

# MUSKEL

# kater



## CHEERLEADER

Multiaktiv

## VOLLEYBALL DAMEN

Das Ziel ist die 3. Bundesliga

## JAZZTANZ

Wichtig ist nicht nur die richtige Kleidung

## SSF – SPORT SPASS FELLBACH

Das neue TSV Angebot

## SKIABTEILUNG FEEL THE BEAT

Skifahren mit Pulsmessung

DIE ZEITUNG DES

**TSV**  
Schmiden

Ausgabe 40 - Oktober 2011

## Familienglück!

Mehr Raum für Ihre Kids?

Wir haben das **Passende** für Sie:

z.B. *Casamento* **4-Zimmer-Wohnung** in Fellbach-Oeffingen, Pater-Delp-Straße, 104,11 m<sup>2</sup>, 1. OG, helles Wohnparadies mit großer Wohn- und Essküche, selbst wählbarer Innenausstattung und kurzer Zwischenfinanzierung, Einzug schon im Herbst 2011 möglich

€ 277.700,-



0711-51 50 500  
www.ebner-buerkle.de

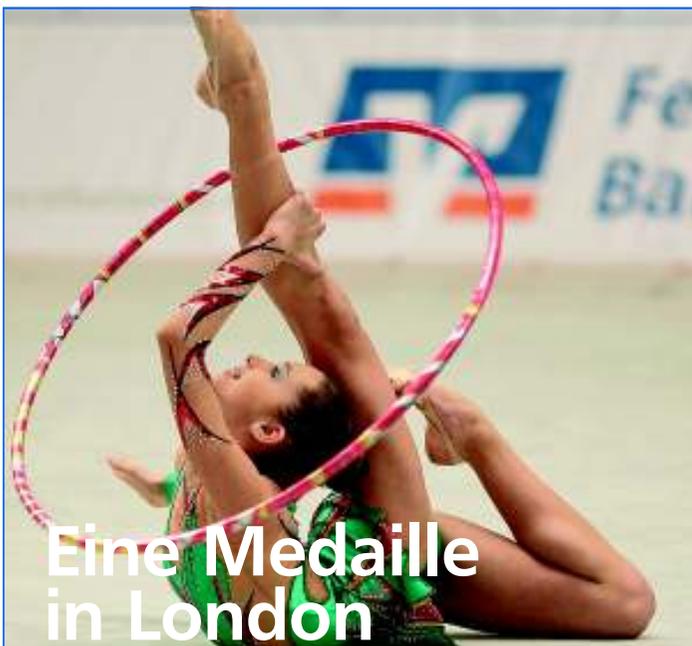
**EBNER  
Bürkle**



*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



**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-Schmidlen bei den Spielen in London um eine Medaille kämpfen.

Die Fellbacher Bank setzt sich dafür ein, dass dieser Traum wahr wird.  
www.fellbacher-bank.de

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher  
Bank eG



## Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Früher war Sport ja noch richtiger Sport. 1811, Berliner Hasenheide und so, sag ich nur: Turnen at its Best! Da ging es ungefähr so frisch, fromm, fröhlich und frei wie beim preußischen Militär zu – vom Tonfall wie vom Kleidungsstil. Was muss das für den Turnvater Jahn für ein Schock gewesen sein, als sich knapp vierzig Jahre später so modernistischer Schnickschnack wie Fußball durchzusetzen begann! Und wenige Jährchen später – Friedrich Ludwig J. wird wohl im Grabe rotiert sein – so etwas Albernies wie... genau, Tennis! Seitdem vergeht kein Jahr mehr ohne einen neuen Trendsport, inzwischen spielen sie selbst bei Olympia so verrückte Sachen wie Beach-Volleyball, demnächst wird sich vermutlich der Internationale Skiverband Stefan Raabs Wok-WM annehmen.

Der TSV Schmidlen ist, man muss es eigentlich nicht eigens erwähnen, seiner Zeit mal wieder voraus und hat den „Sport & Spaß Fellbach“ (siehe Seite 15) ins Leben gerufen. Dort geht man just denjenigen Beschäftigungen nach, die sogar zu modern dafür sind, um beim TSV Schmidlen gleich eine Abteilung mit passender Sportanlage aufzumachen: also etwa Slacklining, Sport Stacking, Bike Polo, Kubb, Geocaching, Crossboule, Crossboccia, Frisbee Golf, Freerunning, Freestyle-Trampolin – und sicherlich mannigfaltige andere Dinge, die heute noch nicht einmal erfunden sind.

Der Muskelkater probiert das alles gerne aus, ehrlich.

Und hat doch einen frommen Wunsch: könnten wir bei diesem Sport-und-Spaß-Dings auch mal Fußball spielen? Oder Tennis? Beim Fußball ist der Muskelkater schon in der Schule immer als Letzter gewählt worden – und nicht



Slacklining – das ist was für „Sport & Spaß Fellbach“ – und vielleicht auch etwas für den Muskelkater?

Mal beim TSV Schmidlen gibt es eine Mannschaft, die schlecht genug ist, damit der Muskelkater mitspielen darf. Dabei kickt er so gerne!

Das gleiche gilt für Tennis: nach ein paar Stunden hat Herrn Popovic (oder wie der Mann hieß) dem Muskelkater arg ans Herz gelegt, sich von dieser Sportart umgehend abzuwenden – obwohl er sein Geld mit Trainerstunden verdiente. Und es dem Muskelkater wirklich Spaß gemacht hat! Einmal Rhythmische Sportgymnastik ausprobieren und mit Keulen um sich zu werfen – das wäre doch auch lustig. Bisher unmöglich, weil: Muskelkater männlich und zu fett. Tanzen scheiterte am mangelnden Taktgefühl, Leichtathletik an der Feinmotorik und fürs Kinderturnen ist der Muskelkater schlicht zu alt.

Deshalb will der Muskelkater nebst diesem ganzen modernen Zeugs auch mal eines: ein paar Sportarten betreiben, die er kein bisschen auf dem Kasten hat und für die er erkennbar ungeeignet ist – die ihm aber trotzdem sakrisch Spaß machen.

Apropos Spaß: in der neuesten Muskelkater gibt es ne Menge davon. Schließlich geht's zum Beispiel um Skifahren (Seite 5), Cheerleading (Seite 6) und Jazztanz (Seite 19).

Wenn's nach dem Muskelkater geht, muss der TSV Schmidlen übrigens dringend eine neue Abteilung oder einen neuen Sportclub aufmachen – für die einzigartige, wundervolle, herzerwärmende Sportart: Pizza-essen-im-Ristorante-Stadio! Herzlichst grüßt der Muskelkater



Die Profis auf der Piste rüsten sich für die neue Saison – mit neuem Know-how. Das ist auch Thema dieser Ausgabe des Muskelkaters.

### Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmidlen. Ausgabe Oktober 2011. Geschäftsstelle des TSV Schmidlen, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmidlen.de  
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.  
Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.  
Mitarbeit: Harald Bromm, Felix Hug, Christine Knödler, Anja Lüders, Christian Martz, Jacqueline Matschilles, Sabrina Ricci, Thomas Schütte, Roland Schweizer, Roland Vetter  
Produktion: Eva Schäfer.  
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.  
Anzeigen: Christine Funke, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.  
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

## Ein Abschied mit Wehmut

Die Bilanz der Arbeit des sportlichen Leiters des activity, Christian Martz, kann sich sehen lassen

Ende des Jahres – genau gesagt am Freitag, 16. Dezember – wird der Diplom-Sportwissenschaftler und Sportliche Leiter des activity, Christian Martz, zum letzten Mal ins activity kommen, um dort zu arbeiten. (Denn in Zukunft ist er in einem Fitnessstudio in Bochum tätig.) Dabei werden ihm sicherlich einige tolle Erfahrungen aus den vergangenen sechs Jahren durch den Kopf gehen. Diese Highlights werden wir nun kurz Revue passieren lassen...

Alles begann an einem kalten Dezembermorgen im Jahr 2005, an dem der gebürtige Gelsenkirchener etwas schüchtern am Kreisverkehr des Fellbacher S-Bahnhofs stand, um dort von der damaligen activity-Chefin Kristina Straußfeld abgeholt zu werden.

Endlich im activity angekommen wurde er mit Lachsschnitzchen empfangen, herzlich von allen Mitarbeitern begrüßt und stand danach direkt vor der ersten Hürde seines noch jungen Berufslebens: die Studioüberprüfung für das Qualitätssiegel des Schwäbischen Turnerbundes (STB).

Hier lernte er den ehemaligen Basketballer Eberhard Blank

kennen, der ihn sofort in das schwäbische Vokabular einführte: „Ah, des isch do' Chrischdian!“ Die Studioprüfung wurde natürlich mit Links bestanden.

Nach der dreiwöchigen Einarbeitung durch seine Vorgängerin Elke Zwing stand die nächste große Aufgabe an: die Eröffnung des nagelneuen Indoor Soccerfeldes im Juli 2006, pünktlich zum Beginn der Fußball-WM 2006 in Deutschland. Auf dem Programm standen eine Eröffnungsshow mit Tänzerinnen, ein Spiel mit Fellbacher Prominenten, ein Schülerkick und natürlich ein großes Eröffnungsturnier, was erwartungsgemäß von der TSV Fußballabteilung gewonnen wurde.

Doch was wäre das activity ohne eine neue Herausforderung? Um den aus den USA kommenden Trend „Personal Training“ (also 1-zu-1 Training) aufzugreifen, wurde die damals in London arbeitende Personal-Trainerin Elke Zwing im Februar 2007 von Christian Martz engagiert, um die activity-



Der Diplom-Sportwissenschaftler hat sechs Jahre lang das activity geprägt und weiter etabliert.

Trainer darin fit zu machen. Ein geschickter Schachzug, denn so konnte die ehemalige sportliche Leiterin des activity ihr neues Können an ihre alten Kollegen weitergeben. Nach einer zweiten erfolgreichen Schulung im Juli 2007 konnte das activity-Angebot somit um Personal-Training erweitert werden.

Doch damit waren die Neuerungen im Jahr 2007 noch nicht ausgeschöpft. Nachdem im Herbst 2007 die erste „activi-MED“-Broschüre von Christian Martz fertig gestellt wurde, die alle Gesundheitssportangebote des TSV Schmiden (in Kursform) darstellte, erfolgte nach dreijähriger Vorarbeit im November 2007 der Startschuss für die Rehasportkurse im activity. Der erste Kurs dieser Art war damals „Sport bei Osteoporose“. Den Namen des Kursleiters können Sie sich sicherlich denken...

Wer beruflich erfolgreich arbeitet, der hat auch eine Belohnung verdient. Und so machte sich das Team des activity's unter der Leitung seiner neuen Chefin Vanessa Gerstenberger im Juli 2008 auf den Weg, den Hochseilgarten des TSV Schmiden zu erklimmen. Selbst die gefürchtete „Affenschaukel“ stellte für das Team kein Problem dar und so konnte der Abend gemütlich mit einem Grillfest beendet werden.

Frisch gestärkt wartete die nächste „Mammut“-Aufgabe auf das Team. Die Planung der neuen activity-Ebene für Reha- und Seniorensport. Dazu wurde die bereits bestehende Ebene über dem activity der KSK Waiblingen abgekauft und im Jahr 2009 Schritt für Schritt saniert

und fachgerecht umgebaut. Nach einem zweiwöchigen Endspurt, bei dem das activity-Team sowie alle beteiligten Baufirmen mit Vollgas die Innenausstattung vervollständigten, stand am Sonntag, 15. November 2009 die Eröffnung der neuen activity-Ebene für Reha- und Seniorensport auf dem Programm.

An diesem „Tag der Gesundheit“ konnten zuerst 100 geladene Gäste durch die neuen Räumlichkeiten sowie die neuen Geräte und Testverfahren beschnuppern. Ab 15.30 Uhr öffnete das activity2 dann seine Türen für die Öffentlichkeit. Bis 18.30 Uhr strömten darauf hin weitere 500 Gäste durch die neue Anlage, die neben der tollen Aussicht auch die angenehme Atmosphäre sowie die gute Betreuung vor Ort genossen.

Mit Hilfe der Mundpropaganda im Anschluss an diesen „Tag der Gesundheit“ wurden aus den anfänglich fünf Teilnehmern in nur einem Rehasportkurs (November 2007) bis heute genau 193 Teilnehmer in insgesamt 16 Rehasportkursen (Oktober 2011). Eine Erfolgsgeschichte, die sicherlich noch weiter fortgeführt werden wird...

Ich wünsche dem activity und seinem Team alles Gute für die Zukunft! Servus und Glück auf,

Christian Martz



Kompetente Betreuung und Beratung.



Mit Sport hat Christian Martz auch künftig zu tun: Er wechselt in ein Fitnessstudio nach Bochum.



Das Turnier zur Eröffnung des Indoor Soccerfelds.



Teamevent im Hochseilgarten.



Die Spielerinnen um Trainer Christoph Janik gehen motiviert an die Sache.



Gute Aussichten für den Verbund des TSV Schmiden.

## (Zurück)gekommen, um zu bleiben

Volleyball-Frauen des TSV Schmiden in der Regionalliga im Aufwind

Wir schreiben den 22.3.2003. In nur 52 Minuten verliert die erste Volleyball-Frauenformation des TSV Schmiden gegen den MTV Stuttgart mit 3:0. Die Satzergebnisse zeigen den Schlag für die TSV Damen noch deutlicher: 25:9, 25:17 und 25:20. Mit diesem Ergebnis verabschiedet sich der Schmidener Volleyball aus der bis heute dritthöchsten Spielklasse im deutschen Volleyball.

Wir schreiben den 28.3.2010. Zu Gast beim vermeidlich schwächeren Gegner Biberach (letztlich Platz 8), konnten sich die TSV-Frauen mit einem knappen 3:2 Sieg am letzten Spieltag der Saison punktgleich, aber mit besserem Satzverhältnis an TSV G.A. Stuttgart 2 vorbei auf Platz 1 der Oberliga schieben. Damit war er perfekt - der Wiederaufstieg in die Regionalliga Süd nach sieben Jahren in der viert höchsten Spielklasse. Es war ein spannender Kampf um den Einzug in die Regionalliga, der wohl knapper nicht hätte ausfallen können.

In seiner ersten Regionalligasaison nach „neuer Zeitrechnung“ sah sich der TSV-Kader rund um Trainer Petri Sainio mit vielen Schwierigkeiten konfrontiert. Neben dem neuen Trainer, dem damit neu eingezogenen Spielsystem und der deutlich stärkeren Konkurrenz waren vor allem die Verletzungsprobleme, die der Mannschaft schwer zu schaffen machten. Der Elfer-Kader traf sich oftmals gerade mal zu siebt oder sechst, um dem Gegner entgegen zu treten. Dennoch nicht erfolglos. Mit am Ende sieben gewonnenen Spielen und damit 14 Punkten auf dem Habenkonto konnten sich die TSV Damen auf einen sicheren sechsten Platz hocharbeiten und damit - punktgleich mit Platz fünf - den Verbleib in der Regionalliga Süd feiern.

Die aktuelle Saison starteten die Damen ungleich stärker. Um den erneut gewechselten Trainer Christoph Janik reihen sich heute bis zu 15 Spielerinnen, eine stärker motiviert als die andere.

Auch ungewöhnlich für den Frauen-volleyball im TSV Schmiden ist die Durchschnittsgröße. Je nach Aufstellung sieht sich ein Gegner gerne mal drei Frauen der aktuellen TSV Formation am Netz gegenüber, die alle mehr als 1,80 Meter an die Messlatte schreiben. Da wird es

schon mal dunkel auf gegnerischen Seiten.

Es macht wirklich Spaß, den TSV-Frauen beim Volleyballspielen zuzuschauen, sicherlich auch, aufgrund der wiedererstarkten Atmosphäre in der Sporthalle 1 beim Friedensschulzentrum. Zwischen 100 und 120 Fans begleiten die Volleyballerinnen bei ihren Heimspielen in der Halle am Gustav-Stresemann-Gymnasium mit Trommeln, Applaus und lautstarken Sprechgesängen.



Es macht Spaß, den TSV-Frauen beim Spielen zuzuschauen.



Am Ball: Trainer Christoph Janik.

### Heimspiele

Die Heimspiele finden jeweils in der Sporthalle 1 beim Friedensschulzentrum statt.

Hier die Übersicht über die nächsten Termine:  
 TSV Schmiden- SSV Ulm 1846 22. Oktober, 19 Uhr  
 TSV Schmiden- FV Tübinger Modell 12. November, 20 Uhr  
 TSV Schmiden- VSG Mannheim 26. November, 19 Uhr  
 TSV Schmiden- USC Freiburg 14. Januar, 19 Uhr  
 TSV Schmiden- TG Biberach 28. Januar, 19 Uhr  
 TSV Schmiden- TSV Burladingen 18. Februar, 19 Uhr  
 TSV Schmiden-TV Rottenburg 25. Februar, 19 Uhr  
 TSV Schmiden-VfR Umkirch 24. März, 19 Uhr



Gut gerüstet in den Winter – das gilt auch für die Profis auf der Piste.

## Feel the Beat

Sensomotorisches Training und Skifahren mit Pulskontrolle

Schneekettenpflicht am Riedbergpass“ – diese Nachricht erfreute letzte Woche die Schneesportlehrer der Skiabteilung des TSV Schmidn, denn nach den letzten warmen Herbsttagen, kündigt sich nun endlich wieder die sehnsüchtig erwartete Wintersaison an.

Um gut gerüstet in den Winter zu starten, werden die 35 Ski- und Snowboardlehrer auch in dieser Saison Mitte November an einer viertägigen Fortbildung im Kaunertal, unter der Anleitung der Landesausbilder Christoph Gollhofer und Rainer Rückle ihre Kenntnisse erweitern. Themen sind in dieser Saison das Fahren mit Pulskontrolle sowie Sensomotorisches Training für Skifahrer und Snowboarder.

Beim Sensomotorischen Training ist das Ziel durch Fahrformen mit individuellen Koordinationsaufgaben die muskuläre Feinkoordination bei den Kursteilnehmern zu steigern und so die Schneesportler spielerisch zu besseren Fahrern zu machen. Beispiele für Übungen mit koordinativem Charakter sind das Balancieren auf dem Bindungskopf, der Einbeinstand, während der Partner versucht, den Balancierenden mit dem Finger aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch das Fahren mit viel oder wenig Körperspannung, Einatmen während des Kurvenwechsels mit unterschiedlichen Radien oder das Einbeinfahren wird das Fahrgefühl des Schneesportlers trainiert. Über Übungen, die zum Ziel haben, das Sichtfeld des Fahrers einzuschränken, wird das Hören und Fühlen geschult und gleichzeitig werden Verschaltungen im Gehirn trainiert. Hierzu zählen das Freie Fahren, Synchronfahren und Fahren in der Buckelpiste oder im Torlauf.

„Feel the beat“ nennt sich der zweite Fortbildungsschwerpunkt und beschreibt das Fahren mit



Die Ski- und Snowboardlehrer des TSV Schmidn sind durch regelmäßige Schulungen auf dem aktuellsten Stand.



Das Fahren mit Pulskontrolle ist ein angesagtes Thema.

Pulskontrolle. Hierzu bekommen die Wintersportler eine Pulsuhr und werden in deren Benutzung eingewiesen. Ziel ist es, die persönliche Belastung beim Skifahren kennen zu lernen, bewusst steuern zu können und Fahrformen zu finden, die dem eigenen Leistungsniveau entsprechen.

Ferner soll das eigene Wissen über Fitness und Gesundheit erweitert werden. Hierzu werden bei unterschiedlichen Abfahrten mit verschiedenen Radien und Geländearten immer vor, während und nach der Fahrt die Pulswerte gemessen und notiert. Als nächstes werden die Grenzbereiche nach oben und unten ausgelotet, das heißt Fahrten mit möglichst niedrigem Puls oder sehr hohem

Puls zum Beispiel in einer Buckelpiste oder einem Kurzschwung in einem Tiefschneehang. Danach werden Belastungspyramiden oder der sogenannte Coconitest gefahren, um weitere Werte zu ermitteln. Das Ganze wird dann auf Tageshöchstpuls, minimaler Puls, Durchschnittspuls und Kalorienverbrauch am Tagesende ausgewertet. Die Wintersportler erhalten auf diese Weise einen genauen Überblick über ihre Fitness und Kondition beim Skifahren.

So geschult werden die Ski- und Snowboardlehrer der Skiabteilung auch in dieser Saison wieder neue Erfahrungen vermitteln können.

Rainer Rückle

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



Ihr guter Bäcker aus Schmidn  
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-Schmidn  
Telefon 0711 / 51 40 20

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH  
KÜCHENMODERNISIERUNG  
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

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



Besenwirtschaft Lausterer  
Neustädter Straße 55  
70736 Fellbach-Schmidn  
Tel.: 0711 / 51 13 89  
[www.besenwirtschaftlausterer.de](http://www.besenwirtschaftlausterer.de)

**Wir haben geöffnet:**  
19.11.2011 – 08.01.2012 und 28.01. – 26.02.12  
Täglich ab 11.00 Uhr.  
Montag Ruhetag (ausser Rosenmontag).

**HEID**  
BAUUNTERNEHMEN

**HEID**  
WOHNBAUUNTERNEHMEN

Wir machen Raum  
**lebenswert**



„Werte schaffen - Werte erhalten“ diesem Motto widmen wir uns als Fellbacher Traditionsunternehmen seit über 80 Jahren mit Erfolg.

- Rohbauarbeiten
- Umbau- und Sanierungsarbeiten
- Schlüsselfertigbau Neu- & Altbau

- Bauwerkserhaltung:
- Riss-/Boden-/Keller-/Steinsanierung
  - Balkoninstandsetzung
  - Feuchtigkeitssanierung



Attraktive  
Neuimmobilien 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)

## Eine erfolgreiche Dreierspitze

Vom engagierten Aufbau eines Cheerleaderteams

Ich hatte den Traum, etwas Eigenes auf die Beine zu stellen, nicht mehr abhängig von einer anderen Sportart zu sein...“, antwortet Patricia Siwek, 31, auf die Frage, wie man auf die Idee kommt, ein eigenes Cheerleaderteam aufzubauen.

Im Alter von 18 Jahren hat Patricia, die von den meisten Patty genannt wird, selbst aktiv als Cheerleader angefangen, ist dabei geblieben und wollte irgendwann selbst Trainerin werden. „Patty steht sinnbildlich für das Konzept. Sie hat eine genaue Vorstellung von dem, was sie mit dem Club erreichen will und setzt das auch so um“, sagt Richard Scholtes, der bis vor kurzem selbst als Jugendtrainer bei den Cheerleadern tätig war.

Zusammen mit ihrem Freund, Bernd Siwek, 36, (mit dem sie inzwischen seit 2010 verheiratet ist), machte sie sich auf die Suche nach einem Hauptverein, der mit viel Mut zum Risiko bereit war, in eine neue Sportart zu investieren. Dieses Vertrauen zahlte sich aus. Beide leiten seit nunmehr sieben Jahren die TSV Schmiden Cheerleader in Fellbach. Viele Cheerleader haben sie kommen und gehen sehen, viele Rückschläge haben sie einstecken müssen, aber die eigene Motivation hat darunter nicht gelitten.

Dies liegt vor allem auch daran, dass Patty und Bernd ein Trainerteam sind, das sich gut ergänzt und ausgleichen kann. „Bernd wirkt auf den ersten Blick wie ein Anhängsel von Patty“, beschreibt Richard die beiden. „Er ist jedoch zumeist die Stimme der Vernunft, der Pattys Konzepte mit der Realität in Einklang bringt. Er ist sozusagen das breite Kreuz des Clubs und der Macher. Ohne ihn hätten nicht nur viele Neuerungen nicht den Weg von der Idee zur Umsetzung gefunden, sondern uns hätte auch vielfach der Mut gefehlt, um erlebte Durststrecken zu überstehen.“ Auch die aktiven Cheerleader, die jede Woche zwei bis drei Mal mit Patty und Bernd in der Trainingshalle stehen, halten große Stücke auf die beiden. „Wie ein großer Bruder“, beschreibt Dominik Benedix, 22, der 2009 zu den TSV Cheerleadern gestoßen ist, Bernd. So war es auch eine Selbstverständlichkeit, dass die Jungs und Mädels im Juli 2010 bei der Hochzeit der beiden auftraten und ihnen mit einer heimlich einstudierten Show eine große Freude machten.

Zur erfolgreichen Spitze der Schmiden Cheerleader gehört aber auch Jacqueline Matschilles, 32. „Sie ist die gute Seele des Clubs, die still und leise die Zahnradchen schmiert, damit alles läuft“, sagt Richard Scholtes über die Dritte an der Clubspitze. Manche meinen, dass Jacqueline durch ihre Arbeit hinter den Kulissen des Trainings und der Auftritte leicht in Ver-



Beim Fellbacher Herbst zeigt die Truppe ihr Können.

gessenheit gerät, aber sie selbst kann das nicht bestätigen. „Als mein Mann mir 2007 vor rund 2000 Zuschauern bei einem Spiel der Basketballer des MTV Stuttgart einen Heiratsantrag machte, und die Cheerleader für uns einen Spalier bildeten, war ich zu Tränen gerührt“, sagt Jacqueline Matschilles selbst. „Wenn die Jungs und Mädels drei Minuten auftreten oder bei einer Meisterschaft alles geben, dann gibt mir das soviel zurück. Das ist den Stress und das Manchmal-vergessenwerden wert.“

Dass sich die Arbeit der Drei lohnt, zeigt sich auch darin, dass die Jungs und Mädels, die im TSV Schmiden Cheerleading trainieren, das mit hinaus nehmen aus der Trainingshalle, was sie gelernt haben und ihnen Spaß macht, und in Schulen oder auch bei Projekten der Stadt einbringen.

Ann-Kathrin Gebhard, 18, selbst aktives Mitglied der Fireballs seit viereinhalb Jahren, ist eines der Paradebeispiele. Gemeinsam mit anderen Mädels ihres Teams hat sie im Juli zum wiederholten Mal beim Alkoholpräventionsprojekt der Stadt Fellbach mitgemacht und jungen Schülern und Schülerinnen aufgezeigt, dass man auch ohne Alkohol in seiner Freizeit Spaß und Auslastung finden kann. Auch bei der Gala zum Geburtstag von Albrecht Bürkle war sie bei einer Rollstuhl-Staffel in Aktion.

Darüber hinaus hat Anni, wie Ann-Kathrin meist genannt wird, ebenfalls im zweiten Jahr in Folge erfolgreich ein Schulprojekt am Elly-Heuss-Knapp Gymnasium in Bad Cannstatt geleitet, das vier neue Mädels zu den Flames und Fireballs

gebracht hat. „In diesem Jahr hatten wir 18 Leute in unserem Projekt, davon sogar vier Jungs“, berichtet Anni über die Resonanz. „Meine Klassenkameraden haben mich sogar ermutigt, dieses Projekt anzubieten und zu leiten.“ Außerdem sagt sie, habe sie mit Klischees aufräumen wollen, die viele noch immer mit dem Sport Cheerleading verbinden. „Ich wollte zeigen, was sich tatsächlich dahinter verbirgt.“

Dass das Ganze auch noch einen pädagogischen Hintergrund hat, zeigt sich vor allem darin, dass die 18-Jährige selbst über ihr Projekt sagt, es habe ihr mehr Selbstbewusstsein gegeben und sie habe dadurch auch gelernt, strukturierter an eine Sache heranzugehen. Immerhin wollen die Schüler und Schülerinnen, die allesamt Neulinge im Cheerleading waren, eine Woche lang beschäftigt und bei Laune gehalten werden. Auf die Frage, was sie selbst besonders an den Schmiden Cheerleadern schätzt, antwortet Anni: „Ich mag die familiäre Atmosphäre, die im Club aber auch bei Meisterschaften herrscht. Das habe ich bisher noch bei keinem anderen Sport so erlebt. Wenn es Probleme gibt, sprechen wir diese offen an, niemand muss etwas in sich hineinfressen.“ Teammitglieder wie Anni sind es, die einem Sportclub die Motivation geben, weiter zu machen und weiterhin zu versuchen, eine Randsportart neuen Interessierten nahezubringen.

Jacqueline Matschilles

INFO: [www.schmiden-cheert.de](http://www.schmiden-cheert.de); [vorstand@schmiden-cheert.de](mailto:vorstand@schmiden-cheert.de); Patricia Siwek: 0163 / 70 36 33 74



Ann-Kathrin Gebhard bei der Rollstuhl-Staffel in Aktion.

Ausbildung im  
activity – aus Sicht  
der Auszubildenden

Der Kursbereich im  
activity

Rückblick: Tag der  
offenen Tür 2011

Vorteile des Training-  
Schlüssel-Systems

Aktuelle activity -  
Kurzmeldungen

Informationen zum  
Rehabilitationssport  
im activity



## Hauptthema: Kursbereich im activity - Ausbildung im activity – aus Sicht der Auszubildenden

Der TSV Schmiden ist sich seiner gesellschaftlichen Verantwortung bewusst.

Seine 19 Abteilungen mit insgesamt 5.400 Mitgliedern werden neben vielen ehrenamtlichen Helfern von mittlerweile über 45 angestellten Mitarbeitern geführt.

Somit hat der TSV Schmiden die Größe eines mittelständischen Betriebes. Als solcher bildet er sowohl kaufmännische Angestellte, als auch BA-Studenten aus.

Die folgenden Artikel der Auszubildenden, die im activity arbeiten, sollen einen Einblick in die Aufgabenbereiche geben.

## Kursbereich im activity - Der Freizeit Sportclub

In meinem BA-Studium als Gesundheitsmanagerin habe ich in meinem ersten Lehrjahr bereits verschiedene Arbeitsbereiche kennen lernen dürfen. In einem davon, dem Kursbereich wurde ich vertieft eingesetzt. Mit der Verwaltung des Kursbereichs in meinem zweiten Lehrjahr, wird

Aufgaben, wie der Vertretungssuche, Raumverschiebungen und der Planung neuer Kursangebote, auch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Menschen, was für mich jeden Tag aufs Neue zugleich eine Herausforderung, wie auch einen Ansporn darstellt. Im Kursbereich geht es an



Kursanmeldung im activity - Foto: activity

mir eine große Verantwortung übertragen.

Es dreht sich wöchentlich um mehr als 90 Kurse, wozu die Kursleiter, die Räumlichkeiten und die zeitlichen Gegebenheiten koordiniert und eventuell auftretender Handlungsbedarf abgedeckt werden muss. Der Bereich umfasst neben organisatorischen

erster Stelle darum, den Interessen unserer Mitglieder entgegen zu kommen. Deshalb fällt es ebenfalls in meinen Aufgabenbereich, die neuesten Fitnessentwicklungen zu erkennen und aufzugreifen, um so das Angebot ständig zu erweitern. Wie das Kursgebot von den Mitgliedern angenommen wird, halte ich in

einer wöchentlich aktualisierten Kursstatistik fest, welche auch Auskunft über die Raumauslastung zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten gibt.

Um den Kursbereich jedoch nicht nur von außen zu betrachten, habe ich die Möglichkeit bekommen, mich mit der Anleitung eines eigenen ZUMBA®-Kurses im Kursleiterteam zu etablieren. Dadurch wechselt mein Arbeitsplatz jede Woche zwischen Kursraum und Schreibtisch und den Funktionen „Kursleiter“ und „Kursbereichsassistentin“ hin und her. Ich fungiere zudem als Ansprechpartner für die Kursleiter, bei allen Fragen und Anregungen.

Neben den offenen Kursen, welche von Fit Mix Rücken über Cycling-, FreeMotion-, Taibo-, Bauch-Intensiv- und Yoga-Kurse bis hin zu den mittlerweile auf 3 Stunden pro Woche erhöhten Zumba®-Kursen reichen, verwalte ich auch die Kurse mit begrenzter Dauer, sogenannte 8-Einheiten-Kurse, welche teilweise von den Krankenkassen bezuschusst werden. Hierbei fällt, neben der Erstellung neuer Anmeldeformulare, aktualisierter Anmelde- und Teilnehmerlisten auch der ständige Kontakt mit den Kursleitern in mein Tätigkeitsfeld, welche ich unter Anderem vor Kursbeginn über den genauen Ablauf der anmeldepflichtigen Kurse informiere. Am Ende der acht Wochen unterstützen die Kursleiter ihrerseits den Kursbereich, mit der Verteilung von extra erstellten Evaluationsbögen an die Teilnehmer, um die Qualität dauerhaft zu sichern. Die große Aufgabe während der

Sommerferien stellte die Erneuerung des Kursplans in Zusammenarbeit mit der Druckerei dar. Hierzu waren bereits im Vorfeld Absprachen mit Kursleitern an der Tagesordnung um die Vielzahl der Kurse und die Neuerungen unter einen Hut zu bekommen. Das aktuelle Exemplar ist ab dem 12.09.2011 gültig und liegt im

activity – Der Freizeit Sportclub für Sie bereit. Wir freuen uns darauf, Sie in einem der Kurse zu treffen!

Lisa Maria Jung, BA-Studentin Gesundheitsmanagement

### Zumba-Kurse:

Mo 18-19 Uhr, Mi 20.20 - 21.20 Uhr und Do 9.10 - 10.10 Uhr

## Erfahrungsbericht: Tag der offenen Tür

Ich hab mein Studium vor zwei Monaten begonnen. Mein Aufgabenfeld ist hauptsächlich der Eventbereich, sprich ich bin an der Planung aller Events in und um das activity beteiligt.

nigkeiten zu erledigen waren. Es machte aber auch Spaß zu sehen, wie sich die einzelnen Bausteine zusammengefügt haben. Der Tag der offenen Tür war ein voller Erfolg, alle Erwartungen



Impressionen vom Tag der offenen Tür 2011 - Foto: activity

Damit man hiervon einen etwas besseren Eindruck gewinnt ein Beispiel dazu: das erste Event, bei dessen Planung ich mitgewirkt habe war der diesjährige Tag der offenen Tür am 03.10.2011.

Es mussten Sponsoren für die Rallye und Aussteller für die Gesundheitsmesse gefunden werden. Je näher der Tag der offenen Tür kam, desto stressiger wurde es für mich, da noch viele Klei-

wurden übertroffen. Wir haben einen Rekord mit Vertragsabschlüssen aufgestellt. Die Rückmeldungen der Teilnehmer der Gesundheitsmesse und der Sponsoren waren alle positiv. So hat sich der ganze Stress gelohnt und ich freu mich schon auf unser nächstes Event.

Philip Petricevic, BA-Student, Fitnessökonomie

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

/ Personal Training für Ihr Auto? /

Unsere Niederlassungen in Ihrer Nähe:

/ CarTech Fellbach  
Dieselstr. 4 / 70736 Fellbach-Deffingen  
Tel. 0711 3203404 / Fax 0711 3203405  
/ www.carttech-fellbach.de /

/ CarTech Korb  
Waldbinger Str. 6 / 71404 Korb  
Tel. 07142 271181 / Fax 07142 8841270  
/ www.carttech-korb.de /

CarTech KORB  
KARTEZZUGVERANSTALTUNG



# Fit und gesund im TSV Schmidlen

## 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 Schmidlen

### • Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmidlen

### • 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 Schmidlen

**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 Schmidlen: € 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 Beckenbodendomuskulatur. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Kurs 1 - Einsteiger:

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

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

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

Kurs 1 - Einsteiger:

Leitung: Tommy Göhler (Group-Fitness-Trainer)

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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,-

### • Fit Mix

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 60 Minuten den ganzen Körper trainieren und zusätzlich viel Spaß haben möchten. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Leitung: Petra Lindner (Rückenschulleiterin, Fachübungsleiterin Fitness & Gesundheit, Aerobic Instructor)

Mo., 20.00-21.00 Uhr, Spiegelsaal / Friedensschulzentrum

**Kursgebühren (Fit-M):**

Für activity-Mitglieder kostenlos  
Für TSV-Mitglieder € 45,-  
Für Nichtmitglieder € 60,-  
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 150,-

### • Fitness-Kompakt

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 80 Minuten den ganzen Körper trainieren und zusätzlich viel Spaß haben möchten. Umfang: 8 Einheiten à 80 Minuten

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

Do., 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/ Friedensschulzentrum

**Kursgebühren (Fit):**

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

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

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

Leitung: Christian Martz (Diplom-Sportwissenschaftler)  
Umfang: 8 Einheiten à 90 Minuten

Di., 17.30-19.00 Uhr, TSV-Bewegungszentrum

**Kursgebühren (FKP-1):** Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 52,-

Für Nichtmitglieder € 67,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 183,-

### • Körperstraffung

Das Training mit dem Gymstick ermöglicht ein simultanes, effektives Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.

Leitung: Rose Lang (Gymstick-Kursleiterin)

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

**Kursgebühren Körperstraffung:** Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 65,-

Für Nichtmitglieder € 80,-

### • Pilates

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: Corinna Zimmermann (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 2 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Kursleiterin)

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

Kurs 3 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 4 - Fortgeschritten:

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

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

**Kursgebühren:**

Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 65,-

Für Nichtmitglieder € 80,-

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## · 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,-

## · Fitness-Zirkel

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

### Kurs 1:

Leitung: n. N.

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

### Kurs 2:

Leitung: n. N.

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

**Kursgebühren:** Für activity-Mitglieder kostenlos  
Für TSV-Mitglieder € 48,-  
Für Nichtmitglieder € 64,-

## Entspannung

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

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

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

Übungsleiterin: Elke Schütz (Entspannungstrainerin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Fr., 08.50-09.50 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

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

## Entspannung

### · Sanftes Hatha-Yoga

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

Frühjahr 10 Einheiten Sommer 8 Einheiten Herbst 12 Einheiten

Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)

(Yoga-1, Fortgeschrittene)

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

(Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

(Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene)

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

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

## Gesunder Rücken

### · Wirbelsäulengymnastik

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

Übungsleiterin: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

**(Wirbelsäulengymnastik Stretching; WS-2)**

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

**(Wirbelsäulengymnastik intensiv; WS-3)**

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

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

## Senioren

### · Funktionelle Gymnastik für Senioren

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

Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin)

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

Seniorenwohnanlage)

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

### · 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: Ruth Pollak (lizenzierte Rückenschulleiterin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

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

### · Wirbelsäulengymnastik 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: Ruth Pollak (lizenzierte Rückenschulleiterin)

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

**Kursgebühren:** Für activity-Mitglieder kostenlos  
Für TSV-Mitglieder € 36,-  
Für Nichtmitglieder € 47,-  
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 122,-

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Tanz und Ballett

### Ballett für Erwachsene

Eine gesunde Körperhaltung, mehr Spannung in Bauch, Beinen und Armen sind Ziele, die auch durch Übungsformen des klassischen Balletts erreicht werden können.

Umfang: 8 Einheiten à 60 min.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Ort: activity Der Freizeitsportclub.

Bal-1 (Anfänger und Aufbau): Mo., 18.00-19.00 Uhr für Er-

wachsene und Teenager ab 14 Jahre

Bal-2 (Aufbau): Fr., 10.20-11.20 Uhr

### Kursgebühren Ballett:

Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 48,-

Nichtmitglieder € 60,-

### Kinderballett

Für Mädchen und Jungen im Alter von 5-12 Jahren. Erste Übungen an der Stange und im Raum sowie kleinere Enchaînements werden geübt. Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Kit-2 (Anfänger): Di., 15.15-16.00 Uhr

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

Kit-4 (Fortgeschrittene): Di., 17.00-18.00 Uhr

### Kursgebühren Kindertanz/Ballett:

TSV-Mitglieder: Kit2 € 36,- Kit3 + 4 € 48,-

Nichtmitglieder: Kit2 € 45,- Kit3 + 4 € 60,-

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

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

Fr., 17.30 bis 18.15 Uhr, Fröbelschule 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

-----WICHTIG-----

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 Bewegungen – und Ausdauererschulung durch Elemente aus Jazzdance, Funk, Street und Latin Dance zu fetziger Musik.

Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, Fröbelschule Fellbach

## Jazz Dance Mix für Tanzbegeisterte (Jazztanz-

### Abteilung 17-30 Jahre)

Let's dance! Dance-Stunde mit Spaßfaktor! Fun Dancing, Latin

Dance und Danceation zu mitreißender Musik. (Schwerpunkt:

Technik und Choresografie)

Mo., 19.30 bis 20.30 Uhr, Fröbelschule Fellbach

Umfang: 8 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 21.30 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: \_\_\_\_\_  Frühjahr  
Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_  Sommer  
Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_  Herbst  
Kurs-Bezeichnung: \_\_\_\_\_ Kursbeginn: \_\_\_\_\_  Winter

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

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

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

Ich bin:  Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub 0 €  
 Daylight-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub (ab 17 Uhr 15,- €) 0 €  
 Kurzzeit-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub 0 €  
 Mitglied im TSV 64 €  
 Nichtmitglied 80 €  
Zusatzangebot:  Kinderbetreuung 20 €  
 Kombi-Paket (BBBaby und Pilates für Mamis): TSV-Mitgl.100 €/Nichtmitgl.130 €

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nichts von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmeplatz. Die Teilnahmebestätigung kann nur bei regelmäßiger Teilnahme (an mindestens 80% der Einheiten) ausgestellt werden. Einzelne Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte klären Sie das im VORAUS ab.

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 \_\_\_\_\_

## Ihr Schlüssel zum Erfolg

Wir, das activity, haben den Schlüssel für Alt und Jung, der Sie auf Ihrem Weg zum Ziel begleiten soll.

Der schöne gelb-graue Schlüssel, auf dem Ihr individueller Trainingsplan gespeichert ist, passt perfekt in den Bildschirm, der an jedem unserer medizinischen Geräte angebracht ist. Auf diesem Monitor werden Ihnen die Einstellungen jedes Gerätes angezeigt, Ihre absolvierten Wiederholungen mitgezählt, und ihr Folgegerät genannt. Dies hat den Vorteil, dass Sie nicht mehr wild suchend, nach Ihrem Gerät, auf der Trainingsfläche umherirren müssen, sie nicht selbst zählen müssen, sondern sich voll und ganz auf Ihr Training konzentrieren können und vom Alltag abschalten. Um ein stressfreies und doch kontrolliertes Training zu gewährleisten, läuft auf dem Bildschirm ein Cursor mit, der Ihnen Ihren individuellen Bewegungsweg und die optimale Bewegungsgeschwindigkeit zur Übung anzeigt. Somit steht Ihr

Muskel ständig unter gesunder Spannung und kann sich nach dem Training optimal entwickeln.



Rebecca Erchinger - Foto: activity

Des Weiteren bleibt Ihnen der Papierkram des Trainings erspart. Jede Ihrer Übungen wird auf dem Schlüssel gespeichert und dokumentiert, was Sie am Ende Ihres Trainings als Endprodukt, auf einem Terminal, ansehen können. Am Terminal haben Sie auch die Möglichkeit Ihre Übungen auf Video zu sehen, um alles fehlerfrei ausführen zu können. Sollten Sie doch einmal Fragen an unser speziell geschultes Team haben, so stehen diese Ihnen zu den

Stoßzeiten gerne zur Verfügung und Sie schreiben über das System, einfach und schnell, eine EMail an den Trainer Ihrer Wahl. Da Sie auch Outdoor-Aktivitäten oder Kurse, die Sie besucht haben, mit eintragen können, ergibt sich nach regelmäßigen Trainingseinheiten eine ordentliche Ansammlung Ihrer sportlichen Aktivitäten, die wir Ihnen gerne ausdrucken und gemeinsam analysieren. Dadurch lässt sich erkennen, wie kontinuierlich und zielgerichtet Sie arbeiten und wie nah Sie Ihrem Ziel schon gekommen sind.



Gerät mit TSS-Monitor - Foto: activity

Insgesamt haben Sie durch unser neues System sowohl durch die vielen Funktionen des Schlüssels

und des Bildschirms, als auch durch unser geschultes Trainer-Team, das zu Stoßzeiten immer für unsere Schlüsselaktiven da ist, ein kontrolliertes, optimales, mehrbetreutes Training. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Kommen Sie doch einfach bei uns vorbei und probieren Sie es aus! Das activity-Team freut sich schon sehr Ihnen den Erfolgsschlüssel zu überreichen.

Rebecca Erchinger

## Dekoration im activity

Ich heiße Marianna Toscano, und befinde mich im 3. Lehrjahr meiner Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau. Durch meine Kreativität zählt unter anderem der Bereich Dekoration mit zu meinen Ausbildungsinhalten im activity. Dieser Bereich ist sehr umfangreich, da es unter anderem abhängig von der Jahreszeit ist, wie wir unser Studio gestalten.

FISCHER REXXAM ENNERLAC PEGRICA NORDICA HEAD

# SPORT OSWALD

Bahnhofstr. 113, 70736 Fellbach  
Tel: 0711 592531  
Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 9 - 14 Uhr  
www.sportoswald.de

Professionelles Skischuhfitting  
Fussanalyse mit Scan  
Über 50 Modelle in der Auswahl!

BOOTDOC  
TUNING FOR YOUR FEET

Facebook  
/SportOswald

Dazu gehören die Dekoration des Bistrobereiches, der Trainingsfläche und das Einrichten unserer neuen Kursleiterwand. Diese Aufgabe stellte sich als sehr schwierig heraus. U.a. durch die große Anzahl an Kursleitern, von denen wir allen Portrait Fotos machen mussten. Trotz all dieser Komplikationen ist die Kursleiterwand nun fertig, und schöner als erwartet. Mir macht dieser Bereich sehr Spaß, und wenn einem eine schöne Deko gelingt, kann man selber auf sich stolz sein.

Marianna Toscano



Herbst-Deko im activity - Foto: activity

## Kurz-Meldungen

- # **Neu! Beratung für Solarium-Nutzer:** Ab 1.1.2012 tritt eine neue UV-Schutzverordnung in Kraft. Im Zuge dessen bietet das activity ab sofort für jeden Solarium-Nutzer oder -Interessent eine Beratung mit Hauttypbestimmung, Erstellung eines individuellen Dosierungsplanes und Aufklärung der Risiken an. Vorherige Terminvereinbarung erforderlich!
- # **Vergrößerung Herren Umkleide** um 35qm abgeschlossen!
- # **Einbau einer neuen Heizungsanlage** bis Ende November in die Badminton- und Soccerhalle
- # **Studioleiter-Treffen:** am Donnerstag, 20.10. findet das bundesweite Studioleiter-Treffen im activity statt. Der Württembergische Landessportbund hat das activity als Vorzeige-Studio ausgesucht. Wir freuen uns über die Auszeichnung.
- # **1. activity-Kindertag:** „Spiel und Spaß mit dem Ball“ am 12.11. von 14.15 - 16.15 Uhr
- # **2. activity-Kindertag:** Kasperle-Theater am 03.12. um 15 Uhr
- # **Nikolaus-Spinning** am 06.12. ab 18 Uhr



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 bedeutsamen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbelastungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel.

Kurs Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, im activity

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

### • Rehabilitationssport für Knie & Hüfte

Knie & Hüfte ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie- als auch um das Hüftgelenk. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

- Kurs 1 Mo, 09.50 - 10.50 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity
- Kurs 2 Mo, 11.00 - 12.00 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity
- Kurs 3 Do, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
- Kurs 4 Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity

### • Reha-Sport für Rücken & Bandscheiben

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

- Kurs 1 Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, bei Annette Rückle, im Jugendraum Stadion Schmiden
- Kurs 2 Di, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Claudia Bühler, im activity
- Kurs 3 Di, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity
- Kurs 4 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity
- Kurs 5 Do, 08.30 - 09.30 Uhr, bei Anke Wätzig, im EG TSV Bewegungszentrum
- Kurs 6 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
- Kurs 7 Fr, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sabine Melkuhn, im activity



Sensomotorisches Training - Foto: activity



Reha-Sportübungen mit Ball - Foto: activity

### • Rehabilitationssport nach Schlaganfall und Parkinson

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

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

### • Rehabilitationssport für Schultergürtel und Rücken

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

- Kurs 1 Mo, 20.20 - 21.20 Uhr, bei Christina Beil, im activity
- Kurs 2 Di, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Claudia Bühler, im activity
- Kurs 3 Fr, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity

### • Rehabilitationssport bei Osteoporose

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

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

**Heil- und Hilfsmittel bei Osteoporose finden Sie bei uns!**

<p><b>Orthopädietechnik Krüger GmbH</b> Neue Str. 17 • 73814 Schorndorf Tel.: 07181-6 11 26 Fax: 07181-2 18 93</p>	<p><b>Sanitätshaus Schmelzle</b> Marktplatz 2 • 71679 Aepfing Tel.: 07141-64 00 58 Fax: 07141-64 00 57</p>
<p><b>OT-Krüger GmbH im GeZe Schorndorf</b> Bohlwägen-Str. 100 • 73814 Schorndorf Tel.: 07181-25 44 13 Fax: 07181-25 47 37</p>	<p><b>Sanitätshaus Schmelzle</b> Bahnhofstr. 45 • 70734 Fellbach Tel.: 0711-58 11 89 Fax: 0711-58 07 88</p>

www.ot-krueger.de

**ORTHOPÄDIETECHNIK KRÜGER**  
VITALCENTER  
REHA-TECHNIK

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

## Sport & Spaß Fellbach

Die etwas andere Art, Sport zu treiben

Hmmmm...wo fange ich an? An der Stelle, dass Rolf Budelmann und ich es völlig unterschätzt hatten, dass Menschen klare Informationen brauchen und mit Fremdwörtern nicht allzu viel anfangen können und manchmal auch nicht wollen? Denn wer weiß schon, was Kubb, Sport Stacking, Geocaching und Cross Boccia ist?

Oder damit, dass ich völlig auf diese Sportarten abfahre und alle, die ich bisher ausprobiert habe, total toll fand!?

Vielleicht fange ich auch einfach gaaaanz vorne und zuerst mit mir an?!

Der nett lächelnde Mensch nebenan bin ich: Harry Bromm. Stolzter Vater zweier wunderbarer Söhne (ja, Aaron und Simon, auch meine ich), ehemaliger Jugendfußballtrainer, Mitglied im Veranstaltungsbeirat und (habe ich mir sagen lassen) Querdenker. Bewege mich gerne auf unbekanntem Terrain und freue mich, wenn ich Gleichgesinnte finde, mit denen ich „spinnen“ kann. So viel zu mir.

Zusammen mit Rolf Budelmann (der noch ein wenig mehr „spinnt“ - weil erfahrener und älter als ich) haben wir die Gemeinschaft Sport & Spaß Fellbach ins Leben gerufen.

Geboren wurde der Sport & Spaß Fellbach, wie wahrscheinlich fast alle guten Ideen des TSV Schmiden, bei Rolf Budelmann im Büro. Rolf erzählt mir von einer Sportart namens Kubb. Mit dem Namen und auch mit Wikingerschach (so wird diese auch genannt) konnte ich erst nichts anfangen. Als er mir aber erklärte, dass man in diesem Spiel auf dem Rasen aufgestellte Holzklötze zweier Parteien versucht gegenseitig abzuschließen, dämmerte es mir. Ich erinnerte mich, dass ich einmal zuhause vom Fenster aus unten auf der Wiese ein paar Leute genau dieses Spiel (Kubb) machen sah - und diese einen Spaß ohne Ende hatten.

Zuhause googelte ich los und saugte das Wissen über Kubb in mir auf. Während ich so las, fiel mir auf, dass es noch viel mehr interessante Sportarten gab, die Jung & Alt gefallen würden. Die Idee war geboren: wir gründen



Slacklining - das gibt's bei „Sport & Spaß Fellbach“.

eine Gemeinschaft für Jung & Alt, die Trendsportarten betreibt. Wichtig ist uns, dass nicht nur die Jungen, sondern auch die Senioren und Seniorinnen Gefallen an den Angeboten finden sollten.

Beginnen wollten wir mit einer Infoveranstaltung, um einmal Interessierten die Sportarten vorzustellen.

Und da war unser erstes Problem. Auf dem Plakat standen 15 Namen von Sportarten, die (so hatte man das Gefühl) niemandem etwas sagten. Als Werbung/Einladung natürlich völlig ungeeignet. Nach ein paar ausführlicheren Änderungen wurden nun diverse Plakate angebracht und die Infoveranstaltung konnte starten.

Der Besucheransturm hielt sich zwar in Grenzen, aber dennoch hatten wir etwas geschafft: alle Teilnehmer trafen sich nach der Veranstaltung zu einer ersten Runde Kubb. Und schon hier zeigte sich: Alt & Jung zusammen funktioniert wunderbar.

Ende September fand auch schon die erste Runde Geoca-

ching statt. Geocaching ist eine Art elektronische Schnitzeljagd, bei der die „Jäger“, unterstützt von einem GPS-Empfänger, auf der Suche nach einem versteckten Schatz sind. Egal, ob als gemeinschaftlicher Wandertag oder im Schnee - Geocaching macht richtig Spaß.

Mittlerweile laufen die Planungen zu weiteren Veranstaltungen auf Hochtouren.

Am 11.11.11 findet in der Anne-Frank-Schule ein Sport-Stacking-Workshop für die Klassen eins bis vier statt. Gegen einen geringen Beitrag können sich Schüler und Eltern in die Geheimnisse des Sport Stackings einweihen lassen. Unterstützt werden wir von einem Verein aus der Umgebung. Wir sind besonders stolz, dass sogar Weltmeister im Sport Stacking dabei sein werden. Ziel soll es natürlich sein, dass einige Schüler Gefallen an dieser Trendsportart aus Amerika finden. Ich hätte nichts gegen einen Europameister im Sport-Stacking in unseren Reihen. Denn die Sportart ist so jung, dass man noch sehr viel bewegen und erreichen kann.

Wenn das Wetter mitmacht, werden wir Ende Oktober/Anfang November einen Schnupperkurs für Kubb-Neugierige anbieten - kostenlos und mit einem anschließenden Umtrunk.

Für die ganz Verrückten bieten wir im November/Dezember einen Glühwein-Kubb an. In einem großen, beheizten Zelt spielen wir auf Kunstrasen ein paar Runden Kubb, trinken Punsch und wärmen uns an einer Feuerstelle. Harald Bromm

**INFO:** Am Rande sei noch erwähnt, dass es eine Internetseite [www.sport-splass-fellbach.de](http://www.sport-splass-fellbach.de) gibt. Und wer Lust hat, ein Teil dieser neuen Gemeinschaft zu werden, oder die eine oder andere Idee, Anmerkung oder Frage hat - dann stehen wir natürlich gerne zur Verfügung unter E-Mail: [info@sport-splass-fellbach.de](mailto:info@sport-splass-fellbach.de).



Harald Bromm, einer der Initiatoren.

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



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

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

**AS**  
ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

**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.



## 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

## Fröhlich OHG Ihre Allianz in Schmiden.

Partner für alle großen und kleinen Pläne im Leben.



Peter Fröhlich



Ute Fröhlich

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

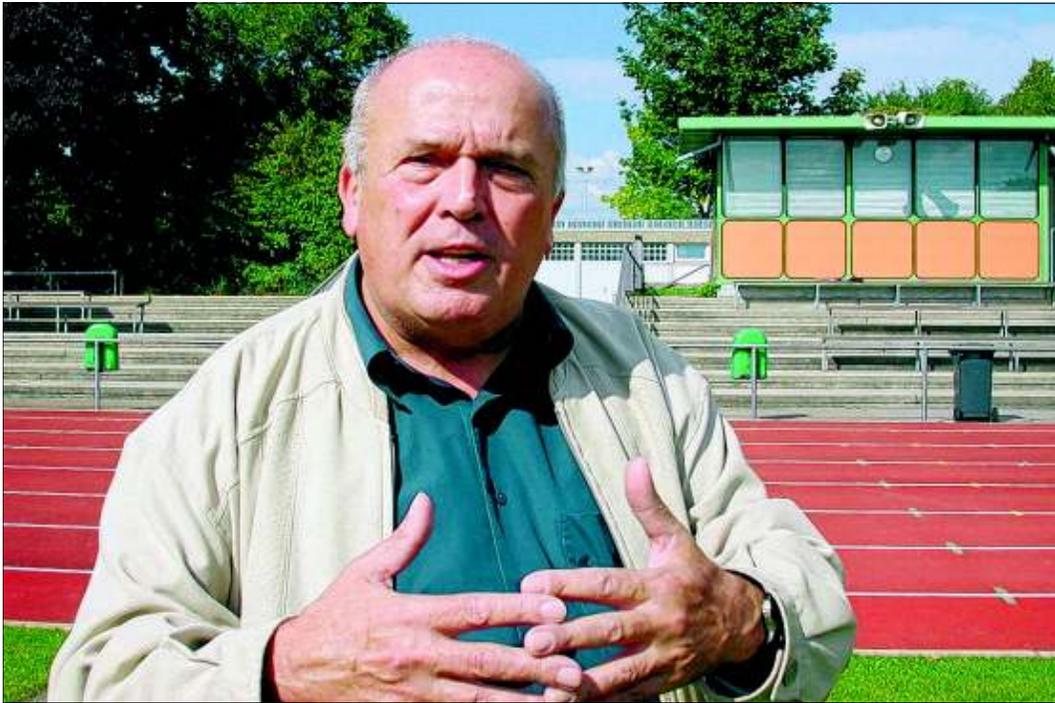
Tel.: 07 11 / 51 24 76  
[froehlich.ohg@allianz.de](mailto:froehlich.ohg@allianz.de)

Versicherung Vorsorge Vermögen

**Allianz**

## Zum 25. Mal die Nadel

Das Deutsche Sportabzeichen macht auch mit 70 plus Spaß



Roland Vetter, der frühere Leiter der Leichtathletikabteilung des TSV Schmiden, bleibt dem Sport treu.

Es geht auch noch im Alter – alljährlich rufen die TSV Leichtathleten dazu auf, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben.

Diesem Appell bin auch ich vor vielen Jahren erstmals gefolgt und habe mit nur wenigen verletzungsbedingten Unterbrechungen die jährliche Prüfung mit Erfolg abgelegt.

Die jeweiligen Prüfungen unter den strengen Augen von Otto Geist und Siegfried Ezel (beide sind mit Stoppuhr und Maßband immer vor Ort) konnte ich jedoch nur bestehen, weil ich mich Sommer wie Winter bei den Leichtathleten fit halte, sowie im activity Kraft und nicht nur Cappuccino an der Theke tanke.

Nicht ganz unbeteiligt an diesen Erfolgen sind auch die Trainer und Übungsleiter wie Rose-



Eine Weitsprung-Prüfung ist auch inklusive – plus Spaß und Humor.

marie Lang und Helmut Bürkle von den Leichtathleten sowie das Trainer-Team vom activity.

Natürlich geht es im Training und sogar bei den Abnahmetermen nicht immer todernst zu, der Flachs blüht immer, und das ist gut so, Sport soll ja Spaß machen.

So muss ich mir zum Beispiel bei der alljährlichen Weitsprungprüfung anhören, dass die Weite und nicht die Tiefe des Abdruckes in der Weitsprunggrube gemessen wird. In der Vergangenheit hat es jedoch immer gereicht und mir aufgezeigt, dass es mit über 70 Jahren immer noch geht und ich deshalb dieses Jahr zum 25. Mal die Nadel bekomme.

Zur Nachahmung empfohlen, Trainingszeiten der Leichtathleten liegen in der Geschäftsstelle aus.

Roland Vetter

## Youth-Club-Card

Persönlicher Trainingsplan und Ansprechpartner

In der vorangegangenen Ausgabe des Muskelkater wurden Gluteus Maximus (lateinisch für größter Gesäßmuskel) und seine Brüder vorgestellt. Sie berichteten in einem Interview – aus ungewöhnlicher Perspektive – von ihren Erfahrungen mit der Youth-Club-Card, der Mitgliedskarte für Jugendliche unter 18 Jahren für das activity.

Wie sich am Tag der offenen Tür des activity zeigte, haben einige Interessierte das Interview gelesen. So konnten die ersten Inhaber der Youth-Club-Card in den Reihen begrüßt werden.

Nach der ersten Einführung und Erstellung der ersten Trainingspläne, wurden schon die ersten Gewichte im Training be-

wegt. Ob nun mit dem Kumpel geschwitzt wird, oder der Großvater als Motivator mit an der Seite steht, jedes der neuen Mitglieder hat seinen persönlichen Trainingsplan sowie den persönlichen Ansprechpartner in Felix Hug. Neben dem oft im Vordergrund stehenden Gerätetraining bietet sich Youth-Club-Card-Inhabern auch die Möglichkeit, unter der Woche kostenlos die Squash- und Badmintoncourts zu besuchen. Oder an einem der mehr als 80 Kurse, die im activity angeboten werden, teilzunehmen. Per E-Mail [kiss@tsv-schmiden.de](mailto:kiss@tsv-schmiden.de) können Fragen gestellt und Termine vereinbart werden. Felix Hug kümmert sich um die Anfragen.



Fit in den Winter – mit dem entsprechenden Training.

**Giro Bankier**  
Das gebührenfreie Bankier-Konto der Volksbank Stuttgart eG

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.

Volksbank Stuttgart eG

☆☆☆ **HOTEL BÜRKLE**

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmiden

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

E-mail: [HotelBuerkle@t-online.de](mailto:HotelBuerkle@t-online.de) • Internet: [www.HotelBuerkle.de](http://www.HotelBuerkle.de)

Wer viel wirbt, wird umworben

**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](mailto:info@ulrich-werbung.de)

## Hoch hinaus im Donautal

Hochseilgartentrainer sind auch im Fels sicher unterwegs

Die Hochseilgartentrainer Christian Ebner, Roland Schweizer sowie die in diesem Jahr neu ausgebildeten Laura Hübsch, Sebastian „Sepp“ Meindl und Eric Dinius verließen an einem Traumwochenende im September ihr gewohntes Terrain in Schmiden, um im Donautal zwischen Beuron und Sigmaringen ihr Können am Naturfels zu prüfen. Ergänzt wurde die Truppe durch Lauras Eltern und andere Freunde, so dass ein ordentlich großer und auch altersmäßig recht bunt gemischter Haufen zusammen kam. Quartier bezog man am Freitagabend auf dem Campingplatz Wagenburg in Hausen, direkt an der Donau gelegen.

Der Frühnebel am Samstag verzog sich rasch, die Hausener Zinnen zeigten sich in ihrer ganzen Schönheit und früh wurde der Bereich um „Alte Hausener Wand“ und „Eigerturm“ erreicht. Hier gibt es bis zu fünfzig Meter hohe Routen vom vierten bis zu achten Schwierigkeitsgrad, was der Gruppe jede Menge Betätigungsmöglichkeiten versprach.

Mit viel Spaß wurden in wechselnden Seilschaften etliche Routen bezwungen. Und erst, als der größte Teil der Truppe schon zum Feierabendbier abmarschieren wollte, blieb dem Sepp nach dem letzten Abseilen das Seil hängen. Eine Speedbegehung des „Freiburger Weges“ war die zwinrende Folge, während ein Teil der Mannschaft das Ganze bei einem kühlen Getränk vom Minigolfplatz aus betrachten konnte.

Schließlich kamen wieder alle wohlbehalten am Campingplatz an, wo sich gerade unsere Zelt-nachbarn, eine Jugendmusik-kapelle aus der Nähe von Meßkirch, im Diabolospiel versuchte. (Diabolo ist eine Art große Fadenrolle, die auf einer Schnur zwischen zwei Stäben balanciert wird). Der Sepp lieh sich das Spielgerät kurz aus und was dann folgte, war zirkusreif. Anschließend jonglierten er und Laura noch mit Keulen, manche Leute zahlen für so eine Vorstellung ordentlich Eintritt.



Das Können wird am Naturfels geprüft – inklusive klasse Aussicht.

Mit etwas Mühe ließ sich der Haufen dann aber doch zur Abfahrt Richtung Kreenheinstetten bewegen, wo beim „Abraham“, der Kletterzenenkei-neipe der Donautalkletterer ein vorzügliches Abendessen eingenommen wurde. Das abendliche Lagerfeuer brachte auch noch jede Menge Spaß mit sich, vor allem Eriks Versuche, mit einer Spitzhacke aus alten Eisenbahnschwellen Brennholz zu machen sorgten für Heiterkeit.

Nach einer angenehmen Nacht und einem ordentlichen Frühstück ging es an das mächtigste

Massiv des Donautals, den Schau-felsen. Hier gibt es Wege mit hundert Metern Wandhöhe und so war es nicht verwunderlich, dass nach zwei Routen und dem darauf folgenden Abseilen Feierabend war. Die Zelte mussten auch noch abgebaut werden, vor der Heimreise gab es noch ein Abschlussessen in der Neidinger Mühle, wo das lang angesagte Gewitter dann doch noch lostobte. Müde, aber zufrieden kamen alle wohlbehalten zu Hause an.

Roland Schweizer  
**INFO:** Mehr im Internet unter [www.klettern.tsv-schmiden.de](http://www.klettern.tsv-schmiden.de)

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)

die-blume  
[www.die-blume.com](http://www.die-blume.com)

**Tine Langer**

Remstalstraße 6  
 70736 Fellbach-Schmiden

Telefon 07 11/54 04 890  
 Fax 07 11/54 04 888  
[info@die-blume.com](mailto:info@die-blume.com)

**Öffnungszeiten:**

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



**Unsere Spezialität:**  
 Spargel, Beeren-  
 obst und die  
 Besenwirtschaft

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

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

**Gänsebesen:**  
 27. Okt. – 18. Dezember  
 Gänsegerichte von Gänsen  
 aus eigener Aufzucht

**Die Verkaufsstellen:**  
 Schmid: zw. Schmid 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.fruechtler.com](http://www.fruechtler.com)

CHRISTA SCHMELZER

Elektrogeräte und Service  
 Ronnefeldt-Tee

70736 Fellbach-Schmiden  
 Gotthilf-Bayh-Straße 6

Telefon 07 11 / 51 20 90  
 Telefax 07 11 / 51 20 92  
 E-mail: [elektro-schmelzer@gmx.de](mailto:elektro-schmelzer@gmx.de)

GM PFEIFFER GmbH  
 Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34 Erzbergweg 4  
 70188 Stuttgart 70736 Fellbach

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



Rathaus-Apotheke  
 Schmid  
 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](mailto:rathaus-apotheke@gmx.de)  
[www.fellbach.net/rathaus-apotheke](http://www.fellbach.net/rathaus-apotheke)

„Individuelle, homöop.  
 Taschenapotheken“

Werbung bringt  
 Umsatz

# Nationalgruppe schafft das Ticket nach London

Mit der sicheren Olympiaqualifikation laufen nun die Vorbereitungen für das Großereignis an

Für mich, der ich fast jeden Sommerurlaub und manchmal auch Pfingsten im südfranzösischen Languedoc verbringe, war die Reise zu den Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) in Montpellier zugleich eine Reise in meine zweite Heimat.

Und grundsätzlich war eine Reise zu einer RSG-WM für mich bisher auch nichts Außergewöhnliches. Doch diesmal war alles anders... Während zu bisherigen Weltmeisterschaften hier ein paar Stützpunkt-Mitarbeiter, da einige Eltern angereist waren, die deutsche Fangruppe aber stets überschaubar blieb und im Jubel stärker vertretener Nationen unterzugehen drohte, so kam diesmal schon Monate vor der WM große Freude auf. Denn der Elternvertreterin Ute Puhl und mir war es gelungen, insgesamt 66 Personen mit einigermaßen günstigen Tickets zu versorgen. Ein so großer Fanblock war bisher noch nie dabei gewesen. Und neben Eltern und Funktionären waren es diesmal eben auch „ganz normale Fans“, die sich einfach nur für die Sportart begeistern und die hautnah dabei sein wollten.

Dabei hatten die Wettkämpfe in Montpellier gleich zwei Vorzüge: zum einen war die Anreise nicht allzu weit und teuer, zum anderen ging es um die Qualifikation zu den Olympischen Spielen 2012 in London. Dass sich die Reise letztendlich derart lohnen würde, hatten sicher alle gehofft, vermutlich aber nur wenige geglaubt.

Das Wetter war noch spätsommerlich warm, das Mittelmeer daher noch gut zum Schwimmen geeignet, die Region bietet neben Montpellier selbst Ausflugsmöglichkeiten wie Nîmes, Arles und die benachbarte Camargue. Gleich dreimal zeigte ich verschiedenen Mitreisenden das komplett von einer mächtigen Festungsmauer umgebene Städtchen Aigues-Mortes. Jeder hatte seine Reise selbst geplant und seine Unterkunft selbst gebucht.

Jeder, der zum ersten Mal vor der Wettkampfhalle, der supermodernen „Montpellier Arena“ stand, war geradezu überwältigt von der gewagten Architektur. Und wer dann das Innere betrat und mehr als Achttausend jubelnde Zuschauer erlebte, der konnte einfach nur begeistert sein. Die Athletinnen zahlreicher Nationen riefen ihre Freunde aus dem Kunstturnen an und beschrieben die Arena, denn in 2012 werden in derselben Halle die Turn-Europameisterschaften stattfinden.

Aus beruflichen und schulischen Gründen konnte leider nicht jeder vom Anfang bis zum Ende dabei sein, doch wer von Beginn an da war, hat wohl den größten Krimi der WM erlebt. Denn wie die einzige deutsche Einzelgymnastin Laura Jung sich nach einem totalen Fehlstart (Platz 105 von 123) nach und nach sensationell auf Platz 19



Camilla Pfeffer, Sara Radman, Regina Sergeeva, Cathrin Puhl und Mira Bimperling (v.li.) freuen sich über Platz sechs und das Olympiaticket.

hochkämpfte, das war schon eine Meisterleistung.

Die genauen Ergebnisse sind längst veröffentlicht, aber eines sei auch an dieser Stelle nochmal herausgehoben: Laura hat damit für Deutschland einen Startplatz für den „Olympic Test Event“ im Januar in London und damit für die zweite Olympiaqualifikation gesichert. Selbstverständlich sind an so einer Leistung Lauras Trainerinnen Galina Krilenko (RSG) und Ludmilla Titkova (Ballett) beteiligt, aber ich möchte noch zwei weitere Akteure besonders erwähnen, die sich vor Ort um Laura Jung gekümmert und ihr sportlichen und psychologischen Beistand geleistet haben: Magdalena Brzeska und Galina Savtchiz, die beiden guten Freundinnen, beide ehemalige Gymnastinnen des TSV Schmiden und deutsche Meisterinnen. Eigentlich waren sie als WM-Beobachterinnen akkreditiert, denn Stuttgart wird in 2015 die RSG-WM und damit die nächste Olympiaqualifikation ausrichten.

Die deutsche Nationalmannschaft Gruppe war etwas später angereist, da deren Wettkämpfe erst am Wochenende stattfinden sollten. Im Bundesleistungszentrum Kienbaum hatte man die unmittelbare WM-Vorbereitung absolviert, jetzt endlich ging es los. In der Besetzung Camilla Pfeffer (Kapitänin) und Sara Radman (DTB-Aktivensprecherin RSG, beide TSV Schmiden), Mira Bimperling und Cathrin Puhl (beide TV Rehlingen), Nicole Müller (SV Nettelburg-Allermöhe) und Regina Sergeeva (TSG Söflingen) wollte man gleich im ersten Anlauf die direkte Olympiaqualifikation holen. Ich gebe zu, dass ich

skeptisch war, denn dafür war Platz sechs erforderlich. 2009 hatte man in Japan Platz 13 erreicht, 2010 in Moskau Platz acht. Der Weg von 13 zu acht, das sind nicht Welten, sondern ganze Universen in dieser Sportart.

Der Weg von acht zu sechs scheint nur in Zahlen kleiner, aber nein: sportlich gesehen ist er nochmal weiter, in der absoluten Weltspitze geht es wahnsinnig eng zu. Da können kleinste Fehler sofort mehrere Plätze kosten. Als Pressesprecher der Schmiden RSG wäre es mir nicht in den Sinn gekommen, die direkte Olympiaqualifikation als sicher zu bezeichnen. Ich wäre mir überheblich vorgekommen. Obwohl ich zu jedem Zeitpunkt toll fand, dass unsere aktiven Athletinnen mich für meine Haltung gescholten haben und die direkte Qualifikation ganz klar als Ziel dieser WM gesetzt hatten.



Die Stadt hat die deutschen Teilnehmerinnen an den Weltmeisterschaften mit einem Empfang geehrt.

Die Nationalmannschaft Gruppe hatte eine perfekte Startposition, denn als zweitletzte Gruppe des Mehrkampfs und zugleich als letzte Kandidatin für eine Direktqualifikation würde man das Ergebnis sofort nach der eigenen Punktwertung wissen. Bis zur zweiten deutschen Übung lag die Ukraine mit gut 51 Punkten auf Platz sechs, dies war also mindestens zu schlagen.

Deutschland hatte mit fünf Bällen eine 26er-Wertung vorgelegt. Mit einer 25 würde es also sehr knapp ausgehen, mit einer 26 wäre man vorbei und hätte es geschafft. Dann legte die Gruppe aus Schmiden trotz des immensen Drucks eine völlig fehlerfreie Reifen-Band-Übung hin... das musste es eigentlich gewesen sein!

Die aktiven Sportlerinnen erhielten die Punktwertung immer einige Sekunden vor dem Publi-

kum. Die deutschen Fans warten also mucksmäuschenstill auf die Wertung, als plötzlich unsere Mädels aufspringen, jubeln und sich in die Arme fallen. Und während das Trainerteam unten nochmal ungläubig nachrechnet, ob zweimal 26 wirklich ganz sicher 52 ergibt, interpretiert der große deutsche Fanblock den Jubel richtig und bricht in einen lang anhaltenden Freudentaumel aus, noch bevor die Wertung auch für das Publikum angezeigt wird und das Ergebnis also sicher ist.

Während die Fans vor Freude feiern, brechen die meisten mitgeleiteten Eltern unserer Gymnastinnen in Tränen aus. Aber das sind Freudentränen. Die lange Vorbereitung, das harte Training, die vielen Entbehrungen – das alles hat auf einmal seinen Sinn: der TSV Schmiden, die Stadt Fellbach und die deutsche Rhythmische Sportgymnastik sind 2012 in London dabei!

Camilla Pfeffer, sonst alles andere als auf den Mund gefallen, kann erstmal gar nichts mehr sagen und ist sprachlos; Sara Radman bedankt sich im Namen der gesamten Gruppe beim Trainerteam, allen Helfern und Fans, die sie auf dem Weg dahin unterstützt haben. Als Ende 2008 der Auftrag zum Aufbau einer neuen Nationalmannschaft Gruppe nach Schmiden vergeben wurde, hatte die Stützpunktleitung mit ihren Partnern und Sponsoren als allererstes das Projekt „London calling...“ ins Leben gerufen. Und es hat geklappt: nach 1996 (Atlanta) und 2004 (Athen) sind Gymnastinnen des TSV Schmiden nun zum dritten Mal bei Olympischen Spielen dabei.

Thomas Schütte



Begeistert vom Gymfestival in Stuttgart – trotz manchem Lampenfieber.

## Gemeinsam auf die Bühne

Tanz, Spannung, Spaß bei der Jazztanz-Abteilung

Wir brauchen unbedingt noch ein neues Outfit für unsere Auftritte im Sommer. Komm wir treffen uns nächste Woche in Waiblingen und schauen, ob wir etwas Passendes finden“, schlägt Dina Kurz vor. Die Auswahl der richtigen Kleidung für den großen Bühnenauftritt ist bei allen Gruppen der Jazztanz-Abteilung ein wichtiges Thema – bei den ganz Kleinen ebenso wie bei den Jugendlichen oder Erwachsenen – und gehört zur Vorbereitung auf einen Bühnenauftritt einfach dazu.

Die eigentliche Planung einer Vorführung geht aber viel früher los. Wo gibt es die Möglichkeit aufzutreten? Welche Choreographien möchte man vorführen? Wer hat Zeit? Schnell war dann entschieden, dass die Midi Dancer und die Jazz Teens unbedingt beim Gymfestival in Stuttgart dabei sein wollen und alle Gruppen der Jazztanzabteilung beim Schmidener Sommer auftreten. Motiviert ging es dann im Training ans Einstudieren und Ausfeilen der Choreographien, an die Verbesserung der Technik und die perfekte Abstimmung in der Gruppe. Das regelmäßige Üben, die schrittweise, intensive Wiederholung der Tänze gibt Sicherheit, bringt eine gewisse Routine. Und das ist sehr wichtig, denn wenn es dann tatsächlich so weit ist und auf die Bühne geht, ist immer ein bisschen Lampenfieber dabei.

Vor dem ersten Auftritt der 8 bis 12-jährigen Midi Dancers und der 12- bis 15-jährigen Jazz Teens beim Gymfestival im Juli war auch einiges von dieser Aufregung zu spüren. Das gemeinsame Aufwärmen mit der Trainerin Silvia Bürkle-Kuhn, eine kurze Stellprobe auf der Bühne und das Durchgehen der Choreographie machten die Mädchen dann doch viel ruhiger. Vor dem Neuen Schloss hatten beide Gruppen mit ihrem neuen Jazz Dance Mix Premiere. Danach ging es gleich weiter auf die Hauptbühne vors Kunstmuseum. Dort erwarteten die Jazztänzerinnen des TSV ein riesiges Publikum, eine gigantische Bühne mit Spot-



Silvia Bürkle-Kuhn mit den Jazz Minis beim Schmidener Sommer.



Die Jazz Dance Company auf der TSV Bühne: Dina Kurz, Natalie Küstner, Petra Menges, Susi Gaiser, Christine Knödler und Suk Wallisch.

lights und eine professionelle Ansage. Lampenfieber hin oder her – nach diesem Auftritt waren sich alle einig: „Es war voll geil“. Am liebsten hätten alle gleich noch mal von vorn angefangen.

Eine Woche später ging es beim Schmidener Sommer auf die TSV Bühne. Dort hieß es erst mal Großreinemachen. Kurzent-schlossen wurden Wischer besorgt, um die Bühne vom Regenwasser zu befreien und betanzbar zu machen. Und es hat sich gelohnt. 60 Tänzerinnen der Jazz-

tanz-Abteilung, von 4 bis 55 Jahren, gaben gutgelaunt ihr Bestes, und die Zuschauer wussten es zu schätzen. „Genauso müsst ihr weiter machen. Bei euch kommt so viel Freude und Ausstrahlung rüber“, hörte man aus dem Publikum. Dazu haben sicher auch ein bisschen die neuen Outfits beigetragen. *Christine Knödler*

**INFO:** Silvia Bürkle-Kuhn, Siemensstraße 39, 71394 Kernen  
Telefon: 0 71 51 / 4 34 88  
E-Mail: silvi-jazzdance@gmx.de

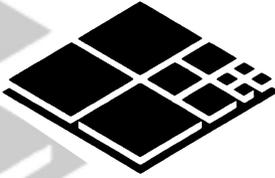
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

## RAINER BÜRKLE



**FLIESEN-, PLATTEN- UND  
MOSAIKARBEITEN**



## J&J Kübler

**Lederwaren GmbH**

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR  
ELEKTRONISCHE GERÄTE  
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK



www.telekim.de

Telefonanlagen direkt vom Profi

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

## Badezimmer sucht Superstar



www.fsh-fachmarkt.de

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

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



**FSH Fachmarkt  
Sanitär  
Heizung**

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



Der Skibasar in der Festhalle Schmiden steigt wieder.

## Tipps und Termine

Das sportliche Programm auf einen Blick

- Ausfahrten und Veranstaltungen der Skiabteilung*
- November
- 5.11. Skibasar in der Festhalle Schmiden  
Dezember
- 2.12. Ski-Waldweihnachtsfeier im Hardtwald  
16.-18.12. Skiopening nach Ischgl  
Januar
- 26.12.-2.1. Ski-Neujahrsausfahrt nach Heiligenblut, Österreich  
22.1. und 28./29.1. sowie 5.2. Ski, Snowboard und Telemarkkurse  
Februar
- 10.2. oder 17.2. Après Ski Party, Ef-Club  
14.2. Ski-Non-Stop  
18.-25.2. Jugendausfahrt nach Obertauern  
März
- 3.3. Ski-Stadtmeisterschaften und Vereinsmeisterschaften
- 9.-12.3. Partnerschaftstreffen mit Ski Alpin Tain Tournon  
23.-25.3. Season Closing, Montafon  
jeden Mittwoch Skigymnastik...
- Allgemeines Programm*
- Oktober
- 31.10. und 2.-4.11. YOMO Ferienbetreuung  
November
- 5.11. Skibasar Festhalle Schmiden  
5.11. Abteilungsfest Tauchabteilung  
18.11. Vereinskampfschießen Tauchen  
20.11. Sportlehreung 16 Uhr  
Dezember
- 4.12. Kindersportschau, SH1  
4.12. Breitensportwettkampf, Tanzen Festhalle

## Findet Nemo in den Herbstferien

Ein neues Angebot der Kindersportschule

Mit Beginn des neuen Schuljahrs hat sich bekannterweise auch einiges in der Kindersportschule des TSV Schmiden verändert. Veränderte Sportzeiten, verbesserte Hallenangebote, neue Kursangebote, Vernetzung mit dem Schmidolino und intern konnte eine neue Stelle geschaffen werden.

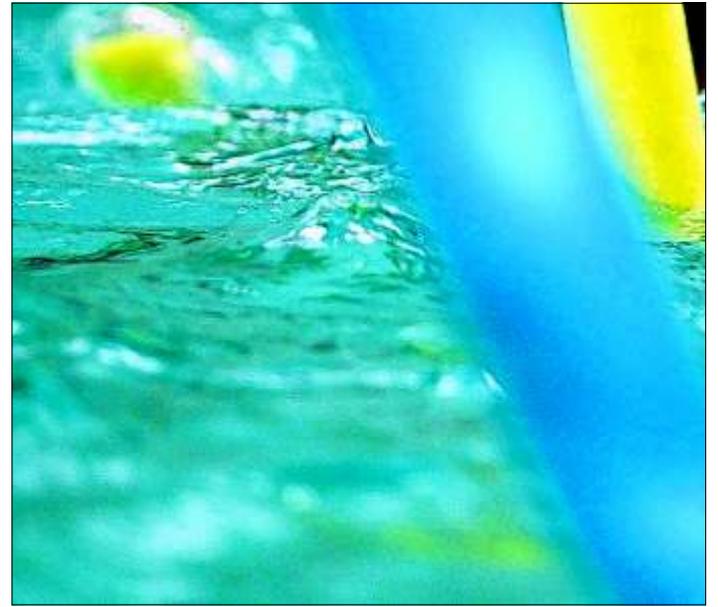
Darauf aufbauend beginnen wir jetzt mit der Umsetzung unserer Ideen, um unserem Anspruch an uns selbst besser gerecht zu werden, und um den Kindern die Betreuung bieten zu können, die sie in unseren Augen verdient haben. Der erste Schritt dazu ist das 1. Kindersportschulschwimmen in den Herbstferien für Mitglieder der Kindersportschule, aber auch für Kinder, die einfach einen schönen Tag mit dem Team der Kindersportschule verbringen möchten:

Herbstferienprogramm „Findet Nemo“: Wer Lust hat zu schwimmen, plantschen und zu turnen, der ist bei dem Ferientag richtig. Am Mittwoch 2. November, heißt es „Wassergewöhnung für die Nemos 4 und 5 Jahre“, von 10 bis 15 Uhr.

Am Donnerstag, 3. November, ist dann „Schwimmen für die Wasserschildkröten 5 und 6 Jahre“ angesagt von 10 bis 15 Uhr.

Und am Freitag 4. November, heißt es „Schwimmen für die Dory's 7, 8 und 9 Jahre“ von 10 bis 15 Uhr.

Für Kiss-Mitglieder fällt eine einmalige Gebühr in Höhe von 10 Euro an. Nicht-Mitglieder zahlen eine einmalige Gebühr von 15 Euro. Je nach Schwimmniveau der Teilnehmer wird das



Spielen, plantschen, tauchen: Das Element Wasser können die Kinder vielfältig entdecken.

Schwimmprogramm flexibel auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. (Der Hubboden reicht von 30 Zentimeter bis 1,80 Meter)

Die Teilnehmer schwimmen, spielen, duschen und tauchen in der Kleinschwimmhalle zwei Stunden lang. Danach geht die Gruppe gemeinsam zum Essen (im Preis enthalten). Und anschließend vergnügt sich die Gruppe im Schmidolino/TBL.

Treffpunkt ist in der Schulturnhalle (Umkleidekabine Kleinschwimmhalle).

Felix Hug und Sabrina Ricci

**INFO:** Für weitere Infos und Fragen können Interessierte sich an die Geschäftsstelle des TSV-Schmiden

wenden. Ansprechpartner sind Felix Hug oder Sabrina Ricci, Telefon 07 11/ 95 19 39-24 oder per E-Mail: Kiss@tsv-schmiden.de. Anmeldeschluss ist der 23. Oktober. Spätere Anmeldungen können entgegengenommen werden. Dann kann die Verpflegung jedoch nicht garantiert angeboten werden.

Es gibt nicht nur freie Plätze im Ferienprogramm der Kindersportschule, sondern es gibt auch noch Kapazitäten zu den normalen Kurszeiten. Wer testen will, welche Sportart einem am besten gefällt, einer frühen Spezialisierung entgegen treten oder einfach mit anderen Kindern Spaß an der Bewegung erleben möchte, der ist in der TSV Kindersportschule willkommen.

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

PARFÜMERIE  
KOSMETIKULTUR  
**LENK**

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

**Weil Gesundheit zählt: Meine SDK**

Anni Friesinger

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

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

## Nichts ist wichtiger als die Gesundheit

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

Infos zu unseren leistungsstarken Voll- und Zusatzversicherungen gibt's bei den Volksbanken Raiffeisenbanken, unter [www.sdk.de](http://www.sdk.de) oder unter 01801/5778-68\*.

**SDK** Süddeutsche Krankenversicherung