

# MUSKELkater



## **MUSKELKATER SPEZIALAUSGABE**

Kinder- und Jugendsport  
im Focus

## **SCHMIDOLINO**

Die Kinderbewegungslandschaft  
sucht ein Maskottchen

## **KINDERSPORT- ABTEILUNG**

Eltern- und Kindturnen  
Generationenübergreifend

## **YOMO**

Bewegungsberatung für  
eine gesunde Entwicklung

## **SPORTKLETTER- ABTEILUNG**

Kinder erklären die Fachbegriffe

**DIE ZEITUNG DES**

**TSY**  
**Schmiden**

Ausgabe 38 - März 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.**

Seit 1634  
**PAULANER**

**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

**E**in ganz normaler Tag im Leben des Muskelkater beginnt so: Der Wecker klingelt.

Nein, genau genommen die Wecker-App seines iPhones. Dann guckt der Muskelkater in der Mail-App, ob ihm wer geschrieben hat. Dann ruft er die Wetter-App auf, um sich meteorologisch auf den Tag einstellen zu können. Dann checkt er die App seiner bevorzugten Tageszeitung, um sich auf den Stand zu bringen. Dann, wenn keiner hinguckt, öffnet er die App seiner liebsten Boulevard-Zeitung, um herauszukriegen, wer gerade mit wem was Verbotenes tut oder welchen Skandal verursacht. Dann schaut er in der Facebook-App, was seine Freunde so treiben und in der Xing-App, was die Kollegen beschäftigt. Dann drückt er einmal auf „Update“, um seine Apps zu aktualisieren, zieht sich – dreimal die Woche und ganz ohne App – seine Joggingklamotten an und geht laufen. MP3-Player und Pulsuhr hat er abgeschafft, stattdessen dudelt die iPod-App Musik, während die Lauf-App die Zeit misst – und mittels Satellitenavigation den Weg und die Geschwindigkeit protokolliert. Dann... Aber ich glaube, Sie haben das Prinzip verstanden.

Der Muskelkater ist rundherum und 24/7 komplett ver-appt. Es existiert kein Lebensbereich, für den es nicht eines dieser netten kleinen Programme fürs Mobiltelefon gibt, die so tun, als würden sie einem das Leben leichter machen.

Nur der TSV Schmiden lässt ihn schmachlich im Stich. Dabei hätte der Lieblingsverein des Muskelkaters so viel zu geben. Hier kommt – in aller Kürze – die Top-Ten-



**Der Muskelkater ist rundherum und komplett ver-appt.**

Wunschliste:

-Platz zehn: eine Fußball-App mit Liveticker von den beglückenden Bezirksliga-Duellen der Schmidener Kicker.

-Platz neun: die Cheerleader-App mit den schönsten Choreographien zum Nachtanzen.

-Platz acht: die Vorstands-App mit den Protokollen aller Sitzungen seit Vereinsgründung und Audio-kommentar von Albrecht Bürkle.

-Platz sieben: Activity-App mit ein paar Alibi-Fitnesstipps und einer ausgefuchsten Datingfunktion für alle Mitglieder. Auswahlkriterien: Lieblings-Fitnessdrink, bevorzugte Kraftmaschinen, Bestwert auf dem Stepper, Zustand der Oberarm-Muckis, Knackarsch-

faktor.

-Platz sechs: die TSV-Glitzer-App mit den neuesten Promi-News. Auf welcher Party trifft man Magdalena Brzeska? Mit wem wird sie tanzen? Und in welchem Schickeria-Örtchen wohnt sie eigentlich gerade? -

-Platz fünf: die TSV-2020-App. Alle geheimen Pläne der TSV-Geschäftsführung mit 3-D-Animationen (inkl. Albrecht-Bürkle-Superdome, Golfplatz, Kleinflughafen, TSV-Wellnessfarm und Indoor-Skihalle am Hartwald).

-Platz vier: die Navigations-App mit Autopilot für den Heimweg vom Handball-Ortsturnier – zu Fuß und nach acht Weizenbieren (inkl. Pinkeltipps und Rasenflächen zum Ausruhen).

-Platz drei: die Hochseilgarten-App mit Lawinenwarner, Biwak, Bergdoktor-Hotline und Gipfelbier.

-Platz zwei: die Vereinszeitungs-App. In dieser Ausgabe dreht sich alles um Kinder – schließlich haben viele beim Zeitungsmachen mitgeholfen. Wir suchen das Schmidolino-Maskottchen (Seite 3), berichten live vom Mu-Ki-Tu (Seite 5) und haben die Muskelkater-Rätselserie erfunden (Seite 19).

-Platz eins: die Stadio-App mit 24-Stunden-Vorbestellungsfunktion für alle Spezialitäten des Hauses, individueller Pizza-Belag-Funktion, Voransicht aller Leckereien in 3-D und kostenloser Lieferung aufs Muskelkater-Sofa.

Vielleicht schaltet der Muskelkater aber auch einfach mal das iPhone ab und macht sich persönlich auf den Weg zu Arcangelo Porro. Wenn sie der Meister selbst serviert, schmeckt die Pizza nämlich einfach am besten.



### Muskelkater heißt jetzt Schmidolinchen

In dieser Ausgabe des Muskelkaters rücken wir thematisch besonders den sportlichen Nachwuchs in den Mittelpunkt: Grund genug, für unsere jungen Leserinnen und Leser auch ein kleines Rätsel unterzubringen. Der Muskelkater „Schmidolinchen“ hat sich auf den folgenden Seiten mehrmals versteckt – die Frage ist nur wie oft? Wer das herausgefunden hat, kann seine Lösung einfach per Postkarte bis 15. April an die Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach senden. Viel Glück! Es gibt verschiedene Preise zu gewinnen.

### Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe März 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: Eberhard Bauerle, Harald Bromm, Michael Damberg, Manuela Kampa, Christine Knödler, Detlef Schaak, Elke Schütz, Oliver Steiner, Annette Passig, Tom Vetter, Max Wildermuth

Produktion: Eva Schäfer. Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Herschmann, Käfer, Privat. Anzeigen: Rolf Müller, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

## Klettern, springen, schaukeln

Schmidolino – die neue Bewegungslandschaft des TSV Schmiden



### Ideen fürs Maskottchen gesucht

Die neue Bewegungslandschaft Schmidolino sucht einen Glücksbringer – und da sind natürlich unsere jungen Sportfans gefragt: Sie sind aufgerufen, ihre Fantasie ins Spiel zu bringen und ein Maskottchen zu entwerfen. Egal ob gemalt, geknetet, gebastelt – egal ob Tier oder Fantasiefigur – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Muskelkater freut sich auf viele Ideen. Die Vorschläge werden gesammelt und von einer Jury bewertet. Einsendeschluss ist der 15. April. Die Werke können gesendet oder abgegeben werden bei der Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Der kreative Einsatz wird übrigens belohnt – der Erfinder des Schmidolino-Maskottchens kann mit zehn Freunden kostenlos eineinhalb Stunden toben und feiern im Schmidolino.



Seit September vergangenen Jahres hat das Schmidolino, die neue Bewegungslandschaft für Kinder im Vorschulalter, seine Pforten geöffnet. In der neuen Einrichtung in der Talstraße 7/1 laden Riesentrampolin, Schnitzelgrube, Kletterparcours, Rutsche, Schaukelelemente und noch vieles mehr zum Klettern, Springen, Schaukeln und Toben ein. Auch Rückzugsmöglichkeiten und eine ruhigere zweite Ebene sind geboten, sodass jedes Kind seinen Bedürfnissen nachgehen, Erfahrungen und Abenteuer in der Gruppe erleben oder aber für sich ausprobieren und experimentieren kann.

Die Bewegungslandschaft bietet eine anregende Umgebung mit hohem Aufforderungsscharakter, sodass Kinder Bewegungserfahrungen machen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausprobieren, kennenlernen und erweitern können und Freude an Bewegung und am aktiven Gestalten und Handeln erleben. Am Vormittag wird das Schmidolino von Kindergartengruppen aus Schmiden, Oeffingen und Fellbach besucht, an den Nachmittagen gibt es Angebote wie Kribbel-Krabbel, eine Krabbelgruppe für Ein- bis Dreijährige oder Hummeltummel, ein offenes Tobeangebot für Kinder von ein bis sieben Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Außerdem kann das Schmidolino für Kindergeburtstage angemietet werden. *Manuela Kampa*



Leiterin Manuela Kampa betreut die Kleinen fachgerecht.

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

## Gemeinsam zum Ziel

Wettbewerb TEAM 2011 – Frauenfußball-WM 2011

Spaß an der Herausforderung – unter diesem Motto hat der DFB Schulen und Vereine dazu eingeladen mitzuwirken, Begeisterung für den Fußball zu schüren, um sich gemeinsam auf ein tolles Ereignis einzustimmen. Dabei sind Kreativität und Ehrgeiz ebenso gefragt wie Gemeinschaftssinn und Spaß an der Herausforderung. Diese Herausforderung hat die Anne-Frank-Schule und die Fußballabteilung im Rahmen der Schmidener Schulsportschulen gerne angenommen.

Seit Juni 2010 bis zur FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011 besteht die Gelegenheit für Schulen in Kooperation mit den Fußballabteilungen der ortsansässigen Vereine, spannende Aufgaben zu lösen und dabei Punkte zu sammeln. Die Teilnahme lohnt sich in doppelter Hinsicht: die Schulen und Vereine rücken näher zusammen und haben die Chance auf attraktive Preise und Erlebnisse. Drei von vier Bausteinen sind in der Zwischenzeit schon erfüllt. Begonnen hat das Ganze mit einer Mini-WM. Jede Klasse hat ein Land vertreten und los ging die Fußball-WM in der Anne-Frank-Schule. Die Stimmung war prima, die Spieler moti-



Adolf Obleser (links) und Harald Bromm mit ihren Schützlingen.

viert und die Fans unterstützten lautstark ihre Mannschaften. Wie bei einer richtigen WM eben. Zusätzlich unterstützt wurde die Schule von Adolf Obleser und Harry Bromm als Spielleiter und Schiedsrichter.

Zeitnah hatte auch die Fußballabteilung ihren ersten Baustein zu erfüllen und das war der McDonalds Aktionstag. Im Rahmen eines Fußballturniers, gab es auf dem benachbarten Fußballplatz fünf Stationen, bei denen die Geschicklichkeit und das Ballgefühl getestet werden konnten. Torschuss, Köpfen, Dribbeln, Passen, Flanken – im

Fußball sind viele Fähigkeiten gefragt. Mit dem DFB & McDonalds Fußball-Abzeichen können diese gezielt trainiert und geprüft werden. Wer die fünf Stationen durchlaufen hat und eine bestimmte Punktzahl erreichte, erhielt als Auszeichnung das Fußball-Abzeichen in Gold, Silber oder Bronze.

Der zweite Baustein „Mädchen spielen Fußball“ wurde mit zwei Fußball-Schnupperstunden an der Anne-Frank-Schule umgesetzt. 20 begeisterte Mädchen passten, flankten, schossen Tore wie Jungs eben auch. Und sagen „Danke“ an Adolf Obleser

und Harry Bromm, die das Training übernommen hatten.

Beim dritten Baustein „Wir qualifizieren uns“ haben Lehrer und Trainer an verschiedenen Fortbildungs- und Weiterbildungsmaßnahmen zum Thema Fußball teilgenommen.

Der letzte Baustein, der Kooperationssevent ist für Mai/Juni als gemeinsames Fest geplant. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren und die Beteiligten freuen sich schon jetzt auf ein schönes gemeinsames Fest.

Wenn alle diese Bausteine erfüllt sind, gibt es Preise zu gewinnen – zum Beispiel Eintrittskarten für Länderspiele und zur FIFA Frauen-Weltmeisterschaft 2011, Trainingscamps in Sportschulen, Training mit DFB-Trainern und viele weitere. Natürlich würden sich die Beteiligten freuen, wenn sie einen der Preise gewinnen würden. Also heißt es Daumen drücken und warten auf den Tag der Hauptprämierung am 30. Juni 2011. Sieger gibt es auf jeden Fall, denn alle, die an dieser Aktion teilgenommen haben, hatten schon jetzt viel Spaß.

*Elke Schütz und Harald Bromm*

INFO: [fussball.tsv-schmiden.de](http://fussball.tsv-schmiden.de)

☆☆☆ **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

**WABRO** Immobilien  
**X Optimal & kompetent verkaufen!**  
 Gleich zum Immobilienprofi!  
**Geldwerte Profi-Tipps nutzen!**  
 Büro Fellbach  
 Baumschulenweg 7  
 Sofort informieren:  
**www.wabro-immobilien.de**  
**Tel. 0711-342 698 30**

*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

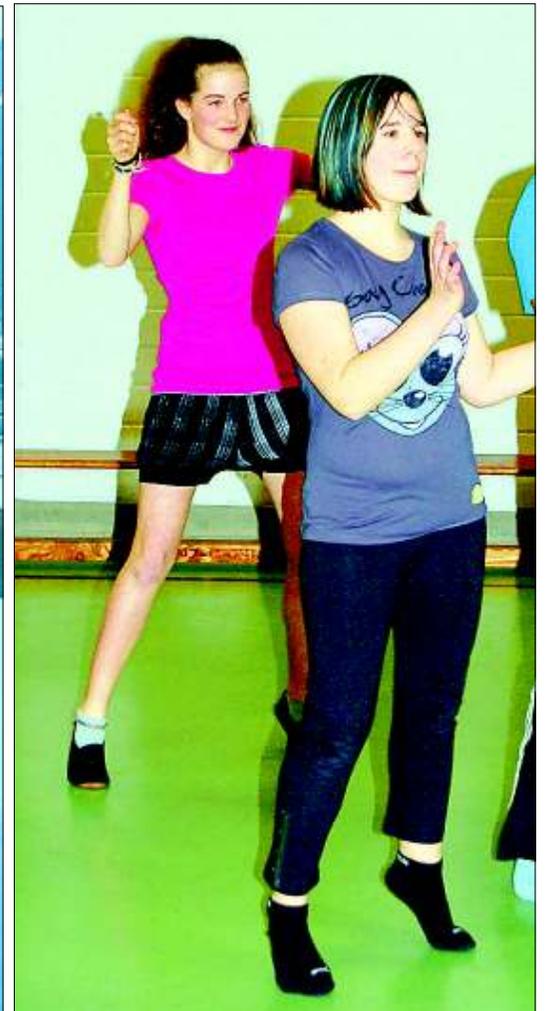
**WABRO** Immobilien  
**X Gewerbeimmobilien!**  
 Gleich zum Gewerbeprofii!  
**Arbeitszeit, richtig nutzen!**  
 Büro Fellbach  
 Baumschulenweg 7  
 Sofort informieren:  
**www.wabro-immobilien.de**  
**Tel. 0711-342 698 30**

**Dauerhafte Haarentfernung**  
 Sichern Sie sich heute noch Ihren  
 persönlichen  
 Beratungs - Termin  
 schnell - sanft - sicher  
 Mit der neuesten Technologie  
 Die sanfte Art der Haarentfernung  
 von geschulten und  
 erfahrenen Kosmetikerinnen  
**LENK**  
 70736 FELLBACH - FELLBACHER STR. 13  
 TEL. 0711-512347

**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“**

## Von der Piste in die Halle

Eine Skifahrerin beim Jazztanz – Draußen Schnee, drinnen heiße Musik



Lisa Kurz auf Skiern mit dem Pokal bei den Stadtmeisterschaften – und in Aktion beim Jazztanz (links).

Aktuelle, fetzige Musik, schnelle Rhythmen, energiegeladene Choreographien, aber auch fröhliches Lachen und „Geschnatter“ erfüllen am Freitagabend die Sporthalle der Fröbelschule. Das ist auch kein Wunder, denn da trainieren und tanzen die 12- bis 15-jährigen Teens der Jazztanzabteilung.

Zu Beginn jeder Übungsstunde heißt es erst einmal Aufwärmen und Dehnen. Danach geht es weiter mit Technik-, Bewegungs- und Ausdauertraining, sind das doch ganz wichtige Voraussetzungen für das Einstudieren trendiger Dance-Kombinationen aus den Bereichen Jazz-, Funk-, Street- und Latin Dance. Mit viel Spaß aber auch sportlichem Engagement erarbeiten sich die Mädchen mit ihrer Trainerin Silvia Bürkle-Kuhn bestens einstudierte Choreographien. Vorführungen und Bühnenauftritte begeistern das Publikum, sind aber auch ein großer Ansporn für die ganze Gruppe. Wichtig ist jeder Einzelne, richtig gut wird ein Auftritt aber dann, wenn die Mädchen in der Gruppe harmonisieren und jeder seine Positionen genau kennt.

Wie ist das nun, wenn man als Neuling in eine Übungsstunde hereinschneit? Die 13-jährige Lisa Kurz, eine begeisterte Skifahrerin aus der TSV-Skiabteilung, machte kurzerhand die Probe aufs Exempel. Wenige Tage zuvor war sie bei den Stadtmeister-

schaften im Allgäu mit Ski und Snowboard auf der Piste sehr erfolgreich.

Mit Gymnastikschläppchen und in leichter Turnbekleidung unterscheidet sich Lisa überhaupt nicht vom Rest der Gruppe. Man beginnt mit lockerem Aufwärmen in der Gruppe, dann folgen Technikschiulung und einfache Schrittkombinationen. Silvia Bürkle-Kuhn macht die Bewegungen vor, gibt Tipps und Ratschläge, zählt die Taktschläge mit und wählt die passende Musik aus. „Für mich ist es ein bisschen ungewohnt, aber es hat großen Spaß gemacht, sich mit Musik aufzuwärmen. Ich finde es gut, dass Silvia alles vorantant. Wenn man die Schritte dann kennt, ist das schnelle Tempo der Musik auch kein Problem“, meint Lisa Kurz.

### Spaßfaktor im Vordergrund

Als es gegen Ende der Übungsstunde ans Wiederholen und Perfektionieren der Choreographien geht, guckt sich Lisa das Ganze erst mal aus der Zuschauerperspektive an. Besonders gut hat es Lisa gefallen, dass alle Mädchen zusammentanzen, dass dabei der Spaßfaktor im Vordergrund steht, und die Bewegung mit Musik einfach gute Laune macht.

Skifahren betreibt Lisa als Freizeitsport, sie nimmt an Wochenendausfahrten und Skifreizeiten

teil, ein gezieltes Rennttraining gibt es in der Abteilung aber nicht. Bei den Stadtmeisterschaften steht natürlich die Leistung des Einzelnen im Vordergrund, schließlich geht es um die Platzierung und die schnellste Zeit. „Bei den Stadtmeisterschaften fahre ich eigentlich jedes Jahr mit, das macht mir Spaß und es ist einfach auch mal was anderes, ein Rennen zu fahren. Danach gibt es immer was zu erzählen und dieses Jahr war tolles Wetter“, berichtet Lisa. Der Schnupperabend bei den Jazz-Teens hat Lisa gut gefallen, das gemeinsame „Abtanzen“ in der Gruppe ist für sie eine tolle Ergänzung zu anderen Sportarten. Und da kennt sich Lisa ein bisschen aus, immerhin trainiert sie seit acht Jahren bei den Leistungsturnern im TSV.

Auch in der Jazztanz-Abteilung gibt es Angebote für die „ganz Kleinen“. Die 5- bis 7-Jährigen (Mini Dance) werden spielerisch in die Welt des Tanzes eingeführt, altersgerecht wird so die Koordination und Beweglichkeit verbessert. Bei den 8- bis 11-Jährigen im Midi Dance stehen „coole“ Musik und das Erlernen aktueller Tanz-Styles hoch im Kurs. Egal welcher Altersgruppe man angehört, Beweglichkeit, Tanz, Musik und Spaß in der Gruppe liegen immer im Trend.

Christine Knödler

**INFO:** Jazztanz: Silvia Bürkle-Kuhn  
 0 71 51/4 34 88.

**Wer mehr Umsatz will, kann HIER  
 bestens dafür werben!**

Interessiert? Rufen Sie uns an:  
 Telefon 0711 / 95 79 67 - 11, Fax -7, anzeigen@fellbacher-zeitung.zgs.de



Gemeinsam mit den Eltern macht Bewegung einfach Spaß.

## Das Taubenhaus des TSV

Manche Dinge ändern sich nicht – und das ist gut so

Ein kleines Mädchen hüpfert vor seiner Mutter auf dem Kopfsteinpflaster bei der Sporthalle im Schulzentrum Schmiden – vorbei an der Kletterwand und den wartenden Schülern. Es freut sich schon auf den Sport bei Frau „Tsun“, besser bekannt unter dem Namen Helga Tessun.

Die Mutter sieht ihrer Kleinen hinterher und sie beschleicht ein leichtes Deja-vu. Vor ungefähr 30 Jahren war sie selbst das kleine Mädchen, das unbeschwert den Weg zur Turnhalle entlang lief. Nur damals hieß die Leiterin des Mutter-Kind-Turnens Sigrid Müller und der Sport fand in der Turn- und Festhalle im Ortskern von Schmiden statt. Diese Halle gibt es inzwischen nicht mehr, dort stehen jetzt Wohnungen.

Schon damals bildete das Mutter-Kind-Turnen für viele den Einstieg zu weiteren Sportarten des TSV Schmiden.

Ines Braun, geborene Schüle, erzählt, dass ihre Mutter damals im Kindergarten von der Sportgruppe gehört hatte, sie waren erst kurze Zeit vorher nach Schmiden gezogen. Sigrid Müller leitete damals das Mutter-Kind-Turnen allein. An die Turnstunde kann Ines Braun sich nicht mehr recht erinnern, dazu ist es doch zu lange her. Sie hat aber in ihren Unterlagen ein Bild von der Weihnachtsfeier gefunden, in der sie über eine Bank balanciert. Diese Weihnachtsfeier gibt es immer noch und die Mutter-Kind-Gruppe gestaltet sie immer noch mit.

Später, als sie zu alt war für



Schaukeln ist angesagt.

den Sport der Kleinen, ging sie mit ihrem Bruder zum Kinderturnen bei Elisabeth Kaiser. Eines Tages sollten sich die Kinder in einer Reihe aufstellen, um Purzelbäume zu üben. Ihr Bruder konnte nicht still halten und rannte immer wieder aus der Reihe, worauf Elisabeth Kaiser ihrer Mutter vorschlug, sie sollten doch zur Leichtathletik gehen, da hätte er genügend Auslauf. Das war der Auslöser für eine Leichtathletik-Karriere der beiden Schüle-Kinder. Ines Braun trainierte später viele Jahre die Leichtathletik-Kinder des TSV.

Die Leitung der Mutter-Kind-Gruppe übernahm später Helga Tessun, sie wurde von Ursel Knoll unterstützt. Beide hatten zu der Zeit Kinder in dem richtigen Alter. Ursel Knoll musste vor kurzem die Mithilfe aus gesundheitlichen Gründen abgeben, Helga Tessun ist geblieben und hat nun mit Talita Leon an ihrer Seite eine tatkräftige Unterstützung.

Laura hat sich mit ihrer Mutter Ines Braun in der Umkleide umge-

zogen, gemeinsam laufen sie zur kleineren Halle bei der Festhalle Schmiden. Einige Kinder stehen nahe bei ihren Müttern und Vätern, manche rennen schon begeistert von einer Hallenseite zur anderen. Zum Aufwärmen laufen die Kinder durch die Halle und spielen Pinguin, Laura kennt das Lied dazu schon aus der Krabbelgruppe und läuft begeistert mit. Aufgewärmt trotz vorgestelltem Nordwind dürfen sich die Kinder einen Reifen aussuchen und hineinhüpfen, rundherum mit Mamas Hilfe als Schubkarren laufen und auf dem Rand balancieren.

Beim anschließenden Aufstellen der Geräte helfen Kinder und Mütter mit. Ines baut einen Kasten auf und Laura thront obenauf, Arbeitsteilung eben. Bei dem Parcours können die Kinder nach Belieben hüpfen, schaukeln, klettern, rutschen, unter Hindernissen hindurch kriechen und balancieren. An den schwierigeren Stellen leisten Helga Tessun und Talita Leon Hilfe. Viel zu schnell ist die Stunde vorbei und die Hindernisse werden gemeinsam wieder abgebaut. Laura sitzt mit den anderen Kindern schon auf dem Mattenwagen, mit ‚Tatü-tata‘ werden die begeisterten Kinder mitsamt Matten in den Abstellbereich gefahren.

Als Abschlusslied wird das Taubenhaus gesungen, die Kinder dürfen sich in die Mitte eines Mütterkreises setzen und fliegen raus in die Halle, um rechtzeitig vor Torschluss wieder zurückzukehren. Laura läuft als letzte hinaus aus dem Ring und schlüpft kurz vor Ende unter dem Arm ihrer Mutter in den Kreis. Ines singt das Lied vom Taubenhaus gern mit, vor 30 Jahren war sie es selbst, die zurück in die Mitte geflogen ist.

Annette Passig

INFO: kindersport.tsv-schmiden.de



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

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH  
KÜCHENMODERNISIERUNG  
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

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

## Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlussstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

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



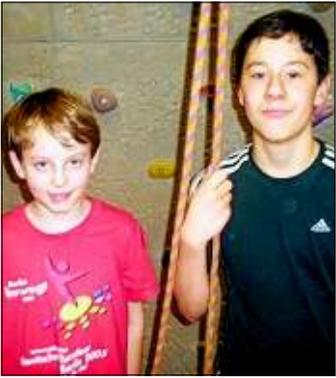
Wichtige  
Dokumente

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





Von links: Björn Deuschle (11) und Marcus Rumpel (13).



Von links: Hannes Meyer (9) und Jonas Mrutzek (9).



Sandra Weber (12) und Lukas Ochner (9).

## Kletter-Einmaleins

Von Achterknoten bis Schraubkarabiner: Kinder erklären Begriffe aus der Kletterwelt

Im Fußball gibt es inzwischen viele Experten, die jeden Spielzug der Spieler bis ins Detail kommentieren. Dabei wäre es für die Fußball-Laien manchmal ganz hilfreich, wenn stattdessen in einfachen Worten so unverständliche Vorgänge wie die Abseitsregel erklärt würden.

Die Nachwuchskletterer haben für die Abteilung Sportklettern diesen Dienst übernommen und erklären in ihren Worten Begriffe aus der Kletterwelt.

### Sichern

**Björn Deuschle:** Also, man steht unten und hält den anderen an einem Seil fest und der, der klettert, wird damit gesichert.

**Markus Rumpel:** Das Sichern ist eigentlich eine Art, jemanden davor zu bewahren sich zu verletzen. Das heißt zum Beispiel wenn man da dann hochklettert und man ist nicht gesichert, kann man ganz leicht abstürzen.

### Überhang

**Markus Rumpel:** Überhänge sind besondere Kletterwände, die sich nach außen oder nach innen biegen. Sie erfordern ein bisschen mehr Kraft. Bis nach oben hab ich es grad nur bei einer Tour geschafft, die letzte im Eck.

**Björn Deuschle:** Ich hab' beide

(Touren) geschafft.

(Anmerkung der Redaktion: Überhänge sind schwer zu klettern, da sie sehr viel Armkraft erfordern und man sich mit Klettertechnik in der Wand halten muss. Markus Rumpel hat direkt im Anschluss an die Interviews den zweiten Überhang bezwungen.)



### Kletterschuhe

**Lukas Ochner:** Sie sind sehr beweglich, sie biegen sich mit.

**Sandra Weber:** Sie sind eng, nicht so wie normale Schuhe, dass man da ein bisschen Platz hat, sondern man stößt vorne an. Sie sind nicht sehr bequem, aber es ist gut zum Klettern

**Lukas Ochner:** Wenn man mit Hallenschuhen klettert, die biegen sich nicht mit und haben mehr Platz. Wenn man auf einem Absatz steht und man hat mehr Platz, ist es ungeschickt, weil sie weniger Halt geben.

**Sandra Weber:** Das Material ist Gummi. Hier (an der Kletterwand) sind nachgemachte Felsen sozusagen, da heben die besser, da kann man sich besser abstützen und hat mehr Halt.

### Magnesia

**Sandra Weber:** Man hat mehr Halt. Wenn man feuchte Hände hat, dann hat man damit mehr Halt an den Griffen.



Die Turner machen das auch, damit sie richtig greifen können und damit sie nicht abrutschen. Es ist weiß und pulvrig, sieht ein bisschen aus wie eine Mischung aus Backpulver und Mehl.



### Schraubkarabiner

**Hannes Meyer:** Wenn man was festmachen muss, dann muss man den Schraubkarabiner zuschrauben und dann hebt er, wenn man dran zieht. Mit dem kann man sich und auch andere sichern (Anmerkung der Redaktion: um den Schraubkarabiner, der am Klettergurt hängt, legt man einen Knoten, den Halbmastwurf und sichert damit den Kletterer). An-

genom hätte des Seil jetzt so hier drin und komme aus Versehen hier dagegen, dann geht er auf und der andere fällt runter. Und deshalb



### Achterknoten

**Jonas Mrutzek:** Beim Klettern muss man immer das Seil doppelt haben. Erst muss man ein Auge legen, dann muss man einmal unten durch und dann zieht man es da unten durch. Der Knoten hält richtig gut, da könnte man einen Elefanten dran hängen

ja, wenn das Seil hält. Im Vergleich dazu geht ein normaler Knoten schlechter auf und würde bestimmt auch nicht so gut halten.

Annette Passig

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

**HEID**  
WOHNBAUUNTERNEHMEN

Top-Qualität direkt vom Bauträger  
**Ein echter Volltreffer!**

**RÖMER RESIDENZ**  
Von der Sonne verwöhnt!

- Ansprechende 2-4 Zi.-Wohnungen
- 55 m<sup>2</sup> - 162 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- Großzügige, helle Wohnräume
- Herrliche Gartenanteile im EG
- KfW-Effizienzhaus 70
- Große Balkone und Terrassen
- Hochwertige Bauweise
- Bequemer Leben mit Aufzug
- Komfortable Ausstattung, z.B. Sicherheitspaket
- S-Bahnanschluss



**GESUCHT!**  
Bauplätze/Abbruchhäuser für RH-/Doppel & MFH-Häuser

Mehr Infos unter:  
[www.ernstheid.de](http://www.ernstheid.de)

FIRMENGRUPPE HEID FELLBACH  
Blumenstraße 20 • 70736 Fellbach • Tel.: 0711/95 19 57 36 • E-Mail: [wabro@ernstheid.de](mailto:wabro@ernstheid.de)

Sparkassen-Finanzgruppe

**Sonderverzinsung!**  
2% p.a. (Stand März 2011)  
bis 1.000 Euro Anlagebetrag

Das junge Konto fürs Leben, das mitwächst:  
**TopJunior.**

**SWN**  
Kreissparkasse Waiblingen

Das kostenlose Jugendkonto TopJunior ist das optimale Konto, um ein Kind altersgerecht durchs Leben zu begleiten. Mit vielen Vorteilen wie höheren Zinsen und einer Kontonummer, die sich nie ändert. Nähere Infos in allen SWN-Geschäftsstellen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter [www.swn-online.de](http://www.swn-online.de). **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Training nach  
Verletzung

Präventionskurs  
„Fitness kompakt“

Saunieren im Winter:  
eine wertvolle Natur-  
therapie

Workout + Wellness  
= Happiness

Kurskonvention &  
WellnessAbend

Informationen zum  
Rehabilitationssport  
im activity



# activity

Der Freizeit Sportclub.

Nicht verpassen!  
**WellnessAbend**  
am 26. März 2011



**Wellness-Abend**  
30€

- MASSAGEN
- ENTSPANNUNGSKURSE
- SAUNA-AUFGÜSSE
- KALT-WARMES BUFFET
- FRUCHTSÄFTE

im activity  
am Samstag 26.03.11  
16.00 - 22.00 Uhr

Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung im activity  
Bühlstrasse 140, 70736 Fellbach - [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)



## Training nach Verletzung

Im gesunden bzw. fiten Zustand ist unser Körper jederzeit in der Lage, sich auch ohne die Augen einen sehr guten Eindruck von unserer Körperposition im Raum, von der Position unseres Kopfes und der Arme und Beine, vom Gelenkwinkel unserer Knie und Ellenbogen und vom Anspannungszustand unserer Muskeln zu verschaffen.

**Diese Tiefenwahrnehmung** erfolgt über Sinnesorgane (Sensoren) in unseren Gelenken und Muskeln, die ständig Informationen an das Gehirn übermitteln. Nach jeder Verletzung bzw. nach jeder Operation ist das Zusammenspiel zwischen der Tiefenwahrnehmung und der Motorik

zu stehen. Dies wird besonders deutlich, wenn die Augen geschlossen werden und man sich ausschließlich auf die im Körper liegenden Sensoren verlassen muss. Ein solcher Patient schafft es nicht einmal, zwei Sekunden lang auf einem Bein zu stehen, obwohl er dies vor seiner Verletzung problemlos konnte. Dagegen erkennt ein gesunder Mensch (mit gut funktionierender Sensomotorik) sehr früh, wann der Körper zu kippen beginnt und kann sich rechtzeitig über Anspannen der entsprechenden Muskulatur stabilisieren. Um durch rehabilitatives Training wieder den alten Leistungsstand herzustellen, ist es daher zwingend notwen-

bilien Unterlagen dazu, die Gleichgewichtsfähigkeit zu verbessern. Aber auch flexible Geräte wie der Flexibar, das Theraband, Pezzi-bälle und Kabelzüge fördern die Sensomotorik. Durch das ständige Ausgleichen der Instabilität über die Muskulatur (s. Senso-



Bild: Antje Frank und Uwe Siegmeyer

motorischer Regelkreis) wird die Tiefenwahrnehmung verbessert. Darüber hinaus ist bei einem solchen „reaktiven“ Training eine höhere Muskelaktivität gefordert als auf einer festen Unterlage bzw. einem festen Trainingsgerät, wodurch alle beteiligten Muskeln wieder lernen, effektiv als Team zusammen zu arbeiten.

**Der Hauptmuskel** einer Bewegung wird so durch die Hilfsmuskeln im richtigen Moment unterstützt, die Gegenspielermuskeln lassen im richtigen Moment los. Dementsprechend werden die Bewegungen des Trainierenden mit fortschreitendem Training räumlich und zeitlich immer präziser. Schmerzen werden gelindert und verschwinden mit der Zeit ganz. Die Reduzierung der Muskelaktivität der Gegenspielermuskulatur bewirkt darüber hinaus, dass Bewegungen mit weniger Kraft- und Zeitaufwand

durchgeführt werden können. **Diese Ökonomisierung** der Muskelarbeit ist gerade bei ausdauernden Sportarten (wie Joggen, Schwimmen, Radfahren,...) von Vorteil. In sportlichen Situationen, in denen unter hohem Zeitdruck zu handeln ist (z.B. im Fußball beim Sprint um den Ball), kommt die Zeitersparnis bei der Bewegung zum Tragen. Aber auch in Alltagssituationen, bei denen mit Bewegung schnell auf gefährliche Umweltsituationen (z.B. beim Stolpern) reagiert werden muss, kann diese Zeitersparnis darüber entscheiden, ob man sich verletzt oder nicht. Dementsprechend hilft ein sensomotorisches Training auch dabei, sich gar nicht erst zu verletzen bzw. sich nach einer Verletzung nicht erneut zu schädigen.

**Ideal zum Einstieg** in diese moderne Trainingsform ist ein Kurs über mehrere Wochen, um an der eigenen Sensomotorik zu arbeiten. Das activity bietet hierzu den 8-Einheitenkurs „Rücken-

und Gelenkstabilisation“ an. Hier werden in 60 min. sowohl Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Sensomotorik mit Hilfe der MFT-Platte trainiert. Integriert man das sensomotorische Training in den eigenen Fitness-Trainingsplan, so sollten diese Übungen möglichst am Anfang jeder Trainingseinheit (nach einem kurzen Aufwärmen) eingebaut werden. Denn nur dann ist der Körper noch ausgeruht genug, um den „Datenfluß“ zwischen Gehirn und Muskeln (sensomotorischer Regelkreis) gut verarbeiten zu können.

Christian Martz

### Kurs-Hinweis:

„Rücken- und Gelenkstabilisationstraining“

Wann: Montag  
09.10 bis 10.10 Uhr  
Start: 2.5.11 im activity

Unternehmung war eine Wanderung (siehe Bild) bei schönem Wetter durch die Weinberge. Unser Weg führte uns vom Rothenberg über den Kerner-Turm mit einigen Umwegen nach Uhlbach und über das Mausoleum zurück in eine Weinstube



Bild v.r.n.l.: Bärbel Gerlinger, Suzanna Gilke, Sonja Gäßler, Ajsey Van der Geer, Elke Thurner, Ute Kärcher, Heike Schader, Monika Laun

nach Rothenberg. Die Wanderstrecke umfasste ca. 13 Kilometer. Dort haben wir dann diesen herrlichen Tag bei einer Brotzeit ausklingen lassen.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann schnupper mal bei uns. Wir freuen und über jeden Zuwachs.

Heike Schrader

## Präventionskurs „Fitness kompakt“

„Jeden Donnerstag treffen wir uns um fit zu bleiben nach dem Motto „Schwitzen und Trainieren, aber das Ganze mit Spaß!“ Deshalb veranstalten wir auch außerhalb der Trainingszeit ab und zu verschiedene Freizeit-Touren. So waren wir dieses Jahr im März mit einigen Interessenten Skilaufen im Kleinwalsertal und unsere jüngste

### Kurs-Hinweis: Präventions-Kurs „Fitness kompakt“

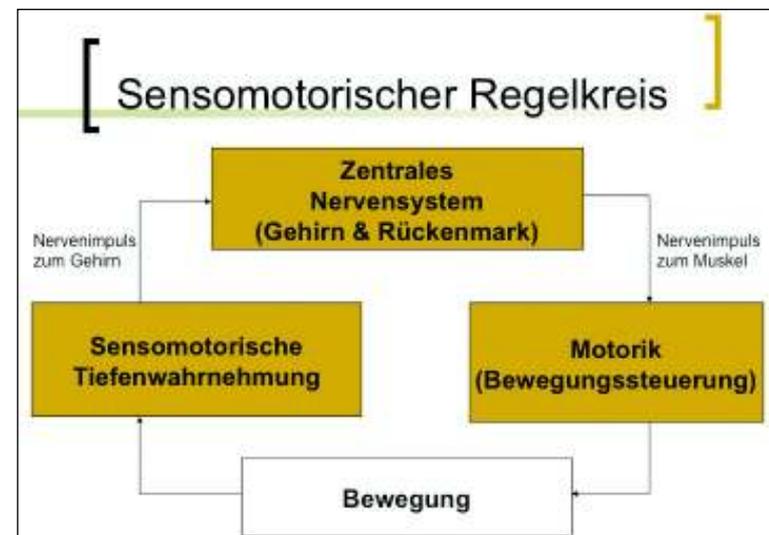
donnerstags von 19.30 bis 20.50 Uhr in der Schulturnhalle in Schmiden.

Kursleiterin: Heike Schader (Übungsleiterin B-Prävention, Aerobictrainerin)

Kursstart: 5. Mai 2011  
Anmeldung: über die TSV Geschäftsstelle (0711/951939-0)



Bild: Christian Martz (li) und Roland Vetter (re)



(die so genannte Sensomotorik) in der betroffenen Region gestört. So fällt es z. B. einem Patienten nach einer Bänderdehnung im Sprunggelenk sehr schwer, alleine auf dem betroffenen Bein

zu stehen. Dies wird besonders deutlich, wenn die Augen geschlossen werden und man sich ausschließlich auf die im Körper liegenden Sensoren verlassen muss. Ein solcher Patient schafft es nicht einmal, zwei Sekunden lang auf einem Bein zu stehen, obwohl er dies vor seiner Verletzung problemlos konnte. Dagegen erkennt ein gesunder Mensch (mit gut funktionierender Sensomotorik) sehr früh, wann der Körper zu kippen beginnt und kann sich rechtzeitig über Anspannen der entsprechenden Muskulatur stabilisieren. Um durch rehabilitatives Training wieder den alten Leistungsstand herzustellen, ist es daher zwingend notwen-

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Rund-um-fit

					Beginn Sommer	Ort
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	02.05.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	02.05.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mo.	10.20-11.20	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	09.40-10.40	04.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby	BBB E3	act	Mi.	10.50-11.50	04.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby – Fortgeschritten	BBB F1	act	Fr.	10.20-11.20	06.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Basic-Step	B-S	act	Mo	20.20-21.20	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Core Training	C-1	act	Mi.	07.40-08.40	04.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	04.05.11	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	05.05.11	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	03.05.11	TSV Bewegungszentrum
Körperstraffung	KS	act	Do.	10.50-11.50	05.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Mo.	18.00-19.00	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Mi.	18.00-19.00	04.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10	05.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Di.	19.10-20.10	03.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.10-10.10	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Rücken- und Gelenkstabilisationstraining	RuS	act	Mo	09.10-10.10	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.00-10.45	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05	05.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub

## Entspannung

Entspannt in den Tag	E	act	Fr.	08.50-09.50	06.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	06.04.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	06.04.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	06.04.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant

## Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30	05.05.11	TSV Bewegungszentrum
Wirbelsäulengymn. Intensiv	WS-3	act	Mo.	19.00-20.00	02.05.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymn. + Stretching	WS-2	act	Mo.	18.00-19.00	02.05.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant

## Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	04.05.11	Vereinspavillons Fellbacher Str. 40/1
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20	05.05.11	TSV Bewegungszentrum

## Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	04.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	02.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-3	act	Fr.	10.20-11.20	06.05.11	activity - Der Freizeit Sportclub
Kinderballett ab 5 Jahre	Kit-2	act	Di.	15.15-16.00	03.05.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.	Kit-3	act	Di.	16.00-17.00	03.05.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	03.05.11	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	02.05.11	Tanzsportzentrum
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.20	21.02.11	Fröbelschule
New Dance Moves (17-30 Jahre)	NDM	TSV	Mo.	19.15-20.30	10.01.11	Fröbelschule
Jazz Teens (12-15 Jahre)	Teens	TSV	Fr.	19.00-19.45	18.02.11	Fröbelschule
Mini-Dance (5-7 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15	18.02.11	Fröbelschule
Midi-Dance (8-11 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00	18.02.11	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](mailto:info@tsv-schmiden.de)

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

#### Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo.-Mi. 09.00-12.00 Uhr

Do. 16.30-19.30 Uhr

Fr. 15.00-17.00 Uhr

## Wir informieren Sie gerne!

Anfragen und aktuelle Infos:

activity - Der Freizeit Sportclub

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach

Tel. 0711-5104998-0

Fax 0711-5104998-33

e-mail: [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de)

[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

#### Öffnungszeiten:

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

### · Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

**Umfang:** 8 Einheiten à 45 Minuten

**Kursgebühren:**

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

### · Bauch Beine Baby

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: Mirella Patzelt

Zeit: Mo., 10.20-11.20 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

**Kurs 2 - Einsteiger:**

Leitung Kurs 2 und 3: Angela Gramlich

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

**Kurs 3 - 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 Freizeitclub.

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: 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 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 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 Freizeitclub.

**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.

<b>Kursgebühren:</b>	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: 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.

<b>Kursgebühren:</b>	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.

<b>Kursgebühren:</b>	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

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

## 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

<b>Kursgebühren (Rüf):</b>	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

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

## Senioren

### · Funktionelle Gymnastik für Senioren

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

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)

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

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

### · 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

<b>Kursgebühren:</b>	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

<b>Kursgebühren Ballett:</b>	Für activity-Mitglieder:	kostenlos	<b>bühren</b>
	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 € 45,-

Nichtmitglieder: Kit2 € 45,- Kit3 € 60,-

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

Einführung in die Welt des Tanzes, Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit, Kreativer Tanz und Rhythmus-schulung.

Fr., 17.30 bis 18.15 Uhr, Fröbelschule Fellbach

### · 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 Fellbach

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

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

All around Dance!, energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs- und Ausdauerschulung durch Elemente aus Jazzdance, Funk, Street und Latin Dance zu fetziger Musik.

Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, Fröbelschule Fellbach

### · New Dance Moves für Tanzbegeisterte (Jazztanz-Abteilung 17-30 Jahre)

Let's dance! Dance-Stunde mit Spaßfaktor! Fun Dancing, Latin Dance und Danceation zu mitreißender Musik mit abschließendem Stretching, keine Vorkenntnisse nötig.

Mo., 19.15 bis 20.30 Uhr, Fröbelschule Fellbach

Umfang: 12 Einheiten

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

Elemente aus verschiedenen Dancerichtungen (Latin, Jazz, Street) gemixt mit toller Musik setzt neue Energie frei, hält jung, beweglich und dynamisch. Abschließendes Stretching. Keine Vorkenntnisse erforderlich,

Mo., 20.30 bis 21.20 Uhr, Fröbelschule Fellbach



## 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: _____	<input type="checkbox"/> Frühjahr
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	<input type="checkbox"/> Sommer
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	<input type="checkbox"/> Herbst
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	<input type="checkbox"/> 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 nicht 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 \_\_\_\_\_

## Saunieren im Winter - eine wertvolle Naturtherapie

Der Winter mit seinen Begleiterscheinungen wie Kälte, Schnee, Dunkelheit, weckt das Bedürfnis nach wohliger Wärme. Dies ist mit einer der Hauptgründe, warum viele Menschen gerade in den Wintermonaten oft und gerne saunieren gehen.

**Positive Effekte:** Durch die wohlige Wärme wird ein Ausgleich für Körper und Seele geschaffen, wodurch sich der gesamte Körper entspannt, eine geistige Erholung stattfindet und deshalb auch als Anti-Stress-Training empfohlen wird. Neben der Entspannung erzielt das Saunieren aber noch einen wichtigen anderen positiven Effekt: Förderung der Gesundheit. Die Wärme hat zur Folge, dass sich Blutgefäße erweitern, dadurch auch Gelenke stärker durchblutet werden und sich somit auf Menschen mit Rheumatischen Erkrankungen, aber z.B. auch Bandscheibenschäden, schmerzlindernd wirkt. Durch regelmäßige Saunabesuche lässt sich super gegen

Schnupfen, Erkältungen und Grippe vorbeugen, da die Abwehrkräfte in Folge der hohen Temperaturunterschiede



gestärkt werden. Und durch das Schwitzen wird die Haut gereinigt und eignet sich somit z.B. hervorragend gegen Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Akne. "Schwitzen - wie unhygienisch!" ist eine weit verbreitete Meinung. Doch in der Sauna ist dies eben erwünscht und keinesfalls unhygienisch. Denn durch die hohe Luftfeuchtigkeit, die in der Sauna herrscht, ist die Luft von Krankheitserregern gereinigt. Eben wegen dieser konstanten Luftfeuchtigkeit, werden auch Kreislauf und Durchblutung angeregt. Somit entweichen Giftstoffe und

Stoffwechselschlacke wesentlich schneller was sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Und auch zur Folge hat, dass man nach einem anstrengenden Training schneller regeneriert.

**Richtig Saunieren:** Ein Saunatag sollte mit Abduschen beginnen, um den Fettfilm auf der Haut zu entfernen. In die Sauna selber sollte man dann allerdings trocken gehen, da Nässe auf der Haut das Schwitzen verzögert. Gegen Ende der Hitzeperiode, die in der Regel 8 bis 12 Minuten andauert, sollte man sich aufrecht setzen und die Beine bewegen um die Durchblutung anzuregen und einem Schwindelgefühl vorzubeugen. Generell gilt: wenn man sich unwohl fühlt, sofort die Sauna verlassen. Die Abkühlung erfolgt entweder an der frischen Luft oder mittels einer kalten Dusche. Dabei ist darauf zu achten, dass die Erfrischung mit Wasser stets von den Füßen zum Herzen erfolgt. Nach einem Saunagang sollte eine

Ruhephase zur Erholung folgen. Mindestens ebenso lange wie die Hitzezeit war. Und wichtig beim Saunieren: den Wasserverlust aufgrund des Schwitzens durch viel Trinken ausgleichen. Diese Abfolge kann ein- bis zweimal pro Saunatag durchgeführt werden. Empfehlenswert ist ein regelmäßiger Saunabesuch mindestens einmal die Woche.



### Öffnungszeiten Sauna im activity:

Mo + Do	09.00 - 22.00 Uhr
Di	10.00 - 22.00 Uhr
Mi (Frauen)	09.00 - 12.00 Uhr
Mi (gemischt)	12.00 - 22.00 Uhr
Fr	15.00 - 22.00 Uhr
Sa + So	09.00 - 18.30 Uhr

Rebekka Erchinger und Vanessa Gerstenberger

## Workout + Wellness = Happiness

Unter diesem Slogan steht das diesjährige Frühjahrsevent, welches am 26.03.2011 erstmals im activity - der Freizeit Sportclub stattfindet. In einer einzigartigen Mischung werden neuartige Kurse mit entspannender Wellness kombiniert, ganz nach dem Motto „Power alles raus – und ruh dich danach aus“.

Cocktails auch an wohltuenden Entspannungskursen teilnehmen und in den Genuss verschiedener Saunaaktionen zu kommen, um nach einem sportlichen Tag die Seele baumeln lassen zu können. Kommen Sie vorbei und genießen Sie die Vielfalt die Ihnen im activity geboten wird.

	Kurskonvention (KC)	WellnessAbend	Kombi-Paket
<b>Nicht-Mitglieder</b>	25,00 € / Person	35,00 € / Person	50,00 € / Person
<b>Mitglieder</b>	15,00 € / Person	30,00 € / Person	40,00 € / Person
<b>Zusatz-massagen</b>		Ab der 3. Massage: 5,00 €	

Das Projekt verbindet einen Tag lang beide Bereiche harmonisch miteinander. Den Beginn stellt ab 09.00 Uhr die Kurskonvention dar, welche neben exklusiven Neuschöpfungen im Kursbereich von Red-Pezzi über Tai-Rope bis hin zu Hipumba für jeden Geschmack das richtige bereithält. Abgerundet wird diese erste Etappe mit einem gemeinschaftlichen „Pokalspiel“ und durch ein ausgewogenes Mittagessen, welches einen angenehmen Übergang zum ruhigeren Relax-Teil der Veranstaltung darstellt. Ab 16.00 Uhr bietet sich im Rahmen des abschließenden Wellnessabends die Möglichkeit bis 22.00 Uhr neben zahlreichen Massagen, Gesichtsmasken und -peelings, fruchtigen

Man kann die Angebote einzeln oder in Kombination buchen. Anmeldung einfach am Check-in activity direkt: Bühlstraße 140, 70736 Fellbach.

Lisa Maria Jung





**Akustikverlegungen**  
**Montagedecken**  
**Trockenbau**  
**System-Trennwände**  
**Schall-Brand-Wärmeschutz**



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

## Informationen zum Rehabilitationssport

### • Herz- und Diabetessport

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

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, 09.50 - 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



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 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

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

Skischuhe . Ski . Telemark . Freeride . Running . Tennis .  
Laufanalyse Trekking Fußvermessung ...

**Neu im Frühjahr:  
Alles rund um's Thema Outdoor!**

Ihr kompetenter Partner für Outdoor, Ski, Tennis, Laufen, ...

**SPORT OSWALD**

Oswald - Dreher - Sports GmbH  
Bahnhofstr. 113  
70770 Fellbach  
Tel. 0711 892831 Fax 0711 998186  
www.sportoswald.de info@sportoswald.de  
Montag - Freitag 10.00 - 19.00 Uhr  
Samstag 9.00 - 14.00 Uhr



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 Di, 16.50 - 17.50 Uhr, bei N. N., im activity

Kurs 2 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

## Lösungen

**Auflösung zu „Bilderrätsel“:**  
Staffellauf

**Auflösung zu**

**„Bilderkreuzworträtsel“:**

1. Marionette, 2. Kuh, 3. Kakadu/Kuerbis, 4. Hahn, 5. Hoerner, 6. Bett, 7. Orgel, 8. Loewe, 9. Rokoko, 10. Ost, 11. Tor, 12. Ritter, 13. Traum, 14. Insekten, 15. Nil, 16. Elfe, 17. si, 18. le, 19. Ade, 20. Latz, 21. Frau

**Auflösung zu „Kinderrätsel“:**  
TORPFOSTEN

**Auflösung zu „Regattarätsel“:**

Themse – Die Nummern entsprechen dem jeweiligen Buchstaben im Alphabet.

**Auflösung zu „Farbstifte“:**

2 – die Komplementärfarbe zu Gelb ist Violett.



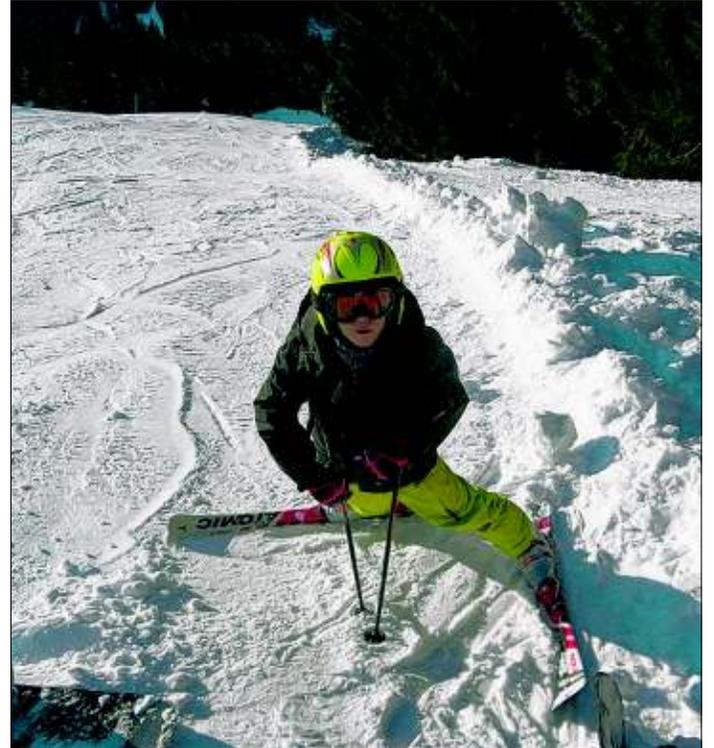
## Schnee und Strandurlaub

Zwei achtjährige Skifans berichten von ihrem Kurs auf den Brettern

Ein Tag mit der Skischule Schmiden – ein Erlebnisbericht von Tom und Max, beide acht Jahre.

Am Sonntag morgen mussten wir sehr früh aufstehen, um rechtzeitig an den Bus zu kommen. Der Bus fuhr um sechs Uhr ab. Wir luden unsere Skier und Skistöcke ein. Beim Bus ging es zu wie auf dem Rummelplatz. Wir stiegen ein und fuhren recht lange, bis wir im Skigebiet ankamen.

Als wir dort waren, suchten wir unseren Skikurs. Unsere Skilehrerin war sehr nett. Wir mussten zuerst mit dem Lift fahren, um auf den Berg zu kommen. Wir sind immer zusammen geliftet. Wir haben uns in „Zweier-Reihen“ aufgestellt und sind den Berg runtergefahren. Wir haben unterschiedliche Übungen gemacht. Am meisten Spaß hat dabei gemacht, als Bettina, die Skilehrerin, Kurven gefahren ist, und wir sind ihr hinterhergefahren, haben uns an einem Seil festgehalten und uns dabei in die Kurve gelegt. Am schwierigsten war die Übung mit den Tellern, die man in der Hocke um sich herumreichen musste. Manchmal sind wir auch durch den Wald gefahren und geschanzt. Das war sehr lustig. Max hat es einmal überschlagen, aber es ist nichts



Auf der Piste: Tom Vetter und Max Wildermuth (von links).

passiert. Am witzigsten war es aber, als wir beide aus dem Schlepplift gefallen sind.

Später sind wir mit viel Hunger und Durst zur Hütte gefahren. Es gab Pommes mit Ketchup

und Mayo zu essen. Als Nachtisch gab es Strandurlaub, also Bounty. Nach der Mittagspause schien die Sonne zu stark. Der Schnee schmolz und wir konnten nicht mehr richtig fahren.

Der Skikurs war dann zu Ende. Danach haben wir auf unsere Eltern gewartet.

Tom Vetter und Max Wildermuth

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



**Unsere Spezialität:**  
Spargel, Beerenobst und die Besenwirtschaft

**Natürlich gibt es bei uns:**

immer frisches Obst und Gemüse

**Aus eigener Herstellung:**

Riesling Sekt, Liköre, Weine, Säfte, verschiedene Öle, Fruchtaufstriche u.v.m.

**Hoffest und Besen:**

Hoffest 1. Mai  
Spargel-Besen

19. April bis 23. Juni  
Gänse-Besen

28. Okt. bis 17. Dez.

**Die Verkaufsstellen:**

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

**TELEKIM**  
Telefonanlagen direkt vom Profi

**Kim Lange**  
Hasenwaldstr. 21  
70736 Fellbach-Schmiden  
Tel. 07 11 / 51 44 40  
Fax 07 11 / 5 85 23 22  
e-mail: [info@telekim.de](mailto:info@telekim.de)

**NEW HOME**  
**07115150500**  
HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG  
UND MODERNE ARCHITEKTUR

**Pater-Delp-Straße – Fellbach-Oeffingen**

*Casamento* – Im Zentrum von Fellbach-Oeffingen entstehen 14 moderne und komfortable Wohnungen. Die hochwertigen Ausführung und praxisingerechte 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 m<sup>2</sup>, OG, mit großem, lichtdurchfluteten Wohnzimmer sowie sonnigem Balkon  
€ 235.600,-

**4-Zimmer-Wohnung**, 108,84 m<sup>2</sup>, EG, helles Wohnparadies mit 2 sonnigen Terrassen und Garten – ideal für Familien  
€ 296.200,-

[www.ebner-buerkle.de](http://www.ebner-buerkle.de)

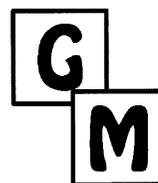


**Beratung:**  
Petra Siegert  
Lars Rambacher  
0711/51 50 50 0  
E-Mail: [info@ebner-unternehmen.de](mailto:info@ebner-unternehmen.de)

**EBNER  
Bürkle**



*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



**PFEIFFER**  
GmbH  
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34  
70188 Stuttgart

Erzgebirgweg 4  
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

## Kleine Kinder, kleine Gruppen

Freude an der Bewegung als vorrangiges Ziel

Die seit November 2010 bestehende KinderTurnSchule (KTS) der Turnabteilung hat sich für die Ausbildung des Talentschulnachs wuchs dem Grundsatz „kleine Kinder brauchen kleine Gruppen“ verschrieben. Der Muskelkater hat die Leiterin der KTS, Marga Wäscher, und den Leiter der Turn-Talentschule Detlef Schaak interviewt.

Frau Wäscher, wie haben Sie Ihre eigene sportliche Kindheit verbracht?

Marga Wäscher: Nun, ich habe von meinem 6. Lebensjahr an im ehemaligen Landesleistungszentrum in Ruit geturnt. Dort wurden wir vom Ehepaar Hozman, den damaligen Landestrainern, bis zu 5 mal pro Woche trainiert.

Aber doch nicht gleich von Beginn an 5 mal die Woche?

Marga Wäscher: Nein, nicht

gleich von Beginn an, aber das hat sich recht kontinuierlich, bei entsprechender Eignung, gesteigert.

Diese Eignung war bei Ihnen ja wohl vorhanden. Sie sagten, dass Sie auch an Deutschen Meisterschaften teilgenommen haben und sogar in den Bundeskader (C) aufgenommen wurden. Wie sieht heutzutage ein Eignungsprofil von Kindern aus?

Marga Wäscher: Also, an dem Eignungsprofil hat sich eigentlich nicht so viel geändert, es wird nur leider in mancherlei Hinsicht von immer weniger Kindern erfüllt. Wir nehmen Kinder in unsere KTS auf, die sich zunächst mal gerne bewegen. Die motorische Eignung kann man nach einigen Wochen Training schon ein bisschen abschätzen, hierzu reicht meist schon die Schnupperphase von drei bis vier Wochen aus. Schwierigkeiten haben die Kinder heutzutage eher damit,



Gute Laune bei den kleinen Sportlern – hier im Faschingskostüm.

sich zu konzentrieren, zuzuhören, was ihnen gesagt wird und Übungen auch mal öfter zu wiederholen. Es ist manchmal so, als

wollten die Kinder lieber nur durch die Halle springen.

Und was machen Sie mit solchen Kindern?

Marga Wäscher: Nun, hier ist der Vorteil, dass wir in unseren kleinen Gruppen auf Kinder mit den eben genannten Problemen schnell und konsequent einwirken können. Bei maximal sechs bis acht Kindern pro Gruppe fallen diese ja sofort auf. Es können und müssen ihnen also sehr schnell Grenzen aufgezeigt werden, da wir ja den Kindern, wenn sie sechs, sieben Jahre alt sind, die Übernahme in die Turn-Talentschule ermöglichen wollen, in der noch höhere Anforderungen bestehen. Natürlich benötigen wir hierbei auch die Hilfe der Eltern – ich habe die Kinder nur einmal in der Woche, da sind meine Einflussmöglichkeiten begrenzt.

Herr Schaak, welche Anforderungen werden an die Kinder in der Turn-Talentschule gestellt?

Detlef Schaak: Die Jungen und Mädchen sollten mit einer gewissen motorischen Eignung und vor allem viel Freude an Bewegung zu uns kommen. Unsere Aufgabe ist es, diese motorische Eignung weiter zu entwickeln und die Freude dabei zu erhalten. Das heißt die Kinder müssen auch lernen, mit Misserfolgen umzugehen, zu sehen, dass andere schneller vorankommen oder besser sind. Sie müssen merken, dass man mit diszipliniertem Üben für sich zu kleinen Erfolgen kommen kann – und kleine Erfolge sind die beste Motivation. Disziplin, Einsatzbereitschaft und Willensleistung sind wesentliche Tugenden, auf die wir Wert legen und die wir helfen zu entwickeln. Das haben sie dann irgendwann auch, neben der motorischen Qualität, für ihr Leben gelernt.

Was passiert nach der Schnupperphase und was machen Sie mit Kindern, deren Interessen nicht nur ausschließlich beim Turnen liegen?

Marga Wäscher: Wir legen schon wert darauf die Eltern entsprechend zu beraten. Schließlich wollen wir für die Kinder die beste Lösung finden. Diese kann natürlich im Turnen liegen, da

hier die breiteste koordinative Grundausbildung zu bekommen ist. Sie kann aber auch in der sportartübergreifenden Kindersportschule, der TSV Talentschule oder einer anderen Fachabteilung liegen.

Detlef Schaak: Hier möchte ich gerne ergänzen, dass die TSV Talentschule ebenfalls eine sportartübergreifende Einrichtung ist, in der bewegungsfreudige und -begabte Kinder durch ein individuelles Training einer geeigneten Sportart zugeführt werden können. Wir legen hier auch auf eine koordinative Vielseitigkeit wert. Im Laufe des Trainingsjahres stehen auch wir für Beratungen der Kinder und Eltern über den Entwicklungsverlauf und perspektivische Möglichkeiten zur Verfügung.

Welche Früchte Ihrer Arbeit in der KTS konnten Sie schon ernten?

Marga Wäscher: Wir haben vor wenigen Tagen unsere dritte Gruppe aufmachen können, ohne groß geworben zu haben, das sehe ich schon mal als Erfolg an und zeigt mir, dass Bedarf vorhanden ist. Ein Mädchen haben wir



„Wir legen auf eine koordinative Vielseitigkeit wert“, macht der Leiter Detlef Schaak deutlich.

inzwischen der Turn-Talentschule zuführen können und sie wird in diesem Monat im Kunst-Turn-Forum vorgestellt. Dieser Weg ist aber nicht das vorrangigste Ziel meiner Arbeit. Ich möchte vor allem, dass die Kindern Freude an der Bewegung und eine motorische Ausbildung erfahren, die es ihnen ermöglicht, die Bewegungsvielfalt ihres Körpers zu erkennen. Ausbildung meine ich so, wie man ein Musikinstrument lernt. Hier ist dann der eigene Körper das Instrument, mit dem man zu „spielen“ gelernt hat. Detlef Schaak

INFO: [www.turn-talentschule.de](http://www.turn-talentschule.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. Beleghafte Buchungen und Kontoauszüge per Post ausgenommen.  
Nur für Privatkunden, nur ein VR-GiroBankier pro Kunde.

## Gesunde Entwicklung

Umfassende Bewegungsberatung für Kinder

**K**inder brauchen Bewegung, damit sie sich gesund entwickeln. Diese Tatsache ist mittlerweile unumstritten. Laufen, hüpfen, rutschen, fallen – all diese Bewegungen sind unerlässlich für ihre körperliche und kognitive Entwicklung. Sie fördern die Lernbereitschaft, die Lernfähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden.

Bewegungsangebote gibt es mittlerweile viele. Häufig stehen Eltern verunsichert einer unüberschaubaren Vielfalt von Anbietern gegenüber, kommen durch Zufall zu einem Angebot, oder haben keine Zeit, sich bedarfsorientiert zu informieren. Zudem ist nicht jedes Angebot auch das passende für jedes Kind. So tauchen berechtigte Fragen auf:

Bewegt sich mein Kind genügend? Ist mein Kind motorisch altersgemäß entwickelt oder braucht es mehr oder etwas Passenderes? Welches Bewegungsangebot ist genau das richtige für mein Kind, für seine optimale Entwicklung? Wer ist ein kompetenter Ansprechpartner?

Hier greift nun ein neues und derzeit noch kostenloses Beratungskonzept der Young Motion des TSV Schmiden mit „Begleiterservice“ in zwei Beratungsvarianten.

Das erste Angebot der „Standardberatung“ richtet sich an Eltern, die vielleicht schon eine Bewegungsidee für ihr Kind haben, aber noch nicht genau wissen, wie sie es umsetzen können. Hier steht das Orientierungs-Gespräch mit einem fachlich kompetenten Bewegungsexperten persönlich oder telefonisch im Vordergrund. Wenn gewünscht, wird auch ein Gesprächstermin mit dem passenden externen Partner ermöglicht.

Für Eltern, die sich eine intensive Beratung und Begleitung zu dem passenden Bewegungsangebot für ihr Kind und auch eine dauerhafte Betreuung in diesem Prozess wünschen, gibt es eine sogenannte „Intensiv-Bewe-



Koordination ist gefragt ...

gungsberatung“. Doch was unterscheidet diese Beratung von manchen anderen? Zum einen der ganzheitliche Ansatz in der Betrachtungsweise des Kindes.

Dazu gehören persönliche Gespräche mit den Eltern beziehungsweise Bezugspersonen und dem betreuten Kind zur Orientierung. Die Erstellung eines Bewegungsprofils des Kindes mit Hilfe von Kurz-Anamnese, einem standardisierten altersgemäßen Bewegungstest, Bewegungsbeobachtung und die Erstellung eines Entwicklungsprotokolls. Das sind Angebote, die in dieser Form meistens nur teuer in einer therapeutischen Betreuung zu bekommen sind. Doch bei YOMO geht es um ein Beratungskonzept für Kinder aller Entwicklungsstufen.

Das Ganze wird in einem multi-modalen Betreuungs-/Beratungsansatz durch ein Team von sechs Bewegungsfachleuten (Diplom-Sportlehrer, Diplom-Sportwissenschaftler, Diplom-Motologin und Erziehern) aus den Bereichen der Psychomotorik, Kindersportschule bis hin zur Talentschule betreut. Es sind alle wichtigen Entwicklungsbereiche von Kindern abgedeckt.

Empfehlungen sollen sich natürlich nicht nur auf den YOMO Bereich beziehen, sondern alle Angebote des Kindersports im TSV einbeziehen. Derzeit sind die



... beim Balancieren

Beratungsangebote kostenlos und auf Drei- bis Sechsjährige beschränkt. Später sollen diese auf den Altersbereich bis mindestens 12 Jahre ausgeweitet werden.

Michael Damberg

**INFO:** [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de)  
Informationen und Beratungstermine gibt es im YOMO Beratungsbüro im Schmidolino (im neuen Kindergarten Talstraße 7/1) in Schmiden, unter 0711/34 24 71 99 oder per E-Mail [yomo.beratung@tsv-schmiden.de](mailto:yomo.beratung@tsv-schmiden.de).



... auf viele Weise.

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

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



**J&J Kübler**  
Lederwaren GmbH

Karolingerstraße 6 · 70736 Fellbach  
Telefon 0711/9519070  
E-Mail: [kuebler-lederwaren@t-online.de](mailto:kuebler-lederwaren@t-online.de)  
Internet: [www.kuebler-accessories.de](http://www.kuebler-accessories.de)

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR  
ELEKTRONISCHE GERÄTE  
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

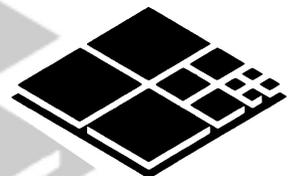
**RAINER  
BÜRKLE**

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00



**FLIESEN-, PLATTEN- UND  
MOSAIKARBEITEN**

## Das ABC für die Tiefe

Kindertauchkurs beim TSV

**E**in Tauchkurs für Kinder? Wie sollen unsere Kleinen diese schwere Ausrüstung tragen? So denken manche Eltern beim Gedanken an Taucher, wie sie oft im Fernsehen zu sehen sind.

Dass es geht, erfahren die Kinder, die beim TSV Schmiden den speziellen Kindertauchkurs belegen. Das Tauchen wird in vielen Abschnitten gelehrt und so ein kindgerechtes Lernen angewendet.

### Maske, Schnorchel, Flossen

In den ersten Teilen beschäftigen sie sich mit der Grundausrüstung, der sogenannten ABC-Ausrüstung, die aus Tauchermaske, Schnorchel und Flossen besteht. Anschließend lernen die angehenden Taucher die weiteren Teile kennen, die zur kompletten Tauchausrüstung gehören, wie Atemregler, Pressluftflasche, Trierjacket, Bleigurt und Taucheranzug. Wohlgemerkt, es handelt sich um die Ausbildung zum Sporttaucher, für den die genannten Ausrüstungsgegenstände ausreichen, um diesen faszinierenden Sport ausüben zu können.

Darüber hinaus gibt es viele Facetten des Tauchens, die in weiterführenden Kursen erlernt wer-

den können wie Apnoetauchen, Mischgastauchen, Wracktauchen oder das Höhlentauchen. Nun gilt es, die Ausrüstung des Sporttauchers beherrschen zu können. Schon bald merken die Kinder, dass das Wasser auf den Körper einwirkt und lernen deshalb auch etwas über Physik und Medizin. Damit wird deutlich, dass zum Tauchen lernen ein bestimmtes Alter notwendig ist, um die Naturgesetze verstehen und anwenden zu können. Mit diesem Basiswissen sind die Schüler in der Lage, einen Tauchgang zu planen und auch entsprechend ausführen zu können.

### Die Welt unter Wasser

Der nächste Schritt führt zum Kennenlernen der Natur am und im Wasser. Welchen Tieren begegnet man und welchen Pflanzen? Wobei es manchmal gar nicht so einfach ist zu erkennen, ob es sich um eine Pflanze oder ein Tier handelt. Als bestes Beispiel dienen die Korallen, die von vielen als Pflanzen angesehen werden, jedoch Tiere sind. Auch die Hinweise über nesselnde oder giftige Vertreter aus Flora und Fauna sind wichtig.

Parallel zu den Praxiseinheiten

im Schwimmbad finden Theorieeinheiten statt, die mit einer Prüfung abschließen. Nach der erfolgreich absolvierten Theorieprüfung gilt es, das Erlernte bei den Freigewässer-Tauchgängen zu demonstrieren, die ihrerseits wieder eine Abschlussprüfung im Tauchkurs darstellen.

Bei diesen Tauchgängen werden alle vorher im Schwimmbad geübten Abläufe, die zum sicheren Tauchen benötigt werden, dem Tauchlehrer demonstriert und so die Tauchreife nachgewiesen. Zum Abschluss erhält der Tauchschnur sein Brevet, das ihn berechtigt, weltweit im Rahmen seiner Leistungsstufe zu tauchen, Ausrüstung zu leihen oder zu kaufen.

### Wie kommt Luft in die Flasche?

Was veranlasst ein Kind dazu das Tauchen zu erlernen? Ehrgeizige Eltern mit Anspruch, dass ihre Kinder alles können sollen, sind sicher nicht der optimale Einstieg in die Materie. Also haben wir die Kinder des aktuellen Tauchkurses danach gefragt. Zunächst war die einhellige Antwort: „Mein Papa taucht auch!“ Aber kann das alles sein? Nach kurzem Nachdenken der Kinder kommen auch andere Argumente ans Licht: die Freude an der Bewegung im Wasser, die Neugierde auf das Erleben unter Wasser, Fische und Pflanzen sehen. Plötzlich ruft einer: „Mich interessiert auch die Technik.“ Erstaunt fragen wir nach, was er genau meint. Ihn interessiert es, wie die Luft in die Flasche kommt, Wieviel in die Flasche hineinpasst, wie lange die Luft reicht oder wie es kommt, dass der Atemregler in jeder Tiefe genügend Luft liefern kann. Auf alle diese Fragen bekommt man im Laufe des Kurses exakte Antworten, zumindest aber Erklärungen für diese Vorgänge, wenn sie den Rahmen eines Kindertauchkurses sprengen würden.

### Physikunterricht inklusive

Ein bisschen Physikunterricht muss schon sein, teilen die Ausbilder mit. Gesetzmäßigkeiten zwischen Volumen (Luftvorrat, Lunge) und Druck (Tauchtiefe), optische Eigenschaften des Wassers, Verhalten von Gasen und



Richtig abtauchen heißt es im Schwimmbad – hinzu kommen verschiedene Theorieeinheiten.

Flüssigkeiten unter Druck und deren Wechselwirkungen. Da diese Vorgänge auch auf den Körper des Tauchers einwirken, erlangen die Tauchschnur auch Einblicke in die Tauchmedizin. Sie erfahren, dass sich das Blut beim Tauchen mit Stickstoff anreichert, der wieder abgeatmet werden muss. Dass man mit zunehmender Tauchtiefe und -dauer mehr Stickstoff aufnimmt. Dass der Stickstoff für die Dekompressionskrankheit verantwortlich ist, was die Dekompressionskrankheit ist und wie man sie verhindern kann. Ebenso fallen die Begriffe Tiefenrausch, Stickstoffnarkose und Sauerstoffvergiftung. Da all diese Vorgänge eine Gefahr darstellen, ist es notwendig, diesem Kapitel die notwendige Aufmerksamkeit zu widmen. Das Lehrmaterial ist auf den Ge-

brauch durch Kinder ausgerichtet. Zumal die Ausbilder in der Lage sind, diese trockene Materie in verständliche Abschnitte zu teilen und mit Beispielen kindgerecht darzustellen. Wie bei allen Sportarten kann man sich auch beim Tauchen verletzen. Durch befolgen der Regeln, die man im Tauchkurs erlernt, kann man die Gefahr minimieren; ausschließen kann man sie leider nicht. Bewegt sich der Taucher aber im Rahmen dessen, was der Tauchkurs vorgibt, verhält er sich gegenüber seinem Tauchpartner und der Umgebung verantwortungsvoll. Und je früher er mit diesem Sport anfängt, desto länger hat er davon. Ein Kindertauchkurs im Sportverein ist der erste Schritt dazu.

Oliver Steiner

INFO: tauchen.tsv-schmiden.de



Das Tauchen wird kindgerecht vermittelt.

## Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

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



Versicherung Vorsorge Vermögen

## Badezimmer sucht Superstar

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

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



www.fsh-fachmarkt.de

**FSH** Fachmarkt Sanitär Heizung

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





Der 6- und 12 Stundenlauf ist wieder angesagt.

## Tipps und Termine

### Sportliches Programm im Überblick

#### März

20.3. Bezirksliga Turnen TSV Schmidlen – VfL Waiblingen 16.30 Uhr, Sporthalle 1  
27.3. Sportkletterabteilung Aufklettern Schwäbische Alb  
30.3. Senioren besichtigen die Straßenbahnwelt in Bad Cannstatt

#### April

1.4. Sportlerehrung der Stadt Fellbach  
2./3.4. Einladungsschwimmfest  
7.4. und 10.4. Kletterkurs Stetten / Alb  
21.4. Bezirksliga Turnen TSV Schmidlen – TG Ingersheim/Sersheim 19.30 Uhr Sporthalle 1  
22.4. Karfreitagswanderung Handballabteilung

#### Mai

29.4. bis 1.5. Sportlertreffen der Partnerstädte  
5.5. Delegiertenversammlung/Mitgliederversammlung mit Ehrungsveranstaltung  
11.5. Spielnachmittag der Kinder-sportabteilung Sporthalle 1  
14.5. 6/12 Stundenlauf  
14.5. Sportkletterabteilung Kletterausfahrt in den Battert  
24.5. Senioren besichtigen Senio-

ren- und Reha-Sportzentrum  
25.5. Turnarena Sporthalle 1

#### Juni

4.6. Rhythmische Sportgymnastik RSG Turnier „4 Motoren Europas“ Sporthalle 1  
2. bis 5.6. Sportkletterabteilung Familienklettercamp im Frankenjura  
Die Fußballabteilung des TSV richtet vom 10. bis 13. Juni sein internationales Walter Lenze-Gedächtnisturnier aus  
20. bis 22.6. AC Mailand Trainingscamp der Fußballabteilung Sportpark Schmidlen  
29.6. Senioren wandern um Schmidlen zum Hochseilgarten

#### Juli

1.7. Aktionstag Alkoholprävention Sportpark Schmidlen  
Am 3.7. ab circa 13 Uhr findet in den Räumen des Tanzsportzentrums in der Ringstraße 30 ein Kinder-Breitensportwettbewerb statt. Getanzt werden Standard- und Lateintänze. Eintritt frei.  
9./10.7. Bergtour der Skiabteilung  
16./17.7. Schmidener Sommer  
17. – 24.7. Handball „Rolf –Bürkle-Gedächtnisturnier“

## Internationales Flair

Im Schmidener Sportpark steigt wieder das Walter Lenze- Gedächtnisturnier

Die Fußballabteilung des TSV richtet vom 10. bis 13. Juni ihr internationales Walter-Lenze-Gedächtnisturnier aus.

Vor 31 Jahren fand das traditionelle Turnier im Jahr 1980 zum ersten Mal statt. Und erlebt in diesem Jahr seine 18. Auflage. Zum Gedenken an ihren 1979 verstorbenen Ehrenvorsitzenden Walter Lenze richten die Fußballer des TSV Schmidlen am Pfingstwochenende das internationale Turnier für C-Junioren-Kicker aus, das alle zwei Jahre stattfindet.

Neben den ausländischen Fußballern von Kolibri Bihac (einer Fußballschule in Bosnien), FC Kufstein (Österreich) erwartet das Organisationsteam um Turnierorganisator Eberhard Bauerle die Mannschaften- SV Wehen-Wiesbaden, FC Hertha 03 Zehlendorf 1+2 (Berlin), SV Stuttgarter Kickers, TV Nellingen (Pokalverteidiger 2009), VfL Sindelfingen, SpVgg Feuerbach, 1. FC Eislingen, 1. FC Normannia Gmünd, FSV Waiblingen und den Nachbarverein SV Fellbach.

Insgesamt haben 14 C-Juniorenteams ihre Teilnahme gemeldet. Neben den bereits erwähnten Mannschaften nimmt natürlich auch das Team des gastgebenden TSV teil.

Den Schmidener kann nur eine krasse Außenseiterchance eingeräumt werden. „Es wird auf alle Fälle sehr interessant“, sagt Eberhard Bauerle, denn man kann ansonsten auf ein ausgeglichenes Teilnehmerfeld hoffen.

#### Programm:

Freitag, den 10. Juni, 18.30 Uhr, Freundschaftsspiel der TSV-Senioren



Auch die Spieler von FC Hertha 03 Zehlendorf sind wieder mit dabei.

Samstag, den 11. Juni, ab 10 Uhr, Samstag, den 11. Juni, ab 18.30 Uhr Hocketse im TSV-Festzelt mit den FUNtastX.

Sonntag, den 12. Juni, ab 10 Uhr

Montag, den 13. Juni, ab 10 Uhr, Spielbeginn. Eberhard Bauerle

INFO: Mehr Infos im Internet unter [fussball.tsv-schmidlen.de](http://fussball.tsv-schmidlen.de)

**ivd WABRO Immobilien**

**X Immobilienvermittlung!**  
Das ist unsere Spezialität!  
**Gezielt zum Erfolg!**  
Büro Fellbach  
Baumschulenweg 7  
Sofort informieren:  
[www.wabro-immobilien.de](http://www.wabro-immobilien.de)  
Tel. 0711-342 698 30

**ivd WABRO Immobilien**

**X Mietnomaden! Nein Danke!**  
Gleich zum Vermietungsprofil!  
**Ärger, Zeit & Geld sparen!**  
Büro Fellbach  
Baumschulenweg 7  
Sofort informieren:  
[www.wabro-immobilien.de](http://www.wabro-immobilien.de)  
Tel. 0711-342 698 30

Weil Gesundheit zählt: Meine SDK

*Anni Friesinger*  
Anni Friesinger

**ivd** 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](http://www.sdk.de) oder unter 01801/5778-68\*.

**SDK** Süddeutsche Krankenversicherung