

MUSKELkater



NEU:
DIE GESUNDHEITSSEITE
Kinesio-Tape – Schein oder Sein?

RADSPORT:
REMS-MURR-POKAL
Quälen am Kappelberg

MENTALES TRAINING
Coaching für Kinder
und Jugendliche

SKIGYMNASTIK
Wieso im Sommer mit
Pudelmütze trainieren?

**RHYTHMISCHE
SPORTGYMNASTIK**
Nach Olympia ist vor Olympia

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden

Ausgabe 43 - Oktober 2012

Stadio
Ristorante - Pizzeria



**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.



G M **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

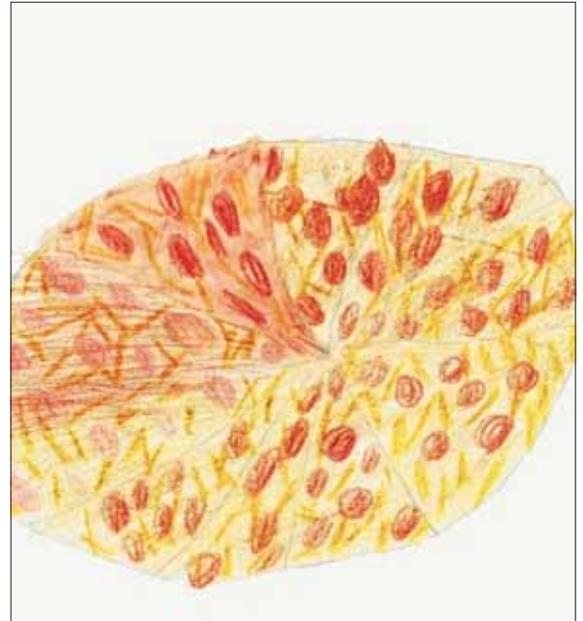
Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Eigentlich hat der Muskelkater gar keine Zeit, um sein Editorial zu schreiben. Er ist gerade auf seiner Nintendo-Spielkonsole dran, die dunkle Seite der Macht in ihre Grenzen zu weisen. Es geht um nicht weniger als die Zukunft der zivilisierten Galaxis, die dem Bösen in die Hände zu fallen droht, Darth... - naja, ihr wisst schon. Allerdings: wenn der Muskelkater seinen Text nicht abliefern kann, ist wohl auch nicht mit der üblichen Entlohnung in Naturalien zu rechnen. Keine kostenlose Pizza von Arcangelo Porro im „Stadio“? Da muss die Rettung des Universums wohl ein bisschen warten. Man muss Prioritäten setzen.

Müsste der TSV Schmiden vielleicht auch mal. Warum gibt es Zinnbecher, Mützen, T-Shirts und Schals als Merchandise - aber keine Computerspiele? Wo erreicht man den Sportlernachwuchs denn besser als auf seiner Playstation, X-Box oder Wii? Zugegeben, die Schmidener Fußballer müssten circa 20 Jahre lang jede Saison aufsteigen, um sich für den Marktführer bei den Kickergames zu qualifizieren: aber bei „Fifa 2023“ könnten die Jungs dabei sein! Vermutlich tun sich auch die vereinsgeigenen Taekwon-Do-Ka gegen die prügelnenden Bösewichter in „Tekken“ und Co. ein wenig schwer, wenn sie auf Leichtkontakt-Duellen beharren.

Aber wer braucht schon Hüpfspielen wie „Sonic the Hedgehog“, wenn der Muskelkater durch die Levels flitzt - am besten im Sportpark Schmiden: im Stadion, auf dem Spielplatz, auf den Bolzplätzen und dem Beachvolleyball-Feld sammelt er Pizzaschnitten ein - und im Bonuslevel geht's in den Hochseilgarten.



Der Muskelkater ist einfach froh, dass es Pizzen nicht nur virtuell gibt.

Wer würde noch „Tetris“ spielen, wenn er stattdessen die TSV-Chearleaders in einem aufgeblühten Geschicklichkeitsspiel aufeinander stapeln kann? Und wer mag noch „Tiger Woods PGA Tour“ auf der Playstation zocken, wenn endlich - zumindest virtuell - die Driving Range auf dem Schmidener Feld realisiert wird?

Es gibt also viel zu tun für die Jungs und Mädels vom TSV Schmiden. Was nicht heißt, dass sie nicht schon schwer beschäftigt wären. Der neue Muskelkater ist der beste Beweis dafür: wir stellen die Menschen im Hintergrund vor - wie Kinder- und Ju-

gendcoach Elke Schütz (Seite 3). Wir zeigen, wer für den TSV Schmiden bei den Olympischen Spielen in London war (Seite 4). Und wir beweisen, dass man zum Sportmachen wirklich nicht immer raus muss - und trotzdem kein Computerspiel braucht - zum Beispiel dank des Kinesiotapes (Seite 5).

Einen real existierenden Schmidener Spielehelden hat der Muskelkater übrigens vergessen - weil er oft im Schatten seines Veters „Super Mario“ steht: „Super Arcangelo“. Und der Muskelkater ist saufroh, dass es dessen Pizzen nicht nur virtuell gibt.

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,-

www.ebner-buerkle.de



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

EBNER
Bürkle



Neu beim Muskelkater ist jetzt eine Gesundheitsseite, dieses Mal geht es um die bunten Streifen der Sportler - die Kinesiotapes (Seite 5).

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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: Dina Kurz, Christopher Graf, Nadine Deuschle, Simon Horstmann, Rosemarie Lang, Roland Schweizer, Elke Schütz, 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



Durch das Coaching lernen Kinder und Jugendliche, ihre Situation auf neue Art zu betrachten, Lösungen zu finden und letztlich wieder fröhlicher durchs Leben zu gehen.

Training einmal ganz anders

Mentales Training – Coaching für Kinder und Jugendliche

Marlene (9 Jahre) sitzt mit gesenktem Blick bei mir und traut sich kein Wort zu sagen. Ich lade sie ein, mit mir die Wolken zu betrachten und dann ein Bild zu malen. Wir sprechen über die Form der Wolken, die Sonne ... und ganz langsam gewinnt sie Vertrauen zu mir. Nun können wir beginnen, Lösungen für ihr Problem zu finden. Marlene ist sehr unsicher, fällt nicht auf und beginnt zu weinen, wenn die Lehrerin sie in der Schule anspricht. Mündliche Mitarbeit ist für sie nicht möglich, gleichzeitig verstärkt sich dieser Kreislauf von Unsicherheit dadurch immer mehr. Nach Stunden gemeinsamer Arbeit ist Marlene nun in der Lage, auch mündlich am Unterricht teilzunehmen. Vieles, was sie sich bisher nicht getraut hat, ist nun möglich.

Timo (11 Jahre) ist ganz anders. Er ist aufgeweckt, offen und sofort bereit, Neues zu erkunden. Er kann sich nur schlecht konzentrieren und beim Einschlafen quält er sich



Elke Schütz, Kinder- und Jugendcoach

oft über eine Stunde, bis er endlich zur Ruhe kommt. Auch hier suchen wir gemeinsam, durch welche Veränderungen er mehr Ruhe und Konzentration finden kann. Am Ende ist Timo so weit, dass er nur noch selten so lange zum Einschlafen braucht und

dass er konzentrierter lernen kann. Auch Kinder haben manchmal Schwierigkeiten mit unserer schnelllebigen Zeit und den Herausforderungen des Lebens. Ängstlich, gestresst, unmotiviert, unkonzentriert, unruhig – das sind immer mehr Begriffe, die in Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen genannt werden. Für Erwachsene, sei es der Manager, Leistungssportler, Angestellte, Lehrer ... ist es oft selbstverständlich, dass sie sich Hilfe suchen, wenn sie sich gestresst fühlen oder dem Druck nicht mehr standhalten können. Wie aber kann man den Kindern und Jugendlichen helfen, die hilflos, gestresst, unsicher, unglücklich sind?

Zum Beispiel mit dem Kinder- und Jugendcoaching. Durch das Coaching lernen Kinder und Jugendliche, ihre Situation auf neue Art zu betrachten und selbstständig Lösungen zu finden. Dadurch wird ihre Persönlichkeit gestärkt, sie lernen Konflikte selbst zu lösen, können ihre Potenziale entfalten und wieder fröhlicher durchs Leben gehen.

Ein Kind, das selbstbewusst ist und weiß, dass seine Eltern ihm vertrauen, kann besser mit schwierigen Situationen umgehen. So zum Beispiel auch mit den Themen Alkohol, Drogen oder „Ich-darf-auch-nein-sagen“. Das Wohlergehen der Kinder liegt mir sehr am Herzen, wie auch dem TSV Schmidlen, der mit seiner neuen Leitlinie „Wir schauen hin“ Vorreiter ist in Sachen „Wie gehen wir mit Sucht und Missbrauch um?“. Dass wir die Vorbilder für unsere Kinder sind, ist den Verantwortlichen des TSV Schmidlen bewusst und sie stellen sich der Verantwortung.

So ist es auch für mich keine Frage, dass ich als Kinder- und Jugendcoach gerne als Ansprechpartnerin da bin, wenn es einmal im Verein zu solchen Problemen kommen sollte.

Elke Schütz, Kinder- und Jugendcoach, Entspannungstherapeutin
Infos: www.kindercoaching-fellbach.de, E-Mail: info@kinderundjugendcoach.de oder Telefon: 0711/50 46 33 30.

Coaching für
Ihr Kind

Kindgerechte
Strategien lernen

Bei Ängsten, Stress,
Schlafproblemen,
Konzentrations-
problemen ...

Tel 0711-50463330 * info@kinderundjugendcoach.de

www.kindercoaching-fellbach.de

Elke Schütz



Kinder- und Jugendcoach
Yoga | Entspannungstherapeutin

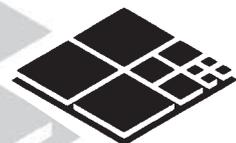
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDLEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

**RAINER
BÜRKLE**



**FLIESEN-, PLATTEN- UND
MOSAIKARBEITEN**

OLYMPISCHE SPIELE

Rückblick auf London und Ausblick auf die Olympiaqualifikation vor der eigenen Haustür

Sechs Uhr dreißig, Flughafen Stuttgart: es geht zu den Olympischen Spielen nach London. Die Mannschaft ist bereits vor vier Tagen angereist und trainiert vor Ort. Was fehlt, ist ein Ballett-Trainer. Nur drei Trainer/-innen durften nominiert werden, dreimal wurde die Fachrichtung Rhythmische Sportgymnastik (RSG) ausgewählt, auf die Fachrichtung Ballett dagegen komplett verzichtet. Ob das mal richtig war? Ein flaves Gefühl in der Magengegend...

Mit im Flieger: die komplette Familie Radman aus Dettingen an der Erms. Die Mama, der Papa und der Bruder der Aktivistensprecherin Sara Radman. Mit im Flieger auch Artur Krieger aus Ulm, der Papa von Regina Sergeeva. Und mit im Flieger Regina selbst, die tragische Heldin der deutschen RSG, bereits nominiert, eingekleidet und zur Abreise bereit; dann aber aus medizinischen Gründen herausgenommen: „Das sind meine Spiele, das ist meine Mannschaft, ich bin in London dabei. Wenn nicht auf der Fläche, dann eben neben der Fläche daneben.“ Umso tragischer war Sergeevas Ausscheiden, als ihr Vertrauensarzt in Stuttgart feststellte, dass ein Rückzug aus medizinischen Gründen gar nicht notwendig gewesen war. Aber da war es schon zu spät.

Ankunft am Flughafen und Bus-transfer in die City. Was als erstes

auffiel, war, dass zunächst einmal gar nichts auffiel. In Athen waren wir 2004 bereits am Flughafen mit Fähnchen und Willkommensgrüßen empfangen worden. Am Flughafen und in den Vororten von London war von Olympia nichts zu spüren, dafür ist die größte europäische Stadt einfach zu groß. Doch je näher man dem Zentrum kam, desto olympischer wurde das „Feeling“, das Gefühl: „London calling...“, das Motto unseres Partner- und Sponsorenprogramms, wurde immer deutlicher spürbar.

Im Hotel dann nach und nach Ankunft der „Schmiden-Delegation“: die Stützpunktleitung mit Michael Bürkle und Ingrid Bauer-Bürkle, weitere Eltern, Trainerinnen des Saarländischen Turnerbundes, des Heimatverbands von Mira Bimperling und Cathrin Puhl. Toll, dass die alle vor Ort waren.

Tolle Keulenübung

Für Jana Berezko-Marggrander hatte es keine Vorgabe gegeben. Dass Deutschland überhaupt im Einzel vertreten war, hatten wir der unglaublichen Leistung von Laura Jung bei der WM 2011 in Frankreich zu verdanken, die den Startplatz für Deutschland erkämpft hatte. Jana Berezko-Marggrander turnte einen soliden Wettkampf, überraschte die Fachwelt mit einer hervorragend gelungenen Keulenübung, musste allerdings einen großen Fehler mit dem Band hinnehmen und



Das Olympia-Team (v.li.): Judith Hauser, Sara Radman, Cathrin Puhl, Jana Berezko-Marggrander, Camilla Pfeffer, Mira Bimperling und Nicole Müller.

kam insgesamt auf einen ordentlichen 17. Platz. Ohne den Fehler hätte es für 13 oder 14 gereicht. Das hatte auch die Fachwelt bemerkt und kommentierte mit höchstem Lob.

Für die Gruppe sah das schon

Abstand nicht aufholbar

anders aus. Mit Platz 6 der WM in Montpellier hatte man sich direkt qualifiziert. Das war wahrscheinlich der wichtigste Wettkampf überhaupt in der bisherigen Geschichte des Bundesstützpunkts Fellbach-Schmiden. Doch danach wollte es nicht mehr so richtig gut gelingen. Bei der EM in Russland erreichte man „nur“ Rang 13. Und auch bei den Spielen in London, bei denen man sich so sehr eine Finalteilnahme (d.h. einen Platz unter den besten acht) gewünscht hatte, lief es nicht wie gewünscht.

Bereits nach der ersten Übung (5 Bälle) musste man eingestehen, dass wir das einzige Team im gesamten Feld waren, das sichtbare Fehler gemacht hatte. Die Stabilität der Übungen, bisher immer unsere größte Stärke, hatte ausgerechnet in London einen Aussetzer. Schade, denn bei Olympischen Spielen wird strenger als sonst benotet. Das war kaum noch aufholbar und so flossen viele Tränen. Die zweite Übung (Reifen und Bänder) lief dann sehr deutlich besser, aber der Abstand von Tag eins war nicht mehr aufzuholen.

Ja, der Traum von der Finalteilnahme der besten 8 ist geplatzt,

es wurde Platz 10 für die deutsche Nationalformation. Doch ein Platz unter den „Top 10“ beim größten Sportereignis der Erde, ja bei der größten Veranstaltung überhaupt weltweit, ist sicherlich eine ganz große Errungenschaft der Mannschaft aus Fellbach-Schmiden. Der Name der Stadt Fellbach und des Vereins TSV Schmiden wurde wieder einmal mit einem großen Ausrufezeichen in die internationale Sportwelt hinausgetragen.

Die Abschlussfeier wurde zum größten außersportlichen Erlebnis der Formation Athletinnen. Da wurde wirklich alles geboten, was die britische Musikszene zu bieten hat. Überhaupt gibt es neben den USA nur ein Land, das qualitativ solch eine Menge internationaler Rock- und Popstars aufbieten kann, und das ist eben Großbritannien. Die wiedervereinigten Spice Girls samt Victoria Beckham, der „wiederauferstandene“ Freddy Mercury (Queen) per Video im Dialog mit dem Publikum... und die deutschen Gymnastinnen mittendrin.

Fulminanter Empfang

Und Regina Sergeeva, die gar nicht starten konnte? - Sie erhielt ihr „Olympisches Erlebnis“ ganz zum Schluss, als die deutsche Mannschaft mit dem Traumschiff, der MS Deutschland, zurück nach Hamburg schipperte und mit einem fulminanten Empfang im Hamburger Hafen begrüßt wurde: Regina durfte mitreisen, auch wenn sie gar nicht geturnt hatte. Was alles auf dem

Schiff erlebt wurde? „Das bleibt unser Geheimnis“, so die Mannschaft einhellig. „Man muss auch mal komplett unter Sportlern sein dürfen und die Öffentlichkeit ist außen vor.“ Jedenfalls, so berichten die Seefahrerinnen, war es eine Riesen-Party.

Was noch folgte, war der Empfang am Flughafen Stuttgart, der Landesempfang durch Ministerpräsident Kretschmann in der Villa Reitzenstein und der Empfang durch Fellbachs Oberbürgermeister Christoph Palm in der Schwabenlandhalle. Vor wenigen Tagen, am 21. Oktober, wurden Mira Bimperling, Karolina Raskina und Vivien Niklas im Rahmen des Grand-Prix-Turniers „Berlin Masters“ offiziell aus der Nationalmannschaft verabschiedet. Doch die neuen Weichen am Gymnastik-Stützpunkt sind schon gestellt. Neue Athletinnen sind bereits eingetroffen; auch im Trainerteam und in der Stützpunktleitung wird es Änderungen geben.

Und sportlich? Was für eine Frage. Jetzt heißt es, neue Mannschaften im Einzel und in der Gruppe zu formieren, denn 2015 finden die Weltmeisterschaften mit Olympiaqualifikation vor der eigenen Haustür, in der Stuttgarter Porsche-Arena statt. „Das wird sensationell, wir freuen uns schon auf unser heimisches Publikum“, sagen die Athletinnen einhellig. Die Spiele von London 2012 waren gerade beendet, da begannen schon die Vorbereitungen auf die Spiele 2016 in Rio de Janeiro... Nur das neue Motto muss noch gefunden werden.

Thomas Schütte

Talentsichtung

Rhythmische Sportgymnastik

Das Landesleistungszentrum und Bundesstützpunkt für Rhythmische Sportgymnastik Fellbach-Schmiden lädt am **28. Oktober 2012 von 11:00 bis 13:00 Uhr** alle bewegungsfreudigen Mädchen zwischen 5 und 6 Jahren herzlich zu einem Schnuppertraining ein.

Ort:

STB-Landesleistungszentrum und Bundesstützpunkt, Remstalstraße 38, 70736 Fellbach-Schmiden

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen.



DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

STB
Landesleistungszentrum und Bundesstützpunkt

TSV
Schmiden

Kontakt:
Judith Hauser, Landesleistungszentrum
Rhythmische Sportgymnastik
Remstalstraße 38, 70736
Fellbach-Schmiden

Tel. +49 (0) 71 32 89 44, Fax +49 (0) 71 32 89 45
E-Mail: info@stb-schmiden.de
www.stb-schmiden.de
1919-1920



Eine Szene, die die Fußball-EM prägte: Mario Balotelli reißt sich sein Trikot vom Leib – sein muskelbeackter Rücken ist mit Tapes in Türkis beplastert.

Balotelli steht auf Türkis

Was hat es mit den bunten Streifen auf Rücken und Co. auf sich?

Da stand er wie eine Statue im Strafraum - oberkörperfrei - der deutsche Albtraum der Fußball-EM: Mario Balotelli. Auch wenn wir dieses Bild noch lange Zeit mit dem Scheitern des deutschen Fußballs verbinden, so bleibt uns ebenso die Erinnerung an den optischen Blickfang mit den türkisfarbenen Streifen auf dem heroischen Rücken.

Noch bunter wurde es uns dann bei den Olympischen Spielen in London, wo blaue, pinke, rote, schwarze und hautfarbene Klebebänder die Athleten in moderne Kunstwerke verwandelten.

Was bleibt ist die viel diskutierte Frage nach dem tatsächlichen Nutzen dieser bunten Streifen.

Eins ist sicher: Der wissenschaftliche Beweis steht trotz zahlreicher Studien noch aus. In einer aktuellen Metaanalyse (Sports Medicine 2012; 42(2): 153-164) zeigten sich zwar einige positive Effekte, doch besteht bislang noch keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz, die eine therapeutische Empfehlung rechtfertigen würde.

Das vor rund dreißig Jahren vom japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelte spezielle Material unterscheidet sich deutlich von konventionellen Klebeverbänden. Die herkömmlichen Pflaster sind starr und stabilisieren ein verletztes Gelenk nur passiv. Mit der Folge, dass sich durch die Entlastung nicht beanspruchte Muskeln zurückbilden. Das neue Tape ist anders. Wie eine zweite Haut dehnt es sich und zieht sich wieder zusammen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. So wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft geliftet und massiert und der Lymph- und Blutfluss angeregt. Zusätzlich reguliert das hochelastische, atmungsaktive und haut-



Tapes gibt es in vielen Farben – und die sollen bei der Heilung helfen.

freundliche Pflaster die Muskelspannung und stützt die Gelenke über eine bessere Wahrnehmung von Beweglichkeit und Belastbarkeit.

Knie-, Sprung- und Schultergelenke, verspannter Rücken und Nacken, Tennisarme sowie Sehenscheidenentzündungen lassen sich besonders gut behandeln. Bei Verletzungen wie einem Muskelfaserriss ist das Tape anderen Verfahren sogar überlegen. Wenn der Schmerz nachlässt, werden Schonhaltungen und Folgeprobleme wie Verspannungen vermieden.

Von einer Selbstbehandlung ist eher abzuraten. Entscheidend ist, dass das Taping in ein Gesamtkonzept eingebunden ist. Das schließt die Mitarbeit durch Phy-

siotherapeuten ein. Zudem müssen Haut und Muskeln beim Anbringen des Tapes eine bestimmte Dehnung haben, um optimale Effekte zu erzielen. Wenn die Betroffenen sich selbst kleben, gelingt das oft nicht.

Und was hat es mit der Farbe auf sich? Viele Physiotherapeuten glauben an einen psychologischen Effekt. Dabei kamen die Farben nur zufällig ins Spiel: Kase habe mit hautfarbenen Tapes begonnen. Bis sich eine Schülerin beschwerte und sagte, das sehe schrecklich aus, es mache sie krank. Kase stieg daraufhin auf Pink und Blau um - bis Sportler zu ihm kamen, die der Meinung waren, dass Schwarz viel stärker aussieht. Balotelli steht auf Türkis.

Christopher Graf

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

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)

TELEKIM
www.telekim.de GmbH

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

Helmut Geyer,
Wohnbaufinanzierungsspezialist,
Schiedsrichter-Kommission DFB



*Fairness
ist meine oberste Devise*

Jeder Fellbacher hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Für mich gilt das privat wie beruflich.

Vertrauen, Nähe
und Tradition machen
den Unterschied.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher Bank – direkt vor Ort.

Fellbacher
Bank eG





Der Rems-Murr-Pokal hat sich nicht bei den Sportlern als Institution festgesetzt – drei spannende Tage waren geboten.

Drei Tage, drei Strecken, drei Städte

Rückblick Rems-Murr-Pokal: Spannende Rennen

Mit Freude und ein wenig Stolz kann das Organisationsteam um Marc Sanwald und Christian Schröder auf den Rems-Murr-Pokal, welcher Anfang August ausgetragen wurde, zurück blicken. Es waren drei spannende Tage mit drei vollkommen unterschiedlichen Strecken in drei radsportbegeisterten Städten.

Ein Blick in die Anmelde-Liste ließ in der Jedermann-, wie auch in der Eliteklasse, rasante Wettbewerbe erwarten. Beim Auftakt in der Schorndorfer Altstadt mussten die Veranstalter spontan den Ablauf umwerfen, um der großen Zahl an Meldungen im Eliterennen und den Beschaffenheiten des Kurses gerecht zu werden. Das spontane Umdisponieren bescherte den Zuschauern zwei spannende Rennen mehr und dem Rettungsdienst weniger Arbeit, der sich darüber aber nicht beklagte.

Die Jedermannen und Elitefahrer legten zum Teil in atemberaubendem Tempo über den nur 600 Meter langen Kurs am Marktplatz und gaben alles, um sich wertvolle Punkte für das Gesamtklassement und die Sprintwertung zu holen. Die wahren Helden des Abends waren aber die 15 Kinder

und Jugendlichen, welche beim „Fette Reifen Rennen“ am Start standen. So jung und schon so voller Ehrgeiz. Es wurde, selbst wenn man ganz allein gen Ziel fuhr, bis zum letzten Meter gekämpft und voll ins Pedal getreten, wohl auch ein Verdienst der begeistert klatschenden und motivierend anfeuernden Besucher am Rande der Strecke, die es so allen ermöglichten, sich wie Sieger zu fühlen.

Die zweite Etappe in Backnang bot dann etwas für alle, die mit richtig guter Form angereist waren. Schon im Jedermannrennen teilte sich das Feld schnell in viele einzelne kleine Gruppen. Beim Eliterennen dauerte die Grüppchenbildung etwas länger, aber hier fand sie statt. In welches Gesicht man als Zuschauer auch blickte, Qualen und Schmerzen waren in allen geschrieben, da nahmen sich die Eiltefahrer und Jedermannen nichts. Da kommt die Unterstützung des Publikums wie einer Erlösung gleich.

Der Tenor aller Fahrer war, dass man sich bei solch tollen Zuschauern gern quält und leidet und nicht schon vorher aufgibt. Geradezu paradisisch erschien einem da der „run &

bike“ über fünf Runden, bei dem man in einer Mannschaft zu zweit ist, und immer zwischen Laufen und Rad fahren wechseln kann. Dieses zum ersten Mal ausgetragene Event innerhalb des Rems-Murr-Pokals war leider nicht mit vielen startenden Mannschaften versehen, doch für das erste Mal können die Veranstalter zufrieden sein und darauf für die kommenden Jahre aufbauen. Nichts desto trotz kamen beim „run & bike“ 300 Euro für die Tour Gingko zusammen, welcher der Veranstalter aus den Startgeldeinnahmen spendete.

Die Abschlussetappe fand traditionell in den Weinbergen am Fellbacher Kappelberg statt. Auf neuem, kürzeren, aber nicht minder anstrengendem Kurs wurden die letzten Punkte für das Gesamtklassement und die Sprintwertung ausgefahren. Bei abermals bestem Wetter gingen die Jedermannen und Elitefahrer in ihren Rennen an den Start und litten erneut.

Wer hier vorn fuhr, der hatte in Backnang noch nicht genug geklettert oder seine Form war mehr als gut. Als Zuschauer konnte man sich entscheiden zwischen gemütlicher

Tafel direkt am Streckenrand auf der Start-/Zielgeraden, auf der die Radsportler mit bis zu 60km/h vorbei düsen und bei den recht warmen äußeren Temperaturen frischen Fahrtwind bliesen oder einem der zwei Anstiege, an denen die Fahrer im „gemäßigten“ Tempo vorbeikamen. Am besten wohl von allem etwas, denn viele Zuschauer waren im Start-Ziel-Bereich wie auch an der Strecke im Weinberg zu finden. Große Begeisterung konnten wieder die Kinder und Jugendliche bei ihrem „Fette Reifen Rennen“ auslösen. Einige von ihnen waren schon in Schorndorf am Start, was darauf hoffen lässt, dass die Radsportregion Rems-Murr auch in Zukunft mit Talenten aufwarten kann.

Alles in allem kann man sagen, dass sich der Rems-Murr-Pokal nicht nur bei den Sportlern als Institution festgesetzt hat, auch die gastgebenden Städte identifizieren und engagieren sich mehr und mehr, die Gastronomie rückt näher an den Streckenrand, um ihren Gästen die besten Plätze zu sichern und die Organisation mit allem drum und dran verläuft ebenfalls immer reibungsloser.

Simon Horstmann



**Bauch-Beine-Baby -
dein Baby turnt mit**

**Bericht vom
activity Boot Camp**

**Das Lächeln der
Kinder**

**Informationen zum
Rehabilitationssport**



(alle Fotos ©activity)

Bauch-Beine-Baby Kurs

Das Besondere an diesem Kurs: „Dein Baby turnt mit!“

Jeden Freitag-Mittag beobachte ich, wie sich das Bistro nach dem Kurs „BB-Baby“ mit fröhlichen Mamas und lachenden Babies füllt.

Die Mütter nutzen die Möglichkeit durch das Zusammenkommen mit anderen Müttern von gleichaltrigen Kindern sich gegenseitig auszutauschen und Erfahrungen zu sammeln.

Längst geht es in diesem Kurs nicht nur darum, seinem Körper nach der Geburt etwas Gutes zu tun, sondern auch für sein Wohlbefinden.

Bei der Kräftigung des gesamten Körpers werden die Babies (Mindestalter 3 Monate) spielerisch mit einbezogen.

So haben die Mütter die Möglichkeit zu trainieren, und das gemeinsam mit ihren Babies, die dabei auch viel Spaß haben – können sich doch nette Krabbelbekanntschaften schließen.

Getreu dem Motto: Mit dem Baby in Schwung kommen und fit bleiben.

Wer zweimal die Woche trainieren möchte, bieten wir auch das Kombi-Paket an: BBBaby und Pilates für Mamis.

Vanessa Gerstenberger

Kurse:

- Mo, 9.10 bis 10.10 Uhr, Pilates für Mamis
- Mi, 9.40 bis 10.40 Uhr, BBBaby für Anfänger (ab 3 Monate)
- Mi, 10.50 bis 11.50 Uhr, BBBaby für Anfänger (ab 3 Monate)
- Fr, 10.20 bis 11.20 Uhr, BBBaby für Fortgeschrittene
- Teilnahme für activity-Mitglieder kostenlos.
- Für Nichtmitglieder: 80,- Euro (für 8 Einheiten)
- **Anmeldung** ab 15.10. online möglich www.activity-fellbach.de



Was gibt es schöneres auf der Welt als „das Lächeln eines Kindes“

Seit 8 Jahren betreue ich mindestens einmal in der Woche die Kinder in der Kinderbetreuung des activitys.

Es macht sehr viel Spaß den kleinsten bei ihrer persönlichen Entwicklung zu zusehen. Welche tollen motorischen Fortschritte sie wöchentlich machen.

In unseren 2 Räumlichkeiten können die Kinder viele Fähigkeiten erlernen. Unser Bewegungsraum

ist ausgestattet mit einem Trampolin, Klettertürmen, Rutschen, verschiedenen Schaukeln, einer Hängematte und vielem mehr. Alles was das Kinderherz begehrt um sich richtig austoben zu können.

Haben die Kinder keine Lust zum Toben, so können sie in unserem Spielzimmer ruhigeren Beschäftigungen nachgehen. Hier können die Kinder basteln, malen, Bücher anschauen oder einfach nur relaxen.

Es ist immer wieder eine besondere Herausforderung neue Kinder einzugewöhnen. Mit viel Geduld und mit Hilfe der Eltern klappt es bei den meisten. Über diese Erfolge freue ich mich besonders und die Mamas können einige ruhige Stunden im activity zum Trainieren und Entspannen genießen.

Seit Juni dieses Jahres habe ich die Organisation der activity Kinderbetreuung übertragen bekommen. Eine besondere Aufgabe für mich, denn die Arbeit

mit den Kindern macht sehr viel Freude. Ich habe mir als Ziel gesetzt die Kinderbetreuung zu aktivieren. Ich möchte viele schöne Highlights den Kinder präsentieren. So z.B. ein attraktives Ferienprogramm, Erweiterung der Spielmöglichkeiten und bis zu 4-mal im Jahr den Kids Tag mit besonderen Aktionen für die Kinder.

Ich freue mich auf diese schöne Aufgabe. Ich werde dabei von einem tollen Team unterstützt, das mit ebenso viel Einsatz und Freude an der Arbeit ist wie ich.

Unser Dank ist „das Lächeln der Kinder“, wenn sie bei uns glücklich und zufrieden sind.

Konny Geier





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	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50
Bauch Beine Baby – Fortgeschritten	BBB F1	act	Fr.	10.20-11.20
Core Training	C-1	act	Di.	19.10-20.10
Core Training	C-2	act	Mi.	07.40-08.40
Core Training	C-3	act	So.	09.30-10.30
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45
Basic- Step	Step1	act	Mi.	18.00-19.00
Fit Mix	Fit-Mix	act	Mo.	20.00-21.00
Fitness Kompakt	Fit-komp.	act	Do.	19.30-20.50
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00
Körperstraffung	KS	act	Do.	11.00-12.00
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Do.	18.00-19.00
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10
Pilates- Einsteiger	P-3	act	Fr.	19.10-20.10
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Mi.	18.00-19.00
Pilates Fortgeschritten	P-5	act	Di.	19.10-20.10
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.10-10.10
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.15-11.00
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05

Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	12.09.12
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	12.09.12
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	12.09.12

Gesunder Rücken

Rückenfitness	Rüf	act	Do.	10.30-11.30	29.11.12
Wirbelsäulengymnastik	WS-2	act	Mo.	18.15-19.15	19.11.12
Wirbelsäulengymnastik	WS-3	act	Mo.	19.15-20.15	19.11.12

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	28.11.12
Wirbelsäulengymn. Senioren	WS-4	act	Do.	09.30-10.20	29.11.12

Tanz und Ballett

Ballette für Erwachsene-Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	28.11.12
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	19.11.12
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-3	act	Fr.	10.20-11.20	30.11.12
Kinderballett ab 5 Jahre	Kit-2	act	Di.	15.15-16.00	20.11.12
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.	Kit-3	act	Di.	16.00-17.00	20.11.12
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	20.11.12
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	19.11.12
Dance Moves für Tanzbegeisterte 35+	DM	TSV	Mo.	20.30-21.30	Jan. 2013
Jazz Dance Mix (17-30 Jahre)	JDM	TSV	Mo.	19.30-20.30	Jan. 2013
Jazz Teens (12-15 Jahre)	Teens	TSV	Fr.	19.00-19.45	Jan. 2013
Mini-Dance (5-7 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15	Jan. 2013
Midi-Dance (8-11 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00	Jan. 2013

Beginn Winter

19.11.12
19.11.12
28.11.12
28.11.12
30.11.12
20.11.12
28.11.12
02.12.12
28.11.12
28.11.12
19.11..12
29.11.12
20.11.12
29.11.12

Ort

Schwimmbad Friedensschulzentrum	
Schwimmbad Friedensschulzentrum	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity- Der Freizeit Sportclub	
Schwimmbad Friedensschulzentrum	
activity- Der Freizeit Sportclub	
TSV Bewegungszentrum	
Schulturnhalle Friedensschulzentrum	
TSV Bewegungszentrum	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity- Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	
activity - Der Freizeit Sportclub	

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

activity- der Freizeit Sportclub

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

Mo., 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

· Fit im Wasser

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

Mi., 19.00-19.45 Uhr, Kleinschwimmhalle Schmiden

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

Umfang: 8 Einheiten à 45 Minuten

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

· Bauch Beine Baby

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

Kurs 1 - Einsteiger:

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

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

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

Leitung Bauch-Beine-Baby: Angelika Bauder

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, Fachungsleiterin 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 & Annette Gill (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) Kurs 1 & 2

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

Leitung: Maria Dolores Valencia-Frank (Pilates-Kursleiterin) Kurs 3 & 4

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

Kurs 4 - Fortgeschritten:

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

Kurs 5 - Fortgeschrittene:

Leitung: Angela Gramlich (Pilates Kursleiterin)

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

Kursgebühren:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 38,-
	Für Nichtmitglieder	€ 50,-
	Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 129,-

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
	Für TSV-Mitglieder	€ 6,- / Einheit
	Für Nichtmitglieder	€ 7.50,- / Einheit
	Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 121.50,- / Einheit

· Indian Balance

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!
Das einzigartige Trainingsrezept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Nativ American Indians und der modernen Bewegungslehre. Das Training formt den gesamten Körper- die Bewegungsabläufe sind im Einklang mit der indianischen Musik.
Kursleiterin: Iris Herzog (Indiane Instructor)
Umfang: 8 Einheiten (a'60 Min.)
Fr. 16.00- 17.00 Uhr

Kursgebühr Indian Balance:	Für activity-Mitglieder	kostenlos
	Für TSV-Mitglieder	€ 64,-
	Für Nichtmitglieder	€ 80,-

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 Min.)

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, Pavillon Schülerbetreuung, Talstr. 4

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,-

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-2 (Anfänger und Aufbau): Mo., 18.00-19.00 Uhr für Erwachsene und Teenager ab 14 Jahre

Bal-1 (Anfänger): Mi. 19.10-20.10 Uhr

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

Umfang: 8 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 € 36,- Kit3 + 4 € 48,-

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

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

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

Fr., 17.30 bis 18.15 Uhr, activity– Der Freizeit Sportclub

· 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, activity– Der Freizeit Sportclub

-----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 Bewegungs- und Ausdauer-schulung durch Elemente aus Jazzdance, Funk, Street und Latin Dance zu fetziger Musik.

Fr., 19.00 bis 20.00 Uhr, activity– Der Freizeit Sportclub

· 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, activity– Der Freizeit Sportclub

Umfang: 8 Einheiten

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

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

Mo., 20.30 bis 21.30 Uhr, Fellbacher Hallenbad UG Raum



✂ Kursanmeldung für Schmidener Kurse

Anmeldungen für Kurse, die im activity stattfinden, nur über die [Homepage](#) möglich!

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmiden stattfindenden Kurs/e an:

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

Name _____ Vorname _____ Geschlecht _____

Straße _____ PLZ / Wohnort _____

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

Ich bin: Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub
 Daylight-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub
 Kurzzeit-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub
 Mitglied im TSV
 Nichtmitglied

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursausschreibung aus dem Gesundheit– und Reha Heft

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 VORAUSS 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:

Boot Camp

Wochenende, strahlender Sonnenschein, Strand und doch kein Faulenzen möglich!

Das activity veranstaltete sein 5. Boot Camp auf dem Schmiden Beach. Rund 100 Teilnehmer sind der Einladung gefolgt und setzten sich dem harten Drill von Tamer Acibe und Alex Veith aus. Drei Stunden dauerte die Tortur, bevor die glücklichen Teilnehmer eine Überlebens-Urkunde



ausgehändigt bekamen. Doch so hart, wie oben beschrieben war es nicht aus Sicht der Teilnehmer. Ich selber habe nun auch zum dritten Mal teilgenommen. Zu Beginn braucht man ein paar Minuten, bis man sich

auf den Kommando-Ton einlassen kann. Doch dann gehört das zum Spiel und macht Spaß. Man wird drei Stunden körperlich gefordert und geht sicherlich mehr an seine Grenzen, als wenn

man alleine trainieren würde. Und jeder Sportler weiß, ohne maximale Ausbelastung, kein Trainingsreiz, somit keine Trainingsanpassung und kein Trainingserfolg.

Es ist sicherlich keine Belastung, die man jeden Tag verträgt - aber einmal im Jahr schadet es sicher nicht.

Es wurden Übungen abverlangt wie Liegestützen, Haltestütz, Sit ups, Schlagelemente aus Fitnessboxen und Taibo, Functional Training, u.v.m.

Ich habe mich zwar im Anschluss erledigt gefühlt, aber stolz und glücklich, durchgehalten zu haben. Es war eine sehr schöne Veranstaltung und wurde abgerundet durch ein gemütliches Beisammensitzen der glücklich „Überlebenden“.

Vanessa Gerstenberger

Dieser Sport ist schon hart genug.

Gerald Ciolek.
Deutscher Meister
Radsport Straße.

Wer von sich selbst höchste Leistung fordert, darf keine Energie verschwenden.
Die SOLESTAR Radsport-Sohle aus Carbon für maximale Kraftübertragung.
www.solestar.de

SOLESTAR
THE SLIDING INSOLE

SANITÄTSHAUS SCHMELZLE

Sanitätshaus Schmelzle
Bahnhofstr. 46
70734 Fellbach
Tel: 0711-58 11 09
Fax: 0711-58 37 69
www.wot-krueger.de

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

- Arbeitsbühnenbedienerschulung nach BGG 966
- Staplerschulungen
- Schulungen für Ladekrane
- EU-Berufskraftfahrer Weiterbildung gemäß BKIFQG

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

CarTech
KFZ-TECHNIK / REIFEN / PFLEGE
KAROSSERIE / LACK

CarMobil
FAHRZEUGVERMIETUNG

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

Unsere Niederlassungen in Ihrer Nähe:

- / CarTech Fellbach
Dieselstr. 6 / 70736 Fellbach-Oefftingen
Tel. 0711 5103404 / Fax 0711 5103405
www.carttech-fellbach.de/
- / CarTech Korb
Waiblinger Str. 63 / 71404 Korb
Tel. 07151 2711181 / Fax 07151 9941470
www.carttech-korb.de/
- / KFZ-Service
 - Inspektionen aller Fabrikate
 - Achsvermessung
 - HU/AU im Haus (2x in der Woche)
 - Reifenservice
 - Mietfahrzeuge PKW/Busse 9-Sitzer
- / KFZ-Pflege
 - Außenreinigung / Innenreinigung
 - Maschinenpolitur mit Versiegelung
 - Ozonbehandlung gegen Gerüche
- / Karosserie & Lackierung
 - Unfallinstandsetzung
 - sämtl. Lackierarbeiten
 - Autoglasservice

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 1 Fr, 14.15 - 15.15 Uhr, im activity, Übungsgruppe
Leitung: Doris Frey-Rochhausen (Herzsport-Übungsleiterin) und Dr. med. Martin Friedrich (Internist)

Kurs 2 Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, im activity, Trainingsgruppe
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 Übungs-

programm 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 Mo, 16.50 - 17.50 Uhr, bei Rebekka Erchinger, 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, 20.15 - 21.15 Uhr, bei Annette Rückle, im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 2 Mo, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sonja Kraning, im activity
Kurs 3 Di, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Claudia Bühler, im activity
Kurs 4 Di, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Heike Schader im activity
Kurs 5 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity
Kurs 6 Do, 08.30 - 09.30 Uhr, bei Anke Wätzig, im EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 7 Do, 10.00 - 11.00 Uhr, bei Anke Wätzig im activity
Kurs 8 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 9 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
Kurs 10 Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Sonja Kraning, 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



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

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

Kann man Bäume trinken hören?

Der Agilo Sporthort im Erfahrungsfeld der Sinne

Bei etwas durchwachsenem Wetter haben sich zwölf Hortkinder auf den weiten Weg zur Laufmühle bei Welzheim ins Erfahrungsfeld der Sinne gemacht.

Das Erfahrungsfeld, auch „Eins und Alles“ genannt, wird von der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft als Werkstatt für behinderte Menschen betrieben. Idee ist, dass auf der Ebene der Sinneserfahrung - jenseits also von Vernunft und Rationalität - alle Menschen gleich sind und Behinderung in den Hintergrund rückt. Das tut nicht nur den betreuten Bewohnern gut, es verringert auch Berührungsängste.

An vielen Stationen im Innen- und Außenbereich des Erfahrungsfelds wurden wir von einem Mitarbeiter eingeladen zum Riechen, Hören, Tasten, Balancieren, Experimentieren und Stauen. Oder einfach zu allem, wozu unsere Sinne in der Lage waren.

Optische Täuschungen

Begonnen haben wir in der roten Achse, dem Innenbereich. Hier gibt es verschiedene Dinge zum Ausprobieren. Optische Täuschungen, Riechdosen, Badewannen mit Obstkernen oder Korben, Klangschalen, Fühlkisten und vieles mehr. Alle Sinne wurden angesprochen.

Eine der vielen Stationen im Außenbereich ist der Barfußpfad. Hier hieß es Schuhe aus und Augen verbinden, eine Kette bilden und los mit voller Konzentration auf die Fußsohlen. Interessant, wie unterschiedlich die Wahrnehmungen der Kinder in der anschließenden Fragerunde waren.

Im Balanceakt weiter über eine hölzerne Schlange, über eine Brücke, unter der sich ein

reiender Fluss aus Ästen und Zweigen schlängelte, zur nächsten Station. Ausgestattet mit einem Stethoskop forderte unser Parkführer uns in Zweiertams auf, den Bäumen beim Trinken zuzuhören. Nach erstem Zögern machten sich die Kinder ans Werk. Die Bäume wurden untersucht und tatsächlich, ein leises gluck, gluck war zu hören.

Weiter durch den Tangowald mit Krawatten an den Bäumen, Bäumen mit Spiegeln und Markierungen, die sich, wenn man sich an einer bestimmten Stelle drehte, zu einer Linie verbanden.

Im „Klangwald“

Mit abermals verbundenen Augen ging es im Gänsemarsch kreuz und quer durch den Wald. Durch den Wegfall des Augenlichts werden alle anderen Sinne viel mehr beansprucht, als das normalerweise der Fall ist. Erst jetzt merkte man, wie wichtig auch der Kontakt zu einem verlässlichen Vordermann ist. Die nächste Station war der „Klangwald“. Noch mit geschlossenen Augen wurden wir durch die längs, nahe aneinander aufgehängten Holzstangen geführt. Die Geräusche, die dabei entstehen, erklären den Namen. Für uns war es aber erst einmal ein Rätsel. Nachdem wir die Augenbinden lüften durften, war das Staunen groß. Auf dem Rückweg durch den Park konnte noch das ein und andere selbst ausprobiert werden. Die Möglichkeiten und Angebote sind vielfältig und interessant. Ein Niedrigseilgarten, Baumtelefone, Klangspiele oder ein Wohnzimmer im Freien setzen der Fantasie kaum Grenzen. Ein „sinnenreicher“ Tag. *Silvia Vetter*
Info: Sporthort Agilo, Silvia Vetter, 0711/300 82 28 oder per E-Mail: Sporthort@agilo.tsv-schmidlen.de



Mit geschlossenen Augen geht es durch den Barfußpark.



Der „Klangwald“ – das sind längs, nahe aneinander aufgehängte Holzstangen.

Dauerhafte Haarentfernung

Sichern Sie sich heute noch

Kein Laser **Ihren persönlichen Beratungstermin** Kein Laser



schnell - sanft - sicher

Mit der neuesten Technologie
Die sanfte Art der Haarentfernung
von geschulten und
erfahrenen Kosmetikerinnen



70736 Fellbach - Fellbacher Str. 13
Tel. 0711-512347

Kein Laser

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

PHYSIOTHERAPIE GRAF Ohmstraße 15
70736 Fellbach
0711/5780478
info@physio-graf.de



Zweimal für Sie in Fellbach

Ihre Physiotherapeuten für:
Therapie, Training, Beratung, Wellness, Osteopathie,
Kurse, Betriebliche Gesundheitsförderung



PHYSIOGRAF IM ZENTRUM Bahnhofstraße 30
70734 Fellbach
0711/583555
zentrum@physio-graf.de

www.physio-graf.de



Am Gipfel des Falkensteins führt Christian Ebner Hochseilgartentechnik zum Ziel.

Ausflug ins Abenteuerland

Schmidener Kletterer im Elbsandsteingebirge

Klettern in Sachsen - das hört sich für den Nichtkletterer nach nichts Besonderem an - vielleicht weiß man von Bildern oder auch durch eigene Besuche, dass die Felsen dort sehr schön und teilweise auch ganz schön hoch sind - natürlich nicht im Vergleich zu den Alpen, aber für ein Mittelgebirge ganz beachtlich.

Viele frei stehende Türme von filigranen Nadeln wie im Bielatal bis zu Riesenklötzen wie dem Falkenstein, auf hohen Sockeln über dem Elbtal stehend oder als mächtige Tafelberge wie Lilienstein oder Pfaffenstein sich direkt aus den Wäldern und Feldern sich erhebend prägen das Landschaftsbild zwischen Pirna östlich von Dresden und der Tschechischen Grenze bei Schmilka. Wer sich aber als Kletterer den Felsen nähert, dem rutscht angesichts der Riesenwände, die sich nach dem Verlassen des Waldes vor einem aufbauen, ganz gerne das Herz in die Hose.

Da greift man dann nach dem Kletterführer, in dem die Wege verzeichnet sind und vergleicht die Zeichnungen mit der Wirklichkeit - sucht nach den sehr seltenen festen Sicherungsringen und überlegt, wo eventuell noch eine zusätzliche Sicherungsschlinge gelegt werden könnte. Genau da sind wir nämlich bei den ersten wesentlichen Unterschieden zum Klettern in den meisten anderen Gebieten:

Sicherungsringe dürfen nach den Sächsischen Kletterregeln nur bei der Erstbegehung im Vorstieg geschlagen werden. Zusätzlich dürfen keine Klemmkeile aus Metall verwendet werden, sondern ausschließlich Knotenschlingen aus Seilresten

oder Reepschnur, sowie Bandschlingen. Aus diesen Gründen haben die Sachsen ganz eigene Techniken entwickelt, wie diese Sicherungen anzubringen sind. Als Fremder muss man sich damit also erst einmal vertraut machen und langsam kann sich auch der Laie vorstellen, dass es etwas Prickelndes hat, wenn der Albkrauler sieben oder zehn Meter über der letzten Sicherung verzweifelt versucht, an einer Hand hängend mit immer dicker werdenden Waden eine Knotenschlinge mittels eines Holz- oder Plastikspatels so in einem Riss zu versenken, dass zumindest der Glaube an ihre Zuverlässigkeit die Nerven beruhigt.

Das Grüppchen aus der Kletterabteilung, das in diesem September den Ausflug in dieses Abenteuerland wagte, hatte zumindest einen alten Hasen dabei, der schon etliche Aufenthalte in der Sächsischen Schweiz ohne große Blessuren überstanden hatte und der einigermaßen wusste, wo die besten Ziele zu erreichen sind.

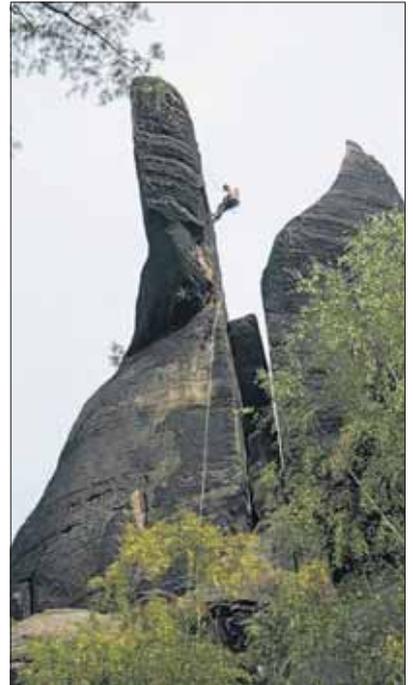
Der ursprüngliche Plan, dass zwei Seilschaften gebildet werden könnten, wobei der Vorsteiger der zweiten die Sicherungen der ersten mitverwenden könnte, scheiterte auch daran, dass die Art der Kletterei ungewohnt war. Neben der gewohnten Wandkletterei bewegen sich die Wege Sachsens nämlich hauptsächlich durch alle Arten und Breiten von Rissen und Kaminen, was Klettertechniken erfordert, die in der Halle nicht geübt werden können. Auch beim vertrauensvollen Stehen auf abschüssigen Reibungsritten ohne ausgeprägte Griffmöglichkeiten verpufft die Wirkung der antrainierten dicken Ober- und Unterarmmuskulatur nur allzu rasch. Ein verzweifeltes Scharen der Füße und ein hoffnungsvolles Abtasten der Felsoberfläche nach irgendwelchen Rauigkeiten endet in einem immer stärker werdenden Beben aller Extremitäten und lässt schließlich den Ruf folgen: „Mach mal bitte zu !!“

Nach einigen schönen Wegen am Pfaffenstein, in den Affensteinen, in Rathen, die daraufhin eben als Vie-

reilschaft bewältigt wurden, stand am letzten Tag, an dem das Wetter noch mitspielte, der Falkenstein auf dem Plan. Ein gewaltiger Felsklötz, der frei nach allen Seiten rund achtzig Meter hoch aus dem Wald ragt und insgesamt an die 100 Wege vom dritten bis zum neunten Schwierigkeitsgrad bietet. Die Route „Schönwetterwand“ im sechsten Grad bot laut Führer wunderschöne Wandkletterei bei verhältnismäßig guter Sicherung, ging es doch auf den ersten 40 Metern immerhin an fünf Ringen vorbei. Zwischen den Ringen ließen sich darüber hinaus noch Zacken- und Knotenschlingen platzieren, so dass der Vorsteiger mit gutem Gefühl am fünften Ring ankam und da lauerte er!

Der Schulterriß! Nur etwa fünf Meter bis zum Standplatz - aber die hatten es in sich. Mit einer Hand im Riss klemmend, wurde noch ein Knoten platziert. Dann ging es mit Schulter und Knie hinein ins Vergnügen. Ohne ausgeprägte Griffe und Tritte galt es nun, den immer stärker keuchenden Körper Zentimeter für Zentimeter nach oben zu schrappen. Mit dem rechten Fuß zog der Führende dabei völlig unnötigerweise auch noch die Knotenschlinge mit nach oben, die sich nach energischem Schütteln schließlich, den Beweis einer Sturzverhinderung schuldig bleibend, am Seil entlang nach unten verabschiedete.

Völlig außer Atem gelang letztlich die Flucht aus dem Schlund, Blut lief von Ellbogen und Knie, aber des Schlimmste war nun überstanden. Alle Nachsteiger brachten die ehrfürchtigsten Glückwünsche ebenso mit nach oben wie das Wissen, warum diese Felsen „Schrammsteine“ heißen. Die Reibungskante, die noch vor dem Gipfel kam, stellte die Truppe vor keine besonderen Probleme. Der weitere Weg zur Abseil-



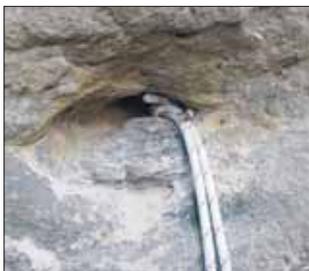
Die Brosinnadel in den Affensteinen.

stelle führte zwar noch über diverse Schluchten, da die Stellen aber von früheren Besuchen bekannt waren, wurden diese in spektakulärer, aber sicherer Weise überwunden. Nach dem obligaten Gipfelschnaps stand das Häuflein nach etwa drei Stunden heldenhaften Kampfes wieder glücklich auf sicherem Boden.

Als es am nächsten Morgen regnete, war vermutlich keiner so übertrieben traurig und die Heimreise wurde etwas früher als ursprünglich geplant angetreten. Dennoch ist die nächste Sachsenexpedition bereits in Planung.

Roland Schweizer

Info: bei Dirk Wentte, Telefon 0711/6 58 53 25.



Der Knoten hätte wohl gehalten!

Viele Erfolge

Die Gymnastinnen sind im Aufwind

Nicht nur die Sportgymnastinnen des Bundesstützpunktes Schmiden haben dieses Jahr bei den Olympischen Spielen mit ihrem 10. Platz hervorragende Leistungen gezeigt. Auch die Gymnastinnen der Turnabteilung haben 2012 wieder viele Erfolge mit nach Schmiden gebracht.

Da waren Anfang des Jahres erst einmal die Württ. Meisterschaften Gruppe und das Landesfinale der K-Stufen. Bei erstgenanntem Wettkampf, den wir dieses Jahr in Schmiden ausrichteten, konnten unsere Gruppen mal wieder ihre Vormachtstellung im Schwäbischen Turnerbund bestätigen. Sowohl die Kindergruppe bis acht Jahre, die Schülerinnengruppe II und die Gruppe der Freien Wettkampfklasse I (Senioren 15+) konnten jeweils in ihrer Altersklasse den Titel erturnen. Die Schülerinnengruppe I und die zweite Formation der Freien Wettkampfklasse komplettierten das gute Ergebnis mit einem dritten Platz. Damit konnten sich die beiden Schüler- und Seniorengruppen für den Deutschland-Cup qualifizieren.

Zu diesem bundesweiten Wettkampf reisten wir dann mit den Gymnastinnen und ihren Eltern in die Hauptstadt nach Berlin. Die Schülergruppe I belegte nach zwei super geturnten Übungen bei ihrem ersten Deutschland-Cup den 10. Platz und verpassten nur ganz knapp das Finale der besten acht Gruppen. Die Gruppe der Freien Wettkampfklasse I schaffte den sofortigen Einzug in das Finale am nächsten Tag und musste sich dort lediglich dem Dauerrivalen Bremen 1860 geschlagen geben und belegte, nach dem Sieg im letzten Jahr, dieses Jahr den 2. Platz.

Nicht weniger erfolgreich waren die K-Mädchen. Sie zeigten jeweils drei Geräteübungen mit drei vorgeschriebenen



Deutschland-Cup Einzel: Kathrin Sigle, Nadine Deuschle, Celine Lechoux und Sara Fegg.

Pflichtteilen. Kathrin Sigle und Celine Lechoux gewannen in ihrer Altersklasse das Landesfinale. Nadine Deuschle musste sich hier wegen einem großen Fehler in ihrer Ballübung mit dem zweiten Platz zufriedengeben. Aylin Us erturnte sich nach ihrem Zweikampf in ihrem ersten Jahr bei den Größeren einen dritten Platz. Die K-Gruppe des TSV Schmiden I freute sich beim Landesfinale über einen zweiten Platz und zusammen mit Kathrin Sigle, Celine Lechoux, Nadine Deuschle, Sara Fegg und Aylin Us über die Qualifikation zu den Regionalmeisterschaften Süd. Dort musste man sich dann der süddeutschen Konkurrenz stellen um die Qualifikation zum Deutschland-Cup zu schaffen. Mit ihrem jeweils zweiten Platz schafften dies Celine Lechoux, Kathrin Sigle und Nadine Deuschle und Sara Fegg mit einem 8. Platz. Die K-Gruppe belegte hier gegen eine starke Konkurrenz Platz 6. Also führen wir auch mit unseren Einzelmädchen wieder

nach Berlin. Nadine Deuschle turnte einen guten Mehrkampf und erreichte einen tollen 8. Platz, den sie mit einem 6. Platz im Ballfinale noch einmal toppen konnte.

22 Gymnastinnen feierten auch 2012 wieder mit Turner/innen und Volleyballern vom TSV Schmiden das Landesturnfest in Heilbronn. Innerhalb dieser Veranstaltung fanden auch die Württ. Meisterschaften statt. Die Gruppe vom TSV erreichte mit einer fast fehlerfreien Gymnastik und einem ansprechenden Tanz den dritten Platz.

Um solche guten Ergebnisse auf Landes- und Bundesebene zu erreichen, benötigt man einen immer nachwachsenden Nachwuchsbereich. Hier trainieren zur Zeit so viele Kinder wie noch nie, in mehreren Gruppen und auf unterschiedlichem Leistungsniveau. Wer Interesse hat an einem Schnuppertraining teilzunehmen, kann sich über antje.deuschle@gmx.de an unsere Verantwortlichen wenden.

Nadine Deuschle
Info: www.tsv-schmiden-tur-nen.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



RE/MAX

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



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 0711/95199013
Fax 0711/95199015



ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH



HEID
PROJEKTBAU

»» Baubeginn 2013
Kernen-Stetten „kleines Feldle“

VERKAUFSSTART!
SCHNELL EXPOSÉ ANFORDERN:

Tel.: 0711/95 19 57 36
wabro@ernstheid.de
www.ernstheid.de

Hochwertige und großzügige Eigentumswohnungen

- Sonnige Terrassen & Balkone
- Durchdachte Grundrisse
- Moderne Ausstattung
- EG-Wohnungen m. Gartenanteilen
- Energiesparende Bauweise
- Geräumige Wohnfl. von 60 m² bis 160 m²
- Bequemer Aufzug, UG-DG
- Großzügige Gebäudeabstände
- Fernblick von vielen Wohnungen
- Gute Infrastruktur
- Kurze Wege ins Zentrum

Ein Projekt der Firmengruppe Heid · 70736 Fellbach · Blumenstraße 20



Für solchen Genuss auf Pulverschnee braucht es schon etwas Training im Voraus.

Fitness mit der Pudelmütze

Schon im Sommer trainieren die Skifans, um jetzt in der Wintersaison fit zu sein

Verwundert rieben sich die Zuschauer am beim Schmiden Sommer die Augen: Da liefen sechs Skifahrer mit Skistiefeln über die Remstalstraße. War ein Kälteeinbruch zu erwarten oder wurde doch ein Lift in Fellbach gebaut?

Ein paar Schritte weiter auf der Bühne des TSV Schmiden löste sich das Rätsel. Die fünf Frauen und ein Mann gehören zur Skigymnastikgruppe und zeigten eine Stepdarbietung der besonderen Art. Normalerweise wird bei uns mit Turnschuhen trainiert, erklärte die Übungsleiterin Tanja Wente. Jeden Mitt-

woch, das ganze Jahr hindurch, trainieren 25 bis 30 Mitglieder eine gute Stunde lang Kraft, Ausdauer und Kondition. Neben Steps kommen auch Hanteln zum Einsatz und so war die Idee mit den natürlichen Skifahrergewichten am Fuß geboren.

Alles, was die Halle an Hilfsmitteln bietet, setzen die Übungsleiter ein: Bälle, Stäbe, Reifen, Bänke, Therabänder und vieles mehr. Zum Trainingsprogramm gehören Partnerübungen, Intervalltraining und das inzwischen wieder sehr beliebte Zirkeltraining.

Die Skigymnastik wird von den drei Übungsleitern Tanja Wente, Dina Kurz und Edgar Weiland im Wechsel geleitet und da jeder Übungsleiter sei-

nen eigenen Stil hat, wird den Teilnehmern ein sehr abwechslungsreiches Programm geboten. Die bunt gemischte Gruppe von 17 bis 70 Jahren liebt diese Vielfalt und lässt sich Woche für Woche überraschen.

Seit eineinhalb Jahren gibt es eine zweite Übungsstunde, Skigymnastik „komfort“ für alle, die nicht mehr ganz so viel Ausdauer trainieren wollen. Hier wird das Augenmerk mehr auf Beweglichkeit und Koordination gelegt.

Die große Vielfalt ist kennzeichnend für die Skiabteilung. So bietet die Abteilung nicht nur ein abwechslungsreiche Skigymnastik, sondern auch ein umfangreiches Ausfahrtenprogramm für Mitglieder und Nichtmitglieder an. Von Tagesausfahr-

ten, auch unter der Woche, über Wochenendausfahrten bis zu einer ganzen Skiwoche ist alles im Angebot.

Ein Highlight jedes Jahr sind die Ski-, Board- und Telemarkkurse, bei denen bis zu 150 Teilnehmer in fünf Könnernstufen unterrichtet werden. Dafür stehen über 40 hoch motivierte Übungsleiter zu Verfügung, die am Ende der vier Kurstage viel Lob erhalten.

Mit großem Beifall wurden auch die Skifahrer auf der TSV Bühne bedacht. Gleich nach der Aufführung wurden dann doch Pudelmütze und Skistiefel abgelegt und man gönnte sich die verdiente Erfrischung. Dina Kurz

Info: Im Internet unter www.skischule-schmiden.de.



Die Abteilungsleiterin Dina Kurz (li.) gibt den Fitnessstakt an.



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

Im Finanzverbund der
Volksbanken Raiffeisenbanken



Stichtag 21.12.2012
Die Unisex-Tarife kommen!



Wir versichern Menschen

SDK
Süddeutsche
Krankenversicherung

Männer müssen starten, Frauen könnten warten

Der Europäische Gerichtshof hat entschieden: Am 21.12.2012 kommen die neuen Unisex-Tarife, die gleiche Leistungen bei identischen Beiträgen für Männer und Frauen bieten.

Die Folge: Für Männer wird es in Zukunft fast immer teurer. Dies gilt vor allem für die private Vollversicherung sowie Pflegezusatz-, Renten- und Berufsunfähigkeitsversicherungen. Doch wer rechtzeitig startet, profitiert von bis zu 50% Beitragsersparnis.

Let's talk about Unisex: Informieren Sie sich rechtzeitig unter sdk.de oder 0711 / 5778-698.



Der Schmidener 6/12 Stunden-Lauf motiviert.

„Siebenmeilenstiefel“

Das Activity war mal wieder gut vertreten beim 6- und 12-Stunden-Lauf

Der Schmidener 6/12 Stunden-Lauf motivierte nicht nur die Umgebung, sondern auch die Trainer und Kursleiter des Activity um Antonio Rizzo, die als „Activity-Runners“ starteten.

Auch die Mitglieder der Walking-Gruppe um Rose Lang, die als „Siebenmeilenstiefel“ mitliefen, nahmen bereits zum 3. Mal teil. Die Walker wurden durch einige schnelle Activity-Mitglieder unterstützt. Toni und seine Runners zeigten eine starke Leistung und erkämpften sich mit gelaufenen 73,531 Kilometer einen beachtlichen 4. Platz innerhalb der 6-Std.Staffeln hinter dem Männerteam aus Eritrea. Für Antonio war dies eine Generalprobe, organisierte doch in den Jahren zuvor der ausgeschiedene Christian Martz das Wettkampfgeschehen. Aber der Activity-Trainer hatte seine Mitläufer im Griff und ging selbst öfter mit flotten Laufschritten auf die etwa zwei Kilometer lange Runde. Die „Siebenmeilenstiefel“ bewiesen wieder einmal, dass sie schnell gehen und auch

rennen können. Wurde doch im Vorfeld auf den Walkingstrecken und ums Stadion Lauftraining absolviert. Roland Vetter, ein langjähriger getreuer Walker sammelte fleißig Kilometer, musste aber feststellen, dass die „Berge“ inzwischen höher gewor-

den sind. Diese Truppe schaffte insgesamt 64,688 Kilometer innerhalb der zu laufenden sechs Stunden, dies bedeutete Platz 9, wobei sich die „Gastläufer“ Michael Müller und Peter Achenbach als sehr konditionsstark erwiesen. *Rosemarie Lang*



Bei der Messe „Fit und aktiv“ in der Alten Kelter: Rosemarie Lang vom TSV Schmiden hat auch beim 6/12 Stunden-Lauf wieder Fitness bewiesen.

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

IHR KÜCHENFACHGESCHÄFT SEIT ÜBER 30 JAHREN!

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH
KÜCHENMODERNISIERUNG
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Schmidener Küchenstudio
Katja und Peter Holder GmbH

Butterstraße 11
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 0711 / 51 40 20

www.schmidener-kuechenstudio.de

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

Öffnungszeiten:

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

...kreatives aus Metall
friz METALLBAU AG
STAHLBAU / SCHLOSSEREI

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



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

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.

www.stzw.de/lokal

Badezimmer
sucht Superstar



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

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

Allianz

Versicherung Vorsorge Vermögen

Termine auf einen Blick

Am 10. November steigt wieder der Skibasar in der Festhalle Schmiden

November

3.11. Volleyball Herren 1 TSV vs. TG Nürtingen 16 Uhr Sporthalle 1
 3.11. Volleyball Damen 1 TSV vs. TG Wehlheiden 19.30 Uhr Sporthalle 1
 4.11. Handball Herren 1 TSV vs. MTG Wangen 17 Uhr Sporthalle 1
 10.11. Abteilungsfest Tauchabteilung
 10.11. Skibasar Skiabteilung Festhalle Schmiden
 10.11. Handball Frauen 1 TSV vs. SV Remshalden 18 Uhr Sporthalle 1
 11.11. Handball Herren 1 TSV vs. SG Nußloch
 15.11. TSV Senioren: Herbsttreffen
 17.11. Volleyball Damen 1 TSV vs. TV Villingen 19.30 Uhr Sporthalle 1
 18.11. TSV Sportlerehrung
 24.11. Handball Frauen 1 TSV vs. HSG Hohenlohe 16 Uhr Sporthalle 1
 24.11. Handball Herren 1 TSV vs. TV 08 Willstätt 20 Uhr Sporthalle 1

Dezember

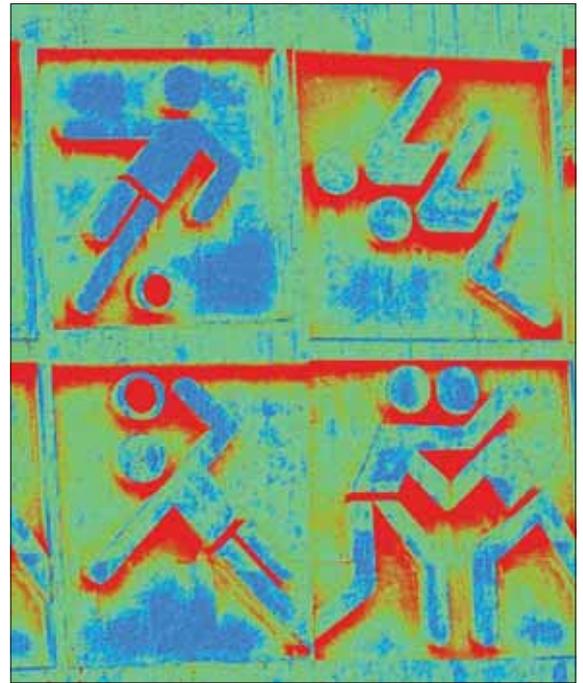
2.12. Breitensportturnier Tanzen, Festhalle Schmiden
 6.12. Nikolaus-Spinning im activity
 7.12. Waldweihnachtsfeier der Skiabteilung Hardtwald
 8.12. Handball Frauen 1 TSV vs. HSG Frankenberg 18 Uhr Sporthalle 1
 8.12. Handball Herren 1 TSV vs. TuS Altenheim 20 Uhr Sporthalle 1
 9.12. Kindersportschau 15.30 Uhr, Sporthalle 1
 14.12. - 16.12. Season Opening, Pitztal Skiabteilung
 16.12. Handball Frauen 1 TSV vs. TV Möglingen 2 15 Uhr Sporthalle 1
 16.12. Handball Herren 1 TSV vs. TSV Weinsberg 17 Uhr Sporthalle 1
 22.12. Handball Frauen 1 TSV vs. TV Großbottwar 2 17:30 Uhr Sporthalle 1
 27.12. bis 2.1. Neujahrsausfahrt, Maishofen Skiabteilung

Januar

20.01. + 26./27.01. + 3.2. Skikurse, Allgäu
 20.01. Handball Herren 1 TSV vs. TGS Pforzheim 17 Uhr Sporthalle 1
 26.01. Handball Frauen 1 TSV vs. TV Stetten 18 Uhr Sporthalle 1

Februar

2.02. Handball Herren 1 TSV vs. HG Oftersheim/Schw. 20 Uhr Sporthalle 1
 9.2. - 16.2. Jugendausfahrt, Ober-tauern Skiabteilung
 17.2. Handball Herren 1 TSV vs. SG Pforzheim /Eut. 17:00 Uhr Sporthalle 1
 23.2. Après Ski Party, Großes Haus
 26.2. Tagesausfahrt Ski-Non-Stop der Skiabteilung
 2.3. Stadt- und Vereinsmeisterschaften Ski-Alpin und Snowboard
 15.3. - 17.03. Season Closing, Montafon der Skiabteilung
 17.3. Handball Frauen 1 TSV vs. HG Steinheim 15 Uhr Sporthalle 1



Sportlich ist wieder einiges geboten – auch in der Wintersaison.



Die „Young Pumas“ in Aktion.

Altpapier für die Sportjugend

Die Handballabteilung fordert zur Unterstützung auf

Die Handballabteilung hat folgendes Anliegen: „Unterstützt die TSV und HSC Handballjugend und entsorgt euer Altpapier bei der Firma Kappel. Ab sofort können alle ihr Altpapier zugunsten der Handballjugend des TSV Schmiden sowie des HSC Schmiden/Oeffingen jeden Wochentag bis 16.30 Uhr und jeden Samstag zwischen 8 und 12 Uhr auf dem Betriebshof

der Firma Kappel in Fellbach abgeben.

Der Erlös kommt ausschließlich unserer TSV und HSC Handballjugend zu Gute. Es wäre toll, wenn alle Schmidener Vereinsmitglieder unserer „Young Pumas“ den Weg zu dem mit HSC Schmiden/Oeffingen beschrifteten Container/Umleerbehälter finden würde. Gebt diese Info auch euren Bekannten- und Freundes-

kreis weiter. Die TSV und HSC Jugend freut sich mit jedem Kilo, das in den Papiercontainer wandert. Anlieferadresse: Firma M. Kappel, Otto-Hahn-Str. 15 (Seitenstraße zur Schaflandstraße), 70736 Fellbach. Bitte aber nur in den für uns bereit gestellten Container werfen (mit HSC Schild). Kartonagen können auch abgegeben werden.“

☆☆☆ 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

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