

# MUSKELkater



## **BAUCH, BEINE, BABY**

*Fitness mit dem Säugling*

## **AUSBILDUNG**

*Wie qualifiziert sind unsere Trainer*

## **KOOPERATION**

*Sportkonzept an der Albert-Schweizer-Schule*

## **FITNESSMARATHON**

*Gut gelaufen, zweiter Start in Planung*

## **TAEKWON DO**

*Erfolgreiche Jugendarbeit*

**DIE ZEITUNG DES**

**TS**  
**Schmiden**

*Ausgabe 26 • März 2007*

Stadio  
Ristorante - Pizzeria

„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.



## Liebe Leserinnen und Leser,

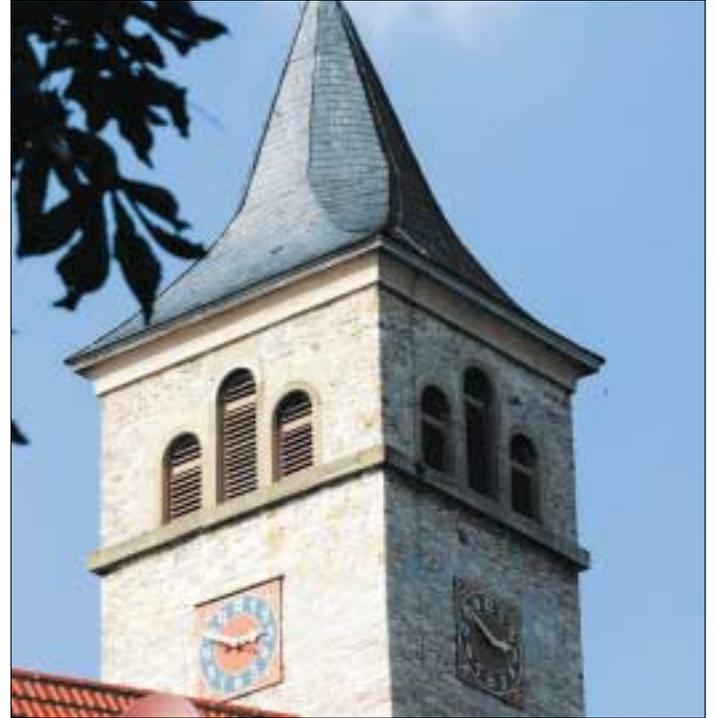
Editorial

Der Muskelkater lebt nun schon einige Jahre nicht mehr in Schmiden-City, es hat ihn beruflich in ein ganz anderes Eck von Deutschland verschlagen. Nach Stuttgart. Was für ein schwäbisches Katzentier ja schon eine halbe Weltreise ist. Weshalb ihn bisweilen ein bisschen das Heimweh quält, vermischt mit einem Schuss Nostalgie. Und er, zugegebenermaßen auch aus Langleweiligkeit, neulich an einem verregneten Freitagnachmittag ein bisschen in den einschlägigen Onlinebuchläden nach erbaulicher Lektüre über seine Heimat gestöbert hat.

Doch statt auf ein bisschen Lokalkolorit – so nach dem Muster „Herrliches Schmiden“, „Sternrestaurants in Schmiden“ oder „Schmiden – Heimat von Deutschlands größten Sportidolen“ – ist er auf ganz Extraordinäres gestoßen. Denn im Internetbuchladen finden sich unter dem Suchbegriff „Schmiden“ Werke wie „Die Höllenfahrt des Marquis de Sade. Roman aus dem Leben eines Erotomanen“, „Das Sexualleben der Franzosen“ oder – noch besser – folgendes: „Treibhaus der Erotik. Pansexualismus u. Orgasmus in erotischen Wunschträumen u. sexueller Wirklichkeit“. Und das sind, unter uns gesagt, noch die harmloseren Sachen...

Mit leichter Schamesröte im Gesicht hat der Muskelkater gleich nachrecherchiert, ob das wirklich mit „seinem“ Schmiden zu tun haben kann. Um es kurz zu machen: ja, es kann. Alles Werke, die – auch das noch! – in den pruden 50er- und 60er-Jahren in „Schmiden bei Stuttgart“ von einem Verlag auf den Markt gebracht worden sind.

So viel Weltoffenheit hätte der Muskelkater seinem Heimatdörfle gar nicht zugetraut. Aber zumindest ist nichts von einem Aufbruch im Namen der Sittlichkeit überliefert, der sich gegen den



Mit der anständigen Literatur aus der Heimat wie „Interessantes Alt-Schmiden“ kann es der Muskelkater allemal aufnehmen. Foto: ps

Verleger erhoben hätte. Nun ist die Gefahr gebannt, denn die Werke sind allesamt nur noch im Antiquariat zu bekommen. Und in den vergangenen Jahren ist nur schwer anständige Literatur aus Schmiden auf den Markt gekommen: „Schmiden: Schmiede – Bauerdorf – Wohngemeinde“ etwa, oder „Interessantes Alt-Schmiden“. Da verzerrt, pardon, ein leichtes Gähnen das Gesicht des Muskelkaters.

Zum Glück kommt – dreimal im Jahr – noch der Muskelkater aus Schmiden ins Haus. Zwar gänzlich frei von Schweinskram, voll aber von spannenden Storys aus dem Örtle. Zum Beispiel darüber, wie der Ministerpräsident im activity zu Gast war, um eine bundesweite Fitnesskampagne

zu starten (siehe Seite 14). Zum Beispiel darüber, wie Mamas in dem Kurs „Bauch, Beine, Baby“ ihre Kiddies als Sportgeräte gebrauchen – was Mutter wie Kind einen Heidenspaß macht (siehe Seite 3). Zum Beispiel auch darüber, wie der TSV Schmiden dafür sorgt, dass die Qualität der Trainerausstellung stimmt (siehe Seite 4 und 5). Und, und, und...

Der Muskelkater aber hat seinen Part für diese Ausgabe hiermit erledigt. Er zieht sich an seinen Stammpflicht im „Stadio“ zurück und macht sich daran, ein Buch über seinen Geburtsort zu schreiben. Arbeitstitel: „Mein Schmiden – Treibhaus der Erotik oder Acker des Anstands?“, Stuttgart bei Schmiden, 2007. Herzliche Grüße, der Muskelkater

www.quadtime.de

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

Verleih, Touren und mehr  
Winterbach  
**QUADTIME**

**ANGEBOT**

„Schnupperfahrt“  
mit Tourbegleitung  
**59,00 €**  
mit diesem Gutschein **49,-€**

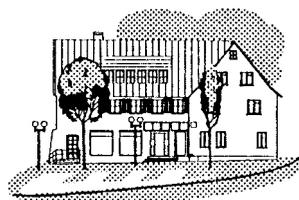
**GUTSCHEIN**

Fahrspaß ohne Motorrad-Führerschein  
auf 4 Rädern mit dem normalen Autoführerschein

in den Räumen der Firma  
**SCHMID & BODAMER**  
Etikettenfabrik • Satz und Druck  
Winterbach • www.etikettenfabrik.de

maler | meisterwerkstätte  
**kussian**

Treiberstraße 20 · 70619 Stuttgart (Sillenbuch)  
Büro 07 11 / 440 85 41 · Fax 07 11 / 440 85 44  
E-Mail: Reku233@t-online.de • www.maler-kussian.de



Rathaus-Apotheke

Schmiden  
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“

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen  
raumausstattung  
teppichböden  
objektausstattung

raum  
studio  
falter GmbH & Co. KG

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)

**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**

## Bauch – Beine – Baby

Ein Kursangebot für Mütter mit ihren Windeln tragenden Sprösslingen



„Gulaschsuppe“ nennt sich diese Übung.

Ist das wirklich wahr? Bewegen sich da Mütter mit ihren Säuglingen in den großen Kursraum des *activity*? Ja, es scheint so, sie lassen die Kinderbetreuung links liegen und steuern alle mit ihren Kindern zielstrebig in den Fitnessraum, obwohl das Training im Fitnessclub erst ab 16 Jahren erlaubt ist.

Was treiben diese Kleinkinder hier, wo auch schon Matten, kleine Hanteln, Felxibars und Gymnastikbälle aufgebaut sind? Sie werden doch wohl nicht mit drei Monaten mit dem Hanteltraining beginnen?

Nein, es handelt sich um den Kurs mit der netten Bezeichnung Bauch, Beine Baby. Ein Kursangebot für Mütter mit ihren Windeln tragenden Sprösslingen. „Vor der Schwangerschaft bin ich geritten und war Ski fahren“, sagt Corinne Pradl, eine der Teilnehmerinnen. „In einem Fitnessstudio war ich noch nie“. „Jetzt habe ich von einer Freundin von diesem Kursangebot des *activity* erfahren und bin begeistert, da ich hier zu meiner Form vor der Schwangerschaft zurückfinden und sie sogar noch verbessern kann“. „Das Angebot ist optimal auf Mütter mit Säuglingen abgestimmt“, meint Corinna, „ich benötige keinen Babysitter, um Sport zu treiben, mein sechs Monate alter Lukas fühlt sich wohl und ist bei mir, und vor allem muss ich nicht sofort eine Mitgliedschaft unterschreiben. Sondern kann mir in Ruhe neben dem Kurs die anderen Angebote des *activity* anschauen.“

Ins Leben gerufen wurde das einzigartige Kurssystem von Daniela Endress und wird nun seit zwei Jahren von Annette Rückle ausgebaut. Beide sind ausgebildete Physiotherapeuten und daher für die Belange der Mütter optimal qualifiziert. Das Ziel des An-



Da braucht es keinen Babysitter, um Sport zu treiben. Die Kleinen machen sozusagen als „Hantel“ einfach mit.

gebots ist es, den Körper, der sich durch die Schwangerschaft grundlegend verändert hat, wieder auf das Niveau vor der Schwangerschaft zurückzuführen. Man rückt mit effektivem Figurtraining den überflüssigen Pfunden zu Leibe und das besondere ist eben: Das Baby turnt mit. „Das funktioniert super“, meint Corinna Pradl, „die Kinder genießen es, mit dabei zu sein“. Am An-

fang turnen wir mehr für uns und am Ende der Stunde bindet unsere Trainerin Annette Rückle die Kinder immer mehr mit ein, so dass sie beschäftigt sind. „Ganz besonders gefällt mir, dass mit jedem Fitnesszustand teilnehmen kann, die eine macht dann eben mehr Liegestützen, die andere etwas weniger“. „Und im Laufe des Kurses wächst das Gewicht der „Hantel“ ja auch noch mit. Mein

Lukas hatte am Anfang fünf Kilo, nun muss ich schon sieben Kilo hochheben“. Es ist also doch keine Fata Morgana, im *activity* turnen Kinder ab drei Monaten, zusammen mit ihren Müttern.

Rainer Rückle

**Infos: activity unter Telefon 0711/5104998-0 oder unter info@activity-fellbach.de oder bei Annette Rückle unter der Nummer 0172/1413944.**

### Impressum

#### Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Sonderbeilage des TSV Schmiden. Ausgabe März 2007.

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:** Eberhard Bauerle, Lukas Bräuninger, Jens Gieseler, Valerie Höhne, Andreas Lange, Jacqueline Jüngling, Kirsten Ochwat, Elke Schütz.

**Produktion:** Eva Schäfer.

**Fotos:** Sigerist, Degel, Archiv FZ, Privat.

**Anzeigen:** Rolf Müller, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.

**Druck:** Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



**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

### Hofbesen Schimmelbauer



**Besenwirtschaft von  
10. April – 10. Juni '07  
geöffnet**

**ländlich-zünftig-gut**

Wie gewohnt, bestes Essen und  
Vesper, Weine vom Jahrgang 2006  
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

Wer viel wirbt, wird umworben



**stadt-apotheke 52**

im Ärztehaus Fellbach

Ihre Apotheke  
mit den Pins



Bahnhofstraße 52  
70734 Fellbach  
Telefon 07 11.520 88 99 52  
Telefax 07 11.520 88 99 53  
hilfe@stadt-apotheke52.de

Ihre SieMatic wird es kein zweites Mal geben.



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

SCHMIDENER  
**KÜCHEN**  
STUDIO

Wir machen den Weg frei



**Altersvorsorge**

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

☆☆☆ **HOTEL BÜRKLE**

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

**Rigon & Littmann**

Garten- und Landschaftsbau  
Meisterbetrieb  
Benzstr. 29 • 70736 Fellbach  
☎ (0711) - 51 09 77 90 • www.rigon-littmann.de

Zeitungsleser wissen MEHR

## Oft gewünscht – selten besucht

Es wird immer schwerer, Führungskräfte für die Aus- und Fortbildung zu gewinnen

„Das ist schizophren“, findet Jürgen Heimbach, denn einerseits ist die Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter ein zentrales Thema für die deutschen Sportvereine, andererseits nutzen sie die Angebote der Verbände ausgesprochen wenig.

Diese Diskrepanz versteht der Geschäftsbereichsleiter Bildung im Württembergischen Landessportbund (WLSB) nicht. Dem stellvertretenden Geschäftsführer des Bildungswerkes des Landessportbundes Hessen (LSB-H) geht es ähnlich. „Die so genannten weichen Themen laufen bei uns in Hessen sehr schlecht“, so Harald Schäfer.

Im „Sportentwicklungsbericht 2005/2006“, eine Studie des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), steht die Gewinnung ehrenamtlicher Mitarbeiter weit vor anderen kritischen Vereinsthemen wie der finanziellen Situation oder dem Zustand von Sportstätten. In einer Studie der Universität Tübingen über württembergische Vereine verweisen 71 Prozent der Vorsitzenden auf einen Mangel ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Harald Schäfer versteht seine hessische Heimat nicht mehr: „Die Vereine fragen nach einem Seminar in Öffentlichkeitsarbeit, wir bieten es an und dann haben wir zwei, drei oder fünf Anmeldungen.“ Der Bedarf wird von den Vereinen erkannt, aber die Defizite in der eigenen Verwaltung werden kaschiert. Dagegen gibt es keine Diskussion, dass Übungsleiter alle ein bis zwei Jahre auf Fortbildung gehen, um ihrer Sportgruppe etwas Neues zu präsentieren.

Vor Jahren liefen die weichen Themen wie Präsentation, Selbstdarstellung oder Arbeitsmethoden noch sehr gut. Inzwischen werden vom LSB-H lediglich 20 Vereinsmanager pro Jahr ausgebildet. „Wir schleppen den Bereich Vereinsorganisation aus sport- und bildungspolitischen Gründen mit“, sagt Schäfer, betriebswirtschaftlich hätte das selbstständige Bildungswerk seine vereinsorganisatorischen Angebote längst einstellen müssen.

Schäfer sieht die Schwierigkeiten in der zeitlichen Belastung der Vereinsführung – wer auf zehn bis zwanzig Verbandstagen und Veranstaltungen pro Jahr ist, möchte kein weiteres Wochenende in der Sportfamilie verbringen. Allerdings delegieren die Vorsitzenden den Kompetenzerwerb nicht an die zweite Führungsreihe – das wollen oder können sie nicht, meint Schäfer. Es sei wesentlich schwieriger geworden, Seminare zu füllen, bestätigt der württembergische Kollege. Über die Ursachen kann er nur spekulieren: Beruflicher Stress oder andere Freizeitgestaltung sind die gängigen Annahmen.

In Württemberg zahlen die Vereine lediglich 20 Euro pro Ausbildungstag. Eine hohe Qualität der



Erfolgreich Körbe zu werfen – das gelingt nur mit der entsprechenden Ausbildung.

Foto: Sigerist

freiwillig Tätigen in den Vereinen lautet ein Verbandsziel, deshalb lässt sich der WLSB die Aus- und Fortbildung einiges kosten. Eine Bezuschussung der Vereinsmanager ist angesichts der knappen Landesmittel zur Zeit allerdings keine Diskussion. Dafür honorie-

ren einige Kommunen die rund 500 württembergischen Vereinsmanager. Dagegen investierte das kleine Rheinland-Pfalz im vergangenen Jahr 430 000 Euro für die Tätigkeit seiner über 1000 lizenzierten Vereinsmanager.

Jens Gieseler

### Hintergrund

#### Neue Trainingsmethoden

Seit kurzem können 60 Jugendliche zwischen zehn und zwölf Jahren zusätzlich in anderen TSV-Abteilungen trainieren. Vier Abteilungen sind an dem Pilotprojekt beteiligt: Fußballer, Leichtathleten, Schwimmer und die Kindersportschule. Initiator Jürgen Wolf: „Als Trainer habe ich mich gefragt, warum die jugendlichen Leichtathleten besser rennen können als meine Fußballer.“ Deshalb werden beispielsweise die Fußballer einmal pro Woche von einem Leichtathletik-Trainer in die Sportart einge-

führt: laufen, springen, werfen. Die neue Bewegungsvielfalt soll Spaß machen und durch die neuen Trainingsimpulse die Leistung verbessern. Von dem Projekt profitieren auch die Übungsleiter und Trainer. Zumindest das erste Mal sollen sie das Training ihrer Schützlinge bei den anderen Sportarten begleiten. Der stellvertretende Vorsitzende Wolf erwartet sich einen stärkeren Austausch über die unterschiedlichen Trainingsmethoden zwischen den Trainern. Klinsmann lässt grüßen.

## Qualität durch regelmäßige Fortbildung

200 ausgebildete Übungsleiter sorgen für abwechslungsreiche Sportstunden

Hallen- und Geräteausstattung sind wichtig. Das Ambiente in einem Sportverein muss stimmen. Aber die Qualität des Angebotes steht und fällt mit den Übungsleitern und Trainern. Beim TSV Schmiden leiten knapp 200 ausgebildete Sportpraktiker das Training der Mitglieder an.

Sie besitzen die allgemeine Übungsleiterlizenz, für die sie in 120 Stunden ausgebildet wurden, oder den A-Trainer-Schein. Sie sind Diplomsportlehrer oder haben Spezialausbildungen als Motologin oder Sozialpädagogin. Hinzu kommen 140 weitere Helfer ohne Lizenz: ältere Jugendliche, die demnächst die Übungsleiterlizenz machen wollen, und erfahrene Betreuer, die zum Teil schon seit Jahren Sportgruppen leiten.

Der TSV Schmiden fördert lizenzierte Übungsleiter im Jugendbereich seiner Abteilungen besonders. „Außer der Qualitätssteigerung der Übungsleiter erhalten lizenzierte Übungsleiter auch Zuschüsse vom Württembergischen Landessportbund – ein gewünschter Doppelleffekt“, so TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann. Für jeden ausgebildeten Übungsleiter könnten die Abteilungen pro Jahr bis zu 360 Euro Zuschuss vom Land bekommen. Für die Übungsleiter, die im Auftrag des Gesamtvereins tätig sind, übernimmt der TSV die Kosten für den Erwerb und Erhalt



Trainer-Urgestein Gerhard Hanke setzt auf Qualität.

Foto: Sigerist

von lizenzierten Ausbildungen. Die Investition in Kursgebühren, Fahrtkosten und teilweise Übernachtungen lohnen sich. Denn: Wer in der Fortbildung neue Ideen aufschnappt, kann seine Teilnehmer motivieren. Wer ein neues Thema anbietet, findet in der Regel genügend Interes-

sierte. In manchen Abteilungen würde sich der Verein ein noch größeres Interesse an einer Ausbildung wünschen. In der Tischtennisabteilung sind beispielsweise zwölf Übungsleiter mit zum Teil jahrzehntelanger Erfahrung tätig, aber noch ist keiner lizenziert. Auch im Fußball sind

fünf Trainer mit C-Lizenz und zwei sogar mit B-Lizenz tätig, aber auch 34, die noch nicht formal ausgebildet sind.

Der Gesamtverein hält sich aus dem Sportbetrieb der Abteilungen heraus. „Die Organisation des Sportbetriebs ist alleinige Sache der Abteilungen und nicht li-

zenzierte Übungsleiter sind nicht unbedingt qualitativ schlechter als lizenzierte“, sagt Budelmann.

Qualität zeigt sich aber auch in der Vereinsorganisation. Deshalb veranstaltet der TSV vereinsinterne Seminare. Das nächste am 20. April zum Thema „Steuer- und Sozialversicherungsrecht“ und im Herbst folgt das Thema „Rechtliche Stellung der Abteilungen im Gesamtverein“. Trockene Themen, aber mit enorme Auswirkungen auf den Verein. Da der TSV aus steuerlichen Gründen zum Zweckbetrieb optiert hat, darf es keine bezahlten Sportler im Verein geben. Keiner darf mehr als 356 Euro pro Monat bekommen.

Das Problem sind oft die zusätzlichen Zahlungen. Der Student bekommt zum Beispiel ein Auto gestellt, damit er zum Training fahren kann. Unter Umständen kann das zu viel sein. Bisher sei nie etwas Dramatisches passiert, sagt der Geschäftsführer, und das solle auch so bleiben.

Fortbildungen gehören in vielen Bereichen in die Jahresplanung. Beispielsweise werden die Hort-Mitarbeiter regelmäßig vom Landes- und Kreisjugendamt supervidiert. Die Mitarbeiter im Freizeitsportclub activity erhalten eine Schulung für den Umgang mit Kunden oder die Geschäftsstelle setzt sich mit Konfliktmanagement auseinander. *Jens Gieseler*



Wo andere noch schlafen ...

Revolutionäre Vorteile für Sie:

- kratzfest
- hitzebeständig
- stoßfest
- pflegeleicht

Weltneuheit:  
SEIKO ORGATECH  
Jetzt bei uns erhältlich!



Hr. Horst Schneider  
Gorell-Bay-Straße 2  
70736 Fellbach-Schmidlen  
Tel. (0714) 5 18 15 25

Sichtbar besserer Service.

SEIKO



Im Finanzverbund der  
Volksbanken Raiffeisenbanken

**AKTIV**  
55plus

**Mehr Qualität für Ihre Gesundheit!**

Werden Sie selbst aktiv: Mehr Leistungen für Zahnersatz, Brille, Ausland, Kur und Heilpraktiker für Ihr privates Plus zur gesetzlichen Krankenversicherung. Wie viel entscheiden Sie. Handeln Sie jetzt!

SDK-Hotline (3,9 ct/Min.): 01801/5778-68  
oder sdk.de

**BASISPAKET SCHON AB**  
9,60 EUR mtl. für Männer  
10,70 EUR mtl. für Frauen

**SDK** Süddeutsche  
Krankenversicherung



# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2007

### Rund-um-fit

Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	Di.	17.30-19.00 - 27.02.-08.05.07/22.05.-24.07.07	TSV-Bewegungszentrum
Step & Work	Step	Di.	19.00-20.00 - 27.02.-08.05.07/22.05.-24.07.07	TSV-Bewegungszentrum
Fitness Kompakt	Fit	Do.	19.30-20.50 - 01.03.-03.05.07/10.05.-19.07.07	Schulturnhalle/Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	Mo.	19.45-20.30 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Fit im Wasser	Was	Mi.	19.00-19.45 - 14.02.-25.04.07/09.05.-11.07.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Aqua Fitness	AFIT-2	Mo.	20.30-21.15 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	Schwimmbad/Friedensschulzentrum
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	Mi.	15.00-16.00 - 28.02.-02.05.07/16.05.-18.07.07	Vereinspavillon
Bauch Beine Baby	BBB	Mi.	10.00-11.00 - bitte im activity erfragen!	activity Der Freizeit Sportclub.
Polestar Pilates	Pil Senioren	Di.	11.00-12.00 - fortlaufend	activity Der Freizeit Sportclub.
Polestar Pilates	Pil 1	Di.	18.00-19.00 - 24.01.-03.07.07	activity Der Freizeit Sportclub.
Polestar Pilates	Pil 1	Do.	10.30-11.30 - 26.04.-05.07.07	activity Der Freizeit Sportclub.
Polestar Pilates	Pil 2	Do.	20.30-21.50 - fortlaufend	activity Der Freizeit Sportclub.
Polestar Pilates	Pil 3	Fr.	10.30-11.30 - fortlaufend	activity Der Freizeit Sportclub.
Swing & Dance	swing	Sa.	14.15-15.15 - 24.02.-21.04.07/12.05.-14.07.07	activity Der Freizeit Sportclub.

### Entspannung

Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	Mi.	20.00-21.30 - 10.01.-21.03.07/18.04.-20.06.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Fortg.	Yoga 1	Mi.	18.30-20.00 - 10.01.-21.03.07/18.04.-20.06.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant

### Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	Mo.	18.00-19.00 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	Mo.	19.00-20.00 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. für Senioren	WS-4	Do.	09.30-10.20 - 01.03.-03.05.07/10.05.-19.07.07	TSV-Bewegungszentrum
Rückenschule	RS-1	Mo.	20.00-21.00 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Rückenfitness	Rüf	Do.	10.30-11.20 - 01.03.-03.05.07/10.05.-19.07.07	TSV-Bewegungszentrum

### Tanz und Ballett

Kinderballett - Anf. + Fortg.	Kit-3	Di.	15.15-16.15 - 27.02.-08.05.07/22.05.-24.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Anfänger	Kit-2	Di.	16.15-17.00 - 27.02.-08.05.07/22.05.-24.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Kinderballett - Fortgeschr.	Kit-4	Di.	17.00-18.00 - 27.02.-08.05.07/22.05.-24.07.07	Gymnastikraum/Stadionrestaurant
Ballett für Erwachsene - Aufb.	Bal-2	Mo.	18.15-19.15 - 26.02.-07.05.07/21.05.-23.07.07	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Einst. (Kinderbetreuung möglich)	Bal-1	Mi.	17.45-18.45 - 28.02.-02.05.07/16.05.-18.07.07	activity/kleiner Kursraum
Ballett für Erwachsene - Einst. (Kinderbetreuung möglich)	Bal-3	Fr..	09.10-10.10 -02.03.-04.05.07/18.05.-20.07.07	activity/kleiner Kursraum
Modern-Dance	Modern	Mi.	18.45-19.45 - 28.02.-02.05.07/16.05.-18.07.07	activity/kleiner Kursraum
Kindertanz/Tanzsportabteilg. (3 1/2-6 Jahre)		Mo.	15.30-16.30	Tanzsportzentrum
Kindertanz/Tanzsportabteilg. (6-13 Jahre)		Mo.	16.30-17.30	Tanzsportzentrum
Jazz-Dance	Mini (5-6 Jahre)	Fr.	17.30-18.15 - (1. Halbjahr) März - Juli	Sporthalle Fröbelhalle
	Midi(7-10 Jahre)	Fr.	18.15-19.00 - (2. Halbjahr) Sept. - Dez.	Sporthalle Fröbelhalle
	Kids(11-14 Jahre)	Fr.	19.00-19.45	Sporthalle Fröbelhalle
Jazz-Dance	ab 14 Jahre	Mo.	19.00-20.30 - (1. Halbjahr) März - Juli (2. Halbjahr) Sept. - Dez.	Sporthalle Fröbelhalle

### 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  
Mail: info@activity-fellbach.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 a 60 Minuten

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

(WS-3)

Übungsleiter: Silvo Colnaric (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" Bewegungsläufe 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:**

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.

(Anfänger+Fortgeschr.)

Übungsleiterin: NN (Tai Ji-Lehrer/in)

Umfang: 8 Einheiten a 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: Frühjahr 10, Sommer 8, Herbst 12 Abende á 90 Minuten,

#### **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:** Anne-Rose Kirn, Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor

Umfang: 8 Einheiten a 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:** Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

### · 3. Aqua Fitness Mo.

**Leitung:** Anne-Rose Kirn, Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor

Umfang: 8 Einheiten a 40 Minuten

Mo., 20.30-21.15 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

#### **Kursgebühren**

Für activity-Mitglieder: € 30,-

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 a 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 á 60 Minuten

Leitung: Adrienne Ersek (Aerobic-Trainerin)

**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.

Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minute

Kurse am 04. Apr.; 18. Apr. + Mo. 08. Juni

Mi., 10.00-11.00 Uhr im 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: Annette Jank/ Heike Schader

**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 1+2 Petra Umbscheiden-Kachler (Polestar Pilates Coach)  
Pil 1+2 Daniela Endress (Polestar Pilates Coach)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Acht Einheiten Basiskurs ab April/Mai im Programm

Ort: Pil 1 im activity Der Freizeit Sportclub.

**Kursgebühren (Pil 1)** forlaufende Kurs für activity Mitglieder kostenlos

activity-Mitglieder: € 30,-

TSV-Mitglieder: € 47,-

Nichtmitglieder: € 62,-

**Neu ab April im activity** Dienstag Vormittag Pil für Senioren

Freitag Vormittag Pil 3 mit guten Kenntnissen

## 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 enchainement werden geübt.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

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 enchainement zusammengeführt.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-2 (Aufbaustufe): Mo., 18.15-19.15 Uhr

Bal-1 (Einsteiger): Mi., 17.45-18.45 Uhr (Kinderbetreuung möglich)

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

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

## · Modern-Dance

Aus der Körpermitte heraus arbeiten - raumgreifende Bewegungen, Dynamik, Rhythmus und künstlerischer Ausdruck auf der Grundlage von Limon Technik. Heben und fallen lassen, Anspannung und Entspannung, Sprünge und Bodenbewegungen... sind die Elemente die Sie in dem Kurs für Modern Dance erlernen.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Ort: activity Kleiner Kursraum - Mi., 18.45-19.45 Uhr

### Kursgebühren (Ballett und Modern für Erwachsene)

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

Bal-1, 2, 3 und Modern-Dance

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.

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

### Kursgebühren (Jazztanz)

1. Halbjahr (März-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, Modern etc...

### Wellness und Entspannung

Sauna, Sanarium, 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 Haltungsmuster bewusst zu machen und dabei schlechte Gewohnheiten durch richtige Muster zu ersetzen. Der Effekt ist die 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 \_\_\_\_\_

## Viele Wege führen von Marathon nach activity

Die nächste Auflage ist bereits in Planung: Von 25. Juni bis 5. August geht's an den Start

Nach einem Bericht des griechischen Geschichtsschreibers Plutarch geht der Marathonlauf auf ein historisches Ereignis zurück. Ein griechischer Soldat legte angeblich den Weg von Marathon nach Athen 490 v. Chr. im Lauf zurück, um einen Sieg der Griechen über die Perser zu verkünden und soll anschließend auf dem Marktplatz von Athen zusammengebrochen sein.

Die Leichtathletikdisziplin Marathon ist mit 42,195 Kilometer der längste Laufwettbewerb und wird in der Regel auf der Straße absolviert. Der Marathonlauf der Männer wird bereits seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen im Rahmen der Olympiade ausgetragen. Für Frauen wurde der Marathonlauf das erste Mal 1984 in Los Angeles angeboten und der Fellbacher Bank Fitness Marathon das erste Mal am 23. Oktober 2006 für Frauen und Männer im activity.

Begeistert von der Idee und den tollen Angeboten an Kursen stand für einige Teilnehmer direkt nach dem Fellbacher Bank Fitness Marathon fest, dass sie mit dem Training weitermachen. Die Strecke, die bei dem Marathon gelaufen wurde, betrug sechs Wochen mal sieben Tage und wurde unterschiedlichen Schwerpunktthemen angepasst. Mal wurde auf Gesundheit, Koordination, Rückenfit, Kraftausdauer oder Ausdauer. Der abwechslungsreiche außergewöhnliche Fitness-Marathon-Rundkurs durch Aerobic, Pilates, Rückenfitness, Softcycling, Bauch-Beine-Rücken und vieles mehr, verlief



Abwechslungsreich: Bei dem außergewöhnlichen Fitness-Marathon sind Aerobic, Pilates, Rückenfitness, Softcycling, Bauch-Beine-Rücken und vieles mehr geboten.

von Woche zu Woche dank der hoch motivierten Kursleiter sehr gut. Mit Entschlossenheit war das Pensum auch gut zu schaffen, obwohl bei dem einen oder anderen Kurs für Fortgeschrittene doch ein bisschen mehr Profil auf den Schuhen nicht geschadet hat, um auf schwierigen Passagen einen festen Tritt zu laufen.

Grundsätzlich waren die Streckenbedingungen für die Teilnehmer optimal. Egal ob es kühl draußen war oder gar regnete, auf der relativ windgeschützten Strecke im activity gab es nur wenige Ecken, wo der Wind den Läufern wegen überfüllter Kurse ins Gesicht blies.

Und was am ersten Tag auf manchen Teilnehmer wie ein

Drunter und Drüber wirkte, löste sich durch die gute Organisation dann doch recht schnell auf und von da ab entwickelte sich der Marathon für die Teilnehmer immer mehr zu einem echten Erlebnis.

Obwohl der 23. Oktober, so die Meteorologen, einer der wärmsten Tage in der zweiten Oktoberhälfte seit 1908 war, bildete sich dessen ungeachtet an diesem Tag eine große Schlange am Check-in im activity für die Anmeldung der ersten Disziplinen Flexi-Step und Indoor Cycling. 18:50 ging es dann los. Die ersten Teilnehmer warteten schon gespannt auf den Kursleiter im Indoor-Cycling-Raum, während andere noch am Empfang auf die Schlüsselaus-

gabe ihrer Spinde warteten. Und da ging das activity gleich auf Nummer sicher und ließ noch einen weiteren Cycling-Kurs zu, der nicht in dem Marathon-Pass aufgeführt war. Während der ganzen sechs Wochen war die Stimmung unter den Teilnehmern und den Kursleitern wirklich super, so dass man den Fitness-Marathon auf jeden Fall beenden musste. Gestartet sind knapp 100 Teilnehmer, tatsächlich durchs Ziel liefen dann 34 Läufer. „Der Fitnessmarathon war toll“, so das Fazit einer Teilnehmerin. „Supermotivierend, ich habe Kurse besucht, in die ich mich sonst nie getraut hätte. Durch den Marathon habe ich mich aufgegriffen, Sport zu trei-

ben“, berichtete ein Teilnehmer, der einräumte, dass er das eine oder andere Mal viel lieber zu Hause auf dem Sofa verbracht hätte. Einige Teilnehmer erzählten, sie haben viele nette Leute während der sechs Wochen getroffen und sich für den nächsten Tag verabredet, um gemeinsam in die Kurse zu gehen.

Aber es gab auch nicht so glückliche Momente, nämlich dann, wenn die Kursräume überfüllt waren oder die Kurszeiten ungünstig gelegen waren. Doch alles in allem waren die Teilnehmer sehr angetan von dem Marathon, bei dem es lediglich noch Kleinigkeiten gibt, die noch zu verbessern sind. „Es war was los“, freute sich ein Finisher. „Das fand ich toll und das Punktesammeln hat mich ungemein motiviert, auch über den Muskelkater hinweg zu trainieren.“

Der nächste Fellbacher Bank Fitnessmarathon 2007 steht schon fest und man begegnet sicherlich dem einen oder anderen Läufer aus dem Fitnessmarathon 2006. Am 25. Juni in der Kalenderwoche 26 geht's an den Start bis 5. August und diesmal mit Indoor- und Outdoorsportarten sowie Kursen am Vormittag und Nachmittag, damit auch Senioren motiviert sind, mitzumachen. Finisher haben die Möglichkeit, eine günstige Kurztzeitmitgliedschaft im activity abzuschließen. *Kirsten Ochwat*

Weitere Informationen über den Marathon unter Telefon 0711-5104998-16 oder per E-Mail unter [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de)

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 0711/95 1990 13  
Fax 0711/95 1990 15

WOHNBAUUNTERNEHMEN



Fellbach-Schmidten  
Passivhaus - Reihenhäuser



Fellbach-Schmidten  
Passivhaus - Wohnungen

**Für Gewinner!**

## Zukunftsweisend & werthebeständig

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-Schmidten Wohnen mit Service auf Wohnflächen von ca. 74 bis ca. 125 m<sup>2</sup>

Fellbach-Schmidten Familienbonus und hohe Förderung für 3,5 bis 4,5 Zi-Whgs, Wfl. bis ca. 108 m<sup>2</sup>

Fellbach Attraktive Stadtwohnungen mit Hausmeisterservice, Aufzug, Fertigstellung 2006

Fellbach Die Gelegenheit: stilvolle DHH, EFH oder 3,5 - 4,5 Zi.-Maisonette-Whg. jetzt sichern, Baubeginn erfolgt!

**Unser Top-Angebot:**  
Fellbach-Schmidten 20 6 Reihenhäuser u. 22 13 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**

**Bei Kauf vor Baubeginn interessanter Familienbonus!**

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



## J&J Kübler Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR  
ELEKTRONISCHE GERÄTE  
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

## Auf hohem Niveau gekämpft

Taekwon-Do-Jugendgruppe bei den German Open 2007

Mit sieben Sportlern, drei Trainern und Fans reiste die Taekwon-Do-Jugendgruppe des TSV-Schmiden am 3. März nach Lünen, bei Dortmund, zu den German Open 2007.

Nach einer Nacht in der Jugendherberge startete das Turnier am nächsten Tag mit dem Wiegen der Kämpfer und der offiziellen Begrüßung durch den Leiter des gastgebenden Vereins. Selbst ein Träger des achten Dans war anwesend. Die Farbgurte im Taekwon-Do heißen Kups. Ab dem schwarzen Gürtel gibt es Dans. Es gibt zehn Kups und neun Dans. Nur sehr wenige haben den neunten Dan, dementsprechend außergewöhnlich ist es, den achten Dan zu haben. Auch die deutsche und die niederländische Nationalmannschaft waren dabei.

Das Turnier begann mit den Tul-Wettkämpfen. Die „Tul“ ist ein imaginärer Kampf gegen einen imaginären Gegner. Sie ist eine Reihenfolge bestimmter Techniken, ein Formenlauf. In einem Tul-Wettkampf wird die Ausführung der Techniken durch fünf Kampfrichter bewertet, so zum Beispiel Kraft und Atmung. Beim Wettkampf laufen meist zwei Sportler gegeneinander. Die Kampfrichter entscheiden, meist per Fähnchen, wer besser war, dieser kommt dann in die darauf folgende Runde. Die Teilnehmer aus Schmiden waren gut, vor allem Michael Böttinger, der nach einer außerordentlichen Darbietung die offenen Deutschen Meisterschaften in seiner Alters- und Gürtelklasse gewann. Valerie Höhne und Daniel Schmidt erreichten einen sehr guten dritten Platz.

Nach einer Pause begannen die Kämpfe. Im Taekwon-Do wird mit Hand- und Fußschützern und meist Leichtkontakt gekämpft. Im Kampf gibt es zwei Systeme, das Punkt-Stopp-System und das



In Aktion: die Taekwon-Do-Jugendgruppe des TSV-Schmiden.

Durchkämpfen. Beim Punkt-Stopp pfeifen die Kampfrichter, wenn sie glauben, einen Punkt gesehen zu haben. Dann wird der Kampf kurz durch den leitenden Kampfrichter, der auf der Kampffläche ist, unterbrochen. Die Kampfrichter entscheiden dann per Mehrheitssystem, wieder meist per Fähnchen, ob es ein Punkt war, oder nicht. Neben dem leitenden Kampfrichter gibt es vier weitere, die jeweils an einer Ecke der Kampffläche positioniert sind. Wird der Punkt nicht gegeben, wird der Kampf weitergeführt.

Beim Durchkämpfen wird, wie der Name schon sagt, durchgekämpft. Die außenstehenden Kampfrichter vergeben die Punkte dann über ein technisches Gerät. Wer am Ende mehr Punkte hat, gewinnt. Bei beiden Systemen gibt es meist eine kurze Pause, in der die Kämpfer etwas trinken können und von ihren Coaches Anweisungen erhalten. Jeder Sportler hat einen

Coach, der auch Anweisungen in die Kampffläche rufen darf. Bei dem Turnier in Lünen wurde nach dem System des Durchkämpfens gekämpft. Im Kampf schnitten die Schmidener fast ausnahmslos sehr gut ab. Valerie Höhne, Timo Kaufmann, Christian Schütz, Andreas Manzei und Tobias Loida errungen alle nach sehr spannenden und teilweise emotionalen (vor allem bei der weiblichen Teilnehmerin) Kämpfen den dritten Platz. Nur Michael Böttinger, der Gewinner des Tul-Wettkampfs, musste aufgrund einer Verletzung leider vorzeitig ausscheiden. Er hatte in seinem ersten Kampf einige starke Kicks auf die Hüfte bekommen und konnte kaum noch laufen, geschweige denn kämpfen. Alles in allem waren die Schmidener sehr zufrieden mit Ihrer Leistung, nicht zuletzt weil der Ruhrpott als Hochburg des Taekwon-Do's gilt, und die Mannschaften dort auf entsprechend hohem Niveau trainieren. Valerie Höhne

Druckfedern Zugfedern Drahtformfedern

Hochleistungs-  
Federn



Entwicklung &  
Konstruktion

Kurt Kauffmann GmbH  
Erich-Herion-Straße 16  
70736 Fellbach  
Tel.: 0711/518 30-87  
info@kauffmann-federn.de  
http://www.kauffmann-federn.de

**KURT KAUFFMANN**  
Ihr starker Entwicklungspartner



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

**VR** Volksbank Rems

Wer mehr Umsatz will, kann HIER  
bestens dafür werben!

Interessiert? Rufen Sie uns an:  
Telefon 0711 / 95 79 67 - 11, Fax - 7, anzeigen@fellbacher-zeitung.zgs.de



www.vr-youngplus.de

## Durch Kampfsport vielseitig punkten

TSV bietet verschiedene Karate-Kurse nach dem Vielseitigkeitsprinzip für alle Zielgruppen an



Fördert die Gesundheit: Karate.

Weltweit üben derzeit mehr Kinder als Erwachsene die Kampfkunst Karate aus. Immer mehr Eltern wird bewusst, dass Karate mehr ist als eine Sportart und sich positiv auf die Erziehung der Kinder auswirkt. Auch Ärzte und Lehrer empfehlen oft den Besuch einer Kampfkunstschule, denn dieser kann sich in vielen Bereichen sowohl körperlich als auch geistig positiv auf die Entwicklung auswirken. Karate fördert die Gesundheit, hilft bei Gleichgewichts-, und Koordinationsproblemen und ist besonders bei hyperaktiven Kindern ein guter Bewegungsausgleich.

Auch Andreas Lange betreibt seit seinem 14. Lebensjahr Kampfsport. Zu Beginn lernte er aus Karatebüchern mit einem Freund. Endlich elf Jahre später fand er einen Lehrer, Shihan Ja-

mal Measara vom Shorin-Ryu Seibukan Karate. Dann hat Andreas Lange in Görlitz und in Lahr einen Verein aufgebaut und geleitet. Nebenbei trainierte er einige Zeit auch Jiu-Jitsu und Joga. Bei dem Indischen Großmeister Mahaguru Arumugam lernte er heute 42-Jährige die alte Kampfkunst „Die diamantenen Faust“. In einem Spezialtraining mit Vincent Roca eignete er sich zusätzlich Nahkampftechniken an, die sein Wissen über den Kampfsport bereicherte.

Jetzt möchte Andreas Lange den effektiven und vielseitigen Karate Stil Shorin-Ryu Seibukan in Fellbach verbreiten. Deshalb werden sowohl Kindertrainings, mit viel Spaß in der Gruppe, als auch spezielle Verteidigungskurse für Frauen angeboten. Hierbei wird auf ein realistisches

Selbstverteidigungssystem geachtet, das schnell zu begreifen und leicht zu erlernen ist. Es basiert auf dem „Vielseitigkeitsprinzip“.

Das heißt zum Beispiel: Eine Abwehr eignet sich für viele verschiedene Angriffe. Stets wird davon ausgegangen, dass die Verteidigung gegen einen körperlich überlegenen Angreifer erfolgt. Aus diesem Grund kommt das System besonders für Frauen in Betracht.

Man ist nach diesem Kurs zwar kein Kampfsportexperte, aber man kann sich dann in Notsituationen wirkungsvoll wehren.

Lukas Bräuninger

Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des TSV-Schmidlen oder auch unter Telefon 0711/951939-0.



**Hahn + Mayer  
Automobile**

70734 Fellbach, Waiblinger Str. 68-70  
Tel.: 0711/57530-0, [www.hahn-mayer.de](http://www.hahn-mayer.de)

### Der sportliche Partner des TSV Schmidlen

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 Riesenangebot 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 Automobile 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 Automobile.



**Hahn + Mayer  
Automobile**

[www.hahn-mayer.de](http://www.hahn-mayer.de)

**71332 Waiblingen**  
Schorndorfer Straße 86  
Tel.: 07151/1702-0

**71364 Winnenden**  
Ringstraße 20/21  
Tel.: 07195/1055-0

**70736 Fellbach  
Volkswagen Zentrum**  
Ringstraße 12-18  
Tel.: 0711/5777-10



**70736 Fellbach - Nutzfahrzeug Zentrum Rems Murr**  
Ringstraße 15  
Tel.: 0711/5777-270



Sparkassen-Finanzgruppe

**Schneller ans Ziel mit dem  
Sparkassen-Finanzkonzept.**

Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.



SWN  
Kreissparkasse Waiblingen



**RAINER  
BÜRKLE**

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDLEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

FLIESEN-, PLATTEN- UND  
MOSAIKARBEITEN

*schöne Bäder*  
**friz** Sanitär-  
 technik

Fellbacher Straße 66  
 70736 Fellbach-Schmidlen  
 Tel. 07 11 / 51 22 98  
 Fax 07 11 / 51 31 99  
 info@friz-sanitaer.de  
 www.friz-sanitaer.de

- Gas- und Wasserinstallation
- Etagenheizung
- Kundendienst
- Komplettbadrenovierung

## Wir walken los !

Große Auswahl an Schuhen  
*Adidas - Asics - Brooks - Nike - Reebok*

und im Stockbereich  
*Exel - Leki - Swix*

**sport+mode**  
**ZEYHER**

Bahnhofstr. 1, beim Rathaus  
 70734 Fellbach  
 Tel. 07 11 / 57 88 04 0  
 Fax 57 88 04 26

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr

## ULRICHWERBUNG

Ihr Ansprechpartner  
 für alle Werbemaßnahmen

[www.ulrich-werbung.de](http://www.ulrich-werbung.de)

Alender & Speidel GmbH  
 Kölner Str. 32  
 70376 Stuttgart  
 Tel. 0711 / 53 06 08 60  
 www.alender-speidel.de

**Alender & Speidel**  
 BEDACHUNGEN  
 ISOLIERUNGEN

Schnellreparaturen / Notdienst > Um- und Neueindeckungen  
 Flachdachsaniierungen > VELUX / ROTO Wohnraumdachfenster  
 Wärmedämmungen > Kaminreparaturen und -verkleidungen  
 Blecharbeiten am Dach > Garagen- und Flachdachbegrünungen

**Ihr zuverlässiger Meisterbetrieb**

## FSH Fachmarkt Sanitär Heizung

Wir unterstützen Sie mit Rat + Tat, mit Tips und Tricks bei Ihrer Heimwerkertätigkeit. Bei uns finden Sie alles, was Sie für Ihre Heizungs- und Sanitär-Anlage suchen. Zu günstigen Preisen. Und vor allem haben wir für Sie das nötige „Know-How“.

Salierstraße 51  
**70736 Fellbach**  
 www.fsh-fachmarkt.de

Fachmarkt Sanitär-Heizung GmbH  
 Telefon **07 11 / 5 18 09 96**  
 Fax **07 11 / 5 18 08 86**

## Gemeinsam für Kinder da sein

Der TSV Schmidlen und die Anne-Frank-Grundschule bilden ein Team

„Hab ich heute Sport-AG?“ Manche Kinder würden am liebsten jeden Tag in die Sport-AG kommen. Doch in der momentanen Anfangsphase kann nur für zwei Klassenstufen eine freiwillige zusätzliche Sportstunde angeboten werden. Es gibt aber auch die Möglichkeit, in verschiedenen anderen AGs des TSV Schmidlen seinen Platz zu finden, so zum Beispiel Volleyball, Handball, Tennis und Psychomotorik.

Die Anne-Frank-Grundschule ist eine Schule mit bewegungsfreundlichem Konzept. Schon lange bevor das Kultusministerium die Bewegung in die Grundschulen brachte, war Bewegung im Alltag der Schülerinnen und Schüler der Anne-Frank-Schule. Es war Rektor Joachim Fritz und seinem Kollegium immer ein großes Anliegen, mehr dem natürlichen Bewegungsdrang der Schüler entgegen zu kommen und Lerninhalte sowie das Leben in und um die Schule durch Bewegung zu bereichern.

So werden schon lange Kooperationen mit dem TSV Schmidlen angeboten. Volleyball und Handball sind bereits seit einigen Jahren Teil des Angebots. Neu hinzu kam vor vier Jahren die Psychomotorik. Hier erhalten Kinder die Möglichkeit, Wahrnehmung, Konzentration und soziales Miteinander in kleinen Gruppen zu erfahren.

Als neueste Kooperation wurde dann mit Beginn des Schuljahres 2006/2007 die Anne-Frank-Sportschule in den Ablauf der Schule eingebunden. In Zusammenarbeit mit Joachim Fritz, Adolf Ries vom Elternkolleg und Elke Schütz von der KiSS des TSV



Bewegung bereichert das Leben in und um die Schule.

Schmidlen wurde ein Konzept ausgearbeitet, das den Schülern die Möglichkeit bietet, innerhalb der Schulzeit an einer Sport-AG teilzunehmen. Das heißt zum einen für jeweils zwei Klassenstufen findet eine gemeinsame Bewegungszeit in der sechsten Schulstunde statt und zum anderen erhalten die Kinder in der Kernzeit eine zusätzliche Stunde Sport am Nachmittag.

Die Inhalte dieser Stunden sind breit gefächert. Es werden kleine und große Spiele angeboten, aber auch Bereiche der Wahrnehmung, der Erlebnispädagogik, der Ausdauer und der Konzentration sind Teil des Angebots.

Die Bürgerstiftung Fellbach hat im Rahmen ihrer Unterstützung im Bereich Kinder und Bewegung, das Projekt für unterstützungswürdig empfunden und eine einmalige Anschubfinanzierung für das Projekt zur Verfügung gestellt.

Nach dem dieses Angebot von Beginn an so gut angenommen wird, gibt es mittlerweile schon neue Überlegungen, wie es im nächsten Schuljahr weiter laufen wird.

Elke Schütz

## Auftakt mit Promis

Ministerpräsident Günther Oettinger im activity

Am Mittwoch, den 27. Februar, fand im *activity* der Freizeit Sportclub die Auftaktveranstaltung zum Kursprogramm M.O.B.I.L.L.I.S. light mit großer prominenter Beteiligung statt. Das von der Uni Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelte M.O.B.I.L.L.I.S.-Konzept, welches leicht übergewichtigen Personen (BMI 25,5 - 29) durch Ernährung und Bewegung zum Abnehmen verhelfen soll. Schirmherr des Projektes ist Herr Günther Oettinger, Ministerpräsident von Baden-Württemberg. Schon im Vorfeld der Veranstaltung sorgte er durch seine bloße Ankündigung für viel Wirbel und Bewegung. So musste das *activity* natürlich den Sicherheitsansprüchen des Ministerpräsidenten entsprechen. Nicht nur das gesamte Inventar des *activity* wurde auf Bombensicherheit hin überprüft, ebenfalls musste eine ständige Erreichbarkeit des Ministerpräsidenten garantiert werden, was nur durch eine dauerhafte Besetzung des Faxgerätes sichergestellt werden konnte. Mit



Erneut ein Thema: Sport und gesunde Ernährung. Foto: Degel

einem, für einen Ministerpräsidenten würdigen, überpünktlichen Auftritt, der stürmisch gefeiert wurde, und von einer Vielzahl von Bodyguards umringt, konnte die Auftaktveranstaltung für M.O.B.I.L.L.I.S. light planmäßig beginnen. Zu Beginn führte Magdalena Brzeska, als Repräsentantin

von „Deutschland bewegt sich“, und ehemalige TSV-Gymnastin, eine Kür vor, die das Publikum zu enormem Beifall animierte. Nach der zunächst passiven, gefolgt von einer aktiven Teilnahme des Ministerpräsidenten in Form eines Grußwortes, war der hohe Besuch „samt Hofstaat“ auch direkt wieder auf dem Sprung - Amt verpflichtet eben. Nicht einmal das speziell gebackene, besonders kohlenhydratreiche und sehr schmackhafte GLYX-Brot konnte zu einem längeren Aufenthalt in gemüthlicher Atmosphäre bewegen. Alle Anwesenden so auch Eberhard Gienger und DTB-Präsident Rainer Brechtgen waren sich einig das dies eine gelungene und informative Veranstaltung zur Vorstellung des M.O.B.I.L.L.I.S. light Programms war.

Lukas Bräuninger

Weitere Information und Beratung zu M.O.B.I.L.L.I.S. erhalten Sie unter 0711/51049980. Gerne stehen stehen wir Ihnen auch persönlich im *activity* der Freizeit Sportclub zur Verfügung.

## Bewegung steht ganz oben auf dem Stundenplan

Anne-Frank-Schule kooperiert mit dem TSV Schmiden mit den Abteilungen Handball, Volleyball, Tennis und Young Motion

Über das Sport-Profil, das die Anne-Frank-Schule auszeichnet, hat sich Elke Schütz mit dem Rektor Joachim Fritz unterhalten.

**Seit wann ist die Anne-Frank-Schule eine Grundschule mit einem bewegungsfreundlichen Konzept?**  
Die Anne-Frank-Schule hat sich im Schuljahr 2002/2003 zusammen mit 268 weiteren Grundschulen aus Baden-Württemberg für das Modellprojekt „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ mit einem von der Schule entwickelten Konzept zu einer bewegungsfreundlichen Schule beworben und ist im Oktober 2003 dafür mit dem Gütesiegel des Kultusministeriums ausgezeichnet worden.

**Was war für Sie der Beweggrund, dieses Konzept aufzugreifen?**

Bereits vor über 20 Jahren haben sich die Lehrer und Lehrerinnen unserer Schule zum Ziel gesetzt, Gesundheit zu einem zentralen Thema der Schulentwicklung zu machen. Zugleich hat sich gezeigt, dass sich bereits im Grundschulbereich in den vergangenen 20 Jahren nicht zuletzt auch aufgrund einer sich veränderten Lebenswelt der Kinder die Zahl der übergewichtigen Grundschüler deutlich erhöht hat. So waren bei einer Untersuchung des Gesundheitsamtes 2002/2003 im Rems-Murr-Kreis bereits über zwölf Prozent der Vorschulkinder übergewichtig.

Dabei belegen eine Vielzahl von Studien und Untersuchungen, dass bereits durch die Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen in der Kindheit die Grundlagen für die Verhaltensdimensionen hinsichtlich der körperlichen Aktivitäten im Erwachsenenalter



Start für einen Lebensstil, bei dem Bewegung über Jahrzehnte eine zentrale Rolle spielt.

Foto: Degel

geprägt werden. „Was Hänschen nicht lernt...“

**Konnten Sie schon Veränderungen feststellen?**

Veränderungen in der gesundheitlichen Entwicklung der Kinder lassen sich an unserer Schule in dieser kurzen Zeit sicherlich nicht feststellen, auch gibt es an der Schule keine Untersuchung hinsichtlich einer Veränderung der körperlichen Aktivitäten und Fitness der Kinder.

Allerdings lässt sich feststellen, dass sich die vielfältigen Bewegungsangebote, die die Kinder an unserer Schule auch im Zusammenspiel mit unseren anderen Schulprojekten wie der „Klasse 2000“ und dem „Hallo du“-Projekt haben, nicht nur positiv auf

die allgemeinen schulischen Leistungen wie Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft auswirken, sondern eben auch den Kindern die Chance bieten, besser zu lernen, ihre Emotionen und Gefühle besser zu verarbeiten und zugleich auch wichtige soziale Kompetenzen im alltäglichen Miteinander zu erwerben und zu erweitern.

**Sie kooperieren mit dem TSV Schmiden mit den Abteilungen Handball, Volleyball, Tennis und Young Motion. Wie zufrieden sind Sie mit der Zusammenarbeit?**

Ohne die seit vielen Jahren bestehenden Kooperationen und das Engagement des TSV wäre das Profil unserer Schule als einer Schule mit „sport- und bewe-

gungserzieherischem Schwerpunkt“ undenkbar.

**Möchten Sie die Zusammenarbeit auch weiter beibehalten beziehungsweise ausbauen?**

Zwei wesentliche Ziele des Modellprojekts „Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt“ sind einmal die Ausweitung des Sportunterrichts auf 200 Minuten pro Woche sowie feste tägliche Bewegungszeiten innerhalb des Unterrichts. Leider erhält die Schule für diese zusätzlichen Angebote keine zusätzlichen Lehrerstunden. Ein adäquates Angebot kann deshalb nur in Zusammenarbeit mit Vereinen erfolgen. Ich glaube, dies gelingt uns mit den verschiedenen AGs und den Psy-

chomotorik-Angeboten in geradezu beispielhafter Weise.

Seit diesem Schuljahr werden diese Angebote durch zwei weitere Bausteine einer qualifizierten Bewegungserziehung erweitert, indem durch den TSV je eine zusätzliche Sportstunde für die Klassenstufen eins und zwei sowie für die Klassenstufen drei und vier im Rahmen unserer „AFS-Sportschule“ angeboten werden und die zusätzlich noch durch Bewegungsangebote in der Hortbetreuung am Nachmittag ergänzt werden.

Ich denke, dass wir auch mit diesem zusätzlichen Baustein auf einem richtigen Weg sind, um den Kindern ein Angebot und eine Motivation zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben zu schaffen. Einziger Wermutstropfen hierbei ist sicherlich, dass es im Augenblick noch nicht möglich ist, diese wichtigen außerschulischen Bewegungsmodule für die Kinder beziehungsweise für deren Eltern kostenfrei anzubieten.

**Wie werden die Angebote von den Kindern angenommen?**

Ich denke, wir können mit der Akzeptanz hoch zufrieden sein. Trotz der zum Teil entstehenden Kosten und der unterrichtlichen Sport- und Bewegungsangebote nehmen noch rund 120 Kinder, das sind über 40 Prozent aller Schüler unserer Schule mit großer Begeisterung an einem der zusätzlichen Sportangebote durch den TSV teil.

Allein diese Zahl ist nicht nur ein Zeichen für die Wichtigkeit solcher außerschulischen Angebote, sondern spricht sicher auch für die Attraktivität und Qualität der einzelnen Angebote und das pädagogische Geschick der Leiter und Leiterinnen.

**NEW HOME**  
0711 5150 500

WOHN-PARK ZEEB/FELLBACH-SCHMIDEN  
8 - FAMILIENHAUS FELLBACH

WILLKOMMEN ZUM WOHN-FÜHLEN  
Wohnpark Zeeb/Fellbach-Schmiden:

- 3 - Zimmer Wohnung Gartengesch. 86 m<sup>2</sup> mit großer Terrasse € 209.800,-
- 4 - Zimmer Maisonette-Whg. EG/1.OG, 117 m<sup>2</sup> mit sonniger Terrasse € 285.700,-
- 8 - Familienhaus/ Fellbach:
  - 3 - Zimmer Wohnung, 1.OG, 97 m<sup>2</sup>, Loggia € 234.600,-
  - 4 - Zimmer Wohnung, EG, 118 m<sup>2</sup>, Loggia € 283.200,-

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

**EBNER**  
**Bürkle**

www.ebner-buerkle.de

Seit  
**10 Jahren**  
den Menschen  
im Mittelpunkt

**PHYSIOTHERAPIE**  
GRAF

Neu:  
Medical Wellness  
Ayurveda

- Neu gestaltete Räume
- Erweitertes Angebot
- Bewährte Qualität

Christopher Graf  
Praxis für Krankengymnastik  
Trainingstherapie  
Osteopathie  
Medical Wellness

Ohmstraße 15  
70736 Fellbach  
0711/5780478  
info@physio-graf.de  
www.physio-graf.de

## Ungarn als Favorit

Internationaler Fußball im Stadion

Die Fußballabteilung des TSV richtet vom 25.-28. Mai 2007 zum 16. Mal das internationale Walter Lenze-Gedächtnisturnier für C-Juniorenteams aus.

Vor 27 Jahren fand das traditionelle Turnier im Jahr 1980 zum ersten Mal statt. Und erlebt in diesem Jahr seine 16. Auflage.

Zum Gedenken an ihren 1979 verstorbenen Ehrenvorsitzenden Walter Lenze richten die Fußballer des TSV Schmiden am Pfingstweekenende das internationale Turnier für C-Junioren-Kicker aus, dass alle zwei Jahre stattfindet. Neben den ausländischen Fußballern von Tasi Pécs (Ungarn), NEC Nijmegen (Niederlande), FC Kufstein (Österreich) erwartet das Organisationsteam um Turnierorganisator Eberhard Bauerle die Mannschaften von Kickers Offenbach, SV Wehen, FC Hertha 03 Zellendorf (Berlin), TSV Schwaben Augsburg, TSV 1880 Neu-Ulm, SC Geislingen, FV 08 Nürtingen, VfL Sindelfingen, TV Nellingen, FSV Waiblingen und den Nachbar SV Fellbach als Pokalverteidiger.

Insgesamt haben 15 C-Juniorenteams ihre Teilnahme gemeldet. Neben den bereits erwähnten Mannschaften nimmt natürlich auch das Team des gastgebenden TSV Schmiden teil. Zum ganz

engen Kreis der Favoriten dürften die Schmidener um das Trainergespann Eberhard Bürkle und Francesco Cafaro nicht zählen. Im Gegensatz zu den Ungarn. Achtmal hat der Verein bislang eine Mannschaft nach Schmiden geschickt. Und fünfmal sind die Fußballer mit dem Wanderpokal im Gepäck wieder nach Hause gefahren. Sollten die Pécs'er auch 2007 das Turnier gewinnen, dürften sie den Wanderpokal behalten. Zum erweiterten Favoritenkreis zählen die Mannschaften aus Nijmegen, Offenbach, Wehen und Berlin. „Es wird auf alle Fälle sehr interessant“, sagt Eberhard Bauerle, „denn auch die anderen Teams haben eine starke Saison gespielt.“

Info:

**Beginn:** Freitag, den 25. Mai 2007/17.30 Uhr

TSV Schmiden Senioren- Stuttgarter Prominentenkicker

**Samstag, den 26. Mai 2007 ab 10.30 Uhr**

**Sonntag, den 27. Mai 2007 ab 10 Uhr**

**Montag, den 28. Mai 2007 ab 10 Uhr**

**Samstag/Sonntag, den 26./27. Mai 2007 jeweils ab 18.30 Uhr**

Hocketse im TSV-Festzelt mit der Partyband „Bärestark“

*Eberhard Bauerle*

**31. März und 1. April:** Einladungsschwimmfest der Schwimmabteilung, Hallenbad Fellbach, Beginn: 13 Uhr.

**21. April:** Saisonabschluss-Feier der Skiabteilung im Lausterer-Besen, Beginn: 19.30 Uhr.

**22. April:** Klettern auf der Ostalb beim Gebiet Oberböhringen, Abfahrt: 9 Uhr beim Orfeo.

**28. April:** Taekwon-Do Baden-Württembergische Meisterschaften in Mühlacker.

**6. Mai:** Groh-Challenge Rugby-Turnier der Rollstuhlsport-Abteilung.

**8. Mai:** Sportklettern im Klettergarten Stetten, Treffpunkt: 17 Uhr am Orfeo.

**25. bis 28. Mai:** Internationales Walter Lenze Gedächtnisturnier der Fußballabteilung, Stadion Schmiden, Beginn: 10 Uhr.

**26. bis 28. Mai:** Jugendkletter-Camp in der Pfalz. Abfahrt: 8 Uhr beim Orfeo.

**30. Juni bis 7. Juli:** Handball Ortsturnier, täglich vor der Sporthalle Schmiden.

## Tipps und Termine

Mit dem TSV Schmiden in den Sommer



Einige Kletter-Ausflüge sind wieder angesagt.

**7. Juli:** Vereinsmeisterschaften der Schwimmabteilung des TSV Schmiden, im Hallenbad Fellbach, Beginn: 18 Uhr.

**14. und 15. Juli:** Schmidener Sommer.

**21. Juli:** Sommerfest der Schwimmabteilung, Großes Haus in Schmiden, Beginn: 17 Uhr.

**21. und 22. Juli:** Klettern im Donautal rund um Beuron, Abfahrt: 8 Uhr am Orfeo.

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 Energieversorgung für Ihr Unternehmen wirkungsvoll optimieren. Gern informieren wir Sie persönlich.

T +49 89-12 54-33 52