

MUSKELkater



FREESKIING

Neue Angebote der Skiabteilung

LOCKER VOM HOCKER

Wie sitze ich richtig?

GEOCACHING IM WINTER

Das technische Naturerlebnis

SPORTGYMNASTIK

Ankunft in der Weltspitze

YOMO

Erfolgreich beim Sportabzeichen

DIE ZEITUNG DES

TS
Schmiden

Ausgabe 37 - Oktober 2010



J&J Kübler Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Auch wieder beim Fellbacher Herbst gewesen, dieses Jahr? Ist für den Muskelkater eine Pflichtveranstaltung. Klaro, er wohnt seit fast 15 Jahre nicht mehr am Kappelberg – aber einmal im Jahr am Entenbrünnele rumzulungern gehört zum Leben dazu.

Überhaupt: Rituale. Ohne die geht es ja gar nicht. Bleiben wir doch mal beim Fellbacher Herbst 2010. Feste Vorgehensweise, seit tausenden von Jahren überliefert: Du triffst einen Menschen, mit dem du in der Grundschule warst, strahlst ihn an – und sagst: „Mensch, wie geht's dir?“ Er sagt: „Bestens! Und dir?“ Du sagst: „Auch gut. Das freut mich ja, dass wir uns sehen.“ Ihr stoßt an. „Na dann“, sagt ihr unisono, „mal alles Gute!“. Und jeder geht seiner Wege.

Dieses Jahr ist eine Variante dazugekommen. Du triffst einen Menschen, mit dem du in der Grundschule warst, strahlst ihn an – und sagst: „Mensch, wie geht's dir?“. Er sagt: „Bestens! Und, demonstrierst du auch morgen gegen diesen saublöden Bahnhof?“ Du sagst: „Ich finde den Bahnhof gar nicht soooo blöd.“ (Oder umgekehrt). Er sagt: „Du hast keine Ahnung!“ Du sagst: „Du hast keine Ahnung!“ Ihr diskutiert eine halbe Stunde, ohne einander zuzuhören, jeder trinkt währenddessen eine halbe Flasche Wein, ohne dass ihr miteinander anstoßt. Dann verabschiedet ihr euch mit einem herzhaften „Blödmann!“ voneinander.

Während die Hoffnung groß ist, dass die kleine Variation eine Ausnahme des Jahres 2010 bleibt, gilt als sicher, dass eine andere Tradition auf ewig besteht: Auch der VfB Stuttgart ruft jedes Jahr im Herbst seinem Übungsleiter –



Das Entenbrünnele ist ein beliebter Ort für manches Ritual.

zumindest im übertragenen Sinne – ein lautstarkes „Blödmann, alles falsch gemacht!“ hinterher. Und schickt ihn in die Wüste. Jedes Mal – auch das gehört dazu – wird über die Rückkehr von Christoph Daum geredet. Aber (und da hat so ein Ritual durchaus was Gutes) kommen tut er nie.

Überhaupt überwiegt ja das Gute an Ritualen – zumindest bei normalen Sportvereinen. So besteht das Jahr beim TSV Schmiden aus einer Fülle von immer wiederkehrenden Highlights, die sich im Verlauf von 365 Tagen wie Perlen auf einen Faden fügen: Das Jahr beginnt mit den Ausfahrten der Skiabteilung, robbt sich mit Jahreshauptversammlungen ins Frühjahr, um mit der Eröffnung der Beachsaison die wärmere Jahreszeit einzuläuten. Der Sommer hat's geschafft, wenn das Handball-Ortsturnier naht, endet aber auch

schon wieder mit der Schmiden Kirbe. Wenn die Leichtathleten das Altpapier sammeln, fallen schon die Blätter von den Bäumen. Und wenn die Sportlehrerung auf dem Programm steht, ist das Jahr – bis auf den rituellen Besuch des Nikolaus' beim Weihnachtsturnen – praktisch gelaufen.

So hat man immer was, auf das man sich freuen kann.

Auch der Muskelkater hält sich an Rituale: Unser Autor Jens Gieseler befasst sich auf den Seiten 4 und 5 wie immer mit einem sportpolitischen Thema – dieses Mal geht es um Stiftungen. Und natürlich geht's spannend weiter: mit Klettern (Seite 6) und Freeriding (Seite 15) zum Beispiel.

Eine Tradition überragt aber – zumindest aus Sicht des Muskelkaters – alle anderen. Nach Verfassen des Editorials geht's erst einmal zu Arcangelo Porro ins „Stadio“. Pizza essen.

Badezimmer sucht Superstar

Egal ob Sie Ihr Badezimmer komplett neu gestalten oder aufräumen 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.



NEW HOME
0711 5150 500

**HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
UND MODERNE ARCHITEKTUR**

Pater-Delp-Straße – Fellbach-Oeffingen

Casamento – Im Zentrum von Fellbach-Oeffingen entstehen 14 moderne und komfortable Wohnungen. Die hochwertige Ausführung und praxiserfahrene Innenaufteilung sorgen für hohe Lebensqualität. Sämtliche Wohnungen verfügen über sonnige, nach Süden ausgerichtete Terrassen und Balkone, die zur Erholung im eigenen Wohnparadies einladen.

3-Zimmer-Wohnung, 89,25 m², OG, mit großem, lichtdurchfluteten Wohnzimmer sowie sonnigem Balkon **€ 235.600,-**

4-Zimmer-Wohnung, 108,84 m², EG, helles Wohnparadies mit 2 sonnigen Terrassen und Garten – ideal für Familien **€ 296.200,-**



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

**EBNER
Bürkle**

www.ebner-buerkle.de

Sie planen eine Feier?

**Sie sind auf der Suche
nach den idealen
Räumlichkeiten?**



**Unsere Besenwirtschaft
und der romantische
Innenhof bieten dafür
beste Voraussetzungen.**

**Setzen Sie sich einfach
mit uns in Verbindung!**

Benjamin & Sebastian Pfund
Im Hasentanz 11
70734 Fellbach
Tel. 07 11 / 5 78 28 32
Mobil: 0170 / 1622543

So erfolgreich wie noch nie

Den Sportgymnastinnen aus Schmiden gelingt der Vorstoß in die Weltspitze



Die Nationalgruppe des TSV Schmiden: Regina Sergeeva, Sara Radman, Cathrin Puhl, Camilla Pfeffer, Mira Bimperling.

Foto: Patricia Sigerist

Sensationell“ ist das Trendwort des Jahres. Zumindest in der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG). Die führenden deutschen Funktionäre wie Michael Bürkle, Abteilungsleiter des TSV Schmiden und Leiter des Bundesstützpunkts in Schmiden, haben es überproportional oft gebraucht. Besonders Mitte April, Ende August und Ende September. Die Erklärung ist einfach: Die besten deutschen Sportgymnastinnen, die allesamt in Schmiden beheimatet sind, waren bei den großen internationalen Titelkämpfen heuer – überraschend – so erfolgreich wie noch nie zuvor.

Die erste Sensation

Angefangen hat es Mitte April bei den Europameisterschaften in Bremen. Die Nationalgruppe mit Mira Bimperling, Camilla Pfeffer, Cathrin Puhl, Sara Radman, Regina Sergeeva und der Ersatzturnerin Karolina Raskina schaffte es sowohl im Mehrkampf als auch in den Gerätefinals mit fünf Reifen sowie drei Bändern/zwei Seilen auf den vierten Platz in der Meisterklasse (16 Jahre und älter). Es war das mit Abstand beste Resultat einer deutschen Formation seit dem vierten Platz bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney.

Die Juniorin Jana Berezko-Marggrander toppte das sogar noch. Sie gewann bei den Europameisterschaften in Bremen im Team mit ihrer Schmidener Trainingspartnerin Laura Jung ebenso Bronze wie – alleine – mit dem Reifen und dem Ball. Es waren die ersten deutschen Medaillen in dieser Altersklasse (13 bis 15 Jahre) überhaupt. Laura Jung steuerte überdies einen vierten Platz mit dem Reifen und einen achten Platz mit dem Seil bei. „Sensationell“ fand das alles auch der TSV-Vereinspräsident Ulrich Lenk: „Ganz Fellbach und der TSV Schmiden sind stolz auf euch.“

Die zweite Sensation

In einem separaten Wettkampf qualifizierte sich Jana Berezko-Marggrander zum Abschluss der Europameisterschaften auch noch für die ersten Olympischen Jugendspiele in der Sportgeschichte. Bei dem 13-tägigen Großereignis in Singapur mit 3600 Teenagern aus 205 Nationen knüpfte die 14-Jährige vom TSV Schmiden als jüngstes Mitglied der 70-köpfigen deutschen Gesandtschaft Ende August nahtlos an ihre starken Bremer Vorstellungen an.

Nachdem sie davor als erste Deutsche am Sommertrainingslager des russischen Nationalteams um die große Olympiasiegerin Evgenia Kanaeva in Kroatien teilnehmen hatte dürfen, ertunte Jana Berezko-Marggrander sich in Singapur erneut den dritten Platz und mithin die nächste Bronzemedaille. „Sensationell“ fand das Wolfgang Willam: „Jana ist eines der hoffnungsvollsten Talente, die Deutschland wohl in der RSG jemals hatte.“

Die dritte Sensation

Nicht nur Jana Berezko-Marggrander bestätigte nach den Europameisterschaften im eigenen Land auch ohne Heimvorteil ihr gutes Ergebnis aus dem April und zementierte ihre Position in der Weltspitze, sondern auch die Nationalgruppe. Das Quintett überzeugte bei den Weltmeisterschaften Ende September in Moskau trotz des kurzfristigen Ausfalls des ehemaligen deutschen Einzelmeisterin Karolina Raskina (Ermüdungsbruch im linken Mittelfußknochen), die sich nach den Europameisterschaften ins Team zurückgekauft hatte.

In der russischen Hauptstadt, der Sportgymnastik-Welthauptstadt, belegte die Formation nach einem ausgedehnten Sommer in der Schmidener Trainingshalle im Mehr-

kampf den achten Platz sowie jeweils Rang fünf in den Gerätefinals mit fünf Reifen respektive drei Bändern/zwei Seilen. „Sensationell“ fand das Michael Bürkle: „Wir sind auf dem richtigen Weg nach vorne.“

Die nächste Etappe

Einen ersten Schritt hin zum großen Ziel – den Olympischen Spielen 2012 in London – hat die Schmidener Nationalgruppe mit ihrem guten Abschneiden in Moskau bereits getan. Die erste Qualifikation für das Großereignis in Großbritannien steht zwar erst im kommenden September bei den Weltmeisterschaften in Montpellier an, doch dort dürfen nur die besten 24 der Moskauer Titelkämpfe an den Start geben. Sollte es dann mit dem Olympiaticket noch nicht klappen, gibt es beim vorolympischen Turnier im Januar 2012 in London noch eine weitere Gelegenheit, es zu lösen.

„Geschafft“ soll spätestens dann das nächste RSG-Trendwort des Jahres werden – in Bezug auf die Olympiateilnahme, die übrigens auch für das bald eine Altersklasse aufrückende Ausnahmestalent Jana Berezko-Marggrander schon 2012 nicht gänzlich außer Reichweite ist. (gp)



Jana Berezko-Marggrander (links) und Laura Jung mit ihren Medaillen.

Foto: Gerhard Pfisterer



Der Verein macht Kinder motorisch fit und selbstbewusst.

Der TSV geht stiften

Albrecht-Bürkle-Stiftung soll langfristig soziale Projekte finanzieren

Sportvereine bekommen immer größere Schwierigkeiten, ihre Arbeit zu finanzieren“, sagt Heinz Mörbe. Je nach Region und Sportart seien die Unterschiede in Württemberg recht groß, so der Hauptgeschäftsführer des Landessportbundes (WLSB). Doch steigende Hallen- und Energiekosten sowie Ausgaben für den Spiel- und Wettkampfbetrieb sind kaum in den Griff zu bekommen. Eine weitere Veränderung: Die Qualität des Vereinsangebots steigt. Das bedingt, dass Vereine immer mehr auf neben- und hauptberufliche Mitarbeiter setzen. „Die Beiträge müssen leider auf Dauer steigen, mit einem Jahresbeitrag von 30 oder 50 Euro können wir die Qualität nicht mehr halten“, sagt Heinz Mörbe und weiß ganz genau, dass das ein Drahtseilakt ist.

Denn eine Stärke der Sportvereine sind die geringen Mitgliedsbeiträge, die Fußball, Turnen oder Leichtathletik auch für so-



„Der TSV ist der soziale Kitt in der Schmidener Gesellschaft und Umgebung“, sagt der 90-jährige Ehrenvorsitzende Albrecht Bürkle.

zial Schwächere ermöglichen: „Wir müssen weitere Formen des solidarischen Ausgleichs finden.“

Eine könnten Stiftungen sein wie sie der TSV Schmidener jetzt anlässlich der Ehrengala am vergangenen Sonntag mit der Albrecht-Bürkle-Stiftung gegründet hat. Im Gegensatz zu einmaligen Spenden bleibt das gesamte Kapital von Stiftungen erhalten, denn lediglich die Zinsen werden eingesetzt.

Aktuell ist der Förderbetrag zwar eher gering, aber dafür kann das Geld sogar jahrhundertlang fließen. Wer also langfristig den TSV und seine gemeinnützigen Ziele fördern will, findet in den Stiftungsmachern Albrecht Bürkle, Uli Lenk und Jörg Bürkle drei verlässliche Mitstreiter. Schließlich stehen „die drei Musketiere“ für 51 Jahren TSV-Führung.

„Der TSV ist der soziale Kitt in der Schmidener Gesellschaft und Umgebung“, sagt der 90-jährige Ehrenvorsitzende Albrecht Bürkle. Der Verein mache Kinder motorisch fit und selbstbewusst, ebenso halte er Senioren mobil und Sorge für Gemeinschaft und schließlich nähmen TSV-Sportler auch an olympischen Spielen teil: „Wir decken eine große Bandbreite des gesellschaftlichen Miteinanders ab.“

Stiftungen in Sportvereinen hält auch Mörbe für „eine tolle Geschichte“, weil Bürger ehrenamtliches Engagement wirtschaftlich begleiten. Allerdings dürften Stiftungsgelder nur eine Ergänzung sein und nicht die Grundförde-

rung ersetzen, so der WLSB-Hauptgeschäftsführer: „Das muss eine staatliche Aufgabe bleiben.“ Denn Sportvereine leisten beispielsweise einen wesentlichen Beitrag bei der Erziehung von Jugendlichen. „Sie lernen dort demokratische Werte und Umgangsformen kennen, die bis zur politischen Beteiligung gehen“, sagt Heinz Mörbe.

Da bei 5300 Mitgliedern und 20 Abteilungen sich immer mehr Eigeninteressen entwickeln, ermöglicht die Albrecht-Bürkle-Stiftung so genannte Zustifterfonds, die beispielsweise ausschließlich einer bestimmten Abteilung zu Gute kommen. „Viele Mitglieder sind eher ihrer Abteilung als dem Gesamtverein verbunden“, sagt der Vorsitzende Jörg Bürkle, weil sie diese Sportart in ihrer Jugend ausgeübt und später als Abteilungsvorstand geführt hätten. Allerdings ist eine Zustiftung mit Namensgebung erst ab einem Betrag von 25 000 Euro möglich. Dann kann derjenige allerdings auch Mitglied des Stiftungsrates werden und die Verwendung der Stiftungsmittel mitbeeinflussen.

„Als Unternehmer war es mir einerseits wichtig, mich sozial zu engagieren“, sagt Bürkle senior. Aber für ihn war auch entscheidend, dass von diesem Engagement folgende Generationen profitieren. „Die Stiftung ist eine ideale Möglichkeit“, so Bürkle, der wöchentlich im Freizeitsportclub activity zu finden ist.

Jens Gieseler

Zeichnungserklärung für die Albrecht-Bürkle-Stiftung

Die Albrecht-Bürkle Stiftung überzeugt mich und ich werde sie auf folgende Weise unterstützen:

☐ Ich werde Zustifter/in und stifte den Betrag von
in Euro _____ in Worten _____

☐ Ich errichte eine Namensstiftung innerhalb der Albrecht-Bürkle-Stiftung und stifte den Betrag von
in Euro _____ in Worten _____

☐ Ich möchte die Albrecht-Bürkle-Stiftung testamentarisch bedenken. Bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit mir auf.

Mit der Veröffentlichung meines Namens (ohne Nennung des Betrages) bin ich

☐ einverstanden ☐ nicht einverstanden

Firma _____

Name _____

Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ _____

Ort _____

Telefon _____

Fax _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte senden an:
Albrecht Bürkle-Stiftung des TSV Schmidener
Fellbacher Straße 47
70736 Fellbach

Ein alter Hut neu entdeckt

Sportvereine gründen Stiftungen, um sich nachhaltig zu finanzieren

Nun geht auch der TSV Schmiden stiften. Keine neue Idee. Bereits im Mittelalter gründeten Stifter soziale Einrichtungen wie Hospitäler oder Waisenhäuser und sogar Klöster – damals ging es den Mäzenen oft um ihr Seelenheil. Das Bürgerspital zum Heiligen Geist wurde als älteste deutsche Stiftung schon 1316 in Würzburg gegründet. Während die Augsburger Fuggerei, die vielen als erste Stiftung gilt, schlappe 200 Jahre später das Licht der Welt erblickte.

„Stiftungen sind ein Wachstumsbereich, deshalb steigt unser Gewicht und unsere Bedeutung in unserer Gesellschaft“, sagt der Generalsekretär des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen selbstbewusst. 17 300 Stiftungen weiß Hans Fleisch hinter seinem Verband mit einem Gesamtvermögen von mehr als 100 Milliarden Euro. Für Stiftungen sprechen aus Sicht von Fleisch zwei wesentliche Gründe: Nachhaltige Förderung und langfristige Berücksichtigung des Stifterwillens.

Während Vereine Spenden zeitnah verwenden müssen und die Mittel dann ausgegeben sind, bauen Stiftungen mit ihren Zuwendungen das Stammkapital auf und fördern mit den erwirtschafteten Zinsen – das sind in guten Zeiten bis zu fünf Prozent pro Jahr. Zum Zweiten ist der Stiftungszweck gerade nach dem Tod des Stiftungsgründers nur sehr eingeschränkt änderbar. Der Stifter hat also die Gewissheit, dass auch nach seinem Tod der Stiftungszweck und damit sein Wille berücksichtigt werden.

Zwar profitieren Sportler und Sportvereine von Stiftungen, denn in vielen Satzungen steht auch Sport ausdrücklich als Zweck. Doch wenn man von der Förderung des Spitzensports absieht, existieren kaum Stiftungen, die unmittelbar gemeinnützige Zwecke des Vereinssports fördern.

Jugendförderung jenseits des Spielbetriebes

Eine davon ist die Gerhard-Grill-FrischAuf-Jugend-Stiftung. Die Idee garte schon länger bei dem ehemaligen Göppinger Handballer, denn besonders die Jugendarbeit litt Anfang des Jahrzehnts unter den finanziellen Schwierigkeiten des Traditionsvereins. Dann kam die Auszahlung einer Lebensversicherung und Grills Einsicht: „Mit meiner Rente brauche ich das Geld eigentlich nicht.“ Während eines Krankenhausaufenthaltes wegen eines Bandscheibenvorfalles machte Gerhard Grill 2002 gedanklich einen Knopf an die Stiftung.

„Mir ist wichtig, dass sich die Jugendlichen heute sportlich betätigen“, sagt Grill, „welchen Sport sie treiben, ist mir egal.“ Wenn der Bolzplatz um die Ecke fehlt und die Jugendlichen eher vor dem PC zu finden sind, dann müssten die Sportvereine attraktive Bewegungsangebote ma-



Außergewöhnliche Aktivitäten der Jugendarbeit wie Ausfahrten oder Zeltlager werden gefördert.
Foto: Patricia Sigerist

chen, so sein Credo. Mit den Erträgen der Stiftung soll nicht der normale Spielbetrieb für Kinder und Jugendliche finanziert werden – „das ist Aufgabe des Vereins“, vielmehr werden laut Stiftungszweck außergewöhnliche Aktivitäten der Jugendarbeit gefördert, wie Ausfahrten, spezielle Sportfeste oder Zeltlager.

Bei seinen ehemaligen Mannschaftskollegen stieß er mit der Förderung des allgemeinen Jugendsports zunächst auf Erstaunen, schließlich war der 72-Jährige in den goldenen 50er- und 60er-Jahren sieben Mal Deutscher Meister und zwei Mal Europapokalsieger mit Frisch Auf Göppingen – die Förderung des Handballs hätte vielen näher gelegen.

Doch dann fand Gerhard Grill Mitstreiter. Beispielsweise sorgt der Ehrenvorsitzende für eine positive Repräsentation oder ein ehemaliger Banker legt das Stiftungskapital effektiv an. Immerhin verfügt die Stiftung inzwischen über 210 000 Euro.

Als kleine Stiftung untergeschlüpft

Im November 2004 gründete der Turn-Klubb Hannover eine Stiftung zunächst mit einem Gesamtkapital von 30 000 Euro. Zu wenig. Da Kapital und Stiftungszweck in einem vernünftigen Verhältnis stehen müssen, werden Stiftungen in der Regel erst ab 50 000 Euro vom Finanzamt genehmigt. Deshalb werden die Gelder treuhänderisch von der Bürgerstiftung Hannover angelegt.

15 Stiftungen bringen dort ein Gesamtkapital von zwei Millionen Euro zusammen – mit dieser Größenordnung lassen sich bei den Banken bessere Renditen erzielen.

Stiftungszweck ist die Vereinsfinanzierung des TK Hannover, ein Verein mit 4400 Mitgliedern in 13 Abteilungen und finanziellen Sorgen. „Die öffentliche Förderung nimmt ab, gegenwärtig entwickeln sich Sponsoringeinnahmen und Spenden zurück“, so Olaf Jähne, „um zu überleben, müssen wir finanziell zu hundert Prozent auf eigenen Füßen stehen.“ Der Geschäftsführer erlebt immer wieder, dass Spender pikiert sind, weil ihre Gelder im Gesamthaushalt „verschwinden“. „Ich kann gut verstehen, dass diese Menschen genau wissen wollen, was mit ihrem Geld gemacht wurde.“ Ein Stiftungsbeitrag muss darüber genau Rechenschaft ablegen.

Momentan tut sich der Verein beim Fundraising schwer. „Die meisten Menschen haben Zukunftsangst und sind deshalb zurückhaltend“, so die Erfahrung von Jähne, der inzwischen 75 000 Euro gesammelt hat. Die meisten Vereinsmitglieder seien relativ gut gestellt.

„Uns fehlt ein vermögendes Mitglied, das einen größeren Betrag gibt und dann Freunde und Bekannte anspricht“, beschreibt der Geschäftsführer das gegenwärtige Defizit: Es fehlt die Initialzündung.
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

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



Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzgebirgsweg 4
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

Frische Stunden auf dem Rosenstein

Die Kletterabteilung muss oft dem Regen trotzen

Nicht Alltägliches hatte das traditionelle „Aufklettern“ im Frühjahr zu bieten: Lediglich drei Teilnehmer waren am Rosenstein zugange – und den hatten wir an diesem Tag auch noch ganz für uns alleine. Um bei der Zahl drei zu bleiben: Und nach drei sehr frischen Stunden verlegten wir das Geschehen in die nahe Waldschenke, was bezüglich Temperatur ein deutlicher Fortschritt war.

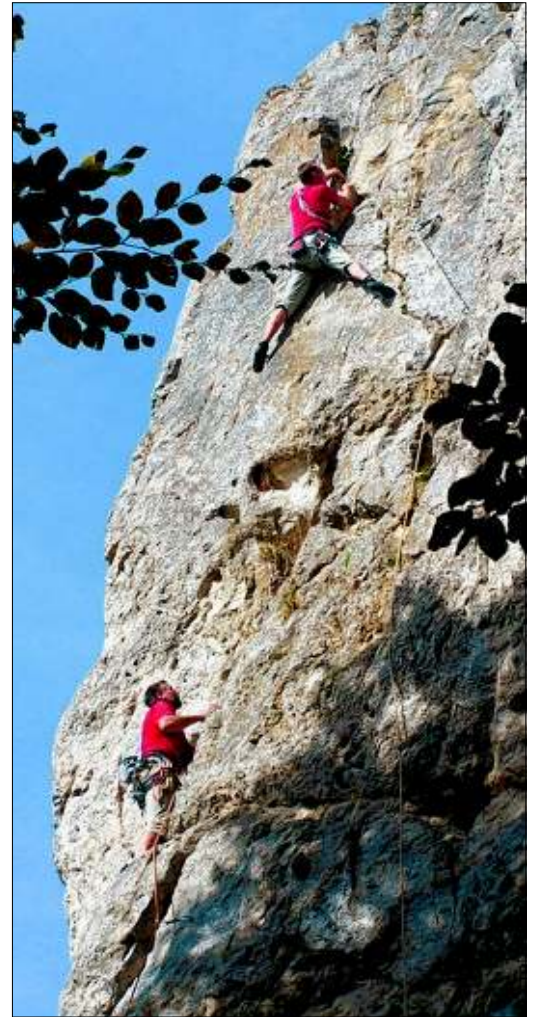
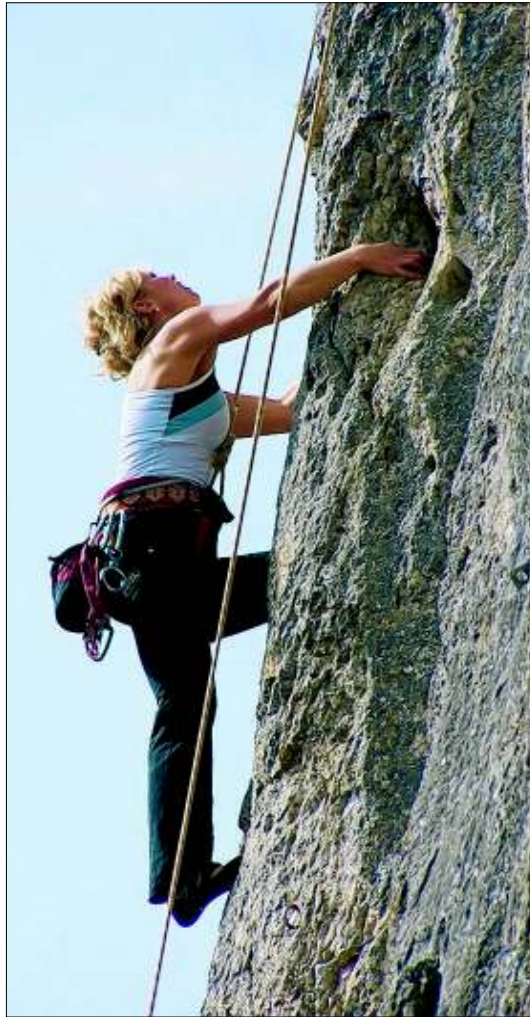
Das Stettener Bergfest, bei dem wir als Besucher waren, hatte mehr Wetterglück, aber bereits am Wochenende danach fiel unsere geplante Pfalzausfahrt komplett ins Wasser.

Als wir zur Familienfreizeit an Himmelfahrt auf dem Albhaus bei Schopfloch ankamen, war auch sofort klar, dass wir eine Al-

ternative zum Klettern brauchten, denn Nieselregen und 3 Grad Außentemperatur sind dafür nicht gerade optimale Bedingungen. So verschwanden wir ins Albinnere in die Laichinger Tiefenhöhle, der einzigen für Touristen ausgebauten Schachthöhle. Auch der nächste Tag war nicht besser, und so zwangen wir unsere teilweise recht kräftigen Körper durch die Enge der Gustav-Jakobs-Höhle bei Grabenstetten. Den mir nachfolgenden blieb beim Anblick der nächsten noch engeren Stelle zumindest die Gewissheit, dass ich ja schon durchgepasst habe.

Die Familien mit kleineren Kindern statteten derweil der Burg Hohenneuffen einen Besuch ab, es wird berichtet, dass dabei ein

heldenhafter Kampf mit einem Ziegenbock stattgefunden haben soll. Am Nachmittag begaben sich drei Unentwegte dann doch im überhängenden Wandbereich der nahe gelegenen Kesselwand zum Klettern, damit der Begriff Kletterausfahrt zu Recht gebraucht werden durfte. Dennoch waren wir uns einig, dass auch drei solche Tage im Kreis von Freunden und Familien ein tolles Erlebnis sein kann. Auch



Am Kahlenstein geht's wettertechnisch nach oben – übrigens sind weitere Kletterfreunde stets willkommen.



Das Wetter bestimmte die Richtung: Statt aufwärts ging es runter in die Gustav-Jakobs-Höhle.

die Fahrt ins Klettergebiet Battert bei Baden-Baden begann nass, so dass ein Bummel durch die Kurstadt vorgeschaltet wurde, um den Felsen Zeit zum Abtrocknen zu geben. Der Nachmittag sah uns dann immerhin noch erfolgreich auf einigen der reichlich vorhandenen Felstürme.

Auch beim „Schmidener Sommer“ zwangen uns dieses Jahr immer wieder Schauer dazu, die

Kletterwand abzudecken, dennoch probierten sich wieder viele Gäste daran, was nach den Sommerferien regelmäßig zu einem heftigen Zustrom bei unseren Übungsabenden in der Halle führt. Weitere Ausfahrten auf die Ostalb und ins Donautal folgten, bei denen das Wetter nun endlich mitspielte, allerdings dürfte die Beteiligung gerne etwas stärker sein. Deshalb auch mein Wunsch

an alle: Seht euch das Programm an, es ist für jeden etwas dabei, und wir richten unsere Ziele auch nach den Teilnehmern aus. Auch an Wochenenden, an denen keine Ausfahrt im Programmheft steht, gehen wir häufig zum Klettern, ruft an, wenn ihr Interesse habt.

Roland Schweizer

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

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 W 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

Die richtige
Ernährung

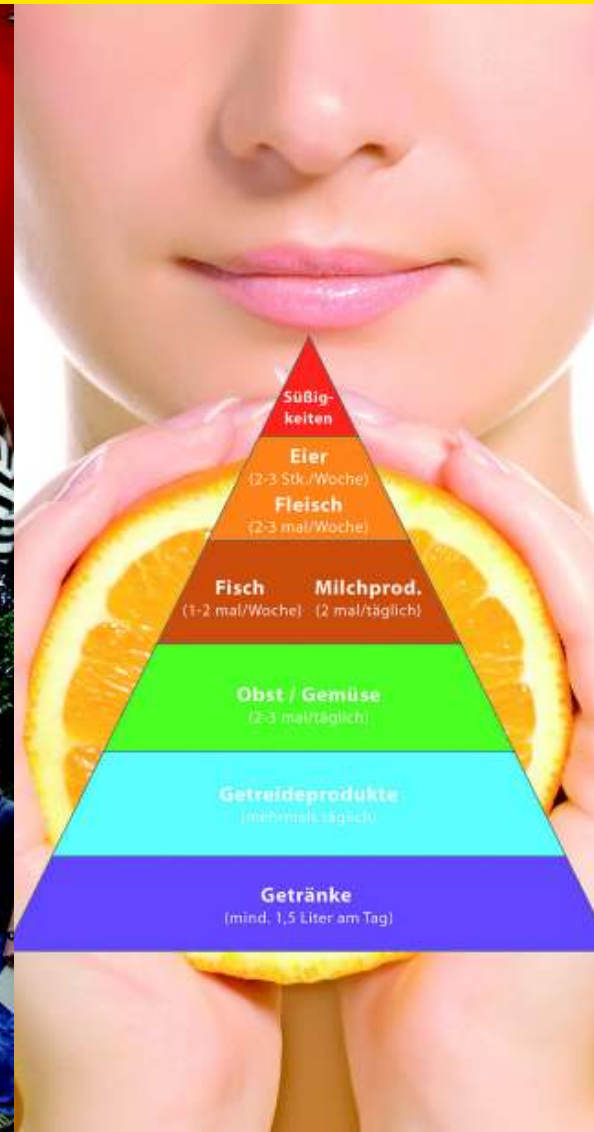
Das neue Trainings-
Schlüssel-System
(TSS)

activity-Weltreise:
in 80 Tagen
sportlich um
die Welt

Informationen zum
Rehabilitations-
sport im activity



Aktions-Angebot
beim Medi-Zirkel / TSS
2 Monate für 1



Medi-Zirkel
Trainings-Schlüssel-System



Die richtige Ernährung

Deutschland ist mittlerweile eines der dicksten Länder der Welt! Nicht nur Erwachsene leiden an Adipositas, auch sehr viele Jugendliche und auch Kinder sind stark übergewichtig! Kohlenhydrate, Fette und Proteine, ist den Meisten bewusst, sind unsere Hauptnährstoffe. Nur wissen die wenigsten Menschen, in welchen Mengen sie diese zu sich nehmen sollen.

Die optimale Ernährung: Vereinfacht ausgedrückt ist ein Verhältnis wie folgt optimal: Kohlenhydrate ca. 45%, Eiweiß ca. 30% und Fett ca. 25% der zugeführten Nährstoffe.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass Kohlenhydrate unsere Hauptenergielieferanten sind, gefolgt von den Fetten. Eiweiß hingegen dient unserem Körper als Baustoff, es ist der Grundbaustein aller Zellen und hat für unseren Organismus sehr spezielle Funktionen.



Eiweiß dient unter anderem zur Abwehr von Infekten, ist wichtig für Haut, Haare und Nägel, ist verantwortlich für die Muskelkontraktion und den Transport körperlischer Substanzen. Natürlich ist die Nahrungszufuhr sehr von der sportlichen Aktivität des Einzelnen abhängig. So nimmt ein Hochleistungssportler viel mehr Kohlenhydrate zu sich als ein Breitensportler. Die Begründung dafür liegt auf der Hand. Spitzensportler benötigen

wesentlich mehr Energie, um ihren Sport ausführen zu können. Hierfür werden hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate verzehrt. Diese sättigen länger und liefern uns allerlei wichtige Stoffe für unsere Gesundheit! Sie haben viele Vitamine und sind ballaststoffreich.

Komplexe Kohlenhydrate finden wir in Gemüse, Getreide, Kartoffeln und in Hülsenfrüchten. Wird die Energie der Kohlenhydrate nicht verbraucht (positive Energiebilanz), so wird der Überschuss in Fett umgewandelt und als Depotfett gespeichert, was heißt, auf eine negative Energiebilanz zu achten.

Fette: Auch bei Fetten ist es sehr wichtig, dass man zwischen „guten“ und „schlechten“ Fetten unterscheidet. So ist darauf zu achten, überwiegend (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Diese kommen besonders in fettreichen Fischarten, pflanzlichen Ölen und Nüssen vor. Fette sind lebensnotwendig! Leider wird bei vielen Diäten



SCHWABENREPRO

Ihre Kunstdrucke auf Leinwand, Büttenpapier oder Fotopapier von Originalen und digitalen Aufnahmen. Gedruckt auf einem zertifizierten System mit Farbgarantie. **Kunsteditionen** mit Prägung und Digigraphie Echtheits-Zertifikat.

Digitaldruck mit extrem großen Farbraum.

Jetzt informieren: www.schwabenrepro.de oder einfach anrufen unter: **0711 6661456**.

darauf geachtet, die Fettzufuhr zu reduzieren und im Gegenzug die Kohlenhydratzufuhr aufrecht zu erhalten. Exkurs: Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto höher ist der Grundumsatz, d.h. es wird sozusagen auch in der Ruhephase ständig Fett verbrannt.

Eiweiße: So ist neben einer gesunden Ernährung auch auf ein ausreichendes Krafttraining zu achten. Doch benötigen Muskeln Eiweiß als Baustoff, um zu wachsen oder nicht zu schwinden. Durch Krafttraining wird die beanspruchte Muskulatur „verletzt“ und muss wieder repariert werden. Dies geschieht durch das wertvolle Protein (Eiweiß).

Daher ist nach einem Training dringend eine Eiweißzufuhr, bestenfalls durch einen reichhaltigen Eiweißshake im Fitnessstudio, zu empfehlen. Nur dann werden die nötigen „Baustoffe“ an die Muskeln geliefert und es kann ein Fortschritt im persönlichen Ziel erreicht werden. Die Nahrungsaufnahme in Form von Eiweiß wird von der Bevölkerung leider oft vernachlässigt. Nur durch Proteine ist es möglich sein Gewicht dauerhaft zu reduzieren

und wichtige Muskelmasse zu erhalten. Optimaler Weise sollten Sie (je nach sportlicher Aktivität) 1-2g/kg Körpergewicht am Tag zu sich nehmen. Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe sind weitere lebensnotwendige Nährstoffe, die täglich mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Sie enthalten im Gegensatz zu den Hauptnährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten keine Energie.

Der optimale Essensplan: Morgens wäre ein ballaststoffreiches Vitamin-Frühstück von Vorteil, denn das sorgt für lang anhaltende Sättigung und regt den Stoffwechsel an.

Nehmen Sie überwiegend Vollkornprodukte zu sich, so ist der Körper mit ausreichend Ballaststoffen versorgt. Der Blutzuckerspiegel steigt dann nur langsam und gleichmäßig an, was der Fettverbrennung, im Gegensatz zum Verzehr von Einfach- und Zweifachzuckern (Schokolade, Marmelade, Kuchen etc.), nicht entgegenwirkt.

Zum Mittagessen empfehlen Ernährungswissenschaftler einen Mix aus allen drei Hauptnährstoffen,

jedoch überwiegend Eiweiß, um nicht sofort wieder Hunger zu bekommen.

Abends ist dann hauptsächlich auf eine eiweißhaltige Nahrung zu achten. Hier gilt vor allem: Je weniger Kohlenhydrate verzehrt wurden, desto schneller gelangt der Körper im Schlaf in die Fettverbrennung. Zusätzlich sollten ungefähr drei Liter Flüssigkeit, optimaler Weise Mineralwasser, über den Tag verteilt aufgenommen werden.

Marius Forstmeier

SCHICK
blühende Ideen!

Ihr Spezialist für Blumen und Gestaltung!

www.blumen-schick.de Thomas-Mann-Str. 42 Tel. 0711/58 47 29
70734 Fellbach Markthalle im Rathaus Carrée Tel. 0711/34 24 39 80

IQ activity - Abnehmen mit Köpfchen

Informations zum IQ activity:
- IQ activity ist ein "Total Training", das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.
- Es ist ein Total Training, das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.
- Es ist ein Total Training, das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.

Informations zum IQ activity:
- IQ activity ist ein "Total Training", das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.
- Es ist ein Total Training, das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.
- Es ist ein Total Training, das den Stoffwechsel anregt und die Energiebilanz verbessert.

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50
Bauch Beine Baby - Fortgeschritten	BBB F1	act	Do.	10.50-11.50
Core Training	C-1	act	Mi.	07.40-08.40
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00
Körperstraffung	KS	act	Do.	10.50-11.50
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Mo.	18.00-19.00
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Mi.	18.00-19.00
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Di.	19.10-20.10
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.10-10.10
Rücken- und Gelenkstabilisationstraining	RuS	act	Mo	09.10-10.10
Step & Work	Step	act	Di.	19.00-20.00
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05

Entspannung

Entspannt in den Tag	E	act	Fr.	08.40-09.40
Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15
Qigong	Q	act	Do.	18.00-19.00

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	act	Mo.	19.00-20.00
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	act	Mo.	18.00-19.00

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00
Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-3	act	Fr.	10.20-11.20
Kinderballett 5-6 Jahre	Kit-2	act	Di.	15.15-16.00
Kinderballett 7-8 Jahre	Kit-3	act	Di.	16.00-17.00
Kinderballett 9-12 Jahre	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00
Salsa-Dance-Aerobic	SDA	act	Mo.	20.00-21.00
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.30
Jazz Teens (11-14 Jahre)	Teens	TSV	Fr.	19.00-20.00
Mini-Dance (5-7 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15
Midi-Dance (8-11 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00

Beginn Winter

22.11.10
22.11.10
24.11.10
24.11.10
25.11.10
24.11.10
24.11.10
25.11.10
23.11.10
25.11.10
22.11.10
24.11.10
25.11.10
23.11.10
22.11.10
22.11.10
23.11.10
22.11.10
25.11.10

Ort

Schwimmbad Friedensschulzentrum
Schwimmbad Friedensschulzentrum
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
Schwimmbad Friedensschulzentrum
Schulturnhalle Friedensschulzentrum
TSV Bewegungszentrum
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.
activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursanmeldungen über:

TSV Schmiden 1902 e.V.

Geschäftsstelle

Fellbacher Str. 47
70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 0711-951939-0
Fax 0711-951939-25

e-mail: info@tsv-schmiden.de

www.tsv-schmiden.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

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



Wir informieren Sie gerne!

Anfragen und aktuelle Infos:

activity Der Freizeit-Sportclub.

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach

Tel. 0711-5104998-0

Fax 0711-5104998-33

e-mail: info@activity-fellbach.de

www.activity-fellbach.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. + Fr. 07.30-22.30 Uhr
Di. + Do. 09.00-22.30 Uhr
Sa. 09.00-18.30 Uhr
So. 09.00-18.00 Uhr

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-Fit

· Aqua Fitness

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

Mo, 20.30-21.10 Uhr, Kleinschwimmbad Schmiden

· Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmbad 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, Kleinschwimmbad Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

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

· Bauch Beine Baby

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

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

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

Mi., 10.50-11.50 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Für Fortgeschrittene: Do., 10.50-11.50 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.

Kursgebühren BBBaby:

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
Für Nichtmitglieder	€ 80,-

· Core Training

Core Training 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 Kondition verbessert, die tiefliegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Leitung: Stefan Schurr (RedCord Trainerin)

Zeit: Mi., 07.40-08.40 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren Core Training:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
	Für Nichtmitglieder	€ 80,-

· 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 und zusätzlich viel Spaß haben möchten. 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,-

· Körperstraffung

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.

Leitung: Rose Lang (Gymstick-Kursleiterin)

Do., 10.50-11.50 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren Körperstraffung:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 65,-
	Für Nichtmitglieder	€ 80,-

· Pilates für Mamas

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 min.

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)

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

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

· Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training von Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung, sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Kurs 1 - Einsteiger:

Leitung: Angela Gramlich (Polestar-Pilates-Trainerin)

Zeit: Mo., 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.

Kurs 2 - Einsteiger:

Leitung: Corinna Zimmermann (Pilates-Kursleiterin)

Zeit: Mi., 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 3 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 4 - Fortgeschritten:

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

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

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

· Rücken– und Gelenkstabilisationstraining

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.

Leitung: Christian Martz (MFT-Kursleiter)

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

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

· 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., 19.00-20.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum—Ballettraum RSG

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

· Fitness-Zirkel

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

Kurs 1:

Leitung: Romina Cariglino (Gerätefitness-Trainerin)

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

Kurs 2:

Leitung: Romina Cariglino (Gerätefitness-Trainerin)

Do., 20.20-21.05 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	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., 08.40-09.40 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

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

· Qigong—Yangsheng

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Mit den Qigong-Übungen können wir körperliche, seelische und geistige Funktionen regulieren und stärken. Inhalt sind Übungen aus dem Spiel der fünf Tiere und den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong.

Übungsleiterin: Ute Raffler (Qigong-Kursleiterin)

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

Kursgebühren:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	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

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,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

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,-

· 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)

Ort: activity Der Freizeitsportclub.

Bal-1 (Anfänger): Mi., 19.10-20.10 Uhr

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

Bal-3 (Anfänger): Fr., 10.20-11.20 Uhr

Kursgebühren Ballett:

Für activity-Mitglieder:	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden:	€ 48,-
Nichtmitglieder	€ 60,-

· 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., 15.15-16.00 Uhr

Kit-3 (Anfänger + Fortgeschr.): Di., 16.00-17.00 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,-

· Mini Dance (Jazztanz-Abteilung, 5-7 Jahre)

Fr., 17.30 bis 18.15 Uhr

· Midi Dance (Jazztanz-Abteilung, 8-11 Jahre)

Fr., 18.15 bis 19.00 Uhr

· Jazz Teens (Jazztanz-Abteilung, 12-15 Jahre)

Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr

· Dance Moves für Tanzbegeisterte 35 +

Mo., 20.30 bis 21.30 Uhr



Kursanmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

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

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 das „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
-----	-------	--------------------------------

Das neue Trainings-Schlüssel-System

Ab Dienstag, 2.11.2010 bietet der activity Freizeit Sportclub eine weitere Fitnessneuheit an: **das Trainings-Schlüssel-System (TSS)**. Das TSS ist ein chipgesteuertes Trainingssystem, mit dem die persönlichen Geräteeinstellungen, Gewichtsbelastungen und Bewegungsabläufe auf einem Trainingsschlüssel gespeichert werden. Dieser Schlüssel enthält den individuellen Trainingsplan, startet Geräte automatisch, begleitet Sie durch den Trainingsablauf und speichert die absolvierten Übungen.



- Automatisches Mitzählen der geleisteten Wiederholungen
- Regelmäßiges Feedback durch die Trainer
- Langzeitstatistik des Trainings
- Dokumentation des Trainingserfolges (für die eigene Krankenkasse)

Darüber hinaus können Sie nur als Schlüsselnutzer zweimal wöchentlich an den neuen Medi-Zirkelkursen (Di, 10.00–10.45 Uhr oder Do, 18.00–18.45 Uhr) mit dem Schwerpunkt „Rückentraining“ teilnehmen. Um das TSS nutzen zu können, ist eine Basis-Mitgliedschaft im activity erforderlich. Diese kann dann um den Baustein „Trainings-Schlüssel-System“ zum Aufpreis von 10,- Euro pro Monat erweitert werden. Alle Interessierten können sich am Info-Abend am 27.10.2010 ab 19.30 Uhr über das neue Trainings-Schlüssel-System (TSS) informieren und die Geräte des Medi-Zirkels ausprobieren.

Christian Martz

Mit dem TSS stehen Ihnen aktuell 25 innovative Geräte der Marke Technogym im activity zur Verfügung. Dabei ergeben sich folgende Vorteile für die Nutzer des Trainings-Schlüssels:

- Ersatz des Trainingsplanes auf Papier
- Leichtere Handhabung und Einstellung der Geräte
- Optische Kontrolle der korrekten Bewegungsgeschwindigkeit und -amplitude

activity-Weltreise – in 80 Tagen sportlich um die Welt

Die activity-Weltreise war eine sportliche Aufgabe die es entweder im Zweier-Team oder als Einzelstarter zu bewältigen galt. Die Teilnehmer mussten sich ihre Reiseroute genau einplanen und auf ihrem Weg zum Ziel möglichst viele Stempel für sportliche Highlights sammeln. Die Stempel wurden auf ihrem eigenen Reisepass festgehalten.



Der Startschuss fiel am 06.05.2010 im activity. Nachdem sich die Reisegruppe der activity-Weltreise mit 74 Teilnehmern am Empfang des activity eingefunden hatte, ging es im Direktflug zu der ersten Etappe der Weltreise nach Amerika. Die Weltreisenden waren voller Vorfreude welche sportlichen und spannenden Herausforderungen sie auf ihrer Reise erwarten würden.

Als erste Herausforderung stand ein gemeinsamer Westernabend



mit Kräftermaßen im Bowling und ausgelassenem Feiern beim Line-dance und Burger verdrücken auf dem Programm. Anschließend ging es dann nach anstrengenden zwei Wochen in Amerika weiter nach Asien. Auf ihrer spirituellen Reise durch den asiatischen Kontinent hatten die Teilnehmer die Möglichkeit die traditionellen asiatischen Kunstformen des Yoga und Qi Gong kennenzulernen. Neben den eher geistigen und ruhigen Erfahrungen der ersten Tage, konnten die Weltreisenden in den folgenden Tagen auch ihre Fähigkeiten in den Kampfkünsten Fitnessboxen und Taibo erweitern. Den Höhepunkt in Asien erlebten die Teilnehmer bei ihrer ersten Grenzerfahrung beim schweißtreibenden Boot-Camp. Nach einem anstrengenden 6-h-Lauf vom TSV Stadion in Asien erreicht die Reisegruppe angeschlagen abermunter Australien.

Obwohl sich einige schwer taten den direkten Weg zu nehmen, fanden sich alle beim Schnupperklettern am Ayer's Rock (Bewegungslandschaft Schmiden) ein. Hier gab es nichts geschenkt und die Reisegruppe musste sich die übrigen Stempel bei weiteren sportlichen Aufgaben wie Redcord-, Gymstick-, MFT-Training und einem intensiven Lauftreff unter Australiens brütender Hitze schwer erkämpfen.

Ganz im Sinne der gleichzeitig laufenden Tour de France radelten die Teams um die Wette nach Eu-



ropa. Nach dieser anstrengenden und bei uns dopingfreien Tour konnte die Reisegruppe nichts mehr erschüttern und sie packten, trotz der widrigen Wetterverhältnisse, ihren Wanderrucksack und traten eine lange Wanderung an. Belohnt wurde dieses Engagement mit einem wunderschönen Ausblick von der Spitze des Kap-pelbergs, über Stuttgarts Weinberge. Kraft und Energie tankte die Gruppe anschließend bei einem gemütlichen Grillabend. In Europa lernten die Teilnehmer das Powerhouse des Pilates kennen und nutzten diese aufströmende Power bei dem anstehenden Zirkeltraining.

In der Ferne und unter dem Lärm der Vuvuzelas erreichten wir fahnen-schwingend und voller Vorfreude Afrika. Angesteckt

vom Fußballfieber lieferten sich die Teams hitzige Duelle um die meisten Tore beim Indoor-Soccer Turnier auf dem Heimplatz des activity. Ihren letzten Muskelkater holten sich die Teilnehmer beim mörderischen Kraft-Parcours. Beim abschließenden Kurs Drum-Aerobic nahmen die Reisenden den Herzschlag und die heißen Rhythmen Afrikas mit auf die Heimreise.

Müde aber sehr glücklich erreichten die Teilnehmer nach 80 Tagen ihr Ziel beim activity Sommerfest im Großen Haus in Schmiden. Hier wurden auch die Gewinner ermittelt und ihnen wurden ein Cabrio-Wochenende von Hahn & Meyer, ein Reisegutschein von DER-Reisebüro und ein Wertgutschein des activity überreicht.

Die activity-Weltreise war für alle Beteiligten ein voller Erfolg, da neue Freundschaften geschlossen und viele neue Erfahrungen gesammelt wurden, einige über sich hinausgewachsen sind, wir alle viel Spaß hatten und schöne Erinnerungen sammeln konnten.



Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren, allen Beteiligten und natürlich der Reisegruppe herzlich. „Thank you for travelling with activity...“

Eure Reiseleiter:
Anja Kurz und Tamer Acicbe

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.: 07181-2544 13
Fax: 07181-25 47 37

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

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

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

www.ot-krueger.de



ORTHOPÄDIETECHNIK

VITALCENTER

REHA-TECHNIK

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.

Kurs Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, im activity

Leitung: Doris Frey-Rochhausen (Hersport-Übungsleiterin
und Dr. med. Martin Friedrich (Internist)

- **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 sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie- als auch um das Hüftgelenk. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kurs 1 Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, bei Anke von Wagner, im activity

Kurs 2 Mo, 11.00 - 12.00 Uhr, bei Anke von Wagner, im activity

Kurs 3 Do, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Jutta Schick, im activity

Kurs 4 Do, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity



Kräftigung des oberen Rückens - Foto: activity

- **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, der Körperwahrnehmung, der Schulung rückengerechten Verhaltens sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Kurs 1 Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, bei Annette Rückle,
im Jugendraum Stadion Schmiden

Kurs 2 Di, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity

Kurs 3 Di, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity

Kurs 4 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity

Kurs 5 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Christina Beil, im activity

Kurs 6 Do, 08.30 - 09.30 Uhr, bei Anke von Wagner,
im EG TSV Bewegungszentrum

Kurs 7 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity

Kurs 8 Fr, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity

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



Übung = Becken heben und Ball zusammen drücken - Foto: activity

- **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 ein. Verbunden mit Spaß und Freude an der Bewegung wird in einer Gruppe Gleichgesinnter die Selbstsicherheit wiedererlangt.

Kurs 1 Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity

Kurs 2 Fr, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity

- **Rehabilitationssport für Schultergürtel und Rücken**

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine gute Beweglichkeit, aber auch eine hohe Verletzungsgefahr. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegen zu wirken.

Kurs 1 Fr, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Anja Kurz, im activity

Kurs 2 Mo, 20.20 - 21.20 Uhr, bei Christina Beil, im activity

- **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.

Kurs 1 Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, bei Christian Martz, im activity



Individualität und Spaß sind im Wintersport immer mehr ein zentrales Thema.



Hier geht es richtig rund.

Freiheit im Schnee

Skiabteilung setzt auf den Freeski-Trend

Die Tage werden länger, die Temperaturen gehen zurück und in den Sportgeschäften hält die Winterware Einzug. Gleichzeitig bereitet sich auch die Skiabteilung des TSV Schmiden auf die kommende Wintersaison vor.

Aktuell gibt es besonders im Skisport einen großen Wandel. Freeskiing heißt daher das Schlagwort der Stunde. Während in der Vergangenheit vor allem der Rennlauf das Zugpferd war und die Jagd nach Sekunden als das Maß aller Dinge galt, so ist Individualität, Spaß und persönliche Freiheit auch im Wintersport immer mehr ein zentrales Thema.

Egal ob beim so genannten „Freeriden“ im Tiefschnee abseits der präparierten Pisten, bei der Skitour im einsamen Gelände oder beim „Freestyle“ über Schanzen und andere künstliche Hindernisse im Snowpark – Hauptsache es macht Spaß! Besonders die Jüngeren sind vom neuen Freeski-Trend begeistert, was aber nicht bedeutet, dass Freeskiing nur etwas für Kinder und Jugendliche ist.

Während in den Wintersportregionen Freeskiing längst etwas Alltägliches ist und sich gleichberechtigt neben dem klassischen Rennlauf etabliert, so führt diese neue Spielart des Skifahrens in unseren Breiten derzeit noch ein Schattendasein. Hier kommt die Skiabteilung des TSV ins Spiel, die einmal mehr ihre Kompetenz und Innovationskraft beweisen möchte.

Dass die Skiabteilung neuen Trends gegenüber schon immer offen war, zeigt, dass man vor 15

Jahren als eine der ersten Vereinskis schulen spezielle Snowboardkurse und -Ausfahrten mit ins Programm nahm. Und auch Freeskiing hat in der Abteilung bereits zahlreiche Anhänger gefunden.

„Freeskiing ist derzeit absolut auf dem Vormarsch und bringt in allen Bereichen neue Impulse in den Skisport. Wir wollen diesen Trend bei uns mit aufnehmen und ein Angebot schaffen, das in unserer Region einzigartig ist“, sagt Rainer Rückle, verantwortlich für den sportlichen Bereich in der Skiabteilung, und ergänzt: „Dabei geht es uns vor allem darum, ein sicheres Erlernen des Sports zu ermöglichen. Denn gerade beim Freeriden abseits der Piste lauern auch zahlreiche Gefahren, mit denen man verantwortungsvoll umgehen muss.“

Vom 14. Januar bis 16. Januar findet daher das erste „TSV Schmiden Freeski Camp“ statt. Hier sind alle Interessenten eingeladen, den neuen Trend kennen zu lernen. Professionelle Bergführer geben Tipps zum Fahren abseits der Piste und zum Umgang mit alpinen Gefahren. Wer dagegen eher im Snowpark unterwegs sein möchte, dem stehen professionelle Freestyler mit Rat und Tat zur Seite. Heiko Joos

INFO: Weitere Informationen zum Thema „Freeskiing“ und die Angebote der Skiabteilung des TSV Schmiden finden sich im Internet unter www.skischule-schmiden.de



Für Ski-begeisterte ist wieder viel geboten.

Sparkassen-Finanzgruppe

Alt werden lohnt sich. Mit der Sparkassen-Altersvorsorge.

SWN
Kreissparkasse Waiblingen

Sie können zwar nicht ewig jung bleiben – aber sich auf's Alter freuen. Mit einer Sparkassen-Altersvorsorge entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Vorsorgekonzept und zeigen Ihnen, wie Sie alle privaten und staatlichen Fördermöglichkeiten optimal für sich nutzen. Nähere Infos in allen SWN-Geschäftsstellen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter www.swn-online.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

PHYSIOTHERAPIE GRAF
Ohmstraße 15
70736 Fellbach
0711/5780478
info@physio-graf.de

Zweimal für Sie in Fellbach

Christopher Graf
Krankengymnast
Osteopathie

Trainingstherapie
Medical Wellness
Kursangebote

PHYSIOGRAF IM ZENTRUM
Bahnhofstraße 30
70734 Fellbach
0711/583555
zentrum@physio-graf.de

www.physio-graf.de

Alpine Gefahren

Sicherheit per se gibt es nicht in den Bergen, aber durch aktives Management lassen sich Risiken reduzieren

Wer kennt das nicht: Frischer Neuschnee, tolle Pisten, und „nebenan“ lockt ein toller, unverspurter Tiefschneehang. Mehr braucht es nicht für einen perfekten Tag. Aber: Neben dem Spaß steht die Sicherheit im Vordergrund. Sicherheit per se gibt es nicht in den Bergen, aber durch permanentes und aktives Management der Gefahren lassen sich Risiken minimieren. Der Trainer muss ein umfassendes Wissen über die spezifischen Wintergefahren haben, um potentiell gefährliche Situationen für sich und die Gruppe von vornherein ausschließen zu können. Dafür beschäftigt er sich vorab mit den Fragen: Wo darf ich mich mit meiner Gruppe bewegen? Wie sieht die aktuelle Gefahrensituation aus? Welche Ausrüstung benötige ich? Wie führe ich die Gruppe sicher durchs Gelände? Was mache ich, wenn eine unerwartete Situation eintritt?

Markierungen und

Warnhinweise

Der Trainer im Fitness und Gesundheitssport darf Gruppen nur im organisierten Skiraum/Wintersportraum führen: Auf Pisten, Skirouten, Winterwanderwegen, Schneeschuhwanderwegen und Loipen. Man erkennt diese Areale an der entsprechenden Beschilderung:

Kennzeichnung einer offiziellen Skipiste/Loipe

Eine Skipiste wird in der Regel vom Betreiber eines Skigebiets angelegt, je nach Schwierigkeitsgrad farblich markiert und durch Fangnetze und weitere Maßnahmen gesichert. Auf Skipisten gelten vom Internationalen Skiverband (FIS) aufgestellte Verhaltensregeln.

Kennzeichnung einer offiziellen Skiroute.

Die Route erstreckt sich im Bereich der Linie der Markierungstafeln und jeweils in direkter Umgebung daneben. Skirouten gehören zum „organisierten Skiraum“, sie sind markiert und vor Lawinen gesichert. Sie sind jedoch nicht präpariert und werden nicht kontrolliert. Skirouten können vom Skigebietsbetreiber „geöffnet“ oder „gesperrt“ werden. Eine gesperrte Skiroute hat rechtsverbindlichen Charakter.

Kennzeichnung einer gesperrten Piste und Skiroute

Zum Beispiel wegen Lawinengefahr. Eine gesperrte Piste/Skiroute hat rechtsverbindlichen Charakter!



Das heißt: Die Piste oder Skiroute ist tabu.

Hinweistafeln für das Verlassen des organisierten Skiraums

zum Beispiel bei erhöhter Lawinengefahr. Wird meist an viel benutzten „Einfahrtsstellen“ für Varianten angebracht. Diese Tafeln sind keine Verbotstafeln.

Warntafeln mit Hinweis auf mögliche Absturzgefahr bzw. Gletscherspalten.

Diese Tafeln sind keine Verbotstafeln, sie signalisieren eine Gefahr. Für Schneeschuhwanderwege und Winterwanderwege gibt es noch keine einheitlichen Be-



Die Sicherheit muss beim Wintersport im Vordergrund stehen.

schilderungen, diese sind von Gebiet zu Gebiet unterschiedlich. Der Trainer muss sich vor Beginn der Tour mit den lokalen Gegebenheiten vertraut machen.

Spezielle Ausrüstung

Der verantwortungsbewusste Trainer sorgt dafür, dass für die Unternehmungen im winter-



Hier besteht eine mögliche Absturzgefahr.

lichen Umfeld spezielle Ausrüstungsgegenstände vorhanden sind. Dazu gehören Lawinenschüttelversuchgeräte, Lawinenschaufeln und -sonden, eine Erste-Hilfe-Ausrüstung und ein Mobiltelefon oder Funkgerät, um im Fall eines Unfalles schnell professionelle Hilfe rufen zu können.

Der Umgang mit den Ausrüstungsgegenständen trainiert der Trainer mit der Gruppe vor dem Start, damit im Ernstfall ein schnelles und sicheres Agieren möglich ist.

Gefahrenreinschätzung

Im Vorfeld einer Schneeschuhtour oder eines Skiroutentages verschafft sich der Trainer einen Überblick über die aktuelle Gefahrensituation. Das heißt konkret: Analyse des Wetter- und des Lawinenlageberichts. Beide sind als Telefon- oder Faxabruf oder im Internet abrufbar.

Der Trainer kombiniert die Infos dann in einer Gefahrenbewertung. Ein sehr hilfreiches Instrument dafür ist die Snowcard.

Mit den Infos aus dem Lawinenlagebericht, der Hangrichtung (Exposition) und der Hangneigung kann ein Risikoprofil erstellt werden. Durch Ablesen des Gefahrengrades auf der waagerechten Achse und der Hangneigung auf der senkrechten Achse kann man am Schnittpunkt der Koordinaten per Farbcode das durchschnittliche Risiko ablesen: Im grünen Bereich sind Lawinenunfälle sehr selten (aber nicht völlig aus-

geschlossen), während ab dem gelben Bereich Vorsichtsmaßnahmen angeraten sind. Der rote Bereich weist statistisch ein relativ hohes Risiko auf.

Hangrichtung (Exposition):

Zur Bestimmung der Exposition verwendet man entweder einen Kompass oder orientiert sich an der Sonne. Die Hangexposition ist die Himmelsrichtung, in die der Hang abfällt.

Hangneigung:

Die Hangneigung kann mit Hilfe der Skistöcke bestimmt werden: Ein Stock wird mit dem Griff talwärts so fest in den Schnee legen, dass ein Abdruck zurückbleibt. Jetzt diesen Stock am Griff anheben, aber nicht ganz aus dem Schnee herausnehmen - die Spitze bleibt an ihrem Ort. Nun den zweiten Stock dazunehmen und beide Griffe zusammenführen. Den zweiten Stock pendeln lassen, bis er mit seiner Spitze die Schneeoberfläche berührt. Erreicht die Spitze des zweiten Stockes exakt das Ende des Abdrucks, so beträgt die Hangneigung (an dieser Stelle) 30 Grad. Mit einer einfachen Formel lassen sich jetzt steilere oder auch flachere Hänge bestimmen: Trifft der hängende Stock unterhalb der Markierung auf die Schneeoberfläche, ist der Hang steiler als 30°, sonst flacher. 10 Zentimeter entsprechen ungefähr 3 Grad Hangneigung.

Gruppentaktik / Gruppenführung

Im alpinen Gelände kommt der Organisation der Gruppe eine sehr große Bedeutung zu. Der Trainer definiert einige Regeln: Die Gruppe bleibt grundsätzlich hinter dem Trainer. Für jede Fahrt wird ein "letzter Mann" definiert, der nicht überholen darf, auch kein gestürztes Gruppenmitglied. Die Gruppe hält immer seitlich oberhalb des Trainers an. Bei gefährdeten Expositionen definiert der Trainer größere Sicherheitsabstände zwischen den einzelnen Fahrern. Bei offenen Hängen bewegt sich die Gruppe mit Entlastungsabständen (mindestens 15m) bis zum vereinbarten Treffpunkt. Bei Rinnen und Mulden bewegt sich der Trainer bis zum sicheren Haltepunkt vor, die Gruppe folgt einzeln. Die Restgruppe beobachtet immer den Fahrenden, um im Fall eines Lawinenabganges sofort reagieren zu können.

Matthias Dzieniszewski

INFO: www.powderguide.de; www.tourenlehrpfad.at; www.whiterisk.ch; Werner Munter.: 3x3 Lawinen. Risikomanagement im Wintersport.

Moderne Schatzsuche

Geocaching – Was ist das?

Geocaching ist die fortschrittlich-moderne Art einer Schatzsuche, die durch Einsatz von technischen Hilfsmitteln auch für Erwachsene super spannend ist: Jemand versteckt irgendwo eine Dose mit kleinen, netten Dingen und einem kleinen Notizbuch (dem Logbuch). Dann veröffentlicht dieser Jemand das Versteck mit den entsprechenden Koordinaten im Internet. Andere lesen dies und machen sich mit Hilfe eines GPS-Gerätes auf die Suche nach dem Schatz. Wer die Dose, auch Cache genannt, findet, nimmt eine Kleinigkeit heraus und legt dafür etwas anderes hinein, notiert seinen Besuch im Logbuch und versteckt die Dose wieder an derselben Stelle.

Laut der Datenbank des größten Geocache-Verzeichnisses geocaching.com existieren weltweit schon mehr als 1 Million aktive Caches, allein in Deutschland sind es bereits über 150 000. Kein Wunder, dass sich bei dieser Anzahl auch schon verschiedene Arten und Schwierigkeiten herauskristallisiert haben:

Traditional Cache

Hier werden die Koordinaten des Cache-Verstecks im Internet veröffentlicht. Dennoch kann das Auffinden schwierig sein, zum Beispiel weil der Cache gut getarnt oder schwer erreichbar ist oder weil Geschicklichkeit für die Bergung notwendig ist.

Multi-Cache

Hier sind mehrere Stationen (Stages) zu absolvieren, um das Cache-Versteck zu finden. Die Koordinaten der Stationen sind entweder komplett veröffentlicht oder an der vorausgehenden Station versteckt. Die Koordinaten des Cache-Verstecks ergeben sich meist durch Hinweise, die der Geocacher an den einzelnen Stationen findet. Die Schwierigkeit hängt von den zu lösenden Aufgaben, von den zu findenden Hinweisen und vom Cache-Versteck selbst ab.

Mystery-Cache

Hier muss zunächst ein Rätsel gelöst werden, bevor mit der Suche begonnen werden kann (auch bezeichnet als Puzzle-Cache oder Rätsel-Cache).

Event-Cache

Hier handelt es sich um ein Ereignis, das zu einem bestimmten Zeitpunkt stattfindet oder beginnt. Meist sind Event-Caches Treffen von Geocachern mit Stammtischcharakter. Zum Auffinden der Caches reicht ein einfacher GPS-Empfänger. Die Anzeige topografischer Karten kann die Orientierung im Gelände erheblich erleichtern, ist aber nicht zwingend notwendig. Neben dedizierten GPS-Geräten bieten auch Notebooks, mobile Navigationssysteme oder Mobiltelefone mit integriertem oder externem GPS-Empfänger die entsprechenden Funktionen.

Auch im Winter ist das Geocaching eine Bereicherung: Mit Schneeschuhen, auf Langlaufski und selbst im Skigebiet ist das Geocaching eine neue Herausforderung.



Mit Schneeschuhen ist das Geocaching eine neue Herausforderung.

derung. Entweder werden im Skigebiet Hinweise versteckt, oder die Koordinaten werden publiziert oder die Aufgaben müssen z.B. beim Liftpersonal erfragt werden. Alternativ bekommen die Gruppen ein GPS-Gerät mit den Koordinaten, die sie im Skigebiet von Cache zu Cache führen, wo sie jeweils eine Aufgabe finden. Aufgabenstellungen können sein: „Wie hoch ist die Gipfelstation X?“, „An der Koordinate XY steht ein Baum: Was für ein Baum ist es?“, „Wie groß ist die Hangneigung an der Koordinate XY?“.

Geocaching-Safari

Neben dem gemeinsamen Erkunden der Umwelt im Winter, das bisher auch schon in Form der Skisafaris praktiziert wird, kommt beim Geocaching eine interessante technische Komponente durch die Handhabung der GPS-Geräte dazu. Mit einer Geocaching-Safari können somit verschiedene Faktoren spielerisch trainiert werden: Orientierungsfähigkeit, Koordination, Kommunikation, Teamfähigkeit und Sicherheitsorientierung. Und bei entsprechender Routenwahl können auch fahrerische Herausforderungen gesetzt werden.



Mit Hilfe eines GPS-Gerätes geht es auf die Suche.

Geocaching im Schnee

Was muss insbesondere beim Geocaching im Schnee besonders beachtet werden? Wichtig ist, dass mindestens ein ausgebildeter Instructor bei der Organisation und Ausführung beteiligt ist. Der sich im Vorfeld ausführlich mit dem GPS-Gerät beschäftigt und es spielerisch handhaben und den Teilnehmern gut erklären kann.

Außerdem muss sich der Trainer über die Besonderheiten der Route vollkommen im Klaren sein und im Vorfeld eine Sicherheitseinweisung geben können. Wo sind gefährliche Punkte? An welcher Stelle muss ich spezielle Sicherheitshinweise geben? Da das GPS-Gerät den Teilnehmern immer den direkten Weg zum nächsten Punkt weist, stellt sich die Frage, wo eventuell auf externe Gefahren wie das Verlassen der Piste, Schluchten oder Hindernisse wie Lifanlagen, steiles Gelände, Lawinengefahr, Naturschutzgebiete, etc. hingewiesen werden muss. Diese sind tabu und müssen umgangen werden.

Aufgaben verteilen

Es ist außerdem sinnvoll, Aufgaben zu verteilen, zum Beispiel wer ist verantwortlich für das GPS-Gerät oder und wer für die Sicherheit der Gruppe oder wer ist der verantwortliche „letzte Mann“. Wenn mehrere Gruppen mit mehreren Trainern im gleichen Wintersportgebiet unterwegs sind, kann das Wintersport-Geocaching auch als Wettbewerb unter den Gruppen ausgerufen werden. Die Skiabteilung wird ebenfalls ein entsprechendes Angebot in der Wintersaison 2010/11 bei den Skikursen anbieten. (Termine siehe Seite 20).

Rainer Rückle

INFO: Mehr Infos im Internet unter www.skischule-schmidlen.de

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE

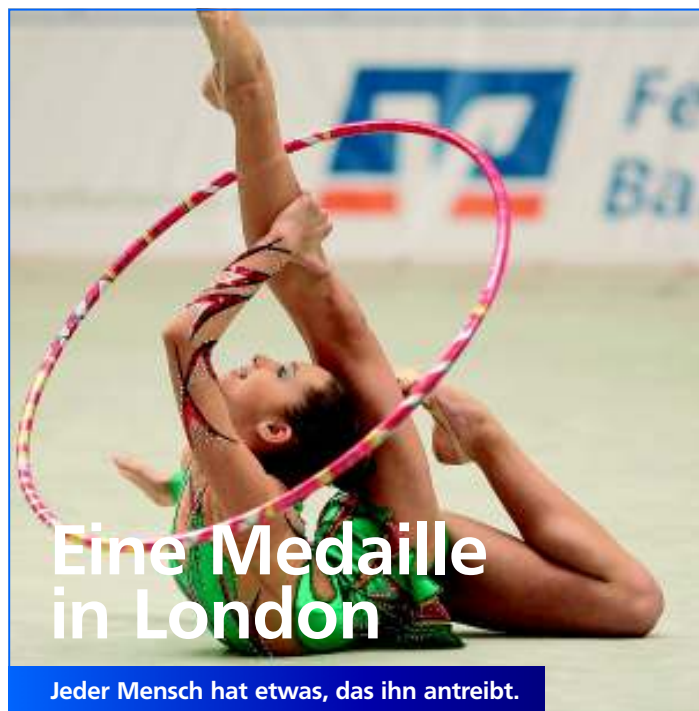


gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung
JOOP! LIVING



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

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Millionen von Fernsehzuschauern verfolgen, wie die Gymnastinnen aus Fellbach-Schmidlen bei den Spielen in London um eine Medaille kämpfen. Die Fellbacher Bank setzt sich dafür ein, dass dieser Traum wahr wird.
www.fellbacher-bank.de

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher Bank eG



Neueröffnung in FELLBACH

auf 800m2 Fläche finden Sie alles was das Sportlerherz begehrt.

Beim ersten Einkauf beantragen und Sparen mit der ACTIVE Card!



Wir freuen uns über Ihren Besuch

**INTERSPORT
BRITZELMAYER**

Waldenstraße 107/108 Fellbach
Tel: 0711/5788040 - Fax: 0711/57880426



„Fit trotz Gewicht“ lautet das Motto.

Spaß für Jung und Alt

„Tag der offenen Tür“ in der TSV-Turnabteilung

Gegen sieben Uhr abends war die Sporthalle 1 und auch die anderen Sportstätten im Bewegungszentrum in Schmiden wieder aufgeräumt und sauber; das Licht konnte gelöscht werden. Und die allgemeine Meinung war, „das machen wir im nächsten Jahr wieder“.

Zu Beginn des „Tags der offenen Tür“ der TSV-Turnabteilung sah das etwas anders aus. Vom mittleren Teil der Sporthalle hatte eine Schar munterer Kinder knapp unter dem Schulalter Besitz ergriffen. Aber auch eine Anzahl Erwachsener war gekommen und wollte das Angebot der Turnabteilung im Gesundheits-sport ausprobieren.

Für die Kinder hatte Detlef Schaak, technischer Leiter und Leiter der DTB-Talentschule im TSV einen Kinder-Turn-Cup ausgeschrieben, und er wechselte mit dem Nachwuchs und seinen Eltern in die Bewegungslandschaft. In einem anderen Drittel der Sporthalle lief bereits ein Fa-

milien-Spiel-Turnier mit Eltern und Kindern; Irene Knittel, die Leiterin der „gemischten Ballspielgruppe“. Aerobic-Kickbox-Workout hieß das Programm von Marion Schneider im Mittelteil der Halle; die eifrigen Teilnehmer erlebten eine vielseitiges Training von Kraft und Beweglichkeit. An Rückschlagspielen unter Leitung von Gerhard Müller konnte man sich in der Turnhalle beteiligen. Unter der Leitung von Annerose Kirn bemühten sich im Kraftraum Trainingswillige an Kraftmaschinen um die Stärkung ihrer Arm- und Beinmuskulatur.

Zu einem krönenden Abschluss wurde die Vorführung mit Pezzi-bällen und glänzenden Scheiben der älteren Damen von der Gruppe „Fit trotz Gewicht“ unter der Leitung von Sigrig Müller. Bewegung macht hungrig und durstig – dass das nicht so blieb, dafür sorgte das Bewirtschaftungsteam der Turnabteilung. Fritz Höfer

INFO: www.tsv-schmiden-turnen.de

Impressum Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensondervöffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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: Michael Damberg, Matthias Dzieniszewski, Jens Gieseler, Christopher Graf, Peter Haisch, Fritz Höfer, Heiko Joos, Stefan Lang, Roland Schweizer
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.
Anzeigen: Rolf Müller, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.
Druck: Pressehaus Druck GmbH
Auflage: 40 000

Eine Rekordteilnahme

Sportabzeichenabnahme der YOMO Ferienbetreuung ein Erfolg

Hab ich es geschafft?“, war wohl die am meisten gestellte Frage an die beiden Sportabzeichenprüfer Monika Ernsperger und Michael Damberg bei der Young Motion Ferienbetreuung in diesem Sommer. Und die meisten Kinder rannten nach der passenden Antwort voller Begeisterung und Motivation zur nächsten Disziplin, um an das begehrte Abzeichen zu kommen. 45 Sportabzeichen und 32 Teilnehmerurkunden konnten nach drei Tagen Anstrengung den Kindern verliehen werden.

77 Kinder (Rekordteilnahme!) versuchten sich in diesem Jahr an der Sportabzeichenprüfung. An zwei Tagen standen im Schmidener Stadion die vier leichtathletischen Disziplinen, 50 Meter Lauf, Weitsprung, Ballwurf und 800 Meter Lauf auf dem Programm am dritten Tag das 50 Meter Schwimmen in der Kleinschwimmhalle. Bisher wurde das Sportabzeichen jedes Jahr nur im Rahmen der Ferienbetreuung und Entwicklungsüberprüfung im Sport Hort Agilo angeboten (zum zehnten Mal übrigens), dieses Jahr zum ersten Mal als YOMO-Ferienangebot mit ins Programm aufgenommen.

39 Hortkinder, 17 Kinder der Schülerbetreuung und 21 externe Kinder nahmen an diesem speziellen Angebot teil.



Das begehrte Abzeichen in Händen.

Die Hortkinder hatten sich schon mehrere Wochen auf diesen Ereignis im Rahmen ihrer Grundlagenausbildung im Hort-sport vorbereitet.

Das unbeständige Wetter verlangte den 34 Mädchen und 43 Jungen zwischen 6 und 12 Jahren einiges ab. Doch die meisten Kinder ließen sich nicht entmutigen, so dass zum Schluss bei der Ehrung 45 Kindern gesagt werden konnte: Du hast es geschafft! Und sie nahmen voller

Stolz 29 Mal das bronzene, 10 das silberne und sogar 6 Mal das goldene Abzeichen mit der jeweiligen Ehrenurkunde in Empfang.

32 Kinder bekamen für ihre besonderen Anstrengungen eine speziell für sie angefertigte Teilnehmerurkunde, so dass niemand leer ausging und auch weiterhin motiviert bleibt.

Michael Damberg

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

Eine Anekdote aus dem Sportalltag

Schmetterlinge in der Kleinschwimmhalle

Wussten Sie schon, dass Schmetterlinge jung, wunderschön und im Idealfall Mädchen sind?

Nun erst mal der Reihe nach: vor einigen Wochen bin ich während einer KiSS-Schwimmstunde (mal wieder) Quatsch machend heftig flügel-schlagend durch die Kleinschwimmhalle geflattert. Woraufhin sich folgender Dialog mit einer Fünfjährigen entwickelt hat:

Sie: „Stef, was machst Du da?“

Ich (ganz stolz und im sicheren Gefühl einer unendlich vollkommenen Anmut): „Ich bin ein Schmetterling!“

Sie: (voll abgrundtiefer Abscheu, resultierend aus einem absolut sicheren, intuitiven, genetisch tief verankerten ästhetischen Gefühl heraus): „Iiuh! So ein alter, hässlicher Buben-schmetterling!!!“

Aua, das saß! Ich entsprach

wohl eindeutig nicht ihrem Idealbild eines Schmetterlings (jung, schön, Mädchen). Wir einigten uns darauf, gemeinsam „Schmetterling, du kleines Ding“ zu singen und weiter zu schwimmen.

Als Fazit bedeutet das für mich, das nächste Mal eher als Trampeltier daher zu kommen und auf ihre Billigung zu hoffen. Auf den entsprechenden Kommentar bin ich jetzt schon gespannt... Stefan Lang

Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlusserstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

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

Versicherung Vorsorge Vermögen





Es gilt, eine starre Sitzhaltung zu vermeiden.

Locker vom Hocker

Tipps für einen bewegten Arbeitsalltag

In Deutschland verbringen rund 17 Millionen Menschen ihren Arbeitsalltag im Büro am Schreibtisch. Mit den täglichen Autofahrten, dem gemütlichen Fernsehabend oder zu Hause vor dem PC kommen so schnell über zwölf Stunden zusammen, die ein Erwachsener im Sitzen verbringt.

Doch der Eindruck, dass Sitzen bequem sei, trügt. Vielmehr bedeutet es für den menschlichen Körper harte Arbeit. Vor allem die Wirbelsäule ist erheblich mehr beansprucht als beim Stehen oder Gehen, weil wir allzu schnell die ideale Position aufgeben. Die Statistiken der Krankenkassen zu rückenbedingten Fehltagen sprechen Bände.

Richtig Sitzen – aber wie?

Wie empfohlen stellen wir also unsere Sitz- und unsere Arbeitshöhe so ein, dass Arme und Beine in Ellbogen, Hüfte und Knie etwa 90 Grad gebeugt sind und die Füße vollständig auf dem Boden sind. Die Wirbelsäule ist perfekt ausgerichtet, der Stuhl individuell angepasst. Der Blickwinkel auf unseren Monitor, der selbstverständlich frei von Reflexionen durch Fenster oder Lampen ist, ist um etwa 35 Grad nach unten gerichtet und unsere Handballen liegen bequem auf dem Gelkissen direkt vor der Tastatur.

Doch entsetzt stellen wir alsbald schon die ersten Verspannungen fest.

Es zeigt sich, dass selbst die günstigste Grundposition zur einseitigen Belastung wird,

wenn wir zu lange unbeweglich in ihr verharren.

Dynamisches Sitzen

Die Abhilfe heißt dynamisches Sitzen. Es gilt, eine erstarrte Sitzhaltung zu vermeiden. Stattdessen ist ein Wechsel zwischen vorderer, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung empfohlen. So kann dann sogar das „Lümmeln“ auf dem Bürostuhl nach einer Weile aufrechten Sitzens die Bandscheiben entlasten, ähnlich wie das Einnehmen der aufrechten Position nach einer Phase entspannten Zurücklehns. Häufige und bewusste Haltungswechsel sind gefragt, denn sie fördern den Stoffwechsel der Bandscheiben, genauso wie das Räkeln, Strecken und häufiges Aufstehen.

Bewegungspausen

Wem das nicht reicht, sollte während der Arbeit jede Gelegenheit nutzen, dem Körper eine Sitzpause zu gönnen. Sorge früher der Gang zum Aktenschrank oder die direkte Weitergabe von Akten an die

Kollegin im Zimmer nebenan noch für einige Bewegung im Büro, bewegt sich im digitalen Zeitalter oft nur noch der Zeigefinger. Per Mausklick werden die Informationen bearbeitet und weitergeleitet –



Haltungswechsel sind gefragt.

schnell, praktisch, bequem – aber eben nicht bewegungsfreundlich. An einem Stehpult können alle Dinge erledigt werden, die kein Sitzen erforderlich machen.

Kurze Besprechungen, Post lesen und telefonieren kann grundsätzlich im Stehen erfolgen. In Japan werden beispielsweise Konferenzen gern

im Stehen durchgeführt.

Das verkürzt zum einen die Dauer von Besprechungen und erhöht zusätzlich die Effizienz.

Wenn Sie dann noch für die Fahrt zur Arbeit das Auto gegen Ihr Fahrrad tauschen, Treppen gegenüber Fahrstühlen bevorzugen und die Mittagspause zu einer Runde um den Block nutzen, kommen Sie gewiss nach Feierabend locker vom Hocker.

Christopher Graf



Sitzen bedeutet für den menschlichen Körper harte Arbeit. Wenn es zu viel wird, kann das zu Beschwerden führen.

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- KÜCHENRENOVIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Hans-Peter Holder GmbH | Butterstraße 11 | 70736 Fellbach-Schmidn
Tel.: 0711.51 40 20 | www.schmidener-kuechenstudio.de

ULRICHWERBUNG



Ihr Ansprechpartner
für alle Werbemaßnahmen

www.ulrich-werbung.de

TELEKIM
Telefonanlagen direkt vom Profi

Kim Lange

Hasenwaldstr. 21
70736 Fellbach-Schmidn
Tel. 07 11 / 51 44 40
Fax 07 11 / 5 85 23 22
e-mail: info@telekim.de



schöne Bäder • Planung
• Renovierung
• Umbau
friz Sanitär-
technik
Gas- Wasserinstallation • Etagenheizung • Kundendienst
Fellbacher Straße 66 • 70736 Fellbach • (07 11) 51 22 98 • Fax (07 11) 51 31 99



Beim Skibasar in der Festhalle kann wieder gestöbert werden.

Tipps und Termine

Skispaß in vielen Varianten

November

13.11. Skibasar Festhalle Schmiden
20.11. Bilder- und Videoabend Tauchabteilung
20.11. Schmidener Winter
21.11. Sportlerehrung 16 Uhr
27.11. Landesfinale STB in Elementewettkampf Turnen
28.11. Landesfinale STB Talent-Cup Turnen

Dezember

3.12. Waldweihnacht der Skiabteilung im Hardtwald
5.12. Kindersportschau, Sporthalle 1
5.12. Breitensportwettkampf Tanzen, in der Festhalle Schmiden

17. bis 19.12. Opening der Skiabteilung nach Ischgl

Januar

1. bis 8.1. Neujahrsausfahrt der Skiabteilung nach Aprica
14.1. Beach-Besen i-Dipfele
15.1. Beach-Besen unplugged
23.1./29.1. und 30.1./6.2. Skikurse

Februar

15.2. Ski-Non-Stop Tagesausfahrt
19.2. Stadtmeisterschaften Ski-Alpin und Snowboard

März

5. bis 12.3. Ski-Jugendausfahrt Obertauern
18. bis 20.3. Ski-Seasonclosing Zillertal

Top-Schiedsrichter

TSV zukünftig in der Bundesliga vertreten

In den vergangenen Jahren hat sich eine sensationelle Entwicklung bei den Schiedsrichtern der Handball-Abteilung des TSV-Schmidens abgezeichnet.

Auf höchsten Ebenen des Handballverbandes Württemberg wird behauptet, der TSV Schmiden ist die Top-Adresse für Schiedsrichter. Wer in unsere Halle als Schiedsrichter kommt, fühlt sich wohl. Er wird betreut vom Betreten der Halle an bis nach dem Spiel. Vielversprechende Talente aus den eigenen Reihen sind in den vergangenen Jahren herangereift:

Benedikt Franz mit Dennis Wiessmeyer, Sebastian Bürkle mit Felix Karcher, Patrick Zeidler mit Max Wolf, Robin Wachter mit Stephan Veith. Dazu: Mark Leinhos, Florian Glatthaar, Nicolas Ziegler, sowie die „Altgedienten“ Heiner Koch und Peter Haisch.

Neu in unserer Abteilung ist ein ganz junges Damenteam vom TSV Deizisau-Denkendorf, Kerrin Jürgensen und Katharina Wolf.

Das HVW-Team Yonas Ogbami-cael und sein Partner Kenan Özdemir, ein aufstrebendes, ehrgeiziges Schiedsrichtergespann vom HSV Stuttgart Nord, pfeift ab der kommenden Saison für den TSV Schmiden. Ebenso Benno Garstka, vom gleichen Verein zu uns gekommen, verstärkt unseren Kader.

Gekrönt wird unsere Schiedsrichter-Gruppe vom Neuzugang der Gebrüder Jan und Manuel Lier. Diese beiden waren bis zur letzten Saison im DHB Förderkader. Sie waren im Bereich der Regionalliga im Einsatz. Nach hervorragenden Leistungen werden sie ab der Saison 2010/2011 in



Die Zwillinge Jan (links) und Manuel Lier sind neu beim TSV Schmiden.

der zweiten Bundesliga pfeifen, und der Name des TSV Schmiden wird im gesamten Bundesgebiet, oder wo auch immer, über den Hallensprecher ertönen. Die Handballabteilung ist stolz, die beiden in ihren Reihen begrüßen zu können.

Bei all den guten Nachrichten möchte ich meinen Team-Partner und Freund, Thomas Fischer, der viel zu früh verstarb, nicht vergessen. Er wird in unseren Gedanken

immer seinen Platz haben.

Als Fazit möchte ich zum Schluss noch bemerken: „Wer seinen Acker gut pflügt, Unkraut bekämpft, und guten Samen verteilt, der wird auch eine gute Ernte einbringen.“

Dieses Ziel zu erreichen war ein langer, harter Weg, der sich aber gelohnt hat, zu gehen.

Peter Haisch

INFO: www.schmiden-handball.de



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.

Gänsebesen:

29. Oktober - 18. Dezember
Gänsegerichte von Gänsen aus
eigener Aufzucht.

Die Verkaufsstellen:

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



- ✓ 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