

MUSKELkater



DOWNHILLBIKEN

Bald legale Strecke in Stuttgart

AGILO

Sportabzeichen in Gold

GESUNDHEITSSEITE

YOGA - Ja, aber richtig!

TISCHFUßBALL

Der neue Sport im TSV

RADSPORT

Rems-Murr-Pokal in Fellbach

DIE ZEITUNG DES

TSV
Schmiden

Ausgabe 45 - Juni 2013



Badezimmer sucht Superstar



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

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

FSH Fachmarkt Sanitär Heizung

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

Damit Sie Zeit für die wichtigen Dinge haben...



Ausführliche Beratung, Verkauf und Vermietung von Immobilien. Kostenlos für Sie als Eigentümer.

KFI
Kanzlei für Immobilienvermarktung e.K.

Friedrichstr. 8 · 70736 Fellbach · Tel. 0711 93 32 37 15
www.kf-i.de · info@kf-i.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
Sallerstraße 48, 70736 Fellbach
Fon 07 11/95 19 90 13
Fax 07 11/95 19 90 15

AS
ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Bitte verzeihen Sie allfällige Rechtschreibfehler in diesem Text. Der Muskelkater tippt mit nur einer Pfote. Mit den anderen dreien rasiert er sich gerade nebenbei hektisch das Fell runter. Ist ja nicht auszuhalten im Pelz. Heute 33 Grad, für morgen sind sogar 38 angesagt. Und dabei ist noch nicht einmal offiziell Sommer.

Gerade noch haben miesepetrig Wetterpropheten den ewigen Winter vorhergesagt. Und schon stecken wir mittendrin – im ewigen, gnadenlosen Sommer.

Diese Hitze. Man kann ja keinen klaren Gedanken mehr fassen. Und mit dem Planeten geht es auch bergab. Eine Verwüstung – im Wortsinne – steht unmittelbar bevor.

Neben dem einen oder anderen Problem für die gesamte Menschheit hätte die sich anbahnende Heißezeit auch gravierende Auswirkungen auf unseren geliebten TSV Schmiden. Leider ist außer der Schwimmabteilung wohl keiner ordentlich auf die sich dramatisch ändernden Rahmenbedingungen vorbereitet.

In letzter Minute eilt der verschwitzte Muskelkater mit einem Fünf-Punkte-Plan zu Hilfe – um den Verein aus der Hitze-krise zu retten.

1.) Das Stadion am Nurmiweg – seit Monaten wegen sich immer höher aufhäufender Sanddünen ohnehin nicht bespielbar – wird in ein Sport- und Spielbad umgebaut. Der Hochseilgarten wird geflutet und zum Canyoning-Park umfunktioniert. Die Kreisliga-Kicker des TSV Schmiden heuern kollektiv als Bademeister an.

2.) Um das Wasser – das inzwischen teurer als Erdöl ist – für die Anlage überhaupt finanzieren zu können, findet jeden Abend im Albrecht-Bürkle-Waterpark die Wasserrevue „Magda und die 40 Nixen“ statt. In direkter Nachfolge von Esther Williams bezaubern Ex-Sportgymnastik-Meisterin-und-Let's-dance-Siegerin Magdalena



Dem Muskelkater ist klar: Im Jahr 2030 gilt Schmiden als die Malediven Europas.

Brzeka und die wunderbaren TSV-Cheerleaders ein zahlungskräftiges Millionenpublikum.

3.) TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann arbeitet konsequent auf die Ausrichtung der Olympischen Sommerspiele 2028 hin. Geniestreich am Rande: Mit dem Aushub eines in der Nähe gelegenen Bahnprojekts wird der Neckar umgelenkt und führt nun parallel zu Landesstraße 1197 am Stadion vorbei.

Damit können auch sämtlich Kanu-, Ruder- und Segelwettbewerbe direkt in Schmiden ausgetragen werden.

4.) Inspiriert von der herrlichen Seen- und Wasserlandschaft Schmidens baut ein arabischer Investor das Posthochhaus in den höchsten Wolkenkratzer der Welt um: den Burj Palmina, benannt nach dem seit inzwischen 30 Jahre amtierenden Fellbacher Stadtoberhaupt.

5.) Im Jahr 2030 gilt Schmiden als die Malediven Europas: das größte, schönste und beste Fe-

rienparadies Europas. Der TSV Schmiden zählt inzwischen 40.000 Mitglieder und arbeitet inzwischen ausschließlich mit hauptamtlichen Kräften – früher nannte man sie Trainer, heute sind es durchweg braun gebrannte Animatoren im Club Schmiden.

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 unsere große Seite-3-Reportage übers Downhill-Fahren. Die Story übers Sportklettern auf Seite 6. Oder unseren Text auf Seite 20 über – höhö – den Schmidener Sommer.

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



Timo Reinicke und Jannick Henzler im Bikepark Braunlage.

Bike-Spaß direkt vor der Haustüre

Nach einer offiziellen Strecke am Korber Kopf soll noch dieses Jahr der Ausbau des Trails in der Stuttgarter Dornhalde folgen

Wer ans Mountainbiken oder an die rein abfahrtsorientierte Version, dem Downhill-Fahren denkt, ist mit den Gedanken schnell mal im Alpenpanorama, dem Schwarzwald oder gar in der Bike-Hochburg Kanada versunken, jedoch denkt man nicht unbedingt gleich an den Korber Kopf oder die Degerlocher Dornhalde.

Doch die stark wachsende Szene rund um Stuttgart (derzeit rund 500 Biker) lässt es sich nicht nehmen, auch vor der Haustüre ihren Spaß ausleben zu können: Die Voraussetzungen für diesen Sport sind auch mit einem vergleichbar kleinem abfallenden Hang bereits gegeben!

Nach einer offiziellen Strecke am Korber Kopf soll noch dieses Jahr der Ausbau des bisher illegalen Trails in der Stuttgarter Dornhalde folgen. Die Stadt Stuttgart hat hierfür ein Budget von rund 110000 Euro bereitgestellt. Dann ist es auch endlich möglich, den Sport in der Großstadt mit einzigartiger Topografie in Deutschland legal ausüben zu können, ohne dass man anderen Waldnutzern in die Quere

kommt. Die Strecke vom Degerlocher Bahnhof bis zur Karl-Kloß-Straße im Stuttgarter Süden soll dabei mit mehreren Hindernissen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades gespickt werden, immer auch mit einer Umfahrung, sodass sie weiterhin für alle fahrbar bleibt, von Jung bis Alt, von Anfänger bis professionellem Lizenz-Rennfahrer.

Die Ausrüstung ist dabei bei jedem die gleiche: Ein stabiles Fahrrad mit abfahrtsorientierter Geometrie und meist 160 bis 200 mm Federweg und die Schutzausrüstung, bestehend aus einem Integralhelm mit Schutzbrille, Genick-, Brust-, Rücken-, Ellenbogen- und Knie-schutz. Ganz billig ist das alles leider nicht: Ein neues Downhill-Bike bekommt man ab etwa 2000 Euro, gebraucht für die Hälfte, die Schutzausrüstung schlägt mit weiteren 500 bis 1000 Euro zu Buche, nach oben hin jeweils keine Grenzen gesetzt. Absolut notwendig bleibt sie trotzdem! Zwar kann man die Sturzgefahr im Radsport deutlich reduzieren, indem man sich selbst einzuschätzen lernt,

wenn aber das Bike nicht macht, was es soll oder die Schutzausrüstung nicht angezogen ist und man dann doch mal einem Sturz ausgesetzt ist – und das bleibt garantiert –, dann ist man Gefahren ausgesetzt, die sich dann oft auch in anderer Form als nur in Schürfwunden bemerkbar machen.

Die hohe Kunst des Downhill-Fahrens besteht darin, den schmalen Grad zwischen maximaler Geschwindigkeit und notwendiger Sicherheit genau auszuloten. Wer diesen findet und die Schutzausrüstung trotzdem bei sich trägt, wird eine Menge Spaß auf dem Rad haben! Die sportliche Herausforderung in der Natur, Schwierigkeiten zu meistern, sich dabei selbst einschätzen zu können, aber letzten Endes auch der Nervenkitzel – all das macht den Sport für jeden Downhillfahrer trotz allem unverzichtbar.

Jannick Henzler

Info: Weitere Infos gibt es bei Jannick Henzler, der auch als Skilehrer beim TSV aktiv ist, unter www.downhill-stuttgart.de oder facebook „downhill-stuttgart.de“



Jannick Henzler am Holzanlieger im Bikepark Braunlage.



Pro Rider Darren Berrecloth zeigt seine Klasse beim Dirtmasters in Winterberg.

Mix aus Autoscooter, Schach und Handball

Rollstuhl-Rugby-Cracks aus ganz Süddeutschland treffen in Schmiden beim 8. Glotz-Challenge aufeinander

In der Turn- und Festhalle Schmiden trafen Rollstuhl-Rugby-Cracks aus ganz Süddeutschland aufeinander, bei der 8. Glotz-Challenge kämpften vier Teams über zwei Tage um den Titel.

Dieser Sport ist die einzige Mannschaftssportart für Tetraplegiker, (hohe Halswirbel Querschnitte), und Sportler mit ähnlichen Behinderungen. Vor inzwischen knapp 40 Jahren entwickelte sich diese Sportart in den USA und Kanada für Spieler, die beim Rollstuhl-Basketball nicht mitspielen konnten, damals noch unter dem Namen „Mörderball“. Seit Sydney 2000 ist diese Sportart paralympisch, vor rund 20 Jahren kam dieser Sport in Deutschland an und wird nun auch seit neun Jahren im TSV Schmiden angeboten.

Von den Aktiven wird diese Sportart auch gerne als eine Mischung aus Autoscooter, Schach und Handball bezeichnet, da es hierbei vor allem auf taktisches Geschick und gut einstudierte Spielzüge ankommt. Aber auch der Crash-Faktor kommt nicht zu kurz, da mit den speziell angefertigten Rollstühlen fast alles erlaubt ist, auf der anderen Seite aber jeder Körperkontakt untersagt ist. Gespielt wird 4 gegen 4, auf der Grundfläche eines Basketballfeldes, an dessen seitlichen Enden sich zwei acht Meter breite Tore befinden, die mit einem Volleyball auf dem Schoß durchfahren werden müssen. Die Spieler sind aufgrund ihrer

Behinderung klassifiziert, (hoch gelähmt 0,5 Punkte – geringere Einschränkungen bis zu 3,5 Punkte), die vier Spieler einer Mannschaft dürfen hierbei sieben Punkte nicht übersteigen. Gespielt wird in der Regionalliga 4 x 6, in den anderen Ligen 4 x 8 Minuten effektiv, das heißt ein Spiel dauert 70 bis 90 Minuten, wobei die Spieler an die Grenzen ihrer physischen und psychischen Grenzen gehen.

Bei der Glotz-Challenge kam es in den zwölf Spielen der Vor- und Rückrunde immer wieder zu packenden und hoch dramatischen Begegnungen. Im kleinen Finale zwischen der Spielgemeinschaft der „Augsburg Chairiots/Munich Rugbaers“ und den „Donauhaie Illerrieden“ konnten sich die Haie am Schluss deutlich durchsetzen. Das Endspiel der „Dragons“ aus Freiburg und unseren „Wilden Schwaben“ aus Schmiden verlief deutlich spannender, zuerst konnten sich die Schmidener deutlich absetzen, mussten aber dem hohen Anfangstempo Tribut zollen, so ging es in Viertel 3 und 4, hin und her, am Ende fehlte aber auch das Glück bei einigen knappen Situationen, so ging das Spiel gegen die „Breisgauer“ mit einem Tor Unterschied verloren. Dies alles wollen die „Wilden Schwaben“, als ungeschlagener Tabellenführer beim Saisonfinale der Regionalliga-Süd gegen die zweit- und drittplatzierten „Heidelberg Lions“ und „Freiburg Dragons“, am 29. Juni in Freiburg



Bei der Glotz-Challenge kam es immer wieder zu packenden und dramatischen Begegnungen.

wieder besser machen und ihren 3. Regionalliga Meistertitel holen.

Wer Interesse an dem spektakulären Sport hat, darf sich gerne bei der Rollstuhlsport Gruppe freitags um 15.30 Uhr zum Training in der SH2 in Schmiden einfinden, nicht nur Spieler, auch Helfer oder gar ein Übungsleiter sind willkommen. Frank Strobel



Wer Interesse hat, darf sich bei der Rollstuhlsport Gruppe freitags um 15.30 Uhr zum Training in der SH2 einfinden.

IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juni 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: Michael Damberg, Christopher Graf, Jannick Henzler, Marc Pudlatz, Benjamin Säurig, Roland Schweizer, Frank

Strobel, Silvia Vetter, Barbara Widmaier-Vogel 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

Yoga? Ja, aber richtig!

Von Texas bis Tokyo wird Kopfstand geübt – dabei gilt es einiges zu beachten

Es passiert auf der ganzen Welt. Von Texas bis Tokyo wird Kopfstand geübt, von Flensburg bis Berchtesgaden der Sonnengruß zelebriert. Auch bei uns kreuzen Menschen die Beine, beugen die Köpfe zu den Knien und dann faltet sich der Körper zum Herabschauenden Hund, zum Fisch, zur Kobra und Krähe und was das Tierreich sonst noch an Bezeichnungen für strapaziöse Verrenkungen zu bieten hat.

Das ganze nennt sich Yoga und wer es trainiert, hofft auf einen beweglicheren Körper, Linderung von Beschwerden, innere Ruhe oder spirituelle Erkenntnis. Vor allem aber vertraut er darauf, dass die Verrenkungen nicht schaden, sondern guttun. Viele aktive Teilnehmer von Yoga-Kursen interessieren sich dabei weniger für esoterische Heilsversprechen, horchen aber umso erfreuter auf, wenn aktuell



Foto: Archiv

Wer Yoga macht, hofft auf einen beweglicheren Körper

mehr an Beweglichkeit, Lebensqualität und psychischer Stabilität gewonnen.

Forscher aus Seattle untersuchten verschiedene Rücken-Programme. Über 100 Erwachsene mit Rückenproblemen nahmen daran teil. Das wichtigste Ergebnis: Die Personen, die jede Woche eine Yogastunde à 75 Minuten besuchten, machten größere Fortschritte als die Teilnehmer mit klassischen Kräftigungs- und Dehnungsübungen.

Schließlich belegt eine Studie der Uni Dresden, dass die sehr starke Dehnung, wie sie im Yoga üblich ist, einen sehr stark beruhigenden und stimmungshebenden Effekt hat. Ergebnisse aus der Harvard Universität und der Yale Universität ergänzen dies durch messbare positive Auswirkungen auf die Schlafqualität, sowie eine Stress reduzierende Wirkung durch Yoga.

Doch Mediziner, Physiotherapeuten und viele erfahrene Yogis wissen um die Risiken des Trends. Es ist etwas Wahres an der Aussage, dass Yoga gefährlich sein kann, denn es stellt eine extreme körperliche Belastung dar. Gefährdet sind vor allem jene Körperregionen, die für viele Menschen ohnehin zu den Problemzonen gehören: Wirbelsäule, Schulter-, Knie- und Hüftgelenke. Übungen, bei denen man sich stark zurückbeugt wie bei der Kobra und dem Aufschauenden Hund, belasten den unteren Rücken.

Die höchste Gefahr ist dabei wohl das Zusammentreffen schlecht ausgebildeter Lehrer und übereifriger Schüler. Aber auch das steigende Interesse an Yoga führt zu immer neuen Varianten, die nur noch wenig mit spiritueller Ertüchtigung dafür aber umso mehr mit körperlicher Maximalbelastung zu tun haben.

Ein gut ausgebildeter Lehrer kann die Übungen an die Schüler anpassen. Wie aber soll das funktionieren, wenn ein Kurs 20 oder mehr Teilnehmer hat? Wie kann man sich Yogalehrer nennen und kaum etwas über die menschliche Anatomie und Physiologie wissen? Solche Kenntnisse sind aber notwendig, um einzuschätzen, welche Einheiten sich für einen Schüler eignen.

Menschen, die jahrelang auf Bürostühlen und in Autositzen kauerten, müssen erst einmal die richtige Atemtechnik lernen, ehe sie sich an komplizierte Verrenkungen wagen. Auch wenn dies so manchem viel zu langsam geht.

Menschen haben gern die Tendenz von null auf hundert zu starten, wenn sie sich erst einmal entschieden haben, aktiv zu sein.

Dabei ist doch auch hier der Weg das Ziel. Und wer vorsichtig übt und auf seinen Körper hört, hat nur wenig zu befürchten. Das Mantra „Achtsamkeit“ findet beim Yoga ganz direkt seine Anwendung. *Christopher Graf*

Gesundheitsseite

handfeste naturwissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass Yoga sehr ernst zu nehmen ist. Denn was einst als esoterischer Kult angesehen wurde, ist zur Weltbewegung geworden. Oder gar mehr noch? Lässt sich nachweisen, dass Yoga heilsame Wirkung entfalten kann? Tatsächlich weisen neue Studien in diese Richtung.

In eine aktuelle Studie der Charité in Berlin wurden 77 Patienten mit chronischem Nackenschmerz einbezogen. 38 Personen absolvierten neun Wochen lang einmal pro Woche 90 Minuten Yoga-Unterricht. Die übrigen führten Übungen in Eigenregie zur Streckung, Dehnung und Förderung der Gelenkmobilität durch. Nach zehn Wochen war in der Yogagruppe die durchschnittliche Schmerzintensität wesentlich deutlicher gesunken, als in der Kontrollgruppe. Zudem hatten die Yogis deutlich

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)

TELEKIM GmbH
www.telekim.de
Telefonanlagen direkt vom Profi

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

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**



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

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

NEW HOME

HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG
UND MODERNE ARCHITEKTUR

„Cannstatter Pforte“ – Stuttgart von
seiner schönsten Seite. Zum Beispiel:

- 3-Zi-Wohnung mit Balkon, OG, 79,45 m², € 243.400,-
- 4-Zi-Penthouse-Wohnung mit Dachterrasse, 150 m², DG, € 573.900,-

Baubeginn voraus-
sichtlich Herbst 2013



Beratung:
Petra Siegert
Lars Rambacher

**EBNER
Bürkle**

E-Mail: info@ebner-unternehmen.de
0711/51 50 500 • www.ebner-buerkle.de

Finale 2013 direkt über dem Meer

Nach gefühlten neun Monaten Winter geht die Klettersaison erst richtig los

Moment, wird sich so mancher denken, was für ein Finale meint der jetzt? Championsleague, DFB-Pokal? Oder Silvester, wo doch das Jahr erst angefangen hat?

Stimmt schon, nach gefühlten neun Monaten Winter geht die Klettersaison erst richtig los, auch wenn das halbe Jahr schon vorbei ist. Bei den Kletterern hat Finale allerdings einen Nachnamen und der ist Ligure, was zusammen eines der besten Klettergebiete Europas ergibt. Durch seine Lage an der Italienischen Blumenriviera zwischen Genua und Monaco ist dort das Wetter auch immer besser als anderswo – was in diesem Jahr allerdings auch keine Kunst ist!

Bereits in der Woche vor Ostern

Drei Tage vor der geplanten Abfahrt erfolgt die Änderung des Planes

versuchte eine vierköpfige Abordnung der Kletterabteilung hier dem Frühling entgegen zu kommen – mit mäßigem Erfolg, nach einem dreißigstündigen Regen konnte immerhin an drei Tagen geklettert werden, bis erneut kalter, heftiger Wind die ohnehin Erkältungsgeplagten in die noch kältere Heimat zurückschickte.

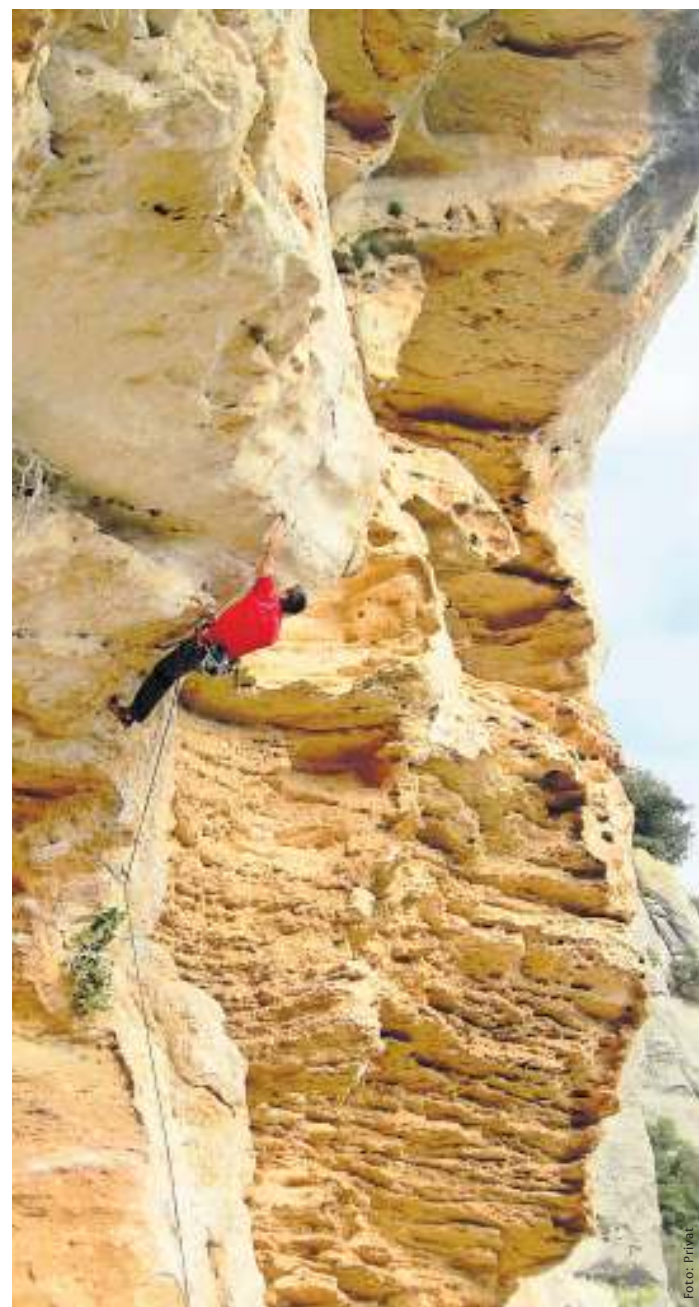
Nun war in den Pfingstferien eigentlich wie in den beiden letzten Jahren das Durancetal in Frankreich als Ziel auserkoren, Campingplatz und ein stationärer Wohnwagen waren bereits reserviert, als die Wettervorhersage für Briancon und Umgebung eher die Skifahrerherzen höher schlagen ließen und die umliegenden Liftbetreiber sich ärgerten, die Saison nicht bis Fronleichnam verlängert zu haben. Drei Tage vor der geplanten Abfahrt erfolgte also die Planänderung Richtung Finale Ligure – was nicht bei jedem spontane Jubelarien hervorrief und dazu führte, dass beim Abteilungsleiter einen Abend lang das Telefon

nicht mehr still stand! Wenig verwunderlich, wenn 32 Personen im Altersspektrum von drei bis siebenundfünfzig Jahren spontan in ein anderes Gebiet verlegt werden müssen.

Ein 24 Stunden Mountainbike-Event just auf dem von uns anvisierten Campingplatz sorgte für zusätzliche Spannung, da für die erste Nacht eine Alternative gefunden werden musste. Einige reisten deshalb gleich später an, die anderen zogen nach einer Nacht wieder um, schließlich waren alle an einem Platz versammelt. Und eine gute Woche mit Klettern, Radfahren, Strandbesuchen und der Feststellung, dass original italienische Eisdienle einfach besser sind als alle Außenstellen in Deutschland, konnte beginnen.

Die Mehrzahl der Felsen von Finale Ligure liegen an den Rändern von Hügelketten zwischen der Küste und der circa zehn Kilometer landeinwärts verlaufenden Autostrada, sind bis zu 250 Meter hoch und bestehen aus rauem, löchrigem Kalk. An einigen wenigen Klippen kann auch direkt über dem Meer geklettert werden, was sowohl optisch als auch nervlich einen besonderen Reiz ausübt – für manche zu viel, so dass sie einen Strandaufenthalt dem Klettern vorzogen.

Einen landschaftlich herausragenden Eindruck bescheren auch die mancherorts vorhandenen riesigen Auswaschungen, wo an hervorragenden Griffen über beeindruckende Überhänge gestiegen werden kann. Es soll aber vorgekommen sein, dass die fleischlichen Überhänge des Kletterers die Überwindung derer aus Fels verhindert haben. Abends fanden sich die Grüppchen auf dem Campingplatz wieder zusammen, die kleineren Kinder konnten sich austoben, die Erwachsenen saßen gemütlich zusammen und auch die Jugend hatte sich schnell ihr Partyzelt ausgewählt, das allabendlich unter mehr oder weniger lautem Protest zur Sperrstunde geräumt wurde. Schließlich endete auch



Die Planänderung hieß Richtung Finale Ligure – dort ging es dann für Rainer Fuchs hoch hinaus.

diese Woche, und als auf der Heimreise die Nachrichten verkündeten, dass Deutschland gerade im Hochwasser versank, konnte man sich über das Wetter in Finale wirklich nicht beklagen. Vor der Abfahrt war noch die Regenplane, die schon viele Camps begleitet hatte, symbolisch geopfert in der Hoffnung, sie auf folgenden Ausfahrten entbehren zu können. Vielleicht hat aber nur der Stauraum gefehlt, kaputt genug war sie ohnedies. Jedenfalls soll 2014 wieder das Durancetal angesteuert werden, wenn dann statt Iglus wieder Zelte als Unterkunft dienen können. Roland Schweizer



Klettern über dem Meer.



- Neue Bereichsleitung Trainingsfläche stellt sich vor: Anke Wätzig
- Skiausfahrt des activity
- Sommerfest im Rems-Murr-Center
- Vorteile von Kompressionsstrümpfen
- Informationen zum Rehabilitationssport im activity

(alle Fotos ©activity)



Veranstaltungen im activity (Vanessa Gerstenberger)

Skiausfahrt

Mitte März machten sich rund 30 activity-Mitglieder zusammen mit der Skiabteilung des TSV Schmiden nach Biberwier an die Zugspitzarena zum „Season Closing“ auf. Bei besten Wetterverhältnissen, traumhaften Ski-Pisten, jeder Menge Spaß fiel der Abschied der Ski-Saison schwer. Für nächstes Jahr ist eine ähnliche Ausfahrt geplant.



Sommerfest Rems-Murr-Center

Am Samstag, 29. Juni (12-17 Uhr) präsentiert sich das Rems-Murr-Center mit einem gemeinsamen Sommerfest.

Auch dieses Jahr wird wieder einiges geboten sein: Zeltverkauf Medi Markt, 20% Rabatt-Einkauf beim Poco, Kinderspielangebote, Tombola mit Hauptpreis einer Poco-Küche im Wert von 2.500 €, Imbiss-Verkauf durch CBC.

Die Einnahmen aus dem Tombola- und Imbiss-Verkauf werden gespendet.

Die bedachten Einrichtungen sind die Fröbelschule in Fellbach, eine Schule für geistig behinderte Kinder, die durch einen Schulbrand im Jahr 2012 stark beschädigt wurde und die Schwäbische Tafel, die Menschen mit geringer finanzieller Einkunft unterstützen.

Wir freuen uns über jeden Besucher!



Vorteile von Kompressionsstrümpfen

Im April führte das Sanitätshaus Krüger anschaulich die Vorteile eines sportlichen Trainings mit Kompressionsstrümpfen vor.

Die Vorteile: mit Kompression wird Sporttreiben revolutioniert. Jetzt gibt es die entsprechenden Sportstrümpfe und Sportbekleidung dazu! Kompression sorgt für eine Verminderung von Vibrationen bei gleichzeitiger Erhöhung der Koordination. Dies resultiert in einer Muskel- und Gelenkstabilisierung, die zusammen mit der Mehrdurchblutung Verletzungen vorbeugt. Trendige Neon-Farben erhöhen zudem den Style-Faktor. Diesen Effekt konnten Teilnehmer bestätigen. An diesem Abend entwickelte sich zusammen mit den Zuhörern ein lebendiges Gespräch über eigene Erfahrungen und Empfehlungen. Auch Freizeitsportler konnten über positive Effekte durch den Einsatz von Kompressionsstrümpfen berichten. „Ich wurde gar nicht müde wie sonst immer beim Laufen. Konnte mein Tempo trotz sich Unterhaltens gut durchhalten“.

(Stefanie Wenzel, Hobby-Läuferin)



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 INSOLE



SANITÄTSHAUS
SCHMELZLE

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



**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
Aqua-Power
Mach Dich fit und bring Dein Baby mit
Body Shape für Mamis
Kurstunde für Mamis/ Vatis und Kind
Core Training Einsteiger
Core Training Fortgeschrittene
Core Training
Fit im Wasser
Fit Mix
Fitness Kompakt
Funktionelles Körpertraining 1
Körperstraffung
Pilates – Einsteiger
Pilates - Einsteiger
Pilates – Einsteiger
Pilates – Fortgeschrittene
Pilates Fortgeschritten
Pilates Fortgeschritten
Pilates für Mamis
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion

AFIT-2 TSV Mo. 20.30-21.10
APO TSV Mo. 19.45-20.30
MDF E1 act Mi. 09.40.10.40
BSH E2 act Mi. 10.50.11.50
M+K F1 act Fr. 10.20-11.20
C-1 act Di. 20.20-21.20
C-2 act Di. 19.10-20.10
C-3 act Mi. 07.40-08.40
Was TSV Mi. 19.00-19.45
Fit-Mix act Mo. 20.00-21.00
Fit-komp. act Do. 19.30-20.50
FKP-1 act Di. 17.30-19.00
KS act Do. 11.00-12.00
P-1 act Do. 18.00-19.00
P-2 act Do. 19.10-20.10
P-3 act Fr. 18.00-19.00
P-3 act Fr. 19.10-20.10
P-3 act Mi. 18.00-19.00
P-4 act Di. 19.10-20.10
P-5 act Mo. 09.20-10.20
ZT-1 act Mo. 10.30-11.15
ZT-2 act Do. 20.20-21.05

Beginn Herbst

09.09.13 Schwimmbad Friedensschulzentrum
09.09.13 Schwimmbad Friedensschulzentrum
11.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
11.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
10.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
10.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
11.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
11.09.13 Schwimmbad Friedensschulzentrum
09.09.13 TSV Bewegungszentrum
12.09.13 Schultturnhalle Friedensschulzentrum
10.09.13 TSV Bewegungszentrum
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
11.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
10.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
09.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
09.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub

Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten Yoga 1
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg. Yoga 2
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg. Yoga 3
Yoga für Einsteiger Yoga 4
Yoga für Einsteiger Yoga 5
Indian Balance IB-1

act Mi. 17.30-18.45
act Mi. 18.45-20.00
act Mi. 20.00-21.15
act Do. 19.10-20.10
act Do. 20.20-21.20
act Fr. 16.00-17.00

11.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
11.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
11.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub

Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik WS-2
Wirbelsäulengymnastik WS-3

act Mo. 18.15-19.15
act Mo. 19.15-20.15

09.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
09.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant

Senioren

Die 5 Esslinger Sen
Die 5 Esslinger Sen
Senioren Rückenfitness Sen

act Mo. 08.40-09.40
act Mi. 15.00-16.00
act Do. 09.40-10.40

09.09.13 Container Bewegungszentrum
11.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 TSV Bewegungszentrum

Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene-Einst. Bal-1
Ballett für Erwachsene – Aufb. Bal-2
Kinderballett ab 5 Jahre Kit-2
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst. Kit-3
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb. Kit-4
Kindertanz /Tanzsportabteilung 7-14 Jahre
100% Dance Feeling (ab ca. 35 Jahre) DJ
Funky Jazz Dance (ab 16-17 Jahre) FDJ
Jazz Dance Company FJD
Jazz Teens (12-16 Jahre) Teens
Mini-Dance (5-8 Jahre) Mini
Midi-Dance (8-12 Jahre) Midi

act Mi. 19.10-20.10
act Mo. 18.00-19.00
act Di. 15.15-16.00
act Di. 16.00-17.00
act Mo. 17.00-18.00
TSV Mo. 17.30-18.30
TSV Mo. 20.30-21.30
TSV Do. 19.30-20.30
TSV Fr. 20.00-21.30
TSV Fr. 19.00-20.00
TSV Fr. 17.30-18.15
TSV Fr. 18.15-19.00

11.09.12 activity - Der Freizeit Sportclub
09.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
10.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
10.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
10.09.13 Gymnastikraum Stadionrestaurant
10.09.13 Tanzsportzentrum
09.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
12.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 activity - Der Freizeit Sportclub
13.09.13 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,-

• Mach Dich fit und bring Dein Baby mit

Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamas mit Babys von 3-6 Monaten.

Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Das Baby schaut dabei zu!

Mi., 09.40- 10.40 Uhr

Body Shape für Mamas

Folgkurs für alle Muttis mit Babys ab 6- 12 Monate, das Kind wird teilweise mit in die Übungen einbezogen.

Mi., 10.50- 11.50 Uhr

Kurleitung für beide Kurse: Angela Gramlich (ausgebildete Kursleiterin und Pilates Trainerin)

Kurstunde für Mami/Vati und Kind

Dieser Aufbaukurs ist für junge Muttis/Vatis zusammen mit dem Kind von 1- max. 2,5 Jahren. Spaß steht an erster Stelle und es wird zusammen mit dem Kind geturnt, aber auch das Training für den Erwachsenen kommt nicht zu kurz.

Fr. 10.20-11.20 Uhr, activity – Der Freizeit Sportclub

Leitung: Angelika Bauder (Fachübungsleiterin Mutter & Kind)

Kursgebühren für alle Baby und Kinder Kurse:

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)

Kurs 2 – Fortgeschrittene Die, 19.10- 20.10 Uhr, activity

Leitung: Manuela Kampa

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.

Fit und gesund im TSV Schmiden

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.

Kurs 5 - Fortgeschrittene:

Leitung: Angela Gramlich (Pilates Kursleiterin)

Fr, 19.10-20.10 Uhr activity - Der Freizeit-Sportclub

Kursgebühr:

Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 64,-

Für Nichtmitglieder € 80,-

• Pilates für Mamis

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt wieder zu kräftigen. Aber auch Stress und Verspannungen lassen sich durch das Pilates-Training abbauen.

Umfang: 8 Einheiten à 60 Min.

Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)

Mo, 09.20-10.20 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, 19.30-20.15 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 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

Yoga für Einsteiger

Umfang: 8 Einheiten à 60 Min.

Übungsleiterin: Christiane Schwach (Yogalehrerin)

Kurs 1: Do, 19.10-20.10 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub

Kurs 2: Do, 20.20-21.20 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub

• Indian Balance

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!

Das einzigartige Trainingsrezept verknüpft überlieferte

Erkenntnisse der Nativ American Indians und der modernen

Bewegungslehre.

Kursleiterin: Iris Herzog (Indien Blance Instructur)

Umfang: 8 Einheiten à 60 Min.

Fr, 16.00-17.00 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub

Kursgebühren für Indian Balance und Yoga für Einsteiger

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 2 - Wirbelsäulengymnastik

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

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

Kurs 3 - 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

Senioren 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: Sonja Kraning (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Umfang: 8 Einheiten à 60 min.

Do, 09.40-10.40 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum

Kursgebühren (Rüf):

Für activity-Mitglieder kostenlos

Für TSV-Mitglieder € 38,-

Für Nichtmitglieder € 50,-

Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 140,-

Fit und gesund im TSV Schmiden

. Die 5 Esslinger

Das Programm für lebenslange Fitness- zum Erhalt von Beweglichkeit, Muskeln und Knochen
Das Programm ist für Menschen in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten.

Umfang: 8 Einheiten à 60 Minuten

Übungsleiter: Kurs 1 Mo, 08.40- 09.40 Uhr Ariadne

Fleischmann

Ort: activity

Übungsleiter: Kurs 2 Mi, 15.00- 16.00 Uhr Ursula Besemer

Ort: Container am Bewegungszentrum

Kursgebühren für 5 Esslinger:

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden	€ 38,-
Nichtmitglieder	€ 50,-

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 Freizeit Sportclub.

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

Kursgebühren Ballett:

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Mitglieder im TSV Schmiden	€ 48,-
Nichtmitglieder	€ 60,-

Kinderballett

Erste Übungen an der Stange und kleine „Enchainements“, werden geübt.

Umfang: 8 Einheiten à 45 / 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,-

• Feel the Dance Fever „Minis“

(Kurs der Jazztanz-Abteilung, 5-8 Jahre)

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn (DTB Dance-Trainerin + ÜL))

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

Fr, 17.30-18.15 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

• Feel the Dance Fever „Midis“

(Kurs der Jazztanz-Abteilung, 8-12 Jahre)

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Erlernen fetziger Kombis zu unterschiedlichen Dance-Styles auf tolle, trendige Musik. Hip ist in, Dance ist in!

Fr, 18.15-19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

• Feel the Dance Fever „Jazz Teens“

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

(Kurs der Jazztanz-Abteilung, 12-16 Jahre)

All around Dance!, energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs- und Ausdauerschulung durch Elemente aus Jazzdance, Funk, Street und Latin Dance zu fetziger Musik.

Fr, 19.00-20.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

• Funky Jazz Dance

(Kurs der Jazztanz-Abteilung ab 16/17 Jahre)

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Groovige Jazz Dance Variationen auf aktuelle Musik, Techniktraining.

Mo, 19.30-20.30 Uhr, Fellbacher Hallenbad UG Raum

• 100% DanceFeeling

(Kurs der Jazztanz-Abteilung ab ca. 35 Jahre)

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Dance Moves mit Spaßfaktor. 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, 20.30-21.30 Uhr, Fellbacher Hallenbad UG Raum

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Bei allen Kursen der Jazztanz-Abteilung ist jederzeit ein Quereinstieg möglich. Unabhängig vom Kursbeginn.

• Jazz Dance Company,

Do. 20.00-21.30 Uhr, Fellbacher Hallenbad UG Raum

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Jazz Dance für Fortgeschrittene und Wiedereinsteigerinnen, Technik- und Konditionstraining, ganzheitliches Körpertraining, Choreografien unterschiedlicher Dance Styles.

• Morning Dance

Di, 9.00-10.00 Uhr Spiegelsaal Bewegungszentrum

(Kurs der Jazztanz-Abteilung ab ca. 40 Jahren)

Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Wake up Dance and Gym Moves zum Start in einen motivierten Tag, Bunter Dance-Mix verschiedener Dance-Styles für mehr Beweglichkeit, Fitness u. Power der jung hält. Keine Vorkenntnisse notwendig.

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:

Bitte ankreuzen!

Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	☐ Frühjahr
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	☐ Sommer
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	☐ Herbst
Kurs-Bezeichnung: _____	Kursbeginn: _____	☐ Winter

Name	Vorname	Geschlecht
------	---------	------------

Strasse	PLZ, Ort	eMail
---------	----------	-------

Geburtstag	Tel. (priv.)	Tel. (gesch.)
------------	--------------	---------------

Ich bin:	☐ Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
	☐ Daylight-Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
	☐ Kurzzeit-Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
	☐ 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 VORAUS ab.

Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung.

Ort, Datum	Unterschrift (bei Minderjährigen, Unterschrift der / des Erziehungsberechtigten)
------------	--

Einzugsermächtigung
Hiermit ermächtige ich das „activity“ widerruflich, die Kursgebühr in Höhe von Euro _____ von meinem untenstehenden Konto abzubuchen.

Kontonummer	Bankinstitut	BLZ
-------------	--------------	-----

Name und Anschrift, wenn vom Antragsteller verschieden

Ort, Datum	Unterschrift des Kontoinhabers
------------	--------------------------------

Anke Wätzig, neue Bereichsleitung Trainingsfläche



Seit März 2013 haben wir eine neue Leitung für den Trainingsflächenbereich. Anke steht den activity-Mitgliedern als Vollzeit-Mitarbeiterin von Montag bis Freitag zur Verfügung. Die diplomierte Sportwissenschaftlerin arbeitet bereits seit zwei Jahren als Trainerin und Kursleiterin für das activity. Freut sich jetzt neben der aktiven Kundenbetreuung darauf, auch konzeptionell arbeiten zu dürfen, das Trainerteam zu führen und mit ihrem Trainer-Team die Anregungen/Wünsche der Mitglieder umzusetzen.

(Vanessa Gerstenberger)

Kinderbetreuung im activity

Kinderbetreuung im activity ist andersartig! Warum? Zwei tolle Räumlichkeiten (inklusive einer Bewegungslandschaft) mit insgesamt 150 qm stehen den Kindern im Alter von 3 Monaten bis einschließlich 9 Jahren zur Verfügung. In 30 Betreuungsstunden pro Woche



kümmert sich ein 20köpfiges Betreuungsteam um die Kinder, während die Eltern in Ruhe trainieren können.

Das Betreuungsangebot wird durch Kinderaktionstage (der letzte stand unter dem Motto „Dschungel-Time“, eine Schnitzeljagd durch das activity mit anschließendem Picknick) und Ferienprogramme wie die Ferien-Time-XL für ältere Geschwister-Kinder bis 14 Jahre ergänzt. Auch für Mitglieder ohne Baustein als Tageseintritt nutzbar.

(Vanessa Gerstenberger)



FUSSBODEN HAAG

Estriche
Industriefußböden
Bodenbeläge
Parkett
Terrazzo
Kunstharzbeschichtungen

Fussbodenbau intelligent konzeptionieren

Maria-Merian-Straße 1-3
70736 Fellbach
Telefon 0711/1 34 85 0
Fax 0711/1 34 85 90
info@fussboden-haag.de
www.fussboden-haag.de

Mehr Infos unter:

activity - Kurz - Meldungen

- **7.-14. Juni:**
Mitgliederreise nach Tunesien/Djerba
- **Samstag, 15. Juni:**
2. Kinderaktionstag „Dschungel-Time“
- **Samstag, 22. Juni ab 16 Uhr:**
„activity Boot-Camp“
- **Samstag, 29. Juni von 12 - 17 Uhr:**
Sommerfest im Rems-Murr-Center
- **Donnerstag, 3. Oktober von 11 - 17 Uhr:**
Tag der offenen Tür
- **Samstag, 19. Oktober**
Zumba-Party
- **Donnerstag, 5. Dezember ab 17 Uhr:**
Nikolaus-Spinning

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 BKrFQG



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

KUHNLE
vermietet arbeitsbühnen

Informationen zum Rehabilitationssport

• Herz- und Diabetessport

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport einen bedeutsamen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbelastungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel.

- Kurs 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, 16.30 - 17.30 Uhr, bei Ruth Pollack, im activity
Kurs 5 Di, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Heike Schader, im activity
Kurs 6 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity
Kurs 7 Do, 08.30 - 09.30 Uhr, bei Anke Krombacher, im EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 8 Do, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity
Kurs 9 Do, 16.40 - 17.40 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im activity
Kurs 10 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 11 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
Kurs 12 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
Kurs 5 Fr, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sonja Kraning, 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.

Einführen in die Mysterien des Tischfußballs

TSV hat es geschafft, den aktiven Bundesliga-Spieler Benjamin Säurig ins Boot zu holen

Im Sommer letzten Jahres ergriff der TSV Schmiden die Initiative und ging das Projekt Tischfußball an:

Treffen, Klärung der Eckpunkte, Trainer, Lokation und Spielgeräte, Promotion

Startschuss Anfang des Jahres

Regelmäßiges Training

Trainingsablauf

Fortschritt der Teilnehmer und Begeisterung

Ziel

Jeder kennt es: Man trifft sich mit Freunden in einer Bar oder Kneipe und schnell fällt der Blick auf einen in einer Ecke stehenden Tischfußball-Tisch. Meist mit einer Glasplatte verschlossen, spuckt er nach Geldeinwurf eine Anzahl Bälle aus, die dann mehr oder weniger zielsicher im gegnerischen Tor versenkt werden. Aufgrund des Aufbaus, der dem echten Fußballspiel nachempfunden ist, ist das „Kickern“ auch

bei Kindern äußerst beliebt. Wer an Tischfußball denkt, denkt also zuerst an Kneipen oder Kicker in Kinderzimmern. Mit einem wilden Drehen der Stangen hat professioneller Tischfußball allerdings nichts mehr zu tun:

Im Deutschen Tischfußballbund DTFB sind rund 6000 Spieler organisiert, mehrere Ligen von der Bundesliga abwärts versprechen spannende Spiele. Die professionellen Spieler haben es sich zum Ziel gesetzt, den populären Tischfußball aus dem „Kneipenimage“ herauszuführen und als anerkannte Sportart zu etablieren.

Auch der TSV Schmiden hat dieses Ziel zu seinem eigenen gemacht. Unter professioneller Anleitung startet das Projekt „Tischkicker“ ins neue Jahr. Zum Einsatz kommt hierbei der „certified official table“ von Leonhart, empfohlen von der International Table Soccer Federation



Unter professioneller Anleitung startet das Projekt „Tischkicker“.

(itsf). Weiterhin hat es der TSV geschafft den Präsidenten der Tischfußballliga Württemberg und aktiven Bundesliga-Spieler Benjamin Säurig ins Boot zu holen. Dieser wird gemeinsam mit einem weiteren hochklassig spielenden Kollegen in die Mysterien des Tischfußball einführen. Er spielt seit 2006 beim 1. Kicker Klub Schorndorf, mit dem er mehrmals den Titel in der Tischfußball-Liga Württemberg gewann. Bereits 2008 wurde er für die 1. Bundesliga nominiert und kommt dort seither regel-

mäßig zum Einsatz. Im Jahr 2010 vertrat er Baden-Württemberg im Doppel und Einzel auf der Deutschen Meisterschaft mit einem 33. Platz im Doppel (von 55) und dem 17. Platz im Einzel (von 91). Nach einem Jahr Auszeit startete er Mitte 2012 wieder durch, holte den Vize-Titel im Doppel auf der baden-württembergischen Meisterschaft und qualifizierte sich damit erneut für die Deutsche Meisterschaft. Neben mehreren Trainingsstunden pro Woche, zum Teil alleine oder im Team, müs-

sen die Spielzüge auch im Kopf vorbereitet werden. Somit spielt auch die mentale Komponente ab einem bestimmten Niveau eine große Rolle und muss trainiert werden. Vor allem in diesem Bereich erzielte er in den letzten Monaten eine Steigerung. Diese Erfahrungen, technischer und mentaler Art gibt er gerne als Trainer weiter.

Benjamin Säurig

Info: Das Training findet jeden Dienstag ab 18.30 Uhr statt und endet je nach Laune gegen 20 Uhr oder etwas später.

Kooperation

SPORTS AND CARS

Eine leistungsfähige Gemeinschaft stellt sich vor: Das Activity hat mit den Firmen Merce-

des-Benz Niederlassung Stuttgart und dem Autohaus Felix Klotz GmbH aus Fellbach eine neue Kooperation (Partnerschaft) im Bereich Sponsoring geschlossen. Die drei Partner haben sich zum Ziel gesetzt, Fitness, Sportlichkeit und Fairness für Mensch und Auto zu verkörpern, durch das Engagement wird der „Activity“ Sport gefördert, gleichzeitig wird die Sportlichkeit von Mercedes-Benz und dem Autohaus Felix Klotz GmbH in den einzelnen Bereichen offeriert.

red



**PHYSIOTHERAPIE
GRAF**

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

Yoga-Workshop - leicht und beschwingt in den Sommer starten

Durch speziell ausgewählte Yogaübungen wird der Stoffwechsel angeregt und die Funktion von Darm, Leber, Milz und Nieren unterstützt.

Voraussetzung: Yoga-Grunderfahrung erforderlich
Samstag 13.7., 11:00 - 13:30 Uhr, Gebühr: 20€
Anmeldungen ab sofort. Wir freuen uns auf Sie!



Zweimal für Sie in Fellbach

Christopher Graf
Krankengymnastik
Osteopathie

Trainingstherapie
Medical Wellness
Kursangebote



**PHYSIOGRAF
IM ZENTRUM**

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

www.physio-graf.de

Ressourcen wecken für ein gelingendes Leben

Neue Psychomotorik Angebote für Vier- bis Neunjährige: Brückenschlag zwischen Bewegungsförderung und Lebenskompetenz

Ein gelingendes, gesundes Leben zu führen, ist für viele Menschen ein Lebensziel mit hoher Priorität. Über welche (Lebens-) Kompetenzen muss jemand verfügen, der ein solches Leben führt?

Lebenskompetenzen können als Fertigkeiten verstanden werden, die Menschen in die Lage versetzen, Probleme, die in ihrem Leben eine Rolle spielen, zu lösen und diese Fertigkeiten auf ähnliche, neue Situationen anzuwenden. Aus einem ganzen Kanon von Fertigkeiten definiert die WHO die folgenden als zentral, als sogenannte „core life skills“: Selbstwahrnehmung, Empathie, Fähigkeit zur Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, effektive Kommunikationsfertigkeit, kritisches und kreatives Denken, Entscheidungen zu treffen, Problemlösefertigkeit und interpersonale Beziehungsfertigkeiten.

Doch gibt es noch weitere wichtige wie Selbstwirksamkeit, Selbstwert und Impulskontrolle. Was hat denn nun Bewegung mit der Förderung von Lebenskompetenzen zu tun? Wir lernen in Bewegung und durch Bewegung. In Bewegung zu sein, ist für unser kognitives und soziales



Gemeinsam macht Spiel und Sport richtig Spaß: Derzeit gibt es noch freie Plätze im Activily des TSV Schmiden.

Lernen von großer Bedeutung. Die Kinder und Jugendlichen lernen über Bewegungs-, Konstruktions- und Rollenspiele bestimmte Fertigkeiten:

Fehlende Bewegung kann die Entwicklung und das Erlernen von Lebenskompetenzen einschränken:

- Kinder, die sich ungeschickt/

oder nicht gerne bewegen, sind nicht „cool“, werden von Aktivitäten ausgeschlossen, ausgelacht, bei Bewegungsspielen als Letzte gewählt, worunter ihr Selbstwert leidet.

- Ungelenke, gehemmte, übergewichtige Kinder bewegen sich immer weniger, ihr Bewegungsrepertoire ist eingeschränkt, ihre

Körper- und damit ein Teil ihrer Selbstwahrnehmung entwickelt sich verzögert oder unzureichend.

Vielen Kindern fehlen heute die Grundvoraussetzungen, um diese Lebenskompetenzen zu erlernen oder zu verbessern. Hier setzt die psychomotorische Förderung mit ihrer ganzheitlichen

Betrachtungsweise an, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Die Gruppen sind mit maximal sechs Kindern besetzt und werden von einer psychomotorischen Fachkraft (Motopäde) betreut, um eine optimale Förderung zu ermöglichen. Derzeit gibt es noch freie Plätze im Activily des TSV Schmiden, um Kinder, die sozial, motorisch oder wahrnehmungsmäßig schwache Ressourcen haben, diese zu verbessern beziehungsweise zu stärken.

Diese Angebote finden in den Bewegungslandschaften des Friedensschulzentrums in Schmiden statt, die hier optimale Rahmenbedingungen für diese Kinder bieten und zwar für Sieben- bis Neunjährige jeweils dienstags von 14.30 bis 15.30 Uhr und für Vier- bis Siebenjährige donnerstags von 15.30 bis 16.30 Uhr. Der Kostenbeitrag liegt bei 15 Euro pro Monat.

Infos und Anmeldungen bei Michael Damberg, Tel. 07146/281630, per Mail unter yomo.beratung@tsv-schmiden.de oder über unsere Homepage: www.yomo.tsv-schmiden.de Michael Damberg,



So sieht er aus,
der richtige Umgang für Ihr Geld.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

„Ich arbeite bei der Volksbank, weil Gewinnstreben für uns kein Selbstzweck ist. Hier darf und muss mein Interesse als Berater nur einem gelten: Ihrem Interesse.“

Uli Noller, Berater

www.volksbank-stuttgart.de

Volksbank Stuttgart eG



Hier ist Koordination und Konzentration gefragt.

Auf die Plätze, fertig, los!

Kinder des AGILO-Sporthortes zeigen beim Sportabzeichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Die Kinder des AGILO-Sporthortes waren wieder sehr sportlich unterwegs: Unter anderem stand nämlich die Abnahme des Sportabzeichens auf dem Programm. Schon in den Wochen zuvor wurden die Kinder im Sportunterricht in den verschiedenen Disziplinen trainiert. Seit Bestehen des AGILO ist das Sportabzeichen ein fester Bestandteil des Sportprogramms.

Angeschlossen hatten sich auch wieder Kinder der Schülerbetreuung des TSV und Kinder der YOMO Ferienbetreuung.

In den vergangenen Jahren hatten die Teilnehmer das Glück, bei gutem Wetter im Schmiden Stadion die leichtathletischen Disziplinen des Sportabzeichens absolvieren zu können. In diesem Jahr verlangte der regnerische Mai viel Flexibilität in der Planung des Ferienprogramms. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sporthortes mussten regelrecht lauern, bis die Regenwolken wenigstens für einen Vormittag der Sonne wichen. An einem Donnerstag Ende Mai war es dann soweit: Gegen 8.30 Uhr marschierte die ganze Gruppe quer durch Schmiden ins Stadion. Dort angekommen, wurden erst noch einmal die Speicher mit Apfelschorle und Snacks aufgefüllt. Nach einer genauen Einweisung durch den sportlichen Leiter, Michael Damberg, wurden die Nachwuchssportler in kleine Gruppen eingeteilt. Auf die Plätze, fertig, los!

Erst ein Aufwärmprogramm dann wurde die Startaufstellung für die Sprints eingenommen. Nach veränderten Sportabzeichen-Richtlinien laufen die Kinder seit diesem Jahr entweder 30 Meter oder 50 Meter – je nach Alter. Im Anschluss an die Sprints standen der Weitwurf und der Weitsprung an. Auch beim Weitsprung wurde eine Änderung vorgenommen. Die Kinder haben jetzt zwar einen Versuch mehr (4), sie müssen



Die Kinder legen sich mächtig ins Zeug und sind erfolgreich.

aber zweimal mit dem linken Bein und zweimal mit dem rechten Bein abspringen, was koordinativ sehr anspruchsvoll ist. Trotzdem hat es durchweg gut geklappt.

Dann folgte der Ausdauerlauf und damit das „Schreckgespenst“ vieler Kinder. 800 Meter für die Mädchen und 1000 Meter für die Jungs. Vor dem Start wurde noch mal genau erklärt, wie man am besten laufen sollte. Am Anfang nicht zu schnell, sondern es langsam angehen lassen und im Verlauf des Rennens das Tempo steigern. In jeder Gruppe waren wir Betreuer als Tempomacher dabei, um den Kindern eine Orientierung zu geben. Die Mädels legten sich mächtig ins Zeug und jede erreichte das Ziel. Schließlich standen ja auch genug Jungs am Rand der Bahn, die kräftig anfeuert. Die Mädels revanchierten

sich beim Ausdauerlauf der Jungs für die lautstarke Unterstützung. So motiviert überquerten auch alle Jungs nach zweieinhalb Stadionrunden das Ziel. Abgekämpft, hungrig und nicht ohne Stolz über die erbrachten Leistungen, kehrten die Agilo-Kinder nachmittags wieder in den Hort zurück.

Elf Kinder hatten damit schon an diesem Tag das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erreicht, weil sie die fünfte Disziplin, das Schwimmen, schon vor den Ferien erledigt hatten. Die Anzahl der Sportabzeichen wird sich aber erfahrungsgemäß noch weit erhöhen, weil einige Kinder noch nach den Ferien das Schwimmen nachholen.

Silvia Vetter

Info: Informationen über das Sportabzeichen für alle Altersgruppen: www.deutsches-sportabzeichen.de

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

**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.rathaus-apotheke-schmiden.de

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

Ergänzend zur üblichen Steuerberatung und Jahresabschlusserstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

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

Ein vollgestopftes Sommerloch

Der Muskelkater hat zwei frisch gebackene Trainer C der Skischule Schmiden befragt, was sie im Sommer so treiben

Als leidenschaftlicher Wintersportler wird man von Freunden oft belächelt. Außer in Skihallen oder auf dem Gletscher kann man seinen Sport im Sommer nicht wirklich ausüben. Der Muskelkater wollte es jetzt einmal genau wissen und hat zwei frisch gebackene Trainer C der Skischule Schmiden befragt, was die beiden denn im Sommer so alles treiben.

Muskelkater: Hallo Lennard und Stefan, was ist eigentlich cool am Skifahren, Freeriden oder Tourengehen?

Lennard: Skifahren ist für mich immer etwas Besonderes, weil es mir total Spaß macht, mit Freunden im Schnee zu sein. Ich empfinde da immer ein gutes Gefühl, dass ich gar nicht so

recht beschreiben kann.

Stefan: Beim Skifahren taste ich mich an mein eigenes Limit heran und kann damit meine Skitechnik ständig verbessern. Das besondere beim Freeriden, beim Fahren im freien Gelände, ist, dass alle Wege möglich sind. Da verspüre ich ein Freiheitsgefühl. Tourengehen finde ich klasse, weil man dabei fernab von den Massen ist und raus in die unberührte Natur kommt.

Muskelkater: Ihr habt beide erfolgreich die Prüfung zum Trainer C Natursport Winter bestanden. Warum habt ihr diesen Trainerchein gemacht?

Lennard: Ich bin schon lange Mitglied in der Skiabteilung und war als Teilnehmer oft bei den Skikursen mit dabei. Irgendwann hat es mich gepackt und wollte

selber auch mal Skikurse geben. Da habe ich anfangs bei den Skikursen mitgeholfen und jetzt die Prüfung mit dem Schwerpunkt Ski gemacht. Mir macht es unheimlich viel Spaß zu unterrichten und mit meinen Skischülern einen tollen Tag im Schnee zu verbringen.

Stefan: Ich habe den Trainer C als Fachübungsleiter Skibergsteigen gemacht, weil ich andere gerne im Gelände beim Freeriden und Tourengehen sicher führen möchte.

Muskelkater: Ich merke schon, da spreche ich mit zwei Schneesportexperten. Wie würdet ihr den folgenden Satz vervollständigen: „Wintersport ist für mich...“

Lennard: ... etwas Besonderes, weil mich die Natur in den Bergen stark beeindruckt.

Stefan: ... der Sport, den ich liebe!

Muskelkater: So, und nun will ich aber auch wissen, was ihr beiden leidenschaftlichen Wintersportler denn so im Sommer macht. Auf geht's, ich bin gespannt wie ein Flitzebogen!

Lennard: Bis vor kurzem habe ich im Sommer viel Tennis gespielt. Jetzt spiele ich aber nur noch ab und zu, weil ich wegen Knieproblemen aufhören musste. Am Wochenende fahre ich gerne gemeinsam mit meinem Papa Rennrad. Und am liebsten springe ich Trampolin. Da übe ich Sprünge für den Winter.



Foto: Privat

Stefan Komenda ist seit zwölf Jahren Mitglied im TSV Schmiden und steht seit seinem dritten Lebensjahr auf Ski.

Stefan: Im Sommer mache ich sportmäßig am liebsten alpine Klettertouren. Ich klettere gerne privat, bin aber auch als Trainer in der Kletterabteilung beim TSV aktiv.

Muskelkater: Warum habt ihr bei Euren Sommersportarten so viel Spaß?

Lennard: Im Gegensatz zum Winter kann ich meinen Sport im Sommer in kurzer Hose und T-Shirt ausüben. Super finde ich auch, dass ich den gemeinsam mit Freunden machen kann.

Stefan: Klettern macht mir riesig Spaß, weil ich dabei gerne mei-

ne Limits teste und man die Berge beim Sichern in Ruhe von oben genießen kann.

Muskelkater: Habt ihr sonst noch Hobbies?

Lennard: Ich fotografiere total gerne. Allerdings keine Sportler. Meine liebsten Fotomotive sind Städte, Natur & Landschaften und Menschen.

Stefan: Wenn ich nicht klettere dann bin ich gerne mit meinem Mountainbike unterwegs oder gehe auf Bergtour.

Muskelkater: Danke für das Interview und noch viel Spaß beim Sport treiben. *Marc Pudlatz*

■ TRAINER C NATURSPORT WINTER

Die offizielle Bezeichnung für den Trainer C lautet „Staatlich geprüfter Trainer C, Fitness und Gesundheit, Natursport Winter, Schwerpunkt Ski / Snowboard / Skibergsteigen. Der Trainer C hat den Übungsleiter Grundstufe abgelöst und folgt einheitlichen Prüfungsstandards in allen Landessportverbänden. Um zur Prüfung zugelassen zu werden, müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein: neben Mindestalter (16 Jahre), Erste-Hilfe-Kurs, Hos-

pitationsnachweis und ärztlichem Attest müssen mehrere Ausbildungslehrgänge beim Schwäbischen Turnerbund (STB) besucht werden. Am Ende steht die Prüfung, in der das Demonstrationskönnen, das freie und sportliche Fahren (Geländefahren), die Lehreignung und das Theoriewissen vom STB-Lehrteam abgefragt werden. Mit 18 Jahren wird die Trainer C-Lizenz ausgehändigt, die nach vier Jahren erneuert werden muss. *red*

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

■ ZU DEN PERSONEN

Stefan Komenda ist 26 Jahre alt und seit zwölf Jahren Mitglied im TSV Schmiden. Der diplomierte Wirtschaftsingenieur steht seit seinem dritten Lebensjahr auf Ski. Vor sieben Jahren hat er mit dem Tourengehen begonnen. Ab August drückt er noch mal die Schulbank und beginnt ein Masterstudium in Norwegen.

Lennard Metzler ist 18 Jahre jung und seit seinem vierten Lebensjahr Mitglied im TSV Schmiden. Der Abiturient ist momentan auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz. Seit 13 Jahren fährt er leidenschaftlich Ski. Beide sind aktive Trainer C in der Skischule Schmiden (www.skischule-schmiden.de) *red*

Radsportevent für die Familie

Rems-Murr-Pokal steigt wieder im August

„Drei Städte, drei Rennen, drei beeindruckende Tage“ lautet das Motto des Rems-Murr-Pokals. Vom 2. bis 4. August wird das Sportevent in Schorndorf, Backnang und Fellbach ausgetragen. Dabei wird nicht nur rasanter Radsport geboten, mit der Volksfeststimmung an der Strecke sollen alle auf ihre Kosten kommen.

Die Mischung aus begeisterten Zuschauern und anspruchsvollen Rennen lässt die Fahrer immer wieder gern zum Rems-Murr-Pokal kommen. Darunter auch überregionale Topfahrer wie Nils Plötner, der die Etappe in Schorndorf und in Fellbach gewinnen konnte und nur durch einen Rahmenbruch

Auch überregionale Topfahrer gehen an den Start beim Rems-Murr-Pokal

in Backnang vom Podium Abstand nehmen musste. Er will mit dem Team Stöling kommen. Henner Rödel und Erik Möhns vom derzeit stärksten Eliteteam aus Ostdeutschland wollen ihre Teamleitung davon überzeugen, gleich zwei Mannschaften zu entsenden, auch das Hamburger Stevens-Team um den mehrfachen Deutschen Cross Meister will abermals an den Start gehen, Bahnprofi Marcel Barth warb so sehr für die Rennserien, dass sich eine Abordnung der Steher-Bahnnationalmannschaft derzeit ernste Gedanken über einen Start beim RMP macht und auch regionale Größen haben ihr Kommen vorangemeldet.

Aber nicht nur die Elitefahrer und Jedermannen sollen sich anstrengen. Nachdem man im letzten Jahr erfolgreich zwei Kinder und Jugendrennen ausführte, kommt mit Backnang die dritte Station hinzu. Beim Juniorrace kann der Nachwuchs im Alter von 6 bis 15 Jahren auf ‚Rundenhatz‘ in einer der drei Altersklas-



Rasante Rennen sind wieder geboten. Rasante Rennen sind wieder geboten. Rasante Rennen sind wieder geboten. Rasante Rennen sind wieder geboten. Rasante Rennen sind wieder geboten.

Es gibt für alle Besucher die Möglichkeit, sich mit einer Kranhebebühne bis zu 35 Meter hoch hinaus heben zu lassen und sich das Spektakel von oben anzusehen. Zudem stellt die Firma Kuhnle an allen drei Tagen eine Kinderhebebühne auf.

Auf der ersten Etappe jagen die Radsportler über den Altstadt-kurs von Schorndorf. 600 extrem schnelle Meter hat eine Runde, die technisch anspruchsvoll ist und den Fahrern sowie ihrem Material alles abverlangen wird. Während das Jedermann-Rennen, zu dem sich jeder interessierte Radfahrer auf der Webpage des Rems-Murr-Pokals anmelden kann, „ganz normal“ auf Endsieg gefahren wird, wählen die Veranstalter für das Hauptrennen einen anderen Modus. Aufgrund der zu erwartend hohen Geschwindigkeit, welche gefahren werden sollte, entschloss man sich, das Feld nach geraden und ungeraden Startnummern zu trennen und aus den beiden Vorläufen á 30 Runden die besten 15 Fahrer in den Endlauf zu lassen, welcher als Ausscheidungsfahren gefahren wird, das heißt jede zweite Runde scheidet der letzte Fahrer aus. Eine ungewöhnliche Art, ein Rennen zu gestalten, doch bringt es Run-de für Runde neue Spannung.

Neben dem Führungstrikot des Gesamtführenden wird in Schorndorf auch das Sprinttrikot verliehen. Vor dem Ausscheidungsfahren kommt es zum Showdown im ‚Freeride-Mountain-Shorttrace‘, bei dem acht Fahrer auf einer Renndistanz von nur 5 Runden um Punkte und Trikot sprinten.

Zur zweiten Etappe treffen sich die Rennfahrer in der Backnanger Innenstadt. Auf einem anspruchsvollem Kurs müssen die Jedermannen und Elitefahrer alles geben, um in der Gesamtwertung vorn zu bleiben oder weiter vor zu kommen. Der Kurs ist, bis auf den Fakt, dass er durch die Altstadt führt, kein bisschen mit dem Schorndorfer vergleichbar. Das Ziel liegt mitten im Berg und im oberen Teil des Anstiegs ziehen sich Pflastersteinreihen quer über die Straße, die den Fahrern den letzten Schwung nehmen. Durch die lange und ansteigende Zielgerade können alle Zuschauer die Fahrer hier lang beobachten und sollten so manche Attacke zu sehen bekommen.

Am letzten Tag wartet der wohl härteste Kurs auf die Fahrer. Es geht durch die Weinberge des Fellbacher Kappelberges. Landschaftlich äußerst schön, werden die Sportler wohl kaum Zeit und Luft haben, dies zu genießen, denn es heißt für die Jedermannen und Elitefahrer hier, noch einmal alles zu mobilisieren und für den Tageserfolg und die Gesamtplatzierung zu kämpfen. Ein Highlight hoben sich die Veranstalter bis zur letzten Etappe auf, den ‚Stadtwerke Fellbach Parallelsprint‘, bei dem es um die letzten Punkte des Sprinttrikots geht. Beim ‚SWF-Parallelsprint‘ kämpfen immer zwei Fahrer auf einer Strecke von 150 Meter parallel nebeneinander, gestartet wird stehend und wer zuerst über die Ziellinie düst, ist eine Runde weiter. (simn)

Info: 2. 8. Schorndorf, ab 18 Uhr, 3. 8. Backnang, ab 16 Uhr, 5. 8. Fellbach, ab 12 Uhr. Mehr Infos: www.rems-murr-pokal.com

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.



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-Schmiden
Telefon 0711 / 51 40 20
www.schmidener-kuechenstudio.de



J&J Kübler
Lederwaren GmbH

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

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR
ELEKTRONISCHE GERÄTE
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK



Beim Schmidener Sommer am 13. Und 14. Juli warten auf der TSV Meile in der Remstal-/Butterstraße wieder viele Highlights. Am Samstag ist Bewirtung ab 17.30 Uhr und ab 18.30 Uhr gibt es Rockmusik vom Feinsten mit der Band „cover-up“. Am Sonntag ab 12 Uhr bietet die TSV-Mitmacholympiade Spaß für Groß und Klein und ab 13 Uhr wird auf der Showbühne ein buntes Programm der Abteilungen und Gruppen gezeigt. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Tipps und Termine

Von Jugendausfahrt bis zum Rems-Murr-Pokal

Es gibt wieder ein vielfältiges Programm:

19.06. TSV Senioren Brauereibesichtigung Stuttgarter Hofbräu
22.06. activity Sommerfest mit Boot Camp Sportpark Schmiden
23.06. Turnarena Sporthalle 1 ab 15:30 Uhr

7.07. Tanzen Breitensportturnier Kinder im Tanzsportzentrum

13. und 14.07. Schmidener Sommer mit TSV-Meile

15. bis 21.07. Handball Rolf Bürkle Gedächtnisturnier im Schulsportzentrum

20.07. bis 02.08. Tennis Jugendcamp Sportpark Schmiden

29.07. bis 09.08. Jugendausfahrt der Handballabteilung auf die Insel Föhr

29.07. bis 02.08. YOMO Ferienbetreuung Sommer 1

02.08. bis 04.08. Radsport Rems-Murr-Pokal

04.08. Radsport Offene Bergmeisterschaften am Kappelberg
05.08.2013 YOMO Ferienbetreuung Sommer 2

16.08. Brunnenhocketse der Handballabteilung beim Rathaus Schmiden

2.09. bis 07.09. Tennis Jugend-

camp Sportpark Schmiden
21.09.2013 Sommerausklang der Turnabteilung am Großen Haus in Schmiden mit Mooses und Martin ab 15:30 Uhr
23.09. TSV Senioren: Stadtführung in Weil der Stadt
3.10. Tag der Offenen Tür im activity red



Foto: Sigenist

Auch ein Tennis-Jugendcamp ist angesagt.

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

„Ich bin jung genug für eine private Pflegeversicherung!“

PFLEGE privat

Zuschuss pro Jahr vom Staat
60€

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.de

Wir versichern Menschen

SDK Süddeutsche Krankenversicherung



Radsport-Events sind ebenso wieder geboten.