

MUSKELkater

Ausgabe 25 · November 2006

KILOMETERPUNKTE SAMMELN

beim Fitnessmarathon

YOMO

*Markt der
Möglichkeiten*

EHRENAMT

*Testen Sie Ihre
Motivation*

Neu im activity:

LAKTAT-TEST

Die Zeitung des

TS
Schmiden



**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

Der Winter kommt!

ski worX

**Skiservice
Ski + Board-
verleih
Telemark
Freeride
Tour
LVS**

Friedrichstr. 18 in Fellbach - Schmiden!
Tel. 0711 5104180 Mobil 0176 22709307
skiworx@t-online.de

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 9.30 - 13.00 und 15.00 - 19.00
Fr. 9.30 - 19.00 und Sa. 9.00 - 13.00
Parken direkt vor dem Shop!!

Inh. Tommy Dreher

HEAD ORTOVOX K2

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer
Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

Stadio
Ristorante - Pizzeria

die Arcangelo

„La Cucina Italiana“

**Genießen Sie italienisches Flair
in gemütlicher Atmosphäre**

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.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Hupps, gestern hat der Muskelkater das komplette Haushaltsgeld für den November verzockt. 100 Euro auf Ana Vrdoljak als Gesamtsiegerin von „Big Brother III“ in Kroatien (Quote 1:12 – sprich: für jeden eingesetzten Euro gibt bei einem Sieg zwölf Euro Gewinnausschüttung), 75 Euro auf Steffen Tangstad (Quote 1:21), der in der norwegischen TV-Tanzsendung „Skal vi danse“ immerhin Außenseiterchancen hat. Und zum Schluss 50 Euro auf Schottland (Quote 1:41), das den Titel bei den World Indoor Lacrosse Championships längst verdient hätte. Leider hat das Geld nicht mehr für eine Investition in die vierte spanische Fußballliga, Gruppe 17, gereicht. Ich hatte da einen wirklich todsicheren Tipp.

Sportwetten – ja, alle diese Veranstaltungen laufen bei einem großen Internetdienstleister unter dieser Überschrift – sind einfach eine herrliche Sache. Einfach vom PC aus ein paar Tipps abgeben, die Leute ackern lassen – und dann die Kohle absahnen. Wichtig ist die richtige Risikokalkulation: auf den sicheren Sieger setzen erhöht die Chancen, bringt aber kein Geld. Die krassen Außenseiter haben herrliche Wettquoten – aber sie gewinnen halt nie. Am besten dran ist ohnehin der Wettanbieter. Moment mal, das bringt mich auf eine Idee – vielleicht könnten die chronisch klammen Sportvereine ihre Kassen mit ein paar Wettangeboten aufbessern. Ein bisschen Lokalkolorit als Alleinstellungsmerkmal, und schon brummt das Geschäft.

Wie wär's denn damit, lieber TSV Schmiden: Wetten, dass Schmidens Fußballer in die Bezirksliga aufsteigen? (Quote



Wetten – eine neue Einnahmequelle für den TSV?

Foto: Sigerist

1:200 - High Risk, würde mein Banker sagen).

Wetten, dass Tennisspieler F. noch vor Weihnachten rauskriegt, dass seine Frau was mit S. aus der Skiabteilung hat? (Quote 1:20, ein bisschen Wagemut muss sein). Wetten, dass TSV-Vorstandsmitglied P. es auch nächstes Jahr nicht schafft, mit dem Rauchen aufzuhören? (Quote 1:9, kann man riskieren). Wetten, dass der TSV Schmiden nach dem überwältigenden Erfolg seines Hochseilgartens einen noch höheren Höchstseilgarten einrichtet, den man nur mit Hilfe von Zwischenlagern und Sherpas bewältigt? (Quote 1:4, eine sichere Bank). Wetten, dass die TSV-Cheerleadersquads im nächsten Jahr mit der Sportgymnastikabteilung fusionieren und dann in Schmiden die Europameisterschaften im Ausdruckstanz ausrichten? (1:2, unbedingt investieren).

Los Leute, eine geht noch: Wetten, dass es in diesem Muskelkater wieder wahnsinnig viele spannende Themen gibt? Gewonnen! Zum Beispiel der Ehrenamtschwerpunkt von Jens Gieseler (Seiten 4 und 5) – der davon handelt, dass sich die jungen Leute nicht mehr nur aus Gutmenschen, sondern auch zur persönlichen Befriedigung engagieren. Oder die Hintergrundgeschichte über die Organisation der deutschen Jugendmeisterschaft im Schwimmen (Seite 3). Oder die Story über die neuen Laktattest im Activity (Seite 6). Und, und, und.

Und das ist jetzt wirklich die allerletzte: Wetten, dass das „Stadio“ das beste Stadionrestaurant des TSV Schmiden ist? (Quote 1:1, da kann man nur gewinnen).

Herzliche Grüße,
der Muskelkater
(sponsored by Stadio)



Mögliche Wette – wird der Hochseilgarten noch höher? Foto: Privat

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Sonderbeilage des TSV Schmiden. Ausgabe November 2006.
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmiden.de

Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Jens Gieseler, Vanessa Gerstenberger, Dieter Hofsäss, Michael Jackel, Stefan Lang, Irene Knittel, Thomas Nick, Christian Martz, Kirsten Ochwat, Tadeusz Rzedkowski.

Produktion: Eva Schäfer, Roland Böckeler.

Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.
Anzeigen: Giuseppe Montalbano, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter.

Druck: Pressehaus Druck GmbH
Auflage: 40 000

Ostwürttembergische Meisterschaften in Fellbach – Wendetafeln helfen bei der richtigen Einteilung der Kräfte

Beim Wettkampf zu früh aus dem Wasser

„Hoffentlich verzähle ich mich nicht!“, dieser Satz mag so manchem Schwimmer vor dem Start durch den Kopf gegangen sein. Denn es gibt für einen Schwimmer nichts Schlimmeres, als im Wasser zu denken: „Habe ich jetzt acht oder zehn Bahnen?“. So passierte es auch wieder bei den ostwürttembergischen Meisterschaften, die am 3. Oktober im Hallenbad Fellbach ausgetragen wurden. Auch hier verzählten sich Sportler über die 400 Meter Freistil (16 Bahnen), und hörten bereits nach 350 Metern auf, da sie dachten, sie wären schon am Ziel.

Zugegeben, dieses Malheur passiert zumeist nur Neulingen. Dennoch kommt es jedes Mal zu einem Tumult, da Kampfrichter, Trainer und Mannschaftskameraden, die alle am Beckenrand stehen, schreiend und winkend,



Den „manuellen Rundenzählern“ entgeht keine Bahn.

Foto: Privat

dem Sportler schnellstmöglichst signalisieren wollen, dass er weiter schwimmen muss. Ärgerlich ist dieses Versehen insbesondere dann, wenn wegen dieses Verzeihers ein Kontrahent, der während der letzten Bahnen ständig hinter einem war, jetzt an einem vorbei zieht und gewinnt.

Neben den 400 Meter Freistil wurden bei den Meisterschaften in Fellbach auch noch die 800 und 1500 Meter Freistil ausgetragen. Damit die Sportler bei diesen Strecken nicht vor dasselbe Problem gestellt werden, ist es über diese langen Distanzen erlaubt und gang und gebe, so genannte Wendetafeln an einer Seite des Beckens während der Wende ins Wasser zu halten, damit der Schwimmer weiß, wie viele Bahnen er noch zu schwimmen hat. Dies zu wissen ist wichtig, um sich seine Kraft einzuteilen und sich eine Strategie zu rechtzulegen, wie man seinen Gegner am Schluss bezwingen kann. So clever umgesetzt von Svenja Gerstenberger (ehemals TSV Schmiden, jetzt SV Schwäbisch Gmünd), die mit drei Titeln zu den erfolgreichsten Schwimmerinnen dieser Veranstaltung zählte. Sie lieferte sich mit ihrer Vereinskollegin, Stefanie Lindenmayer, über die 1500 Meter Freistil ein Kopf-an-Kopf-Rennen; erst über die letzten 50 Meter konnte sie sich mit

einem Sprint von ihrer Kontrahentin absetzen: gut eingeteilt!

Von den Schwimmern des TSV Schmiden hat sich zum Glück keiner verzählt, so dass wir bei 40 Starts auf eine gute Bilanz von 17 Medaillen und 39 Bestzeiten kommen. Hervorzuheben ist an dieser Stelle die Leistung von Inga Schulz (Jahrgang 1993), die sich mit ihrer Zeit von 21:03,80 Minuten über 1500 Meter Freistil auf den 3. Platz in der TSV Bestenliste geschwommen hat. Zudem ist auch der Titel von Fabian Kroll (Jahrgang 1986) über 400 Meter Freistil zu erwähnen, den er sich in einer guten Zeit von 4:12,34 Minuten, und ohne sich zu verzählen, erkämpft hat.

Vanessa Gerstenberger

www.schmiden-schwimmen.de

Meisterschaft in Zahlen

Veranstaltung: Ostwürttembergische Meisterschaften Lange Strecken
Veranstaltungsort: Hallenbad Fellbach
Dauer: 8,5 Stunden
Anzahl Vereine: 16
Anzahl Sportler: 138
Starts: 213
Strecken: 400m Lagen; 400m, 800m und 1500m Freistil

Weitere TSV Ergebnisse in der Übersicht

Weitere Titelgewinner:

Jan-Patrick Schulz über 1500m Freistil in 20:11,86
Lukas Strübel über 800m Freistil in 12:29,39

Silber-Medaillengewinner:

Christopher Dupree über 800m Freistil in 11:10,29
Inga Schulz über 1500m Freistil in 21:03,80
Jasmin Diemer über 800m Freistil in 11:38,91
Mirjam Hackner über 400m Lagen in 06:49,06
Rene Hagedorn über 1500m Freistil in 21:24,02
Christian Class über 800m Freistil in 11:13,54

Bronze-Medaillengewinner:

Christopher Dupree über 1500m Freistil in 21:12,79
Michael Bröllos über 1500m Freistil in 24:33,83
Mirjam Hackner über 800m Freistil in 12:34,56
Mona-Isabella Benker über 1500m Freistil in 21:44,11
Philip Stapf über 800m Freistil in 11:55,20
Sina Beer über 1500m Freistil in 23:39,64
Vanessa Gerstenberger über 1500m Freistil in 20:10,13

★ ★ ★ **HOTEL BÜRKLE**
Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmiden
☎ +49 (0711) 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0711) 51 85 85 - 799
E-mail: HotelBuerkle@t-online.de • Internet: www.HotelBuerkle.de

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung



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

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

HEID BÜRKLE
WOHNBAUUNTERNEHMEN

Für Gewinner!
Zukunftsweisend & wertbeständig

Als Fellbacher Traditionsunternehmen widmen wir uns seit mehr als 80 Jahren dem hochwertigen Wohnbau. Eine solide Bauweise und modernste Techniken sichern dabei den Werterhalt Ihrer Immobilie.

Unsere weiteren aktuellen Projekte:

Fellbach-Schmiden Wohnen mit Service auf Wohnflächen von ca. 74 bis ca. 125 m²

Fellbach-Schmiden Familienbonus und hohe Förderung für 3,5 bis 4,5 Zi-Whgs, Wfl. bis ca. 108 m²

Fellbach Attraktive Stadtwohnungen mit Hausmeisterservice, Aufzug, Fertigstellung 2006

Stuttgart West Stilvolle DHH und Maisonette-Whg. in bester Halbhöhenlage - nur noch 2 Bauplätze frei!

Unser Top-Angebot:
Fellbach-Schmiden 20 16 Reihenhäuser u. 22 19 Wohnungen in energiesparender Passivhausbauweise, **5 Gehminuten zur S-Bahn**
KFW-Förderung pro Einheit Kreditsumme **€ 50.000,-** zu sensationell **niedrigen Zinsen!**
Die Stadt Fellbach gewährt jedem Käufer mit Kind ein **Familienstartgeld von € 4.000,-/Kind**
Wir fördern Familien durch Sonderkonditionen bei Kauf bis 30.11.06

FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH · HEID-BÜRKLE WOHNBAU GMBH & Co. KG
Blumenstr. 20 · 70736 Fellbach · Telefon: 0711/95 19 57 36 · wabro@ernstheid.de · www.ernstheid.de

Knick in der Optik?



brillen
schneider

Besuchen Sie uns an den
Advents-Samstagen
zwischen 9.00 und 16.00 Uhr.

Inhaber: Gotthilf-Bayh-Straße 2 Tel. 07 11-5 18 15 75
Harriet Schneider 70736 Schmiden Fax 07 11-5 18 12 65

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

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



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 Deutschlands

Vereine müssen sich auf neue Engagementmotive einstellen

Selbstverwirklichung mit Altruismus

Die Bindung und Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter ist für deutsche Sportvereine das größte Problem. Erst in weitem Abstand folgen auf den Rängen zwei und drei die Bindung und Gewinnung jugendlicher Leistungssportler und die Bindung und Gewinnung neuer Mitglieder vor vielen weiteren Themen. Das ist ein Ergebnis des Sportentwicklungsberichtes 2005/2006, der unter anderem von den Sportwissenschaftlern Christoph Breuer, Heinz-Dieter Horch und Volker Rittner im Auftrag des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) erstellt wurde (weitere Infos unter www.dsb.de). Über ein Zehntel der Vereine haben existenzielle Sorgen, bei ihnen ist das Ehrenamtsthema sogar noch drängender.

Jedes zehnte Mitglied engagiert sich

Dabei lesen sich die Zahlen des Berichtes eindrucksvoll: Über 2,7 Millionen Menschen engagieren sich ehrenamtlich in Sportvereinen, über eine Million auf der Vorstandsebene und 1,7 Millionen auf der Ausführungsebene (zum Beispiel Trainer, Übungsleiter, Schieds- und Kampfrichter). Zwei Drittel davon sind Männer, ein Drittel Frauen. Durchschnittlich ist in den Sportvereinen jeder Ehrenamtliche 6,9 Stunden pro Monat aktiv.

Damit dürfte der organisierte Sport den quantitativ bedeutendsten Träger bürgerschaftlichen Engagements darstellen und leistet ein zentrales Gemeinwohlmoment für die deutsche Gesellschaft. Neben der volkswirtschaftlichen Wertschöpfung von knapp 300 Millionen Euro pro Monat ist die Freiwilligkeit, etwas für andere Menschen zu tun, als „Kitt der Gesellschaft“ wesentlich bedeutsamer. Nicht umsonst lautet die gegenwärtige Kampagne des DOSB „Sportvereine tun Deutschland gut“.

Die überwältigende Mehrheit der Vereine (92 Prozent) hält eine bessere Unterstützung durch die öffentliche Hand für notwendig. Als besonders wichtig werden eine bessere steuerliche Freistellung von Aufwandsentschädigungen genannt sowie die bessere steuerliche Absetzbarkeit von Kosten und die bessere Absicherung durch Haftpflicht- und Unfallversicherung. Die Beratungsleistungen des DOSB und der Landessportbünde wird von den Vereinen insgesamt als wichtig und meist als zufriedenstellend bewertet. Optimalisiert werden müsste von Seiten der Verbände die finanzielle Unterstützung der Vereinsarbeit generell, die Information und Beratung in Fragen des Marketings, Sponsorings und der Öffentlichkeitsarbeit, die politische Lobbyarbeit für den Vereinssport sowie die Information und Beratung bei Sport-

stättenbau und -management. Bedeutsam ist auch, dass die Sportvereine hunderttausenden von Jugendlichen die Möglichkeit zur Mitgestaltung der Vereine geben. Knapp 50 Prozent der Vereine haben einen Jugendvertreter im Gesamtvorstand, in jedem vierten Verein ist dies auch tatsächlich ein Jugendlicher. 35 Prozent der Vereine lassen ihren Jugendvertreter durch Jugendliche wählen und in jedem fünften deutschen Sportverein existiert ein eigener Jugendvorstand. Die Sportwissenschaftler bezeichnen die Sportvereine als „Schulen der Demokratie“.

Lernen müssen allerdings vor allem die Organisationen, denn die „neuen“ Freiwilligen verbinden die Bereitschaft, etwas für das Allgemeinwohl zu tun, mit dem individualistischen Motiv „Spaß haben“. Sportvereine können vor allem jüngere Menschen nicht mit den traditionellen Engagementmotiven gewinnen: „Du hast als Jugendlicher von

nen. Projekte sind dazu besonders geeignet, aber auch länger andauernde Tätigkeiten, wie Ämter, können zeitlich unterteilt werden, so dass halbjährliche Feedbacks über ihren Tätigkeitserfolg üblich sind. Diese beinhalten dann sowohl Lob als auch Kritik, je nachdem, ob die Aufgaben wie abgesprochen erledigt wurden.

Große Bedeutung hat auch die Weiterbildung im Ehrenamt, zum einen weil die Tätigkeiten der Ehrenamtlichen komplizierter werden und mehr Anforderungen stellen.

Zum anderen wollen sich die Ehrenamtlichen in ihrer Freizeit für ihren Beruf und für sich selbst weiterentwickeln. So öffnen etliche Fortbildungseinrichtungen der Sportorganisationen sich zunehmend für andere Non-profit-Organisation oder sogar für Unternehmen.

Vorstände sind Vorbilder

Egal welche Bedingungen angeboten werden, die Wurzel für den Erfolg bei der Gewinnung freiwilliger Mitarbeiter liegt im Vorstand. Sie sind Vorbilder und leben eine Freiwilligenkultur vor. Die Erfahrungen aus vielen Vereinsberatungen zeigen, dass es bezüglich des Ehrenamtes zwei Typen von Vereinen gibt. Die einen haben lediglich geringe Probleme: viele Mitglieder engagieren sich, der Vorstand klagt nicht über die Schwierigkeiten beim Thema Ehrenamt, sondern freut sich, dass es funktioniert und der Zulauf hält an.

Die anderen haben schon große Schwierigkeiten bei der Besetzung der Ämter. Es wird geklagt, dass sich keiner engagiert, dass es immer die Gleichen sind und alles immer schwieriger wird. Interessenten gibt es kaum. Denn: Wer möchte seine Freizeit schon in solch einer Stimmung verbringen?

Jens Gieseler



Der Autor Jens Gieseler.

den älteren Freiwilligen profitiert, jetzt musst Du es an die nächstjüngere Generation weitergeben.“ Für die Jüngeren ist diese Neigung zum Opfer und Verzicht nicht mit dem Wunsch nach Selbstverwirklichung vereinbar. Sie wollen ihre altruistische Grundbereitschaft mit einer persönlichen Befriedigung umsetzen.

Dafür benötigen die Freiwilligen entsprechende Rahmenbedingungen. Es ist wichtig, dass den Ehrenamtlichen ein Spielraum – auch ein finanzieller – für selbstständiges und eigenständiges Handeln eingeräumt ist. Eine klare Aufgabenverteilung innerhalb des Vereins und eine Budgetierung wichtiger Organe ist dafür hilfreich, so dass in kleineren Gremien entschieden und gehandelt werden kann, ohne mit entsprechender zeitlicher Verzögerung eine Erlaubnis des Vorstandes einholen zu müssen. Damit ist schon eine nächste wichtige Bedingung für die Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter angedeutet: ergebnisorientiertes Handeln. Die neuen Ehrenamtlichen wollen Resultate sehen, aus denen sie ihre Befriedigung und ihre Sinnerlebnisse ableiten kön-

Testen Sie Ihre Motivation

Ihre herausragend positive Erfahrung: Während Ihrer ehrenamtlichen Zeit bei Ihrem Sportverein haben Sie wahrscheinlich Höhen und Tiefen erlebt. Erinnern Sie sich an eine Zeit, welche für Sie ein echter Höhepunkt war, eine Zeit, in der alles gut lief, in der Sie sich besonders lebendig gefühlt haben, in der Sie besonders kreativ gearbeitet haben und stolz auf Ihren Beitrag für Ihren Verein waren. Erinnern Sie sich an eine herausragend positive Erfahrung, gleichgültig, ob aus der jüngsten oder ferneren Vergangenheit.

a) Was ist genau geschehen? Wer war dabei?

b) Welche Rahmenbedingungen (z.B. Systeme, Strukturen, Führung etc.) machten dieses Gipfelerlebnis bzw. diese großartige Phase möglich?

Sportvereine – die soziale Stütze der Gesellschaft

Bröckelt der „soziale Kitt“?

Prekariat, eine Wortneuschöpfung aus den Begriffen „prekär“ und „Proletariat“ hat wohl gute Chancen, zum Unwort des Jahres 2006 gewählt zu werden. Es bezeichnet einen immer größer werdenden Teil der deutschen Bevölkerung, der aufgrund seiner Armut nicht mehr ins sozialen Leben unserer Gesellschaft integriert ist.

Sportvereine werden in zahlreichen Lobeshymnen über ihr bürgerschaftliches Engagement oft als wichtigster Bestandteil des sozialen Kitts in unserer Gesellschaft bezeichnet. Auch wenn nicht alles Gold ist, was glänzt, in den Sportvereinen sind sie unbestritten (wie wir dachten) zu enormen Integrationsleistungen in der Lage (siehe auch Artikel von Jens Gieseler, Seite 4). Eigentlich sollten wir jetzt eine Flut von politischen Unterstützungsmaßnahmen erwarten, um Zustände wie wir sie im Nachbarland Frankreich erleben, zu vermeiden.

Und was kommt? Heinz Grossekkettler! Seines Zeichens Professor an der Uni Münster und Leiter des wissenschaftlichen Beirats des Bundesfinanzministeriums. In seinem Gutachten von diesem Jahr zweifelt er an, „ob Sport allgemein als förderungsbedürftige gemeinnützige Tätigkeit anzusehen ist“. „Das bloße Ein-

üben gemeinsamer Regeln und des Fair-Play-Gedankens reiche jedenfalls als Begründung nicht, da derartige Ziele auch durch andere, nicht gemeinnützige Aktivitäten gefördert werden.“ Was für ein Sportverständnis!

Mit der Gemeinnützigkeit der Sportvereine sind steuerliche Vergünstigungen verbunden, ohne die die Vereine ihren Betrieb einstellen könnten oder zu Eliteclubs für Wohlhabende werden. So kommt auch unser Professor mit seinem wissenschaftlich geschulten Denkvermögen zu dem logischen Ergebnis, dass „steuerliche Vergünstigungen für jede Art von sportlicher Betätigung kaum begründbar sind.“ Allenfalls seien zielgenaue Ausnahmen für den Jugendsport begründbar. Er empfiehlt dem Bundesfinanzministerium grundsätzlich, die Anzahl von Einrichtungen deutlich zu reduzieren, die von der Körperschaftsteuer befreit sind (wie viele Bereiche in den Sportvereinen). Die steuerfreie Übungsleiterpauschale (sagenhafte 154 Euro im Monat) sollte wie bei Minijobs versteuert werden. Adieu Primär-, Gesundheits- und Reha-Sport, adieu Wettkampfsport. Was für ein Sportverständnis!

Ich lade unseren weitsichtigen Professor ein, mal als Übungsleiter eine F-Jugendmannschaft



Fußball beim TSV – mehr als nur gemeinsame Regeln und Fair-Play üben.

Foto: Sigerist

bei uns zu betreuen, um zu erfahren, wie schnell er seinen Job (oder seine F-Jugend) los ist, wenn er vier Wochen lang bloß gemeinsame Regeln und Fair-Play übt. Vielleicht erkennt er dann anhand seines Kollegen von der D-Jugend ja, worin die Bedeutung liegt, eine kulturell

und sozial völlig inhomogene Truppe nach dem Spiel zum Eis einzuladen oder mit ihr ins Ferienlager zu fahren (ist ja auch kein Problem bei 154 Euro steuerfreie Übungsleiterpauschale). Im Moment ist er jedenfalls dabei, mit großem Hammer und Meißel den sozialen Kitt aus unserer Ge-

sellschaftsmauer zu schlagen. Es lebe das Prekariat und sein größter Förderer: Professor Heinz Grossekkettler! Und an Sie liebe Leser mein Wunsch zum Abschluss: Engagieren Sie sich in einem Sportverein – es lohnt sich, wie man sieht. (Kommentiert von Rolf Budelmann)

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

Laktattest im activity – Hilfreiche Unterstützung beim langfristigen Training

Daimler-Chrysler Mitarbeiter gibt Blut zur Analyse

Was schon lange geplant wurde, ist nun endlich möglich. Im activity des TSV Schmiden gibt es jetzt die Möglichkeit, die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit anhand eines Laktattests zu bestimmen.

Was genau passiert bei einem solchen Test?

Während wir zum Beispiel joggen, benötigt unser Körper permanent Sauerstoff, um Energie (ATP) zu gewinnen. Nehmen wir bei einer intensiven Belastung nicht genügend Sauerstoff auf, besorgt sich unser Körper über die Bildung von Laktat genügend Energie. Bei einer stetig steigenden Belastung bilden wir demnach immer mehr Laktat,

welches einerseits von der arbeitenden Muskulatur abgebaut wird, andererseits zu einer Übersäuerung der Muskeln führen kann.

Das Ziel eines Laktattests ist es nun, die Schwelle festzustellen, an der die Laktatbildung der Laktatverwertung entspricht. Der Pulswert an dieser Schwelle zeigt den Bereich an, in dem die Testperson noch Fett verbrennt.

Wem nutzt ein Laktattest?

Dieser Test hilft Personen zum Beispiel beim Abnehmen. Möchte man durch Nordic Walking oder Radfahren gezielt das eigene Gewicht (Körperfett) reduzieren, bietet sich ein Laktat-test vor dem langfristigen Train-

ning an. Wird die Laktatschwelle ermittelt, spart das dem Trainierenden eine Menge Zeit. Ambitionierte Marathonläufer nutzen den Laktattest, um sich gezielt – wie durch Intervalltrainingseinheiten – auf einen Wettkampf vorzubereiten. Der Test kann entweder auf dem Laufband oder auf dem Fahrradergometer durchgeführt werden. Die Testperson beginnt bei niedriger Belastung. Im Drei-Minuten-Takt wird die Belastung gesteigert. Nach jeder Belastungsstufe wird Blut am Ohr oder Finger abgenommen. Mit Hilfe des Blutes kann dann innerhalb von einer Minute der Laktatwert bestimmt werden.

Im activity haben sich schon viele Mitglieder testen lassen – häufigstes Trainingsziel der Testpersonen war die Gewichtsreduktion. Aber auch für Freizeit- und Leistungssportler, die trotz ihrer häufigen Trainingseinheiten kaum Gewicht verlieren, bietet sich ein solcher Test an.

Einer der positiv „Verrückten“ ist Udo Stossberger, Meister im Bereich Planung und Logistik bei Daimler-Chrysler in Sindelfingen. Er läuft seit sieben Jahren Marathon. Laufen stellt für ihn die „Balance zum Geschäft“ dar, weshalb er beinahe jede freie Minute zum Trainieren nutzt. Dieses Jahr startete er beim 100 km-Lauf in Biel (Schweiz), bei dem er nach 9 Stunden und 14 Minuten auf Platz 50 (von 1500 Startern) ins Ziel kam. Eine solche Höchstleis-



Marathonläufer Stossberger nutzt das neue Angebot. Foto: Privat

tung gelingt aber selbst einem ehrgeizigen Sportler wie Udo Stossberger nur mit Hilfe eines Laktattests, der die Basis für sein fast tägliches Lauftraining darstellt. Am 20. Juli absolvierte Stossberger im activity seinen zweiten Laktattest in diesem Jahr.

Die gewonnenen Werte stimmten ihn äußerst zuversichtlich. Selbst nach fünf Wochen „minimalen“ Trainings (zwei Mal pro

Woche) standen nach dem Test eine prognostizierte Marathonzeit von 3 Stunden und 10 Minuten auf dem Auswertungsbogen. Eine tolle Zeit für einen Hobbyläufer, aber Stossberger möchte noch schneller sein.

Daher wird der nächste Test sicher bald folgen – und hoffentlich dadurch auch weitere sportliche Erfolge. Christian Martz

Mehr unter 0711/ 51 04 99 80.



Auch ambitionierten Läufern kann der Test helfen.

Foto: Sigerist



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...!



Das *Plus*Paket für Junge Erwachsene*!

Eine Vielzahl von Sonderleistungen,
Preisvorteilen und Gebührenbefreiungen!

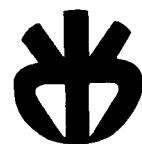
Sprechen Sie mit uns darüber!

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

VR Volksbank Rems



www.vr-youngplus.de



J&J Kübler
Lederwaren GmbH

Karolingerstraße 6 · 70736 Fellbach
Telefon 0711/9519070
E-Mail: kuebler-leaderwaren@t-online.de
Internet: www.kuebler-accessories.de

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

Fit und gesund im TSV Schmiden

Kursprogramm Herbst/Winter 2006/2007

Rund-um-fit

Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	Di.	17.30-19.00, 19.09.-21.11.06/05.12.-06.02.07	TSV-Bewegungszentrum
Step & Work	Step	Di.	19.00-20.00, 19.09.-21.11.06 05.12.-06.02.07	TSV-Bewegungszentrum
Fitness Kompakt	Fit	Do.	19.30-20.50, 21.09.-16.11.06/30.11.-08.02.07	Schulturnhalle/Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	Mo.	19.45-20.30, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Fit im Wasser	Was	Mi.	19.00-19.45, 20.09.-15.11.06/29.11.-31.01.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Aqua Fitness	AFIT-2	Mo.	20.30-21.15, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	Mi.	15.00-16.00, 20.09.-15.11.06/29.11.-31.01.07	Vereinspavillon
Bauch Beine Baby	BBB	Mi.	10.00-11.00, bitte im activity erfragen!	activity Der Freizeit Sportclub
Polestar Pilates	Pil 2	Di	10.30-11.30, 19.09.-21.11.06/05.12.-06.02.07	activity Der Freizeit Sportclub
Polestar Pilates	Pil 2	Do	10.30-11.30, 21.09.-16.11.06/30.11.-08.02.07	activity Der Freizeit Sportclub
Polestar Pilates	Pil 2	Do	20.30-21.30, 21.09.-16.11.06/30.11.-08.02.07	activity Der Freizeit Sportclub
Swing & Dance	swing	Sa	14.15-15.15 23.09 -18.11 06/02.12.-10.02.07	activity Der Freizeit Sportclub

Entspannung

Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	Mi.	20.00-21.30, 20.09.-15.11.06/29.11.-31.01.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Fortg.	Yoga 1	Mi.	18.30-20.00, 20.09.-15.11.06/29.11.-31.01.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	Mo.	18.00-19.00, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	Mo.	19.00-20.00, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. für Senioren	WS-4	Do.	09.30-10.20, 21.09.-16.11.06/30.11.-08.02.07	TSV-Bewegungszentrum
Rückenschule	RS-1	Mo.	20.00-21.00, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Rückenfitness	Rüf	Do.	10.30-11.20, 21.09.-16.11.06/30.11.-08.02.07	TSV-Bewegungszentrum

Tanz und Ballett

Kinderballett - Anf. + Fortg.	Kit-3	Di.	15.15-16.15, (2. Halbjahr), im TSV erfragen	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Anfänger	Kit-2	Di.	16.15-17.00, (2. Halbjahr), im TSV erfragen	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Fortgeschr.	Kit-4	Di.	17.00-18.00, (2. Halbjahr), im TSV erfragen	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Ballett für Erwachsene - Aufb.	Bal-1	Mo.	18.15-19.15, 18.09.-20.11.06/04.12.-05.02.07	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Einst. (Kinderbetreuung möglich)	Bal-2	Mi.	17.30-18.30, 20.09.-15.11.06/29.11.-31.01.07	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Einst.. (Kinderbetreuung möglich)	Bal-3	Fr.	09.10-10.10, 22.09.-17.11.06/01.12.-09.02.07	activity/kleiner Kursraum
Jazz-Dance	Jazz	Mo.	19.00-20.30 (1. Halbjahr), Sept. - Dezember	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 Der 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-fellbach.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. + Fr.: 9.00-22.30 Uhr
Mi.: 07.00-22.30 Uhr
Sa.: 14.00-19.00 Uhr
So.: 09.00-20.00 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 Colnaric (Sportlehrer)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

(WS-3)

Übungsleiter: Silvo Colnaric (Sportlehrer)

Umfang: 8 Einheiten à 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 à 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" Bewegungsläufe in Beruf und Freizeit zu erlernen und "rückenschädliche" Bewegungsabläufe zu vermeiden.

Übungsleiterin: Susanne Horst (Rückenschulleiterin)

Umfang: 8 Einheiten à 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 à 50 Minuten

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

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder TSV-Schmiden: € 38,-

Nichtmitglieder: € 50,-

Jahresgebühr für TSV-Mitglieder € 129,-

Entspannung

• Tai Ji Quan

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

(Tai-1, Anfänger+Fortgeschr.)

Übungsleiterin: Angelika Domig (Tai ji-Lehrerin)

Umfang: 8 Einheiten à 75 Minuten

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

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder TSV-Schmiden: € 47,-

Nichtmitglieder: € 62,-

• 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)

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

(Yoga-2, Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

Umfang: 10 Abende à 90 Minuten Frühjahr, 8x Sommer, 12x Herbst

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

Kursgebühren (Yoga-1, 2)

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 6,00/ÜE

Nichtmitglieder: € 7,50/ÜE

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 121,50

Rund-um-fit

• 1. Aqua-Power Mo.

...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.

Leitung: Annerose Kirn, Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• 2. Fit im Wasser Mi.

Ein Fitnessprogramm, das die spezifischen Eigenschaften des Wassers konsequent für das Training ausnutzt. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt und die Fitness verbessert.

Leitung: Annerose Kirn (Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• 3. Aqua Fitness Mo.

Leitung: Annerose Kirn, Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor

Umfang: 8 Einheiten à 40 Minuten

Mo., 20.30-21.15 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

Kursgebühren

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 30,-

Nichtmitglieder: € 40,-

• 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 Schader (DTB)

Umfang: 8 Einheiten à 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedensschulzentrum

Kursgebühren (Fit)

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 47,-

Nichtmitglieder: € 62,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 165,-

Step + Work

Step-Aerobic und Problemzonengymnastik - die beiden Highlights im Fitnesskursbereich - werden in dieser Stunde kombiniert. Dieser Kurs ist für all diejenigen geeignet, die etwas für ihre Ausdauer tun wollen

Step + Work (Step):

Ort: EG des TSV-Bewegungszentrums//

Umfang: 8 Abende à 60 Minuten

Leitung: Thomas Nick (Aerobic-Trainer)

Kursgebühren TSV-Mitglied Euro 47,- + Nichtmitglieder Euro 62,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

• Funktionelles Körpertraining (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,-

• Funktionelle Gymnastik 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!

Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten (Einsteiger und Aufbaukurs)

Mi., 10.00-11.00 Uhr und 11.00-12.00, activity Der Freizeit Sportclub (Kinderbetreuung möglich)

Kursgebühren (BBB)

activity-Mitglieder: € 30,-

TSV-Mitglieder: € 47,-

Nichtmitglieder: € 62,-

+ Kinderbetreuung bei Bedarf: € 13,-

• Swing & Dance

Von allem etwas mit Musik, Aerobic, Stepaerobic und mehr.

Ort: activity

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten samstags 14.15-15.15

Leitung: Adrienne

Kursgebühren TSV-Mitglieder €38,- + Nichtmitglieder €50,-

• 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. Voraussetzung für Pilates 2 als fortlaufender Kurs ist der Basiskurs Pil 1.

Leitung: Pil 2 Petra Umbscheiden-Kachler (Polestar Pilates Coach)

Pil 2 Daniela Endress (Polestar Pilates Coach)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten Basiskurs ab Herbst im Programm

Ort: Pil 2 im activity Der Freizeit Sportclub

Kursgebühren (Pil 2)

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: 14 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: 14 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, Abtanzen mit aktueller Musik. Action pur!

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Umfang: 14 Einheiten a 45 Minuten

(11-14 Jahre) Fr., 19.00-19.45 Uhr, Fröbelhalle

Kursgebühren (Mini-, MidiDance, Jazz-Kids)

Mitglieder im TSV Schmiden: € 44,80

Nichtmitglieder: € 64,40

• 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 (Anf.+ Fortg.): 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: Kit 3+4 € 42,- TSV Kit 2 31,50 TSV

Nichtmitglieder: € 51, NM 39,00 NM

• 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 (Aufbaustufe): Mo., 18.15-19.15 Uhr

Bal-2 (Einsteiger): Mi., 17.45-18.45 Uhr (Kinderbetreuung möglich)

Ort: Bal-1+2+3: kleiner Kursraum/activity Der Freizeit Sportclub

Bal-3 (Einsteiger): Fr., 09.10-10.10 Uhr

Ort: activity Kleiner Kursraum

Kursgebühren (Ballett für Erwachsene)

Für activity-Mitglieder ist die Teilnahme an einem Kurs im Quartal kostenlos.

Bal-1 und -2+ 3

Mitglieder im TSV Schmiden: € 42,-

Nichtmitglieder: € 51,-

• Jazz-Dance-Company

Die Jazz-Dance-Company unter der Leitung von Silvia Bürkle-Kuhn ist eine der bekanntesten Vorführgruppen innerhalb des Schwäbischen Turnerbunds. 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



activity Der 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
Badminton, Squash und Indoor Soccer

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.

Flexibar

Die Flexibar (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 Gruppenerlebnis wird beim gemeinsamen Indoor Cycling zu mitreißender Musik vermittelt. Ein hervorragendes Ausdauertraining.

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 dieses 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.

Polestar Pilates

Das Hauptziel von Pilates ist, sich die eignen 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.

Core Board

„sensomotorisches Training“ auf dem Wackelbrett. Verbessert wird die Gleichgewichtsfähigkeit. Bein- und Gesäßmuskulatur werden gestrafft. Dies führt zusätzlich zu einer Stabilisation von Knie- und Sprunggelenken.



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: _____ einzuziehen.

Name des Kontoinhabers: _____

Datum _____

Unterschrift _____

Beim Fitnessmarathon Kilometer-Punkte sammeln, an Verlosung teilnehmen und dem Körper Gutes tun

Gewinnen auf der ganzen Linie

Im „activity - Der Freizeit Sportclub“ läuft seit dem 23. Oktober der erste Fellbacher Bank Fitnessmarathon. Mitmachen kann bei diesem außergewöhnlichen Marathon-Event jeder. Der Marathon läuft noch bis zum 2. Dezember und beinhaltet insgesamt 83 Kurse.

Der Herbst hat längst Einzug gehalten, und für den Outdoor-sport wird es allmählich zu nass oder zu kalt. Das ist der perfekte Zeitpunkt, um mit dem Inhouse-Training zu beginnen und sich jetzt noch zum abwechslungsreichsten Fitness-Marathon anzumelden.

Sechs Wochen lang können sportlich Interessierte fast täglich an ausgewählten Kursen im activity in Fellbach teilnehmen



Die Organisatoren Kirsten Ochwat und Heinz Hermann. Foto: -sd

und Punkte in Form von Kilometern sammeln. Dabei stehen die sechs Wochen ganz im Zeichen der Fitness. Aerobic & Work,

Body Workout, Indoor Cycling, Fitness kompakt, Flexi-Step, Bauch intensiv und vieles mehr stehen auf dem Programm. Außerdem sorgt der Event für jede Menge Spaß, Kontakte und Entertainment.

6 Wochen – 83 Kurse – ein Ziel

Wer bis Samstag, 2. Dezember, 42 Kilometer – die Länge eines Marathons – erreicht hat, gibt seinen Pass am Empfang ab und nimmt dann automatisch an einer Verlosung teil. Zu gewinnen sind drei Gutscheine für Sportbekleidung im Wert von 342,-, 242,- und 142 Euro.

Auch jetzt kann man sich noch zum Fellbacher Bank Fitness-Marathon 2006 im activity anmelden.

Nichtmitglieder schließen eine Kurzzeitmitgliedschaft im activity für 41,50 Euro und einer Dauer von zwei Monaten ab und können während dieser Zeit im activity trainieren.

Wichtig: bei Kursen für Indoor Cycling und Core Board ist es notwendig, vorab einen Platz zu reservieren. Ganz einfach per Anruf an dem Tag, an dem man die Kurse besuchen will.

Darüber hinaus erhalten alle Teilnehmer, die das Ziel erreichen, ein Finisher Paket.

Kirsten Ochwat

Weitere Informationen erhalten Sie beim activity - der Freizeit Sportclub, Telefon 07 11/51 04 99 80 oder per E-Mail an activity@tsv-schmiden.de.

3. Woche **Koordination**

01.11.06

18:00-19:00 Core Board

3km

02.11.06

18:00-19:00 Flexi-Step

2km

03.11.06

18:00-19:00 Fitness kompakt

4km

04.11.06

18:00-19:00 FreeMotion M & G

2km

05.11.06

18:00-19:00 Aerobic & Work

3km

06.11.06

18:00-19:00 Core Board

3km

07.11.06

18:00-19:00 Step

4km

08.11.06

18:00-19:00 Aerobic & Work

3km

09.11.06

18:00-19:00 Tabata

4km

10.11.06

18:00-19:00 FreeMotion Dynamik

2km

11.11.06

18:00-19:00 FreeMotion Mobility

2km

12.11.06

18:00-19:00 Fitness kompakt

3km

13.11.06

18:00-19:00 Step

3km

4. Woche **Rückenfit**

14.11.06

18:00-19:00 Rückenfit

4km

15.11.06

18:00-19:00 Core Board

3km

16.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

17.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

18.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

19.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

20.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

21.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

22.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

23.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

24.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

25.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

26.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

27.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

28.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

2km

29.11.06

18:00-19:00 Post'n Pull

4km

5. Woche **Kraftausdauer**

30.11.06

18:00-19:00 Flexi-Step

2km

01.12.06

18:00-19:00 Post'n Pull

3km

02.12.06

18:00-19:00 Beach Intense

2km

03.12.06

18:00-19:00 Fitness kompakt

4km

04.12.06

18:00-19:00 Wirtelschulergymn.

2km

05.12.06

18:00-19:00 Upper Body Workout

3km

06.12.06

18:00-19:00 Wirtelschulergymn.

2km

07.12.06

18:00-19:00 Beach Beine Rücken

3km

08.12.06

18:00-19:00 Aerobic & Work

3km

09.12.06

18:00-19:00 Tabata

4km

10.12.06

18:00-19:00 Pull'n Pull

3km

11.12.06

18:00-19:00 FreeMotion Dynamik

2km

12.12.06

18:00-19:00 Fitness kompakt

3km

13.12.06

18:00-19:00 Body Workout

3km

6. Woche **Ausdauer**

14.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling

3km

15.12.06

18:00-19:00 Core Board

3km

16.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling

4km

17.12.06

18:00-19:00 Flexi-Step

2km

18.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling

5km

19.12.06

18:00-19:00 Soft Cycling

2km

20.12.06

18:00-19:00 Aerobic & Work

3km

21.12.06

18:00-19:00 Core Board

2km

22.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling XL

5km

23.12.06

18:00-19:00 Step

2km

24.12.06

18:00-19:00 Aerobic & Work

3km

25.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling

3km

26.12.06

18:00-19:00 Indoor Cycling

3km

27.12.06

18:00-19:00 Step

3km

Fellbacher Bank Fitness-Marathon 2006

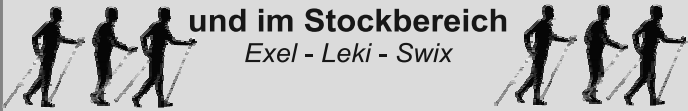
Ab 23.10.

activity

Fellbacher Bank eG

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

Ergänzende Angebote für Gymnastik- und Turnmuffel Primär Spaß und Bewegung

„Jetzt müssen wir uns wieder deeeehnen!“ – die lang gezogene Aussprache des Wortes „dehnen“ drückt meist nicht viel Begeisterung aus. Jedoch die Teilnehmerinnen der Gruppe Walking und Jogging, die sich jeden Dienstag um 18 Uhr treffen, sehen das anders. Bei dieser lustigen Gruppe ist auch bei Wind und Wetter immer jemand bereit zum Laufen. In kleinen Teams, zu zweit oder dritt, läuft jeder nach seinem Tempo. In der Gruppe sind zum einen schnellere Läuferinnen, die manchmal auch 8 km laufen, aber auch langsame Walkerinnen können jederzeit Schritt halten. In der Regel beträgt die Strecke knappe sechs Kilometer oder individuell auch vier Kilometer. Im Sommerhalbjahr trifft man sich im Hardtwald in Oeffingen, im Winterhalbjahr wird auf das Stadion oder eine Strecke über die Felder hinter dem Stadion Schmidten ausgewichen. Abschluss ist immer eine kleine Dehngymnastikrunde, bei der natürlich auch viele Neuigkeiten ausgetauscht werden. Neue Teilnehmerinnen sind in dieser Gruppe immer gern gesehen.

Wer sich mit dem Laufen nicht



Immer mittwochs lockt die Ballspielgruppe. Foto: Sigerist

Jetzt mache ich gar nichts mehr.“ Solche oder ähnliche Erklärungen fallen schon mal, wenn jemand Neues in die Ballspielgruppe kommt. Um so ärgerlicher ist es dann, wenn diese Neuen dann den Korb beim Basketball besser treffen als die, die schon eine Weile in der Ballspielgruppe üben...

Jeder Übungsabend beginnt mit einem kurzem Aufwärmen mit dem Ball. Nach einer kurzen Dehngymnastik, die die Gymnastikmuffel unter den Teilnehmern auch mal großzügig auslassen, wird 10 bis 15 Minuten Basketball gespielt. Wenn Schweiß und mangelnde Luft zum Aufhören zwingen, wird das Volleyballnetz aufgebaut und noch eine Stunde Volleyball gespielt. Das macht allen einen Riesenspaß, auch wenn die Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels nicht beherrscht werden.

Wer also Lust auf lockere Ballspiele hat und sich mittwochs abends bewegen und viel lachen möchte, der ist in der Ballspielgruppe herzlich willkommen.

Irene Knittel

Weitere Informationen bei Irene Knittel, Telefon 07 11/ 51 59 35



Rathaus-Apotheke

Schmidten

Pharmazierat
Hans-Dieter Hirt

Fachapotheker

für
Offizin-Pharmazie

Oeffinger Str. 3 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 11 84 · Fax 5 18 00 69
E-Mail: rathaus-apotheke@gmx.de
www.fellbach.net/rathaus-apotheke

„Individuelle, homöop.
Taschenapotheken“

Hofbesen Schimmelbauer



Besenwirtschaft von
1. Nov. – 30. Nov. '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

HIER setzen Sie den richtigen Impuls für Ihre Werbung!

Interessiert? Rufen Sie uns an:

Telefon 0711 / 95 79 67 - 11, Fax -7, anzeigen@fellbacher-zeitung.zgs.de

Der Unterschied zwischen Jahn-Kampf und Deutschem Mehrkampf Anspruchsvolle Anforderungen

„Wat is en Mehrkampf?“ Da stelle ma uns erst ma ganz dumm: net „mehr Kampf“ - sondern Mehrkampf.

Turnerische Mehrkämpfer, die Könige der Athleten! Kein anderer Wettkampf verbindet so unterschiedliche Anforderungen, wie der Jahn-Kampf sie an die Aktiven stellt. Zu Wasser (Schwimmen), zu Lande (Sprint und Kugelstoßen) und in der Luft (Turnen und Wasserspringen) müssen die Turner und Turnerinnen ihr Können zeigen.

Beim Deutschen Mehrkampf fallen die „nassen Disziplinen“ weg, dafür wird ein Gerät mehr geturnt und noch der Weitsprung absolviert.

Vom 15. bis 17. September starteten die Jahnkämpfer des TSV Schmidten, Marcel Pfeiffer und Maximilian Frick, sowie der Deutsche Mehrkämpfer Christopher Lauber um ihre Trainer Detlef Schaak und Michael Jackl bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Konstanz. Sie erreichten bei ihrem ersten Wettkampf dieser Art folgende Platzierungen: Im Jahn-Kampf erreichte Marcel den 10. Platz, Maximilian landete auf Platz 11 und Christopher belegte bei großer Konkurrenz im Deutschen Mehrkampf Platz 35. Alles in allem war dieser Wettkampf ein toller Erfolg und eine neue Erfahrung für Turner und Trainer, die im nächsten Jahr sicher mit noch mehr Schmidener Jungs wiederholt wird.

Michael Jackl



Detlef Schaak, Marcel Pfeiffer und Maximilian Frick (v.li). Foto: Privat

NEW HOME
0711 5150 500
KARLSTRASSE 11 - FELLBACH

**WILLKOMMEN
ZUM WOHNFÜHLEN**

Attraktive und moderne Wohnungen,
hochwertig ausgestattet, in bester Lage.

- 4-Zimmer-Wohnung, 95 m², EG € 227.300,-
- 4-Zimmer-Wohnung, 118 m², EG € 283.200,-
- 3-Zimmer-Wohnung, 97 m², 1.OG € 234.600,-
- 4-Zimmer-Wohnung, 96 m², 2.OG € 234.900,-
- 4-Zimmer-Wohnung, 118 m², 2.OG € 289.900,-

Beratung:
Petra Siegert
Lars Rambacher
0711/51 50 500
E-mail: info@ebner-
unternehmen.de

**EBNER
Bürkle**

www.ebner-buerkle.de

YoMo – Markt der Möglichkeiten zeigt unterschiedlichste Sportarten

Großes Angebot für die Kleinen

An einem traumhaft schönen Spätsommer-Sonn(en)tag fand in der Schmidener Festhalle eine Zusammenkunft einiger TSV-Abteilungen statt, die allesamt dem geeigneten Publikum ihre Kinder- und Jugendsportangebote beim 3. Markt der Möglichkeiten nahe bringen wollten.

Auf Einladung der Kinder- und Jugendsportabteilung YoMo (Young Motion) des TSV Schmidens standen Vertreter der Abteilungen Aikido, Cheerleaders, Schwimmen, Tennis, Turnen, Volleyball und YoMo (activity, Agilo, Kids Move, Kindersportschule) Rede und Antwort. Der TSV-Freizeitsportclub activity, der zeitgleich einen Tag der offenen Tür gestaltete, war mit einem Infotisch vor Ort. Nach ei-

nem kurzen Film zur Einstimmung auf den Tag eröffnete YoMo-Abteilungsleiter Fritz Höfer mit einer launigen Begrüßungsrede offiziell die Veranstal-



Zum dritten Mal lockte der aktive Tag der offenen Tür.

tung. Nach einigen Informationen zum Tagesablauf wurden die Kinder und Eltern an die einzelnen Aktionsstände entlassen.

An jeder Station gab es für die Eltern die Möglichkeit sich zu informieren, während die Kids diverse Mitmachangebote wahrnehmen konnten. Auf einer Laufkarte wurden die Stationen, die bei den Kindern sehr gut ankamen, abgestrichen. Die komplett ausgefüllte Karte konnte dann gegen ein kleines Geschenk eingetauscht werden.

Sanft eingebettet im Veranstaltungsablauf lagen die Show-Auftritte und Präsentationen einiger Abteilungen. Im Foyer wurden in entspannter Atmosphäre von Kids Move Getränke sowie Kuchen und Kaffee gereicht. Nach knapp drei Stunden endete der



Wo sich Hase und Nachwuchs guten Tag sagen...

Fotos: Privat

gemeinsame Tag mit dem allgemeinen Fazit, dass der Grundgedanke perfekt ist, jedoch Ter-

min, Inhalte und Ablauf noch attraktiver gestaltet werden sollten.

Stefan Lang

PURKERT
Kupferschmiede

- Kupferschmiede • Behälterbau
- Edelstahltechnik • Kunsthandwerkliche
- Apparatebau Metallarbeiten

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

www.kupferschmiede-purkert.de

www.bikebox-web.de

Bike Box
Radsport vom feinsten

Alles für den Radsport
Bekleidung-Helme-Radschuhe-Zubehör

Trekking-Räder

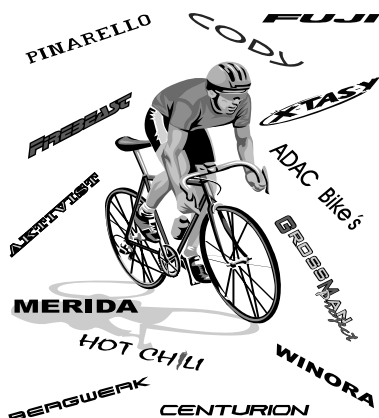
Mountain-Bikes

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



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 Planungsspielraum brauchen, steht Ihnen unser großes Angebot der Euromobil Flotte zur Verfügung. So einfach ist das. Zumindest bei Hahn+Mayer.

Der sportliche Partner des TSV Schmidn

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
Schornborfer 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



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

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

schöne Bäder
friz Sanitär-
technik

Fellbacher Straße 66
70736 Fellbach-Schmiden
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

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

Sanfte Tiefenmassage gegen Schmerzen

Die Original **NOVAFON**®-Schallwellengeräte erzeugen Schwingungen, die auf ganz natürliche Weise die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers stärken.

Überzeugen Sie sich von der wohltuenden Tiefenwirkung der Original **NOVAFON**®-Schallwellengeräte:

- Lockerung der Muskulatur
- Anregung der Durchblutung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung der Körperzellen
- Energiesteigerung für den ganzen Körper



Erhältlich in Apotheken und Sanitätsfachgeschäften.
Dort berät man Sie gut.



Eine TSV-Premiere – ein Wettbewerb der Tanzsportabteilung nur für Kinder.

Beim Tanzen sind Jungs in der Minderheit und schwer gesucht Männer sind Mangelware

Zum ersten Mal hat die Tanzsportabteilung des TSV Schmiden einen Breitensport-Wettbewerb für Kinder veranstaltet. Im Tanzsportzentrum haben sich 13 Paare und eine Solotänzerin auf glatte Parkett gewagt.

„Wir wollen schon den ersten Platz erreichen“, sagte Elisabeth Tonfeld, sieben Jahre, mit fester Stimme. Eigentlich waren nur Tänzer von acht bis 14 Jahren zugelassen, weil Elisabeth dieses Jahr aber noch Geburtstag hat, durfte sie trotzdem starten. Mit ihrem Partner Timm Pankratz, acht Jahre, stellte sie das jüngste Paar vom TSV. Außer den beiden Lokalmatadoren war noch ein weiteres gemischt-geschlechtliches Paar am Start. „Das ist das größte Problem beim Tanzen: Jungs sind Mangelware“, sagte Simon Reuter als Wertungsrichter. Ein Fakt, der nicht nur für die Kleinen gilt. „Der Takt ist das erste Wertungskriterium“, so Jugendwartin Birgit Claus, die zusammen mit der Trainerin Margit Sarti die Paare einmal in der Woche trainiert. Außerdem zählen noch Technik und Haltung.

Vor Beginn des Wettbewerbs vergoss Canan Yolal bittere Tränen, da sie mangels Partner nicht mittanzen konnte. Aber der Turnierleiter hat sie als mutige Solistin doch zugelassen. Es wurden alle fünf Lateinamerikanischen Tänze präsentiert. Erst in der zweiten Runde gingen die Tanzpaare routinierter zu Werke. Sogar ein Lächeln für die Zuschauer und Wertungsrichter hatten einige Damen zwischen durch übrig. Das jüngste Tanzpaar ließ die Konkurrenz teilweise ganz schön alt aussehen. Timm Pankratz/ Elisabeth Tonfeld belegten Rang fünf. Sie sind ein sehr sympathisches Paar.



Gutes Taktgefühl ist keine Frage des Alters.

Fotos: -Käfer

Wenn es mit dem Takt hingehen hat, dann haben sie sehr gut ausgesehen.

Im nächsten Jahr soll es auf jeden Fall eine Fortsetzung geben. Dann hoffen die Schmiden auf noch mehr Teilnehmer, denn dass auch reine Mädchenpaare

mitmachen dürfen, hat sich noch nicht bei allen Vereinen herumgesprochen.

Dieter Hofsäss

Weitere Informationen bei Birgit Claus, Telefon 07151/ 9 94 87 89 oder per E-Mail an juergen-claus118@aol.com.

Tipps und Termine

Mit dem TSV ins neue Jahr

Seit 24. Oktober 2006: Gesundheitssport Fitness-Marathon im „Activity“ des TSV Schmiden

16. November: Seniorenentreeffen im Vereinsheim, Beginn 19 Uhr, Programm „ Erotische Gedichte“, Vortrag über Schlaganfall

26. November: Sportlerehrung im Autohaus Hahn & Mayer, Ringstraße Fellbach, ab 16 Uhr

3. Dezember: Young Motion Sportschau, Sporthalle 1, Schmiden, 15.30 Uhr

3. Dezember: Breitensportwettbewerb der Tanzsportabteilung

8. bis 10. Dezember: Skioopening ins Stubaital

10. Dezember: Kletterschnupper-tag (siehe auch Seite 15) der Abteilung Sportklettern

26. Dezember bis 2. Januar: Neujahrsausfahrt für Familien ins Ahrntal

21. Januar: Ski-, Snowboard- und Telemarkkurse im Allgäu oder Tannheimer Tal

28. Januar: Schidolin Wettkampf Schwimmen

28. Januar: Ski-, Snowboard- und Telemarkkurse im Allgäu oder Tannheimer Tal

13. Februar: Ski Non-Stop im Allgäu

3. und 4. Februar: Ski-, Snow-

board- und Telemarkkurse im Allgäu oder Tannheimer Tal

3. und 4. Februar: Rollstuhl-rugby

17. bis 24. Februar: Skijugendausfahrt nach Obertauern

10. März: Stadtmeisterschaften Ski und Snowboard

11. März: IVV Wandertag

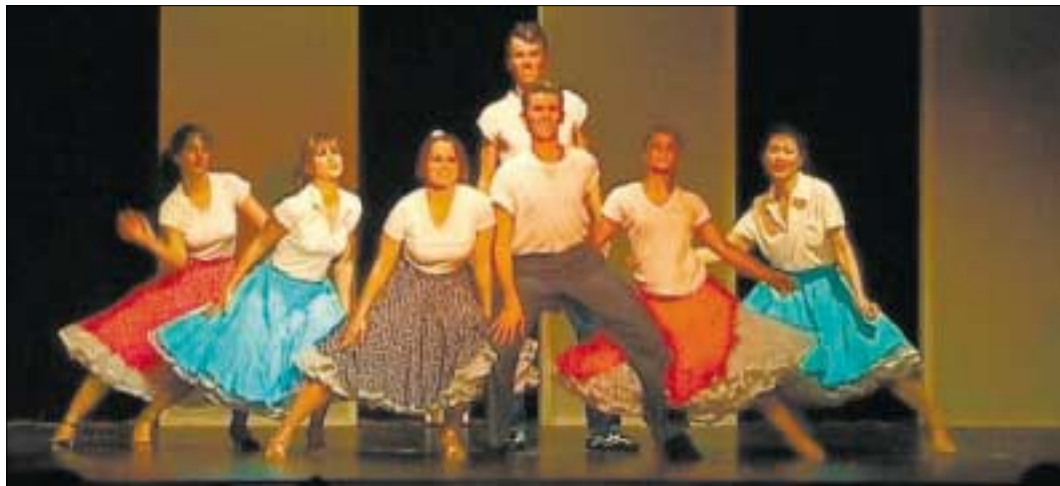
30. März: „Schmoeff Theaterabend“

30. März bis 1. April: Ein Snowboardspecial steht an – Weekendausfahrt

31. März: Einladungs-Schwimmfest



Bei den TSV-Skiausflügen ist jede Menge Spaß inbegriffen.



In einer Abendveranstaltung stehen rund 150 Kostümwechsel an.

Fotos: Privat

„Century Starlets Generation Entertainment“

Ein Wiederfinden

„Gehen Sie auf Reisen mit den Century Starlets. Hören, sehen und fühlen Sie die Musik und Tänze der letzten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts und lassen Sie sich verzaubern.“ – Das ist der Werbeslogan der Century Starlets, welche in der Tanzsportabteilung des TSV Schmiden Zuhause sind.

Die Jahrhundert-Tanzshow besteht nun schon seit mehr als zwei Jahren und hat sich nach einem Senkrechstart schon auf vielen Bühnen und Stadtfesten in Baden-Württemberg präsentiert. Das von Thomas Nick geleitete Showensemble wurde im Oktober 2004 mit Jennie Steinbeck ins Leben gerufen.

Der Grundgedanke dieser Show zeigt sich im Zusammenführen der Generationen und des sich Wiederfindens in der eigenen Jugend. Dies gelingt nicht nur durch die Hits und Tänze, sondern auch durch Originalkleider der jeweiligen Jahrzehnte. Al-

lein das Kleiderwechseln ist schon ein Spektakel für sich – innerhalb von wenigen Sekunden ziehen sich die Künstler von Lied zu Lied um, somit gibt es bei einer Abendveranstaltung über 150 gewechselte Outfits zu sehen.

In diesem Jahr konnte man die Century Starlets auf den Stadtfesten Waiblingen, dem Schmiden Sommer und in Kornwestheim zum 50-jährigen Stadtjubiläum mit ihrem 50er-Jahre-Block genießen. Auch hat die Gruppe im August in Waiblingen beim Kleinkunstfestival die Endrunde erreicht und sich unter 18 Teilnehmern durchgesetzt, von denen mehr als die Hälfte Profis waren. *Thomas Nick*

Tänzerinnen und Tänzer aus den unterschiedlichsten Tanzbereichen sucht die Showgruppe immer. Mehr Infos: Mail an Century-Starlets@gmx.de und unter Telefon 07191/ 36 71 91.



Die Century Starlets bringen vergangene Zeiten auf die Bühne.

Ihre SieMatic wird es kein zweites Mal geben.

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

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

Dauerhafte Haarentfernung

Sichern Sie sich heute noch Ihren persönlichen Beratungs-Termin

schnell - sanft - sicher

Mit der neuesten Technologie
Die sanfte Art der Haarentfernung von geschulten und erfahrenen Kosmetikerinnen

LENK

20736 Fellbach-Schmiden, 11
0711 - 31 33 41

HIER trifft Ihre Werbung voll ins Schwarze!

Interessiert? Rufen Sie uns an: Telefon 0711 / 95 79 67 - 11, Fax -7