

MUSKELkater



HIGHLIFE IN FELLBACH

*Sponsoren ermöglichen
Hochseilgarten*

MARATHON DES SABLES

Bruno Klöpfer mit dabei

DER NEUE KICK

Indoor-Soccer im activity

ERNÄHRUNG & SPORT

Die Kombination machts

CHEERLEADING

Stunts für den Alltag

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden

Ausgabe 22 • April 2006

schöne Bäder
friz Sanitär-
 technik

Fellbacher Straße 66
 70736 Fellbach-Schmidlen
 Tel. 07 11 / 5122 98
 Fax 07 11 / 51 31 99
 info@friz-sanitaer.de
 www.friz-sanitaer.de

- Gas- und Wasserinstallation
- Etagenheizung
- Kundendienst
- Komplettbadrenovierung

Ihr kompetenter Partner für
Vereins- und Imagewerbung

ULRICHWERBUNG

ideenreich • durchdacht • sachorientiert

Winnender Straße 45 • D-71404 Korb
 Fon +49 (0) 71 51-93 78 56 • Fax +49 (0) 71 51-93 78 57
 www.ulrich-werbung.de • info@ulrich-werbung.de

PURKERT
 Kupferschmiede

- Kupferschmiede • Behälterbau
- Edelstahltechnik • Kunsthandwerkliche
- Apparatebau • Metallarbeiten

Gutenbergstr. 38 • 70736 Fellbach-Schmidlen
 Tel.: 07 11 / 51 91 94 • Fax 07 11 / 5 18 18 26

www.kupferschmiede-purkert.de



Das « Wir machen den Weg frei » Prinzip

Meine private Altersvorsorge hat sich ganz schön bezahlt gemacht. Und ich lass' es mir jetzt mal so richtig gut gehen.

Private Altersvorsorge – Nehmen Sie Ihre Zukunft jetzt in die Hand. Kommen Sie zu uns: Wir finden gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung für Ihre individuelle Altersvorsorge. So verstehen wir das « Wir machen den Weg frei » Prinzip.

www.fellbacher-bank.de

**Fellbacher
 Bank eG**



ServiceDirekt: 01803-557788* An Werktagen: 6 – 22 Uhr,
 Sa., So., Feiertage: 9 – 14 Uhr * 9 Cent/min. innerhalb Deutschland

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Früher war ja alles viel einfacher. Wenn's im Büro jeden Morgen zu Diskussionen, Streitereien und Stress kam, hat man einfach ein paar Jahre gewartet, bis die missliebigen Kollegen in Rente gegangen sind. Und das Klima war gerettet. Wenn in der Handballmannschaft der Kreisläufer den Teamgeist sabotierte, hat man einfach ein paar Jahre gewartet, bis ihn die Konkurrenz abwarb oder er sich die Achillessehne riss. Und das Klima war gerettet. Die Zeit heilte alle Wunden.

Heute ist das ganz anders. Heute muss man die Probleme einkreisen, analysieren, therapieren. Gerne auch, bevor sie auftreten. Deshalb reisen ganze Abteilungen von Daimler-Chrysler alle 14 Tage zur Gruppentherapie ins Edeltagungszentrum nach Bad Oldesloe, die Deutsche Post AG schickt ihre zerstrittenen Führungskräfte zum Nacktjoggen in die Taiga und selbst das örtliche Tiefbauamt motiviert die Mitarbeiter mittels Urschreitherapie – mangels Budget im Stadtwald. Spätestens seit der Ratifizierung des Schengener Abkommens leidet die Republik darunter, dass sie ihre Grenzerfahrungen nicht mehr auf der Fahrt in den Urlaub machen kann.

Und jetzt kommt auch noch der TSV Schmidlen und stellt einen Hochseilgarten auf die grüne Wiese. Momentan sieht es – wenn man so am Stadion vorbeikommt – ein bisschen aus, als würden dort Pershing-II-Raketen stationiert oder die EnBW hätte ein Problem bei der Koordi-



Von wegen Katzensprung – nicht nur für den Muskelkater geht es in ungewohnte Höhen. Foto: Archiv

nierung des Strommastenbaus (wer's nicht glaubt: www.hochseilgarten-fellbach.de). Aber die Leute vom Verein versprechen, dass es besser wird. Wenn die Bauarbeiter fertig sind, und das Ding im Mai eröffnet wird, soll es sogar richtig gut werden.

Am Anfang war der Muskelkater ja ein bisschen skeptisch: „Teamentwicklung in zehn Metern Höhe“ – das hört sich schwer nach Psychiatercouch im Baumhaus an.

Aber dann hat der Muskelkater vorgeführt bekommen, wie der Hochseilgarten bald aussehen wird. Und seitdem juckt es

ihn in den Pfoten. Denn mit all den Leitern und Schaukeln und Plattformen, mit den Seilen, Reifen und anderen Gimmicks sieht das einfach nach wahnsinnig viel Spaß aus. Nach Vergnügungspark auf Stelzen. Und gar nicht nach Pädagogik. Also: Wann geht's endlich los? Diese und alle anderen Fragen klärt Jens Gieseler auf den Seiten 3, 4 und 5.

Natürlich geht's in der Frühjahrsausgabe des Muskelkaters auch um andere Höchstleistungen. Etwa um Bruno Klöpfer, der einen Marathon durch die Sahara laufen wird (Seite 6). Etwa um die Turnarena, die große Turnshow des TSV Schmidlen (Seite 16). Etwa um das Partnerschaftstreffen der Skiclubs aus Schmidlen, Oeffingen und Tain/Tournon – bei dem es traditionell auch zu einem Kräftemessen am Tresen kommt (Seite 14).

Apropos Tresen! Was muss der Muskelkater da noch über den Hochseilgarten lesen? Er liege nur einen Katzensprung vom Stadionrestaurant „Stadio“ entfernt – das künftig auch Möglichkeiten für Seminare und Tagungen anbieten will.

Wenn das nicht eine gute Nachricht ist! Nein, nicht die Sache mit dem Tagen und Seminieren – viel wichtiger sind die Vorspeisenplatte und die Pizza von Maestro Arcangelo Porro. Wenn das nicht ein Grund ist, in Schmidlen ein bisschen Teambuilding zu betreiben, dann weiß ich auch nicht.

In Hoch(seil)stimmung, Ihr Pizza-Stadio-Muskelkater (sponsored by Stadionrestaurant).

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Sonderbeilage des TSV Schmidlen. Ausgabe April 2006.

Geschäftsstelle des TSV Schmidlen, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmidlen.de

Verantwortlich: Rainer Rückle, stellv. TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Produktion: Eva Schäfer, Roland Böckeler

Mitarbeit: Rolf Budelmann, Jens Gieseler, Jacqueline Jüngling, Alfred Kurz, Moritz Matzen, Claudia Otto, Detlef Schaak, Elke Schütz, Marion Steinle.

Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.

Anzeigen: Giuseppe Montalbano, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter.

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Die Teamentwicklung im Hochseilgarten fruchtet – hier die spontanen Rückmeldungen für eine Fortsetzung...

Zum Hochseilgarten Fellbach gibt es in der Umgebung keine Alternative

Ab 1. Mai: Die Höhen liegen so nah

Ein Hochseilgarten in einem Sportverein? Sind die beim TSV Schmiden den total plemplem? „Sind wir nicht“, findet Rainer Rückle. Der stellvertretende Geschäftsführer nennt drei Gründe, warum der Hochseilgarten Fellbach gut zum TSV passt: „Er wertet das Stadiongelände auf. Er dient der Erlebnispädagogik in der Jugendarbeit. Und er schafft neue Kontakte zu den Unternehmen.“ Außerdem ist das finanzielle Risiko für den Verein denkbar gering, denn erstmals in seiner Geschichte baut der TSV Schmiden ausschließlich mit Fremdkapital (siehe weiterer Bericht auf Seite 4) – ein Vorbild für andere deutsche Vereine angesichts der zunehmend schwierigen Finanzlage im Sport.

Selbstüberwindung
„Das etwas andere Hochgefühl“ verspricht der multifunktionale Hochseilgarten Fellbach. Vor allem weil keiner aus dem Großraum Stuttgart ab 1. Mai erst ins Allgäu oder in den Schwarzwald fahren muss, um zwischen fünf und neun Metern Höhe an 17 unterschiedlichen Stationen Grenzerfahrungen machen zu können. Fahrtzeit und Übernachtungskosten kann man sich künftig sparen. „Wir haben bereits etliche Anfragen von Schulen aus Fellbach, Waiblingen und Bad Cannstatt“, sagt Rainer Rückle, der den TSV Schmiden verlässt und sich als Leiter des Hochseilgartens selbstständig machen wird. Für die Jugendlichen ist das Klettern in luftiger Höhe sowohl eine Überwindung als auch



Gute Fortschritte macht der Bau des Hochseilgartens – und bereits jetzt liegen die ersten Buchungen von Schulen und Firmen vor.

ein Riesenspaß. Gleichzeitig entwickelt sich Gruppendynamik, weil man sich gegenseitig unterstützt. Einen halben Tag sollten sich die Gruppen mindestens Zeit nehmen, deshalb bietet sich der Hochseilgarten besonders für Projekttag der Schulen an. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht, obwohl die Kinder zumindest zehn bis zwölf Jahre alt sein sollten. Entscheidend ist, dass sie 1,40 Meter groß sind, sonst können sie sich nicht in die Sicherungsseile einhaken.

Sicherung ist das oberste Gebot. 20 Trainer konnte Rainer Rückle als Honorarkräfte gewinnen. Die meisten kommen aus dem Verein und haben bereits Vorkenntnisse als Klettersportler oder Erlebnispädagogen. Eine viertägige Grundausbildung im eigenen Klettergarten ist Pflicht, so lernen sie die Sta-

tionen kennen, aber auch Sorgfaltspflicht, Material- und Knotenkunde, Selbstsicherung und Rettung sind elementare Bestandteile. Je nach Interesse absolvieren die Trainer eine Zusatzausbildung als Teamleiter oder Erlebnispädagoge. Die Teamentwickler werden in den ersten Monaten auf alle Fälle eingekauft.

Teamentwicklung
Besonders auf die regionalen Unternehmen setzt der Hochseilgarten, denn die Produktqualität erzielen Unternehmen vor allem durch ihr Personal und deren Kommunikation untereinander. Die gemeinsamen Aktionen unterstützen das Teamdenken und gezielte Handeln (siehe Interview auf Seite 4). „In den vergangenen eineinhalb Jahren ist es uns gelungen, neun Investoren von diesem attraktiven Angebot zu überzeugen“, berichtet Rai-

ner Rückle. Im Gegenzug können die Unternehmen den Hochseilgarten zur Teamentwicklung oder als Ziel eines besonderen Betriebsausfluges nutzen. Mit Beachvolleyball, Tennis und Mountainbiken stehen weitere interessante sportliche Alternativen zur Verfügung.

Ins Programm können auch die Gesundheits- und Wellnessangebote des activity einbezogen werden. Der Leiter des Klettergartens wird auf Wunsch auch gerne eine Weinprobe bei regionalen Winzern oder einen Musical-Besuch organisieren. Übrigens: Der neue Pächter des „Stadio“ gilt als ausgezeichnete Koch und hat vor, künftig Räume für Seminar- und Tagungsgäste anzubieten.

Gegenwärtig wirkt das Stadiongelände eher unscheinbar – Fußballer, Leichtathleten und Ten-

nisspieler kommen am Nachmittag und Abend. Im Sommer setzen die Beachvolleyballer ihre Akzente. Der TSV Schmiden denkt langfristig an einen Sportpark, der die unterschiedlichen Interessen aller Altersgruppen abdeckt. Der Hochseilgarten ist ein Teil davon. Jeden Monat ist ein Schnuppertag vorgesehen, an dem ohne Anmeldung geklettert werden kann. Sonst sollten mindestens zehn Personen einen gemeinsamen Termin finden, auf dass sich der Aufwand mit zwei sichernden Trainern rentiert. 45 Euro kostet die halbtägige Nutzung pro Person. TSV-Mitglieder zahlen 30. Ebenso Fellbacher Schulen und Mitglieder aller anderen Fellbacher Vereine.

Jens Gieseler

Info: Im Internet www.hochseilgarten-fellbach.de

TELEKIM
www.telekim.de
Telekommunikation und Netzwerktechnik

„Ihr Partner in Sachen Kommunikation“

Info unter Telefon 0711-514440
oder per e-mail: info@telekim.de

unsere Leistungen

- * **Telefonanlagen**
Planung und Realisierung
- * **Netzwerke**
- * **EDV-PC Service**
- * **W - Lan**
- * **Internettelefonie**

Sichern Sie sich Ihr Süßes Stückle in sonniger Südlage!

Nur noch 2 Wohnungen !!

Wohnen in anspruchsvoller Architektur und hochwertiger Ausstattung.

FELLBACH-SCHMIDEN:

Kleine Wohneinheit, hochwertige Ausstattung mit Parkettboden, Handtuchhalterheizung, etc

HOFMANNSBUCKEL

- 4-Zimmer, 1. OG, 104 m², 234.900,- •
- 4-Zimmer-Dachgeschoss-Maisonette-Wohnung, 101 m², 238.500,- •

**EBNER
Bürkle**

Ebner + Bürkle
Wohn- und Städtebau GmbH
Fellbacher Str. 68
70736 Fellbach

Beratung und Verkauf:
Freiligrathstr. 8
70372 Stuttgart
Tel. 07 11/51 50 500
Fax 07 11/51 50 55
E-mail: info@ebner-unternehmen.de
www.ebner-unternehmen.de

IRIR

GIPSER- UND STUCKATEUR-GESCHÄFT · GERÜSTBAU

**ROLAND
RAULEDER**

STUTTGARTER STRASSE 165 · 70734 FELLBACH · TELEFON 07 11/ 95 28 01-0
FAX 95 28 01-28 · INFO@RAULEDER-STUCKATEUR.DE

For members only...!

VR-YoungPlus

Das **PlusPaket** für Junge Erwachsene*!

Eine Vielzahl von Sonderleistungen,
Preisvorteilen und Gebührenbefreiungen!

Sprechen Sie mit uns darüber!

* Unser **Plus** für alle 16-28-Jährigen

Volksbank Rems



www.vr-youngplus.de



**FELLBACHER
WEINGÄRTNER**

Inspiration

Es ist mir völlig gleichgültig
wohin das Wasser
fließt, so lang es nicht
in den Wein läuft.

Gilbert Keith Chesterton

Fellbacher Weingärtner eG
Kappelbergstraße 48
D-70734 Fellbach
Telefon 0711/578803-0
Telefax 0711/578803-40
info@fellbacher-weine.de
www.fellbacher-weine.de
Verkauf und Degustation:
Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr
und 13.30 - 18.30 Uhr
Do. durchgehend
9.00 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung

**raum
studio
falter**
GmbH & Co.

Ringstr. 20-22, 70736 Fellbach
Telefon (07 11) 957 918 - 0
Telefax (07 11) 957 918 - 33
www.raumstudio-falter.de
fellbach@raumstudio-falter.de

Fellbach/Stuttgart - Dresden - Wiesbaden - Berlin
Hamburg - Luxemburg - Prag - Wrocław (PL)

Stadio
Ristorante - Pizzeria



„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair auf unserer Gartenterrasse

Wann? Mo. - Fr. 17 bis 24 Uhr
Sa., So., u. Feiertag 11.30 bis 23 Uhr
(durchgehend warme Küche)

Wo? TSV Schmiden - Stadion Restaurant
Nurmiweg 8
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 07 11/51 34 51

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

Organisationsentwickler Jochen Wendrich im Gespräch

Verhaltensmuster werden offensichtlich

Jochen Wendrich ist Geschäftsführer der Erfahrungssache GmbH, seit zehn Jahren als Trainer, Organisationsentwickler und Coach tätig und hat den Hochseilgarten Fellbach mitentwickelt. Jens Gieseler unterhielt sich mit ihm über das Thema Teamentwicklung.

Warum braucht ein Unternehmen oder eine Organisation Teamentwicklung?

Gegenfrage: Warum arbeitet man in Teams? Weil die Arbeitsleistung eines Teams größer ist als die Summe der Arbeitsleistung der Einzelnen. Aber das funktioniert nicht von selbst. Ein Team muss wachsen und

sich entwickeln. Die Einzelnen können sich ja auch gegenseitig blockieren.

Also Teamentwicklung für bessere Zusammenarbeit?

Sie kaufen ein Auto, um schneller von A nach B zu kommen. Ein guter Autoverkäufer wird Sie fragen: Müssen Sie viele Personen transportieren? Wollen Sie besonders schnell sein? Wollen Sie sparsam fahren? Natürlich will ein Auftraggeber von uns, dass seine Angestellten besser zusammenarbeiten. Aber wir fragen: Mit welchem Ziel? Um Prozesse zu verbessern? Um mehr Verständnis untereinander zu entwickeln? Damit eine Führungskraft besseren Zugang zu den

Mitarbeitern bekommt? Diese Vorbereitung unterscheidet professionelle Teamentwickler von Standardanbietern.

Und dafür brauchen Sie einen Hochseilgarten?

Der Hochseilgarten ist ein nützliches Tool. Die Teilnehmer befinden sich außerhalb ihres üblichen Arbeitsumfeldes. Der Hochseilgarten verdeutlicht übliche Verhaltensmuster: In der und der Situation verhält sich ein Teammitglied so und so. Das wird offensichtlich. Und das kann danach besprochen und analysiert werden. So erzielen wir nachhaltige Veränderungen in der Zusammenarbeit.

Der TSV Schmiden baut einen Hochseilgarten und zahlt keinen Euro

Der besondere Bau interessiert die Unternehmer

Rund 100 000 Euro kostet der Hochseilgarten Fellbach und der TSV Schmiden zahlt voraussichtlich keinen Cent. Erstmals in der Vereinsgeschichte ist es dem Vorstand gelungen, örtliche Unternehmen von einem Bauprojekt zu überzeugen und komplett fremd finanzieren zu lassen. Außerdem stellt die Stadt Fellbach das Grundstück. Wenn nun auch der Württembergische Landessportbund die beantragten rund 20 000 Euro ausbezahlt, dann hat der TSV viel Arbeitskraft in die Planung, aber keinen Cent in den Bau gesteckt.

„In dieser Form ist das Projekt für uns Neuland“, sagt Rainer Rückle, der als stellvertretender Geschäftsführer über den Zeitraum von einhalb Jahren viele Gespräche mit Fellbacher Unternehmern führte. In der näheren Umgebung gibt es keine Alternative zum Hochseilgarten, deshalb ist das attraktive Vereinsprojekt eine ausgezeichnete Werbemöglichkeit für die Unternehmen.

Gleichzeitig können die Unternehmen den Klettergarten unmittelbar nutzen: als Incentive für verdiente Mitarbeiter oder als besonderes Ziel eines Betriebsausfluges oder als Möglichkeit für die Teamentwicklung. „Wir haben uns im Juli mit den Mitarbeitern angemeldet“, sagt Werner Kauffmann, geschäftsführender Gesellschafter der Technische Feder GmbH, „das wird ein Riesenspaß und bringt uns näher zusammen“.

Wie er haben sich im Gegenzug viele der neun Investoren Nutzungsmöglichkeiten gesichert – schließlich bringen sie insgesamt 80 000 Euro auf. So wird die Philipp Hafner GmbH das nächste Nußbaumfest – das traditionelle Grillfest der Mitarbeiter – im Stadiongelenke des TSV feiern und langfristig die ortsnahe Möglichkeit der Teamentwicklung nutzen. „Der Hochseilgar-



Hoch hinaus geht es künftig beim TSV Schmiden.

Personalchefin Christel Böhringer, „in der komplexen Arbeitswelt sind nicht nur Einzelkämpfer, sondern ständig wechselnde Teams gefragt, in denen sich die Einzelnen aufeinander verlassen können.“

„Wir sind stolz, dass wir mit diesem Projekt im Kreis der Fellbacher Unternehmen auftreten und sie überzeugen konnten“, sagt Rainer Rückle. Offensichtlich bräuchten auch die Firmen immer wieder einen gegenseitigen Anschlag.

Nach der ersten Vorstellung im Kuratorium des TSV sagten gleich die ersten drei Firmen eine Unterstützung zu, dann war eine längere Pause, ehe die nächsten drei einen Betrag versprochen. Dann stockte es wieder eine Weile, ehe dann die letzten notwendigen Gelder zusammenkamen.

Die soziale Verantwortung spielte für einige Geldgeber ebenfalls eine Rolle. „Um attraktiv zu bleiben, muss der TSV ständig neue Angebote entwickeln“, findet Werner Kauffmann, „das dient der Stadt insgesamt“. Der Hochseilgarten hat ihn auch deshalb überzeugt, weil er vor allem jüngeren Menschen besondere Erfahrungen und Abenteuer verspricht. Das bestätigt auch Christel Böhringer: „Wir sehen speziell beim Hochseilgarten eine optimale Verbindung aus Herausforderung, Förderung der Gemeinschaft sowie Spiel und Spaß“.

Riesige finanzielle Gewinne verspricht sich der Verein nicht, die laufenden Kosten wie Wartung, Versicherungen und Marketing sollen gedeckt werden. Die Trainer und Betreuer werden als Honorarkräfte gezielt eingesetzt.

Lediglich der neue Leiter des Hochseilgartens, Rainer Rückle, wird sich durch eine hohe Auslastung der Anlage selbst finanzieren müssen. *Jens Gieseler*

In Fellbach wirkende Unternehmen finanzieren den Hochseilgarten des TSV Schmiden

Eine echt starke Gemeinschaftsleistung

Was nutzt die beste Idee, wenn sie sich nicht umsetzen lässt. Dass der Hochseilgarten Realität werden kann, ist der Großzügigkeit nachstehender Sponsoren zu verdanken. Dem TSV-Vorstand ist es gelungen, örtliche Unternehmen so nachhaltig zu überzeugen, dass das ehrgeizige Projekt komplett fremd finanziert werden kann. Eine echt starke Gemeinschaftsleistung. Immerhin geht es um Kosten von rund 100 000 Euro. Die Firma Philipp Hafner liefert Messanlagen an namhafte Hersteller im Automobil- und Maschinenbau. Sie ist seit nunmehr fünf Jahrzehnten in Fellbach ansässig und unterstützt örtliche Vereine. In Zeiten zunehmender 'Bewegungsarmut' will sie Bewegung unterstützen. Der Hochseilgarten ist ein besonders interessantes Projekt, da hier mutige und leistungswillige Menschen ihre Grenzen austesten, sagt **Christel Böhlinger**. Hier werde, wie auch bei Hafner, auf Einzel- und Gruppenelemente gesetzt. In der komplexen Arbeitswelt sind nicht nur Einzelkämpfer sondern auch ständig wechselnde Teams gefragt, in denen sich die Einzelnen aufeinander verlassen können. Über attraktive Incentives fördert Hafner die Gemeinschaft seiner Mit-



Christel Böhlinger

arbeiter. Speziell beim Hochseilgarten reizt die Verbindung aus Herausforderung, Förderung der Gemeinschaft nebst Spiel und Spaß.

Die Firma Rauleder ist mit ihren Bereichen Gipsergeschäft und Gerüstbau weithin bekannt. Auch im gesellschaftlichen Leben zeigt sich das Unternehmen als Gerüstbauer im wahren Wortsinn. Weil es „ein völlig neues



Manfred Bastian

Projekt“ in der Gegend sei, sponserte **Roland Rauleder** gerne, um unter anderem Jugend und Gemeinschaft zu fördern. Die Wittenstein Bastian GmbH und Antriebstechnik Fellbach ATF leistet ebenfalls ihren Beitrag zum Projekt. „Weil der Hochseilgarten die Jugend und Mitarbeiter zusammen-schweißt“, ist **Manfred Bastian** überzeugt, weil dabei einer auf den anderen angewiesen sei.

„Als die Stadtwerke Fellbach vom geplanten Bau des attrakti-



Roland Rauleder

ven Hochseilgartens erfuhren, waren wir sofort von der tollen Idee begeistert“, sagt Geschäftsführer **Thomas Mahlbacher**. „Wir sind überzeugt, dass ein solches Gemeinschaftserlebnis in der Gruppe nicht nur die Teamfähigkeit stärkt, sondern auch das gegenseitige Vertrauen in der Gruppe fördert.“ Als kommunaler Energieversorger sehen die Stadtwerke ihre Verantwortung nicht nur im umweltschützerischen Bereich, sondern auch im kulturellen und sportlichen Alltag, damit Fellbach weiterhin eine Stadt mit einer hohen Lebensqualität bleibt. „Wir wünschen dem Projekt Hochseilgarten und den Verantwortlichen viel Energie, diese Attraktion erfolgreich zu betreiben und allen aktiven Besuchern ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt und vielleicht auch im täglichen Leben als Anregung zur Lösung von Problemen dienen kann.“



Thomas Mahlbacher



Werner Kauffmann

Dass jeder mitmachen kann, überzeugte **Werner Kauffmann**, mit einzusteigen. Sein Unternehmen stellt technische Federn für die Automobilindustrie her, ist in der Elektrotechnik stark und auch für die Luftfahrt aktiv. Kauffmann hält es für herausragend, dass ein Verein wie der TSV solch ein attraktives Projekt stemmen kann. Umso mehr, weil es vereinsübergreifend angeboten wird. Die Firma Alender & Speidel ist mit luftigen Höhen vertraut, wirkt sie doch seit 25 Jahren im Gerüstbau, als Dachdeckerbetrieb nebst Flaschnerei. Warum sich **Sven Speidel** bei diesem „Hochprojekt“ einbringt? „Wir wirken gerne bei etwas völlig Neuem mit“, sagt er.

Für ein vielfältiges Einbringen über das Alltagsgeschäft hinaus ist die Kreissparkasse bekannt. Gesellschaftliches und soziales Engagement ist auch für



Sven Speidel



Lothar Kümmerle

Vorstandsmitglied **Lothar Kümmerle** selbstverständlich. Erst recht, wenn sich wie beim Hochseilgarten die „Sport- und Freizeitförderung mit der Wirtschaft verbinden lässt.“

Die Hahn+Mayer Automobile GmbH & Co. KG bleibt in aller Regel auf dem Boden der „rollenden Tatsachen“, als bekannter Händler für Autos und Nutzfahrzeuge der Marken VW und Audi. Nicht nur für sportliche Antriebe schlägt das Herz des in Fellbach ansässigen Unternehmens, auch für die Sportvereine. „Ich bin sicher, dass dieses Projekt Früchte trägt“, sagt **Michael Mayer** über den Hochseilgarten.



Michael Mayer

Auch für Beton Bürkle ist das Unterstützen des lokalen Sports fester Bestandteil der Firmenphilosophie, wie **Jörg Bürkle** bestätigt. Drum sei es eine Selbstverständlichkeit, auch dieses für Schmiden wichtige Projekt zu unterstützen.



Jörg Bürkle



WOHNBAUUNTERNEHMEN



6-Familienhaus unverbindl. Illustration

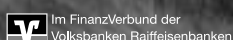
Fellbach-Schmiden
Fellbacher Str. 28

6-Familienhaus:
zentrale, ruhige Lage,
im Innenausbau! Z.B.:

- 3 - 4 Zi., EG, ca. 92 m² Wfl., mit Garten, € 209.500,-
- 3 Zi., 1. OG, ca. 90 m² Wfl., € 213.500,-

Tel.: 0711/95 19 57-0

FIRMENGRUPPE
HEID FELLBACH
heid@ernstheid.de • www.ernstheid.de





PFLEGE privat

Lebensqualität in jedem Alter

Treffen kann es jeden: heute noch aktiv, später vielleicht auf Hilfe angewiesen. Im Pflegefall deckt die gesetzliche Pflegeversicherung bei weitem nicht alle Kosten. Sichern Sie Ihr Vermögen und schützen Sie sich und Ihre Familie vor hohen finanziellen Belastungen. Je früher, desto besser. Die Lösung: PFLEGEprivat. Handeln Sie jetzt!

Hotline zum Ortstarif: 01801/5778-68 oder sdk



Hofbesen Schimmelbauer



Besenwirtschaft von
4. April – 4. Juni '06
geöffnet

ländlich-zünftig-gut

Wie gewohnt, bestes Essen und
Vesper, Weine vom Jahrgang 2004

Geöffnet werktags ab 15 Uhr
Sonn u. Feiertags ab 11 Uhr
Montag Ruhetag

Hans Pfund

Hasentanz 11, Fellbach
Telefon 07 11 / 5 78 28 32



Schmiden - Oeffingerstr.

Schöner Wohnen in historischer Umgebung

■ z.B. **Reihenhäuser**
bis ca. **118 m²** Wohnfläche
ab € **281.500,-**

■ z.B. **Reihenhäuser**
bis ca. **122 m²** Wohnfläche
ab € **292.000,-**

Tel.: 0711/95 19 57-0

Blumenstraße 20 • 70736 Fellbach
heid@ernstheid.de • www.ernstheid.de



Dauerhafte Haarentfernung
Hautverjüngung
Faltenreduktion



Fellbacher Straße 13
70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 07 11 / 51 23 47



Er hat beim TSV Schmiden den Einstieg ins Laufen gefunden – Bruno Klöpfer (zweiter von rechts).

Langstreckenläufer Bruno Klöpfer ist beim Sahara-Marathon mit von der Partie Ganz freiwillig: Ab in die Wüste

Draußen ist es noch vielfach frisch, der Winter hielt sich dieses Jahr besonders hartnäckig. Frühlingsgefühle kommen zögernd auf. Doch wenn Bruno Klöpfer an sein Vorhaben im April denkt, dann wird ihm ganz schnell warm ums Herz.

Dann möchte der Langstreckenläufer vom TSV Schmiden nämlich beim diesjährigen Sahara-Marathon mitlaufen, dem so genannten „Marathon des Sables“, der vom 9. bis 19 April in der südmarokkanischen Sahara stattfinden wird. Als „verrückter“ bezeichneten ihn Langstreckenkollegen und Bekannte, als Bruno Klöpfer von seinem diesjährigen Höhepunkt erzählte. Rund 700 Teilnehmer werden zu diesem Lauf erwartet, darunter 43 Läufer aus deutschsprachigen Ländern, die alle gemeinsam am 9. April zu diesem außergewöhnlichen Etappenlauf aufbrechen werden und sich rund 240 Kilometer durch die endlose Weite der Sahara quälen werden. Mit knapp 30 Kilometern beginnt die erste Etappe. Es folgen drei Etappen in Marathonlänge, bevor die vierte und längste Etappe mit gut 80 Kilometern ansteht.

Zum Abschluss dann noch die so genannte 'Sprintetappe' mit 25 Kilometern. Auf die Frage, warum es gerade ein Wüstenmarathon sein muss, lächelt Bruno Klöpfer etwas verlegen und sagt schließlich, dass er schon immer mal in die Sahara wollte, seine Familie aber von diesem Reiseziel noch nie begeistert war. Und so entschloss er sich im vergangenen Sommer, nachdem er Berichte im Fernsehen und im Internet verfolgt hatte, dass er dieses Ziel „Sahara“ auf die etwas andere Weise erleben möchte. Seit rund vier Jahren ist der zweifache Familienvater nun bei den Langstreckenläufern des TSV dabei und kann nicht genug bekommen. Rund zwölf Marathons ist er bislang gelaufen, darunter vier Ultras und „es muss immer

etwas hoch gehen oder etwas Besonderes sein“, so die Aussage von Bruno Klöpfer, wenn er zum Beispiel von seinem Berglauf in Davos berichtet. Unlängst startete er beim 80 Kilometer Nachtlauf in Karlsruhe, was ihn an eine Art Schnitzeljagd erinnerte. „Das war schon lustig, wenn man nachts mit der Taschenlampe durch Wald und Wiesen läuft und auf dem Boden nach den richtungsweisenden Pfeilen sucht“, so der 49-Jährige, der eigentlich eher zufällig zum Langstreckenlauf kam – nachdem er vor gut vier Jahren eine Wette einzulösen hatte, die besagte, einen Marathon zu absolvieren.

Und so kam es, dass Bruno Klöpfer bei den Schmidenern Langstreckenläufern um Hilfe bat und sich auf seinen ersten Marathon in Zürich vorbereitete, den er dann auch erfolgreich beendete. Bei den jetzigen Vorbereitungen muss der Schmidener laut eigenen Angaben „noch etwas Gas geben“, denn als selbstständiger Geschäftsmann verlagert sich das Training immer auf abends und auf das Wochenende. Eine spezielle Vorbereitung im Hinblick auf die Hitze hat Bruno Klöpfer nicht. Immerhin wird es gewaltige Temperaturunterschiede bei dem Saharamarathon geben. Tagsüber haben die Läufer mit zirka 55 bis 60 Grad Hitze zu kämpfen, wobei es nachts auf 5 bis 10 Grad abkühlen kann. Vom Beruf her ist der Schmidener Läufer im Sommer bei körperlicher Arbeit an die Hitze gewöhnt, und zehn bis zwölf Stunden Laufen ist mittlerweile auch gut drin. „Ich stelle auf keinen Fall ein Fahrrad oder ein Laufband in die Sauna, um zu trainieren“, sagt Klöpfer, wenn er von den individuellen Vorbereitungen mancher Läufer erzählt. Mit ganz anderen Problemen, die während des Laufes auftreten können, setzt sich der Schmidener derzeit auseinander. Durch den ständigen Kontakt mit Sand kann es schnell zu

offenen Füßen kommen. Und so hat sich der TSV-Läufer extra Gamaschen über seine Laufschuhe genäht, die das Eindringen von Sand verhindern sollen. Zudem trainiert er derzeit regelmäßig im Schmidener Fitnessklub *activity*, um seine Kraft zu verbessern. Insbesondere die Rumpfmuskulatur muss gestärkt werden. Denn die Läufer haben einen Rucksack mit sich zu führen, in dem eine Pflichtaus-



Bruno Klöpfer bereitet sich intensiv auf den Marathon vor.

rüstung für die Selbstversorgung steckt. Rund zehn Kilogramm wiegt am Ende so ein Rucksack, der durch die Hitze geschleppt wird. Das Laufen mit Rucksack hat Bruno Klöpfer schon geübt. Die zehn Kilometer ins Geschäft nach Aldingen läuft der Schmidener. Natürlich mit Rucksack auf dem Rücken.

Mindestens 2000 Kilokalorien müssen die Läufer täglich zu sich nehmen. Vom Veranstalter gibt es jeden Tag zehn Liter Wasser, die zum Trinken, Kochen, Waschen oder sonstiges ausreichen müssen. Übernachtet wird in einfachen Stoffzelten. Für alles andere haben die Läufer

selbst zu sorgen. Harte Regeln gibt es vom Veranstalter zusätzlich. Wer zum Beispiel das Zeitlimit von zehn Stunden bei den Marathonlängen oder die zwölf Stunden für die 80 Kilometerdistanz überschreitet, ist aus dem Rennen. Das gleiche gilt, wenn der Rucksack sein Mindestgewicht von 6,5 Kilo unterschreitet oder die Pflichtausrüstung, zu der unter anderem eine Signalflechte, Feuerzeug, Kompass gehört, nicht vollständig ist. Den Kompass hat sich Bruno Klöpfer erst einmal zulegen müssen. Genauso wie den leichten Schlafsack und viele andere Utensilien.

„Mit Anstand durchkommen“, so lautet das Ziel von Klöpfer, wenn er an sein Vorhaben denkt. Die Platzierung spielt keine Rolle, denn er weiß, dass er auf sich alleine gestellt ist und sprichwörtlich in die Wüste geschickt wird. Bis dahin bereitet sich der Langstreckenläufer noch intensiv vor. Rund 50 Kilometer spult er wöchentlich ab, dazu kommen Krafttraining und Spinning, als gelenkschonendes Ausdauertraining. Marathons stehen auch noch auf dem Programm, bevor der Flieger am 8. April Richtung Wüste abhebt und sich Bruno Klöpfer mit Startnummer 424 der neuen Herausforderung stellt. Was danach passiert, weiß der 49-Jährige noch nicht. „Vielleicht ist nach diesem Sahara-Marathon mit Laufen ganz Schluss.“

Im gleichen Atemzug erzählt der Schmidener aber mit einem Lächeln im Gesicht, dass es doch noch so viele interessante Läufe gibt. Südamerika wäre noch so ein Traumziel. Und wer weiß, vielleicht wird es Bruno Klöpfer auch im nächsten Jahr wieder ganz warm ums Herz, wenn er von seinem neuen Vorhaben erzählt.

Claudia Otto

Information zur Langstreckengruppe erhalten alle Interessierten bei Rosemarie Lang, Telefon 0711/ 53 88 06.

Fit und gesund im TSV Schmiden

Kursprogramm Sommer 2006

Rund-um-fit

Funktionelles Körpertaining 1	FKP-1	Di.	17.30-19.00, 25.04.-27.06.06	TSV-Bewegungszentrum
Step & Work	Step	Di.	19.00-20.00, 25.04.-27.06.06	TSV-Bewegungszentrum
Fitness Kompakt	Fit	Do.	19.30-20.50, 11.05.-27.07.06	Schulturnhalle/Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	Mo.	19.45-20.30, 08.05.-10.07.06	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Fit im Wasser	Was	Mi.	19.00-19.45, 03.05.-05.07.06	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Wassergymnastik	Was-2	Mo.	20.30-21.10, 08.05.-10.07.06	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	Mi.	15.00-16.00, 03.05.-05.07.06	Vereinspavillon
Bauch Beine Baby	BBB	Mi.	10.00-11.00, bitte im activity erfragen!	activity
Polestar Pilates	Pil 1	Di	11.00-12.00, 25.04.-27.06.06	activity
Polestar Pilates	Pil 2	Di	18.00-19.00, 25.04.-27.06.06	activity
Polestar Pilates	Pil 3	Do	10.30-11.30, 11.05.-27.07.06	activity

Entspannung

Taji-Anfänger + Fortgesch.	Tai 1	Mi.	19.45-21.00, 03.05.-05.07.06	activity/kleiner Kursraum
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	Mi.	20.00-21.30, 05.04.-21.06.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Fortg.	Yoga 1	Mi.	18.30-20.00, 05.04.-21.06.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	Mo.	18.00-19.00, 08.05.-10.07.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	Mo.	19.00-20.00, 08.05.-10.07.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. für Senioren	WS-4	Do.	09.30-10.20, 11.05.-27.07.06	TSV-Bewegungszentrum
Rückenschule	RS-1	Mo.	20.00-21.00, 08.05.-10.07.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Rückenfitness	Rüf	Do.	10.30-11.20, 11.05.-27.07.06	TSV-Bewegungszentrum

Tanz und Ballett

Mini Dance (5-6 Jahre)	Mini	Fr.	17.30-18.15 (1. Halbjahr), 13.01.-28.07.06	Fröbelhalle
Midi Dance (7-10 Jahre)	Midi	Fr.	18.15-19.00 (1. Halbjahr), 13.01.-28.07.06	Fröbelhalle
Jazz-Kids (11-14 Jahre)	Kids	Fr.	19.00-19.45 (1. Halbjahr), 13.01.-28.07.06	Fröbelhalle
Kinderballett - Anf. + Fortg.	Kit-3	Di.	15.15-16.15, 25.04.-27.06.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Anfänger	Kit-2	Di.	16.15-17.00, 25.04.-27.06.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Fortgesch.	Kit-4	Di.	17.00-18.00, 25.04.-27.06.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Ballett für Erwachsene - Anf.	Bal-1	Mo.	18.15-19.15, 08.05.-10.07.06	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Anf.	Bal-3	Mi.	17.30-18.30, 03.05.-05.07.06	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Anf. (Kinderbetreuung möglich)	Bal-2	Do.	18.15-19.30, 11.05.-27.07.06	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Jazz-Dance	Jazz	Mo.	19.00-20.30 (1. Halbjahr), 13.01.-28.07.06	Fröbelhalle
Kindertanz/Tanzsportabteilg. (3 1/2-6 Jahre)		Mo.	15.30-16.30	Tanzsportzentrum
Kindertanz/Tanzsportabteilg. (6-13 Jahre)		Mo.	16.30-17.30	Tanzsportzentrum

Kursanmeldungen über:

TSV Schmiden 1902 e.V.

Geschäftsstelle

Fellbacher Str. 47
70736 Fellbach (Schmiden)
Tel.: 0711/95 19 39-0
Fax: 0711/95 19 39-25
e-mail: info@tsv-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Mi.: 09.00-12.00 Uhr
Do.: 16.30-19.30 Uhr
Fr.: 15.00-17.00 Uhr



**Wir informieren Sie gerne!
Anfragen und aktuelle Infos:**

activity Freizeit-Sportclub

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach
Tel.: 0711/5 10 49 98-0
Fax: 0711/5 10 49 98-33
e-mail: activity@tsv-schmiden.de
www.activity-schmiden.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.+Fr.: 9.00-22.30 Uhr
Mi.: 7.00-22.30 Uhr
Sa.: 14.00-19.00 Uhr
So.: 9.00-20.00 Uhr

Fit und gesund im TSV Schmiden

Gesunder Rücken

• Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut. Eine abschließende Entspannungsphase rundet die Stunde ab. Die Kurse sind für alle Altersstufen geeignet, da jeder in seinem Bewegungsvermögen übt. Bitte fragen Sie auch im activity nach den aktuellen Angeboten!

(WS-2)

Übungsleiter: Silvo Colnarić (Sportlehrer)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Mo., 18.00-19.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(WS-3)

Übungsleiter: Silvo Colnarić (Sportlehrer)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Mo., 19.00-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren (WS-2, 3):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder TSV-Schmiden: € 38,-

Nichtmitglieder: € 50,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 129,-

Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

Übungsleiterin: Christina Grupp (Sport- u. Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten a 50 Minuten

Do., 09.30-10.20 Uhr, EG TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (WS-4):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder des TSV Schmiden: € 36,-

Nichtmitglieder: € 47,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 122,-

• Rückenschule

Die TSV-Rückenschule zeigt Ihnen, wie Sie zum guten Zustand Ihrer Wirbelsäule aktiv beitragen können, um sich vor Schäden und Schmerzen zu bewahren. Die Rückenschule beinhaltet Informationen über den Aufbau und die Funktion der gesunden und erkrankten Wirbelsäule sowie Ursachen und Therapiemöglichkeiten des Rückenschmerzes. Ziel ist es, "rückenfreundliche" Bewegungsabläufe in Beruf und Freizeit zu erlernen und "rückenschädliche" Bewegungsabläufe zu vermeiden.

Übungsleiterin: Susanne Horst (Rückenschulleiterin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Mo., 20.00-21.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant

Kursgebühren (RS-1):

Mitglieder des TSV Schmiden: € 38,-

Nichtmitglieder: € 50,-

• Rückenfitness

Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Hier kann jeder mitmachen.

Übungsleiterin: Christina Grupp (Sport- u. Gymnastiklehrerin).

Umfang: 8 Einheiten a 50 Minuten

Do., 10.30-11.20 Uhr, EG TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (Rüf):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder TSV-Schmiden: € 41,-

Nichtmitglieder: € 58,-

Entspannung

• Taiji

Erfahren Sie die wohltuende Wirkung dieser sanften und langsamen, chinesischen Kampfkunsttechnik. Beim Taiji werden zur gleichen Zeit Körper und Geist beansprucht. Taiji vereint traditionelle chinesische Techniken der Lebensernährung und der Ying-Yang-Theorie.

(Tai-1, Anfänger+Fortgeschr.)

Übungsleiterin: Angelika Doming (Taiji-Lehrerin)

Umfang: 8 Einheiten a 75 Minuten

Mi., 19.45-21.00 Uhr, activity/kleiner Kursraum

Kursgebühren (Tai-1):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder TSV-Schmiden: € 52,-

Nichtmitglieder: € 67,-

• Sanftes Hatha-Yoga

Yoga bedeutet "anbinden" und ist ein Instrument, Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen. Es werden neben Pratyahara (Zurückziehen der Sinne) Asanas (Körperstellungen) geübt, die den Körper geschmeidig und stark machen. Tiefe Entspannung sorgt dafür, dass wir uns ruhiger und ausgeglichener fühlen. Spezielle Übungen stärken den Rücken und bauen Verspannungen ab.

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

Umfang: 8-12 Abende a 90 Minuten

Mi., 18.30-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(Yoga-2, Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

Umfang: 8-12 Abende a 90 Minuten

Mi., 20.00-21.30 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren (Yoga-1, 2)

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 6,00/UE

Nichtmitglieder: € 7,50/UE

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 121,50

Rund-um-Fit

• Aqua-Power

..das ist Aerobic, Step-Aerobic oder auch funktionelle Schwerpunktgymnastik einmal anders - nämlich im Wasser. Durch den Wasserwiderstand erzielt man bei der Gymnastik, die sehr muskel- und gelenkschonend ist, intensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig.

Leitung: Kerstin Brendle

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• Fit im Wasser

Ein Fitnessprogramm, das die spezifischen Eigenschaften des Wassers konsequent für das Training ausnutzt. Die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben wird entlastet, Gelenke und Bänder werden geschont. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt und die Fitness verbessert. Jede/r Teilnehmer/in kann die Intensität der Übungen entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit wählen und während des Kurses steigern.

Leitung: Anne-Rose Kim (Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• Wassergymnastik

Leitung: Makrina Andreadou (Aqua-Kursleiterin)

Umfang: 8 Einheiten a 40 Minuten

Mo., 20.30-21.10 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• Fitness-Kompakt

Die spezielle Kombination aus BBR-Gymnastik und Stretching! Die sanfte Dehngymnastik nach der intensiven Funktionsgymnastik ist eine sinnvolle Ergänzung und der ideale Ausklang. Fitness-Kompakt ist für Frauen und Männer geeignet, die bereits über eine gewisse Kondition verfügen.

Leitung: Heike Schnader (DTB)

Umfang: 8 Einheiten a 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedenschulzentrum

Kursgebühren (Fit)

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 47,-

Nichtmitglieder: € 62,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 165,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

• Funktionelles Körpertaining (für Frauen und Männer)

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewogenes und intensives Training für den ganzen Körper. Kräftigung und Mobilisation von Muskeln und Gelenken sind die Schwerpunkte. Dazu gehört ein gesundheitsorientiertes Training für Wirbelsäule und Rücken. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm und gute Laune sind hier garantiert.

Leitung: Heike Mühleisen (Übungsleiterin Gesundheitssport)
Umfang: 8 Einheiten a 90 Minuten
Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (FKP-1)

Für activity-Mitglieder kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden: € 52,-
Nichtmitglieder: € 67,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 183,-

• Funktionelles Körpertaining für Senioren

Für alle ab 60 Jahren (auch ohne sportliche Vorerfahrung):
Neben körperbewussten Bewegungen sind die Schulung des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemtechniken Inhalte dieses Angebotes.

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Mi., 15.00-16.00 Uhr, Vereinspavillons, Fellbacher Str. 40/1 (hinter der Seniorenwohnanlage)

Kursgebühren (Sen)

Für activity-Mitglieder kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden: € 38,-
Nichtmitglieder: € 50,-

• Bauch Beine Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die auch nach abgeschlossener Rückbildung weiterhin ihre Figur trainieren möchten. Mit effektiven und gezielten Übungen wird den überflüssigen Pfunden an den Leib gegangen. Weitere Kursinhalte sind der Aufbau eines stabilisierenden Muskelkorsetts zur Entlastung der Wirbelsäule und die weitere Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Das besondere an diesem Kurs: Das Baby turnt mit! Die Mütter erfahren darüber hinaus nützliche Tipps und Tricks im Umgang mit den Sprösslingen im Alltag zur Förderung einer normalen Entwicklung. Vor und nach dem Kurs wird ein Fitness-Check durchgeführt, um den Trainingsfortschritt zu dokumentieren.

Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Mi., 10.00-11.00 Uhr, activity Freizeit-Sportclub
(Kinderbetreuung möglich)

Kursgebühren (BBB)

activity-Mitglieder: € 30,-
TSV-Mitglieder: € 47,-
Nichtmitglieder: € 62,-
+ Kinderbetreuung bei Bedarf: € 13,-

• Polestar Pilates

Das Hauptziel von Pilates besteht in der Bewusstwerdung der eignen Haltungs- und Bewegungsmuster. Schlechte Gewohnheiten werden durch richtige Muster ersetzt. Als Effekt entsteht eine Harmonisierung von Körper und Geist. Der Kurs vermittelt elementare Grundlagen des Pilates.

Leitung: Pil 1+2 Petra Umscheiden-Kachler (Polestar Pilates Coach)
Pil 3 Daniela Endress (Polestar Pilates Coach)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Ort: Pil 1, 2 +3 im activity

Kursgebühren (Pil1, 2+3)

activity-Mitglieder: kostenlos
TSV-Mitglieder: € 47,-
Nichtmitglieder: € 62,-

Tanz und Ballett

• Mini-Dance

Durch einfache Bewegungsspiele, mit und ohne Musik, Kinder in die Welt des Tanzes einführen; Spaß an der Bewegung mit anderen.
Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Umfang: 9 Einheiten a 45 Minuten
(5-6 Jahre) Fr., 17.30-18.15 Uhr, Fröbelhalle

• Midi-Dance

Über einfache Übungen aus Gymnastik und Jazztanz bis zum Erlernen fetziger kleiner Kombis auf tolle Musik.
Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Umfang: 9 Einheiten a 45 Minuten
(7-10 Jahre) Fr., 18.15-19.00 Uhr, Fröbelhalle

• Jazz-Kids

Spaß am Fühlen und Umsetzen der Musik in Tanzbewegungen, Abtancen mit aktueller Musik. Action pur!
Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Umfang: 10 Einheiten a 45 Minuten
(11-14 Jahre) Fr., 19.00-19.45 Uhr, Fröbelhalle

Kursgebühren (Mini-, MidiDance, Jazz-Kids)

Mitglieder im TSV Schmiden: € 27,-
Nichtmitglieder: € 40,50

• Kindertanz (Tanzsportabteilung)

Für 3 1/2-6 jährige: Erlernen von Gruppentänzen und die dazugehörige Koordination von Schritten und Armbewegungen. Die Kinder erlernen die Anfänge der Paartänze mit einfachsten Schritten.
Für 6-13 jährige: Die Kinder lernen den Paartanz wobei es egal ist, wenn auch 2 Mädchen miteinander tanzen. Darüber hinaus ist das Training eine hervorragende Schulung für die Körperhaltung.-

• Kinderballett

Für Mädchen und Jungen im Alter von 5-12 Jahren. Erste Übungen an der Stange und im Raum sowie kleinere enchainements werden geübt. Vorrangiges Ziel ist die Schulung koordinativer Fähigkeiten und der Körperhaltung
Kit-3 (Anfänger): Di., 15.15-16.15 Uhr
Kit-2 (Anfänger): Di., 16.15-17.00 Uhr
Kit-4 (Fortgeschrittene): Di., 17.00-18.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren Kindertanz/Ballett

Mitglieder im TSV Schmiden: € 42,-
Nichtmitglieder: € 51,

• Ballett für Erwachsene

Eine gesunde Körperhaltung, mehr Spannung in Bauch, Beinen und Armen sind Ziele, die auch durch Übungsformen des klassischen Balletts erreicht werden können. Dementsprechend werden in diesem Kurs Übungen an der Stange und Übungen im Raum langsam zu kleinen enchainements zusammengeführt.
Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): Mo., 18.15-19.5 Uhr
Bal-3 (Anfänger): Mi., 17.30-18.30 Uhr (Kinderbetreuung möglich)
Ort: Bal-1+3: kleiner Kursraum/activity Freizeit-Sportclub
Bal-2 (Fortgeschrittene): Do., 18.15-19.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren (Ballett für Erwachsene)

Für activity-Mitglieder ist die Teilnahme an einem Kurs kostenlos.
Bal-1 und -3
Mitglieder im TSV Schmiden: € 42,-
Nichtmitglieder: € 51,-
Bal-2
Mitglieder im TSV Schmiden: € 53,-
Nichtmitglieder: € 63,-

• Jazz-Dance-Company

Die Jazz-Dance-Company unter der Leitung von Silvia Bürkle-Kuhn ist eine der bekanntesten Vorführgruppen innerhalb des Schwäbischen Turnbunds. Kreativität, Vitalität und tänzerische Selbstverwirklichung sind Inhalte und Ziele dieser Gruppen. Die nachstehenden Kurse sind für Schüler (ab 14 Jahren), Jugendliche und erwachsene Anfänger geeignet, die mit Spaß und Begeisterung den Jazz-Tanz in seiner gesamten Vielfalt und seinen Gestaltungsmöglichkeiten erlernen wollen.

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Mo., 19.00-20.30 Uhr, Fröbelhalle

Kursgebühren (Jazztanz)

1. Halbjahr (Januar-Juli) 18 x 90 Minuten
Mitglieder im TSV Schmiden: € 54,-
Nichtmitglieder: € 135,-
2. Halbjahr (September-Dezember) 10 x 90 Minuten
Mitglieder im TSV Schmiden: € 30,-
Nichtmitglieder: € 75,-

Fit und gesund im TSV Schmiden



Kursanmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

Ich melde mich für folgende/n Kurs/e an:

Kursbez.: _____ Kursbeginn: _____

Kursbez.: _____ Kursbeginn: _____

Kursbez.: _____ Kursbeginn: _____

Kursbez.: _____ Kursbeginn: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Ich bin: ☐ TSV-Mitglied ☐ Mitgliedsnr.: _____

☐ activity-Mitglied ☐ Mitgliedsnr.: _____

☐ Nichtmitglied

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den TSV Schmiden von 1902 e.V.,
Den Kursbeitrag in Höhe von € _____ von meinem

Konto: _____

Konto-Nr.: _____

bei: _____

BLZ: _____ einzugziehen.

Name des Kontoinhabers: _____

Datum _____ Unterschrift _____

activity Freizeit-Sportclub

Fitness- und Gesundheitstraining
an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten

FreeMotion Training™
dreidimensional - alltagsnah - höchst effektiv

Kurse - Kurse - Kurse
Indoor Cycling, Flexi Bar, Pilates, Step, etc...

Wellness und Entspannung
Sauna, Sanarium und Solarium laden zum Relaxen ein

Spiel und Spaß
8x Badminton, 3x Squash und 1x Tennis

Unser besonderes Angebot
Familiensonntage und Schwimmen im TSV-
Bewegungszentrum in Schmiden

Wir bieten Ihnen:

- Einen "Treffpunkt für die ganze Familie"
- Eine angenehme Trainingsatmosphäre
- Ein unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis
- Trainingsbetreuung durch hochqualifizierte Trainer
- Besondere Angebote für Senioren, Abnehmwillige und frisch gebackene Mütter
- Tägliche Freizeitsportangebote - für unsere Mitglieder gratis

Fitness-Power im activity

Step-Aerobic

Mit variationsreichen Schrittkombinationen auf und um die Steps wird ein Herz-Kreislauftraining durchgeführt, dass für alle Könnensstufen variiert werden kann. Zusätzlich werden auch die koordinativen Fertigkeiten angesprochen.

Flexi Bar

Die Flexi-bar (Stange), an deren Enden sich leichte Gewichte befinden, wird zum Schwingen gebracht. Die Schwingungen haben einen super Trainingseffekt auf die stabilisierende Rumpfmuskulatur, das Bindegewebe und die Fettverbrennung.

Push'n Pull

...Ist ein Ganzkörpertraining in der Gruppe mit Langhantelstangen zur Verbesserung der Kraftausdauer. Für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Indoor Cycling

Das ultimative Gruppenerebnis wird beim gemeinsamen Indoor Cycling zu mitreißender Musik vermittelt. Ein hervorragendes Ausdauertraining, das nach den individuellen Fähigkeiten dosierbar ist.

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfitness

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbelastungen. Dem können Sie durch gezielte Übungen entgegenwirken und ein entlastendes Muskelkorsett aufbauen.

FreeMotion™

...Ist ein einzigartiges Trainingssystem am Seilzugturm. Jeder Teilnehmer trainiert an seinem eigenen Turm ganz individuell nach seinen Fähigkeiten.

Bauch Beine Rücken (Po)

Ziel diese Angebotes ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine, Rücken und Po. Diese haben neben wichtigen Stabilisierungsfunktionen natürlich auch einen großen Einfluss auf die Figur.

Pilates

Das Hauptziel von Pilates ist, sich die eigenen Haltungs- und Bewegungsmuster bewusst zu machen und dabei schlechte Gewohnheiten durch richtige Muster zu ersetzen. Der Effekt von Pilates besteht in einer Harmonisierung von Körper und Geist.

Nordic Walking

...Ist leicht und schnell erlernbar. Durch den Einsatz der Stöcke entlastet der Walker den Bewegungsapparat und kräftigt gleichzeitig die Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Wir können nicht aus unserer Haut – Warum wir uns bewegen müssen

Ernährung und Sport – die Kombination macht's

Low-Carb, Atkins, Weight-Watchers, FDH, Novel Food, etc. – viele Namen für ein und dasselbe Problem, ein und dieselbe Zielsetzung: sich richtig und besonders im richtigen Maße zu ernähren.

Nie war die Qualität unserer Lebensmittel höher. Dennoch oder gerade deswegen kursieren so viele Irrtümer und Missverständnisse auf diesem Gebiet, dass einem der Appetit schon wieder vergehen könnte.

Hier scheint es zunächst einmal hilfreich, sich ein paar Gedanken über unsere evolutionären Wurzeln zu machen. Seit mehr als 20 000 Jahren haben sich in unserem Erbgut, unseren Genen, keine nennenswerten Änderungen vollzogen. Doch auf

Biegen und Brechen versuchen wir über die Ernährung gerade diese Wurzeln zu verdrängen, ja teilweise sogar zu verleugnen und sind verwundert, sind frustriert über jeden Versuch, der von Natur aus zum Scheitern verurteilt ist.

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Wohl wahr. Doch wie viel Bewegung brauchen wir und wie viel Bewegung haben wir? Hier liegt das erste von einigen Missverhältnissen, deren ansatzweise (Er-)Klärung dieser Artikel dienen soll.

Zahlen sind Schall und Rauch. Und gerade im Bereich Ernährung und Bewegung bewahrt sich diese Redewendung immer wieder. Ob Grundumsatz, verbrauchte Kilokalorien pro

Zeiteinheit, idealer Trainingspuls, optimales Trainingsgewicht. Wir sollten diese Hilfsinstrumente nutzen, jedoch in dem Wissen, dass hier individuelle, teilweise gravierende Unterschiede auftreten können, abhängig von Alter, Geschlecht, genetischer Prädisposition. Ebenso wenn wir beispielsweise über den Vitamingehalt bestimmter Lebensmittel Bescheid zu wissen glauben, muss man ehrlich sein und sagen: ein Treibhausapfel lässt sich nicht mit seinem Freilandbruder vergleichen.

Im Bereich Sport und Bewegung verfügen wir heute jedoch über fundiertes Wissen und Fakten, die uns ermutigen sollten, den Dschungel der Zahlen hinter uns zu lassen und uns auf das We-

sentliche zu konzentrieren. Bisher galt Sport als Mittel der Prävention.

Mittlerweile weiß man jedoch auch um die heilenden Effekte der Leibesertüchtigung und kombiniert zum Beispiel im Rahmen vieler Krebstherapien gezielt Trainingslehre und Medizin – mit enormen Erfolgen.

Doch auch der gesunde Mensch profitiert. So weiß man, dass bestimmte Altersgebrechen bei Ausdauersportlern im Schnitt zwölf Jahre später auftreten als bei ihren bewegungsfaulen Altersgenossen. Zwei Stunden Sport pro Woche sollten da kein Problem sein. Doch hier lauert schon das nächste Missverständnis.

Erkundigt man sich gerade bei

der älteren Generation genau nach Umfang und Art der sportlichen Belastung, so zeigt sich, dass teilweise Betätigungen als Sport empfunden werden, die zwar eine optimale Ausgangsposition bilden – Sport im gesundheitlichen Sinne jedoch sollte meistens etwas anders aussehen. Sport ist in der Regel mit einem gewissen Anstrengungsgefühl verbunden. Wer Gegenteiliges behauptet oder Anstrengungen bewusst vermeidet, macht sich etwas vor.

Moritz Matzen

Weitere Informationen zu „IQ - Abnehmen mit Köpfchen“ eine alltagstaugliche Kombination aus Sport und Ernährung, erhalten Sie im activity, unter der Telefonnummer 0711/ 51 04 99 80.

Ihr guter Bäcker aus Schmiden
Charlottenstraße 21 · Telefon 51 21 75 · Fax 51 57 88

Ob Regen oder Sonnenschein,
kauf dir beim Bäcker-Belz
was Frisches ein!

Schmidener Brezelkörble
Fellbacher Straße 43 · Telefon 51 81 991

Dach-Komplett-Service



Zimmermannsmeister

J. Frick bei der Eindeckung

Alles komplett aus einer Hand:

Statik, Holzkonstruktion des Dachstuhls, fachgerechte Ziegeleindeckung und Bauflaschnerei. Für alle, die Wert auf Qualität und Langlebigkeit legen. Anruf genügt.

Wir beraten Sie.

Seit über 225 Jahren der zuverlässige Handwerks-Meisterbetrieb

FRICK



H O L Z B A U

Bruckmannstrasse 2
70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 07 11/51 85 75-6
Fax 07 11/51 85 75-75
E-Mail: info@frick-holzbau.de
Internet: www.frick-holzbau.de



www.hahn-mayer.de

Wohin Sie auch wollen – wir sind für Sie da.



Audi Betrieb Fellbach



Volkswagen Zentrum Fellbach

Ihr Service-Team von Hahn+Mayer Automobile sorgt dafür, dass Sie nicht nur gut weg kommen, sondern auch sicher wieder zurück. Mit Neuwagen von VW und Audi, mit einem Riesensortiment an Wohn- und Freizeitmobilen und mit einer großen Auswahl an gepflegten und werkstattgeprüften Gebrauchten. Und damit Ihnen Ihr Auto noch

lange Freude macht, bieten wir Service, Wartung und Reparatur aus einer Hand. Für den Fall der Fälle gibt es bei Hahn+Mayer die Mobilitätsgarantie; und falls Sie mal etwas mehr Planungsraum brauchen, steht Ihnen unser großes Angebot der Euromobil Flotte zur Verfügung. So einfach ist das. Zumindest bei Hahn+Mayer.

Der sportliche Partner des TSV Schmiden

Hahn+Mayer Automobile

www.hahn-mayer.de

Fellbach VW Zentrum
Ringstr. 12-18
Tel. 07 11/57 77-10

Fellbach Audi
Waiblinger Str. 68-70
Tel. 07 11/575 30-0

Waiblingen
Schorndorfer Str. 86
Tel. 07 151/17 02-0

Winnenden
Ringstr. 20-21
Tel. 07 195/10 55-0

VW Nutzfahrzeugzentrum
Rems Murr Ringstr. 15
Tel. 07 11/57 77-10



Die junge Form des Fußballspiels – Wetterunabhängig in der Halle

Der neue „Kick“ – ab Juni im activity

Indoorsoccer, Cageball, Socca-Five, Hallenfußball – was ist das? Zwischenzeitlich gibt es viele Namen für die gleiche, noch junge Form des Fußballspiels in der Halle.

Gespielt wird in der Regel auf einem 15 mal 30 Meter großen Kunstrasenfeld mit zehn Spielern (fünf gegen fünf; ein Torwart und vier Feldspieler). Das Tor ist vier Meter breit. Einwechslungen sind jederzeit und unbegrenzt möglich. Regeln (außer

dem Fair-Play-Gebot) gibt es kaum. So ist es beispielsweise auch kein Problem, wenn man nur zu viert gegen vier spielt.

Durch umlaufende Banden von einem Meter Höhe und einem Netzsystem ist das Spielfeld nach allen drei Dimensionen hin abgegrenzt. Und genau hierin liegt der Clou der neuen Fußballform: Der Ball bleibt permanent im Spiel, Unterbrechungen sind nahezu Fehlanzeige.

Schnell, intensiv und trick-

reich sind die Lösungen. Tunneln, Einsatz der Bande und Effets sind gewollt, Grätschen auf dem gelenkschonenden Kunstrasen dagegen ein Tabu.

Geeignet ist Indoorsoccer sowohl für Freizeit- und Betriebsmannschaften als auch für das Techniktraining von jugendlichen Fußballspielern. Sie zelebrieren diese in Deutschland so selten gewordenen Tugenden automatisch, weil die Räume nicht eng gemacht werden müssen – sie sind es schon!

Indoorsoccer – ab Juni 2006 auch im activity

Was kostet es? Wann und wie kann man sich anmelden? Die Kosten für einen 45-minütigen Kickschmerz liegen voraussichtlich zwischen 28 und 40 Euro. Je nachdem welche Tageszeit Sie buchen, ob Sie im Sommer oder Winter spielen wollen oder ob Sie bereits Mitglied im TSV Schmiden oder activity-club sind. Bei zehn Spielern sind es also zwischen 2,80 und 4,00 Euro, die pro Person anfallen. Weitere Ermäßigungen sind für Abonnenten vorgesehen, die einen Platz zu einer festen Zeit für die gesamte Winter- oder Sommersaison buchen.

Die genaue Preisliste ist ab Mai über den activity-club (im Rems-Murr-Center, Bühlstraße



Gespielt wird in der Regel auf einem 15 mal 30 Meter großen Kunstrasenfeld mit zehn Spielern.

140, Telefon: 0711/ 5 10 49 98-0, www.activity-schmiden.de) oder die TSV-Geschäftsstelle (Fellbacher Str. 47, Telefon: 0711/ 95 19 39-0, www.schmiden.de) erhältlich. Das Gleiche gilt für die Reservierungen.

Kindergeburtstag – einmal anders feiern

Das Wohnzimmer noch aufgeräumt, die Eltern nicht am Rande ihrer Nerven, die Kinder

trotzdem ausgetobt und zufrieden? Dann feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes doch einfach einmal im activity. Das Angebot für die Soccer-Geburts-tagsparty: 90 Minuten Indoorsoccer zwischen 10 und 17 Uhr, bis zu zehn Kinder, inklusive Softgetränk und Imbiss (z.B. Pizza). Kosten: 90 Euro (weitere Kinder zzgl. 9 Euro). Reservierungen sind ab sofort über den activity-club oder die TSV-Geschäftsstelle möglich. Rolf Budelmann



... und nach dem Spiel eine leckere Pizza? Die Soccer-Geburts-tagsparty im activity macht's möglich.

DER NEUE BIKESHOP IN SCHMIDEN!



bikes · parts · service

Friedrichstraße 18 · 70736 Fellbach

Telefon 07 11/5 10 41 80

Inh. Tommy Dreher

it's a ski worX company!

Frühjahrsinspektion € 35,-



Service Point

Rigon & Littmann
Garten- und Landschaftsbau
Meisterbetrieb
Benzstr. 29 * 70736 Fellbach
(0711-51097790 * www.rigon-littmann.de)

www.quadtime.de

von 17. bis 22.00 Uhr Mobil 0171-4441665



Angebot
2 Std Tour
"Schnupperfahrt"
mit Tourbegleitung
Abends oder Wochenende max. 6 Personen
59,00 €

Fahrspaß auf 4 Rädern mit dem normalen Autoführerschein

73650 Winterbach • Remsstraße 51 • Tel. 07181-48 77 44

Halbtags 4 Std. nach Vereinbarung
1 Tag 24 Std. nach Vereinbarung

Nietpreise
49,90
74,90

Gutschein über 10,- €

Pro Person nur ein Gutschein gültig.
Gutschein wird auf alle Mietpreise verrechnet



Training für ein umfangreiches Repertoire an verschiedenen Partnerstunt-Elementen.

Partnerstunts für den Alltag

Mädels auf Händen getragen

Immer wieder greift Bernd Jasmin an den Hüften, während sie sich auf seinen Handgelenken abstützt und dann wird gezählt. „One - two - down - up“. Bernd und Jasmin arbeiten schon seit geraumer Zeit an ihrem Toss. Ein Toss ist im Cheerleading eine Übung zur Vorbereitung, damit der Mann später die Frau buchstäblich auf Händen tragen kann. Jasmin muss hierzu immer wieder kräftig vom Boden abspringen und die Kraft, die Bernd aus seinen Arm- und Beinmuskeln dazu gibt nutzen, um schließlich so weit nach oben zu kommen, dass Bernd in der Lage ist, mit seinen Händen unter ihre Füße zu kommen, um Jasmin somit einen sicheren Stand auf seinen Händen zu ermöglichen.

Was hier beschrieben wird, ist der Anfang zu einem umfangreichen Repertoire an verschiedenen Partnerstunt-Elementen. Der Partnerstunt bezeichnet im Cheerleading die Figuren, die in der Regel ein Mann und eine Frau präsentieren. Zwischenzeitlich gibt es aber auch in vereinzelt All-Girl-Cheerleadersquads (nur Frauen) gut eingespielte Partnerstunt-Paare.

Seit über einem Jahr trainieren Bernd und Jasmin zusammen bei den Fellbach Fireballs und haben dabei schnell entdeckt, dass sie auch als Partnerstunt-Paar gut miteinander harmonieren. Noch stehen sie ganz am Anfang und freuen sich über jeden noch so kleinen Durchbruch, der sie wieder ein Stück weiter bringt.

Kleinere Elemente zeigen die insgesamt drei Partnerstunt-Paare der Fellbach Cheerleaders-



Partnerstunt – anspruchsvolles Element beim Cheerleading.

quads regelmäßig bei ihren Auftritten in und um Fellbach und Stuttgart. Hier finden sich zum Beispiel auch Figuren aus dem Rock'n'Roll wieder. Oder auch der „chair“ – zu deutsch „Stuhl“, bei dem die Frau ebenfalls nach oben getosst wird und vom Mann so gefangen wird, dass sie auf seiner ausgestreckten Hand sitzen kann.

Was im Partnerstunt-Bereich alles möglich ist, machen uns vor allem die amerikanischen Paare vor, aber auch an jeder deutschen Cheerleading-Landesmeisterschaft treten regelmäßig drei bis vier Paare gegeneinander an. Auch Jasmin und Bernd träumen davon, eines Tages auf der Matte, die die Cheerleaderwelt bedeutet, zu stehen, und sich mit anderen baden-württembergischen Partnerstunt-Paaren zu messen. Bis dahin liegt jedoch noch ein sehr weiter und anstrengender Weg vor den Beiden. Denn viele der sehr guten deutschen Paare verfügen bereits über eine zehnjährige Cheerleaderfahrung.

Dennoch kann Bernd schon jetzt seine Erfahrung in diesem besonderen Bereich des Cheerleading nutzen, um sie an die anderen Paare bei den Fellbach Fireballs weiterzugeben. Gemeinsam feilen Bernd, Reimund und Benjamin dann an der richtigen Technik, um ihre Mädels schon bald auf Händen tragen zu können.

Jacqueline Jüngling

Informationen unter patricia.siw@fellbach-cheerleadersquads.de, Telefon 0178 / 3 97 22 92 oder www.cheerleader.tsv-schmidten.de.

*** HOTEL BÜRKLE

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidten

☎ +49 (0)711 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0)711 51 85 85 - 799

E-mail: HotelBuerkle@t-online.de • Internet: www.HotelBuerkle.de

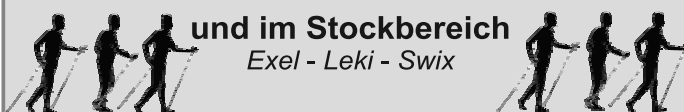
maler meisterwerkstätte kussian

Treiberstraße 20 • 70619 Stuttgart (Sillenbuch)
Büro 0 71 81 / 40 88 88 • Werkstatt 07 11 / 47 83 62
E-Mail: Reku233@t-online.de • www.maler-kussian.de

Wir walken los !

Große Auswahl an Schuhen

Adidas - Asics - Brooks - Nike - Reebok



und im Stockbereich

Exel - Leki - Swix

Stock-
Verleih

sport+mode
ZEYHER
www.sport-zeyher.de

walk

Bahnhofstr.1 beim Rathaus 70734 Fellbach
Tel. 0711 - 57 88 04 0 Fax 0711 - 57 88 04 26

www.bikebox-web.de

Bike Box

Radsport vom feinsten

Alles für den Radsport
Bekleidung-Helme-Radschuhe-Zubehör

Trekking-Räder

Mountain-Bikes

Kinder-Räder

Touren-Räder

Cross-Räder

Renn-Räder



Unsere Hausmarke AKTIVIST als MTB, Trekking oder Rennrad in Wunschfarbe + Ausstattung individuell für Sie erhältlich, auch Maßrahmen aus deutscher Fertigung möglich !

Maria-Merian-Str. 5
70736 Fellbach
Tel : 0711-51099580

Direkt an Höhenstraße

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 10.00 - 12.00 Uhr

15.00 - 18.30 Uhr

Do: 10.00 - 12.00 Uhr

15.00 - 20.00 Uhr

Sa: 10.00 - 14.00 Uhr

Dienstag: geschlossen

Ihre SieMatic wird es kein zweites Mal geben.



SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

Holder GmbH
Butterstraße 11 • 70736 Fellbach-Schmidlen
Telefon 07 11 / 51 40 20
www.schmidener-kuechenstudio.de

Skifahren verbindet über Grenzen hinweg Kulinarischer Schneegenuss

Ein herzlicher Empfang wurde den Gästen aus Fellbach beim alle zwei Jahre stattfindenden Partnerschaftstreffen im Rathaus von Tain bereit. Nach zwölfstündiger Busfahrt erreichten die 14 Skifahrer und drei Nichtskifahrer des TSV Schmidlen ihr Ziel. Das Begrüßungskomitee stand schon bereit und die Freude war auf beiden Seiten groß, gab es nun doch wieder die Gelegenheit, die langjährige Freundschaften, gefestigt durch offizielle und private Besuche, zu pflegen.

Der Präsident des Skiclubs Tain Tournon, Denis Becherat, blickte bei seiner Begrüßungsrede auf seit nunmehr 26 Jahren bestehende und ohne Unterbrechung durchgeführte Treffen der Skiclubs zurück. Das Interesse am Skisport ist die Basis der Treffen zwischen den Vereinen. Da es sich zudem um eine Partnerschaft zwischen zwei Städten handelt, in denen der Wein eine große Rolle spielt, gibt es auch im kulinarischen Bereich übereinstimmende Interessen. Für viele Mitglieder des Skiclubs Tain-Tournon (SATT) ist zum Beispiel der jährliche Besuch des Fellbacher Herbstes obligatorisch. Gleich am ersten Abend fand eine Weinprobe auf einem Weingut in der Nähe von Tain statt. Die Schmidener konnten sich bei einem Essen von der Qualität der lokalen Weine überzeugen.

Nach dem zweiten Gläschen Rotwein wurden die sprachlichen Barrieren deutlich niedriger und die Unterhaltungen tiefergründiger. Am nächsten Morgen fuhr man dann ins Skigebiet La Clusaz in die Savoie-Alpen. Heftiger Schneefall erwartete die Skifahrer. Der Neuschnee bot den Tiefschneespezialisten beider Seiten jedoch beste Möglichkeiten zum Powdern. Unter ortskundiger Führung durch die skifahrerisch sehr starken Skilehrer von SATT wurde das Skigebiet erobert. Mittags am Bus beim gemeinsamen Vesper mit Schinken, selbstgemachten Leckerbissen und dem obligatorischen Gläschen Wein wurden die fleißigen Skifahrer ganz nach



Traumwetter und Schnee satt – Abteilungsleiterin Dina Kurz genießt die Abfahrt: Powdern in Frankreich.

französischer Sitte verwöhnt. „Die Franzosen verstehen einfach was vom Essen“ bemerkte Bernhard Schmidgall, der seit den ersten Treffen der Skiclubs mit dabei ist und die Beziehungen wesentlich mit geprägt hat.

Im offiziellen Teil des gemeinsamen Abendessens wurden von den beiden Abteilungsleitern Denis Becherat und Dina Kurz nochmals die sehr guten partnerschaftlichen Beziehungen und Aktivitäten gewürdigt. Ute Gall, verantwortlich für die Koordination, half beim Übersetzen. Da Sie die Sprache sehr gut beherrscht und auch fast alle Leute sehr gut kennt, ist sie eine unentbehrliche Helferin und treibende Kraft der Treffen.

Der Schneefall am Samstag hielt die ganze Nacht durch an was zirka einen halben Meter Neuschnee im Gebiet ergab. Pünktlich um 9 Uhr hörte der Schneefall jedoch auf und die Skifahrer erwartete in La Grand Bornand ein herrlicher sonniger Skitag. Wieder zeigten die Gastgeber aus Frankreich, wo die

schönsten und steilsten Hänge zu finden sind. Traumhafte Tiefschneehänge aller Schwierigkeitsgrade wurden durchfahren und es zeigte sich, dass der SATT und der TSV Schmidlen sehr gut zusammenpassen.

Auch ohne viele Worte verstand man sich blendend und erlebte den Traum vom Freeriding im Pulverschnee unter perfekten Bedingungen. Der Tag verging zu schnell, der Abend in geselliger Runde ebenso. Wieder schafften es die französischen Gastgeber, die Schmidener mit Köstlichkeiten der Region zu überraschen. Der Abschied fiel den Schmidenern schwer.

Auch der Kommentar von Roland Schweizer, dass die Arbeit erledigt wäre und sämtliche Tiefschneehänge unter Mithilfe der beiden Clubs durchpflügt wären, war ein nicht ganz ernst gemeinter Trost. Mit dem Versprechen, sich wiederzusehen und der Einladung der Gastgeber nach Fellbach in zwei Jahren, traten die Gruppen die jeweilige Rückreise an.

Alfred Kurz

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer
Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen

Telefon 07 11 / 54 04 890
Fax 07 11 / 54 04 888
info@die-blume.com

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
8.30 bis 18.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 13.00 Uhr



Parkett
Meisterbetrieb
Hanold

Ausstellung, Beratung und Verkauf:

Fellbacher Straße 44
70736 Fellbach

Büro:

Hegnacher Straße 26
70736 Fellbach
Telefon 07 11 / 51 48 84
Telefax 07 11 / 5 10 86 97



ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

Wir sichern nicht nur Ihre **Objekte**,

sondern auch Ihre **sensiblen Akten!**

Unser modernes und gut gesichertes Archiv ist auf Ihre Akten vorbereitet.

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH
Salierstraße 48, 70736 Fellbach
Fon 07 11/95 1990 13
Fax 07 11/95 1990 15

Fröhlich & Kibele OHG

Ihre Allianz in Schmidlen

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Kibele

Fröhlich & Kibele OHG, Allianz Hauptvertretung
Fellbacher Straße 58, 70736 Fellbach-Schmidlen

Telefon 07 11 / 51 24 76

froehlich.kibele@allianz.de

Versicherung Vorsorge Vermögen



KiSS - Leichtathletik trifft Turnen

Gemeinsamkeiten gefunden

Turnen tut weh – was man probiert, klappt nicht – die Trainer meckern, weil die Aktiven nicht begreifen, was sie von ihnen wollen – und überhaupt bin ich viel zu unbeweglich und Kraft fehlt mir auch. Liebe Kinder und Jugendlichen, vergesst diese ersten Zeilen ganz schnell und fragt nach bei den Leichtathleten!

Wieviele Turnen steckt in der Leichtathletik – dies ergründeten Aktive der Leichtathletikabteilung mit den Verantwortlichen der Kinder-Sport-Schule des TSV Schmiden beim ersten Koordinationslehrgang. Der Koordinationslehrgang für den leichtathletischen Jugendbereich im Februar in der Bewegungslandschaft in Schmiden sorgte für manche Überraschung. Wer von den Aktiven hätte gedacht, dass Leichtathletik so viel mit Turnen gemeinsam haben könnte.

Wie die „allseits beliebten“ Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Vom Sprinter und Hürdenläufer über den Stabhoch-, Hoch- und Weitspringer bis hin zu den Wurfdisziplinen – jeder braucht eine optimale Ausnutzung seiner Gelenkradien.

Übungen auf dem Trampolin: Was haben die Übungen für eine Freude bereitet und effektiv waren sie auch noch. Konditionell



„Durchgedreht“ – Tim-Oliver Geßwein. Archivfoto: Susanne Degel

anspruchsvoll, da auf dem großen Trampolin hohe Wiederholungszahlen möglich sind – koordinativ fordernd, da auf dem kleinen Trampolin auf einem Bein zu stehen und sich einen Ball zuzuworfen, gar nicht so einfach ist.



Schwingen am Reck: Für Stabhochspringer ein unerlässliches Trainingsgerät. Selbst Sergej

Bubka, ehemaliger Weltklasse-Stabhochspringer, 6m-Serien-springer, Weltmeister und Olympiasieger, konnte am Reck-Unterschwung mit $\frac{1}{2}$ Drehung in die Rückenlage in die Weichgrube, freie Felge und Riesenfelge – ich habe ihn mit eigenen Augen in Berlin trainieren sehen. Er hat übrigens auch an den Ringen Riesenfelgen geturnt! Handstände, Übungen zur Arm-Bein-Koordination, Rückwärts-läufe und -sprünge, Schnellkoordination der Arme bzw. Beine – und hinterher die Knoten wieder auflösen. Wir haben es geschafft.

Nach zwei Stunden gingen alle mit neuen Erfahrungen nach Hause. Detlef Schaak



Letzte Bauarbeiten bei der KiSS-Faschingsparty.

KiSS feiert Fasching

Rabatz und Polonaise

„Narren los“, hieß es am 23. Februar in der Sporthalle Schmiden. Statt der üblichen Sportstunden in den einzelnen Gruppen wurden drei Gruppen bei den Jüngsten der Kinder-Sport-Schule zusammengelassen und ein großes Faschingsfest gefeiert.

Mit Rabatz und einer Polonaise wurde gestartet. Weiter ging es über Berge, Täler, in Höhlen und Schneckenhäuser, durch tiefes Wasser und in luftige Höhen. Zwischendurch musste sich das bunte Völkchen dann doch einmal stärken und so wurde ein

Picknick mitten im bunten Faschingstreiben veranstaltet. Frisch gestärkt durften alle über unseren Laufsteg, um sich und ihr Kostüm zu präsentieren. Viel zu schnell ging die Zeit vorbei und schon hieß es Abschied nehmen. Dazu haben wir alle Eltern vor der Tür abgeholt und sind in einer langen Schlange in die Halle geschlängelt. Zum Schluss gab es noch eine gewaltige Abschiedsrakete mit vielen großen und kleinen Feuerwerkern.

Elke Schütz, Gaby Vogt, Alexandra Stecher, Monika Laun

professionell, präzise, perfekt

Perfektes Energie Management für
Industrie- und Energieversorgungsunternehmen

Vertriebs- und Handelskompetenz aus einer Hand,
maßgeschneiderte Kundenlösungen und im Hintergrund
die Sicherheit des führenden privaten Energieversorgers
in Europa – E.ON Sales & Trading kann die Energiever-
sorgung für Ihr Unternehmen wirkungsvoll optimieren.
Gern informieren wir Sie persönlich.

T +49 89-12 54-33 52

