

MUSKEL *kater*



SOCIAL MEDIA

Chance oder Risiko für Vereine

SPORTKLETTERN

Familienausfahrt
ins Frankenjura

ACTIVITY-RACING-TEAM

Jetzt als Abteilung

KINDERSPORT- ABTEILUNG

Harry Potter in der Sporthalle

IQ – IDEAL QUARTAL

Abnehmen mit Köpfchen

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmidlen

Ausgabe 39 - Juli 2011

Stadio
Ristorante - Pizzeria

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

Dienstag – Freitag 17.00 – 24.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag 11.30 – 23.00 Uhr
(durchgehend warme Küche)
Montag Ruhetag

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.



Für Sport und Freizeit:

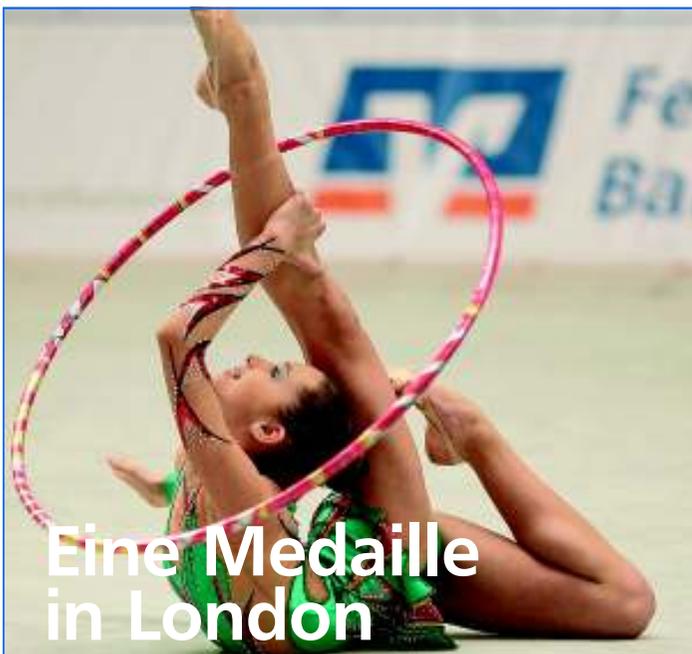
Frottierwaren und Funktionsbekleidung,
mit Logo-Bestickung oder -Druck...

Wir beraten Sie individuell!

ULRICHWERBUNG

Ihr Partner für Marken-Werbemittel

Korb · Tel: 07151 9 86 68-0 · info@ulrich-werbung.de



Eine Medaille in London

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Millionen von Fernsehzuschauern verfolgen, wie die Gymnastinnen aus Fellbach-Schmiden 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



Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Es ist heiß draußen. Verflucht heiß. Weshalb sich der Muskelkater dieser Tage mit dem Gedanken trägt, sich das Fell abrasieren zu lassen. Ich meine, wer sonst schlüpft bei round about 30 Grad in einen Pelzmantel? Wer greift zum Muff? Wer will – wenn er endlich ins erfrischende Freibad gehüpft ist – anschließend einen triefenden nassen Mopp von Körperbehaarung hinter sich herfeudeln? Eben: niemand.

Nun mag man sich schwerlich über den Sommer und über die Sonne beschweren. Aber Hobby-sportlern wie dem Muskelkater macht er das Leben wirklich ein bisschen schwer.

Aktuelles Beispiel (1): die Sache mit dem Fahrrad. Geiles Wetter, dachte der Muskelkater dieser Tage, warum mit dem Auto ins Büro fahren, wenn man mal ein wenig frische Luft schnappen kann. Neunkommalfünf Kilometer lang war das echt okay, das Problem war der eine Kilometer zwischen Stuttgart-Süd (Tal) und Stuttgart-Sonnenberg (wie der Name schon sagt: Berg). Die fiese Steigung hat der Muskelkater ächzend und keuchend bestanden – allerdings nicht ohne sich ein fettes olfaktorisches Problem einzuhandeln. Ergebnis: Trotz Wechselklamotten und italienischer Dusche (aka Deospray) morchelte und tropfte der Muskelkater im Büro vor sich hin, musste alleine zu Mittag essen (dank Putendöner mit Pommes wurde das Muffelproblem nicht kleiner) und stank einsam bis zur Rückfahrt am Abend vor sich hin.

Aktuelles Beispiel (2): die Sache mit dem Joggen. Dreimal die Woche geht der Muskelkater laufen. Rund um die Bärenseen, dem beliebtesten Stuttgarter Laufrevier. Was bedeutet, dass man zu



Wenn die Temperaturen überhand nehmen, dann heißt es ab unterm Sonnenschirm für den Muskelkater – mit der entsprechenden Lektüre.

Stoßzeiten auf massig andere Sportler trifft. Im Sommer wird die Strecke deshalb zum Laufsteg. Ladys in Prada-Laufklamotten mit Ganzkörper-Sonnenbrille und einer meterlangen Parfumfahne, knallharte Jungs im Hardcore-Outfit (Minihöhle, Muskelshirt, Trinkflaschengurt, GPS-Pulsuhr), Nordic-Walking-Rentnerinnen in eher kuttentartigen Stoffarrangements. Einfach herrlich. Bis zum dem Punkt, an dem die Temperaturen überhand nehmen: dann tritt nämlich der FKK-Effekt ein.

Bierbäuchigen, schwerst behaarten, vor Schweiß triefenden, kehlig keuchenden 50-Jährigen wird es zu warm – und sie laufen oben ohne rundherum um die Seen.

Das ist modisch derart indiskutabel, dass es des Muskelkaters Kreise stört – und er ins Unterholz ausweicht.

Okay, es gäbe da noch Beach-Volleyball, Tennis, Feldhockey oder Frauenfußball – alles Dinge, die sommermäßig per-

fekt wären. Allein: Mannschaftssportarten gehen gar nicht. Tatsächlich gehört der Muskelkater zu denen, die im Schulsport immer als Letzte ins Team gewählt worden sind. Zu Recht! Wie erstaunlicherweise alle Menschen, die Vorwörter und Kolumnen schreiben – was vermutlich daran liegt, dass die anderen einen gescheiterten Job gefunden haben.

Dafür flätzt sich der Muskelkater jetzt unterm Sonnenschirm und macht: gar nix.

Mit Ausnahme von schmökern. Im neuen TSV-Heft geht's nämlich um Social Media (Seiten 4 und 5) – also Facebook, Twitter & Co., Sportklettern (Seite 16) und die neue Radsportabteilung. (Seite 15).

Der Muskelkater hat sich gleich in Sachen Karriere beraten lassen – und ist mit dem Ergebnis höchst zufrieden: In der Disziplin Pizzeassens im Stadio, da sind sich die Fachleute einig, wird ihn so schnell keiner schlagen. Egal bei welchem Wetter.



Die Sache mit dem Joggen – das ist für den Muskelkater bei steigenden Graden keine so einfache Angelegenheit.

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juli 2011. 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.

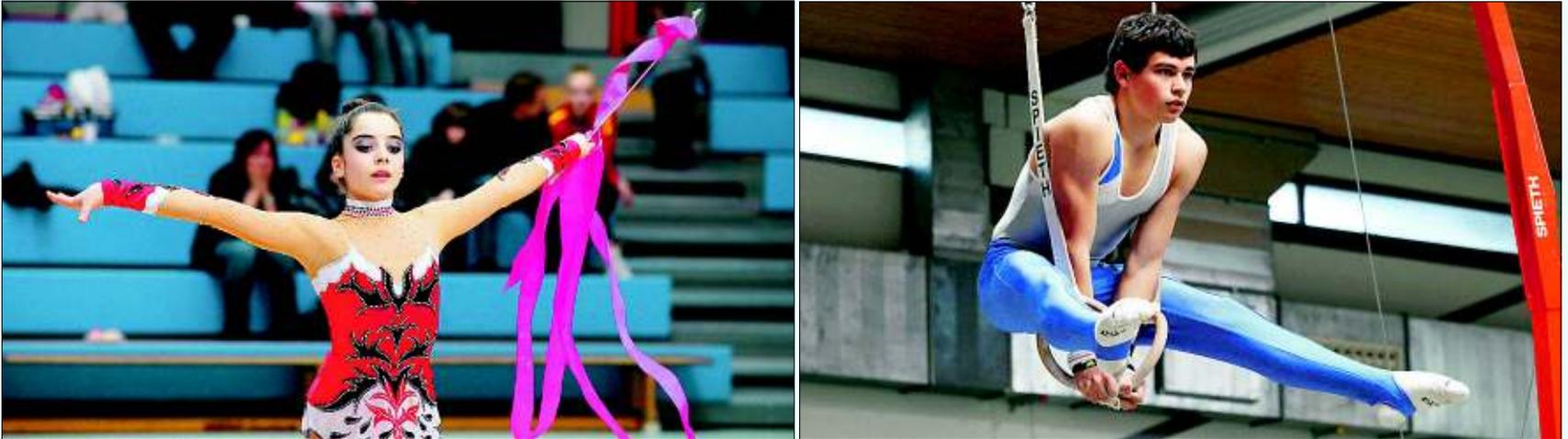
Mitarbeit: Sebastian Bach, Eberhard Bauerle, Jens Gieseler, Petra Hofmann-Link, Fritz Höfer, Felix Hug, Manuela Kampa, Roland Schweizer, Lena Ugele, Britta Wackenheim, Barbara Widmaier-Vogel
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.

Anzeigen: Christine Funke, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Baden-Württemberg als bester Motor Europas

Die Gastgeber aus Baden-Württemberg landeten mit der Gesamtpunktzahl 20 unangefochten auf dem ersten Platz



Die TSV-Mitglieder Samantha Stiscia und Tim-Oliver Geßwein waren mit von der Partie.

Anfang Juni waren die „4-Motoren“ in Schmiden. Motoren treiben etwas an, etwa eine Maschine, ein Auto oder sonst noch etwas. Was waren das für Motoren und was sollten sie antreiben?

An diesem Samstag Anfang Juni herrschte in der Sporthalle und der RSG-Halle in Schmiden den ganzen Tag über lebhafter Betrieb. In der Sporthalle waren Turngeräte aufgebaut, an denen Mädchen und Jungen spektakuläre turnerische Elemente demonstrierten: Schraubensalti, Riesenfelgen, Kreisflanken an Stufenreck, Reck, Seitpferd und Trampolin. Und in der RSG-Halle flogen Bälle, Keulen und Bänder durch den Raum.

Die Mädchen und Jungen sprachen deutsch, aber auch französisch und spanisch beziehungsweise katalanisch. Die jungen Leute kamen aus den Regionen Rhône-Alpes in Frankreich und Katalonien in Spanien und aus Baden-Württemberg.

Zurück zu den Motoren. Vor beinahe einem Vierteljahrhundert wollten die

Regierungen von vier wirtschaftlich starken Regionen in Europa bei der Jugend den Gedanken der europäischen Einigung fördern und hatten die Idee, dass junge Leistungssportler aus diesen vier europäischen Regionen sich in regelmäßigen Zeitabständen zu Wettkämpfen treffen sollten und zwar jeweils abwechselnd in einer der Regionen. Neben Baden-Württemberg sind es Rhône-Alpes und Katalonien mit den Hauptstädten Lyon und Barcelona. Ein Motor ist dieses Jahr allerdings ausgefallen: die italienische Lombardei: es habe am Geld gefehlt, hörte man.

Dieses Jahr trafen sich die turnerischen Sportarten Rhythmische Sportgymnastik, Trampolin und Turnen weiblich und männlich in Fellbach-Schmiden. „Wir haben der Stadt eine großartige internationale Veranstaltung geboten“, sagte Detlef Schaak, der Trainer und Leiter der Turn-Talentschule des TSV Schmiden.

Es war in der Tat eine sportliche Veranstaltung mit einer tollen Atmosphäre, nicht nur weil dieses Mal sich

Baden-Württemberg als der beste Motor erwies und mit Anastasia Kempf, Samantha Stiscia, Karin Smirnov und Tim-Oliver Geßwein vier TSV-Mitglieder unser Land Baden-Württemberg vertraten.

Am Samstagvormittag traten die Gymnastinnen und die Trampolinturnerinnen an, am Nachmittag kämpften Turnerinnen und Turner um die Punkte.

Und am Abend traf man sich in der Festhalle in Schmiden zu einem Bankett mit Open end. Und es soll in guter Stimmung ziemlich open end gewesen sein. Bei solchen erfolgreichen Veranstaltungen gibt es immer eine beträchtliche Anzahl von Leuten, die hart arbeiten und die man nicht sieht. Ihnen gilt ein besonderer Dank.

Die baden-württembergische RSG-Mannschaft gewann mit 163,9 Punkten deutlich vor Katalonien (158,85) und Rhône-Alpes (131,3). Die Trampolinmannschaft zeigte danach einen soliden Wettkampf und musste sich den Katalanen geschlagen geben. Diese gewannen knapp mit 283,5 Punkten vor

Baden-Württemberg (282,6) und Rhône-Alpes (189,4).

Nach dem Mittagessen starteten die Turnwettkämpfe in der vollen Schmidenner Sporthalle. Die sechs starken Nachwuchsmannschaften boten den Zuschauern Gerätturnen auf höchstem Niveau. Die Frauenmannschaft aus Baden-Württemberg setzte sich deutlich mit 152,3 Punkten an die Spitze. Rhône-Alpes sicherte sich mit 142,6 Punkten knapp den zweiten Platz vor Katalonien (142,35). Bei den Männern lagen die drei Mannschaften während des gesamten Wettkampfes sehr eng beieinander. Erst am vorletzten Gerät, dem Reck, konnten sich die Franzosen mit starken und sehr sicheren Übungen an die Spitze setzen und gewannen mit 228,6 Punkten vor Baden-Württemberg (221,2) und Rhône-Alpes (219,4).

Endergebnis: 1. Platz Baden-Württemberg, 20 Punkte, 2. Platz Catalunja, 16 Punkte und Rhône-Alpes mit 16 Punkten. Sebastian Bach, Fritz Höfer

INFO: www.tsv-schmiden-turnen.de



Team-Trampolin mit (v. links) Gideon Hirsch, Chris Haller, Tim-Oliver Geßwein und vorne Julia Negassa.

„Facebook ist zeitgemäß“

Gespräch mit Social Media-Experte Reinhard Schmidt

Seit 1997 beschäftigt sich Reinhard Schmidt mit der Programmierung von Internetseiten. Seitdem überlegt sich der 48-jährige Inhaber von Aranex wie man „direkte Rückantworten“ von seinen Nutzern erhält. Jens Gieseler von der Muskelkater-Redaktion hat sich mit ihm unterhalten.

Herr Schmidt, müssen Vereine Social Media wie Facebook nutzen?
Schmidt: Auf jeden Fall. Facebook ist zeitgemäß, kostengünstig und weitgehend anerkannt, vor allem bei jüngeren Menschen, mit denen sich die Vereine eher schwer tun.

Welche Inhalte sind sinnvoll?
Vereine oder Abteilungen können sich ein Gesicht geben. Beispielsweise kann die sportliche Berichterstattung ausführlicher oder öfter sein als in den Printmedien, vor allem wesentlich schneller. Genauso kann man den Kalender nutzen, um seine Termine einzutragen oder auf Veranstaltungen hinweisen, oft existieren bereits gestaltete Plakate. Wichtig ist, dass mehrere Administratoren die Seite pflegen, damit sich die Arbeit auf mehrere Schultern verteilt.

Wie regelmäßig müssen die Facebook-Einträge gepflegt werden?
Das ist pauschal nicht zu beantworten. Es gibt Seiten, die werden drei Mal täglich aktualisiert, andere drei Mal pro Woche. Wer Neues postet, nur damit es einen

neuen Eintrag gibt, verliert sehr schnell seine Freunde. Entscheidend ist, welche Inhalte sind relevant für meine Zielgruppen. Mit welchen Informationen können sie etwas anfangen? Eine gewisse Regelmäßigkeit sollte aber sein.

Damit tun sich Vereine vielleicht schwer.

Man muss ja nicht alles neu erfinden. Beispielsweise reicht ein kurzer Hinweis: Waren heute mit dem Thema XY in der Zeitung plus Link. Man kann skurrile Youtube-Videos mit Facebook verknüpfen, Verbandsnachrichten posten oder auch lokalpolitische Entscheidungen, die den Verein betreffen. Letztlich gibt es durch den Feedback-Button „gefällt mir“ und den möglichen Kommentar eine schnelle Rückmeldung der Nutzer, auf die die Administratoren reagieren können.

Ehrenamtliche geführte Vereine fragen sich, wie soll ich auch noch das erledigen?

Facebook ist ein komplementäres Medium. Es kann Teile des Newsbereiches der Homepage ergänzen oder gar ersetzen. Sinnvoll ist es auch, was auf Facebook passiert, auf der Homepage zu spiegeln. Also, beispielsweise in der rechten Spalte zu zeigen, was aktuell im Facebook-Account passiert. Merken die Homepage-User, da tut sich ja was, dann melden sie sich auf Facebook an und werden Freund.

Ein wichtiges Thema: Wie gewinne ich Freude?

Zunächst sollte man die Kirche im Dorf lassen: Ein Verein mit 5000 Mitgliedern, der auf Facebook 300 Freunde hat, ist erfolgreich. Was kann man machen: Vereine und Abteilungen können sich untereinander vernetzen. Denn wenn mein Freund drin ist, dann schaue ich mir das auch mal an. Auch bezahlte Werbung für eine kostenpflichtige Veranstaltung kann sinnvoll sein, weil man die Reichweite einschränken kann, beispielsweise durch Altersangabe und den Umkreis. Und dann gehört ein Hinweis auf den Facebookauftritt auf alle Drucksachen wie Plakate, Flyer oder Vereinszeitungen. Genauso wie sie in die Signatur jeder E-Mail gehört.

Was ist mit dem Datenschutz? Facebook fiel kürzlich mal wieder durch die Sammlung persönlicher Daten auf.

Facebook will Geld verdienen. Dazu sammeln sie Daten. Das sollten Vereine und Nutzer immer im Hinterkopf haben. So sollten die Administratoren aufpassen, welche Fotos sie ins Internet stellen. Es gibt das Recht am Bild, dadurch sind beispielsweise Kinder unter sieben Jahren geschützt, wenn deren Eltern keine Einwilligung gegeben haben. Allerdings habe ich den Eindruck, dass die Jugendlichen sich sehr sicher im Netz bewegen und sich im Gegensatz zu manchem Medienrummel, genau überlegen, was sie im Internet und auf Facebook von sich preis geben.



„Facebook will Geld verdienen. Dazu sammeln sie Daten. Das sollten Vereine und Nutzer immer im Hinterkopf haben“, sagt der Fachmann Reinhard Schmidt.



Zur Person

Reinhard Schmidt ist zusammen mit Günther Löw Inhaber der Stuttgarter Internet-Firma Aranex. Der Kunstgeschichtler und Literaturwissenschaftler gestaltete zehn Jahre den Web-Auftritt seines Bruders Harald Schmidt. Aranex entwickelt für Industrie, Kultur und Öffentliche Institutionen kreative Lösungen, um mit Kunden direkt zu kommunizieren.

Sportvereine tun es auch

Über Facebook direkt mit Mitgliedern und Interessierten kommunizieren

Ende Juni taten es bereits 20 Millionen Deutsche. Ein halbes Jahr zuvor waren es „nur“ 13 Millionen. Derartige Wachstumszahlen erreicht gegenwärtig wohl nur Facebook. Längst tummeln sich in dem ursprünglich persönlichen Netzwerk neben Firmen auch Sportvereine, denn mit keinem Medium kann man so viele Nutzer erreichen. Nicht nur welt- und deutschlandweit, sondern auch Fellbachweit. Das dachte sich Ulrich Wildermuth schon vor zwei Jahren, als er für die TSV-Ski-Abteilung einen Account einrichtete. Doch die Pinnwand, auf der man News postet, sieht eher traurig aus: „Es hat sich keiner gefunden, der die Seite regelmäßig pflegt.“ Weil für manche Veranstaltung immer schwerer Teilnehmer zu gewinnen sind, wird die Abteilung das Thema wieder aufgreifen.

Etwas besser sieht es bei den TSV-Kletterern aus, zwar erreicht deren Seite nur 20 Fans, aber bei 120 Mitgliedern ist das schon mal ordentlich. Vor allem weil die Gemeinde stetig wächst. Monatlich stellen die Administratoren Stefan Komenda und Jan Pfeiffer Informationen, Bilder und Veranstaltungshinweise ein. „Gerade bei den Bildern sind wir vorsichtig“, sagt der Klettertrainer. Von 50 Bildern, die auf einem Ausflug in die Pfalz oder das Donautal entstehen, kommen vielleicht fünf auf die Facebookseite. Zwar ist die Webseite verlinkt, denn schließlich will man die Freunde auf die Website bekommen, wo das gesamte Angebot steht. Umgekehrt werben die Kletter aber noch nicht für den Facebook-Account. „Viele wissen davon nichts“, gibt Komenda zu, das sei der nächste Schritt. Das Thema entwickle sich stetig weiter, weil es durch die Mitglieder lebt, die die Infos oft kommentieren.

Auf der professionellen Seite ist der MTV Stuttgart inzwischen angekommen. „Mit knapp 1200 Fans, davon ein Drittel keine Vereinsmitglieder, werden wir langsam für Firmenkampagnen interessant“, sagt Karsten Ewald. Der Geschäftsführer hatte vor einein-



Soziale Netzwerke sollen Mitglieder zusammenbringen.

halb Jahren das Glück, einen Zivi im Verein zu haben, der inzwischen beruflich mit Sozialen Netzwerken arbeitet.

Der größte Stuttgarter Verein verbindet Facebook und Homepage eng miteinander: News sind in Facebook nur als Anreißer gepostet. Wer mehr wissen will, landet automatisch auf der Homepage. Dadurch ist die tägliche Besucherzahl von 450 auf 900 gestiegen. Denn per Facebook bringt der Verein allen „friends“ MTV-Nachrichten direkt auf ihre Startseite statt auf der Homepage auf Interessierte zu warten.

Außerdem pusht der pfiffige Hauptamtliche die Bundesliga-Veranstaltungen der Volleyballerinnen und der Turner. Beispielsweise zahlen Facebooker nur den halben Preis, dadurch ist einerseits das Durchschnittsalter besonders bei den Turnern deutlich gesunken. „Die Jungen beginnen, sich für diese Sportart zu interessieren“, so Ewald.

Außerdem stieg die Besucherzahl in der Halle von 350 auf bis

zu 800. Einen Mehrwert müssten die meist jüngeren Facebook-Nutzer bekommen, einen Energiedrink, Freikarten oder Vergünstigungen, dann blieben sie auch dran.

Gegenwärtig bringen die neun Administratoren drei bis fünf News pro Woche über den Hauptverein. Im nächsten Schritt sollen die 41 Abteilungen und Sportgruppen einen Facebook-Zugang bekommen, deshalb will der Verein aktiv für seinen Account werben. Ziel ist es, Ende des Jahres 1843 Fans zu haben, denn vor knapp 170 Jahren wurde der Verein gegründet. „Außerdem versuchen wir rauszubekommen, wie man Flash-Mobs für unsere Veranstaltungen inszeniert“, sagt Ewald.

Schneeballartig sollen sich Freunde untereinander über interessante Veranstaltungen informieren, denn der MTV zieht mit den beiden Bundesligamannschaften in der kommenden Saison in eine größere Halle.

Jens Gieseler



„Gerade bei den Bildern sind wir vorsichtig“, sagt der Klettertrainer Stefan Komenda. Von 50 Bildern, die wie dieses auf einem Ausflug entstehen, kommen vielleicht fünf auf die Facebookseite.



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

IHR KÜCHENFACHGESCHÄFT SEIT ÜBER 30 JAHREN!

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

Schmidener Küchenstudio
Hans-Peter Holder GmbH

Butterstraße 11
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 0711 / 51 40 20
www.schmidener-kuechenstudio.de

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH
KÜCHENMODERNISIERUNG
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlussstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

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



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

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Wie Pinguine am Südpol

Die Matte „Bodenweich“ erzählt aus ihrem Leben

Puuuh! ... War das anstrengend. Ich kann's euch sagen. Das Leben als große blaue Matte in der Schulturnhalle des TSV Schmidener ist nicht leicht. Ich bin Matte Bodenweich. Ich stand die meiste Zeit an der Wand in der Halle und beobachtete das Geschehen. Aber seit einiger Zeit, genauer seit Januar, gibt es einen Neuen. Einen neuen Übungsleiter in der Kindersportschule des TSV Schmidener. Er heißt Felix Hug, und seit er dabei ist, habe ich einen viel interessanteren Tag.

Jetzt stehe ich nicht mehr die meiste Zeit an der Wand. Nein, jeden Tag komme ich zum Einsatz. Zu Beginn jeder Stunde darf ich als Sammelpunkt dienen und die Kinder der Kindersportschule setzen sich auf mich. Manchmal darf ich auch als Rutschbahn dienen, oder sie schieben mich durch die ganze Halle. An anderen Tagen, springen sie von Kästen, Bänken und Leitern auf mich, oder ich sichere ihre Landung ab, wenn mal wieder Klettern angesagt ist.

Immer wieder darf ich Felix Hug bei seinen Sportstunden helfen und jedes Mal freut es mich, wenn ich neue Gesichter unter den Kindern erkenne. Leider habe ich von Felix gehört, dass einige Kinder nach den großen Sommerferien nicht mehr zu uns kommen können. Das ist wirklich schade, und ich würde mich freuen, wenn ganz viele neue Kinder zu uns kommen würden. Vor allem weil es auch neue Sportzeiten gibt. Jetzt können sich die



Immer wieder darf die Matte „Bodenweich“ bei den Sportstunden helfen.

Kleinsten (3 bis 6 Jahre) aus drei Tagen ihren Lieblingstag auswählen. An jedem dieser Tage bin ich natürlich in der Halle. Nicht immer mit Felix. Wenn er nicht in der Halle ist, dann kommt die Anne, oder die Sabrina ist da. Aber ganz egal wer von den drei in der Halle ist, ich und die Kinder haben immer viel Spaß. Natürlich kommen wir bei so viel

Sport auch ganz schön ins Schwitzen. Deshalb bekommen wir auch immer eine kleine Trinkpause in der Stunde, damit wir danach noch mal richtig losflitzen können. Am besten hat mir in diesem Jahr die Stunde gefallen, als die Kinder Holzfüller waren und große Baumstämme durch die Halle getragen haben und... nein stimmt nicht. Die

beste Stunde war, als wir Pinguine am Südpol... obwohl, die Stunde als wir in Afrika waren und den Tag eines Löwen erlebt haben... auch nicht, Mowglis Tag war fast noch interessanter. Ach Mist, ich kann mich nicht entscheiden. Alle Stunden waren super. Ich könnte euch noch so viel erzählen, aber jetzt muss ich wieder an die Arbeit. Felix kommt ge-

rade zur Türe rein. Wer noch mehr wissen möchte, kann auf unserer Homepage vorbeischauen oder in der Geschäftsstelle nachfragen oder einfach in einer unserer Stunden vorbeischauen und einmal reinschnuppern.
Felix Hug

INFO: Felix Hug Tel.: 0711-95193924
e-Mail: kiss@tsv-schmidener.de



Die Präsentationen sind Anziehungspunkt für Klein und Groß.

Spaßolympiade und Showeinlagen

TSV-Meile auf dem Schmidener Sommer

Der Schmidener Sommer geht am Samstag, 16., und Sonntag, 17. Juli, wieder in eine neue Runde. Fast schon traditionell hat der TSV seinen Standort in der Remstalstraße hinein bis in die Butterstraße, um zur Handwerkerzeile aufzuschließen. Mit einem umfangreichen Bühnenprogramm und interessanten Mitmachangeboten bei der TSV-Olympiade möchte der Verein verschiedene Sportarten zeigen und seine Abteilungen präsentieren.

Am Samstag, den 16. Juli, öffnen ab 16 Uhr die Bewirtungszelte, bevor am Abend die Band Cover-up bereits zum vierten Mal auf der Showbühne spielt und mit Rockmusik vom Feinsten ab 18.30 Uhr Open-air für Partystimmung sorgt.

Am Sonntag, den 17. Juli, beginnt auf der TSV-Meile ab 12 Uhr die Spaßolympiade. Zahlreiche Abteilungen warten mit ihren abwechslungsreichen Mitmachangeboten auf viele kleine Sportler und Sportlerinnen. Bei der Olympiade müssen kleine sportliche Aufgaben in einem Rundkurs bewältigt werden. Bei erfolgreichem Abschluss winkt ein kleiner Preis.

Beim Bühnenprogramm, das



Der TSV ist fester Bestandteil des Schmidener Stadtteilfestes.

um 13 Uhr beginnt, zeigen verschiedene Gruppen aus der Tanzsportabteilung (Kindertanzen, Disco-Fox, Alte Tänze und Showgruppe) ihr Können, mit Aikido und Taekwon Do werden den Zuschauern zwei verschiedene Kampfsportarten nahegebracht, die Turnabteilung präsentiert Wettkampfgymnastik und Taebo. Abgerundet wird das Programm mit Darbietungen der Cheerleader, der Skigymnastik

und der Jazztanzgruppen.

Der Veranstaltungsbeirat, der nun schon seit Jahresbeginn diese Großveranstaltung plant, wünscht sich natürlich vorrangig gutes Wetter und viele Besucher, die sich für die Vielseitigkeit des TSV Schmidener interessieren. Selbstverständlich ist für das leibliche Wohl bestens gesorgt

Barbara Widmaier-Vogel, Veranstaltungsbeirat TSV Schmidener

Erfahrungsbericht
zum Trainings-
Schlüssel-System

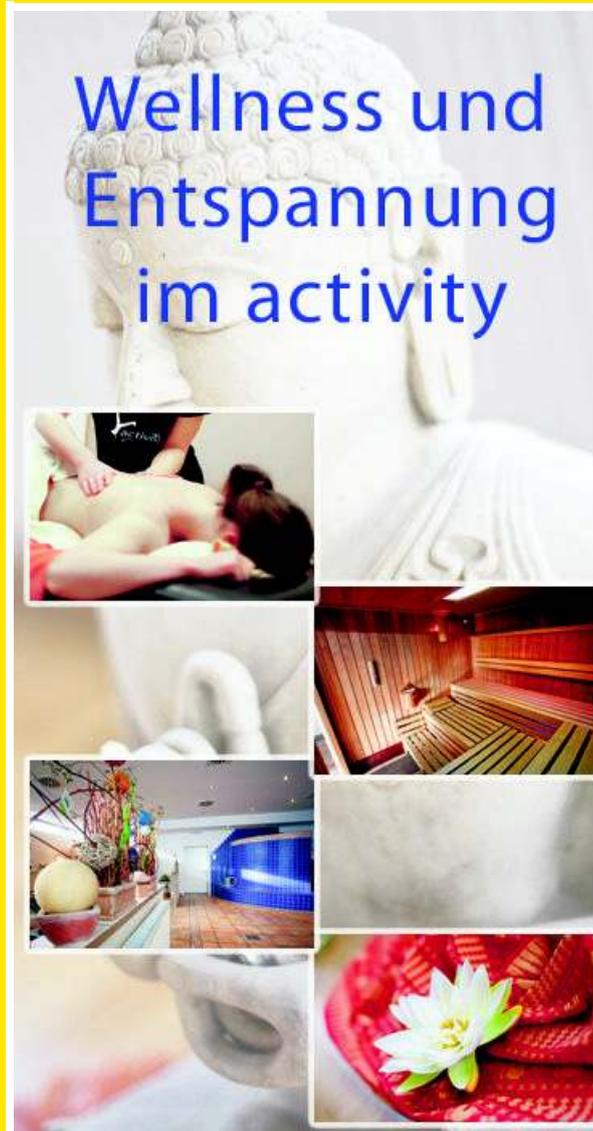
Youth Club des
TSV Schmiden im
activity: Geräte-
training < 18 Jahren

NEU ab Herbst hier
im activity: Augen-
training

Informationen zum
Rehabilitationssport
im activity



Nicht verpassen!
Tag der offenen Tür
am 3. Oktober 2011



Erfahrungsbericht zum Trainings-Schlüssel-System (TSS)

Gut ein halbes Jahr ist es her, seitdem das activity für Jung und Alt das Trainings-Schlüssel-System (TSS) anbietet. Das TSS ist ein chipgesteuertes Trainingssystem, mit dem die persönlichen Geräteeinstellungen, Gewichtsbelastungen und Bewegungsabläufe auf einem Trainingschlüssel gespeichert werden. Dieser Schlüssel enthält den individuel-

seinen Trainer Christian Martz modifizieren zu lassen.

Darüber hinaus bietet das TSS noch weitere Vorteile für Jedermann:

- 14 medizinische Trainingsgeräte
- Videodarstellung der Trainingsübungen
- Optische Kontrolle der



len Trainingsplan, startet Geräte automatisch, begleitet Sie durch den Trainingsablauf und speichert die absolvierten Übungen.

Ottmar Steinmetz war einer der ersten Trainierenden, die sich mit dem neuen System vertraut gemacht haben. Als langjähriges activity-Mitglied gefällt ihm dabei vor allem die automatische Gewichtserhöhung (Progression) bei seinen Übungen, so dass ihn sein Training stets herausfordert. Und falls es ihm dennoch einmal zu schnell geht mit der Steigerung, nutzt er die Chance, seinen TSS-Trainingsplan durch

korrekten Bewegungsgeschwindigkeit und des Bewegungsausmaßes

- Anzeige der nächsten Übung (Trainingsbegleitung)
- Permanentes Feedback durch die Trainer
- Dokumentation des Trainingserfolges (z.B. Gewicht, Fettgehalt und Blutdruck)
- Anzeige des Kalorienumsatzes
- Regelmäßige Ausdauertests

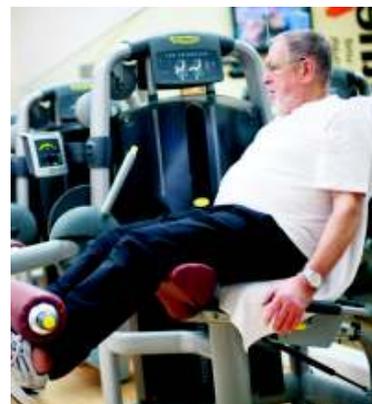
„Der Schlüssel bietet mir eine tolle Trainingsbegleitung und gibt



mir nach dem Training Kontrolle über das Geleistete. Diese Führung verleiht mir einfach Sicherheit. Aber den inneren Schweinehund muss man dennoch selbst überwinden und regelmäßig zum Training kommen,“ so Herr Ottmar Steinmetz.

Interessierte können sich gerne telefonisch im activity unter 0711-5104998-26 informieren. Antonio Rizzo (Leiter der Trainingsfläche) wird Ihre Fragen zum TSS gerne beantworten.

Christian Martz



Training mit Schlüssel

NEU: Augentraining - „Das Auge, eine bewegliche und drehbare Kamera“

Auch das komplexeste Muskelsystem in unserem Körper, die Augenmuskeln, können Sie ab Herbst im activity trainieren.

Sechs Bewegungsmuskeln verleihen dem Augapfel seine große und ständige Beweglichkeit. Das Netzhautbild findet seine Schärfe nur in der zentralen Zone der Netzhaut. Deshalb versuchen unsere Augen, immer den besten Gesichtswinkel zu finden, wenn unser Blick auf einen Gegenstand oder eine Szene fällt. Dieser Vorgang wiederholt sich ununterbrochen; die Augenmuskeln befinden sich also niemals in Ruhelage. Überdies bewirkt die Bewegung des einen Auges automatisch die entsprechende Bewegung des anderen. Die Augen stellen also ein untrennbares Duo dar: Ihre Bewegungen sind synchronisiert und deshalb ist die Beweglichkeit die Grundlage für gutes Sehen.

Wie bei der Überbeanspruchung der Wirbelsäulenmuskulatur Linderung z. B. durch die richtige

Wahl von Bürostühlen Unterstützung bieten kann, so ist dennoch ein begleitendes Rückentraining zum Muskelaufbau und -mobilisation sinnvoll und notwendig. Nur so kann eine dauerhafte Besserung der Beschwerden und ein besseres Wohlbefinden erreicht werden.



Gemeinsames Augentraining

Brillen und andere Sehhilfen sind wichtige unerlässliche Hilfsmittel, um mit einer Sehschwäche besser zu leben. Doch sie beheben die eigentliche Ursache der Augenfehlfunktion nicht. Beim Sehtraining geht es darum, Körper- und Sehhaltungen zu üben, die die Funktionstüchtigkeit des Sehsinns und der

Augenmuskulatur unterstützen und anregen.

Durch gezieltes Training der Augenmuskulatur werden Verkrampfungen gelöst und die Durchblutung der Augen verbessert sowie die Stoffwechselprozesse in den Augen aktiviert.

Seminar ganzheitliches Augentraining

Dauer: 4 x 120 Minuten
Kursleiter: Ursula Besemer, Gesundheitspädagogin, Kursleiterin Augenschule (Ausbildung bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, Institut für Sehtraining IST Bad Vilbel)

Wann: ab Dienstag 4. - 25. Okt.
Ort: activity Entspannungsraum
Anzahl der TN: min. 6 / max. 12
Zeit: von 16 - 18 Uhr
Kosten: € 96,00 / € 88,00 activity-Mitglieder (inkl. Anleitung Kurztrainingsprogramm für das tägliche Training am Abschluss des Seminars)

Ursula Besemer

Ein Komplettservice, der weit über den Begriff „KFZ-Werkstatt“ hinausgeht.

/ Personal Training für Ihr Auto? /

Unsere Niederlassungen in Ihrer Nähe:

- / CarTech Fellbach
Dieselstr. 4 / 70736 Fellbach-Öffingen
Tel. 0711 5104998 / Fax 0711 5104905
www.cartech-fellbach.de
- / CarTech Mark
Wahlbürger Str. 45 / 71404 Mark
Tel. 07141 211811 / Fax 07141 884470
www.cartech-mark.de

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

								Beginn Herbst	Ort
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	12.09.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum			
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	12.09.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum			
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40	14.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50	14.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Bauch Beine Baby – Fortgeschritten	BBB F1	act	Fr.	10.20-11.20	16.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Core Training	C-1	act	Mi.	07.40-08.40	14.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	14.09.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum			
Fit Mix	Fit-M	act	Mo.	20.00-21.00	12.09.11	TSV Bewegungszentrum			
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	15.09.11	Schulturnhalle Friedensschulzentrum			
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	13.09.11	TSV Bewegungszentrum			
Körperstraffung	KS	act	Do.	10.50-11.50	15.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Mo.	18.00-19.00	12.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Do.	18.00-19.00	15.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10	15.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Di.	19.10-20.10	13.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Pilates für Mamas	P-M	act	Mo.	09.10-10.10	12.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Rücken- und Gelenkstabilisationstraining	RuS	act	Mo	09.10-10.10	12.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45	12.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05	15.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			

Entspannung

Entspannt in den Tag	E	act	Fr.	08.50-09.50	16.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	14.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	14.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	14.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30	15.09.11	TSV Bewegungszentrum			
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	act	Mo.	19.00-20.00	12.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	act	Mo.	18.00-19.00	12.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	14.09.11	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1			
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20	15.09.11	TSV Bewegungszentrum			

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene/Teens – Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	14.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	12.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-3	act	Fr.	10.20-11.20	16.09.11	activity - Der Freizeit Sportclub			
Kinderballett ab 5 Jahre	Kit-2	act	Di.	15.15-16.00	13.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.	Kit-3	act	Di.	16.00-17.00	13.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	13.09.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant			
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	12.09.11	Tanzsportzentrum			
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.20	19.09.11	Fröbelschule			
Jazz Dance Mix (17-30 Jahre)	NDM	TSV	Mo.	19.15-20.30	19.09.11	Fröbelschule			
Jazz Teens (12-15 Jahre)	Teens	TSV	Mo.	19.00-19.45	23.09.11	Fröbelschule			
Mini-Dance (5-7 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15	23.09.11	Fröbelschule			
Midi-Dance (8-11 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00	23.09.11	Fröbelschule			

Kursanmeldungen über:

TSV Schmiden 1902 e.V.

Geschäftsstelle

Fellbacher Str. 47

70736 Fellbach-Schmiden

Tel. 0711-951939-0

Fax 0711-951939-25

e-mail: info@tsv-schmiden.de

www.tsv-schmiden.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Mi. 09.00-12.00 Uhr

Do. 16.30-19.30 Uhr

Fr. 15.00-17.00 Uhr



Wir informieren Sie gerne!

Anfragen und aktuelle Infos:

activity - Der Freizeit Sportclub

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach

Tel. 0711-5104998-0

Fax 0711-5104998-33

e-mail: info@activity-fellbach.de

www.activity-fellbach.de

Öffnungszeiten:

Mo. + Mi. + Fr. 07.30-22.30 Uhr

Di. + Do. 09.00-22.30 Uhr

Sa. 09.00-19.00 Uhr

So. 09.00-19.00 Uhr

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-Fit

· Aqua Fitness

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

Mo, 20.30-21.10 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

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

· Bauch Beine Baby

Dieser Kurs richtet sich an alle Mütter, die auch nach abgeschlossener Rückbildung weiterhin ihre Figur trainieren möchten. Mit effektiven und gezielten Übungen wird den überflüssigen Pfunden an den Leib gegangen. Weitere Kursinhalte sind der Aufbau eines stabilisierenden Muskelkorsetts zur Entlastung der Wirbelsäule und die weitere Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Kurs 1 - Einsteiger:

Leitung Kurs 1 und 2: Angela Gramlich (ausgebildete Kursleiterin)

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 4 - Fortgeschritten:

Für Fortgeschrittene: Fr., 10.20-11.20 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.

Leitung Bauch-Beine-Baby: Petra Mann

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: Christian Martz (Diplom-Sportwissenschaftler)

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 Mamis

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt wieder zu kräftigen. Aber auch Stress und Verspannungen lassen sich durch das Pilates-Training abbauen. Umfang: 8-Einheiten à 60 min.

Leitung: Petra Umscheiden-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: Lissia Lenz (Pilates-Kursleiterin)

Zeit: Do., 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 Haltermuskulatur 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,-

· Fitness-Zirkel

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

Kurs 1:

Leitung: n. N.

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

Kurs 2:

Leitung: n. N.

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., 08.50-09.50 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 (Ruf): Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 45,-

Für Nichtmitglieder € 60,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 150,-

· Wirbelsäulengymnastik

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Übungsleiterin: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

(Wirbelsäulengymnastik Stretching; WS-2)

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

(Wirbelsäulengymnastik Intensiv; WS-3)

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

Kursgebühren (WS-2, 3): Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 38,-

Für Nichtmitglieder € 50,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 129,-

Senioren

· Funktionelle Gymnastik für Senioren

Für alle ab 60 Jahren (auch ohne sportliche Vorerfahrung): Neben körperbewussten Bewegungen sind die Schulung des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Atemtechniken Inhalte dieses Angebotes. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)

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

Seniorenwohnanlage)

Kursgebühren (Sen): Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 38,-

Nichtmitglieder € 50,-

· 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,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

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 für Erwachsene und Teenager ab 14 Jahre

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

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

Kursgebühren Ballett:

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

• Kinderballett

Für Mädchen und Jungen im Alter von 5-12 Jahren. Erste Übungen an der Stange und im Raum sowie kleinere Enchaînements 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 € 36,- Kit3 + 4 € 48,-
Nichtmitglieder: Kit2 € 45,- Kit3 + 4 € 60,-

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

Einführung in die Welt des Tanzes, Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit, Kreativer Tanz und Rhythmusschulung.

Fr., 17.30 bis 18.15 Uhr, Fröbelschule Feilbach

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

Erlernen fetziger Kombis zu unterschiedlichen Dance-Styles auf tolle, trendige Musik. Hip ist in, Dance ist in!
Fr., 18.15 bis 19.00 Uhr, Fröbelschule Feilbach

-----WICHTIG-----

Bei allen Kursen der Jazztanz-Abteilung ist jederzeit ein Quereinstieg möglich. Unabhängig vom Kursbeginn.



Kursanmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

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

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____ Bitte ankreuzen!
 Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____ Frühjahr
 Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____ Sommer
 Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____ Herbst
 Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____ Winter

Name _____ Vorname _____ Geschlecht _____

Straße _____ PLZ / Wohnort _____

Geburtsdatum _____ Tel. privat _____ Tel. dienstlich _____ Email-Adresse _____

Ich bin: Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub
 Daylight-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub
 Kurzzeit-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. Die Teilnahme-Garantie gilt nur bei regelmäßiger Teilnahme. Auch können wir Ihnen nur eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei der Krankenkasse zur Kostenbezuschung ausstellen, wenn Sie mindestens 80% des Kurses anwesend waren.

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 _____

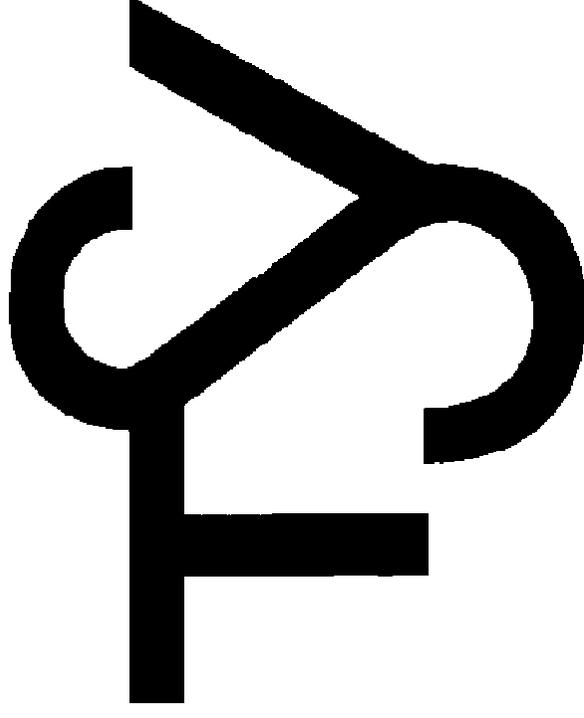
Einzugsermächtigung

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 _____



Schmiden

Neu ab 1.9.2011 - Gerätetraining im activity unter 18 Jahren im Youth Club des TSV Schmiden möglich

Felix Hug, Diplom-Sportwissenschaftler und Leiter des Youth Club, sowie Betreuer und Ansprechpartner der jugendlich Trainierenden an den Kraftgeräten führt ein Interview mit Maximus Gluteus:

Die Geschwister Gluteus sehen sich tagtäglich den Blicken anderer, fremder Menschen ausgesetzt. Die eigentlich recht introvertierte Familie hat sich nun erstmals bereit erklärt, dem Team des Youth Clubs für ein Interview bereit zu stehen. Maximus spricht über das Angebot Youth Club-Card des Youth Club.

Hallo Maximus nachdem sich Ihr Bruder unseren Fragen gestellt hat, haben auch Sie sich bereit erklärt, Stellung zu nehmen. Sie trainieren im Rahmen des Youth Club mit der eigens dafür eingeführten Youth Club-Card im vereinseigenen Fitnessstudio activity. Wie kamen Sie dazu?

Wie schon mein Bruder Minimus

berichtet hat, waren wir auf der Suche nach einer Möglichkeit, dass sich die ganze Familie im Fitnessbereich verbessern kann. Nachdem wir den Youth Club entdeckt hatten, war es für mich sofort klar, dass ich die Youth Club-Card nutzen möchte.



Jugendliches Krafttraining

Was verleitete Sie zu diesem Entschluss?

Für mich als ältester Bruder (16 Jahre) war es sofort klar, dass ich mich auf Krafttraining konzentrieren möchte. Ich stehe ganz vorne in der Jeans und biete den Jüngeren von uns die noch nötige Rückzugsmöglichkeit in meinem Schatten. Dabei ist es ungemein

wichtig, knackig und fest zu sein. Dafür bietet mir das Angebot der Youth Club-Card einfach die richtigen, und wenn ich es wünsche auch sehr abwechslungsreiche Möglichkeiten.

Können Sie das Angebot etwas genauer beschreiben?

Natürlich. Ich kann zu den normalen Öffnungszeiten des activity dort trainieren. Es stehen für mich alle Geräte und Felder zur Verfügung. Vor allem direkt nach der Schule ist dies für mich optimal, da dann die Trainingsfläche noch ziemlich leer ist und ich mein Programm ungestört durchziehen kann. Ich habe einen persönlichen Ansprechpartner, der mit mir mein Trainingsplan und wenn nötig oder gewünscht, verändert. Und sollte mich das Krafttraining einmal langweilen, habe ich die Möglichkeit die Squash- und Badmintonfelder sowie das Basketballfeld mit einem Freund oder meiner Schwester Medius zwischen 9.00-

17 Uhr kostenlos zu nutzen.

Sie meinen also, durch die Youth Club-Card können Sie Ihre Wahrnehmung in der Öffentlichkeit verbessern?

Ob sich die Wahrnehmung wirklich verbessert, kann ich nicht sagen, aber ich fühle mich nach dem Training einfach besser. Auch hat sich das Verhältnis zu meinen Geschwistern deutlich verbessert, da ich manchmal auch die Möglichkeit nutze am Programm des Youth Clubs teilzunehmen. Dies steht mir durch die Youth Club-Card frei, und hat mich und meine Geschwister näher zusammen gebracht. Zum Cooldown setze ich mich auch des Öfteren neben meine Schwester aufs Fahrrad und wir radeln gemeinsam eine halbe Stunde bevor wir dann duschen gehen und auf Minimus warten bis er aus dem Youth Club kommt. Dann machen wir uns gemeinsam auf den Heimweg.

Der Youth Club als Mittel der Familienzusammenführung?



Nein soweit würde ich auf keinen Fall gehen, aber es ist schön, dass er die Möglichkeit bietet nach dem Eintritt bis zum Erwachsenenalter dabei bleiben zu können und auch altersübergreifende Vernetzungen über das Sporttreiben schafft. Zudem kann ich mir wirklich frei nach meinen Wünschen das passende Programm aussuchen. Klar ist dazu eine Rücksprache mit den Betreuern nötig, aber diese sind da sehr flexibel und gehen wenn möglich gerne auf unsere Wünsche ein.

Diese Flexibilität hat doch sicherlich ihren Preis?



Natürlich kostet die Youth Club-Card etwas. Ich bin allerdings der Meinung, dass für ein solches Angebot der monatliche Beitrag von 25€ plus dem Beitrag des TSV Schmiden für Jugendliche von 7€ (32€/Monat) in Ordnung gehen. Mir ist mein knackiges Erscheinungsbild und die Zeit mit Gleichgesinnten dieser Betrag wert.

Felix Hug



LÜDDECKE
AKUSTIKBAU - RAUMTECHNIK

Akustikverlegungen
Montagedecken
Trockenbau
System-Trennwände
Schall-Brand-Wärmeschutz



LÜDDECKE
AKUSTIKBAU - RAUMTECHNIK

Auf der Höhe 16 · 71394 Kernen · Tel. (07151) 9 49 23-0 · www.lueddecke-akustikbau.de

activity
Der Freizeit Sportclub

Wellness und Entspannung

Wellness-Angebot „Massage“

- 20 Minuten
- 30 Minuten
- 40 Minuten

Infos & Anmeldung im activity
Geschenkgutscheine erhältlich

Wellness-Angebot „Mediterrane Sauna“

- Sauna (90° C)
- Saunarium (60° C)
- Physiothermie
- Montag - Sonntag geöffnet
- Sauna-Mitgliedschaft

Abhyanga - die klassische Ganzkörper-Ölmassage

Eine harmonisierende und entschlackende Ganzkörpermassage mit warmen Ölen bietet Ihnen ideale Entspannung. Die verwendeten traditionellen, original ayurvedischen Kräutler reduzieren Verspannungen und tragen zur Regeneration Ihres gesamten Körpers bei.



activity - Der Freizeit Sportclub | Bülhlerstr. 140 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 - 510 49 980 | www.activity-fellbach.de

Informationen zum Rehabilitationssport

• Herz- und Diabetessport

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport einen bedeutsamen 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 (Herzsport-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, 09.50 - 10.50 Uhr, bei Anke Krombacher, im activity

Kurs 2 Mo, 11.00 - 12.00 Uhr, bei Anke Krombacher, 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

• 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 rückenfreundlichen 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 Claudia Bühler, 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 Krombacher, 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



Kräftigung des oberen Rückens - Foto: activity



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

• Rehabilitationssport nach Schlaganfall und 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

• 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 Mo, 20.20 - 21.20 Uhr, bei Christina Beil, im activity

Kurs 2 Fr, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, 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 Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, bei Christian Martz, im activity

Heil- und Hilfsmittel bei Osteoporose finden Sie bei uns!

Orthopädietechnik Krüger GmbH
Neue Str. 17 • 73614 Schorndorf
Tel.: 07181-611 26
Fax: 07181-218 93

Sanitätshaus Schmeitzle
Marktplatz 2 • 71679 Aueberg
Tel.: 07141-64 00 58
Fax: 07141-64 00 57

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

Sanitätshaus Schmeitzle
Bahnhofstr. 45 • 70734 Fellbach
Tel.: 0711-58 11 89
Fax: 0711-58 07 89

Sanitätshaus Beil
Königsplatz 20 • 73614 Schorndorf
Tel.: 07181-8 39 51 0
Fax: 07181-8 39 51 80

www.ot-krueger.de

ORTHOPÄDIETECHNIK KRÜGER

VITALCENTER

REHA-TECHNIK

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

Richtig durchstarten

Das Activity-Racing-Team ist nun Teil einer Abteilung beim TSV Schmiden

Zuletzt waren die Radsportler vom Activity-Racing-Team des TSV Schmiden mit angezogener Bremse unterwegs, wie es Marc Sanwald formuliert. Jetzt kann der bisherige Sportliche Leiter mit seinen Weggefährten wieder richtig durchstarten. Denn seit kurzem hat der TSV Schmiden seine eigene Radsport-Abteilung, die von Marc Sanwald als Abteilungsleiter angeführt wird. „Ich bin froh, dass wir das jetzt alles geregelt haben. Der Grundgedanke war ja immer schon da. Jetzt ist die Sache auch endlich perfekt“, sagt der neue Abteilungsvorsteher, der das Activity-Racing-Team nun in der eigenen Schmidener Radsport-Abteilung eingliedern wird. Das gilt nicht nur für die Fahrer mit einer Lizenz. Das Racing-Team, wie es bisher existierte, ist nun Vergangenheit. Nach sieben Jahren.

Für Marc Sanwald, der sich vor der Versammlung noch mit dem TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann über die Details unterhalten hatte, und seine Mitstreiter bringt die Gründung Vorteile. So garantieren die Statuten in der Abteilung eine bessere Transparenz. Zudem soll die neue Situation auch die Suche nach Sponsoren erleichtern. Insgesamt waren bei der Abteilungsgründung in der Geschäftsstelle des TSV Schmiden zwölf Mitglieder anwesend. Emma Hauser ist mit gerade einmal vier Wochen das jüngste Gründungsmitglied. „Sie hat natürlich kräftig mitgestimmt“, sagt Marc Sanwald und lacht. Sein Stellvertreter in der neuen Abteilung ist Christian Schröder. Zum Kassenwart ist Kai Sanwald gewählt worden. Und Rolf Hofbauer soll als Jugendfachwart der Radsportabteilung agieren. All diese Aufgaben wurden



Die Vorbereitungen für eine neue Auflage des Rems-Murr-Pokals laufen auf Hochtouren.

unter der Leitung von Simon Horstmann verteilt. „Mit ihm als Moderator lief alles ohne Probleme ab. Deshalb konnten wir auch recht fix zur weiteren Planung für die kommenden Wochen übergehen“, sagt Marc Sanwald.

Dabei wurde unter anderem festgelegt, dass von nun an jeden Montag (18 Uhr) vor dem activity, dem Freizeit-Sportclub des TSV Schmiden in Fellbach, ein offenes

Training stattfinden soll, bei dem jeder einfach mal vorbeischaun kann. Das Team steht auch in diesem Jahr wieder voll in den Vorbereitungen für den Rems-Murr-Pokal 2011, der vom 12. bis 14. August in den Städten Schorndorf, Backnang und Fellbach stattfinden wird.

Marc Sanwald

INFO: Ein Tag der offenen Tür ist am 10. Juli von 11 bis 17 Uhr geboten. Mehr unter activity-racing-team.de



Das Activity-Racing-Team des TSV Schmiden: Simon Horstmann, Marcus Kühn, Flo Mindel, Christian Schröder, Marc Sanwald, Patrik Amstuz, Rolf Hofbauer und Steffen Beck.

☆☆☆ HOTEL BÜRKLE

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidlen

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

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



J&J Kübler Lederwaren GmbH

Karolingerstraße 6 · 70736 Fellbach
Telefon 0711/9519070

E-Mail: kuebler-lederwaren@t-online.de
Internet: www.kuebler-accessories.de

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

NEW HOME 0711 51 50 500

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 praxisgerechte 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,-

www.ebner-buerkle.de



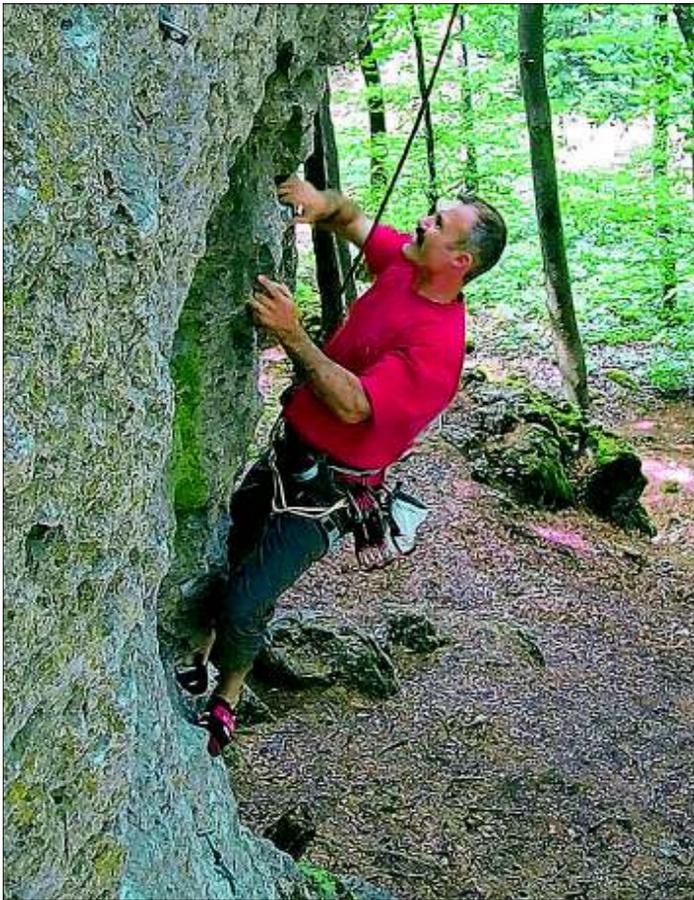
Beratung:
Petra Siegert
Lars Rambacher
0711/51 50 50 0
E-Mail: info@ebner-unternehmen.de

**EBNER
Bürkle**

Wer viel wirbt, wird umworben

Nicht nur auf den Felsen ist der Platz begehrt

Die Familienausfahrt der Kletterabteilung ins Frankenjura wird mit Wetterglück belohnt



Die Fränkische Schweiz bietet schöne Touren.

Nachdem den Mitgliedern der Kletterabteilung im vergangenen Frühjahr aufgrund steter Feuchtigkeit bereits Schwimmhäute zu wachsen drohten und sie wegen fehlender Sonne Hautfarbe und Augenlicht verloren, ließ sich der diesjährige Saisonbeginn doch ganz anders an.

Bereits etliche Tagesausfahrten und ein Kletterkurs konnten bei besten Bedingungen gemacht werden, dennoch stand die Befürchtung im Raum, dass ausgerechnet zur viertägigen Familienausfahrt die lang anhaltende Schönwetterperiode beendet sein könnte. Im Gegensatz zu den

vergangenen Jahren war im Althaus bei Schopfloch zum gewünschten Termin kein Platz, so dass die Fränkische Schweiz als Ziel auserkoren wurde. Da auch hier das anvisierte Matratzenlager bereits ausgebucht war, ging es auf den Campingplatz Betzenstein.

An Himmelfahrt reisten die ersten elf Teilnehmer bei allerbestem Wetter an, und nachdem die Zelte aufgestellt waren, ging es sofort zum ersten Kletterfelsen – doch waren dort die Parkplätze belegt – die Autokennzeichen stammten überwiegend aus dem Osten der Republik – also wurde rasch auf ein Ersatzziel umdisponiert und der Gedanke kam auf, dass man eigentlich ins Elbsandsteingebirge fahren sollte, da es dort jetzt eigentlich leer sein müsste.

(Ein tags darauf angesprochener Sachse meinte allerdings, dass er damit nicht gemeint sein könne, er sei aus Renningen)

Am anderen Felsen gab es jedoch auch genügend Betätigungsmöglichkeiten für alle Könnensstufen, so dass beim abendlichen Grillen lauter zufriedene Gesichter zu sehen waren.

Beim Frühstück am nächsten Morgen zeigte es sich, dass ein Fliesenlegermeister auch nicht aus seiner Haut kann, als er nämlich den Pfannenhalt aus Spiegelleiern nach Viertelsquadratmetern berechnete.

Der für diesen Tag ausgesuchte Fels erwies sich als gute Wahl, denn jede Menge anderer Kletterer waren ebenfalls der Meinung, dass er bei diesem Wetter der richtige sei. Es fanden sich aber immer noch genügend freie



Die kleinen Kletterer zeigen große Begeisterung.

Routen, und am Nachmittag lichtete sich das Feld auch zusehends. Ein frischer Wind sorgte für eine angenehme Klettertemperatur, während am Parkplatz die Sonne recht kräftig herunterbrannte. Dank des mitgeführten Kühlschranks gab es dennoch kalte Getränke. Etwas mühsam gestaltete sich noch der Kauf von ein paar Zwiebeln für das am Abend geplante Gulasch, das dann aber gemeinsam mit den mitgebrachten Spätzle die Speicher wieder füllen konnte.

Am Samstag erreichten weitere acht Teilnehmer das Lager, während eine vierköpfige Familie nach getaner Kletterarbeit wieder abreiste. Zuvor jedoch hatte das Zusammenlegen eines „Schmeiß-hin-und-steht-Zeltes“ beim Publikum für Heiterkeit, bei den Betroffenen aber nahezu zu einer Ehekrise geführt.

Der ausgewählte Fels hatte wieder etliche genussvolle, aber auch anspruchsvolle Wege zu bie-

ten, nahendes Gewittergrollen störte nicht mehr, da es ohnehin Zeit zum Rückzug war. Erst nach Ankunft am Campingplatz zeigten ein paar wenige dicke Regentropfen den Vorteil eines Wohnwagenvorzelts auf. An diesem Abend ging es in die Ortschaft Betzenstein, wo in einem netten Gasthaus die obligaten fränkischen Schäufele zu Kellerbier mundeten. Der Sonntag als letzter Klettertag begann nach Abbau der Zelte mit einer kleinen Felsrundfahrt, da der zuerst angesteuerte Fels wieder überfüllt war.

Am Ausweichziel konnten alle noch mal die Muskeln anschwellen lassen, bevor sich die Gruppe bei erneut aufkommendem Gewitter in den Heimreisestau anstellen konnte. Etwas später als geplant erreichte die Gruppe müde, aber zufrieden wieder die Heimat.

Roland Schweizer

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



VR-GiroBankier

Wir machen den Weg frei.

Bankier werden. Null Gebühren zahlen.

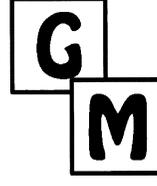
Für Bankiers gibt es VR-GiroBankier, unser gebührenfreies Bankier-Konto.*
Werden Sie Mitglied. Werden Sie Bankier!

* Voraussetzungen: Mitgliedschaft bei der Volksbank Stuttgart eG, regelmäßiger Geldeingang von mind. 1.250 Euro mtl., 1 weiteres Sparprodukt mit mind. 50 Euro mtl. Besparung. Belegte Buchungen und Kontoauszüge per Post ausgenommen. Nur für Privatkunden, nur ein VR-GiroBankier pro Kunde.

Volksbank Stuttgart eG 



Kim Lange
 Hasenwaldstr. 21
 70736 Fellbach-Schmiden
 Tel. 07 11 / 5 10 97 98-0
 Fax 07 11 / 5 10 97 98-88
 e-mail: info@telekim.de



PFEIFFER

GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34 Erzbergweg 4
 70188 Stuttgart 70736 Fellbach

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

Harry Potter in der Sporthalle

GSG-Schüler über ihren Einsatz beim Spielenachmittag „Kinderhelden im Wunderland“

Unter dem Motto „Kinderhelden im Wunderland“ veranstaltete vor kurzem die Kindersportabteilung ihren jährlichen Spielenachmittag. Rund 300 Kinder haben das Wunderland in der Sporthalle 1 an diesem Mittwochnachmittag mit großer Begeisterung besucht. Dabei gab es zwölf Stationen mit Helden wie Michel, Mogli, Wicki, Momo, Harry Potter, Bob, Pippi, Heidi, Nils Holgerson, Max und Moritz, Alice und Bibi Blocksberg zu erobern.

Zur Unterstützung hat sich die Kindersportabteilung bei der Vorbereitung an die Klasse 9a / Sportprofil des Gustav-Stresemann-Gymnasiums gewandt. Spontan meldeten sich sieben Mädchen und zwei Jungs zur Mitbetreuung der Stationen.

Wir fragten nach der Veranstaltung bei den GSG-Schülern nach: *Warum habt ihr euch bereit erklärt, beim Spielenachmittag zu helfen?*

Als Sportklasse haben wir grundsätzlich Interesse an sportlichen Veranstaltungen. Und mit Kindern umzugehen, macht natürlich immer Spaß. Den Spielenachmittag kennen wir ja auch schon, weil wir da selber oft als „Kleine“ dabei waren. Außerdem wurde uns ein Zuschuss für unsere Klassenkasse versprochen, das können wir gut gebrauchen.

Wie hat euch das Motto „Kinderhelden im Wunderland“ und der Aufbau der Stationen gefallen?

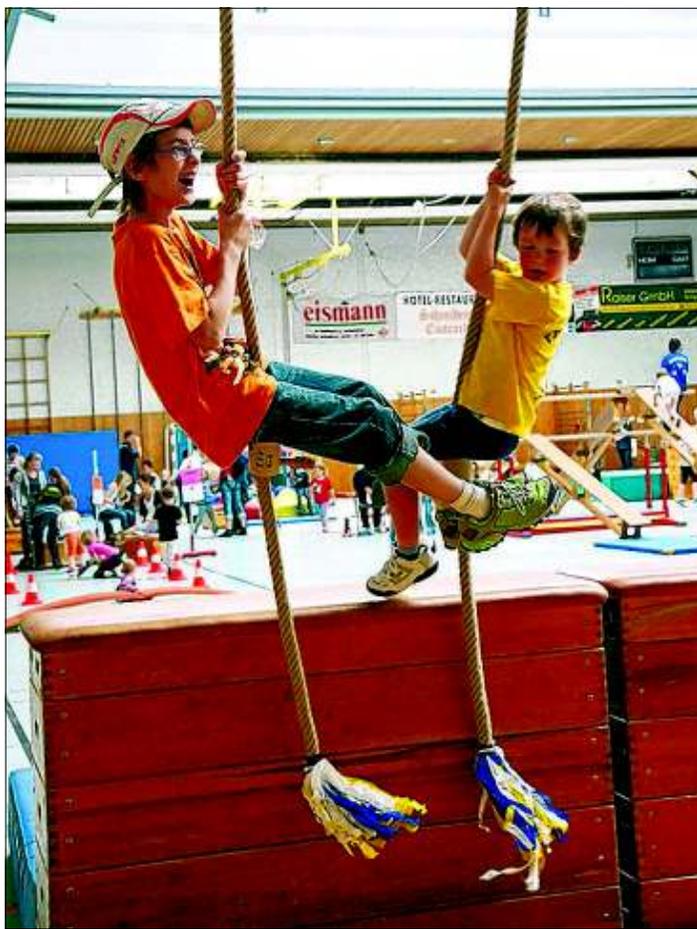
Das Motto fanden wir gut, weil die Kinder die Figuren kennen und sich mit den Helden identifizieren können. Der Ballwurf wurde als „Wicki's Steinwurf“ viel interessanter. Die Stationen waren sehr abwechslungsreich und es waren auch einige neue Sachen dabei.

Wie habt ihr die Kinder erlebt?

Eigentlich süß! Teilweise anstrengend und nervig, manche waren vorlaut, manche wollten gar nichts machen. Aber wir haben versucht, alle zu motivieren und meistens hat das auch gut geklappt.

...und die Eltern?

Na ja, einige Eltern haben ihre Kinder einfach springen lassen, manche haben viel zu viel auf sie



Ein schwungvoller Nachmittag in der Sporthalle.

eingeredet, da waren wir dann etwas unsicher, wie wir uns verhalten sollen.

Aber irgendwie haben wir das dann auch hingekriegt.

Was würdet ihr beim nächsten Spielenachmittag anders machen?

Man braucht fast noch mehr Helfer, dass alle Stationen zu zweit und manche auch zu dritt besetzt sind. Zum Beispiel war bei „Wicki's Steinwurf“ Bälle holen, Laufkarte abstempeln und den Überblick zu behalten alleine ganz schön stressig. Die eine oder andere Station könnte auch noch optimiert werden. Auf jeden Fall war super, dass wir am Ende den übrigen Kuchen essen durften – das sollte man unbedingt beibehalten. *Lena Ugele, Britta Wackenheim und Petra Hofmann-Link*

INFO: Mehr im Internet unter www.kindersport.tsv-schmidlen.de



Stationen mit Helden wie Momo, Harry Potter (Foto) oder Max und Moritz gab es zu erobern.

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung
JOOP! Heimtextilien
und mehr...



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) ■ Wroclaw (PL) ■ Zürich (CH)



Unsere Spezialität:
Spargel, Beeren-
obst und die
Besenwirtschaft

Außerdem erhalten Sie:
immer frisches Obst
und Gemüse

Aus eigener Herstellung:
Riesling Sekt, Liköre, Weine,
Säfte, verschiedene Öle,
Fruchtaufstriche u.v.m.

Gänsebesen:
28. Okt. – 17. Dezember
Gänsegerichte von Gänsen
aus eigener Aufzucht

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



Rathaus-Apotheke

Schmidlen
Pharmazierat
Hans-Dieter Hirt
Fachapotheker
für
Offizin-Pharmazie

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

**„Individuelle, homöop.
Taschenapotheken“**

**Wer viel wirbt,
wird umworben**

Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmidlen.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

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

Allianz

Versicherung Vorsorge Vermögen

Badezimmer sucht Superstar



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

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

FSH Fachmarkt
Sanitär
Heizung

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

www.fsh-fachmarkt.de

Trainings-Etappen aus ungewohnter Perspektive

Die Geschwister Gluteus berichten, wie es ihnen so im YouthClub geht

Die Geschwister Gluteus sehen sich tagtäglich den Blicken anderer, fremder Menschen ausgesetzt. Die eigentlich recht introvertierte Familie hat sich nun erstmals bereit erklärt dem Team des YouthClubs für ein Interview bereit zu stehen. Der kleinste der Kinder der Familie, Minimus, erklärte sich als erstes dazu bereit. Er berichtet über seine Aktivitäten im YouthClub und seine Erfolgserlebnisse. Sein Bruder Maximus spricht über das Angebot YouthClub-Card des YouthClub.

Nach etlichen Versuchen und unzähligen Interview-Anfragen ist es dem Team des YouthClub endlich gelungen ein Interview mit dem unscheinbaren und versteckten, aber dennoch ungemein wichtigen „Musculus gluteus, minimus“ zu führen. Wir wollten natürlich wissen wie sich sein Leben durch den Eintritt in den YouthClub verändert hat und wie er sein weiteres bestehen im Schatten seiner Brüder „medius gluteus“ und „maximus gluteus“ sieht.

Guten Tag Minimus, Sie sind der erste der Gluteus Brüder, der sich den Fragen des YouthClub-Teams stellt. Was hat Sie so lange davon abgehalten, uns Rede und Antwort zu stehen?
Guten Tag Herr Hug. Zunächst einmal muss ich die Begleitumstände dieses Interviews klären. Als Hintern einer Person ist man natürlich bestrebt, diese würdig und nach außen hin möglichst knackig und fest zu vertreten. Meine Geschwister werden täglich den Blicken anderer Menschen ausgesetzt. Unser Träger unterstützt diese Gaffer noch zusätzlich durch das Tragen hautenger Jeans. Diese andauernde Publicity unter räumlich sehr eingeschränkten Bedingungen hat selbstverständlich Auswirkungen auf den Wunsch nach Privatsphäre. Ich selbst bin dieser Öffentlichkeit aufgrund meiner knochenahnen Lage nicht ausgesetzt und habe deshalb weniger Probleme, der Presse gegenüber zu treten.

Sie und Ihre Brüder sind zusammen die ersten Mitglieder des neu gestalteten YouthClubs. Was waren Ihre Beweggründe, in den YouthClub einzutreten?

Stellen Sie sich folgendes vor: Tagtäglich werden Sie in zu enge Jeanshosen gepresst, um dann der Öffentlichkeit vorgeführt zu werden. Und Sie können nichts dafür tun, um hier einen guten Eindruck zu hinterlassen und die zurzeit hohen Ansprüche der Gaffer in Bezug auf unser Aussehen zu erfüllen. Nach einigen Familientreffen der Gluteus-Familie, haben wir uns dann entschlossen zu schauen, was aktuell ein interessantes Angebot für uns sein könnte, um besser in Form zu kommen.

Und da haben Sie den YouthClub mit seinem Angebot entdeckt.

Nein nicht ganz so schnell. In unserem Fall ist es nicht so leicht, ein passendes Angebot zu finden. Wir wollten ein Angebot, welches wir gemeinsam besuchen können. Schließlich treten wir auch immer gemeinsam in Erscheinung. Da darf keiner von uns in Bezug auf die Fitness im Vergleich zu den anderen abfallen. Bei unserer Altersspanne von 11 bis 16 Jahren ist es nicht so einfach, ein dementsprechendes Angebot zu finden. Nach längerer Suche haben wir dann den YouthClub des TSV Schmiden entdeckt und dieses Angebot hat uns einfach überzeugt.

Was ist denn so außergewöhnlich an dem Angebot des YouthClub?

Dazu muss ich erst einmal sagen, dass es nicht nur unser Ziel war, in Form zu kommen, sondern dabei auch der Spaß und die Geselligkeit nicht zu kurz kommen sollten. Desweiteren haben wir in unserer Familie auch noch Mitglieder, die deutlich älter sind als ich, und diese sollten auch die Möglichkeit haben, an dem Programm teilzunehmen.

Da kam Ihnen der YouthClub mit seinem altersübergreifenden Angebot für 11- bis 17-Jährige gerade recht.

Da haben sie Recht. Alle Geschwister können im YouthClub entsprechend ihrer jeweiligen Neigung ihrem Sport nachgehen.

Und Sie als jüngstes Mitglied(11 Jahre) haben sich für die Teamsport-Kurse des YouthClub am Dienstag und Donnerstag entschieden. Erfüllen diese Kurse Ihre hohen Ansprüche?

Dazu kann ich nur eins sagen: Ja! Unser Betreuer gestaltet dienstags von 16.30 bis 17.30 in der Schulturnhalle ein abwechslungsreiches Spiel- und Sportangebot welches auch die bekanntesten Sportarten, aber vor allem die unbekanntesten und Randsportarten behandelt. Ich habe schon einige neue, mir bis dahin unbekannteste Spiele kennen gelernt. Donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr können wir junge Sportler (11 bis 15 Jahre) uns dann bei Fußball und Badminton sowie gelegentlichem Klettern im activity voll austoben. Leider nur diese eine Stunde, weil danach das Angebot für 16- bis 17-Jährige beginnt, für

die allerdings nach einem kurzen Kick zum Aufwärmen, dann das Gerätetraining im Fitnessstudio activity im Vordergrund steht (Anm. der Redaktion: Interview mit Maximus Gluteus zum Thema YouthClub-Card).

Apropos Gerätetraining. Nutzen Sie die Möglichkeit für 11. bis 17-Jährige, um auf den Ausdauergeräten im betreuten Zeitraum von 16 bis 18.30 Uhr zu trainieren?

Mir ist dieses Angebot zur Nutzung der Ausdauergeräte für 11- bis 17-Jährige unter Betreuung bekannt. Ich persönlich nutze es nicht, aber meine Schwester Medius (13 Jahre) macht davon regen Gebrauch. Sie macht seit ihrer Einweisung ihr donnerstägliches Ausdauerprogramm, während ich spiele. Manchmal spielt sie auch spontan bei uns mit. Diese Möglichkeit ist für uns eine tolle Sache. Sie ist auch schon am Überlegen, ob sie auf zwei Einheiten im Monat aufstocken soll, um beides nutzen zu können. Sowohl die Ausdauergeräte als auch die Sportartzeit.

Das klingt ja sehr schön, aber ist doch auch mit Kosten verbunden. Mit welchen monatlichen Kosten ist denn für den YouthClub zu rechnen?

Die Preise für den YouthClub setzen sich aus dem Beitrag für den TSV-Schmiden und dem YouthClub-Beitrag zusammen. Da ich zweimal die Woche den YouthClub besuche, bezahle ich zum Beispiel 24 Euro im Monat.

Können sie schon sagen, wie der YouthClub Sie und Ihr Leben beeinflusst hat?

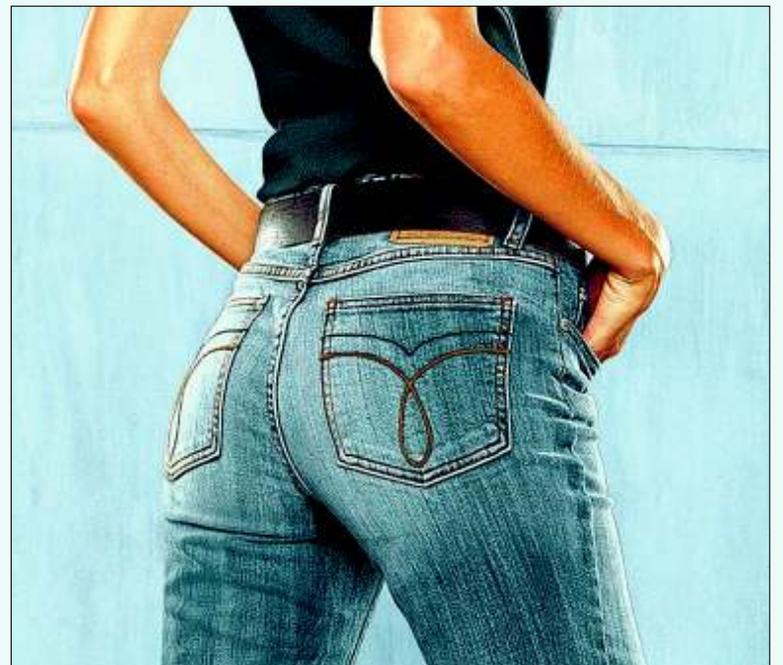
Ich bin zwar erst seit kurzem im YouthClub, aber was mir besonders gefällt, ist die Möglichkeit zum ungewungen Sporttreiben unter Anleitung. Die Fairness, die in der Gruppe herrscht, und auch von den Betreuern gefordert wird, sorgt für ein angenehmes und freundschaftliches Klima. Ich treffe viele Freunde und lerne auch neue kennen. Und der tolle Nebeneffekt ist, dass mein eingangs erwähnter Eindruck auf die Öffentlichkeit in der zu engen Jeans (Anm. der Redaktion: sie passt jetzt) sich nicht mehr als ein Problem darstellt, da ich die nötige Fitness und Form dazu habe.

Damit möchten wir uns für Ihre Zeit bedanken und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen im YouthClub.

Felix Hug

Geschwister Gluteus

Der Musculus glut(a)eus maximus (lat. für „größter Gesäßmuskel“) ist ein Skelettmuskel der unteren Extremität, genauer der hinteren Schicht der hinteren Hüftmuskulatur. Er ist der dem Volumen nach größte Muskel des Menschen und nach dem Kaumuskel (Musculus masseter) der zweitkräftigste. Der große Gesäßmuskel bedeckt den mittleren Gesäßmuskel (Musculus gluteus medius) und den kleinen Gesäßmuskel (Musculus gluteus minimus).



Schritt für Schritt wird trainiert, damit man in engen Jeans prima aussieht.

Kilos sollen mit Sinn und Verstand purzeln

Neues Konzept ab September: IQ activity – Abnehmen mit Köpfchen

IQ activity steht für „Ideal Quartal“, ein dreimonatiges Wohlfühlprogramm als Einstieg in eine aktivere und gesundheitsbewusstere Lebensführung.

Mit der Kombination von Bewegung in der Gruppe, einem individuell abgestimmten Trainingsprogramm und regelmäßigen Ernährungsseminaren, bietet IQ activity jedem Interessierten die Möglichkeit, sein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Dabei werden die Teilnehmer von einer Diplom Sport- und Fitnesstrainerin und einer Ernährungsberaterin begleitet und erleben Spaß und Freude in der Gruppe.

Das Bewegungsprogramm besteht aus drei verschiedenen Teilen. Zum einen aus 60-minütigen Bewegungseinheiten vor den Ernährungsseminaren, zum anderen aus 90-minütigem Training an drei weiteren Samstagen und zu guter Letzt aus dem individuellen und zeitlich flexibel gestaltbaren Training im activity.

Inhaltlich ermöglichen die Ter-

mine in der Gruppe ein Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Kursformate und Kleingeräte. Das individuelle Training beinhaltet einen speziell auf den einzelnen und dessen Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan. Die Teilnehmer erleben dabei ein effektives Kraft- und Ausdauertraining.

Begleitend zum zwölfwöchigen Bewegungsprogramm schließt sich an vier Samstagen im Anschluss an die sportli-

chen Aktivitäten das Ernährungsseminar an.

Ausgerichtet auf eine alltagstaugliche Umsetzung werden Informationen zu den unterschiedlichen Nährstoffgruppen, deren Funktion und Bedeutung für unseren Körper erläutert, diskutiert und mit praktischen Tipps ergänzt.

Weder Kalorienvorgabe noch Verbote, sondern das Vermitteln

ernährungswissenschaftlicher Zusammenhänge auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse der Ernährungsmedizin, werden die Schwerpunkte der zweistündigen Seminare sein. Was wir essen und die Zusammenstellung der Lebensmittel nimmt in unserem Körper einen besonderen Stellenwert ein. Eine ausgewogene und ausreichende Nährstoffaufnahme unterstützt eine dauerhafte Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt.

In der Gruppe mit Spaß und Genuss ein paar Kilo Gewicht verlieren, mit Tipps und Anregungen zur Umsetzung in den Alltag ist das Ziel des Seminars.

Termine: jeweils Samstag: Bewegung und Ernährung; 24. September; 22. Oktober; 19. November; 17. Dezember. Uhrzeit: 9 Uhr bis 12.30 Uhr. Bewegung: 8. Oktober; 5. November; 3. Dezember.

Uhrzeit: 9 Uhr bis 10.30 Uhr. Ort: activity. Manuela Kampa



Was wir essen...



spielt eine große Rolle.



In der Gruppe mit Spaß ein paar Kilo Gewicht verlieren, mit Tipps zur Umsetzung in den Alltag – das ist das Ziel des Seminars.

Sport & Spaß – Fellbach

Eine Initiative des TSV Schmiden für die ganze Familie

Ihr seid zwischen 2 – 109 Jahre alt, gehört noch lange nicht zum ‚alten Eisen‘ und habt Lust auf etwas Neues??

Trendsport

Wer kennt z. B. die trendigen Sportarten

- Speed Stacking
- Kubb
- Geocaching
- Biko Polo
- Slacklining
- Frisbee Golf

und/oder möchte die eine oder andere Trendsportart kennenlernen, ausprobieren oder aktiv im Verein betreiben?

Nicht nur für die ältere Generation bitten wir Möglichkeiten an, das Gehirn und den Körper auch im Alter topfit zu halten. Zum Beispiel mit:

- Schach
- Memory
- Puzzle
- Sudoku

Diese und einige mehr können bei uns, in geselliger Runde, betrieben werden.

Infoveranstaltung

Freitag
15. Juli 2011
18.30 – ca. 19.30 Uhr
Sportpark Schmiden
(im UG des
Stadionrestaurant)

Denksport

TSV
Schmiden

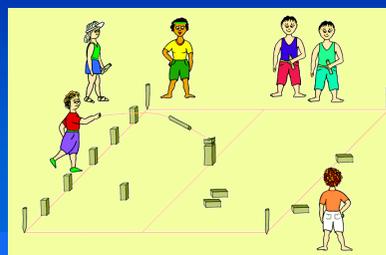
Sport Stacking

(deutsch: Sportstapeln) ist ein Geschicklichkeitssport, bei dem man mit einem Satz von zwölf geformten Bechern (Cups) Pyramiden in einer bestimmten Reihenfolge auf- und wieder abstapelt. Dabei versucht man, möglichst schnell und fehlerfrei zu sein.....



Kubb

ist ein Geschicklichkeitsspiel mit strategischen Elementen. Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Eine Mannschaft besteht aus mindestens einer bis max. sechs Personen. Die Spieler versuchen, jeweils die Holzklötze (Klotz=Kubb) der Gegenpartei mit Wurfhölzern umzuwerfen oder zu „fällen“. Wer zuerst alle Kubbs der Gegenpartei und den König getroffen hat, gewinnt das Spiel. Man kann Kubb auf allen möglichen Untergründen wie Rasen, Sand, Schnee oder festen Untergründen spielen. Ideal für alle Jahreszeiten!



Bike Polo (Radpolo)

ist eine Radsportart, die Elemente von Radball und dem von Reitern auf Pferden gespielten Polo kombiniert. Die Teams von je zwei bis drei Radfahrern versuchen, den Ball mit einem Schläger an einem langen Stiel ins gegnerische Tor zu treiben. Es ist erlaubt, den Ball mit den Rädern abzufangen.



Slacklining

ist eine Trendsportart bei der man auf einem Schlauchband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slackens an den Sportler sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination.



... und viele mehr!

Tipps und Termine

Sportlich in den Sommer und Herbst

Juli

10.7. Soccerturnier activity
13.7. Auffrischungstauchgänge für Urlaubstaucher
16.7. Schmidener Sommer, Live-Musik mit der Band Cover-up
17.7. Schmidener Sommer, TSV-Meile
17.7. bis 24.7. Handball-Ortsturnier
23.7. Sommerfest activity
28.7. bis 5.8. YOMO Ferienbetreuung

August

12. bis 14.8. Handball Brunnenhocketse in Schmiden
20.8. Bergmeisterschaften activity-racing-team

September

2.9. Schmidener Kirbe
3.9. Schmidener Kirbe
4.9. Schmidener Kirbe
5.9. Schmidener Kirbe
5.9. bis 9.9. YOMO Ferienbetreuung
19.9. Senioren: Führung durch Esslingen

Oktober

3.10. Ein Tag der offenen Tür ist im activity geboten von 11 Uhr bis 17 Uhr
15.10. Altpapiersammlung Leichtathletik
31.10. sowie vom 2. bis 4. November YOMO Ferienbetreuung



Beim Schmidener Sommer geht's auf der TSV-Meile hoch hinaus.



Die jungen Fußballer von Kolibri Bihac posieren im Schmidener Stadion mit der Nationalflagge Bosnien-Herzegowinas.

Begabte Nachwuchsfußballer

18. Internationale Walter Lenze Gedächtnisturnier des TSV Schmiden

Eines der besseren Turniere war's – mit Hocketse, Spaß und gutem Jugendfußball.

Beim TSV Schmiden waren über Pfingsten die emsigen Schaffer gefragt: es galt, das 18. internationale Walter Lenze Gedächtnisturnier für C-Juniorenmannschaften über den Rasen zu bringen. Über 100 Helfer und Helferinnen mussten an vier Tagen die Aufgaben vom Zeltauf- und Abbau sowie den Arbeitsschichten bei der Bewirtung, Turnierleitung und vieles mehr bewältigen.

Gemeldet hatten 12 Mannschaften aus drei Ländern. Erstmals dabei war mit der Fußballschule Kolibri Bihac eine Mannschaft aus Bosnien-Herzegowina. Zum Ärger von Turnierorganisator Eberhard Bauerle

hatte der 1. FC Normannia Gmünd nicht genügend Spieler zusammengebracht, so dass sie wieder die Heimreise antreten mussten. Die zahlreichen Zuschauer brauchten bei idealem Fußballwetter ihr Kommen nicht bereuen, da sie über die drei Turniertage guten Jugendfußball zu sehen bekamen.

Dabei setzten neben Kolibri Bihac und SV Wehen-Wiesbaden, die Landesstaffelmannschaften aus der Region, mit dem TV Nellingen, 1. FC Eislingen, Sportvg Feuerbach und SV Fellbach die Glanzlichter

Etwas überraschend schied der SV Fellbach, der die Vorrunde klar dominierte, in der Zwischenrunde aus. Das Finale zwischen SV Wehen-Wiesbaden und dem Pokalverteidiger TV

Nellingen hielt, was es versprochen hatte. In einem spannenden Spiel konnte der TV Nellingen mit 1:0 seinen Titel verteidigen und so den Wanderpokal bei der Siegerehrung entgegen nehmen. Den besten Spieler des gesamten Turniers stellte Kolibri Bihac mit Izudin Zulic. Bester Torspieler wurde Leon Hasselbach vom SV Wehen-Wiesbaden. Aber nicht nur der sportliche Teil kam gut an. Auch das Rahmenprogramm mit der Band FUNtastX fand großen Anklang. Das Organisationsteam mit Jugendleiter Eberhard Bauerle, Werner Karl, Giovanni Rigante und Alexander Karrer konnten über den Ablauf des Turniers zufrieden sein. *Eberhard Bauerle*

INFO: fussball.tsv-schmiden.de

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

Öffnungszeiten:

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

Weil Gesundheit
zählt: Meine SDK

Anni Friesinger

Im FinanzVerbund der
Volksbanken Raiffeisenbanken

* Die Kosten betragen für Anrufe aus dem Festnetz der Deutschen Telekom 0,039 EUR/Min., für Anrufe aus dem Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min.

Nichts ist wichtiger
als die Gesundheit

Sind Sie der Meinung wie unsere Markenbotschafterin Anni Friesinger? Dann können wir viel für Sie und alle, die Ihnen nahe stehen, tun. Wir versichern Menschen - kompetent und zuverlässig.

Infos zu unseren leistungsstarken Voll- und Zusatzversicherungen gibt's bei den Volksbanken Raiffeisenbanken, unter www.sdk.de oder unter 01801/5778-68*.

SDK Süddeutsche
Krankenversicherung