

MUSKEL *kater*



LONDON FEVER

Sportgymnastik auf dem Weg zu Olympia

ACTIVITY

Regelmäßiges Training für Mannschaften

OLYMP-JA

Fotoaktion unterstützt Athleten

LEICHTATHLETIK

Ausflüge nach Erba und Hamburg

RADSPORT

Rems-Murr-Pokal in Fellbach

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden

Ausgabe 42 - Juni 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.

Seit 1634
PAULANER

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

NEW HOME
0711 51 50 500
HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
UND MODERNE ARCHITEKTUR

„Im Hessen“ Fellbach-Oeffingen

In Ortsrandlage entstehen 3 komfortable und moderne Mehrfamilienhäuser mit Blick ins Grüne, die durch ihre hochwertige Ausführung und solide Meisterhandwerksqualität überzeugen. Zum Beispiel:

3-Zi-Wohnung, 80,40 m², DG, Wohnparadies für Singles oder junge Paare mit flexibler Raumaufteilung, Tageslichtbad und Balkon
€ 236.000,-

4-Zi-Wohnung, 155,17 m², DG, Raumwunder mit riesigem Wohn- und Essbereich, 2 Tageslichtbäder und Ankleide
€ 451.000,-

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

EBNER Bürkle

www.ebner-buerkle.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Sport treiben ist schön und gut. Aber doch bitte kein Selbstzweck. Sinn bekommt die ganze Abrackerei doch erst, wenn man sie auch richtig vermessen kann. So geht es zumindest dem Muskelkater.

Der läuft seine Runden um die Bärenseen seit Jahren nur noch mit dem iPhone im Gepäck, das ihn währenddessen nicht nur mit Musik versorgt, sondern im nach jedem Kilometer seine Laufzeit, seine Geschwindigkeit und die bisher verbrannte Energie durchgibt - und natürlich mittels GPS die Strecke genau aufzeichnet. Beim Mountainbiken läuft das natürlich genauso - mit dem Unterschied, dass der Fahrradcomputer nicht nur aufzeichnet, wo der Muskelkater gerade fährt, sondern ihm dank Navigationssystem das auf Wunsch sogar vorschreibt.

Schade nur, dass sich längst nicht alle Sportarten der Segnungen der Technik bedienen. Wo etwa könnten die Schmidener Fußballer stehen, wären sie alle mit einem Ballnavigationsgerät ausgestattet, das die Orientierung auf dem Platz doch ungleich erleichtert und viele Fragen (Wo ist der Ball? Wo ist mein Mittelstürmer? Wo ist das gegnerische Tor?) in Sekundenbruchteilen beantworten würde.

Die Rhythmische Sportgymnastik hingegen könnte endlich zum Breitensport werden, würde man die jungen Damen nicht nur mit glitzernden Turnanzügen, sondern auch mit einem kleinen GPS-Gerät ausstatten, dass nach dem Hochwerfen von wahlweise Keulen/Ball/Band/Seil/usw. per Knopf im Ohr einflüstern würde, wo die Dinger gleich wieder herunterkommen werden ("noch



Über ein Ballnavigationsgerät denkt der Muskelkater nach.

ein bisschen rechts, noch einen halben Meter nach vorne, Arm hoch ja, super, jetzt hast du's").

Die Cheerleader-Squad könnte ihre Pyramiden und Figuren noch ein paar Etagen höher und spektakulärer stapeln, wenn ein Computerle immer mit ein paar Tipps zur Statik und Gewichtsverteilung auswerfen würde. Die Kunden des Activity wären vermutlich bereit, den doppelten Monatsbeitrag zu entrichten, bekämen sie zum Mitgliedsausweis einen digitalen Schnuckelchen-Finder dazu, der zuverlässig anzeigt, an welchem Gerät/in welchem Kurs gerade die besten (männlichen wie weiblichen) Knackärsche zu finden sind. Anfängern in der Taek-kwon-do-Abteilung hingegen würde ein Koreanisch-Deutsch-Echtzeitübersetzer (Universaltranslator nennen wir das auf der "Enterprise") vermutlich völlig genügen.

Den Handballer allerdings würde eine Weizenbierzapfsta-

tion am Spielfeldrand wahrscheinlich mehr nützen als der ganze Technik Schnick-Schnack. Aber die wollen ja auch nicht zu den Olympischen Spielen.

Anders als die Sportgymnastinnen des TSV Schmiden, über die wir in diesem Heft auf den Seiten 3 bis 6 berichten. Was Sie noch alles im neuesten Muskelkater erfahren? Wir berichten zum Beispiel über das Trainingslager der TSV-Leichtathleten (Seite xx), das Racing-Team beim Rems-Murr-Pokal (Seite 15) und über zehn Jahre Cheerleading beim TSV Schmiden (Seite 16).

Eine Bitte hätte der Muskelkater ja noch, auch wenn die jetzt vollkommen im Gegensatz zu seiner Leidenschaft fürs Digitale steht: Lieber Arcangelo Pollo, bitte bleibe ganz analog - und verzichte bei deiner Pizza im Stadio auf jede Art von modernem Schnickschnack. Die lässt sich nämlich mit keinem Gerät der Welt noch besser machen.



Um den Aufwind, den die RSG-Sportlerinnen haben, darum geht es in dem Muskelkater auf den Seiten 3 bis 6.

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juni 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: Helmut Bürkle, Simon Horstmann, Manuela Kampa, Rosemarie Lang, Jacqueline Matschilles, Thomas Schütte, Silvia 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



Laura Jung, die zweitbeste deutsche Sportgymnastin.

Ein kleiner Rückschlag

Europameisterschaften 2012 in Nishny Nowgorod, Russland

Guter Dinge reiste die deutsche Delegation Ende Mai zu den diesjährigen Europameisterschaften nach Nishny Nowgorod, Russland. Die Nationalmannschaft Gruppe war schon mehrmals zu Wettkämpfen dort, in einer kühlen Eissporthalle, und war vom Reiseziel daher nicht sonderlich begeistert. Etwa zwei Stunden Zugfahrt hinter Moskau liegt die russische Großstadt, in der man also um die kontinentalen Titel kämpfen sollte. Denn Wettkampforte müssen nicht unbedingt touristische Attraktionen aufweisen können, es geht um den sportlichen Wettstreit, und dieser findet ohnehin in geschlossenen Hallen statt.

Gut vorbereitet hatte man sich gefühlt, auch wenn nicht alle Vorzeichen perfekt waren. Die Nationalmannschaft Gruppe musste wegen einer inzwischen auskuriereten Knieverletzung auf ein Mitglied der Stammformation - Regina Sergeeva - verzichten, startete deshalb erstmalig überhaupt in neuer Besetzung mit Judith Hauser. Einzelstarterin Laura Jung musste ohne Heimtrainerin Galina Krilenko anrei-

sen, da diese in der Heimat mit Olympia-Teilnehmerin Jana Berezko-Marggrander trainieren sollte. So verständlich dieses Argument, so fragwürdig dennoch die Praxis, eine Gymnastin ohne Trainerin zu einem so wichtigen Wettkampf zu entsenden.

Mit der Gruppe reichte es im Mehrkampf nur für Platz neun, da hatte man sich einiges mehr erwartet. Auch beide Gerätefinals hatte man um Haaresbreite um jeweils einen einzigen Platz verpasst. „Ganz ehrlich? Das war schon ein kleiner Rückschlag. Da waren auf einmal Teams vor uns, die gar nicht für Olympia qualifiziert sind“, sagt Kapitänin Camilla Pfeffer (TSV Schmiden) aus Tübingen.

Wobei sich die gesamte Nationalgruppe einig ist, dass dies definitiv nicht am neuen Teammitglied Judith Hauser (ebenefalls TSV Schmiden) lag: „Judith ist eine hervorragende Gymnastin und hat die Ballübung hervorragend geturnt. Eher waren wir anderen durch die veränderte Besetzung nervöser als sonst“, ergänzt die Kapitänin. „Bei einem lange zusammenstehenden Team kennt man jeden Atemzug der

anderen.“ Überhaupt waren die größeren Fehler eher in der Reifen-Band-Routine passiert.

Doch manchmal ist es gut, rechtzeitig einen Rückschlag zu erfahren, denn jetzt wird analysiert, was man an der Choreographie, an den Elementen, am Gesamteindruck der Übungen noch verbessern kann und muss.

Ganz anders Einzelstarterin Laura Jung, die für ihren Heimatverein TV St. Wendel startet, jedoch am Stützpunkt in Schmiden bei Cheftrainerin Galina Krilenko und Ballettmeisterin Ludmilla Titkova trainiert. Letztere musste alleinverantwortlich übernehmen, da Krilenko Heimtraining zu absolvieren hatte. Im Feld der absoluten Weltelite hatte sich Laura Jung auf einen absolut respektablen 15. Platz gekämpft, und das, nachdem sie dieses Jahr vorübergehend sogar mal an ein Karriereende gedacht und das Training eingestellt hatte. „Bravo Laura“ ertönte es dann am Handy, und die da aus der fernen Heimat so jubelte, war Galina Krilenko.
Thomas Schütte

Die Nationalgruppe bei der Olympiaqualifikation in Montpelier.



Olympia im Überblick

OLYMPIATEILNEHMERIN-
NEN DES NATIONALMANN-
SCHAFTSZENTRUMS RSG
FELLBACH-SCHMIDEN

ATLANTA 1996:

- Magdalena Brzeska, Einzel
- Kristin Sroka, Einzel
- Kathrin Hoffmann,
Gruppe

ATHEN 2004:

- Lisa Ingildeeva, Einzel
LONDON 2012:
- Jana Berezko-Marggrander,
Einzel
- 6 Gymnastinnen Gruppe,
Nominierung durch DOSB
folgt noch

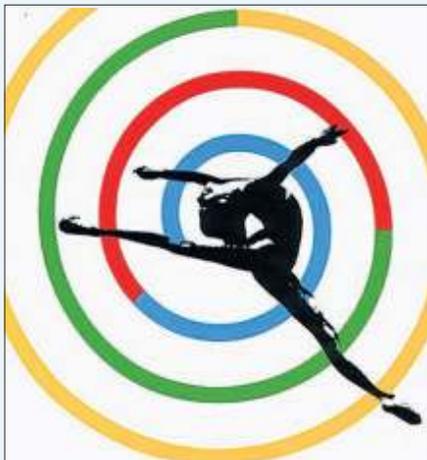


LONDON FEVER

Fieber nach London: was da so heiß den Rücken herunterläuft, ist bereits seit September letzten Jahres das Fieber nach den Olympischen Spielen in London. Mit sage und schreibe sieben Gymnastinnen aus der Schmidener Gymnastik-Hochburg, denn sowohl die Nationalmannschaftsgruppe wie auch Einzelstarterin Jana Berezko-Marggrander hatten sich für die Olympischen Spiele qualifiziert.

„London calling“, so hatten die Macher am Stützpunkt bereits seit geraumer Zeit ein Projekt genannt, in dem der Stützpunkt, die Stadt Fellbach sowie die wichtigsten Partner und Sponsoren die Olympiateilnahme fördern und unterstützen wollten. Jetzt, kurz vor dem Start der Spiele, darf man „London calling“ als großen Erfolg bezeichnen. „Olymp-JA! Ich bin dabei“, so der Name eines weiteren Projektes, das die Öffentlichkeit auf die herausragende Stellung des Schmidener Leistungszentrums im internationalen Spitzensport aufmerksam machen und möglichst neue Sponsoren gewinnen will. „Wo auch immer unsere Gymnastinnen starten, wir tragen stets auch den Namen und guten Ruf unserer Heimatstadt mit

in die Welt hinaus und fühlen uns als Botschafter Fellbachs“, betont Stützpunktleiter Michael Bürkle. „London Fever“, das ist dagegen kein offizielles Projekt. London Fever, das ist einfach ausgebrochen im Kreis der Athletinnen, Trainer/-innen und Stütz-



punktmitarbeiter/-innen der Rhythmischen Sportgymnastik. „Dass wir nach Atlanta 1996 und Athen 2004 nun zum dritten Mal Gymnastinnen unseres Stützpunkts zu den Olympischen Spielen führen dürfen, erfüllt uns schon mit einem gro-

ßen Stolz“, freut sich auch die Sportliche Leiterin Ingrid Bauer-Bürkle. London Fever, das ist das Bild vom Big Ben an der Infotafel der RSG-Halle. London Fever, das ist der kleine rote Spielzeugbus im Schlafzimmer aller sieben Olympiateilnehmerinnen, mit dem Namen der jeweiligen Gymnastin anstelle des Werbebanners.

Und London Fever, das ist natürlich auch die Vorfreude der „Olympischen Reisegruppe“ aus Eltern, Stützpunktmitarbeitern, Freunden und Fans, die zu den Wettkämpfen in London fahren und die Gymnastinnen nach Kräften unterstützen werden. Ein kleines Familienhotel im Stadtteil Chelsea wurde fast vollständig für Gäste aus Schmidener reserviert, andere haben privat Unterkünfte besorgt. Ganz am Ende der Olympischen Spiele, an den letzten vier Tagen, liegen die Wettkämpfe der Rhythmischen Sportgymnastik, so dass alle unsere Gymnastinnen an der Schlussfeier im Olympiastadion teilnehmen können.

Das Fieber steigt - wir werden nichts dagegen unternehmen.
Thomas Schütte



Jana Berezko-Marggrander.



UND WAS KOMMT NACH OLYMPIA?

Zurück von London nach Hamburg geht es für die Athletinnen dann mit dem Kreuzfahrtschiff "MS Deutschland". "Dieses tolle Angebot des Deutschen Olympischen Sportbunds konnten wir einfach nicht ausschlagen", so die einhellige Meinung der Mannschaft.

Am 12. August dieses Jahres, während der Schlussfeier der XXX. Olympischen Sommerspiele der Neuzeit, wird in London das Olympische Feuer erlöschen. Die Olympische Flagge wird eingeholt. Die Gymnastinnen des Nationalmannschaftszentrums Fellbach-Schmidten werden dieser emotionalen Zeremonie beiwohnen. London wird Geschichte sein und Rio de Janeiro Zukunft, denn an der Copa Cabana und unter dem Zuckerhut finden die nächsten Olympischen Sommerspiele statt.

Die Tage und Wochen unmittelbar nach den Spielen von London sind von den Gymnastinnen aus Schmidten bereits akribisch geplant. "Das Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes konnten wir einfach nicht ausschlagen", so die einhellige Meinung der Gymnastinnen: sie werden die Rückreise von London nach Hamburg mit der "MS Deutschland" antreten. Von der Themse geht es über den Belt in die Elbe.

Ohne Namen zu nennen - das wäre indiskret - ist es interessant, wen sich die Gymnastinnen als Begleitperson ausgesucht haben. Während die eine den geliebten Bruder, die andere einem Physiotherapeuten des Teams dieses tolle Angebot zueignet, geht wieder eine andere selbstverständlich mit dem festen Freund und Lebenspartner. Eine verzichtet so-

gar, weil sie den Aufenthalt auf der Insel in Form eines lang ersehnten Familienurlaubs verlängern wird. Namentlich genannt sei aber Nicole Müller, denn als echte "Hamburger Deern" ist der Gedanke für sie schon im Voraus überwältigend, mit einem Kreuzfahrtschiff in ihren Heimathafen einlaufen zu dürfen! Und wenn sie daran denkt, kullern ihr jetzt schon Freudentränen über die Wangen...

Dann geht es für alle zur Familie, denn die musste oft genug, vielleicht zu oft auf die Tochter verzichten. Mit Eltern und Geschwistern einfach mal zu Hause, oder aber im Familienurlaub: wie lange war das schon nicht mehr möglich? Ja. Das ist der Preis des internationalen Spitzensports. Und das darf man auch nicht verschweigen.

Was dann folgt, ist eine Idee, die mir als Autor das Wasser in die Augen treibt, aber es sind Freudentränen. Wie immer nach Olympischen Spielen wird es sicher Veränderungen geben. In der personellen Zusammensetzung der Nationalmannschaften, möglicherweise auch in den Verantwortungsbereichen des Trainerteams, wer kann das jetzt schon wissen? Die Nationalmannschaft Gruppe, in fast unveränderlicher Besetzung einen gesamten Olympiazzyklus lang gemeinsam unterwegs durch alle Höhen und Tiefen, insgesamt aber auf wunderbarem Erfolgskurs: eben diese Nationalmannschaft wird ihre gemeinsame Zeit beenden mit einem Karibik-Urlaub in der Dominikanischen Republik.

Kein Trainer, kein Betreuer, kein Stützpunktmitarbeiter wird dabei sein. "Nur wir, endlich mal

ganz alleine unter uns", freut sich die Gruppe. Da werden bestimmt viele tolle Erinnerungen aufkommen. Gebucht wurde die Reise in einem örtlichen Reisebüro. "Die Mitarbeiterin hat gedacht, wir würden einen Scherz mit ihr machen: da stehen sechs Mädels so um die 18 Jahre vor ihr, wollen gemeinsam in die DomRep", erinnert sich Regina Sergeeva aus Ulm-Söflingen. "Bestimmt wollt ihr was mit Disco und Animation, hat sie gemeint. Aber wir haben alles abgelehnt und wollten das ruhigste Hotel der Welt, mit Pool und vielleicht ein bisschen Wellness! Sie hat mindestens dreimal nachgefragt, weil sie das einfach nicht glauben wollte."

Ja, und dann wird eine Ära zu Ende gehen. Einige werden ihre aktive Karriere beenden, andere werden weitermachen, neue Gymnastinnen werden hinzukommen. Eine neue, eine andere Gruppe wird die deutschen Farben vertreten. Doch einige werden auch dabei bleiben, träumen von einem Start bei den Weltmeisterschaften 2015. Denn diese werden in Stuttgart stattfinden, vor der eigenen Haustür, in der Porsche-Arena.

Und in Stuttgart werden dann die Tickets für die Olympischen Spiele 2016 von Rio de Janeiro vergeben. Vor eigenem Publikum. Wenn das kein Anreiz ist! Wir sind alle gespannt, wer von der jetzigen Mannschaft dann immer noch dabei sein wird. Und wir wollen nach Rio. Zu den dann vierten Olympischen Spielen für die Stadt Fellbach, für seinen RSG-Bundesstützpunkt und für den heimischen TSV. Sind Sie dabei? Zuckerhut... Copa Cabana...

Thomas Schütte

Ihr guter Bäcker aus Schmidten
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

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



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



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

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

Marie Aldinger, Kundin

Ich spare für ein echtes Pferd

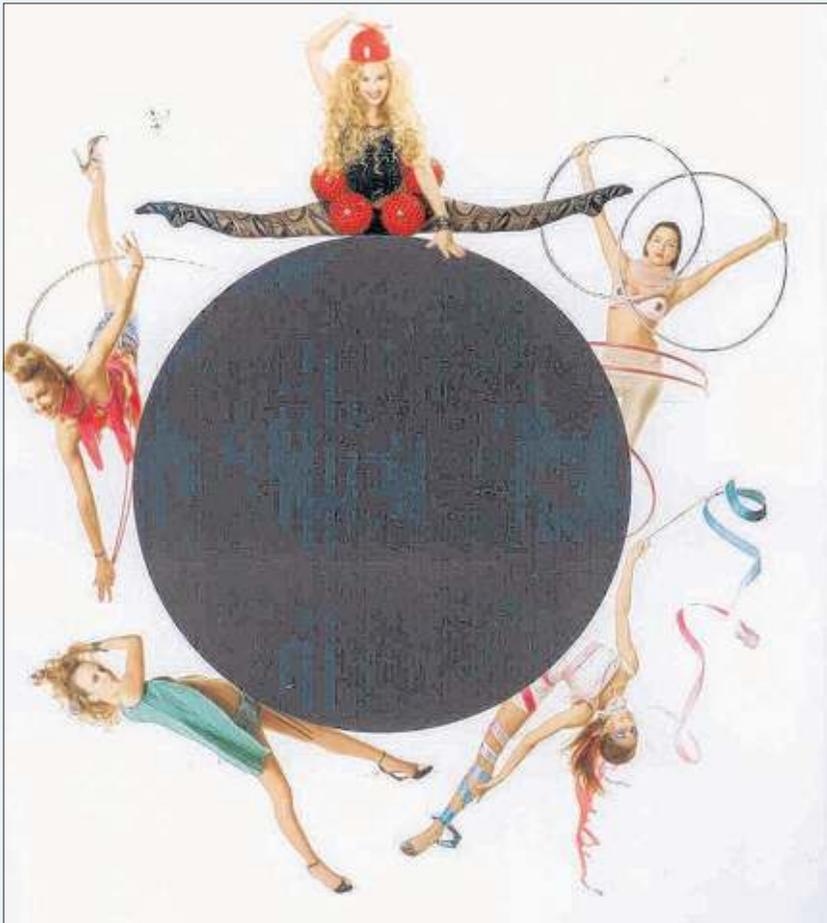
Jeder Fellbacher hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Die ersten 10 Euro hab ich schon zu meiner Bank gebracht.
Vertrauen, Nähe und Tradition machen den Unterschied.
Fellbacher Bank – direkt vor Ort.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher Bank eG



Olymp-Ja

Der Top-Fotograf Conny J. Winter hat die Fellbacher RSG-Sportlerinnen in den Fokus genommen: „Meine Idee ist, direkt bei den Athletinnen anzufangen, nämlich die Athletinnen unter dem Begriff „Mode“ auszustatten“....

In Verbindung mit ihren sportlichen Bewegungsdisziplinen.“

Die Gruppe

Da die Gruppe im letzten Jahr die Qualifikation für die Olympischen Spiele geschafft hat, wurde der Schwerpunkt für ein Leitmotiv auf die Gruppe gelegt.

Die Fotomodelle und Athletinnen:

Mira Bimperling, Camilla Pfeffer, Cathrin Puhl, Sara Radman und Regina Sergeeva

Das Leitmotiv

Aus London calling wird O L Y M P – J A London, wir sind dabei

Ziel

Das Highlight Olympische Sommerspiele 2012 nutzen, um eine noch höhere Aufmerksamkeit für den Stützpunkt Fellbach und damit für die Athletinnen und das Team zu bekommen.

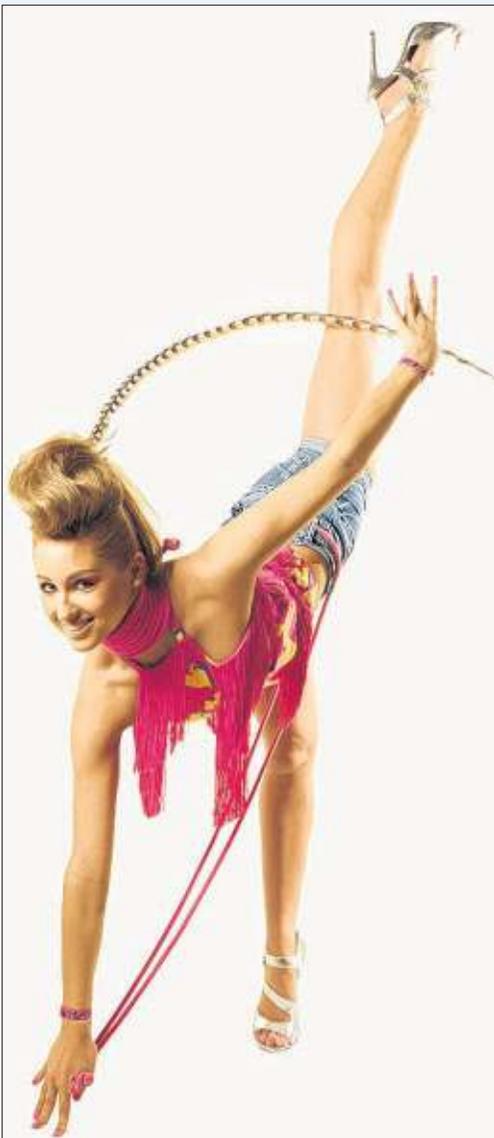
Weitere Ziele

- Bekanntheitsgrad RSG (Fellbach) steigern
- Kontinuität (auch finanziell) herstellen
- Den Schwung bis zur RSG WM Stuttgart 2015 mitnehmen
- Bestehende Partner noch stärker einbinden
- Neue Partner gewinnen
- Die Sportart als sehr ästhetisch und attraktiv präsentieren

Auftraggeber dieser Aktion: Förderkreis Rhythmische Sportgymnastik e. V., Fellbach
<http://rsg.stb.de/veranstaltungen.html>

Ansprechpartner:
 Marcel Baars: m.baars@kommunikations-zeit.de

RSG-Gymnastinnen im Fokus





Heike, unsere neue Kursleitung, stellt sich vor

Ergebnisse unserer Mitgliederbefragung

Veranstaltungen im activity

- 1. Moving Day
- Mitglieder-Reise nach Tunesien
- Sommerfest

Informationen zum Rehabilitationssport



Nicht verpassen!
Tag der offenen Tür
am 3. Oktober 2012



SOMMERFEST

im Rems-Murr-Center
Für einen guten Zweck!

Samstag, 30. Juni 2012
von 10.00 - 18.00 Uhr

Große Tombola! Außerdem: Kinderschminken, Fahrrad-Geschicklichkeits-Parcours, Hüpfburg und Clowns!
Zeitverkauf von Media Markt und LKW-Matratzenverkauf bei POCO!

Viele Leckereien und super Angebote!
Obst-Eimer, Popcorn, Zuckerwatte und Ginko-Bäume

Teilerlöse aus den Verkäufen gehen in den Spendentopf an Tour Ginkgo 2012.

Heike Schader, unsere neue Kursleitung im activity, stellt sich vor

Zeit meines Lebens begleitet mich der Sport und hatte schon immer einen sehr hohen Stellenwert in meinem Leben.



Foto: activity

Mit 16 Jahren bereits absolvierte ich meinen „Vorturner“ und begann jüngere Turnkollegen in der Gruppe zu betreuen. Die nächste Stufe war die Ausbildung zum Fachübungsleiter „Sport allgemein“ und darauf folgten weitere Aus-, Fort- und Weiterbildungen, welche ich erfolgreich im Verein einsetzen konnte.

Mit dem Aufbau einer Aerobic Gruppe und einer Showtanzgruppe in meinem damaligen Verein in meiner Heimat Oberfranken konnte ich meine konkreten Vorstellung vom Sportunterricht umsetzen und meine Leidenschaft an der Bewegung nach Musik feststellen.

Aerobic bis zur Schulung Aerobic-Master über den Deutschen Turnerbund.

Mit diesem fundierten Wissen kam ich, nach meinem Umzug von Oberfranken in das schöne Remstal, ins activity und durfte da, noch unter der Leitung von Kristina Straußfeld, meine Kenntnisse an die Kursteilnehmer weitervermitteln.

Aber auch ein Sportler sollte niemals ruhen und deshalb erweiterte ich mein Wissen mit der Ausbildung Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ und was bisher als nebenberufliche Tätigkeit erfolgte, darf ich seit Januar diesen Jahres als hauptberufliche Mitarbeiterin im activity umsetzen.

Für die Umsetzung der Vereinsziele kommt mir natürlich auch meine vorherige langjährige Beschäftigung als „Praxismanagerin“ zu Gute. Die eigenen

organisatorischen Fähigkeiten sowie mein soziales Engagement kann ich in dieser neuen Herausforderung bestens einbringen. Um auch Menschen die durch Erkrankungen eingeschränkt sind in ihrer Bewegung an meiner Sportbegeisterung teil haben zu lassen, habe ich nun auch die Ausbildung zum Fachübungsleiter Rehabilitation gemacht und betreue eigene Reha-Kurse hier im activity.

Für mich hat sich mit der Aufnahme meiner Tätigkeit hier im activity ein lang ersehnter Wunsch erfüllt, nämlich meine eigene Leidenschaft zum Sport und zur Bewegung anderen Menschen vermitteln zu dürfen und das tagtäglich und mit vollem Engagement.

Heike Schader

98% unserer Mitglieder empfehlen uns weiter

Über 600 Mitglieder nahmen an der letztjährigen Mitgliederbefragung teil. Wir haben mit Hilfe eines Fragebogens die Zufriedenheit über Öffnungszeiten, Service, Hygiene, Kurse, Betreuung Trainingsfläche und Veranstaltungen abgefragt.

Unter den an der Befragung teilgenommenen Mitgliedern beurteilen über 60% die Öffnungszeiten als „sehr gut“.

Die Freundlichkeit der activity-Mitarbeiter wurde von 75% der Teilnehmer ebenfalls als „sehr gut“ eingestuft. Im Bereich Hygiene haben 60% der Befragten uns die Bewertung „gut“ gegeben. Im Kursbereich wurde von der Hälfte der Teilnehmer die Kursräume als „sehr gut“ eingestuft, die Kursanzahl pro Woche von immerhin 64% als „gut“. Auch in den Bereichen Gruppengröße und Kurszusammenstellung haben wir von über 60% die Note 2 erhalten.

Beim Trainingsflächenbereich wurde die Frage nach Anzahl der Trainer und Betreuungsverhalten von rund 30% der Befragten als „sehr gut“ und von weiteren 60% als „gut“ eingestuft. Die Auswahl der Trainingsgeräte wurde von 95% der Trainierenden als „sehr gut bis gut“ bewertet.

Eine derart groß angelegte Mitgliederbefragung führen wir in Abständen von 2-3

Jahren regelmäßig durch. Die Ergebnisse sind für uns wichtige Rückmeldungen, wie die Mitglieder uns sehen, was ihnen gut gefällt und was noch verbesserungswürdig ist. Besonders gefreut hat uns, dass die Frage, ob unsere Mitglieder



uns weiter empfehlen würden, von 98% mit „ja“ beantwortet wurde. Als Gründe wurden angeführt: ein vielseitiges Sportangebot, gutes Preis-Leistungsverhältnis, freundliches Personal, große Kursauswahl und ein familiäres Klima. Kritikpunkte wie zu wenig Kurse oder zu wenig Cardio-Geräte wurden bereits Abhilfe geschaffen.

Für uns activity-Mitarbeiter steht fest, dass man sich nur im Dialog mit seinen Mitgliedern weiter entwickeln kann.

Vanessa Gerstenberger



Akustikverlegungen

Montagedecken

Trockenbau

System-Trennwände

Schall-Brand-Wärmeschutz



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

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-Fit

- Aqua Fitness

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

Mo., 20.30-21.10 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• Aqua-Power

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

• Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

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

• Bauch Beine Baby

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

Kurs 1 - Einsteiger:

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

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

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

Kursgebühren BBBaby:

Für activity-Mitglieder kostenlos
Für TSV-Mitglieder € 64,-
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.

Kurs 3 - Einsteiger

Leitung: Manuela Kampa (Group-Fitness-Trainerin)

Zeit: So., 09.30- 10.30 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.

Kursgebühren Core Training:

Für activity-Mitglieder kostenlos
Für TSV-Mitglieder € 64,-
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 € 64,-
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: Lissia Lenz (Pilates-Kursleiterin)

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

Kurs 2 - Einsteiger:

Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Trainerin)

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

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

Zeit: Mi., 18.00-19.00 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.

Kursgebühr Pilates:

Für activity-Mitglieder kostenlos
Für TSV-Mitglieder € 64,-
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 € 64,-

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

€ 6,- / Einheit

€ 7.50,- / Einheit

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 121.50,- / Einheit

Senioren

• Funktionelle Gymnastik für Senioren

Für alle ab 60 Jahren (auch ohne sportliche Vorerfahrung): Neben körperbuntesten 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: Anke Krombacher (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

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

Kursgebühren (Rüf): Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 45,-

Für Nichtmitglieder € 60,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 150,-

• Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4)

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut. Umfang: 8 Einheiten à 50 Minuten.

Übungsleiterin: Anke Krombacher (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

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

Kursgebühren: Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 36,-

Für Nichtmitglieder € 47,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 122,-

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

€ 38,-

€ 50,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 129,-



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: 4 Einheiten à 60 min.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Ort: activity Der Freizeitsportclub.

Bal-2 (Anfänger und Aufbau): Mo., 18.00-19.00 Uhr für Er-

wachsene und Teenager ab 14 Jahre

Bal-1 (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: € 24,-

Nichtmitglieder € 30,-

· Kinderballett

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

Umfang: 4 Einheiten à 60 min.

Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)

Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant

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 € 18,- Kit3 + 4 € 24,-

Nichtmitglieder: Kit2 € 23,- Kit3 + 4 € 30,-

· 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 Ausdauertraining 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

Daylight-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub (ab 17 Uhr 15,- €)

Kurzzeit-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub

Mitglied im TSV

Nichtmitglied

Zusatzangebot:

Kinderbetreuung

Kombi-Paket (BBBaby und Pilates für Mamis): TSV-Mitgl.100 €/Nichtmitgl.130 €

0 €

0 €

0 €

64 €

80 €

20 €

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 Terminplatz. 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 VORRAUS 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

Veranstaltungen im und mit dem activity:

Moving Day - Bewege dich!

Heike Schader, die neue Kursleitung, feierte ihren Berufseinstieg im activity gleich mit einer großen Herausforderung: Der Planung und Organisation eines Events im Kursbereich. Mit viel Einfallsreichtum kreierte sie den „1. Moving Day“. Die Teilnehmer konnten nach einem gemeinsamen Warm up mit den neuen Kleingeräten „XCOs“ aus acht zur Wahl stehenden, vier verschiedene Kurse besuchen. Neues auszuprobieren und Spaß haben, hieß das Motto. Diesem sind rund 40 Teilnehmer gefolgt.

Darunter auch etliche Nichtmitglieder, die die Chance genutzt haben, das große Kursangebot des activity mal kennen zu lernen. Doch auch activity-Mitglieder waren von dem Kurs-Tag begeistert, um einfach auch mal andere Kurse, als die, die man sonst regelmäßig besucht, zu testen. Die freudige Schlussfrage nach Absolvieren des gemeinsamen Club-Tanzes war wiederholt: „Wann findet der nächste Moving Day statt?“

Vanessa Gerstenberger



Fotos: activity



Radeln für die Tour Ginkgo

Alle Geschäfte des Rems-Murr-Centers haben sich zum Spenden sammeln für die Tour Ginkgo zusammen geschlossen.

Wir veranstalten am Samstag, den 30. Juni 2012, von 10-18 Uhr das erste gemeinsame Sommerfest im Rems-Murr-Center. Neben einer Tombola, Zeltverkäufen vom Media Markt und Poco gibt es diverse Angebote für Kinder: Kinderschminken, Clowns, Fahrrad-Geschicklichkeits-Parcours, Hüpfburg. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Die Einnahmen kommen größtenteils der Tour Ginkgo zu gute. Die Spendeneinnahmen werden dann am 7.7. beim Autohaus Hahn Frau Christina Eichen-dörfer, der Initiatorin der Stiftung, überreicht. Durch vorangegangene Aktionen sind bereits rund 1.000 Euro im Spendentopf. Besuchen Sie uns und helfen auch Sie!

Vanessa Gerstenberger



Mitglieder-Reise: Tunesien

Im Mai 2012 reisten 30 activity-Mitglieder nach Tunesien.

Im Vier-Sterne-Hotel „Rosa Rivage“, zwischen Monastir und Sousse gelegen, konnte man sich bei einem tollen Ausgleich zwischen Sport und Relaxen gut erholen.

Wir hatten unsere eigenen Kursleiter dabei, die über den Tag



Foto: privat



Foto: privat

verteilt bis zu sechs Programmpunkte von Beach-Aerobic über Fußball bis hin zu Zumba angeboten haben.

Bei so viel Bewegung konnte man das leckere Buffet und die All-Inklusive-Verpflegung ohne schlechtes Gewissen genießen.

Vanessa Gerstenberger

activity-Kurz-Meldungen

- Samstag, 16.6. activity Sommerfest auf dem Schmiden Beach
- Online-Anmeldung für die 8-Einheiten-Kurse ab den 16.7. möglich
- Ab 14.9. Indian Balance (Freitag, 16-17 Uhr)

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 BKrFQG



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

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 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 Sandra Steidle, 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 Heike Schader 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, 10.00 - 11.00 Uhr, bei Anke Wätzig im activity
Kurs 7 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 8 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
Kurs 9 Fr, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sandra Steidle, im 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

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

• Lungensport

Viele Patienten mit einer Lungenkrankheit, z.B. Asthma, chronische Bronchitis, etc. glauben, dass sie sich nicht belasten dürfen. Ihre Erkrankung lässt sie denken, sich körperlicher Bewegung völlig entziehen zu müssen. Dabei ist Sport gut für die Belastbarkeit, verbessert die körperliche Bewegung und steigert die Lebensqualität. Vor allem wird das Herz-Kreislauf-System geschult und die Halte- und Stützmuskulatur gekräftigt.

Kurs Do, 16.50 - 17.50 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen im activity



Sensomotorisches Training - Foto: 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

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

SPORT OSWALD

Bahnhofstraße 113, 70734 Fellbach



Zum Abschluss der dreitägigen Rennserie findet man sich am Kappelberg ein. Auf einem neuen Kurs durch die Weinberge heißt es für die Jedermänner und Elitefahrer hier, noch einmal alles zu geben.

RadSPORT & Volksfeststimmung

Der Rems-Murr-Pokal: durch die Weinberge in die Pedale treten

Drei Städte, drei Rennen, drei beeindruckende Tage“, lautet das Motto des dritten Rems-Murr-Pokals: Vom 3. bis 5. August wird das Sportevent in Schorndorf, Backnang und Fellbach ausgetragen. Dabei wird nicht nur rasanter Radsport geboten. Mit Volksfeststimmung an der Strecke sollen alle auf ihre Kosten kommen.

Schon mit der dritten Austragung hat sich der Rems-Murr-Pokal im Rennkalender fest etabliert. Einige große Teams haben den Pokal schon zu Saisonbeginn in ihren Rennkalender aufgenommen und freuen sich auf die Veranstaltung und das Publikum in den gastgebenden Städten. Für die Rahmenbedingungen ist gesorgt. Es gibt Bewirtungsstände, Musik aus Lautsprechern und Rennmoderation. Ein Highlight: Es gibt für die Besucher die Möglichkeit, sich mit einer Kranhebebühne bis zu 35 Meter hoch heben zu lassen und sich das Spektakel von oben anzusehen.

Für die sportliche Attraktivität der Veranstaltung sorgen die besten Elitefahrer des Süddeutschen Raumes und der Schweiz, sowie einem großen Feld an Jedermännern, für das man sich auf der Homepage des Rems-Murr-Pokals noch anmelden kann.

Aber nicht nur die Elitefahrer und Jedermänner sollen sich anstrengen. Beim Auftakt in der Schorndorfer Altstadt legt das Team um Veranstalter Marc Sanwald ein Augenmerk auf das Junierrace. Hier kann der Nachwuchs im Alter von 6 bis 15 Jahren auf „Rundenhatz“ in einer der drei Altersklassen gehen und sich im Anschluss bei der Siegerehrung Sachpreise und Urkunden abholen. Im Gegensatz zu vielen



Organisator Marc Sanwald vom gastgebenden Activity-Racing-Team des TSV Schmiden.

anderen „Fette Reifenrennen“ starten die Kinder und Jugendlichen in Schorndorf direkt vor dem Hauptrennen, da ist ihnen eine Anfeuerung entlang des gesamten Altstadturses garantiert.

Zur zweiten Etappe treffen sich die Rennfahrer in der Backnanger Innenstadt. Auf einem leicht veränderten Kurs müssen die Jedermänner und Elitefahrer alles geben, um in der Gesamtwertung vorn zu bleiben oder weiter vor zu kommen. Durch die lange und ansteigende Zielgerade können die Zuschauer die Fahrer hier besonders lang beobachten und sollten so manche Attacke zu sehen bekommen. Wer in solch einem Moment gerade auf der Hebebühne ist, wird diesen Moment so schnell nicht vergessen.

In Backnang wurde ein „Run&Bike“ ins Leben gerufen. Das Konzept ist einfach: Gestartet wird in Zweier-Mannschaften, einer läuft, der andere fährt Fahrrad und es muss mindestens

ein Mal gewechselt werden. Mitmachen kann jeder, der Lust hat. Der Veranstalter spendet den größten Teil des Startgeldes an die Tour Ginkgo, die ihr 20-jähriges Jubiläum feiert und kranken Kindern mit dem Ausbau von ganzheitlichen Nachsorgeangeboten hilft.

Zum Abschluss der dreitägigen Rennserie findet man sich am Fellbacher Kappelberg ein. Auf einem neuen Kurs durch die Weinberge heißt es für die Jedermänner und Elitefahrer hier, noch einmal alles für den Tageserfolg und die Gesamtplatzierung zu geben. Nach der Rundenhatz von Schorndorf können die Kinder und Jugendlichen ein zweites Mal am Rems-Murr-Pokal teilnehmen und auf einer 1,2 Kilometer langen Runde durch die Weinberge in die Pedale treten und Rennluft schnuppern. Sanwald, der auch als Jugendreferent des Württembergischen Radsportverbandes tätig ist, möchte mit der Veranstaltung vor allem Jugendarbeit leisten: „Ziel ist, den Radsport dem Zuschauer wieder näher zu bringen und Jugendliche aus der Region für diesen zu begeistern.“

Wenn der Nachwuchs im Ziel ist, fällt für die Elite der Startschuss, jedoch nicht am Start und Ziel. Für den Start des Hauptrennens haben sich die Veranstalter und die Stadt Fellbach etwas besonderes ausgedacht. Der Startschuss fällt in der Fellbacher Innenstadt. Von dort aus geht es neutralisiert zur Rennstrecke am Kappelberg, auf der dann das Rennen freigegeben wird.

Simon Horstmann

INFO: 3.8. Schorndorf, ab 18 Uhr, 4.8. Backnang, ab 16 Uhr, 5.8. Fellbach, ab 12 Uhr. Mehr auch unter www.rems-murr-pokal.com

IHR KÜCHENFACHGESCHÄFT SEIT ÜBER 30 JAHREN!

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH
KÜCHENMODERNISIERUNG
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Schmidener Küchenstudio
Hans-Peter Holder GmbH

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



J&J Kübler
Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

TELEKIM
www.telekim.de GmbH

Telefonanlagen direkt vom Profi

Kim Lange
Hasenwaldstr. 21
70736 Fellbach-Schmiden
Tel. 0711 / 5 10 97 98-0
Fax 0711 / 5 10 97 98-88
e-mail: info@telekim.de

Badezimmer
sucht Superstar

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

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



FSH Fachmarkt
Sanitär
Heizung

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

www.fsh-fachmarkt.de



Chrissy Ludwig in Aktion, Thomas Reinbaum und Jana Huber sind beim Stuttgart Lauf im Einsatz ebenso wie die anderen der Gruppe.



Stunten, was das Zeug hält

Nachwuchs lässt sich für den Sport begeistern – Projektwoche erfolgreich

Auf fast zehn Jahre können die Cheerleader im TSV Schmidener zurückblicken – und ein Ende ist noch lange nicht in Sicht.

Das Jahr 2012 hat für die Flames und Fireballs vor allem in Punkto Nachwuchs sehr gut begonnen. Zahlreiche Neuzugänge sind im Jugend- sowie Erwachsenenteam zu verzeichnen, die sich inzwischen schon sehr gut in die bestehenden Teams einfügen und auch bereits ihre ersten Erfahrungen vor Publikum beim Stuttgarter Zeitung-Lauf sowie dem 6/12 Stunden Lauf machen konnten. Des Weiteren wird bereits aktiv an der nächsten Meisterschaftsteilnahme Anfang Dezember in Stuttgart gefeilt. Das Training hierfür soll noch vor den Sommerferien beginnen.

Ein schönes Auftrittserlebnis liegt in diesem Jahr bereits hinter den Schmidener Cheerleadern. Am 4. Februar sorgten sie in der Arena der Basketballer der EnBW Ludwigsburg während der Timeouts im Spiel gegen die Fraport Skyliners für Stimmung.

Es freut uns, dass auch ein junger Mann wieder den Weg zu den Cheerleadern gefunden hat. Thomas Reinbaum, 16, trainiert seit vier Monaten regelmäßig mindestens zwei Mal pro Woche in Schmidener und hat Gefallen an der Sportart gefunden. Auf die Frage, wie er denn überhaupt zum Cheerleading gekommen sei, erzählt Thomas, dass er während einer Projektwoche, die jedes Jahr an seiner Schule, dem Elly-Heuss-Knapp-Gymnasium in

Stuttgart statt findet, in den Sport hineinschnuppern konnte. Nach wie vor wird man vor allem als männlicher Cheerleader mit vielen Klischees konfrontiert, umso schöner ist es, dass junge Männer wie Thomas sich dieser neuen Herausforderung mit Begeisterung stellen und beweisen, dass Cheerleading nichts für „Weicheier“ ist und es kaum einen Sport gibt, der so viel zu bieten hat. Ganz nebenbei ist Thomas auch noch begeisterter Fußballer.

Die Projektwoche wurde in diesem Jahr von Jana Huber (14), Paula Pfanner (14) und Kira Grunwald (14) geleitet. Alle drei Mädchen haben durch die gleiche Projektwoche im vergangenen Jahr das Cheerleading kennen gelernt und sind seitdem aktive Mitglieder im TSV Schmidener.

Die Nachwuchsarbeit ist daher vor allem unseren aktiven Cheerleadern zu verdanken, die auch außerhalb des regulären Trainings ihren Sport leben und sich dafür einsetzen, dass er weiter an Bekanntheit gewinnt.

So ein Beispiel ist auch Ann-Christin „Chrissy“ Ludwig, die gemeinsam mit Jacqueline Pericki, eine Cheerleading-AG an der Eichendorff Grundschule in Bad Cannstatt leitet.

Chrissy selbst ist seit 2010 ein engagiertes Fireballs-Cheerleader. Jacqueline hingegen ist seit den Anfängen im Jahr 2004 dabei. Die AG läuft insgesamt 21 Wochen, wobei alle sieben Wochen die Teilnehmer wechseln. Die jeweils etwa 15 Kinder der Klassenstufen 2 bis 4 bekommen in die-

ser Zeit einen Einblick in die Welt des Cheerleading und tanzen, turnen und stunten, was das Zeug hält. Auch aus dieser AG besuchen inzwischen zwei Mädchen, Lisa Schanzenbacher und Alina Kubasch, regelmäßig das Training der Schmidener Cheerleader.

Insgesamt trainieren derzeit 30 aktive junge Männer und Frauen im Alter zwischen 9 und 31 Jahren bei den Cheerleadern des TSV Schmidener. Dies ermöglicht es, nun auch wieder im Rahmen der anstehenden Meisterschaften in den jeweiligen Teamkategorien an den Start zu gehen und nicht in der sogenannten Open Division zu trainieren, in welcher die Altersgrenzen so aufgeweicht sind, dass Juniors und Seniors zwar gemeinsam auf die Matte gehen können, um sich zu präsentieren, jedoch außerhalb der Punktwertung starten.

Jacqueline Matschilles

INFO: Patricia Siwek, Tel. 0163 / 7036374,

patricia.siwek@schmidenercheert.de;

www.schmidenercheert.de
<http://www.youtube.com/user/SchmidenerCheerleader>



Zitate von Teilnehmern

„Man merkt während der Kurse die Belastung nicht so sehr, da man durch die Musik und den Spaß in der Gruppe abgelenkt ist.“



„Das Training ist viel intensiver als in der Halle, da zwischen den Übungen viel weniger Pausen sind.“

„Das Training im Fitnessstudio macht die Vorbereitung kurzweiliger und abwechslungsreicher. Außerdem werden auch Gelenkbeschwerden weniger.“

Fit in die Saison

Das Mannschaftssportangebot im activity - die optimale Trainingsergänzung

Das activity bietet seit drei Jahren den Mannschaften aus den Ballsportarten die Möglichkeit, ihre Saisonvorbereitung durch ein angeleitetes, sportartspezifisches Gruppentraining zu ergänzen.

Im Kursformat werden hier, je nach Trainingsschwerpunkt, Ausdauer und Kraft trainiert - und dies in einer völlig anderen Form, als die Spieler das sonst kennen.

Für gewöhnlich trifft man die Fußballer, Handballer und Volleyballer in ihren Vorbereitungsphasen zum Ausdauertraining im Wald oder Stadion an und das Krafttraining wird in der Halle oder auf dem Platz absolviert.

Durch das Angebot des activity bieten sich für die Teamtrainer und Vereine neue

Möglichkeiten, das Training und die oft langatmige und anstrengende Saisonvorbereitung abwechslungsreicher, effektiver und motivierender zu gestalten.

So kann das reine Ausdauertraining beim Indoor-Cycling zur Musik auf dem Rad absolviert werden. Beim Core Training wird die rumpf- und gelenkstabilisierende Tiefenmuskulatur gestärkt - dies wirkt sich wiederum positiv auf die verletzungsanfälligen Gelenke wie Sprunggelenk, Knie und Schulter aus, dient also neben der generellen Stabilisation auch der Verletzungsprophylaxe.

FreeMotion heißt das Krafttraining, das an Zugtürmen in der Gruppe absolviert wird. Es kann sowohl als sportartspezifische

oder auch als sportartausgleichende Muskelkräftigung gestaltet werden. Die Besonderheit bei dieser Art des Krafttrainings ist, dass durch das Arbeiten mit freien Seilzügen sportartspezifische Bewegungen oder Bewegungsabläufe mit Gewicht und Dynamik ausgeführt werden. Dies führt, im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining, zu einer Kräftigung aller an einer bestimmten Bewegung (zum Beispiel beim Wurf) beteiligten Muskeln.

Beim Core board gibt es die Möglichkeit zwischen Ausdauer und/oder Kräftigung als Trainingsschwerpunkt zu wählen. Das Training wird auf einer Art Wackelbrett absolviert, das sich in drei Ebenen bewegt, vor und zurück, rechts und links und Dre-

hung um die Längsachse, sodass während des Trainings durch die Wechselwirkungen zwischen Körper und Gerät permanent Halte- und Stabilisationsarbeit notwendig ist. Dies schult die koordinativen Fähigkeiten und trainiert die Stütz Muskulatur. Neben den angestrebten Zielen zur Verbesserung der Kraft und/oder der Ausdauer, bringt das Training in der Gruppe jede Menge Abwechslung, Spaß und Motivation und jeder Athlet spürt für sich seine individuelle Verbesserung.

Manuela Kampa

Info: activity, Vanessa Gerstenberger, info@activity-fellbach.de, Telefon 0711/5104998-16



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:
26. Okt. – 15. Dezember
Gänsegerichte von Gänsen
aus eigener Aufzucht

Die Verkaufsstellen:

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

Im FinanzVerbund der
Volksbanken Raiffeisenbanken



Wir versichern Menschen

SDK Süddeutsche
Krankenversicherung

EIN GEWINN
FÜR ALLE
Die Genossenschaften

Exklusiv für Bank-Mitglieder:
Dabei sein lohnt sich!

Sind Sie gesetzlich krankenversichert und wollen mehr als die medizinische Grundversorgung? Dann sichern Sie sich die bestmögliche Absicherung zu Sonderkonditionen:

- Privatpatient im Krankenhaus
- Zahnzusatzversicherung zur Reduzierung Ihrer Eigenbeteiligung
- Leistungen für Brille, Kur, Ausland und Naturheilverfahren

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Volksbanken Raiffeisenbanken oder unter 0711 / 5778 - 698.



Gemeinsame Freude über den Pokal.



Erba ist eine Reise wert – da sind sich die Ausflügler einig.



Erba-Sportler austausch

Teilnehmerbericht der Leichtathletikgruppe

Freitag den 27.4.: Zehn Athletinnen und Athleten und zwei Betreuer treffen sich um 7 Uhr morgens an der Festhalle Schmiden. Außerdem waren dabei, die Sportler des Volley-, des Tischtennis- und des Tennisteams. Nach einer neunstündigen Fahrt und Halt in Como, waren wir um 16.30 Uhr im Rathaus von Erba. Bei einem Snack lernten wir die Franzosen, die ebenfalls am Wettkampf teilnahmen, kennen.

Nach weiteren eineinhalb Stunden, wurden wir in unsere Unterkunft gebracht - die Jungs in die Sporthalle, die Mädchen ins Religionsinstitut „Istituto Don Orione Erba“. Bis um 20 Uhr hatten alle Zeit sich auszuruhen. Danach ging es ins „Casa della Gioventu“ wo es ein sehr spezielles

Essen gab. Dann haben wir draußen Volley- und Fußball gespielt. Samstag 28.4.: Von 8 Uhr bis 9 Uhr gab es ein gemeinsames Frühstück in der Unterkunft der Mädchen. Danach haben alle ihre Wettkampfsachen gepackt. Da unser Wettkampf voraussichtlich erst um 13.30 Uhr beginnen sollte, haben wir bei den Tennis- und Tischtennisteam zugesehen. Nach ein paar Sandwichs wurden wir an die Sportanlage „Lambrone“ gefahren.

Nach einem leichten Chaos und Problemen, sich zu verständigen, konnten wir um 14.30 Uhr mit den 100m-Läufen beginnen. Diese gewannen Cemile Sahin und Hussein Mboya. Mitgelaufen sind Katrin Aldinger, Filipe de Assis und Moritz Sambeth. Danach ging es für die Mädchen mit Hoch-

sprung und für die Jungs mit Weitsprung weiter. Den Hochsprung gewann Katrin mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 1,53 m, Anna Strasser belegte mit 1,46 m Platz 2. Im Weitsprung siegte Hussein mit 5,38 m, Zweiter wurde Tim Streeb mit 4,68 m. Danach wurden die Disziplinen „getauscht“. Im Hochsprung bei den Jungs siegte Nicolas Stoll mit 1,55 m, Filipe sprang 1,50 m. Bei den Mädchen gewann den Weitsprung Cemile mit 4,80 m, Platz zwei belegte Franziska Groß mit 4,54 m. Weiter ging es dann mit Speer. Hierbei belegte Tim Platz zwei und Hussein Platz vier. Franziska kam mit 22,33 m auf Platz eins, Katharina Greiner wurde fünfte. Bei den folgenden 800m-Läufen belegten Anna und Moritz jeweils



Die Reise war eine tolle Erfahrung und hat viel Spaß gemacht.

Platz zwei. Dann kamen die 4x400m-Staffeln, wo wir mit zwei gemischten Staffeln starteten. Platz eins belegten Katrin, Cemile, Filipe und Hussein. Katharina, Franziska, Nicolas und Tim wurden dritte. Um ca. 17 Uhr war Ende mit den Wettkämpfen und nach einem gemeinsamen Foto und einer kleinen Wasser-schlacht, haben wir jedem Athleten von Erba und Tournon eine TSV-Schmiden-Flasche geschenkt.

Um 21 Uhr trafen wir uns alle in der Sporthalle „Parlaerba“ zur Sportgala. Bei dieser wurde für jede Sportart ein Pokal überreicht. Fellbach belegte dabei in der Leichtathletik und im Tennis jeweils Platz eins. Volleyball und Tischtennis kamen jeweils auf

den zweiten Platz. Auch der Gesamtpokal ging nach Fellbach. Nach einer Judo-, RSG- und Zumbavorführung war die Gala zu Ende. Vor der Sporthalle haben dann alle Teilnehmer von Fellbach gemeinsam um einen Kreisverkehr getanzt und gesungen.

Sonntag 29.04.: Nach einem Erinnerungsfoto und der Übergabe der Medaillen traten wir um 9.30 Uhr unsere Heimreise an. Um 16.30 Uhr fanden wir uns wieder wohlbehalten an der Festhalle in Schmiden ein.

Die Reise war eine tolle Erfahrung und hat allen sehr viel Spaß gemacht. Wir bedanken uns bei Jenny und Uli Rohde für die tolle Betreuung.

Katrin Aldinger, Franziska Groß und Anna Strasser

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



Die Langstreckengruppe des TSV Schmiden ist im Aufwind.

Guter Auftakt in Welzheim

Langstreckengruppe bei Württembergischen Volkslaufmannschaftsmeisterschaften

Nach längerer Abstinenz ist es den Läufern der Langstreckengruppe des TSV Schmiden mal wieder gelungen, zwei Teams mit je fünf Läufern (eine Damen- und eine Herren-Mannschaft) zu den Württembergischen Volkslaufmannschaftsmeisterschaften zu melden.

Die Meisterschaft umfasst drei 10-Kilometer Volksläufe sowie einen abschließenden Halbmarathon über 21,1 Kilometer. Bei den jeweiligen Läufen müssen mindestens drei Läufer beziehungsweise Läuferinnen ins Ziel kommen, die drei Schnellsten werden jeweils gewertet. Da bei den Damen zu wenig Altersklassen-

Mannschaften gemeldet sind, werden alle sieben Frauenteams in der Aktivenklasse gewertet.

Am Sonntag, den 13. Mai, fand bei guten Bedingungen der Auftakt-Lauf in Welzheim statt. Die wellige Strecke hatte es in sich und war anstrengender als gedacht. Das Schmidenener Läuferinnenteam liegt nach dem ersten Lauf auf einem hervorragenden zweiten Platz, den die Athletinnen Petra Bürkle, Lucia Kurfeß, Rosemarie Lang erkämpften, Vera Kühn komplettierte das Team.

Petra Bürkle freute sich über ihren Dritten Platz insgesamt und gewann klar ihre Altersklasse,

ebenso war Rosemarie Lang in ihrer Altersklasse den Konkurrentinnen weit voraus.

Die Männer des TSV starten in der Mannschaftswertung AK 45. Dort ist die Konkurrenz groß und es sind viele schnelle Läufer unterwegs.

Die schnellsten drei Schmidenener waren Carsten Neubert, Nils Schellroth und Ulrich Otte, Helmut Bürkle rundete das Ergebnis ab. Mit ihren Zeiten liegen sie derzeit auf Platz fünf in dieser Altersklasse.

Der nächste 10-Kilometer-Lauf findet am 1. Juli in Auenwald statt. Die Läuferinnen und Läufer hoffen, bis dahin fit zu sein und zu bleiben. *Rosemarie Lang*

Auf nach Bockenheim und Hamburg

Die Langstreckengruppe der TSV-Leichtathleten ist unternehmungslustig

Lange Strecken sind sie ja gewohnt, da wundert es nicht, dass sowohl die Pfalz als auch der hohe Norden Ziel der Ausdauergruppe waren. So führte die Ausfahrt der Ausdauergruppe nach Bockenheim bei Worms zum 8. Marathon Deutsche Weinstraße in der Pfalz. Die Strecke führte durch schicke Weindörfer und war trotz welligem Profil für die sieben Schmidenener Läufer ein Erlebnis. Alle Starter: Elmar Brandl, Helmut Bürkle, Christa Focke, Werner und Heide-rose Krack, Lucia Kurfeß und Jutta Urban bewältigten die Halbmarathon-Distanz über 21,1 Kilometer und waren mit ihren Laufzeiten zufrieden. Allein Werner Krack zog sich eine Achillesverletzung zu und muss nun einige Wochen auf das Lauftraining verzichten.

Aber auch Hamburg war eine Reise wert. Einige Läuferinnen und Läufer des TSV Schmiden waren mit den Lauffreunden des TSV Neustadt zum Hamburg-Marathon gefahren. Etwas über 10 000 Starter waren bei angeneh-



Es ging zum 8. Marathon Deutsche Weinstraße in der Pfalz.

mem kühlen Wetter unterwegs, auch viele Staffelläufer, die sich die Marathondistanz von 42,195 Kilometer teilten. Den ganzen Marathon bewältigten Lucia Kurfeß und Carsten Neubert, die Staffel liefen Christine Neubert, Jens-Peter Würfel und Helmut Bürkle. Carsten Neubert lief persönliche Bestzeit mit 3:06.57 Std. (AK 45

Platz 105), mit dieser Zeit konnte er endlich den Rekord seiner Schwiegermutter Rosemarie Lang von 3.09 Std. unterbieten. Lucia Kurfeß kam in 3:39.25 Std. ins Ziel (AK W 40 Platz 46). Das Staffelteam freute sich über das gemeinsame Erlebnis unterwegs, und erreichte in 3:46.10 Std. das Ziel. *Rosemarie Lang, Helmut 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



die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

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

fairgeben
fairsorgen
fairteilen



Foto: Kirsten Schwanke-Adiang

Gemeinschaft leben

Im Sudan, in einem Umfeld von Gewalt und Perspektivlosigkeit, lernen Jugendliche und Erwachsene durch Sport Gemeinschafts-sinn und soziale Kompetenz. Eine Ausbildung ermöglicht ihnen einen guten Start in die Zukunft. Helfen Sie mit.

Brot für die Welt
www.brot-fuer-die-welt.de

Postbank Köln
Konto 500 500-500
BLZ 370 100 50
Kennwort:
Gerechtigkeit

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



ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

Hangeln wie Affen

Wie immer in den Ferien läuft im Agilo Sporthort ein ganz anderes Programm

Zeitpläne, Hausaufgaben, Termine werden abgelöst durch Ausflüge, ausgiebige Sportstunden, Spiele und natürlich Freispiel mit den Freunden.

Diese Ferien waren auch geprägt durch das Sportabzeichen. Es wurde gerannt, gesprungen, Ball geworfen und geschwitzt. Alle hatten sehr viel Spaß und waren mit Feuereifer dabei. Der erste Ausflug ging mit den Kindern vom Yomo Ferienprogramm in den Hegnacher Reitverein. Die Kinder durften die Pferde striegeln, reiten und zum Abschluss ein Quiz quer durch den Reitstall bearbeiten. Abgerundet wurde das Ganze durch eine Freiheitsdressur mit einem flotten Portugiesen namens Zola (Ein Pferd der Rasse Lusitano). Einfach toll. Im Hort wurde in den Ferientagen gekocht, gebastelt und ge-

spielt, gespielt, gespielt. Und dann ging es in die Wilhelma. Diese ist um eine Attraktion reicher geworden - die Kinderturn-Welt, ein Projekt der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

Die Kinder können mit einem Reiseheft auf spielerisch-sportliche Weise selbst „zum Tier werden“. An Stationen können sie nicht nur Tiere beobachten, sondern auch gleich das Gesehene in die Tat umsetzen, indem sie wie Affen hangeln, wie Hasen springen oder wie Kängurus hüpfen.

Info-Tafeln ergänzen jede Station: Darauf stellen sich Mufflons, Gorillas, Bären und sechs weitere Tierarten - vertreten durch je ein „sprechendes“ Comic-Tier - den Kindern selbst vor. Sie erzählen von sich, ihrer Heimat, ihren Stärken und Bewegungsweisen und fordern die Kin-



Mit viel Spaß dabei.

der auf, sie nachzuahmen.

Silvia Vetter

Weitere Infos zur Kinderturn-Welt unter: www.kinderturnstiftung-bw.de oder www.wilhelma.de. Das Reiseheft ist dort als Download erhältlich.

Termine auf einen Blick

Juli

- 1. Juli Feldturnier E-Junioren Fußball
- 7. bis 8. Juli Bergtour der Skiabteilung
- 7. bis 8. Juli Sportklettern im Schwarzwald
- 8. Juli Feldturnier C- und D-Junioren Fußball
- 14. und 15. Juli Schmidener Sommer
- 16. bis 22. Juli Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier
- 18. Juli Praxisauffrischung für Urlaubstaucher

August

- 3. bis 5. August Rems-Murr Pokal Radsport in Schorndorf, Backnang und Fellbach
- 5. August Offene Bergemeisterschaft Radsport am Kappelberg
- 5. August Offene Baden-Württembergische Bergmeisterschaften Radsport am Kappelberg
- 17. bis 19. August Schmidener „Brunnenhockette“/TSV Handballfest im Ortskern
- 20. bis 31. August YOMO Ferienbetreuung
- 25. bis 26. August Sportklettern im Donautal

September

- 15. September Tagesradtour der Skiabteilung
- 15. September Jugendausfahrt der Sportkletterabt. ins Blautal
- 31. August bis 3. September Schmidener Kirbe
- 26. September TSV Senioren: Besuch im Planetarium mit Besuch im Biergarten Stuttgart

Oktober

- 3. Oktober Tag der offenen Tür im activity 11-17 Uhr, zehnjähriges Jubiläum
- 3. Oktober Fahrradausfahrt Tauchen
- 3. Oktober Karl-Heinrich-Langstreckenmeeting Schwimmen
- 12. bis 15. Oktober Fellbacher Herbst
- 20. Oktober Altpapiersammlung Leichtathletik
- 21. Oktober Herbstwanderung der Skiabteilung

Rad-Trainings-Urlaub auf Mallorca

Die Walker des Activity auf „Abwegen“

Rosemarie Lang, die Kursleiterin der Activity-Walker, treibt es schon viele Jahre zum intensiven Radfahren nach Mallorca. Begonnen hatte alles 1996 als Triathlon-Trainingslager mit den Triathleten des TSV Schmidener. Die Kursleiterin machte vor einiger Zeit Reklame für diese Form des Rad-„Urlaubs“ und konnte Interesse wecken. Die langjährigen Activitymitglieder Christel und Ulrich Wagner gingen nun schon das 2. Jahr mit zum Radeln nach Mallorca und sind angetan.

Dieses Jahr verbrachten die Vier - Rose und Hans Lang und Christel und Ulrich Wagner - ihren zehntägigen Urlaub im Süden in dem Örtchen Colonia St. Jordi und waren von der Gegend um die Salzsalinen, dem bekannten Strand Es Trenc und dem Ort mit

eigenem Hafen sehr angetan.

Die weitere Walkerin Ursula Povel hatte mit gebucht, musste dann jedoch aufgrund eines Unfalls absagen. Bekannte Orte wie Santanyi oder Felanitx wurden angesteuert, auch eine Bergeinheit auf den Rand mit ca. 500 HM stand auf dem Programm. Für nächstes Jahr haben die „Walker“ schon neues Interesse geweckt, mal sehen was daraus wird. Walking-interessierte Activity-Mitglieder, die gerne eine Runde übers Schmidener Feld (mit oder ohne Stöcke) probeweise mitmar-



Radeln auf sehr schönen Strecken ist angesagt.

schieren möchten, sind eingeladen. Treffpunkt ist immer donnerstags um 9 Uhr im Activity, gestartet wird um 9.10 Uhr - Strecken zwischen 6 und 8 Kilometer werden gegangen. Zum Abschluss findet dann eine Dehneinheit auf dem Parkdeck statt.

Rosemarie Lang

☆☆☆ **HOTEL BÜRKLE**
 Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidener
 ☎ +49 (0711) 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0711) 51 85 85 - 799
 E-mail: HotelBuerkle@t-online.de • Internet: www.HotelBuerkle.de

Ulrich Rohde

Steuerberater

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlussstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

„Bankier* werden!“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt Bankier werden und viele Vorteile sichern.
 Als Mitglied der Volksbank Stuttgart eG.
www.bankier-welt.de

Jetzt Fan werden!
www.facebook.de/volksbankstuttgart

Volksbank Stuttgart eG

Rathaus-Apotheke Schmidener
 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

...kreatives aus Metall

friz METALLBAU AG
 STAHLBAU / SCHLOSSEREI

Überdachungen • Treppen
 Balkone • Geländer • Tore
 Stahl- und Sonderkonstruktionen
 Sicherungstechnik
 Blechbearbeitung • Lochbleche

Bruckmannstraße 10 • 70736 Fellbach (Schmidener)
 Telefon 0711 5109999-0 • Telefax 0711 5109999-9
 info@friz-metallbau.de • www.friz-metallbau.de

Hier werben Sie clever!

www.stzw.de/lokal