

MUSKELkater



SCHWIMMABTEILUNG

Wasser ist nicht gleich Wasser

SPORTKLETTERN

Jugend auf dem Albhaus

STADTSportVERBAND

Vereinsvorsitzende äußern sich

SPORTAEROBIC

Neue Vorzeigegruppe im TSV

SPORT IN DEN FERIEN

Angebot für alle Grundschüler

DIE ZEITUNG DES

TSV
Schmiden

Ausgabe 33 - Juli 2009



Walken Sie sich Fit

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

SPORT ZEYHER

LEKI

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



Wenn der TSV ein Glücksspiel ins Leben rufen würde, dann könnte das Projekt Schmiden 21 noch wahr werden.

Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Legen wir zusammen. Würden Sie 830 000 Euro für ein Häuschen irgendwo in der österreichischen Pampa ausgeben? Nein – der Muskelkater und die meisten anderen Menschen auch nicht. Das ist ja das Problem von Traude Daniel gewesen, der so ein Häusle gehörte und die es mitten in der Finanzkrise loswerden wollte. Weil sie den Schuppen partout nicht verkauft bekam, rief sie eine Lotterie ins Leben – der Gewinner sollte das Haus bekommen: Wenn sie 9999 Lose für je 99 Euro verkaufen würde, würde sich das schon mehr als lohnen, dachte sie. Der Ansturm war so groß, dass sie 18 000 Lose an den Mann brachte und wahrscheinlich auf der Suche nach weiteren Immobilien ist. Weshalb Hausverlosungen neuerdings groß in Mode sind.

Wenn man ein bisschen über-

legt, fielen einem auch viele segensreiche Möglichkeiten ein, den TSV Schmiden mit ein bisschen Glücksspiel zu beglücken. Nur ein paar Beispiele: Fände man etwa 1000 Leute, die bereit wäre, ein Zehn-Euro-Los für eine Dauerkarte im Hochseilgarten zu kaufen, könnte man erst einmal eine fette Party auf dem Schmiden Beach schmeißen. Bei 10 000 Glücksspielern, die für 50 Euro Einsatz das TSV-Bussle gewinnen wollten, wäre für den Verein schon ein ganz ordentlich ausgestatteter Neoplan-Vereinsbus drin. Fände man rund 100 000 Leute, die für 1000 Euro Einsatz um die – zugegebenermaßen der Stadt gehörende – Anne-Frank-Halle spielen, könnte der Verein sogar wählen: entweder er baut den Albrecht-Bürkle-Superdome mit 60 000 Sitzplätzen oder er kauft Frank Ribéry, um die Bezirksliga-Ki-

cker etwas aufzupäppeln. Wenn man dann wiederum Frank Ribéry verlosen würde, könnte man das Projekt Schmiden 21 in Angriff nehmen – und die komplette Stadt unter die Erde verlegen und mit einem Golfplatz überdecken.

Aber seien wir ehrlich, Geld ist nicht alles. Was noch zählt, lesen Sie im aktuellen Muskelkater. Zum Beispiel das neue Sportaerobic-Angebot des TSV Schmiden (Seite 3). Oder die Erfolge von „Mission Gold“ beim Deutschen Turnfest in Frankfurt (Seite 19). Oder das Thema Stadtsportverband, das unser Experte Jens Gieseler auf den Seiten 4 und 5 aufgegriffen hat. Was mir gerade noch einfällt: Ich glaube, für ein Los für ein Zehn-Gänge-Menü bei Arcangelo Porro im „Stadio“ würde ich einiges springen lassen. Wer noch?

Der Muskelkater



J&J Kübler
Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR ELEKTRONISCHE GERÄTE UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK



PURKERT
Kupferschmiede

- Kupferschmiede
- Behälterbau
- Edelstahltechnik
- Kunsthandwerkliche Metallarbeiten
- Apparatebau

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

www.kupferschmiede-purkert.de



Im Sport fair play – im Weltladen fair pay:

Wir führen **Fußbälle**, ohne Kinderarbeit hergestellt.

Machen Sie sich fit
Mit fair gehandelten Power-Riegeln, Bio-Getränken

Wir haben geöffnet:
Mo bis Fr 9.00 bis 18.30 Uhr und
Sa 8.30 bis 12.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Seestraße 4,
Endhaltestelle U1



Die Kletterwand kann auf der TSV-Meile beim Schmidener Sommer ausprobiert werden. Mehr dazu auf Seite 20.

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juli 2009. 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: Claudia Bürkle, Michaela Borner, Hannelore Eickmann, Jens Gieseler, Christiane Güntler-Ungerer, Stefan Lang, Elke Hillmer, Dieter Hofsäß, Simon Horstmann, Annette Passig, Gerhard Pfisterer, Detlef Schaak, Elke Schütz, Claudia Schurr, Barbara Widmaier-Vogel.

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

„Sportaerobic geht richtig ab“

Peregrin Pezerovic ist seit März beim TSV Schmiden und seit Juni deutsche Meisterin der Juniorinnen

Die Trainerin Marina Stepper zu- zelt das Wettkampfkostümchen von Peregrin Pezerovic mit der klei- nen Deutschlandflagge zurecht. Sie klatscht die Beine der 16-Jähri- gen ab, zieht sie an den Ohren. Peregrin Peze- rovic

fand so prompt einen neuen Club für sich und ihre Gefolgschaft. „Uns hätte nichts Besse- res passieren können“, sagt Peregrin Pezerovic, die in Stuttgart-West wohnt und dort die zehnte Klasse des Dillmann-Gymnasiums be- sucht. „Das ist wie eine große, schöne Familie hier in Schmi- den – man fühlt sich einfach will- kommen.“

Mit einer Showveranstaltung na- mens „Welcome-Fest“, bei der die Turnabteilung des TSV Schmiden in der Schmidener Sporthalle ihre nun noch größere Vielfältigkeit präsentierte, hat der Verein die Sportaerobic-Mädchen am ersten Julisonntag auch ganz offiziell will- kommen geheißen. Dazu hat Mi- chael Breuning, der Leistungs- sportkoordinator des Schwäbi- schen Turnerbundes, ein ganz be- sonderes „Begrüßungsgeschenk“ mitgebracht: die Auszeichnung zum Landesstützpunkt für Sportae- robic. „Es gibt zwar für diese nicht- olympische Sportart keine staatli- chen Fördermittel, aber beispiele- weise Projektmittel“, sagt Michael Breuning. So hat Peregrin Peze- rovic jetzt direkt 500 Euro für die Vor- bereitung auf die Europameister- schaften im November in Tsche- chien bekommen.

Mit der aus dem Fitnessstudio be- kannten Aerobic hat Sportaerobic nicht viel gemeinsam. Allenfalls die Schritte, mit denen Peregrin Peze- rovic einzelne Übungselemente ver- bindet. Ansonsten erinnert Sportae- robic mehr an Turnen oder Rhyth- mische Sportgymnastik (RSG). Den Auftakt zu der aktuellen Kür von Pe- regrin Pezerovic bilden beispiels- weise Kreisflanken, die sonst nur männliche Turner in ihren Übungen zeigen. Die Übergänge zwischen so kraftvollen Teilen und tänzerischen Beweglichkeitselementen aus der RSG sind fließend. Untermalt wird das Ganze von ungemein schneller Musik mit knapp 170 Schlägen pro Minute („beats per minute). Zum

Vergleich: bei Aerobic im Fitnessstu- dio sind es „nur“ rund 110. „Sportaerobic ist die vielseitigste Sportart, die man machen kann“, sagt die Trainerin Marina Stepper. „Sie ist schnell, und es kommt zeit- gemäße Musik.“

Peregrin Pezerovic tritt zurzeit zu einer rapiden Version des Lieds „I need to know“ von Mark An- thony auf. „Sportaerobic geht rich- tig ab, das ist halt ’ne Stimmungs- sportart“, sagt die gebürtige Kroa- tin, die vor vier Jahren vom Turnen übergewechselt ist. Seitdem hat sie Erfolg ohne Ende. Vergangenes Jahr ist sie deutsche Vizemeisterin der Juniorinnen geworden und hat an den Weltmeisterschaften teilge- nommen. Anfang Juni dieses Jah- res hat Peregrin Pe- zerovic, die sechs- mal in der Woche trainiert, sich bei den nationalen Titelkämpfen in der Altersklasse AK 15-17 um einen Platz verbessert und so Rang eins belegt. „Das war der Knaller“, sagt die Trainerin Ma- rina Stepper. „Pe- regrin ist einfach sehr wettkampf- stark, turnt da im- mer besser als im Training und ver- liert nie die Ner- ven.“ Selbst wenn – oder gerade weil? – die Trainerin ihr vor einem Auftritt rituell die Beine abklatscht und sie an den Ohren zieht.

So wie beim „Welcome-Fest“. Die Vorstellung von Peregrin Peze- rovic war der abschließende Höhe- punkt der Showveranstaltung. Während die 16-Jährige inmitten der Schmidener Sporthalle mit ei- nem Lächeln auf den Lippen turnte und tänzelte, imitierten ein Mäd- chen und ein Junge am Rande ihre Bewegungen. Den Sprung in den Spagat ließen die beiden Kinder al- lerdings aus. Gerhard Pfisterer



Marina Stepper.



Die Weltmeisterschaftsteilnehmerin Peregrin Pezerovic ist seit Anfang Juni deutsche Sportaerobic-Meisterin der Juniorinnen.

Aktive Nischenbesetzer

Vereinsberater: Ein Stadtverband für Sport, der mit einer Stimme redet, macht Sinn

Bereits während der Sportentwicklungsplanung 2001 wurde in Fellbach über einen Stadtsportverband gesprochen. „Grundsätzlich macht eine Interessenvertretung gegenüber den Kommunen Sinn“, meint denn auch Andreas Hettich, Vereinsberater des Württembergischen Landessportbundes (WLSB).

Doch bisher haben sich die knapp 20 Sportvereine in der Stadt der Weine mit geschätzten 14 000 Mitgliedern nicht zusammenraufen können. So wird jeder Verein selbst beim Oberbürgermeister oder Sportdezernenten, dem Gemeinderat oder der Stadtverwaltung vorstellig.

Das könne man einfacher haben, findet der Angestellte des Dachverbandes. In Württemberg gäbe es etliche Stadtsportverbände, weiß Hettich, allerdings hat er keine genaue Zahl. Typische Aufgabenbereiche seien die Organisation der Hallenbelegung, Mitgestaltung der kommunalen Zuschusskriterien und politische Interessenvertretung beispielsweise bei Bauvorhaben, die die Sportvereine betreffen. Vor allem größere Kommunen hätten in den vergangenen zehn Jahren mit einer systematischen Sportentwicklungsplanung begonnen. Dort werden ganz zentral die Belange der Sportvereine berührt und eine starke, neutrale Vertretung in diesen Arbeitsgremien sei enorm wichtig, so Hettich.

Der Verbandsmann vermutet auch, dass sich die Beziehungen zwischen den Vereinen schrittweise verbessern, wenn man sich öfter in einem institutionellen Rahmen trifft und ständig un-



Immer wieder Thema: Sollen Vereine in Fellbach in einer kommunalen Dachorganisation agieren?

terschiedliche Interessen ausgleichen muss. „Das wird ein selbstverständliches Geben und Nehmen“, so Hettich. Problematisch wird es nur, wenn der Stadtsportverband als Forum für zusätzliche Streitereien genutzt werde. „Das schadet, weil die Institution nicht mehr ernst genommen werden kann“. Die Wirkung verpufft, wenn sich die Vereine nicht einig werden können und wollen.

Die Gefahr sieht Günter Geyer weniger. Zwar gebe es zwischen TSV Schmiden und SV Fellbach immer mal wieder Streitigkeiten, doch das sei oft Sache der Honoratioren oder Abteilungsleiter. Der Erste Bürgermeister und Sportdezernent: „Auf der Vorstandsebene arbeiten beide Vereine sachlich zusammen“. Die Vereinslandschaft in Fellbach sei übersichtlich strukturiert mit drei großen Vereinen in den drei Teilorten Fellbach, Schmiden so-

wie Oeffingen und etlichen kleinen Vereinen, die die Nischen gut besetzen. Das könne gut funktionieren.

Der Stadt wäre es recht, wenn die Sportvereine bei aller Konkurrenz mit einer Stimme sprechen würden. Außerdem erwartet sich der Herr der Stadtfinanzen auch eine bessere Wirtschaftlichkeit im Sport, wenn sich die Zusammenarbeit verbessere und jeder einzelne Verein sein Profil schärfte. „Den jungen Fellbachern geht es darum, Sport zu treiben“, meint Geyer, denen sei das Angebot selbst wichtiger als im TSV, SV oder TV Mitglied zu sein.

„Jede Innung steht vor dem Problem, die selbstverständliche Konkurrenz der Mitglieder mit einer gemeinsamen Lobbyarbeit zu verbinden“, meint Ulrich Lenk, Präsident des TSV Schmiden. Eigentlich machten die Fellbacher Vereine die Erfahrung: wir erreichen viel, wenn wir gemeinsam agieren – ob bei den Vereinsförderrichtlinien, Bauprojekten oder der Sportentwicklungsplanung. Auch die meisten kleineren Vereine könnten in einem Stadtsportverband von organisatorischen und strategischen Wissen der größeren Vereine profitieren. Die größte gemeinsame Herausforderung sieht der Rektor der kaufmännischen Schule Waiblingen allerdings in der Ganztagschule: „Wenn die Schüler künftig erst um 17, 18 Uhr aus der Schule kommen, dann müssen wir Vereine bei den Betreuungsangeboten stärker mitmischen“. Das ließe sich am effektivsten durchsetzen, wenn man mit dem gemeinsamen Pfund wuchere. *Jens Gieseler*

„Sehe die Vorteile nicht“

Vereine befürchten mehr Aufwand

Mit Zurückhaltung reagieren Fellbacher Vereine auf die Gründung eines Stadtsportverbandes. Sie verstehen den Zweck nicht, sehen zu große Interessensunterschiede zwischen den einzelnen Vereinen oder fürchten weiteren bürokratischen und ehrenamtlichen Aufwand. Trotzdem besteht Gesprächsbereitschaft. Die Initiatoren müssten einen konkreten Nutzen vermitteln, erfährt Jens Gieseler bei seiner Umfrage unter Fellbacher Vereinsvorsitzenden.



Gunther Gerecke: „Es müsste allerdings schon einen Zusatznutzen geben, damit sich die zusätzliche Organisationseinheit lohnt.“

Gunther Gerecke, stellvertretender Vorsitzender TEV Fellbach: „Die Idee ist für uns neu. Grundsätzlich würde der Tennisverein sich anhängen, was ein Stadtsportverband bringen soll. Es müsste allerdings schon einen Zusatznutzen geben, damit sich die zusätzliche Organisationseinheit lohnt. Denn prinzipiell funktioniert es gut, dass die Stadt uns zusammenruft, wenn Gespräche beispielsweise über Förderrichtlinien anstehen.“



Joachim Seibold: „Ich bin grundsätzlich nicht gegen einen Stadtsportverband, aber ich sehe die Vorteile in Fellbach nicht.“

Joachim Seibold, Vorsitzender SV Fellbach: „Ich bin grundsätzlich nicht gegen einen Stadt-

sportverband, aber ich sehe die Vorteile in Fellbach nicht. Es gibt drei große Sportvereine, die 90 Prozent aller Vereinsmitglieder repräsentieren. Die Vorstände verstehen sich hervorragend, auch wenn jeder sein eigenes Ding macht. Aber auch die Kleinen würden sich von uns nicht vertreten fühlen, nicht zuletzt weil wir ganz andere Strukturen haben.“

Wolfgang S. Fritz, Vorsitzender der RG Hegnach-Oeffingen: „Grundsätzlich hören sich derartige Ideen immer gut an. Aber als ehrenamtlicher Vorsitzender führe ich den 400-Mitglieder-Verein mit vollem Engagement, da bleibt wenig Zeit für zusätzliche Termine. Von einem weiteren Gremium müsste man mich zunächst überzeugen. Da haben es die großen Vereine mit hauptberuflicher Unterstützung leichter. Trotzdem: Wenn es so weit wäre, würde ich mir Sinn und Zweck natürlich genauer anhören wollen.“



„Ich glaube es gibt gute Ansatzpunkte für einen Stadtsportverband“, sagt Thomas Laissle.

Thomas Laissle, Vorsitzender TV Oeffingen: „Ich glaube es gibt gute Ansatzpunkte für einen Stadtsportverband. Beispielsweise die Talentförderung, wenn Kinder und Jugendliche ihren Beitrag im Heimatverein bezahlen, aber noch in einem weiteren Verein Mitglied sind, weil sie dort ihren Sport höherklassig ausüben können. Ich möchte als im März neu gewählter TV-Präsident mit meinen Kollegen über das Thema reden, um mir eine fundierte Meinung zu bilden.“

Thomas Witke, Vorsitzender SK Schmiden-Cannstatt: „Ich halte es für unnötig, mit einem Stadtsportverband eine weitere Verwaltungsebene einzuführen. Wir Schachspieler haben wenig Gesprächsbedarf mit der Stadt und wenn, dann funktioniert der Kontakt problemlos. Beim Umzug in eine andere Spielstätte hat uns die Stadt unterstützt, ebenso bekommen wir als hochklassigspielender Verein (Oberliga) Fahrtkostenzuschüsse.“

Lagerverkauf NEU! STARK DELUXE!
einer der BESTEN!

STARK Freizeit- & Sportbekleidung
FÜR KÖRPERLICHES UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

seit 14 Jahren spezialisiert auf FUNKTIONSBEKLEIDUNG!
Europaweit einer der BESTEN - KOLLEKTIONEN!
ES LOHNT SICH - nur 20 MINUTEN!
LUDWIGSBURG-NECKARWEIHINGEN
71642 Ludwigsburg Neckarweihingen
Neckartalstr.25
Tel. 07141 25 09 05
REHA-/KUR-/PFLEGEHEIM - REGEN-/Walking-/Wandern-/Reise-/
Rad-/Lauf-/Fitness-/Gymnastik-/Badebekleidung u.v.m

auch Übergrößen, Kurzgrößen, Langgrößen Kids ab 128!
Mo. 14 - 18:30, Di.-Fr. 10 - 18:30, Sa. 10 - 14:00
BERATUNG/SERVICE/GARANTIE



Gemeinsam am Ball: „Wir haben manche sportliche Initiative angeschoben“, sagt der Vorsitzende des Heilbronner Stadtverbandes für Sport, Kurt Scheffler.

„Mehr Diskussion, mehr Verständnis“

In Heilbronn und Hall: Positive Bilanz des Stadtsportverbands

„Mehr Diskussion, mehr Verständnis, weniger Neid“, auf die Formel bringt Kurt Scheffler seine 20-jährige Erfahrung als Vorsitzender des Heilbronner Stadtverbandes für Sport. Die Interessenvertretung von 71 Vereinen mit 29 500 Mitgliedern gegenüber der Stadtverwaltung war manchmal ein Drahtseilakt, erinnert sich der 72-jährige Unterländer.

Der bescheidene Schachverein benötigt lediglich Figuren, Uhren und ruhige, überdachte Räume. Der Fußballverein oder der Tennisclub brauchen Hilfe bei der Platzpflege. Ganz aktuell bittet die TG Böckingen um politische Unterstützung beim Bau eines Vereinszentrums. Auch wenn die Bedürfnisse der Vereine unterschiedlich sind, seien in den vergangenen 60 Jahren alle gut gegangen, findet Scheffler, der im vergangenen Jahr den Vorsitz an einen jüngeren Mitstreiter abgab. Die Kleinen hätten niemals auf Augenhöhe mit der Stadtverwaltung reden können und selbst die große TSG Heilbronn mit 6500 Mitgliedern kann mit einem größeren Pfund wuchern. Schließlich steht die sportliche Bürgerversammlung für jeden vierten Heilbronner.

Das honoriert auch die Stadt. Der empfehlende Sportausschuss ist paritätisch mit sieben Gemeinderatsmitgliedern und sieben Vertretern des Stadtsportverbandes besetzt. „Da haben wir manche sportliche Initiative angeschoben“, sagt Scheffler, „deshalb braucht man qualifizierte,

politisch agierende Personen, die solidarisch und vereinsübergreifend denken wollen“. Selbst wenn der eigene Sportverein nicht unmittelbar profitiert. Interessenkonflikte bleiben nicht aus. Ungern denkt der Altmeister an die wochenlange Auseinandersetzung über die Gestaltung der Hallennutzungsgebühren.

Viermal pro Jahr treffen sich die 16 gewählten Vereinsvertreter im Verband und überlegen gemeinsam die weitere Entwicklung des Sports in Heilbronn, egal ob es um die demografische Entwicklung, Sportförderrichtlinien oder die Sportentwicklungsplanung geht. Deshalb hat Scheffler drauf geachtet, dass einerseits die größeren Mehrspartenvereine aus den Ortsteilen und andererseits die belebenden, zukunftsorientierten Kleinvereine einen Vertreter in das Gremium schicken. Schließlich müsse sich der zusätzliche zeitliche Aufwand rentieren.

„Gäbe es den Stadtsportverband in Schwäbisch Hall nicht“, meint Stefan Messner, „würde sich wahrscheinlich nicht so viel ändern“. Manche Vereine benötigen den Vorsitzenden bei ihren Geschäften nicht, gibt sich der Steuerberater realistisch. Andererseits bewegt der Verband von 47 Vereinen mit 15 000 Mitgliedern relativ viel: Angefangen von der Stadtmeisterschaft im Fußball und im Tischtennis über politische Podiumsdiskussionen bis zur Verteilung der Sportförderungsgelder in Höhe von 188 500 Euro. Selbst ein Helferfest der Rot-

kreuzler und Hallen-Hausmeister stellt der Stadtverband für Sport auf die Beine.

„Unsere entscheidende Aufgabe ist, dass nicht jeder einzelne Verein und Vorstand im Rathaus vorstellig wird“, sagt der 52-jährige Messner. Stehen weitreichende Entscheidungen an, suchen die Vereine im Dachverband nach einer vernünftigen und konsensfähigen Strategie. Manche seien schwierig und unbelehrbar, aber insgesamt funktioniere das System seit 50 Jahren zufrieden stellend. Als es vor einigen Jahren holperte, engagierte der Vorstand die Sportakademie als Moderator und Organisationsberater. So gibt es inzwischen einen „runden Tisch Rasensport“. An dem sitzen betroffene Vorsitzende und Abteilungsleiter, seitdem wächst das Verständnis für unterschiedliche Bedürfnisse und deren Priorisierung und Ausgleich funktioniere besser, findet Messner. Schließlich müssten die Vereine stärker kooperieren, wenn es ihnen beispielsweise immer schwerer fiel, B-Jugendmannschaften im Fußball aufzustellen. Das werde angesichts des Geburtenrückgangs zunehmend andere Mannschaftssportarten betreffen, so der stellvertretende Vorsitzende der TSG Schwäbisch Hall. Traditionell stelle der größte Verein vor Ort den Vorsitzenden des Stadtverbandes, aber die vereinspolitische Glaubwürdigkeit und Neutralität müsse man sich immer wieder aufs Neue erarbeiten, so Messner.

Jens Gieseler

Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlusserstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

NEW HOME
0711 51 50 500
HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
UND MODERNE ARCHITEKTUR

WILLKOMMEN IM SÜDEN!

Pestalozzistraße – Fellbach

terrAZZOSUR – Durch die Bauweise nach KfW-60-Energiestandard inklusive Nahwärmeversorgung sparen Sie in Ihrem neuen Zuhause kostbare Energie.

Alle Wohnungen zudem mit Bezuschussung für Familien mit Kindern bis 16 Jahre und kompletter Einbauküche! Tiefgaragen-Stellplatz vorhanden. Ihre Traumwohnung wartet auf Sie. Zum Beispiel:

- 2-Zimmer-Wohnung, 73 m², mit großem Wohnzimmer und Tageslichtbad, 1. OG € 159.300,-
- 3-Zimmer-Wohnung, 89 m², lichtdurchflutete Räume, 1. OG € 193.900,-
- 3-Zimmer-Wohnung, 89 m², großzügig geschnittene Räume, 2. OG € 198.100,-

www.ebner-buerkle.de

Im ersten Bauabschnitt bereits 90 % verkauft

Beratung:

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

EBNER
Bürkle

Stadio
Ristorante - Pizzeria

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair
in gemütlicher Atmosphäre

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

PAULANER Coca-Cola

Wasser ist nicht gleich Wasser

Schwimmer und ihr Element

Für Wettkampfschwimmer ist Wasser nicht gleich Wasser. So auch für unsere TSV-Leistungsgruppe. Nach dem Einschwimmen vor einem Wettkampf gibt es bereits Diskussionen über die Wasserqualität.

Da wird über das Wasser gesprochen und beraten. Wie ist das Wasser heute? Blubbrig, kalt, warm, hart, weich, angenehm, griffig. Ein normaler Schwimmer würde wohl nur mit „nass“ antworten.

Unsere Schwimmer fühlen sich im Training bei Temperaturen zwischen 25 und 28 Grad wohl. An Wettkämpfen muss die Temperatur gemäß FINA-Regel 26 ± 1 Grad betragen (FINA Facilities Rules). Wir gehen davon aus, dass diese Temperatur auch die besten Leistungen sowohl für Sprints als auch für die längeren Strecken zulässt.

Einfluss der Temperatur

In einer wissenschaftlichen Studie wurde untersucht, welchen Einfluss die Wassertemperatur auf die schwimmerische Leistungsfähigkeit, die Herzfrequenz und die Laktatproduktion hat.

Es wurde festgestellt: Die besten sportlichen Leistungen werden in der Regel aber bei höheren Temperaturen erzielt, das heißt wenn die Temperatur auch in den Beinen und Armen 37 Grad erreicht. Wasser kühlt den Körper wegen der guten Wärmeleitfähigkeit und der hohen Wärmekapazität schneller ab als Luft. Es braucht zusätzlich Energie, um die optimale Ar-

beitstemperatur von etwa 37 Grad zu erreichen. Das Bindegewebe sowie die Muskeln selber erzeugen in warmen Zustand weniger inneren Widerstand. Darum wird man durch ausreichendes und sorgfältiges Aufwärmen leistungsfähiger.

Optimales Wassergefühl

Deshalb ist gerade für Wettkampfschwimmer die Wassertemperatur und das Wassergefühl ein interessantes Thema. So gibt es einfach Schwimmer, die sind sozusagen mit allen Wassern gewaschen. Rosa-Marie Benker vom TSV Schmiden hat das gewisse „Etwas“ und packt immer wieder noch eine weitere Sekunde Bestzeit aus. Sie passt sich den Bedingungen an und überzeugt durch optimales Wassergefühl.

Liebe zum Nass

Auch ihre Teamkollegen Christian Class, Alina Güttler-Ungerer, Mona-Isabella Benker, Lukas Strübel, Elliot Ernst, Jule Kärcher, Michael Bröllos, Jasmin Diemer, Jan-Patrik Schulz, Inga Schulz, Pascal Bickert, Dominik Schmid und Ines Kuhnle nehmen die Herausforderungen des Wassers an. Ab September vergrößert sich die Leistungsgruppe des TSV Schmiden. Die beiden Jungs des Jahrgangs 1997, Robin Vogt und Niclas Gobert, haben den Sprung geschafft. Die Liebe zum Wasser, verbunden mit Fleiß und Kampfgeist ist allen gemeinsam.

Letztlich werden wir wohl nie



Wie ist das Wasser heute? Blubbrig, kalt, warm, hart, weich, angenehm oder griffig – Gesprächsstoff für die Wettkampfschwimmer.

hinter das Geheimnis des Wassers kommen und für den einen Sportler ist eben gerade dieses Wettkampfwasser ideal, der nächste Schwimmer bevorzugt das andere. Ich denke als Zuschauer erfreuen wir uns, vor allem in der heißen Freibadsaison an einer kühlen Erfrischung am Spritzwasser. Unsere Wettkampfschwimmer des TSV sind jedenfalls bestens vorbereitet und schenken uns Eltern, Zuschauern und dem Trainer Ulrich Gerstenberg immer wieder spannende Momente am Beckenrand.

Christiane Güttler-Ungerer



Die TSV-Leistungsgruppe hat ihr Element gefunden und im Griff.



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



Rathaus-Apotheke

Schmiden

Pharmazierat

Hans-Dietrich Hirt

1. Apotheke

für

Öffnungszeiten

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“



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

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

Werden Sie Bankier!
In jeder Filiale der Volksbank Rems.

www.volksbank-rem.de

 **Volksbank Rems**

Klettern, Kino und Kicken

Der TSV Schmiden plant ein Ferienprogramm für alle Grundschüler

Was machen Sie als arbeitende Eltern mit Ihren Kindern in den Schulferien? Zu Oma und Opa? Wird denen vielleicht auch mal zu viel... In den Hort oder die Schülerbetreuung? Hier gibt es nur ein ganzjähriges Angebot, nicht ausschließlich eins für die Ferien... Oder haben Ihre Kinder in den Ferien auch manchmal Hummeln im Hintern? Ist ihnen langweilig? Wollen sie nur am PC oder vor der Glotze abhängen? Und Sie können und wollen Ihre Raubtiere nicht ständig selbst bändigen?

Immer wieder bekommen wir in den vergangenen Jahren von zahlreichen Eltern gespiegelt, dass sie stark an einer zuverlässigen, täglichen und professionellen Betreuung ihrer Kinder in den Schulferien interessiert sind. Dies scheint ein seit Jahren fehlender Baustein in der Kinderbetreuung Fellbachs zu sein.

Nach ersten Kontakten mit der Stadt wurde uns hier signalisiert, dass grundsätzlich großes Interesse ihrerseits besteht, eine solche Betreuungslücke zu schließen. Man verständigte sich darauf, dass die Abteilung YoMo des TSV Schmiden ein Konzept entwickelt und mit der Stadt eine gemeinsame Umsetzung berät. Der Mitte Juni von uns vorgelegte Entwurf sieht vor, dass die



Sportliche Spiele sind natürlich angesagt.

Stadt alle Fellbacher Grundschüler und künftig bereits Eltern bei der Schulanmeldung über das neue Betreuungsangebot informiert. Zudem stellt die Stadt Sporthallen, Schulräume und die Schulkantine zur Verfügung. Der TSV Schmiden übernimmt die Planung und Ausführung des Programmes und stellt das Personal, das sich aus hauptamtlichen Fachkräften und Übungsleitern des TSV zusammensetzt.

Die Betreuung soll täglich von 7 bis 17 Uhr in allen Ferien stattfinden (außer an Weihnachten

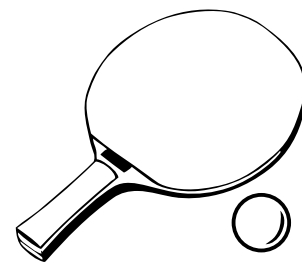
und in drei Sommerferien-Wochen). Neben der Kinderbetreuung, die täglich ein Mittagessen und Freispielphasen beinhaltet, werden sportliche Aktivitäten (Bewegungslandschaft, Klettern, Trampolin springen, Ballspiele, Schwimmparty), nicht-sportliche Inhalte (Kino, Stadtspiele), sowie Ausflüge (Wilhelma, Daimler-Museum) das Programm attraktiv gestalten. Die Eltern werden einen finanziellen Beitrag leisten müssen, um die Personal-, Essens- und Eintrittskosten zu decken.

Stefan Lang



Kindersport in vielen Facetten

Die Kindersportabteilung überzeugte auch in diesem Jahr bereits wieder mit vielen Veranstaltungen. Ob mit dem Kinderturntest, den Vereinsmeisterschaften im Geräteturnen, dem Spielenachmittag unter dem Motto „Traumschiff Kindersport“ oder der Turnarena, für die Kinder der 1. bis 4. Klasse war es jedes Mal ein Erlebnis. Info: Spielerische Grundlagenausbildung: Jungenturnen, 1. bis 4. Klasse, freitags von 15.45 bis 17.15 Uhr in der Fröbelschule. Ansprechpartner Helga Tessun, Telefon 0711 95193912. (cs, eh)



Hallo Alterssportler!

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

Unser Spielabend ist am Freitag von 19 bis 21 Uhr.

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

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

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



Versicherung Vorsorge Vermögen

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
Salierstr. 51 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11 / 5 18 09 96 · Fax 5 18 08 86

www.fsh-fachmarkt.de

– Anzeige –

– Anzeige –

IQ - Abnehmen
mit Köpfchen

Erfahrungsbericht
- Praktikum im
activity
- 16. Stuttgarter
Zeitung-Lauf

Neue Kurse -
Entspannt in den
Tag

skiken – die
innovative Aus-
dauersportart!



activity
Der Freizeit Sportclub.

MUSKELkater

IQ – abnehmen mit Köpfchen

Was uns dahin getrieben hat? Ganz einfach, wir hatten alle zuviel auf den Rippen und das muss weg. Bei dem Vortrag was eigentlich dieser Kurs bewirken soll, waren wir doch sehr ange- ton von dem was uns Uschi und Iris so erzählten. Also ging es los 6 x Ernährung und 12 x Zirkeltraining an den Geräten.

Voll Elan haben wir bei der Ernährung all unsere „Sünden“ erzählt, haben gelacht und „Besserung“ geschworen. Ein Hungern darf nicht sein, so hat Uschi uns erklärt. Wir haben unsere Essgewohnheiten aufgeschrieben, darüber diskutiert, natürlich unter viel Gelächter, haben das Körperfett gemessen und jeder für sich einen Weg gefunden, was und wann er am besten isst. Abends keine Kohlenhydrate, das war für die Meisten von uns die schwierigste Hürde und nicht so spät

essen, auch das ist für einige doch ein Problem. Uschi hat uns so viel über Fette, Wasser, Kohlenhydrate, über BMI und Körperfett erzählt und immer wieder wiederholt, heute fällt es uns allen leichter, unsere Ernährung über den Tag in 3 Mahlzeiten einzuteilen. Kleine Sünden werden immer geschehen, mal ist ein Geburtstag oder auch eine Einladung. Wir haben uns bis jetzt ganz gut im Griff.

Zu unserem Sport bei Iris gibt es zu sagen, sie hat uns mit viel Spaß an die Geräte herangeführt unter toller Musik. Unter viel Gelächter und manchmal auch „Geschnatter“ haben wir die 10 Geräte kennengelernt. Am Anfang war es schon sehr schwierig, Iris hat uns immer und immer wieder korrigiert. Inzwischen werden die Einheiten mit mehr und mehr Gewicht absolviert, um einen guten Muskelaufbau zu erzielen. Unser „Sklaventreiber“ Iris gibt uns die nötige Sicherheit und achtet darauf, dass wir uns nicht falsch bewegen, damit wir keine Muskelverspannungen oder Zerrungen davontragen. Ein gehöriger Muskelkater anfangs war aber zu verkraften, so haben wir gemerkt wie „unbeweglich“ unsere Muskeln sind.

Unser aller Ziel ist und war: wir wollen abnehmen. Aber ohne Umstellen der Ernährung und

ohne Sport geht es nicht, also machen wir Beides mit viel Spaß.

Unser Erfolg: jeder hat soweit als möglich die Ernährung umgestellt und abgenommen haben wir eine Menge.

Unser Fazit: Schade dass nicht noch mehr mitmachen, wir machen nämlich weiter und Iris ist mit von der Partie – wir walken und machen Zirkeltraining und sind eine super lustige Truppe.

Vielen Dank an Uschi und Iris für ihre Bemühungen uns zu motivieren und richtig zu betreuen. Auch danken wir Frau Gerstenberger, dass sie es ermöglicht hat mit „unserer“ Iris weiterzumachen!!!

Die Truppe vom IQ-Kurs 2009



Bild: activity



Erfahrungsbericht
als Praktikant im activity

Sport ist mühsam, anstrengend und macht keinen Spaß: kurzum – Sport ist Mord.

So denken sicherlich viele. Doch wer in den activity – Freizeit-sportclub des TSV Schmiden kommt wird schnell eines Besseren belehrt. Helle offene Räume, die neuesten Fitnessgeräte und vor allem freundliche, höfliche und motivierte Mitarbeiter mit einem umfangreichen Kursprogramm erwarten einen.

In meinen zwei Wochen als Praktikantin lernte ich die große Vielfalt des Clubs kennen und bekam einen Einblick in den Arbeitsalltag der Mitarbeiter/innen und Trainer/innen. Ständig werden Ideen zu neuen Kursen oder anderen Aktivitäten gesammelt,



Bild: activity

ausgearbeitet und verwirklicht. So wird den Kunden immer ein abwechslungsreiches Programm geboten, welches sicher einer der Hauptgründe für die hohe Mitgliederzahl des activity ist. Im Vergleich zu anderen Sportstudios, die ich kenne wird im activity nicht nur sehr viel Wert auf den gesundheitlichen Aspekt und die körperliche Fitness, sowie Rehabilitationsmaßnahmen gelegt, sondern vor allem auch auf den Wohlfühlfaktor.

In familiärer freundlicher Atmosphäre bietet das activity zusätzliche Angebote von der Kinderbetreuung über Wellnessangebote wie Sauna, Solarium und Massage bis hin zum selbst gemachten Obstsalat an

der Theke. Hier kann man sich außerdem über alle Angebote im activity umfassend informieren. Doch so ein großer Club muss gut organisiert sein. Bei diversen kleineren Planungs- und Verwaltungsaufgaben bekam ich einen Einblick in den großen Aufgabenbereich hinter den Kulissen.

Ganz besonders gefreut hat mich, dass ich aufgefordert wurde eigene Anregungen und Verbesserungsvorschläge einzubringen.

Zusammenfassend kann ich sagen – das Konzept des activity mit viel Sport, Ernährungsberatung und Wellness, eingepackt in eine Wohlfühlatmosphäre, ist absolut überzeugend.

Mich persönlich haben diese zwei Wochen in meinem Wunsch bestärkt nach meinem Abitur im Herbst ein Studium im Bereich Gesundheitsförderung zu beginnen und meine berufliche Zukunft in diese Richtung zu lenken.

Herzlichen Dank an alle Mitarbeiter des activity die mir in diesen beiden Wochen so viel gezeigt und erklärt haben und die mich an ihrem interessanten Arbeitsalltag mitwirken ließen.

Sonja Pajonck

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	Beginn Herbst	Ort
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	14.09.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby - Einstieger	BBB Mi	act	Mi.	09.30-10.30	14.09.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	09.30-10.30	16.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.00-19.45	16.09.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	19.30-20.50	17.09.09	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	TSV	Mi.	17.30-19.00	15.09.09	TSV Bewegungszentrum
Pilates - Allegro	P-A	act	Mo.	15.00-16.00	16.09.09	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1
Pilates - Einstieger	P-1	act	Di.	09.30-10.30	14.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates - Einstieger	P-2	act	Di.	20.00-21.00	15.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Salsa-Dance-Aerobic	Sa	act	Do.	19.30-20.30	17.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Step & Work	Step	act	Mo.	20.00-21.00	14.09.09	TSV Bewegungszentrum
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Di.	19.05-20.05	15.09.09	TSV Bewegungszentrum – Ballettraum RSG
Zirkeltraining – Rückenfit	ZT-2	act	Mo.	10.00-10.45	14.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
			Do.	20.00-20.45	17.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.

Entspannung

Energie aus der Mitte	E	act	Fr.	09.00-10.00	18.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Fortgeschr.	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	16.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	16.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	16.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Qigong – Yangsheng	Q	act	Do.	09.00-10.00	17.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	TSV	Do.	10.30-11.30	17.09.09	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	TSV	Mo.	19.00-20.00	14.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	TSV	Do.	09.30-10.20	14.09.09	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	TSV	Mo.	18.00-19.00	14.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	18.30-19.30	16.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.15-19.15	14.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3	act	Fr.	09.10-10.10	18.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Kinderballett Anfänger	Kit-2	act	Di.	16.15-17.00	15.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Anf. + Fortg.	Kit-3	act	Di.	15.15-16.15	15.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Fortgeschr.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	15.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	14.09.09	Tanzsportzentrum
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.30	21.09.09	Fröbelschule
Jazz-Dance-Company	JDC	TSV	Mo.	19.00-20.30	21.09.09	Fröbelschule
Jazz Kids Mini (5-6 Jahre)	JKM	TSV	Fr.	17.30-18.45	26.09.09	Fröbelschule
Jazz Kids (11-14 Jahre)	JK	TSV	Fr.	19.00-20.00	26.09.09	Fröbelschule

Rehabilitationssport

Herz- und Diabetessport	HD	act	Fr.	15.30-16.30	18.09.09	Festhalle Schmiden
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-1	act	Mo.	11.00-12.00	14.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Knie & Hüfte	KH-2	act	Do.	17.30-18.30	17.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Osteoporose	O	act	Mi.	09.00-10.00	16.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-1	act	Do.	08.30-09.30	17.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-2	act	Do.	18.30-19.30	17.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Rücken & Bandscheiben	RB-3	act	Mo.	20.00-21.00	14.09.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Reha-Sport nach Schlaganfall	RnS	act	Mi.	17.30-18.30	16.09.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Reha-Sport Schultergürtel	RS-1	act	Fr.	08.15-09.15	18.09.09	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



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. 09.00-18.30 Uhr
So. 09.00-18.00 Uhr

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-Fit

· Aqua Fitness

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

Mo, 20.30-21.15 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

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

· Bauch Beine Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die auch nach 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 à 60 Minuten

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

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

· Fitness-Kompakt

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

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

Umfang: 8 Einheiten à 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedensschulzentrum

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

· Funktionelles Körpertraining (für Frauen und Männer)

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

Leitung: Thomas Nick (Sport- und Gymnastiklehrer)

Umfang: 8 Einheiten à 90 Minuten

Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (FKP-1):	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 52,-
	Für Nichtmitglieder	€ 67,-
	Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 183,-

· Funktionelle Gymnastik für Senioren

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

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Mi., 15.00-16.00 Uhr, Vereinspavillons, Fellbacher Str. 40/1 (hinter der Seniorenwohnanlage)

Kursgebühren (Sen):	Für activity-Mitglieder:	kostenlos
	Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 38,-
	Nichtmitglieder	€ 50,-

· Pilates—Allegro

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

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

Umfang: 8 Abende à 60 Minuten

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

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

· Pilates

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

Kurs 1:

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

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

Kurs 2:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 3:

Leitung: Angela Gramlich (Pilates-Kursleiterin)

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

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

· Step + Work

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

Leitung: Thomas Nick

Umfang: 8 Abende à 60 Minuten

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

Kursgebühren:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 40,-
	Für Nichtmitglieder	€ 56,-
	Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 140,-

· Zirkeltraining

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten.

Leitung: Iris Winsloe (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Fit und gesund im TSV Schmiden

Schwerpunkt Gewichtsreduktion

Umfang: 8 Einheiten a 45 Minuten

Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity

Umfang: 6 Einheiten a 45 Minuten

Do., 19.00-19.45 Uhr, activity

Schwerpunkt Rückenfit

Umfang: 4 Einheiten a 45 Minuten

Do., 20.00-20.45 Uhr, activity

Kursgebühren:

Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
Für activity-Mitglieder	€ 4,- / Einheit
Für TSV-Mitglieder	€ 6,- / Einheit
Für Nichtmitglieder	€ 8,- / Einheit

Entspannung

· Energie aus der Mitte - Entspannt in den Tag

Entspannung schafft die Voraussetzung, dass Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen und unterstützt unsere Gesundheit.

Wir arbeiten mit sanften Übungen aus den Bereichen: Autogenes Training, Progressive Relaxation, Übungen zur Stressbewältigung, Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Übungsleiterin: Elke Schütz (Entspannungstrainerin)

Umfang: 8 Einheiten

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

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder:	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 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

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

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

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

Kursgebühren Yoga:

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 6,- / Einheit
Für Nichtmitglieder	€ 7.50,- / Einheit
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 121.50,- / Einheit

· Qigong—Yangsheng

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

Übungsleiterin: Ute Raffler (Qigong-Kursleiterin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Do., 09.00-10.00 Uhr, Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder:	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 40,-
Nichtmitglieder	€ 48,-

Gesunder Rücken

· Rückenfitness

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

Übungsleiterin: Anke von Wagner (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

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

Kursgebühren (Rüf):

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 45,-
Für Nichtmitglieder	€ 60,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 140,-

· Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.

Übungsleiterin: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

(WS-2)

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

(WS-3)

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

Kursgebühren (WS-2, 3):

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 38,-
Für Nichtmitglieder	€ 50,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 129,-

Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

Übungsleiterin: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten a 50 Minuten

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

Kursgebühren (WS-4):

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 36,-
Für Nichtmitglieder	€ 47,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 122,-

Tanz und Ballett

· Ballett für Erwachsene

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): Mi., 18.30-19.30 Uhr

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

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

Ort: activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren:

Für activity-Mitglieder ist die Teilnahme an einem Kurs / Quartal	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 42,-
Nichtmitglieder	€ 51,-

· Kinderballett

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

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

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

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

Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

Kursgebühren Kindertanz/Ballett:

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

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

· Kindertanz (Tanzsportabteilung)

Für 7-14 jährige: Die Kinder lernen den Paartanz wobei es egal ist, wenn auch 2 Mädchen miteinander tanzen. Darüber hinaus ist das Training eine hervorragende Schulung für die Körperhaltung.

· Jazz Kids (Jazztanz-Abteilung)

Kursgebühren:	Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 49,-
	Nichtmitglieder:	€ 68,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

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

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

Rehabilitationssport

· Herz- und Diabetessport

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

Leitung: Doris Frey-Rochhausen und
Dr. med. Martin Friedrich

Zeit: Fr, 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Festhalle Schmiden

· Rehabilitationssport für Knie & Hüfte

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

Leitung: Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)

Kurs 1: Mo., 11.00-12.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2: Do., 17.30-18.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

· Rehabilitationssport bei Osteoporose

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

Leitung: Christian Martz (Dipl. Sportwissenschaftler)

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

· Reha-Sport für Rücken & Bandscheiben

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

Kurs 1:

Leitung: Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Zeit: Do., 08.30-09.30 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum

Kurs 2:

Leitung: Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)

Zeit: Do., 18.30-19.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3:

Leitung: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Zeit: Mo., 20.00-21.00 Uhr, Jugendraum Stadion Schmiden

· Rehabilitationssport nach Schlaganfall

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)

Zeit: Mi., 17.30-18.30 Uhr

Ort: activity Der Freizeit-Sportclub.

· Rehabilitationssport für Schultergürtel

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

Leitung: Iris Winsloe (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Zeit: Fr., 08.15-09.15 Uhr,

Ort: EG TSV Bewegungszentrum

Kosten Reha-Sport-Kurse

Für TSV-Mitglieder ist die Teilnahme mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos.

Für Nichtmitglieder mit einer ärztlichen Verordnung wird pro Kursstunde ein Aufpreis von 3,- Euro berechnet.

Kursanmeldung



Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!!!

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

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 _____

Einzugsermächtigung

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

Kontonummer _____ Bankinstitut _____ Bankleitzahl _____

Name und Anschrift, wenn vom Antragsteller verschieden _____

Ort _____ Datum _____ Unterschrift des Kontoinhabers _____

BITTE IMMER KOMPLETT AUSFÜLLEN. DANKE!

activity

Der Freizeit Sportclub.

MUSKELkater

Ein Erfahrungsbericht rund um den 16. Stuttgarter Zeitung-Lauf am 21. Juni 2009

Der Lauf

8:50 Uhr

Etwas nervös stehe im grünen Block, mein Startbereich. Die ganz Schnellen, also z. B. Urs (mein Lauftrainer), stehen im roten Block. Eben sind die Handbiker gestartet. Um mich herum fühlt es sich langsam. Es sind in etwa 8.600 Läufer am Start. Das macht sich angenehm bemerkbar. Ich habe genug Platz zum dehnen und um mich warm zu machen. Letztes Jahr waren es über 12.000 Teilnehmer. Es herrscht optimales Laufwetter. Im Gegensatz zum letzten Jahr ist es angenehm kühl. Jeder wird sich an die Hitzeschlacht im Jahr 2008 erinnern, bei der über 30 Grad herrschten. Die Veranstalter stehen heute ziemlich unter Druck. Auf keinen Fall soll sich die letztjährige halbstündige Verzögerung wiederholen.



8:55 Uhr

Es scheint pünktlich los zu gehen. An der Startlinie macht die Animateurin zu „I Kissed A Girl“ Lockerungsübungen vor. Ich hüpf mit, vielleicht bringt's ja was.

8:59 Uhr

Die Sekunden werden gezählt. 5 – 4 – 3 – 2 – 1. Los geht's! Punkt 9 Uhr kommt der rote Startblock in Bewegung, 10 Sekunden später der Grüne. Der DJ spielt den Soundtrack aus Fluch der Karibik. Klasse! Es dauert ein Weilchen, bis ich die Startlinie erreiche. Egal, schließlich zählt die Nettozeit.

9:10 Uhr

Die ersten zwei Kilometer sind geschafft. Die Nervosität ist nun weg. Ab und an wird man von langsameren Läufern ausgebremst. Das macht nichts. Schließlich besteht einer der größten Fehler darin, zu schnell los zu laufen.

9:25 Uhr

Weiter geht es durch den Schwantentunnel Richtung Innenstadt. An der Tübinger Straße stehen Freunde und jubeln mir zu. „Hallo!“ rufe ich und winke wie verrückt. So viel Zeit muss sein.

9:35 Uhr

In etwa bei Kilometer 8 befindet sich die einzige nennenswerte Steigung. Sie führt die Urbanstraße hinauf bis zum Kernerplatz. Letztes Jahr, erinnere ich mich,

stand dort ein Zuschauer mit Gartenschlauch und sorgte für ein wenig Abkühlung. Heute geht es ganz leicht. Zack, zack. Ich bin oben.

9:46 Uhr

Kurz nach der Neckarstraße, Kilometer 10. Es ist in etwa Halbzeit und ich blicke auf meine GPS-Uhr: 46 Minuten 18 Sekunden. Mal schauen, ob ich noch einen Zahn zulegen kann.

10:18 Uhr

Urs müßte schon im Ziel sein. Ich habe noch 4 Kilometer vor mir. Gut, dass die neue Strecke durch die Cannstatter Innenstadt führt. Hier stehen viele jubelnde Menschen. Das spornt an und macht schnelle Beine.

10:37 Uhr

Das Ziel liegt direkt vor mir. Der Zieleinlauf in die Mercedes-Benz-Arena fällt dieses Jahr wegen der Umbauarbeiten leider aus. Die Veranstalter haben eine tolle Alternativlösung gefunden: eine 200 Meter lange Zielgerade die Mercedesstraße entlang, beiderseitig gesäumt von mehrstufigen Tribünen, welche voll besetzt sind mit Zuschauern. Auf einer riesigen Videoleinwand sieht man sich selbst einlaufen. Die letzten Meter sprinte ich, so wie alle. Das ist nur Endergebnis-Kosmetikpflege. Was machen die paar Sekunden schon aus? Im Ziel wartet Urs seit fast 20 Minuten auf mich.

Die Vorbereitung

Wie bereitet man sich sinnvoll auf einen Halbmarathon vor mit einer Zielzeit von beispielsweise 1:35 Stunden? Sehr empfehlen kann ich das „Große Laufbuch“ von Herbert Steffny. Es enthält alles, was man übers Laufen wissen muss, außerdem Laufpläne mit dem Ziel „Bloß ankommen“ bis zu Plänen mit Zielzeit 1:15 Stunden für sehr ambitionierte Läufer. Folgende Voraussetzungen sollte man außerdem mitbringen:

- allgemeine Ausdauer
- Kraft-Ausdauer
- Gesundheit
- abwechslungsreiches Lauftraining (auf Asphalt, im Wald, auf der Bahn)

Das activity bietet viele Möglichkeiten, all dies umzusetzen. Etwa durch individuelles Krafttraining an den Geräten, Push and Pull-Kurse, Spinning-Kurse sowie den Mittwoch-Lauftreff, der von Urs Femerling geleitet wird. Hier kann man sich Tipps zum Lauftraining holen und in der Gruppe trainieren.

Christine Pfeifer

Lauftreff mit Urs;
Treffpunkt im activity am Empfang
- immer mittwochs
- von 18.30 bis 19.30 Uhr

Auszug aus meinem 6-Wochen-Plan

(Alle Kilometerangaben inkl. Ein- und Auslaufen)

Tag	Zeit (Std.)	Tempo in Min./Km	Intensität	Max. Herzfrequenz	Länge in ca. Km
Mo					
Di	1:00	4x1000m in 4:10	Intervalltraining (400m Trabpause)	90-95%	11
Mi	1:00	5:30	ruhiger Dauerlauf	75%	11
Do	1:10	4:40	Tempolauf	85%	14
Fr					
Sa	1:00	5:30	ruhiger Dauerlauf	75%	11
So	2:00	6:00	langsamer, langer Dauerlauf	70%	20



activity – Der Freizeitsportclub, Bühlstraße 140, 70736 Fellbach, Tel. 0711 / 510 4998 - 0, info@activity-fellbach.de, www.activity-fellbach.de, TSV Schmiden Geschäftsstelle: Tel. 0711 / 951 939 - 0

activity

Der Freizeit Sportclub.

MUSKELkater

skiken – die innovative Ausdauersportart!

Wenn Leute zum ersten Mal skikes, bzw. jemanden skiken sehen, ist die erste Reaktion, dass sie neugierig schauen, stehen bleiben und fragen:

„Was ist denn das?“
„Wie funktioniert das?“



(Bild: skikes, www.skike.de)

Skiken verbindet in einmaliger Weise Elemente des skaten und biken. Skaten, weil die Bewegung der Skilanglauftechnik ähnlich ist und biken, auf Grund der äußerst gelenkschonenden Luftbereitung und des einfachen, aber sehr effektiven Bremssystems. Interessierte, die zum ersten Mal auf skikes stehen, sind von der guten



Bremswirkung überrascht. So auch Marc Sanwald, der Leiter des activity Racing-Teams: „viel leichter zu fahren und weniger gefährlich als Inliner“. Zum schnellen Kauf seiner skikes haben ihn die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bewogen: die skikes können sowohl on-, als auch off-Road gefahren werden.



(Bild: Raimund Hübner)

Abwechslungsreiche Touren auf unwegbarem Gelände, Bergauf- und Bergabfahrten sind aufgrund des Bremssystems gut zu bewältigen.



(Bild: Raimund Hübner)

Zudem sind Wolken am Himmel kein Hindernis mehr, denn die Rutschgefahr bleibt bei Regenwetter aus. Als Ausdauersportler hat ihn zudem gereizt, dass aufgrund der Durchschnittsgeschwindigkeit von 10-20 km/h auch extrem lange Strecken zurück gelegt werden können. Dieses Allround-Sportgerät bietet ein effizientes und vielseitiges Training, welches gleichmäßig alle Hauptmuskelpartien belastet. Ärzte, Sportwissenschaftler und auch Profisportler sind begeistert von diesem neuen Sportgerät. Denn es aktiviert nicht nur die Beinmuskulatur und das Gesäß, sondern auch durch den Stockeinsatz sämtliche Muskeln am Oberkörper, besonders Arme, Schultern, Brust und Rücken. Auch Triathlon-Profi Timo Bracht ist von skike überzeugt: „Für mich ist skiken ein ideales Ausdauer

Vanessa Gerstenberger



(Bild: Familie, www.skike.de)

Kurse im activity - Entspannt in den Tag



Start Freitag, 18.09.2009
Wann/Wo von 9-10 Uhr im Jugendraum Stadion Schmiden
Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle

skike Kurse im activity (Leitung Marc Sanwald)

6-Einheiten-Kurs mit Technischulung und Gruppenfahrten (Gruppengröße max. 5 Personen)

Start Donnerstag, 06.08.2009
(immer) von 18.00 - 19.00 Uhr
Kosten activity-Plus-Mitglieder 22,- Euro
activity-Mitglieder 37,- Euro
TSV-Mitglieder 45,- Euro
Nichtmitglieder 52,- Euro

skike-Treff Schnuppertermin

Wann Donnerstag, 09.07.2009
von 19.30 Uhr - 20.30 Uhr,
Kosten 5,- Euro (inkl. skikes, Stöcke und Helm)
auch für Nichtmitglieder

Wöchentlicher skike-Treff über die Sommerferien

Start Donnerstag, 06.08.2009
Wann immer donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr
Kosten 8,- Euro je Termin
(inkl. Leihgebühr skikes, Stöcke und Helm)

activity – Der Freizeitsportclub, Bühlstraße 140, 70736 Fellbach, Tel. 0711 / 510 4998 - 0, info@activity-fellbach.de, www.activity-fellbach.de, TSV Schmiden Geschäftsstelle: Tel. 0711 / 951 939 - 0

Ein Tanzpaar im Wandel

Erfolg und Engagement von Birgit und Jürgen Claus in der Tanzsportabteilung

Als Birgit und Jürgen Claus 1996 aus beruflichen Gründen von Niedersachsen nach Fellbach umzogen und in der Tanzsportabteilung des TSV Schmiden eine neue sportliche Heimat gesucht und gefunden haben war ihnen bestimmt noch nicht bewusst, was so im Laufe der kommenden Jahre auf sie einströmen wird.

Aber mit ihrer Freude an der Musik, dem gemeinsamen Sport, sowie an dem Vereinsleben und den daraus entstehenden Kontakten, lagen sie beim TSV genau richtig. Eigentlich wollten sie als Turnierpaar in der Turniergruppe ihre tänzerischen Kenntnisse erweitern. Das ist ihnen auch mehr als gelungen, denn nach ihrem ersten Turnier 1997 sind sie bereits nach vier Jahren, im Herbst 2001 in der Standard und im Januar 2005 in der Latein Disziplin in die höchste deutschen Klasse, die Sonderklasse aufgestiegen.

In der Zwischenzeit wurde Birgit von der damaligen Trainerin für Kindergruppen gefragt, ob sie



Die beiden haben ihre sportliche Heimat in Fellbach gefunden.

nicht eine dieser Gruppen übernehmen könne. Sie willigte ein und erkannte ziemlich schnell, dass ihr das sehr großen Spaß macht. Beide packten gleich die nächste Herausforderung an und machten eine Ausbildung zum C-Trainer in Standard und Latein. Danach übernahm Jürgen das Amt des Sportwartes. Birgit, die in der Zwischenzeit alle Kindergruppen trainierte, ließ sich auch

noch zur Jugendwartin wählen. Von dem neuen Abteilungsleiter wurden beide gefragt, ob sie sich vorstellen könnten auch die Standard-Turniergruppe, sowie die Standard und Latein-Turnieraufbaugruppe zu übernehmen. Sie sagten zu und haben bereits zwei Jugendpaare zur Landesmeisterschaft und zur Vizemeisterschaft führen können. Letztes Jahr haben Birgit und Jürgen, trotz der Schwangerschaft von Birgit, die Ausbildung zur nächsten Hürde, dem B-Trainer begonnen. Bis kurz vor der Geburt ihres Sohnes Julian, im März, hat Birgit noch Unterricht gegeben. Nun darf Julian beim Training der Gruppen dabei sein, wobei er zur Freude der Mutter meistens sehr friedlich ist und die Wartezeit durchschläft. So richtig nach dem Motto „so werden angehende Tänzer frühzeitig eingestimmt“.

Hannelore Eickmann/Dieter Hofsäß

INFO: Ansprechpartner: Gerhard Unger, Telefon 01727379055 oder E-Mail unger-gerhard@web.de



Tänzerisch großen Erfolg auf dem Parkett: Birgit und Jürgen Claus.

Mit 50 nochmal ganz hoch hinaus

Der Schmidener Trainer Gerald Znoyok holt mit seinen akrobatischen Flugeinlagen über der Latte zwei württembergische Hallentitel

„Einfach hingegangen und gemacht“, so schildert Gerald Znoyok vom TSV Schmiden seine Motivation, wenn er von seinen diesjährigen Wettkämpfen spricht. Der Leichtathlet hat zwei württembergische Hallentitel im Hochsprung mit 1,60 Meter und im Stabhochsprung mit drei Meter in der Tasche.

Hinzu kommt ein württembergischer Vizetitel in der laufenden Freiluftsaison mit übersprungenen 1,65 Meter im Hochsprung. Dies hört sich für manch einen nach nichts Besonderem an, wenn man da nicht noch die Altersklasse M50 erwähnen würde. Mit fünfzig Jahren denkt der eine oder andere schon gar nicht mehr an Sport, und gleich überhaupt nicht an akrobatische Flugeinlagen über der Latte.

Dabei kam der zweifache Familienvater, der seit zehn Jahren im Schwabenland lebt, rein zufällig mal bei den TSV-Leichtathleten vorbei. Seit 2007 trainiert er nun den Schmidener Nachwuchs im Stabhochsprung. Er möchte sein Wissen an die jungen Athleten weitergeben und außerdem ist es für die Jungs und Mädels ein toller Ansporn zu sehen, wenn der „alte“ Trainer auch noch so hoch springen kann. Nach zwanzig Jahren Pause sprang Gerald Znoyok bei den letzten Abteilungsmeisterschaften „just for fun“ mal wieder über die Latte und hat gemerkt, dass es noch geht. So kehrte Gerald Znoyok wieder als aktiver Athlet zurück.

1974 begann er mit 14 Jahren als Leichtathlet bei Bayer Leverkusen. Am Anfang machte er alle

Disziplinen mit, bis er sich einer Anfängergruppe im Stabhochsprung angeschlossen hat. „Das hat gleich richtig Spaß gemacht“ erzählt der TSV-Trainer. Mit übersprungenen 2,80 Meter im ersten Wettkampf steigerte er seine Leistung bis ins Jahr 1984 auf bemerkenswerte fünf Meter. Bei den deutschen Meisterschaften hat er einst seinem Trainer fast einen Herzkasper zugemutet. Mit angemeldeten 4,85 Meter ließ Znoyok kurzer Hand die Anfangshöhe aus und übersprang dann seine damalige Bestleistung von 4,85 Meter. „Damals galt irgendwie hoch und drüber“ so erzählt Gerald Znoyok. Mit ein wenig Beweglichkeit und Schnelligkeit überwand man dann die Latte, ohne irgendwelche turnerischen Fähigkeiten zu haben. Als „Halb-

profi“ bezeichnet er sich, wenn er an die Zeit zurückdenkt, als er sechs mal die Woche für mindestens zwei Stunden trainierte. Anfangs neben der Schule, nachher neben dem Studium her. Auch die optimale Betreuung von Vereinsärzten und Therapeuten ermöglichten Gerald Znoyok damals einen schnellen Wiedereinstieg, als er bei einem Wettkampf aus fünf Metern Höhe neben der Matte landete. Er selbst hat einen totalen Filmriss darüber. Eine Woche Krankenhaus mit schweren Verstauchungen, danach viele Therapiestunden. Sechs Wochen später springt Znoyok wieder mit dem Stab.

1984 ist dann nach einer Schulterverletzung Schluss mit Stabhochsprung und Gerald Znoyok wechselt zum Dreisprung, wo er

sogar die Norm für die deutschen Meisterschaften erreicht. Mit der Mannschaft von Bayer Leverkusen gewinnt der heutige Schmidener Trainer fünf Mal den deutschen Titel und zweimal den Europacup.

1988 ist dann mit Leichtathletik Schluss. Wenn der Ingenieur nicht beruflich unterwegs ist, oder auf dem Sportplatz steht, schwingt sich Znoyok gerne auf sein Rad oder macht gezielt Krafttraining. Seine nächsten Ziele hat der Athlet klar definiert: „Ich möchte einfach Spaß haben und wissen, wo man noch steht.“ Demnächst stehen die deutschen Meisterschaften an. Vielleicht geht Znoyok auch wieder einfach hin und macht. Bei so viel Spaß wie er hat, kann er nur erfolgreich sein. Claudia Bürkle



Schon vor rund 30 Jahren hat Gerald Znoyok die Latte überwunden – heute ist er wieder aktiv beim Stabhochsprung dabei.

„Folterkammer“ mit flotter Musik

Fitnessgymnastik an Kraftgeräten: Erfahrungsbericht einer Aktiven

Die Teilnehmerin Michaela Borne hat für den Muskelkater einen Erfahrungsbericht verfasst: Jeden Mittwoch zwischen 10 und 11 Uhr schlägt unsere Stunde. Wir sind eine lustige Truppe von etwa acht Leuten – Frauen und Männer bunt gemischt – wenn alle da sind. Der harte Kern besteht aus drei bis fünf Teilnehmern.

Wir treffen uns im Spiegelsaal und die Stunde beginnt mit Aufwärm- und Dehnübungen. Unsere Übungsleiterin Anne-Rose Kirn, achtet genau darauf, dass auch jeder mitmacht, soweit es die Kräfte und die diversen Zipperlein, die sich ab einem gewissen Alter unweigerlich einstellen, erlauben. Nach circa zehn Minuten, wenn unsere Muskeln warm sind, bekommen wir zusätzliche Arbeitsgeräte in Form von Ball und Hanteln und ab geht es in die „Folterkammer“, den Krautraum. Unsere Trainerin



Mittwochs geht's an die Geräte.

stellt die flotte Musik auf volle Lautstärke. Da die meisten von uns schon längere Zeit dabei sind, hat sich der Ablauf der Übungen bereits eingespielt. Jeder sucht sich schon mal ein Gerät aus, wobei Anne-Rose Kirn darauf hinweist, dass man genau prüfen soll, dass das richtige Gewicht eingestellt ist. Auch wenn

die Geräte in unserem Krautraum nicht ganz so chromblitzend sind wie im Activity, so würden wir doch woanders nicht sein wollen, besonders jetzt, nachdem frisch renoviert wurde. Zehn Minuten vor Schluss macht jeder noch seine Abschlussübung an seinem Lieblingsgerät (O-Ton Anne-Rose Kirn) und dann geht es zurück in den Spiegelsaal zum Dehnen. Fit für den Alltag verabschieden wir uns mit Applaus von unserer motivierenden Übungsleiterin – bis zum nächsten Mittwoch.

INFO: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten – ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining. Ältere Teilnehmer willkommen. Ort: TSV Bewegungszentrum/Spiegelsaal und Krautraum, mittwochs von 10 bis 11 Uhr. Kursleiterin: Anne-Rose Kirn, Sport und Gymnastiklehrerin Kleidisch Schule, Übungsleiterin GEK Rückenpower und Freizeitsport.

Blind über Brücken

Abenteuer in der Sporthalle mit YoungMotion

Für die Kinder des Elternkollegs an der Anne-Frank-Schule war vor kurzem ein großes Abenteuer angesagt. Elke Schütz von YoungMotion hat sich einen Blindparcour für die Kinder ausgedacht, der mit Spannung erwartet wurde. Der Aufbau war nicht sehr spektakulär, doch gespickt mit kleinen Feinheiten. Was war nun das Spannende an dieser Aktion?

Die Kinder mussten die Hindernisse, Wackelbrücken, Tunnel und anderes mit verbundenen Augen überwinden. Jeder bekam einen Helfer an die Seite, der ihn führte und der für die Sicherheit des „Blinden“ zuständig war.

Für Erwachsene, die als Begleiter und weitere Sicherheitspersonen dabei waren, war es spannend zu sehen, ob und wie sich die Kinder darauf einlassen. Ob sie es wirklich wagen. Denn es ist nun wirklich kein Kinderspiel,

blind eine Matte zu überqueren, die sich bewegt oder eine Kasten-treppe zu erklettern. Es gehört viel Mut und Vertrauen dazu.

Der Aufbau war so gewählt, dass die Aufmerksamkeit der Kinder gefragt war und ihre Sensorik angesprochen wurde. Was bedeutet, dass die Kinder ganz bei sich selbst und konzentriert sein mussten. Es war mucksmäuschenstill. Die Kinder haben miteinander gearbeitet, aufgepasst und geholfen, wo es notwendig war. Die Beobachter konnten feststellen, wie unterschiedlich die Kinder mit der Situation umgehen und es wurde schnell deutlich, dass viele Kinder, die nicht immer vorne dabei sind, die vielleicht nicht so sportlich, nicht so schnell sind, ein enormes Gespür für andere hatten. Sie kümmerten sich achtsam um die „Blinden“. Diese Kinder haben eine



Gespür ist gefragt bei dem spannenden Parcours.

gute Sozialkompetenz und dies war unter anderem ein Punkt, der hier gefragt war. Das Selbstbewusstsein stärken war eine andere wichtige Intention. Der Tag war ein spannendes und gelungenes Abenteuer für alle. Elke Schütz



Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzgebirgsweg 4
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

SieMatic

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

Hans-Peter Holder GmbH

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidener

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

www.schmidener-kuechenstudio.de



schöne Bäder • Planung
• Realisierung • Ausbau
www.fritz-sanitär.de
fritz Sanitär-
technik
Der Meisterbetrieb für Sanitär- und Heizungsarbeiten
Fellbach · Stuttgart · Kitzingen · Göttingen · Berlin · Hamburg · Köln · München · Nürnberg · Regensburg · Wien

Mitglied der Dachdeckerinnung Stuttgart

**Alender
& Speidel**
BEDACHUNGEN
ISOLIERUNGEN

Qualitätsleistungen vom Meisterbetrieb:

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

www.plan0.biz

Kölner Str. 32 70736 Stuttgart T. 0711/53 06 08-60 www.alender-speidel.de

☆☆☆ HOTEL BÜRKLE

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidener

☎ +49 (0711) 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0711) 51 85 85 - 799

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

Ihr guter Bäcker aus Schmidener
Charlottenstraße 21 • Tel. 51 21 75



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

Schmidener Brezelkörble
Fellbacher Straße 43 • Tel. 51 81 991

Direkt ins Fenster der Ruine

Kletterjugendbande auf Tour

Ruhig steht es da, das Albhaus, an einem schönen Fleck Erde auf der Alb in der Nähe von Schopfloch. Stille außen, nur Vogelgezwitscher und Bäumerauschen – bis es Wochenende wird. Dann nämlich bekommt es Besuch von der Kletterjugendbande des TSV Schmiden zur Pfingstausfahrt. Familien mit Kindern, Kinder ohne ihre Familie, Singles, Paare und Väter, die ihren neu geborenen Nachwuchs mit einem Babybier hier begießen (das hat schon fast Tradition), nisten sich in dem gemütlichen Haus ein.

Der erste Ausflug geht für die einen zum Stellfels, der direkt unterhalb des Albhauses ist und so die Möglichkeit bietet, bei mangelnder Kraft oder fehlender Motivation einfach zurückzugehen. Die andere Gruppe stürzt sich mutig in die Tiefe der Kesselwand, da der schnellste Weg an den Wandfuß durch die Luft führt, man seilt sich 35 Meter meist freihängend selbst ab. Dazu gehört ein gutes Maß an Mut, zusätzlich wirken Felsen von oben wesentlich höher als sie von unten aussehen, was die Variante nicht leichter macht. Nach dieser ersten Mutprobe schlagen sich alle tapfer in den nicht gerade leichten Routen vom 5. bis zum 7. Grad. Nachmittags bekommen die hitzigen Gemüter eine sprichwörtliche Ab-

kühlung. Ein Gewitter, von dem man gehofft hat, dass es vorbeizieht, entlädt sich mit viel Regen über den Felsen, die Winde machen auch die nass, die nicht versuchen, im dichten Regen auf dem schmalen schmierigen Pfad nach oben zu gelangen. Zu einem früheren Kletterfeierabend gezwungen treffen sich alle am Albhaus, der Regen ist vorbei, dem Grillen steht nichts mehr im Weg. Die Abendunterhaltung wird von den Teilnehmern gestaltet, eine Slackline zum Balancieren wird gespannt und auf Anregung besonders Waghalsiger werden neue Kletterformen rund um Biertische sowie über, neben und unter Stühlen ausprobiert.

Am nächsten Tag bricht die Mannschaft zum Reußenstein auf, der schon wegen der Ruine sehenswert ist. So führt auch eine Kletterroute direkt in ein Fenster der Ruine, eine zweite geht am Gemäuer hoch bis zum obersten Stein und bietet einen luftigen Rundumblick. Ein paar Seilschaften probieren sich in der Weiseillängentour am Mittelfels, in der man sich sogar in ein Wandbuch eintragen kann. Da auch an diesem Tag die Wolken dunkel drohen und den meisten noch der Regenguss vom Vortag zu gut in Erinnerung ist, gibt es einen frühen Aufbruch zum Haus. Im Aufenthaltsraum wird



Abseilen aus dem Fenster der Ruine Reußenstein, die hoch über Neidlingen liegt.

gespielt, bis die Küchenmeister riesige Mengen an Spaghetti Bolognese servieren. Der Abend klingt mit selbstgedrehten Kletterfilmen aus. Am nächsten Morgen wird das Albhaus in Rekordzeit geputzt. Dann geht's zum Wielandstein. Der Weg dorthin ist eine halbstündige Wanderung, doch es lohnt sich, die Aussicht von der Ruine ins Tal ist sehenswert. Erst abends löst sich die Pfingstausfahrt nach einem langen, schönen Klettertag auf.

Ruhe ist wieder eingekehrt auf dem Albhaus, Stille senkt sich über die Lichtung – bis zum nächsten Jahr. *Annette Passig*

INFO: Im Internet unter www.klettern.tsv-schmiden.de



Martin Pfeiffer richtet die erste Route am Stellfels ein.

„Ich will ein Rennrad!“

Der Neuzugang des activity-racing-teams: Simon Horstmann erzählt, wie er zum Radsport kam

Gut, dass man Stahl schweißen kann, denn so konnten die meisten Fahrräder wieder fit für weitere packende Rennen auf den von uns selbstgebauten Crossstrecken gemacht werden, auf denen wir sie zerlegt hatten, danke fürs Schweißen Papa.

Doch so irgendwie reichte die Geschwindigkeit nicht aus, zumindest ich wollte schneller unterwegs sein. Begeistert von den packenden Sprints zwischen Olaf Ludwig und Dschamolidin Abduschaparov bei den Etappenankünften der Friedensfahrt, der seinerzeit wichtigsten und schwersten Amateurrundfahrt der Welt und den Erlebnissen aus Kindergartenzeiten, als die Friedensfahrer (so nannten wir die Teilnehmer der Friedensfahrt) an mir vorbeisauerten, war die Entscheidung gefallen: Ich will ein Rennrad!

Nun war das in der DDR nicht gar so einfach zu beschaffen und ich musste mich auch bis zu meinem 10. Geburtstag gedulden, bis ich in die BSG Einheit Genthin, Abt. Radsport eintreten durfte (vorher war ich angeblich immer zu klein). Nach den letzten beiden Wintertrainingseinheiten Ende März in der Halle bekam ich, als es auf die Genthiner Rad-

rennbahn ging, endlich mein Rennrad. Das war ein Unterschied und ich sehr stolz, besonders, da ich mit meinem Rennrad nach dem Training zu mir ins Dorf fahren durfte, alle „Stadtkinde“ mussten ihres im Schuppen an der Radrennbahn lassen.

Der erste Wettkampf ließ auch nicht lang auf sich warten, ein Bezirksauswahlrennen, ganz was Wichtiges, dacht' ich mir. Und das lief gut! Die Schleife für den zweiten Platz hab ich noch immer zu Hause und da das erste Rennen so erfreulich verlief und ich nun endlich schnell mit dem Rad unterwegs sein konnte, blieb ich dabei. Dank hervorragender taktischer Lehrmeister und Schleifer in Genthin wurde ich zu einem richtig guten Taktiker und Zeitfahrer. Mit der Zeit kam auch die nötige Schnelldauer hinzu, um auch einen Sprint zu gewinnen.

Sicherlich hat sich für uns viel mit der Wiedervereinigung beider deutscher Staaten verändert, aus zwei DDR-Bezirken heraus wurde Sachsen-Anhalt gegründet und wenig später der Landesverband Radsport Sachsen-Anhalt. In diesem schaffte ich es viele Male bei Verbandsmeisterschaften, Straße wie Bahn, für meinen



Neu dabei: Simon Horstmann.

Verein, wir hießen nun Genthiner Radsportclub 66 e.V., aufs Treppchen zu fahren oder gar den Titel zu holen. Bei den Sichtungrennen in der Jugend und in der Junioren-bundesliga musste ich feststellen, dass Berge nicht meine Welt sind, in der U-23 Bundesliga für das Team Motopark fand ich Gewissheit: Ein Bergfahrer werde ich nie und daher wohl auch nie Radprofi. Aber mit dem, was ich von Hause aus mitbrachte und dem, was mir in Genthin gelehrt wurde, konnte ich bei Zeitfahren und flachen Rennen, besonders

Kriterien, sehr viel anfangen. Da gab es im Laufe der Zeit einige kleine und große Erfolge zu feiern.

Im Abschlussjahr meines Studiums und in den Jahren des zweiten Bildungsabschnittes zu meiner Berufswahl, fand ich keine Zeit zum systematischen Training und nahm nur sporadisch an Wettkämpfen teil, was zur Folge hatte, dass ich somit kategorisch von Jahr zu Jahr abstieg.

Ich wohnte mittlerweile zwar schon im Süden, doch sah ich es noch nicht als notwendig an, meinen Verein zu wechseln, bis die Saison 08 kam. Aufgrund einer beruflichen Umorientierung fand ich wieder Zeit zum Trainieren. Es waren zwar nicht mehr die Umfänge wie zu U-23-Zeiten, aber mit dem, was ich trainierte, gelang es mir, richtig gute Rennen zu bestreiten.

Zugegeben, die meisten davon waren reine C-Klasse Rennen, aber das Gefühl war wieder da. Mit dem Augenmerk auf das Heimrennen meines Vereines, das ich unbedingt gewinnen wollte, suchte ich mir in meinem Wettkampfprogramm Wettkämpfe heraus, bei denen ich eine Platzierung einfahren und

die Form testen wollte. Und da diese Rennen in Baden-Württemberg oder der Südpfalz waren, musste ich mich des öfteren mit der Armader an C-Fahrern des activity-racing-teams auseinandersetzen. Als bestes Beispiel dient hierfür wohl das Rennen in Kirchheim. Ich weiß nicht mehr, in wie vielen Gruppen ich war oder wie diese zustande kamen, aber immer war dieser Kühn dabei.... Gegen Rennende besprachen wir mal eine gemeinsame Taktik, die zumindest für mich aufging. Ich denke mal, mit dem grandiosen Wettkampf in Ludwigshafen, bei dem wir, die drei angereisten activity-Jungs und ich, das C-Feld auseinander nahmen, ist Kirchheim wohl der Grund für mich gewesen, gegen Ende der Saison Marc Sanwald anzusprechen und ihn zu fragen, ob er in der kommenden Saison einen Platz für mich in seinem Team hat. Nach dem ersten Gespräch im Activity stand fest, ich bleibe Vereinsmitglied in Genthin, löse meine Lizenz aber über den TSV Schmiden und fahre für das activity-racing-team.

INFO: Im Internet unter activity-racing-team.de

Mission Gold

Turner bei nationalen Meisterschaften im Deutschen Mehrkampf erfolgreich

Deutsche Mehrkampfmeisterschaften: Vom Bombenalarm zur Goldmedaille! Ein Bericht in Stichworten.

Sonntag, 31. Mai, 9 Uhr: Der Tag beginnt für Tim-Oliver Geßwein mit Trampolin-Synchronspringen. Der ehemalige Kaderturner hat zu Jahresbeginn seiner leistungssportlichen Laufbahn eine Wende gegeben. Er trainiert mittlerweile nicht mehr im Kunstturnforum in Bad Cannstatt und ist zum Trampolinsport gewechselt. 11.30 Uhr: Das Einturnen für die Aktiven der Altersklasse AK 12/13 im Deutschen Mehrkampf beginnt in Messehalle 1 – ohne Tim-Oliver! Wie abgesprochen! 12.10 Uhr: Tim-Oliver springt mit seinem Partner in der Messehalle 3 im Synchronspringen im Vorkampf – Finalchancen ausgeschlossen. Dann sollte er rasch die Halle wechseln, um noch ein kurzes Einturnen an den Geräten zu haben.

12.17 Uhr: Trainer Detlef Schaak verfolgt das Geschehen beim Einturnen in der Messehalle 1 und wartet auf seinen Aktiven. Handykontakte hin und her mit Tim-Olivers Eltern, die einen am Boden zerstörten Sohn neben sich haben – er erfährt von ihnen: Bombenalarm auf dem Messegelände! Die Halle 3 wurde auf das Freigelände evakuiert! – Rein kommen ausgeschlossen! – Titelträume dahin! –

12.21 Uhr: Durchsage in der Halle 1: Der Wettkampfbeginn wird aus technischen Gründen verschoben. Da Schaak diese „technischen Gründe“ bereits

kannte, ging er zur Wettkampfleitung, um Näheres zu erfahren. Da auch Kampfrichter für das Turnen der Mehrkämpfer vom Freigelände nicht mehr rein kamen, konnte es nicht losgehen! Schaak holte bei der Wettkampfleitung noch eine zehnmünütige Verlängerung der Einturnzeit raus.

12.38 Uhr: Der stehen gebliebene Koffer entpuppt sich als harmlos – Entwarnung.

12.43 Uhr: Tim-Oliver erscheint zum Einturnen – noch leicht „Orientierung suchend“. Kurzes Einturnen am Barren und Reck.

13.00 Uhr: Einmarsch der Aktiven zum Wettkampf – 1. Gerät Boden – Tim-Oliver turnt als 6. seiner Riege im Wechsel mit einer Riege eines anderen Wettkampfs. Es bleibt also noch Zeit für eine kurze mentale Einstellung.

13.03 Uhr: Trainer Schaak zieht sich mit seinem Turner für ein kurzes Gespräch zurück – er erklärt ihm kurzer Hand, dass er der mental stärkste Turner seines Wettkampfs ist – Punkt! Echt? – war Tim-Olivers verblüffte Antwort – er wusste das bis dahin noch gar nicht – aber ab jetzt wusste er es! Gut, dass das dem Trainer noch gerade rechtzeitig eingefallen war.

Und als Tim-Oliver klar war, dass das, was er bis hierher durchgemacht hat, kein anderer erlebt hat und er trotzdem noch „senkrecht steht“, war auch klar: JETZT GEHT'S LOS!

13.29 Uhr: Tim-Oliver turnt zu allem entschlossen eine gute Bodenübung – ein kleiner Patzer beim „Schweizer Handstand“

sollte keine großen Auswirkungen haben. Konkurrent Tim Pfeiffer (TV 1892 Großen-Linden, Hessen) zog nach: Gleichstand – weil Schaak dem Kampfrichter einen Rechenfehler nachweisen konnte und Tim-Olivers Übung um 0,1 Punkte angehoben wurde.

14.07 Uhr: Barren: Solide Übung von Tim-Oliver mit kleinen Schwierigkeiten beim Schwung in den Handstand. Tim Pfeiffer folgt nach ihm: 0,1 Punkte Vorsprung für Tim-Oliver.

14.49 Uhr: Reck: Tim-Oliver legt wieder vor – eine seiner besten Übungen! Tim Pfeiffer zieht nach – gleiche Wertung. Nach dem Turnen also 0,1 Punkte Vorsprung für Tim-Oliver. Auch die Körpersprache beider Athleten zeigt kaum Unterschiede.

15.00 Uhr: Die Riege macht sich auf den Weg ins Stadion: Der Zeitplan ist im Verzug – gleichzeitig erfahren wir, dass Tim-Oliver mit seinem Synchronpartner im Trampolin als 5. doch das Finale erreicht hat! – Was nun?

Die Chancenabwägung spricht klar für den Mehrkampf – ein Verlassen des Stadions hätte die sofortige Disqualifikation zur Folge, damit waren Gedanken nach Taxi oder Hubschrauber (eher scherzhaft), um beides, Trampolin-Finale und Mehrkampf zu schaffen, ausgeräumt. Die Entscheidung fiel für den Mehrkampf und traf bei den Trainern beim Trampolin auf vollstes Verständnis – auch die Aktiven hatten das im Vorfeld unter sich ausgemacht.

15.45 Uhr: Tim-Oliver wird auf den 75-Meter-Sprint eingestellt



Tim-Oliver Geßwein (Mitte) erhält aus den Händen des ehemaligen Reck-Weltmeisters Eberhard Gienger seine Goldmedaille.

– ab jetzt sind auch die Eltern Angela und Kai betreuend mit im Boot – Tim-Oliver wird abgeschirmt, damit er sich auf „sein Ding“ konzentrieren kann. Neues Erwärmen – Dehnen – Spikes anziehen – Ansprinten – Startblock einstellen.

16.15 Uhr: 75-Meter-Lauf – Tim-Oliver eher als „Langsamstarter“ bekannt, „fliegt“ förmlich aus seinem Startblock und es scheint, als ob er bis zur Ziellinie immer noch schneller wird – er gewinnt seinen Lauf mit 0,72 Sek. auf Tim Pfeiffer = 1,47 Punkte! Die Körpersprache ändert sich beim Konkurrenten (hängender Kopf und hängende Schultern) – war die Vorentscheidung gefallen? Es geht zum Weitsprung – da kann bekanntlich so einiges passieren.

16.46. Uhr: Der Konkurrent Tim Pfeiffer zeigt hier auf Grund seiner Sprungdynamik Vorteile beim Einspringen, kann diese aber nicht auf die drei Wertungsversuche übertragen. Am Ende

kann er nur 0,2 Punkte gegenüber Tim-Oliver gut machen. Der Vorsprung für Tim-Oliver beträgt also vor dem abschließenden Kugelstoßen 1,37 Punkte.

17.22 Uhr: Das Kugelstoßen, Tim-Olivers schwächste Disziplin, beginnt. Hier zeigt sich, dass der Tag seine Spuren hinterlassen hat. Die angepeilte 8 ½-Meter-Marke will nicht fallen (7,92 m) – aber auch die Konkurrenz aus Hessen kann das Ruder nicht mehr herumreißen. 8,78 Meter reichen nicht aus, um Tim-Oliver noch von Platz 1 zu verdrängen. Nach dem letzten Versuch steht es fest: Tim-Oliver Geßwein (TSV Schmiden) ist Deutscher Meister im Deutschen Mehrkampf der AK 12 / 13!

Der Rest ist schnell erzählt: Montagabend, 1. Juni, 21.47 Uhr: Siegerehrung im Festzelt. Tim-Oliver erhält aus den Händen des ehemaligen Reck-Weltmeisters Eberhard Gienger seine Goldmedaille.

Detlef Schaak

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

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

Wir versichern Menschen

SDK Süddeutsche Krankenversicherung

mhplus.vario

Gesundheitsvorsorge aus einer Hand.

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



Unsere Spezialität:
Spargel und Beerenobst

Außerdem erhalten Sie:
immer frisches Obst und Gemüse

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

Besenwirtschaft:
Gänsebesen Nov. - Dez.

Die Verkaufsstellen:
Schmidlen: zw. Schmidlen u. Bad Cannstatt
Fellbach: Cannstatter Straße 53 (WohnCity)
Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach
Tel. 0711/534128, Fax 0711/5360777
www.fruechtle.com

Durch Werbung zum Erfolg!

Tanzen, Turnen und Taekwon Do

Beim Schmidener Sommer

Der Schmidener Sommer geht am 11. und 12. Juli in eine neue Runde. Fast schon traditionell hat der TSV seinen Standort in der Remstalstraße. Mit umfangreichem Bühnenprogramm und Mitmachangeboten bei der TSV-Olympiade zeigt der Verein verschiedene Sportarten und präsentiert seine Abteilungen.

Am Samstag wird erstmals in Kooperation mit dem ACE Stuttgart ein Verkehrsparcours aufgebaut. Hier können große und kleine Teilnehmer ihr Fahrkönnen testen. Der Erlös kommt der Eritrea-Hilfe zugute. Am Abend spielt die Band cover-up bereits zum dritten Mal auf der Showbühne und sorgt mit Rockmusik vom Feinsten ab 18.30 Uhr open-air für gute Stimmung.

Am Sonntag beginnt auf der TSV-Meile von 11 Uhr an die Olympiade. Zahlreiche Abteilungen war-



Sportliches in großer Bandbreite ist wieder auf der TSV-Meile geboten.

ten mit Mitmachangeboten auf viele kleine Sportler und Sportlerinnen. Bei der Olympiade müssen kleine Aufgaben in einem Rundkurs bewältigt werden. Bei erfolgreichem Abschluss winkt ein kleiner Preis.

Um 13 Uhr beginnt das TSV Bühnenprogramm. Abteilungen wie Jazz-Dance, Taekwon Do, Aikido, Tanzen (Showgruppe century starlets und Disco Fox) und Turnen (Sportaerobic, Taibo und männl. Jugend), sowie die Cheerleader sor-

gen bis 17 Uhr für Unterhaltung. Von den kleinen Jazztänzerinnen bis hin zur WM-Teilnehmerin bei der Sportaerobic haben alle eigens für den Schmidener Sommer etwas einstudiert. Der Veranstaltungsbeirat, der schon seit Jahresbeginn diese Großveranstaltung plant, wünscht sich natürlich gutes Wetter und viele Besucher, die sich für die Vielseitigkeit des TSV Schmidens interessieren. Selbstverständlich ist für das leibliche Wohl gesorgt. *Barbara Widmaier-Vogel*

Radeln um SWF-Pokal

Offene baden-württembergische Bergmeisterschaften

Die offenen baden-württembergischen Bergmeisterschaften um den SWF-Pokal finden am 22. August statt.

Strecke:

Start und Ziel ist an der Alten Kelter; der Kurs verläuft durch die Weinberge am Kappelberg. Die Länge der Rundstrecke beträgt 5,6 Kilometer; die Länge beim Zeitfahren etwa 2,5 Kilometer

Rennen:

Um 9.30 Uhr startet das Juniorenrennen um die baden-württembergische Bergmeisterschaft. Dabei werden 11 Runden à 5,6 Kilometer gefahren. Das Startgeld beträgt drei Euro. Die Siegerehrung ist anschließend vorgesehen.

Um 12 Uhr beginnt das Jederfrau/-mann Einzelzeitfahren (Bergzeitfahren). Es sind alle Arten von Fahrrädern erlaubt. Startberechtigt sind Fahrer(innen) ab 12 Jahren. Fahrer(innen) unter 18 Jahren benötigen eine Einverständniserklärung eines Elternteils. Es wird im 30-Sekunden-Abstand gestartet. Es gibt Sachpreise für die unterschiedlichen Altersklassen, sowie den/

die jüngsten und ältesten Teilnehmer/in.

Es gibt folgende Altersklassen jeweils nach Männern und Frauen getrennt: 12 bis 18 Jahre, 19 bis 39, 40 bis 60 und älter als 60 Jahre. Das Startgeld beträgt 5 Euro bei Voranmeldung über E-Mail; Meldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start noch möglich. Die Meldegebühr am Rennntag beträgt 8 Euro. Die Siegerehrung findet während dem C-Rennen statt. Um 13 Uhr ist das Rundstreckenrennen für C-Amateure geplant. Dabei werden 11 Runden à 5,6 Kilometer gefahren. Das Startgeld beträgt 8 Euro. Die Siegerehrung ist im Anschluss.

Um 15.30 Uhr geht es bei den offenen baden-württembergischen Bergmeisterschaften um den Pokal der Stadtwerke Fellbach. Semiprofessionelle Kontinentalfahrer sowie A- und B-Amateure legen 15 Runden à 5,6 Kilometer zurück. Die Siegerehrung findet um 18.15 Uhr statt.

INFO: Weitere Infos gibt es unter activity-fellbach.de

– Anzeige –

– Anzeige –

Olympia-Partnerschaft

Fellbacher Bank und Rhythmische Sportgymnastik

Die Gymnastinnen der Rhythmischen Sportgymnastik am Leistungszentrum in Schmidlen haben sich ein hohes Ziel gesetzt: Sie wollen sich für den Gruppenwettbewerb bei den Olympischen Spielen 2012 in London qualifizieren. Damit dies gelingt, sind neben intensivem Training auch professionelle Organisationsstrukturen erforderlich.

Die Verantwortlichen um Michael Bürkle haben nun mit einem neuen Sponsoring-Konzept die finanziellen Voraussetzungen dafür geschaffen. Als erster Partner konnte die Fellbacher Bank gewonnen werden. Bis zum Finale in London im August 2012 wird sie sich als Select-Partner beim RSG-Olympia-Team engagieren. Der Vorstandsvorsitzende Alfred Meßmer ist überzeugt: „Die

Jugendarbeit der Vereine ist ein wichtiger Baustein für die Lebensqualität in einer Stadt. Vorbilder animieren junge Menschen dazu, sich sportlich oder anderweitig in Vereinen zu engagieren und nicht die komplette Freizeit vor dem PC zu verbringen. Wir glauben daher, dass die Jugendarbeit aller Vereine zum Beispiel von internationalen Turnier-Einsätzen der populären RSG-Mädchen ebenso profitieren wird wie von der besonderen Stimmung bei der Siegesfeier nach einer Meisterschaft.“ „Zudem wird das Team der Rhythmischen Sportgymnastik in den nächsten vier Jahren als Botschafter die Stadt und den Wirtschaftsstandort Fellbach weltweit präsentieren. Wir sehen unser Engagement daher auch als einen neuen Weg der Wirtschaftsförderung“, erläutert Alfred Meßmer.



Die Vordenker um den Stützpunktleiter Michael Bürkle (Zweiter von links) haben ein neues Sponsoringkonzept erstellt. Als ersten Partner haben die Schmidener die Fellbacher Bank gewinnen können. Vor kurzem unterzeichnete deren Vorstandsvorsitzender Alfred Meßmer (Zweiter von rechts) den Vertrag.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Millionen von Fernsehzuschauern verfolgen bei den olympischen Spielen, wie die Gymnastinnen aus Fellbach-Schmidlen um eine Medaille kämpfen.

Die Fellbacher Bank setzt sich dafür ein, dass dieser Traum wahr wird.

www.fellbacher-bank.de

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher
Bank eG

