

MUSKEL *kater*



HELGA TESSUN

27 Jahre Eltern-Kind-Turnen

DIE GESUNDHEITSSEITE

Das Kreuz mit dem Kreuzband

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

*Hungerhaken oder die
hübscheste Nationalmannschaft?*

SPORTKLETTERN

Hoch über dem Durancetal

TURNABTEILUNG

*Bewegung vermindert
Krebsrisiko*

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden

Ausgabe 44 - Februar 2013

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.



GM **PFEIFFER** GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34 Erzgebirgweg 4
70188 Stuttgart 70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

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

Endlich zuhause!

Auf der Suche nach einem Eigenheim?
Wir haben **das Passende** für Sie!



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

EBNER
Bürkle

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Machen wir uns nichts vor, es ist uns doch allen längst klar: dieser Winter geht nicht mehr weg. Seit dem Beginn der Wetteraufzeichnungen im frühen Pleistozän hat sich die Sonne nie so lange rar gemacht, Punxsutawney Phil ist am Murmeltiertag spontan in einen Kälteschlaf gefallen und manche Kehrwächner haben ob des Dauereinsatzes auf dem Trottoir bereits ihren sicher geglaubten Arbeitsplatz beim Daimler verloren.

Neben dem ein oder anderen Problem für die gesamte Menschheit, hätte die sich anbahnende neue Eiszeit auch gravierende Auswirkungen auf unseren geliebten TSV Schmiden. Leider ist außer der Skiabteilung wohl keiner ordentlich auf die sich dramatisch ändernden Rahmenbedingungen vorbereitet. Elende Schulderei, das!

In letzter Minute eilt der Muskelkater mit einem Fünf-Punkte-Plan zu Hilfe - um den Verein aus der - höhö! - Gletscherspalte zu ziehen.

1.) Das Stadion am Nurmiweg - das ohnehin seit Monaten praktisch Woche für Woche vom Fußballverband wegen meterhoher Schneeberge für unbespielbar erklärt wird - wird in ein Eisstadion umgebaut. Die Kreisliga-Fußballer des TSV Schmiden schulen auf Eishockey um - da sie auch zu Zeiten des Rasenplatzes oft genug dort herumschlitterten, sollte das kein größeres Problem sein.

2.) An spielfreien Tag findet im neuen Eisstadion am Nurmiweg die Show „Holiday on Ice“ statt. Chorografische wie finanzielle Triumphe sind programmiert,



Der Muskelkater ist überzeugt: Dieser Winter geht nicht mehr weg.

denn die zigfache Deutsche Let's-Dance-Meisterin Magdalena Brzeska erinnert sich ihrer Karriere als Eislaufstarlet und bespielt die Arena zusammen mit den Cheerleadersquads mit einer einzigartigen Show. Der Cirque de Soleil wird auf die Revue aufmerksam und kauft ganz Schmiden.

3.) TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann arbeitet konsequent auf die Ausrichtung der Olympischen Winterspiele 2026 hin. Geniestreich am Rande: mit dem Aushub eines großen, in der Nähe gelegenen Bahnprojekts wird der Kappelberg auf 1500 Meter aufgeschüttet, um die olympische Abfahrtsstrecke realisieren zu können.

4.) Wegen diverser Planungsprobleme und Verzögerungen bei dem genannten Bahnprojekt fällt bei den Tunnelarbeiten mehr Erdrreich ab als geplant. Der Kappelberg erreicht dadurch im Jahr 2038 die sagenhafte Höhe von 9504 Meter und übertrifft damit den Himalaya recht eindeutig.

5.) Zehn Milliarden Menschen auf der ganzen Welt schauen im Jahr 2040 über das Internet zu, als eine Gruppe der Schmidener Kletterabteilung die Erstbesteigung des Mount Albrecht genannten Gipfel des Kappelbergs in Angriff nehmen. Am 14. August 2040, dem kältesten Tag des Jahres, hissen die Extremsportler schließlich die TSV-Flagge auf dem höchsten Gipfel der Welt.

Hupps! Ganz offensichtlich ist der Muskelkater auf Pizza-Entzug, dass er sich solches Zeugs zusammenreimt. Zum Glück findet ihr im Rest unseres Heftes echt sauber recherchierte, spannende Geschichten. Zum Beispiel über die Sportgymnastik-Nationalmannschaft (Seite 4), die Deutsche Meisterschaft im Taekwondo (Seite 17) oder zehn Jahre Cheerleading im TSV Schmiden (Seite 19).

Also, lest mal schön. Der Muskelkater muss so lange dringend mal in Stadio und sich von Arcangelo Pollo mit ein paar Pizzen medizinisch versorgen lassen.

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Februar 2013. 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: Christopher Graf, Janina Grätke, Frank Heerlein, Christine Knödler, Monika Laun, Jacqueline Matschilles, Heike Schulz, Thomas Schütte, Roland Schweizer

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



Das Kreuz mit dem Kreuzband – darum geht's auf der neuen Gesundheitsseite des Muskelkaters auf Seite 5.



Die Kindersportschau ist für Teilnehmer und Zuschauer eine runde und bunte Sache.

Ehrung unerwünscht

Helga Tessun (65), die „Hebamme des TSV“, gibt ihr Amt ab

Was haben Spaghetti in den Haaren, die Feuerwehr, ein Kühlschrankschrank und die Affenbande gemeinsam? Und vor allem: Was haben sie mit der Kindersportabteilung zu tun?

Ja, der eine oder andere Leser wird jetzt sagen: Klar, das sind doch Vorführungen, die die Eltern-Kind-Gruppen unter der Leitung von Helga Tessun gemacht haben. Aber warum ist das jetzt erwähnenswert?

Helga Tessun, die seit 27 Jahren mit viel En-

gagement, Geduld und Begeisterung die Eltern-Kind-Gruppen betreut, darf im Juli in den wohlverdienten Ruhestand gehen. Scherzhaft wird sie von vielen die „Hebamme des TSV“ genannt, denn in dieser Zeit hat sie ungefähr 4200 Stunden in der Sporthalle verbracht und dabei über 5000 Kinder und ihre Eltern bewegt. Sie hat miterlebt und aktiv mitgestaltet, wie aus der Kinderabteilung die integrative Kinderabteilung und daraus kidsmove wurde. Letztendlich kam man zur Kindersportabteilung in der ursprünglichen Form zurück.

Wer im Dezember vergangenen Jahres bei der Kindersportschau der Kindersportabteilung des TSV Schmiden in der Sporthalle 1 war, konnte miterleben, wie 16 Mütter mit ihren Kindern aller Altersklassen zusammen mit den Übungsleiter der Kindersportabteilung in einem kleinen Rückblick die Vielfalt der Vorführungen der Eltern-Kind-Gruppen darstellten. Zum Abschluss flogen die Tauben noch eine letzte Runde um das Taubenhaus.

Manche Mütter, die heute mit ihren Kindern zu Helga Tessun in die Stunde kommen, waren selber als Kinder dort. Die sportartenübergreifende Grundlagenausbildung, die bereits im Alter von zwei Jahren beginnt, bildet eine wichtige Grundlage für alle anderen Sportarten. Nicht nur erfolgreiche Turner, Gymnastinnen und Fußballer haben ihre Karriere bei Helga Tessun begonnen. Dies zeigt, wie wichtig die Kindersportabteilung für die Grundlagenausbildung der Kinder ist.

Aber nicht genug, dass sie die ganzen Jahre als Übungsleiterin tätig



Hat die Kindersportabteilung geprägt: Helga Tessun.

war - sie hat vor fünf Jahren die Abteilungsleitung übernommen. In der Geschäftsstelle des TSV Schmiden arbeitet sie seit 15 Jahren nicht nur im Bereich der Mitgliederbetreuung und Abrechnung des Sportschülerhorts, sondern unterstützt auch die Turnabteilung in allen administrativen Aufgaben.

Helga Tessun hat sich einen stillen Abschied gewünscht, keine Aufmerksamkeit, keine Ehrungen, aber ganz ohne geht es einfach nicht: Die Kindersportabteilung bedankt sich auf diesem Weg für den Einsatz und die Freude, die sie in ihren abwechslungsreichen Turnstunden vermittelt hat.

Die Eltern-Kind-Gruppen übernimmt Janina Grätke, die seit Oktober in diesen Gruppen mithilft. Herzlich willkommen.

Monika Laun



Kinder aller Altersklassen zeigen ihr Können.



Immer dabei: Helga Tessun leitet seit 27 Jahren die Eltern-Kind-Gruppen.

MUSKELkater

Weiblicher, ästhetischer, eleganter

Die Rhythmische Sportgymnastik im Wandel der Zeiten



Die Nationalgruppe in London-Besetzung bei einem Turnier-Bankett: Cathrin Puhl, Mira Bimperling, Sara Radman, Regina Sergeeva, Nicole Müller und Camilla Pfeffer.

Ja, es hängt der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) immer noch nach: jenes Bild aus den 70er, vielleicht noch 80er Jahren, als vierzehnjährige, halb verhungert wirkende Mädchen aus der Sowjetunion und einigen asiatischen Ländern die internationale Spitze anführten. Schön war das nicht. Und ja, in anderen verwandten Sportarten kam es leider auch später noch vor. China zum Beispiel hatte den Pass einer Kunstturnerin von staatlicher Seite gefälscht, damit sie - zwei Jahre früher als erlaubt - an den Olympischen Spielen 2008 in Peking teilnehmen konnte.

In der Rhythmischen Sportgymnastik gibt es, etwa seit der Jahrtausendwende, eine sehr erfreuliche Entwicklung. Das Mindest-Startalter für internationale Meisterschaften wurde auf 16 Jahre angehoben, und da man sich meistens ein Jahr zuvor qualifizieren muss, sind Teilnehmerinnen selten jünger als 17 Jahre. Der Altersdurchschnitt der Sportgymnastinnen der Olympischen Spiele 2008 und 2012 betrug deutlich über 20 Jahre, der Durchschnitt der besten zehn sogar bei knapp 23 Jahren.

In Deutschland, und damit in Schmidten, ist der Altersdurchschnitt jünger. Das liegt daran, dass unser Sportfördersystem nicht mit dem anderer Länder vergleichbar ist, und dass Spitzensport

mit einer Berufsausbildung oder einem Studium kaum zu vereinbaren ist. Dies wurde - zurecht - von zahlreichen Athletinnen und Athleten nach den Spielen von London thematisiert. Doch auch in Schmidten gilt: keine Gymnastin der sogenannten "Meisterklasse" (vom international üblichen "senior gymnast" möchten auch wir eher nicht reden) ist unter 16 Jahre alt. Alle, die jünger sind, müssen in den Kinder-, Schüler- und Jugendklassen an den Start.

Im Gespräch mit eher RSG-kritischen Menschen in Fellbach und seinen Ortsteilen vernimmt man hin und wieder die Formulierung „russische Hungerhaken“, und damit sind die Spitzenathletinnen gemeint. Früher hat mich so etwas geärgert, heute kann ich darüber lächeln, weil es einfach nicht der Wahrheit entspricht. Alle Gymnastinnen, die im Schmidener Leistungszentrum in der RSG-Nationalmannschaft stehen, müssen einen deutschen Pass haben, sonst dürften sie gar nicht für Deutschland starten. Wobei die Familien zahlreicher Mädchen in dieser Sportart durchaus aus Ländern der ehemaligen Sowjetunion stammen. Woran das liegt, ist leicht erklärt. Die RSG genießt in Russland, der Ukraine, oder Weißrussland eine derart große Popularität, dass fast jedes halbwegs bewegliche Mädchen

sich eine Karriere in dieser Sportart erträumt. Das gilt dann auch für Kinder, deren Eltern in Deutschland ihre Heimat gefunden haben.

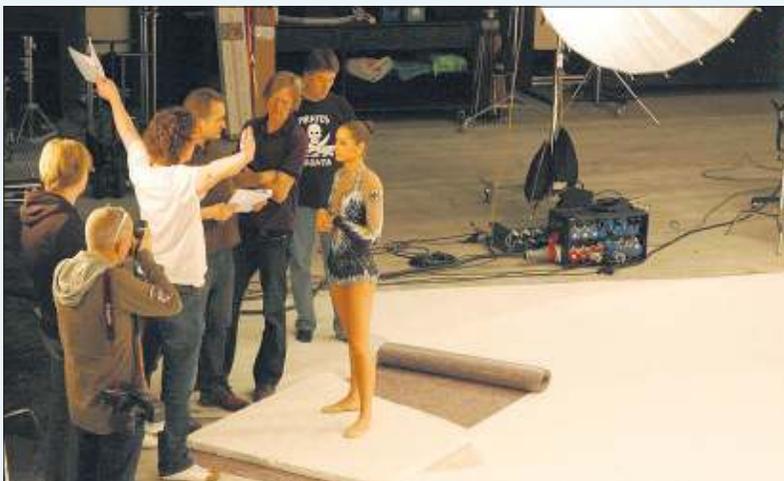
Wobei ich allerdings auch nie das Problem erkennen konnte, denn die Einbindung von Kindern der verschiedensten Herkunftsländer ist für mich eine der vornehmsten Aufgaben von gemeinnützigen (!) Vereinen, sei es im Sport-, Musik- oder welchem Verein auch immer. Und wenn in der RSG ein überdurchschnittlicher Anteil russischer Aussiedlerkinder nicht von der Hand zu weisen ist, so sind auch Athletinnen kroatischer, kasachischer, polnischer, türkischer, ungarischer oder usbekischer Herkunft am Nationalmannschaftszentrum, um nur einige Nationen zu nennen. Französische, niederländische oder südafrikanische Gymnastinnen waren auch schon da. Das bereichert den Horizont unserer Sportlerinnen ungemein.

Achso, und dann noch die Hungerhaken. Wie in fast jedem Leistungssport, so gibt es auch in der RSG ein ideales Wettkampfgewicht. Dieses entscheidet über Kondition, Kraft, Amplitude, Verletzungsgefahr. Und natürlich ist das Idealgewicht in der RSG nicht dasselbe wie das eines Hammerwerfers oder Sumoringers. Aber das durchschnittliche Gewicht hat sich analog zum ständig stei-

genden Durchschnittsalter zwangsläufig mitentwickelt. Das ist absolut zu begrüßen, denn es macht die Sportart weiblicher, ästhetischer, eleganter und, ja, einfach auch schöner anzusehen als noch vor 15 oder 20 Jahren.

Hübsche junge Frauen stehen heute im Mittelpunkt der Sportart. In Schmidten sind die Mitglieder der Nationalmannschaften Einzel und Gruppe zwischen 16 und 22 Jahren alt. Die eine oder andere hat schon erfolgreich gemodelt, sei es als Zahnmodell, für einen großen Elektronikkonzern, eine gar für den deutschen Playboy oder einfach nur zum Spaß. Und wenn die RSG-Nationalmannschaft bei großen gesellschaftlichen Ereignissen dabei ist, wie zuletzt beim „Ball des Sports“ in den Wiesbadener Rhein-Main-Hallen, dann stürzen sich die TV- und Fotojournalisten geradezu auf die jungen Sportlerinnen aus Schmidten, wenn diese den roten Teppich betreten. Ich selbst denke dann wieder an die Hungerhaken, lächle amüsiert und bin wie immer der Meinung: das ist sicher eine der hübschesten Nationalmannschaften Deutschlands. *Thomas Schütte*

Info: Gymnastik International 2013, 23. internationales Turnier des TSV Schmidten am Samstag, 9. und Sonntag, 10. März, Schmidten, Sporthalle 1



Sara Radman im Profistudio für einen Werbefilm.



Mit Schlagersänger Roberto Blanco beim Ball des Sports.

Die Gesundheitsseite

Das Kreuz mit dem Kreuzband

Ein intensives Training zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur kann vorbeugen

Man muss davon ausgehen, dass für so manchen Wintersportler das Skivergnügen leider mit einem Besuch in einem Unfallkrankenhaus endet. Zu wenig Vorbereitung, Übergewicht und fehlende Schutzkleidung sind nur drei der vielen Faktoren, die zu teils schweren Verletzungen führen. Das zu hohe Tempo, Defizite in der Fahrtechnik oder Selbstüberschätzung kommen hinzu - nicht zuletzt der Alkohol.

Am häufigsten betreffen Skiverletzungen mit knapp 34 Prozent aller Fälle das Knie. Der tragische Auftakt der Ski-WM, bei dem Lindsey Vonn schwer gestürzt war und per Hubschrauber abtransportiert werden musste, ist noch gut in Erinnerung. Sie erlitt eine schwere Knieverletzung, der auch das Kreuzband nicht stand hielt.

Die beiden Kreuzbänder machen ihrem Namen alle Ehre und verlaufen innerhalb des Knies tatsächlich über Kreuz. Sie verbinden Oberschenkel- mit Unterschenkelknochen und sorgen zusammen mit den Seitenbändern für ein stabiles Knie. Bei Drehbewegungen wird besonders das vordere Kreuzband beansprucht. Das geschieht vor allem dann, wenn sich der Körper gegen den Unterschenkel verdreht. Beim Skifahren passiert dies, wenn der Tal-Ski nach außen dreht, der Körper aber über dem Berg-Ski fixiert bleibt. Dann nimmt die Spannung auf das Kreuzband mitunter so sehr zu, dass es reißt.

Nach dem oft schmerzhaften Unfall schwillt das Gelenk an. Auch wenn die Schwellung in den Tagen danach oft zurückgeht und die Schmerzen nachlassen, so bleibt oft die Instabilität. Die Patienten haben das Gefühl, ihr Knie knicke bei jeder Bewegung



Übungen nach der Operation.

weg. Für diese Menschen ist eine Operation meist die einzige Lösung, um das Knie wieder alltags-tauglich zu machen. Laut neuer Studien ist aber die Vermutung, dass nur so vorzeitiger Verschleiß zu verhindern sei wohl nicht richtig: Ohne Kreuzband treten Abnutzungserscheinungen nicht zwangsläufig schneller auf. Trotzdem: Den meisten Sportlern empfehlen Ärzte auch heute noch die Operation - aus Gründen der Stabilität.

Mit einer minimal-invasiven Technik wird das Knie operiert. Das kaputte Kreuzband wird meist durch die Sehne eines Oberschenkelmuskels ersetzt. Millimetergenau wird das Transplantat an die Stelle des alten Kreuzbandes gesetzt und im Knochen befestigt. Schon am Tag nach der Operation kann das Gelenk mit Einschränkungen wieder leicht bewegt werden, sollte aber dennoch mehrere Tage geschont werden. Wird nicht operiert, kann ein Mensch lernen, mit der Instabilität zurechtzukommen und die Schwäche mit starken Oberschenkelmuskeln ausgleichen. Damit ist sogar Sport wieder möglich. Allerdings bleibt das Risiko, dass da-

durch andere Strukturen im Knie - vor allem die Menisken, sowie die Knorpel - Schaden nehmen.

Auch ein Profi muss nach einem Kreuzbandriss fünf bis sechs Monate pausieren, denn die transplantierte Sehne die das Kreuzband ersetzt (die sogenannte „Kreuzbandplastik“) muss heilen. Ein wesentlicher Teil der rund sechsmonatigen Nachbehandlung ist intensive Krankengymnastik: um die Muskulatur zu trainieren, die Beweglichkeit wiederzuerlangen und die Koordination zu verbessern.

Ein bis zwei Monate vergehen, bis das Knie wieder den Belastungen des Alltags gewachsen ist. Und nach einem halben Jahr sind sogar Kontaktsportarten wieder möglich. Vorsicht kann aber auch dann noch geboten sein, denn die Muskeln und das Transplantat haben sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht vollkommen an die neue Belastung angepasst. Das dauert rund ein Jahr - bis der nächste Winter kommt. Und dann?

Ein intensives Training zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur ist vor Beginn der Skisaison unumgänglich und stellt eine gewisse Vorbeugung gegen Kreuzbandverletzungen dar. Aus den USA kommt ein neues Programm. Das PEP (Prevent Injuries and Enhance Performance) Programm ist ein 30-minütiges Training, das aus Kräftigungsübungen, Stretching, sportartspezifischen Laufwegen und Richtungswechseln sowie plyometrischen Trainingsanteilen (Reaktivkraftübungen) besteht. Dieses Programm ließ die Zahl der Verletzungen der unteren Extremitäten bei amerikanischen Fußballspielerinnen deutlich zurückgehen. Warum denn dann auch nicht beim Skifahren?

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) ■ Wroclaw (PL) ■ Zürich (CH)



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



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

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.



Reichlich Luft unter den Sohlen

Die Kletterabteilung hat auch in diesem Jahr wieder viel vor

Vielversprechend war der Auftakt für die Kletterabteilung im vergangenen Jahr: Der erste offizielle Termin im Freien, das „Aufklettern“, lockte bei Traumwetter eine große Gruppe ins Ermstal bei Bad Urach. An Hockenloch und Geschlitztem Fels wurden Routen vom dritten bis siebten Schwierigkeitsgrad geklettert. Dieser Termin liegt in diesem Jahr auf Sonntag, 24. März, wobei das Ziel um diese Jahreszeit offengehalten wird.

Über Himmelfahrt fand wieder das Familienklettercamp statt. Nach etwas kühlen Nächten fanden die Kletterer an den Felsen des Frankenjura reichlich Möglichkeiten, die sie allerdings mit Felsfreunden aus aller Herren Länder in erheblicher Anzahl teilen mussten. Die Rückfahrt war ebenfalls durch Stau verzögert, mit ein Grund, die Ausfahrt in diesem Jahr in den Schwarzwald zu verlegen. Im Freiburger Umland gibt es jede Menge wunderschöner Ziele, die zum Teil im vergangenen Jahr schon Ziel von Tagesausfahrten waren. In die Fränkische Schweiz soll es am Wochenende 19./21. Juli gehen, in der Hoffnung, etwas weniger Trubel zu erleben.

In den Pfingstferien waren wieder etliche Abteilungsmitglieder im Durancetal am Südrand der Französischen Alpen unterwegs. Die ungeheure Vielfalt an Kletter-

möglichkeiten in vielerlei Gesteinsarten und vom Felsblock bis zur Riesenwand lassen hier keinerlei Langeweile aufkommen. Der Campingplatz liegt direkt an einem Badensee, der allerdings um diese Jahreszeit noch etwas abgehärtete Schwimmer erfordert. Auch in diesem Jahr steht das Ziel wieder auf dem Plan.

Kaum zurück aus Frankreich geht es wieder in Richtung Schwarzwald, dieses Mal in den Norden. Die Battertfelsen oberhalb Baden-Baden stehen inzwischen regelmäßig im Programmheft, aber auch bei spontanen Ausfahrten waren sie im vergangenen Jahr noch zweimal das Ziel. Auf freistehende Türme zu klettern und die prächtige Aussicht über die Kurstadt zu genießen macht den besonderen Reiz dieses Gebiets aus.

Im schwäbischen Donautal finden sich die längsten außeralpinen Klettereien Deutschlands. Schreyfels, Schaufels und Ebinger Turm sorgen mit Wandhöhen von 60 bis 100 Metern wirklich für reichlich Luft unter den Sohlen. Bei einer weiteren Ausfahrt dorthin konnte mit dem Kaiserweg am Schaufels die längste Route dort bewältigt werden. In diesem Jahr ist eine Ausfahrt vom 23. bis 25. August dorthin geplant.

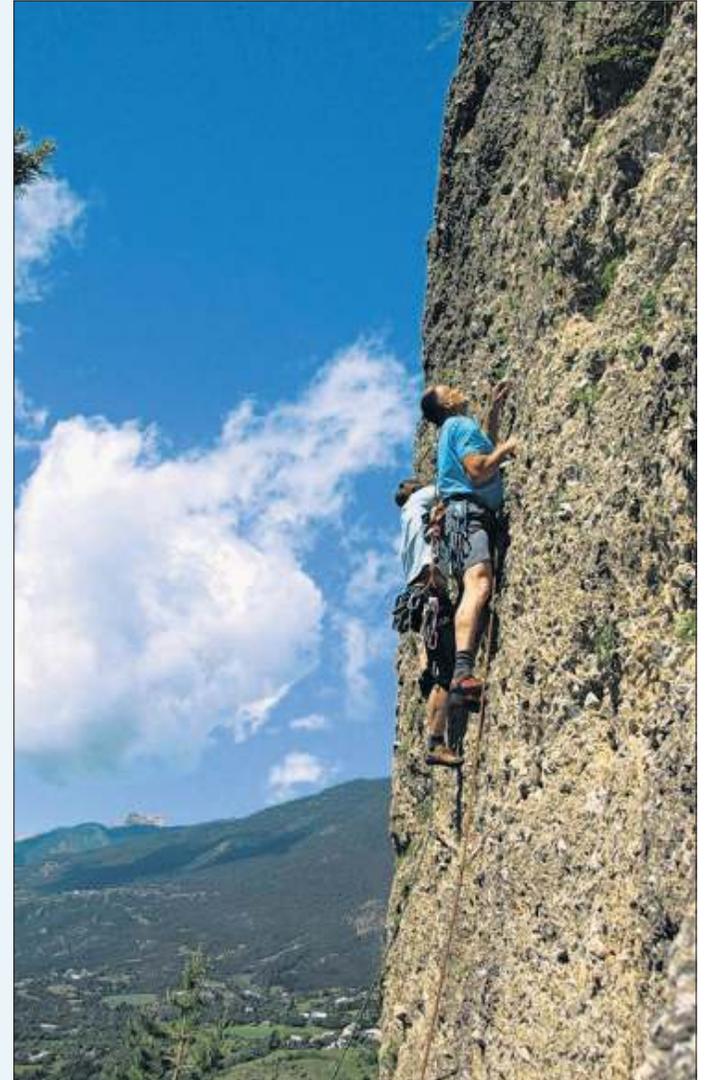
Den vorläufigen Schluss der Planung macht wieder die Jugendausfahrt nach Blaubeuren am 19. September. Selbstverständlich ist damit das Kletterjahr nicht beendet und zwischen den geplanten Terminen finden spontane Aktionen statt. Bei Interesse könnt ihr gerne an den Trainingsabenden in der Halle vorbeikommen, einen der Verantwortlichen der Abteilung kontaktieren.

Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-schmiden.de



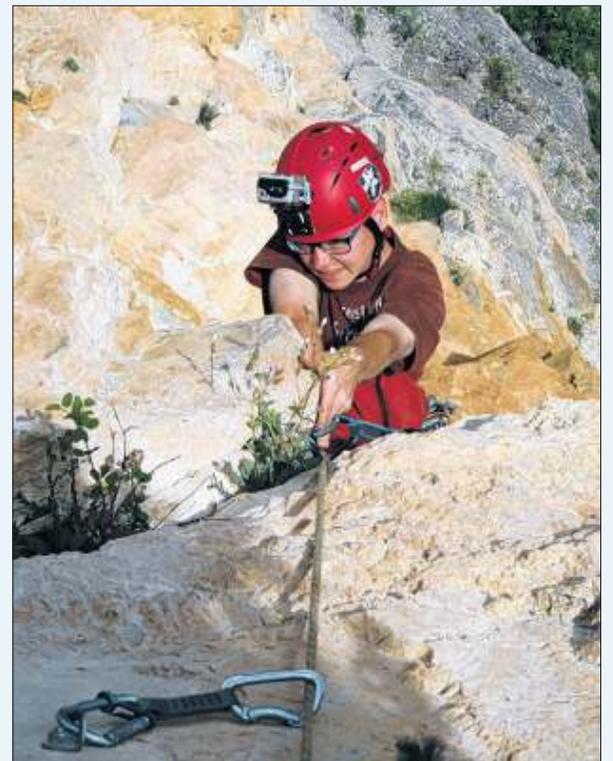
Roland Schweizer ist seit Jahrzehnten im Fels unterwegs.



An den Konglomeratfelsen von Montdauphin im Durancetal.



Deutsch-französische Freundschaft funktioniert auch hier ganz gut.



Jan Pfeiffer im Nachstieg.



- 2. Moving-Day am 09. März 2013
- Ernährungsberatung: „Sauer macht nicht lustig!“
- Veranstaltungen im activity
- activity Kurzmeldungen
- Informationen zum Rehabilitations-sport

(alle Fotos ©activity)



2. Moving-Day
am Samstag, 09.03.2013
von 10:00-15:00 Uhr

Lust auf Neues?
Fun- Tone, Line Dance,
¾ Takt Step,
Boot Camp Workout und
viele mehr!
Melde Dich jetzt an am
Empfang des activity
Kontakt: Tel: 0711/5104998-0
E-Mail: h.schader@activity-fellbach.de

Teilnahmegebühr :
Für Mitglieder: 12,- €
Für Nichtmitglieder: 17,- €
(In der Gebühr ist ein Snack & Getränk enthalten)



**Ernährungs
wochen im
activity**

Vortrag: Übersäuerung des
Körpers

Kochworkshop



Sauer macht nicht lustig! - Übersäuerung des Körpers (Ursula Besemer)

Unser Wohlbefinden ist abhängig von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, der einen geregelten Stoffwechsel ermöglicht. Beim gesunden Menschen befindet sich das Gleichgewicht natürlicherweise im basischen Bereich. Genussmittel, Umweltgifte, Stress Medikamente, Bewegungsarmut und auch extremer Sport (Bildung von Kohlen-, Milch- und Harnsäure) sowie die Ernährung können diese Balance aus dem Gleichgewicht bringen. Bei einer einseitigen, unausgewogenen Ernährung können bei Abbau der Nährstoffe z.B. Schwefel- und Harnsäure (Fleisch, Wurstwaren, Käse, Eier) und Phosphorsäure (Cola, Schmelzkäse) und Essigsäure (Weißmehl, Zucker, Süßwaren)

sowie Kohlensäure (kohlenstoffhaltige Getränke) entstehen. Ist die Konzentration der Säuren zu hoch können sie nicht mehr vollständig über die Nieren, Darm, Lunge und Haut ausgeschieden werden. Die Säuren werden „eingelagert“. Dazu werden sie mit Hilfe von Basen, die ebenfalls über die Nahrung aufgenommen werden und in Depots in unserem Körper (z.B. Knochen, Zähne, Kopfhaut) vorhanden sind, neutralisiert.

Ist die Kapazität zur Neutralisierung erschöpft, befindet sich der Säure-Basen-Haushalt nicht mehr im Gleichgewicht, und Säuren werden in Bindegewebe, Muskeln und Gelenken abgelagert. Leider haben wir uns im Laufe der Jahre vieles angewöhnt, was unser

körperliches Gleichgewicht durcheinander bringt: wir bewegen uns deutlich weniger als früher, sind bei der Arbeit seltener körperlich gefordert, aber essen genauso üppig wie früher. Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten und Süßigkeiten gehören für viele fast schon zur täglichen Ernährung und begünstigen eine Übersäuerung ebenso wie moderne Ernährungsgewohnheiten, z.B. Fast Food.

Eine Übersäuerung bedeutet jedoch weit mehr als lästiges Sodbrennen, denn sie fördert:

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- Muskelverspannungen
- Migräne und Spannungskopfschmerz
- Bandscheibenleiden
- Osteoporose und Karies

- Sodbrennen, Magendrücken und Verdauungsstörungen
- Entzündungen und Allergien
- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- „seelisches Sauersein“

Unsere Ernährung sollte möglichst basisch ausgerichtet sein und demnach die Grundlage eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes bilden.

Im Idealfall setzt sie sich aus ca. 80% basischen und neutralen Lebensmitteln und nur aus 20% sauren bzw. säurelockenden Lebensmitteln zusammen.

Basisch sind solche Lebensmittel, bei denen der Anteil basischer Mineralstoffe (Magnesium, Calcium und Kalium) überwiegt, sauer sind die Mineralstoffe Phosphor, Schwefel und Chlor.

Die Einteilung der Nahrungsmittel in eine Säure-Basen-Pyramide kann somit hilfreich sein, die tägliche Ernährung hinsichtlich des Säure-Basen-Haushaltes vernünftig zusammenzustellen. Diese Pyramide stellt einen Anhaltspunkt dar und erhebt natürlich nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Ob ein Lebensmittel basisch oder sauer ist, hängt davon ab, was nach Abschluss des Verdauungsprozesses im Körper übrig bleibt. Diesbezüglich existieren in der Fachliteratur teilweise unterschiedliche Angaben.

Nach dem aktuellen Kenntnisstand hat Body Med folgende Einteilung vorgenommen.

>> **Weniger empfehlenswert sind saure bzw. säuernde Lebensmittel, sie sollten demzufolge sparsamer verwendet werden:**

samer verwendet werden:

- Fleisch und Wurstwaren
- Süßigkeiten, Zucker, Kuchen
- und Weißmehlprodukte
- Käse und Eier
- Kaffee, Nikotin und Alkoholika

>> **Empfehlenswert sind neutrale Lebensmittel, wie:**

- Getreide, Vollkornprodukte
- Vollkornnudeln und Nurreis
- Butter, Naturjoghurt
- Nüsse ...

>> **Als sehr empfehlenswert gelten vor allem die sogenannten basenspendenden Lebensmittel:**

- Gemüse, Salate, Pilze, Obst

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 CYCLING TRUTH



SANITÄTSHAUS
SCHMELZLE

SanitätsHaus Schmelzle
Bahnhofstr. 46
70734 Fellbach
Tel: 0711-58 11 09
Fax: 0711-58 37 69
www.ot-kruenger.de

- Kartoffeln (v.a. Pellkartoffeln)
- Gemüsebrühe
- Pflanzliche Öle
- Milch, frische Molke, Sahne
- Heimische Kräuter
- Basische Mineralwässer
- Güner Tee und Kräutertee

Unsere Ernährungsberaterin, **Frau Ursula Besemer** Gesundheitspädagogin & Ernährungsberaterin, berät Sie gerne. Individuelle Terminvereinbarung unter 0173/4976756 oder per eMail Ursula.Besemer@web.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

- 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

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

				Beginn Frühjahr		
Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10	06.05.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30	06.05.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Bauch Beine Baby	BBB E1	act	Mi.	09.40-10.40	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby	BBB E2	act	Mi.	10.50-11.50	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Bauch Beine Baby – Fortgeschritten	BBB F1	act	Fr.	10.20-11.20	17.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Core Training	C-2	act	Di.	20.20-21.20	07.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Core Training	C-3	act	Mi.	07.40-08.40	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45	08.05.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
Basic-Step	Step1	act	Mi.	18.00-19.00	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Fit Mix	Fit-Mix	act	Mo.	20.00-21.00	06.05.13	TSV Bewegungszentrum
Fitness Kompakt	Fit-komp.	act	Do.	19.30-20.50	16.05.13	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Di.	17.30-19.00	07.05.13	TSV Bewegungszentrum
Körperstraffung	KS	act	Do.	11.00-12.00	16.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-2	act	Do.	18.00-19.00	16.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Do.	19.10-20.10	16.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates - Einsteiger	P-3	act	Fr.	18.00-19.00	17.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates - Einsteiger	P-3	act	Fr.	19.10-20.10	17.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Mi.	18.00-19.00	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates Fortgeschritten	P-5	act	Di.	19.10-20.10	07.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Pilates für Mamis	P-M	act	Mo.	09.20-10.20	06.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.15-11.00	06.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05	16.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub

Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45	17.04.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00	17.04.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15	17.04.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik	WS-2	act	Mo.	18.15-19.15	06.05.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Wirbelsäulengymnastik	WS-3	act	Mo.	19.15-20.15	06.05.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant

Senioren

Funkt. Gymnastik für Senioren	Sen	act	Mi.	15.00-16.00	08.05.13	Pavillon Schülerbetreuung, Talst.4
Senioren Rückenfit	WS-4	act	Do.	09.40-10.40	16.05.13	TSV Bewegungszentrum

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene-Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10	08.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00	06.05.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Kinderballett ab 5 Jahre	Kit-2	act	Di.	15.15-16.00	07.05.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.	Kit-3	act	Di.	16.00-17.00	07.05.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.	Kit-4	act	Di.	17.00-18.00	07.05.13	Gymnastikraum Stadionrestaurant
Kindertanz /Tanzsportabteilung	7-14 Jahre	TSV	Mo.	17.30-18.30	07.05.13	Tanzsportzentrum
100% Dance Feeling (ab ca. 35 Jahre)	DJ	TSV	Mo.	20.30-21.30	25.02.13	Fellbacher Hallenbad UG Raum
Funky Jazz Dance (ab 16-17 Jahre)	FJD	TSV	Mo.	19.30-20.30	04.03.13	Fellbacher Hallenbad UG Raum
Jazz Dance Company	JDC	TSV	Do.	20.00-21.30	März 13	Fellbacher Hallenbad UG Raum
Jazz Teens (12-16 Jahre)	Teens	TSV	Fr.	19.00-20.00	01.03.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Mini-Dance (5-8 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15	01.03.13	activity - Der Freizeit Sportclub
Midi-Dance (8-12 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00	01.03.13	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

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

Mo, 19.45-20.30 Uhr, Kleinschwimmhalle 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 min.

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.

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

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

Kurs 2 - Einsteiger:

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

**Kurs 3 - Fortgeschritten: Leitung: Angelika Bauder
Fr, 10.20-11.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.**

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)

Di, 20.20- 21.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.

Mi, 07.40- 08.40 Uhr mit Stefan Schur (Fachübungsleiter)

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 min.

Leitung: Uwe Wilke (Übungsleiter, Aerobic + Step-Aerobic Instructor)

Mo, 20.00-21.00 Uhr, Spiegelsaal/Friedenschulzentrum

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 min.

Leitung: Heike Schader (DTB-Aerobic-Trainerin, Fachübungsleiterin B-Lizenz Prävention + Reha)

Do, 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/Friedenschulzentrum

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 min.

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 min.

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 min.

Kurs 1 - Einsteiger:

**Leitung: Lissia Lenz (Pilates-Kursleiterin) Kurs 1 & 2
Do, 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.**

Kurs 2 - Einsteiger:

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

Kurs 3 - Fortgeschritten:

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

Mi, 18.00-19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 4 - Fortgeschritten:

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

Fit und gesund im TSV Schmiden

<p>Kurs 5 - Fortgeschrittene: Leitung: Angela Gramlich (Pilates Kursleiterin) Fr, 19.10-20.10 Uhr activity - Der Freizeit-Sportclub</p> <p>Kursgebühr: Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 64,- Für Nichtmitglieder € 80,-</p> <p>- 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 Umscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin) Mo, 09.20-10.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.</p> <p>Kursgebühren Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 64,- Für Nichtmitglieder € 80,-</p> <p>- Fitness-Zirkel Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten.</p> <p>Kurs 1: Leitung: Petra Umscheiden-Kachler (Sport- und Gymnastiklehrerin) Mo, 10.00-10.45 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.</p> <p>Kurs 2: Leitung: Cihan Akmaz (Physiotherapeut in Ausbildung) Do, 20.20-21.05 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.</p> <p>Kursgebühren Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 48,- Für Nichtmitglieder € 64,-</p> <p>Entspannung</p> <p>- 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</p>	<p>Tiefe Entspannung sorgt dafür, dass wir uns ruhiger und ausgeglichener fühlen. Spezielle Übungen stärken den Rücken und bauen Verspannungen ab.</p> <p>Frühjahr: 10 Einheiten, Sommer: 8 Einheiten, Herbst: 12 Einheiten</p> <p>Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)</p> <p>Yoga-1, Fortgeschrittene Mi, 17.30-18.45 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene Mi, 18.45-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene Mi, 20.00-21.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kursgebühren Yoga: Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 6,- / Einheit Für Nichtmitglieder € 7,50,- / Einheit Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 121,50,- / Einheit</p> <p>- 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.</p> <p>Kursleiterin: Iris Herzog (Indien Blance Instructur) Umfang: 8 Einheiten à 60 Min. <u>Setzt in den Staffeln Frühjahr/Sommer 2013 aus!</u></p> <p>Kursgebühr Indian Balance: Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 64,- Für Nichtmitglieder € 80,-</p> <p>Gesunder Rücken</p> <p>- 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.</p> <p>Umfang: 8 Einheiten à 60 Min.</p>	<p>Kurs 1 - Wirbelsäulengymnastik Leitung: Petra Lindner (Rückenschulleiterin, Fachübungs-leiterin Fitness & Gesundheit, Aerobic Instructor) Mo, 18.15-19.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kurs 2 - Wirbelsäulengymnastik Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin) Mo, 19.15-20.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kursgebühren (WS-2, 3): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 38,- Für Nichtmitglieder € 50,- Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 129,-</p> <p>Senioren</p> <p>- 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 min. Leitung: Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin) Mi, 15.00-16.00 Uhr, Pavillon Schülerbetreuung, Talstr. 4</p> <p>Kursgebühren (Sen): Für activity-Mitglieder kostenlos Mitglieder im TSV Schmiden € 38,- Nichtmitglieder € 50,-</p> <p>- 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.</p> <p>Übungsleiterin: Anke Krombacher (Dipl. Sportwissenschaftlerin) Umfang: 8 Einheiten à 60 min. Do, 10.30-11.30 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum</p> <p>Kursgebühren (Rüf): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 45,- Für Nichtmitglieder € 60,- Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 150,-</p> <p>- Wirbelsäulengymnastik für Senioren (WS-4) Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch</p>
--	---	---

2. Moving-Day im activity am 09. März 2013

Letztes Jahr im April fand der erste Moving-Day statt. Mit insgesamt acht verschiedenen Kurskonzepten hatten alle 40 Beteiligten viel Spaß beim Mitmachen und Ausprobieren. Ein paar Impressionen und Eindrücke geben diese Bilder sehr gut wider.

Der nächste Moving-Day finden am Samstag, 9. März 2013 von 10.00 - 15.00 Uhr im activity statt. Wir werden wieder mit neuen interessanten Kurskonzepten einen gelungenen Tag für alle Kursbegeisterten gestalten und hoffen auf eine rege Beteiligung von Mitgliedern, Kursteilnehmern, Freunden und Gästen. Gerne auch von Nichtmitgliedern.

Angeboten werden neun verschiedene Kurse, von Kraftausdauer über Step zur allgemeinen

Ausdauer, mit einem Auszug aus dem legendären Boot Camp bis zu noch nie dagewesenem: Fun Tone, Line Dance und Functional Training.

Kosten für activity-/TSV-Mitglieder: 12,- Euro.

Für Nichtmitglieder 17,- €. Die Kinderbetreuung kann über den Zeitraum für 4,- € dazu gebucht werden. Die Teilnahmegebühr beinhaltet neben einem attraktiven Kursangebot einen Fitness-Snack inklusive Getränk.

Anmeldung bitte schriftlich. Das Anmeldeformular ist auf der Webseite www.activity-fellbach.de herunter ladbar.

Unsere Kursleiter freuen sich auf Sie!"

Vanessa Gerstenberger



activity - Kurz - Meldungen

- **Samstag, 2. März von 15-17 Uhr:** Kinderaktionstag „Fest der Sinne“
- **Samstag, 9. März von 10-15 Uhr:** 2. Moving-Day
- **15.-17. März:** Skiausfahrt in die Zugspitzarena
- **7.-14. Juni:** Mitgliederreise nach Tunesien/Djerba
- **Samstag, 15. Juni:** 2. Kinderaktionstag „Dschungel-Time“
- **Samstag, 22. Juni ab 16 Uhr:** „activity Boot-Camp“
- **Donnerstag, 3. Oktober von 11 - 17 Uhr:** Tag der offenen Tür
- **Donnerstag, 5. Dezember ab 17 Uhr:** Nikolaus-Spinning



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 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 Mo, 16.50 - 17.50 Uhr, bei Rebekka Erchinger, im activity
Kurs 4 Do, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Jutta Schick, 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, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sonja Kraning, im activity
Kurs 2 Mo, 20.15 - 21.15 Uhr, bei Annette Rückle, im Jugendraum Stadion Schmiden
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 Krombacher, im EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 7 Do, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity
Kurs 8 Do, 16.40 - 17.40 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im activity
Kurs 9 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 10 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
Kurs 11 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 Sonja Kraning, im activity
Kurs 2 Di, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Claudia Bühler, im activity
Kurs 3 Do, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im activity
Kurs 4 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.

FISCHER REXXAM ENVIROLOGICA TECNICA NORDICA HEAD

SPORT OSWALD

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

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

BOOTDOC TUNING FOR YOUR FEET

Visit us on Facebook /SportOswald



Vorzeigeteams der Volleyballabteilung des TSV Schmiden: Die Frauen spielen in der dritten Liga, die Männer in der Oberliga.

Drei Aufstiege, eine neue Liga und noch viel mehr

Volleyball 2012 – ein spannendes Jahr

Drei Aufstiege, eine neue Liga, eine männliche Jugend und noch einiges mehr. Es ist viel passiert bei den Volleyballern im TSV Schmiden.

Fangen wir bei den Kleinen an. Gerhard Hanke ist in Schmiden weit über den Volleyball hinaus bekannt. Das liegt sicher auch daran, dass Hank neben seiner Trainertätigkeit auch Volleyball an den Schmider Schulen lehrt. Und genau diese Kooperation brachte immer wieder interessierte männliche Jugendliche zu unserem Sport. 2012 haben wir nun den passenden Trainer für diese Anfragen gefunden. Als ein aktiver Spieler in der Abteilung, hat Benjamin Heumann vor einigen Monaten das Training der Jungs übernommen.

In der weiblichen Jugend können wir weiterhin Zuwachs ver-

zeichnen. Es sind jetzt fast 50 Mädchen – darauf können wir sehr stolz sein. Unsere Jugend überzeugt durch sportliche Leistung und Engagement. Dies haben wir im Jahr 2012 mit einem ganz besonderen Weihnachtsgeschenk belohnt: Volleyball-Fanschals des TSV Schmiden.

Die Größten waren unsere Kleinen auch wieder in Timmendorfer Strand. Zum jährlich stattfindenden Finale der Smart Beach Tour unterstützten die Jugendlichen aus Schmiden wieder mit vielen helfenden Händen. Seit Jahren stellen wir hier die Ballkinder für diese Veranstaltung und sind damit zu einem festen Bestandteil in der Organisation dieses Events geworden.

Bei den Erwachsenen schlossen sowohl das zweite Frauenteam als auch die Herren die vergangene Saison mit einem zweiten Platz ab. Beide waren somit für die Aufstiegsrelegation qualifiziert.

Während die Herren direkt aufsteigen durften, musste die zweite Damenformation den notwendigen Willen im Relegationsturnier noch einmal unter Beweis stellen. Beide Mannschaften sind nun in ihrer neuen Liga angekommen und schlagen sich wacker – die einen (Männer) in der Oberliga, die anderen in der Landesliga.

Und wie ist das nun mit der neuen Liga? Zur aktuell laufenden Saison wurde im deutschen Volleyball die Dritte Liga eingeführt. Somit stand das Saisonziel 2011/2012 für die ersten Damen schnell fest – da wollen wir rein! Nach einem super Start wurde es durch eine schwierige Rückrunde alles in allem

runde fangen. Aktuell steht die Mannschaft auf Platz sieben, was für den angestrebten Klassenerhalt reicht.

Tatsächlich ist aber noch mehr beim Volleyball passiert. Wie jedes Jahr haben wir auch 2012 wieder viel Action auf dem Schmiden Beach gehabt. Es fanden in Summe drei offizielle LBS Cup Beachvolleyballturniere statt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen versuchen wir uns in 2013 sogar an einem vierten Turnier.

Wenn man also gute Laune und gute Stimmung sucht, ist man bei uns genau richtig. Egal, ob man im Sommer die Beacher besucht oder unsere Mannschaften in den Hallen anfeuert.

Frank Heerlein

Infos: unter <http://volleyball.tsv-smidmen.de>.



Dauerhafte Haarentfernung

Sichern Sie sich heute noch

Kein Laser Ihre persönlichen Beratungstermin Kein Laser



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



Kein Laser

die-blume
www.die-blume.com

Tine Langer

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen

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

Öffnungszeiten:

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



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

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

IHR KÜCHENFACHGESCHÄFT SEIT ÜBER 30 JAHREN!

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

Schmidener Küchenstudio
Katja und Peter Holder GmbH

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH
KÜCHENMODERNISIERUNG
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

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

www.schmidener-kuechenstudio.de



schöne Bäder

- Planung
- Renovierung
- Umbau

www.friz-sanitär.de

friz Sanitär-technik

Gas- Wasserinstallation · Etagenheizung · Kundendienst

Fellbacher Straße 66 · 70736 Fellbach · ☎ (07 11) 51 22 98 · Fax (07 11) 51 31 99

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



Wichtige
Dokumente

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

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

as
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Walken, laufen, radeln

Bewegung vermindert das Risiko, an Krebs zu erkranken

Bewegung kann Krebs verhindern, mildern, heilen“ - dies war das Fazit des Referates von Hans-Joachim Strittmatter, Chefarzt der Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie in Waiblingen, beim Workshop der Turnabteilung des TSV Schmidener anlässlich des Aktionstages „Sport gegen Krebs“ des Württembergischen Landesportbundes.

„Krebs gehört zu den häufigsten Todesursachen in unserem Land. Sport und Bewegung können das Risiko verringern, an bestimmten Krebsarten zu erkranken. Sie entfalten oft auch in der Behandlung und Rehabilitation ihre positive Wirkung für Körper und Geist“. So steht es im Prospekt, den der WLSB herausgegeben hatte.

Etwas mehr als 50 Teilnehmerinnen hatten sich in der Aula der Albert-Schweizer-Schule in Schmidener eingefunden. Sigrid Müller, die

seit etwa fünfzehn Jahren eine Gruppe „Sport nach Krebs“ im TSV Schmidener betreut, hatte die Veranstaltung vorbereitet. Bei den Männern war allerdings weit-

Jahren bestehende Projekt, an dem sich über 200 Sportvereine im Land engagieren.

Hans-Joachim Strittmatter berichtete aus medizinischer Sicht. Er verwies auf wissenschaftlich nachgewiesene Ergebnisse. Nach dem World Cancer Research Fund

schützt regelmäßige körperliche Aktivität vor einigen bösartigen Tumoren an Dickdarm, Brust, Eierstock, Gebärmutter, Prostata, Bauchspeicheldrüse und Lunge. Täglich 30 Minuten Bewegung wie spazieren gehen, Fahrrad fahren, Walking, Jogging reduzieren die Zahl der Krebserkrankungen um 34 Prozent. Bei einer Stunde Bewegung täglich reduziert sich die Sterblichkeit durch Krebs bei Frauen um die Hälfte.

Der Referent schloss sein Ausführungen mit dem Rat: „Schaffen Sie sich einen Hund an.“

Janina Grätke

gehend Fehlanzeige.

Das Programm teilte sich in zwei Abschnitte. In einem praktischen Teil, an dem die Gäste mitmachen konnten, demonstrierten die erfahrenen Übungsleiterinnen Jutta Schick (Reha-Trainerin), Julia Müller (Physiotherapeutin), Anne-Rose Kirn (Gymnastiklehrerin) und Sigrid Müller aus ihrem Repertoire geeignete Bewegungsprogramme.

Nach der Praxis traf man sich wieder in der Aula. Dann begrüßte der TSV-Präsident Uli Lenk Teilnehmerinnen und Referenten. Dr. Anita Illing aus Fellbach, begleitende Ärztin von „Sport gegen Krebs“ im WLSB, informierte über das seit etwa 15



Sigrid Müller



Strittmatter



Seit vielen Jahren gibt es eine Gruppe für Patienten, die an Krebs erkrankt waren.

Technik, Kraft, Koordination und Rhythmus

Deutsche Meisterschaft – die Vorbereitungen laufen

Das Highlight eines jeden Taekwon-Do-Wettkampfjahres findet üblicherweise Ende November statt: die Deutschen Meisterschaften. Um bei diesen an den Start gehen zu dürfen, muss man sich bei neuerdings sechs Qualifikationsturnieren, die über das ganze Bundesgebiet verteilt sind, qualifizieren.

Neben dem Formenlauf (Tul) gibt es noch die Disziplinen Kampf, Team-Tul, Pre-Arranged Sparring (eine Art vorbereiteter Kampf gegeneinander) sowie Spezial- und Kraftbruchtest.

Um sich optimal auf ein solches sportliches Ereignis vorzubereiten, muss man gewisse Aspekte abdecken. Allgemeine Grundlagen wie Kondition, Kraftausdauer und Schnelkraft, Koordination und Dehnung werden in einem abwechslungsreichen Aufwärmtraining trainiert. Da man nicht alles hundertprozentig abdecken kann, geht man in der Freizeit noch joggen und ins Fitnessstudio, um diese Grundlagen zu festigen. Bevor man speziell auf eine oder mehrere Disziplinen

trainiert, muss man sich im Klaren sein, in welchen man an den Start gehen will.

Für das Tul-Laufen übt man jeden seiner Tuls so oft, bis man diese blind beherrscht. Das ist aber noch lange nicht alles, da es nicht nur auf den Ablauf sondern vor allem auf Technik, Kraft, Koordination und Rhythmus ankommt. Um all dies zu vereinen, benötigt es jahrelangen Trainings, und selbst dann findet man immer noch Kleinigkeiten, die man verbessern kann.

Ähnliche Kriterien werden beim Team-Tul gefordert. Hier kommt es aber hauptsächlich darauf an, dass das Team (in der Regel drei bis fünf Personen) synchron läuft. Um ein wenig Pepp in einen Team-Tul zu bekommen, werden ein paar Sequenzen versetzt ausgeführt. Manche schneller, manche langsamer. Wichtig dabei ist ein exaktes Timing.

Für die Disziplin „Kampf“ gibt es ein extra Kampftraining. Neben dem Freikampf, bei dem nichts abgesprochen ist und man sich immer wieder neu auf sei-



Monika Di Diego demonstriert mit Alexander Moik einen Fußtritt. Foto: kae

nen Gegner einstellen muss, trainiert man auch viele Kombinationen, um eine gewisse Routine zu erlangen. Diese Kombinationen dienen auch dazu, in einem Freikampf schneller zu reagieren und sich auf verschiedene Situationen einstellen zu können. Schließlich trainiert man auch mit Ganzkörperwesten, damit man ein Gefühl für die Distanz bekommt. Ein

nützlicher Nebeneffekt des Westentrainings ist, dass der, der die Weste trägt, auch gleich lernt, wie man mit schnellen, harten Körpertreffern umgeht.

Beim abgesprochenen Kampf, der nicht länger als 60 bis 70 Sekunden dauern sollte, kommt es darauf an, den Kampf möglichst interessant zu gestalten. Um dies zu erreichen, werden Geschwin-

digkeitswechsel eingesetzt, so werden manche Passagen in Zeitlupe, andere sehr schnell ausgeführt. Neben der richtigen Taekwon-Do Technik spielt auch die Akrobatik eine wichtige Rolle. Um einen abgesprochenen Kampf zu trainieren, sammelt man erst einmal Ideen, die man immer weiter ausbaut bis man einen zusammenhängenden Kampf entwickelt hat. Erst dann geht es an die Feinheiten.

Das Training ist in vollem Gange und jeder, der bei den Deutschen Meisterschaften starten will, bereitet sich auf die jeweiligen Disziplinen vor. Viele werden im Tul und Kampf starten. Seit langer Zeit wird auch ein Team-Tul an den Start gehen, sowie zum ersten Mal ein Pre-Arranged Paar. Wir sind gespannt.

Heike Schulz
Info: Die nächsten Qualifikationsturniere in der Umgebung sind: 16. März Süddeutsche Meisterschaft in Ditzingen, 15. Juni Baden-Württembergische Meisterschaft in Schmiden. Weitere Infos unter www.tkd-schmiden.de bei Michael Böttinger.

HOTEL BÜRKLE
HOTEL BÜRKLE garni • Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmiden
☎ +49 (0711) 51 85 85 - 0 • Fax +49 (0711) 51 85 85 - 799
Email: Info@HotelBuerkle.de • Internet: www.HotelBuerkle.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

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



Sparkassen-Finanzgruppe

Jetzt Finanz-Check machen!

Das Sparkassen-Finanzkonzept:
Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.

Kreissparkasse
Waiblingen

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Nähere Infos in unseren Geschäftsstellen, unter Service-Telefon 07151 5050 oder unter www.kskwn.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**



Mit fair gehandelten Früchten und Getränken mehr Energie beim Sport. Bei uns erhalten Sie Bälle, die ohne Kinderarbeit hergestellt worden sind.

Gerne bedienen wir Sie:
Mo - Fr 9:00 - 18:30 Uhr
und Sa 9:00 - 13:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
in der Seestr.4, Haltestelle Lutherkirche

WABRO

Immobilien

Verkauf - Vermietung
Unabhängige & kompetente
Beratung!

Gibt es hier!
Vorher informieren -
teure Fehler
vermeiden!

Ihr Kompetenz-Team:

www.wabro-immobilien.de
Tel. 07181-48 257 30
Tel. 0711-342 698 30



Unsere Spezialität:
Spargel, Beeren-
obst und die
Besenwirtschaft

Natürlich gibt es bei uns:

immer frisches Obst
und Gemüse

Aus eigener Herstellung:

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

Tanz in den Mai mit dem

„Hofbräu-Regiment“:
30. April

Großes Hoffest:
1. Mai

Besenwirtschaft:

Spargel-Besen
16. April bis 22. Juni

Gänse-Besen
Ende Okt. - Mitte Dez.

Die Verkaufsstellen:

Schmidlen: zw. Schmidlen 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.fruechtile.com

Wie eine kleine Jazztanz-Chronik

Suk Wallisch (60) ist seit drei Jahrzehnten aktiv beim Jazztanz

Seit drei Jahrzehnten ist Suk Wallisch aktiv beim Jazztanz im TSV Schmidlen - da lässt sich eine Menge berichten, da gibt es viele Ereignisse und Erlebnisse, die man nicht vergisst. Wenn Suk Wallisch, die im März ihren 60. Geburtstag feiert, von ihrer Zeit beim TSV berichtet, ist das fast wie eine kleine Chronik des Jazztanzes beim TSV Schmidlen.

„Mehr als die Hälfte meines Lebens mache ich jetzt schon Jazztanz hier beim TSV. Vor mehr als 30 Jahren bin ich vom VfL Waiblingen zum TSV Schmidlen gewechselt. In der Jazztanzgruppe von Silvia Bürkle hat es mir sofort richtig gut gefallen“, berichtet Suk Wallisch. Ganz schnell hat sie sich mit ihrer fröhlichen, aufmerksamen Art in die Gruppe integriert. „Der erste Auftritt mit der Jazz Dance Company war dann gleich beim Frühlingsball.“ Im nächsten Jahr stand Suk dann mit der Jazz Dance Company vor ganz großem Publikum in der ausverkauften Schleyerhalle beim DTB-Pokal. „Aufgetreten sind wir dort mit unserem Showtanz Lollipop, der war fast schon legendär und ein absoluter Renner“, schmunzelt Suk Wallisch. Auch die zahlreichen Auftritte auf Landesgymnastraden, Gymfestivals, Landesturnfesten oder Jazztanz-Wettbewerben sind unvergesslich.

Besonders gern erinnert sich Suk Wallisch aber an die Soireés in der Schwabenlandhalle, die die Jazztanzgruppen in Eigenregie durchgeführt haben, und die ein voller Erfolg vor ausverkauftem Haus wurden. „Das war einfach super, einen ganzen Abend hatten wir das Publikum nur für uns, und das war begeistert.“ Davor hat man trainiert, die Choreographien einstudiert, zwei bis drei Übungsabende pro Woche waren gar nicht selten, sogar am Wochenende ging es ab und zu in die Sporthalle. Auch zum Nähen der Kostüme haben sich die Teilnehmerinnen getroffen und sich gegenseitig geholfen. „In dieser Zeit sind wir so richtig zusammen gewachsen“, meint Suk Wallisch.

Genauso engagiert wie Suk Wallisch in der Jazz Dance Company mittrainierte, stürzte sie sich einige Jahre später selbst in die Ausbildung zum Übungsleiter. Nachdem sie zuerst den Übungsleiter Gymnastik und Tanz absolvierte, folgte kurze Zeit später noch die Ausbildung zum Aerobic Instructor. Einige Jahre leitete sie dann selbst eine der Jazztanzgruppen, war Übungsleiter im Step Aerobic, gab Kurse für „Bauch-Beine-Po“ sowohl in der Turnabteilung als auch beim Activity.

„Zehn Jahre habe ich als Übungsleiter beim TSV gearbeitet, es hat mir immer riesig Spaß gemacht. Und dann hat die Schulter angefangen zu schmerzen, ich konnte sie eigentlich gar nicht mehr bewegen.“ Der Arzt verbot ihr ein halbes Jahr jeglichen Sport, und die Schmerzen ließen nach.

Doch ein Leben ohne Sport, Musik und Tanz war einfach nichts für Suk Wallisch. Sie kam wieder ins Jazztanztraining, die Schulterprobleme wurden immer besser. Heute hat sie keine Beschwerden mehr und meint, dass das Jazztanztraining dazu viel beigetragen habe.

Heute mit ihren 60 Jahren ist für Suk Wallisch das Training noch genauso wichtig wie vor 30 Jahren und es macht ihr immer



„Das Tanzen hält mich fit und fröhlich“, sagt Suk Wallisch.

noch genauso viel Spaß. „Eigentlich kann ich es mir gar nicht vorstellen, dass ich irgendwann nicht mehr ins Training gehe. Sobald ich dort bin, vergesse ich den ganzen Alltag. Das Tanzen hält mich fit und fröhlich. Ich treffe dort meine Freundinnen. Wir verabreden uns, gehen zum Essen oder besuchen Veranstaltungen.“ Wie wichtig die Erhaltung und Schulung von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination ist, weiß jeder. Und dass das nicht

zu kurz kommt, darauf achtet die Trainerin Silvia Bürkle-Kuhn. Schön ist es nach wie vor natürlich, wenn man perfekt einstudierte Choreographien auf einer Bühne präsentieren kann und der Funke auf das Publikum überspringt.

Auf der Showbühne beim Schmidener Sommer ist die Jazz Dance Company immer dabei und Suk Wallisch hat noch keinen der Auftritte verpasst. Was für ein schönes Kompliment, wenn man hinterher hört, dass auf der Bühne alle so fröhlich, jung und fit aussehen. Und damit sind nicht nur die Kinder- und Jugendgruppen gemeint.

Einen Wermutstropfen gab es allerdings doch im vergangenen Jahr. Gerade als die Sporthalle der Fröbelschul – dort trainieren alle Gruppen der Jazztanzabteilung – perfekt renoviert war, ist sie durch einen Brand Schaden unbenutzbar geworden. Für alle Gruppen musste kurzfristig Ersatz gefunden werden.

„Wir sind schon ein bisschen verwöhnt gewesen mit unserer geräumigen Sporthalle. Seit vergangenem Juli trainieren wir in der Gymnastikhalle unter dem Fellbacher Hallenbad. Aber wir machen das Beste daraus“. Ab dem nächsten Schuljahr ist die Sporthalle dann aber hoffentlich wieder für den Trainingsbetrieb offen.



Petra Menges, Dina Kurz und Suk Wallisch beim Schmidener Sommer 2012 in Aktion.

Christine Knödler

Jubiläum und Wandel

Cheerleading-Team arbeitet auf ein erfolgreiches Jahr 2013 hin

2013 wird das Jubiläumsjahr, vor zehn Jahren hatten sich drei Menschen - Patricia und Bernd Siwek sowie Jacqueline Matschilles - in den Kopf gesetzt, ein eigenes Cheerleading-Team in Fellbach auf die Beine zu stellen. Ein Zuhause fand man schließlich beim TSV Schmiden.

2013 ist aber auch das Jahr des Umbruchs für den kleinen Sportclub, denn die einstige Dreier Spitze hat sich im Guten getrennt und Jacqueline Matschilles hat sich entschieden, die Cheerleader alleine weiter zu führen. Zusammen mit den seit einigen Jahren selbst aktiv trainierenden Mitgliedern Jasmin und Jacqueline Pericki, Chrissy Ludwig sowie Carina Strecker sind die Cheerleader auf einem guten Weg. Flames und Fireballs, die beiden Teams der Alterskategorien Junior Allgirl und Senior Coed profitieren hierbei von der langjährigen Erfahrung in der Organisation sowie im Cheerleading selbst der neuen Führungsriege.

Bereits nach den Sommerferien im September 2012 hatten die vier jungen Frauen die Leitung der Trainingseinheiten, die zwei bis drei Mal wöchentlich in Schmiden stattfinden, übernommen und konnten so die Teams auf eine erfolgreiche Teilnahme an den BaWü Cheermasters, die am 1. Dezember 2012 in Stuttgart stattfanden, vorbereiten. Bei dieser offenen Meisterschaft belegten die jugendlichen Flames in der Kategorie Open Division den ersten Platz und die erwachsenen Fireballs konnten in der Kategorie Senior Coed Limited Cheer den zweiten Rang für sich entscheiden. Trotz einiger Abgänge nach dem Umbruch sind nun auch schon wieder etliche Neuzugänge zu verzeichnen, da-



Langeweile kommt in Schmiden nicht auf.

runter auch ein junger Mann, der seit einigen Wochen regelmäßig ins Training kommt und allen Vorurteilen männlichen Cheerleadern gegenüber trotzt.

Auch der Internetauftritt der Schmidener Cheerleader zeigt sich in neuem Gewand. Ab sofort kann man sich wieder unter www.schmidener-cheerleader.de umfangreich über Flames und Fireballs informieren und ihren Werdegang verfolgen. Trotz der Umorganisation und das Gewöhnen an neue Trainer geht der Cheerleader-Alltag in Schmiden ganz normal weiter. Auch die ersten Auftritte im neuen Jahr bei der CMT Touristikmesse in Stutt-

gart sowie bei der 9. Hexennacht der Remshexen der 1. Waiblinger Faschingsgesellschaft sind schon absolviert worden; weitere Termine stehen bereits an und werden eifrig vorbereitet.

Langeweile kommt jedenfalls in Schmiden nicht auf... Flames, Fireballs, Trainer und Leitung freuen sich über den gelungenen Neuanfang und arbeiten auf ein erfolgreiches Jahr 2013 hin.

Jacqueline Matschilles

Info: www.schmidener-cheerleader.de, Ansprechpartnerin ist Jacqueline Matschilles, matschilles@schmidener-cheerleader.de, Tel. 0173-3913399.

RAINER BÜRKLE

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN

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

Weltweit die Nummer 1 in der Immobilienbranche!

Ihr Ansprechpartner in Fellbach - Schmiden - Oeffingen

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

Ute Kärcher
Mobil: 0176-17897865
kaercher@remax-weinstadt.de

Badezimmer sucht Superstar

Egal ob Sie Ihr Badezimmer komplett neu gestalten oder auffrischen möchten. Mit den Profis vom FSH klapp't'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

Rathaus-Apotheke Schmiden

Hans-Dieter Hirt
Fachapotheker
für
Offizin-Pharmazie

Oeffinger Str. 3 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 11 84 · Fax 5 18 00 69
E-Mail: rathaus-apotheke@gmx.de
www.fellbach.net/rathaus-apotheke



Wir sind für Sie da:

Wir machen den Weg frei.

4 mal in Fellbach
sowie in über 90 Filialen an Rems und Neckar.

Jetzt Fan werden!
www.facebook.de/volksbankstuttgart

Volksbank Stuttgart eG

Tipps und Termine

Wieder viel Abwechslung im Kalender geboten

März

2.3. Regio-Spieltag Rollstuhlsport Sporthalle
2.3. Ski und Snowboard Stadt- und Vereinsmeisterschaft
2.3. activity Kinderaktionstag
9.3. Gymnastik International Sporthalle
9.3. activity 2. Moving Day
10.3. IVV Volkswander-, sowie Jugend- und Elternwandertag Start und Ziel ist an der Festhalle Schmidlen
10.3. Gymnastik International Sporthalle

15.3. Ski und Snowboard Season Closing Zugspitzarena
19.3. TSV Senioren Besichtigung der Baustelle des Fellbacher Familien- und Freizeitbads F.3. an der Esslinger Straße mit Oberbürgermeister Palm
24.3. Sportklettern „Aufklettern“
25.3. YOMO Ferienbetreuung

April

27.4. Saisonabschlusshockette Handball Sporthalle I Schmidlen

Mai

18.5. Sportklettern Kinder im Klettergarten Stetten
1.5. Sportklettern Schwäbische Alb
4.5. Sportklettern Slacklines beim Max-Eyth-See
9. bis 12.5. Sportklettern Familienausfahrt Schwarzwald
1. und 12. 5. Glotz Challenge, Rollstuhlsport Sporthalle 2/Festhalle
15.5. Spielnachmittag Sporthalle 14.30 Uhr
21.5. YOMO Ferienbetreuung

Juni

8.6. 6/12-Std. Lauf Leichtathletikabteilung Sportpark Schmidlen
15.6. Baden-Württembergische Meisterschaften Taekwon Do Sporthalle
15.6. activity Kinderaktionstag
16.6. Sportklettern Ausfahrt in den Battert
19.6. Senioren: Brauereibesichtigung bei Stuttgarter Hofbräu



Ausflüge zum Klettern und Co. locken.



Cooler Rhythmen bei der Après-Ski-Party

Leichter Schneefall, Minusgrade und tolle Partystimmung. Genau so hatte sich die Skiabteilung ihre erste Après-Ski-Party im Großen Haus von Schmidlen vorgestellt. Bei Glühwein, Apfel-Zimt-Punsch, Gulaschsuppe und coolen Rhythmen von DJ „Hartl“ wurde allen dann doch noch warm. Mehr als 350 Partygänger kamen zum neuen Event der Skiabteilung und genossen Après-Hits und gute Stimmung, um sich auf weitere Ausfahrten einzustimmen.



Auch eine Besichtigung der Baustelle des Fellbacher Familien- und Freizeitbads F.3. steht auf dem Plan.

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

„Ich bin jung genug für eine private Pflegeversicherung!“

PFLEGE privat

Zuschuss pro Jahr vom Staat **60€**

Wir versichern Menschen

Jetzt PFLEGEprivat abschließen und staatliche Förderung nutzen

Eine Pflegebedürftigkeit ist eine große Belastung, aber trotzdem kein Grund, schwarz zu sehen – wenn man privat vorgesorgt hat. Und das wird dank staatlicher Förderung so günstig wie noch nie. Springen Sie über Ihren Schatten und profitieren Sie von den neuen Möglichkeiten der privaten Pflegeversicherung.

Förderung mitnehmen, Zukunft sichern!
Mehr erfahren Sie unter www.sdk.de oder Telefon 0711/5778-698.

SDK Süddeutsche Krankenversicherung



Gemeinsames Wandern ist angesagt.