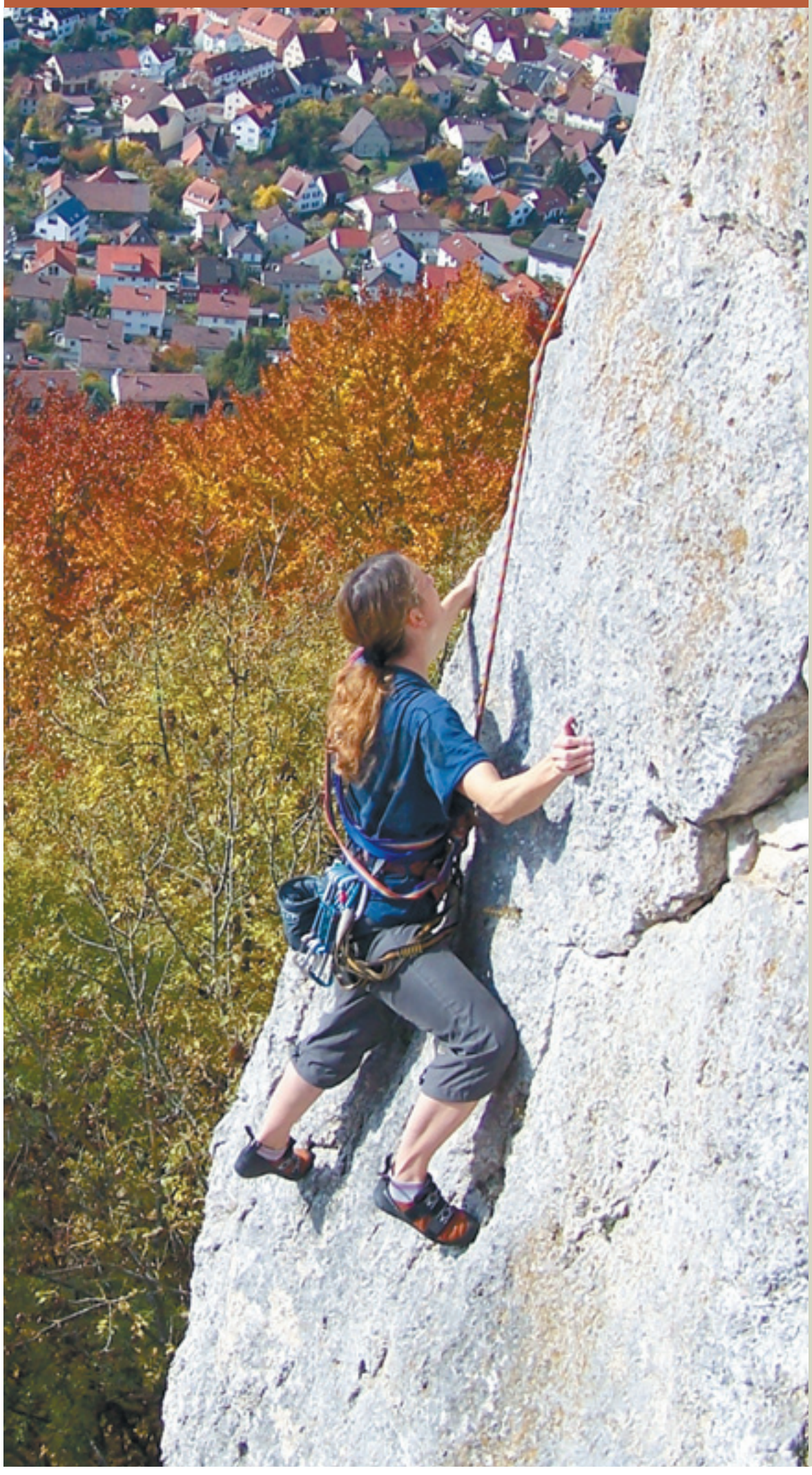
MUSKELkater



TSV SCHMIDEN
Soziales Engagement mit Qualität

SPORTKLETTERN
Von der Alb bis in die Pfalz

HANDBALL
75 Jahre Abteilungsjubiläum

FRITZ HÖFER
Der Vorturner wird 70

BEACHVOLLEYBALL
Wühlen im Sand am Timmendorfer Strand

DIE ZEITUNG DES

TSV Schmiden

Ausgabe 31 - November 2008

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

Lederwaren

Werbeartikel

Tragesysteme für elekronische Geräte und Motoreinheiten

Marketing

Logistik

Besenwirtschaft
Lausterer
Neustädter Straße 55
70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 07 11 / 51 13 89

geöffnet vom 15. November 2008
bis 11. Januar 2009
(Weihnachten, Silvester + Neujahr geschlossen)

1. Februar bis 1. März 2009
täglich ab 11 Uhr (Montag Ruhetag außer Rosenmontag)
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Alle Fellbacher bitte herhören:
die 25%
Abgeltungssteuer können sein,
müssen aber nicht!
Wir sagen Ihnen, auf was Sie achten müssen.
Kommen Sie in Ihre Filiale, wir beraten Sie.
Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.
Abgeltungssteuer
Fellbacher Bank eG

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Editorial

Es ist unglaublich, welche Erniedrigungen man sich gefallen lassen muss, wenn man als männliches Lebewesen so langsam auf die Wechseljahre zusteuert.

Dabei reden wir gar nicht davon, dass zum Beispiel einigermaßen verkehrsgerechtes Autofahren überhaupt nur noch möglich ist, wenn im CD-Player die Abenteuer eines zweijährigen Siebenschläfer-Kleinkinds laufen, weil sonst auf dem Rücksitz eine Kreischattake einsetzt. Wobei unter die Rubrik Abenteuer bereits fällt, wenn Bobo – so heißt das Vieh – mit seiner Mutter auf den Spielplatz geht und dort wippt. Das wird alles in sehr kurzen, sehr einfachen Sätzen geschildert, begleitet von Geräuschen wie von einem Furzkissen. Und zwar durchgehend auch auf der Strecke Stuttgart – Rom.

Wir reden auch nicht davon, dass man bisweilen eine halbe Stunde in der Küche steht, um eine kleine Nudelsauce anzurühren, die dann – nach nur kurzem Beschnüffeln, jedoch gänzlich ohne Kontakt mit den Geschmacksknospen – als „Papa, bäh“ abgetan und mit dem Löffel in die Gardine katapultiert wird. Das findet ja alles außerhalb der Öffentlichkeit statt und belässt dem jungen Vater so die Möglichkeit, nach außen hin das Gesicht zu wahren.

Wovon wir reden, ist der Auftritt bei MacDonald's am Sonntagnachmittag. Die Tische draußen sind angesichts der sonnigen Herbsttage voll besetzt, die Pommes der Mädels sind entweder bereits aufgegessen oder mit Verve auf den Boden befördert worden – und jetzt ist es Zeit für ein wenig Bewegung. Was innerhalb kürzester Zeit dazu führt, dass Kind Nummer eins in der dritten Etage des örtlichen Kletterturms hockt, durch die Plexiglasscheibe winkt und auf die Bitte „komm doch endlich runter“ mit einem Kicheranfall reagiert. Also robbt man hinterher. Bis Etage eins geht das noch ganz ordentlich, ab dem zweiten Stock muss man schon ein bisschen die Luft anhalten, um sich durchzupressen.

Die dritte Ebene ist – aber das merkt man leider zu spät – für erwachsenen Menschen mitteleuropäischen Standardmaßes praktisch unzugänglich. Was die Zuschauer, die sich inzwischen eingefunden haben, durch breitestes Grinsen zu bestätigen scheinen – denn die Röhre ist durchsichtig, und es hat sich schon eine interessierte kleine Menschenmenge gebildet. Also muss Mama hinterherkriechen, um Papa freizubekommen. Das gelingt erst nach mehreren unschönen Versuchen. Unterdessen ist Kind Nummer eins unbeobachtet heruntergerutscht und hat sich erwartungsgemäß den Schädel angeschlagen. Als die Eltern erschöpft bei dem weinenden Häuflein Elend ankommen, meldet sich sein Zwillingskind Nummer zwei glucksend – aus der dritten Etage des Kletterturms.

Der TSV ist mit seinen vielfältigen Angeboten ein Rettungsanker für manche gestresste Eltern – davon ist der Muskelkater überzeugt.

Zum Glück gibt es so segensreiche Erfindungen wie den TSV Schmiden. Mit dem Hochseilgarten. Oder der Turnabteilung. Oder dem Sportschülerhort. Die alle eines gemeinsam haben: Wenn sich die Mädels auf Harakiri-Tour begeben, müssen die Übungsleiter, Trainer und Betreuer hinterherhecheln. Papa steht unten und schaut zu. Aber mal im Ernst: der TSV Schmiden ist wirklich eine gute Sache – und längst viel mehr als ein Sportverein. Das erklärt Jens Gieseler in der Aufmachergeschichte (Seite 4 und 5). Fritz Höfer hat einiges davon mit auf den Weg gebracht – nun wurde der TSV-Macher siebzig. Der Muskelkater gratuliert auf Seite 19. Auch die Radler vom Activity Racing-Team feiern viele Erfolge – mehr dazu auf Seite 16.

Dem Muskelkater ist das alles viel zu stressig. Gerade schlafen die Zwillinge friedlich. Aber irgendwie fehlt ihm irgendwas. Die Zwillinge – denn irgendwie ist er die Ruhe nicht mehr gewohnt. Und eine Pizza. Arcangelo!!!

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe November 2008. Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmiden. de

Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Wolfgang Beyerbach, Claudia Bürkle, Elmar Burke, Jens Gieseler, Christine Knödler, Christina Larsen, Jacqueline Matschilles, Thomas Müller, Annette Passig, Henrika Singer, Jan-Patrick Schulz
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

Roland Schweizer, genannt Schärriff, bei einer sportlichen Kletterei.

Tagebuch einer Abwesenden

Wie es sich für eine begeisterte Kletterin anfühlt, pausieren zu müssen

Unter dem Titel „Tagebuch einer Abwesenden“ schildert die begeisterte Kletterin Annette Passig, wie es sich angefühlt hat, auf diese große Leidenschaft zeitweise zu verzichten – allerdings aus durchaus überzeugenden Gründen.

13. April: Die Saison in der Natur beginnt traditionell mit Aufklettern, egal ob Schnee liegt oder nicht - zugegeben, ab und zu findet der Auftakt in Halle oder Kino statt. Ich sitze schwerfällig in der Wohnung und starre aus dem Fenster, an Klettern ist nicht zu denken. Zwölf Leute am Jungfrauenfels auf der Ostalb. Gutes Wetter, Schärriff ist wieder mal der wahre Klemmkeilleger, das wandelnde Kletterlexikon, der Vorsteiger. Er verhilft dem Nachwuchs zu einem waghalsigen Sprung in den Klemmkeil – aufregend! Bekomme aber davon nichts mit.

27. April: Bergfest Stetten
Wir schaffen es nur spät abends zum Kletterfest des Alpenvereins im Steinbruch oberhalb von Stetten. Ein Großteil der Besucher ist schon gegangen, aber Kletterer aus der Abteilung des TSV Schmiden trifft man dort fast immer. Unter der Überdachung sitzen singende Gäste, begleitet von Gitarre und Mülltonne, ein erstaunlich guter Schlagzeugersatz mit Mülltonnendeckelpauke.

11. Mai: Bestes Wetter, traumhafte Temperaturen, ideal für einen Wochenendtrip auf die Alb, mit Kind und Kegel, läuft offiziell unter „Jugendklettercamp“. Sitze am Fenster im Krankenhaus, bin gerädert, kann nicht mit. Bekomme erst später mit, dass die 34 Teilnehmer ohne Schlüssel vor dem Albhaus in Schopfloch stehen, dann aber dank Dirks Organisationstalent doch noch über unglaubliche Umwege Einlass finden. Dabei wäre der Schlüssel direkt vor ihrer Nase gelegen. Hätte keine schönen Schlagzeilen gegeben: „Pfingstausfahrt an Putzfrau gescheitert, mit Albhausschlüssel in Süden durchgebrannt“ oder so. Samstags wird am Stellfels, dem Hausfels des Albhauses, geklettert und abends versuchen die Männer, fünf Kilo Spaghetti in einem Topf zu kochen. Trotzdem werden alle satt, die Frauen treffen sich später am gemütlichen Kachelofen, um dessen Wärme man abends doch noch froh ist. Erik hat Sonntag morgen besonders viele Geburtstagsgäste, zur Feier des Tages wird der Aufenthaltsraum geschmückt und es gibt ein Geburtstagsständchen und Muffins. Geklettert wird am Wielandstein in und an der Ruine mit traumhaftem Talblick, der aber auch schon vermehrt zu Kniezittern geführt haben soll. Abends wird der Grill angeworfen, denn so ist das Kochen für eine große Mannschaft entschieden leichter. Wie allerdings alle 34 Leute unter eine Dusche gepasst haben, gleichzeitig oder nacheinander, eben solange das Feuer unter dem Boiler gebrannt hat – das ist mir ein Rätsel. Am Montag findet der Ausflug mit schönen Klettereien am Hockenlochfels noch einen schönen Abschluss.

12. Juli: Schmidener Sommer
In wochenlanger Kleinstarbeit wird eine kunstvolle Kletterwand mit Überhang in den Pfeifferschen Hallen geschraubt, für den Hunger zwischendurch wird exotisch gegrillt – höhenverstellbar auf dem Gabelstapler. Die neue Kletterwand, noch höher, noch steiler, noch kniffliger, ist ein Anziehungspunkt auf dem Fest, auch der Oberbürgermeister darf sie von oben betrachten. Davon sehe ich leider nichts, als wir endlich den Stand unter Mühen erreichen, ist es Abend und die Kletterwand trägt ihren schützenden Schlafanzug.

19 Juli.: Das Wochenende im Donautal fällt aus, kein Kletterwetter. Bin nicht unglücklich, verpasse nichts. Die Mannschaft geht stattdessen zum Reußenstein, es sind erstaunlich viele Teilnehmer für die schlechte Wettervorhersage – jedoch der Wetterbericht hat wie so oft nicht recht, die Sonne kommt raus und beschert noch einen schönen warmen Klettertag.

13. September: Die zweite Jugendtagesausfahrt nach Blaubeuren fällt ins Wasser. Weniger nass werden die zehn Kletterer an diesem Tag in der Kletterhalle Waldstetten. Soll gut gewesen sein!

3. Oktober: Dreitagesausfahrt Frankenjura, besser bekannt unter „Schlemmen und Klettern“. Es ist so kühl, dass wir nicht mitgehen können. Die Ausfahrt wird trotzdem ein Selbstläufer. Am Wolfstein soll sich einer, tänzelnd im Ballerinahöschen (Radlerhose) als „Taperes Schneiderlein“ den Märchenrouten angepasst haben – oder waren es „Des Kaisers neue Kleider“?

Abends, nach ausgesetzten Klettereien mit viel Luft unter dem Hintern am Postkartenfels Hartelstein ein kleines Missgeschick mit großen Folgen – das Seil bleibt beim Abziehen hängen. Der Notfallmann Schärriff macht am anderen Seilende eine Speedbegehung vor Nachteinbruch, während die anderen den Sonnenuntergang am Fels genießen. Zur Belohnung gibt es – zwar spät aber umso besser – die Spezialität der fränkischen Schweiz, Scheufele.

Am Samstag werden die Teilnehmer vom Regen geweckt, drum lockt das Deutsche Dampflokomotivenmuseum in Neuenmarkt bei Kulmbach. Bei den ersten Sonnenstrahlen geht’s zurück in das Klettergebiet, doch schon beim Auspacken der Klettersachen vereitelt ein erneuter Regenguss die Absichten. Also ab an die „Klagemauer“, dann wird eben noch schnell eine 8- gebouldert - ist ja kein Problem. Auf der Genießerliste der Gourmetkletterer steht heute Rehbraten.

Am Sonntag darf sich der Abteilungsleiter in einem anständigen Vorstieg am Rodenstein/Walberla versuchen, vor seinem Sohn, der vor keiner Route Angst hat, gilt es keine Schwäche zeigen. Als Abschluss, wie könnte es anders sein, Kaffeetrinken beim Kroder in Schlaifhausen, die bekannteste Kletterwirtschaft in der Fränkischen Schweiz. Und ich war nicht dabei!

19.Oktober: Beutelfels
Endlich ist es soweit – ich darf wieder mit zum Klettern. Bestes Wetter, schöne Aussicht. Es braucht ein paar Leute, ein Träger vorne, einer hinten. Dann steht der Kinderwagen an einer günstigen steinschlagfreien Stelle. Unser fünf Monate alter Sohn linst lustig über den Rand und plappert vor sich hin, während mein Freund mich am Fels sichert und ich nach meiner alten Form suche. Beim Klettern habe ich in diesem Jahr viel verpasst, aber unsere kleine Alternative hat mich für alles entschädigt.

INFO: Weitere Informationen unter www.klettern.tsv-schmiden.de.

Am Kahlenstein konnten die Kletterer beste Wetterbedingungen genießen.

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

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

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

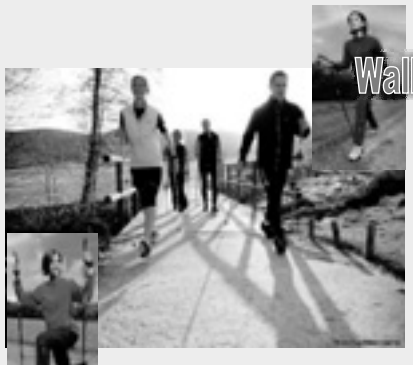
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Durch Werbung zum Erfolg!

CarTech CarMobil

Ihre Powerpartner in Oeffingen

Dieselstraße 6 / 70736 Fellbach-Oeffingen &
Korb / Waiblingerstr. 63 (ehem.ESSO)
Tel.: 07 11 / 5 10 34 04 / www.cartech-fellbach.de
Herstellerneutraler KFZ-Rundumservice u. Fahrzeugvermietung.



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 !

LEKI

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

Im Sporthort kommen bereits die Jüngsten in Bewegung und das am besten...

Soziales Engagement muss Qualität beweisen

Der TSV kümmert sich um besondere Gruppen und schafft mehr Gemeinschaft

„Verkaufen wir unser soziales Engagement unter Wert?“, fragt sich Ulrich Lenk in letzter Zeit vermehrt. In Gesprächen stößt der TSV-Präsident immer wieder auf die Aussage, dass der Verein hoch professionell sei und als Wirtschaftsbetrieb doch keine öffentliche Unterstützung benötige. Das Wachstum und vielfältige Engagement in den vergangenen Jahren wird so zum Ballast. „Wenn ein Unternehmen wächst und Arbeitsplätze schafft, erhält es öffentliche Anerkennung“, so der Oberstudiendirektor und Leiter der Kaufmännischen Schule Waiblingen. Aber ein Verein würde schräg angeschaut, wenn die Qualität der Angebote steigt, Mitarbeiter angestellt werden und der Umsatz wächst.

„Wir betreuen 50 Kinder im Hort und 60 in der Schülerbetreuung“, sagt Rolf Budelmann, „da sind bestimmte Qualifikationen vorgeschrieben“. Gerade im Hort, in dem Sechs- bis Zwölfjährige von 6.30 bis 17 Uhr betreut werden, schauen die Kontrollbehörden ganz genau hin. Deshalb hat der Verein sechs Erzieherinnen, Motologen und Sportpädagogen angestellt, die die beiden Gruppen betreuen. In der Schülerbetreuung sind es drei weitere angestellte Fachkräfte, die die Grundschüler vor der Schule und zwischen 11.30 und 13.30 Uhr im Blick haben. „Ohne unser Angebot hätten es Alleinerziehende und Doppelverdiener wesentlich schwerer“, ist sich der Geschäftsführer sicher, „da schaffen wir einen großen Mehrwert für 110 Familien in Fellbach, Schmiden und Oeffingen“.

Tägliche Sportstunde

Für den Verein sind die beiden Angebote ein Anliegen. Denn alle Kinder erhalten eine tägliche Sportstunde. Dazu Stefan Lang, Leiter der Kindersportschule: „Weil die Bewegungsangebote immer geringer werden, ist es so wichtig, Kindern im Grundschulalter Anreize zu geben“. Während in den Schulen nicht immer und überall die dritte Sportstunde angeboten werden kann, sorgt der Verein dafür, dass sich die Schüler regelmäßig und gezielt bewegen. Inzwischen ist durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen, dass Kinder, die sich viel bewegen, besser lernen. Einerseits weil sie sich so erholen, andererseits verknüpfen sich die Nerven im Gehirn erkennbar häufiger. Während die Eltern noch eine Kindheit erlebt haben, in der man sich auf der Straße traf und auch altersübergreifend miteinander spielte, sorgt der TSV für wichtige Gruppenerlebnisse und Gemeinschaftserfahrungen. Weil der Verein Förder-

... bis ins fitte Alter.

gelder von der Stadt und aus Projekttöpfen erhält, ist den Verantwortlichen wichtig, dass die Qualität des Angebotes überzeugt. Besonders die Eltern, die einen zusätzlichen Beitrag zahlen, schauen genau hin, was in der Betreuungszeit mit ihren Kindern passiert. „Kinderbetreuung ist ein sensibles Thema“, sagt Budelmann, „da wollen wir uns keine Blöße geben“. Mit Ehrenamtlichen sind weder Hort noch Kinderbetreuung abzudecken. Um die gesamte Tageszeit abzudecken und das fachliche Knowhow zu liefern, muss der Verein auf hauptberuflich Angestellte zurückgreifen.

Anders in der Fröbelschule: Seit zehn Jahren kooperiert der Verein mit der Schule für geistig behinderte Kinder. Ein Mal pro Woche stellt der Verein einen Übungsleiter mit einer speziellen Lizenz und einen Helfer für die Gruppe ab. Die Fördergelder decken die Aufwandsentschädigung für die beiden Betreuer nicht. „Eigentlich sponsern wir die Schule, aber das tun wir gerne“, meint Budelmann. Das soziale Engagement zeigt sich auch im ganz normalen Vereinsleben. Regelmäßig treffen sich noch 25 Mitglieder der Versehrtensportgruppe. Vor Jahren gab es die Überlegung, die Gruppe um körperlich Behinderte zu erweitern. Doch die „Versehrten“, deren Verletzungen aus dem Zweiten Weltkrieg rühren, lehnten ab, weil sie eben spezielle Erlebnisse teilen. „Das verstehen und respektieren wir", sagt Ulrich Lenk. So entstanden im Verein zwei Rollstuhlgruppen, die von Übungen für den Alltag über Wettkampfsport bis zum Rugby, eine ganze Bandbreite von sportlichen Aktivitäten füllen. Die 40 Rollis werden von ausgebildeten Übungsleitern betreut. In den ersten Jahren von einer Fußgängerin. Inzwischen von einem Rollstuhlfahrer.

Reha-Sport gefragt

Seit kurzem engagiert sich der TSV auch im Rehabilitations-Sport. Auf ärztliche Empfehlung können Krankenkassen 50 Übungseinheiten finanzieren. Rund 70 Vereinsmitglieder nutzen die Reha-Angebote von Herzsport über Diabetes und Osteoporose bis zu Sport nach Krebs. „Das Angebot läuft so gut, dass wir in zwei, drei Jahren sicherlich 200 Mitglieder durch diese Angebote gewinnen“, sagt Geschäftsführer Budelmann. Deshalb haben er und der TSV-Vorstand keinerlei Bedenken, dass sich ein neues Reha- und Seniorensport-Zentrum oberhalb des Fellbacher activity tragen würde. Ohnehin sind die älteren Vereinsmitglieder im Verein aktiv. Ein bis zwei Mal pro Jahr schreibt das ehemalige Vorstandsmitglied Hans Rückle alle über 60 Jahre an und 150 Senioren treffen sich zu Vorträgen oder kulturellen Veranstaltungen. Viele kleinere Gruppen treffen sich zum Wandern und für Besichtigungen von Museen und Ausstellungen. *Jens Gieseler*

Zum Teil werden die Angebote für die jüngsten Sportler ...

... durch Kurse wie Spinning im activity quersubventioniert.

„Wir benötigen profitable Geschäftsfelder“

Interview mit Jörg Bürkle, dem Vorsitzenden des TSV Schmiden

Professioneller Dienstleister oder gemeinnütziger Verein? Jens Gieseler unterhielt sich mit dem TSV-Vorsitzenden Jörg Bürkle über das Selbstverständnis des Vereins und wie profitable Geschäftsfelder den Gesamtverein stützen.

Herr Bürkle, ist der TSV Schmiden ein professioneller Dienstleister oder ein gemeinnütziger Verein?

Wir sind beides. Wir sind ein professioneller Dienstleister, weil der TSV seinen Mitgliedern in der Sportvermittlung und Verwaltung ein qualitativ hochwertiges Angebot macht – egal ob dies durch ehrenamtliche oder hauptberufliche Vertreter des Vereins erfolgt. Und wir sind ein gemeinnütziger Verein, weil das unsere Rechtsform ist und wir den Bürgern in Fellbach einen sozialen Wert bieten beispielsweise im Kindersport oder die Gesundheitsförderung durch Bewegung. Außerdem erwirtschaftet der Verein keinen Gewinn.

Aber der TSV erzielt in einigen Geschäftsbereichen doch Gewinne, beispielsweise im Freizeitsportclub.

Das ist ungefähr so, als ob Sie einem Familienvater vorwerfen, er würde Geld verdienen, von dem auch seine Frau und seine Kinder leben. Wir haben einige Abteilungen und Arbeitsbereiche, die bezuschusst werden müssen. Deshalb benötigen wir andere Bereiche, in denen wir einen Überschuss erzielen. So finanziert zum Beispiel das activity zu einem nicht geringen Prozentsatz den Kinder- und Wettkampfsport. Es gibt im TSV auch ungefähr 300 passive Mitglieder, denen das soziale Engagement des Vereins jährlich 84 Euro wert ist. Alles das ist gelebte Solidarität. Am Ende des Jahres muss unter allen Vereinsaktivitäten zusammen genommen eine Null stehen.

„Am Ende des Jahres muss unter allen Vereinsaktivitäten zusammen genommen eine Null stehen“, sagt Jörg Bürkle.

Sind das wirklich soziale Angebote, wenn alles immer teurer wird?

In unserer Gesellschaft wird alles teurer: Lebensmittel, Energie und Sportangebote. Aber der Vorstand und die Geschäftsstelle versucht die Preise so gering wie möglich zu halten. Deshalb suchen wir nach profitablen Möglichkeiten, um weniger lukrative Angebote quer zu finanzieren. Deshalb haben wir auch Vergünstigungen für finanziell schwächere Mitglieder.

Dann halten Sie es wahrscheinlich für gerechtfertigt, Zuschüsse – also Steuergelder – für rentable Angebote zu bekommen?

Das ist ein völliges Missverständnis. Wir erhalten von Stadt und Land nur Zuschüsse für unsere ideellen Tätigkeiten. Für den wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb, in dem wir mit kommerziellen Anbietern konkurrieren, erhalten wir keinen einzigen Euro. Und das ist richtig so. Das ist schwierig zu vermitteln, wenn im activity sportliche Aktivitäten angeboten werden, die in den ideellen Bereich fallen, und Clubtätigkeiten, die in den wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb fallen. Beim Umbau im Rems-Murr-Center haben wir nur für den Teil öffentliche Gelder erhalten, der auch dem Gemeinwohl dient. Und das halte ich für gerechtfertigt.

Stadio
Ristorante · Pizzeria
da Arcangelo

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

Seit 1634 PAULANER Coca-Cola

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

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

Schmidener Brezelkörble
Fellbacher Straße 43 · Telefon 51 81 991

Druckfedern Zugfedern Drahtformfedern Bandformfedern Drehfedern Ventilfedern

Hochleistungs-Federn

Entwicklung & Konstruktion

Kurt Kauffmann GmbH
Daimlerstraße 13
71384 Weinstadt
Telefon 0 71 51 / 1 65 14 - 0
info@kauffmann-federn.de
http://www.kauffmann-federn.de

KURT KAUFFMANN
Ihr starker Entwicklungspartner

Flotte Sache: Für das Einüben des Tanzes mussten dieses Mal zwei Trainingsstunden genügen.

Jazz Dance zur Trauung

Schmidener Jazz Dance Company ist bei unterschiedlichsten Anlässen im Einsatz

„Wie wird wohl das Wetter am Samstag?“, nie hatte sich Christiane Arlt diese Frage wohl öfter gestellt als im vergangenen Sommer. Und das hatte natürlich einen ganz besonderen Grund. Am letzten Maiwochenende sollte ihr großes Hochzeitsfest sein, die Trauung sollte unter freiem Himmel stattfinden, auf einer sonnigen Wiese hoch über Strümpfelbach mit weitem Blick ins Remstal. Über 150 Gäste wurden erwartet.

Auch bei der Jazz Dance Company wurde der Wetterbericht aufmerksam verfolgt, denn das Brautpaar und die Gäste sollten mit einer Tanzvorführung überrascht werden. Der unebene Wiesenuntergrund war kein Hindernis, aber von oben sollte es doch unbedingt trocken sein.

Die ganze Festgesellschaft konnte dann tatsächlich bei Sonnenschein durch das Rosenspalier der Jazz-Damen schreiten und die Trauzeremonie romantisch auf einer geschmückten Bank unter einem großen Baum stattfinden. Fröhlich und temperamentvoll rückte gleich danach die Jazz Dance Company für einige Minuten in den Mittelpunkt der Hochzeitsgesellschaft. Die unebene Wiese wurde leichtfüßig betanzt, und die Choreographie war selbst für die Braut eine echte Überraschung -, „heimlich einstudiert“ und noch nie zuvor vorgeführt. Für das Einüben des Tanzes mussten dieses Mal zwei Trainingsstunden genügen. Strahlende, zufriedene Gesichter gab es nach dem Auftritt trotzdem auf allen Seiten.

Normalerweise dauert es aber mehrere Wochen oder gar Monate bis man mit einem neuen Jazz- oder Showtanz auf die Bühne geht. Schritt für Schritt werden einzelne Bewegungskombinationen erlernt, zuerst meist ohne dann mit Musik, die Körperhaltung ständig korrigiert und verbessert, Positionen und Raumwege festgelegt und optimiert. Beim ersten Auftritt sollen die Choreographie, die Harmonie in der Gruppe und die Ausstrahlung dann schon ziemlich perfekt sein. Kleinere Fehler werden vom Publikum meist gar nicht bemerkt, selbst ist man da viel aufmerksamer und kritischer.

Christiane Arlt – dieses Mal als Zuschauerin – mit Ehemann Stefan Arlt und Tochter freuen sich über den Überraschungsauftritt.

Beim Gaufrauentreffen vor wenigen Tagen beteiligte sich die Jazz Dance Company mit einer „Erstaufführung“ an den Tanz- und Gymnastikvorführungen. Ganz klar, dass bei einer Premiere das Lampenfieber immer größer ist, als bei Vorführungen, die schon mehrmals über die Bühne gingen. Beim Frauentreffen des Turngaus Rems-Murr in der Gäuäcker-Halle in Fellbach wurden alle begeistert. Interessant, unterhaltsam und vielseitig war das zwei- bis dreistündige Programm mit Tanz- und Gymnastikvorführungen der verschiedensten Gruppen aus den Vereinen in jedem Falle, die Stimmung war fröhlich, gutgelaunt und kameradschaftlich. Organisiert wurde es bereits zum 35. Mal von der Turnwartin und der Frauenvertreterin des Turngaus.

Bei Wettbewerben und Wettkämpfen im Show- oder Jazztanz ist die Anspannung vor dem Auftritt natürlich eine ganz andere. Beim Kampf um Punkte und Platzierungen gibt jeder Fehler, jede Nichtberücksichtigung des Reglements Abzüge.

Jeder Auftritt erfordert ein gewisses Maß an Organisation und Disziplin, ganz gleich ob es auf ein Landesturnfest, eine Gymnaestrada, zum Schmidener Sommer, ein Kinderturnfest oder ein privates Fest geht. Bei den Kinder- und Erwachsenengruppen der Jazz Dance Company werden die Termine deshalb gemeinsam abgestimmt. Schließlich sollen alle Vorführungen ein voller Erfolg werden. *Christine Knödler*

INFO: Weitere Infos gibt es unter der E-Mail: silvi-jazzdance@gmx.de

Alles rund um das
Thema Pilates

Informationen zu
Ernährung und
Bewegung

Neues aus dem
activity
Racing-Team

Entspannung ist
wichtig für die
Work-Life-Balance

activity
Der Freizeit Sportclub.

Pilates Allegro

Als Rückenpatientin und Trainerin war ich lange auf der Suche nach einem funktionellen Training, das sowohl Kraft und Beweglichkeit vereint. Als ich vor 3 Jahren mit Pilates in Berührung kam, fand ich im Mattentraining genau das, wonach ich gesucht hatte, ein effektives Training für den ganzen Körper. Nach der Ausbildung und nun zweijähriger, durchweg positiver Erfahrung, beschloss ich eine weitere Ausbildung für den Allegro zu

Bilder: Kräftigungstraining an den Pilates Allegro-Geräten

beginnen. Allegro ist ein Trainingsgerät, dass von J. Pilates im Internierungslager entwickelt wurde. Mit diesem Gerät war er in der Lage, auch mit den bettlägrigen Gefangenen effektiv zu trainieren. Wie beim Mattentraining auch, stehen beim Allegro Rumpfkontrolle, Kraft, Flexibilität, Koordination und Gleichgewicht im Mittelpunkt. Dieses Gerät ist mit einem speziellen Federmechanismus ausgestattet und hat eine bewegliche Sitz- und Liegefläche. Durch das Trainieren gegen den Widerstand der Federn, werden selbst tief liegende, gelenknahe Muskeln angesprochen und optimal trainiert.

Man erzielt durch das Training mit dem Allegro eine Kräftigung der gesamten Muskulatur, da bei jeder Übung so gut wie alle Muskeln angespannt werden. Der Körper wird somit gestrafft und aufgerichtet. Unter anderem wird der Beckenboden sehr stark angesprochen, der vor allem nach der Geburt oder im Alter trainiert werden sollte.
Anders als beim Krafttraining, wird hierbei kein sichtbarer Muskelzuwachs erreicht, dennoch wird die Muskulatur kräftiger und dehnfähiger. Fasst man nun alle positiven Trainingseffekte zusammen, bietet Pilates am Allegro ein ausgewogenes harmonisches Training für Jedermann, egal welche körperlichen Voraussetzungen er oder sie mitbringt.

Petra Umbscheiden-Kachler

Die nächsten Einsteiger-Kurse finden an folgenden Terminen statt:

Allegro-Einsteiger:
Dienstag, 27.01.09
09.30 bis 10.30 Uhr

Allegro-Fortgeschritten:
Montag, 26.01.09
09.30 bis 10.30 Uhr

Pilates-Einsteiger.
Dienstag, 18.11.08
19.00 - 20.00 Uhr

und

Donnerstag, 20.11.08
19.30 bis 20.30 Uhr

Die Pilates Methode

Die Pilates-Methode wurde in den zwanziger Jahren von dem deutschen Joseph Pilates (1880-1967) entwickelt. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert.

Bild: Pilates Kurs im activity

Joseph Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren und litt in seiner Kindheit an Asthma und Rachitis. Er begann schon früh seinen kranken und gebrechlichen Körper durch sportliches Training wie Turnen und Tauchen zu trainieren; aber auch Yoga und andere asiatische Bewegungsformen halfen ihm, seine körperliche Fitness zu erhalten. Seinen persönlichen Denkansatz nannte er „the art of contrology" dies bedeutete für ihn, dass der Geist die Muskeln beherrschen solle.

Während des ersten Weltkriegs wurde er in England interniert und trainierte schon bald andere Mitinhaftierte mit seinen Übungen, die mitunter dadurch eine tödliche Grippe-Epidemie 1918 unbeschadet überstanden. Später arbeitete er als Sanitäter in einem Krankenhaus auf der Insel of Man und entwickelte spezielle Federungen für Krankenbetten, die das Training mit den oft gehbehinderten Patienten unterstützten.

Aus dieser Idee heraus entwickelte Joseph Pilates die für die Pilates-Methode typischen Trainingsgeräte, auch „Reformer" genannt. Das eigentliche System, das als Basis für die Pilates-Methode diente, war das Mattentraining, das genauso effektiv ist, wie das Training an den Spezialgeräten. 1926 wanderte Joseph Pilates von Deutschland in die USA aus und eröffnete in New York sein erstes Pilates-Studio. Schon bald fand die Methode viele Anhänger unter Tänzern und Schauspielern, wie z.B. Martha Graham und George Balanchine.

Pilates hat sich nie kommerziell vermarktet, erst nach seinem Tod wurde das Programm von seinen Schülern verbreitet. Dabei haben sich unterschiedliche Richtungen entwickelt, die alle im Sinne von Joseph Pilates unterrichten.
In jüngster Zeit schwören immer mehr Athleten, Schauspieler und Models auf diese Trainingsmethode, um den Körper kräftig und geschmeidig werden zu lassen.

Lissia Lenz

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit					Beginn Winter	Ort
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	17.11.08	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	17.11.08	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby - Einsteiger	BBB Mi	act	Mi.	09.30-10.30	19.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Bauch Beine Baby - Aufbau	BBB Do	act	Do.	10.30-11.30	20.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	19.11.08	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	20.11.08	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	18.11.08	TSV Bewegungszentrum
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	19.11.08	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1
Seniorenkraft	SK Do	act	Do.	09.15-10.15	29.01.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Step & Work	Step	TSV	Di.	19.00-20.00	18.11.08	TSV Bewegungszentrum
Zirkeltraining - Kraftausdauer	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45	26.01.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Zirkeltraining - Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	19.00-19.45	29.01.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Entspannung						
Energie aus der Mitte	E	act	Fr.	09.00-10.00	28.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Fortgeschr.	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	14.01.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	14.01.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	14.01.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Gesunder Rücken						
Rückenfitness	Rüf	TSV	Do.	10.30-11.30	20.11.08	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	TSV	Mo.	19.00-20.00	17.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	TSV	Do.	09.30-10.20	20.11.08	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	TSV	Mo.	18.00-19.00	17.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Tanz und Ballett						
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	17.45-18.45	19.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.15-19.15	17.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3	act	Fr.	09.10-10.10	28.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Kinderballett Anfänger	Kit-2	act	Di.	16.15-17.00	18.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Anf.+Fortg.	Kit-3	act	Di.	15.15-16.15	18.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Fortgeschr.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	18.11.08	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	21.11.08	Tanzsportzentrum
Rehabilitationssport						
Herz- und Diabetessport	HD	act	Fr.	15.30-16.30	21.11.08	Festhalle Schmiden
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-1	act	Mo.	11.00-12.00	17.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-2	act	Do.	17.30-18.30	20.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Osteoporose	O	act	Mi.	09.00-10.00	19.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-1	act	Do.	08.30-09.30	20.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-2	act	Do.	18.30-19.30	20.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport nach Schlaganfall	RnS	act	Mi.	17.30-18.30	19.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Schultergürtel	RS-1	act	Fr.	08.15-09.15	21.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Schultergürtel	RS-2	act	Mo.	20.00-21.00	17.11.08	activity Der Freizeit-Sportclub.

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

activity
Der Freizeit Sportclub.

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.

Leitung: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor)
Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten
Mo, 20.30-21.15 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Aqua-Power

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

Leitung: Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin, Aquatic Fitness Instructor)
Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten
Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

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

Kursgebühren:

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

· Bauch Beine Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die auch nach abgeschlossener Rückbildung weiterhin ihre Figur trainieren möchten. Mit effektiven und gezielten Übungen wird den überflüssigen Pfunden an den Leib gegangen. Weitere Kursinhalte sind der Aufbau eines stabilisierenden Muskelkorsetts zur Entlastung der Wirbelsäule und die weitere Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Leitung Bauch-Beine-Baby: Annette Rückle (Physiotherapeutin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Mi., 9.30-10.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren Bauch-Beine-Baby:

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

· Fitness-Kompakt

Leitung: Heike Schader (DTB-Aerobic-Trainerin, C-Trainerin Breitensport)
Umfang: 8 Einheiten a 80 Minuten
Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedenschulzentrum

Kursgebühren (Fit)

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

· Funktionelles Körpertraining (für Frauen und Männer)

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

Leitung: 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
Mitglieder im TSV Schmiden: € 52,-
Nichtmitglieder: € 67,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 183,-

· Funktionelle Gymnastik für Senioren

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

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

Kursgebühren (Sen)

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

·Seniorenkraft

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

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Sport– und Gymnastiklehrerin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Do., 09.15-10.15 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren (inkl. Physio Check und Leistungsüberprüfung):

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

· Step + Work

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

Leitung: Thomas Nick
Umfang: 8 Abende á 60 Minuten
Leitung: Thomas Nick

Kursgebühren:

activity-Mitglieder kostenlos
TSV-Mitglied: € 47,-
Nichtmitglied: € 62,-
Jahresgebühr für TSV-Mitglieder: € 165,-

·Zirkeltraining

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer– und Kraftgeräten.

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten
Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Kraftausdauer)
Do., 19.00-19.45 Uhr, activity (Schwerpunkt Gewichtsreduktion)

Kursgebühren:

activity-Plus- Mitglieder: kostenlos
Activity - Mitglieder: € 33,-
TSV-Mitglieder: € 48,-
Nichtmitglieder: € 64,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

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 (Entspannungstrainieren)
Umfang: 8 Einheiten
Fr., 09.00-10.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren:

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

· Sanftes Hatha-Yoga

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

Frühjahr 10 Einheiten
Sommer 8 Einheiten
Herbst 12 Einheiten

(Yoga-1, Fortgeschrittene)
Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)
Mi., 17.30-18.45 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)
Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)
Mi., 18.45-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)
Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)
Mi., 20.00-21.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren (Yoga-1, 2, 3)

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

Gesunder Rücken

· Rückenfitness

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

Übungsleiterin: Anke von Wagner (Diplom Sportwissenschaftlerin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Do., 10.30-11.30 Uhr, EG TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (Rüf):

Für activity-Mitglieder kostenlos
Mitglieder der TSV-Schmiden: € 45,-
Nichtmitglieder: € 60,-
Jahresgebühr für 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. Eine abschließende Entspannungsphase rundet die Stunde ab. Die Kurse sind für alle Altersstufen geeignet, da jeder in seinem Bewegungsvermögen übt. Bitte fragen Sie auch im activity nach den aktuellen Angeboten!

(WS-2)
Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Mo., 18.00-19.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

WS-3)
Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten
Mo., 19.00-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kursgebühren (WS-2, 3):
Für activity-Mitglieder kostenlos
Mitglieder TSV-Schmiden: € 38,-
Nichtmitglieder: € 50,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder: € 129,-

Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)
Übungsleiterin: 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
Mitglieder des TSV Schmiden: € 36,-
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. Dementsprechend werden in diesem Kurs Übungen an der Stange und Übungen im Raum langsam zu kleinen enchainements zusammengeführt.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): 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 (Ballett für Erwachsene)
Für activity-Mitglieder ist die Teilnahme an einem Kurs kostenlos.
Bal-1, -2 und -3
TSV-Mitglieder: € 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.

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.

activity
Der Freizeit Sportclub.

Fit und gesund im TSV Schmiden

activiMED

Rehabilitationssport

· Herz– und Dibatessport

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz– und Diabatessport 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.

<u>Kurs 1</u>
Leitung: Jutta Schick (Sport– und Gymnastiklehrerin)
Zeit: Mo., 11.00-12.00 Uhr

<u>Kurs 2</u>
Leitung: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Zeit: Do., 17.30-18.30 Uhr
Ort von beiden Kursen: activity Der Freizeit-Sportclub.

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.

· 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 rückenfreundliches Verhaltens sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Leitung: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Kurs 1: Do., 08.30-09.30 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 2: Do., 18.30-19.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

· 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 Freizeitsportclub.

· 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)
Kurs 1: Fr., 08.15-09.15 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 2: Mo., 20.00-21.00 Uhr, Jugendraum Stadion Schmiden

Kursanmeldung

activity
Der Freizeit Sportclub.

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!!!

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

Bitte ankreuzen:

Kurs-Bezeichnung:_____ Kursbeginn:_____ ❑Frühjahr
Kurs-Bezeichnung:_____ Kursbeginn:_____ ❑Sommer
Kurs-Bezeichnung:_____ Kursbeginn:_____ ❑Herbst
Kurs-Bezeichnung:_____ Kursbeginn:_____ ❑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*

BITTE IMMER KOMPLETT AUSFÜLLEN. DANKE!

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*

activity
Der Freizeit Sportclub.

MUSKELkater

Neues aus dem activity Racing-Team
Ein Rad-Fahrer berichtet: Doping im Amateurbereich?

Diese Saison war für mich eine mit Höhen und Tiefen, vergleichbar mit einer Sinuskurve beim EKG. Zusammenfassend auf mich bezogen habe ich zwar alle Ziele erreicht, die ich mir vorgenommen hatte, aber es war vom Gefühl und von den Leistungen her in der Summe immer ein Auf und Ab, abgesehen davon, dass ich das erste Jahr mit der Amateur-Elite Süddeutschlands unterwegs gewesen bin.

Allgemein hat man aber auch im Amateurbereich gemerkt, das der Feldzug gegen das Systematische Doping bei den Profis auch im Amateursport Folgen hat und zwar meist negative. War der LBS-Cup, die Rennserie in Süddeutschland, neben der Bundesliga schon stark beschnitten, wird sie im nächsten Jahr gar nicht mehr ausgerichtet werden.

Zwar hat die Verfolgung der Dopingsünder im Profi-Radsport Erfolg, doch wird dieser immer als Anlass genommen zu sagen, nachdem wir von diesem Menschen nicht mehr weiter betrogen werden, entziehen wir den anderen die Unterstützung, was einem Paradoxon gleich kommt.

Und das Schlimmste daran ist, dass wir als Amateure nicht nur auf unseren Trainingsfahrten beschimpft, sondern auch in dieselbe Schublade gesteckt werden wie die Profis: „Die dopen doch eh alle“. Doch nach dem ersten Jahr im neuen Team bleibt mir jetzt weiter nur positives zu berichten.

Ein super Zusammenhalt habe ich dort erfahren, habe mich schnell eingelebt und finde von allen Seiten Unterstützung. Das Team lebt im Sport, aber auch in der Freizeit zusammen und hat vor allem Spaß an der Gemeinschaft und an der Sache. Sei es ein junges Talent, ein durchschnittlicher Amateur oder der Star des Teams, der als Sechs-Tage-Rennen Profi sein Geld verdient, jeder gehört dazu und bringt sich ein.

Durch die starke Persönlichkeit unseres Team Chefs, der sich nicht nur als Chef und Dirigent der Fahrer, sonder auch als Freund und Helfer versteht, besteht auch ein gutes Verhältnis zu den Sponsoren, die im offenen Dialog ihre Fragen und zum Teil auch Zweifel in dieser nicht ganz einfachen Zeit äußern aber immer in engen Kontakt mit dem Team sind. Sie wissen, was wir Sportler tun und sehen auch, dass bei uns der Spaß und die Gemeinschaft vor der Leistung stehen und somit das Thema Doping schon so ausgeklammert wird.

Bild: Elmar Burke

Doch genau mit diesem „System“: Spaß am Sport und dem Gemeinschaftsgefühl kommt der Erfolg von ganz alleine, hatte ich das Gefühl. Ein bisschen Angst bleibt natürlich für das kommende Jahr. Ich will natürlich weiterhin meine Form steigern und noch besser werden, mit der Mannschaft noch stärker werden und die regionalen starken Jungs von Merida hin und wieder ein wenig ärgern. Aber der Spaß bleibt im Vordergrund.

Doch der Spaß wird mir ein wenig genommen, da viele Fragezeichen vor der nächsten Saison stehen.

Wie bei den Profis wurde auch uns eine Rennserie weggekürzt (Deutschland Tour und LBS-Cup) und es ist die Frage wie viele der kleineren Ausrichter weiterhin die Motivation finden bzw. ihre Gönner überzeugen können Radrennen auszurichten.

Wird es also überhaupt die Möglichkeit geben sich regelmäßig mit anderen im Wettkampf zu messen?

Zusammenfassend bleibt aber, das ich mit dem activity Racing-Team erst einmal meine Heimat im Sport gefunden habe und ich auf jeden Fall noch ein Jahr 100% für dieses Team fahre und alles gebe um Spaß und Erfolg mit diesem zu haben.

Was in diesem Jahr vom Team her super war, will ich in eine stabilere Form umsetzen, damit auch mein Gefühl bei den Rennen mit dem Wohlgefühl im Team überein stimmt.

Elmar Burke

Warum Entspannung nach dem Job so wichtig ist?

Die Freizeit sollte dafür genutzt werden, ein Gegengewicht zu beruflichen Belastungen herzustellen. Niemand kann permanent fit im Job sein, wenn er nicht zwischendurch den Ausgleich im Privatleben sucht, Abstand zu beruflichen Problemen gewinnt und neue Kraft tankt.

Denn wer sich regelmäßig bewusste „Auszeiten“ vom und nach dem Job nimmt, steigert nicht nur seine Lebensfreude und Leistungsfähigkeit, sondern kann auch körperlichen und psychischen Erkrankungen entgegenwirken (z. B. Bluthochdruck, Erkältungen, Muskelverspannungen, Depressionen). Einige Menschen tun jedoch genau das Gegenteil: Sie ziehen sich in beruflichen Stresssituationen von Freunden und Familie zurück, vernachlässigen Hobbys und Freizeitaktivitäten und konzentrieren sich immer mehr auf die Arbeit. Oder sie geraten in die sog. „Freizeitfalle“ und übertragen aus Angst, etwas verpassen zu können, berufliche Anforderungen auf ihr Privatleben (z. B. Perfektionismus, Prestigedenken).

Aber auch Aktionismus bringt meist nicht die gewünschte Erholung, sondern führt eher zu noch mehr Stress. Oft fehlt in diesen Fällen das Bewusstsein dafür, dass regelmäßige Entspannungszeiten erforderlich sind, um gesund zu bleiben und anschließend wieder voll einsatzfähig zu sein.

Solche Entspannungszeiten sind daher keine Zeitverschwendung, sondern notwendige Pausen für die körperliche und seelische Regeneration. Wichtig bei der Freizeitgestaltung ist es vor allem, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und gedanklich abschalten zu können.

Denn Freizeitaktivitäten sollten im Gegensatz zu beruflichen Tätigkeiten nicht ausgeführt werden, um Leistung zu erbringen oder einer Verpflichtung nachzukommen, sondern um sich dadurch selbst Freude und Genuss zu bereiten.

Tamer Acicbe

„Entspannt in den Tag“ mit dem activity Entspannungskurs

Start: 28.11.2008
Freitag, 09.00 bis 10.00 Uhr
Jugendraum in Schmiden

Ernährung und Bewegung – Eine Balance für das ganze Leben

Ernährung nimmt in der heutigen Zeit einen hohen Stellenwert ein. Dies zeigt sich vor allem daran, dass das Thema Ernährung und Übergewicht immer wieder von den Medien aufgegriffen wird.

Übergewicht hat gesundheitliche Konsequenzen

Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte entwickelten sich Übergewicht und Adipositas (Fettsucht) zu einer Volkskrankheit in Deutschland. Mit ca. 20 % hat sich die Zahl fettleibiger Menschen in Deutschland im Vergleich zur Mitte des 20. Jahrhunderts um 400 % erhöht. Damit einher gehen leider auch einige mit Übergewicht assoziierte Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes Mellitus Typ 2 (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Schlafstörungen.

Die zwei tragende Säulen in der Gewichtsreduktion

Wer sein Körpergewicht dauerhaft reduzieren möchte, sollte sich zwei starke Partner für dieses Vorhaben suchen: körperliche Bewegung und Ernährungsumstellung.

Die Rolle der Bewegung

Mit einem durch Krankheit und eingeschränkter Beweglichkeit geschwächten Körper stellt ein regelmäßiges sportliches Training eine große Herausforderung für jeden Betroffenen dar.

Bilder: Fotolia

Und dennoch ist der Faktor Bewegung (neben der Ernährungsumstellung) einer der Hauptaspekte im Kampf gegen überflüssige Pfunde. Um eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes vorzubeugen - und diesen auch wieder zu verbessern - ist es besonders wichtig, mit gesundheitsorientiertem Sport (am besten unter Anleitung von qualifiziertem Personal) sein Leben selbst in die Hand zu nehmen! Wichtig beim Sport ist ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft- und Ausdauertraining.
Entgegen weitläufiger Meinungen bildet das Krafttraining sogar einen Trainingsschwerpunkt, denn nur durch den Erhalt der Muskelmasse kann eine Gewichtsreduktion auf Dauer erfolgreich sein und der lästige Jojo-Effekt umgangen werden.

Die Rolle der Ernährung

Neben der Bewegung bildet die richtige Ernährung die zweite Säule der Gewichtsreduktion. Die größte Bedeutung kommt der Energiebilanz zu: Energiebilanz bedeutet, die über den Tag aufgenommenen Kalorien den im selben Zeitraum verbrauchten Kalorien gegenüber zu stellen. Zur Gewichtsreduktion ist eine sogenannte „negative Energiebilanz" notwendig. Das heißt die aufgenommene Tagesenergie liegt unter dem Tagesverbrauch. Dieses so entstandene Energiedefizit muss der Körper nun durch körpereigene Energiereserven ausgleichen, was somit zu der gewünschten Gewichtsreduktion führt. Eine solche Reduktion des Körpergewichtes wird oft über eine ausgewählte Diätform eingeleitet. Doch da taucht bereits ein neues Hindernis auf.

Welche Diät ist die Richtige für mich?

Nun gibt es am Markt eine Vielzahl verschiedener Diät- und Ernährungsformen. Die Liste ist lang und reicht von „Null-Diäten" über „FDH" und „Brigitte-Diät" bis hin zu Formula-Diäten, bilanzierten Mischkostmahlzeiten, „Atkins-Diät", „Low-Carb-Ernährung" und vielen mehr. Und jede dieser Methoden erhebt für sich den Anspruch, die effektivste aller Ernährungsformen zu sein. Da kann man schon mal den Überblick verlieren, was die Auswahl einer geeigneten Ernährung nicht gerade erleichtert. Eine Frage sollte man allerdings bei jeder Diät mit „ja" beantworten können „Kann ich diese Ernährungsform über einen langen Zeitraum (im besten Falle mein restliches Leben) beibehalten?" Dies ist aus dem einfachen Grund so bedeutsam, als dass eine Diät nichts geringeres als eine Ernährungsumstellung ist, mit deren Hilfe der Jojo-Effekt nach Beendigung der Reduktionsphase umgangen werden kann. Denn in der Regel fallen die meisten Menschen im Anschluss an eine erfolgreiche Gewichtsreduktion zurück in ihre alten Ernährungsgewohnheiten und setzen die verlorenen Kilos in rasantem Tempo wieder an.
Genau hier kann eine gute Ernährungsberatung ansetzen und jedem „Abnehmwilligen" eine Hilfe bei der Auswahl einer geeigneten Ernährungsform bieten. Denn nicht allein die großartige Leistung sein Körpergewicht zu verringern ist ausschlaggebend für die Beurteilung des Erfolges; vielmehr besteht die eigentliche Herausforderung darin, das erzielte Gewicht über einen möglichst langen Zeitraum zu halten. Und das schafft man am besten mit der professionellen Hilfe eines fachlich qualifizierten Ernährungsberaters.

Ernährungspyramide (AW), Bild: Fotolia

Woran erkenne ich eine gute Ernährungsberatung?

Ganz egal ob Einzel- oder Gruppenberatung, eine gute Ernährungsberatung vermittelt eine Mischung aus Ernährungswissen, praktischen Tipps zur Umsetzung des Erlernten im täglichen Leben und leitet Schritt für Schritt eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten im Alltag ein. Das Ziel einer guten Ernährungsberatung ist es, den Teilnehmer gut gerüstet mit neu erlerntem Ernährungsverhalten und –wissen sicher zurück in den Alltag zu entlassen. Sicher deshalb, um gegen etwaige Rückfälle in alte Gewohnheiten gewappnet zu sein, ein gesundes Maß an Kontrolle zu finden und so eine langfristige Gewichtsstabilisierung zu erreichen.

Iris Winsloe

Individuelle Ernährungsberatung im activity

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Iris Winsloe
(Dipl. Sportwissenschaftlerin und Diät- & Ernährungsberaterin)

Handy: 0163 - 8031872

Harte Arbeit zahlt sich aus

Cheerleader qualifizieren sich für die baden-württembergische Jugendauswahl

Nach fünf Jahren im TSV Schmiden sind die Cheerleader nach wie vor höchst motiviert und können zudem die Früchte ihrer Arbeit ernten. Vor allem im Jugendbereich hat sich in diesem Jahr einiges getan: Zwischenzeitlich trainieren im Cheerleader-Jugendteam 19 Mädchen zwischen zwei und vier Mal pro Woche und bereiten sich schon seit Monaten auf die Landesmeisterschaft am Nikolaustag in Mannheim vor.

Gegenüber dem Start in 2003 hat sich die Teamstärke damit versechsfacht. Diese große Anzahl an Aktiven kommt auch dem Wiederaufbau des Erwachsenenteams zugute. Die Fireballs mussten Ende 2007 aufgrund etlicher Abgänge auf Eis gelegt werden. Mit neuen Uniformen und hoch motivierten Mädchen, die ihre jahrelange Erfahrung aus dem Jugendbereich mitbringen, gehen jetzt die Fireballs ab Januar 2009 wieder an den Start.

Und auch Bernd Buhl, der stellvertretende Vorsitzende und mit seinen 33 Jahren ebenfalls noch aktiver Cheerleader im Seniorbereich, will es noch mal wissen. Er trainiert die acht Mädchen, die im Januar nach oben wechseln werden, schon seit vielen Jahren. Zusammen mit seiner Lebensgefährtin und Clubvorsitzenden Patricia Siwek bildet er ein tolles Trainerteam. Um auch weiterhin eine optimale Trainingsleistung erreichen zu können, wurde der Coachingstaff ergänzt: Richard Scholtes, der selbst aktiv bei den Fireballs war und nun aus gesundheitlichen Gründen leider nicht mehr selbst trainieren darf, kommt, wie er selbst sagt „einfach nicht los vom Cheerleading“ und will nun seine Erfahrung als Assistant-Trainer einbringen.

Außerdem hat Anne-Christin Richter ihren Weg nach Schmiden gefunden. Die 25-jährige gebürtige Magdeburgerin hat selbst schon ein Team in ihrer Heimat gecoacht und möchte neben ihrer Trainertätigkeit selbst aktiv bei den Fireballs einsteigen. Vor einigen Jahren sind sich Patricia und Anne schon einmal in der Sportschule Ruit begegnet, als beide die C-Trainer-Lizenz Cheerleading erworben haben. Die Sportschule Ruit im Allgemeinen ist zwischenzeitlich zu einer wichtigen Institution für das Cheerleading geworden. Auch in diesem Jahr fanden dort wieder die Trainingswochenenden der baden-württembergischen Jugendauswahl statt. Auch zwei der Flames haben sich beworben und aufgrund ihrer sportlichen Leistung überzeugt.

Hoch motiviert: Die Cheerleader.

Anders als im vergangenen Jahr mussten die insgesamt 30 Bewerberinnen bereits im Vorfeld einen Tanz sowie Cheer eigenständig lernen und wurden dann bei einem Casting bewertet. Ann-Kathrin „Anni“ Gebhard und Isabel „Isi“ Braun schafften es in das aus 17 Cheerleadern aus ganz Baden-Württemberg bestehende Team. Nach dem Casting fanden nochmals zwei Trainingswochenenden in Ruit statt, die zur Vorbereitung für das Football Länderjugendturnier Mitte Oktober in Berlin dienten. Beide Mädchen sagen vom Training in Ruit, dass „es sehr anstrengend war, aber sie schon vieles aus dem eigenen Training in Fellbach gewohnt seien“. Isis größte Herausforderung war es, mit völlig fremden Personen stunten zu müssen. Anni sagt von ihrer Zeit in Ruit: „Anfangs fand ich das alles sehr spannend, da ich nicht wusste, was mich erwarten würde, aber von Mal zu Mal wurde es leichter.“ Vor allem freut sie sich darüber, dass neue Freundschaften geschlossen werden konnten.

An die Fahrt nach Berlin erinnern sich beide Mädchen mit glänzenden Augen. Neben drei Spielen, die sie erstmals an der Sideline eines Footballspiels verbrachten, trat die Jugendauswahl auch bei der German Spirit Trophy an. Hier wurden die Auswahlcheerleader in ihren sideline-Aktivitäten sowie einem kurzen Programm bewertet. Der Wanderpokal ging in diesem Jahr jedoch nach NRW. Dennoch hatten Anni und Isi viel Spaß in Berlin und sind stolz, es in das Auswahlteam geschafft zu haben. Doch leider liegen beim Leistungssport Freud und Leid recht nah beieinander. So musste Anni, die wie jedes andere Mädchen hart für ihren Platz im diesjährigen Meisterschaftsteam gekämpft hatte, kurzfristig von der Liste gestrichen werden. Bei einem Auftritt der Cheerleader-Jugendauswahl, brach sie sich leider die Nase und fällt nun für den Rest des Jahres als aktives Cheerleader aus, um ab Januar 2009 gemeinsam mit den Fireballs wieder durchzustarten.

Jacqueline Matschilles

INFO: Weitere Infos bei Patricia Siwek, unter der Telefonnummer 0163/ 7036374 oder auch per E-Mail:patricia.siwek@fellbach-cheerleadersquads.de

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE

gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung

raum studio falter GmbH & Co. KG

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

Fellbach/Stuttgart ■ Dresden ■ Wiesbaden ■ Berlin ■ Hamburg
Luxemburg ■ Prag ■ Wroclaw (PL) ■ Zürich (CH) ■ Dubai (UAE)

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34 70188 Stuttgart
Erzgebirgeweg 4 70736 Fellbach

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

PURKERT Kupferschmiede

- Kupferschmiede
- Edelstahltechnik
- Apparatebau
- Behälterbau
- Kunsthandwerkliche Metallarbeiten

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

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

Allianz

Versicherung Vorsorge Vermögen

Badezimmer sucht Superstar

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

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

FSH Fachmarkt Sanitär Heizung

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

www.fsh-fachmarkt.de

Wie eine Sinuskurve beim EKG

Über Höhen und Tiefen angesichts der Dopingskandale – Ein Erfahrungsbericht

Diese Saison war für mich von Höhen und Tiefen geprägt, vergleichbar mit einer Sinuskurve beim EKG. Zusammenfassend habe ich zwar alle Ziele erreicht, die ich mir gesteckt hatte, aber es war vom Gefühl und von den Leistungen her in der Summe immer ein Auf und Ab. Das einzige ungetrübte Highlight war, dass ich das erste Jahr mit der Amateur-Elite Süddeutschlands unterwegs gewesen bin.

Allgemein hat man aber auch im Amateurbereich gemerkt, das der Feldzug gegen das systematische Doping bei den Profis auch im Amateursport Folgen hat – meist negative. War der LBS-Cup als die Rennserie in Süddeutschland neben der Bundesliga schon stark beschnitten, so wird sie im nächsten Jahr gar nicht mehr ausgerichtet werden.

Zwar hat die Verfolgung der Dopingsünder im Profi-Radsport Erfolg, trotz allem werden im Amateursport die Unterstützungen entzogen. Und das Schlimmste daran ist, dass wir als Amateure nicht nur auf unseren Trainingsfahrten beschimpft, sondern auch in dieselbe Schublade wie die Profis gesteckt werden – nach dem Motto: „Die dopen doch eh alle".

Doch nach dem ersten Jahr im neuen Team bleibt mir jetzt weiter nur Positives zu berichten. Ich durfte einen super Zusammenhalt erfahren, habe mich schnell eingelebt und finde von allen Seiten Unterstützung. Das Team lebt im Sport, aber auch in der Freizeit zusammen und hat vor allem Spaß an der Gemeinschaft und an der Sache. Sei es eine junges Talent, ein durchschnittlicher Amateur, oder der Star des Teams, der als Sechs-Tage-Profi sein Geld verdient, jeder gehört dazu und bringt sich ein.

Durch die starke Persönlichkeit unseres Team-Chefs, der sich

Elmar Burke beklagt, dass auch Amateure Folgen des angekratzten Ansehens des Radsports zu spüren bekommen.

nicht nur als Chef und Dirigent der Fahrer, sondern auch als Freund und Helfer versteht, besteht auch ein gutes Verhältnis zu den Sponsoren, die im offenen Dialog ihre Fragen und zum Teil auch Zweifel in dieser nicht ganz einfachen Zeit äußern, aber immer in engem Kontakt mit dem Team sind.

Sie wissen, was wir Sportler tun und sehen auch, dass bei uns der Spaß und die Gemeinschaft vor der Leistung stehen und somit das Thema Doping schon so ausgeklammert wird.

Meiner Meinung nach ist es genau dieses „System" aus der Kombination von Spaß am Sport und Gemeinschaftsgefühl, welches den Erfolg von ganz alleine bringt.

Ein bisschen Angst bleibt natürlich für das kommende Jahr. Ich will natürlich weiterhin meine Form steigern und noch besser und mit der Mannschaft noch stärker werden, sowie die regionalen starken Jungs von Merida hin und wieder ein wenig ärgern. Aber der Spaß bleibt im Vordergrund.

Doch der Spaß wird mir ein wenig genommen, da viele Fragezeichen vor der nächsten Saison stehen. Wie bei den Profis wurde auch uns eine Rennserie gestrichen (Deutschland Tour und LBS-Cup) und es ist die Frage, wie viele der kleineren Ausrichter weiterhin die Motivation finden beziehungsweise ihre Gönner überzeugen können, Radrennen auszurichten. Wird es also überhaupt die Möglichkeit geben, sich regelmäßig mit anderen im Wettkampf zu messen?

Zusammenfassend bleibt aber, dass ich mit dem Activity Racing Team erst einmal meine Heimat im Sport gefunden habe und auf jeden Fall noch ein Jahr 100 Prozent für dieses Team fahre und alles gebe, um gemeinsam Spaß und Erfolg zu haben. *Elmar Burke*

INFO: Weitere Infos im Internet unter www.activity-racing-team.de

Robin Frank (zweiter v.re.) umrahmt von seinen Fans, die ihn nach Rhede zu den deutschen Mehrkampfmeisterschaften begleiteten.

Erfolg mit Ravioli

TSV-Athlet wird deutscher Vizemeister im Achtkampf

Treue Fans verhelfen so manch einem Sportler zu wahren Höchstleistungen. Dass Robin Frank von der Leichtathletikabteilung mit 4598 Punkten im Achtkampf neben einer neuen persönlichen Bestleistung auch noch den Kreisrekord verbesserte, dazu verhalfen ihm denn auch seine Vereinskameraden Jacob Roth, Björn Geerken, Steffen Giszas und Svenja Merten.

Diese machten sich samt Trainer Markus Beck Anfang August auf den Weg nach Rhede im Münsterland, um Robin bei den deutschen Mehrkampfmeisterschaften der Schüler zu unterstützen. Nach langer Hinfahrt und einem Abstecher in Frankfurt und im Zollwerk von Essen, erreichten die Fünf schließlich die Stadt Rhede. Da bekanntlich Schüler und Azubis wenig Bares in der Tasche haben, war die Frage nach der Unterkunft schnell geklärt. So entschlossen sich die TSV-Fans, die beiden Nächte auf dem Campingplatz zu verbringen. Kaum angekommen, brach das Wettkampffieber um das Zelte-Aufbauen aus. Am nächsten Morgen ging es ins Stadion nach Rhede, um Robin bei seinem Wettkampf zu unterstützen. Ein extra angefertigtes Plakat mit der Aufschrift „Just Do it" – Tu es einfach – zeigte Robin, wo sich seine Fans befanden. Die Anfeuerung seiner Fans verhalfen ihm zu einem ersten guten Wettkampftag. Der nächste Tag begann mit einem traditionellen Campingfrühstück. Mit vier Dosen Ravioli und einem leichten Unwohlsein im Bauch machten sich die TSV-Fans wieder auf den Weg ins Stadion, um ihrem Vereinskameraden auch am zweiten Wettkampftag den Rücken zu stärken, was letztendlich ein voller Erfolg war. Denn Robin beendete seinen Achtkampf als deutscher Vizemeister.

Mit einem zufriedenen Athleten und glücklichen Fans ging's zurück nach Schmiden. Vielleicht kann Robin Frank nächstes Jahr wieder auf seine treuen Fans Markus, Svenja, Jacob, Björn und Steffen zurückgreifen, die ihm zum nächsten Höhenflug begleiten – und die bis dahin sicher auch die vier Dosen Ravioli verdaut haben.

Claudia Bürkle

INFO: Weitere Infos im Internet unter tsv-schmiden-la.de

Die Früchtle vom Schmidener Feld®
Unsere Spezialität: Spargel und Beerenobst
Außerdem erhalten Sie: immer frisches Obst und Gemüse
Aus eigener Herstellung: Früchtle-Sekt, Liköre, Weine, Säfte, Raps- und Sonnenblumenöl, Fruchtaufstriche
Hoffest & Besenwirtschaft: Hoffest um den 1. Mai Spargelbesen Mai - Juni Gänsebesen Nov. - Dez.
Die Verkaufsstellen:
Schmiden: zw. Schmiden 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.fruechtlevomschmidenerfeld.de

Passt nicht gibt´s nicht!
-Skischuhanpassung mit Passformgarantie
-Auswahl aus über 45 Modellen
-Kinderskischuhtuning
HEAD TECNICA LOWA FISCHER NORDICA
Sport Oswald
Ihr kompetenter Partner in Sachen Sport
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

Rathaus-Apotheke Schmiden
Pharmazierat Hans-Dieter Hirt
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie
Oeffinger Str. 3 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 11 84 · Fax 5 18 00 69
E-Mail: rathaus-apotheke@gmx.de
www.fellbach.net/rathaus-apotheke
„Individuelle, homöop. Taschenapotheken"

Zeitungsleser wissen MEHR

die-blume
www.die-blume.com
Tine Langer
Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 07 11/54 04 890
Fax 07 11/54 04 888
info@die-blume.com
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 bis 18.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 13.00 Uhr

Jede Menge Wasser von oben

Ausflug der Schwimmer

Bei den Schwimmern des TSV sollte es an einem Wochenende vor allem um Geselligkeit und Austausch gehen. Ein junger Schwimmer hat einen Erlebnisbericht über die abwechslungsreichen Tage in der Ebersberger Sägemühle verfasst:

Am Freitag, den 12. September, trafen wir uns gegen 17 Uhr an der Neuen Festhalle in Schmiden, um nach Murrhardt in die Ebersberger Sägemühle zu fahren. Nach kurzer Absprache mit den Eltern, die sich bereit erklärt hatten zu fahren, war beschlossen, wer bei wem mitfährt. Das Gepäck wurde noch kurz verstaut, und schon ging's los.

Nach einer gefühlten mehrtägigen Autofahrt kamen wir in der Sägemühle an, einige früher – andere später. Dann wurde in Ruhe ausgepackt und die Zimmer verteilt. Der Rest des Tages stand allen frei zu Verfügung, einige spielten Tischkicker, Billard oder beschäftigten sich draußen auf dem Spielplatz, der aussah wie ein Piratenschiff. Gegen Abend wurde die ganze Mannschaft zum Maultaschen essen gerufen. Mit vollem Magen ging es dann der Nacht entgegen, die etwas Jüngeren gingen zu Bett, während die Älteren den Abend mit Brett- und Kartenspielen verbrachten.

Der nächste Tag ging für die „Frühstücksdecker" früh los, sie mussten den Gemeinschaftsraum für das Frühstück vorbereiten, bis nach und nach die mehr oder weniger ausgeschlafenen Schwimmer zum Frühstücken eintrafen.

Als wir nach dieser Stärkung aus dem Fenster sahen, waren wir nicht begeistert: Es regnete und es war nicht gerade warm. Daher mussten wir uns im Haus beschäftigen. Man konnte Kartenspielen, unter anderem war Bonanza ein beliebtes Spiel, aber auch der Tischkicker und der Billiardtisch wurden ohne Unterbrechung genutzt. Nach dem Mittagessen hörte es auf zu regnen und die Sonne kam leicht hinter den Wolken hervor. Einige mutige Jungs hatten vermutlich schon Sehnsucht nach Wasser und beschlossen, obwohl es immer noch sehr kalt war, in dem kleinen Fluss, der Roth, neben der Sägemühle baden und Boot fahren zu gehen. Im Laufe des Samstags durfte jeder eine Tasse nach seinen Ideen bemalen. Nebenher wurde auch ein großer TSV-Schmiden-Banner angefertigt. Mit einem Spieleabend und dem traditionellen Grillen klang der Samstag aus. Der Sonntag wurde unter anderem noch zum Billard und Basketball spielen sowie zum Pferden streicheln genutzt, bis mittags die Eltern zum Abholen kamen. *Jan-Patrick Schulz*

Ein Foto bei Regenpause – die Schwimmer des TSV hatten sonst an dem Wochenende gegen die Fluten aus dem Himmel zu kämpfen.

Wasser gehört für Schwimmer einfach dazu – also ging es in die kalte Roth: (v.li.) Robin Vogt, Moritz Bauer, Axel Kirn und Lukas Strübel.

INFO: Weitere Infos im Internet unter schmiden-schwimmen.de

SieMatic
SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO
Hans-Peter Holder GmbH
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 07 11/51 40 20 · Fax 07 11/51 40 25
www.schmidener-kuechenstudio.de

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

WOHNBAUUNTERNEHMEN
HEID BÜRKLE WOHNBAU GMBH & Co. KG
Top-Qualität direkt vom Bauträger
Zukunftsweisend & Wertbeständig
Als Fellbacher Traditionsunternehmen und führende Bauträger in der Region widmen wir uns seit mehr als 80 Jahren dem hochwertigen Wohnbau und freuen uns, damit einen Teil zur "Fellbacher Wohnkultur" beizutragen. Durch innovative architektonische Lösungen bieten wir unseren Kunden einen Wohnwert und ein Ambiente, in dem sich's leben lässt und das auch in Zukunft eine sichere Investition darstellt.
Unsere aktuellen Projekte in Fellbach-Schmiden:
Hölderlin Carré Öko-Energieheizung! KfW 60 Bauweise 2-4 Zi-Whgs, 60-121 m² Wfl. u. Penthouses 117-177 m² Wfl.
Passivhäuser Attraktives Reiheneckhaus und 4 Wohnungen in moderner, energiesparender Passivhausbauweise. Förderung möglich!
Residenz Härdtleshof Steuern sparen und Wohnen mit Flair im Baudenkmal! Blos no zwoi! 2,5 - 3 Zi., 73 m² Wfl. und 4,5 Zi., OG, 110 m² Wfl.
Haus im Haus Vorteilspreis bei Eigenleistung! DG-Maisonette, 4 - 5 Zi., Wfl. ca. 129 m²
Alte Gärtnerei Wohnvorsorge in der City 4 Zi., 104 m² Wfl., OG, Balkon, mit Service & Aufzug
Für weitere Infos steht Ihnen Herr Leo Wabro gerne zur Verfügung.
Tel.: 0711/95 19 57-36
Scho ghört?! Hölderlin Carré
Ein schwäbisches Meisterwerk!
Limitierte Wohnungen, Penthouses & Maisonettewohnungen mit herrlicher, großzügiger Grünanlage!
Schnell attraktiven FRÜHKÄUFERBONUS nutzen!
Fellbach-Schmiden Passivhaus - Wohnungen
Fellbach-Schmiden Härdtleshof
FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH · HEID-BÜRKLE WOHNBAU GMBH & Co. KG
Blumenstr. 20 · 70736 Fellbach · Telefax: 0711/95 19 57 60 · wabro@ernstheid.de · www.ernstheid.de

Unser 2. Standort in Fellbach
Bahnhofstr. 30
Den Menschen im Mittelpunkt...
...nun auch im Zentrum
PHYSIOGRAF IM ZENTRUM
Nah bei unseren Patienten
Sämtliche physiotherapeutischen Leistungen
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

DURAVIT
5-jähriges Jubiläum der Badausstellung
schöne Bäder
• Planung
• Renovierung
• Umbau
Einar Friz www.friz-sanitär.de
friz Sanitär-technik
Gas- Wasserinstallation · Etagenheizung · Kundendienst
Fellbacher Straße 66 · 70736 Fellbach · (07 11) 51 22 98 · Fax (07 11) 51 31 99

Ein Turnier, viele Bälle und Unmengen Sand

Volleyballjugend am Timmendorfer Strand im Einsatz – Unterstützung des Helferstabs bei den deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften

Zum berühmten Timmendorfer Strand machten sich 24 tapfere Jugendliche und ihre acht Betreuer aus Schmiden am 28. August auf, um zum dritten Mal den Helferstab bei den deutschen Beachvolleyball-Meisterschaften zu unterstützen. Ein Erfahrungsbericht:

Während der drei Turniertage waren wir als „Court Service" dafür zuständig, den Spielern die Bälle zu reichen, die Spielfelder zu rechen und die Anzeigetafeln zu bedienen. Schon früh am Morgen ging die Fahrt los. Die „alten Hasen" berichteten dabei von den Erfahrungen der Vorjahre und die Neuen wurden immer gespannter, was sie in den nächsten Tagen erwarten würde. Aber eines wurde allen Helfern schnell klar: Dies würden keine erholsamen Ferientage werden! Blieb nur zu hoffen, dass das Wetter gnädig mit uns sein würde.

Nach der Ankunft in der Jugendherberge wurde auch gleich der Ort in Augenschein genommen, auf dem sich die nächsten Tage abspielen würden: Das Ahmann-Hager-Stadion und die angrenzenden Nebencourts am Strand von Timmendorf.

Gespannt warteten wir abends mit vielen anderen Fans auf die Eröffnung des Turniers, das mit der Vorstellung der 16 Herren- und 16 Damenteams begann. Unter ihnen waren auch ein paar Teams, die erst wenige Tage zuvor von den olympischen Spielen in Peking zurückgekehrt waren: zum Beispiel das Team Klemperer/Goreng und das Damenteam Goller/Ludwig, die hoch motiviert waren, hier beim Abschluss des Smart Beach Cups ein besseres Ergebnis zu erzielen als bei Olympia.

Aber von da ab hieß es nicht nur zuschauen, sondern mitarbeiten: Vom Veranstalter wurden wir mit „Arbeitskleidung" ausgestattet. Leider war das ein großes Chaos, da die Shirts wohl eher für eine Sumo-Ringer-Mannschaft waren, als für schlanke, zierliche Volleyballer…

Nach einer kurzen, ersten Nacht hatten wir – wie dann jeden Tag zwei Mal – einen strammen Fußmarsch von einer halben Stunde vor uns, um zum Turniergelände zu gelangen. Dort wurden wir erst einmal vom Ober-Schiedsrichter in die Arbeit eingewiesen. Und man soll es nicht glauben: Es sollte zu einer schwierigen Aufgabe werden, die Bälle richtig zu werfen.

Anja, die die ganze Ausfahrt organisiert hatte, teilte die Jugendlichen in Gruppen ein, die für je einen Court zuständig waren. Und dann standen wir von morgens bis abends im Sand, was sehr anstrengend war. Zu den eher unangenehmen Aufgaben des Court-Service gehörte es, die manchmal hart geschlagenen Bälle aus der eiskalten Ostsee zu holen. Die Jugendlichen meisterten aber auch diese Aufgabe ohne großes Murren.

Anders als die Perspektive von der Tribüne: Mit den VIP-Ausweisen waren die TSV-ler den Volleyballstars immer ganz nah.

Natürlich gab es auch eine angenehme Seite unserer Arbeit: Mit unseren VIP-Ausweisen waren wir den Volleyballstars immer ganz nah und konnten vom ein oder anderen Spieler das Shirt bekommen. So begann ein regelrechtes Wetteifern darum, wer die meisten Trophäen von den Spielern bekäme: T-Shirts, Hosen, Caps- besonders die kleinen Mädchen übten sich in einem gekonnten Augenaufschlag, um etwas Persönliches von ihren Stars (mit Unterschrift natürlich) zu bekommen.

Das Wetter besserte sich von Tag zu Tag. So wurden die Regenjacken am zweiten Tag schon gegen Sonnen-Caps eingetauscht und am Sonntag hätte man ohne Pausen im Schatten einen Sonnenstich bekommen.

Das Stadion um den Center-Court füllte sich immer mehr, als die Finalspiele anstanden.

Zur Siegerehrung liefen wir vor den Spielern ins Stadion ein und durften mit den Spielern abklatschen. In diesem Augenblick waren alle müden Knochen und schmerzenden Muskeln vergessen und wir genossen diese tolle Atmosphäre.

Den letzten Abend ließen wir mit einem Grillabend in unserer Jugendherberge ausklingen. Geschafft, aber glücklich und mit jeder Menge Übergepäck (Trikots, Bälle und sonstige Trophäen…) fuhren wir wieder zurück ins Schwabenländle.

Henrika Singer

Power, Power, Power

Ein Aerobic Kickbox-Workout mit Marion Hoffmann

„8 - 7 - 6 - 5 - 4" höre ich es schon von weitem aus dem Fenster unseres kleinen Übungsraums brüllen. Ich bin mal wieder spät dran, Hektik, Stress, Ärger bei der Arbeit. Mist! Ich hetze die Treppen hinunter. Musik dröhnt mir entgegen und als ich die Tür öffne, sehe ich wie immer über 20 TaeBo®-verrückte Menschen, die wie jeden Dienstag wieder richtig Lust haben, sich auszupowern. 3 - 2 - 1! Na, wenigstens die letzten Drei Hooks hab ich noch mitgenommen.

Jab, Hook oder Roundhose Kick, mittlerweile wissen wir alle, was diese Ansagen bedeuten. Tae Bo® besteht aus Faustschlägen und Fußtritten. Je nachdem, welchen Befehl wir bekommen, schießen unsere Fäuste gerade, seitlich oder auch nach oben. „8 - 7 - 6!" Ich brülle aus vollem Halse mit. Heute habe ich mich ja auch wieder so geärgert über meine superblöde Kollegin. Marion, unsere Trainerin, steht plötzlich tänzelnd vor mir. Sie trägt einen riesigen gelben, gepolsterten Handschuh, den sie mir entgegenhält. „5 - 4 - 3!" Ich knalle mit meiner Faust auf den schwarzen Lederfleck in der Mitte, den ganzen Ärger über meine Kollegin donnere ich in diesen Handschuh! „2 - 1!" Schon geht's mir besser!

Jetzt ist eine Partnerübung dran. Wir „dürfen" Kicks, also Fußtritte trainieren. Meine Freundin bückt sich, und ich soll 30 Mal einen Roundhouse Kick über ihren Rücken machen. Die ersten Fünf gehen prima. Nach dem zehnten sind sie schon nicht mehr ganz so sauber ausgeführt. 21, 22, 23. Mein Bein wirft sich nur noch schlapp über meine Partnerin. Plötzlich höre ich hinter mir „Power! Power! Power!" Marion sieht alles! Grr! Sie hat ja Recht! Zähne zusammenbeißen!

Energiebündel Marion hat einfach immer alles im Blick. Sie bemerkt, wenn wir fast Sternchen sehen, weil wir uns so angestrengt haben. Sie korrigiert Fehler bei der Ausführung und sie registriert leider auch – wie jetzt in meinem Fall –, wenn wir nur Müdigkeit vortäuschen. Die 48-Jährige ist charmant, hat immer ein Lächeln und ein freundliches Wort auf den Lippen, aber im Training ist sie gnadenlos. Fast zumindest.

Hinten im Saal steht ein neues Gesicht. „Einfach mitmachen! Wir haben alle so angefangen!", höre ich Marion nachsichtig. Das Energiebündel tänzelt wieder nach vorne. Die Musik wird leise gedreht und sie erklärt noch einmal geduldig für alle, worauf wir technisch bei der Ausführung der Kicks zu achten haben. Jetzt aber wieder: Musik laut, Power! „Andere Seite!", ruft Marion. Ach stimmt, wir haben ja zwei Beine. Also wieder 30 Mal mit Kraft, Ausdauer und Präzision über den Rücken des Partners.

Wie im Flug vergeht die Zeit, und wir sind nun bereits bei den Bodenübungen. Mein T-Shirt ist schon lange klatschnass geschwitzt, die Wangen glühen, die Haare kleben. Egal. Eigentlich bin ich total kaputt. Liegestützen sollen wir jetzt noch machen??? 16 Stück? Ach, du meine Güte!!! Aber auch meine Tae Bo®-Kollegen schwitzen, schnaufen und kämpfen. 15! 16! Ja! Meine Nachbarin lacht mich erschöpft an und lässt sich auf den Bauch fallen. „Ihr habt's geschafft… Lebt ihr noch?", lächelt Marion.

Tae Bo® macht fit – davon ist die Gruppe überzeugt.

Xavier Naidoo singt jetzt leise Schmusesongs. Ich genieße diesen Moment und schließe kurz die Augen. Tae Bo® macht Spaß. Tae Bo® tut gut. Und Tae Bo® macht fit. In mir wächst die Gewissheit, dass ich auch nächsten Dienstag meinen inneren Schweinehund überwinden werde und hierher gehetzt kommen werde. Wieder ein bisschen spät, wieder bisschen gestresst und wieder, weil ich immer so verdammt stolz bin, wenn ich diese Liegestützen am Ende auch noch hinbekomme.

Christina Larsen

INFO: Weitere Infos im Internet unter www.tsv-schmiden.de

Fritz Höfer (vorne Mitte) im Kreis seiner sportlichen Wegbegleiter.

„Mister Turnabteilung“

Fritz Höfer feierte seinen 70. Geburtstag

Seinen 70. Geburtstag beging das Ehrenmitglied des TSV Schmiden, Fritz Höfer, im familiären Kreis schon im Juli. Diese Gelegenheit nahmen der TSV Schmiden und die Turnabteilung des TSV zum Anlass, ihm am 28. September mit rund 70 geladenen Gästen einen gebührenden Empfang zu bereiten. Die herausragenden Leistungen von Fritz Höfer wurden vom Präsidenten des TSV Schmiden, Ulrich Lenk, dem STB- und DTB-Vorsitzenden, Rainer Brechtken, und dem Fördervereinsvorsitzenden Markus Sontheimer gewürdigt.

Trainer und Leiter

In der Turnabteilung hat Fritz Höfer seit den 50er Jahren praktisch alle Funktionsstellen vom Trainer bis zum Abteilungsleiter bekleidet. Seine zahlreichen von ihm mit organisierten Jugendlager und Turnwettkämpfe wie in Dijon, Lyon und Paris waren Highlights, die über die Turnabteilung hinaus strahlten. Während seiner Führungstätigkeit in der Turnabteilung bildete sich in den 70er Jahren in der Turnabteilung eine Volleyballgruppe, die sich dann zur eigenständigen Abteilung entwickelte. Obwohl die Abspaltung der Volleyballgruppe bei der Turnabteilung einen gravierenden personellen Aderlass an Leistungsträgern verursachte, hat er die Ausgründung trotzdem tatkräftig gefördert.

Im gleichen Zeitraum gründeten sich unter tätiger Mithilfe der Turnabteilung die Ski- und Schwimmabteilung. In den 80er Jahren hat er zum Aufbau der Rhythmischen Sportgymnastik, die damals noch eine Fachgruppe der Turnabteilung war, einen wesentlichen Beitrag geleistet. Auch wenn er heute keine Funktionsstelle mehr in der Turnabteilung bekleidet, ist er als stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins immer noch mit der Turnabteilung verbunden. Nach seiner aktiven turnerischen Laufbahn kommen seine Weitsichtigkeit und organisatorisches Talent verstärkt zur Geltung. Dies führte dazu, dass er über mehr als zehn Jahre im Vorstand des TSV Schmiden mitarbeitete und viele Jahre beim STB tätig war.

Neue Wege angeregt

In den 90er Jahren stand die Umstrukturierung des TSV Schmiden an. Das von Fritz Höfer favorisierte Konzept, sich vom ausschließlich ehrenamtlich geführten Verein zu verabschieden, einen Geschäftsführer zu bestellen und eine Geschäftsstelle aufzubauen, war damals revolutionär und heftig umstritten. Mit der Anstellung von Rolf Budelmann je zur Hälfte durch die Turnabteilung und dem Hauptverein konnte der Einstieg in die Erfolgsgeschichte des TSV Schmiden geschafft werden. Für den TSV hat Höfer ehrenamtlich zum 100-jährigen Vereinsjubiläum eine Chronik erarbeitet. Auf Wunsch des Hauptvereins stellte er sich außerdem von 2004 bis 2008 für die Leitung der Kindersportschule YOMO zur Verfügung.

Über Jahrzehnte hinweg hat er in mehreren Anläufen versucht, Turnen als Leistungsturnen in Schmiden wieder zu etablieren. Mit der Verpflichtung von Detlef Schaak und dessen Erfolge mit seiner Turn-Talentschule kann er wieder hoffen, dass auch dieser Wunsch langfristig gesichert ist. Damit er seine vielen konstruktiven Ideen besser umsetzen kann, hofft die Turnabteilung, dass er wieder für eine Funktionsstelle gewonnen werden kann.

Wolfgang Beyerbach

Jetzt heißt es, ab auf die Piste – für Klein und Groß.

Tipps und Termine

Die Skisaison rückt wieder nahe

November
13.11. Herbsttreffen der TSV-Senioren
15.11. Ende „Unterwasser“, Foto- und Tauchwettbewerb
21.11. Bilder und Videoabend „Tauchen“ im Kreuz in Oeffingen
23.11. TSV Sportlerehrung
29.11. Landesfinale Elementewettkampf Turnen
30.11. Landesfinale Elementewettkampf Turnen

Dezember
7.12. Kindersportschau Turnen
12. bis 14.12. Skiopening Stubai

Januar
3.1. bis 10.1. Ski-Neujahrsausfahrt Sulden
18.1. und 24./25.1. sowie 1.2. Ski-Snowboard- Telemark-Kurse

Februar
Dienstag, 17.2. Ski-Non-Stop
21.2. bis 28.2. Ski-Faschingsausfahrt für 8- bis 15-Jährige
21.2. bis 28.2.
Ski-Faschingsausfahrt für Teilnehmer ab 16 Jahre

März
Samstag, 14.3. Vereins- und Stadtmeisterschaften Ski und Board

April
24.4. bis 26.4. Season Closing in Sölden

Ein Stern über Schmiden

Festabend zum 75-jährigen Bestehen: Höhepunkt im Jubiläumsjahr der Handballer

Bis auf den letzten Platz gefüllt war die Schmidener Festhalle an Halloween. Mehr als 350 Mitglieder, Freunde und Förderer feierten mit den TSV-Handballern am 31. Oktober das 75-jährige Abteilungsjubiläum. Höhepunkt des Abends: der Auftritt des Tübinger Kabarettisten Klaus Birk.

Es konnte sich mehr als sehen lassen, was die Verantwortlichen der 400 Männer und Frauen starken Handball-Abteilung in der Festhalle auf die Beine gestellt hatte. Ein mehrstündiges Programm erwartete die Jubiläumsgäste, der mit einem Sektempfang im Foyer startete und von Simone Lebherz moderiert wurde. Die bunte Mischung aus Reden, musikalischen Einlagen und komödiantischen Auftritten sorgte für Begeisterung bei den Besuchern. Die Lyra Schmiden und der Schmidener Sing-Out Chor überzeugten mit ihren Auftritten die große Handballfamilie. Ebenso die beiden Sternsinger Birgit Pfeiffer und Simone Lebherz, die die vergangenen 75 Jahre parodistisch Revue passieren ließen.

Eigens für den Jubiläumsabend formierte sich rund ein Dutzend Nachwuchsspieler zum Handball-Jugendchor. Ihr Premierentitel: „Ein Stern, der über Schmiden steht, den feiern wir heut Nacht“. Die fetzige Abwandlung eines aktuellen Pop-Songs traf hörbar den Geschmack der Gäste und dürfte deshalb bald bei den Heimspielen der TSV-Handballern aus den Hallenlautsprechern schallen. Eine überdimensionale Dia-Show auf einer Leinwand neben der Bühne zeigte historische und aktuelle Bilder aus der Abteilungsgeschichte und vermittelte einen Eindruck von den bewegten 75 Jahren Handball im TSV Schmiden.

Ein großes Programm war auf der Bühne geboten. Foto: Peter D. Hartung

Bevor jedoch Kabarettist Klaus Birk auf die Bühne durfte, überbrachten mehrere Redner der Handball-Abteilung ihre Glückwünsche zum Jubiläum. Oberbürgermeister Christoph Palm, der an diesem Abend die Glückwünsche der Stadt Fellbach überbrachte, hob die Arbeit aller Ehrenamtlichen in der Abteilung hervor und Josef Brandel, Bezirksvorsitzender des Handballbezirks Rems-Stuttgart, hatte gleich drei neue Handbälle als Geschenk im Gepäck. TSV-Präsident Ulrich Lenk zeigte sich ebenfalls spendabel. Als „Zuschuss“ für die Feierlichkeiten in diesem Jahr übergab er an Abteilungsleiter Siegfried Bürkle einen Scheck in Höhe von 3000 Euro.

Kabarett zum Jubiläum

Nach einer längeren Pause und leichten Verschiebungen im Ablaufplan durfte dann Kabarettist Klaus Birk auf der Bühne so richtig vom Leder ziehen. Mit einem Schal des Karlsruher SC wagte sich der Vollblut-Schwabe vor das Publikum und zog sich damit den Unmut des Publikums zu. Doch die Differenzen waren nur von kurzer Dauer und in den nächsten 60 Minuten blieb kaum ein Auge trocken. Vom Stuttgarter Hauptbahnhof über die Intelligenz der Österreicher und die schwäbische Olympia-Bewerbung 2012 bekam so gut wie jeder und jedes Thema sein Fett weg.

Dann schlug die Stunde der „The bring it home boys“. Die sieben Mann starke Band machte ihrem Namen an diesem Abend aber keine Ehre – sondern sorgte dafür, dass die Gäste in der Festhalle blieben und die Jubiläumsfeier bis in die frühen Morgenstunden dauerte.

„Wir haben eine herausragende Entwicklung durchgemacht. Die letzten 15 Jahre sind kaum noch zu steigern“, sagte Wolfgang Bürkle, der stellvertretende Abteilungsleiter. Das wurde am Jubiläumsabend mehr als deutlich.

Thomas Müller

Alender & Speidel
BEDACHUNGEN
ISOLIERUNGEN

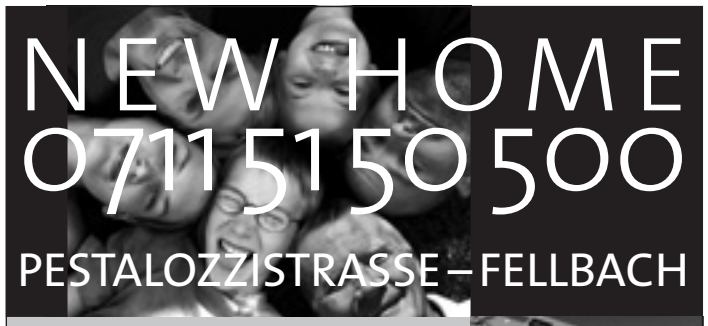
Alle Leistungen rund ums Dach aus einer Hand

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

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

Mitglied der Dachdeckerinnung Stuttgart

Ihr zuverlässiger Meisterbetrieb



NEW HOME
0711 51 50 500
PESTALOZZISTRASSE – FELLBACH

WILLKOMMEN IM SÜDEN!

terrazzoSUR – Alle Wohnungen nach Kfw 60-Energiestandard, inkl. Nahwärmeversorgung, Aufzug und TG-Stellplatz, sowie Bezuschussung für Familien mit Kindern bis 16 Jahre und kompletter Einbauküche!

- 2-Zimmer-Wohnung, 72,3 m² mit sonnigem Balkon, 9,6 m², 1. Obergeschoss € 158.900,–
- 3-Zimmer-Wohnung, 83,0 m² mit sonnigem Balkon, 13,3 m², 4. Obergeschoss € 193.600,–
- 4-5-Zimmer-Maisonettewohnung, 127,4 m², großer Wohn-/Eßbereich und Garten € 289.600,–

www.ebner-buerkle.de

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

EBNER Bürkle