

# MUSKEL *kater*



## **JUBILÄUM 25 JAHRE**

Bundesstützpunkt RSG

## **SPORTKLETTERN**

Schmidener entdecken  
den Battert

## **MÄDCHENFUSSBALL**

Boom jetzt auch in Schmiden

## **SCHWIMMABTEILUNG**

Vizemeister im Wildwasser-  
schwimmen

## **TRIATHLON**

Wie man sich die Zähne  
ausbeißen kann

**DIE ZEITUNG DES**

**TSY**  
Schmiden

Ausgabe 34 - Oktober 2009

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.**



**ULRICHWERBUNG**



Ihr Ansprechpartner  
für alle Werbe-  
maßnahmen

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



**J&J Kübler**

Lederwaren GmbH

Karolingerstraße 6 · 70736 Fellbach  
Telefon 0711/9519070

E-Mail: [kuebler-lederwaren@t-online.de](mailto:kuebler-lederwaren@t-online.de)  
Internet: [www.kuebler-accessories.de](http://www.kuebler-accessories.de)

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR  
ELEKTRONISCHE GERÄTE  
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

## Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Seit 25 Jahren treibt die Rhythmische Sportgymnastik Schmiden um – in die zahlreichen Errungenschaften diese Vierteljahrhunderts geben die nächsten Seiten Einblick. Ein paar Erinnerungen will der Muskelkater, der einige Jahre als rasender Reporter hinter die Kulissen blicken konnte, aber bereits auf Seite zwei zum Besten geben. Und schon kriegt er diesen Glanz in den Augen, wie Opa, wenn er von früher erzählt – rette sich wer kann! Nein, wirklich: Vor 15 Jahren war die Sportgymnastik noch ein richtiges Abenteuer.

Da reisten die gegnerischen Trainerinnen mit Koffern voll Geschenken zu Turnieren und Meisterschaften an, um die Kampfrichterinnen zu – äh! – motivieren. Da sperrten die Mädchen der Nationalgruppe ihre Trainerin im Heidelberger Stützpunkt in die Sauna ein. Da machte sich die Delegation aus irgendeiner Kaukasus-Republik mit einem 50 Jahre alten Bus auf die 5000 Kilometer lange Reise über holprige Landstraßen, um am Turnier in Schmiden teilzunehmen. Das waren Zeiten.

Und dann gab es da dieses Mädchen, das Anfang der Neunziger der Randsportart für ein paar Jahre ein wenig Glamour verpasste: Magdalena Brzeska. Ein Immobilienmillionär mit Ferrari stattete sie mit einem fetten Sponsorenvertrag aus, und kurz darauf wusste jede Sportredaktion in Deutschland, wo Schmiden liegt. Die meisten haben das heute wieder vergessen, wie viele andere schöne Dinge aus dieser Zeit – zum Beispiel den Song „Magdalena“ von einem Musiker namens „Harras“, der – frei übersetzt – auf die schöne



Magdalena Brzeska – hier bei der Sportlerehrung 2003 – verpasste Anfang der Neunziger der Randsportart ein wenig Glamour.

Blonde dichtete: „Du bist wie ein Leuchtturm in der Nacht, Magdalena, ein Stern, der hell erstrahlt.“ Seufz. Irgendwo im CD-Regal des Muskelkaters, zwischen dem zurecht vergessenen Turnermusical „Start to Move“ und einer schimmeligen Status-Quo-Single, muss die Scheibe immer noch ihr verstaubtes Dasein fristen.

Es ist natürlich ein bisschen ungerecht, dass nur die Magda einen eigenen Song abbekommen hat. So viele andere im TSV Schmiden hätten das auch verdient. So eine eigene Hymne stärkt das Selbstbewusstsein und ist außerdem prima PR. Wie wär's etwa mit „Uli“ – einer Ballade zur Melodie von „Angie“, die die Widrigkeiten und Erfolgserlebnisse eines TSV-Vorsitzenden thematisiert? Oder was wäre von „We built this city“ zu halten – einer Ode an den Bürkle-Clan, der sich für den TSV Schmiden engagiert hat wie kaum ein anderer? Sollten wir den TSV-Cheerleadern nicht einfach mal ein ro-

ckiges „Jump“, den Teilnehmern des 24-Stunden-Laufs ein „You never walk alone“ hinterhersingen? Ob sich das Stürmerproblem der Schmidener Fußballer so einfach wegsingen ließe ist fraglich, aber vielleicht, wenn die ganze Tribüne lauthals „Stern des Schmidens“ anstimmen würde... Ganz sicher würde es sich aber positiv auf die Fördergelder auswirken, wenn man dem Fellbacher OB und seinem Gemeinderat ein „You are so beautiful“ auf den Leib dichten würde – „Money, Money, Money“ wäre wohl ein bisschen zu aufdringlich.

Auf einen dichtet der Muskelkater aber ganz sicher selbst eine Hymne: Arcangelo Porro. Ob die am Ende – frei nach Michael Jackson – „Eat it“ oder angesichts des leeren Pizzatellers „Sie ist weg“ (dann wäre ein Dank an die Fanta 4 fällig) heißen wird, ist noch unklar. Sicher ist aber, dass noch einige Besuche im „Stadio“ fällig sind, bis der Song steht. Mit allerbesten Grüßen, *Der Muskelkater*



25 Jahre Bundesstützpunkt Rhythmische Sportgymnastik. Das ist natürlich ein Thema für den Muskelkater – auf den Seiten 3 bis 5.

## Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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](mailto:info@tsv-schmiden.de)

**Verantwortlich:** Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

**Redaktionelle Betreuung:** Rainer Rückle, Marion Steinle.

**Mitarbeit:** Eberhard Bauerle, Claudia Bürkle, Michael Damborg, Jens Gieseler, Jacqueline Matschilles, Axel Kirn, Christoph Metzger, Gerhard Pfisterer, Marc Pudlatz, Melanie Reh, Thomas Schütte, Susanne Strübel, Roland Schweizer, Roland Vetter

**Produktion:** Eva Schäfer.

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

**Titelfoto:** Qingwei Chen

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

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

## Profis von ihrer (fast) alltäglichen Seite

Sportgymnastinnen und ihre – außersportlichen – Vorlieben

So manches ist über die Athletinnen des Schmidener Bundestützpunkts der Rhythmische Sportgymnastik (RSG) zu lesen. Meistens Wettkampfbereiche, Ergebnisse, vielleicht mal Neuigkeiten aus dem Trainingsalltag, Zu- oder Abgänge. Aus dem Privatleben der Gymnastinnen erfährt man dagegen eher wenig, und das gehört sich auch so. Hier und heute möchten wir jedoch bewusst in die Klatsch- und Tratschabteilung abgleiten. Und – das sei vorangestellt – der Autor erhielt die ausdrückliche Genehmigung aller genannten Personen. Manches davon war bisher nur in Stützpunktkreisen bekannt, manches dürfte sogar für diese neu sein!

**Wussten Sie schon**, dass Camilla Pfeffer aus einer insgesamt siebenköpfigen und komplett hochbegabten Familie kommt? Wer bei den Pfeffers in Tübingen etwas macht, der macht es richtig oder gar nicht. Sport und Musik sind die beiden offensichtlichen Familienbegabungen. Da wäre zunächst die große Schwester Annika (20), heute Studentin, die eine sehr erfolgreiche Kunstturnerin war. Deutsche Meister- und Jugendmeistertitel gehören ebenso in ihre Sammlung wie die Teilnahme an Jugend-Europameisterschaften. Dann Camilla selbst (16), deren RSG-Karriere unseren Lesern bekannt sein dürfte. Bruder Nils (14) hat den Sport zur Nebensache erklärt und sich in erster Linie der Musik verschrieben. Mit außergewöhnlichem Talent widmet er sich dem Gitarrenspiel. Schwester Nicola (11) hatte auch mal mit RSG begonnen, praktiziert diese jetzt nur noch als Hobby, hat sich stattdessen ein Cello zugelegt und tritt in die musikalischen Fußstapfen ihres Bruders. Nur der



Sport und Musik sind die beiden Begabungen in der Familie von Camilla Pfeffer.

jüngste Bruder hat sich noch nicht endgültig entschieden: Henrik (8) spielt Gitarre und Klavier, aber auch begeistert Basketball und hat in dieser Sportart für sein Alter ein schier unglaubliches Fachwissen.

**Wussten Sie schon**, dass Karolina Raskina fest mit dem erfolgreichen Kunstturner Anton Wirt liiert ist? Zunächst sollte es ein Geheimnis bleiben, doch als der Turner – stolz wie Oskar auf seine Eroberung – in einem Zeitungsinterview ganz beiläufig Karolinas Namen erwähnte, kam der Stein ins Rollen. Während der RSG-Weltmeisterschaften in Japan trug Karolina Raskina den ausgeschweiften Zeitungsartikel ständig mit sich herum, zeigte ihn überall stolz – ja, ihre Zimmergenossinnen mussten sogar den Text auswendig aufsagen können.

**Wussten Sie schon**, dass Sara Radman ein großer Fußballfan ist? Nicht nur, dass ihr Vater zahlreiche vor allem kroatische Nationalspieler zu seinem Freundeskreis zählt (die Familie stammt aus dem schönen Land an der Adriaküste), nicht nur dass Bruder Fran (12) ein sehr erfolgreicher Nachwuchskicker ist: Sara verfolgt auch gespannt Spiele der deutschen und der kroatischen Nationalmannschaft, sie ist treuer Fan des heimischen VfB Stuttgart, und was die allerwenigsten wissen: sie ist sogar eingetragenes Mitglied des kroatischen Topvereins Dinamo Zagreb.

**Wussten Sie schon**, dass Cathrin Puhl fast unzählige Male Sportart und Trainingsort gewechselt hat? Dabei war die RSG zunächst alles andere als erste Wahl. Sie war gerade erst zwei Jahre alt, da zog es sie nahezu magnetisch zu Tanz und Bewegung. Die Gardetanzgruppe aus ihrem Heimatort Dillingen (Saar) nahm sie auf, auch wenn die anderen Mitglieder mit der Zweijährigen eigentlich noch nicht besonders viel anfangen konnten. Dann gab es einen ersten Ausflug in die RSG, die im benachbarten Rehlingen angeboten wurde. So richtig gefiel es ihr nicht, so wechselte sie als nächstes in die Leichtathletik, für die sie ebenfalls ein großes Talent hatte. Irgendwann zog es sie aber doch in die RSG zurück. Von Rehlingen wechselte sie nach Schmidener, ging vorübergehend nochmal ins Saarland zurück, bevor sie endgültig nach Schmidener kam. „Ich will mit der Nationalgruppe zu den Olympischen Spielen, und dafür werde ich natürlich hierbleiben“, verspricht sie.

**Wussten Sie schon**, dass Regina Sergeeva eigentlich vom klassischen Ballett kommt? Mit sechs Jahren, fast schon ungewöhnlich spät für eine Ballerina, begann sie mit der Tanzausbildung. Und erst mit neun



Sara Radman und der Fußballsport – da gibt es manche „Randnotiz“.

Jahren, noch ungewöhnlicher, wechselte sie in die RSG.

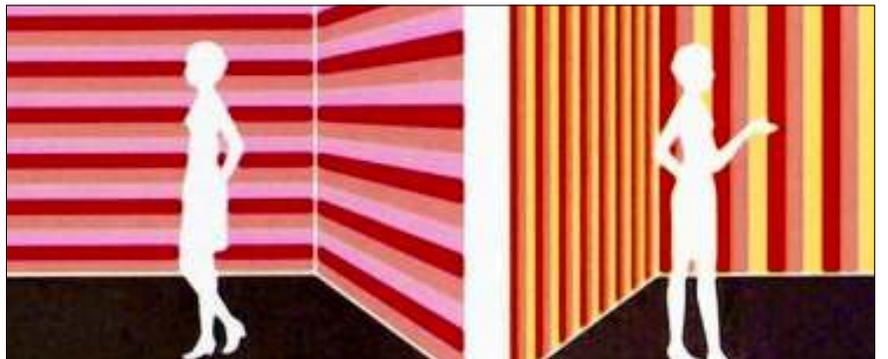
**Wussten Sie schon**, dass Christina Tschernischew die Internatsbewohnerin mit dem häufigsten Besuch ist? Wann immer es terminlich machbar ist, kommt ihre Oma aus Nürnberg nach Schmidener. Nicht nur, dass sie für ihre Enkelin da wäre, nein, sie ist auch noch eine fantastische Köchin und bewirte gerne die Internatsmädchen. Nur zu Hause in Nürnberg ist das mit dem Kochen kürzlich voll in die Hose gegangen: Das Hähnchen im Backofen wurde zunächst braun und knusprig, dann aber hatte man es völlig vergessen. Nacheinander wurde es schwarz und immer kleiner, letztendlich verteilte sich der Rauch des verbrannten Hähnchens derart in der ganzen Wohnung, dass renoviert werden musste. Das dann allerdings zu Christinas Freude: sie hat ein anderes, größeres und völlig neu eingerichtetes Zimmer bekommen.

**Wussten Sie schon**, dass Laura Jung ein großer USA-Fan ist? Besonders, weil etwa die Hälfte ihrer Verwandtschaft dort wohnt. Wenn Kinder von der sprichwörtlichen „Tante in Kentucky“ singen, leuchten Lauras Augen, denn sie hat genau dort in Kentucky tatsächlich eine Tante. Sportlich interessiert sich Laura Jung

neben der RSG besonders für das durch und durch amerikanische „Cheerleading“. Außerdem steht Laura total auf US-Modemarken – wohl nicht zuletzt wegen ihrer amerikanischen Verwandtschaft!

**Wussten Sie schon**, dass Lisa Baulina (12) die mittlere von drei Schwestern ist, deren Älteste schon 21 Jahre alt ist und die Jüngste kürzlich erst geboren wurde? So ein großer Altersunterschied zwischen drei Geschwistern ist schon was Ungewöhnliches. Und Lisa findet es „absolut super“, eine große Schwester zu haben, die man in vielen Dingen um Rat fragen kann, und eine kleine Schwester, die sie noch in der Wiege schaukeln darf. Ein Glückwunsch an dieser Stelle an die stolzen Eltern!

Und zum Schluss: Wussten Sie schon, dass im gesamten Internat des Stützpunkts ein lustiger Virus namens „Renovitis“ umgeht? Es vergeht kaum eine Woche, in der nicht Möbel gerückt, Zimmer neu verteilt oder Wände gestrichen werden. Manchmal sogar ohne Wissen und Genehmigung der Betreuer, die zuweilen überrascht sind, wenn sie ein neu gestyltes Internat vorfinden. Doch bisher waren die Ergebnisse der Umgestaltungsaktionen immer gut gemacht, so dass es von Seiten der Betreuer letztendlich immer ein „Okay“ gab! *Thomas Schütte*



Das Virus „Renovitis“ hat sich offenbar im Internat ausgebreitet.

## Olympia in London ruft

Gymnastinnen benötigen finanzielle Unterstützung für den Weg auf die Insel

Rom ist eine Stadt für Kulturbeliebte. Paris ist was für Verliebte. Und London könnte 2012 Olympische Spiele für die Sportgymnastinnen aus Schmidlen bedeuten. Der Weg ist lang – gut 30 Monate benötigen die Mädchen und jungen Frauen des dortigen Bundesstützpunktes für diese Strecke. Die wichtigste Station ist Lille. Denn in zwei Jahren werden dort die Weltmeisterschaften ausgetragen. Mindestens Platz zehn heißt es für die fünfköpfige Gruppe oder mindestens Platz 15 für eine Einzelstarterin. Das wäre dann die Qualifikation für die Olympischen Spiele.

Mehr als 30 Gymnastinnen im Alter zwischen sieben und 17 Jahren ackern täglich für dieses Ziel – für London 2012, Rio de Janeiro 2016 oder die darauffolgenden Großereignisse dieser Art. Um wöchentlich bis zu 30 Stunden trainieren zu können, sind zwölf der Mädchen sogar von zu Hause weg ins Schmidener Internat gezogen. Unterstützt werden sie von sechs hauptberuflichen Trainern sowie weiteren Physiotherapeuten, Choreografen und Betreuern.

Das kostet, der Deutsche Turner-Bund bezahlt nicht alle Auf-

wendungen. Deshalb wirbelt Abteilungsleiter Michael Bürkle seit September 2008, um zusätzlich 70 000 bis 100 000 Euro bei Sponsoren und Mäzenen aufzutreiben. „London calling“ heißt das Projekt. Zwei Premium-, vier Selekt- und vier Standardpartner sollen es werden. Die Hälfte hat der 53-jährige bereits gefunden: „Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine attraktive Sportart mit den Attributen ehrlich, dopingfrei, diszipliniert, elegant, schön und jugendlich.“ Außerdem gebe es in Fellbach keine Alternative, wenn ein Unternehmen mit deutschem Spitzensport und Chancen auf internationale Beteiligung werben möchte.

Das sieht auch Bernd Lorenser so: „Neben den Schmidener Gymnastinnen gibt es nur noch die Bogenschützen in Welzheim, die deutschlandweite Bedeutung haben.“ Den Marketingleiter der Kreissparkasse Waiblingen mit ihren 198 000 Girokonten und einem Bilanzvolumen von 6,7 Milliarden Euro interessiert vor allem sein Geschäftsgebiet Rems/Murr: „Der VfB Stuttgart hilft uns nicht weiter“. Die Entscheidung für die Premiumpartnerschaft lag auf der Hand. Seit verganginem Jahr

sind die Sparkassen deutscher Olympiapartner. Zudem hatten die Waiblinger bereits vor Jahren eine Sportgymnastin gefördert. „Doch mit der Personifizierung tun wir uns schwer“, sagt Lorenser. Deshalb kam das Förderangebot für den gesamten Stützpunkt gelegen. Lorenser: „Der Stützpunkt passt zu uns, weil wir Jugendliche systematisch und nachhaltig fördern wollen“.

Nach der Olympiateilnahme 1996 taten sich die Schmidener Gymnastinnen schwer. Zunächst lief ihnen der Stützpunkt Wattencheid den Rang ab und nach den verpassten Olympiaqualifikationen von Sydney bis Peking hinkte die Sportart endgültig internationalen Ansprüchen hinterher. „Uns fehlt eine Generation“, sagt Michael Bürkle, deshalb seien die deutschen Athletinnen momentan noch etwas zu jung, um auf der Matte mit weiblicher Eleganz zu überzeugen. Trotzdem reichte es bei der WM in Japan zu Platz 13. Und das, obwohl die Athletinnen ihr gegenwärtiges sportliches Potenzial dort nicht voll ausschöpften. Der Abteilungsleiter ist auch zufrieden, weil die Gruppe erst seit kurzem besteht. „Wir wollen langfristig arbeiten



Das Schmidener Team – hier Laura Jung – hat Großes vor.

und an alte Erfolge anknüpfen“.

Ein Konzept, das auch andere Unternehmen überzeugte wie das Fellbacher Stadtmarketing, die Fellbacher Bank, Ebner und Bürkle sowie Schmalz und Schön. Der Gegenwert für die Sponsoren

hängt vom Erfolg ab. Denn mit besseren Ergebnissen kommen größere Medienwirkung sowie mehr Zuschauer und Interessierte. Dann machen Banden- und Trikotwerbung für die Geldgeber noch mehr Sinn. *Jens Gieseler*

## Wer hält die Sportlerinnen fit?

Das Ärzte- und Physiothementeam des Nationalmannschaftszentrums

Neben dem täglichen Routinetraining gehört eine umfassende und hoch qualifizierte medizinische Betreuung zu den wichtigsten Voraussetzungen im Spitzensport. Der Bundesstützpunkt Fellbach-Schmidlen ist stolz, ein Team von Ärzten und Therapeuten zu seinen Partnern zählen zu dürfen, das seinesgleichen sucht.

Schon unter den offiziellen Ärzten der Spitzenverbände finden sich international renommierte Sportmediziner. DTB-Verbandsarzt Dr. Helmut Lohrer ist Leiter des Sportmedizinischen Instituts der Uni Frankfurt am Main. Für den STB steht die SpOrt-Medizin zur Verfügung, eine interdisziplinäre Einrichtung der Abteilung Sportmedizin des Uniklinikums Tübingen, der Radiologie SpOrt Stuttgart, der Sportklinik Stuttgart und des Olympiastützpunkts Stuttgart.

Bei den weiteren Partnern ist an erster Stelle Dr. Bernhard Simmelbauer (Orthopädie und Sportmedizin) zu nennen, der sich bereits seit vielen Jahren in aufopferungsvoller Weise um unsere jungen Athletinnen kümmert. Egal, wie voll sein Terminkalender ist: gibt es ein dringendes Problem, macht Dr. Simmelbauer selbst unmögliche Termine möglich. Seine Liebe für die Turnsportarten entstammt der eigenen Biografie, war er doch selbst erfolgreicher Kunstturner und sogar Olympiateilnehmer. Dr. Bernhard Simmelbauer und sein überaus freundliches Praxisteam gehören stets zu den ersten Ansprechpartnern,

wenn es um sportmedizinische Diagnosen und Behandlungen geht. Darüber hinaus stehen in der Praxis auch seine hoch qualifizierten Mitarbeiter zur Verfügung, darunter ganz besonders der Chiropraktiker Dr. Greg Marquissee.



Dr. Thomas Frölich

Vor einigen Jahren knüpfte der Bundesstützpunkt Fellbach-Schmidlen erste Kontakte zum Ärzteteam des Bundesligisten VfB Stuttgart. Der damalige Mannschaftsarzt Dr. Edgar Stumpf (†) stellte den Kontakt her, bald entwickelten sich persönliche Freundschaften zwischen Mitarbeitern des Stützpunkts und der medizinischen Abteilung des VfB. Schon damals übernahm Dr. Thomas Frölich (Chirurgie und Sportmedizin, ebenfalls VfB) einige der Behandlungen, nach dem Tode von Dr. Stumpf übernahm Dr. Frölich dann komplett. So gehört auch er nun schon fast eine Dekade lang zu den Vertrauensärzten der heimischen Sportgymnastinnen. Diese schätzen ihn wegen seiner großen medizinischen Kompetenz, darüber hinaus aber vertrauen sie ihm und mögen sie ihn, weil er seinem Namen –

würde man ihm das fehlende "h" zufügen – alle Ehre macht. Ein fröhliches Lächeln gehört einfach dazu in seiner Sprechstunde.

Unbedingt zu nennen ist auch der Hausarzt der meisten unserer Athletinnen, Dr. Michael Koch. Er hat schon ganze Generationen von Gymnastinnen betreut, ist er doch direkt vor Ort der erste Ansprechpartner bei allen kleineren und größeren Wehwehchen. Ganz neu im Ärzteteam des Stützpunkts begrüßen wir Dr. Albert Güßbacher (Nürnberg), der die Nationalgruppe während der WM in Japan offensichtlich so fürsorglich betreut hat, dass man gegenseitig übereinkam, Dr. Güßbacher werde zukünftig regelmäßig in Schmidlen direkt in der Trainingshalle vorbeischauen und sportmedizinisch nach dem Rechten sehen. Auch für die medizinischen Disziplinen, die weniger häufig aufgesucht werden müssen, hat der Stützpunkt langjährige feste Partner, so zum Beispiel im Bereich der Zahnheilkunde und Kieferorthopädie, der Radiologie, Gynäkologie, Neurologie und Internistik. So sind die Athletinnen rundum bestens versorgt.

Dazu kommt noch das große Gebiet der therapeutischen Maßnahmen. Hier ist an erster Stelle das Physiotherapie-Team des Olympiastützpunkts Stuttgart zu nennen. Zweimal pro Woche werden die Gymnastinnen direkt im Messageraum der Trainingshalle behandelt, weitere Termine können bei Bedarf direkt im Olympiastützpunkt ausgemacht werden.



Eine kompetente und umfassende Betreuung ist geboten.

Die „Physios“ des OSP begleiten die Athletinnen über einen besonders langen Zeitraum und kennen sich so am besten mit den individuellen Bedürfnissen aus. Neben dem Olympiastützpunkt Stuttgart ist die VfB-Reha-Welt zum wichtigsten Partner in Sachen Therapie geworden. Ärztlicher Leiter der Reha-Welt ist Dr. Thomas Frölich und so ist der kurze Draht vom Arzt zum Therapeuten-Team besonders praktisch. Besonders die osteopathischen Behandlungen in der VfB-Reha-Welt stehen bei den Gymnastinnen hoch im Kurs: die Therapeuten Nadine Betz und Matthias Hahn

sollen hier namentlich erwähnt werden. Darüber hinaus steht die sportmedizinische Einrichtung des Bundesligisten für Krankengymnastik und weitere Maßnahmen zur Verfügung. Sprechstunden in der Reha-Welt hält auch

André Schikora vom Labor Schuh-Orthopädiotechnik Pudol (Ludwigsburg), einer der renommiertesten Anbieter seines Fachs in Deutschland. André Schikora und Chef Helmut Pudol fertigen Einlagen und orthopädische Schuhe für unzählige bekannte Spitzensportler verschiedenster Disziplinen. Langjähriger Partner in Sachen Reha und Therapie ist weiterhin Ralph Frank (früher bei Borussia Dortmund und VfB Stuttgart, heute mit eigenem Therapiezentrum „Moterium“ in Unterhaching bei München). „Ralle“, wie ihn die meisten Gymnastinnen

freundschaftlich nennen, hat zuweilen schon wahre Wunder vollbracht, wo andere nicht mehr weiter kamen. Seit 1. Januar 2009 ist das Moterium Unterhaching offizieller Partner des Bundesstützpunkts. *Thomas Schütte*





Nach einem harten Trainingstag schätzen die Gymnastinnen die Entspannung am Abend.

## Ein sportliches Internat

Neun RSG-Gymnastinnen leben in zwei Wohnungen unter einem Dach zusammen

„Wir sind wie eine kleine Familie“, sagt Cathrin Puhl lächelnd. Seit zweieinhalb Jahre lebt die Gymnastin im Internat im Friedensschulzentrum in Schmiden. „Zu Anfang war es manchmal schwer, so weit weg von den Eltern zu sein“, berichtet die 15-Jährige und spricht hierbei auch im Namen ihrer Mitbewohnerinnen Lisa Baulina, Laura Jung, Regina Sergeeva und Christina Tschernischew. Alle sechs Mädchen üben fast täglich am Bundesstützpunkt, der nur wenige Meter entfernt von der Wohnung liegt.

Die Gymnastinnen harmonisieren nicht nur auf der Trainingsfläche mit den Bändern, Bällen oder Keulen sehr gut, sondern kommen auch im Alltagsleben bestens miteinander klar. Zumindest meistens. „Klar, Streit oder Meinungsverschiedenheiten gibt es wie in jeder Familie“, gesteht Cathrin Puhl, doch lange böse sei hier keine auf die andere. Zickenzoff wie in der Model-Fernsehserie „Germany's next Topmodel“ ist undenkbar. „Ich hoffe und denke, das wird es hier bei uns im Internat nie geben“, sagt Cathrin Puhl und lächelt.

Anstatt sich in ihrer wenigen freien Zeit die Hölle heiß zu machen, verbringen die Mädchen lieber gemütliche Stunden miteinander. Es wird gemeinschaftlich zu Mittag gegessen und auch das Abendbrot plant und nimmt die Gruppe zusammen ein. „Meistens hängen wir danach auf dem Sofa rum und schauen einen Film“, erzählt Cathrin Puhl. Nach einem harten Trainingstag schätzen die Gymnastinnen die Entspannung am Abend und legen gerne die Füße hoch.

Allerdings können die jungen Athletinnen auch ganz anders, und manchmal wird es dementsprechend etwas lauter in der Wohngemeinschaft. „Oftmals ma-



Ingrid Bauer-Bürkle ist sportliche Leiterin des Bundesstützpunktes.

chen wir alle zusammen einen richtig lustigen Spieleabend“, berichtet die Schülerin. An diesen Abenden kommen dann die vier weiteren Bewohnerinnen des Internats aus dem unteren Stockwerk zu Besuch: Jana Berezko, Anastasia Kempf, Camilla Pfeffer und Sara Radman. Alle Neune lutschen sich dann beim Monopoly gegenseitig die Straßen ab oder verlangen horrenden Mieten. Ein wenig Rache für ein ungeputztes Bad kann da schon mal dabei sein. Denn sauber machen und aufräumen müssen die Mädels ihre Zimmer natürlich selber.

Zwar sind die Betreuerinnen Sigrid Stark und Maria-Antonietta Siciliano rund um die Uhr für die Mädchen erreichbar, allerdings nicht im Auftrag als Haushalterin. „Sie sind eher unsere Kummerkästen“, sagt Cathrin Puhl. Die Mädchen wissen die Unterstützung der beiden Frauen zu schätzen. Sigrid Stark hilft da gerne, die Wertschätzung beruht auf Gegenseitigkeit. „Ich habe im-

mer ein offenes Ohr und bin 24 Stunden für meine Mädchen da.“

Seit etwas über einem Jahr ist sie nun die leidenschaftliche „Mutti für alles“. Ebenso wie Maria-Antonietta Siciliano, deren Tochter Noemi selbst Sportgymnastin war und nun den Nachwuchs trainiert. Die 44-Jährige engagiert sich seit mittlerweile fast zwei Jahren im Internat. Sie kümmert sich um die vier Gymnastinnen aus der unteren Etage, und auch sie kann sich über „ihre“ Kinder nicht beschweren: „Ein super Team sind wir.“ Maria-Antonietta Siciliano schätzt die Disziplin der Gymnastinnen, die sie vom Sport aus mit sich bringen. Große Meinungsverschiedenheiten gibt es auch hier nicht. „Und wenn, dann schaffen wir sie ganz normal wie in jeder Familie, beiseite“, sagt die impulsive Italienerin und lacht. Ganz nebenbei erhalten die Schützlinge übrigens auch gratis Italienischunterricht. „Wenn mir mal ein paar Wörter in italiano rausrutschen, dann fragen die Bambini gleich nach“, erzählt Maria-Antonietta Siciliano.

Seit 1991 gibt es mittlerweile das Internat, damals noch recht bescheiden mit lediglich zwei Gymnastinnen im Staffelweg. Im Gebäude im Friedensschulzentrum, wo die Mädchen seit knapp zehn Jahren logieren, haben bis zu zwölf Gymnastinnen Platz. „Durch die unmittelbare Nähe zur Schule und der Trainingshalle befindet sich die WG in einer optimalen Lage“, sagt Ingrid Bauer-Bürkle, Leiterin des Internats. Und da der Wunsch nach Schmiden zu ziehen, um am dortigen Bundesstützpunkt zu trainieren, weiter anhält, denkt Ingrid Bauer-Bürkle für die Zukunft gar über eine zusätzliche Internatswohnung nach: „Aber nur wenn ich noch eine weitere großartige Betreuerin finde.“ *Melanie Reh*

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

www.fsh-fachmarkt.de

### ☆☆☆ HOTEL BÜRKLE

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmiden

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

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

Walken Sie sich **Fit**

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

**SPORT ZEYHER**

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

LEKI

# 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 m<sup>2</sup>, mit großem Wohnzimmer und Tageslichtbad, 1. OG € 159.300,-
- **3-Zimmer-Wohnung**, 89 m<sup>2</sup>, lichtdurchflutete Räume, 1. OG € 193.900,-
- **3-Zimmer-Wohnung**, 89 m<sup>2</sup>, großzügig geschnittene Räume, 2. OG € 198.100,-

**Im ersten Bauabschnitt bereits 90 % verkauft**

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

**EBNER**  
**Bürkle**

**www.ebner-buerkle.de**

## Statt ins Kurhaus ins Kletterparadies

Die Kletterabteilung entdeckt das badische Traditionsklettergebiet Battert für sich

Bei Baden-Baden denken die meisten wohl an Kurhaus und Konzerte oder mit mehr oder weniger guten Erinnerungen an einen Besuch im Spielkasino, nicht aber an ein Klettergebiet, das durch seine landschaftliche Schönheit und die Vielfalt an Klettermöglichkeiten auf relativ kleinem Raum seinesgleichen sucht.

Ausfahrtenorganisator Roland Schweizer, besser bekannt unter seinem Kletterkünstlernamen Schärff, war natürlich vor langer Zeit schon dort, aber bei so schlechtem Wetter und miesen Bedingungen, dass er das Wiederkommen für lange Zeit vergessen hat.

2008 ergab es sich, dass ihn sein Hochseilgarten-Trainerkollege Uwe Krenwenka darauf ansprach, dass ein gemeinsamer Bekannter öfter im Battert zugange sei. Die Gelegenheit, zusammen mit einem Gebietskenner einen erneuten Anlauf zu nehmen, ließ man sich nicht nehmen. Das Wetter spielte mit, und der Schärff war begeistert!

Flugs kam eine Battertausfahrt 2009 ins Jahresprogramm, bei der die sieben Teilnehmer mit der Sonne um die Wette strahlen konnten. Bei den Daheimgebliebenen weckten die Berichte Neid und Neugier, so musste das Ganze wiederholt werden, und die Zahl der Battertfreunde erhöhte sich erneut. Die tollen landschaftlichen Eindrücke mit einer Aussicht, die vom Schwarzwald mit der markanten Hornisgrinde über die Kurstadt bis in die Rheinebene reicht, sowie dem kontrastreichen Anblick von freistehenden Felsstürmen hin zu mächtigen, bis zu 60 Meter hohen Felsmassiven lassen nicht nur das Herz der Kletterer höher schlagen. Auch Wanderer können das Gebiet auf dem oberen und unteren Felsenweg umrunden oder über die Felsentreppe direkt an den Orten des Geschehens vorbeimarschieren.

Was für Kletterer zusätzlich von Reiz ist, ist die Vielzahl von leichteren und mittelschweren Routen, bei denen allerdings den Seilersten das Abenteuer winkt, dass sie häufig selbst abgesichert werden müssen. Für den einen mag das ein Grund sein, das Gebiet zu meiden, dem anderen ist gerade dieser Umstand das Salz in der Suppe. Der sichere Umgang mit Klemmkeilen und Bandschlingen ist dafür allerdings Voraussetzung, und so ergab sich die Gelegenheit bei der Jugendausfahrt im September, die kommende Generation von Vorsteigern damit vertraut zu machen. Das ursprüngliche Ziel Blaubeuren lag ohnehin im zähen Frühnebel. Außerdem ist uns auch bei gründlichstem Nachdenken kein geeigneter Fels eingefallen, an dem uns die Griffe und Tritte nicht schon mit Vor- und Nachnamen ansprechen. So stiegen wir im nahezu menschenleeren Battert in der Sonne umher, anstatt im Blautal Nebel schwimmen zu trainieren. Vom Klettern mit Seilsicherung von oben über Vorsteigen mit bereits gelegten Klemmkeilen und Schlingen bis hin zum kompletten Selbstabsichern einer Route ging das Programm. Selbst Abteilungsleiter Dirk Wente und sein Stellvertreter Frank Braun, für die es schon als Klettertag gilt, wenn sie nur den Gurt anhaben, verließen mehrfach ihren Sicherungspositionen Richtung Gipfel.

Höhepunkt war aber sicher für Eric Wente (11) und Jan Pfeiffer (13) die Begehung der Zweiseillängentour „Bockgrat“, bei der vom Standplatz auf dem freistehenden „Fotografieturm“ zum Massiv übergetreten werden muss. Was für einen Erwachsenen ein großer Schritt ist, erfordert bei den beiden schon einen kleinen Sprung über die rund 30 Me-

ter tiefe Scharte. Natürlich waren sie danach stolz wie Oskar. Bei allen bisherigen Gelegenheiten waren aber Dirks Tochter Sirah sowie Ehefrau Tanja verhindert, also legten wir im kleinen Kreis noch ein viertes Mal nach. Aber auch das muss ja noch nicht das Letzte gewesen sein. Auch dem Schärff bietet der Battert noch reichlich Neuland - es ist eben nie schlecht, sich fürs Alter etwas zurück-Roland Schweizer



Nähere Infos unter  
[www.klettern.tsv-schmiden.de](http://www.klettern.tsv-schmiden.de)

*die-blume*  
www.die-blume.com

**Tine Langer**

Remstalstraße 6  
70736 Fellbach-Schmiden

Telefon 07 11/54 04 890  
Fax 07 11/54 04 888  
info@die-blume.com

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag  
8.30 bis 18.00 Uhr  
Samstag  
8.30 bis 13.00 Uhr

**WABRO**

ivd Wf Immobilien

**Verkauf - Vermietung**  
Unabhängige & kompetente  
Beratung!

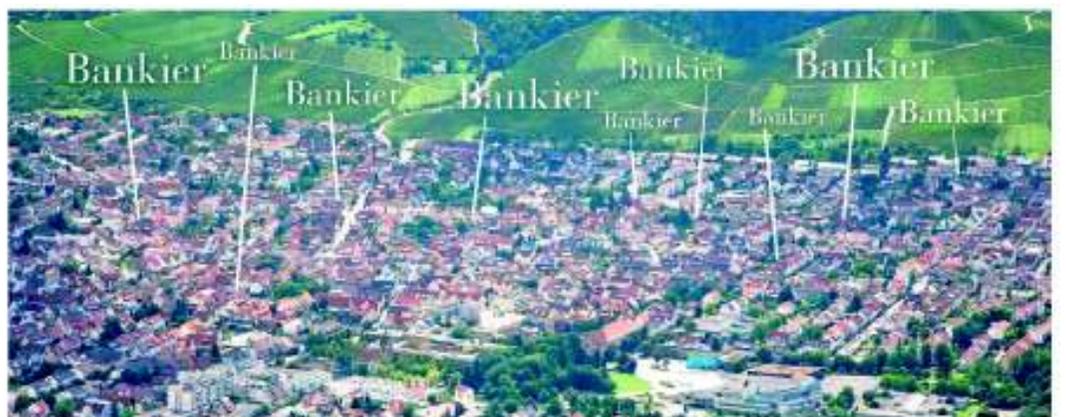
**Gibt es hier!**

Vorher informieren -  
teure Fehler  
vermeiden!

Ihr Kompetenz-Team:

[www.wabro-immobilien.de](http://www.wabro-immobilien.de)  
Tel. 07181-99 16 27  
Tel. 0711-34269830

**Durch Werbung  
zum Erfolg!**



**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](http://www.volksbank-rem.de)

 **Volksbank Rems**

Gehirnjogging –  
Bewegung für  
Körper und Geist

Mountainbike-  
Ausfahrt ins  
Allgäu

Höhentraining der  
Walking Gruppe

Informationen  
zum Rehabilita-  
tionssport



Nicht verpassen:  
**Tag der Gesundheit**  
am 15.11.2009 im activity



4. Fellbacher Bank  
Fitness-Marathon 2009

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Start: 12. Oktober  
im activity



## Gehirnjogging – Bewegung für Körper und Geist

Mit unserem Gehirn ist es wie bei einem Muskel: Gut trainiert bleibt beides bis ins hohe Alter leistungsfähig. Leichtes körperliches Training hält dabei nicht nur Ihre Muskeln in Schwung. Es verbessert auch nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit.

Mit dem Älterwerden setzt keineswegs automatisch eine „Verkalkung“ des Gehirns ein. Zwar können sich die Hirngefäße mit fortschreitendem Lebensalter verändern, sich zum Beispiel durch Ablagerungen verengen und in ihrer Elastizität nachlassen. Dadurch wird die Informationsübertragung im Gehirn langsamer. Entscheidender als das Lebensalter und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen ist jedoch der „Trainingszustand“ des Gehirns.

Fast jeder, der die 50 überschritten hat, kennt Probleme mit dem Gedächtnis. Es fällt nicht nur schwerer als früher, sich an Namen, Telefonnummern oder Geheimzahlen von Kreditkarten zu erinnern. Typisch sind auch kleine Alltags-Tücken: Man findet einen verlegten Gegenstand einfach nicht wieder. Oder man vergisst, was man im Supermarkt alles einkaufen wollte, woran man gerade gedacht hatte, bevor man unterbrochen wurde, oder was man aus der Küche kommend im Schlafzimmer zu suchen hat.

Die Forschung unterscheidet zwischen „flüssiger“ und „kristal-

lisierter“ Intelligenz. Mit der „flüssigen“ Intelligenz orientieren wir uns in neuen Situationen, sind geistig wendig und kombinationsfähig. Die „kristallisierte“ Intelligenz ist dagegen vor allem für die Abrufbarkeit von Lebenserfahrung und die Sicherheit im sprachlichen Ausdruck zuständig. Das Besondere am Älterwerden



Foto: Gerlinde Grimminger, Oskar Habermann

besteht darin, dass die kristallisierte Intelligenz zunimmt, während die flüssige etwas zurück geht. Deshalb benötigt das Gehirn im Alter für bestimmte Denkvorgänge etwas mehr Zeit.

Auch das Kurzzeitgedächtnis lässt nach – wenn es nicht vermehrt trainiert wird. Etwas Neues zu lernen (etwa eine Fremdsprache oder eine komplizierte Sportart) ist deshalb zwar noch gut möglich. Es dauert aber ein bisschen länger. Was wir unter „frühzeitiger Verkalkung“ kennen, ist fast immer die Folge einer geistigen Unterforderung.

Wer körperlich und geistig aktiv bleibt, wird aller Voraussicht nach weder mit seiner Kondition,

noch mit seiner Denkfähigkeit Probleme bekommen.

Ein normaler Spaziergang erhöht die Durchblutung des Gehirns bereits um fast 15 Prozent. Mehr körperliche Belastung lässt die Hirndurchblutung nur noch unwesentlich ansteigen. Leichtes körperliches Training reicht also aus, um auch geistig beweglich zu bleiben. Anders als körperliche Ruhe führt Bewegung im Gehirn zu einer vermehrten Bildung von so genannten Synapsen, den Kontaktstellen zwischen den Nervenzellen. Damit kann ein Mensch im wahrsten Sinne des Wortes „schneller schalten“.

Sport schult die körperlichen und



Foto: Gertrud Hack, Christian Martz (sportl. Ltg.)

geistigen Fähigkeiten zur schnellen Koordination und Reaktion. Sich mit den Regeln einer Sportart und seinen sportlichen Mitstreitern auseinander zu setzen, fördert die geistige Frische ebenso wie die soziale Kompetenz.

Quelle: DOSB <http://www.richtigfit-ab50.de/>

Vanessa Gerstenberger

## Eröffnung Reha- und Seniorensportzentrum des TSV Schmiden

Wie bereits in dem Artikel „Gehirnjogging – Bewegung für Körper und Geist“ beschrieben, ist heute in der Wissenschaft allgemein anerkannt, dass Sport die beste Altersmedizin ist. Sich mit dieser Thematik auseinander zu setzen, ist für einen Sportverein unerlässlich.

So ist prognostiziert, dass Deutschland im Jahr 2035 die älteste Bevölkerung der Welt haben wird. Im Jahr 2050 werden 40% der deutschen Bevölkerung über 60 Jahre alt sein. Diese Entwicklung darf ein Sportverein nicht verschlafen.

Die immer älter werdende Generation möchte ein möglichst langes selbstbestimmtes und selbstständiges Leben führen. Nicht nur um physische Gebrechen, wie z.B. Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, sondern auch geistige Krankheiten, wir beispielsweise Altersdemenz.

Doch auch die gesellschaftliche

Integration, soziale Kontakte und Anerkennung ist für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung.

Wo lassen sich diese Ziele besser erreichen als in einem Sportverein, dessen Know-how, Wissen und Infrastruktur auf diesem Gebiet über Jahrzehnte wachsen konnte.

Überzeugen Sie sich und informieren Sie sich über die neuen Angebote.

Wir beraten Sie gerne.



### Tag der Gesundheit

Informationen für Jedermann

**am Sonntag, den 15.11.2009**  
von 15.30 - 18.30 Uhr



- Neueröffnung des Senioren- und Rehasportzentrums
- Ausprobieren und Vorstellen neuer Kursangebote
- Vorstellung neuer Testverfahren
- Informationsstände von Krankenkassen und Apotheken mit Gesundheitsmessungen

Bei Abschluss einer Plus-Mitgliedschaft\* am 15.11.2009 erhalten Sie einen Test (inkl. Re-Test) im Wert von bis zu 60,- Euro geschenkt!  
\*48,- Euro/Monat inkl. über 80 Kurse/Woche, Gerätetraining, Sauna, Kinderbetreuung und eingeschränkter Squash/Badminton, Einmalig 35,- Euro Aufnahmegebühr.

activity - Der Freizeit Sportclub | Bühstr. 140 | 70736 Fellbach  
Tel. 0711 - 510 49 980 | [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

Vanessa Gerstenberger

### OT-Krüger! Ihr Partner in Sachen Gesundheit und Sport.

Orthopädietechnik Krüger GmbH  
Neue Str. 17 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-6 11 26  
Fax: 07181-2 18 93

Sanitätshaus Schmelzle  
Marktplatz 2 • 71679 Asperg  
Tel.: 07141-64 00 58  
Fax: 07141-64 00 57

OT-Krüger GmbH im GeZe Schorndorf  
Schlichtener Str. 105 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-25 44 13  
Fax: 07181-25 47 37

Sanitätshaus Schmelzle  
Bahnhofstr. 46 • 70734 Fellbach  
Tel.: 0711-58 11 09  
Fax: 0711-58 37 69

Sanitätshaus Berg  
Künkelinstr. 20 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-9 39 51-0  
Fax: 07181-9 39 51-20

[www.ot-krueger.de](http://www.ot-krueger.de)



**ORTHOPÄDIETECHNIK  
KRÜGER.**

**ORTHOPÄDIETECHNIK  
VITALCENTER  
REHA-TECHNIK**

# Fit und gesund im TSV Schmiden

				Beginn Winter	Ort	
<b>Rund-um-fit</b>						
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	23.11.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	23.11.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby - Einsteiger	BBB Mi	act	Mi.	09.40-10.40	25.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Bauch Beine Baby - Fortgeschritten	BBB F1	act	Mi.	10.50-11.50	25.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Bauch Beine Baby - Fortgeschritten	BBB F2	act	Do.	10.20-11.20	26.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	25.11.09	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	26.11.09	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	24.11.09	TSV Bewegungszentrum
Gymstick	Gym-1	act	Di.	18.00-19.00	24.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Gymstick	Gym-2	act	Do.	10.30-11.30	26.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
MFT	MFT-1	act	Mo.	10.00-11.00	23.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
MFT	MFT-2	act	Mo.	19.10-20.10	23.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates - Allegro	P-A	act	Mo.	10.20-11.20	23.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates - Einsteiger	P-1	act	Di.	19.10-20.10	24.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates - Einsteiger	P-2	act	Do.	19.10-20.10	26.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.10-10.10	23.11.09	activity Der Freizeit Sportclub.
Step & Work	Step	act	Di.	19.05-20.05	24.11.09	TSV Bewegungszentrum – Balletraum RSG
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45	23.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Di.	20.00-20.45	24.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-3	act	Do.	20.20-21.00	26.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
<b>Entspannung</b>						
Energie aus der Mitte	E	act	Fr.	09.10-10.10	27.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Hatha-Yoga Fortgeschr.	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	25.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	25.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	25.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Qigong - Yangsheng	Q	act	Do.	09.00-10.00	26.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
<b>Gesunder Rücken</b>						
Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30	26.11.09	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	act	Mo.	19.00-20.00	23.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	act	Mo.	18.00-19.00	23.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
<b>Senioren</b>						
Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	TSV	Mi.	15.00-16.00	25.11.09	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1
Sensitive Cycling	Sen-C	act	Di.	11.10-12.00	24.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Sturzprophylaxe	St	act	Di.	09.10-10.10	24.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20	26.11.09	TSV Bewegungszentrum
<b>Tanz und Ballett</b>						
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	25.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	23.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3	act	Fr.	09.10-10.10	27.11.09	activity Der Freizeit-Sportclub.
Kinderballett Anfänger	Kit-2	act	Di.	16.15-17.00	24.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Anf.+Fortg.	Kit-3	act	Di.	15.15-16.15	24.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Fortgeschr.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	24.11.09	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Salsa-Dance-Aerobic	SDA	act	Mo.	20.00-21.00	23.11.09	TSV Bewegungszentrum
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	23.11.09	Tanzsportzentrum
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.30	23.11.09	Fröbelschule
Jazz Kids (11-14 Jahre)	JK	TSV	Fr.	19.00-20.00	27.11.09	Fröbelschule

## 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](mailto:info@tsv-schmiden.de)

[www.tsv-schmiden.de](http://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](mailto:info@activity-fellbach.de)

[www.activity-fellbach.de](http://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 a 45 Minuten

**Kursgebühren:**

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

### · Bauch Beine Baby Einsteiger

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

**Leitung** Bauch-Beine-Baby: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

**Umfang:** 8 Einheiten a 60 Minuten

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

**Kursgebühren:**

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

### · Fitness-Kompakt

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

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

**Umfang:** 8 Einheiten a 80 Minuten

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedensschulzentrum

**Kursgebühren (Fit):**

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

### · Funktionelles Körpertraining (für Frauen und Männer)

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewogenes und intensives Training für den ganzen Körper. Kräftigung und Mobilisation von Muskeln und Gelenken sind die Schwerpunkte. Dazu gehört ein gesundheitsorientiertes Training für Wirbelsäule und Rücken.

**Leitung:** Thomas Nick (Sport- und Gymnastiklehrer)

**Umfang:** 8 Einheiten a 90 Minuten

Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

**Kursgebühren (FKP-1):**

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 52,-
Für Nichtmitglieder	€ 67,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 183,-

### · Gymstick

Das Training mit dem Gymstick ermöglicht ein simultanes, effektives Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

**Kurs 1:** **Leitung:** Angela Gramlich (Gymstick-Kursleiterin)

**Umfang:** 8 Einheiten a 60 Minuten

Di., 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kurs 2:** **Leitung:** Rose Lang (Gymstick-Kursleiterin)

**Umfang:** 8 Einheiten a 60 Minuten

Do., 10.30-11.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kursgebühren:**

Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
Für activity-Classic-Mitglieder	€ 40,-
Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
Für Nichtmitglieder	€ 80,-

### · MFT

Das Training auf der „MFT-Disc“ (= Wackelbrett) ist ein Ganzkörpertraining, das besonders die Haltemuskulatur kräftigt, die Koordination fördert, und die Gelenke stabilisiert.

**Kurs 1:** **Leitung:** Christian Martz (Diplom Sportwissenschaftler)

**Umfang:** 8 Einheiten a 60 Minuten

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

**Kurs 1:** **Leitung:** Christina Beil (MFT-Kursleiterin)

**Umfang:** 8 Einheiten a 60 Minuten

Mo., 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

### · 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 (Polestar-Pilates-Trainerin)

**Umfang:** 8 Abende á 60 Minuten

Mo., 10.20-11.20 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., 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kurs 2:**

**Leitung:** Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

**Zeit:** Do., 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kursgebühren:**

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

### · Pilates für Mamis

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt wieder zu kräftigen. Aber auch Stress und Verspannungen lassen sich durch das Pilates-Training abbauen.

**Leitung:** Petra Umscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)

**Umfang:** 8 Abende á 60 Minuten

Mo., 09.10-10.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kursgebühren:**

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

NEU

NEU

NEU

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## · Step + Work

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

Leitung: Thomas Nick

Umfang: 8 Abende á 60 Minuten

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

<b>Kursgebühren:</b>	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. Schwerpunkt Gewichtsreduktion

### Kurs 1:

Leitung: Anja Kurz (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten á 45 Minuten

Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

### Kurs 2:

Leitung: Christian Martz (Diplom Sportwissenschaftler)

Umfang: 8 Einheiten á 45 Minuten

Di., 20.00-20.45 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

### Kurs 3:

Leitung: Tommy Göhler (DTB Gerätefitness-Trainer)

Umfang: 8 Einheiten á 40 Minuten

Do., 20.20-21.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

<b>Kursgebühren:</b>	Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
	Für activity-Mitglieder	€ 33,-
	Für TSV-Mitglieder	€ 48,-
	Für Nichtmitglieder	€ 64,-

## Entspannung

### · Energie aus der Mitte - Entspannt in den Tag

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

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

Übungsleiterin: Elke Schütz (Entspannungstrainerin)

Umfang: 8 Einheiten

Fr., 09.10-10.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

<b>Kursgebühren:</b>	Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
	Für activity-Classic-Mitglieder	€ 40,-
	Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
	Für Nichtmitglieder	€ 80,-

## · 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

<b>Kursgebühren Yoga:</b>	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 á 60 Minuten

Do., 09.00-10.00 Uhr, Gymnastikraum Stadionrestaurant

<b>Kursgebühren:</b>	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 á 60 Minuten

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

<b>Kursgebühren (Rüf):</b>	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: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

Umfang: 8 Einheiten á 60 Minuten

### (Wirbelsäulengymnastik Stretching; WS-2)

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

### (Wirbelsäulengymnastik Intensiv; WS-3)

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

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

## Senioren

### · 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 á 60 Minuten

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

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

### · Sensitive Cycling

Sensitive Cycling ist ein ganzheitliches Trainingskonzept für alle Teilnehmer. Egal ob übergewichtig, untrainiert, schwanger, mit Rückenproblemen oder im besten Alter, Sensitive Cycling schließt absolut niemanden aus. Es ist ein gruppenspezifisches Training, welches Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen in ein zielorientiertes Kurssystem einbindet.

Übungsleiter: Jutta Schick (Sensitive Cycling Instructor)

Umfang: 8 Einheiten á 50 Minuten

Di., 11.10-10.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

<b>Kursgebühren:</b>	Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
	Für activity-Classic-Mitglieder	€ 40,-
	Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
	Für Nichtmitglieder	€ 80,-

**NEU**

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Senioren

### · Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter nehmen einige körperliche und geistige Leistungen ab, so zum Beispiel die Muskelkraft, das Seh- und Hörvermögen, das Reaktionsvermögen und die Koordination. Dadurch fällt es älteren Menschen schwerer, in bestimmten Situationen schnell und angemessen zu reagieren. Zudem können Krankheiten das Sturzrisiko erhöhen. Um dem rechtzeitig vorzubeugen, sollte man auch im zunehmenden Alter regelmäßig an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Deswegen bietet dieser Kurs ein ausgewogenes Training, um Stürze zu vermeiden und die Lebensqualität im Alltag zu erhöhen.

Übungsleiter: Tamer Acicbe (DTB-Gerätetrainer A-Lizenz)

Umfang: 8 Einheiten a 60 Minuten

Di., 09.10-10.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

### Kursgebühren:

Für activity-Plus-Mitglieder	kostenlos
Für activity-Classic-Mitglieder	€ 40,-
Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
Für Nichtmitglieder	€ 80,-

### · Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

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: 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., 19.10-20.10 Uhr

Bal-2 (Aufbau): Mo. 18.00-19.00 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,-

### · Salsa-Dance-Aerobic

Wer eine Kombination aus Aerobic und Tanz sucht, ist hier richtig! Klassische Aerobic-Schritte werden mit Bewegungen des Salsa-Tanzes verbunden. So dass im Laufe der Einheiten eine tolle Choreographie entsteht.

Leitung: Marina Stepper (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Uhrzeit: 20.00-21.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren: Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 36,-

Nichtmitglieder € 46,-

### · 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,-

### · Jazz Kids (Jazztanz-Abteilung)

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 49,-

Nichtmitglieder: € 68,-

### · Dance Moves für Tanzbegeisterte 35 + (Jazztanz-

### Abteilung)

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 72,-

Nichtmitglieder: € 102.40,-

## Kursanmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

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

Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_



Bitte ankreuzen!

Frühjahr

Sommer

Herbst

Winter

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geschlecht \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ / Wohnort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. dienstlich \_\_\_\_\_ Email-Adresse \_\_\_\_\_

Ich bin:  Mitglied im **activity** - Freizeitsportclub

Mitglied im TSV

Nichtmitglied

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nicht von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmeplatz.

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 \_\_\_\_\_

## Höhentraining der Walking Gruppe

Seit einigen Jahren wird im activity auch Walking angeboten. Am Anfang mit wechselnden Übungsleitern und Teilnehmern. Seit ca. ein Jahr hat Rose Lang die Walking-Truppe als Übungsleiterin erfolgreich übernommen und auch die Teilnehmerzahl hat sich auf Grund einer gewachsenen Gemeinschaft stabilisiert.

Im Frühjahr 2009 kam man auf die Idee, auf der Hütte einer Teilnehmerfamilie ein paar vergnügli- che Stunden zu verbringen. Die Idee wurde im April zementiert und mit dem Decknamen „Höhentraining“ versehen. Im Nachhinein stellte sich aber heraus, dass es kein Deckname war, sondern harte Wirklichkeit. Die Selbstversorger-Hütte liegt

### Eintrag ins Hüttenbuch

Sich regen bringt Segen  
ob Sonne oder Regen  
ob walken oder wandern  
drinnen bleiben nur die andern.  
Walker walken überall  
ob auf dem Berg oder im Tal,  
Fühlen sich wohl draußen und drinnen  
gehen ins Bett mit Spanierinnen,  
feiern abends Alpenball  
mit Striptease und mit Abendmahl  
Hoch- und Merkwürden stellen sich vor,  
schauerlich singt der Damenchor.  
Die alten Frauen treiben um  
s' nimmt niemand jemand etwas krumm.  
Leider geht's nun bald zu Ende  
alle klatschen in die Hände  
„Liebe Leute, eine Bitte:  
lasst uns noch mal auf die Hütte!“

auf 1400 m im Brandner Tal und es wurde jeden Tag auch bei schlechtestem Wetter gewandert. Dass die Truppe „60 +“ (ein Teilnehmer 40+) topfit ist, zeigte sich dann auch an den gelungenen und lustigen Hüttenabenden.



Ein wichtiger Hinweis an alle:  
Vor Nachahmung wird gewarnt, Walking  
Höhentraining kann süchtig machen!  
Die Walking-Gruppe / Foto: privat



Pause muss sein! / Foto: privat

Der Ablauf unseres viertägigen Walking-Höhentrainings in Stichworten

- Abfahrt am Sonntag am activity gegen 16.00 Uhr
- Ankunft, einchecken und das Lager für die Nacht richten (Bettenbau)
- Abendessen - jeder hat was mitgebracht, leider war der Tisch zu klein
- Bunter Abend mit Musik und Gesang
- Gymnastik nach dem Essen
- Küchendienst
- Am nächsten Morgen die Überraschung, unser „Chef de Frühstück“
- Er hat alles auf feinste gerichtet, es hat an nichts gefehlt, nicht mal der Blume-

- schmuck auf dem Tisch
- Das Wetter am 1.Tag: Schnee bis auf 1400 m herab, aber trotzdem drei Std. Tour über rutschigen Jägersteig
- Rodeo im Vorgarten mit nächtlichen Besuchern

- Hunger um 23.00 Uhr - Abhilfe war das „Notbrot“
- Spät am Abend - Besuch von Merkwürden und Hochwürden
- Am nächsten Tag trotz Regen: Schuhe an und raus
- Hüttenabend von den Damen gestaltet
- Am letzten Tag kommt doch noch die Sonne
- Frühstück im Freien vor der Hütte
- Morgengymnastik vor der Tour
- Traumtour zum Abschluss „Col de la Schlucht“
- Zum Abschluss wird die Fahne eingeholt
- Tschüß Nachbarn

Roland Etzkorn

## Mountainbike-Ausfahrt ins Allgäu

Urs Femerling, Cycling-Kursleiter im activity, sucht mit seiner Frau Christine Pfeifer nach Ihrem letzten sportlichen Highlight, die Teilnahme am Stuttgarter Halbmarathon (wir berichteten darüber), eine neue Herausforderung. Quer durchs Allgäu, Vorarlberg und den Bregenzer Wald mit dem Mountainbike. „Der wilde Südwesten“ wie die Tour im Mountainbike-Magazin beschrieben ist.

Ein Mountainbike-Abenteuer der besonderen Art. Diese Drei-Tages-Tour soll die ganze Faszination des Bikens vermitteln. Urs Femerling machte sich auf den Weg und war von der Tour so sehr begeistert, dass die Idee für ein Activity-Activ-Sommer-Wochende geboren wurde. Mountainbike fährt Urs Femerling seit gut zehn Jahren. Wie sollte es als Long-

Distanz-Läufer und Triathlet anders sein, fällt auch diese Sportart in den Bereich Ausdauer-sport. Doch anders als beim Lauftraining, wo man nach Puls läuft und in sich hört, um seinen Rhythmus zu finden, und von der Natur um einen herum nicht viel mitbekommt, bietet das Mountainbiken die Möglichkeit die Faszination der Natur zu erleben.

Eben diese drei Etappen-Tour des Allgäu-Cross fuhren vier activity-Mitglieder zusammen mit Urs Femerling, als Leiter. Es ging sowohl über asphaltierte Steine, als auch über Schotter-Wege und sogar Stahlleitern mussten mit dem Rad auf der Schulter überwunden werden. Doch trotz all der Anstrengung sind sich die Teilnehmer einig: „Die Strapazen haben sich gelohnt“. Belohnt wurden sie

einerseits mit tollen Panorama-Bildern und andererseits mit gemütlichen Unterkünften in Pensionen und bei all der körperlichen Arbeit schmeckt auch das gute Essen in der Gegend und vor allem der leckere Nachtisch richtig gut. Und ohne schlechtem Gewissen.

Vanessa Gerstenberger



Bild: Urs Femerling



- ▶ Präsentationstechnik
- ▶ Datensicherungsschränke - Tresore
- ▶ Werkstatt- und Kantineneinrichtungen
- ▶ Vermietungen von Beamer – Leinwände
- ▶ Bürorumzüge

Mo.-Fr. 8:30 – 12:30 und 13:30 – 17:30 oder nach Vereinbarung

Bruckstraße 24  
70734 Fellbach  
Tel.: 0711 - 5 75 36 -60  
Fax: 0711 - 5 75 36 -69  
wkurrle@kurrle.de  
www.kurrle.de

## Informationen zum Rehabilitationssport

**Hinweis:**  
Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos. Eine Vereins-Mitgliedschaft im TSV Schmiden wird aber zur Nachhaltigkeit empfohlen.

### • 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: (ab 16.11.2009) Fr, 15.30 bis 16.30 Uhr  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

### • 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.

Kurs 1 Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: Mo, 11.00 bis 12.00 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 2 Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: (ab 16.11.2009) - Do, 18.00 bis 19.00 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub



Übung = Becken heben und Ball zusammen drücken

### • 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 bis 10.00 Uhr  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

### • Reha-Sport für Rücken & Bandscheiben

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

Kurs 1 Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)  
Zeit: Do, 08.30 bis 09.30 Uhr,  
Ort: EG TSV Bewegungszentrum

Kurs 2 Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: (ab 16.11.2009) - Do, 19.10 bis 20.10 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 3 Annette Rückle (Physiotherapeutin)  
Zeit: Mo, 20.00 bis 21.00 Uhr,  
Ort: Jugendraum Stadion Schmiden

Kurs 4 \*NEU\* Sabine Melkuhn (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: Di, 18.00 bis 19.00 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 5 \*NEU\* Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

### • Rehabilitationssport nach Schlaganfall

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: (ab 16.11.2009) - Mi, 17.00 bis 18.00 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.

Kurs 1 Anja Kurz (Physiotherapeutin)  
Zeit: (ab 16.11.2009) - Fr, 09.10 bis 10.10 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 2 \*NEU\* Christina Beil (Reha-Sport-Übungsleiterin)  
Zeit: Mo, 18.00 bis 19.00 Uhr,  
Ort: activity - Der Freizeit Sportclub



Bild links: Übung = Balancieren auf dem Kreisel, von vorn nach hinten: Gertrud Hack, Oskar Habermann und Birgit Rachbauer, Foto: Martin Frischauf / Bild rechts: Sensitive Cycling, Foto: Martin Frischauf

## Neuer Trainer, alte Ziele

Allen Startwidrigkeiten zum Trotz wollen Volleyballer wieder hoch hinaus

Es ist schon beinahe zur Tradition geworden, dass sich die Schmider Volleyballherren am Ende der Saison das Spielrecht in einer höheren Liga erkämpft haben. Der dritte Aufstieg in drei Jahren sollte es sein, was heißt, dass die Herren nun in der aktuellen Saison 2009/2010 in der Landesliga Nord an den Start gehen. Doch genauso gewöhnlich wie die Erfolge bei den Herren eintrudeln, genauso gewöhnlich ist es für die junge Mannschaft, alljährlich mit Problemen klarzukommen.

Der bisherige Trainer Thomas Striegel, der die Mannschaft zu den letzten beiden Aufstiegen und zum Bezirkspokalsieg 2009 geführt hat und auch im Jugendbereich (bis zum vorigen Jahr waren alle Herrenspieler zusätzlich mit dem Jugendspielrecht versehen) die Bezirksmeisterschaft oder den VLW-Pokal gewann, konnte sein Amt aus persönlichen Gründen nicht fortsetzen. Ein für beide Seiten schwerer Abschied. Mit ihm gingen zum Saisonstart 2009/2010 zusätzlich einige Mannschaftsmitglieder wie etwa Thomas Kraft, Marco Straub oder Janick Horst.

Schon mehrmals standen die Herren in ihrer fünfjährigen Geschichte beim TSV Schmiden ohne Trainer und mit wenig Personal da – nur noch sieben Spieler waren geblieben. In der Vergangenheit ließ sich aber immer eine Lösung finden. Doch dieses Mal schien alles sehr kurzfristig. Das erste Pokalspiel stand an, alle Gegner betrieben schon seit mehreren Wochen Vorbereitung und der TSV Schmiden war ratlos und desorganisiert. Hinzu kam noch, dass man, um am Aktiven-Spielverkehr teilnehmen zu können, eine Jugendmannschaft stellen muss, ansonsten hat man kein Recht aufzusteigen und muss zusätzlich eine Geldstrafe bezahlen. Bisher stellten die Schmider Herren immer noch ihre eigene Jugend, was mittlerweile aber aus Altersgründen nicht mehr möglich ist.

Dieses Problem allerdings ließ sich durch eine Spielgemeinschaft mit dem SC Korb umgehen, der den Schmidenern seine Unterstützung zusagte.

Und auch für die Trainerfrage fiel unerwartet und doch sehr glücklich eine Entscheidung, sogar noch vor Saisonbeginn! Hannes Fulge, Luft- und Raumfahrttechnik-Student an der Uni Stuttgart, hatte durch Zufall erfahren,



Unter Trainer Hannes Fulge spielen: hinten v.li.: Benjamin Heumann, Christoph Metzger, André Liebscher, Eugen Oks, Markus Grimm, Eduard Schmidt; vorne von li.: Nino Straub, Tim Rainer, Hagen Häfele. Nicht auf dem Foto: Hannes Fulge, Simon Wich, Mathias Kramer.

dass in Schmiden eine offene Trainerstelle ausgeschrieben ist und so wechselte er vom Nachbar SV Fellbach 3 zum TSV Schmiden. Mit neuen Trainingsmethoden und Taktiken ist es sein Ziel, neuen Wind nach Schmiden zu bringen und die Mannschaft bei ihren Zielen zu unterstützen. Diese sind recht klar: Für die kommende Saison steht für alle Mannschaftsmitglieder fest, an die vergangenen Erfolge anzuknüpfen und wieder im oberen Bereich der Liga Fuß zu fassen. Langfristiges Ziel soll auf jeden Fall der erneute Aufstieg sein.

„Als Trainer schließe ich mich den Saisonzielen an. Darüber hinaus möchte ich das Team volleyballtechnisch und taktisch auf ein höheres Level bringen. Generell hat die Mannschaft viel Potential“, so die Worte des neuen Trainers. Auch personell hat sich kurzfristig noch einiges getan, womit anfangs wohl niemand so wirklich gerechnet hat.

Schon seit längerer Zeit wurden Gespräche mit dem 1,96 Meter großen Mittelblocker Eduard Schmidt vom TV Bopfingen geführt, dass dieser, wenn er in Stuttgart sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) ableistet, für den TSV Schmiden an den Start gehen wird. Noch im letzten Jahr stan-

den sich Bopfingen und Schmiden mehrmals auf dem Platz gegenüber. In der Liga konnten beide Mannschaften jeweils einmal ihren Gegner schlagen, im Bezirkspokal gewann Schmiden damals im Finale deutlich.

Ebenso vom vergangenen Jahr bekannt ist Eugen Oks, der eine Verstärkung im Außenangriff darstellt. Dieser spielte 2008/2009 noch für den TB Cannstatt. Auch neu sind Markus Grimm und Mathias Kramer, mit denen der Mannschaftskader nun insgesamt wieder auf elf Leute angewachsen ist. Die optimale Voraussetzung, um die zukünftigen Ziele zu verwirklichen.

Mit Hannes Fulge als neuem Trainer hat sich auch intern viel getan. Positionen wurden neu besetzt und das Spielsystem umgestellt, was gerade in der Anfangsphase für ein wenig Unruhe sorgte.

Dies, wie auch die mangelnde Vorbereitung und die Phase der Mannschaftsfindung, die während der Vorbereitung hätte stattfinden sollen, sind wohl maßgeblich verantwortlich für den verpatzten Saisonstart der Schmider Volleyballer. Allerdings tut dies keinen Abbruch am Glaube der Schmider, in der Saison noch ihre Ziele verwirklichen zu können! *Christoph Metzger*



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

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

Schmidener Brezelkörble  
Fellbacher Straße 43 · Tel. 51 81 991

**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](http://www.kupferschmiede-purkert.de)

**RÄINER  
BÜRKLE**

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00



**FLIESEN-, PLATTEN- UND  
MOSAIKARBEITEN**

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

**AS**  
ALPHA-SECURITY-  
ARCHIVE GmbH



Akustikverlegungen  
Trockenbau  
Montagedecken  
System-Trennwände  
Schall-Brand-Wärmeschutz

Auf der Höhe 16 · 71394 Kernen  
Tel. (07151) 9 49 23-0 · Fax 9 49 23-24  
[www.lueddecke-akustikbau.de](http://www.lueddecke-akustikbau.de)  
[hallo@lueddecke-akustikbau.de](mailto:hallo@lueddecke-akustikbau.de)

## Durchhalten und ankommen

### Triathlon und seine abgewandelten Formen

Schwimmen, laufen, radfahren – sportliche Aktivitäten, die von vielen Breiten- und Freizeitsportlern ausgeübt werden. Verbindet man jedoch die drei Sportarten miteinander, so sieht das Ganze schon ganz anders aus. Triathlon nennt man dann diese sportliche Herausforderung, die zurzeit immer mehr an Bedeutung gewinnt und seit 2000 auch als olympische Disziplin anerkannt ist.

Ob Kurz-, Mittel- oder Langdistanz, die Vielfalt kennt keine Grenzen. Beim bekannten „Ironman“ auf Hawaii oder beim Langdistanztriathlon in Roth, bei dem in diesem Jahr auch einige Schmidener Triathleten am Start waren, müssen immerhin 3,8 Kilometer im Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad und ein abschließender Marathon von rund 42 Kilometern bewältigt werden. Wie eine solche Vorbereitung aussehen kann, zeigt folgender Trainingsplan der TSV-Triathleten: Freitagabend Hallenbad Fellbach: 400 Meter einschwimmen, danach 5 mal 100 Meter zur Verbesserung der Kraftausdauer. Samstag: Zwei bis drei Stunden Radfahren, danach Funktionsgymnastik und Zirkeltraining, anschließend noch rund drei Kilometer Schwimmen. Sonntag: zwei Stunden Joggen. Montag: Man glaubt es kaum – Ruhetag! Dienstag: Warmlaufen und Intervalltraining. Mittwoch: Indoor-Cyclingkurs. Donnerstag: eine Stunde Regenerationslauf.

Wem dies dann doch eine Nummer zu groß ist, der kann beim Duathlon ohne Baden zu gehen, oder beim so genannten Swim&Run, bei dem sich das Laufen direkt dem Schwimmen anschließt, ganz groß raus kommen. Zudem gibt es auch Staffelwettbewerbe, bei dem sich drei Athleten die Disziplinen teilen. Frei nach dem Motto „durchhalten und ankommen“, so erklärt auch Kai Vetter, selbst aktiver Triathlet und Trainer der Schmidener Gruppe die Motivation für diese Sportart. „Es ist eine persönliche Herausforderung



Startvorbereitung in stimmungsvoller Atmosphäre.

und abwechslungsreich“, erzählt Kai Vetter über die Beweggründe für diese Sportart. Jeder bewältigt seinen Wettkampf zwar alleine, aber der Ansporn innerhalb der Gruppe führt zu einer harmonischen Konkurrenz. Der Einstieg scheidet zwar oft an der Unsicherheit beim Schwimmen, doch gerade in der kalten Jahreszeit ist es ratsam, an seiner Schwimmtechnik bei kurzen Distanzen zu feilen, um das Brustkrauschwimmen zu optimieren. Zwei Ausfahrten auf dem Fahrrad und noch drei Lauf-Einheiten wöchentlich dazu, abgerundet von Stabilisationsübungen zur Kräftigung insbesondere der Rumpfmuskulatur runden das Trainingsprogramm ab. Rund 15 aktive Triathleten zählen momentan zur Triathlongruppe des TSV Schmidener, die sich mehrmals in der Woche zum Training trifft. Denn eine enorme Trainingsdisziplin und gute Vorbereitung ist gefordert, da vor allem beim Schwimmen das kalte Wasser und der Wettkampfstress eine große Belastung auf das Herz erzeugt. Zudem muss jeder Triathlet beim Wechsel vom Radfahren auf das Laufen mit der schwierigsten Umstel-

lung kämpfen, da auf die bereits geforderte Beinmuskulatur erneut zurückgegriffen wird. Deshalb ist auch das abschließende Laufen die entscheidende Disziplin, bei der man am meisten Boden gut machen kann oder auch verlieren kann. Hält man zudem beim Radfahren das Verbot des Windschattenfahrens nicht ein, indem man zu seiner Konkurrenz zehn Meter nach vorne und zwei Meter seitlich Abstand hält, so drohen Zeitstrafen. Und wenn dann doch der ein oder andere Durchhänger während eines solchen Wettkampfes droht, so hat man immer noch die Unterstützung der vielen Fans.

Vielleicht werden Anfang Mai dann auch neue Gesichter dabei sein, denn für das erste Rennen eignet sich der Jedermanntriathlon in Steinheim an der Murr, bei dem es verschiedene Streckenlängen gibt und das Schwimmen in geordneten Bahnen im Freibad absolviert wird.

Claudia Bürkle, Kai Vetter

**INFO:** TSV-Triathlongruppe: Freitags 20.15 bis 21.30 Uhr Hallenbad Fellbach oder unter Telefon 0711/519523 bei Kai Vetter.

## Triathlon statt Zahnarzt

### Wie man sich beim Triathlon die Zähne ausbeißen kann

Kein Tag wie jeder andere. Ein Tag vor dem Startschuss zum bekannten Triathlon der Langdistanz in Roth, zu dem 15 Schmidener Athleten angereist sind, wird mit Ehefrau Silvia, Sohn Tom und Vater Roland Vetter auf den 40. Geburtstag von TSV-Triathlet Kai Vetter angestoßen.

12. Juli. Pünktlich um 7 Uhr zum Start der Schwimmdisziplin im Rhein-Main-Donau-Kanal waren die TSV-Fans mit mehreren tausend weiteren Zuschauern vor Ort und erlebten live mit, wie eine Startgruppe nach der anderen durch Böllerschüsse aus einer Kanone ins Wasser geschickt wurde. Als Kai in seiner angestrebten Zeit die Schwimmstrecke hinter sich gebracht hatte, ging es beherzt mit dem Fahrrad weiter. Auch die Fans zogen zum „Solaren Berg“ weiter, wo richtig der Bär los war. Fetzig Musik, engagierte Streckensprecher und tausende von Zuschauern begleiteten mit lauten Zurufen die Athleten durch eine schmale Gasse den Berg nach oben. Auch Kai Vetter war beherzt unterwegs und hatte beim Wechsel zur letzten Disziplin, dem Laufen, seine bisherige Zeit um 15 Minuten verbessert. Auf alle Fälle hieß es jetzt, rund 42 Kilometer die Zähne zusammenbeißen, denn bei steigenden Temperaturen und aufkommender Müdigkeit wurde es nicht leicht, den Marathon in einer guten Zeit abspulen. Somit waren die Fans aus Schmidener, die mittlerweile noch Unterstützung von Kai's Bruder Tim bekommen haben, nochmals gefordert, ihre Athleten kräftig anzufeuern. Immer wieder kamen die Zurufe: „Beiß auf die Zähne!“ Dies hat der siebenjährige Sohn Tom wörtlich genommen, denn plötzlich rief er: „Jetzt ist er raus.“ Alle TSV-Anhänger zuckten zusammen, denn sie dachten, Kai Vetter war aus dem Rennen ausgeschieden. Doch nachdem man den Athleten guten Fußes sichtete, erkannte man den Grund für den Ausruf. Der kleine Tom hatte vor



Beim Triathlon: Vater und...



... Sohn, mit unterschiedlichen Ergebnissen.

lauter Anspannung die Zähne zusammengebissen und sich dabei von einem Milchzahn getrennt. Nachdem der Zahn gut verstaut war, machte sich der Schmidener Tross Richtung Zielstadion nach Roth auf, wo sie bei toller Stimmung Kai zu einer neuen Bestzeit von 10:15,15 Stunden gratulieren konnten. Bleibt fest zu halten: Wenn man beim Triathlon auf die Zähne beißt, erhält man entweder eine schöne Plakette zur Trophäen-Sammlung oder einen Zahn zur Sammlung ausgefallener Milchzähne.

Roland Vetter, Claudia Bürkle

**Neu in Fellbach** ...entdecken Sie uns!

**Passt nicht gibt's nicht!**

Fußanalyse  
 achillax  
 oder  
 BOOTEX

Professionelles Skischuhfitting!  
 Über 50 Skischuhmodelle in der Auswahl!

HEAD  
 ADRENALINE  
 CANTON  
 SCHMIDNER  
 FISCHER

Ihr Partner für Ski, Skischuhe, Freeride Telemark, Running, Fitness, ...

**SPORT OSWALD**

Oswald - Dreher - Sports GmbH  
 Bahnhofsstr. 113  
 70736 Fellbach  
 Tel. 0711 592531  
 www.sportoswald.de  
 e-Mail info@sportoswald.de  
 Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr  
 Sa. 9 - 14 Uhr

**Durch Werbung zum Erfolg!**



**Wirtschaftlich,  
 umweltgerecht,  
 langlebig  
 und sicher.**



- Straßenbau und Asphaltbau
- Farbasphalt
- Erd- und Tiefbau
- Kanal- und Leitungsbau
- Pflasterbau
- Befestigung und Gestaltung von Straßen, Plätzen und Freiflächen
- Neubau, Reparatur oder auch Sanierung von bestehenden Flächen

**www.asr-rem.de**

**Asphalt- und Straßenbau Rems**  
 Senefelderstraße 3  
 D-70736 Fellbach-Schmidener

Fon 0711/951909-0  
 Fax 0711/5180214  
 info@asr-rem.de

Die ASR Rems GmbH steht für professionelle und innovative Lösungen im Asphalt- und Straßenbau. Wir realisieren verlässlich Ihre Bauvorhaben.

## Hochwerfen und mehr

Qualifizierte Jungtrainer aus den eigenen Reihen

„Es macht Spaß, Kindern etwas beizubringen.“ Wovon Isabel Braun hier spricht, ist ihre neue Aufgabe als eine der Trainerinnen des neuen Cheerleader-Kinder-teams „Wildfire“ des TSV Schmiden. Nachdem 2006 das Projekt PeeWees, wie die kleinsten Cheerleader genannt werden, zunächst auf Eis gelegt werden musste, hat sich die Clubführung in den vergangenen Jahren etliche Gedanken darüber gemacht, was bei einem Neuaufbau besser gemacht werden muss.

Eines der großen Ziele ist es, auch die Trainer aus dem eigenen Nachwuchs heranzuziehen. Dies ist mit den Zwillingen Jasmin und Jacqueline Pericki sowie Isabel Braun gelungen. Alle drei Mädchen sind seit mehreren Jahren aktive Cheerleader im TSV Schmiden. Bis Ende 2008 trainierten sie im Jugendteam Flames und gehören nun seit Januar zu den erwachsenen Fireballs. Darüber hinaus waren alle Drei schon mehrfach im Kader der baden-württembergischen Cheerleader-Jugendauswahl und konnten bei der letzten Meisterschaftsteilnahme der TSV-Cheerleader im Mai sogar die Qualifikation für die internationalen Jamz Nationals, die 2010 in Las Vegas ausgetragen werden, erreichen.

Obwohl alle drei Mädchen bei verschiedenen Aktionen schon Erfahrungen im Training mit Kindern sammeln konnten, werden Jasmin, Jacqueline und Isabel im kommenden Jahr zusätzlich Trainer-Fortbildungen des Dachverbandes American Football und Cheerleading Verband Baden-Württemberg besuchen. Nach zwei ausgiebigen Ferienspaß-Terminen startete das erste offizielle Training der PeeWees vor rund einem Monat in einer noch kleinen Gruppe von zunächst fünf Mädchen im Alter zwischen fünf und zehn Jahren, die sich über Zuwachs freuen würden. Aber auch der momentanen Situation wird vor allem seitens der Eltern einiges Gutes zugesprochen: Der Vater der kleinen Kim Schmidt zum Beispiel findet es „toll, wenn auf fünf Kinder drei Trainer kommen, um die Grundlagenkenntnisse an die Kinder zu



Jacqueline Pericki, Kim Schmidt, Ann-Kathrin Gebhard (von links) wollen hoch hinaus.

vermitteln.“ Und schon jetzt haben die Trainerinnen klare Ziele vor Augen: Isabel spricht da sicherlich auch für ihre Mitstreiterinnen, wenn sie sagt, dass sie gerne mit den Kindern arbeitet und ihr Wissen weitergibt, um das Team einmal erfolgreich zu einer Meisterschaft zu führen.

Dass das Cheerleadertraining viel Spaß macht, sieht man nicht nur am Beispiel der kleinen Kim. Die Sechsjährige, die erstmals beim Maikäferfest auf die Cheerleader aufmerksam geworden ist, war seither bei fast jedem Fellbacher Auftritt als Zuschauer dabei und freut sich vor allem aufs Hochschmeißen lassen. Natürlich war Kim auch beim Fellbacher Ferienspaß dabei, um jetzt das reguläre Training der PeeWees zu besuchen. Und auch die anderen Mädchen, die seit einigen Wo-

chen jeden Montag in die Festhalle kommen, haben Spaß gefunden an dem neuen Sport. Ganz langsam bereiten Jasmin, Jacqueline und Isabel die Kleinen auf die vielen Herausforderungen im Cheerleading vor: Da wird ordentlich gedehnt und an der Sprungvorbereitung gearbeitet und auch den ersten Teil eines kleinen Tanzes haben die Kinder schon einstudiert. Damit aus der kleinen Gruppe aber bald das richtige Team Wildfire werden kann, brauchen sie noch ordentlich Zuwachs. *Jacqueline Matschilles*

**INFO:** Kinder-Cheerleading, montags 17 bis 18.30 Uhr, Neue Festhalle Schmiden. Weitere Infos unter [www.fellbach-cheerleadersquads.de](http://www.fellbach-cheerleadersquads.de) oder [peeweess@fellbach-cheerleadersquads.de](mailto:peeweess@fellbach-cheerleadersquads.de) sowie unter Telefon 01 63/7 03 63 74.



Alfdorfer Straße 34      Erzbergweg 4  
70188 Stuttgart      70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

e-mail: [gm.pfeiffer@t-online.de](mailto:gm.pfeiffer@t-online.de)

SieMatic

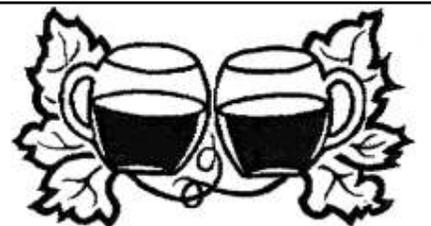
SCHMIDENER  
KÜCHEN  
STUDIO

**Hans-Peter Holder GmbH**

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden

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

[www.schmidener-kuechenstudio.de](http://www.schmidener-kuechenstudio.de)



Besenwirtschaft Lausterer

Neustädter Straße 55

70736 Fellbach-Schmiden

Tel.: 0711/51 13 89

[www.besenwirtschaftlausterer.de](http://www.besenwirtschaftlausterer.de)

**Wir haben geöffnet:**

14.11.09 - 10.01.10 und 24.01.10 - 21.02.10

## 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](mailto:froehlich.ohg@allianz.de)



Versicherung Vorsorge Vermögen

## Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlussstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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



Geschützt in die Fluten: Jan-Patrick Schulz, Lukas Strübel, Axel Kirn (v.l.).

## Eiskalter Vize-Meistertitel

Erfolgreich mit tauben Händen und Füßen

Der Deutsche Schwimmverband (DSV) rief zum zweiten Mal zu den Internationalen Deutschen Meisterschaften im Wildwasserschwimmen in Tirol auf. 2000 Meter im sieben Grad kalten Wasser zu schwimmen, kein Event für Warmduscher. Das hielt Jan Schulz, Lukas Strübel und Axel Kirn jedoch nicht davon ab, 300 Kilometer mit dem Auto nach Österreich zu fahren, um an diesem etwas anderen Schwimmwettbewerb im Inn teilzunehmen. Gelohnt hat es sich auf jeden Fall für die drei Schwimmer aus Schmidn, vor allem für Jan Schulz, der sich jetzt „Deutscher Vize-Jugendmeister 2009 im Wildwasserschwimmen“ nennen kann und einen 75 Euro Gut-

schein mit nach Hause nehmen durfte. Doch auch seine beiden weniger erfolgreichen Mitschwimmer waren begeistert: „Es ist ein riesengroßer Unterschied, ob man im Hallenbad vor sich hin paddelt oder in einem Fluss mit tauben Händen und Füßen gegen die Strömung ankämpft!“, meinte Axel Kirn. Gegen die Kälte gab es Neoprenanzüge, zur Sicherheit Helm und Schwimmweste sowie eine stabile Schwimmbrille. Am Wettkampftag war alles wunderbar organisiert. Vorher gab es allerdings Probleme. So verpassten viele der Schwimmer das offene Training am Tag vorher, weil die Uhrzeit zu spät durchgegeben wurde. Frühere Anfragen per E-Mail nach der Startuhrzeit wurden mit einem „es ist freiwillig“ fast schon ignoriert. Der gelungene Wettkampf am nächsten Tag ließ aber sämtlichen Unmut verfliegen und an der ausgelassenen Stimmung konnten auch diverse Schürf- und Schnittwunden nichts ändern. Deswegen sind die drei Schwimmer des TSV wahrscheinlich auch nächstes Jahr wieder dabei.

Axel Kirn

**INFO:** Unter [www.wildwasserschwimmen.org](http://www.wildwasserschwimmen.org) gibt es nähere Infos sowie unter [www.schmidenschwimmen.de](http://www.schmidenschwimmen.de)



Klare Sache: Wildwasserschwimmen ist keine Angelegenheit für Warmduscher.

## Kacheln zählen macht nicht einsam

Vorbildliche Gruppendynamik bei den Leistungsschwimmern im TSV

Die Vorzüge von Mannschaftssportarten sind bekannt und werden gern herausgestellt. Kinder lernen in der Gruppe miteinander umzugehen und zurechtzukommen, sie lernen soziale Kompetenzen, Rücksichtnahme, Verantwortung, Gemeinsinn und Durchsetzungsvermögen. Im Gegenzug dazu werden Individualisierer oft bedauert, solche Gruppenerlebnisse nicht zu kennen. Individualisten im Sport gelten vielfach als eigenbrütlerisch, ich-bezogen und nicht gerade gruppentauglich.

Auf den ersten Blick trifft dies auch für Leistungsschwimmer zu. Sie ziehen täglich einsam ihre Bahnen im Freibad oder Hallenbad und sind dazu verdammt, Kacheln zu zählen. Es stimmt, dass die Leistungsgruppe des TSV Schmidn während der vier Trainingseinheiten pro Woche im Wasser konzentriert schwimmt. Für Schwätzchen am Beckenrand bleibt da wenig Zeit in den Verschnaufpausen.

Doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich eine Gruppendynamik und Gemeinsinn innerhalb des Schwimmteams, die im Wortsinn vorbildlich ist. Die Leistungsgruppe des TSV Schmidn besteht aus zehn Jungen und sechs Mädchen im Alter von 12 bis 19 Jahren. Gemeinsam wird drei- bis viermal im Wasser trainiert, es gibt zweimal Trockentraining – organisiert von einem der Schwimmer – und einmal Krafttraining pro Woche – ebenfalls von einem Schwimmer betreut. Gerade außerhalb des Wassers wird geschwätzt, gelacht und geliebt, ganz zur Freude des Trainers Ulrich Gerstenberger, der weiß, dass Erfolge nur dann zustande kommen, wenn Körper und Geist gesund sind. In früheren Jahren wurden die Mädchen von den Jungs beim Training getrennt, das hat sich nicht bewährt, denn inzwischen profitie-



Die Schmidener Schwimmer mit der Doppel-Weltmeisterin von 2009, Britta Steffen.

ren die Geschlechter voneinander – und sie haben Spaß dabei. In welcher Mannschaftssportart trainieren Jungs und Mädchen schon gemeinsam? Bei den Schwimmern wird gemeinsam trainiert, es werden miteinander Wettkämpfe besucht, Jungs und Mädchen feuern sich bei den Wettkämpfen an, helfen einander und spielen hinterher Karten oder chillen zusammen auf der Decke in der Sonne. Woche für Woche verbringen die Schwimmer so miteinander. Das schweißt zusammen, Freundschaften werden gebildet. „Mich freut besonders, dass meine Schwimmer auch außerhalb des Beckens viel miteinander unternehmen“, sagt Uli Gerstenberger. So organisieren Eltern seit Jahren für die Aktiven ein gemeinsames Wochenende in der Sägemühle, an dem die jüngsten Wassersportler ebenso wie die alten Hasen gern teilnehmen. Die Älteren fungieren als Betreuer, sie haben Vor-

bildcharakter für die Kleinen, sie sind es auch, die den Jüngsten bei den Wettkämpfen wie dem Schmidolin zeigen, wann man in Richtung Start zu gehen hat und wie das Prozedere vor dem Kopfsprung ins Wasser abläuft.

Doch das ist noch nicht alles: neben der – vom TSV Schmidn preisgekrönten – Apfelsaftaktion zur Aufbesserung der Abteilungskasse werden inzwischen Skiausfahrten, Campingwochen und Gartenpartys gemeinsam veranstaltet, immer von den Aktiven selbst organisiert. „So etwas stärkt den Zusammenhalt und auch den Ehrgeiz“, sagt Gerstenberger.

Denn neben allem Spaß muss der Sport im Auge behalten werden. Wenn dann im Training wieder einsam die Kacheln gezählt werden, kann es höchstens mal sein, dass einer den anderen vom Trainer unbemerkt bei der Wende an der Zehe zieht.

Susanne Strübel

Unser 2. Standort  
in Fellbach  
Bahnhofstr. 30

Den  
**Menschen** im  
Mittelpunkt...  
...nun auch  
im **Zentrum**

Nah bei unseren Patienten

Sämtliche physiotherapeutischen  
Leistungen

**PHYSIOGRAF**  
IM ZENTRUM



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

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

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

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen  
raumausstattung  
teppichböden  
objektausstattung  
JOOP! LIVING

**raum  
studio  
falter**  
GmbH & Co. KG

Ringstr. 20-22, 70736 Fellbach  
Telefon (07 11) 95 7 918 - 0  
Telefax (07 11) 95 7 918 - 33

[www.raumstudio-falter.de](http://www.raumstudio-falter.de)  
[mail@raumstudio-falter.de](mailto:mail@raumstudio-falter.de)

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

## Testen und trainieren Mädchenfußball ist in Mode

Diagnostik als Qualitätsstandard im Sport Hort Agilo

Der TSV Schmiden bildet neuerdings auch junge Kickerinnen aus

Wir Erwachsene gehen ihnen gern aus dem Weg. Pädagogen betrachten sie nur als ein Teil des Ganzen. Kinder begreifen sie als Chance, denn sie lieben Herausforderungen, möchten sie bewältigen, an ihnen wachsen, sich beweisen.

Diese Tatsache wird in diagnostischen Testverfahren genutzt. Dazu gehören im pädagogischen Alltag des Sport Hort Agilo unter anderem zertifizierte Beobachtungsbögen, die in Zusammenarbeit mit dem Institut für Kinder- und Jugendhilfe in Mainz ausgewertet werden, um die besonderen Kompetenzen der Kinder sichtbar zu machen.

Ein standardisierter Körper Koordinationstest (KTK) wird ein bis zweimal im Jahr mit jedem Kind gemacht und verdeutlicht

die individuelle grobmotorische Entwicklungssituation, wie zum Beispiel Gleichgewicht und Sprungfähigkeit.

Diese genaue Analyse hilft dem Team des Sport-Hortes – Erziehern, Diplom-Motologen und -Sportlehrern – jedes Kind optimal und ganzheitlich zu fördern.

Als Rahmen dient ein Konzept unterschiedlicher Bewegungsbausteine von der Sport-Grundlagenausbildung und dem Outdoor-Sport über die Schwimmbildung bis hin zum Tobetag, Freispiel und zur Psychomotorik, ein besonders intensives, ganz auf die speziellen Bedürfnisse des Kindes zugeschnittenes Förderprogramm in Kooperation mit dem Kreisjugendamt.

Hier lernen die Kinder sich selbst und ihre Fähigkeiten spielerisch kennen und verstehen, ohne jeden Leistungsdruck oder Vergleich mit anderen.

Ein Höhepunkt für alle ist der Rollbrettführerschein und das Sportabzeichen. Hier werden Achtsamkeit und Ausdauer trainiert und belohnt.

Und wie sieht die motorische Entwicklungssituation der Kinder im Hort aus? Bei 330 KTK-Testungen in den letzten neun Jahren zeigen 90 Prozent der Kinder eine deutliche Verbesserung nach dem ersten Bewegungsjahr. 80 Prozent der Kinder erreichen nach spätestens zwei Jahren altersgemäße oder bessere Grobmotorikwerte. Durchschnittlich 60 Prozent der Hortkinder schaffen jedes Jahr das Sportabzeichen. *Michael Damberg*

**INFO:** Weitere Infos gibt es unter [www.agilo.tsv-schmiden.de](http://www.agilo.tsv-schmiden.de)

Das deutsche Nationalteam der Frauen ist nicht zu stoppen. Die Auswahl um die dreimalige Weltfußballerin Birgit Prinz eilt bei internationalen Meisterschaften von Titel zu Titel. Die bemerkenswerten Erfolge haben bei Mädchen einen Boom rund um runde Leder ausgelöst. Seit Jahren steigende Mannschaftszahlen belegen das wachsende Interesse deutlich. In der Saison 2003/04 gab es gerade einmal 327 Formationen in ganz Württemberg. In den folgenden Spielzeiten erhöhte sich die Anzahl über 387, 438, 509, 573, 732 und 801 auf 908 Abordnungen (mit 10 450 Spielerinnen) in dieser Runde.

Vielleicht kommt Nummer 909 schon bald vom TSV Schmiden. Die Fußball-Abteilung des Clubs hat sich vor kurzem entschlossen, Mädchen künftig eine Plattform zu bieten und sie auszubilden. Sie hat in der Sache Mädchenfußball den Ball aufgenommen und ist Mitte September in eine neue Epoche der TSV-Vereinsgeschichte gestartet. Damals boten die Männer um den Jugendleiter Adolf Obleser ein Schnuppertraining an, nachdem sie zuvor mit Handzetteln und einer Vorankündigung in der Fellbacher Zeitung Werbung für ihr Projekt gemacht hatten.

25 Mädchen zwischen acht und 15 Jahren kamen zu der Eröffnungsveranstaltung ins Stadion



Die beiden neuen Mädchenteams.

am Nurmweg. Unter aufmerksamer Beobachtung von Adolf Obleser, den Trainern Ernst Bürkle und Michael Obleser sowie den

Betreuerinnen Gabi Wolf und Sandra Dantonello zeigten sie ihr Talent am Ball. Zudem verfolgten zahlreiche Eltern und Neugierige das erste Training auf dem Stadionrasen. Sie erlebten begeisterte junge Kickerinnen. Diese Mädchen haben

den Spaß bis heute auch nicht verloren. Seit dem Schnuppertraining Mitte September treffen sie

sich regelmäßig zum angeleiteten Üben.

Die Macher aus der Fußball-Abteilung um den Jugendleiter Alfred Obleser kümmern sich zurzeit um Spielerpässe für den Nachwuchs. In der winterlichen Hallenrunde soll es bei Turnieren die ersten Partien gegen andere Teams geben. Dazu trainieren die Mädchen montags auch in zwei Schichten (16.30 bis 18 Uhr sowie 18 bis 19 Uhr) in der Sporthalle der Fröbelschule. Im Frühjahr könnte dann die Anmeldung einer C- und einer D-Jugend-Formation zur Feldrunde erfolgen. *Eberhard Bauerle/Gerhard Pfisterer*

**INFO:** Weitere Infos unter [www.fussball.tsv-schmiden.de](http://www.fussball.tsv-schmiden.de)



Höhepunkt: das Sportabzeichen.



- ✓ Zahnvorsorge
- ✓ Zahnfüllungen
- ✓ Zahnersatz
- ✓ Kieferorthopädie

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

## ZAHN privat

### Wünsche werden bezahlbar

Sie legen Wert auf gesunde und gepflegte Zähne? Dann bieten wir Ihnen mit ZAHNprivat eine hochwertige Absicherung, mit der Sie die Eigenbeteiligungen beim Zahnarzt deutlich reduzieren können. **Informieren Sie sich jetzt unter 01801/5778-68 (SDK-Hotline 3,9 ct/Min.) oder [www.sdk.de](http://www.sdk.de)**

**SDK** Süddeutsche Krankenversicherung

**Unsere Spezialität:**  
**Spargel und Beerenobst**

**Außerdem erhalten Sie:**  
immer frisches Obst und Gemüse

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

**Besenwirtschaft:**  
Gänsebesen Nov. - Dez.

**Die Verkaufsstellen:**  
**Schmiden:** zw. Schmiden u. Bad Cannstatt  
**Fellbach:** Cannstatter Straße 53 (Wohncity) Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach  
Tel. 0711/534128, Fax 0711/5360777  
[www.fruechtle.com](http://www.fruechtle.com)

## Neuer Schwung und neues Farbenspiel

Die Skischule Schmiden hat das Logo sowie das Outfit der Trainer aufgefrischt

Ob im Allgäu oder auf den Gletschern der Alpen – die Übungsleiter der Skischule Schmiden fielen in ihren orangefarbenen Skianzügen immer auf. Mancherorts wurden diese auch mal mit „die Betriebsgruppe der städtischen Abfallentsorgung ist auch unterwegs...“ begrüßt. Nach acht Jahren Skischul-Outfit in Orange ist nun Schluss: ab der Wintersaison 2009/2010 haben die Ski- und Snowboardlehrer modisch aufgefrischt. Ein frisches Blau in Kombination mit zurückhaltendem Braun dominiert von nun an die Gebiete, in denen die Skischule Schmiden mit ihrem Lehrpersonal unterwegs ist. Gleichzeitig wurde das Logo durch ein neues in den passenden Farben ersetzt. „Nach einigen Jahren muss man einfach auch mal wieder etwas am Erscheinungsbild ma-



chen“, so Skischulleiter Rainer Rückle. Neben dem Logo und den neuen Skianzügen wurde der Internetauftritt an das neue Farbenspiel angepasst. Die Wintersaison 2009/2010 ist gefüllt mit Terminen rund um Ski, Snowboard, Fitness und Vereinsleben. Den Auftakt bildet der Skibasar in der Festhalle Schmiden. Am 14. November können sich Anfänger und Fortgeschrittene ihr Material für die Saison sichern zu Schnäppchenpreisen und mit fachlicher Beratung. Die Ski- und Snowboardlehrer eröffnen vom 18. bis 22. November die Saison mit einer internen Fortbildung am Stubaier Gletscher. Am 4. Dezember findet bei Stockbrot, Punsch und Glühwein die Weihnachtsfeier im Hardtwald statt. Für Mitglieder und Interessierte startet die Wintersaison

mit dem Skiopening vom 11. bis 13. Dezember nach Kaprun. Wieder geht es mit der Neujahrsausfahrt vom 2. bis 9. Januar nach Sulden am Ortler. Die Ski- und Snowboardkurse ins Allgäu oder nach Nordtirol finden am 24. Januar, 30. und 31. Januar und 7. Februar statt. Eine Tagesausfahrt für alle, die auch mal leere Pisten jenseits von Schulferien und Wochenenden genießen wollen, findet am 23. Februar statt. Alle Jugendlichen können sich in den Faschingsferien vom 13. bis 20. Februar auf den Pisten austoben. Das Partnerschaftstreffen mit dem Skiclub Tain/Tournon findet vom 5. bis 8. März in Frankreich statt. Die schnellste Frau und der schnellste Mann Fellbachs im Schnee werden am 13. März bei den Stadt- und Vereinsmeisterschaften ermittelt. Den Abschluss der Wintersaison 2009/2010 bildet das Season Closing im März 2010.

Marc Pudlatz

INFO: [www.skischule-schmiden.de](http://www.skischule-schmiden.de)



Blau kombiniert mit Braun – das ist das neue Erkennungszeichen der Schmidenener Ski und Snowboardlehrer.

### Termine im Überblick

7.11. Deutsche Meisterschaften Taekwon Do Finale  
12.11. Herbsttreffen des Freundeskreises der Senioren, 19 Uhr im Stadion  
14.11. Skibasar Festhalle Schmiden  
15.11. Offizielle Eröffnung activity Rehazentrum 14 bis 15.30 Uhr, ab 15.30 Uhr Tag der Gesundheit für Jedermann  
15.11. Ende Unterwasser Foto- und Tauchwettbewerb

20.11. Bilder und Videoabend der Tauchabteilung im Kreuz in Oeffingen  
22.11. TSV Sportlerehrung im Autohaus Hahn und Mayer  
27.11. Jahresabschlussfeier Leichtathletik  
29.11. Breitensportwettkampf Tanzen Festhalle Schmiden  
6.12. Spinning Marathon im activity  
6.12. Kindersportschau in der Sporthalle Schmiden

25 Jahre

 **STB**  
SCHWABISCHER TURNVERBAND  
TURNEN - GYMNASTIK - SPORT

 Bundesstützpunkt  
Rhythmische Sportgymnastik  
Fellbach-Schmiden

**Jubiläums  
Gala**

des TSV Schmiden

London Calling - Feiern Sie mit uns und unterstützen Sie die Gymnastinnen auf dem Weg zu den Olympischen Spielen 2012 in London

**23. Okt. 2009**  
Schwabenlandhalle Fellbach  
ab 18.00 Uhr




**Olympia 2012**

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-Schmiden um eine Medaille kämpfen.

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

[www.fellbacher-bank.de](http://www.fellbacher-bank.de)

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher Bank eG 