

MUSKEL *kater*



SKIABTEILUNG

Rekordteilnehmerzahlen
bei Skikursen

HANDBALL

40 Jahre Ortsturnier

ACTIVITY RACING TEAM

Verstärkung aus den USA

GYMNASTIK

Antje Deuschle im Interview

FAMILIENSPORT

Was bietet der TSV

DIE ZEITUNG DES

TSV
Schmiden

Ausgabe 32 - Februar 2009

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



Wichtige
Dokumente

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

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH
Salierstraße 48, 70736 Fellbach
Fon 07 11/95 19 90 13
Fax 07 11/95 19 90 15

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

**Durch Werbung
zum Erfolg!**

HEID **HEID BÜRKLE**
WOHNBAUUNTERNEHMEN

**Top-Qualität direkt vom Bauträger
Schwäbische Meisterklasse!**

Als **führender Bauträger** in der Region widmen wir uns **seit mehr als 80 Jahren** dem hochwertigen Wohnbau. Durch **innovative architektonische Lösungen** bieten wir unseren Kunden ein **erstklassiges Ambiente** und einen Wohnwert, der auch in Zukunft eine **sichere Investition** darstellt.

■ Hölderlin Carré

Limitierte Wohnungen, Penthouses und Maisonette-Wohnungen in KfW 60 Bauweise mit Öko-Energieheizung inmitten herrlicher, großzügiger Grünanlage.

■ Passiv-Wohnungen

Nur noch 3 Komfortwohnungen in moderner, energiesparender Passivhausbauweise (2,5 u. 4 Zimmer), Förderung möglich!

■ Residenz Händtleshof

Nachhaltig, von Grund auf sanierte 2-3 Zimmer-Whg. mit Flair im Baudenkmal. Abschreibungen nach §7 i u. §10 f EStG mgl.

■ Alt-Fellbach

Komfortabel wohnen und Energie sparen mit Solarenergie und KfW 60 Bauweise, zentrale Lage, flexibel ohne Auto, große Terrassen u. Balkone, barrierefrei, mit Aufzug, Blick ins Grüne mit altem Baumbestand.

Mehr Infos unter:
www.ernstheid.de



Fellbach-Schmidlen
Hölderlin Carré



Fellbach-Schmidlen
Passivhaus - Wohnungen



Fellbach-Schmidlen
Händtleshof



Alt-Fellbach
Waldinger Straße

FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH • HEID-BÜRKLE WOHNBAU GMBH & Co. KG
Blumenstraße 20 • 70736 Fellbach • Tel.: 0711/95 19 57 36 • E-Mail: wabro@ernstheid.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Es hat nichts mit Eitelkeit zu tun, wenn wir an dieser Stelle einmal feststellen: Wer sich an den Muskelkater hält, ist seiner Zeit immer ein bisschen voraus. Auf diesen Seiten haben die Fellbacher als erstes erfahren, dass ein riesengroßes Hochhaus in ihrer Stadt gebaut würde. Auf diesen Seiten haben die städtischen Bediensteten gelesen, dass ihr gesamtes Rathaus in dem Turm untergebracht würde. Samt Polizeirevier, wie sich später herausstellte. Und aller Schulen. Und dem lange geplanten Spaßbad. Und Stuttgart 21. Und – jetzt können wir es sagen – der gesamten 120-köpfigen Muskelkater-Redaktion. Schon die nächste Ausgabe könnte dort im 235. Stock produziert werden.

Aber mal weg vom Städtebau: Überflüssig zu erwähnen, dass der Muskelkater als erster wusste, dass die Olympischen Spiele 2012 nach Stuttgart kommen würden. Ebenso selbstverständlich, dass er als erster erklärte, warum das ein gewaltiger Irrtum war. Der Muskelkater meldete schon 1980, dass das Internet ein Erfolg und die Sache mit den Lehman-Zertifikaten nicht so doll werden würde. Von Günter Guillaume und Nixon reden wir schon gar nicht mehr. Nur die Geschichte über die Apokalypse halten wir – aus redaktionellen Gründen, sorry – noch eine Weile zurück.

Trotzdem werden wir unserem Ruf als Early Adopter auch dieses Mal wieder gerecht. Und verraten unseren Lesern, was sie tun müssen, um auf der Höhe der Zeit zu sein. Das Zauberwort heißt: twittern. Das heißt auf gut Deutsch „zwitschern“, und ist der absolute Hype. Funktioniert wie SMS – nur ganz anders: Jeder hat pro Nachricht 140 Anschläge Platz, um seinen Gefühlen, Gedanken und Ideen Ausdruck zu



Der Muskelkater hat sich mit dem Twittern beschäftigt.

verleihen. Und die bekommt nicht nur ein Empfänger zu lesen – sondern jeder, der den entsprechenden Twitterstrom abonniert (im Jargon heißt das „followen“) hat. Das ganze läuft über die Website www.twitter.com und ist vollkommen kostenlos. Und irgendwie revolutionär. Meistens aber völlig sinnfrei.

Denn da erfährt der Mensch von heute, was seine Zeitgenossen bewegt. Beispiele, gefällig? „baranek“ meldet, er habe Curry zu Mittag gekocht – und schickt ein Bild vom Tellergericht hinterher. „bighel“ schreibt: „Frau krank, Kinder krank, halber Tag Urlaub muss her– und gutes Sitzfleisch. Kinderarzt verspricht lange Wartezeit.“ „Jokerine“ fragt: „Würde mich nachher gerne noch betrinken. Macht wer mit?“ Und „saschalobo“ stellt trocken fest: „Den Kater zur Kastration gebracht.“ Und wo wir schon bei weltbewegenden Informationen sind: Genau, Twitter ist das Dings, das geholfen hat, Barak Obama zum Präsidenten zu machen – wenn der twittert, hören 296.555 Leute aus aller Welt zu (<http://twitter.com/BarackObama>). Torsten Schäfer-Gümbel (<http://twitter.com/tsghessen>) hat es in Hessen immerhin versucht (2224 Zuhörer). Dafür twitterten Demi Moore und ihr Lover Ashton Kutcher überaus unterhaltsam von der Berlinale (<http://twitter.com/mrskutcher>).

Völlig klar: wenn Barak, Torsten, Demi und Harald Schmidt dabei sind, darf der Muskelkater nicht fehlen. Unter <http://twitter.com/muskeltater> erfahren Sie also, was den Muskelkater im Innersten bewegt. Einfach angucken und abonnieren.

Und wenn Sie's lieber analog mögen: auf den folgenden Seiten bekommen Sie alles, was man für einen gemütlichen Leseabend braucht: etwa Jens Gieseler Story über Familiensport (Seiten 4/5), Berichte über das Jubiläum des Ortsturniers (Seite 20), die TSV-Cheerleaders (Seite 17) und die neue RSG-Nationalgruppe (Seite 18). Was noch fehlt zum Glück? Richtig, eine Pizza vom Ristorante Stadio! Schnell einen Lieferant an Küchenchef Arcangelo twittern... *Der Muskelkater*

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmidlen. Ausgabe Februar 2009.

Geschäftsstelle des TSV Schmidlen, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmidlen.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.
Mitarbeit: Kevin Blöchl, Monika Di Diego, Michael Jackl, Fritz Höfer, Jens Gieseler, Jacqueline Matschilles, Marc Pudlatz, Gerhard Pfisterer, Cathrin Puhl.

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



Das Jubiläum des Ortsturniers ist natürlich Thema.

Der Radsportler Matthew Barrowclough hat vor eineinhalb Jahren einen schweren Unfall gehabt. Mit sieben Frakturen. Mittlerweile sitzt der 28-Jährige wieder im Sattel und erfüllt sich einen Traum – hier in Deutschland.

Der etwas andere Amerikaner

Matthew Barrowclough aus den USA tritt seit kurzem fürs Activity-Racing-Team in die Pedale

Wie Matthew Barrowclough die kleine Flasche auch dreht und wendet, irgendwie erscheint ihm die orangefarbene Flüssigkeit ein wenig suspekt. Gründlich schaut er sich die Liste mit den Inhaltsstoffen an. ACE-Drink. Was nur genau hinter dem Namen und in der kleinen Flasche steckt? Vorsichtig schraubt Matthew Barrowclough den Deckel ab, nippt, noch einmal – und dann nimmt er einen richtigen Schluck. „Wir haben schon ähnliches Zeug. Aber ich musste erst herausfinden, was da drin ist“, sagt er. „Es ist alles neu hier.“

Hier – in Deutschland.

Erst zwei Tage vor seiner Begegnung mit der kleinen Flasche ist Matthew Barrowclough in Mitteleuropa angekommen. Rechtzeitig zur Präsentation des neuen Aufgebots des Activity-Racing-Teams des TSV Schmidlen im Activity. Dort hat Marc Sanwald, der Sportliche Leiter des Amateur-Radrennstalls, vor wenigen Tagen unter anderem Matthew Barrowclough vorgestellt – den Neuling aus den USA. „Er ist gar nicht so, wie man sich einen Ami vorstellt“, sagt Marc Sanwald, bei dem der auffallend bescheiden-zurückhaltende Zugang bis September in Backnang wohnen wird.

Matthew Barrowclough war schon einmal in Europa zum Rennfahren. Im Sommer 2007 trat er fünf Wochen lang für eine belgische Equipe in die Pedale. „Das war ja nur ganz kurz und mehr so ein Anreiz für mich, für eine ganze Saison nach Europa zurückzukommen“, sagt er. Bei diesem Vorhaben ist ihm jedoch ein Lastwagen in die Quere gekommen. Der fuhr ihn Ende Juli 2007 bei einer Trainingsfahrt im US-Bundesstaat New York an. Nacken, Hüfte, Schulter, Rücken –

Matthew Barrowclough erlitt sieben Frakturen. „Ich denke, ich war an diesem Tag zum Sterben bestimmt. Ich hatte sehr viel Glück, zu überleben.“

In den vergangenen eineinhalb Jahren hat er daran gearbeitet, wieder gesund zu werden. Und wieder auf den Sattel zu steigen. „Seit meiner Verletzung hatte ich nichts anderes im Kopf, als nach Europa zurückzukehren und hier eine ganze Saison für ein Team zu fahren – das war meine Motivation, dieser Gedanke hat mich wieder auf die Beine gebracht“, sagt Matthew Barrowclough. Über ein paar Ecken ist er mit Marc Sanwald in Kontakt gekommen und mittlerweile hier – in Deutschland.

Mit Hilfe von Sprach-CDs hat er sich auf seine große Reise vorbereitet. „Ich verstehe ein bisschen Deutsch“, sagt er auf Deutsch und lacht. In einer Sprachschule möchte er seine Kenntnisse ausbauen. „Es ist sehr wichtig für mich, Deutsch zu lernen, um mich mit den Leuten richtig unterhalten zu können“, sagt Matthew Barrowclough und fügt mit einem Lächeln an: „Ich arbeite in jeder Lebenslage sehr hart, um besser zu werden – ich hoffe, das überträgt sich auch auf die Verbesserung meines Deutschs.“ In seinem sportlichen Können spiegelt sich sein Arbeitsethos offenbar wider. „Er fährt wirklich sehr gut – ich hab's schon am eigenen Leib erfahren“, sagt Marc Sanwald im Rückblick auf die erste gemeinsame Trainingsfahrt in Deutschland.

Die ersten Eindrücke von Matthew Barrowclough von seiner neuen Umgebung sind durchweg positiv. „Die Gegend ist richtig schön mit all den alten Häusern – so alte Architektur haben wir in den USA ja nicht.“ Dort lebt er in



Für den Mann aus Boulder in Colorado sind Berge eine gewohnte Umgebung.

Boulder im Bundesstaat Colorado, rund 50 Kilometer nordwestlich von Denver. Die Stadt mit etwas mehr als 90 000 Einwohnern liegt knapp 1700 Meter über dem Meeresspiegel in den Rocky Mountains und trägt den Spitznamen „The Boulder Bubble“ – die Boulder Blase. Weil dort auf kleinem Raum viele Top-Ausdauerathleten versammelt sind. Radsportler/innen, Triathleten/innen und auch Läufer/innen wie Constantina Tomescu, die rumänische Marathon-Olympiasiegerin von Peking 2008. Zudem ist beispielsweise der amerikanische Profi-Radrennstall Garmin-Slipstream in Boulder beheimatet. Rund 300 Tage Sonnenschein im Jahr, die Höhe und die bestechende Natur in den Rocky Mountains bieten nahezu optimale Trainingsbedingungen.

Matthew Barrowclough lebt seit Februar 2008 dort. Aufgewachsen ist er in Johnson City in Tennessee. Studiert hat er an der Florida State University in Tallahassee, Wirtschaft und Finanzen. Gearbeitet hat er bei einer Investmentbank in Chicago. Aber nur zwei Jahre lang. „Das war nicht gesund für mich“, sagt Matthew Barrowclough. Deshalb zog er nach San Francisco, wo er drei Jahre lang an der California Maritime Academy sein Geld als Segellehrer verdiente. Bis zu seinem Un-

fall. Und dem Umzug ins amerikanische Mekka für Ausdauersportler mit dem aufgeblasenen Spitznamen in Colorado, wo er als Fahrradmechaniker und Trainer arbeitet. „Ich wollte wieder in eine kleinere Stadt nach fünf Jahren in Chicago und San Francisco“, sagt Matthew Barrowclough, der seit seiner Zeit in Belgien seine Gedanken und Erfahrungen in einem sogenannten Blog im Internet festhält (<http://bombthill.blogspot.com>).

In Deutschland absolviert er in den nächsten Monaten drei Praktika. Beispielsweise bei Marc Sanwald, der stellvertretender Küchenleiter des Zentrums für Psychiatrie in Winnenden ist. „Ich bin sehr gespannt darauf, ich möchte so viel wie möglich über deutsches Essen lernen“, sagt der passionierte Hobbykoch. Seine neuen Kochkünste kann Matthew Barrowclough bereits Ende März seiner Freundin Kristi zeigen, die ihn dann besuchen kommen wird. „Sie ist natürlich traurig, dass ich so weit weg bin. Aber sie ist auch glücklich, dass ich meinem Traum folgen kann.“

Noch vermisst der etwas andere Amerikaner seine Heimat nicht. Im Gegenteil: „Der Kaffee ist so viel besser hier!“ Hier – in Deutschland. Selbst das orangefarbene Zeug aus der kleinen Flasche ist ganz genießbar. Gerhard Pfisterer



Matthew Barrowclough im gelb-blauen Trikot seiner neuen Mannschaft.



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



Ein eigenes Netzwerk haben Eltern und ihre Kinder geschaffen – wie das Beispiel in Duisburg zeigt.

Familien sportverein aus Trotz gegründet

Passendes Angebot fehlt – Duisburger legen selbst Hand an

Pragmatische Überlegungen und eine Portion Ärger führten 1996 zur Gründung von fit fun family in Duisburg. „Wenn ich mit einem meiner Kinder Sport machen wollte“, erzählt Beate Debosse-Stenger, „musste ich für das andere immer eine Bleibe organisieren.“ Denn die Kindergruppen in ihrem Stammverein waren altersgemäß sortiert: von zwei bis vier Jahren, Fünf- und Sechsjährige zusammen. Aber ihre Kinder waren drei Jahre auseinander, konnten also nie zusammen Sport treiben. Auch Interventionen bei Abteilungsleiter und der Vereinsführung halfen nichts.

Da Freunde vor einer ähnlichen Situation standen, gründeten Stengers den Verein. Die Idee: Eltern sollten mit ihren Kindern gemeinsam Sport treiben. „Vom Maxi-Cosi-Alter bis zu acht Jahren“, sagt Debosse-Stenger. Der Engpass waren die Hallenzeiten, denn welcher Familienvater kann schon um 14 Uhr zum Sport gehen? Es fing mit einem Zeitfenster Freitag nachmittags an. Und sehr schnell wuchs der Verein auf 200 Mitglieder. Denn neben dem Familiensportangebot, gab es achtwöchige Kurse für Grundschul Kinder, die auf diese Weise verschiedene Sportarten kennen lernten: alle Ballsportarten, Judo, Leichtathletik oder Inlineskating. Teilweise hat der Verein externe Übungsleiter eingekauft oder mit der Sportschule Wedau kooperiert. Viele Kinder verließen danach den Verein, weil sie Fußball beim MSV oder Tennis beim TC spielen wollten.



Verschiedene Sportarten sind integriert – wie Inlineskating.

Anfangs trug vor allem Achim Stenger den Verein. Heute ist der Diplom sportlehrer in den Schuldienst zurückgekehrt, war aber lange beim Landessportbund Nordrhein-Westfalen tätig und für die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern und für die Vereinsberatung und Angebotsentwicklung zuständig. „Ich habe praktisch umgesetzt, was wir anderen Vereinen empfohlen haben“, sagt Stenger, „das berufliche Wissen und die Erfahrung haben vor allem zu Beginn geholfen.“ Da die Kinder in den Kurs „Sportarten zum Kennenlernen“ gingen oder danach in andere Vereine, musste noch ein Angebot für die Eltern her.

So gibt es ein Fitnessangebot für Erwachsene. „Man muss mit den Mitglieder reden und schauen, ob man ihre Wünsche

erfüllen kann“, so der Vereinsvorsitzende.

Inzwischen schrumpft der Verein wieder. „Wir finden niemand, der die Eltern-Kind-Gruppe macht“, sagt Debosse-Stenger, die inzwischen das operative Geschäft übernommen hat. Die eigenen Kinder sind inzwischen 16 und 19 Jahre alt und leiten als Übungsleiter und Helferin die Angebote für die Grundschul Kinder. Für seine 70 Mitglieder bietet der Verein noch den Fitnesskurs für Erwachsene an sowie zwei Kennenlern-Kurse mit jeweils 25 Grundschulern. Mit einem weinenden und einem lachenden Auge sieht die Mathe- und Physiklehrerin die Vereinsentwicklung. Einerseits findet sie es schade, dass die Grundidee gemeinsamen Sporttreibens keine Nachahmer gefunden hat, andererseits ist sie froh, dass der Verein übersichtlich ist und ihre Kinder sich weiter darin betätigen und ein zusätzliches Taschengeld verdienen. „Besser als Regale bei Edeka oder Lidl füllen“, findet Debosse-Stenger.

Der Verein achtet darauf, dass seine Fachkräfte gut ausgebildet sind: Die sechs Übungsleiter haben eine Lizenz und die Fitnesstrainerin geht ebenfalls regelmäßig auf Fortbildung. Die Kindergruppen sind jeweils zu zweit besetzt. „Gutes Personal, das sich gegenseitig unterstützt, ist die Basis für erfolgreiche Vereinsarbeit“, meint Stenger. Die Vereinsbeiträge von 120 Euro für Familien und 55 Euro für Kinder fließen zum größten Teil an die Honorarkräfte. *Jens Gieseler*

PURKERT
Kupferschmiede

- Kupferschmiede
- Behälterbau
- Edelstahltechnik
- Kunsthandwerkliche Metallarbeiten
- Apparatebau

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

www.kupferschmiede-purkert.de



**Alle Fellbacher bitte herhören:
Das 0-EUR-Online-Konto**

Alles umsonst für Selbermacher:

Alle Online-Buchungen, EC-Karte/VR-Bank Card
sowie Ein- und Auszahlungen.
Und für Nicht-Online-Leistungen wie Überweisung oder
Kontoauszug per Post je 1 EUR.

Kommen Sie in Ihre Filiale, wir beraten Sie.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Girokonto privat

Fellbacher
Bank eG



Zwei Generationen gemeinsam

Boris Zielinski im Gespräch

Boris Zielinski ist Geschäftsführer der TG Bornheim – mit 14 000 Mitgliedern der größte hessische Sportverein. Weil der Verein im Familiensport aktiv ist, sitzt der 36-Jährige in einer Arbeitsgruppe des Deutschen Olympischen Sportbundes. Mit dem Sport- und Wirtschaftswissenschaftler unterhielt sich Jens Gieseler.



Boris Zielinski ist Sport- und Wirtschaftswissenschaftler.

Herr Zielinski, was ist Familiensport?

Im Idealfall, dass die ganze Familie gemeinsam Sport treibt. Aber was ist heute Familie? Das kann die alleinstehende Mutter sein, das kann die Patchwork-Familie mit angeheirateten und eigenen Kindern sein. Nicht zu vergessen, die aktiven 50-, 60-jährigen Großeltern.

Das bekommt kein Verein unter den Hut.

Deswegen definiert die Sportwissenschaft Familiensport auch nach dem Motto: Zwei Generationen gehen gemeinsam zum Sport. Also, die Mutter stärkt sich im Fitness-Studio und gleichzeitig gehen die Kinder in die bewegte Kinderbetreuung oder ins Grundschulturnen.

Wo bleibt da die Gemeinsamkeit? Die Familie kommt und geht gleichzeitig. Man schaut sich gegenseitig zu oder hilft aus, wenn man früher fertig ist. Die Eltern lernen Gleichgesinnte kennen und können Sorgen und Erfahrungen austauschen. Die Kinder lernen miteinander mehr Sozialverhalten, gerade weil im Sport Teamgeist gefordert ist und es mehr Einzelkinder gibt. Durch diese Angebote passiert sehr viel, von dem die Familie profitiert.

Und wo bleiben die Väter?

Freitagsnachmittags beim Eltern-Kind-Turnen liegt der Väteranteil bei 50 Prozent. Das Angebot nutzen übrigens auch viele Großeltern mit ihren Enkeln. Aber natürlich ist unsere Arbeitswelt so, dass mehr Männer als Frauen einen Job haben und dass sie eher eine Vollzeitarbeit haben. Mütter sind in der Regel stärker gefragt. Aber aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass ich gerne mit meinem zweijährigen Sohn tobe und er auch viel Spaß hat.

Welche Angebote gibt es in der TG Bornheim?

Die Klassiker sind das Eltern-Kind-Turnen und das Babyschwimmen. Aber wir waren meines Wissens der erste Sportverein, der Pekip-Angebote gemacht hat. Inzwischen haben wir acht Gruppen mit jeweils zehn Müttern. Im Familien-Vorgriff gibt es Yoga für Schwangere. Und natürlich organisieren die Abteilungen viele Freizeitaktivitäten, bei denen sich die ganze Familie treffen kann.

Und was hat der Verein davon?

Ein tolles Angebot. Wir wollen Familien und Kids nichts aufzwingen. Aber alle Kurse, die Richtung Familie zielen, sind gut ausgelastet.

Kurse für die ganze Familie sind die Ausnahme

TSV Schmiden animiert noch zu wenig zum gemeinsamen Sport

Sport integriert – so heißt es. Junge und Alte, Deutsche und Ausländer, Menschen mit und ohne Behinderung. Doch wie sieht so manches Wochenende sportlicher Familien aus? Der Vater ist mit der AH-Mannschaft auf dem Fußballturnier. Die Mutter betreut die Mädchenriege. Die Tochter ist beim Ausscheidungsschwimmen. Und der Sohn ist mit seinen Kumpels zum Skaten losgezogen. Gerade sportlich aktive Familien erleben selten ein gemeinsames Wochenende. Von Kino, Kulturreise oder Kinderkirche ist noch keine Rede.

„Wir bieten im TSV Schmiden jedem etwas“, sagt Vereinsgeschäftsführer Rolf Budelmann nachdenklich, „aber das Thema Familie haben wir noch nicht ausreichend besetzt.“ Der Freizeitsportclub activity bot kürzlich ein Badmintonturnier für Familien an. Anmeldungen – Fehlzeige. „Natürlich wollen pubertierende Teenager möglichst wenig mit ihren Eltern zu tun haben“, sagt Vanessa Gerstenberg. Trotzdem war die Clubleiterin von dem völligen Desinteresse überrascht.

Doch wer sich die TSV-Angebote genauer anschaut, entdeckt einiges. So wird das Eltern-Kind-Turnen der Kinderabteilung sehr gut genutzt. Helga Tessun könnte die fünf Gruppen leicht erweitern, wenn genügend Hallenkapazitäten und qualifizierte Übungsleiter zur Verfügung ständen. „Im Alter von zwei bis vier Jahren sind die Kinder sehr Mama- und Papa-bezogen“, sagt die Übungsleiterin, „die Eltern übrigens auch.“

Jörg und Wilfried Striediger bieten jeden Sonntag von 10 bis 12 Uhr einen Eltern-Kind-Son-



„Bauch, Beine, Baby“ heißt ein Angebot für Mütter und ihre Kleinen.

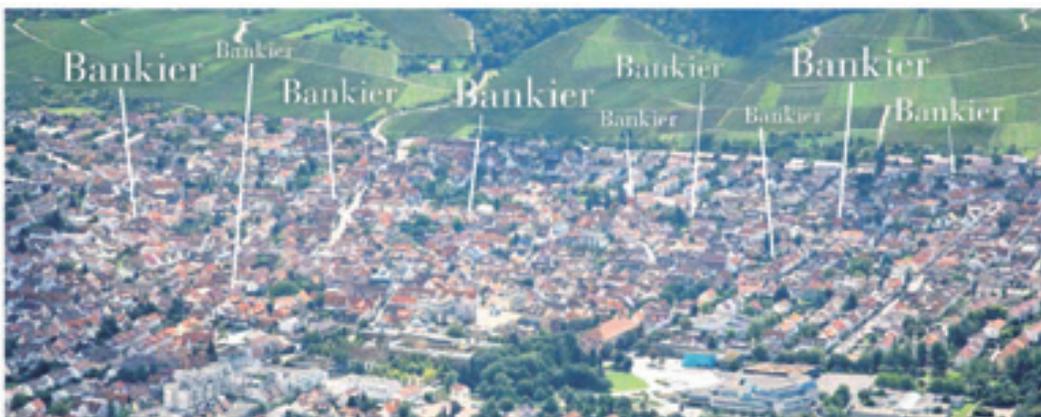
tag an. 25 bis 30 Interessenten nutzen die Schmidener Schulturnhalle sowie Kleinschwimmbecken und Bewegungslandschaft. „Wir stellen diverse Geräte zur Verfügung, geben Tipps, aber machen keinen Unterricht“, sagt Jörg Striediger. Denn die Familienmitglieder sollen miteinander spielen und Spaß haben. Vor allem die Kletterwand, die von Profis betreut wird, findet großen Anklang, auch bei älteren Kindern bis zwölf Jahre. Für activity-Mitglieder ist der Vormittag kostenlos, andere müssen einen kleinen Obulus zahlen.

„Bauch, Beine, Baby“ heißt der Kurs für junge Mütter, den die Physiotherapeutin Annette Rückle anbietet. Acht bis zehn Frauen nutzen ihr Kind spielerisch als Gewicht und bauen so gezielt ihre geschwächte Muskulatur wieder auf. Aus dem ersten Versuch wurde inzwischen wöchentlich ein dreistündiges Angebot im activity. Ihre Fitness alleine verbessern, können die Müt-

ter und Väter bei den umfangreichen Kinderbetreuungszeiten, die das activity anbietet: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr, Mittwoch Nachmittag von 15.45 bis 19 Uhr, samstags von 9 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr werden die Kleinen in der eigens dafür errichteten Bewegungslandschaft sportlich betreut.

Mittelfristig will der TSV Schmiden gezielter auf die etwa 6500 Fellbacher Familien zugehen. „Das werden vor allem Möglichkeiten für Eltern und Großeltern mit Kindern und Enkeln im Grundschulalter sein“, so Budelmann. Gerade der Sport könne dazu dienen, dass Familien mehr Gemeinsames entwickeln. Unterstützung erwartet sich der Geschäftsführer vom Sportentwicklungsplan, den die Stadt Fellbach dieses Jahr fortschreiben möchte. „Angebote für Familien und ältere Menschen sind darin noch kaum berücksichtigt“, so der TSV-Mann.

Jens Gieseler



**Auf gute Nachbarschaft in Fellbach.
Werden Sie Mitglied. Werden Sie Bankier.**

Alle Mitglieder der Volksbank Rems sind Bankiers.
Sicher wohnen auch in Ihrer Nähe einige unserer insgesamt 80.000 Bankiers.

Werden Sie Bankier!
In jeder Filiale der Volksbank Rems.

www.volksbank-rem.de

Volksbank Rems

☆☆☆ **HOTEL BÜRKLE**

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidlen

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

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

**Badezimmer
sucht Superstar**

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

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



FSH Fachmarkt
Sanitär
Heizung

Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH
Salzstr. 51 • 70736 Fellbach
Tel. 07 11 / 5 18 09 96 • Fax 5 18 08 86

www.fsh-fachmarkt.de



PFEIFFER
GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34 Erzbergweg 4
70188 Stuttgart 70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44
Fax (07 11) 51 70 063
e-mail: gm.pfeiffer@t-online.de



Ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm sorgt für Fitness.

Mach mit, bleib fit

Was man so macht, um auch ab fünfzig noch fit zu bleiben

Dass es manchmal schon nötig ist, den eigenen vielzitierten „Schweinehund“ zu überwinden, um fit zu bleiben, das zeigt ein Erlebnisbericht. Annette Passig hat sich in die Lage einer 50-plus-Teilnehmerin versetzt:

Es ist Dienstagmorgen, ich bin eigentlich noch müde und freue mich auf ein ausgedehntes Frühstück. Aber Dienstag ist der Tag, an dem ich mich der Gymnastik verschrieben habe. So wird es nichts mit dem ruhigen Tagesbeginn, ich packe meine Sporttasche und gehe zur Turnhalle.

Für den Kurs der Turnabteilung „Gymnastik mit Musik ab 50“ holt sich die Leiterin Tanja Wente Anregungen aus vielen Bereichen und bietet so ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Programm – damit ich und die weiteren Teilnehmerinnen beweglicher werden und körperlich fit bleiben.

Deshalb wissen wir auch heute noch nicht, welche Inhalte und Schwerpunkte unsere Gymnastikstunde zum Thema haben wird. Letzte Woche hat unsere Leiterin Übungen aus dem Bereich Pilates in die Stunde eingebaut, also können uns heute unter anderem Übungen aus den Gebieten Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Bauch-Beine-Po und Stepaerobic erwarten sowie Gymnastik mit Handgeräten wie zum Beispiel dem Theraband, Hanteln oder Bällen.

Zuerst wird eine Viertelstunde der Körper aufgewärmt bei einer kleinen Choreografie mit Koordinationsübungen: „Sidestep und Schaltern kreisen, mal rechts, mal links, mal beide gleichzeitig“; und alles zum Rhythmus der Musik. Dann wird mit Übungen am Boden der ganze Körper gekräftigt und gedehnt. „Wirbelsäule abrollen, Wirbel für Wirbel“. Heute dreht sich in der Gymnas-

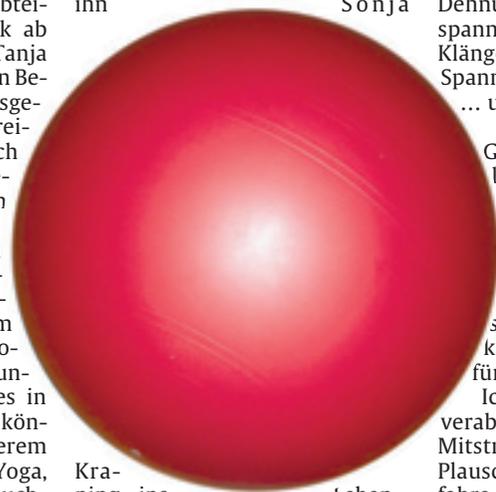
tikstunde alles um den Rücken. Unsere Übungsleiterin hat einige Übungen zur Kräftigung und Dehnung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur in ihrem Programm und ich beginne am ganzen Körper zu schwitzen. Es ist doch etwas anstrengend, wie immer muss mein innerer „Schweinehund“ wieder extra überwunden werden. Ich schaue mich um, aber auch meinen Mitstreiterinnen geht es nicht besser. Da ist die Dame, die mir erzählt hat, dass es den Kurs schon seit über zehn Jahren gibt: „Damals hat ihn

und es hat jeder die Möglichkeit, sich etwas zu erholen. Das ist auch wichtig, da einige meiner Mitstreiterinnen gesundheitliche Probleme mit der Schulter, künstlichen Gelenken oder dem Rücken haben. Aber auf dieses Problem wird bei der Gymnastik sehr geachtet und jeder macht die Übungen, so gut er kann. Jetzt geht es wieder weiter mit Kräftigen der Bauchmuskulatur. Mit den Worten „Immer ruhig weiteratmen“, werden wir daran erinnert, dabei nicht die Luft anzuhalten. Den Abschluss bilden Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsbildungen zu sanften Klängen. „Und ein letztes Mal Spannung bis in die Fußspitzen ... und locker lassen!“

Bei der Gymnastik in dieser Gruppe wird es nie langweilig, für Abwechslung ist gesorgt. Die Leiterin, die Übungsleiterin C in Fitness und Gesundheit ist, hat eine nette Art. Sie lobt uns auch mal, wenn eine anstrengende Übung gut geklappt hat. Trotzdem bin ich für heute restlos geschafft.

Ich gehe in die Kabine und verabschiede mich von meinen Mitstreiterinnen, noch ein kurzer Plausch mit Tanja und ich erfahre, dass im Durchschnitt 15 Teilnehmerinnen zum Sport kommen und das Alter zwischen 46 und 75 Jahre liegt. Mit dem Kommentar „am meisten hält's jung wenn man Sport macht!“ von Tanja verlasse ich die Halle und freue mich schon auf die nächste Gymnastikstunde.

INFO: Die Kurse sind im Spiegelsaal unterhalb der teilfesten Bewegungslandschaft des TSV, Gymnastik mit Musik ab 50 findet dienstags von 9 bis 10 Uhr statt, Gymnastik ab 50plus „Mach mit, bleib fit“ freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr.



Kran- gerufen und lange geleitet, bis sie sich aus gesundheitlichen Gründen vor drei Jahren eine Vertretung suchen musste. Seit diesem Zeitpunkt leitet Tanja Wente diesen Kurs.“

Ich denke an die Aussage einer Kollegin in der Gymnastikgruppe: „Laut meinem Arzt wäre Joggen in meinem Alter nicht mehr gut für die Gelenke“. Manchmal glaube ich, dass Joggen vielleicht doch etwas einfacher wäre. Aber dann wird wieder eine Pause in Form von Entspannungsbildungen gemacht

seit 14 Jahren die Top Adresse im Kreis Ludwigsburg
spezialisiert auf hochfunktionelle Freizeit-Bekleidung

STARK Freizeit- & Sportbekleidung
Lagerverkauf mit Garantie, Service u Beratung
www.lagerverkaufstark.de

DAMEN, HERREN, KIDS ab Gr. 128
Übergrößen bis 7XL, Kurzgrößen, Langgrößen, Sonderposten, Musterteile

Europaweit eine der besten Wander-/Regen-/Walking-/Rad-/Lauf-/
Wellness-/Fitness-/Thermo-/Snowboard-/Carving-/Badebekleidung
Spitzenwerte in Wasser-/Winddichtheit & Atmungsaktivität

Softshell-Bekleidung für die ganze Familie
REHA-/KUR-/KRANKENHAUS-Bekleidung

Nur 20 Auto-Minuten entfernt!
Ludwigsburg-Neckarweihingen, Neckartalstr. 25, Industriegebiet AU
Wir freuen uns auf Sie:
Mo. 14h - 18:30h, Di. - Fr. 10h-18:30h, Sa. 10h - 14h, Tel: 07141/25 09 05

NEW HOME
0711 51 50 500
PESTALOZZISTRASSE – FELLBACH

WILLKOMMEN IM SÜDEN!
TERRAZZOSUR – Durch die Bauweise nach KfW-60-Energiestandard inklusive Nahwärmeversorgung sparen Sie in Ihrem neuen Zuhause kostbare Energie. Alle Wohnungen zudem mit Bezuschussung für Familien mit Kindern bis 16 Jahre und kompletter Einbauküche! Tiefgaragen-Stellplatz vorhanden. Ihre Traumwohnung wartet auf Sie. Zum Beispiel:

- 3-Zimmer-Wohnung, 82 m², mit großer, sonniger Terrasse, EG € 185.900,-
- 4-Zimmer-Wohnung, 89 m², mit Tageslichtbad, 2. OG € 197.900,-
- 4-5-Zimmer-Wohnung, 113 m², mit riesigem Schlafzimmer für Ankleide, 2. OG € 252.200,-

Im ersten Bauabschnitt bereits 80 % verkauft

Beratung:
Petra Siegert
Lars Rambacher
0711/51 50 50 0
E-Mail: info@ebner-unternehmen.de

EBNER
Bürkle

www.ebner-buerkle.de

**Die neuen Reha-
Sport-Angebote
im activity**



**Ballett - nicht nur
etwas für Kinder**



**Die optimale
Sturzprophylaxe**

**Für Bewegung ist
man nie zu alt!**

Reha-Sport-Kurse sind anders!

Reha-Sport-Kurse sind anders! Diese Aussage höre ich immer wieder von den Reha-Sport-Kursleitern des activity. Ich habe diese Feststellung in einem Interview mit Jutta Schick, einer Reha-Kursleiterin, unter die Lupe genommen.

Gerstenberger: Jutta, wie viele Reha-Sport-Kurse geben Sie zurzeit im activity?

Jutta: Ich gebe 2 Reha-Sport-Kurse: bei Knie- und Hüftproblemen sowie Rücken- und Bandscheibenproblemen. Mit insgesamt 3 Stunden in der Woche.

Gerstenberger: Was hat Sie an der Ausbildung zur Reha-Sport-Kursleiterin gereizt?

Jutta: Nun, ich war schon von früher Jugend an mit dem Sportverbunden. Angefangen bei Mutter- und Kind-Turnen, bin ich beim TSV Schmiden über Ballett und verschiedene Turn- und Sportangebote zum Leistungssport in der Rhythmischen Sportgymnastik gekommen. Dabei habe ich gelernt, wie wichtig neben dem Training auch der Umgang mit dem eigenen Körper und das konsequente Befolgen von sportärztlichen Ratschlägen ist. Nach dem Leistungssport war ich Trainerin im Jugendbereich und habe mich dann immer mehr dem Fitnessbereich zugewandt. Bisher war

ich dann ausschließlich im fitnessbezogenen Kursbereich, wie beispielsweise Rückenfitness, Step-Aerobic oder Langhanteltraining, tätig. Ich sehe die Ausbildung und jetzt die Tätigkeit als Reha-Kursleiterin für mich als eine logische Weiterentwicklung. Mich reizte der ausschließlich gesundheitsbezogene Aspekt. Ich wollte mein bisheriges Wissen mit weiteren Details und einem neuen Bewegungsaspekt erweitern.

In Reha-Sport-Kursen geht es nicht darum Muskeln aufzubauen oder Fett abzubauen, sondern es geht darum den Menschen, der erst vor kurzem eine Verletzung hatte, wieder an Bewegungen heranzuführen.

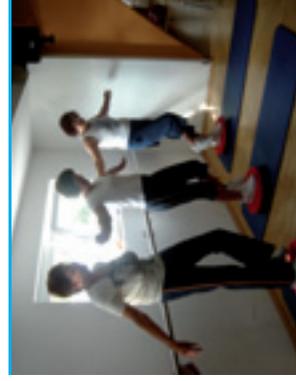
Ein für mich total neuer und aufregender Aspekt. Wenn man das Glück hat, sein Hobby zu einem Teil seines Berufes zu machen, so sehe ich beim Reha-Sport auch für mich eine längerfristige Perspektive. Hier steht der körperlichen Anstrengung von Fitness-

kursen eine geistig und emotionale Anforderung beim Reha-Sport als Ausgleich gegenüber.

Gerstenberger: Sie haben eben schon erwähnt, dass sich Reha-Sport-Kurse von anderen Sport-Kursen unterscheiden. Worin liegen für Sie neben der unterschiedlichen Zielsetzung weitere Unterschiede?

Jutta: Es ist eine feste Gruppe. Es stehen nicht jede Woche wieder andere Kursteilnehmer im Kurs-

raum, sondern man hat seine festen Teilnehmer, die sich einmal die Woche treffen. Dadurch entsteht ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl. Die Teilnehmer tauschen sich untereinander über Ärzte, Diagnosen und Medikamente aus. Zudem herrscht unter Ihnen eine große Toleranz und Hilfsbereitschaft bei der Ausübung von Übungen. Denn jeder von Ihnen ist in irgendeiner Art und Weise eingeschränkt. Auch der Stundenaufbau unterscheidet sich.



Reha-Sport-Kurs Osteorose (Foto: activity)



Übungen auf dem Wackelbrett (Foto: activity)

Es werden zur Erholung auch mal kleinere Spiele oder aktive Pausen eingestreut.

Gerstenberger: Worin liegen die Herausforderungen und auch die Schwierigkeiten, mit denen ein Reha-Sport-Kursleiter zu kämpfen hat?

Jutta: Zu der Herausforderung zähle ich ganz klar die Tatsache, dass die Teilnehmer nach einer Verletzung, die noch nicht all zu lange zurück liegt aber ausgeheilt ist, zu mir in den Kurs kommen. Sie sind unsicher, haben

Teilnehmer sollen es erst wieder werden. Eine weitere Herausforderung liegt für mich in der Organisation der Reha-Sport-Kurse. Denn dadurch, dass die Krankenkassen diese Reha-Sport-Kurse finanzieren, gibt es auch noch bürokratischen Aufwand, den es zu beherrschen gilt.

Gerstenberger: Würden Sie sagen, dass aufgrund der festen Gruppenbildung, das Teamgefühl ein anderes ist, als in anderen Sportkursen?

Jutta: Ja, kann ich nur bejahen. Meine Reha-Sport-Kursteilnehmer begrüßen sich alle mit Handschlag. Das heißt es entsteht in den Kursen eine sehr familiäre Atmosphäre. Zudem wird auch außerhalb des Reha-Kurses auf privater Ebene zusammen etwas übernommen. Aber auch wenn ein Kursteilnehmer die Nähe zu anderen nicht sucht, wird das akzeptiert.

Nachdem ich dieses Interview geführt habe, habe ich mich noch mit weiteren Reha-Sport-Kursleitern unterhalten. Auch sie haben mir alle bestätigt: „Reha-Sport-Kurse sind anders“!

Sollten Sie Interesse bekommen haben, an einem Reha-Sport-Kurs-Angebot des activity teilzunehmen, dann wenden Sie sich bitte an das activity oder an die Geschäftsstelle des TSV Schmiden. Eine aktuelle Kursübersicht finden Sie hier in diesem Muskelkater.

ORTHOPÄDIETECHNIK
VITALCENTER
REHA-TECHNIK
OT-Kruger!
Ihr Partner in Sachen Gesundheit, Sport und Rehabilitation.

Orthopädisches Krüger GmbH
Mühlstraße 17 • 72614 Schmiden
Tel. 07191-58 11 08
Fax: 07191-27 91 63

OT-Kruger GmbH in GoSa Schmiden
Schmidenstr. 103 • 72614 Schmiden
Tel. 07191-58 44 13
Fax: 07191-26 47 37

Sonnenhaus Berg
Kunzelestr. 20 • 72614 Schmiden
Tel. 07191-9 38914 0
Fax: 07191-9 38 51 20

Sonnenhaus Schmide
Marktplatz 2 • 72629 Anging
Tel. 07191-64 00 58
Fax: 07191-64 00 57

Sonnenhaus Schmide
Bühlstraße 46 • 72704 Fellbach
Tel. 07191-58 11 08
Fax: 07191-08 37 63

www.ot-krueger.de



Entspannung, der Ausklang einer Reha-Sport-Stunde (Foto: activity)

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

	AFIT-2	APO	BBB Mi	Was	Fit	FKP-1	Sen	P-A	P-1	P-2	P-3	Step	Zirkeltraining	Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	Zirkeltraining – Rückenfit	Zirkeltraining – Gewichtsreduktion
Aqua Fitness																
Aqua-Power																
Bauch Beine Baby – Einsteiger																
Fit im Wasser																
Fitness Kompakt																
Funktionelles Körpertraining 1																
Funkt. Gymnastik für Senioren																
Pilates - Allegro																
Pilates - Einsteiger																
Pilates - Einsteiger																
Pilates - Einsteiger																
Step & Work																
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion																
Zirkeltraining – Rückenfit																
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion																

Entspannung

Energie aus der Mitte	E															
Hatha-Yoga Fortgeschr.	Yoga 1															
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2															
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3															
Qigong - Yangsheng	Q															

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf															
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3															
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4															
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2															

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1															
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2															
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3															
Kinderballett Anfänger	Kit-2															
Kinderballett Anf. +Fortg.	Kit-3															
Kinderballett Fortgeschr.	Kit-4															
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre															
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM															
Jazz Kids (11-14 Jahre)	JK															

Rehabilitationssport

Herz- und Diabetessport	HD															
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-1															
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-2															
Reha-Sport Osteoporose	O															
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-1															
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-2															
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-3															
Reha-Sport nach Schlaganfall	RnS															
Reha-Sport Schultergürtel	RS-1															

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:

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. 07.30-22.30 Uhr

Di., Do. + Fr. 09.00-22.30 Uhr

Sa. 09.00-19.30 Uhr

So. 09.00-18.00 Uhr

Fit und gesund im TSV Schmiden

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.

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.

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.

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

Leitung aller Aqua-Kurse: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor)

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

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 abgeschlossenener 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

Mi., 9.30-10.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren: Für activity-Plus-Mitglieder kostenlos
Für activity-Mitglieder € 30,-
Für TSV-Mitglieder € 47,-
Für Nichtmitglieder € 62,-

• Fitness-Kompakt

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 80 Minuten den ganzen Körper trainieren möchten und zusätzlich viel Spaß haben.

Leitung: Heike Schader (DTB-Aerobic-Trainerin, C-Trainerin Breitensport)

Umfang: 8 Einheiten a 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedensschulzentrum

Kursgebühren (Fit): Für activity-Mitglieder kostenlos
Für TSV-Mitglieder € 47,-
Für 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: Thomas Nick (Sport- und Gymnastiklehrer)

Umfang: 8 Einheiten a 90 Minuten

Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (FKP-1)Für activity-Mitglieder kostenlos
Für TSV-Mitglieder € 52,-
Für 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,-

• Pilates—Allegro

Beim Training mit dem Allegro stehen wie beim Pilates-Mattentraining auch Rumpfkontrolle, Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht im Mittelpunkt. Mit dem Allegro wird durch Seilzüge und Federn ein schneller Kraftzuwachs erreicht, ohne jedoch Muskelmasse aufzubauen. Max. Teilnehmerzahl: 3 Personen.

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Abende á 60 Minuten

Mo., 10.00-11.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren: Für activity-Plus-Mitglieder € 105,-
Für activity-Mitglieder € 120,-
Für TSV-Mitglieder € 136,-
Für Nichtmitglieder € 160,-

• Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training von Körper und Geist eine einmalige Verbindung hat. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen.

Kurs 1:

Leitung: Maria Dolores Valencia-Frank (Pilates-Kursleiterin)

Zeit: Di., 20.00-21.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

Zeit: Do., 19.30-20.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3:

Leitung: Angela Gramlich (Pilates-Kursleiterin)

Zeit: Sa., 17.15-18.15 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren: Für activity-Plus-Mitglieder kostenlos
Für activity-Mitglieder € 30,-
Für TSV-Mitglieder € 47,-
Für Nichtmitglieder € 62,-

• 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

Umfang: 8 Abende á 60 Minuten

Di., 19.05-20.05 Uhr, TSV-Bewegungszentrum—Ballettraum RSG

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

• Zirkeltraining

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten.

Leitung: Iris Winsloe (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Fit und gesund im TSV Schmiden

Schwerpunkt Gewichtsreduktion

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity

Umfang: 6 Einheiten a 45 Minuten

Do., 19.00-19.45 Uhr, activity

Schwerpunkt Rückenfit

Umfang: 4 Einheiten a 45 Minuten

Do., 20.00-20.45 Uhr, activity

Kursgebühren: Für activity-Plus-Mitglieder kostenlos

Für activity-Mitglieder € 4,- / Einheit

Für TSV-Mitglieder € 6,- / Einheit

Für Nichtmitglieder € 8,- / Einheit

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 gleichermaßen.

Übungsleiterin: Elke Schütz (Entspannungstrainerin)

Umfang: 6 Einheiten

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

Kursgebühren: Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 30,-

Nichtmitglieder € 36,-

• **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

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

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

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kursgebühren Yoga:

Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 6,- / Einheit

Für Nichtmitglieder € 7.50,- / Einheit

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 121.50,- / Einheit

• **Qigong—Yangsheng**

Durch Ausführen spezieller Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere: Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe kräftigt man seinen Körper.

Übungsleiterin: Ute Raffler (Qigong-Kursleiterin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Do., 09.00-10.00 Uhr, Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren: Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 40,-

Nichtmitglieder € 48,-

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

Für TSV-Mitglieder € 45,-

Für Nichtmitglieder € 60,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 140,-

• **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.

Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

(WS-2)

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

(WS-3)

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

Kursgebühren (WS-2, 3): Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 38,-

Für Nichtmitglieder € 50,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 129,-

Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

Übungsleiterin: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten a 50 Minuten

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

Kursgebühren (WS-4):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 36,-

Für Nichtmitglieder € 47,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 122,-

Tanz und Ballett

• **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. Es werden in diesem Kurs Übungen an der Stange und Übungen im Raum langsam zu kleinen enchainements zusammengeführt.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): Mi., 17.45-18.45 Uhr

Bal-2 (Aufbau): Mo. 18.15-19.15 Uhr

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

Ort: activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren:

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

Mitglieder im TSV Schmiden: € 42,-

Nichtmitglieder € 51,-

• **Kinderballett**

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Kit-2 (Anfänger): Di., 16.15-17.00 Uhr

Kit-3 (Anfänger + Fortgeschr.): Di., 15.15-16.15 Uhr

Kit-4 (Fortgeschrittene): Di., 17.00-18.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren Kindertanz/Ballett:

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

Nichtmitglieder: Kit2 € 39,- Kit3+4 € 51,-

• **Kindertanz (Tanzsportabteilung)**

Für 7-14 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.

• **Jazz Kids (Jazztanz-Abteilung)**

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 49,-

Nichtmitglieder: € 68,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

- Dance Moves für Tanzbegeisterte 35 + (Jazztanz-Abteilung)

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 72,-
Nichtmitglieder: € 102.40,-

Rehabilitationssport

- Herz- und Diabatesport

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabatesport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbelastungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel.

Leitung: Doris Frey-Rochhausen und Dr. med. Martin Friedrich
Zeit: Fr, 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Festhalle Schmiden

Rehabilitationssport für Knie & Hüfte

Knie & Hüfte ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits 6 Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie- als auch um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Leitung: Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Kurs 1: Mo., 11.00-12.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.
Kurs 2: Do., 17.30-18.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Rehabilitationssport bei Osteoporose

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch den Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität. Heutzutage leiden nicht nur Frauen unter dieser Zivilisationskrankheit. Wir Menschen sitzen uns krank und unsere Knochen und Muskeln degenerieren. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

Leitung: Christian Martz (Dipl. Sportwissenschaftler)

Zeit: Mi., 09.00-10.00 Uhr
Ort: activity Der Freizeit-Sportclub.

Reha-Sport für Rücken & Bandscheiben

Dieser Reha-Sport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt und dehnt die umliegende Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung rückenfreundlichen Verhaltens sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Kurs 1:

Leitung: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Zeit: Do., 08.30-09.30 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum

Kurs 2:

Leitung: Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Zeit: Do., 18.30-19.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3:

Leitung: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Zeit: Mo., 20.00-21.00 Uhr, Jugendraum Stadion Schmiden

Rehabilitationssport nach Schlaganfall

Nach einem Schlaganfall ist die Beibehaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit sehr wichtig. Rehabilitationssport wirkt gleichermaßen auf die körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit, sowie auf die soziale Wiedereingliederung. Verbunden mit Spaß und Freude an der Bewegung wird in einer Gruppe Gleichgesinnter die Selbstsicherheit wiedererlangt.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Zeit: Mi., 17.30-18.30 Uhr
Ort: activity Der Freizeitclub.

Rehabilitationssport für Schultergürtel

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine geringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegen zu wirken.

Leitung: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Zeit: Fr., 08.15-09.15 Uhr,
Ort: EG TSV Bewegungszentrum

Kosten Reha-Sport-Kurse

Für TSV-Mitglieder ist die Teilnahme mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos.
Für Nichtmitglieder mit einer ärztlichen Verordnung wird pro Kursstunde ein Aufpreis von 3,- Euro berechnet.

Kursanmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!!!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die nachstehenden Kurs/e an:

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____

Bitte ankreuzen:

Frühjahr
 Sommer
 Herbst
 Winter

Name: _____ Vorname: _____ Geschlecht: _____

Straße: _____ PLZ/Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____ Tel. priv.: _____ Tel. dienstl.: _____ Email-Adresse: _____

Ich bin: Mitglied im activity-Freizeitsportclub:
 Kurzmitgliedschaft bis: _____
 Normalmitgliedschaft Mitgliedsnr.: _____
 Daylightmitgliedschaft Mitgliedsnr.: _____
 im TSV Schmiden Mitgliedsnr.: _____
 Nichtmitglied

Die Kursanmeldung wird erst nach Eingang der vollständigen Kursgebühr gültig. Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung.

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____ Bei Minderjährigen Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

Einzugsermächtigung

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

Kontonummer: _____ Bankinstitut: _____ Bankleitzahl: _____

Name und Anschrift, wenn vom Antragsteller verschieden

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift des Kontoinhabers

BITTE IMMER KOMPLETT AUSFÜLLEN, DANKE!



Ballett - ist das das Richtige für mich?

Haben auch Sie schon Ihr Kind tanzend vorm Spiegel beobachtet, wie es auf Zehenspitzen stehend die Arme schwingt, sich dreht, seinen Oberkörper elegant vorneigt, oder auf einem Bein hüpf, wenn Musik aus den Lautsprechern erklingt? Dann nichts wie hin zum Ballettunterricht! Jeden Dienstag können Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren in unterschiedlichen Klassen ihren Wunsch nach tänzerischer Bewegung ausleben.

Seit nunmehr 15 Jahren erteilt Ariadne Fleischmann, staatlich geprüfte Tanzpädagogin für Tanz und tänzerische Gymnastik, im TSV Schmiden Ballettunterricht für Kinder und Erwachsene. Ob Junge oder Mädchen, Mann oder Frau, ab fünf Jahren ist jeder bei ihr herzlich willkommen. „Muss ich einen Spagat können?“, „Brauche ich besondere Schuhe?“, „Kann ich anfangs auch in Jogging-Hose kommen?“ Viele Teilnehmer sind sich zu Beginn unsicher, wenn sie einen Ballettkurs im activity besuchen möchten.

Schon bei der Entscheidung der Trainingskleidung fängt es an und bezieht ein klares „Nein“ zur Jogging-Hose mit ein. Absolut keine Voraussetzung ist der Spagat. Wer ihn jedoch können möchte, kann es im Ballett lernen. Spezielles Schuhwerk sind von Hand gefertigte Ballettschläppchen aus Leder oder Stoff. Sie haben eine schmale Ledersohle und sind am Anfang etwas ungewohnt.

Kinder-Ballett

In der tänzerischen Früherziehung, dem Kindertanz für Mädchen und Jungen ab fünf Jahren, wird der kindliche Bewegungsdrang aufgegriffen und durch Rhythmen und Klänge gefördert. Beweglichkeit, Haltung, Musikalität und Koordination werden geschult, begleitet von verschiedenen Fortbewegungsarten wie Gehen, Laufen, Springen, gewürzt mit Elementen wie „hoch – tief“, „gespannt – weich“. Durch

Themen aus dem Alltag entstehen fantasievolle Tänze. So kann es durchaus vorkommen, dass die Kinder zu „Spaghetti mit Ketchup“ werden, die sie selbst tänzerisch zubereitet haben. Dieser Kurs bildet die Grundlage für alle Tanzstile, besonders für den klassischen Tanz, der im Anschluss für sieben/achtjährige angeboten wird.

Im Kinderballett für neun/zwölfjährige befinden sich zurzeit vier Mädchen, die von Anfang an dabei waren. Sie haben die Technik des Balletts von der Pike auf gelernt und bewegen sich schon äußerst grazil. Der Unterricht in dieser Gruppe ist rein klassisch. Das heißt er fängt mit den Übungen an der



Der Erwachsenen-Ballett-Kurs (Foto: activity)

Ballett für Erwachsene

„Ballett wollte ich schon immer mal lernen. Doch mittlerweile habe ich ein kleines Kind und kann zeitlich gar nicht mehr kommen.“

Solche Sätze hört Frau Fleischmann immer wieder, aber auch da hat sie eine Lösung parat: Parallel zum Ballettunterricht Freitagvormittag (09.10 - 10.10 Uhr) können sich die kleinen Kinder unter Aufsicht in der Bewegungslandschaft austoben. So kann sich die junge Mutter endlich ihren Wunsch erfüllen und bei plüés, changements und pirouetten alles um sich herum vergessen, weiß sie doch ihr Kind gut aufgehoben.

Natürlich ist dieser Kurs offen für alle Interessierte – ob mit oder ohne Kind. An zwei weiteren Tagen gibt es eine Ballett-Anfänger und eine –Fortgeschritten-Gruppe, in der sowohl neue Teilnehmer als auch jene zu finden sind, die als Mitbegründer der

Ballettkurse gelten. Unregelmäßig, aber immer mal wieder stehen gemeinsame Ausflüge an. So besuchte Frau Fleischmann mit ihren Tänzerinnen schon mehrmals das Stuttgarter Ballett, das Kammertheater beim „Blick hinter die Kulissen“, die Open-Air-Veranstaltungen Domröschen und Schwanensee und auch Gastspiele. Für eine Ballettvorstellung der besonderen Art mit irischer Live-Musik führen sie sogar nach Darmstadt.

Auch eine gemeinsame „Weihnachtsfeier“ prägt die gute Gemeinschaft unter den Tänzerinnen: jedes Jahr wird in einem anderen Restaurant gemütlich gegessen und viel erzählt. Das ist bis dahin nichts besonders. Doch findet dieses Treffen immer erst Ende Februar/Anfang März statt.

Die Anmeldung für die vorgestellten Kurse ist in der Geschäftsstelle möglich.

Ariadne Fleischmann



Kindertanz für Mädchen und Jungen ab fünf Jahren (Foto: activity)

Teils spielerisch werden die Kinder mit den tänzerischen Anforderungen vertraut gemacht, aber auch kleinere Bewegungsabläufe an der Stange werden diszipliniert praktiziert.

Kleine Geschichten werden durch Körperformen, Ausdruck von Gefühlen, mit Einbezug von Kraft, Zeit und Raum entdeckt und dargestellt. Plüés, tendus und jetés sind neue Begriffe, mit denen es nun an heißt sich auseinanderzusetzen.



Klassischer Tanz der sieben/achtjährigen und das richtige Schuhwerkzeug (Fotos: activity)



Sturzprophylaxe

Leider passiert es häufig, dass ältere Menschen stürzen oder zumindest beinahe stürzen. Jahr für Jahr ereignen sich in Deutschland insgesamt etwa vier bis fünf Millionen Stürze. Denn mit zunehmendem Alter nehmen einige körperliche und geistige Leistungen ab, so zum Beispiel die Muskelkraft, das Seh- und Hörvermögen, das Reaktionsvermögen und die Koordination. Dadurch fällt es älteren Menschen schwerer, in bestimmten Situationen schnell und angemessen zu reagieren. Zudem können Krankheiten das Sturzrisiko erhöhen.

Viele Stürze haben schlimme Folgen: Mehr als 120.000 ältere Menschen erleiden einen Oberschenkelhalsbruch oder brechen sich den Oberschenkel unmittelbar unterhalb des Oberschenkels. Diese Brüche heilen mit zunehmendem Alter immer schlechter, und mehr als die Hälfte der Menschen sind nach dem Bruch in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt.

Neben den körperlichen Folgen eines Sturzes sind auch die psychischen Folgen für alte Menschen sehr schwerwiegend. Wer schon einmal gestürzt ist, hat Angst vor einem erneuten Sturz und den damit verbundenen Schmerzen. Die Folgen sind Unsicherheit, man zieht sich immer mehr zurück, der soziale Kontakt wird geringer und man bewegt sich noch weniger. Das Selbst-

vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten nimmt ab und das Risiko eines weiteren Sturzes erhöht sich immens. Um dem rechtzeitig vorzubeugen, sollte man auch im zunehmenden Alter regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren.

Im activity – Der Freizeit Sportclub gibt es ganz viele Möglichkeiten auch im hohen Alter noch etwas für seine körperliche Fitness zu tun, neben zahlreichen Kursen für ältere Menschen gibt es auch einen Sturzprophylaxe-Kurs. Dieser Kurs besteht aus 8 Einheiten, die gezielt darauf abgestimmt sind Stürzen vorzubeugen. Nähere Informationen erhalten Sie im activity.

Tamer Acicbe



Eine wichtige Übung der Sturzprophylaxe:
Der Einbeinstand (Foto: Fellbacher Zeitung)

Für Bewegung ist man nie zu alt!

Denn wer rastet, der rostet!

Wer kennt das Sprichwort nicht? Ich vertrete in diesem Artikel eben diese Auffassung: Bewegungsmangel macht krank! Altern ist keine Krankheit, sondern ein lebenslanger Prozess, der durch eine Reduktion der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit charakterisiert wird. Davon sind alle motorischen Eigenschaften wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit von betroffen.

Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit ab. Aber ein gewisses Maß an Beweglichkeit ist immer von Nöten, um selbstständig zu bleiben und Alltagsbewegungen machen zu können: Schuhe zu binden, Ankleiden, Fenster putzen,...

Koordination

Je älter man wird, desto mehr nehmen die koordinativen Fähigkeiten wie beispielsweise Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit ab. Auch diese Fähigkeiten sind wichtig, um Stürze zu vermeiden. Um dem natürlichen Lauf der Zeit, der Verringerung von körperlichen Leistungsfähigkeiten, entgegen zu wirken, ist gesundheitsorientiertes Training, die Altersmedizin Nummer 1. Kein Medikament ist besser als regelmäßiges körperliches Training. Denn Training hat größeren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus als das Alter.

Kraft

Die Leistungsabnahme im Alter ist kein Naturgesetz. Regelmäßiges Ausdauertraining im Alter beugt

den Risikofaktoren vor und reguliert den Blutdruck, das Körpergewicht und den Cholesterinspiegel. Zudem verbessert sich neben dem Immunsystem, auch das Wohlbefinden durch möglichen Stressabbau. Im Ausdauerbereich zeigen ältere Menschen gleiche Anpassungserscheinungen wie junge Menschen.

Auch Studien im Kraftbereich bestätigen, dass bei 70-80jährigen gleiche Trainingseffekte wie bei jungen Menschen zu erzielen sind: bei einem 12wöchigen Krafttraining betrug der Kraftzuwachs bei Männern 66 % und bei den Frauen 72 %.

Somit ist meine Eingangsthese „Wer rastet, der rostet“ bestätigt. Viel Bewegung, besonders im Alter, beugt vielen Krankheitsbildern vor und lässt ältere Menschen länger selbstständig sein.

Vanessa Gerstenberger

die welt der medien
www.macromedia.de

macro media

Studiengänge (Abschluss Bachelor of Arts) an der Macromedia Hochschule für Medien und Kommunikation (MHMK) in den Studienrichtungen

- Sport- und Eventmanagement
- PR und Kommunikation
- Crossmedia- und Onlinemanagement
- Musikmanagement
- Mediendesign
- Journalistik

Ausbildungen, 3 Jahre, mit optionalem IHK-Abschluss zum

- Sport- und Fitnesskaufmann/frau (MM)
- Veranstaltungskaufmann/frau (MM)
- Mediengestalter/in Digital und Print (MM)
- Fachinformatiker/in Anwendungsentwicklung (MM)
- Kaufmann/frau für Marketinkommunikation (MM)
- Informatikkaufmann/frau (MM)

macromedia hochschule für medien und kommunikation
macromedia akademie der medien ■ naststraße 11 ■ 70376 stuttgart
tel 0711.280 738-0 ■ email info.stgt@macromedia.de



Nicht nur Kondition, sondern auch mentale Stärke ist beim Taekwon-Do gefragt.

Alles eine Frage des Kopfes

Taekwon-Do-Lehrgang fordert Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen

Die fünf Grundsätze im Taekwon-Do sind Höflichkeit, Integrität, Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und ein unbezwingbarer Wille. In der Praxis erlebt und umgesetzt haben diese Grundsätze Kevin Blöchl, Andreas Manzei und Michael Böttinger auf einem zweitägigen Kampflehrgang in Höxter.

Ausrichter des Kampflehrgangs waren Großmeister Lan Ung-Kim (8. Dan und Bundestrainer des deutschen ITF Nationalteams) und Tomasz Barada (5. Dan und Bundestrainer des slowenischen ITF Nationalteams). Hier ein kurzer Erfahrungsbericht unserer drei Sportler:

Lan und Tomasz gingen in die Mitte der Halle und klatschten dreimal in die Hände: Aufstellung! So wie im Taekwon-Do üblich hat der Lehrgang mit der Begrüßung von Lehrer und Schülern angefangen. Nach dem Aufwärmen ging es mit dem Kampfttraining los, die Safties (Hand- und Fußschutz) wurden angezogen. Es ging an die ersten Kombinations-, beziehungsweise Sparring-Übungen. Es wurde schnell klar: Das Tempo, das hier angeschlagen wurde, ist mit dem sonst üblichen Training nicht zu

vergleichen. Unterbrochen wurde nur sehr kurz für knappe, aber eindeutige Erklärungen. Und immer wieder schallte es laut und bestimmend durch die Halle: „FASTER, FASTER!!! YOU HAVE TO DO THAT MUCH FASTER!“. Um 13.45 Uhr war die erste Runde geschafft. Endlich Pause. 30 Minuten, um die in den letzten zwei Stunden und 15 Minuten verschwitzten acht Liter Wasser und gefühlten 35 000 000 verbrannten Kalorien in Form von Bananen, Müsliriegeln, belegten Brötchen und Mineralwasser zu sich zu nehmen. Sich dann noch mal ein zweistündiges Kampftraining anzutun, ist Selbstdisziplin, vor allem wenn die Lieblingswörter des Trainers „FASTER, FASTER!“ sind.

Ein erster sehr interessanter und anstrengender Trainingstag war vorbei. Der nächste Tag stand an und angesichts schmerzender Muskeln erkannte man schnell, warum Durchhaltevermögen und ein unbezwinglicher Wille so wichtig sind. Am zweiten Lehrgangstag zeigte gleich die erste Übung, dass man trotz ständigem Training und guter Kondition schnell an seine Grenzen stoßen kann. An diesem Tag

wurden hauptsächlich Sparring-Übungen mit mehreren Partnern geübt. Außerdem wurden noch wichtige Lektionen zum Thema Kampf-Mentalität, Kampfgeist und eben all diesen Dingen, die sich während eines Wettkampfes im Kopf abspielen, erklärt. Genau das war es an diesem Tag: Alles eine Frage des Kopfes! Gerade zum Schluss hin war man eigentlich mehr damit beschäftigt, weiter zu atmen und aufrecht stehen zu bleiben, was auch gelungen ist: Die Taekwon-Do in aus Schmidten hatten es geschafft.

Die drei Vertreter der Abteilung Taekwon-Do TSV-Schmidten haben viel gelernt und konnten viele Erfahrungen sammeln, die nun auch in das eigene Training in Schmidten mit einfließen. Der Trainingsalltag ist normalerweise weniger anstrengend. Trotzdem ist manchmal gerade hier Selbstdisziplin erforderlich, um abends die einladende Couch zu verlassen, die Sporttasche zu packen und wieder ins Training zu gehen. Ist eben alles eine Frage des Kopfes.

Kevin Blöchl, Monika Di Diego

INFO: Weitere Infos im Internet unter www.tkd-schmidten.de



Die Teilnehmer des TSV Schmidten sind bei einem Lehrgang in Höxter im Einsatz.

SieMatic

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

Hans-Peter Holder GmbH

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidten

Tel. 07 11/51 40 20 · Fax 07 11/51 40 25

www.schmidener-kuechenstudio.de



Rathaus-Apotheke

Schmidten
Pharmazierat
Hans-Dieter Hirt
Fachapotheker
für
Offizin-Pharmazie

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

„Individuelle, homöop.
Taschenapotheken“

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidten

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

Ulrich Rohde

Steuerberater

Oeffinger Str. 8, 70736 Fellbach, Tel. 0711/518575-0

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlussstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

- Existenzgründungsberatung
- Gestaltung der Nachfolgeregelung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Wahl der zweckmäßigen Rechtsform

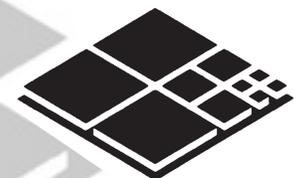
**RAINER
BÜRKLE**

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDTEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00



**FLIESEN-, PLATTEN- UND
MOSAIKARBEITEN**

Ein weites Feld

Was die Sportart Gymnastik alles sein kann

Da steigt eine morgens aus dem Bett, um dynamisch in den Tag zu starten: Sie dehnt Schulter und Hüfte, kräftigt Bauch und Rücken und so weiter. Dort bewegt eine Gruppe von etwa 20 älteren Frauen unter Anleitung einer Trainerin in einer Turnhalle Arme, Beine, Rumpf nach fetziger Musik. Woanders machen ein paar Mädchen und junge Frauen dasselbe, aber sie bewegen sich rascher, sie springen höher und weiter, sie sind beweglicher und ihre Bewegungen eleganter; sie zeigen choreographisch gestaltete Übungen, mal einzeln, mal in Gruppen. Alle treiben sie Gymnastik.

Kommen wir zurück zu den Mädchen und jungen Frauen. Ihre Gymnastik ist Sport, sie beteiligen sich an Wettkämpfen; sie erfreuen die Zuschauer unserer Veranstaltungen mit ihren sportlichen und schönen Vorführungen. Aber auch hier haben wir ein weites Feld. Fangen wir oben an! Man kennt sie; sie kommen vom Bundesleistungszentrum der Rhythmischen Sportgymnastik in Schmiden. Als Leistungsklasse gehören sie zum Spitzensport und trainieren 30 bis 40 Stunden



Eleganz und Können vereint.

in der Woche, fahren zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen, wenn sie sich dafür qualifizieren.

Eine Ebene darunter, nicht ganz so ehrgeizig und aufwendig, aber immer noch eine Verbindung von Musik und Bewegung auf hohem Niveau: die Wettkampfklasse, drei- bis viermal Training in der Woche, sie geht bis zu Deutschen Meisterschaften, und man kann sie ab neun Jahren betreiben. In den Bereichen Gymnastik K-Stufen (Kürübungen mit Pflichtteilen), Gymnastik P-Stufen (Pflichtübungen) und dem Gruppenwettbewerb Gymnastik und Tanz trainiert man nur noch zwei Mal in der Woche, kann damit im Alter von acht Jahren beginnen und muss mit dreißig noch lange nicht aufhören.

Eine Frau, die sich für diese Sportart besonders engagiert, ist Antje Deuschle. Sie leitet im TSV den Bereich der Gymnastik unterhalb der olympischen Leistungsklasse (siehe nebenstehender Bericht).

Fritz Höfer

INFO: www.tsv-schmiden-turnen.de

Aktiv und erfolgreich im TSV

Antje Deuschle hat sich der Gymnastik im TSV verschrieben

Es ist nicht so, dass Antje Deuschle irgendwie besonders auffällt, auf den ersten Blick wenigstens. Sie ist etwas über vierzig, verheiratet, drei Kinder. Von Beruf ist sie eigentlich Technikerin. Sie leitet im TSV den Bereich der Gymnastik unterhalb der olympischen Leistungsklasse. In der Kinderabteilung war sie, und in der Turnabteilung ist sie seit vielen Jahren als Trainerin tätig. Wenn man sie länger kennt, stellt man fest, dass hinter der zurückhaltenden Person ein ausgeprägter Wille und Zähigkeit im Verfolgen ihrer Ziele steckt. Sie weiß, was sie will, und sie setzt es auch durch, mal gerade raus, mal mit diplomatischem Geschick. Sie kümmert sich um das Training, damit die Leistung stimmt; sie sorgt dafür, dass die richtige Musik spielt und dass bei den Gymnastinnen das sportliche Out-Fit passt, weil das in der Gymnastik und bei Frauen wichtig ist. Sie sucht nach Mitarbeiterinnen unter ihren etwas älteren Gymnastinnen, aber auch außerhalb.

Der Muskelkater hat sich mit ihr unterhalten:

Was hat dich bewogen, dich gerade in der Gymnastik zu engagieren?

Das war ein Zufall. Meine Mutter war schon Übungsleiterin im Kinderturnen. Ich habe geturnt; mein Trainer war Michael Bürkle. Bei den Turnfesten gab es damals einen Vierkampf, bei dem in den vier Übungen zwei Sportarten vertreten sein mussten. Drei Mal Turnen war klar. Was aber als Viertes? In Leichtathletik und Schwimmen war ich nicht gut, also nahm ich als vierte Übung Gymnastik.

Seit wann gibt es Gymnastik als Wettkampfsport im TSV?



Antje Deuschle kümmert sich um Erfolg und Outfit der Gymnastinnen.

In den Jahresberichten des TSV habe ich aus dem Jahr 1981 eine Notiz gefunden: Neu in der Kinderabteilung ist die Gruppe Rhythmische Sportgymnastik unter der Leitung von Jutta Raiser, Irmgard Seybold und Antje Vollmer, so hieß ich damals noch.

Wie ist euer Verhältnis zur RSG?

Das Bundeszentrum deckt das olympische Programm der Leistungsklasse ab. Die Gymnastik als Wettkampfsportart im TSV Schmiden umfasst vier Bereiche: die Wettkampfklasse mit leicht reduzierten Schwierigkeiten gegenüber dem olympischen Programm, die Kür-Stufen, die Pflicht-Stufen und den

Bereich Gymnastik-Tanz. Alle fünf Bereiche sind nach beiden Seiten durchlässig. Maïke Deuschle zum Beispiel wechselte von der Wettkampfklasse in die olympische Leistungsklasse. Gymnastinnen, denen Aufwand und Anforderungen zu hoch werden, können in eine niederere Ebene wechseln. Viele werden auch Trainerrinnen und Kampfrichterinnen.

Wo steht die Gymnastik im TSV im Schwäbischen Turnerbund und im Deutschen Turnerbund?

Wenn man unsere Erfolge 2008 anschaut, dann mischen wir das schon vorne mit. Fritz Höfer

Sparkassen-Finanzgruppe

Energie clever nutzen – jetzt handeln und Kosten senken!

AKTION ENERGIE SPAREN LBS

Mehr Spielraum mit der Sparkassen-Baufinanzierung.

Bauen. Modernisieren. Renovieren.

SWN Kreissparkasse Waiblingen

Von Ausbauen über Energiesparen bis hin zu Wohn-Riester: Egal was Sie beschäftigt – zusammen mit unserem Partner LBS stehen wir Ihnen in allen Fragen kompetent zur Seite und sorgen für genügend Spielraum bei der Erfüllung Ihrer Wohnwünsche. Nähere Infos in allen SWN-Geschäftsstellen, unter Tel. 0180 1 602500* oder unter www.swn-online.de. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

* 3,9 ct/Min. aus dem dt. Festnetz

ULRICHWERBUNG

Ihr Ansprechpartner für alle Werbemaßnahmen

www.ulrich-werbung.de

BELZ

Ihr guter Bäcker aus Schmiden
Charlottenstraße 21 · Tel. 51 21 75

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

Schmidener Brezelkörble
Fellbacher Straße 43 · Tel. 51 81 991

Mit elf Jahren das Comeback

Ehemalige Zugferde des Cheerleader-Jugendteams wieder gemeinsam am Start

„Weil ich sie alle so vermisst habe“, antwortet Ann-Kathrin Bren auf die Frage, warum sie nach einem halben Jahr Pause bei den Cheerleadern ins Team zurückgekehrt ist. Aus privaten Gründen hatte die heute 17-jährige Anfang 2007 für etwa sechs Monate die Cheerleader des TSV Schmidens verlassen.

„Als ich zurückkam war es so, wie wenn ich niemals weg gewesen wäre“, sagt Ann-Kathrin über ihren Wiedereinstieg. Seit ihrem ersten Training im Rahmen einer Schul-AG, die seinerzeit in Kooperation mit der Anne-Frank-Schule angeboten wurde, sind inzwischen fünf Jahre vergangen und irgendwie kommt sie wohl nicht mehr so richtig los von dem Sport und „ihren Mädels“. Gleiches haben auch die Zwillinge Jasmin und Jacqueline Pericki sowie Nadine Peter und Lisa Sörensen zu berichten. Sie alle sind seit den Anfängen dabei und waren lange Zeit das alleinige Zugpferd des Jugendteams Flames. Sie kennen noch die Zeiten, wo sie nur zu Fünft aufzutreten konnten. Das hat die Mädchen zusammenschweißst. Inzwischen trainieren drei von ihnen bei den Fireballs und nur Lisa und Nadine geben ihre Erfahrungen der letzten Jahre an den neuen Nachwuchs bei den Flames weiter.

Im Mai 2009 sollen die Fünf nun noch einmal die Chance bekommen, den „alten Geist von damals“ aufleben zu lassen, und wollen bei den Eurocheermasters, einer am 23. Mai im Europapark Rust stattfindenden offenen



Erfolg baut auf Zusammenhalt.

internationalen Meisterschaft zugehen, was sie einst zu einem unschlagbaren Team gemacht hat. Die Fünf freuen sich darauf und erinnern sich noch sehr gut daran, wie sie Anfang 2004 zu den Cheerleadern kamen: Ann-Kathrin nahm an der besagten Schul-AG teil, die Zwillinge Jasmin und Jacqueline kamen über ihre Eltern dazu, hatten anfangs jedoch wenig Begeisterung für den Sport übrig und doch sind sie geblieben. Nadine erzählte, dass sie auf einem Fellbacher Herbst Umzug einen zerknüllten Flyer gefunden und ihre Mutter angebettelt hätte, doch einmal bei den Cheerleadern reinschauen zu dürfen. Lisa, damals noch eine

der Jüngsten, wurde durch eine Werbeaktion in ihrem Kindergarten aufmerksam. So unterschiedlich die Charaktere der fünf Mädchen auch sein mögen, eines hat Cheerleading bei allen bewirkt: „Ich bin teamfähiger geworden und habe auch einiges an Selbstvertrauen dazu gewonnen“, antwortet jede von ihnen fast wie aus einem Munde.

Aus Kindern werden Leute, das merken auch die Betreuer. „Als Nadine und Lisa damals von den Peewees (dem ehemaligen Kinderteam) zur Jugend gewechselt sind, hatten sie einen sehr schweren Stand, da sie nur Blödsinn im Kopf hatten.“ Bei den regelmäßigen Teamaussprachen gab es oft Tränen, gibt Nadine ehrlich zu. Heute ist von den einstigen Kindern im Training kaum noch etwas zu merken. Alle nehmen ihren Sport sehr ernst und definieren sich und ihre Teammitglieder in erster Linie über die erbrachte Leistung, was dazu geführt hat, dass Trainingseinheiten viel effektiver und zielgerichteter gestaltet werden können. Nur manchmal, wenn das Training vorbei ist, kommen die Kinder in ihnen noch mal durch, wenn sie sich wie wild durch die Halle jagen... ganz egal ob sie nun 11, 15 oder 17 Jahre alt sind.

Jacqueline Matschilles

INFO: Ansprechpartner: Patricia Siwek, Clubleitung, E-Mail: patricia.siwek@fellbach-cheerleadersquads.de sowie unter www.fellbach-cheerleadersquads.de oder Telefon 0163/ 7036374.

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 Schmidens - Stadion Restaurant
Nurmiweg 8
70736 Fellbach-Schmidens
Telefon 07 11 / 51 34 51

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.



Walken Sie sich **Fit**

Lassen Sie sich von unseren Experten, die neueste Entwicklung im Stock und Schuhbereich zeigen. Walken Sie mit - wir freuen uns auf Sie!

SPORT ZEYHER

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

LEKI

Im Finanzverbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

Übrigens: Die mhplus Krankenkasse finden Sie jetzt mit neuem Service-Center im Hause der SDK am Raiffeisenplatz in Fellbach.

Wir versichern Menschen

mhplus.
vario

Gesundheitsvorsorge aus einer Hand.

Sie sind gesetzlich krankenversichert und wollen mehr als die Grundversorgung? Dann bieten wir Ihnen mit mhplus vario eine exklusive Kombination aus gesetzlichen Leistungen und privaten Ergänzungen. **Informieren Sie sich jetzt unter 01801/5778-68 (SDK-Hotline 3,9 ct/Min.) oder unter www.sdk.de**

SDK Süddeutsche Krankenversicherung



Unsere Spezialität:
Spargel und Beerenobst

Außerdem erhalten Sie:
immer frisches Obst und Gemüse

Aus eigener Herstellung:
Früchtle-Sekt, Liköre, Weine, Säfte, verschiedene Öle, Fruchtaufstriche usw.

Hoffest & Besenwirtschaft:
Hoffest 1. – 3. Mai
Spargelbesen 21. April – 20. Juni
Gänsebesen Nov. - Dez.

Die Verkaufsstellen:
Schmidens: zw. Schmidens u. Bad Cannstatt
Fellbach: Cannstatter Straße 53, (Wohncity)
Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach,
Tel.: 07 11/53 41 28, Fax 07 11/53 60 777
www.fruechtle.com



Die Juniorinnen-Nationalgruppe (oben Mitte beginnend im Uhrzeigersinn): Alexandra Kuhn, Laura Jung, Cathrin Puhl, Rosa-Maria Gerwik und Alosa Bilali. Nicht auf dem Foto ist Regina Sergeeva.

Auf geht's nach Baku

Cathrin Puhl schildert, wie die RSG-Juniorinnen die Qualifikation für die Europameisterschaften geschafft haben

Cathrin Puhl ist eine der sechs Gymnastinnen der Juniorinnen-Gruppe am Bundesstützpunkt, die vor drei Wochen zur Juniorinnen-Nationalgruppe ernannt wurden und somit Deutschland bei den Europameisterschaften im Mai in Baku/Aserbaidschan vertreten wird. Cathrin berichtet von ihrem persönlichen Weg zur Landesvertreterin:

Vor ungefähr zwei Jahren wurde meine Familie angesprochen, ob ich nicht von meinem Verein TV Rehlingen im Saarland nach Schmiden wechseln wollte, um noch besser werden zu können. Ich fand die Idee spannend und ging hin. Im Internat traf ich neue Freundinnen, aber auch meine alte Freundin aus dem Saarland: Laura Jung vom TV St. Wendel. Ich habe als Einzelgymnastin trainiert, bis ich mich leider am Knie verletzte. Weil ich nicht trainieren konnte, ging ich zurück zu meiner Familie. Nach Schmiden kam ich zurück, als ich wieder ganz gesund war.

Inzwischen war eine neue Gruppe des Schwäbischen Turnerbundes, diesmal als Juniorinnen, bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2008 in Koblenz Zweiter in der Qualifikation und Dritter im Finale geworden – mit meiner Freundin Laura.

Eigentlich wollte ich auch immer Gruppengymnastin sein. Ich bin viel lieber mit anderen Mädchen zusammen auf der Fläche als alleine. In der Gruppe hat man einfach mehr Spaß. Finde ich jedenfalls. Als Schmiden dann zum Nationalmannschaftszentrum ernannt und eine neue Nationalgruppe aufgebaut wurde, dachte ich: das ist meine Chance, da würde ich auch irgendwann gerne mitmachen, wenn ich alt genug bin. Ich war inzwischen in die Juniorengruppe des Schwäbischen Turnerbundes aufgenommen worden. Eine tolle Möglichkeit, um für die große Gruppe zu lernen. Schon jetzt war mein Wunsch in Erfüllung gegangen, überhaupt in einer Gruppe zu turnen.

Irgendwann hörten wir Gruppengymnastinnen, dass der Deutsche Turnerbund eine Qualifikation unter den besten deutschen Juniorengruppen ausschreiben würde. Der Sieger der Qualifikation würde zur Junioren-Nationalgruppe ernannt und dürfte an den Europameisterschaften in Baku teilnehmen. Da ging ein Funke durch unsere Gruppe: Obwohl wir alle keine Ahnung hatten, wo Baku genau liegt, wollten wir vom ersten Moment an unbedingt dorthin. Heute wissen wir, dass Baku die Hauptstadt von Aserbai-

dschan ist und am Kaspischen Meer liegt. Wow, so eine weite Reise hatten die meisten von uns noch nie gemacht!

Mit dem Ziel Baku vor Augen haben wir noch viel fleißiger trainiert als vorher. Unsere Trainerinnen haben eine super Choreografie gemacht, auch wenn die Meinung über die Musik unter uns Mädels auseinander geht. Es ist ein Thema aus Mozarts Figaro. Manche von uns mögen es mehr, andere weniger.

Dann bekamen wir noch eine neue Trainerin, Natalia Raskina aus Weißrussland. Die ist schon was Besonderes, denn sie war die Trainerin ihrer eigenen Tochter Julia Raskina, die bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney die Silbermedaille gewonnen hat.

So langsam ging es auf die Qualifikation zu. Wir hörten, dass nur eine weitere Juniorengruppe gegen uns antreten würde. Das allerdings waren die Mädchen aus Bremen, da gibt es immer sehr gute Gruppen! Wir waren alles andere als sicher, ob wir das schaffen könnten. Also weiter trainieren, alle Elemente immer wieder wiederholen, bis sie ganz sicher sitzen.

Einen Tag vor dem Wettkampf fuhren wir alle nach Kienbaum in der Nähe von Berlin, wo die Qualifikation stattfand. Nach der langen Fahrt ha-

ben wir nachmittags schon einmal die Halle ausprobiert und ein bisschen trainiert. Viermal haben wir unsere ganze Übung geturnt. Dreimal lief es ganz gut, einmal allerdings ging fast alles daneben. Das hat uns ganz schön nervös gemacht. Bei mir war es der allererste Wurf, den ich nicht geschafft hatte und den ich am nächsten Tag unbedingt schaffen musste. Ich hatte Angst davor, aber gleichzeitig war das auch ein Ansporn.

Am Abend vor der Quali gab es dann noch eine Riesen-Überraschung: Unsere Standortmanagerin Stefanie Amos und unser Pressesprecher Thomas Schütte hatten einen Bus organisiert und waren uns nach Kienbaum nachgereist, um uns anzufeuern. Die ganze große Gruppe und zwei Einzelgymnastinnen waren mitgekommen.

Als wir am nächsten Tag in die Wettkampfhalle kamen, trauten wir unseren Augen nicht: Die Mädchen, die mit Steffi und Thomas gekommen waren, hatten die ganze Halle mit riesigen selbst gemalten Plakaten dekoriert. „Ihr schafft das!“, „Auf geht's nach Baku“. Dann begann der Wettkampf. Es gab zwei Durchgänge, immer zuerst Schmiden und dann Bremen. Mir fiel schon nach dem ersten Wurf ein Stein vom Herzen, denn er war ja mein Angstelement. Aber er gelang. Die mitgereisten Schmiden-Gymnastinnen haben uns kräftig angefeuert. Obwohl wir noch gar nicht unsere Wertungen wussten, sind wir uns alle in die Arme gefallen, Hauptsache wir hatten gut geturnt und konnten mit uns zufrieden sein.

Dann kam endlich die Wertung, jetzt war es klar: Wir hatten es geschafft. Beide Gruppen gingen auf die Wettkampffläche. Das war der Moment, in dem wir nominiert werden sollten. Absolut klasse fanden wir, dass Wolfgang Willam, Sportdirektor des Deutschen Turner-Bundes, die Nominierung persönlich übernahm. Das hatte schon was Feierliches. Er sagte uns, dass wir jetzt auch eine große Verantwortung für unser Land haben und dass er uns in der weiteren Vorbereitung für die EM viel Glück wünscht. Und dann das Wichtigste zum Schluss: „Hiermit erkenne ich die Gruppe des Schwäbischen Turnerbundes zur neuen Junioren-Nationalgruppe.“

Wir haben fast geheult vor Freude. Wir haben uns bei unseren Trainerinnen bedankt und erstmal alle unsere Familien angerufen. Unser Traum ist in Erfüllung gegangen, wir dürfen im Mai nach Baku. Und Schmiden hat jetzt zwei Nationalgruppen!



Für Cathrin Puhl (14) ist ein Wunsch in Erfüllung gegangen.



Hinten von links: Matthias Krautter, Maximilian Frick, Marvin Sontheimer, Christopher Lauber, Peter Knemeyer, Trainer Michael Jackl, vorne von links: Fabian Höfer, Felix Mader, Tim-Oliver Geßwein, Dirk Metzger, Marcel Pfeiffer, Lars Breuning, Florian Höfer. Es fehlen auf dem Bild Florian Panzer, Sergej Darscht und Trainer Detlef Schaak.

Schwitzen im Schwarzwald

Trainingslager der Jugendturner zur Liga-Vorbereitung

Nachdem alle ausgelassen das neue Jahr begrüßt haben, war wieder Schwitzen angesagt. Aber doch nicht daheim: Am 1. Januar hieß es für die 10 Nachwuchsturner des TSV Schmiden um ihre Trainer Michael Jackl, Christian Bensch und Florian Panzer erstmal warm anziehen, denn sie starteten am Nachmittag bei eisigen Bedingungen zum Trainingslager nach Haslach im Kinzigtal/Schwarzwald, wo optimale Trainingsbedingungen warteten.

Gehaust wurde in einer ehemaligen Hausmeisterwohnung direkt neben der für Turner perfekt ausgestatteten Halle. Neben der Zeitersparnis durch feststehende Geräte begeisterte die sogenannte „Schnitzelgrube“ – eine

Grube gefüllt mit Schaumstoffquadrern – garantieren das Training von waghalsigen Elementen ohne Angst und Sicherheitsrisiko. Dies zeigten die Turner bereits am ersten Abend. Auf dem Programm stand „Halle kennenlernen“, was die Aktiven zum Schrecken ihrer Trainer mit Schraubensalti und Doppelsalti taten. Trainer Michael Jackl fiel dazu nichts mehr ein: „Das geht ja gut los!“

Neben umfangreichem Training gab es aber auch noch mehr. Die Jungen waren wieder einmal verwundert, wie gut das von ihnen selbst gekochte Essen schmecken kann und halfen fleißig mit. Sicher war hier der „gemeine“ Hunger ein großer Motivationschub, welcher aber schwer verdient war, nach jeweils mehr als drei Stunden Training an fünf Tagen des Trainingslagers.

Die wenige Freizeit wurde zur Vermeidung von Langeweile großzügig verplant. Neben dem Kicken in der Halle unter der Wohnung waren die Jungen an ihrem freien Tag im Panoramabad in Freudenstadt. Hier durften sie sich ohne „Turnhallengeruch“ austoben und im Wellnessbereich sowie im Dampfbad richtig erholen. Außerdem fanden neben Schlittschuhlaufen eine Nachtwanderung sowie Spiele-, Film- und Partyabende statt.

Der gastgebende Verein, TV Haslach, allen voran Abteilungsleiter Christopher Ast, Frank Bohn und der ehemalige Nationalmannschaftsturner Stephan Zapf kümmerten sich ausgiebig um ihre Gäste.

Mit diesem Trainingslager waren alle zufrieden. Wer dabei war kann mit stolz behaupten: „Das hat sich gelohnt!“ Das Trainingslager war die perfekte Vorbereitung für die anstehende Liga-Saison, welche am 28. März in Schmiden startet. *Michael Jackl*



Nicht zum Urlaub – sondern zum harten Training waren die TSV-ler in der bekannten Ferienregion.

Unser 2. Standort
in Fellbach
Bahnhofstr. 30

Den
Menschen im
Mittelpunkt...

...nun auch
im **Zentrum**

Nah bei unseren Patienten

Sämtliche physiotherapeutischen
Leistungen

PHYSIOGRAF
IM ZENTRUM

Bahnhofstraße 30
70734 Fellbach
Tel 0711/583555
Fax 0711/34248345

Ohmstraße 15
70736 Fellbach
Tel 0711/5780478
Fax 0711/5780477

zentrum@physio-graf.de
www.physio-graf.de



Hallo Alterssportler!

In unserer Alterssportgruppe (Rentenalter) besteht die Möglichkeit, weiterhin sich am Tischtennis zu erfreuen.

Unser Spielabend ist am Freitag
von 19 bis 21 Uhr.

Interessierte Sportkameraden können sich unter
Telefon 07 11 / 5 30 27 96
melden.

Dauerhafte Haarentfernung

Sichern Sie sich heute noch Ihren

Kein Laser **persönlichen** Kein Laser
Beratungs - Termin



schnell - sanft - sicher

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



70736 FELLBACH · FELLBACHER STR. 13
TEL. 0711-512347

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

Fröhlich OHG, Allianz Hauptvertretung
Fellbacher Straße 58, 70736 Fellbach-Schmiden

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

Versicherung Vorsorge Vermögen



Von 0 auf 180+ in 4 Tagen

Anfänger mit Erfolgserlebnissen nach nur vier Tagen Ski- und Snowboardkurs

Die wenigsten können es wirklich glauben – aber es ist tatsächlich wahr. Als Ski- oder Snowboardanfänger bekommt man keinen einzigen Schwung hin. Nach der Teilnahme an den vier Ski- und Snowboardkursen der TSV Schmidens Skiabteilung sieht es dagegen ganz anders aus: 180 Schwünge und mehr sind kein Problem mehr und werden von den ehemals Anfängern mit Bravour gemeistert.

Doch nicht nur die Anfänger kommen bei den Ski- und Snowboardkursen auf ihre Kosten. Auch die Fortgeschrittenen und erfahrenen Kursteilnehmer lernen immer wieder etwas Neues dazu. Bei bestem Wetter und exzellenten Schneeverhältnissen waren im Januar und Anfang Februar die Bedingungen für die Ski- und Snowboardkurse mehr als ideal. Der Ansturm mit 197 Anmeldungen war dementsprechend groß – Teilnehmerrekord!

Für die Organisatoren bedeutet dies eine echte Herausforderung. Jeder einzelne Sitz in den gebuchten Reisebussen musste eingeplant werden. „Da war

nicht mehr viel Spielraum“ so Dina Kurz, die gemeinsam mit ihrem Mann Alfred die Organisation der Kurstage erstmals übernahm. Feuertaufe bestanden, denn wieder einmal lief alles wie am Schnürchen. Selbst die zusätzlichen Anmeldungen für das Kurswochenende mit Übernachtung stellten kein Hindernis dar: kurzerhand wurde ein komplettes Hotel in einem benachbarten Ort angemietet.

Damit die Kursteilnehmer aktuelle Lerninhalte vermittelt bekommen wird bereits im November des Vorjahres der Grundstein gelegt. Unter der Leitung des Skischulleiters Rainer Rückle gemeinsam mit den Ausbildern Christoph Rückle (Ski) und Christoph Gollhofer (Snowboard) werden die 40 Ski- und Snowboardlehrer der TSV Skiabteilung auf die neue Saison vorbereitet.

Die neuesten Trends und Entwicklungen auf Bundes- und Landesebene bekommen die Schneelehrer vermittelt und können so im Januar und Februar bei den Ski- und Snowboardkursen dieses erlernte Wissen ihren Kurs-

teilnehmern weitergeben. An dieser Stelle besonders zu erwähnen sind die acht Nachwuchskräfte (Ski: Carolin Buchmaier, Markus Härtling, Jannick Henzler, Stefan Komenda; Katharina Martin, Cornelia Zeug; Snowboard: Sophia Haffa, Anja Martens) in den Reihen der Ski- und Snowboardlehrer, die in dieser Saison ihre Lizenz zum Wissenstransfer erworben haben.

Dass die Teilnehmerzahl auch immer ein bisschen vom Winter zu Hause abhängt konnte schon seit Jahren beobachtet werden. Ob sich in den nächsten Jahren ein weiterer Trend fortschreibt wird sich noch zeigen: es werden wieder mehr Ski- als Snowboardkurse belegt.

Vom Trend unabhängig ist allerdings weiterhin die Tatsache, dass jeder Teilnehmer an den Ski- und Snowboardkursen nach vier Kurstagen 180+ Schwünge am Stück hinbekommt.

Marc Pudlatz

INFO: Weitere Infos zu den Ausfahrten und Aktivitäten der Skiabteilung gibt es unter www.ski-schule-schmiden.de.

Tipps und Termine



Lasse Kurz will seinen Titel verteidigen.

März

- 4. 3. Praxisauffrischung Erwachsene Tauchen
- 6. 3. Sportlehre der Stadt
- 8. 3. IVV Wandertag Handball
- 11. 3. 3. Kinderturntest in der Sporthalle 2
- 14. 3. Stadtmeisterschaften Ski und Snowboard
- 15. 3. Württ. Pokal Turnen Gruppe und Duo, Württ. Meisterschaften Turnen Einzel Leistungsklasse
- 18. 3. 3. Unterwasser Apnoe-Mühle Turnier Tauchen
- 17. 3. Spaziergang der Senioren mit Einkehr, Treffpunkt um 14 Uhr an der Festhalle Schmidlen.
- 22. 3. Hallenturnier Bambini Fußball, Gau Bestenwettkampf, Wettkampfgymnastik
- 28. 3. Vereinsmeisterschaften Turnen und Liga Wettkampf

April

- 4./5. 4. Einladungsschwimmfest Schwimmen
- 5. 4. Aufklettern der Sportkletterabteilung
- 24.-26. 4. Abschlussausfahrt Ski nach Sölden
- 25. - 26.4. Messe Abenteuer Region Alte Kelter Fellbach
- 26. 4. Saisonöffnung Tennis, Enzschwimmen Tauchen
- 30. 4. Fellbach Hopf/Fußball/Handball Großes Haus,

Mai

- 1.-3.5. Kletterausfahrt der Sportkletterabteilung Nordvogesen
- 2. 5. STB Finale Turnen m.
- 14. 5. Ehrungsveranstaltung, 18 Uhr, Delegierten- und Mitgliederversammlung 19.30 Uhr Stadion
- 17. 5. Turnarena 15.50 Uhr Sporthalle 1
- 21.-23.5. Jugendklettercamp Schwäbische Alb
- 29. 5.- 1. 6. Walter-Lenze-Gedächtnisturnier Fußball
- 30. 5.-5. 6. Deutsches Turnfest

Juni

- 13. 6. 6/12-Stunden Lauf
- 18.-25. 6. 40. Handball-Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier

Ortsturnier geht in die 40. Runde

TSV-Handballer laden von 18. bis 25. Juni ein

Der Spaß steht im Vordergrund beim Ortsturnier, das seit 2006 den Namen „Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier“ trägt – in Erinnerung an den Initiator und langjährigen Organisator.

Im „Höfle“ der alten Turn- und Festhalle an der Fellbacher Straße ging 1970 das erste Handball-Ortsturnier über die Bühne. Bereits drei Jahre später zog das „Ortse“ an das neu gebaute

Schul- und Sportgelände an der Remstalstraße, wo auch heute noch packende Spiele im Freien zu sehen sind. Auch in diesem Jahr werden wieder Vereine, Betriebe, Freizeitgruppen, Thekemannschaften und sonstige Gruppen in der Jubiläumsklasse, der Mixed-Klasse, einer Frauenklasse und der Allgemeinen Klasse zum fairen Wettkampf um Pokale und Sachpreise antreten.

Die in 2007 zum ersten Mal ausgetragene Ortsturnier-Vereinsmeisterschaften sollen ebenfalls wieder ausgetragen werden. Die Handballer hoffen, dass sich möglichst viele TSV-Abteilungen daran beteiligen.

INFO: In Kürze können über www.handball-schmiden.de die Anmeldeformulare und Bestimmungen heruntergeladen werden.

Mitglied der Dachdeckerinnung Stuttgart

Alender & Spieldel

**BEDACHUNGEN
ISOLIERUNGEN**

Qualitätsleistungen vom Meisterbetrieb:

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

Kölner Str. 32 70376 Stuttgart T. 0711/53 06 08-60 www.alender-spieldel.de

www.Plano.biz

TOP SKI



ZU TOP PREISEN!



Fischer RC4 Race SC Pro (Slalomcarver)

UPE € 559,95 jetzt € 420,--

Fischer Progressor 9 + (Slalom / Race)

UPE € 659,95 jetzt € 480,--



Head World Cup i SL (Slalomcarver)

UPE € 659,95 jetzt € 480,--

Head Super Shape und Super Shape Speed

UPE € 659,95 jetzt € 480,--

Alle Ski inkl. Top Bindung, Montage, Einstellung und ein kleiner Skiservice.



AUSTR. 34
70376 STUTTGART-MÜNSTER
TEL. 0711 592531
INFO@SPORTOSWALD.DE
WWW.SPORTOSWALD.DE
MO. - FR. 10 - 19 UHR
SA. 9 - 14 UHR

Ski • Skischuhe • Bekleidung • Telemark • Service • Verleih