

MUSKEL *kater*



SKIABTEILUNG

Partnerschaftstreffen
in Frankreich

HANDBALL

Jugendtrainer ausgezeichnet

TURNABTEILUNG

Die Geschichte des Turnens

JUNGE TÄNZER

Wollen hoch hinaus

SPORTKLETTERN

Von der Halle an den Fels

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden

Ausgabe 35 - März 2010



J&J Kübler
Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Soll das etwa der Frühling sein? Leute, Leute, so geht das nicht weiter. Bei dem Wetter schickt man nicht mal die Katze nach draußen. Geschweige denn den Kater. Und deswegen ist der Muskelkater in den letzten Wochen meistens zuhause rumgehungen. Und hat sich am Computer verlustiert. Damit die sozialen Kontakte nicht ganz vor die Hunde (sic!) gehen, hat er sich meistens in sozialen Netzwerken rumgetrieben. Web 2.0 und so. Macht man heute so.

Derzeit am hipsten: Facebook. 400 Millionen Leute machen da bisher mit, ein paar davon kennt man garantiert. Aus der Schule (fast 20 Jahre her), aus der Arbeit (noch fast 30 Jahre hin) oder aus dem richtigen Leben. Die Agenda: Befindlichkeiten verkünden, chatten, Bildchen hin und her schicken. Alles sehr lustig.

Am besten aber: es gibt hunderttausende von Fansseiten und Gruppen. Dort kann man sich als Anhänger von Star Wars ("Grammatik gelernt bei Yoda du hast"), dem Außenminister („Westerwave – no one can reach me the water“), dem Ex-Ministerpräsidenten („Oettinger can reach Westerwelle the water“), Zahncreme mit Spinatgeschmack oder Nackttanzen auf innerstädtischen Hauptstraßen outen.

Auch Schmiden und den TSV kann man auf Facebook schon anhimmeln – am besten in der Gruppe „Schmiden – unsere Heimat“ (mit derzeit überschaubaren 184 Mitgliedern). Aber das ist längst nicht alles. Die Sportkletterer haben ebenso eine eigene Seite wie die Cheerleader, die Handball- und die Volleyball-Abteilung hat eine, die Skischule Schmiden auch.

Aber – lieber TSV!!! – das kann doch nicht alles sein!

Bei Facebook kann ich Fan von



Frühlingsgefühle sind für den Muskelkater einfach noch etwas weit weg.

Altstars wie Colt Seavers („Ein Colt für alle Fälle“), Larry Hagman („Dallas“) und den „Drei Damen vom Grill“ werden – warum nicht auch von Magdalena Brzeska (Sportgymnastik), Jörg Ahmann (Beach-Volleyball) oder Albrecht Bürkle (Lebende Legende)?

Bei Facebook kann ich mich zu fast jeder seltsamen Vorliebe und jedem abseitigen Hobby bekennen, warum nicht auch zu „Ja, ich bin der einzige in der Klasse, der gerne turnt“. Oder „Irrtum: Handballer feiern nicht nur, sie trainieren manchmal auch.“ Nochmal oder: „Ich starre Cheerleader nicht nur an – ich bin eine.“

Bei Facebook kann ich aber auch die Zukunft mitgestalten – und Fan von wichtigen Zukunftsprojekten werden. Was fehlt? Fansseiten für „Bundesliga, wir

kommen – deine TSV-Fußballer“. Und: „Wer braucht schon Landwirtschaft? Für einen Golfplatz in Schmiden.“ Des Weiteren: „Warum im Klettergarten kraxeln? Schmiden braucht einen 2000er.“

In dem Thema ist ne ganze Menge Musik. Man muss nur die Instrumente auspacken. Die Muskelkater-Band ist dagegen schon eingespielt. Dieses Mal zum Beispiel auf der Setlist: „Turnen – im Raum mit der Schwerkraft spielen“ (Seite 18), „Kletter – volle Hallen während der Wintersaison“ (Seite 6) oder „Der Handball-Nachwuchstrainer des Jahres kommt aus Schmiden“ (Seite 16).

Eine bedeutende Schmidener Institution hat Facebook-mäßig übrigens keinerlei Nachholbedarf. Das Ristorante Stadio hat längst eine eigene Fansseite. Selbstverständlich ist der Muskelkater Mitglied.

Badezimmer
sucht Superstar

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

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

FSH Fachmarkt
Sanitär
Heizung

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



www.fsh-fachmarkt.de

Stadio

Ristorante - Pizzeria

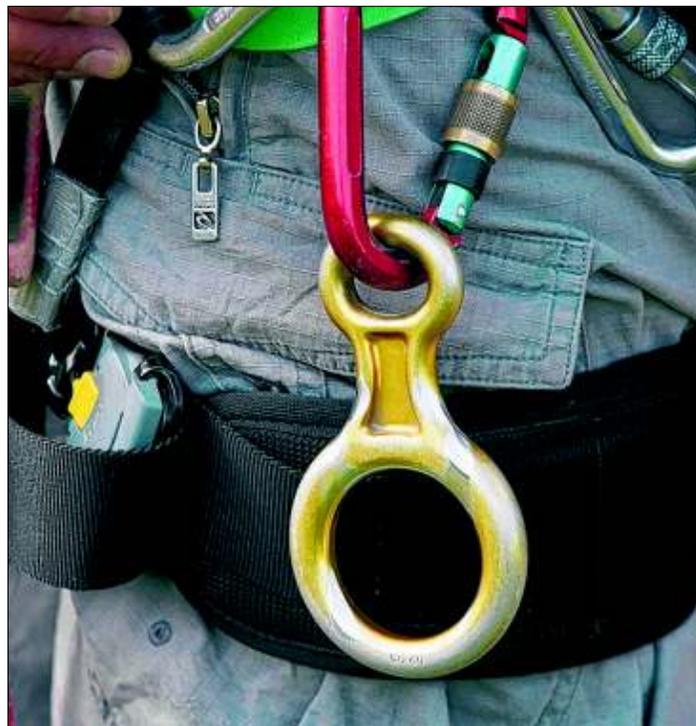
„La Cucina Italiana“

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.



Klettern und Co. ist ein Thema im Muskelkater – auf Seite 6.

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe März 2010. Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmiden.de

Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Hannelore Eickmann, Markus Engelhart, Dieter Hofsaß, Jens Gieseler, Fritz Höfer, Alfred Kurz, Jacqueline Matschilles, Anne Pfennig, Gerhard Pfisterer, Marc Pudlatz, Roland Schweizer.
Produktion: Eva Schäfer.

Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat. Titelfoto: Marcel Pfeiffer fotografiert von Martin Pfeiffer

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

Druck: Pressehaus Druck GmbH
Auflage: 40 000

Fröhlicher Freitag

Ein Besuch im Training der zwei Gruppen der Rollstuhl-sport-Abteilung

Deutschland hat in den vergangenen Wochen bei den Winter-Paralympics in Vancouver ordentlich abgesahnt und mit 13 Goldmedaillen den ersten Platz die Länderwertung belegt. Alleine die Skilangläuferin Verena Bentle siegte fünfmal. Behindertensport wird hierzulande großgeschrieben – auch beim TSV Schmiden, der seit 2001 über eine Rollstuhlsport-Abteilung verfügt.

Warum drinnen spielen, wenn es auch draußen geht? Weil der Frühling sich doch noch bemerkbar macht, verlegen die Rollstuhlsportler des TSV Schmiden ihre freitägliche Trainingseinheit kurzerhand vor die Sporthalle II in der Hofäckerstraße. Aus Basketball wird Streetball. Zwei mobile Körbe und ein Volleyball genügen dem fidelen Dutzend dazu schon. „Ein normaler Basketball ist zu schwer, wen den jemand an den Kopf bekommt – wir müssen da schon aufpassen“, sagt Walter Christof. Der 53-jährige Großhandelskaufmann aus Waiblingen leitet die Breitensportgruppe an. Seine Frau Andrea zählt zu den Gründungsmitgliedern der Abteilung, die 2001 ins Leben gerufen worden ist.

Die Idee dazu hatte die Physiotherapeutin Ulrike Oesterle. Im Oktober 2001 versammelte sie einige Interessenten im Schmidenen Restaurant „Grüner Baum“, und am 9. November jenes Jahres absolvierten Andrea Christof, Ute Harrer, Marianne Rech, Roland Schön und Tilman Stieber die erste Übungseinheit. Nach dem Ausscheiden von Ulrike Oesterle Mitte des vergangenen Jahrzehnts machte Walter Christof einen Übungsleiterschein und übernahm die Organisation der Gruppenaktivitäten: Außer zum Training treffen sich die Rollstuhlsportler auch zum Fußball schauen in der Mercedes-Benz-Arena (fast alle haben eine Dauerkarte für den VfB Stuttgart), zum sonntäglichen Frühschoppen in der Waiblinger Schwaneninsel oder zu gemeinsamen Museumsbesuchen. Demnächst steht ein Ausflug zur Deutschen Tourenwagen Meisterschaft in Hockenheim samt Stippvisite im Fahrerlager auf dem Programm.

Gisela Ebert spielt mit den anderen Frauen auf dem Platz vor der Sporthalle II gegen die Männer. Vor zwei Jahren hat die 63-jährige aus Schmiden in der Zeitung von der Existenz der Gruppe erfahren, sich ihr angeschlossen und ihre ersten Erfahrungen mit dem Mannschaftssport gemacht. Der Grund dafür: Poliomyelitis - Kinderlähmung. Die daraus resultierende Gehbehinderung hielt sie davon ab, bis sie vor Jahren einen Rollstuhl bekam und auf das TSV-Angebot aufmerksam wurde: „Das ist das Tollste hier, dass es in der Gemeinschaft stattfindet.“ Was nicht heißt, dass der Ehrgeiz zu Hause bleiben muss. „Man will gewinnen, deshalb macht man's



Beim Rollstuhl-Rugby geht es sichtlich zur Sache.



Die Breitensportgruppe verlegt ihre Übungseinheit bei Gelegenheit auch mal nach draußen.

Fotos: Gerhard Pfisterer

ja“, sagt Gisela Ebert, stülpt ihre Handschuhe wieder über und rollt zurück ins Getümmel unter den Körben.

An diesem Tag hat sie insgesamt zehn Mit- und Gegenspieler beim Basketball vor der Halle. Oftmals sind es fast doppelt so viele, im Alter von 16 bis 79 Jahren. Sie spielen freitags von 15.30 bis 17.30 Uhr in oder vor der Sporthalle II in Schmiden zusammen aber nicht ausschließlich Basketball, sondern auch Tischtennis, Badminton, Boccia oder Brennball. „Was es halt so gibt. Wir machen alles – außer Fußball“, sagt Walter Christof. Neulinge stoßen in der Regel dank Tipps von Ergotherapeuten oder über Handzettel in Arztpraxen dazu. „Wir sind über jeden froh, der kommt, ob jung oder alt.“

Roland Schön, der zu den fünf Gründungsmitgliedern der Abteilung gehört, ist 55. Der Mann aus Schmiden sitzt seit 1998 aufgrund von Multipler Sklerose im Rollstuhl. Der Sport hat ihm beispielsweise geholfen, das Rollstuhlfahren richtig zu lernen. „Wir machen das Ganze hauptsächlich wegen dem Alltagsgebrauch: Man lernt das Kippen oder wie man auf engem Raum rangiert, was beim Fahren in eine Tür oder einen Aufzug hilfreich ist“, sagt Roland Schön. „Früher war ich ein fauler Fernsehportler. Seitdem ich im Rollstuhl bin, mache ich mehr Sport als früher.“

Insgesamt gehören dem Mitte der siebziger Jahre gegründeten Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS) mehr als 230 Vereine an, die rund 6000 beheimaten. Das Angebot an Sportarten ist vielfältig. Auch Bogenschießen, Curling, Fechten oder Gewichtheben gehören dazu. Genau wie Rollstuhl-Rugby. Das ist die Disziplin der „Wilden Schwaben“ des TSV Schmiden, der Wettkampfgruppe innerhalb der Abteilung.

Dabei geht es richtig zur Sache. Es scheppert und quietscht in der Sporthalle II. Rollstühle prallen aufeinander; es sind sportliche Spezialanfertigungen und sie sind gezeichnet von den – taktisch bedingten – Kollisionen im Kampf um Punkte. Gespielt wird mit einem Volleyball auf dem Basketballfeld, vier gegen vier, Pylone markieren zwei acht Meter breite Tore. Ziel ist es, mit dem Spielgerät in diese Endzone hineinzufahren.

Es gibt in Deutschland etwa zwei Dut-

zend Vereine mit 40 Teams, die auf vier Leistungsklassen aufgeteilt sind: Champions League (international), erste Bundesliga, zweite Bundesliga und Regionalliga, in der die „Wilden Schwaben“ am Ball sind. Unter sieben Mannschaften belegen sie nach vier von sechs Spieltagen augenblicklich den vorletzten Platz. „Die leichten Spiele kommen jetzt erst noch. Ich hoffe, dass wir bis zum Ende noch in Richtung Mittelfeld kommen“, sagt der 37-jährige Spielertrainer Frank Strobel, der mit „Verletzungspech“ hadert: Stammkraft Enrico Röhle fehlt dem Verbund krankheitsbedingt seit geraumer Zeit.

Frank Strobel kommt aus Deizisau, hat bei weitem aber nicht die weiteste Anfahrt. Der 26-jährige Dauertrainingsgast Thomas Schuwje, vor seinem Motorradunfall 2007 ein hoffnungsvoller Fußballer in der Landesliga für den TSV Köngen war und heute Zweitligaspieler der „Ulmer Donauhaie“ und Mitglied der Nachwuchs-Nationalmannschaft ist, kommt aus Oberlenningen zu den freitäglichen Trainingseinheiten nach Schmiden. „Es gibt nicht so viele Vereine, das Einzugsgebiet umfasst in der Regel 100 Kilometer“, sagt Frank Strobel, der sich für den Verband als Entwicklungshelfer um die Neugründung von Teams und neugegründete Teams in der Paralympics-Sportart kümmert.

Gerhard Pfisterer



Die „Wilden Schwaben“ beim Training in der Schmidenen Sporthalle II.



Das Projekt „Hochseilgarten“ ist auch ein Beispiel für erfolgreiche Netzwerkarbeit.

Ehrenamt auf modernen Säulen

Für Personalentwicklungskonzept erhält TSV Schmidten DTB-Innovationspreis

Vor drei Monaten erhielt der TSV Schmidten für sein so genanntes Beiratsmodell den Innovationspreis des Deutschen Turnerbundes. Durch die Neustrukturierung der ehrenamtlichen Arbeit gewann der Verein 40 Personen, die bisher nicht in der Vereinsführung engagiert waren.

Eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Vereinsarbeit ist es, freiwillige Mitarbeiter zu gewinnen. Aufgrund der vielfältigen Anforderungen und wachsender Bürokratie sind viele Ehrenämter Berufstätigen allerdings kaum zumutbar. Denn der zeitliche Aufwand wächst stetig – teilweise auf zehn und mehr Arbeitsstunden pro Woche. Deshalb hat der TSV vor drei Jahren eine innovative Lösung erarbeitet und schrittweise umgesetzt.

„Lebenslange“ Ämter schrecken ab

Das Ergebnis der Überlegungen: Ein Beiratsmodell, das den

Vorstand durch einen Präsidenten, ein Kuratorium und mehrere Fachbeiräte unterstützt. „In den vergangenen Jahren habe ich gemerkt, dass die Freiwilligen schwerer mit ihrem Ehrenamt zurecht kommen, aber trotzdem gerne helfen würden“, sagt TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann. Deshalb ginge es darum, Rahmenbedingungen zu schaffen, die die Tätigkeiten der Amtsinhaber vereinfachen.

Hohe zeitliche Belastungen und komplexe Aufgabenstellung – dieser Umstand traf vor allem auf die Ämter des Vorsitzenden und des Schatzmeisters zu. Wie in den meisten deutschen Sportvereinen, war bei den Schmidenern nicht die Anzahl der Freiwilligen zurückgegangen, aber die Form ihres Engagements hatte sich verändert. Sie meiden mehrjährige Ämter mit unüberschaubaren Inhalten und hoher Verantwortung, sind aber für zeitlich be-

fristete und inhaltlich abgegrenzte Projekte zu gewinnen. Um seine Entwicklung weiterhin zu sichern, ist der TSV, der einen Umsatz von 2,5 Millionen Euro pro Jahr macht, jedoch auf Führungskräfte mit hohen sozialen Kompetenzen, vielfältigen Kontakten und einem speziellem Fachwissen angewiesen.

Netzwerkarbeit ist wichtig für Vereinsentwicklung

Das Schmidener Beiratsmodell ruht auf drei Säulen. Die erste ist das neu geschaffene Amt des Präsidenten. Er stellt den höchsten TSV-Repräsentanten nach außen dar. Budelmann: „Er ist unser Kommunikator und muss sich im Gegensatz zum Vorsitzenden nicht um alltägliche und operative Aufgaben kümmern.“ In die Funktion rutschte der ehemalige Vorsitzende Uli Lenk, als Lokalpolitiker und Schullektor eine ideale Besetzung, um bestehende Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen.

Die zweite Säule des Beiratsmodells ist das Kuratorium aus geschäftsführendem Vorstand, Geschäftsführer und zwölf externen Personen. Unternehmer, Bankdirektoren und Politiker nehmen den Verein aus der „Vogelperspektive“ unter die Lupe und bewerten mit ihrer Kompetenz Projekte und Strukturen. Die derzeit 22 Netzwerker des TSV treffen sich zwei Mal im Jahr. So gewann der TSV durch Kontakte seines Kuratoriums diverse Unternehmen, die in das Projekt „Hochseilgarten“ die beachtliche Summe von 110 000 Euro investierten.

Das dritte Standbein des Mo-



„In den vergangenen Jahren habe ich gemerkt, dass die Freiwilligen schwerer mit ihrem Ehrenamt zurecht kommen, aber trotzdem gerne helfen würden“, sagt TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann.

dells bilden die Fachbeiräte. Diese unterstützen vor allem die laufende Vereinsarbeit des geschäftsführenden Vorstands. Der beruft diese entweder dauerhaft oder für einen begrenzten Zeitraum. So ist der Wirtschafts- und Finanzbeirat ständig im Einsatz, während 2009 unter anderem ein Ehrenrat, ein Beirat für Gesundheitssport, ein Marketingbeirat und ein Seniorenbeirat den Verein weiterentwickelten. Für das Jahr 2010 plant der Verein einen Kinderrat, der den Sportschülerhort, die Schülerbetreuung und den Jugendsportclub unterstützen soll.

Das Konzept des Beiratsmodells

Hintergrund des Personalentwicklungskonzeptes ist der Leitsatz: Der TSV muss sich nach den Bedürfnissen der Ehrenamtlichen richten – und nicht umgekehrt. So ermöglichen Vorstand und Geschäftsführer mehr Interessierten ein inhaltlich und zeitlich flexibles Engagement. Denn: Die Aufgaben sind auf wesentlich mehr Schultern verteilt und

40 neue engagierte Mitarbeiter wurden gewonnen. Trotz allen Einsatzes Ehrenamtlicher kommt ein Verein dieser Größe nicht ohne Hauptberufliche aus. 50 Mitarbeiter vom Minijobber bis zur Vollzeitkraft sorgen für geordnete Abläufe auf der Geschäftsstelle und für professionelle Sportangebote.

Im Rückblick hat sich das Beiratsmodell nach Auffassung des Geschäftsführers bewährt. Der geschäftsführende Vorstand kann die Vereinsentwicklung strategisch vorantreiben und versinkt nicht mehr im Alltagsgeschäft. Zudem gäbe es kaum personelle Fluktuation in den Beiräten. Dabei können deren Mitarbeiter kommen und gehen, wann sie möchten, denn sie sind in kein Amt gewählt. Häufig sind es sogar Nicht-Mitglieder. „Unsere Bindungswirkung funktioniert“, freut sich Budelmann. Dennoch schätzt der gebürtige Norddeutsche kritisch ein: „Die meisten Beiräte sind keine Selbstläufer. Sie brauchen immer wieder Antrieb und ständige Unterstützung.“

Anne Pfennig



Eines der jüngsten Angebote ist das neue Senioren- und Rehasportzentrum: Hier bei der Eröffnung im Herbst mit Jörg Bürkle.

Wo steht, dass Ehrenamt keinen Spaß machen darf?

Emotionale Bezahlung für die freiwillige Mitarbeit

Klagen scheinen zum Ehrenamt zu gehören. Als Beleg dieser Sucht mag der alltagsweise Wilhelm Busch dienen. Er starb vor 100 Jahren. In der Zeit wurde der TSV gegründet. Eines seiner Gedichte begann: „Willst du froh und glücklich leben./laß kein Ehrenamt Dir geben.“

Das Klagen und Jammern scheint psychologisch bedingt, denn es wertet scheinbar auf: Wenn Ehrenamtliche so rar sind, dann sind die wenigen Ehrenamtlichen wirkliche Helden. Wenn das Engagement nachlässt, dann sind die Verbliebenen wirkliche Helden. Und wenn es so schwierig ist, Neue zu finden, dann ist das vorhandene Häuflein treuer Ehrenamtlicher umso mehr zu achten.

Tatsächlich haben einige Vereine und Abteilungen Schwierigkeiten, genügend Mitarbeiter zu finden und müssen deshalb Veranstaltungen absagen. Trotzdem ist die Situation selten kritisch für Vereine. Es gibt keine Krise des Ehrenamtes. Oder es gibt sie, seit es das Ehrenamt gibt.

In deutschen Sportvereinen engagieren sich 2,7 Millionen Freiwillige im Schnitt 6,9 Stunden pro Woche. Das ist ein Ergebnis des Sportentwicklungsberichtes 2005/2006, der im Auftrag des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) erstellt wurde. Das sind jährlich 968 Millionen Stunden. Dafür müssten 110 500 Menschen rund um die Uhr arbeiten. Neben den beiden christlichen Kirchen ist der organisierte Sport der quantitativ bedeutendste Träger bürgerschaftlichen Engagements.

Mehr Engagement, weniger besetzte Ämter

Die Untersuchungen der vergangenen Jahre zum ehrenamtlichen Engagement belegen, dass sich immer mehr Menschen freiwillig betätigen. Andererseits tun sich manche Vereine schwer, alle Ämter zu besetzen. Die Bürger wollen sich in der Gesellschaft engagieren, aber sie wollen sich nicht mehr jahrelang „verhaften“ lassen.

In diesem Zusammenhang kann man vom „alten“ und „neuen“ Ehrenamt sprechen. Hier das Ehrenamt der traditionellen Sport- oder Musikvereine: auf zwei, drei Jahre gewählt und mit einem biederen Image behaftet; dort das bürgerschaftliche Engagement: projektorientiert, überschaubar und relativ schick. Natürlich können die traditionellen Organisationen gegen diese gesellschaftliche Strömung schwimmen, doch dies ist Selbstausbeutung: immer weniger tun immer mehr.

Aufgaben statt Ämter

Vereine sind gut beraten, sich strukturell dem gesellschaftli-



Im Beruf sichert man seine Existenz und in der Freizeit erwartet man eine „emotionale Bezahlung“ – ein gutes Gefühl im Bauch.

chen Trend anzupassen: Aufgaben statt Ämter. Für ehrenamtlich geführte Sportvereine ist dies schwierig, denn wer garantiert die Kontinuität der Arbeit? Sie kommen nicht ohne Ämter aus. Doch es braucht keinen Festwort als Vorstandsamt. Veranstaltungen können als Projekt mit Anfang und Ende und entsprechenden Zuständigkeiten organisiert werden. Warum kann das jährliche Eintreiben von Mitgliedsbeiträgen nicht als Projekt organisiert werden? Beispiele gibt es viele, die die Anzahl der Ämter reduzieren oder die die Arbeitsbelastung der Amtsinhaber reduzieren.

Emotionale Bezahlung

Von Vereinsmitarbeitern hört man viel „Geburdel“: Es sind immer die Gleichen, Konsumentenhaltung der Mitglieder, Sonntagsreden der Politiker, verrauchte Vorstandssitzungen, Ärger mit den Vorstandskollegen – die Liste der Beschwerden ist lang. Wer will seine freie Zeit einem derartigen Verein schenken?

Im Beruf sichert man seine Existenz und in der Freizeit erwartet man eine „emotionale Bezahlung“, ein gutes Gefühl im Bauch. Jeder zufriedene Ehrenamtliche schreibt quasi eine schwarze Zahl

bei seinem freiwilligen Engagement. Vereinsmitarbeiter sollten den Mut haben, herauszustellen, was sie von ihrer Tätigkeit haben: einfach Freude oder auch befriedigte Eitelkeit, Kontakt zu anderen Menschen oder auch Macht. Wo steht denn geschrieben, dass Mitarbeit im Verein keinen Spaß machen darf?

Vorstände sind Vorbilder

Die Wurzel für eine erfolgreiche Gewinnung freiwilliger Mitarbeiter liegt im Vorstand. Sie sind Vorbilder und leben eine Freiwilligenkultur vor. Sie können als positive Botschafter ihres Vereins auftreten oder als pflichtgebeugte Grantler. Die Erfahrungen zeigen, dass es bezüglich des Ehrenamtes zwei Typen von Vereinen gibt. Die einen haben lediglich geringe Probleme: viele Mitglieder engagieren sich, der Vorstand freut sich, dass der Verein funktioniert und der ehrenamtliche Zulauf anhält. Die anderen haben große Schwierigkeiten bei der Besetzung der Ämter. Es wird geklagt, dass sich keiner engagiert, dass es immer die Gleichen sind und alles immer schwieriger wird. Interessenten gibt es kaum. Denn: Wer möchte seine Freizeit schon in derartiger Stimmung verbringen?

Jens Gieseler

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

☆☆☆ 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

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzbergweg 4
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

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



Wichtige
Dokumente

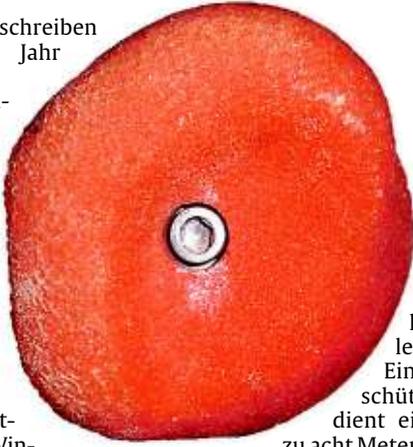
Unser modernes und
gut gesichertes Archiv
ist auf Ihre Akten vorbereitet.

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Wir schreiben das Jahr 2010 und der Winter wollte bis vor kurzem einfach kein Ende nehmen. Eiszapfen hingen von den Felsen, Schnee lag auf den Felsköpfen und den Zustiegswegen, die Kletterer hielten Winterschlaf – wirklich?

Weit gefehlt, denn abgesehen davon, dass ein Großteil derer, die im Sommer in den Wänden herumhängen, sich auch darauf verstehen, weiße Hänge schwerkraftgetrieben abwärts zu gleiten, haben sie sich hier im Verein Rückzugsmöglichkeiten geschaf-



Unterarme wie Popeye

Training an Kletterwand und Co.

fen, die dazu dienen, Muskeln und Gelenke vor dem Einrostern zu schützen. Dazu dient einmal die bis zu acht Meter hohe Kletterwand in der Bewegungslandschaft neben der Kleinschwimmhalle im Schmidener Schulzentrum, wo unter Anleitung und mit Seilsicherung zu unterschiedlichen Zeiten Training und Kurse angeboten werden.

Außerdem gibt es im *activity* in Fellbach eine Boulderanlage – da bei den meisten jetzt Fragezeichen in den Augen zu erkennen sind: Boulder ist das englische Wort für Felsblock. Mit Boulder bezeichnet man das Klettern an denselben, also Klettern ohne Seil bis in eine Höhe, aus der ein Sturz in weiche Matten ohne Folgen bleibt – nur dass in unserem Fall der Felsblock durch Holz und Kunstharz ersetzt wird. Die fehlende Höhe wird durch Überhänge kompensiert, so dass man bei regelmäßiger Anwen-

dung ganz ohne Spinat Unterarme wie Popeye bekommen kann. Manch einer verstärkt diesen Effekt noch durch Zusatzgewichte.

Da geht es in Schmidlen doch weitaus gemütlicher zu. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichem Können finden hier die Möglichkeit zum Training oder können in den Kursen die Grundlagen des Kletterns erlernen. Die Kletterrouten werden immer wieder umgeschraubt, damit Langeweile gar nicht erst aufkommen kann.

Der Erfolg der Bemühungen lässt sich daran erkennen, dass die Abteilung mittlerweile über 120 Mitglieder zählt. Trotz zeitlicher und räumlicher Trennung der Gruppen stößt die Wand mitunter an ihre Kapazitätsgrenze. Eine kleine Erweiterung ist daher bereits in Planung. Nicht zuletzt deshalb war es also höchste Zeit, dass sich Schnee und Kälte langsam etwas verzogen haben.

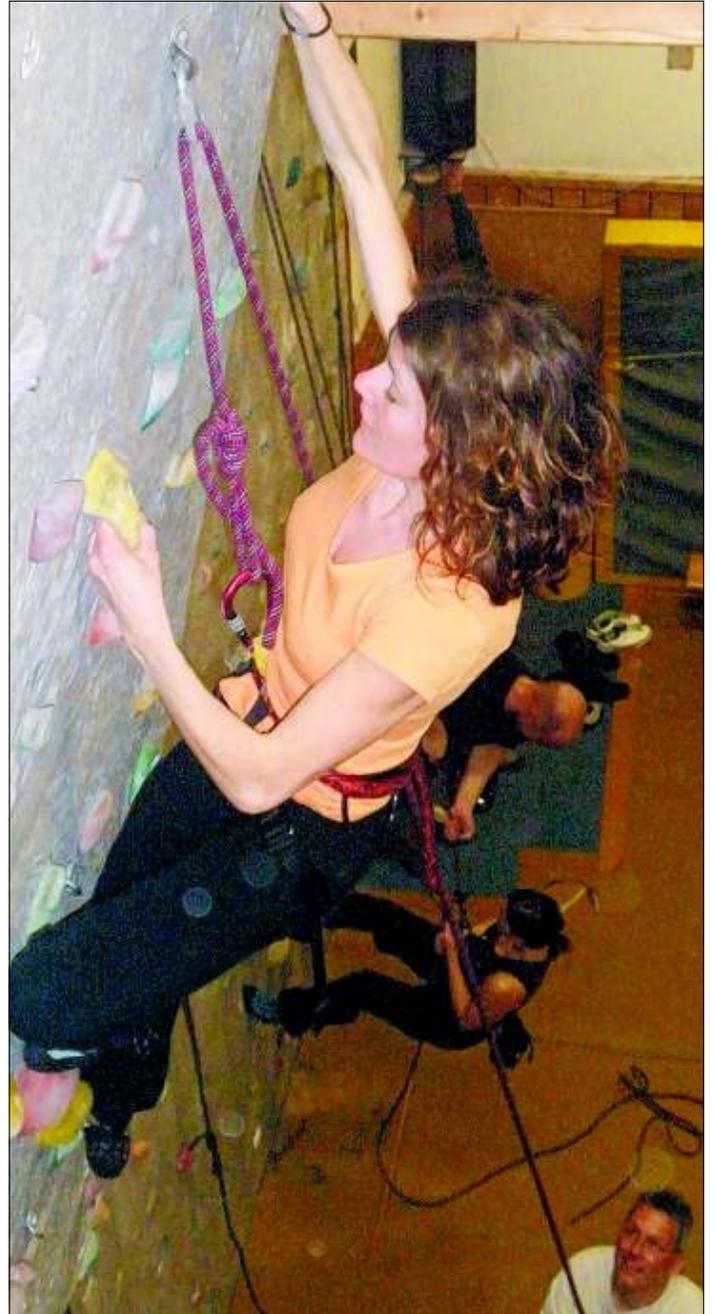
Das neue Programm für Frühling und Sommer ist gedruckt und auf der Homepage abrufbar, und die Teilnehmer wollen die Trainingserfolge endlich wieder am Naturfels überprüfen.

Roland Schweizer

INFO: Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.klettern.tsv-schmidlen.de. Das Programmheft liegt im *activity* und in der TSV-Geschäftsstelle aus. Die Hallenzeiten können dem Infoblock entnommen werden. Wer Interesse hat, kann sich melden oder zu den angegebenen Zeiten in einer der Hallen vorbeischauen.



Dirk Wente erklärt, wie's funktioniert.



Die Kletterrouten werden immer wieder umgeschraubt, damit Langeweile gar nicht erst aufkommen kann.

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen

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!

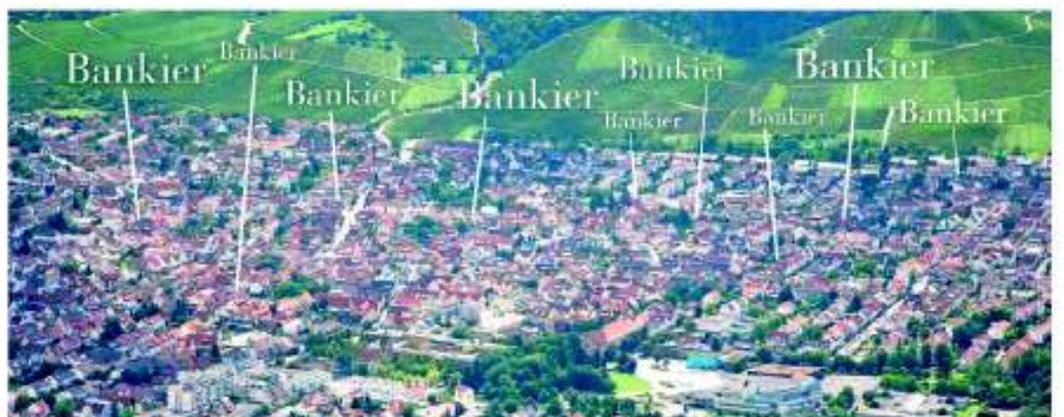
Gibt es hier!

Vorher informieren -
teure Fehler
vermeiden!

Ihr Kompetenz-Team:

www.wabro-immobilien.de
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

 **Volksbank Rems**

NEU im activity - Redcord-Training

Alles was Sie über
Stretching wissen
sollten

activity-Weltreise:
„In 80 Tagen um
die Welt“

Rückblick:
Fellbacher Bank
Fitness Marathon

Informationen zum
Rehabilitations-
sport im activity



activity Weltreise
in 80 Tagen um die Welt

- ✓ Abflug 06.05.2010
- ✓ Ankunft 24.07.2010

in der Summer-Party

attraktive Gewinne

Training für nur 1 € pro Tag
(80 Tage trainieren für nur 80 €)
inkl. Aufnahmegebühr

Alle Informationen und Anmeldung im activity
Bühlstr. 140, 70736 Fellbach Tel: 5104998-0



NEU im activity - „Redcord-Training“

Das Redcord-Training oder auch SET-Training (=Sling Exercise Therapy) genannt hat seinen Ursprung in Norwegen, wo es schon lange von Physiotherapeuten in der Prävention und Rehabilitation genutzt wird.

Das Schlingentraining ist ein gezieltes Muskeltraining welches die Koordination verbessert und die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert.

Durch die Instabilität der Seile arbeiten nicht nur die große Muskelgruppen sondern auch die kleinen, tiefen, gelenksichernden Muskeln.



Der Wake Up Kurs, Foto: activity

Somit kann mit dem Training mehr Stabilität in Rumpf, Knie, Hüfte oder Schulter erzielt werden. Das Trainingsgerät besteht aus zwei Seilen die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt werden und in ihrer

Länge je nach Übung verändert werden können. Der Kunde kann mit diesem Trainingsgerät auf einfache Weise den ganzen Körper trainieren, da bei allen Übungen eine hohe Ganzkörperspannung gefordert wird.

Auch viele Leistungssportler, so auch die Schwimm- und Skinationalmannschaft haben diese Trainingsmethode für sich entdeckt um ihre sportartspezifischen Bewegungsabläufe zu verbessern.

Ebenfalls hat eine Studie der TU München mit Lendenwirbelsäulenpatienten die hohe Wirksamkeit der Trainingsmethode mit Redcord bestätigt.

In einer Vergleichsstudie mit einer Redcord-Trainingsgruppe und einer herkömmlich trainierenden Gruppe, hat die „Redcord-Gruppe“ hinsichtlich der Rumpfstabilität bedeutend bessere Ergebnisse erzielen können.

Wir bieten im activity im Rahmen unserer Acht-Einheiten-Kurse zwei Kurse für Redcord-Training an.



Der Wake Up Kurs, Foto: activity

Stufe 1:

Mittwoch: Redcord „Wake Up“
Start: 05.05.10 / 7.40 – 8.40 Uhr

Stufe 2:

Dienstag: „Redcord and more“
Start: 04.05.10 / 20.20 – 21.20 Uhr
(Anmeldung im activity)

Vanessa Gerstenberger

Jetzt in Fellbach!

... entdecken Sie uns!

Ihr Partner für Running, Nordic Walking, Fitness, Freizeit, Ski, ...

SPORT OSWALD

Oswald - Dreher - Sports GmbH
Bahnhofstr. 113
70736 Fellbach
Tel. 0711 592531

www.sportoswald.de
e-Mail info@sportoswald.de
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr
Sa. 9 - 14 Uhr

Stretching - ein wichtiger Trainingsbaustein

Heute weiß man: Stretching gehört zu einem umfassenden Training dazu: Die körperliche Fitness eines Menschen hängt von vielen Faktoren ab. Neben Kraft, Ausdauer und Koordination gilt auch Beweglichkeit als wichtiger Baustein im Trainingspuzzle und ist ausschlaggebend für die Gesamtfitness.

Beweglich zu sein ist nicht nur für Hochleistungssportler, wie z.B. einem Turner oder einer Rhythmische Sportgymnastin, wichtig. Auch im Alltag wird ein gewisser Grad an Beweglichkeit gefordert. Dies wird vor allem im Alter sichtbar. Wenn es darum geht, alltägliche Dinge zu verrichten, wie z.B. Schuhe binden oder Fenster putzen. Manche dieser Tätigkeiten gehen nicht mehr so einfach wie früher. Die größte Beweglichkeit innerhalb eines Menschenlebens hat man im Kindesalter. Wird diese nicht trainiert, nimmt sie ab dem frühen Erwachsenenalter bereits

ab. Dies muss aber nicht sein, denn Beweglichkeit ist in jedem Alter trainierbar! Es wird empfohlen, zwei-/dreimal die Woche alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers zu dehnen.

Bei einem guten Stretch-Programm sollte man folgendes beachten:

- 1) Vor dem Dehnen sollte man sich gut aufwärmen.
- 2) Dehnt man sich vor dem eigentlichen Training zum Aufwärmen, sollte man dies nach der dynamischen Methode tun.
- 3) Nach dem Training wiederum zur schnellen Erholung, ist die statische Methode besser.
- 4) Die Übungen langsam und sanft auszuführen.
- 5) Nur bis zum Spannungsgefühl und nicht in den Schmerz hineindehnen.
- 6) Langsam atmen

Doch nicht nur zum Erhalt der Beweglichkeit sollte regelmäßig gedehnt werden. Auch in einem Krafttrainings-Programm sollte Beweglichkeit immer einen wichtigen Part einnehmen. Denn durch gezieltes Krafttraining steigt der Muskeltonus an und durch ein anschließendes Dehnen hilft man dem Muskel durch Beruhigung des Muskeltonus, sich schneller zu regenerieren. Sportartspezifische

einseitige Belastungen führen zu Muskelverkürzungen. Z.B. ist bei einem Fußballer bei gut 80% der Spieler der Hüftbeuger betroffen. Ein integriertes Beweglichkeitstraining hilft sogenannten muskulären Dysbalancen vorzubeugen oder diese auszugleichen.

Damit eine Dehnung Wirkung zeigt, sollte man eine Dehnposition mindestens 20 Sekunden halten. Während diesen Zeitraumes merkt man, wie der Widerstand langsam nachlässt.



Anja Kurz zeigt wie's geht, Foto: activity

Auch immer mehr Menschen entdecken das Beweglichkeitstraining wegen der beruhigenden, entspannenden Wirkung für sich. Dies ist auch mit ein Erfolgsgeheimnis des Pilates, welches mit ruhigen, aber anspruchsvollen Übungen gepaart mit einer eigenen Atemtechnik die Beweglichkeit fördert.

Denn mit der Beweglichkeit ist es wie mit allen Komponenten auch: werden sie nicht regelmäßig gefordert und trainiert verkümmern sie.

Vanessa Gerstenberger

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

					Beginn Sommer	Ort
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	03.05.10	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	03.05.10	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby - Einsteiger	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Bauch Beine Baby - Einsteiger	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Bauch Beine Baby - Fortgeschritten	BBB F1	act	Do.	10.20-11.20	20.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	05.05.10	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	20.05.10	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	04.05.10	TSV Bewegungszentrum
Gymstick	Gym-1	act	Di.	18.00-19.00	04.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Gymstick	Gym-2	act	Do.	10.30-11.30	20.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
MFT	MFT-1	act	Mo.	10.00-11.00	03.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
MFT	MFT-2	act	Mo.	19.10-20.10	03.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
MFT	MFT-3	act	Mi.	16.50-17.50	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates - Allegro	P-A	act	Mo.	10.20-11.20	19.04.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Di.	19.10-20.10	04.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Do.	19.10-20.10	20.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Mi.	18.00-19.00	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.10-10.10	03.05.10	activity Der Freizeit Sportclub.
Red Cord & More	R-1	act	Di.	20.20-21.20	04.05.10	TSV Bewegungszentrum – Ballettraum RSG
Red Cord Wake up	R-2	act	Mi.	07.40-08.40	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Step & Work	Step	act	Di.	19.05-20.05	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45	03.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Zirkeltraining – Gewichtsreduktion	ZT-3	act	Do.	20.20-21.00	20.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.

Entspannung

Energie aus der Mitte	E	act	Fr.	09.05-10.05	21.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Hatha-Yoga Fortgeschr.	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	14.04.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	14.04.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	14.04.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Qigong - Yangsheng	Q	act	Do.	09.00-10.00	20.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30	20.05.10	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	act	Mo.	19.00-20.00	03.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	act	Mo.	18.00-19.00	03.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	05.05.10	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1
Sensitive Cycling	Sen-C	act	Di.	11.10-12.00	04.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Sturzprophylaxe	St	act	Di.	09.10-10.10	04.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20	20.05.10	TSV Bewegungszentrum

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	05.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	03.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3	act	Fr.	09.10-10.10	21.05.10	activity Der Freizeit-Sportclub.
Kinderballett Anfänger	Kit-2	act	Di.	16.15-17.00	04.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Anf.+Fortg.	Kit-3	act	Di.	15.15-16.15	04.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett Fortgeschr.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	04.05.10	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Salsa-Dance-Aerobic	SDA	act	Mo.	20.00-21.00	03.05.10	TSV Bewegungszentrum
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	03.05.10	Tanzsportzentrum
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.30	03.05.10	Fröbelschule
Jazz Teens (11-14 Jahre)	JK	TSV	Fr.	19.00-20.00	21.05.10	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

www.tsv-schmiden.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Mi. 09.00-12.00 Uhr
Do. 16.30-19.30 Uhr
Fr. 15.00-17.00 Uhr

Wir informieren Sie gerne!
Anfragen und aktuelle Infos:

activity Der Freizeit-Sportclub.

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach

Tel. 0711-5104998-0

Fax 0711-5104998-33

e-mail: info@activity-fellbach.de

www.activity-fellbach.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. 07.30-22.30 Uhr

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

Sa. 09.00-19.00 Uhr

So. 09.00-19.00 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., 20.30-21.10 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

Kursgebühren:

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

· Bauch Beine Baby 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 à 60 Minuten

Mi., 09.40-10.40 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Mi., 10.50-11.50 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. Umfang: 8 Einheiten à 80 Minuten

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

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: Corinna Zimmermann (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten à 90 Minuten

Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

Kursgebühren (FKP-1):

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

· 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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1: **Leitung:** Angela Gramlich (Gymstick-Kursleiterin)
Di., 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2: **Leitung:** Rose Lang (Gymstick-Kursleiterin)
Do., 10.30-11.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren Gymstick und MFT:

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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1: **Leitung:** Christian Martz (Diplom Sportwissenschaftler)
Mo, 10.00-11.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2: **Leitung:** Christina Beil (MFT-Kursleiterin)
Mo, 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3: **Leitung:** Corinna Zimmermann (MFT-Kursleiterin)
Mi, 16.50-17.50 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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Leitung: Petra Umscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)
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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1: **Leitung:** Maria Dolores Valencia-Frank (Pilates-Kursleiterin)
Zeit: Di., 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2: **Leitung:** Corinna Zimmermann (Pilates-Kursleiterin)
Zeit: Mi., 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3: **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. Umfang: 8-Einheiten à 60 Minuten.

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

· REDCORD

REDCORD ist ein Training mit zwei Seilen, die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt sind und in ihrer Länge je nach Übung variiert werden können. Die Instabilität dieser Seile ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, welches die Koordination fördert, die tiefliegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1: Schwerpunkt „Red Cord & More“

Leitung: Stefan Schurr (REDCORD-Trainer)

Di., 20.20-21.20 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2: Schwerpunkt „Wake Up“

Leitung: Manuela Kampa (REDCORD-Trainer)

Mi. 07.40-08.40 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.

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

NEU

· Step + Work

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

Leitung: Thomas Nick

Umfang: 8 Abende à 60 Minuten

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

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

·Zirkeltraining

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1:

Leitung: Anja Kurz (Diplom Sportwissenschaftlerin)

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

Kurs 2:

Leitung: Tommy Göhler (DTB Gerätefitness-Trainer)

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

Kursgebühren:	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 à 60 Minuten

Fr., 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,-

· Sanftes Hatha-Yoga

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

Frühjahr 10 Einheiten

Sommer 8 Einheiten

Herbst 12 Einheiten

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

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

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

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

· Qigong—Yangsheng

Durch Ausführen spezieller Übungen aus dem Spiel der 5 Tiere: Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe kräftigt man seinen Körper. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Übungsleiterin: Ute Raffler (Qigong-Kursleiterin)

Do., 09.00-10.00 Uhr, Gymnastikraum Stadionrestaurant

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

Gesunder Rücken

· Rückenfitness

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

Übungsleiterin: Anke Krombacher (Diplom Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

Kursgebühren (Rüf):	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 45,-
	Für Nichtmitglieder	€ 60,-
	Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 150,-

· 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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Übungsleiterin: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

(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

Kursgebühren (WS-2, 3):	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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)

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

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

Senioren

· 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 gruppendynamisches Training, welches Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen in ein zielorientiertes Kurssystem einbindet. Umfang: 8 Einheiten à 50 Minuten

Übungsleiter: Jutta Schick (Sensitive Cycling Instructor)

Di., 11.10-12.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren: Für activity-Plus-Mitglieder kostenlos
 Für activity-Classic-Mitglieder € 33,-
 Für TSV-Mitglieder € 54,-
 Für Nichtmitglieder € 66,-

· 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. Deswegen bietet dieser Kurs ein ausgewogenes Training, um Stürze zu vermeiden und die Lebensqualität im Alltag zu erhöhen. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

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. Umfang: 8 Einheiten à 50 Minuten.

Übungsleiterin: Anke Krombacher (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

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

Kursgebühren: 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. Umfang: 8 Einheiten à 60 min. Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Bal-1 (Anfänger): Mi., 19.10-20.10 Uhr; activity Der Freizeit-Sportclub.

Bal-2 (Aufbau): Mo. 18.00-19.00 Uhr; activity Der Freizeit-Sportclub.

Bal-3 (Anfänger): Fr., 09.10-10.10 Uhr; 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. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Leitung: Marina Stepper (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Uhrzeit: Mo., 20.00-21.00 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum.

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. Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

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

Kursgebühren Kindertanz/Ballett:

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

· Jazz Teens (Jazztanz-Abteilung)

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 50.70,-
 März-Juli Nichtmitglieder: € 70,-

· Dance Moves für Tanzbegeisterte 35 +

Kursgebühren: Mitglieder im TSV Schmiden: € 69,-
 Februar-Juli Nichtmitglieder: € 97.50,-

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
 Daylight-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 nichts 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 _____

„activity Weltreise“ - In 80 Tagen um die Welt

Das activity startet am 06.05.10 zu einer neuen Attraktion: „**activity Weltreise**“ – In 80 Tagen (sportlich) um die Welt.

Die Weltreise lädt ein mit sportlichen Aktionen die Welt mit ihren Kontinenten und deren länderspezifischen Sportarten zu bereisen. Jeder Kontinent wird ca. 2 Wochen bereist und den Teilnehmern werden attraktive Kurse, Events und Themenabende angeboten. Bei der Weltreise stehen der Spaß und das Ausprobieren von neuen Sportarten im Vordergrund.

Geplant ist unter anderem ein Schnupperklettern, Bogenschießen, Salsa-Aerobic-Kurs, Indoor-Cycling-Special mit Videoleinwand im Rahmen der

„Tour de France“ und natürlich ein Indoor Soccer-Turnier zum Zeitpunkt der Fußball-WM, wenn die Weltreise auf dem Kontinent Afrika Station macht.

Die Teilnehmer sind aufgefordert mit einem „Reisepartner“ (Trainingspartner) so viel wie möglich Stempel zu sammeln, die an den einzelnen Sportangeboten verteilt werden.

Es ist natürlich auch möglich allein auf Reise zu gehen, doch der Hauptgewinn bleibt einem Reisetem vorbehalten.

An der Aktion können auch Nichtmitglieder teilnehmen, die für diese 80 Tage das gesamte Sportprogramm der Weltreise und das weitere Sportprogramm einer Classic-Mitgliedschaft für nur 80,00 € nutzen können.



SCHICK
blühende Ideen!

www.blumen-schick.de
70734 Fellbach

Thomas-Mann-Str. 42
Markthalle im Rathaus Carrée

Tel. 0711/58 47 29
Tel. 0711/34 24 39 80

Das Ende der Reise wird gemeinsam am 24.07.2010 bei einem Sommerfest mit gemütlichem Grillen gefeiert!

Anja Kurz

Rückblick: Fellbacher Bank Fitness-Marathon

Bei der diesjährigen 4. Auflage stellten sich 50 Teilnehmer der Herausforderung, innerhalb von sechs Wochen durch Besuche von Kursen oder Krafttraining 42 Kilometer zu sammeln.

Einer von ihnen ist Tom Beier. Der 43-jährige macht bereits zum vierten Mal mit. Für ihn ist dieses Event ein toller Einstieg in die Trainingsaison im Fitnessstudio, nachdem er im Sommer sehr



Foto: activity
Tom Beier

viel draußen Sport gemacht hat. Er erzählte mir, dass die regelmäßige Teilnahme an Kursen oder das regelmäßige Trainieren an den Geräten, seine Fitness und damit einhergehend sein Wohlbefinden in den ersten vier Wochen des Marathons deutlich steigert.

Die Teilnahme am Marathon bietet ihm einerseits eine tolle Eingewöhnungsphase und andererseits die Möglichkeit, eine Winterdepression gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die Teilnahme hilft ihm „über die lichtarme Zeit zu kommen“.

Eine nette Begleiterscheinung ist für ihn die Tatsache, dass wenn er nach der Sommerpause wieder ins activity kommt, altbekannte Gesichter wieder sieht und so schnell wieder Kontakte knüpfen kann. Ein tolles Kommunikationsforum bieten die

Verpflegungsstationen. Neben einem kleinen Imbiss lauscht man interessanten Themen der Fellbacher Bank zu Finanzen, z.B. Geldmarktkonto, und dem activity zu Sportthemen, wie z.B. Nordic Walking.

Die Handouts bieten eine tolle Gelegenheit daheim in Ruhe die Themen noch einmal nachzuarbeiten bzw. bei Bedarf nachschlagen zu können.

So hat das Thema einer der Verpflegungsstationen vom letzten Jahr, Ernährung, Tom Beier's Ernährungsverhalten so nachhaltig verändert, dass er sich noch heute an Ratschläge von damals hält. Z.B. lieber den Aufwand betreiben was Leckeres zu kochen, als beim Döner vorbeizufahren. Zudem ist es für ihn immer wieder überraschend, wie sich das activity in den Sommer-Pausen verändert: neue Geräte und neue Kurse.

Der Fellbacher Bank Fitness Marathon stellt eine gute Möglichkeit dar, diese neuen Sachen gleich auszuprobieren und in den Trainingsplan integrieren zu können. Ganz nach dem Motto „Stillstand ist Rückstand!“

Tom Beier ist sich sicher: bei der 5. Auflage des Fellbacher Bank Fitness Marathons wird er wieder mit von der Partie sein. Denn einen schöneren Trainingseinstieg in den Herbst kann er sich nicht vorstellen.

Vanessa Gerstenberger

Kurrle
BÜROEINRICHTUNG

- ▶ 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

• 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 (Hersport-Übungsleiterin und Dr. med. Martin Friedrich (Internist))
Fr, 15.30 bis 16.30 Uhr, 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.

Leitung: Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Kurs 1 Mo, 11.00 bis 12.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub
Kurs 2 Do, 18.00 bis 19.00 Uhr, 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 rückengerechtes Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Kurs 1 Annette Rückle (Physiotherapeutin)
Mo, 20.00 bis 21.00 Uhr, Jugendraum Stadion Schmiden

Kurs 2 *NEU* Sabine Melkuhn (Reha-Sport-Übungsleiterin)
(ab 13.04.10) Di, 10.20 bis 11.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 3 Sabine Melkuhn (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Di, 18.00 bis 19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 4 Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 5 Anke von Wagner (Dipl. Sportwissenschaftlerin)
Do, 08.30 bis 09.30 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum

Kurs 6 Jutta Schick (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub



Übung = Becken heben und Ball zusammen drücken

• Rehabilitationssport nach Schlaganfall und M. Parkinson

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Mi, 17.00 bis 18.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

• Rehabilitationssport für Schultergürtel und Rücken

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)
Fr, 09.10 bis 10.10 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 2 Christina Beil (Reha-Sport-Übungsleiterin)
Mo, 20.20 bis 21.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

• Rehabilitationssport bei Osteoporose

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

Leitung: Christian Martz (Dipl. Sportwissenschaftler)
Mi, 09.00 bis 10.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

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



Sensitive Cycling, Foto: Martin Frischauf

Heil- und Hilfsmittel bei Osteoporose finden Sie bei uns!

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

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

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

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

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

www.ot-krueger.de



5 von 12 statt 6 aus 49

Skischule Schmiden ist während fünf Monaten im Jahr im Schnee unterwegs

Ein Gewinn für alle Schneebegeisterten ist es allemal – und das nicht mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:14 Millionen wie beim Lotto-Spiel, sondern zuverlässig jedes Jahr von November bis März: die Ausfahrten und Veranstaltungen der TSV Skiabteilung im Winterhalbjahr, wenn Schnee liegt.

Auch in der Wintersaison 2009/2010 konnte die Skischule Schmiden wieder mit ansprechenden Ausfahrten, genügend Schnee und vielen Teilnehmern trumpfen. Den Auftakt bildet traditionell der Skibasar in der Festhalle Schmiden. Dort können alle Schneebegeisterten ihr Material zum Verkauf stellen und gleichzeitig auch noch Ski, Board oder Kleidung erwerben. Mit 1300 Artikeln und einer vollen Festhalle konnte auch 2009 der Skibasar als erfolgreich bewertet werden.

Mitte Dezember ging es mit 16 Teilnehmern von Freitagmorgen bis Sonntagabend aufs Kitzsteinhorn nach Kaprun. Ski und Board auf bis zu 3000 Metern Höhe und untergebracht in einem 4-Sterne-Hotel mit Wellnessbereich direkt im Zentrum von Kaprun ließen den Teilnehmern keine Wünsche offen.

Glühwein, Kinderpunsch, Stockbrot und Würstchen haben zwar auf den ersten Blick wenig mit Schnee und Skifahren gemeinsam, bilden jedoch an Nikolaus immer die Grundlage für die Waldweihnachtsfeier im Hardtwald. Für die jüngsten Mitglieder der Skiabteilung kam dann doch tatsächlich noch der Nikolaus vorbei und brachte kleine Geschenke und Süßigkeiten.

Eine Ski-Rallye, Schlittenfahren und Eisklettern stand auf dem Begleitprogramm der Neujahrsausfahrt 2009-2010, bei der 29 Teilnehmer das Skigebiet Sulden am Fuße des Ortlers erkundeten. Bei besten Wetter- und Schneeverhältnissen wurden sowohl die Skipisten als auch die etwas abseits liegenden markierten Skirouten genossen.

140 Teilnehmer frischten im Januar ihr Ski- und Snowboardkönnen unter Anleitung der 30 Übungsleiter auf. Perfekte Schneebedingungen und die neuesten Tipps und Tricks aus dem Skilehrwesen stellten die Teilnehmer zufrieden.

Mit 20 Jugendlichen und zwei Übungsleitern fand während der Faschingsferien die beliebte Ju-



Die Skischule Schmiden bietet auch für die Kleinsten viele Kurse.

gendausfahrt statt. In Obertauern konnte sich die Schneejugend des TSV auf den Skipisten so richtig austoben. Die Kooperation mit der Skiabteilung des VfL Waiblingen funktionierte prima und kann künftig sicherlich wiederholt werden.

Kein Stau auf der Autobahn, keine Wartezeiten am Lift und leere Skipisten – dies kann nur bei einer Tagesausfahrt unter der Woche geboten werden. 25 Teilnehmer konnten dies im Februar verwirklichen und fuhren mit dem Bus nach Lermoos. Nach einem intensiven Skitag bei viel Schnee und Sonne kehrten alle erschöpft, aber zufrieden nach Hause zurück.

Im März hatten die Mitglieder der Skiabteilung auf französi-

schem Boden die Gelegenheit zu rasanten Abfahrten auf Ski und Snowboard (siehe auch auf Seite 19). Mit dabei unsere französischen Freunde der Fellbacher Partnerstadt Tain-Tournon. Auch wenn der ein oder die andere nicht immer der französischen Sprache mächtig war, so konnten die guten Beziehungen bei Wein, Gesang und Gesprächen gefestigt werden.

Den krönenden Abschluss der Wintersaison 2009-2010 bildeten die Stadt- und Vereinsmeisterschaften in Hochlitten. Im Parallelsalom wurden die schnellste Fellbacherin und der schnellste Fellbacher in den Disziplinen Ski alpin, Snowboard und Telemark ermittelt. Zeitgleich fanden für den TSV Schmiden die vereinsinternen Meisterschaften statt. Die Skischule Schmiden als Ausrichter kann auf eine erfolgreiche Veranstaltung zurückblicken.

Wenn allerdings der Eindruck aufkommt, die Skischule Schmiden sei nur bei Schnee aktiv, so muss dies hiermit berichtigt werden: das Sommerprogramm steht vor der Tür und kann demnächst auf www.skischule-schmiden.de abgerufen werden. Also: nicht Lotto spielen sondern aktiv teilnehmen bei den Veranstaltungen der Skischule Schmiden.

Marc Pudlatz



Hoch hinaus mit dem Snow-Board.

Info: Weitere Infos unter www.skischule-schmiden.de

Viel Freude und Vergnügen im Sportclub activity wünscht Ihnen



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
hallo@lueddecke-akustikbau.de

HEID **HEID BÜRCKLE**
WOHNBAUUNTERNEHMEN

Top-Qualität direkt vom Bauträger Schwäbische Meisterklasse!

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

■ Hölderlin Carré

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

■ Alt-Fellbach

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

■ Rommelshausen

Grün und großzügig - Ihr Platz an der Sonne! 3 attraktive Stadtvillen in bester zentraler Südlage, Grundstück ca. 2000 m² fast vollständig begrünt, ausgesprochen hochwertige Ausstattung, sehr große Grundstücksanteile, KfW-Effizienzhaus 70.



Fellbach
Hölderlin Carré



Alt-Fellbach
Waiblinger Straße



Mehr Infos unter:
www.ernstheid.de

FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH · HEID-BÜRCKLE WOHNBAU GMBH
Blumenstraße 20 · 70736 Fellbach · Tel.: 0711/95 19 57 36 · E-Mail: wabro@ernstheid.de

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

VR-GewinnSparen



1x Audi A5 Cabriolet

Abbildung ähnlich

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Monat für Monat:
Gewinnen.
Sparen. Helfen.

Wir machen den Weg frei.

Dauerauftrag für mein Glück: VR-GewinnSparen.

Monat für Monat:

1 x Audi A5 Cabriolet, 1 x Audi A3 Cabriolet, 3 x Audi A3 Sportback, 1 x 25.000 Euro, 2 x 10.000 Euro, 5 x 2.500 Euro und Geldgewinne von 1.000 Euro, 250 Euro sowie 100 Euro.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

www.fellbacher-bank.de

Fellbacher Bank eG

Herzblut und Engagement

Tim Baumgart ist Nachwuchstrainer 2009

Als die Ausschreibung vorlag, brauchte Jugendleiter Wolfgang Bürkle nicht lange zu überlegen, wer von den momentan über 40 Jugendtrainern des HSC Schmiden/Oeffingen für diesen Preis geradezu prädestiniert war: Tim Baumgart, 27 Jahre alt, Diplomfinanzwirt, ein „Handballverrückter“ im positivem Sinne durch und durch.

Im Alter von acht Jahren begann er selbst das Handball spielen beim TV Oeffingen und spielt heute erfolgreich beim TSV Schmiden, Tabellenführer in der Württembergliga Nord. Tim Baumgart, begeisterter Hobby-Motorradfahrer, der nach dem Erwerb der C-Lizenz in 2006 im Oktober 2007 auch seine B-Lizenz-Prüfung in Albstadt jeweils unter Landestrainer Kurt Reusch bestanden hat, ist immer auf der Suche nach neuen Erkenntnissen und hat für den HSC Schmiden/Oeffingen mithin eine 32-seitige Trainingsbroschüre zusammengestellt. Sie bildet die Ausbildungsgrundlage für die 21 HSC-Jugendteams und somit rund 300 jungen Menschen im Alter zwischen 4 und 19 Jahren. Mit seiner sachlichen, ruhigen Art begeistert er seit zehn Jahren Handballjugendliche in Schmiden und Oeffingen.

Er übernahm als erstes Team eine D-Jugend und weckte sofort die Begeisterung der 11- und 12-Jährigen am runden Handballleder. Dabei liegt es dem Nichtraucher, der auch wenig von Alkohol hält, ebenso am Herzen, „seinen Jungs“ auch außerhalb des Spielfeldes Werte zu vermitteln, die in der heutigen Zeit oft verloren gehen: Ehrlichkeit, Zuverlässigkeit, Teamspirit, Zusammenhalt und fairer Umgang untereinander. Nicht zuletzt dadurch sind auch die Erfolge zu erklären, die er mit seinen Mannschaften

in den vergangenen Jahren nicht nur in Württemberg erringen konnte. Hervorzuheben ist, dass die von ihm trainierten Teams von 2004 bis 2008 im Bezirk Rems-Stuttgart ohne eine einzige Niederlage blieben.

Momentan coacht er die männliche A-Jugend, mit der er sehr erfolgreich in der Baden-Württembergliga um das Erreichen der süddeutschen Meisterschaft kämpft. Was für ihn nach dem letztjährigen Einzug ins Viertelfinale um die deutsche Meisterschaft, damals noch als B-Jugendtrainer, den größten Erfolg bedeuten würde. Doch auch die württembergische und süddeutsche Vizemeisterschaft 2009 sind in seiner Trainerlaufbahn herausragende Ergebnisse. Und dies alles in einem Club nahe der Landeshauptstadt Stuttgart, der im Gegensatz zur Konkurrenz, die ähnliche Erfolge vorzuweisen haben, keine Bundesliga-Erfahrung hat, ganz zu schweigen von dem im Vergleich eher bescheidenen finanziellen Mitteln, die beim HSC Schmiden/Oeffingen zur Verfügung stehen. „Herzblut“ und großes Engagement, vorgelebt von einer Persönlichkeit wie Tim Baumgart, kann also doch noch bewirken, dass Ziele erreicht werden können, die eigentlich fast unmöglich erscheinen.

Bei der Preisverleihung des Baden-Württembergischen Landesportverbandes (LSV) am 2. März in der Karlsruher Europahalle wurde Tim Baumgart als Einziger aus dem Rems-Murr-Kreis mit dem Titel „Nachwuchstrainer 2009“ ausgezeichnet. Dies ist umso höher zu bewerten, da zahlreiche Bewerber aus insgesamt 24 Sportarten zur Wahl standen.

Markus Engelhart

INFO: www.schmidener-handball.de



Tim Baumgart gibt seit zehn Jahren seine Erfahrung an Handballjugendliche weiter – mit Begeisterung.



Tim Baumgart (mit Ball) spielt erfolgreich für den TSV Schmiden, Tabellenführer der Württembergliga Nord.

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

Hans-Peter Holder GmbH

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidener

Telefon 07 11.51 40 20

www.schmidener-kuechenstudio.de

Unsere zusätzlichen Leistungen:

- Küchenmodernisierung
- Einbaugerätetausch incl. kostenlose Entsorgung der Altgeräte
- Austausch von Arbeitsplatten



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

ASR
Asphalt- und
Straßenbau Rems

- 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-rems.de

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

Fon 0711/951909-0

Fax 0711/5180214

info@asr-rems.de

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

TELEKIM
Telefonanlagen direkt vom Profi

Kim Lange

Hasenwaldstr. 21

70736 Fellbach-Schmidener

Tel. 07 11 / 51 44 40

Fax 07 11 / 5 85 23 22

e-mail: info@telekim.de

Junge Tänzer wollen hoch hinaus

Von der Krabbel-Babbel-Gruppe zum erfolgreichen Turniertanz

Durch die musikalische Früherziehung und in den nachfolgenden Kindertanzgruppen sind die beiden Junioren-Paare Elisabeth Tonfeld und Timm Pankratz (beide 13 Jahre) sowie Katharina Belz und Dominik Stöckl (beide 14 Jahre) zum Turniertanzen gekommen. Heute sind sie im Standard- und Lateintanzen auf dem besten Weg, auf den Turnieren immer öfter unter den ersten Drei zu sein, und wollen ihr Ziel, in die nächste Klasse aufzusteigen, möglichst schnell erreichen.

Dabei begannen Elisa und Timm mit sechs Jahren in der „Krabbel-Babbel-Gruppe“, ihre Tanzpartnerschaft noch spielerisch aufzubauen. Schon während sie lernten, sich nach Musik zu bewegen, ist ihrer Trainerin Birgit Claus aufgefallen, dass die beiden sehr harmonisch miteinander tanzten. Auf Anraten von Birgit sind die beiden über die Turnier-Vorbereitungsgruppe zum Mittanzen an einem Kinder-Breitensport-Wettbewerb gekommen. Danach war ihnen und ihren Eltern klar, sie können nur noch das Turniertanzen beginnen und haben in der Junioren D-Klasse angefangen. Ihr bisher größter Erfolg war ein dritter Platz bei der Standard-Landesmeisterschaft (LM) 2008 in Baden-Württemberg.

Ganz anders lief es bei Katharina und Dominik. Beide sind seit 2005 beziehungsweise 2007 ebenfalls über die Kindertanzgruppe in die Turnieraufbaugruppe gekommen. Sie haben etwa zwei Jahre mit wechselnden Partnern auch an Kinder-Breitensport-Wettbewerben teilgenommen. 2008 haben sie bei einem Probetraining zusammen gefunden und anschließend in der Juniore D-Klasse mit dem Turniertanzen begonnen. Seither nehmen sie mit großer Freude an den Turnieren teil. Die beiden haben im Februar 2009 auf der Baden-Württembergischen Latein-LM den zweiten Platz von 13 Paaren belegt und sind sofort in die nächste höhere C-Klasse aufgestiegen. Im Standard-Tanzen haben sie bei der LM 2008 den fünften Platz erreicht.



Als Showeinlage tanzten vor zwei Jahren in der Festhalle Schmiden Katharina Belz und Dominik Stöckl sowie Timm Pankratz und Elisabeth Thonfeld (hinten).

Beide Junioren-Paare sind mit großem Eifer und Freude dabei und werden erfolgreich von den Trainern Birgit und Jürgen Claus trainiert. Auch wenn sie einmal mit einer Enttäuschung von einem Turnier zurück kommen, sind Birgit und Jürgen mit aufmunternden Worten für das nächste Turnier immer für sie da.

Beide Paare haben natürlich noch weitere Hobbys, wie Schwimmen, Tennis Radfahren, Inlinen, Klavier und Schach, aber übereinstimmend sind sie der Meinung, dass das Tanzen absoluten Vorrang hat.

Hannelore Eickmann und Dieter Hofsäß

INFO: Weitere Informationen bei Gerhard Unger, Tel. 0172/7379055, E-Mail: unger-gerhard@web.de



Elisabeth Tonfeld und Tim Pankratz.

ULRICHWERBUNG 



Ihr Ansprechpartner für alle Werbemaßnahmen

www.ulrich-werbung.de

Müllboxenprobleme? Nein Danke!

Das Thema „Umwelt“ wird in unserer Gesellschaft eine immer größere Rolle spielen. Die Müll-Aufbewahrung und -Entsorgung ist ganz bestimmt ein **wichtiger Teil** davon.



Wir haben für Sie die **perfekte** Lösung, wie Sie Ihren Hausmüll **optimal** und **sauber** aufbewahren.

Mit unserem **3-Punkte-System** können Müllboxenprobleme **erst gar nicht entstehen!**

1. Alte kleine Müllboxen entsorgen
 2. Neue größere Müllboxen liefern und verankern
 3. Fundamente erstellen
- ...und das zu einem **garantierten Festpreis!**

Testen Sie uns!

Bürkle Bau

Otto Bürkle, Bauunternehmung GmbH
Schmidener Weg 19, 70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 0711 512444 + 513463, Fax 5181590

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

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

Allianz 

Versicherung Vorsorge Vermögen

NEW HOME
0711 5150 500
HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
UND MODERNE ARCHITEKTUR

FAMILIENFREUNDLICHE CITYLAGE!

Böplerstraße – Fellbach-Schmiden

beLLanova – Komfortable und moderne Wohnungen überzeugen durch ihre hochwertige Ausführung und solide Meisterhandwerksqualität. Die nach Südwesten ausgerichteten großen Terrassen und Balkone sorgen für Erholung pur. Zum Beispiel:

- 3-Zimmer-Wohnung, 77,4 m², OG, helles Wohnparadies mit sonnigem Balkon – ideal für Familien € 198.500,-
- 5-Zimmer-Wohnung, 132,0 m², EG, Traumwohnung mit riesigem Platzangebot und sonniger Terrasse € 343.000,-



Beratung:
Petra Siegert
Lars Rambacher
0711/51 50 500
E-Mail: info@ebner-unternehmen.de

EBNER
Bürkle

www.ebner-buerkle.de

Turnen – im Raum mit der Schwerkraft spielen

Vielfältige Bewegung, wie sie das Turnen bietet, ist für die Entwicklung unseres Gehirns von großer Bedeutung

Turnen, ach ja, das hat der Turnvater Jahn vor 200 Jahren erfunden. Es war körperliches Training zum Zwecke der Wehrrertüchtigung im Befreiungskampf Preußens gegen Napoleon.

Im 19. Jahrhundert waren Turner also zunächst Freiheitskämpfer gegen Napoleon, später allerdings etwas engstirnige Vertreter eines militaristischen, konservativen Nationalismus. Dichter wie Heine, Ringelnatz, Busch, Kästner und andere haben sich über sie lustig gemacht. Trotzdem hat auch die Sportbewegung der modernen Arbeiterbewegung das Turnen über-

nommen. Turnen bedeutet eben auch, in den drei Dimensionen des Raumes mit der Schwerkraft zu spielen.

In unserer heutigen Zeit hat das Turnen mit seinem vielfältigen Bewegungsrepertoire wieder eine überraschend große Bedeutung gewonnen. Bewegung ist ein Grundelement des Lebens der Tiere, und dazu gehören auch wir Menschen. Nun aber hat die Technisierung unseres Lebens in den vergangenen hundert Jahren dazu geführt, dass wir uns immer weni-



Tim-Oliver Geßwein in Aktion.

ger bewegen. Das hat erhebliche Auswirkung auf die Entwicklung und die Gesundheit der Men-

schen, insbesondere der Kinder. Gerade Kinder brauchen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

Sie sollen nicht nur den aufrechten Gang lernen, sondern Klettern, Schwingen, Drehen, Fliegen, sich im Raum bewegen.

Nun könnte man sagen, was soll's, wir sind keine Affen und können auf dem Boden bleiben. Aber so einfach ist das nicht. Alles, was wir Menschen machen, geht vom Gehirn aus als Handeln und geht als Wahrnehmung ins Gehirn zurück; es verändert als Erfahrung unser Gehirn. Die moderne Hirnforschung hat erkannt, dass vielfältige Bewegung, wie sie das Turnen bietet, für die Entwicklung unseres Gehirns, also nicht nur unseres Bewegungsapparats, von großer Bedeutung ist. Und gerade in der Phase der Kindheit ist das Gehirn besonders plastisch, das heißt trainierbar.

Die TSV-Turnabteilung hat erfahrene Fachkräfte, die in der Lage sind, mit Kindern so zu turnen, dass sie das vielfältige Bewegungsrepertoire erfahren und lernen. (Siehe untenstehendes Interview). *Fritz Höfer*

„Man lernt etwas für sein ganzes Leben“

Turntrainer Detlef Schaak im Gespräch mit dem Muskelkater

Fritz Höfer hat sich mit Turntrainer Detlef Schaak über seine Sportart unterhalten. Was hast du gemacht, bevor du nach Schmiden kamst?

Studium Sport und Germanistik an der FU Berlin (Studienratslaufbahn) – 2. Staatsexamen. Nebenher intensive Vereins- und Verbandsarbeit als Trainer und in ehrenamtlichen Funktionen. Die tur-

nerischen Mehrkämpfe waren neben dem reinen Gerätturnen mein wichtigstes und erfolgreichstes Aufgabengebiet.

Wie lange bist du in Schmiden?

Seit dem 1. September 2003 – seit dem Tag hat der liebe Gott mit mir ein Einsehen und hat mich an den Ort gesetzt, wo ich für mich gefühlt hingehöre – hier bin ich

Mensch - hier darf ich's sein!. Der Germanist in mir lässt mich halt doch nicht so ganz los.

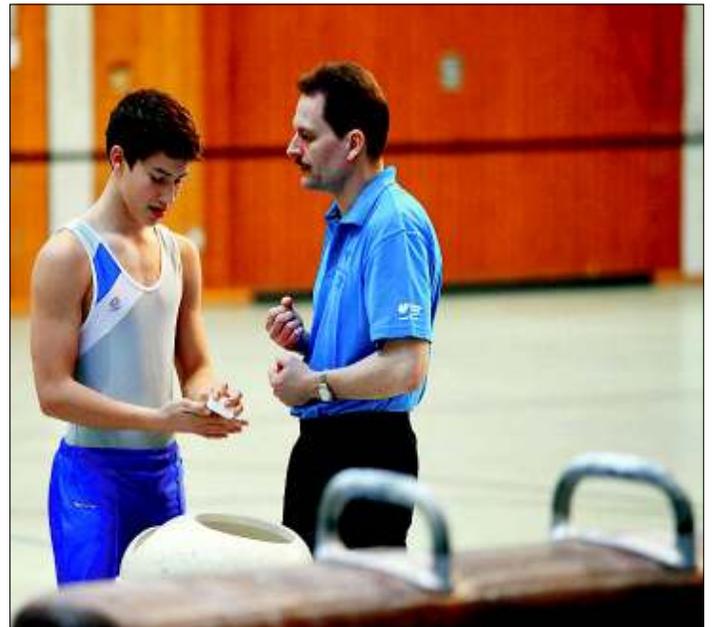
Was sind deine wichtigsten Tätigkeitsfelder im TSV?

Leitung der DTB Turn-Talentschule und STB-Turnschule, Geschäftsführung in der Turnabteilung, Event-Management, Leitung der TSV Talentschule, übergeordnete Aufgaben für den Gesamtverein wie zum Beispiel Leitung der Schulsportschule für das Gustav-Stresemann-Gymnasium, Leitung des TSV-Bewegungszentrums, vereinsinterne Fortbildungsmaßnahmen, Mitarbeit bei der TSV-Ferienbetreuung. Und nicht zuletzt die Leitung des Trainings und die Betreuung der Wettkampfmannschaft der TSV Turner.

Turnen gehört ja nun nicht zu den von den Medien gehätschelten Sportarten. Worin liegen für dich die besonderen Stärken des Turnens, besonders für Kinder?

Vielseitige Bewegungen, Bereitschaft sich anzustrengen, sich zu überwinden und seine Grenzen kennen zu lernen, Frustrationstoleranz, Disziplin, Konzentration, Anerkennung zollen, aber auch zu erfahren – schlechthin sämtliche Sekundärtugenden, die in unserer heutigen (Arbeits-)Welt gefordert sind und die am besten frühzeitig eingeübt werden sollten, damit sie einem in Fleisch und Blut übergehen.

Als Beispiel: „Spaß durch Erfolg, Erfolg durch Anstrengung“ und somit erfahren, dass sich Anstrengung lohnt, weil man sich mit ihr selbst belohnen kann. Wenn man dieses System der Selbstbelohnung einmal erfahren hat, verschieben sich die Grenzen



Trainer Detlef Schaak mit Peter Knemeyer.

eines jeden ziemlich weit nach oben.

Turnen ist eine aufwändige Sportart, schwierige Bewegungen, hohe Trainingsumfänge usw. Ist ein mehrjähriges intensives Turntraining auch dann lohnend, wenn der Durchbruch zur absoluten Spitze nicht gelingt?

Die Frage ist mit der vorigen zum Teil ja schon beantwortet: Man lernt etwas für sein ganzes Leben, was so schnell keine andere Sportart möglich macht. Darüber hinaus bieten ja gerade wir hier beim TSV Schmiden den Kindern die Möglichkeit über die turnerischen Mehrkämpfe und unsere Liga-Mannschaft dem Turnsport sehr lange erhalten zu bleiben. Unsere Liga-Mannschaft be-

steht aus Turner von 13 bis 38 Jahren - wenn man so will: „Eine Vater-Sohn-Mannschaft“. Also letztlich ist nicht nur für den Durchbruch in den Spitzenbereich das soziale Umfeld entscheidend - glücklich, wer eins hat! Und schließlich ist das Turnen auf Grund seiner vielfältigen Bewegungserfahrung die beste Grundausbildung für alle technisch-kompositorischen Sportarten: Also Turnen ist quasi der Kindergarten und die Grundschule des Deutschen Sports überhaupt! Es hat somit einen nicht hoch genug einzustufenden gesellschaftlichen Stellenwert.

INFO: Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.tsv-schmiden-turnen.de

Dauerhafte Haarentfernung

Sichern Sie sich heute noch Ihren
Raten **persönlichen** Raten
Lösen **Beratungs-Termin** Lösen

schnell - sanft - sicher

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

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

Rathaus-Apotheke
Schmiden
Pharmazierat
Hans-Dietel-Hirt
Lehr-Apotheke
für
Schmiden

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

„Individuelle, homöop.
Taschenapotheken“

**Durch Werbung
zum Erfolg!**

„Allez les Bleus“

Traditionelles Partnerschaftstreffen auf Skiern

„Allez les bleus“ war das Signal, unseren französischen Skifahrerfreunden zu folgen, auf den Pisten und in den freeride-Gebieten zwischen Morzine und Les Gets in Haute Savoie / Frankreich. Turnusgemäß sind wir wieder zu unseren Freunden nach Frankreich gefahren, zu einem sehr schönen und erlebnisreichen Wochenende. Sonja Dietz, eine der Teilnehmerinnen, schildert ihre Eindrücke.

Wie war die Reise aus deiner Sicht?
Es war wieder sehr schön und ich bin immer noch von der Gastfreundschaft und der Herzlichkeit unserer Freunde in Frankreich begeistert. Vor vier Jahren war ich ja schon dabei, meine Eindrücke sind, dass es wirklich immer besser wird! Es ist so, wie wenn man sich schon immer kennt, man wird in den Familien herzlich aufgenommen, isst zusammen, fährt Ski zusammen. Es ist ein großes Fest, von der Ankunft bis zur Abfahrt.

Die Treffen mit Frankreich finden ja nun schon seit 1983 statt, da lernt man sich schon kennen. Viele

sind nun schon jahrelang dabei. Wie bewertest du die Sprache, ist es wichtig, französisch zu sprechen?

Auch ohne französisch klappt das super. Viele vom TSV-Schmiden können etwas französisch, manche können es fast gar nicht und kommen trotzdem gut zurecht, wir verstehen uns wirklich toll. Wir waren in diesem Jahr mit recht großen, französisch-deutschen Gruppen im Skigebiet unterwegs, fast 30 Personen stark war die Gruppe, in der ich gefahren bin. Es hat hervorragend geklappt und viel Spaß gemacht.

Das Skifahren steht also im Vordergrund?

Das gemeinsame Skifahren bildet sicher den Mittelpunkt. Da ist für alle Stufen des Könnens was geboten. In allen Altersklassen gibt es hervorragende Skifahrer in unserem Partnerverein. Natürlich lernt man sich dabei kennen, erfährt einiges über den Gastverein und die französische Lebensweise und Kultur. Wir sind da ja für eine Nacht in einer Gastfamilie in Tain Tournon untergebracht. Man sieht, wie die Franzo-



Blick auf die Gebirgszüge rund um den Montblanc.

sen leben, man bekommt Einblicke, die man als normaler Tourist natürlich nicht bekommt.

Wie würdest du die französischen Gastgeber beschreiben?

Das sind alles langjähriger Mitglieder im Skiverein SATT (Anmerkung: Ski Alpin de Tain Tournon). Alle sind offen und kommunikativ. Unsere Freunde freuen sich auf das Treffen, das Wiedersehen. Sie sind richtig stolz auf die Partnerschaft, stolz darauf,

dass wir schon so lange Zeit solche gute Beziehungen aufrecht erhalten, stolz auf die Tradition des Treffens. Sie freuen sich, uns als Gäste und Freunde aufzunehmen. Das geht durch alle Altersklassen.

Die Reise hat dir also sehr gut gefallen, die zwei Tage auf Ski mit den französischen Freunden wiegen die zwei Tage Busfahrt offensichtlich bei weitem auf. Was hat dich das erste Mal nach Frankreich gezogen?

Ich bin gerne mit der Skischule Schmiden unterwegs. Die Ausfahrten sind immer schön und es macht Spaß, mit den Schmidenern Ski zu fahren. Natürlich ist Frankreich auch mal was Besonderes. Man besucht Skigebiete, die man so nicht kennt, mit einem eigenen und ursprünglichem französischem Charme.

Bist du nächstes Mal wieder dabei?
Ja, unbedingt! Der Zwei-Jahres-Rhythmus der Treffen, mal in Fellbach, mal in Tain Tournon, ist super und sinnvoll. Ich hoffe, die Treffen gehen so weiter. Vielleicht kann man noch etwas mehr „ohne Ski“ machen: Grundsätzlich ist es eine schöne Sache, etwas ganz besonderes!

Eine letzte Frage: Was war aus deiner Sicht das Highlight?

Skifahren unter dem Motto „les rouges et les bleus“. Unsere Freunde in den Vereinsfarben des SATT: rot und wir aus Schmiden mit den neuen blauen Skiklehreranzügen.

Alfred Kurz



Gemeinsam die Kultur kennen lernen ...



... Ski fahren und ...



.. die Partnerschaft feiern.

✓ 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**

SDK
Süddeutsche
Krankenversicherung

**Unsere Spezialität:
Spargel und Beerenobst**

Außerdem erhalten Sie:
immer frisches Obst und Gemüse

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

Hoffest & Besenwirtschaft:
Hoffest 1. und 2. Mai
Spargelbesen 20. April – 19. Juni
Gänsebesen Nov. - Dez.

Die Verkaufsstellen:
Schmiden: zw. Schmiden u. Bad Cannstatt
Fellbach: Cannstatter Straße 53, (Wohncity)
 Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach,
 Tel.: 0711/53 41 28, Fax 0711/53 60 777
www.fruechtle.com

Vom Sportler zum ausgezeichneten Trainer

Richard Scholtes spornt die Cheerleaderjugend an

Richard Scholtes kam vor etwa dreieinhalb Jahren zu uns und startete seine Cheerleadingkarriere als aktiver Fireball, im Erwachsenenteam der Cheerleader des TSV Schmiden.

Als er aufgrund einer Krankheit dann vor etwa eineinhalb Jahren erfuhr, dass er den Sport besser an den Nagel hängen sollte, war für ihn klar, dass ihm das nicht so leicht fallen würde. Also überlegte Richard, welche Alternativen sich für ihn ergeben könnten. Patricia Siwek und Bernd Buhl waren zu diesem Zeitpunkt gerade dabei, sich mehr und mehr auf die Fireballs zu konzentrieren und waren dankbar für die Hilfe, die ihnen durch Richard angeboten wurde: er hatte sich entschieden, einen Trainerposten bei der Cheerleaderjugend, den Flames, zu übernehmen. Er hatte

zwar zuvor schon in Waldheimfreizeiten Erfahrungen sammeln können im Umgang mit Teenagern, aber einen Haufen junger Mädchen zu koordinieren und zu Hochleistungen anzuspornen war doch völlig neu für Richard. Neben seinem eigenen Ehrgeiz und Stress, ein noch recht unerfahrenes Team erfolgreich zu coachen, hat natürlich auch der Club selbst in seinen neuen Trainer investiert, und ihm eine Ausbildung zum lizenzierten C-Trainer finanziert. Das dieses Geld gut angelegt ist, zeigen die Erfolge, die Richard mit seinen Flames bereits erzielen konnte: Platz 2 auf der internationalen Cheerleading-Meisterschaft „Eurocheermasters“ im Dezember 2009 und Platz 3 auf der badenwürttembergischen Landesmeisterschaft im Februar 2010. Für diese Leistungen

wurde Richard auch bereits durch den TSV Schmiden und die Stadt Fellbach ausgezeichnet. Für uns als Cheerleaderclub ist Richard Scholtes ein tolles Beispiel, wie man vom aktiven Sportler zu einem hervorragenden Trainer heranreifen kann, ganz egal, ob äußere Umstände einem das Gegenteil beweisen wollen!

Jacqueline Matschilles

INFO: Weitere Infos gibt es im Internet unter www.schmidencheert.de oder auch per E-Mail: info@schmidencheert.de



Nach der Siegerehrung bei den „Eurocheermasters“.

Tipps und Termine

Schwungvoll in die Frühlings-Saison

März

27.3. Einladungsschwimmfest, Liga-Hallenwettkampf Turnen Sporthalle 1
28.3. Einladungsschwimmfest, Liga-Hallenwettkampf Turnen Sporthalle 1

April

2.4. Karfreitagswanderung Handball
10.4. Street Soccer Turnier D-Junioren, Sporthalle 1 ab 10 Uhr
10.4. Altpapiersammlung Handball
10.4. Messe „Fit und Aktiv“, 12 bis 18 Uhr, Alte Kelter
11.4. Messe „Fit und Aktiv“, 11 bis 18 Uhr, Alte Kelter
15. bis 18.4. Europameisterschaften RSG in Bremen
17/18.4. Beginn der Aufstiegsrunde der TSV-Handballerinnen aus der Württemberg-Liga
21.4. Spielnachmittag Kindersport Sporthalle 1
25.4. Turnarena, Sporthalle 1

Mai

1/2.5. Beginn der Aufstiegsrunde der TSV-Handballer aus der Württemberg-Liga
2.5. Feldturnier Fußball D/C Junioren
8.5. Ba-Wü Meisterschaften Taekwon Do Sporthalle H1, 10 bis 19 Uhr
10.5. Ehrungsveranstaltung ab 18 Uhr, Mitglieder- und Delegiertenversammlung 19.30 Uhr im „Studio“
16.5. Feldturnier Fußball Bambini
25.05. YOMO Ferienbetreuung
28.5. bis 30.5. Sportlertreffen in Tain/Tournon

Juni

2.6. bis 6.6. Landesturnfest Offenburg



Der Startschuss für Bewegung unter freiem Himmel ist gefallen.

5.6. Glotz-Challenge Rollstuhl-sport
6.6. Glotz-Challenge Rollstuhl-sport
12.6. 6/12 Stunden Lauf Leichtathletik
13.6. Feldturnier Fußball F-Junioren
20.6. Feldturnier Fußball E-Junioren
20.6. Breitensportwettkampf Kinder Tanzen
25.6. Aktionstag zur Alkoholprävention 9 bis 14 Uhr Sportpark Schmiden
26.6. Tauchturm Esslingen
26.6. Kreismeisterschaften Leichtathl. Schüler A+B, Stadion
27.6. Feldturnier Fußball D-Junioren

DURAVIT

schöne Bäder • Planung • Realisierung • Aufbau

friz Sanitär-technik

Das-Maximalkomfort in jeder Hinsicht

fair play - fair pay

Unser sportlicher Klassiker ist der Fußball, der ohne Kinderarbeit hergestellt wird.

Mit fair gehandelten Früchten, Energieriegeln und Getränken mehr Freude beim Sport

Wir haben geöffnet:
Mo - Fr 9:00 - 18:30 Uhr und Sa 8:30 - 12:30 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

FELLBACHER WELTLADEN

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