

SENIOREN

Demographische Entwicklung verändert Vereinswelt

SCHWIMMER

Wissenschaftlicher Hintergrund im Trainingslager

HOCHSEILGARTEN

Grenzen überwinden in der Höhe

TSV SCHMIDEN

Sportler beim Landesturnfest

AIKIDO

Spaß und Schweiß gehören zusammen

DIE ZEITUNG DES



Ausgabe 30 - Juli 2008







Alfdorfer Straße 34 70188 Stuttgart

Erzgebirgeweg 4 70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44 Fax (07 11) 51 70 063

e-mail: gm.pfeiffer@t-online.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das letzte Mal hatten wir's an dieser Stelle vom Thema Halbmarathon -und den Problemen und Qualen, die man so bei der Vorbereitung zu bewältigen hat. Jetzt ist der Muskelkater um 21 Kilometer schlauer. Und hat gelernt: Hinterher wird es nicht besser (vom Zwischendrin gar nicht zu reden). Klar, da gibt es die Momente nach dem Zieleinlauf, wenn die Besinnung so langsam wiederkehrt und Hand in Hand geht mit dem Gefühl: Du bist der Größte. Du bist der Hero. Du bist der Sieger. Das legt sich allerdings spätestens, als der Muskelkater feststellt, dass er pitschnass ist (vom Schwitzen und den vielen Wasserspritzern an der Strecke) und keine Klamotten zum Wechseln dabei hat. Anfängerfehler. Ja, man kann bei 28 Grad frieren.

Richtig hässlich wird es am nächsten Tag im Büro. Die Kollegen haben natürlich längst die Firmenwertung im Internet ausgedruckt und diskutieren engagiert. Der Azubi war der schnellste, 1:37 Stunden. Klar, der Jungspund spürt die Last des Lebens noch nicht so wie unsereiner - seelisch wie kilomäßig. Danach folgen in der Ergebnisliste die Leute aus der Anzeigenabteilung, aus der Sportredaktion, aus dem Lokalen, der 55-jährige Herr aus dem Personalbüro. Dann kommt lange nix. Dann der Mus-kelkater. 2:40 Stunden, Platz

Super fürs erste Mal", lobt der Kollege. "Das war richtig, es nicht zu schnell anzugehen." "Gut ge-macht, bloß net hudla", stimmt ein anderer zu, "zumal bei diesen Temperaturen". Oder: "Klasse, dass du durchgekommen bist." Und so geht das weiter: Lob und Anerkennung, wen man auch trifft. Kein erkennbar fieser Unterton. Aber der Muskelkater weiß es natürlich besser. Hinter sei-



"Klasse, dass du durchgekommen bist", das bekam der Muskelkater unter anderem nach dem Stuttgarter-Zeitung-Lauf zu hören – bei einer Zeit von 2:40 Stunden. Es hat ihn zumindest nicht abgehalten, sich beim Bottwartal-Halbmarathon anzumelden.

nem Rücken lachen sie sich schlapp. Klopfen sich auf die Schenkel. Werfen sich weg vor Heiterkeit.

Denn: andere Leute laufen einen Marathon in 2:40 Stunden. Oder schauen in dieser Zeit einmal komplett den "Paten" von Francis Ford Coppola an. Kochen ein Vier-Gänge-Menü. Spielen eine 18-Loch-Runde Golf. Schreiben ihre Diplomprüfung. Bringen ein Kind auf die Welt. Entwerfen ein Hochhaus. Gründen eine Firma. Erfinden das Internet. Klettern auf den Mount Everest oder entwerfen die EU-Verfassung.

Okay, okay, man kann sich auch zerfleischen. Oder an sich arbeiten. Die Anmeldung für den Bottwartal-Halbmarathon schon unterschrieben. Da wird der Muskelkater auf jeden Fall eine neue Bestzeit laufen. Vielleicht 2:39 Stunden.

Übrigens: Walter Bitmann aus Esslingen, längst jenseits der 75, hat als erfolgreichster Senior beim Stuttgart-Lauf nur 1:52

Stunden bis ins Ziel gebraucht. Auch wenn nicht alle seine Jahrgangskollegen einen derartigen Ehrgeiz an den Tag legen (was dem Muskelkater nur recht sein kann): Seniorensport ist eine Trendsportart – wie unser Autor Jens Gieseler auf den Seiten 4 und beweist. Noch ein klein wenig hipper ist allerdings der Schmidener Hochseilgarten – dort kann man (gleich welcher Altersgruppe man angehört) an seine Grenzen gehen. Und einen Schritt weiter (Seite 3). Zumindest die Landesgrenzen haben Schwimmer des TSV Schmiden überschritten – die Leistungs-gruppe ist zum Trainingslager nach Berlin gefahren und hat dort auch die Olympiateilnehmerin Britta Steffen getroffen (Seite 19).

Ach ja, die Ölympischen Spiele beginnen demnächst! Der Muskelkater ist natürlich dabei – vor dem Fernseher. Was dann noch zum vollkommen Glück fehlt? Eine Pizza aus dem Stadio. Aber pronto, Arcangelo!



Auch die TSV-ler waren zusammen mit dem Muskelkater beim Stuttgarter-Zeitung-Lauf.

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juli 2008. 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 B mann, TSV-Geschäftsführer. Budel-

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Jasmin Diemer, Vanessa Gerstenberger, Jens Gieseler, Elke Hillmer, Agata Ilmurzynska, Michael Jackl, Wolfgang Lamster, Christoph Metzger, Sigrid Müller, Katharina Scholz, Inga Schulz, Claudia Schurr, Patricia Siwek, **Produktion:** Eva Schäfer.

Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat. Anzeigen: Rolf Müller, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Auf der ersten Ebene in viereinhalb Meter Höhe gilt es, das Spinnennetz zu erklettern.

Zebrastreifen auf zehn Meter Höhe

Test trotz Höhenangst: Grenzen überwinden im Hochseilgarten

Trotz Höhenangst hat sich die Journalistin Katharina Scholz hoch hinaus gewagt. Im größten Hochseilgarten im Raum Stuttgart, beim TSV Schmiden. wollte sie wissen, ob sie stärker sein kann als ihre Angst. Sie erzählt.

Noch einen Schritt und ich werde sterben. Unter mir zehn Meter freier Fall. Die hölzerne Plattform schwankt im starken Wind. Mein Atem rasselt. Stechende Schmerzen im Bauch. Meine Hände krallen sich in die beiden Sicherungsseile. Die Muskeln in meinem Nacken verkrampfen sich. Jeder Pulsschlag hämmert in meinem Kopf. Ein Fuß ragt schon zur Hälfte über den Abgrund. Der Froschsprung. Nur eine Stunde zuvor stehe ich,

den Kopf im Nacken, vor den Holzstelen im Hochseilgarten, glaube noch nicht, dass ich mich bis ganz nach oben traue.

Rainer Rückle, Projektleiter und Trainer, gibt mir einen Helm. Klebeband und Stift legt er wieder zurück in die Kiste. Kommen größere Gruppen, muss damit jeder seinen Namen

auf den Helm schreiben. Im Frühling ist noch nicht so viel los im Hochseilgarten. Im Sommer schleu-Rainer sen Rückle und seine 21 Kollegen jeden Tag drei bis vier Gruppen durch den

Parcours, Betriebsausflüge, Schulklassen, Sportmannschaften. Anschließende Auswertung der Teamfähigkeit und Barbecue inklusive. Ich bin allein hier, will nichts über Kommunikation und Gruppendynamik hören. Ich will wissen, ob ich stärker sein kann als meine Angst. Rainer steckt mich in einen Gurt. Ich darf ihn duzen. Ich kenne ihn nicht und doch muss ich ihm jetzt vertrauen. Ösen, Seile und Haken befestigt er an meinem Gurt. Er nennt mir die Fachbegriffe: Charly, Demi Rond und zwei Jackies. Verwirrend. Sie sollen verhindern, dass ich abstürze. Alles klar. Immer bin ich mit mindestens zwei Seilen gesichert.

Die erste Liane

Die Strickleiter nach oben. In viereinhalb Meter fangen wir an. Ich versuche, mich mit der Höhe anzufreunden. Erfolglos. "Lianengang Low" heißt die erste Aufgabe. Rainer geht seitwärts über ein Stahlseil, das zwischen zwei Plattformen gespannt ist. Von oben hängen Stricke herab, an denen er sich festhält. Dann bin ich an der Reihe. Ich stelle mich an den Rand der Plattform, greife nach der ersten Liane. Vorsichtig schiele ich zum Stahlseil nach unten. Einen Fuß

darauf, zögern, zaudern, zurück. Neu ansetzen, Gewicht verlagern, bloß nicht nach ganz unten schauen. Viereinhalb Meter. Der zweite Fuß - und ich stehe sicher. Ein paar Schrittchen nach rechts. Ich muss mit einer Hand loslassen, um die zweite Liane zu greifen, die dritte, die vierte. Ich dritte, die vierte. Ich zwinge mich zu atmen. Stoßweise. Mein Blick klammert sich am Horizont über Stuttgart fest. "Noch einen großen Schritt", höre ich Rainer sagen und dann habe ich wieder feste Holzbohlen unter meinen Füßen. "Gut gemacht", sagt der Trainer. Er betreut auch Kindergeburts-

tage im Hochseilgarten. Eine Runde auf viereinhalb Meter. Balancieren über noch mehr Stahlseile, schwankende Baumstämme,



tote Salamander, Spiderman spielen im Kletternetz. Rainer sagt mir, was ich tun soll, lässt keinen Widerspruch zu, helfend, aufmunternd. Bevormundend erst, als ich drauf und dran bin, beide Sicherungsseile gleichzeitig loszumachen. Jedesmal wird es leichter. Mein Bedürfnis nach Sicherheit wird nach jeder Aufgabe weniger. Ich beginne zu vertrauen. In

die Seile, in die Haken, in Rainer, der alles kontrolliert. Dazu paart sich ein vages, noch sehr unbekanntes Gefühl. Vertrauen in mich selbst.

Keine Nerven für Small-talk

Jetzt mache ich etwas, das ich vorher niemals für möglich gehalten hätte. Ich klettere auf zehn Me-ter. Die große Plattform. Am Rand zu stehen halte ich kaum aus, bin froh, als ich in die Mitte gehen darf. Wieder eine Böe. "Kalt, oder?", sagt Rai-ner und zieht fröstelnd die Schultern zusammen. Ich nicke nur, habe keine Nerven für Smalltalk. Rainer wird später sagen: "Bei zehn Meter denkt der Kopf: "Da bin ich kaputt". Er hat

Es wird nicht besser, als ich sehe,

was kommt. Der Froschsprung. Vor diesem Element fürchte ich mich, seit ich ein paar Wochen zuvor auf der Homepage des Hochseilgartens Bilder davon gesehen habe. "Das mache ich nicht", habe ich noch auf der Herfahrt gesagt. Zwei Plattformen sind nur einen guten Meter auseinander. Springen heißt die Aufgabe. Ein Meter. Ich sehe, dass es nicht weit ist. "Nur ein großer Schritt", sagt Rainer und stößt sich ab. "Komm!" Ich trete an den Rand, bohre meinen Blick in das Ziel. Ich weiß nicht wie lange. Bis ich außer der Angst, ein zweites wohl bekanntes Gefühl in meiner Brust finde. Ehrgeiz. Warten bis die Böe vorbei ist, die Bretter nicht mehr schwanken. Dann kommt er, der eine Pulsschlag, in dem mein Kopf leer ist. Ich tue es.

Alles, was danach kommt, ist Kindergeburtstag. Der "Cat Walk" nichts weiter als ein Zebrastreifen in zehn Metern Höhe. Der "Flying Fox" nur eine Seilbahn, etwas größer als auf einem Spielplatz. Nach nur ein paar Sekunden Fahrt in die Tiefe lande ich weich, auf dem Erdhügel, den Rainer "Scheiterhaufen" nennt. Ich bin nicht gescheitert. Den Schritt habe ich gewagt. Ich lebe noch immer.

Katharina Scholz

INFO: Weitere Infos unter www.hochseilgarten-fellbach.de



Die Trainer haben alles im Blick.



Laut einer Studie der Uni Stuttgart sind bei älteren Menschen Gesundheit, Wohlbefinden und Geselligkeit wichtige Motive beim Sporttreiben.



Manche Senioren haben ihr Leben lang Sport getrieben – und sind noch richtig ehrgeizig. Die Bedürfnisse von Älteren sind vielfältig, entsprechend sollen es auch Angebote der Vereine sein.

Senioren verändern die Vereinswelt

TSV Schmiden: Größtes Wachstumspotenzial und entscheidende Entwicklungschance

Die demografische Entwicklung wird die Sportvereine ähnlich hart treffen wie das gesamte Sozialsystem. Denn: Die größte Stärke der Bewegungsanbieter sind Kinder und Jugendliche. Ein Organisationsgrad von 60 Prozent sind die Regel. Große Vereine wie der TSV Schmiden liegen mit ihren vielfältigen Angeboten sogar weit darüber.

Doch gerade diese Altersgruppe schwindet bereits seit Jahren. Das Statistische Bundesamt rechnet damit, dass die Anzahl der baden-württembergischen Grundschulkinder zwischen 2000 und 2015 um 18 Prozent sinkt. Das bedeutet, den Fellbacher Vereinen stehen künftig ein Fünftel weniger Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren zur Verfügung.

Umgekehrt wächst der Anteil der älteren Bevölkerung. Im Jahr 1999 waren 22 Prozent der deutschen Bürger über 60 Jahre alt. In der Mitte dieses Jahrhunderts wird es jeder Dritte sein. Ein Achtel wird sogar älter als 80 Jahre. Doch bei den Senioren schwächeln die Sportvereine: lediglich jeder Fünfte über 60 Jahre ist Vereinsmitglied. Eine Konsequenz: Nach 40 Jahren enormem Mitgliederwachstum stagnieren die Zahlen seit einem Jahrzehnt. Da gleichzeitig die Anzahl der Deutschen sinkt, scheint ein Rückgang der Mitgliederzahlen nur wahrscheinlich. Wie können die vielfältigen Angebote dann erhalten und finanziert werden?

In einem vereinsinternen Strategiepapier wird die ältere Bevölkerung als "größtes und einziges Wachstumspotential und entscheidende Entwicklungschance" bezeichnet. Laut einer Studie der Universität Stuttgart sind drei Motive für diese Altersgruppe entscheidend: Gesund-

heit, Wohlbefinden und Geselligkeit. Hinzu kommt, dass die Deutschen von der Vollkaskomentalität Abschied nehmen und zunehmend Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen.

900 Euro investieren erwachsene Bundesbürger pro Jahr zusätzlich zu den ohnehin fälligen Beiträgen für die Krankenversicherung. Mit einem Gesamtvolumen von 60 Milliarden Euro im vergangenen Jahr sei der so genannte zweite Gesundheitsmarkt ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, ergab eine Umfrage der Roland Berger Unternehmensberatung. Davon entfielen 23 Milliarden Euro auf den Sport. Seit 2000 seien die privaten Gesundheitsausgaben jährlich um sechs Prozent gestiegen. Die Prognosen sind gut: Mindestens für das kommende Jahrzehnt wird mit einem kräftigen Wachstum gerechnet. Bis zum Jahr 2020 rechnen

die Autoren mit einem Anstieg der Jobs im Gesundheitswesen um rund 500 000 auf fünf Millionen

Trotzdem ist die Gewinnung älterer Mitglieder kein Selbstläufer. Allein der Begriff "Senior" bringt aktive 60-Jährige auf die Palme. Die Altersgruppe ist enorm heterogen. Auch wenn 70-jährige noch Marathon laufen: Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach und die Unterschiede zwischen einem 50-Jährigen und einem 90-Jährigen sind groß.

Etliche sind Neu- oder Wiedereinsteiger, andere haben ihr Leben lang Sport getrieben. Die einen sind noch richtig ehrgeizig, die anderen sind eher an sozialem Kontakt zu Gleichaltrigen interessiert. Die Bedürfnisse sind vielfältig und ebenso müssen es die Angebote der Vereine sein.

Jens Gieseler



Balance-Übung auf einer Matte – die Sportangebote können vielfältig aussehen.

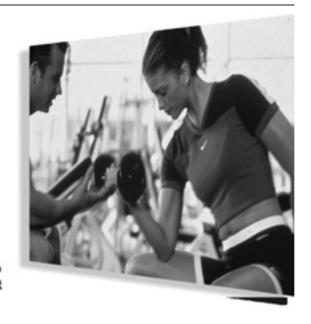


SPORT — ZEYHER

FELLBACH

Bahnhofstrasse 1 beim Rathaus 70734 Fellbach 0711 / 57 88 040 www.sport-zeyher.de

Aus Liebe zum Sport



Mit Bewegung gesund altern

Interview mit Geschäftsführer des TSV Schmiden, Rolf Budelmann

In einem Interview mit TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann fragt Jens Gieseler zum anvisierten Senioren- und Rehasport-Zentrum des Vereins nach.

Warum plant der TSV ein Senioren- und Rehasport-Zentrum?
Rolf Budelmann: Ältere Menschen wollen gesund älter werden. Dazu gehört ein gewisses
Maß an Bewegung und Begegnung. Dieser Bedarf wird künftig
noch stärker wachsen, weil diejenigen, die in den 60er Jahren von
der Trimm-Dich-Bewegung voll
erwischt worden sind, nun ins
Rentenalter kommen. Die können sich ein Leben ohne sportliche Bewegung überhaupt nicht
vorstellen. Für diese Altergruppe
wollen wir Angebote machen.

Aber ältere Menschen investieren lieber in ihre Enkel als in ihre Gesundheit



Rolf Budelmann.

Budelmann: Investition klingt mir zu hoch. Es geht um Mitglieds- oder Kursbeiträge. Wir erleben gegenwärtig einen Bewusstseinswandel: Die Deutschen haben begriffen, dass sie sich für ihre Gesundheit engagieren müssen. Krankheit zu vermeiden, Gesundheit zu erhalten ist ein Grundbedürfnis. Ein tschechischer Sportler hat mal gesagt: Fisch schwimmt – Mensch läuft.

Und warum wollen Sie im Rems-Murr-Center bauen?

Budelmann: Das hat zwei entscheidende Vorteile: Wir können gerade während des Aufbaus das sportfachliche und das Verwal-tungspersonal des bestehenden Freizeitsportclubs nutzen. Die notwendigen Strukturen können langsam aufgebaut werden. Damit minimieren wir das Risiko für den Verein und halten die Beiträge für die älteren Menschen günstig. Gleichzeitig ist das Stockwerk eine abgeschlossene Räumlichkeit: Viele ältere Menschen wollen sich mit ihren sportlichen Aktivitäten nicht in aller Öffentlichkeit präsentieren. Wenn die Nutzer wollen, können sie unter sich bleiben. Sie können aber genauso gut im Bistro des activity



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 elekronische Geräte und Motoreinheiten

MARKETING

Logistik

TSV plant Seniorensportzentrum

Gesundheit und Sport für Ältere unter eigenem Dach im Rems-Murr-Center

1,2 Millionen Euro will der TSV Schmiden in ein neues Seniorenund Rehabilitationssport-Zentrum investieren. Bereits seit fünf Jahren ist der Verein am Ausbau seines Freizeitsportclubs im Rems-Murr-Center interessiert. Das leer stehende Stockwerk oberhalb des activity würde sich anbieten. So könnten Sportstudio und geplantes "actiVital" das qualifizierte Sport- und Verwaltungspersonal gemeinsam nutzen.

Bereits der Sportentwicklungsplan, den das Institut für kooperative Planung und Sportentwicklung für Fellbach erstellte, bescheinigt den Vereinen und der Stadt ein Defizit an Sportangeboten für ältere Menschen. Dabei wird die Anzahl der über 60-Jährigen im Rems-Murr-Kreis bis zum Jahr 2025 um ein Drittel ansteigen. Deshalb würde der TSV gerne ein umfassendes Angebot auf die Beine stellen: Sport, Gesundheit, Informationen und Gemeinschaft. "Ich kenne nur zwei deutsche Vereine, die richtig erfolgreich im Sport für ältere Menschen sind", sagt Rolf Budelmann, und die hätten für diese Altersgruppe eigene Räumlichkeiten gestaltet. Deshalb ist der TSV-Geschäftsführer mit seinem Vorstand so stark interessiert an den 800 Quadratmeter der Kreissparkasse.

Der Erhalt der Gesundheit steht im Mittelpunkt des TSV-Konzeptes: von der Rückenschulung über Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe bis zu entspannender Bewegung umfasst das geplante Angebot. Hinzu kommt je nach Bedarf Rehasport: Beispielsweise Angebote gegen Osteoporose oder Arthrose. Abgerundet werden soll das Programm mit Vorträgen und Möglichkeiten zu sozialen Kontakten. "Für diese Detailangebote werden wir uns dann mit einer Exper-



Im Rems-Murr-Center will der TSV 1,2 Millionen Euro in ein neues Senioren- und Rehabilitationssport-Zentrum investieren.

tengruppe von Seniorenberatern zusammensetzen", sagt die Seniorenbeauftragte Ursula Besemer.

200 bis 300 neue Mitglieder will der Verein in den ersten drei Jahren gewinnen. Ältere Menschen gelten als eine vorsichtige bis skeptische Altersgruppe. Schnelle Erfolge sind nicht zu erzielen. Zumal sich die Angebote Schritt für Schritt entwickeln sollen.

Ein Student der Berufsakademie mit dem Studienschwerpunkt Gesundheitsmanagement soll zentraler Ansprechpartner für die neue Klientel werden. Für das Sportprogramm, das im Kurssystem angeboten werden soll, damit es auch für Nicht-Mitglieder offen ist, werden vor allem

speziell qualifizierte Honorarkräfte eingesetzt. Die gesamten Investitionen sollen sich dann innerhalb von 15 Jahren amortisieren. so die TSV-Kalkulationen. Dabei hofft der TSV Schmiden auf Zuschüsse des Württembergischen Landessportbundes und der Stadt Fellbach. Allerdings hält sich der Gemeinderat momentan noch bedeckt. Obwohl laut Insiderinformationen die Marktanalyse und das Konzept des TSV Schmiden einleuchten. erstellt zur Zeit eine unabhängige Stuttgarter Agentur eine Potentialanalyse, die im September dieses Jahres vorliegen soll. Der Gemeinderat könnte dann im November über eine Bezuschussung beschließen.





Wohn-/Eßbereich und Garten

www.ebner-buerkle.de

Egal ob Sie Ihr Badezimmer komplett neu gestalten oder auffrischen möchten. Mit den Profis vorn FSH klappt's.

Hier finden Sie Qualitätsprodukte, erstklassige Beratung und faire Preise. Testen Sie unsl



Fachmarkt-Sanitör-Helzung GmbH Sallerstr. 51 · 70736 Fellbach Tel. 07 11 / 5 18 09 96 · Fax 5 18 08 86



die **25%**

Abgeltungssteuer können sein, müssen aber nicht!

Wir sagen Ihnen, auf was Sie achten müssen. Kommen Sie in Ihre Filiale, wir beraten Sie.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Abgeltungssteuer



UHLANDSTRASSE 56

RAINER
BÜRKLE

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN





- Kupferschmiede Behälterbau
- Edelstahltechnik Kunsthandwerkliche
- Apparatebau

Metallarbeiten

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

www.kupferschmiede-purkert.de

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



Die Cheerleader wollen hoch hinaus - und trainieren dafür fleißig.

Wer erhält das Ticket?

Junge Cheerleader kämpfen um einen Platz im Meisterschaftsteam

Bereits im Januar war für die "alten Hasen" unter den Juniors klar, dass sie es dieses Jahr noch mal so richtig krachen lassen wollen, bevor sie altersbedingt in 2009 ins Seniorteam wechseln. Und so war schnell das große gemeinsame Ziel gefunden: die erste Qualifikation zur Deutschen Cheerleader Jugendmeisterschaft.

terschaft. Klar wurde jedoch genauso schnell, dass die Leistungsschere im Jugendteam sehr groß ist und das Regelwerk es nicht möglich machen würde, jeden in der Kategorie Junior All Girl Cheer starten zu lassen, wenn das Team 14 wirklich am März 2009 unter den 15 besten deutschen Teams sein will. So entschieden sich die

ten deutschen Teams sein will. So entschieden sich die Flames gemeinsam mit den Trainern für ein Wertungssystem, in dem alle für die Meisterschaft relevanten Fähigkeiten bemessen werden, um sich teamintern für die Teilnahme in der Kategorie Junior All Girl Cheer zu qualifizieren.

Übrigens wurden nicht nur rein sportliche Belange bewertet, sondern auch Trainingsverhalten und Zuverlässigkeit, da diese vor allem in den anstrengenden Monaten vor der Landesmeisterschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das Team wurde auf 11 Teilnehmer beschränkt und vereinbart, dass die verbleibenden Mädchen in der Kategorie Junior Groupstunt (es werden eine Minute lang Hebefiguren

gezeigt) antreten werden, um ebenfalls Meisterschaftserfahrung zu sammeln. Auch in dieser Kategorie ist es theoretisch möglich, sich für die Deutsche Cheerleader Jugendmeisterschaft zu qualifizieren.

In den kommenden Monaten wurde fleißig trainiert. Die Mädchen opferten für ihr großes Ziel auch so manches Wochenende und übten auf Verbands-

camps Freiburg oder in den heimischen Fellbacher Sporthallen. Immer wieder konnte man ver-nehmen, wie sich die Mädchen auch untereinander fragten, wie die Chancen stehen - der Ehrgeiz war geweckt. Manch eine bangte, ob sie wohl dabei sei. Die Trainer hörten sogar Sätze wie: "Es ist völlig egal auf welcher Position ich stehe, Hauptsache ich schaffe es, dabei zu sein". Anfang Mai gab es eine erste

> wertung und jeder wurde nochmals auf

Zwischen-

seine größten Schwachpunkte hingewiesen und so zeigte sich in der Endwertung Ende Juni ganz deutlich, wer sich die Kritik zu Herzen genommen und für seinen Platz im Meisterschaftsteam gekämpft hatte. Jede Einzelne zeigte vor den kritischen Traineraugen den Teamtanz, Sprung, die angestrebten Turnziele sowie Grundlagen im Stunten - und so manch eine bekam ordentlich Nervenflattern. Alle Flames hatten sich angestrengt und versucht, ihr Bestes zu geben, doch selten lagen Freud und Leid im Training so nah bei einander, als die Ergebnisse verkündet wur-

Jedem Mädchen war klar, dass es nur die Besten ins Meister-schaftsteam schaffen konnten. Manche von ihnen konnten es gar nicht glauben, dass sie wirklich dabei sein würden, doch ihre harte Arbeit der letzten Monate hatte sich ausgezahlt. Mittlerweile trainieren sowohl das All-Girl Team als auch die Stuntgruppe gemeinsam auf ihre Ziele hin und hoffen am 6. Dezember vom Nikolaus reichlich mit Pokalen und Medaillen beschenkt zu werden und vielleicht tatsächlich ein Ticket für die Deutsche Cheerleader Jugendmeisterschaft zu lösen; sie hätten es sich redlich verdient. Patricia Siwek

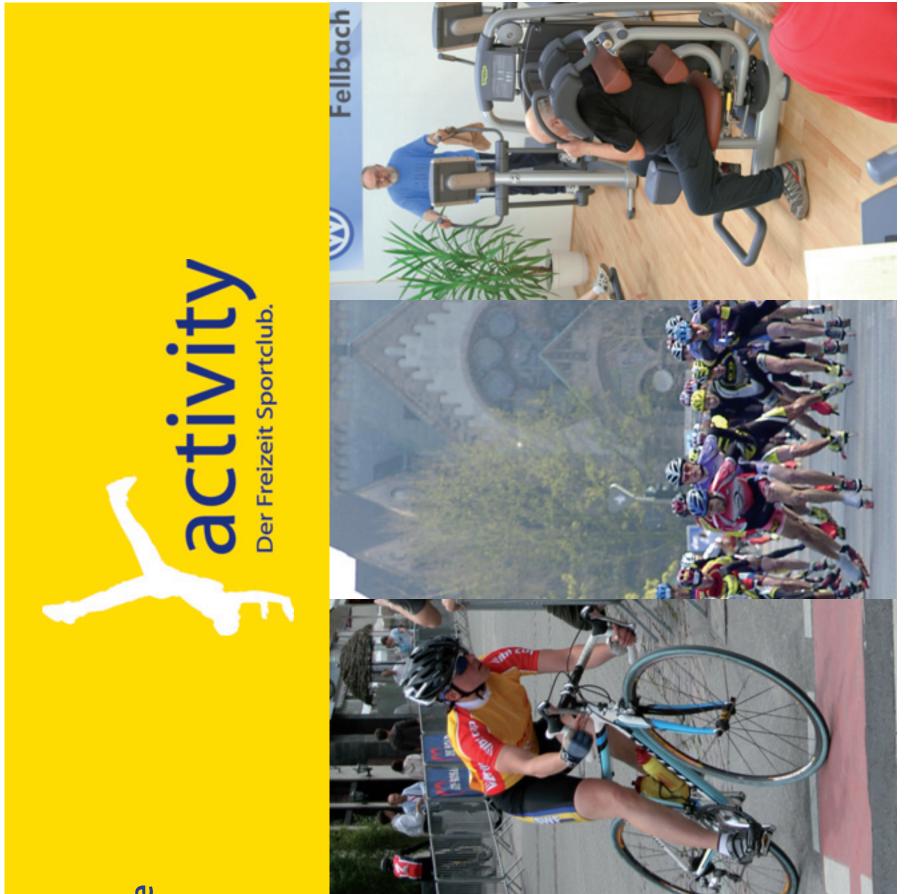
INFO: Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.fellbach-cheerleadersquads.de sowie per E-Mail patricia.siwek@fellbach-cheerleadersquads.de sowie auch unter der Telefonnummer 0163 - 7036374

activimeD: Reha-Sportangebote

Tipps rund um das Thema Inline-Skaten

Frauen-Power im activity
Racing-Team

Zirkeltraining -Training im Trend der Zeit





Das activity bietet mehr...

an Kursangeboten für sich das wären auf dem activity-Kursplan Richtige auswählen kann. Das im Moment 46 Kurse, die von Eine der Vorzüge im Fitnessstudio Mitglied zu sein ist der, dass man aus einem großen Pool Aerobic, über Fitnessboxen bis hin zu Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik reichen.

Doch mit den Kursen in den activity endet die vielfältige Angebotsdes Räumlichkeiten

lett für Kinder und viele mehr. gern an uns!

palette noch nicht. Denn auch in Schmidener Sportstätten finden weitere Kurse statt, deren Besuch ten sind. Das sind beispielsweise für activity-Mitglieder bereits in ihrem Mitgliedsbeitrag enthal-Funktionelle Gymnastik für Seni-Entspannung am Vormittag, Bal-Bei Interesse wenden Sie sich oren, Rückenschule, Hatha-Yoga,

Vanessa Gerstenberger

macro media

Jetzt noch Ausbildungs- und enplätze 2008 sichem mit einem Studium oder einer Ausbildung bei Macromedia

Die Welt der Medien

Studiengange mit Abschluss Bachelor of Arts

in den Studienrichtungen

Reha-Sportangebote aber gesellige Runde im kleinen Kursraum im activity und tauscht Jeden Mittwoch um kurz vor 9.00 Uhr trifft sich eine kleine, Woche aus. Denn man lernt sich mit fortschreitender Zeit immer Sport bei Osteoporose

ren. Eines haben alle 7 Frauen gezielten Kräftigungsübungen Neuigkeiten der letzten besser kennen und akzeptierose". Das ist ein Krankheitsbild, bei dem die Knochendichte kontinuierlich ab- und dadurch die Knochenbruchgefahr stetig zuihren Körper und ihre Krankheit unter Anleitung des Diplomsportwissenschaftlers, Christian Martz, dem sportlichen Leiter des nimmt. Doch deshalb den Kopf in den Sand stecken, kommt für diese Frauen nicht in Frage. Mit nehmen sie den Kampf gegen gemein, die Diagnose "Osteopo activity, auf.



Hilde Kunzi und Ilse Schoch

Wo M

Wann

Festhalle Schmiden

activity

11.00 bis 12.00 Uhr oder

activity

activity

Donnerstags, 08.30 bis 09.30 Uhr oder 18.00 bis 19.00 Uhr

Aufnehmen des UVB-Lichts die wichtige Vitamin D-Synthese in Gang. Vitamin D mindert das

Muson Herz- und Diabetes-Sport	m IHK-Abschluss zum Knie- und Hüftsport	Sport bei Osteoporose	Fachinformatiker/in Anwendungsentwicklung (MM) Rücken & Bandscheiden	macromedia fachhochschule der medien = privates berufskolleg für medien und kommunikation = naststraße 11 = 70376 stuttgart Schultergürtel und sei 0711,280 738-0 = info stgt@macromedia.de = www.macromedia.de
Sport- und Eventmanagement PR und Kommunikation Crossmedia- und Onlinemanagement Mediendesign	Ausbildungen 3 Jahre, mit optionalem IHK-Abschluss zum	Sport- und Fitnesskaufmann/frau (MM) Veranstaltungskaufmann/frau (MM) Medienbestalter/in Diottal und Brint (MM)	ormatiker/în Anwendungsentw	ia fachhochschule der medien ■ r und kommunikation ■ naststraß 30 738-0 ■ info.stgt@macromedia

activim

nicht nur im Winter gut

Solarium –

IUSKELkater

Statt nichts tun heißt es nun beispielsweise Bälle prellen, verschiedene Kräftigungs- und

und ganz wichtig: viel Spaß Stabilisationsübungen machen, haben. Sollten Sie auf den Geschmack gekommen sein, sich das mal ansehen bzw. informieren zu wollen, dann kommen Sie einfach vorbei oder rufen Sie an.

Vanessa Gerstenberger



Wer denkt, dass Solarium eine	Krankheitsbildern: Herzinfarkt
Wellness-Maßnahme für das Wohlbefinden nur in der kalten	und Schlaganfall, Darm-, Brust-, Lymphdrüsen und Prostatakrebs,
Jahreszeit ist, irrt! Denn auch im	sowie Osteoporose, Diabetes
Sommer kann das Solarium ei-	und Multiple Sklerose. Eben in
nen wichtigen Dienst leisten, um	der kalten Jahreszeit und in Län-
einem Sonnenbrand im Som-	dern nördlicher Breite ist Sola-
merurlaub vorzubeugen. Nach	rium eine gute Alternative zur
dem fünften Sonnenbad im	Sonne, um mit den UVB-Strahlen
Abstand von 2-3 Tagen wird die	genügend Vitamin D aufzuneh-
Haut bräuner, die Hautpigmen-	men. Dennoch darf das Thema
tierung wird reifer und bildet	Hautkrebs in Verbindung mit So-
einen körpereigenen Schutz vor	larium und Sonne nicht zu kurz
zu viel Sonne. Dieser Schutz ent-	kommen. Es gibt neue Studiener-
spricht etwa dem Faktor 4 einer	gebnisse der Dartmouth Medical
Sonnenschutzcreme. Das heißt	School in Kooperation mit dem
man kann sich viermal länger	Boston University Medical Center,
in der Sonne aufhalten als ohne	USA, das durch Nutzung von mo-
Schutz. Die Empfehlung lautet	dernen Sonnenbänken das Risiko
dann viermal 20 bis 30 Minuten	an schwarzem Hautkrebs zu er-
pro Tag für einen Menschen mit	kranken nicht erhöht wird.

Der Artikel ist in voller Länge nachzulesen in "Sauna & Bäderpraxis" Ausgabe 1/2008.

Vanessa Gerstenberger



noch nicht bekannt

L			
Ort	Schwimmbad Friedensschulzentrum Schwimmbad Friedensschulzentrum activity Der Freizeit Sportclub. Schwimmbad Friedensschulzentrum Schulturnhalle Friedensschulzentrum TSV Bewegungszentrum Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1 activity Der Freizeit Sportclub. TSV Bewegungszentrum activity Der Freizeit Sportclub. TSV Bewegungszentrum activity Der Freizeit Sportclub. TSV Bewegungszentrum activity Der Freizeit Sportclub. activity Der Freizeit Sportclub. activity Der Freizeit Sportclub.	Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant	TSV Bewegungszentrum Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant TSV Bewegungszentrum Gymnastikraum Stadionrestaurant activity Der Freizeit Sportclub. activity Der Freizeit Sportclub. Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant Gymnastikraum Stadionrestaurant Tanzsportzentrum Sporthalle Fröbelschule Sporthalle Fröbelschule
Beginn Herbst	08.09.08 08.09.08 15.09.08 17.09.08 11.09.08 09.09.08 11.09.08 09.09.08 09.09.08 09.10.08 09.11.08	12.09.08 10.09.08 10.09.08	11.09.08 08.09.08 08.09.08 11.09.08 08.09.08 12.09.08 09.09.08 09.09.08 08.09.08 Sept. 08 Sept. 08 Sept. 08
	20.30-21.10 19.45-20.30 10.00-11.00 09.30-10.30 19.00-19.45 19.30-20.50 17.30-19.00 15.00-16.00 19.00-20.00 09.15-10.15 19.00-20.00 10.00-10.45 19.00-19.45 15.00-15.45	09.00-10.00 17.30-18.45 18.45-20.00 20.00-21.15	10.30-11.30 20.00-21.00 19.00-20.00 09.30-10.20 18.00-19.00 17.45-18.45 18.15-19.15 09.10-10.10 16.15-17.00 15.15-16.15 17.00-18.00 15.30-16.30 16.30-17.30 17.30-18.15 18.15-19.00 19.00-20.00
	M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	∓. ∑ ∑ ∑ .i. ∑ ∑ ii.	O M M O O O O O O O O O O O O O O O O O
	TSV act	act act	V21 V21 V31
	AFIT-2 APO BBB Mo BBB Mi Was Fit FKP-1 Sen Pil Di SK Do Step ZT-1 ZT-2 ZT-3	E Yoga 1 Yoga 2 Yoga 3	Rüf RS-1 WS-3 WS-3 WS-4 WS-2 Bal-2 Bal-2 Bal-2 Kit-2 Kit-4 3,5-6 Jahre 6-13 Jahre Mini Midi
Rund-um-fit	Aqua Fitness Aqua-Power Bauch Beine Baby Bauch Beine Baby Fit im Wasser Fitness Kompakt Funktionelles Körpertraining 1 Funkt. Gymnastik für Senioren Pilates Seniorenkraft Step & Work Zirkeltraining - Kraftausdauer Zirkeltraining - Gewichtsreduktion Zirkeltraining - Gewichtsreduktion	Entspannung Energie aus der Mitte Hatha-Yoga Fortgeschr. Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Gesunder Rücken Rückenfitness Rückenschule Wirbelsäulengymn. Intensiv Wirbelsäulengymn. Senioren Wirbelsäulengymn. + Stretching Tanz und Ballett Ballett für Erwachsene – Einst. Ballett für Erwachsene – Einst. Kinderballett Anfänger Kinderballett Anfänger Kinderballett Anfanger Kinderballett Fortgeschr. Kindertanz / Tanzsportabteilung Jazz Dance (5-6 Jahre) Jazz Dance (7-10 Jahre)

Kursanmeldungen über:

TSV Schmiden 1902 e.V. Geschäftsstelle

Fellbacher Str. 47

70736 Fellbach-Schmiden

Tel. 0711-951939-0 Fax 0711-951939-25 e-mail: info@tsv-schmiden.de

www.tsv-schmiden.de Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Offnungszeiten der Geschäftsstel 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. 0711-5104998-0 Fax 0711-5104998-33

e-mail: info@activity-fellbach.de www.activity-fellbach.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. 08.00-22.30 Uhr

Di., Do. + Fr. 09.00-22.30 Uhr Sa. 09.30-18.00 Uhr

So. 09.00-18.00 Uhr

Rund-um-Fit

Aqua Fitness

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Ein intensives Training, das die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

Leitung: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor) Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo, 20.30-21.15 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

Aqua-Power

...das ist Aerobic, Step-Aerobic oder auch funktionelle Schwerpunktgymnastik einmal anders - nämlich im Wasser. Durch den Wasserwiderstand erzielt man bei der Gymnastik, die sehr muskel- und gelenkschonend ist, intensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig. Leitung: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor) Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

Leitung: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor) Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder: € 30,-Mitglieder im TSV Schmiden: € 30,-Nichtmitglieder: € 40,-

· 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 Bauch-Beine-Baby: Annette Rückle (Physiotherapeutin) Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten Mo., 10.00-11.00 und Mi., 9.30-10.30 Uhr, activity

Kursgebühren

Activity- Plus- Mitglieder kostenlos Activity- Mitglieder: € 30,-TSV- Mitglied: € 47,-Nichtmitglieder: € 62,-

· Fitness-Kompakt

Leitung: Heike Schader (DTB-Aerobic-Trainerin, C-Trainerin Breitensport) Umfang: 8 Einheiten a 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedenschulzentrum

Kursgebühren (Fit)

Für activity-Mitglieder kostenlos Mitglieder im TSV Schmiden: € 47,-Nichtmitglieder: € 62,-Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 165,-

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,-Nichtmitglied: € 62,-

·Pilates

Das Hauptziel von Pilates besteht in der Bewusstwerdung der eigenen 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: Lissia Lenz (Pilates-Matchwork-Trainerin)) Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten Basiskurs Di., 19.00-20.00 Uhr, activity

Kursgebühren:

activity-Plus-Mitglieder: kostenlos Activity-Mitglieder: € 30,-TSV-Mitglieder: € 47,-Nichtmitglieder: € 62,-Aufbaukurse für activity-Mitglieder kostenlos.

Seniorenkraft

Seniorenkraft ist ein Grundkurs für sportliche Neu –und Wiedereinsteiger im Seniorenalter, die ein Bewegungsprogramm zur Gesundheitsförderung suchen. Das Krafttraining an Geräten unter ständiger und kompetenter Betreuung gewährleistet ein gesundheitlich wertvolles Training, das altersbedingtem Kraftverlust und Verlust der Knochendichte vorbeugt. Zur optimalen Trainingsgestaltung wird vor Aufnahme des Kurses ein physiotherapeutischer Befund erhoben. Eine Testung des Muskelstatus vor und nach dem Kurs gibt Aufschluss über die Trainingseffekte.

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Sport– und Gymnastiklehrerin) Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Do., 09.15-10.15 Uhr, activity

Kursgebühren (inkl. Physio Check und Leistungsüberprüfung):

activity-Mitglieder: € 67,-TSV-Mitglieder: € 84,-Nichtmitglieder: € 99,-

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.

Leitung: Thomas Nick

Jmfang: 8 Abende á 60 Minuten

Leitung: Thomas Nick

Kursgebühren:

activity-Mitglieder kostenlos

TSV-Mitglied: € 47,-

Nichtmitglied: € 62,-

·Zirkeltraining

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer– und Kraftge-

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Kraftausdauer)

Mi., 10.00-10.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Gewichtsreduktion)

Do., 19.00-19.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Rückenfit)

Sa., 15.00-15.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Gewichtsreduktion)

Kursgebühren:

activity-Plus- Mitglieder: kostenlos

Activity-Mitglieder: € 33,-

TSV-Mitglieder: € 48,-Nichtmitglieder: € 64,-

Entspannung

· Energie aus der Mitte - Entspannt in den Tag

Entspannung schafft die Voraussetzung, dass Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen und unterstützt unsere Gesundheit. Wir arbeiten mit sanften Übungen aus den Bereichen: Autogenes Training, Progressive Relaxation, Übungen zur Stressbewältigung, Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleicherma-

Übungsleiterin: Elke Schütz (Entspannungstrainieren)

Umfang: 8 Einheiten

Fr., 09.00-10.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren:

activity-Mitglieder: kostenlos TSV-Mitglieder: €40,-Nichtmitglieder: €48,-

Entspannung

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.

Frühjahr 10 Einheiten

Sommer 8 Einheiten

Herbst 12 Einheiten

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

Mi., 17.30-18.45 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

Mi., 18.45-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

VIi., 20.00-21.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren (Yoga-1, 2, 3)

activity-Mitglieder kostenlos

TSV-Mitglieder: €6,00 je Einheit Nichtmitglieder: €7,50 je Einheit ahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 121,50

Gesunder Rücken

· 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: Anke von Wagner (Diplom Sportwissenschaftlerin) Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Do., 10.30-11.30 Uhr, EG TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (Rüf):

Für activity-Mitglieder kostenlos Mitglieder der TSV-Schmiden: € 45,- Jahresgebühr für TSV-Mitglieder: € 140,-

· 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"

3ewegungsabläufe zu vermeiden.

Übungsleiterin: Susanne Horst (Rückenschulleiterin) Jmfang: 8 Einheiten a 60 Minuten Mo., 20.00-21.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant

Kursgebühren (RS-1):

rsv-Mitglieder: € 38,-

Nichtmitglieder: € 50,-

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)

Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Jmfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

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

WS-3)

Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Jmfang: 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,-

Mitglieder I SV-Schmiden: € 38,-Nichtmitglieder: € 50,-

€ 50,-Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 129,-

Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

Übungsleiterin: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin) Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Kursgebühren (WS-4):

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

Für activity-Mitglieder kostenlos

Mitglieder des TSV Schmiden: €36,-Nichtmitglieder: €47,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 122,-

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): Mi., 17.45-18.45 Uhr Bal-3 (Anfänger): Fr., 09.10-10.10 Uhr Bal-2 (Aufbau): Mo. 18.15-19.15 Uhr Ort: activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren (Ballett für Erwachsene)

Für activity-Mitglieder ist die Teilnahme an einem Kurs kos-

Bal-1, -2 und -3

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

· Kinderballett

Übungen an der Stange und im Raum sowie kleinere enchai-Für Mädchen und Jungen im Alter von 5-12 Jahren. Erste nements werden geübt.

Kit-3 (Anfänger + Fortgeschr.): Di., 15.15-16.15 Uhr Kit-4 (Fortgeschrittene): Di., 17.00-18.00 Uhr Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant Kit-2 (Anfänger): Di., 16.15-17.00 Uhr

Kursgebühren Kindertanz/Ballett

Kit3+4 € 42,-Kit3+4 € 51, TSV-Mitglieder: Kit2 € 31,50 Nichtmitglieder: Kit2 € 39,-

· Kindertanz (Tanzsportabteilung)

dazugehörige Koordination von Schritten und Armbewegun-Für 3 1/2-6 jährige: Erlernen von Gruppentänzen und die gen. Die Kinder erlernen die Anfänge der Paartänze mit einfachsten Schritten.

egal ist, wenn auch 2 Mädchen miteinander tanzen. Darüber hinaus ist das Training eine hervorragende Schulung für die Für 6-13 jährige: Die Kinder lernen den Paartanz wobei es Körperhaltung

Mini-Dance (5-6 Jahre)

der in die Welt des Tanzes einführen; Spaß an der Bewegung Durch einfache Bewegungsspiele, mit und ohne Musik, Kinmit anderen.

Fr., 17.30-18.15 Uhr, Sporthalle Fröbelschule Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn Umfang: 14 Einheiten

Midi- Dance (7-10 Jahre)

Über einfache Übungen aus Gymnastik und Jazztanz bis zum Erlernen fetziger kleiner Kombis auf tolle Musik.

Fr., 18.15-19.00vUhr, Sporthalle Fröbelschule -eitung: Silvia Bürkle- Kuhn Umfang: 14 Einheiten

Jazz-Kids (11-14 Jahre)

Spaß am Fühlen und Umsetzen der Musik in Tanzbewegungen, Abtanzen mit aktueller Musik. Action pur!

Fr., 19.00-20.00 Uhr, Sporthalle Fröbelschule Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn Umfang: 14 Einheiten

Kursgebühren (Mini-, Midi-Dance, Jazz-Kids)

ISV-Mitglieder: € 49,-Nichtmitglieder: € 68,-



Kursanmeldung



Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!!!

den/die	
Ž	
verbindlich v	au:
늘	9
Ē	(urs/e
E ich	ž
e	idei
Ë	ě
E S	achste
_	-

Kurs-Bezeichnung:	.Bc	Ž	Kursbeginn:	DFrühjahr
Kurs-Bezeichnung:	:6:	ğ	Kursbeginn:	DSommer
Kurs-Bezeichnung:	:6:	Ā	Kursbeginn:	OHerbst
Kurs-Bezeichnung:	.Bc	Ϋ́	Kursbeginn:	DWinter
Name	^	ovname		Vorname Geschiecht
Straße		DLZ	Wohnert	Strade PLZ/Nohnort
Gebortsdatum	Tel. prix.		Tel, priv. Tel, clenstil.	Email-Adresse
Ich bin:	Mitgliedim	activity	Mitglied in activity-Freizeitsportclub:	
	Kurzm	itgliedsc	Kurzmitgliedschaft bis:	ľ
	D Norma	ulmitgfied	Normalmitgliedschaft Mitgliedsnr.;	
	Daylig	htmitglie	Daylightmitgliedschaft Mitgliedsnr.;	25
	INTS/	/ Schmik	im TSV Schmiden Mitgliedsnr.:	
	□ Nichtn	Nichtmitglied		
Die Kursanmeldung wi	rd erst nach Einga	ng dervol	Istândigen Kursgebühr	Die Kursanmeidung wird erst nach Eingang der vollständigen Kursgebühr gülfig. Ich versichere, dass m
de allgemeinen activ Weiterhin nehme ich z keinen Sport getrieben Gesellschaft für Sportn	My-Bedingungen sur Kenntnis, dass haben, dringend g medizin und Präve	Personer Personer peraten wie nifon, vor	ind, und ich erkläre r o die über 35 Jahre alt d. gemäß den offizieller dem Training eine spor	die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden Weiterlinin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen die über 35 Jahre als sind und länger als zwei Jahr weinen Sport getreiben haben, dingend geraten wird, gemäß den offiziellen Engleikungen der Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Geseundheitsgrüfung.
tuna.				and a second

Datum ĕ

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich activity widerruflich, die Kursgebühr in Höhe von von meinem untenstehenden Konto abzubuchen

1	
i	
131	
176	
1.59	1
1.8	
1-8	
1.8	
165	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1	
1.00	1.6
i a	- 5
18	1.5
1.5	1.6
125	- 2
13	1 2
Bank	184
Bank	1 2
Bank	er verse
Bank	iller verso
Bank	feller verso
Bank	gateller verso
Bank	feller verso
Bank	agsteller verso
Bank	dragsfeller verso
Bank	Antragsteller verso
Bank	n Antragateller verso
Bank	om Andragsteller verso
Bank	n Antragateller verso
Bank	vom Antragsfeller verso
Bank	nn vom Antragsteller verso
Bank	venn vom Antragsteller versc
Bank	nn vom Antragsteller verso
Bank	wenn vom Andragateller verac
Bank	ft, wenn vom Antragsteller verso
Bank	nift, wenn vom Antragsfeller verso
Bank	chrift, wenn vom Andragsteller versc
Bank	nift, wenn vom Antragsfeller verso
Bank	nschriff, wenn vom Andragsfeller versc
Bank	Anschriff, wenn vom Anfragsfeller versc
Back	d Anschriff, wenn vom Andragsfeller versc
Bank	and Anschriff, wenn vom Antragateller verso
Bank	and Anschriff, wenn vom Antragateller verso
Bank	e und Anschriff, wenn vom Andragsteller versc
Bank	me und Anschriff, wenn vom Anfragsfeller versc
Bank	lame and Anschrift, wenn vom Andragsteller verso
Bank	me und Anschriff, wenn vom Anfragsfeller versc
Bank	lame and Anschrift, wenn vom Andragsteller verso

Unterschrift des Kontoi

Dahum

8



Inline-Skaten als Freizeit- und Ausdauersport

Inline-Skatings des D.I.V.: Die Goldenen Regeln des

- ausrüstung tragen (Helm, Knie-Ellenbogen- und Handgelenk-1. Immer vollständige Schutz-
- 2. Sicher, schnell und rechtzeitig bremsen können
- 3. Immer achtsam und zuvorkommend sein
- Situation unter Kontrolle ist 4. Stets so skaten, dass die
- 5. Auf Wegen immer auf der rechten Seite skaten
- andere Skater links überholen 6. Fußgänger, Radfahrer und
- 7. Flächen mit starkem Fußgänger- oder Radverkehr meiden
- 8. Fußgängern und Radfahrern im Zweifel stets den Vorrang lassen
- 9. Nicht auf öffentlichen Straßen oder reinen Radwegen fahren
- Geschwindigkeit reduzieren 10. Auf Bürgersteigen die und bremsbereit sein
- Wege sowie Unebenheiten und 11. Nasse, ölige oder sandige Schotter meiden
- 12. Als Anfänger immer Unterricht nehmen

Inline-Skating ist eine weltweit Skates. Die Begeisterung für das Fortbewegen auf den "in-einerauch in Deutschland nicht mehr aus dem Straßenbild wegzudenität kommt wohl selten stärker zum Ausdruck als auf Inline-Linie" angeordneten Rollen wuchs zu Beginn der neunziger Jahre besonders in den USA. Längst sind die schnellen Flitzer wachsende Freizeitsportart. Der Traum von menschlicher MobiAuf Grund der positiven Wirkung bessern, wurde in einer Studie aufnahme (VO2 max.) und die maximale Belastungszeit auf dem Zum Vergleich dienten Studenauf das Herz-Kreislaufsystem fahrtechnischen Voraussetzungen zum mit College-Studenten nachge-Laufband wurden vor und nach Inline-Skate-Training gemessen. ten, die 9 Wochen Lauftraining betrieben sowie Studenten, die während dieser Zeit keinen Sport eignet sich Inline-Skating bei Ausdauertraining. Die Möglichkeit, die Ausdauerleistungsfähigkeit durch Inline-Skating zu vereinem Zeitraum von 9 Wochen wiesen. Die maximale Sauerstoffentsprechenden

Steigerung der maximalen Sauder Inline-Skater und Läufer sowie erstoffaufnahme bei der Gruppe Es fand sich eine vergleichbare eine Steigerung der maximalen

Werden die goldenen Regeln des

Inline-Skatens jedoch beachtet, bietet diese Sportart ein effektives Besonders Fitnesseinsteiger können so anders als beim Joggen

Ausdauertraining.

edoch nicht unterschätzt werden.

3ild: Deutscher Rollsport und Inline Verband e. V.

eine reizvolle Alternative zu den gen, Fahrradfahren, usw. darstellt. traditionellen Sportarten wie Jog-Dabei darf die Sturz- und Verlet- $220 - 30 \times 0.65 = 124 \text{ Herzfrequenz}$ Das Inline-Skating ist ein abwechslungsreicher und vielseiti-

Beispiel 30jähriger Mann:

Belastungszeiten auf dem Laufband. Die untätige Kontrollgrup-

relativ schnell Trainingsumfänge 19.00 Uhr beim Inline-Treff im von einer Stunde oder länger erreichen, um gezielt Körperfett zu Über den Zeitraum der Sommerferien kann man immer donnerstags von 18.00 bis verbrennen.

Christian Martz.

zungsgefahr beim Inline-Skating

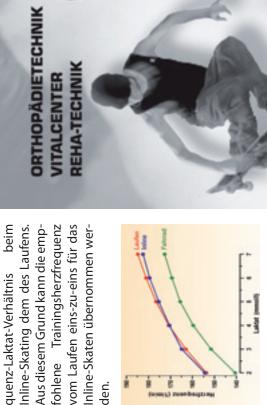
ger Trendsport, der für unter-

Was ist beim Training zu beachen? Wie die untere Abbildung

ihrer Leistungsfähigkeit.

zeigt, entspricht das Herzfre-

activity teilnehmen.



220 Herzfrequenz-Lebensalter x 0,65 Die Faustformel hierfür lautet:



activity Der Freizeit Sportclub.

Zirkeltraining - Training im Trend der Zeit

Zirkeltraining - das Wort erinnert an Übungen wie Klappmesser und miefende Schul-Turnhallen. Doch das Training mausert sich zum neuen Trend. Heutzutage wird der Gesundheit und dem Wohlbefinden ein sehr hoher Stellenwert zugesprochen und der Ruf nach einem Training, das zeitsparend und trotzdem effizient ist, wird immer lauter. Gemäß dem Ansatz "back to the roots", wird in immer mehr Fitnessanlagen Zirkeltraining angeboten um die Faktoren, Zeitknappheit und effizientes Training, zu verzien.

Was ist aber eigentlich Zirkeltraining und was unterscheidet es vom "normalen" Training? Zirkeltraining ist eine spezielle Form des Konditionstrainings, bei der man verschiedene Stationen hintereinander absolviert, um das Kraft- und Ausdauerniveau zu erhöhen, sowie Fettmasse abzubauen.

Die Übungen werden kreisförmig angelegt, so dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden.



Activity Schm Gleich Team rerin Etapp Zeich in de Württ Anjah Profee

Es findet ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration statt. Genau darin liegt der Erfolg des Zirkeltrainings, es ist ein Ganzkörpertraining das für jedermann geeignet ist und durch die Gruppendynamik auch noch sehr viel Spaß macht.

Wenn Sie sich selbst von den Vorzügen des Zirkeltrainings überzeugen wollen, kommen Sie doch einfach in unsere Anlage und lassen Sie sich von uns persönlich beraten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tamer Acicbe



Neues aus dem activity Racing-Team

Mit einem Frauen Team geht das activity Racing-Team vom TSV-Schmiden in die erste Saison. Gleich auf Anhieb fährt die vom

na Stephan, Caroline Humplik Feam Stuttgart gewechselte Fah-Team um die Fahrerinnen Johan-Gleich auf Anhieb fährt die vom rerin Anja Kurz von der ersten Etappe an ins "Gelbe Trikot" (das Zeichen der Gesamtführenden) in der Rennserie der Baden-Anja Kurz der Wechsel von einem professionell geführten Team in (auch Team Stuttgart), sowie die Nachwuchsfahrerinnen Theresia Gromann und Heike Noever Somit fiel ein kleineres, neu gegründetes Württemberg Liga. nicht schwer.

Anja Kurz, die seit 13 Jahren Radrennen fährt und ihre Leidenschaft beim Weinstädter Radclub entdeckthat, ihre ersten Rennjahre für die Radsport-Fördergruppe Rems-Murr fuhr, nach deren Auflösung, dann zum 1.RV Stuttgardia Stuttgart wechselte und hier über sechs Jahre für das Team Stuttgart bei vielen Weltcups

Anja Kurz

Ensinger

und Bundesliga-Rennen am Start war. Anja Kurz ist keine Bergfahrerin dazu meint sie nur kurz.,Da gibt es doch Lifte hoch oder ich wandere!" Dafür ist sie eine sehr gute Sprinterin, das auch schon Marc Sanwald, Teamleiter des activity Racing-Teams, bei vielen Traningsfahrten mit "kurz" eingelegten Ortsschilds-Sprints zu Spüren bekam und damit schon mal die ein oder andere Eiskugel an Anja verloren hat.

Marc Sanwald

Wer zu wenig trinkt, ist selber Schuld!

meinen Sport

brauch täglich

Der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Drittel aus Wasser. Das Wasser erfüllt im Körper wichtige Funktionen: Es dient zum einen als Transportmittel für beispielsweise Blut, Schweiß und Harn. Zum anderen ist es Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle. Des Weiteren reguliert das Wasser die Körpertemperatur, indem es durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht. Dieser Vorgang ist dann durch Schweiß sichtbar.

bis heißen Temperaturen mehr tet, dass dem Körper im Sommer Übermaßen trinken sollte, sind süße Der Körper schwitzt bei warmen als an kalten Tagen. Das bedeuund beim Sport mehr Flüssigkeit 2 bis 3 Litern am Tag, idealerwiese aus Mineralwasser, Tee und Fruchtsaftschorlen im Verhältnis aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Mineralwasser. Was man nicht in Limonaden aufgrund des hohen Zuzugeführt werden muss. Die Empckergehaltes. Man sollte versuchen, durch regelmäßiges Trinken am fehlung liegt im Normalfall

s bedeuSommer Tag ein leichtes Durstgefühl zu verlüssigkeit meiden. Denn dieses stellt sich erst
Die Empdann ein, wenn man bereits ein
silfall bei Flüssigkeitsdefizit hat. Deshalb gilt
slerwiese die Regel, dass man zu jedem Esd Frucht- sen etwas Trinken sollte, um auch
is aus eii Dritteln Ebenfalls empfiehlt es sich, immer
nicht in ein Getränk am Arbeitsplatz, zu
sind süße Hause oder in der Freizeit in sichtba-

Was vielen Menschen nicht bewusst ist, ist die Tatsache, dass ein Flüssigkeitsverlust direkte Auswirkungen auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit hat. Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 2% mindert sich die Leistungsfähigkeit deutlich. Es gibt Meinungen, die besagen, die Leistung nimmt bis zu 20% ab.

Deshalb gilt: Trinken nicht vergessen, um einer Leistungsminderung vorzubeugen!

Vanessa Gerstenberger



Rege im Einsatz und ziemlich reisefreudig

Hans Rückle, Ehrenmitglied des TSV, zieht im Gespräch mit dem Muskelkater eine Bilanz seines Engagements im Verein

Hans Rückle ist Ehrenmitglied der TSV und hat sich nun nach langem Engagement aus der Funktion des 1. stellvertretenden Vorsitzenden zurückgezogen. Marion Steinle hat sich mit ihm

Was bleibt in Erinnerung von diesen vielen Jahren beim TSV?

Hans Rückle: Eingebunden zu sein in eine Gemeinschaft schafft immer wieder schöne Erlebnisse, und für diese Gemeinschaft wirken zu können, stellt mich selbst auch zufrieden. Beispiele sind die Arbeit beim Bau der Tennisanlage, die vielen Aktivitäten im Team der Skiabteilung im Schnee aber auch beim Wasserski, bei Bergtouren und Begegnungen

mit den französischen Freunden. Es war interessant, für den Gesamtverein Veranstaltungen auszurichten bis zum 100-jährigen Jubiläum.

Spannend war auch die verantwortungsbewusste Mitwirkung bei

der Entscheidungsfindung im guten Team des Vorstands bei Neuentwicklungen und Investitionen. Eine Herausforderung war für mich auch die meist sehr kurzfristige Vertretung des Vorsitzenden nicht nur bei Trauerreden. sondern auch bei Sitzungen bis hin zur Mitgliederversammlung. Anregend empfand ich darüber hinaus die Verbindung zur Stadtverwaltung und zum Gemeinderat, zu den andern Vereinen und zu Handwerk und Industrie.

Hans Rückle erhielt eine Aus-

zeichnung für sein Engagement.

Und was machen Sie jetzt ohne das Amt, kommt die berühmte große Langeweile auf?

Aber sicher nicht, es gibt so vieles, was uns beschäftigt: Die Familie – sie hat natürlich immer Vorrang; Freunde sind wichtig. Noch mehr lesen, Musik hören und spielen; Kultur – Abonnements in Stuttgart für das Schauspielhaus, Konzerte der Philharmoniker und Kunstführungen. Auch freue ich mich auf Ausflüge in die nähere Umgebung und zum Beispiel Kurzreisen ins Allgäu. Reieselustig bin ich schon immer und das will ich auch weiter pflegen. So stehen Städtereisen in Deutschland an aber auch ins Elsass. Ich bin regelmäßig in der Schweiz und auch sonst in Europa. Anre-

gend habe ich Studienreisen wie im April nach Syrien empfunden, da-vor konnte ich Mali mit Timbuktu kennen lernen. Aber durfte auch schon Eindrücke im Iran, in Guatemala und Alaska sammeln oder bei einer Fahrt mit der transsibirischen Eisenbahn

nach Peking und auf dem Jakobsweg nach Santiago und bei vielen Touren mehr. Natürlich werde ich weiter auch Sport treiben – Tennis und Schwimmen, Radfahren mit dem Rennrad und Skifahren alpin, Langlauf und Skitouren. Und schließlich bleibt immer noch das Ehrenamt als Vorsitzender des Fördervereins des Gustav-Stresemann-Gymnasiums und ich bleibe beim TSV weiter im Einsatz für die Senioren, den Ehrenrat, den Beirat Immobilien



Hans Rückle ist viel unterwegs - hier ist er zu Gast beim Maskentanz der Dogon in Mali.

und der Akquise für den Muskelkater.

Was ist Ihnen besonders wichtig? Wichtig sind mir eine bejahende Finstellung zum Alter und Dankbarkeit für dessen positive Aspekte: Befreit sein zu einem selbst bestimmten Leben, Gelassenheit, Toleranz, tiefere Ein-

sicht in natürliche und kulturelle Werte. Außerdem pflege ich geistige und körperliche Aktivitäten und einen stressarmen Lebensstil - so weit das geht.

Zur Person: Hans Rückle

Hans Rückle ist als Ehrenmitglied des TSV ausgezeichnet worden. Er wollte nun nach 16 Jahren im Amt des 1. stellvertretenden Vorsitzenden dem geschäftsführenden Vorstand ausscheiden. Sportlich betätigte sich Hans Rückle, der 1966 von den Turnern und Leichtathleten der SpVgg Feuerbach kam, beim TSV Schmiden zunächst in der Freizeitgruppe der Turnabteilung und dann in der Tennisab-

teilung und in der Skiabteilung.

Seine ehrenamtliche Tätigkeit begann der junge Diplomingenieur mit dem Aufstellen der statischen Berechnung für das Vereinsheim. Bald war er auch im Ausschuss der Tennisabteilung und 1980 bis 1984 deren Schriftführer, parallel auch im Ausschuss der Skiabteilung und dort von 1984 bis 1992 Abteilungsleiter. Als er dieses Amt abgab, wurde er 1992 im neu strukturierten Gesamtverein zum 1. stellvertretenden Vorsitzenden und BGB-Vertreter des

Vereins gewählt. Er hatte dieses Amt inne, bis er im Mai dieses Jahres nicht mehr kandi-

Für sein wirkungsvolles Engagement und seine großen Verdienste um den TSV wurde Hans Rückle im Jahr 2000 der große Ehrenteller verliehen und es wurde ihm nun im Mai 2008 von der Mitgliederversammlung die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Die Ehrenplakette der Stadt Fellbach erhielt



immer frisches Obst und Gemüse

Aus eigener Herstellung: Früchtle-Sekt, Liköre, Weine, Säfte, Raps- und Sonnenblumenöl, Fruchtaufstriche

Hoffest & Besenwirtschaft: Hoffest um den 1. Mai

Spargelbesen Mai - Juni Gänsebesen Nov. - Dez.

• • • • • • • • • Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach, Tel.: 0711/534128, Fax 0711/5360777 www.fruechtlevomschmidenerfeld.de

.



Zeitungsleser wissen MEHR

"Individuelle, homöop.

Taschenapotheken"





Alle Leistungen rund ums Dach aus einer Hand

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

Alender & Speidel GmbH Kölner Straße 32 70376 Stuttgart Tel. 0711 / 53 06 08-60 Fax 0711 / 53 06 08-70 www.alender-speidel.de

Mitalied der Dachdeckerinnung Stuttgart

Ihr zuverlässiger Meisterbetrieb

Durch eine Ofenhitze

Nordic Walker beim Stuttgarter-Zeitung-Lauf

Die Nordic Walker der Leichtathleten des TSV waren beim Stuttgarter-Zeitung-Lauf mit von der Partie. Und für einige der vier Walkerinnen und fünf Walkern war es das erste Mal, dass sie an solch einem Wettkampf teilnahmen. Um 9.30 Uhr am Sonntag traf sich die gut vorbereitete und gelaunte Gruppe an der S-Bahnstation in Fellbach in voller Laufmontur, ausgerüstet mit gelben Trikots, blauen TSV Kappen und natürlich den Walkingstöcken, um das Abenteuer 8,2 km Nordic -Walking beim Stuttgarter-Zeitung-Lauf anzugehen.

In Bad Cannstatt angekom-men, ging es in Richtung Schleyerhalle vorbei an den gerade gestarteten Halbmarathon Läuferinnen und Läufern, um die Startunterlagen zu holen, es war ia noch genügend Zeit bis zum Start um 11. 45 Uhr. Schon beim Gang zur Halle konnte man aber erahnen, was bevorstand, denn es war schon sehr warm. Ohne Hektik bekam die Gruppe die Startunterlagen, befestigte die Chips zur Zeitmessung an den Schuhen und mit Sicherheitsnadeln wurden die Startnummern am Trikot fixiert. Dann kamen auch schon die ersten Marathonläufer ins Ziel, also schnell auf die Haupttribühne, damit man noch einige der Läuferinnen und Läufer beim Zieleinlauf sehen konnte. Nun meinten die Nordic Walker, dass ihre Zeit kommt: Sie bewegten sich in Richtung Start hinter der Schleyerhalle. Doch der Start sollte sich noch um 45 Minuten verzögern, also ging es zurück in den Schatten, um Wasser zu trinken und zu warten. Endlich um 12.30 Uhr, in der größten Mittagshitze, konnten sie starten. Sie walkten Richtung Untertürkheim, es dauerte ein paar Hun-dert Meter, bis die Teilnehmer ihren gewohnten Tritt hatten. Jeder für sich suchte seinen eigenen Weg, hielt aber den einen oder anderen im Auge, falls wegen der Hitze etwas passieren würde.

Die Hitze war bis zur ersten Wasserstelle nach rund vier Kilometern das größte Problem. Man kam sich vor wie im Backofen, von oben brannte gnadenlos die Sonne von unten der heiße Asphalt. Die wenigen Zuschauer, die am Weg standen, kühlten die Walker glücklicherweise mit Wasser ab. Über einen Rundkurs in Cannstatt führte der Weg zurück Richtung Daimlerstadion. Als das Stadion in Sicht kam, wurde nochmals richtig Gas gegeben, so dass die Teilnehmer mit sehr guten Ergebnissen die Ziel-



Auch bei einer weiteren Auflage des Stuttgarter-Zeitung-Laufs wollen die TSV-ler wieder dabei sein.

gerade passierten. Nach einigen Minuten das Luftholens war die Stimmung wieder prächtig in dieser tollen Truppe, von der alle von den rund 1000 gestarteten Walkern im vorderen Drittel ins Ziel gekommen waren. Abends traf man sich zum Abschlussessen. Und eines wurde dabei klar, es würde nicht der letzte Stuttgarter-Zeitung-Lauf gewesen sein. Wolfgang Lamster

INFO: Die Walking und und Nordic -Walking Gruppe der Leichtathleten trifft sich montags und mittwochs um 19 Uhr auf dem Parkplatz Stadion Schmiden.



Prosit heißt es nach dem Lauf - mit einem alkoholfreien Weizen.



Die Kinder werden altersgemäß betreut.

Treffpunkt der Generationen

Turnabteilung zeigt Palette ihrer Arbeit bei der dritten Auflage der Turnarena

Die Turnabteilung zeigte bei der 3. Turnarena einen Querschnitt ihrer Arbeit. Die Gruppe "Mutter und Kind", die vor 40 Jahren mit Sigrid Müller begann, bewegte sich mit Stäben und bunten Luftballons zur Musik "Bella Bimba". Mit viel Freude waren 14 Mütter

mit 15 ehemaligen Kindern und 17 Enkelkindern dabei. Aus dieser Gruppe gingen, ersichtlich an den blauen T-Shirts, damalige, sowie in roten T-Shirts, heutige Übungsleiter hervor. Das Wiedersehen dieser drei Generationen war toll und machte Spaß. Helga Tessun und Ursel Knoll sind die Nachfolgerinnen und leiten seit über 20 Jahren das "Eltern-Kindturnen" mit viel Erfolg. Aus ehemals einer Gruppe entwickelten sich fünf Gruppen, in denen an die 100 Kinder altersgemäß betreut werden. Sigrid Müller





Durch Europa an einem Tag

Kindersportabteilung bietet eine breite Palette an Veranstaltungen

Nach dem erfolgreichen Kinderturntest im März folgten noch drei weitere Ereignisse in der Kindersportabteilung.

Vor kurzem nahmen 15 Mädchen und Jungen der Kindersportabteilung zwischen sechs und neun Jahren am Kindercupfestival in Weissach im Tal teil. Dort wurden die Bereiche Ausdauer, Hangeln und Balancieren durch insgesamt acht Einzelübungen abgefragt. Voller Feuereifer waren alle dabei und landeten somit allesamt in der Goldgruppe. Am wichtigsten ist natürlich die Medaille und die Urkunde, die jedes Kind mitnehmen durfte und den Eltern voller Stolz präsentiert

Weiter ging es dann in Leutenbach bei den Gaumeisterschaften, wo zum ersten Mal sechs Jungen der Kindersportabteilung beim Rahmenwettkampf Turnen teilnahmen. Hier war die Nervosität etwas größer, da Wettkampfatmosphäre doch noch einmal anders ist. Aber die Gruppe konnte voller Stolz verkünden, dass sie drei Mal auf dem Podest und bei den vorderen Plätzen dabei war. Bis zum nächsten Mal soll dann noch etwas an der Ausführung gefeilt werden und natürlich noch etwas schwierigere Elemente hinzugelernt werden. Voller Respekt beobachteten die kleinen Teilnehmer den 12-jährigen Tim-Oliver Gesswein bei seinem ersten Kürwettkampf, den dieser zu aller Überraschung als Bester abschloss und so zum Teil die vier Jahre älteren Turner hinter sich ließ.

Am 7. Mai fand dann zum wiederholten Male der Spielnachmit-



Koffertragen zur Bank – eine Übung, zu der aktuelle Skandale eine Vorlage lieferten.

tag der Kindersportabteilung des TSV Schmiden und der Fellbacher Bank statt. Dieses Mal hatte sich das Team um Helga Tessun das Thema "Europa" ausgesucht. Zu jedem der 12 Länder wurde etwas Typisches dargestellt. Da dieses Iahr Österreich und die Schweiz die Fußball-EM ausrichteten, war es selbstverständlich, dass diese beiden Länder eine Station bildeten. Natürlich war es auch normal, dass diese Station mit Bällen ausgestattet war, um damit auf die Torwand zu schie-

ßen. Wer noch nicht auf Deutschlands höchstem Berg, der Zugspitze, gewesen ist, konnte diese in der Sporthalle an der großen Sprossenwand erklimmen. Auch ein aktuelles Thema wurde behandelt, da mussten die Kinder über einen kleinen Steg Geld zu einer Bank nach Liechtenstein befördern. Etwa 200 Kinder haben die Europareise mitgemacht. Zum Abschluss konnte jedes Kind ein Reisepräsent mit nach Hause nehmen.

Claudia Schurr und Elke Hillmer

Wir sichern nicht nur Ihre Objekte, sondern auch Ihre sensiblen Akten!



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



Salierstraße 48, 70736 Fellbach Fon 07 11/95 19 90 13 Fax 07 11/95 19 90 15

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

HIER trifft Ihre Werbung voll ins Schwarze!

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





Top-Qualität direkt vom Bauträger Zukuntisweisend & Wertheständig

Als Fellbacher Traditionsunternehmen und führende Bauträger in der Region widmen wir uns seit mehr als 80 Jahren dem hochwertigen Wohnbau und freuen uns, damit einen Teil zur "Fellbacher Wohnkultur" beizutragen. Durch innovative architektonische Lösungen bieten wir unseren Kunden einen Wohnwert und ein Ambiente, in dem sich's leben lässt und das auch in Zukunft eine sichere Investition darstellt

Unsere aktuellen Projekte in Fellbach-Schmiden:

Hölderdin Garrá Öko-Energieheizung! KfW 60 Bauweise 2-4 Zi-Whgs, 60-121 m² Wfl. u. Penthouses 117-177 m² Wfl. Passivhäuser Attraktives **Reiheneckhaus** und **4 Wohnungen** in moderner, energiesparender Passivhausbauweise. Förderung möglich!

ltestitenz Itäritteshet Steuern sparen und Wohnen mit Flair im Baudenkmal! **Blos no zwoi!** 2,5 - 3 Zi., 73 m² Wfl. und 4,5 Zi., 0G, 110 m² Wfl.

llaus im llaus Vorteilspreis bei Eigenleistung! DG-Maisonette, 4 - 5 Zi., Wfl. ca. 129 m²

Alte Cärtnerel Wohnvorsorge in der City 4 Zi., 104 m² Wfl., OG, Balkon, mit Service & Aufzug

Für weitere Infos steht Ihnen Herr Leo Wabro gerne zur Verfügung.

Tel.: 0711/95 19 57-36







Kopieren - Drucken - Faxen

Digitaldruck in Farbe und Schwarz-Weiß Bindungen, Broschüren, Laminierungen und Farbplotte

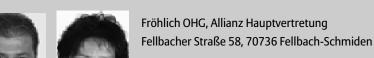
Kopierer, Drucker, Faxgeräte -- Gebrauchtgeräte -- Verkauf und Reparatur



Copyshop



Hermann-Löns-Weg 6 - 70736 Fellbach - Tel.: 58530950





Ute Fröhlich

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden. Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich

Tel.: 07 11 / 51 24 76 froehlich.ohg@allianz.de

Versicherung Vorsorge Vermögen

Allianz (II)

FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH • HEID-BÜRKLE WOHNBAU GMBH & Co. KG Blumenstr 20 • 70736 Fellbach • Telefax: 0711/95 19 57 60 • wabro@ernstheid.de • www.ernstheid.de

Schlafen in der Schule – voll normal!

Fünf Turnern gelingt die Qualifikation für Waiblingen

Da dachten wir, wir wären von der Schule befreit, doch dann ging es am Mittwochabend beim Landesturnfest in Friedrichshafen angekommen gleich wieder in eine Schule – diesmal jedoch zum Übernachten. Voll normal bei Turnfesten! 25 Personen – oder waren es doch noch ein paar mehr, in einem Klassenzimmer inklusive der von unserem Trainer Michi mitgebrachten "Feldküche". Also auspacken, einrichten, essen und ab zum Bodensee. Inzwischen war es 22 Uhr, als einige noch ein Bad im See nahmen und dabei ganz vergessen hatten, vorher ihre Hosentaschen zu lee-



Auch die Stadiongala war einen

ren. Da gab es dann "Geldwäsche" und etwas "verschwommenen Handyempfang". Am Donnerstagmorgen ging es dann erst mal zum Duschen und Frühstü-cken und danach wieder mitten ins Turnfestgeschehen - kucken, was so alles geboten wird. Abends kamen dann die letzten Turner angereist und Freitag war dann auch schon der Wettkampf: Erst Barren und Boden, dann Kugelstoßen und Sprinten und zum Abschluss noch Schwimmen und Kunstspringen – Jahnkampf ge-nannt. Andere machten einen 6-Kampf "ohne sich nass zu machen" – die haben dann noch Reck und Weitsprung dafür ge-macht – Deutscher Mehrkampf genannt. Leider haben nicht alle die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften geschafft – aber immerhin haben fünf Turner das "Ticket für Waiblingen" gelöst und das gilt dann auch schon für das nächste Jahr, wo dann noch zwei weitere aus unserer Gruppe dazu kommen. Für die anderen war dann die "Action" Trost genug für die verpasste Qualifikation. Am Samstag ging es dann noch mal mit Tretbooten auf den See – "eine Seeschlacht die ist lustig eine Seeschlacht die ist schön, ja da konnt' man Schmidens Turner in der Badehose seh'n . . . " Am Sonntag war dann packen und aufräumen angesagt, so dass wir wieder wohl gerichtet die Heimreise an-Michael Jackl



Simon Wich beim Sprungaufschlag in Friedrichshafen.

Volleyballer schlagen zu

Beim Landesturnfest stehen Sport und Spaß im Vordergrund

Nicht nur in der Halle, sondern auch beim Landesturnfest in Friedrichshafen waren die Spieler der Volleyballabteilung des TSV Schmiden erfolgreich.

Von 93 Mannschaften landete das Beachvolleyball-Team von Christoph Metzger und Simon Wich auf Platz fünf, Tim Rainer und Benjamin Heumann schlossen mit dem neunten Platz ab. Die beiden weiteren gemeldeten Mannschaften schieden frühzeitig aufgrund von Verletzungen aus. Doch bei fünf Tagen am Bodensee, von denen nur an zwei Tagen Turniere angesetzt waren, stand wie schon beim letzten Turnfest in Heidelberg nicht nur

der Sport sondern auch der Spaß unter den rund 17 500 Teilnehmern in Friedrichshafen im Mittelpunkt. Bei allabendlichen Veranstaltungen sowie traumhaftem Wetter war für ein volles Programm bei den acht Schmidener Jungs gesorgt.

An die Spitze

Die Beach-Volleyballerinnen waren ebenfalls erfolgreich. Tapfer kämpften sich die Mädchen bei Gluthitze an die Spitze. Laura Beyerlein und Karen Burkhardt schafften es in ihrer Altersklasse (15 bis 18 Jahre) auf Rang zwei. Alina Mihai und Franka Burkert wurden Neunte, Andrea Bucher

und Sophia Baier belegten Platz 19. Gerhard Hanke trainiert seit 33 Jahren die jungen Damen des TSV Schmiden. Er lässt kein Turnfest aus.

Wenn nun bald die Beachsaison vorbei ist, wird es ohne Pause auch gleich wieder in der Halle weitergehen. Nach zwei Aufstiegen bei den Männern in Folge bis in die Bezirksliga und einem württembergischen Pokalsieg in der A-Jugend stellen nicht nur die Sportler hohe Ansprüche an sich und wollen an den Erfolg direkt anknüpfen

rekt anknüpfen.
Das ist den Spielern ebenso wichtig wie dem Trainer Thomas Striegel.
Christoph Metzger

Immer wieder auf dem obersten Siegertreppchen

Erfolg und Freude beim Landesturnfest in Friedrichshafen

Gut vorbereitet starteten 54 Teilnehmer mit ihren Trainern und Betreuern zum Landesturnfest, insgesamt 70 Personen. Leider waren nicht alle gemeinsam in einer Schule untergebracht. Die Gymnastinnen übernachteten 17 Kilometer weit entfernt von Friedrichshafen in Markdorf.

Die Wettkämpfe fanden auf dem neuen Messegelände der Stadt am Bodensee statt. Die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) nahmen dort erfolgreich an verschiedenen Wettkämpfen teil. Bei den badenwürttembergischen Meisterschaften in Gymnastik und Tanz gelang Erika Čuno, Jenny Pichler, Sara Striegel, Kristina Krause, Franziska Bach, Mona Mutter und Marianna Toscano mit 31,70 Punkten der erste Platz. Besonders überzeugend traten sie dabei mit Keulen und Reifen auf.

Beim württembergischen Landesfinale in der Altergruppe 12 bis 14 Jahre erreichte Sara Striegel Rang eins mit 18,50 Punkten. Platz fünf ging an Jenny Pichler mit 17,75 Punkten. In der Altersklasse 15 bis 17 Jahre erreichte Erika Cuno das oberste

Siegertreppchen mit 23,50 Punkten. Den vierten Platz erreichte Marianna Toscano mit 18,65 Punkten. In der Altersklasse 18 Jahre und älter gewann Isolde Cuno mit 25,60 Punkten.

Beim Wahlwettkampf der Frauen (20 bis 24 Jahre) war Isolde Cuno mit ihren 50,50 Punkten im Fachwettkampf Gymnastik nicht zu bezwingen. Alle fünf Gymnastinnen haben sich für den Deuschland-Cup qualifiziert, der am 20. und 21. September in Albstadt ausgetragen wird.

Erfolgreiche Gruppen

Die Gruppen des TSV Schmiden waren ebenso erfolgreich beim württembergischen Landesfinale. Deborah Dörig, Eva Böhler, Lisa Schweiker, Jannika Beckedorf und Janina Wössner sicherten sich den Sieg in der Jugend-Wettkampfklasse (12 bis 15 Jahre). Nadine Deuschle, Erika Cuno, Maike Deuschle, Sara Stiscia, Jennifer Raupp und Désirée Loy gewannen den Titel in der Freien Wettkampfklasse.

Die Freude ist groß über die tollen Erfolge. Der Einsatz von Antje Deuschle und dem jungen Trai-



Ein Erinnerungsfoto an die Tage beim Landesturnfest.

nerteam mit Sandra Grimminger, Erika und Isolde Cuno, Nadine und Maike Deuschle ist lobenswert.

Nur wenig Zeit gab es für den geselligen Teil des Landesturnfestes. Am Samstagabend fuhren die Gymnastinnen nach Hause, am Sonntag um 8 Uhr starteten Antje Deuschle und Isolde Cuno mit den jüngsten TSV-Gymnastinnen in Winterbach beim Gau-Kinderturnfest. Alle freuen sich auf das Internationale Deutsche Turnfest vom 30. Mai bis 5. Juni in Frankfurt und auf das Landesturnfest 2010 in Offenburg.

Hans Will war in Friedrichsha-

Hans Will war in Friedrichshafen das Vorbild für die Jugend. Er erreichte im Wahlwettkampf 70 bis 74 Jahre den dritten Platz. Auch bei den Schauvorführungen war Hans Will im TSV-T-Shirt zu sehen, er turnte eine flotte Barrenübung. Am Sonntag bei den baden-württembergischen Seniorenmeisterschaften war Hans Will mitverantwortlich für die Wettkampfleitung. Mehr als 100 Sportler traten an. Das Wiedersehen mit früheren Turnkameraden ist immer etwas Besonderes.

Sigrid Müller

Nicht nur Kacheln zählen

Britta Steffen begeistert

Am 10. Mai sind 13 Schwimmer und zwei Trainer früh morgens aufgebrochen, um mit dem Wettkampf 12. Internationaler Sport-bad-Pokal der SG Neukölln Berlin ihr Trainingslager einzuläuten. Am zweiten Tag des Wettkampfes gaben Britta Steffen und andere Top-Schwimmer eine Autogrammstunde. Am Montag stand zur Regeneration ein Ausflug nach Babelsberg in die Filmstudios auf dem Plan.

Dienstags startete dann um 8.30 Uhr das Training. Nachdem zum Bad gejoggt wurde, standen zwei Stunden Schwimmtraining auf dem Programm. Nachmittags wiederholte sich der Ablauf. Am Abend gab es die erste Theoriestunde über richtige Ernährung. Die nächsten Tage verliefen genauso, mit dem Unterschied, dass alle Muskelkater hatten und ein paar nur noch schwer den Berg hoch joggen konnten. Die freien Abende verbrachten einige mit Krafttraining andere spielten Poker, Billard, Fuß- oder Volleyball oder schauten DVD's. Am Montagmorgen war das letzte Training. Nach dem Mittagessen ging es nach Hause. Jeder zog ein anderes



Intensives Training.

Gesicht, weil wir nicht wussten, ob wir uns freuen sollten, endlich wieder nach Hause zu fahren oder ob wir traurig sein sollten, dass zehn lustige aber auch anstrengende Tage vorbei waren. Wir hatten alle sehr viel Spaß. Und auch die Theoriestunden (die wir das erste Mal hatten) waren interessant und mal was anderes. Außerdem zeigt sich jetzt bei den Wettkämpfen, dass es sich echt gelohnt hat. Wir freuen uns schon riesig aufs nächste Jahr.

Jasmin Diemer und Inga Schulz

um sich mit anderen im Wettkampf zu messen und dabei gute Platzierungen zu erzielen. Diese Leistungsverbesserungen sucht man mit systematischem Training zu erreichen. Systematisch bedeutet, dass

Im Wettkampf- und Leistungssport geht es darum, kontinuierlich seine Leistungen zu steigern,

man in der Planung auf vorhandene Trainingsregeln wie Regelmäßigkeit, allmähliche Belas-tungssteigerung, optimales Ver-hältnis von Belastung und Erholung, und ähnliches zurückgreift. Ein wichtiges Prinzip ist das optimale Verhältnis von Belastung und Erholung. Denn sind die Erholungsphasen zu lang und die Trainingsreize erfolgen in einem zu langen Abstand zueinander, dann passt sich der Körper nicht an und es gibt keine Leistungssteigerung. Sind aber die Pausen zu kurz, dann kann man leicht ins andere Extrem fallen und der Sportler befindet sich im Übertraining. Das heißt der Trainer braucht ein gutes Fingerspitzengefühl, wie viel Belastung er seinem Sportler zumuten kann, um eine optimale Leistungsanpassung zu errei-

Erholung ist wichtig

Die Schmidener Schwimmer der Leistungsgruppe haben 5 mal die Woche 1,5 Stunden Training. Das heißt, es liegen immer 24 Stunden Erholung zwischen den einzelnen Einheiten. Das ist genügend Zeit, damit sich der Körper regenerieren, seine Energiede-pots auffüllen kann und dann wieder fit für die nächste Trainingseinheit ist. Solch ein Trainingsrhythmus basiert auf dem Prinzip der Superkompensation: Der Körper passt sich an erhöhte Leistungsanforderungen an, indem er seine Depots in Erwartung weiterer hoher Anforderungen über das alte Maß hinaus auffüllt.



Die Schmidener Wasserratten legen die nötigen Pausen ein

Im Trainingslager versucht man, bewusst den Körper in eine Phase der Ermüdung zu bringen, so dass er aufgrund von kurzen Zeitabständen zwischen den Trainingseinheiten gar nicht in der Lage sein kann, seine Depots immer vollständig aufzufüllen. In den sieben Tagen Trainingslagern lagen teilweise nur 2,5 Stunden Pause zwischen den einzelnen Einheiten. In diesen sieben Tagen wird der Körper gezielt "in den Keller trainiert" um alle Depots komplett leer zu machen, mit dem Versuch, dass nach einigen Tagen der aktiven Erholung im Anschluss an so ein Trainingslager der Körper die Depots übervoll auffüllt und dann seine optimale Leistungsfähigkeit erreicht hat. Die Zeitdauer der Erholung ist individuell verschieden und liegt zwischen 7 und 21 Tagen.

Wissenschaftliches Training

Im Spagat zwischen "hart trainieren" und der Gefahr des Übertrainings

Nach einem solchen Trainingslager muss aber eine Phase stattfinden, in der weniger trainiert wird, um dem Körper Zeit zur Regeneration zu geben und ihn nicht noch weiter entkräftigen. Denn wenn das passiert, befindet man sich im Zustand des Übertrainings. Symptome hierfür sind Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Kraftlosigkeit oder Schwindelge-fühl. Bei diesen Anzeichen sollte man eine längere Pause einlegen und langsam wieder anfangen. Auch würde es bedeuten, dass das Trainingslager kein Erfolg war und der Trainer den Spagat zwischen "hart trainieren" und der Gefahr des Übertrainings nicht geschafft hat. Zum Glück wissen wir heute - aufgrund der bisherigen Wettkampfergebnissen – , dass bei den Schmidener Schwimmern wieder alles gut gegangen ist, und sie sich in Höchstform vor den Württembergischen Meisterschaften Mitte Juli präsentieren. Der Trainer hat gute Arbeit geleistet.

Vanessa Gerstenberger

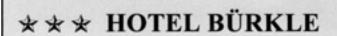


Die Leistungsgruppe und in derer Mitte Britta Steffen, in weiß gekleidet. Sie ist Weltrekordhalterin über 100 m Freistil.

lhr 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



+49 (0711) 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0711) 51 85 85 -795

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



Bankier werden.

Null Gebühren zahlen.

Bei uns kann man Mitglied werden. Wir nennen unsere Mitglieder Bankiers. Ab sofort gibt es für Bankiers Giro Null, unser gebührenfreies Bankier-Konto.*

Werden Sie Bankier! In jeder Filiale der Volksbank Rems.

Voraussetzung: Mitgliedschaft bei der Volksbank Rems eG, regelmäßiger Geldeingang von mind. 1.250 Euro mtl., mind. 1 zusätzliches Bankprodukt. Beleghafte Buchungen und Kontoauszüge per Post ausgenommen.





Teamarbeit ist im Verein angesagt.

Tipps und Termine

Festakt der Handballer steigt im Herbst

Iul

19.7. Sommerfest Schwimmen, Feldturnier B-Jugend Fußball, "Tag des Talents" Turnen, Sommerfest Tauchabteilung

20.7. Feldturnier A-Jugend Fußball, Jazz-Frühschoppen Großes Haus

23.7. Abschlussgrillen Schwimmen

August

2.8. Freigewässer Scuba Diver und JOWD, Erwachsene Tauchen 16.8. Vierte Schmidener "Brunnenhocketse"/TSV Handballfest im Ortskern

17.8. Vierte Schmidener "Brunnenhocketse"/TSV Handballfest im Ortskern

29.8. bis 31.8. Schmidener Kirbe

September

1.9. Schmidener Kirbe
12. bis 14.9. Wochenendfreizeit
für die Jüngeren, Ebersberger Sägemühle, Abteilung Schwimmen
27.9. Süddeutsche Meisterschaften Taekwondo

Oktober

3.10. Tag der Deutschen Einheit, Langstreckenmeeting Schwimmen, Fahrradtour Tauchabtei-

lung 10. bis 13.10. Fellbacher Herbst 18.10. Altpapier-/Altkleidersammlung Leichtathletik 31.10 bis 2.11. Deutschlandpokal Turnen männlich 31.10. Festakt 75 Jahre Handball

Festhalle Schmiden

Spaß und Schweiß

Gemeinsames Schwerterschwingen unter freiem Himmel

Schon seit über zehn Jahren kann man in Schmiden schwarz-weiß gekleidete Gestalten mit Bokken und Jo (hölzerne Übungswaffen) immer wieder antreffen: Sei es auf der Bühne des Schmidener Sommers, beim Umzug des Fellbacher Herbsts, beim Training im Freien an heißen Tagen oder bei den beliebten Aikido-Festen.

So wurde auch am 7. Juni gemeinsam die Freude am Aikido gefeiert - die Kleinen der Grundschulkindergruppe, Jugendliche und Erwachsene. Einige hatten Familie und Freunde mitgebracht und es gab ausgiebig Gelegenheit, sich zu unterhalten. Aber bevor es soweit war, gab es selbstverständlich Waffen-Training nach unserem Motto: Spaß und Schweiß gehören zusammen. Der Schweiß hielt sich in Grenzen, denn es war nicht übermäßig warm und die Schwerter konnten mit viel Elan und doch wenig Schweiß geschwungen werden. Wenn ab und zu Jogger oder Spaziergänger etwas verunsichert passieren wollten, wurde kurz inne gehalten, um gleich danach eifrig weiterzumachen. Es ist einfach ein tolles Gefühl, unter freiem Himmel Suburi und Ku-

mitachi zu üben.

Nach dem Training ist man bekanntlich hungrig, daher wurde beim Grillen der Hunger gestillt. Aber es gab auch noch Hunger nach Zusammensein und auch dieser wollte gestillt werden: So griffen einige zu den Gitarren und es wirde bis in die Nacht hinein gemeinsam musiziert, so dass letztendlich die Liedtexte bei Kerzenlicht entziffert werden mussten. Nach der abschließen-



Das Training im Freien ist beliebt.

den kleinen Nachtwanderung verkrochen sich alle in ihren Schlafsäcken und nach einer Runde schauerlicher und lustiger Geschichten, schliefen endlich alle.

Morgens wurde gemeinsam gefrühstückt und aufgeräumt, und schon war das Abenteuer auch leider wieder vorbei

der wieder vorbei.
Dies ist nur ein Beispiel für die gemeinsamen Unternehmungen der Aikido-Abteilung. Regelmäßig werden japanische Filme angeschaut, Museen mit japani-

schen Ausstellungen besucht oder japanische Musik gehört. Wir haben einfach Lust auf Aikido und auf Japan und diese Lust lässt sich am schönsten gemeinsam ausleben. Traniert wird nebenbei natürlich auch noch in verschiedenen Gruppen, so gibt es zum Beispiel für Grundschulkinder ab 17. September einen Anfängerkurs. Agata Ilmurzynska

INFO: Mehr Infos: www.aikido-fell-bach.de oder 0711-5102938



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







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

