

MUSKELkater



REHA-SPORT

Mehr Lebensqualität durch
gezieltes Training

GYMNASTIK INTERNATIONAL

Gruppenweltmeister Russland
in Schmiden

SCHWIMMEN

Aktiver Umweltschutz
und Gesundheit

LEICHTATHLETIK

Angebote für Jedermann

KINDERSPORT- ABTEILUNG

Ganztagesprogramm in der
Anne-Frank-Schule

DIE ZEITUNG DES

TSV
Schmiden

Ausgabe 41 - März 2012

Stadio
Ristorante - Pizzeria

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.



Für Sport und Freizeit:

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

Wir beraten Sie individuell!

ULRICHWERBUNG

Ihr Partner für Marken-Werbemittel

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

Thomas Seibold,
Weinbaumeister

Fellbacher Wengerter stehen
für ausgezeichnete Qualität.

Jeder Fellbacher hat etwas, das ihn antreibt.

Liquides und Prozente gibt
es auch bei unserer Bank in
ausgezeichneter Qualität.
Vertrauen, Nähe und Tradition
machen den Unterschied.
Fellbacher Bank – direkt vor Ort.

Wir machen den Weg frei.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher
Bank eG



Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Der Muskelkater ist gerade etwas groggy. So viel Stress im Büro, dass er sogar kaum noch zum Joggen kommt. Weshalb er die letzten Wochen und Monate nach getaner Arbeit am liebsten vor der Glotze hockte, und TV-Serien guckte. Und selbst da pennt er ein.

Neulich hat er dann ganz seltsames Zeug geträumt. Und plötzlich haben die Fernsehserien in seinem Leben gespielt. Zum Beispiel: „Six and a half Girl“ - seit Jahren versucht eine ambitionierte Sportlehrerin, an der Gustav-Stresemann-Highschool eine Cheerleader-Truppe für die Schmidener Bezirksliga-Fußballer auf die Beine zu stellen. Erst als die übergewichtige, aber herzensgute Ringerin Bettina zum Team stößt, wendet sich die Geschichte zum Guten...

„Desperate Housedragons“ - in einem fiktiven Vorstadtviertel namens Lindenhühl treffen sich sechs verhärmte Hausfrauen bei einer Tupperparty, klagen einander ihr Leid, beschließen ihr Leben zu ändern, gründen eine Freizeit-Volleyballmannschaft und werden nach vielen Irrungen und Wirrungen Seniorinnenweltmeister.

„Hartwald Heroes“ - drei Schmidener Durchschnittsbürger stellen plötzlich fest, dass sie ungewöhnliche Superkräfte besitzen: Marc kann auf dem rechten Bein drei Meter hoch springen, Christoph mit Pflanzen sprechen und Tobias nur Kraft seiner Gedanken eine Pizza verschlingen. Zusammen versuchen sie ihre Stadt vor dem Bösen zu schützen.



Auf den Wolken: Der Muskelkater hat recht seltsames Zeug geträumt.

„Die Bürkles von nebenan“ - die Geschichte eines Familiencamps, der eine beschauliche Kleinstadt im Schwäbischen rockt - vom örtlichen Bauimperium bis zum Sportverein...

„Muskelkaters Magen“ - Realitysoap um einen Feinschmecker-Kater, der durchs Land zieht, um Restaurants zu testen. Die Serie musste trotz epochalen Erfolgs abgesetzt werden, da sich der Hauptdarsteller nach dem Besuch im Schmidener „Stadio“ weigerte, die Gaststätte wieder zu

verlassen. Vielleicht sollte der Muskelkater etwas weniger fernsehen - und mehr lesen. Zum Beispiel die neueste Ausgabe der Vereinszeitung - da geht's unter anderem um Schwimmen (Seite 19), Radfahren (Seite 16) und Ganztagesbetreuung (Seite 15).

Auf die Glotze könnte der Muskelkater ja notfalls verzichten. Aber auf eines nicht: eine Pizza von Arcangelo Porro. Höchste Zeit, dass er sich mal wieder ein gönnt. Bis bald also, Euer Muskelkater

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe März 2012. 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: Günter Hartmann, Jens Gieseler, Christian Schröder, Thomas Schütte, Claudia Schurr, Daniel Schurr, Roland Schweizer, Susanne Strübel, Roland Vetter, Ulrich Wildermuth
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.

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

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Apfelsaft und Schwimmen – das passt gut zusammen, darum geht es auch im Muskelkater. (Seite 19)

Qualifiziert, aber noch nicht nominiert

Am Wochenende ist Jana Berezko-Marggrander beim „22. Gymnastik International“ mit ihrem Olympiaprogramm zu sehen

Als der Bundesstützpunkt Fellbach-Schmidlen einige Wochen vor der WM 2011 in Montpellier eine Pressekonferenz gab, betonte Cheftrainerin Galina Krilenko beharrlich, die Olympiaqualifikation für die Spiele 2012 sei für ihre Einzelgymnastinnen keine Pflicht. Sie bereite die WM 2015 in Stuttgart und damit die Qualifikation für die Spiele 2016 in Rio de Janeiro vor.

Würde man den Weg nach London schaffen – gut. Wenn nicht – kein Problem. Jana Berezko-Marggrander und Laura Jung sollten die deutschen Farben in Frankreich vertreten. Für Jana kam das Aus schon vor der WM: sie hatte sich verletzt und musste absagen. Damit hatte sie auch die Spiele in London abgesprochen. Alles sollte ganz anders kommen – doch dazu später...

So zog also Laura Jung als einzige deutsche Einzelgymnastin nach Montpellier und turnte einen Wettkampf, wie man ihn wohl überhaupt noch nie in der deutschen RSG gesehen hat. Nach einem katastrophalen Start mit dem Ball und einer Platzierung nicht einmal unter den ersten Hundert war eine ihrer ersten Reaktionen, dass sie im Foyer der Arena ihren Ball verkaufte und sich an einem Verkaufsstand einen neuen besorgte. Dann aber startete Laura Jung eine unglaubliche Aufholjagd, kämpfte sich bereits am zweiten Tag um sagenhafte vierzig (!) Plätze nach oben. Genauso machte sie weiter und kam am Ende der Mehrkampf-Qualifikation sogar noch auf Platz 23. Die besten 24 kamen ins Mehrkampffinale. Geschafft.

Jetzt ging es also um einen Olympia-



Viele drücken die Daumen für Jana Berezko-Marggrander.

startplatz. Die ersten 15 würden sich direkt qualifizieren, weitere neun erhielten ein Ticket für die zweite Qualifikation. Wobei dort allerdings weitere Konkurrentinnen hinzukommen und sich nur noch die besten fünf qualifizieren würden. Laura steigerte sich nochmals, erreichte im Mehrkampffinale Platz 19 und damit Startplatz 4 für die zweite Qualifikation.

Für diesen Startplatz beim „Olympic Test Event“ rief der Deutsche Turnerbund eine nationale Qualifikation aus, da Jana Berezko-Marggrander ja verletzungsbedingt nicht an der WM teilnehmen können. Hier zeigte Jana Stärke und entschied beide Ausscheidungen für sich. Das war sicher ein ganz bitterer Moment in Lauras Karriere, denn immerhin hatte sie den Startplatz,

um den es ging, erkämpft! Und auch Jana hatte gemischte Gefühle: „Ich kann mich gar nicht richtig freuen, Laura tut mir leid“, sagte sie direkt nach der Bekanntgabe der Ergebnisse: „Ohne ihre Leistung bei der WM hätte ich keine Chance gehabt. Trotzdem kann ich jetzt ja nicht auf die Olympiateilnahme verzichten.“

Also zog Jana Berezko-Marggrander nach London, konnte eine sehr stabile Leistung abrufen und kam zunächst auf Platz 6. Vor ihr allerdings noch eine russische Gymnastin. Da Russland aber bereits mit zwei Gymnastinnen qualifiziert war, fiel diese heraus und Jana kam auf Platz fünf: genau der Rang, der notwendig war, um für die Spiele qualifiziert zu sein. Erstmals seit 12 Jahren (also zuletzt 2000 in Sydney) hatte sich

Deutschland also wieder in beiden Disziplinen, Einzel und Gruppe, qualifiziert.

Qualifiziert? Ja, aber noch nicht nominiert: die Normen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) sind strenger als die des IOC. Trotzdem hat der DTB – selbstverständlich – Jana zur Nominierung vorgeschlagen. Der DOSB ist bereit diesem Vorschlag zu folgen, fordert dazu jedoch einen Leistungsnachweis: zweimal mindestens 105 Mehrkampf-Punkte in einem großen internationalen F.I.G.-Wettkampf (z.B. Weltcup, EM). Wir drücken Jana also weiter die Daumen.

Am Wochenende wird Jana Berezko-Marggrander beim „22. Gymnastik International“ mit ihrem Olympiaprogramm zu erleben sein. *Thomas Schütte*

Ungewöhnliche „Bonbons“

„Gymnastik International“ steigt in Schmidlen

Bereits zum 22. Mal laden die Gymnastinnen des Nationalmannschaftszentrums Fellbach-Schmidlen nun zu ihrem Heimturnier „GYMNASTIK INTERNATIONAL“ ein. Der Wettkampf hat sich über die Jahre immer mehr im Kalender der internationalen Gäste etabliert, was man mit einem Blick auf das Teilnehmerfeld in diesem Jahr besonders deutlich feststellen kann, denn zum ersten Mal überhaupt hat sich eine amtierende Vize-Weltmeisterin angemeldet.

Daria Kondakova aus Russland – soviel steht jetzt schon fest – wird sicher der absolute Shooting-Star des diesjährigen „Gymnastik International“ sein. Noch dazu haben die Russen, weltweit erfolgreichste Gymnastik-Nation, auch noch Darja Zwiatkowskaja und ihre Nationalmannschaft Gruppe angemeldet. Besser geht's nicht!

Bis Redaktionsschluss haben sich bereits 12 Länder verbindlich angemeldet, darunter alle führenden Nationen wie zum Beispiel auch Israel mit der Einzelstarterin Neta Rivkin, die regelmäßig unter den Top 5 der Siegerlisten internationaler Top-Events zu finden ist.

Auch für das heimische Publikum wird es diesmal ungewöhnliche „Bonbons“ geben:



Teilnehmerinnen aus vielen Ländern – hier in einer früheren Auflage der Veranstaltung Viktoria Shynkarenko – kommen nach Schmidlen.

Es wird die öffentliche Premiere des gesamten deutschen Olympiaprogramms erleben. Mit Jana Berezko-Marggrander (TSV Schmidlen) als Einzelstarterin und der ebenfalls in Schmidlen ansässigen Nationalgruppe Deutschland sind alle sieben qualifizierten Olympiateilnehmer am Start. Dazu kommt, dass dies dann auch schon die letzte Chance ist, das Olympiaprogramm überhaupt irgendwo in Deutschland zu sehen. Denn alle weiteren Turniere in der Vorbereitung auf die Spiele in

London im August finden außerhalb Deutschlands statt.

Info: 22. Gymnastik International, Turnier der Rhythmischen Sportgymnastik, am 10. und 11. März Sporthalle Schmidlen

Samstag, 10. März, (Eintritt frei) 9 Uhr Mehrkampf Juniorinnen, 13 Uhr Mehrkampf Meisterklasse, 16.30 Uhr Mehrkampf Nationalgruppen

Sonntag, 11. März (Eintritt 10,- / 5, Euro), 9.30 Uhr Finale Juniorinnen, 11 Uhr Finale Meisterklasse und Nationalgruppen

Reha-Sport ist gefragt

Mehr Lebensqualität durch gezieltes Training und qualifizierte Übungsleiter

Vor fünf Jahren begann der TSV Schmiden, Reha-Sport anzubieten. Inzwischen nehmen 260 Patienten an den 17 Kursen teil. Es sind vor allem Menschen mit Rückenbeschwerden und Bandscheibenvorfällen, die von ihrem Arzt Rehakurse verordnet bekommen. Aber es gibt auch Angebote für Osteoporose, orthopädische Schwierigkeiten nach Knie- oder Hüftersatz sowie Herz- und Schlaganfallpatienten. Im April startet eine Gruppe für Lungensport (siehe Infokasten) und im Sommer eine Herzsportgruppe.

„Die Entscheidung, die Räumlichkeiten oberhalb des activity zu kaufen und als Reha- und Seniorensportzentrum auszubauen, war goldrichtig“, sagt Rolf Budelmann. Immerhin investierte der Verein knapp zwei Millionen Euro. Aber erst durch die zusätzlichen Räume, die der Verein im November 2009 einweihte, konnte dieser Bereich ausgebaut werden, so der TSV-Geschäftsführer. Denn Ende 2008 waren es noch 107 Kursteilnehmer, die von den Krankenkassen gefördert wurden.

Zwar bieten viele Vereine Gesundheitssport als Prävention an, doch neben dem TSV sind nur der SV Fellbach und der VGS Fellbach berechtigt, Reha-Kurse

auszuschreiben. Denn Voraussetzung für Angebote nach Unfällen und Krankheiten ist eine Anerkennung des Württembergischen Behinderten- und Rehasportverbandes. Der prüft, ob die Räume, die Teilnehmeranzahl und vor allem die Qualifikation des Übungsleiters stimmen.

Denn die Trainer benötigen neben der allgemeinen Ausbildung eine spezielle Weiterbildung für den Rehabilitationssport. Damit die Qualität stimmt und gezielte Bewegung trainiert wird, gibt es unterschiedliche Profile für Orthopädie, innere Medizin, Sensorik, Neurologie, geistige Behinderung und Psychiatrie. Zehn TSV-Übungsleiterinnen verfügen über diese zusätzliche Qualifikation.

„Zentral ist, dass die Ärzte von diesem Angebot wissen“, sagt Evelyn Weihshuber, verantwortlich für die Organisation des Rehasports. Zwar vermitteln 64 Ärzte aus der Region Stuttgart von Sindelfingen, Backnang oder Winnenden ihre Patienten an den TSV Schmiden, aber es sind nur vier, die „wirklich viele schicken“.

Voraussetzung für eine ärztliche Verordnung sind in der Regel kontinuierliche Schmerzen

aufgrund von Operationen. Die TSV-Kurse besuchen ähnlich viele Männer wie Frauen. „Knapp drei Viertel kommen wegen Rückenbeschwerden oder Bandscheibenvorfällen“, sagt Evelyn Weihshuber. Entsprechend hoch sei der Altersdurchschnitt. Deshalb sei es schwierig, Jugendliche oder jüngere Menschen langfristig in die Gruppen zu integrieren: Neben den ähnlichen Beschwerden spielen eben auch eine gemeinsame Lebenserfahrung eine Rolle. „Die Gemeinschaft verbindet und dient zusätzlich der Heilung“, sagt die activity-Angestellte.

Nach den positiven Erfahrungen in den 50 von den Kassen finanzierten Reha-Einheiten, werden viele Teilnehmer TSV-Mitglied oder nutzen die Kurse weiter. Für Selbstzahler kostet die Stunde acht Euro, für Mitglieder nur fünf. „Günstiger und angenehmer als Schmerztabletten“, sagt Evelyn Weihshuber. Die Abwicklung mit den Krankenkassen ist relativ einfach und schnell. Zwar müssen alle Teilnehmer – ähnlich wie bei der Physiotherapie – nach der Stunde unterschreiben. Aber die Abrechnung kostet die Verwaltungskraft ein bis zwei Stunden wöchentlich. „Wir haben so



Evelyn Weihshuber ist verantwortlich für die Organisation des Rehasports – und hat bei den Teilnehmern nachgefragt (siehe Umfrage auf dieser Seite).

viele Kurse und Teilnehmer, dass sich dieser Rhythmus lohnt“, sagt sie. Jens Gieseler

INFO: Mehr Infos unter: www.activity-schmiden.de - unser Club - Kurse oder Tel. 0711/ 5104998 - 19.



Gisela Sauter, seit rund zwei Jahren im Rehasport „Schulter und Rücken“.

Gisela Sauter

„Mir tut der Rehasport sehr gut. In den Schultern habe ich kaum noch Schmerzen, meine Wirbelsäule ist lockerer, ich bin beweglicher und ich bekomme besser Luft. Es macht einfach Spaß zu sehen, was sich alles verbessert hat. Solange meine Krankenkasse die Kosten übernimmt, bleibe ich auf jeden Fall dabei.“

Ilse Blumenhagen

„Mein Bewegungsbild hat sich im Alltag verbessert, die Übungen machen Spaß und man wird wieder mutiger in den Bewegungen. Die Übungen mache ich sogar zuhause. Der Kurs ist ein fester Termin in meinem Alltag.“



Ilse Blumenhagen ist seit zwei Jahren im Kurs „Schlaganfall“.



Seit März 2011 im „Knie- und Hüftkurs“.

Kurt Finkbeiner

„Durch den Rehasport im activity habe ich meine Muskulatur aufgebaut und meine Defizite durch meine Hüft-OP verbessert. Im Alltag bin ich deshalb viel stabiler als vorher. Es macht mir großen Spaß, in der Gruppe zu trainieren.“

Neu: Lungensport

Patienten mit einer Lungenerkrankung (Asthma, Lungenemphysem oder Lungenfibrose) glauben oft, dass sie sich nicht belasten dürfen. Dabei ist gezielter Sport gut für die Belastbarkeit, verbessert die körperlichen Bewegungsfähigkeiten und steigert die Lebensqualität. Bewegungstraining, Gymnastik, Krafttraining, Ausdauertraining und Koordinationstraining werden der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst.

Starttermin: 19. April, 16.50 bis 17.50 Uhr. Zusätzlicher Infovortrag von Kai Böhm am 11. Mai, um 14.30 Uhr, im activity.



Rehabilitations-Sport wird auch in ganz speziellen Kursen angeboten – die auf die unterschiedlichen Beschwerden zugeschnitten sind.

„Qualität in Vereinen stimmt“

Interview mit Reha-Spezialist Jörg Mehrer von der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr

Reha-Kurse sehen 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten vor. Mit Jörg Mehrer, Leiter des Competencecenters Rehabilitation der AOK Ludwigsburg-Rems-Murr, sprach Jens Gieseler über Ziele und Effizienz der Kurse und vor allem darüber, wer Anspruch darauf hat.

Herr Mehrer, warum fördert die AOK Reha-Kurse?

Mehrer: Aus zwei Gründen. Zum einen möchten wir jeden Versicherten, der einen medizinischen Anspruch auf solche Angebote hat, entsprechend unterstützen. Zum anderen zeigen Studien deren nachhaltige Wirkung. Wenn es die Kurse nicht gäbe, könnten viele nach einer Operation in ein sogenanntes Versorgungsloch fallen. Durch die Kurse ist langfristig unterstützt.

Wie langfristig?

Die Regelversorgung sieht Kurse mit 50 Übungseinheiten für 18 Monate vor. Danach kann es in Ausnahmefällen eine Verlängerung geben. Die gemeinschaftlichen Übungen tun Körper und Seele gut. Wichtig ist die Eigenverantwortung unserer Versicherten. Eine anschließende Mitgliedschaft in einem Sportverein mit entsprechenden Angeboten ist sinnvoll und durchaus bezahlbar.

Die AOK setzt auf Sportvereine?

In den Landkreisen Ludwigsburg und Rems-Murr machen ungefähr 50 Vereine die unterschiedlichsten Angebote. Diese Spezialisierung nach einer Knie- oder Hüftoperation oder einem Band-



Jörg Mehrer.

scheibenvorfall ist wichtig. Inklusive der Herzsportgruppen, die durch die deutsche Rheumaliga betreut werden, decken Sportvereine mehr als 80 Prozent des Rehabilitations-Sport ab.

Wie steht es mit der Qualität der Angebote?

Die Qualität in den Sportvereinen stimmt. Der Württembergische Behinderten- und Rehabilitationsverband prüft die Vereine, ob die Räumlichkeiten passend sind und die Übungsleiter über eine entsprechende Reha-Ausbildung

verfügen. Damit ist ein hoher Versorgungsstandard unserer Versicherten gewährleistet.

Wie rechnet sich das?

Die Wirtschaftlichkeit spielt immer eine Rolle. Darauf zu achten, ist meiner Meinung nach richtig. Auf den ersten Blick stimmt es, dass eine einzelne Reha-Stunde im Vergleich zur Krankengymnastik günstiger ist. Durch die längere Dauer des Kurses, gleichen sich die Kosten allerdings insgesamt aus. Unabhängig davon bin ich überzeugt, dass durch die ein- bis einhalbjährige Trainingsdauer ein Kursbesuch nachhaltiger ist.

Wer hat Anspruch auf einen Reha-Kurs?

Kurz gesagt alle, die von ihrem Arzt eine Verordnung bekommen. Wir verlassen uns auf die medizinische Entscheidung des Arztes entsprechend der Indikation. Das betrifft Patienten mit Herzbeschwerden oder nach einem Schlaganfall und vor allem mit orthopädischen Beschwerden am Rücken, mit künstlichem Knie oder künstlicher Hüfte.



Reha-Kurse gibt es je nach Indikation – da betrifft Patienten etwa nach einem Schlaganfall oder orthopädischen Beschwerden.

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

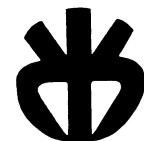
Schmidener Küchenstudio
Hans-Peter Holder GmbH

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH
KÜCHENMODERNISIERUNG
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

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



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



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



Auf rund 100 Kilometer perfekt präparierter Piste, von breit und flach bis hin zur legendären Abfahrt „Gamsleitn 2“, wurde es während der sechs Skitage bei tollem Wetter niemals langweilig.



Viel Spaß auf der Piste.

Cooler Sprünge inklusive

Skifreizeit in Obertauern

In der Faschingswoche machten sich eine Gruppe Jugendliche mit zwei Schneesportlehrern der Skiabteilung auf, um im herrlichen Skigebiet Obertauern im Salzburger Land eine Woche Ski zu fahren oder zu boarden.

Im Jugendgästehaus „Gottschallalm“ wurde Quartier bezogen. Ein tolles Haus, das mit Ski erreichbar ist und unmittelbar am Funpark „Longplay Park“ liegt, was den Teilnehmern natürlich sehr entgegen kam. Rails, Boxen und Kicker unterschiedlicher Größe warteten nur darauf, von den Kids bezwungen zu werden. Oder eben umgekehrt...

Nach dem Skitag schaufelten sie sich dann direkt hinterm Haus noch einen eigenen Kicker, auf dem unermüdlich, bis es finster wurde, die coolsten Sprünge trainiert wurden.

Auf rund 100 Kilometer perfekt präparierter Piste, von breit und flach bis hin zur legendären Abfahrt „Gamsleitn 2“, wurde es während der sechs Skitage bei tollem Wetter niemals langweilig. Außerdem luden diverse Skirouten und Neuschnee zum Freeriden



Blauer Himmel, tolle Pisten.

ein. Sogar das Nachtskifahren bei Flutlicht wurde noch „mitgenommen“.

Und wenn dann nachts Ski oder Board doch mal abgeschnallt waren, rasten die Jungs und Mädels im Fackel-

schein in riesigen Tüten den Berg hinunter. Bei einer deutlich ruhigeren Heimfahrt wurden dann schon mal damit begonnen, die Schlafdefizite aufzuholen.

Ulrich Wildermuth



Letztendlich konnte sich jeder auf seine Art die Oberschenkel strapazieren.

Ski-Non-Stopp 2012

Bahnen und Lifte ohne jede Wartezeit

Ein besonderes Valentinsgeschenk konnten sich am 14. Februar die fünfundzwanzig Teilnehmer der „Ski und Board-Non-Stopp“ Ausfahrt des TSV Schmiden machen - entweder, indem sie ihren jeweiligen Partner mitnahmen, oder indem derselbe zuhause für einen Tag seine Ruhe hatte.

Nach den extremen Minusgraden der Vorwochen waren die Verhältnisse insgesamt nahezu ideal. Eine solide Grundlage und gut fünfundzwanzig Zentimeter Neuschnee jedenfalls sorgten für ein Skivergnügen, wie man es in den vergangenen Jahren nur selten erleben konnte. Leichter Schneefall und hohe Wolken, die die Sicht nur geringfügig beeinträchtigten, störten die fünfund-

zwanzig Teilnehmer nur wenig. Neben Bahnen und Lifte ohne jede Wartezeit sowie leeren Pisten bot das Skigebiet am Grubigstein in Lermoos jede Menge Gelegenheit, sich im freien Gelände zwischen den Pisten oder auf Skirouten zu bewegen.

Stopps wurden dann auch lediglich zum Mittagessen auf einer der Hütten, wo ebenfalls kein Platzmangel herrschte, eingelegt. Letztendlich konnte sich jeder auf seine Art die Oberschenkel strapazieren und niemand klagte mehr über die frühe Rückfahrtszeit. Nach einem kurzen Apres-Ski sah man im Bus jedenfalls ausschließlich zufriedene Gesichter.

Roland Schweizer

INFO: www.skischule-schmiden.de



„10 Jahre activity“:
Wir feiern im activity-
Jubiläumsjahr

Service und Betreuung
auf hohem Niveau -
ohne Fortbildungen
geht das nicht

Neu: activity auf
Facebook

Aktuelle activity -
Kurzmeldungen

Informationen
zum Rehabilitations-
sport im activity



Das activity-Jubiläumsjahr „10 Jahre activity“: Wir feiern!

Das Jahr 2012 steht ganz unter dem Motto „10jähriges Jubiläum“. Wir wollen in erster Linie für unsere Mitglieder tolle Events und Veranstaltungen auf die Beine stellen, um uns bei ihnen für ihre Treue und Unterstützung zu bedanken.

Fellbacher Herbst Festumzug



Der geschmückte Tieflader in der Menge.

Der Veranstaltungs-Marathon begann für uns bereits letztes Jahr mit der Teilnahme am Fellbacher Herbst Festumzug. Unsere Dekorateurin, Susi Riemschneider, hat uns einen tollen und beeindruckenden Festwagen hingestellt. Unsere beiden Kursleiterinnen,



Die Räder auf dem Tieflader.

Svenja Thanner und Sandra Steidle, heizten den Radlern auf dem Tieflader mächtig ein. So war das Nieselwetter kein Problem. Die Helfer rechts und links vom Wagen kamen auch sehr ins Schwitzen. Hatten sie doch die

Anziehungskraft von Bonbons unterschätzt. Es war nicht immer leicht, die Kinder beim Auffangen der Bonbons vom Tieflader fern zu halten.

Cycling-Spenden-Marathon



Die neuen Räder im activity.

Das Jubiläumsjahr 2012 begann mit dem Cycling-Spenden-Marathon zur Einweihung der 22 neuen Cycling-Räder der Firma „Tomahawk“. Durch den Verkauf der alten Räder und einer Spende von 0,10 Euro pro gefahrendem Kilometer unterstützt das activity die Tour Gingko der Eichenhofer Stiftung. Auf den neuen Rädern heizte Marc Sanwald den Teilnehmern zwei Stunden lang zur live gespielten DJ-Musik ein. Das Radeln für einen guten Zweck beflügelte manch Teilnehmer und das Ergebnis von 700 Euro Spende kann sich sehen lassen! Wir danken allen Beteiligten.

Kurskonvention

Das nächste Ereignis wirft auch schon seine Schatten voraus. Christian Martz, der ehemalige

sportliche Leiter, hat seine Teilnahme an der Kurs-Konvention (28.4.) zugesagt und wird auch zwei Kurse selber anleiten. Zudem stellen wir Ihnen unsere neuen Kleingeräte, die X-Cos vor.

Mitglieder-Reise nach Tunesien



Club Calimera Rosa Rivage.

Doch mit dem Feiern nicht genug. Es machen sich im Mai (18. bis 25.) rund 30 Mitglieder auf nach Tunesien. Begleitet von activity-Personal, welches vor Ort ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für die activity-Teilnehmer anbietet. In der neuen Hotelanlage direkt am Meer gelegen und der all inklusive Verpflegung kann man es sich gut gehen lassen und den Urlaub in entspannter Atmosphäre genießen.

Sommerfest

Das erste Halbjahr endet mit einem hoffentlich tollen Sommer-



Arbeitsbühnen von 5 bis 103 m!

Kuhnle bringt Sie nach oben.
Einfacher. Sicherer. Komfortabler.

Wir vermieten Arbeitsbühnen für jeden Anspruch. Und wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen: mit Services und umfangreichen Schulungsangeboten. Damit Sie ganz sicher oben arbeiten.

safetyfirst!
Kuhnle Arbeitsbühnen-Seminare

- Arbeitsbühnenbediener-schulung nach BGG 966
- Staplerschulungen
- Schulungen für Ladekrane
- EU-Berufskraftfahrer Weiterbildung gemäß BKRFGG



Robert-Bosch-Straße 8 · 70734 Fellbach
Tel 07 11/58 56 62-0 · Fax 07 11/58 56 62-23
kontakt@kuhnle.eu · www.kuhnle.eu

KUHNLE
vermietet arbeitsbühnen

fest (16.6.) bei trockenem und warmem Wetter. Tamer Acicbe und Alex Veith sorgen beim Boot Camp auf Sand am Schmiden Beach für die entsprechende



Schmiden Beach

sportliche Belastung. Das anschließende Beach-Volleyballturnier bei Live-Musik und Bewirtung für die lockere Beach-Stimmung. Kommen und feiern!

Vanessa Gerstenberger,
Gesamtleitung

activity-Kurz-Meldungen

- **Anmeldung:** Für den nächsten Kurszyklus (Start Mitte Mai) kann man sich ab 5. März anmelden. Neu: auch online über die activity-Homepage. www.activity-fellbach.de
- Neu: unsere activity - **facebook-Fanseite**. Wir freuen uns auf euren Besuch und auf viele Fans.
- Neue **Vortragsreihe** im activity:
 - Mittwoch, 21.3. 19.30 Uhr Vortrag „Burnout“ mit Moritz Matzen
 - Mittwoch, 25.4. 19.30 Uhr Vortrag „Schutz vor Krebs durch die richtige Ernährung“ mit Ursula Besemer
 - Freitag, 11.5. 14.30 Uhr Vortrag „Lungensport“
- Ab 20.4. neu im activity: **Lungensport** (Reha-Sport)
- Am 28.4. ab 10.00 Uhr **Kurskonvention** im activity

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	14.05.12	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	14.05.12	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40	09.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50	09.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby – Fortgeschritten	BBB F1	act	Fr.	10.20-11.20	11.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Core Training	C-1	act	Di.	19.10-20.10	15.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Core Training	C-2	act	Mi.	07.40-08.40	09.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	09.05.12	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Fit Mix	Fit-M	act	Mo.	20.00-21.00	14.05.12	TSV Bewegungszentrum
Fitness Kompakt	Fit	act	Do.	19.30-20.50	10.05.12	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	15.05.12	TSV Bewegungszentrum
Körperstraffung	KS	act	Do.	11.00-12.00	10.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Mo.	19.10-20.10	14.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Do.	18.00-19.00	10.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10	10.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Mi.	18.00-19.00	09.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates Fortgeschritten	P-5	act	Di.	19.10-20.10	15.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Pilates für Mami's	P-M	act	Mo.	09.10-10.10	14.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.15-11.00	14.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05	10.05.12	activity – Der Freizeit Sportclub

Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.

Gesunder Rücken

Rückenfitness
Wirbelsäulengymnastik
Wirbelsäulengymnastik

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren
Wirbelsäulengymn. Senioren

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene – Aufb.
Ballett für Erwachsene – Einst.
Ballett für Erwachsene – Aufb.
Kinderballett ab 5 Jahre
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.
Kindertanz /Tanzsportabteilung
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+
Jazz Dance Mix (17-30 Jahre)
Jazz Teens (12-15 Jahre)
Mini-Dance (5-7 Jahre)
Midi-Dance (8-11 Jahre)

Kursanmeldungen über:

TSV Schmiden 1902 e.V.

Geschäftsstelle

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

e-mail: info@tsv-schmiden.de

www.tsv-schmiden.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

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



Wir informieren Sie gerne!

Anfragen und aktuelle Infos:

activity - Der Freizeit Sportclub

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach

Tel. 0711-5104998-0

Fax 0711-5104998-33

e-mail: info@activity-fellbach.de

www.activity-fellbach.de

Öffnungszeiten:

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

Di. + Do. 09.00-22.30 Uhr

Sa. 09.00-19.00 Uhr

So. 09.00-19.00 Uhr

Fit und gesund im TSV 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 Kirm (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 Beckenbodenmuskulatur. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Kurs 1 - Einsteiger:

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

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

Für Fortgeschrittene: Fr., 10.20-11.20 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.
Leitung Bauch-Beine-Baby: Petra Mann

Kursgebühren BBBaby:

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

• Core Training

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

Kurs 1 - Einsteiger:

Leitung: Manuela Kampa (Group-Fitness-Trainerin)

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

Kurs 2 - Einsteiger:

Leitung: Stefan Schurr (RedCord Trainer)

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, B-Lizenz Prävention)

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: Heike Mühleisen (Übungsleiterin B, Sport Prävention)

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., 11.00– 12.00 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: Petra Umbscheiden- Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)

Zeit: Mo., 19.10-20.10 Uhr, activity Der Freizeitsportclub.

Kurs 2 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Kursleiterin)

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

Kurs 3 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 4 - Fortgeschritten:

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

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

Kurs 5 - Fortgeschritten:

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

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

• Pilates

Kursgebühren:	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,-

• Fitness-Zirkel

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

Kurs 1:

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Sport– und Gymnastiklehrerin)
Mo., 10.00-10.45 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kurs 2:

Leitung: Cihan Akmaz (Physiotherapeut in Ausbildung)
Do., 20.20-21.05 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

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

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)

Kurs 1 - Wirbelsäulengymnastik

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

Mo., 18.15-19.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden

Kurs 2 - Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin)

Mo., 19.15-20.15 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 Erwachsene und Teenager ab 14 Jahre

Bal-2 (Anfänger): Mi. 19.10-20.10 Uhr

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

Kursgebühren Ballett:

Für activity-Mitglieder: kostenlos

Mitglieder im TSV Schmiden: € 48,-

Nichtmitglieder € 60,-

· Kinderballett

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

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

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

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

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

Kursgebühren Kindertanz/Ballett:

TSV-Mitglieder: Kit2 € 36,-

Nichtmitglieder: Kit2 € 45,-

Kit3 + 4 € 48,-

Kit3 + 4 € 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

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

All around Dancel, energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs

– und Ausdauer-schulung 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 Choreografie)

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,, beweg-

lich und dynamisch. Abschließendes Stretching. Keine Vorkennnis-

se 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:

Bitte ankreuzen!

☐ Frühjahr

☐ Sommer

☐ Herbst

☐ Winter

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____ Kursbeginn: _____

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
-----	-------	--------------------------------

Service und Betreuung auf hohem Niveau - ohne Fortbildungen geht das nicht

Wir sind ständig bemüht, unseren Standard an Service und Betreuung zu halten bzw. zu verbessern. Nicht umsonst werden wir immer regelmäßig mit dem Studio-Siegel des Württembergischen Landessportbundes ausgezeichnet.



Wir bieten jedes Jahr eine ganze Palette von möglichen Fortbildungen unseren Mitarbeitern an. Dazu gehört seit Jahren der „Team-Tag“. Eine Inhouse-Schulung, wofür das activity einen halben Tag schließt, um allen Mitarbeitern die Teilnahme zu ermöglichen. Dabei werden unter anderem Themen wie Beschwer-



Kursleiter und Mitarbeiter vom activity - Der Freizeit Sportclub

demanagement aufgegriffen. Wie sollen Beschwerden angenommen werden? Wer kümmert sich darum? Was sind Lösungsansätze?

In all diesen Fragen war die Firma „Beitraining“ aus Fellbach ein guter Schulungsreferent und hat uns einiges beigebracht.

Für die Kursleiter bieten wir dieses Jahr zum Beispiel Fortbildungen zu den Kursangeboten „Core Training“ und „Free Motion“ an. Für die Schulung „Free Motion“ freuen wir uns, unseren ehemaligen BA-Studenten, Tamer Acicbe, gewonnen zu haben.

Auch finden regelmäßige Treffen der einzelnen Mitarbeiter-Gruppen (Trainer, Theke, Kursleiter, Kinderbetreuung) statt, um sich gegenseitig auszutauschen und auf den neuesten Stand zu bringen.

Unser Ziel ist, dass egal welcher Mitarbeiter Dienst hat, jedes Mitglied den gleichen Service, die gleiche Betreuung erhält. Daran arbeiten wir!

Vanessa Gerstenberger,
Gesamtleitung

Jetzt auch in Fellbach
Ihr Spezialist für Erfolgssteigerung im Mittelstand

BEITRAINING
BUSINESS EDUCATION INTERNATIONAL
STUTTGART REGION OST

Hansjörg Schütz • Stuttgarter Straße 30 • 70736 Fellbach
0711 / 98 33 789 10 • h.schuetz@bei-training.de • www.bei-training.de/stuttgart-region-ost

Training für:
Management • Vertrieb • Service • Persönlichkeitsentwicklung

Friedemann Gucker
Schreinermeister und Holztechniker

Planung • Gestaltung
Türelemente
Spiegel • Glaselemente
Raumpartitionen
Schiebetürsysteme
Garderoben und Windfangelemente
Aquarien- und Terrarienmöbel
Sonderlösungen

WERKHAUS

NEU: activity nun auch auf facebook - "Treten Sie mit uns in Kontakt!"



Das Internet – ein nicht mehr weg zu denkendes Kommunikations- und Werbe-Instrument.

Laut unserer aktuellen Mitgliederbefragung sind 17% unserer Mitglieder über unsere Homepage auf uns aufmerksam geworden. Zwei Jahre zuvor waren es nur ca. 7%. Wir haben unsere Webseite auch um weitere Module erweitert: die online-Court-reservierung und die online-Kursanmeldung.

Unsere Mitglieder nehmen den Service gerne an, z.B. ihr Kursgerät für abends bequem vom PC aus zu Hause zu reservieren. Zudem kann man das activity



mittels einem virtuellen Rundgang besichtigen. Wir nutzen das Internet aber auch noch für andere Zwecke: mittlerweile haben wir den dritten Newsletter versandt, und jetzt neu: treten wir mit unseren Mitgliedern über

facebook in Kontakt. Und informieren z.B. über aktuelles im Veranstaltungs- und Kursbereich. Wir freuen uns auf Ihren online-Besuch.

Vanessa Gerstenberger,
Gesamtleitung

activity-Nutzer gewinnt Schreiner-Kurs

Marcel Schmidt, ehemaliges Mitglied im Youth Club des TSV Schmiden, nahm am activity-Rallye-Spiel beim letztjährigen Tag der offenen Tür im activity teil. Er gewann einen der Hauptpreise und hatte das Glück einen Gutschein für einen Schreiner-Kurs im Werkhaus Gucker zu gewinnen.

Jeder Teilnehmer stellt dabei ein Holzprodukt her, erwirbt grundlegende handwerkliche Kenntnisse und lernt den fachgerechten Umgang mit Holzbearbeitungsmaschinen. Diese Kurswerkstatt hat Marcel praxisorientiertes Wissen mit einer großen Portion Spaß vermittelt.

Wir werden auch in diesem Jahr wieder einen Tag der offenen Tür am 3.10. durchführen. Wiederum mit dem Angebot der activity-Rallye mit attraktiven Sachpreisen. Es lohnt sich, diesen Termin schon einmal vorzumerken."

Vanessa Gerstenberger,
Gesamtleitung

Running • Nordic Walking • Fitness • Tennis • Freizeit • Teamsport • Ski ...

SPORT OSWALD

Bahnhofstraße 113, 70734 Fellbach

Informationen zum Rehabilitationssport

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

• 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 bedeutenden 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 N.N., 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. Es 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 N.N., 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 N.N., 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 Claudia Bühler, im activity



Akustikverlegungen
Montagedecken
Trockenbau
System-Trennwände
Schall-Brand-Wärmeschutz



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



Die Kinder können sich an verschiedenen Stationen ausprobieren.

Rollen, balancieren, springen

Kindersportabteilung steigt ins Ganztagesprogramm der Anne Frank Schule ein

Die Kindersportabteilung ist in diesem Schuljahr 2011/2012 zum ersten Mal an der Ganztagesbetreuung in der Anne Frank Schule beteiligt. Nachdem wir in der Kindersportabteilung nur ehrenamtliche Übungsleiter haben, ist es sehr schwierig, in ein Ganztagesprogramm einzusteigen. Dieses Schuljahr wurde uns der Montag angetragen und zwar die fünfte Stunde. Dies war die Möglichkeit zum Einstieg.

Zunächst sollte eine Begrenzung auf 15 Kinder der Klassenstufe 1 und 2 stattfinden. Doch die Nachfrage war so groß, dass – wenn alle gesund sind – 24 Kinder in der Halle sind. Das stellte uns vor ein logistisches Problem: Wie beschäftige ich 24 Kinder auf einmal mit nur einer Aufsichtskraft?

Meine Lösung war letztendlich ein Geräteparcours mit vielen selbst zu bewältigenden Stationen, mit vorab Einweisung mündlich oder durch Demonstrieren und einer Station, an der ich stehe und Neues beibringe. Mein Augenmerk wollte ich erst einmal in das spielerische Erlernen



Schwungvoll in der Halle.

der Grundlagen legen, wie Arm-muskulatur etwa durch Bankziehen, Sprungkraft durch Hockwenden an der Bank. So suche ich mir jeden Montag ein neues Schwer-

punkthema heraus. Einmal ist es Rollen, dann Balancieren, Hangeln oder Springen. An meiner Station will ich die turnerischen Grundelemente wie vorwärts und rückwärts rollen, Felgaufschwung am Reck oder Sprung über den Kasten den Kindern näher bringen.

Damit der Geräteparcours rechtzeitig steht, bin ich 15 Minuten vorher in der Halle und baue diesen auf. Abgebaut wird gemeinsam mit den Kindern. Nach anfänglichen Schwierigkeiten, klappt dies jetzt prima und zügig, denn jeder weiß, je schneller wir fertig sind umso schneller können wir mit dem Abschlusspiel beginnen und das ist für alle am wichtigsten. Auch meine kleinen „Drückberger“ beim Parcours oder Abbau haben es jetzt bemerkt, dass ich sie nicht aus meinen Augen verliere. Bei den Abschlussspielen greife ich auf altbewährte Spiele wie „Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann“, „Fischer welche Fahne weht heute“, und vieles mehr zurück. Und dann sind auch schon flugs die 45 Minuten vorbei. *Claudia Schurr*

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



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



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

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

**Rathaus-Apotheke
Schmiden**
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



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

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



Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzgebirgsweg 4
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

Ende und Anfang zugleich nach sieben Jahren

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

Den Jahresbericht der neu gegründeten Radsportabteilung beginnen wir mit einem weinendem und einem lachenden Auge. Das Activity-Racing-Team, wie es bisher existierte, ist Vergangenheit. Nach sieben Jahren.

Dafür hat der TSV Schmiden nun eine eigene Radsportabteilung, die von Marc Sanwald als Abteilungsleiter angeführt wird. „Ich bin froh, dass wir das jetzt alles geregelt haben. Der Grundgedanke war ja immer schon da. Jetzt ist die Sache auch endlich perfekt“, sagt der neue Abteilungsvorsteher. Innerhalb dieser Abteilung ist nun die Gruppe der lizenzierten Radrennfahrer als Activity-Racing-Team eingegliedert. Die neu gegründete Abteilung umfasst derzeit 58 Mitglieder, wobei das jüngste Mitglied gerade einmal ein Jahr alt ist, und das älteste Mitglied 59 Jahre (Stand 02/2012).

Bei uns finden ambitionierte Radfahrer geeignete Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten und mit dem Activity-Racing-Team eine starke Mannschaft (Baden-württembergischer Meister 2009, 2010, 2011). Durch die Gründung der Radsportabteilung wollen wir aber auch nachhaltige Nachwuchsarbeit aufbauen und Breitensportler ansprechen. Wir möchten interessierte Mädchen und Jungs an den Radsport heranführen.

Unter der Aufsicht von lizen-

zierten Trainern soll der Nachwuchs erste Trainingserfahrungen sammeln und später Wettkampfluft schnuppern. Dabei stehen neben den Trainern auch die Fahrer der Elitemannschaft mit Rad(t) und Tat zur Seite. In unserer Radsportabteilung sollen vor allem Breitensportler angesprochen werden. Im Vordergrund stehen dabei das gemeinsame Trainieren in der Gruppe und die gemeinsame Teilnahme an Radtouristikfahrten. Dabei können neben dem sportlichen Aspekt, neue Freundschaften geschlossen und abwechslungsreiche Landschaften und Trainingsgebiete erkundet werden.

Das Jahr 2011 war im sportlichen, sowie menschlichen Bereich ein Jahr mit vielen Höhen und Tiefen. Aber das Klima in der Mannschaft war wirklich gut. Man weiß jetzt, auf wen man sich verlassen kann. Die erste sportliche Herausforderung war für das Activity-Racing-Team das Trainingslager auf Mallorca vom 3.3. bis 11.3. bei dem rund 1200 km auf dem Rad absolviert wurden. Die ersten Rennen in Deutschland verliefen dann zwar noch nicht wie erwartet, aber bei der „Cinturon Ciclista Internacional a Mallorca“, der kleinen Mallorca-Rundfahrt Anfang April, präsentierte sich die Mannschaft fantastisch. Auch die weiteren Rennen in Deutschland liefen gut, unter anderem wurde Marcus Kuhn Stuttgarter Bezirksmeister beim



Ein Saisonhöhepunkt: Der Rems-Murr-Pokal des TSV Schmiden.

Rennen in Backnang, Waldrems und Rolf Hofbauer holte in Wilfingen den ersten Saisonsieg für das Team. Mit den ersten Erfolgen im Gepäck ging es am Ostermontag zum Radklassiker. Rund um Schönaich ging das erste Rennen der Baden-Württemberg-Liga. Leider konnten wir uns da nicht so präsentieren, wie wir es gerne gewollt hatten. Bei den folgenden Rennen um die BaWüLiga lief es dann deutlich besser und wir holten bei der abschließenden Team-Tour Ende Juli den Titel des BaWü-Mannschaftsmeisters. „Wir waren alle überrascht, dass es wieder geklappt hat. Denn neulich hatten wir einmal nicht gepunktet und schon gedacht, wir hatten verloren“, sagt der Schmiden Abteilungsleiter und Teamchef Marc Sanwald. „Aber Marcus hat es immer wieder rausgerissen.“

Nach der ersten harten und letztendlich sehr erfolgreichen Saisonhälfte hieß es erst einmal volle Konzentration auf unser eigenes drei Etappen-Rennen, den Rems Murr Pokal. Wir können auf uns als Abteilung sehr stolz sein, ein so tolles Radsportevent auf die Beine gestellt zu haben. Bei den Radrennen in Schorndorf, Backnang und Fellbach kämpften Hobbysportler, Lizenzfahrer und auch Kinder um die begehrten vorderen Plätze. Phantastische Stimmung, beeindruckende sportliche Leistungen und eine hervorragende Organisation machten die zweite Auflage wieder zu einem vollen Erfolg. Anerkennung und viele lobende Worte lassen uns schon jetzt zielstrebig auf die dritte Auflage vom 3.08. bis 5.08. blicken.

Nach der verdienten Sommerpause Mitte/Ende Juli galt es die Kräfte noch mal zu sammeln und in den letzten Rennen weitere gute Platzierungen einzufahren, sowie für Rolf Hofbauer das Sprintertrikot beim Interstuhl-Cup (Rennserie aus 15 Einzelrennen) zu erobern. Dies gelang durch eine hervorragende Mannschaftsleistung. Den Saisonausklang bil-

deten einige MTB-Rennen und Crossrennen, bei denen neben verdreckten Material und Kleidung auch gute Resultate heraus sprangen.

„Die Zielsetzung für 2012 ist klar: Wir wollen als reine Vereinsmannschaft wieder den baden-württembergischen Meistertitel“, sagt Marc Sanwald. Unser Activity-Racing-Team hat die Landesmeisterschaft zuletzt schon dreimal nacheinander gewonnen. Neben den Etappen um den baden-württembergischen Meistertitel werden unsere Männer vom Activity-Racing-Team auch dieses Jahr an Straßenrennen in Baden-Württemberg, Bayern und

der Pfalz teilnehmen. Zudem hat die Mannschaft wie 2011 eine Einladung bekommen zur „Cinturon Ciclista Internacional a Mallorca“, der kleinen Mallorca-Rundfahrt. „Das ist sehr erfreulich“, sagt Marc Sanwald. Ein Saisonhöhepunkt ist für unsere Abteilung unser Heimrennen: Der Rems Murr Pokal mit den baden-württembergischen Bergmeisterschaften als Abschluss wird von 3. bis 5. August in Schorndorf, Backnang und am Fellbacher Kappelberg ausgetragen. Auf ein tolles Jahr 2012. Christian Schröder

INFO: Im Internet unter www.activity-racing-team.de



Ein tolles Radsportevent am Kappelberg.

☆☆☆ HOTEL BÜRKLE

Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmiden

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

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

TSV
Schmiden

WANTED A-Junioren

Die Fußballjugend des TSV Schmiden sucht für den Aufbau eines neuen A-Juniorenteams im Frühjahr 2012 einen engagierten Trainer.

Für den Neuaufbau werden Spieler des Jahrgangs 1994/1995 gesucht.

Eberhard Bauerle (Jugendleiter)
Tel. 0711 / 51 62 14 • Mobil 0151 / 51 84 46 02

Homepage: www.fussball.tsv-schmiden.de



GEH HIN – MACH MIT





Eine bunte Schau: Die Jüngsten zeigen ihr Können und ihre Kreativität.

In einem neuen Fokus

Als Helfer bei der Kindersportschau im Einsatz

Es war meine 10. Kindersportschau und meine erste, in der ich nicht nur als Teilnehmer beim Auftritt beteiligt war, sondern auch als Helfer. Das war etwas ganz anderes.

Früher war es selbstverständlich, dass beim Auftritt alle Geräte schon aufgebaut waren. Doch diesmal musste man selbst die Hand anlegen. 19 Gruppen traten auf bei der jüngsten Kindersportschau, mehr als 300 Kinder waren in der Halle und dazwischen wir Helfer mit unseren orangenen T-Shirts. Ich war Gott sei Dank nicht der einzige Neue, Lena und Klara gehörten auch noch zu den Newcomern unter den altbewährten Helfern. Unsere Seniorhelfer wiesen uns ein.

Vor Beginn der Kindersportschau studierten wir die Aufbaupläne, die von den einzelnen Gruppe vorab abgegeben wurden. Nach diesen stellten wir die Geräte bereit, damit bei jedem Ge-



Die Helfer sorgen dafür, dass alles rund läuft.

rätewechsel alles zügig beim Ab- und Aufbau abläuft. Ich sag euch, das ist ganz schön stressig und wir kamen alle ganz schön ins Schwitzen. Eigentlich sind wir Newcomer es gewohnt, in unseren Trainingseinheiten Geräte Auf- und Abzubauen, aber unter

Zeitdruck und den Blicken von mehr als 500 Zuschauern ist das was anderes.

Doch es hat Spaß gemacht und ich denke, ich werde nächstes Mal wieder helfen und von hinten den Vorführungen zuschauen.

Daniel Schurr

Estriche
Beschichtungen
Terrazzo
Bodenbeläge
Parkett
Teppichböden
Laminat
Mehr Infos unter

FUSSBODEN
HAAG

Ihr Partner im Fußbodenbau.

Maria-Merian-Straße 1-3 • 70736 Fellbach
Tel. 0711/1 34 85 0 • Fax 0711/1 34 85 90

www.fussboden-haag.de • info@fussboden-haag.de



Unsere Spezialität:
Spargel, Beeren-
obst 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

30. April und 1. Mai

Spargel-Besen

19. April bis 23. Juni

Gänse-Besen

Ende Okt. bis Mitte Dez.

Die Verkaufsstellen:

Schmid: zw. Schmid u. Bad Cannstatt
Fellbach: Cannstatter Straße 53 (Wohnort)
Familie Bauerle, Höhe 1, 70736 Fellbach
Tel.: 0711/53 41 28, Fax 0711/53 60 777
www.fruechte.com

weinor Cassita Markisen

Schlank und elegant
In der flachen Kassette sind Tuch
und Technik sicher untergebracht.

Lebensraum Terrasse | **weinor**

SCHROFF
Rolltore · Rollgitter · Sektionaltore
Rollläden · Sonnenschutz · Markisen

Robert-Bosch-Str. 6
70734 Fellbach
Tel. 07 11-5 85 49 19-0
Fax 07 11-5 85 49 19-20
www.schroff-tore.de

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer
Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmid
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

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. Belegte Buchungen und Kontoauszüge per Post ausgenommen. Nur für Privatkunden, nur ein VR-GiroBankier pro Kunde.

Volksbank Stuttgart eG

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 m², 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**

Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlusserstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

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



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

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH



Die Schmidener Leichtathleten starten mit neuen Zielen in die Freiluftsaison.

Auf die Plätze fertig ...

Schmidener Leichtathleten starten in die neue Saison

Nach langen Monaten in den Hallen, starten die Schmidener Leichtathleten ab April mit neuen Zielen in die Freiluftsaison 2012.

Ob Verbesserungen der eigenen Bestleistungen, Qualifikation zu Meisterschaften oder Bestehen der Sportabzeichenprüfung angestrebt werden, für alle gilt: Fit bleiben, beziehungsweise fit werden.

Die vielseitige Sportart Leichtathletik bietet mit ihren zahlreichen Disziplinen Laufen - Springen - Werfen die Möglichkeit, sie vom Kinder- bis zum Seniorenalter auszuüben. Dabei ist es jedem selbst überlassen, diese nach seinen Fähigkeiten als Hobby, Freizeitsport oder Leistungs- und Wettkampfsport zu betreiben.

Spielderische Übungsabende, die den Spaß und die Freude an der Bewegung wecken, sind für die Kleinsten der Einstieg in die Leichtathletik.

Mit zunehmendem Alter werden die Schüler und Jugendlichen durch ein altersgerechtes Training von ausgebildeten Übungsleitern betreut und gefördert. Dabei wird vor allem auf die Weiterentwicklung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten geachtet. Gleichgewichts-, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit sowie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und nicht zuletzt die Beweglichkeit sind wichtige Voraussetzungen für die sportliche Weiterentwicklung der jungen Athleten.

Das Erlernen der vielen Disziplinen je nach Alter in der Grob- und Feinform ist eine ständige Aufgabe im Leichtathletiktraining. Die Automatisierung der Be-



Leichtathletik ist eine vielseitige Sportart: Hussein Mboya in Aktion.

wegungsabläufe in den einzelnen Disziplinen ist eine wesentliche Voraussetzung für gute Leistungen im Wettkampf.

Zur Ausbildung der jungen Athleten gehört auch das Erlernen einer positiven Einstellung zur regelmäßigen Teilnahme am Trainingsbetrieb und das sich mit Einbringen bei sonstigen Aktivitäten der Abteilung.

Die Leichtathletik trägt nicht zuletzt zur Persönlichkeitsbildung der Kinder und Jugendlichen bei. Fair Play, Toleranz und das Einordnen in die Gemeinschaft, aber auch das Erlernen von Leistungsbereitschaft, Disziplin und Beharrlichkeit sind Eigenschaften, die einen Menschen formen und durch das ganze Leben begleiten. Eine wichtige Gruppe in der Leichtathletik ist der Senio-

renbereich. Das gemeinsame Üben, um sich fit zu halten und für die Gesundheit etwas Gutes zu tun, fördert das eigene Wohlbefinden. Das Training für das Sportabzeichen, für die Mehrkampfnadel oder sich mit anderen bei den Wettkämpfen zu messen, ist ein Ziel, das man sich bis ins hohe Alter setzen kann.

Die Pflege der Geselligkeit in der Gemeinschaft nach dem Training oder bei sonstigen Aktionen ist dabei ein zusätzlicher wichtiger Aspekt. *Günter Hartmann, Roland Vetter*

INFO: Die aktuellen Trainingszeiten für bereits aktive Leichtathleten sowie für Neueinsteiger und weitere Informationen zur Abteilung findet man auf der Homepage unter www.tsv-schmiden-la.de.

Mit Apfelsaft an den Start

Schwimmabteilung betreibt aktiv Umweltschutz – Apfelsaft von Streuobstwiesen

Wie gesund schwimmen ist, weiß eigentlich jeder. Bei dieser Sportart werden die Knochen und Sehnen nicht überbelastet, es gibt praktisch keine Sportverletzungen, Schwimmen formt den Körper – und macht Spaß.

Die Schwimmer des TSV Schmiden zeichnen sich durch weitere positive Punkte aus: Seit einigen Jahren treffen sich die Aktiven gemeinsam mit den Eltern im Herbst zu einer besonderen Aktion. Dann geht es raus aus dem Wasser und rauf auf die Streuobstwiesen rund um Fellbach. Hier werden an zwei bis drei Wochenenden Äpfel gesammelt, die dann bei der Firma Mayer in Uhlbach zu frischem, 100-prozentigen Streuobstwiesen-Apfelsaft ohne Zusatzstoffe gepresst werden. Der gesunde Saft wird von den Schwimmern selbst gern getrunken und natürlich auch an andere Interessenten verkauft.

„Wir hätten gar nicht gedacht, dass diese Aktion einen so großen Anklang findet“, sagt Abteilungsleiter Alexander Ernst. Denn ursprünglich sollte aus dem Erlös der Sammelaktion „nur“ die Kasse aufgebessert werden.

Inzwischen ist daraus viel mehr geworden. Die Jugendlichen haben Spaß an der Aktion, sie sind nicht nur beim Training und im Wettkampf zusammen, sondern treffen sich auch einmal außerhalb der gewohnten nassen Umgebung. Nicht zu unterschätzen ist auch das Ansehen, dass

chen sowie Getränken.

Ein schöner Nebeneffekt ist, dass die Schwimmer tatkräftigen Umweltschutz vorleben, einen gesunden Apfelsaft schätzen gelernt haben und diesen künstlichen süßen Getränken vorziehen. Da es sehr viele Wettkämpfe gibt und die Schwimmer beinahe wöchentlich zu Veranstaltungen fahren, ist der Erlös aus dem Verkauf des Apfelsaftes inzwischen notwendig, um die Startgebühr für die Teilnahme an Wettkämpfen zu bezahlen.

„Eine rundum super Sache“, sagt Alexander Ernst. Er würde sich jedoch noch mehr freuen, wenn der Apfelsaftverkauf innerhalb des TSV Schmiden nicht so schleppend wäre und sich auch Firmen, Restaurants, Kantinen für die gute Sache begeistern könnten. Susanne Strübel

INFO: Noch gibt es genügend Saft des Jahrgangs 2011. Zu beziehen ist der leckere Apfelsaft in der TSV-Geschäftsstelle, Fellbacher Straße 47 in Schmiden während der Öffnungszeiten. Bei der Firma Barth Feuerwehrtechnik (Tiefgarage), Steinbeisstraße 14, Fellbach (in der Nähe des Bahnhofs) an folgenden Montagen: am 26. März, 7. Mai, 11. Juni, 2. Juli jeweils von 17 bis 18 Uhr und beim activity im Rems-Murr-Center täglich zwischen 9 Uhr und 19 Uhr.



Der Erlös aus dem Apfelsaft fließt in den Schwimmsport beim TSV.



Noch gibt es genügend Saft des Jahrgangs 2011.



Auf dem Trockenen in Aktion: Hier heißt es bücken und auflesen.

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
Sailerstr. 51 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11 / 5 18 09 96 · Fax 5 18 08 86

Mein Finanzberater von Anfang an: die Sparkasse.

Testen Sie uns mit dem Finanz-Check.

Sparkassen-Finanzgruppe



SWN
Kreissparkasse Waiblingen

Aller Anfang ist nicht schwer – mit der richtigen Beratung. Wir checken gemeinsam Ihre Finanzen und planen dann Ihre Zukunft mit dem Sparkassen-Finanzkonzept. Das regelt alles perfekt für Sie: von der Kreditkarte bis zur Altersvorsorge. Und ist dabei ganz individuell und flexibel. Nähere Infos in allen SWN-Geschäftsstellen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter www.swn-online.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



RE/MAX Immobilien-Pro
Strümpfelbacher Straße 64
71384 Weinstadt-Endersbach
www.remax-weinstadt.de

Weltweit die Nummer 1
in der Immobilienbranche!

Verkauf von Bestandsimmobilien.
Vermietungs-Service, kostenfrei
für den Vermieter.

Ihr Ansprechpartner in
Fellbach - Schmiden - Oeffingen

Ute Kächer
Mobil: 0176-17897865
kaecher@remax-weinstadt.de



Tipps und Termine

Beim TSV Schmiden ist wieder viel Abwechslung geboten



Vielseitiges Vereinsleben: Auch eine Führung durch das Fellbacher Stadtmuseum mit anschließender Einkehr steht auf dem Plan.

März

10./11.3. Gymnastik International Rhythmische Sportgymnastik
11.3. IVV Wandertag Handballabteilung
13.3. TSV Senioren: Besichtigung des Feuerwehrmuseums Winnenden mit Besenbesuch
25.3. Sportklettern „Aufklettern“ auf der Schwäbischen Alb

April

6.4. Karfreitagswanderung Handball
19. und 24.4. Kletterkurs „Von Drinnen nach Draußen“

Klettergarten Stetten und Schwäbische Alb
21.4. Kurs Basic Convention activity
27.-29.4. Sportlertreffen der Partnerstädte in Erba
30.4. Fellbach Hopf/Fußball/Handball Großes Haus, Band Cover-up

Mai

1.5. Enzschwimmen Tauchen
9.5. Spielnachmittag mit der Fellbacher Bank, 14.30 bis 16 Uhr, SH 1
9.5. Ehrungsveranstaltung 18 Uhr Stadion, Delegierten- und Mitglie-

dersversammlung 19.30 Uhr Stadion
12./13.5. Glotz Challenge, Rollstuhl-Rugby-Turnier, SH 2
13.5. Schmidolin-Cup Schwimmen
17.-20.5. Sportklettern Familienausfahrt ins Frankenjura
19.5. Kreismeisterschaft Leichtathletik Einzel U14+U16, Sportpark Schmiden
20.5. Feldturnier G-Junioren Fußball
23.5. Praxisauffrischung für Urlaubstaucher

Juni

4.-6.6. AC Milan

Junior Camps Fußball
16.6. Sommerfest activity auf dem Schmiden-Beach mit Boot Camp
17.06. Sportklettern Ausfahrt Battert
20.6. TSV Senioren: Führung durch das Fellbacher Stadtmuseum mit anschließender Einkehr
23.6. 6/12-Stunden Lauf, Sportpark Schmiden
24.6. Feldturnier F-Junioren Fußball
30.6. Feldturnier Mädchen

Nachgefragt

Rolf Budelmann zum Newsletter

Wie kann es zu der Idee einer TSV-Schmiden Newsletter zu veröffentlichen?

Eine Anregung aus dem Kuratorium des TSV, die interne Kommunikation zu verbessern: zuerst kam die Info-Mappe für die Abteilungen und jetzt der Newsletter.

Wer hat das Konzept entworfen?

Das Konzept haben Markus Bechert und Ulrike Hauser vom Vorstand entworfen

Wer soll erreicht werden? Mitglieder und Partner des TSV.

Was sind die Vorteile? Was bietet der Newsletter?

Kurze, prägnante und aktuelle Informationen auf schnellem, einfachen und kostengünstigem Wege

Wann erscheint er?

Etwa alle sechs bis acht Wochen, je nach Nachrichtenlage.

Der TSV-Schmiden Newsletter kann abonniert werden unter info@tsv-schmiden.de



Rolf Budelmann.



Ausblick auf die sportliche Freiluftsaison.

Weil Gesundheit zählt: Meine SDK


Anni Friesinger



Nichts ist wichtiger als Gesundheit

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

Infos zu unseren leistungsstarken Voll- und Zusatzversicherungen gibt's bei den Volksbanken Raiffeisenbanken, unter www.sdk.de oder unter 0711/5778-698.

 Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

 **SDK** Süddeutsche Krankenversicherung