

# MUSKELkater



## HANDBALL

Ziel: Jugendbundesliga

## JAZZTANZ

Back to the roots

## TURNABTEILUNG

Von nix kommt nix!

## SPORTKLETTERN

Kraxeln an Kieselsteinen

## VOLLEYBALL

3 Aufstiege in einer Saison

## DIE ZEITUNG DES

**TSY**  
Schmiden

Ausgabe 46 - Oktober 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.



WABRO

Immobilien

**Verkauf - Vermietung**  
Unabhängige & kompetente  
Beratung!

**Gibt es hier!**  
Vorher informieren -  
teure Fehler  
vermeiden!

Ihr Kompetenz-Team:

[www.wabro-immobilien.de](http://www.wabro-immobilien.de)  
Tel. 07181-48 257 30  
Tel. 0711-342 698 30

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

# Liebe Läserinnen und Läser,

## Editorial

Heute lernen wir zusammen läsen und schraiben. Das heißt, eigentlich lernen wir zusammen lesen. Was die anderen so schreiben. Die sehr kleinen anderen. Denn seit die beiden Miezekatzen in der Schule sind, muss auch der Muskelkater wieder die Schulbank drücken.

„Jetzt fängt die Schulä an“ hat er vor ein paar Wochen von den Muskelkids schriftlich mitgeteilt bekommen. Die können für ganz frische Zweitklässler schon saugut lesen, viel besser als das beim Muskelkater nach der ersten Klasse geklappt hat. „Lesen durch schreiben“ heißt das Konzept, das heute in der Grundschule gelehrt wird: schreibe das Wort so, wie es sich anhört. Wie es sich wirklich schreibt, lernen wir dann ab Klasse zwei. Die Pädagogen und Nachrichtenmagazine im Land diskutieren sich die Köpfe heiß darüber, wie sinnvoll das ist oder nicht.

Der Muskelkater dagegen genießt es, dass die Muskelmiezen ihm jetzt die Gute-Nacht-Geschichte vorlesen statt umgekehrt. Und freut sich darüber, dass er – angesichts seines fortgeschrittenen Alters – jeden Tag auf neue intellektuelle Herausforderungen stößt. Etwa im Hausaufgabenheft von Mieze Nummer eins: „Susasasi“ stand

da neulich. Ein Lied, das es auswendig zu lernen gilt? Die Ablösung fürs Klassenmaskottchen, das Löwengirl Lola? Ein verschlüsselter Hinweis auf eine wilde Zweitklässler-Party? Erst ein ausführliches Kater-Mieze-Gespräch brachte Aufschluss, und plötzlich war es sonnenklar:



Der Muskelkater befasst sich mit wortschöpferischer Kreativität.

das Kätzchen hatte eine „Zusatzhausi“ zu erledigen. Und tat das dann auch.

Und plötzlich steckt der Alltag voller spannender Geheimnisse: ein ganz großes gab es natürlich um die Vorbereitungen für den „Fatata“, weil man davon als Fata ja wirklich nichts mitbekommen sollte. Dafür wird man immerhin in die Planung des „Mutata“ einbezogen. Und wenn Vater- und Muttertag vorbei sind, bleibt immer noch die Chance, jemanden „vil Glüg und vil Sägn“ zum Geburtstag zu wünschen.

Natürlich gerät man auch mal an seinen Grenzen. Meistens im Freundebuch der Mieze-girls. Total easy, wenn da unter „Das mag ich besonders“ steht: „Schwümen“ oder „Ratschlagen“. Kniffliger, aber zu machen: „Wal du so schönneare hast“ unter der Rub-

rik „Warum ich dich so mag.“ Für nicht Grundschülereltern heißt das, ja wirklich: „Weil du so schöne Haare hast.“ Gescheitert ist der Muskelkater an der Message zu „Mein liebster Streich“: „Pizonwfbenboboewmpfen“.

Womöglich mag das „Pizza- und Wasserbombenwerfen“ bedeuten, aber das kann wohl nur die NSA entschlüsseln. Leider, leider droht die ganze wortschöpferische Kreativität

zusehends in Lernfortschritten unterzugehen. Inzwischen entstehen schon ganz Sätze ohne nennenswerte, herzerwärmende Rechtschreibkatastrophen. Ein Jammer.

Sollten Sie, lieber Läserinnen und Läser, an irgendeiner Stelle unserer aktuellen Muskelkater-Ausgabe – die viel Spannendes unter anderem über Handball (Seite 3), Turnen (Seite 16) oder Volleyball (Seite 17) im TSV Schmiden mitbringt – auf maßgebliche Rechtschreibfehler stoßen: Wir haben sie dieses Mal in voller Absicht in den Texten untergebracht. Weil so ein bisschen Kreativität ja nie schadet.

Herzlichst, Ihr Muskelkater

Nach Diktat zum Pizza-Studium ins Restaurant „Stadio“ verreist.

## IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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](mailto:info@tsv-schmiden.de)  
Verantwortlich: Rolf Bu-

delmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Marcel Gnauck, Christopher Graf, Frank Heerlein, Camilla Höfer-Schaub, Simon Horstmann, Agata Ilmurzynska, Christine Knödler, Yonas

Ogbamichael, Thomas Schütte, Roland Schweitzer, Silvia Vetter

Produktion: Eva Schäfer. Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.

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

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

# Jugend-Bundesliga im Visier

## Handballnachwuchs vor neuen Herausforderungen

Der HSC Schmiden/Oeffingen befindet sich nunmehr im zehnten Jahr nach seiner Gründung 2004. Die neue die Saison 2013/14 steckt wieder voller Herausforderungen für die Spielgemeinschaft des TSV Schmiden und des TV Oeffingen, seit September läuft sie.

Leider ist es auch im Jugendhandball so, dass eine erfolgreiche Arbeit nur durch einen bestimmten Mitteleinsatz gewährleistet werden kann. Hierbei soll neben den Stammvereinen insbesondere der HSC-Förderverein erwähnt werden. Auch der Einsatz zahlreicher ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist ein unverzichtbarer Bestandteil dafür, dass wir solide Vereinsstrukturen in unseren beiden Stammvereinen vorfinden. Somit bin ich sicher, dass wir die Herausforderungen in dieser Runde erfolgreich in Ergebnisse umsetzen können.

### Saison 2012/2013

Die abgelaufene Saison 2012/2013 war wiederum sehr erfolgreich für unsere 16 Jugendmannschaften. Die C-Jugendlichen (dritter Platz in der Württemberg-Oberliga) und die B-Jugendlichen (zweiter Platz in der Württemberg-Liga) konnten sich ebenso wie die A-Jugend-Mädchen (sechster Platz in der Württemberg-Liga) für die Verbandsklasse qualifizieren. Dazu erreichten etwa die C-Jugend-Mädchen die Vizemeisterschaft in der Bezirksliga. Die D-Jugendlichen belegten Rang drei in der Bezirksliga und gewannen den eigenen, stark besetzten Young-Puma-Cup – und damit den Titel des inoffiziellen württembergischen Meisters in der dieser Altersklasse. Für die erfolgreiche Arbeit in der abgelaufenen Saison mei-

nen Dank an alle Spielerinnen und Spieler, Trainerinnen und Trainer, alle Eltern, Schiedsrichter, Betreuerinnen und Betreuer sowie an alle Mitstreiter im Vorstand und Ausschuss. Der bisherige Erfolg des HSC Schmiden/Oeffingen in den vergangenen zehn Jahren ist das Produkt harter Arbeit aller in der Verantwortung gestandenen oder aber heute stehenden Personen. Wichtig wird sein, dass immer wieder zukunftsorientiert analysiert, entwickelt und diskutiert wird.

### Saison 2013/2014

Das Ziel sowohl bei den Mädchen als auch den Jungen ist es, in jeder Altersstufe eine Mannschaft an den Start zu bringen. Dies ist auch für unsere Trägervereine sehr wichtig, erhalten sie doch aus den jeweiligen A-Jugendmannschaften den Unterbau für den aktiven Frauen- und Männerbereich. Selbstverständlich kommt es dabei zu Verschiebungen von Akteuren verschiedener Altersstufen. Dies bedeutet, dass Spielerinnen und Spieler aus den jüngeren Jahrgängen in den älteren Jugendmannschaften aus helfen und mitspielen müssen.

Die Qualifikationsrunden haben gezeigt, dass unsere Mannschaften wiederum sehr erfolgreich den HSC auf Landes- und Bezirksebene in der neuen Saison vertreten werden. Im weiblichen Bereich konnte in allen Altersklassen die Bezirksliga erreicht werden, bei der wJD wurde allerdings freiwillig die Bezirksklasse gewählt. Hier wird der Anspruch in den nächsten Jahren sein, ein oder zwei Teams auf Verbandsebene zu führen. Die Zusammenarbeit mit dem VfL Waiblingen soll dieses Vorhaben unterstützen. Dabei ist das Ziel, zusammen mit dem VfL Waiblingen im weiblichen Bereich einen Stützpunkt auf-



Auf Erfolgskurs: Hauptgründe für diese Erfolge ist die insgesamt sehr hohe Qualität an lizenzierten Jugendtrainern, die nur in sehr wenigen Vereinen Württembergs vorhanden ist.

zubauen, um zum einem zu gewährleisten, dass talentierte Jugendspielerinnen nicht mehr aus dem Bezirk Rems-Stuttgart in die Nachbarbezirke abwandern und zum anderen nicht so leistungsorientierten Mädchen eine zweite Mannschaft angeboten wer-

### Erfolgreiche Kooperation

den kann. Durch die Kooperation können Waiblinger Hallen genutzt werden, so dass die ausnahmslos lizenzierten Übungsleiter und Torwarttrainer den Nachwuchs wesentlich gezielter schulen können. Auch Fördertrainingseinheiten und Athletiktraining werden künftig angeboten. Im männlichen Jugendbereich stehen wir vor unserer erfolg-

reichsten Saison seit Bestehen des HSC Schmiden/Oeffingen. Die A-Jugend konnte sich für die Württemberg-Oberliga qualifizieren, die B-Jugend spielt in der Baden-Württemberg-Oberliga unter den zehn besten Mannschaften unseres Bundeslandes, und die C-Jugend wird in ihrer Altersklasse zu den stärksten Teams in Württemberg gezählt.

Erfreulicherweise konnten wir – außer in der A-Jugend – in den jeweiligen Altersklassen mindestens eine zweite Mannschaft melden, die in der Qualifikation auf Bezirksebene gute Ergebnisse erzielt haben und in der Bezirksklasse (zweithöchste Spielklasse im Bezirk) und den Kreisligen auf Punktejagd gehen werden. Der untere männliche Jugendbereich – angeführt von der D-Jugend – konnte sich ebenfalls

für die höchste Spielklasse in ihren jeweiligen Altersstufen qualifizieren.

Unser HSC steht somit im Jugendbereich noch vor dem Zweitligisten TV Bittenfeld und wird uns in den nächsten Jahren sicher viel Freude bereiten.

Hauptgründe für diese Erfolge ist die insgesamt sehr hohe Qualität an lizenzierten Jugendtrainern, die nur in sehr wenigen Vereinen Württembergs vorhanden ist. Somit wird das nächste große Ziel, in den nächsten zwei Jahren mit der A-Jugend die Jugendbundesliga zu erreichen und erstmals den HSC auf Bundesebene vertreten zu dürfen, durchaus ein realistisches Ziel sein.

Yonas Ogbamichael,  
Jugendkoordinator  
HSC Schmiden/Oeffingen  
Info [www.schmiden-handball.de](http://www.schmiden-handball.de)

# Back in Town

## Das Jazztanz-Training des TSV Schmiden ist wieder in der Fröbelschule

**H**urra, wir können wieder in Schmiden trainieren! Das Jazztanz-Training ist wieder in der Fröbelschule. Riesig ist die Freude bei allen. Mit Beginn des neuen Schuljahres können nun alle Gruppen und Kurse in der Turnhalle der Fröbelschule stattfinden. Mitte vergangenen Jahres machte ein Brand in der Fröbelschule dem Übungsbetrieb einen Strich durch die Rechnung. Von heute auf morgen mussten für alle Trainingsstunden neue Räume gefunden werden. Mit der Unterstützung der Geschäftsstelle des TSV Schmiden ist das auch gelungen. Die



Die Midi-Dancer zeigen ihr Können beim Schmidener Sommer.

### Zurück in der Fröbelschule

Kinder- und Jugendgruppen fanden Platz im Activity, die Erwachsenen mussten sich mit der Gymnastikhalle im Untergeschoss des alten Hallenbads in Fellbach begnügen.

„Wow, ist das schön, wieder hier zu trainieren. Wir haben so viel Platz und alles ist wieder wie neu!“, ist die einstimmige Meinung. Man weiß es jetzt wieder zu schätzen, wie gut die Trainingsmöglichkeiten in der

Sporthalle der Fröbelschule sind. Mit Engagement stürzten sich alle nach der Sommerferienzeit und in der renovierten Sporthalle ins Trainings- und Tanzvergnügen. Und an Angeboten und Kursen hat die Jazztanzabteilung eine Menge zu bieten.

„Feel The Dance Fever“, so lautet das Motto bei den Jazztanzkursen für Kinder und Jugendliche. Bei den fünf- bis achtjährigen Mini Dancer steht die spielerische Bewegung auf Musik im Vordergrund, sie studie-

ren aber auch mit viel Eifer kleine Tanzchoreografien ein. Auch bei den Midi Dancer (acht bis zwölf Jahre) und den zwölf- bis 16-jährigen Jazz Teens steht der

### Ein bisschen Lampenfieber

Spaß am Tanzen weit oben. Motiviert werden fetzige, recht anspruchsvollen Funk- und Street Dances eingeübt, diese erfordern ein intensives und oft auch

ein anstrengendes Dance Training. Mit viel Freude und manchmal auch ein bisschen Lampenfieber werden diese Choreografien bei Veranstaltungen vorgeführt. Eine große Bühne hatten die Midi Dancer und Jazz Teens beim Kinder und Jugendfestival in Stuttgart. Mit einem fünfzehnminütigen Tanzfeuerwerk vor großer Kulisse begeisterten die 27 Mädels. Beim Schmidener Sommer sind seit Jahren alle Gruppen vertreten. Die Kurse der Kinder und Teens finden Freitagnachmittag zwischen 17.30 und 20 Uhr in der Fröbelschule statt.

Bei den Funky Jazz Moves für Teens treffen sich die über 16-Jährigen montags von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Fröbelhalle. Aktuelle Hits und mitreißende Tanzchoreografien begeistern

diese Altersgruppe. Danach gibt es von 20.30 bis 21.30 Uhr bei den Dance Moves hundert Prozent Dance-Feeling. Abtanzen, abschalten und entspannen mit verschiedenen Dance-Styles und Musik steht im Vordergrund bei diesem Angebot für die Altersgruppe ab 35 Jahren.

Die Erwachsenen der Jazztanzabteilung mussten in den letzten 13 Monaten mit den Trainingsmöglichkeiten im Untergeschoss des Hallenbads die meisten Kompromisse eingehen. Neben den veralteten und im Untergeschoss liegenden Räumlichkeiten waren die Stützsäulen die größte Beeinträchtigung. Beim Einstudieren von Schrittkombinationen und beim Tanzen mussten diese Hindernisse „umschiff“ werden. Bei manchen Dehnübungen hat die Jazz Dance Company die Säulen als Sportgerät mit einbezogen.

Beim Morning Dance, unter dem Motto „Wake up Dance und Gym“, ist die Müdigkeit im Nu wie weggeblasen. Dieser Kurs findet nach wie vor dienstags zwischen neun und zehn Uhr im Spiegelsaal des Bewegungszentrums in Schmiden statt. Dieses noch recht neue Angebot richtet sich an Tanzbegeisterte ab etwa 40 Jahren, die sich vormittags Zeit nehmen können, die etwas für ihre Fitness tun wollen und Spaß am Tanzen haben.

Christine Knödler  
Weitere Infos gibt es bei der Geschäftsstelle oder bei Silvia Bürkle-Kuhn (silvi-jazzdance@gmx.de oder 0 71 51/4 34 88).



Da gibt es fröhliche Gesichter: Die Jazz-Teens in der renovierten Fröbelhalle.

**Weltsparwoche 2013**

**VR-WachstumsSparen**

Wir machen den Weg frei.

Wachstum für Ihr Geld			
1. Jahr <b>0,50 %</b>	2. Jahr <b>0,75 %</b>	3. Jahr <b>1,00 %</b>	<b>7. Jahr 2,50 %</b>
4. Jahr <b>1,25 %</b>	5. Jahr <b>1,50 %</b>	6. Jahr <b>1,75 %</b>	

**EXKLUSIV FÜR BANKIERS: 3,50 % im 7. Jahr**

7-jähriges VR-WachstumsSparen, 2 Jahre Kündigungsfrist, 1 Jahr Kündigungsfrist, Anlagevolumen € 500 bis € 50.000, begrenztes Kontingent, solange Vorrat reicht.

www.volksbank-stuttgart.de**Volksbank Stuttgart eG**

# Bewegung statt Pillen – auch in der Neurologie?

Auch Patienten haben gute Aussichten, sich wohler zu fühlen, wenn sie sich bewegen

**B**ewegung ist gut für Körper und Seele. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko für bestimmte Krankheiten senken und das Immunsystem stärken. Menschen, die fit sind, fühlen sich besser und sind zufriedener. Bewegt sich ein Mensch zu wenig, fühlt er sich schlapp und hat obendrein noch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Krebs, Osteoporose oder andere chronische Krankheiten.

Doch wie sieht das bei Parkinson, Multipler Sklerose, Alzheimer oder anderen Erkrankungen und Schädigungen des Nervensystems aus? Ist Bewegung auch dort gut, wo doch gerade die körperliche Mobilität der Betroffenen oft deutlich beeinträchtigt ist und Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Muskellähmungen oder Gefühlsstörungen die Leistungsfähigkeit einschränken.

In Deutschland sind derzeit schätzungsweise 130.000 Menschen an Multipler Sklerose erkrankt, 400 000 an Parkinson und 700 000 an Alzheimer - Tendenz steigend.

Ein Grund warum sich die Wissenschaft auch hierzulande stärker mit dem Problem beschäftigt. Doch während bislang der Schwerpunkt der Forschung auf der Entwicklung von Medikamenten lag, deuten neue Forschungsergebnisse darauf hin, dass ein Bewegungstraining bei der Behandlung dieser Erkrankungen genauso wirksam sein kann wie Medikamente.

Gewichte stemmen kann Parkinson-Patienten helfen, ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern. Vor allem langfristig

hilft das Krafttraining besser gegen die typischen Symptome wie Zittern und die Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit als andere Trainingsformen.

Mit aller Kraft gegen das Zittern

Das legt eine Studie aus den USA nahe. Die Forscher kamen zum Ergebnis, dass Krafttraining über einen langen Zeitraum als wichtiger Bestandteil für den Umgang mit Parkinson angesehen werden sollte. Darüber hinaus war das Krafttraining auch langfristig effektiv, sodass die Patienten auch noch nach zwei Jahren eine deutliche Verbesserung erfahren durften.

Ähnliches gilt für Menschen mit Multipler Sklerose. Dass auch hier ein gezieltes Training gut und wichtig ist, ist erst seit einigen Jahren bekannt. Früher rieten Ärzte MS-Patienten vom Sport ab. Der Grund war, dass

einige Patienten von einer Verschlechterung der Beschwerden durch Sport berichteten. Dann änderten die Experten allerdings ihre Meinung: Studien hatten auch hier ergeben, dass Menschen mit MS von körperlicher Bewegung deutlich profitieren.

Trainieren statt auf die Couch

Doch wie überall gilt auch hier, dass ein gesundes Maß bei allen Aktivitäten von entscheidender Bedeutung ist. Zu viel des Guten führt schnell zu extremen körperlichen Belastungen und kann die Beschwerden unter Umständen

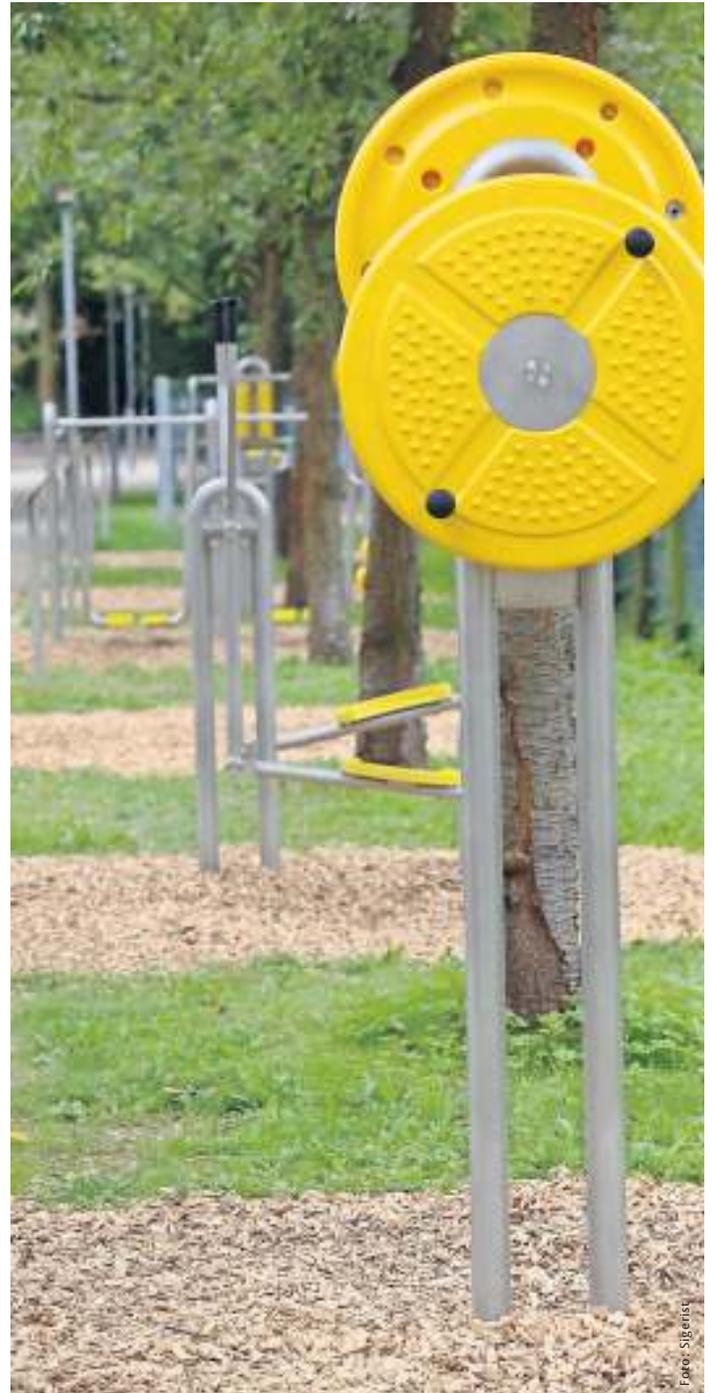
deutlich verschlechtern. Bei einigen MS-Patienten verschlimmern sich die Beschwerden oft durch Hitze.

Bei der Parkinson-Krankheit kommt es zu einem Mangel an Botenstoffen, der durch intensives Training vergrößert werden könnte. Daher sollte eine Überforderung in jedem Fall vermieden werden und der Zeitpunkt der Therapiemaßnahmen eventuell mit der medikamentösen Einstellung abgestimmt sein.

Das richtige Maß - Passende Sportprogramme

Nach Absprache mit dem Facharzt kann es unter fachlicher Anleitung durch Physiotherapeuten oder medizinisch geschulten Sportlehrern losgehen.

Und auch wenn es nicht reichen sollte, die Medikamente ganz zu ersetzen, so haben auch Patienten gute Aussichten, sich wohler zu fühlen, wenn sie sich bewegen. *Christopher Graf*



Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass ein Bewegungstraining bei der Behandlung hilfreich sein kann

**GESUNDHEITSEITE**

**PHYSIOTHERAPIE  
GRAF**

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

Noch zwei **Yoga-Workshops**  
in diesem Jahr

16.11.2013 Meridiandehnung im Yoga  
21.12.2013 X-mas special

jeweils 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](http://www.physio-graf.de)



Diese kleinen Kugeln zu fassen, das gehört auch zu den kniffligen Aufgaben. Auf jeden Fall macht es richtig Spaß.

## Sommer, Sonne und kein Kaktus

Im Sporthort Agilo ist eine spannende Spaßolympiade geboten – Geschicklichkeit, Ausdauer und Konzentration gefragt

**W**asser tragen, „Staubsauger“ und „Licht aus“ waren drei von insgesamt vierzehn Stationen einer spannenden Spaßolympiade, die sich das Agilo-Team für die Sommerferien ausgedacht hatte.

Gepaart mit jeder Menge Spaß wurden den sechs- bis zwölfjährigen Kindern im Schulhof der Albert-Schweizer-Schule Geschicklichkeit, Ausdauer und Konzentration abverlangt. Der

Gleichgewichtssinn war gleich zu Beginn gefragt. Auf der Slackline, einem frei schwingenden Band, mussten die Kinder versuchen, so viele Schritte wie möglich zu gehen, ohne sich dabei fest zu halten. Nur mit Ruhe und Konzentration war diese Aufgabe zu schaffen.

Beim anschließenden Wassertragen mit Hilfe eines Schwammes mussten die Kinder schnell sein. Innerhalb von 60 Sekunden

musste Wasser von einem in den nächsten Eimer transportiert werden. Eine spritzige Angelegenheit für alle unmittelbar Beteiligten.

Nach „Slalomparcours“, „Seilspringen“, „Torwandschießen“, „Kirschkerne weitspucken“ und „Lieder gurgeln“, gab es endlich einen kleinen Obstsnack. Allerdings mussten sich die Kinder diesen in Form eines Apfels erst mit dem Mund aus einer Was-

serwanne fischen. Mancher Teilnehmer sehnte sich hierbei nach seiner Taucherausrüstung. Sehr motivierend für die Kinder war auch die Aufgabe, mit Hilfe einer Wasserpistole das Feuer einer Kerze zu löschen. Licht aus eben. Wichtig bei dieser Übung war, eine ruhige Hand und ein gutes Auge zu haben. Die sogenannte Auge-Hand-Koordination, die auch an der Station „Staubsauger“ zum Einsatz kam.

Die Kinder mussten hier mit Hilfe eines Strohhalmes Kugeln ansaugen und in einer Schüssel ablegen. Nach einem Tag voller spannender Wettkämpfe und vielseitiger Bewegungsaufgaben wurden bei der Siegerehrung alle Kinder für ihre erfolgreiche Teilnahme geehrt.

Silvia Vetter

Weitere Informationen unter: [www.kindersport.tsv-schmiden.de](http://www.kindersport.tsv-schmiden.de)

Wir suchen für den AGILO, der Sporthort des TSV Schmidn

### eine/n Erzieherin/er

Der AGILO Sporthort des TSV Schmidn ist eine 3-gruppige Einrichtung mit jeweils 20 Plätzen für Schulkinder von 6-12 Jahren.

Das 9-köpfige Mitarbeiterteam arbeitet stark gruppenübergreifend und setzt sich aus Erziehern, Sportlehrern, Motopäden, Sozialpädagogen und pädagogischen Hilfskräften zusammen.

Der Aufgabenbereich erstreckt sich über die pädagogische Betreuung von Mahlzeiten, Hausaufgaben, die Begleitung von Sport- und Schwimmstunden, die Gestaltung von Freispiel- und Ferienangeboten sowie hauswirtschaftliche Tätigkeiten in der Küche.

#### Bewerbung an:

AGILO der Sporthort des TSV Schmidn  
Herr Perazzo  
Butterstraße 8  
70736 Fellbach-Schmidn



Der Obstsnack ist nicht ganz so einfach zu kriegen.



Jetzt vormerken!  
Zumba-Kurs-Marathon  
im November

- Das activity hat ein neues Dach
- Den inneren Schweinehund mit Personal Training überwinden
- 5 Esslinger - Bewegung hält gesund
- Informationen zum Rehabilitationssport im activity



(alle Fotos ©activity)

## Sanierungsarbeiten (Vanessa Gerstenberger)

### Das activity hat ein neues Dach

Vier Wochen lang trainieren auf engem Raum. Die activity-Mitglieder haben sich mit den eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten mit großem Verständnis und Toleranz arrangiert.

Zum einen weil das activity-Team mit einem großen Kursangebot und der Ausweichmöglichkeit im Bewegungszentrum in Schmidten Alternativen geboten hat und zum anderen weil der Mehrzahl die Notwendigkeit eines neuen Daches bewusst ist.

Das activity-Team bedankt sich sehr bei seinen Mitgliedern!



## Der „innere Schweinehund“ hat nichts mehr zu melden! (Angela Pietsch)

Der innere Schweinehund liebt den Winter, Regen, Kälte, trübe Tage. Er liebt die Couch, das warme Bett und ein gemütliches Wochenende. Die liebsten Ausreden des netten Tierchens sind: „Ich fang morgen an“ oder „Ich mache das am Montag“. Beliebte sind auch die „wenn-dann“-Kombinationen, beispielsweise „Wenn morgen schönes Wetter ist, dann gehe ich laufen“. So oder ähnlich hört es sich meistens an. Wer kennt das? Die guten Vorsätze sind da, werden aber oftmals nicht in die Tat umgesetzt, weil es an Zeit oder Motivation fehlt. Denn Stress, Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung

zehren an der Substanz, was oftmals erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Rückenschmerzen und ein erhöhtes Infarktrisiko zur Folge hat. Die ständig hohen Anforderungen im Beruf fordern allerdings eine optimale körperliche Konstitution. Wie komme ich aber aus dem Teufelskreis raus? Wie besiege ich den „inneren Schweinehund“? Abhilfe schaffen hier die Personal Trainer. Personal Training erleichtert die Integration eines Gesundheitskonzepts in den eng terminierten Arbeitsalltag, denn es wird optimal auf die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten. Die intensive Betreuung ermöglicht höchste Trainingsqualität und schnelle Reaktion auf die Leistungsentwicklung, was Sie Ihre Trainingsziele in kürzerer Zeit erreichen lässt.

Erfolg ist Ihre Motivation und je eher Sie Trainingserfolge erfahren umso motivierter sind Sie – und mit Ihnen der Trainer. Einigen Menschen fällt es leichter, mit einem persönlichen Trainer und Motivator zu sporteln. Jemanden, der ihnen und ihrem inneren Schweinehund buchstäblich mal «in den Hintern» tritt.

Morgens 9:30 im activity. Ein erfolgreicher Fellbacher Unternehmer absolviert seine Trainingseinheit mit dem Personal Trainer. Erst der gemeinsame Treppenlauf, danach funktionelles Training, gegen Ende Stretching. Gerne erinnert sich

der Unternehmer an seine erste Personal Training Stunde, vor 2 Jahren. Es hat sich sehr viel getan in der Zeit. 9 Kilo Körpergewicht sind runter, Medikamenteneinnahme ist reduziert worden, Umgang mit dem Stress hat sich um das vielfache verbessert. Aufzug wird nicht mehr benutzt, die Strecke zum Training wird statt mit dem Auto mit dem Fahrrad bewältigt.

11:00 Uhr im activity: eine leidenschaftliche Rhythmische Sportgymnastik Lehrerin hat Termin mit ihrer Personal Trainerin. Vor 1,5 Jahren kam sie auf die Trainerin zu und hatte dabei nur einen Wunsch. Sie wollte unbedingt ihre Übungsleiter Tätigkeit erweitern und eine Geräte-Turnlizenz erwerben. Eine sehr gute Fitness galt als Voraussetzung um überhaupt an den Lehrgängen teilnehmen zu dürfen. Sehr gute Trainingsplanung und eine hohe Flexibilität waren Erfolgsrezept. Dazu eine extra große Portion Motivation. Die Übungsleiterin bekam Personal Training Stunden unter anderem in der Ludwigsburger Sporthalle, die mit den passenden Turngeräten ausgestattet ist. Sie hat nicht nur ihre Lizenz erworben. Sie hat durch das effektive Training ihre Lebensqualität deutlich verbessert.

Man kann noch unzählige Erfahrungen unserer Kunden nennen. Fakt ist: Gemeinsam macht Sport und Erreichung des Zieles mehr Spaß – und sich feste Termine zu setzen erleichtert vielen

das Durchhalten! Es ist auch sehr wichtig, dass trotz intensiver Übungen die Motivation nicht auf der Strecke bleibt. Das liegt nicht zuletzt an den sichtbaren Erfolgen, die auch den letzten Schweinehund verstummen lassen. Wenn der Kunde zum Training kommt, weil er daran Spaß hat, macht der Personal Trainer alles richtig. Werden Sie aktiv und holen Sie sich ganzheitliche Lebensqualität zurück in Ihren Alltag! Denn, die kalten, trüben Tage kommen wieder. Holen Sie sich im Kampf gegen den inneren Schweinehund einen Verbündeten!

Das Personal Trainer Team des activity würde Sie gerne dabei unterstützen!

Ihre Ansprechpartnerin:  
Angela Pietsch  
activity - Der Freizeit Sportclub  
Bühlstraße 140  
70736 Fellbach  
Telefon: 0711 - 5104998 - 0  
Fax: 0711 - 5104998 - 33  
[a.pietsch@activity-fellbach.de](mailto:a.pietsch@activity-fellbach.de)  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)



Mit dem gutem Beispiel voran: der erster Vorsitzender des TSV Schmidten, Herr Jörg Bürkle, bei der Personal Training Einheit mit dem Trainer Stefan Schurr.



**Akustikverlegungen**  
**Montagedecken**  
**Trockenbau**  
**System-Trennwände**  
**Schall-Brand-Wärmeschutz**



**Auf der Höhe 16 · 71394 Kernen · Tel. (07151) 9 49 23-0 · [www.lueddecke-akustikbau.de](http://www.lueddecke-akustikbau.de)**

**10 € GUTSCHEIN\***  
bei einem Einkauf ab 50 €  
(gilt nur gegen Vorlage dieses Coupon)

---

**20 € GUTSCHEIN\***  
bei einem Einkauf ab 100 €  
(gilt nur gegen Vorlage dieses Coupon)

\* Gültig bis 30.10. Gilt nur für nicht reduzierte Artikel.

**Neuer Partner des activity - Jetzt sparen!**



Sporthaus Blessing Inh. Volker Blessing  
Kulzbühlstraße 7 · 71084 Vöhrstadt-Endersbach  
[www.intersport-blessing.de](http://www.intersport-blessing.de)

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Rund-um-fit

Aqua Fitness	AFIT-2	TSV	Mo.	20.30-21.10
Aqua-Power	APO	TSV	Mo.	19.45-20.30
Mach Dich fit und bring Dein Baby mit	MDF E1	act	Mi.	09.40.10.40
Body Shape für Mamis	BSH E2	act	Mi.	10.50.11.50
Kurstunde für Mamis/ Vatis und Kind	M+K F1	act	Fr.	10.20-11.20
Core Training Einsteiger	C-1	act	Di.	20.20-21.20
Core Training Fortgeschrittene	C-2	act	Di.	19.10-20.10
Core Training	C-3	act	Mi.	07.40-08.40
Fit im Wasser	Was	TSV	Mi.	19.00-19.45
Fit Mix	Fit-Mix	act	Mo.	20.00-21.00
Fitness Kompakt	Fit-komp.	act	Do.	19.30-20.50
Funktionelles Körpertraining 1	FKP-1	act	Do.	17.30-19.00
Körperstraffung	KS	act	Do.	11.00-12.00
Pilates – Einsteiger	P-1	act	Do.	18.00-19.00
Pilates - Einsteiger	P-2	act	Do.	19.10-20.10
Pilates – Fortgeschrittene	P-3	act	Fr.	18.00-19.00
Pilates – Einsteiger	P-3	act	Fr.	19.10-20.10
Pilates Fortgeschritten	P-3	act	Mi.	18.00-19.00
Pilates Fortgeschritten	P-4	act	Di.	19.10-20.10
Pilates für Mamis	P-5	act	Mo.	09.20-10.20
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-1	act	Mo.	10.30-11.15
Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion	ZT-2	act	Do.	20.20-21.05

## Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten	Yoga 1	act	Mi.	17.30-18.45
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 2	act	Mi.	18.45-20.00
Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.	Yoga 3	act	Mi.	20.00-21.15
Yoga für Einsteiger	Yoga 4	act	Do.	19.10-20.10
Yoga für Einsteiger	Yoga 5	act	Do.	20.20-21.20
Indian Balance	IB-1	act	Fr.	16.00-17.00

## Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik	WS-1	act	Mo.	18.15-19.15
Wirbelsäulengymnastik	WS-2	act	Mo.	19.15-20.15

## Senioren

Die 5 Esslinger	Sen	act	Mo.	08.40-09.40
Die 5 Esslinger	Sen	act	Mi.	15.00-16.00
Senioren Rückenfitness	Sen	act	Do.	09.40-10.40

## Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene-Einst.	Bal-1	act	Mi.	19.10-20.10
Ballett für Erwachsene – Aufb.	Bal-2	act	Mo.	18.00-19.00
Kinderballett ab 5 Jahre	Kit-1	act	Di.	15.15-16.00
Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.	Kit-2	act	Di.	16.00-17.00
Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.	Kit-3	act	Di.	17.00-18.00
Morning Dance	DJ	TSV	Di.	09.00-10.00
100% Dance Feeling (ab ca. 35 Jahre)	DJ	TSV	Mo.	20.30-21.30
Funky Jazz Dance (ab 16-17 Jahre)	FDJ	TSV	Mo.	19.30-20.30
Jazz Dance Company	FJD	TSV	Do.	20.00-21.30
Jazz Teens (12-16 Jahre)	Teens	TSV	Fr.	19.00-20.00
Mini-Dance (5-8 Jahre)	Mini	TSV	Fr.	17.30-18.15
Midi-Dance (8-12 Jahre)	Midi	TSV	Fr.	18.15-19.00

## Beginn Winter

18.11.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
18.11.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
20.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
20.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
29.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
19.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
19.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
20.11.13	activity- Der Freizeit Sportclub
20.11.13	Schwimmbad Friedensschulzentrum
18.11.13	TSV Bewegungszentrum
28.11.13	Schulturnhalle Friedensschulzentrum
19.11.13	TSV Bewegungszentrum
20.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
28.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
29.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
29.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
20.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
19.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
18.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
18.11.13	activity - Der Freizeit Sportclub
28.11.13	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](mailto:info@tsv-schmiden.de)

[www.tsv-schmiden.de](http://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](mailto:info@activity-fellbach.de)

[www.activity-fellbach.de](http://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)

Kursgebühren Aqua-Kurse (für 8 Einheiten à 45 min):

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

### - Mach Dich fit und bring Dein Baby mit

Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamis 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 Mamis

Folgekurs 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 & Kinder Kurse (8 Einheiten à 60 min):

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.

**Kurs 1- Einsteiger**

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

**Kurs 2 – Fortgeschrittene**

**Di, 19.10- 20.10 Uhr, activity – Der Freizeitsportclub.**

**Leitung (Kurs 1 und 2): Manuela Kampa** (Group-Fitness-Trainerin)

**Kurs 3 – Einsteiger**

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

Kursgebühren Core Training (8 Einheiten à 60 min):

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.

**Mo, 20.00-21.00 Uhr, Spiegelsaal/Friedenschulzentrum**

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

Kursgebühren Fit-Mix (8 Einheiten à 60 min):

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.

## Do, 19.30-20.50 Uhr, Schulturnhalle/Friedenschulzentrum

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

Kursgebühren Fitness kompakt (8 Einheiten à 80 min):

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.

**Di, 17.30-19.00 Uhr, TSV Bewegungszentrum**

**Leitung: Heike Mühleisen** (Übungsleiterin B, Sport Prävention)

Kursgebühren Funkt. Körpertraining (8 Einheiten à 90 min):

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.

**Do, 11.00-12.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.**

**Leitung: Rose Lang** (Gymstick-Kursleiterin)

Kursgebühren Körperstraffung (8 Einheiten à 60 min):

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.

**Kurs 1 - Einsteiger:**

**Do, 18.00-19.00 Uhr, activity Der Freizeit-Sportclub.**

**Kurs 2 - Einsteiger:**

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

**Leitung Kurs 1 & 2: Lissia Lenz** (Pilates-Kursleiterin)

**Kurs 3 – Einsteiger:**

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

**Kurs 4 - Fortgeschrittene:**

**Fr, 18.00-19.00 Uhr activity - Der Freizeit-Sportclub**

**Leitung Kurs 3 & 4: Angela Gramlich** (Pilates Kursleiterin)

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Kurs 5 - Fortgeschritten:

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

## Kurs 6 - Fortgeschritten:

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

**Leitung Kurs 5 & 6: Maria Dolores Valencia-Frank**

(Pilates-Kursleiterin)

Kursgebühr Pilates (8 Einheiten à 60 min):

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.

**Mo, 09.20-10.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.**

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

Kursgebühren Pilates für Mamis (8 Einheiten à 60 min):

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 64,-
Für Nichtmitglieder	€ 80,-

## - Fitness-Zirkel

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. Schwerpunkt Gewichtsreduktion.

### Kurs 1:

**Mo, 10.00-10.45 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.**

**Leitung: Petra Umbscheiden-Kachler** (Sport- und Gymnastiklehrerin)

### Kurs 2:

**Do, 19.30-20.15 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.**

**Leitung: Cihan Akmaz** (Physiotherapeut in Ausbildung)

Kursgebühren Fitness-Zirkel (8 Einheiten à 45 min)

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

## Entspannung

- **Sanftes Hatha-Yoga** (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Er will den Menschen helfen, sich selbst zu heilen. Indem man eine bessere Einstellung zu sich selbst findet, größere Klarheit im Hinblick auf sein eigenes Leben schafft, Prioritäten im eigenen Handeln setzt und mit tieferen Quellen im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltung), die den verschiedenen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie

mudras (Gesten) und Meditation.

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

Für alle geeignet, die mit Yoga beginnen möchten. Die aus Indien stammende Meditation- und Bewegungslehre löst Muskelverspannungen, bremst Stress und bringt den Geist zur Ruhe. Unter sicherer Anleitung und mit gezielten Übungen werden alle Teilnehmer in diese Lehre eingeführt.

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

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

**Übungsleiterin: Christiane Schwach** (Yogalehrerin)

## - Indian Balance

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Das einzigartige Trainingsrezept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Nativ American Indians und der modernen Bewegungslehre.

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

**Kursleiterin: Iris Herzog** (Indian Balance Instructor)

Kursgebühren für Indian Balance und Yoga für Einsteiger (8 Einheiten à 60 min):

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.

### Kurs 1 - Wirbelsäulengymnastik

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

**Leitung: Petra Lindner** (Rückenschulleiterin, Fachübungs-leiterin Fitness & Gesundheit, Aerobic Instructor)

## Kurs 2 - Wirbelsäulengymnastik

**Mo, 19.15-20.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden**

**Leitung: Annette Rückle** (Physiotherapeutin)

Kursgebühren Wirbelsäulengymnastik (8 Einheiten à 60 min):

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.

**Do, 09.40-10.40 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum**

**Übungsleiterin: Sonja Kraning** (Sport- und Gymnastiklehrerin)

Kursgebühren Senioren Rückenfitness (8 Einheiten à 60 min):

Für activity-Mitglieder	kostenlos
Für TSV-Mitglieder	€ 38,-
Für Nichtmitglieder	€ 50,-
Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder	€ 140,-

### - 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.

**Kurs 1 Mo, 08.40- 09.40 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub**

**Übungsleiter: Ariadne Fleischmann** (Kursleiterin 5 Esslinger)

**Kurs 2 Mi, 15.00- 16.00 Uhr, Container am Bewegungszentrum**

**Übungsleiter: Ursula Besemer** (Senioren-Kursleiterin)



# Fit und gesund im TSV Schmiden

Kursgebühren für 5 Esslinger (8 Einheiten à 60 min):  
 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.

**Bal-1 (Anfänger): Mi, 19.10-20.10 Uhr,**

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

**Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)**

**Ort: activity - Der Freizeit Sportclub.**

Kursgebühren Ballett (8 Einheiten à 60 min):

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

### · Kinderballett

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

**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**

**Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)**

**Ort: Gymnastikraum Stadionrestaurant**

Kursgebühren Kindertanz/Ballett (8 Einheiten à 60 Minuten):

TSV-Mitglieder: Kit2 € 36,-      Kit3 + 4 € 48,-  
 Nichtmitglieder: Kit2 € 45,-      Kit3 + 4 € 60,-

### · Morning Dance

**(Kurs der Jazztanz-Abteilung ca. 40 Jahre)**

Wake up Dance und Gym Moves zum Start in einen motivierten Tag. Bunter Disco-Mix, verschiedene Dance-Styles für mehr Beweglichkeit, Fitness und Power, der Jung hält. Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Di. 09.00-10.00 Uhr, Spiegelsaal Bewegungszentrum**

**Leitung: Silvia Bürkle- Kuhn**

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

### · Feel the Dance Fever „Minis“

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

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

**Fr, 17.30-18.15 Uhr, Turnhalle Fröbelschule**

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

### · Feel the Dance Fever „Midis“

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

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

**Fr, 18.15-19.00 Uhr, Turnhalle Fröbelschule**

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

### · Feel the Dance Fever „Jazz Teens“

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

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

**Fr, 19.00-20.00 Uhr, Turnhalle Fröbelschule**

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

### · Funky Jazz Dance

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

Groovige Jazz Dance Variationen auf aktuelle Musik, Techniktraining.

**Mo, 19.30-20.30 Uhr, Turnhalle Fröbelschule**

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

### · 100% DanceFeeling

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

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, Turnhalle Fröbelschule**

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

### · Jazz Dance Company,

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

**Do. 20.00-21.30 Uhr, Turnhalle Fröbelschule**

**Leitung: Silvia Bürkle- Kuhn**



## 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 den Kursschreibungen.

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 \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

## 5 Esslinger - „Bewegung hält Gesund“

(Angelika Bauder)

Ein Leben lang fit bleiben für den Alltag mit den 5 Esslingern. Mit dem Bewegungsprogramm der 5 Esslinger ist es möglich die körperliche und geistige Fitness aufrecht zu erhalten.

Die 5 Esslinger abgeleitet aus 5 Tibetern bestehend aus den Komponenten Kraft, Leistung, Ausdauer, Dehnung und Balance. Muskel- und Kraftaufbau erhalten und verbessern wirksam gegen Osteoporose. Gelenkschonendes Training und kein Ausdauersport,



**Beweglichkeit und Dehnung** sind erforderlich um Gelenkbeweglichkeit und Muskelverkürzungen zu verringern.

kann in unterschiedlichen Leistungsstufen trainiert werden. Die Teilnehmer zeigen schon nach den ersten 4 Stunden Erfolge und sind überglücklich sich für diesen Kurs der 5 Esslinger entschieden zu haben. Gerne würden wir Sie in den Räumlichkeiten in St. Ullrich in Stuttgart Mönchsfield begrüßen, um auch Ihnen die 5 Esslinger nahe zu bringen.



**Balance** ist wichtig für die Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere, z.B. Treppensteigen

- Folgen sind oft Hüftfrakturen.



**Kraft** dient zur Vorbeugung von Osteoporose, um den Oberkörper aufrecht zu erhalten und die Hüftgelenke zu stärken (Gesäß und Po).



**Schnelligkeit und Leistung** stehen in Verbindung mit Kraft und Geschwindigkeit.

- Vorbeugen: sicher und ohne Sturz bewegen können.
- Verbesserung der Reaktion

## activity - Kurz - Meldungen

- Sa, 16.11. um 17.00 Uhr Ausflug mit Reha-Sport-Teilnehmern in die Kelter Fellbach mit Kellerführung und Weinprobe
- So, 17.11. von 15.00 bis 18.15 Uhr Zumba-Kurs-Marathon
- Sa, 30.11. / So, 1.12. Messe „mein Leben 2013“ in der Alten Kelter
- Do, 5.12. ab 17.00 Uhr Cycling-Marathon




Erst überzeugen, dann kaufen:  
Testen Sie Novafon®-Schallwellengeräte 4 Wochen kostenlos und unverbindlich

**20%**  
Rabatt für activity-Mitglieder

**Sanfte Massage mit Tiefenwirkung:**

NOVAFON® Schallwellengeräte verfügen über eine nachgewiesene Tiefenwirkung von 6 cm. Für die handlichen und robusten Massagegeräte eröffnet sich damit eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die über eine reine Entspannungsfunktion weit hinausgehen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie unter: [www.novafon.de](http://www.novafon.de)  
Wir beraten Sie gerne persönlich: 07151 - 165 14 47

Anwendungsgebiete sind z.B.:

- » Kosmetische Gesichtsbearbeitungen
- » Hartnäckige Muskelverspannungen
- » Sportverletzungen, Prellungen
- » Arthrose, Tennis-/ Golfarm
- » Knochenbrüche

## 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!

- Arbeitsbühnenbedienschulung 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](http://www.kuhnle.eu)



vermietet arbeitsbuehnen



KFZ-TECHNIK / REIFEN / PFLEGE  
KAROSSERIE / LACK

/ Ein Komplett-Service, der weit über den Begriff „Kfz-Werkstatt“ hinausgeht. /



**Winter-Sicherheitscheck 20,- €**  
Startklar für die kalte Jahreszeit

**TÜV Paket** HU/AU-Gebühr inkl. Durchsicht und Vorführung **89,- €**

**Inspektion** nach Hersteller-Vorschrift, mit Mobilitätsgarantie, ab **59,- €**

**Radwechsel** komplett **20,- €**

**CarTech Service-Paket** Radwechsel, Einlagerung, Wintercheck **55,- €**

5 x ganz in Ihrer Nähe!

Dieselstr. 1 und 6 70736 Fellbach 0711/510 34 04	Waiblinger Str. 63 71404 Korb 07151/27 111 81
Lehmfeldstraße 4 70374 Stuttgart 0711/530 32 46	Werkstraße 43 71384 Weinstadt 07151/96 92 70
Fellbacher Str. 19-21 71394 Kernen 07151/4 26 96	

 FORD SERVICE VERTRAGSHANDLER

 TANKSTELLE



# Wie also organisieren die Ukrainer ihre WM?

## Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik in Kiew

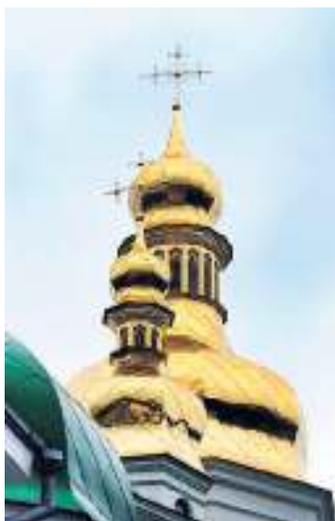
Sie sind merkwürdig, diese Kontraste in der Hauptstadt der Ukraine. Du wirst von einer nagelneuen Limousine am Flughafen abgeholt und fährst dann etliche Kilometer durch triste, graue Vorstädte. Kaum Grün, nur Hochhäuser, Tankstellen, Fabriken. Du fragst dich, was die Kinder hier nach der Schule anfangen. Dann überquerst du den Dnjepj, den Strom, dessen Namen du auszusprechen versuchst, seitdem du ihn als Kind zum ersten Mal gehört hast. Leichte Nebelschwaden liegen über dem Fluss. Weiter oben steht, als ob sie ihn bewachen wollte, die riesige Statue der „Mutter Heimat“.

Dahinter sieht man zum ersten Mal die goldenen Kuppeln der „Peterschka Lawra“, eine Art Vatikan der russisch-orthodoxen Kirche, ein heiliger Bezirk, wo die Mönche den christlichen Glauben zunächst heimlich in unterirdischen Katakomben ausübten. Die Mumien der ersten Mönche liegen heute in Glassärgen in den stickigen Katakomben. Du musst Kerzen kaufen, wenn du die Gänge betreten möchtest, elektrisches Licht gibt es hier nicht. Heute darf der christliche Glaube frei gelebt

Blick in das „Olimpiski Stadion“

werden, und über die alten, kleinen Kirchlein hat man heute große Kathedralen und Kapellen gebaut. Hell gleißen die goldenen Kuppeln im Licht. Weiter geht es in die Innenstadt, du erkennst den Majdan, den Platz, wo die „orangene Revolution“ begann und irgendwie auch wieder in sich zusammenfiel. Dann geht's zum Hotel, du freust dich, vom Zimmer aus kannst du in das „Olimpiski Stadion“ von Dynamo Kiew schauen. Und dann der Sportpalast. Diesen kennst du aus dem Fernsehen. 2005 fand hier der Euro-

vision Song Contest statt. Die Eishockey- und Basketballmannschaften der Hauptstadt haben hier ihre Heimspiele. Deep Purple, Depeche Mode oder Lenny Kravitz, alle waren sie schon hier. Diese Woche ist wieder Sport angesagt: Weltmeisterschaften der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG). Mit den Nachbarlän-



Goldene Kuppeln in Kiew.

dern Russland und Weißrussland gehört die Ukraine zu den drei erfolgreichsten Nationen in dieser Sportart. Die weltberühmte „Derjugina-Schule“ hat zahlreiche Olympia-, WM- und EM-Medaillen für die Ukraine gewonnen. Gegründet von der „Grande Dame“ Albina Derjugina und weitergeführt von Tochter Irina, ist die Hochburg inzwischen in der dritten Generation der Familie angelangt.

Neben den sportlichen Ergebnissen war es für die Delegation aus Schmiden wichtig, die WM in allen ihren Facetten zu beobachten, denn gleich zwei Großveranstaltungen stehen uns selbst bevor: im März 2014 richten wir erstmals ein Weltcup-Turnier aus, das in der Porsche-Arena stattfindet. Die Weltcup-Serie ist die höchste Wettkampfkategorie in der Rhythmischen Sportgymnastik. Im September 2015 finden am selben Ort die Weltmeisterschaften der RSG statt. Nicht nur das: In der Porsche-Arena

geht es um die Olympia-Tickets für die Spiele in Rio de Janeiro 2016.

Wie also organisieren die Ukrainer ihre WM? Wie sind die Abläufe? Wie ist die Halle aufgebaut und dekoriert? Wie ist der Informationsfluss für das Publikum, wie die Präsentation der Gymnastinnen und ihrer Übungen? Wie arbeitet die Security? Fahrdienst, Showprogramm, Siegerehrungen... vieles gibt es zu bedenken, wenn man selbst die Organisation einer WM vor sich hat. Interessant auch der Blick ins Kampfgericht, denn es steht unter deutscher Leitung. Einen Skandal hatte es kurz zuvor gegeben, weil Kampfrichter-Prüfungen manipuliert worden waren. Das gesamte Technische Komitee wurde suspendiert und die Jurorinnen mussten sich einer erneuten Prüfung aussetzen. Aus deutscher Sicht war der Skandal positiv, denn unsere eigenen internationalen Kampfrichterinnen sind alle sauber aus den Überprüfungen hervorgegangen. Nicht nur das: die Prüfungen waren so gut, dass der Internationale Turnerbund (F.I.G.) Isabell Sawade (Schmiden, Schwäbischer Turnerbund) als „President of the Jury“ an die Spitze des gesamten Kampfgerichts setzte. Mit Larissa Drygala (Bremen) und Birgit Guhr (Leipzig) waren zwei weitere deutsche Kampfrichterinnen in die Jury berufen worden.

Die sportlichen Ergebnisse sind in der Fellbacher Zeitung umfangreich berichtet worden, deshalb nur eine erfreuliche Anmerkung: erstmals in der Ära der Schmidener Cheftrainerin Galina Krilenko sind alle acht deutschen Teilnehmerinnen in das WM-Finale eingezogen: die Einzelgymnastinnen Jana Berezko-Marggrander und Laura Jung ebenso wie die Nationalmannschaft Gruppe. Wir können also zuversichtlich in die nächste Saison gehen. *Thomas Schütte*

Infos [www.rsg-fellbach.de](http://www.rsg-fellbach.de)

IHR KÜCHENFACHGESCHÄFT SEIT ÜBER 30 JAHREN!

SCHMIDENER  
**KÜCHEN**  
STUDIO

KÜCHEN · GERÄTETAUSCH  
KÜCHENMODERNISIERUNG  
INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Schmidener Küchenstudio  
Katja und Peter Holder GmbH

Butterstraße 11  
70736 Fellbach-Schmiden  
Telefon 0711 / 51 40 20  
[www.schmidener-kuechenstudio.de](http://www.schmidener-kuechenstudio.de)

### ...mit Leidenschaft und Teamgeist!

Wir sind stolz, eine tolle Mannschaft beim TSV zu unterstützen!



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

### NEW HOME

HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG UND MODERNE ARCHITEKTUR

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

- 4-Zi-Wohnung OG, großer Wohnbereich, 180,90 m<sup>2</sup>, € 724.500,-
- 3-Zi-Wohnung mit sonnigem Balkon, OG, 87,50 m<sup>2</sup>, € 281.300,-

Baubeginn voraussichtlich Herbst 2013



Beratung:  
Petra Siegert  
Lars Rambacher

**EBNER**  
**Bürkle**

E-Mail: [info@ebner-unternehmen.de](mailto:info@ebner-unternehmen.de)  
0711/51 50 500 • [www.ebner-buerkle.de](http://www.ebner-buerkle.de)



**J&J Kübler**  
Lederwaren GmbH

Karolingerstraße 6 · 70736 Fellbach  
Telefon 0711/9519070  
E-Mail: [kuebler-lederwaren@t-online.de](mailto:kuebler-lederwaren@t-online.de)  
Internet: [www.kuebler-accessories.de](http://www.kuebler-accessories.de)

LEDERWAREN

WERBEARTIKEL

TRAGESYSTEME FÜR  
ELEKTRONISCHE GERÄTE  
UND MOTOREINHEITEN

MARKETING

LOGISTIK

**RAINER BÜRKLE**

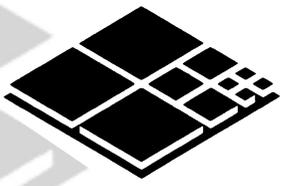
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

**FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN**



**TELEKIM** telefonsysteme

**Kim Lange**  
Benzstraße 11-13  
70736 Fellbach-Oeffingen  
Tel. 07 11/5 10 97 98-0  
Fax 07 11/5 10 97 98-88  
E-Mail: info@telekim.de

**Badezimmer sucht Superstar**

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

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

**FSH Fachmarkt Sanitär Heizung**

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

www.fsh-fachmarkt.de



**schöne Bäder**

- Planung
- Renovierung
- Umbau

**friz Sanitär-technik**

Gas- Wasserinstallation · Etagenheizung · Kundendienst

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



**IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE**

gardinen  
raumausstattung  
teppichböden  
objektausstattung

**raum studio falter** GmbH & Co. KG

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)



## Von nix kommt nix!

Bei Step-Aerobic und BBP effektiv trainieren – Einsteiger willkommen

Fettpolster sind nicht gottgegeben; ein schöner flacher sexy Bauch oder gar ein Sixpack allerdings auch nicht und schon gar nicht eine allgemeine Fitness. Durch Umstrukturierung in der Turnabteilung des TSV, Wegzug und Krankheit einzelner Teilnehmer ist das Häuflein stark geschrumpft: Deshalb werden neue Mitstepper für die Step impact aerobic-Gruppe – und zwar dienstags von 20 bis 21 Uhr in der Kleinturnhalle in Schmiden gesucht. Diese Zeit dürfte auch jungen Müttern entgegenkommen.

Bei Step-Aerobic spielt bekanntlich in der Regel eine kleine Bank, STEP genannt, eine wichtige Rolle. Die abwechslungsreichen Schrittfolgen werden zu fetziger Musik unter der Leitung von Aerobic-Trainerin Simone Dreher einzeln eingeübt und dann in eine Gesamtchoreografie eingebunden. Die Belastungsintensität des Trainings beim Step-Aerobic wird unter anderem dadurch gesteuert, dass die Höhe des Steps individuell verändert werden kann. Jeder, der nicht gerade purer Anfänger in



Die Belastungsintensität wird auch dadurch gesteuert, dass die Höhe des Steps individuell verändert werden kann.

Sachen Aerobic ist, kann bei diesem Kurs mitmachen – ohne jegliche Altersbeschränkung. Da diese Bewegungsart außerdem besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fettes ist, wird sie auch Fatburner genannt, denn die direkte Fettverbrennung funktioniert am besten, wenn man den Körper bei relativ niedriger Pulsfrequenz möglichst lange belastet und dabei viele Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig zum Einsatz bringt. BBP – für viele Frauen sind das drei magische Buchstaben. Denn Bauch, Beine, Po werden von Frauen am häufigsten als Prob-

lemzonen empfunden. Am Donnerstag, ebenfalls von 20 bis 21 Uhr (KH Schmiden) werden unter Leitung von Sylvia Klingler Oberkörper, Bauch, Beine und Po durch effektive Übungen gekräftigt und gestrafft. Ideal für eine sexy Mitte, schöne „vier Buchstaben“ und schlanke Stellen. Aber von nix kommt halt nix. Wer möchte, kann gerne zu einem Probetraining vorbei kommen. Übrigens: es wurden schon vereinzelt Männer gesichtet und die Geselligkeit kommt auch nicht zu kurz. Maria Brendle  
Weitere Infos gibt es in der Geschäftsstelle des TSV Schmiden.

## „Haben euch nicht vergessen“

Turnabteilung feiert in der Scheuer mit Dankeschön an Engagierte



Martin & Moooses spielen auf –

Ungefähr hundert Gäste waren es, die bei guter Stimmung zum Sommerausklang der Turnabteilung in der Scheuer des Großen Hauses bei-

einander saßen. Als „Martin und Moooses“ mit ihrem Kabarettprogramm die Bühne betraten, da stieg die Stimmung noch. Eingelesen hatte der Förderverein der Turnabteilung. „Wir haben euch nicht vergessen“ war das Motto der Veranstaltung, zu der Übungsleiter, Trainer und Mitarbeiter in der Verwaltung der Turnabteilung und der ehemaligen Kinderabteilung eingeladen worden waren, die sich in der Vergangenheit mit Sachkenntnis und Engagement für den Erfolg der beiden Abteilungen eingesetzt hatten. Die Verantwortlichen von Turnabteilung und Förderverein der Turnabteilung wa-



– zur Freude der Gäste.

ren zufrieden und haben die Absicht, den „Sommerausklang“ im nächsten Jahr zu wiederholen. Camilla Höfer-Schaub  
Info: www.tsv-schmiden-turnen.de

# Es ist viel passiert bei den Volleyballern

Drei Aufstiege, eine komplett neue Liga, eine eigene männliche Jugend und noch mehr

Seit nunmehr vier Jahren bekleide ich das Amt des Abteilungsleiters der Volleyballabteilung des TSV Schmiden. Und wenn ich nun zurückblicke, dann erinnere ich mich, jedes Jahr mit dem gleichen Satz abgeschlossen zu haben: „was für ein Jahr, es ist so viel passiert.“ Und auch wenn die Gefahr besteht, sich in Superlativen zu verlieren, bleibt mir beim Rückblick auf das Jahr 2012 beziehungsweise die Saison 2012/2013 nur zu sagen: War das ein Jahr – drei Aufstiege, eine komplett neue Liga, eine eigene männliche Jugend und noch mehr. Es ist viel passiert bei den Volleyballern des TSV Schmiden.

Gerhard Hanke ist in Schmiden weit über den Volleyball hinaus bekannt. Das liegt unter anderem auch daran, dass Hank neben seinen vielen Stunden als Trainer in unserer Abteilung auch Volleyball an den Schmiden Schulen lehrt. Und genau diese Kooperation zwischen dem TSV Schmiden Volleyball und den Schulen der Umgebung brachte auch immer wieder interessierte männliche Jugendliche zu unserem Sport. 2012 haben wir nun auch den passenden Trainer für diese männliche



Die Damen haben in der neu gegründeten Dritten Liga im Endklassement den beachtlichen siebten Platz belegt.

Jugend gefunden: Benjamin Heumann – selbst noch aktiver Spieler bei unserer Herrenmannschaft. Das haben wir mit einem besonderen Weihnachtsgeschenk belohnt: TSV Schmiden Volleyball Fanschals für alle weiblichen und männlichen Jugendlichen.

Die Größten waren unsere Kleinen übrigens auch 2013 wieder in Timmendorfer Strand. Zum jährlich stattfindenden Finale der Smart Beach Tour – der deutschen Meisterschaft im Beachvolleyball – unterstützten die Jugendlichen aus Schmiden und Umgebung wieder mit vie-



Beim TSV gibt es jetzt eine eigene männliche Jugend.

len helfenden Händen. Über mangelnde sportliche Erfolge können sich auch unsere aktiven Mannschaften nicht beschweren. Die Herren konnten ihre erste Oberliga-Saison im März 2013 mit einem hart er-

arbeiteten, knappen und mehr als verdientem siebten Platz beenden. Die 2. Damenmannschaft schloss ihre erste Landesliga-Saison mit einem starken dritten Platz ab. Dieser reichte sogar zur Relegation um den Aufstieg in

die Oberliga. Und auch wenn dies nicht geklappt hat, sind beide Ergebnisse sehr bemerkenswert.

Wie ist das nun mit dem Aufstieg der ersten Damenformation und der neuen Liga? Zur letzten Saison 2012/2013 wurde im deutschen Volleyball die Dritte Liga neu eingeführt. Da stand das Ziel der vorangehenden Saison schnell fest – da wollen wir rein! Die Damen haben es geschafft. Und da sind sie doch recht schnell angekommen: Nach einem super Start in diese neue Liga wurde es durch eine schwierige Rückrunde zwar alles in allem recht knapp, aber es hat gereicht. Mit einem beachtlichen siebten Platz zum Saisonende konnten wir den angestrebten Klassenerhalt erzielen. Aber ganz ehrlich: Ich persönlich gehe davon aus, dass da noch etwas mehr drin ist in der aktuellen Saison. Ich drücke all unseren Mannschaften die Daumen für die neue Saison und viel Spaß bei den anstehenden sportlichen Herausforderungen. Info: Besuchen Sie uns doch mal bei einem Heimspiel. Die Termine finden Sie unter [www.volleyball.tsv-schmiden.de](http://www.volleyball.tsv-schmiden.de)

Frank Heerlein, Abteilungsleiter

**Dauerhafte Haarentfernung**

Sichern Sie sich heute noch  
Kein Laser Ihre persönlichen Beratungstermin Kein Laser

schnell - sanft - sicher

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

www.die-blume.com

**LENK**  
70736 Fellbach - Fellbacher Str. 10  
Tel. 0711-512342

Kein Laser

*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

VERKAUFSSTART!  
SCHNELL EXPOSÉ ANFORDERN:  
Tel.: 0711/95 19 57 36  
wabro@ernstheid.de  
www.ernstheid.de

►►► **Neue Bauvorhaben**

gerber gärten  
kleines | feldle

► Waiblingen  
► Kernen-Stetten

**HEID** Ein Projekt der Firmengruppe Heid ■ 70736 Fellbach ■ Blumenstraße 20

# Klettern auf so etwas wie Waschbeton

Bei Saverne sind für Sportkletterer diverse Kieselpakete geboten

Nachdem die Kletterabteilung in den Pfingstferien dem Wetter halbwegs erfolgreich ein Schnippchen geschlagen hatte (siehe MK Ausgabe 45), begann ein Sommer, der den Namen auch wirklich verdiente.

Bereits die erste offizielle Ausfahrt in den Bannert bei Baden-Baden warte-

am Sonntag störten Gewitter oder Regenschauer das geplante Treiben. So wurde auch aus dem Donautal-wochenende ein Samstag auf der Ostalb, von der Teilnehmerzahl und der Qualität der Klettereien allerdings einer der besten Tage des Jahres!

Spontane Tagesausfahrten führten noch ins Donautal und in den Schwarzwald, auch die Alb war noch zweimal dran.

Den krönenden Abschluss der bisherigen Saison bildete eine viertägige Ausfahrt in die Vogesen. Im nördlichen Teil, der direkt an die Südpfalz grenzt, waren einige Mitglieder bereits bei der ersten Pfingstausfahrt 2007, sowie an Pfingsten des vergangenen Jahres. Geologisch bilden die dortigen Sandsteinfelsen mit der Pfalz eine Einheit mit dem großen Unterschied, dass die französischen Kletterer mit den Sicherungshaken bei Weitem nicht so sparsam sind wie ihre deutschen Kollegen. Den Anfang des Ausflugs machte dann auch der Rocher Philippe bei Philippsbourg nordwestlich von Hagenau.

An einem herrlichen Herbsttag konnten noch fünf Routen im sechsten und siebten Schwierigkeitsgrad geklettert werden. Am Abend verlief die Reise noch einige Kilometer wei-

ter nach Süden in die Nähe der Kleinstadt Saverne.

Da ursprünglich die Zentralvogesen bei Colmar das Ziel waren, hatte sich die Campingplatzsuche im Internet auf diese Region beschränkt, und da um diese Jahreszeit mancher Platz bereits seine Pforten geschlossen hat, musste spontan eine andere Lösung gefunden werden. Was für ein Glück! Der Platz, der somit eher zufällig gefunden wurde, erwies sich als absoluter Glückstreff. Freundlicher konnte das Personal kaum sein und lausiger wohl kaum ein Platz.

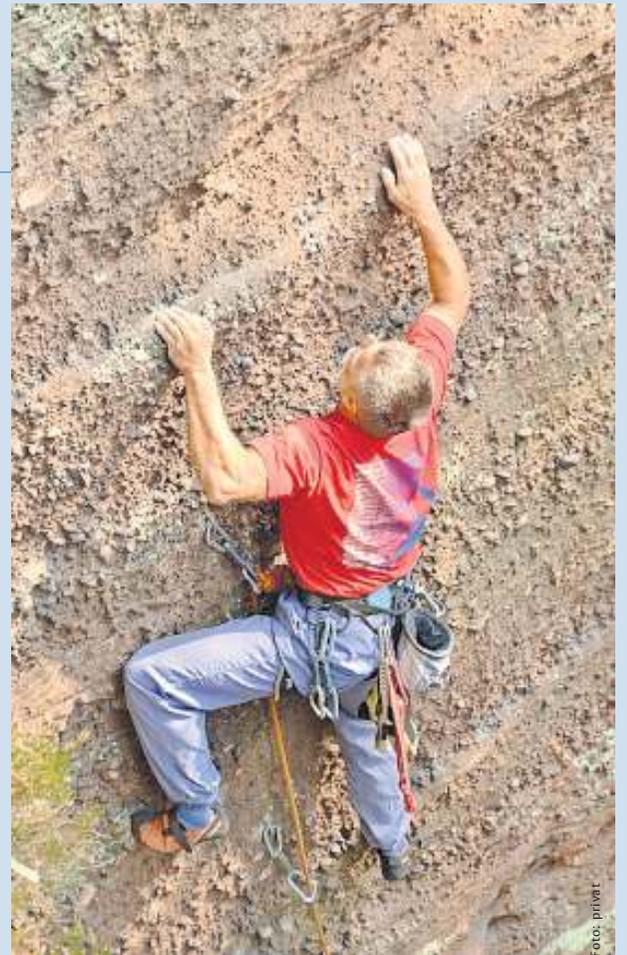
Dafür erwies sich die Kletterei an

\_\_\_\_\_

Allerlei Gesteinsarten versammelt

\_\_\_\_\_

den nächsten Tagen als ziemlich gewöhnungsbedürftig! Allerlei Gesteinsarten hatten die Kletterer schon unter ihren Fingern und Füßen gehabt, aber eine derartige Dichte an Kieselsteinen, wie sie hier geboten wird, ist einzigartig. So be-

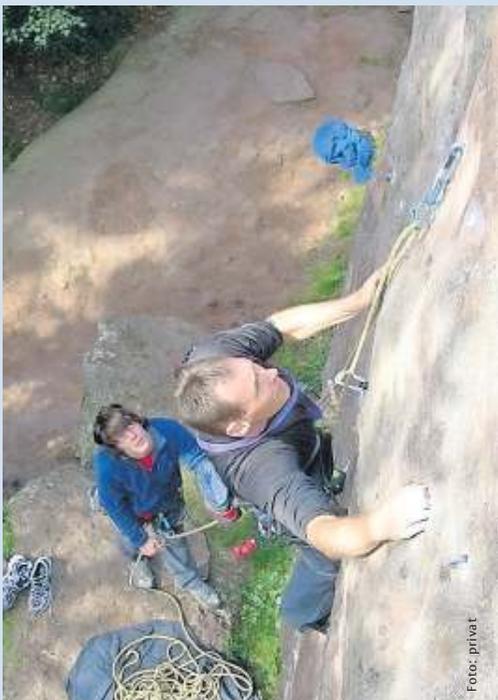


Roland Schweizer zählt die Kieselsteine in „Bananasplit“, Roches Plates.

wegt sich der Kletterer also auf einer waschbetonartigen Oberfläche nach oben, in dem er die Finger um diverse Kieselpakete versammelt und mit den Füßen sanft antritt, in der Hoffnung, dass die Dinger auch halten. Nach einigen Wegen fing das Ganze sogar an, Spaß zu machen und Witze über diese Art der Fortbewegung heiterten die Atmosphäre zusätzlich auf. Sollte also irgendjemand hierzulande auf einem Kiezhügel oder einer Waschbetonplatte Kletterübungen vollführen, könnte es sich um einen Kameraden aus dem Um-

land von Saverne handeln. Für den letzten Tag fand sich noch ein relativ kieiselfreier Sandsteinblock mit tollen Wegen bei bester Absicherung und einem genialen Ausblick über die Vogesenwälder. Der Gesamteindruck war derart positiv, dass im nächsten Programm eine Ausfahrt eingeplant werden könnte. Wenn man noch bedenkt, dass die Supermärkte dort um 19 Uhr schließen, lässt sich so ein trockener Abend, wie er vorgekommen ist, auch noch vermeiden. Roland Schweizer

Info: [www.klettern.tsv-schmiden.de](http://www.klettern.tsv-schmiden.de)



Mal ohne Kiesel: Philipp Vogt sichert Uwe Krewenka in „Blues again“, Muhlberg.

te mit traumhaften Bedingungen auf. Einige Neulinge konnten ihre ersten Schritte am Naturfels gehen, auch die alten Felsfüchse konnten an den bis 60 Meter hohen Felsen einige herrliche Wege sammeln.

Der Schmidener Sommer verlief auch total ungewöhnlich – nämlich niederschlagsfrei! Die abteilungseigene Kletterwand war wieder eine der Hauptattraktionen des Festes. Es folgte ein Frankenjura-wochenende, das ebenfalls keine Wünsche offen ließ. Die Wochen danach boten herrliches Sommerwetter – bis zum Wochenende. Spätestens



Philipp Vogt demonstriert Gegenzug (Piaz)-technik am Muhlberg.



Spannung ist bei jedem individuellem Rennen geboten – vor malerischer Kulisse.

## Fellbach, Schorndorf, Backnang

### Orte, die für Radsportbegeisterung stehen

Das sind Orte mit Charakter. Orte, die für Radsportbegeisterung stehen. Orte, die es dem activity-racing-team und all seinen Sponsoren ermöglichen, ein Event auf die Beine zu stellen, das in solch einer Form sicher einmalig ist – den Rems-Murr-Pokal.

Hier kommt man nicht her, um sein Rad auszuladen, ein paar Runden im Kreis zu drehen und wieder zu verschwinden. Dafür ist das Drumherum zu einladen. Der Rems-Murr-Pokal bietet ein breites Programm für jede Alters- und Leistungsklasse. Man kommt her, wenn man anspruchsvolle Strecken fahren will, professionelle Betreuung erwartet, aber auch um neue Freundschaften zu schließen und einfach den Alltag für drei Tage zu vergessen.

Erfreut war Ines Schwarz, die für das Junior-Race verantwortlich ist, dass so viele Kinder und Jugendliche an den Rennen teilnahmen, viele von ihnen sogar alle drei Rennen bestritten, wenn da mal nicht im kommenden Jahr auch eine Rennserie mit Gesamtwertung und allem drum und dran wird ...

Für einige Fahrer vom activity-racing-team war es der erste Rems-Murr-Pokal und auch wenn viele mit einer C-Lizenz ausgestattet sind, entschieden sie alle sich für die Jedermann-



Beim Rems-Murr-Pokal in Fellbach.

Klasse, denn das Niveau im KT-A-B-C-Bereich ist beim Rems-Murr-Pokal extrem hoch und hier sollte man mit gesundem Menschenverstand seine eigene Leistung einschätzen können. Weh tun, tut es ja bekanntlich für alle gleich, aber Spaß macht es nur dann, wenn die Kräfteverhältnisse ausgewogen sind. Beim Rems-Murr-Pokal konnte man bei den Mannschaften schnell sehen, wie hier gearbeitet wird und man versucht seinen „Leader“ zu unterstützen und so war die Anspannung bei einigen Fahrern auch in der Jedermannklasse auf einem guten Höhepunkt. Spannend war jedes einzelne Rennen und die Teamarbeit vom activity-racing-team war hervor-

ragend. Es wurde nach hinten und nach vorne gearbeitet.

Um so mehr freut sich die gesamte Mannschaft, dass Urs Breinlinger alle Kräfte, die er noch hatte, auf der letzten Etappe am Kappelberg mobilisieren konnte, um dieses Event mit dem Gesamtsieg in der Jedermann- und C-Klasse zu krönen.

Das hohe fahrerische Niveau und den stetig wachsenden Stellenwert in der Radsportszene offenbarte das Feld der Hauptklasse. Im Rennen der Profis und Elite A-B-C konnte dem Publikum eines der besten Fahrerfelder, die es in Deutschland gibt, präsentiert werden. Von hoffnungsvollen Nachwuchstalente bis hin zu alten Haudegen war alles vertreten und versprach Spannung bei jedem Rennen.

Das activity-racing-team konnte zwar nicht den Gesamtsieger stellen, denn es gewann Chris Schmiege, doch mit Platz zwei in der Mannschaftswertung und zwei Fahrern unter den besten sieben hat sich die Mannschaft sehr ordentlich verkauft, wobei angemerkt werden muss, dass das Team mit Markus Bauer einen Gastfahrer in seinen Reihen hatte, der weit vorn mitfuhr.

Marcel Gnauck und Simon Horstmann

Weitere Infos gibt es unter: [www.activity-racing-team.com](http://www.activity-racing-team.com)

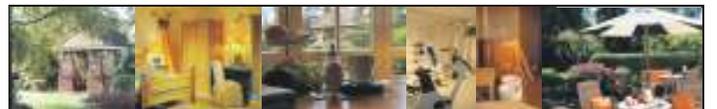
### Ulrich Rohde

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



### Superior HOTEL BÜRKLE

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

### GM PFEIFFER GmbH Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34  
70188 Stuttgart

Erzgebirgweg 4  
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44

Fax (07 11) 51 70 063

e-mail: [gm.pfeiffer@t-online.de](mailto:gm.pfeiffer@t-online.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



# Tipps und Termine

## Vom Skibasar bis zum RSG Weltcup

**E**s ist wieder einiges geboten beim TSV-Schmiden: 28. bis 31. Oktober YOMO Ferienbetreuung 10. November DTB Turn-Talentschul-Pokal männlich AK 9 und 10 Sporthalle 1 14. November TSV Senioren

Herbsttreffen 19 Uhr Stadion 16. November Skibasar Festhalle Schmiden 24. November TSV Sportlehrerung beim Autohaus Felix Kloz 1. Dezember Tanzen Breitensportturnier Festhalle Schmiden 8. Dezember Kindersportschau Sporthalle 1 6.-8. Dezember Skiabteilung Season Opening Sölden 13. Dezember Skiabteilung Waldweihnacht 10./11. Januar Beachbesen 19.01. Januar Skiabteilung Ski- und Snowboardkurse 25./26. Januar Skiabteilung Ski- und Snowboardkurse 2. Februar Skiabteilung Ski- und Snowboardkurse 8./9. Februar Skiabteilung Freeridewoche 15. Februar Ski- und Snowboardstadtmeisterschaften 22. Februar Apres-Ski Party Großes Haus Schmiden 25. Februar Skiabteilung Ski Non Stop 1.-8. März Skiabteilung Jugendausfahrt nach Obertauern 9. März IVV Volkswandertag 21./23. März RSG Weltcup Porschearena



Foto: Privat

Es geht wieder auf die Piste.



Foto: Privat

Training vor bezaubernder grüner Kulisse am See.

## Die Aikidokas schwärmen aus

### Social Network der altertümlichen Art bei der gemeinsamen Tour

**D**ie Aikidokas schwärmten aus: Mit Regionalzug und Rädern reisten wir Anfang Mai nach Ostbayern. Dort, zwischen Biber und Iller hatten wir herrliche Landschaften, Wälder, Felder und tankten richtig viel Frischluft, Sonne und Energie.

Nur das Wetter war nicht so perfekt wie im Jahr zuvor – damals konnten wir sogar Ende April in den vielen Baggerseen der Umgebung schwimmen. Dieses Mal,

bei unter 15 Grad Wassertemperatur, taten es nur die Wenigsten, die es einfach nicht lassen können. Na ja, wer in Norwegen im Gletschersee geschwommen ist, der lässt sich die Freude nicht nehmen, der einzige Badende im ganzen See zu sein.

Nach einem Freilufttraining und einem ganzen Tag im Sattel ließen wir uns in einem der vielen schnuckeligen Lokale mit bayerischen Spezialitäten nieder und

folgten unseren Gelüsten, ohne auf Kalorien Rücksicht zu nehmen. Oder wir ergötzen uns an keltischer Live-Musik. Wenn gerade kein Konzert im Irish Pub im benachbarten Dorf stattfand, machten wir die Musik selber.

Es war eine schöne Zeit, die wir zusammen verbracht haben, ohne Internet, ohne Fernseher – Social Network der altertümlichen Art. *Agata Ilmurzynska*  
Info: [www.aikido-fellbach.de](http://www.aikido-fellbach.de)

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](http://www.sdk.de) oder Telefon 0711/5778-698.

**SDK** Süddeutsche Krankenversicherung



Foto: Archiv

Stiefel an heißt es wieder beim Volkswandertag.