

# MUSKEL *kater*



## NEUE SKI- INSTRUCTOREN

Mondscheinabfahrt vom  
Riedberger Horn

## TSV PRÄSIDENT ULRICH LENK

Neue Chancen für die Vereine

## JAZZTANZ

Rückkehr nach 13 Jahren Pause

## FUSSBALL

Erfolgreiche weibliche Jugend

## SPORTKLETTERN

Ist Klettern gefährlich?

## DIE ZEITUNG DES

# TSV

## Schmidlen

Ausgabe 47 - März 2014



**Stadio**  
Ristorante - Pizzeria

„La Cucina Italiana“

**Genießen Sie italienisches Flair  
in gemütlicher Atmosphäre**

Dienstag – Freitag 17.00 – 24.00 Uhr  
Samstag, Sonntag und Feiertag 11.30 – 23.00 Uhr  
(durchgehend warme Küche)  
Montag Ruhetag

TSV Schmiden – Stadion Restaurant  
Nurmiweg 8  
70736 Fellbach-Schmiden  
Telefon 07 11 / 51 34 51

**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.**

Seit 1634  
**PAULANER**

**Küchenprofis**

**Persönlich, individuell und immer eine Idee besser.**

**SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO**

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

**Katja und Hans-Peter Holder**  
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.514020  
[www.schmidener-kuechenstudio.de](http://www.schmidener-kuechenstudio.de)

# Liebe Leserinnen und Leser,

## Editorial

Der Muskelkater lebt nun schon viele, viele Jahre nicht mehr in Schmiden-City, es hat ihn beruflich in ein ganz anderes Eck von Deutschland verschlagen. Nach Stuttgart. Was für ein schwäbisches Katzentier ja schon eine halbe Weltreise ist. Weshalb ihn bisweilen ein bisschen das Heimweh quält, vermischt mit einem Schuss Nostalgie. Und er, zugegebenermaßen auch aus Langeweile, neulich an einem verregneten Samstagnachmittag ein bisschen in den einschlägigen Onlinebuchläden nach erbaulicher Lektüre über seine Heimat gestöbert hat. Doch statt auf ein bisschen Lokalkolorit – so nach dem Muster „Herrliches Schmiden“, „Sternerestaurants in Schmiden“ oder „Schmiden – Heimat von Deutschlands größten Sportidolen“ –, ist er auf ganz Extraordinäres gestoßen. Denn im Internetbuchladen finden sich unter dem Suchbegriff „Schmiden“ Werke wie „Die Höllenfahrt des Marquis de Sade. Roman aus dem Leben eines Erotomanen“, „Das Sexualleben der Franzosen“ oder – noch besser – folgendes: „Treibhaus der Erotik. Pansexualismus u. Orgiasmus in erotischen Wunschträumen u. sexueller Wirklichkeit“. Und das sind, unter uns gesagt, noch die harmloseren Sachen...



Manchmal quält den Muskelkater ein bisschen das Heimweh nach Schmiden.

Mit leichter Schamesröte im Gesicht hat der Muskelkater gleich nachrecherchiert, ob das wirklich mit „seinem“ Schmiden zu tun haben kann. Um es kurz zu machen: ja, es kann. Alles Werke, die – auch das noch! – in den präden 50er- und 60er-Jahren in „Schmiden bei Stuttgart“ von einem Verlag auf den Markt gebracht worden sind. So viel Weltoffenheit hätte der Muskelkater seinem Heimatdörfle gar nicht zugetraut. Aber zumindest ist nichts von einem Aufruhr im Namen der Sittlichkeit überliefert, der sich gegen

den Verleger erhoben hätte. Nun ist die Gefahr gebannt, denn die Werke sind allesamt nur noch im Antiquariat zu bekommen. Und in den vergangenen Jahren ist nur schwer anständige Literatur aus Schmiden auf den Markt gekommen: „Schmiden: Schmiede – Bauerndorf – Wohngemeinde“ etwa, oder „Interessantes Alt-Schmiden“. Da verzerrt, pardon, ein leichtes Gähnen das Gesicht des Muskelkaters.

Zum Glück kommt – dreimal im Jahr – noch der Muskelkater aus Schmiden ins Haus. Zwar gänzlich frei von Schweinskram, voll aber von spannenden Storys aus dem Örtle. Zum Beispiel darüber, wie man richtig in die Lauf-saison startet (Seite 3), wie die Schmidener Jazz Dance Company einen groß(artig)en Auftritt erlebte (Seite 6) und wie Marcel Pfeiffer und Jannick Henzler zu Ski-Instructoren werden. (Seite 17).

Der Muskelkater aber hat seinen Part für diese Ausgabe hiermit erledigt. Er zieht sich an seinen Stamplatz im „Stadio“ zurück und macht sich daran, ein Buch über seinen Geburtsort zu schreiben. Arbeitstitel: „Mein Schmiden – Treibhaus der Erotik oder Acker des Anstands?“, Stuttgart bei Schmiden, 2014.

Herzliche Grüße,  
der Muskelkater

**NOVAFON®**

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

**...Immobilien ganz entspannt verkaufen oder vermieten!**

Ausführliche, professionelle Beratung.  
Qualifizierte Wertermittlung.  
**WIR** vermieten/verkaufen **IHRE** Immobilie zum **bestmöglichen Preis!**

**KFI**  
Kanzlei für Immobilienwirtschaft e.K.

Friedrichstr. 8 - 70736 Fellbach  
Tel. 0711 93 32 37 15

# Richtig in die Laufsaison starten

Die Gefahr für Laufanfänger liegt darin, dass sie zu schnell laufen

Die Natur erwacht, die Tage werden länger und die Sonnenstrahlen locken nach draußen. Für viele ist diese Zeit oft gleichbedeutend mit dem Einstieg in eine neue Laufsaison. Doch was tun, damit es nicht an allen möglichen und unmöglichen Stellen gleich wieder zwicken soll? Was tun, um den scheinbar unausweichlichen Anfangsmuskelkater in seine Schranken zu weisen?

Jogger's Hip, Jumper und Runner's Knee, Iliotibiales Scheuersyndrom und die berühmte Weiße Leiste sind einige der eher weniger frühlingshaft klingenden Mitbringsel eines oft übereifrigen oder schlecht vorbereiteten Starts ins Laufvergnügen. Zwar kommen Verletzungen im Langstreckenlauf zum Glück eher selten vor, aber immer wiederkehrende kleinste Schädigungen des Gewebes durch Fehl- oder Überbelastungen münden häufig in Sportschäden. Oft besteht dabei ein Missverhältnis zwischen momentaner Belastbarkeit des Läufers einerseits und gegebener Belastung andererseits. Kurz gesagt: Wir übertreiben es.

Um den Einstieg zu erleichtern haben wir ein paar Tipps zusammengestellt:

### Laufen ohne zu schnaufen

Die Gefahr für Laufanfänger liegt nicht darin, dass sie zu langsam, sondern dass sie zu schnell laufen. Am Anfang kommt es nicht aufs Tempo an, sondern alleine auf die Tatsache, dass sie sich überhaupt bewegen. Das Wichtigste: Nicht außer Atem kommen! Das ideale Lauftempo haben Sie gefunden, wenn Sie sich problemlos mit Mitläufern unterhalten könnten. Gerade die ersten Minuten eines Laufes sollten betont langsam gelaufen werden.

### Laufen mit Pausen

Der ideale Laufeinstieg ist eine Kombination von Gehen und Laufen. Das Laufen mit Pausen bringt schnell den gewünschten

kein Zeitplan - Schuhe an und los. Gleich vornweg: Es ist egal wann Sie laufen - Hauptsache es passt zu Ihnen und Ihrem Alltag. Ein Morgentyp wird ein frühes Training bevorzugen, ein Abendtyp wird sich dabei am Feierabend am wohlsten fühlen und auch spätabendliches Laufen ist keineswegs ungesund.

### Abwechslung

Viele Anfänger trainieren zu monoton und laufen immer im gleichen Tempo und auf derselben Strecke. Das ist an sich nicht schlimm, denn auch damit werden Sie fit. Wenn Ihnen aber das Laufen langweilig wird, dann streuen Sie ein wenig Pfeffer in Ihr Laufprogramm. Je öfter Sie laufen, desto deutlicher sollten sich die Läufe unterscheiden.

### Laufen und Trinken

Wer läuft, schwitzt. Dem Trinken kommt eine wichtige Bedeutung zu, allerdings keine zu überschätzende! Wer bei einem Lauf von 30 bis 45 Minuten eine Wasserflasche mit sich trägt, tut des Guten zu viel. Unser Körper ist durchaus in der Lage, eine Dreiviertelstunde Joggen ohne Getränkeaufnahme problemlos zu überstehen. Wichtig ist, den Tag über für eine ausreichende Trinkmenge zu sorgen und einen Lauf nicht dehydriert zu starten. *Christopher Graf*

## GESUNDHEITSEITE

Effekt: Sie legen eine Strecke zurück, die Sie sich vor kurzem noch nicht zugemutet hätten. Der Erfolg eines Lauftrainings misst sich nicht daran, wie erschöpft Sie am Ende sind.

### Morgen- oder Abendläufer?

Das Schöne am Laufen ist, dass man es quasi zu jeder Tages- und Nachtzeit ausüben kann. Keine Sporthalle, keine Platzmiete,



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

*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

## 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

**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



### Tine Hämmerle

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

- Detox-Yoga  
Samstag, den 15.3.2014
  - Yoga im Fluss der Jahreszeiten – Frühling  
Samstag, den 5.4.2014
  - Yoga-Workshop für Einsteiger  
Samstag, den 10.5.2014
  - Yoga im Fluss der Jahreszeiten – Sommer  
Samstag, den 28.6.2014
  - Yoga mit RückSicht (Schwerpunkt Rücken, LWS)  
Samstag, den 26.7.2014
- jeweils von 11:00 bis 13:30 Uhr Kosten: 25€



PHYSIOTHERAPIE  
GRAF

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

## 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

Über Werbung  
zum Erfolg.

www.stzw.de/lokal

# Neue Herausforderungen für Vereine

Der Präsident des TSV Schmiden, Ulrich Lenk, über Gefahren, Chancen und Empfehlungen



Ulrich Lenk, Präsident des TSV

Der gesellschaftliche Wandel verändert das einzigartige, breit aufgestellte Vereinswesen in unserem Land grundlegend und stellt unsere Vereine und ganz besonders (Groß-) Sportvereine wie unseren TSV Schmiden vor große Herausforderungen.

Dabei geht es mir um eine wertfreie Analyse, ohne danach zu fragen, ob diese Veränderungen gesellschaftspolitisch positiv oder negativ zu bewerten sind. Allerdings habe ich versucht, diese nicht nur zu beschreiben, sondern auch Wege aufzuzeigen, wie wir als Verein, aber auch als Staat und Kommune darauf reagieren sollten.

**Mehr hilfsbedürftige und überforderte Kinder und Jugendliche** Allein die rasant steigenden Fallzahlen und Kostensteigerungen im Bereich der Jugendhilfe (über deren Ursachen man trefflich diskutieren kann) zeigen, dass es notwendig ist, darüber nachzudenken, wie die Entwicklung junger Menschen positiv begleiten und so beeinflussen können, dass sie ein freies, selbstbestimmtes Leben führen können. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch das Freizeitverhalten unserer Kinder und Jugendlichen. Und damit sind wir bei den Sportvereinen, die als größte „Organisation der Kinder- und Jugendhilfe“ in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielen, aber auch eine große Verantwortung haben. In unseren Sportvereinen lernen Kinder und Jugendliche wie an wenigen anderen Stellen persönliche und gesellschaftliche Werte bzw. Erziehungsziele kennen wie Leis-

tungsbereitschaft, Teamgeist, Kameradschaft, Füreinander kämpfen aber auch Niederlagen ertragen oder aus Fehlern lernen zu können.

Gerade aus diesem Blickwinkel ist Vereinsförderung im Allgemeinen und Sportförderung im Besonderen also kein Luxus, sondern Jugendhilfe und Persönlichkeitsförderung „par excellence“ und deshalb angesichts zunehmend brüchigerer Familienstrukturen und erzieherischer Defizite wichtiger denn je, ja ein „gesellschaftliches Muss“.

**Umbau unseres Schulsystems** Insbesondere der Ausbau der Ganztagesangebote an den Schulen wird gravierende Auswirkungen auf unsere Vereine haben. Wenn Schüler von morgens bis abends in der Schule sind, wird ihre Bereitschaft abnehmen, sich anschließend noch in Vereinen oder Sportgruppen zu betätigen.

Weil aber Kinder und Jugendliche unsere Zukunft im Verein sind, dürfen wir mit unseren Anstrengungen auf diesem Gebiet nicht nachlassen. Deshalb müssen wir aktiv am forcierten Ausbau der Ganztagesbetreuung an unseren Schulen in Fellbach mitwirken, wobei es darauf ankommt, dass wir mit unseren Sportangeboten ein zentraler Bestandteil dieser schulischen Ganztages-Konzeptionen werden. Denn nur dann werden wir die Kinder und Jugendlichen an unsere Vereine heranführen und binden können. Dass wir dabei in erster Linie qualifiziertes, hauptamtliches Fachpersonal einsetzen müssen, macht es notwendig, dass das Land bzw. die Stadt die Vereine auch finanziell unterstützt, wobei die Stadt Fellbach mit ihrem 17,50 Euro Stundenlohn für verlässliche Kooperationen“ als eine der ersten Kommunen überhaupt ein innovatives

Signal gesetzt, das aber jetzt nachhaltig und auskömmlich aufgestockt werden muss.

Optimistisch stimmt mich, dass das jüngst veröffentlichte „Gemeinsame Eckpunktepapier des Landes und der kommunalen Landesverbände“ ausdrücklich betont, dass „die Einbeziehung außerschulischer Partner ein wichtiger Bestandteil des Ganztags-schulkonzepts ist“ und die Schulleitung „bis zu 50 Prozent der Lehrerwochenstunden-Zuweisung monetarisieren und als Mittel für weitere Angebote externer Partner an der Ganztags-schule einsetzen kann“.

**Ausbau der frühkindlichen Betreuungsangebote**

Während im Bereich der Schulkinder eine Kooperation mit den Vereinen also offensichtlich gewollt ist, stellt sich die Lage für die Vereine im Vorschulalter durch den enormen Ausbau der Betreuungsplätze für Über- und Dreijährige

wesentlich schwieriger dar. So hat der TSV Schmiden allein dadurch binnen eines Jahres im Kleinkindalter über 50 Mitglieder verloren.

Diese Entwicklung wäre sicherlich noch viel dramatischer gewesen, wenn wir nicht schon 2011 mit dem Bau des „Schmidolino“ eine TSV-eigene Bewegungslandschaft gebaut hätten, die ganz gezielt auf Kooperationen mit Kindergärten, also mit Vorschulkindern ausgelegt ist.

Jetzt gilt es, diese Zusammenarbeit mit städtischer Unterstützung auszubauen, auch deshalb, weil es angesichts der wachsenden motorischen Defizite bereits bei Kleinkindern und der steigenden Zahl übergewichtiger Kinder im Interesse der Krankenversicherungszahlenden Allgemeinheit liegen muss, schon bei

den Allerjüngsten den natürlichen Bewegungsdrang zu verfestigen.

**Abnehmende Bindungsbereitschaft in allen Altersstufen**

War es noch vor zwanzig Jahren üblich, dass man als Kleinkind in einen Verein eingetreten und ihm ein Leben lang die Treue gehalten hat, so hat sich auch dies deutlich gewandelt. Man zieht flexible Angebote vor. Dieser Trend ist mit ursächlich für den Erfolg vieler vereinseigener und privater Fitness-Studios, wobei das „activity“ des TSV Schmiden mit seinen vielfältigen Angeboten, seinem geschulten Fachpersonal und dem guten Service offensichtlich besonders gut den Nerv der Kundschaft trifft.

Wenn Sportvereine ihre Mitgliederzahlen einigermaßen halten wollen, bleibt ihnen gar nichts anderes übrig, als in diesem Bereich „mitzuspielen“. Zudem gehört es seit ihrem Bestehen zur „ureigensten Kernkompetenz“ der Sportvereine, solche gesundheitsfördernden Sportangebote anzubieten, weshalb die Kritik der Privatstudios, die sich allzu oft als „Rosinenpicker“ betätigen, meines Erachtens weitgehend ungerechtfertigt ist. Zudem dienen Überschüsse aus vereinseigenen Studios der „Quersubventionierung“ vieler defizitärer, aber wichtiger Bereiche in einem Sportverein, wie dem Wettkampf-, Kinder- und Jugendsport. Auch bei den Organisationsstrukturen müssen die Vereine diese „Bindungsangst“ berücksichtigen. Hier empfiehlt es sich, die Vereinsstrukturen zu überdenken.

**Demografischer Wandel**

Es gehört zu den erfreulichsten Erscheinungen unserer Zeit, dass mehr Menschen ein hohes Lebensalter erreichen. Dass dabei altersgerechter Sport eine wichtige Rolle für Körper, Psyche und Geist spielen ist medizinisch vielfach bewiesen. Umso mehr wird es ankommen, dass sich die Sportvereine noch stärker darauf einstellen und die Zielgruppe der Senioren im Blick behalten.

**Dauerhafte Haarentfernung**

Sichern Sie sich heute noch  
Ihren persönlichen  
Beratungstermin

Kein Laser  
Kein Laser

schmel - sämig - sicher

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

Kein Laser  
Kein Laser



**Was es beim  
Bäuerle Bauerle  
so alles gibt!**

Natürlich Spargel und Beerenobst,  
frisches Gemüse und Obst sowie aus  
eigener Herstellung Liköre, Säfte,  
Fruchtaufstriche u.v.m.

**Von unserem Weingut  
Johannes B.:**

Weine, Riesling Sekt und den  
„Spritzer“

**Feste & Besen**

**30. April** Tanz in den Mai  
mit dem  
„Hofbräu-Regiment“

**1. Mai** Hoffest 2014  
• 12-15 Uhr  
Festtagsmatinée mit  
Prof. Alfons Scheirle  
am Klavier  
• 15-18 Uhr  
Jazz am Nachmittag  
mit Hans Fickelscher

**15. April bis  
22. Juni** Spargel-Besen  
Ab 11 Uhr ohne  
Ruhetag

**Ende Okt. bis  
Mitte Dez.** Gänse-Besen  
Mit tollen  
Gänsegerichten

**Die Verkaufsstellen:**

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

# „Sportvereinsförderung ist kein Luxus“

TSV-Präsident Ulrich Lenk über künftige Herausforderungen angesichts des gesellschaftlichen Wandels

Wie der Erfolg unseres „Zentrums für Reha-, Gesundheits- und Seniorensport“ im activity zeigt, sind in diesem Zusammenhang professionell betreute spezifische Angebote für Senioren besonders wichtig. Daran müssen wir weiterarbeiten und gegebenenfalls mit der Ärzteschaft vor Ort und den Krankenkassen kooperieren. **Inklusion und Integration als gesellschaftliche Aufgabe** Das durch die UN-Charta vom „Recht auf gleichberechtigte Teilhabe an allen Bereichen des Lebens“ auch für Menschen mit Behinderungen richtet sich auch an die Vereine. Notwendig sind einerseits spezielle Angebote im Behindertensport, aber auch die Öffnung von „normalen“ Sportgruppen. Wer erfahren will, dass Sport sich nicht nur positiv auf körperliche Beschwerden, sondern vor allem auch auf die Psyche und das Selbstwertgefühl auswirkt, muss nur mal ein Turnier unserer TSV-Rollstuhlteilung besuchen. Auch auf dem Gebiet der Integration von Migranten sind die Vereine gefordert. **Staatliche Förderung auf unsicheren Beinen** Das näher rückende Neverschuldungsverbot und die stei-

genden Anforderungen an den Staat unter anderem durch den demografischen Wandel führen vermutlich dazu, dass sich die öffentliche Sportförderung insgesamt eher rückläufig entwickeln wird. Umso mehr sind die Vereine gezwungen, sich auf eigene „wirtschaftliche Standbeine“ zu stellen. Schon deshalb muss darüber nachgedacht werden, als Verein sport-spezifische Angebote zu unterbreiten, die sich auch „wirtschaftlich rechnen“. Beispielhaft sind Vereinsstudios, Kursangebote, oder besondere Sporteinrichtungen wie indoor-soccer-courts, Hochseilgärten oder Golfparcours/Driving ranges zu nennen.

**Der Sportverein als Dienstleister und Wertegemeinschaft** Damit kommen wir rasch zum Thema „Selbstverständnis eines modernen Sportvereins“ oder zur „Vereinsphilosophie“. Als TSV Schmiden haben wir uns immer dazu bekannt, ein breit auf-

gestellter Großsportverein sein zu wollen, der alle Bereiche vom Kinder-, Jugend-, Breiten-, Wettkampf-, Leistungs- und Gesundheitssport abdeckt. Dabei ist oft ein regelrechter „Spagat“ zwischen einem dienstleistungsorientierten professionellen Anbieter von zeitlich befristeten oder frei wählbaren sportlichen Angeboten und dem klassischen Sportverein als Wertegemeinschaft, in dem dauerhafte Beziehungen gepflegt werden, von Nöten.

Aber gerade angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen müssen wir diese Spannweite aushalten und abdecken.

**Meine Empfehlung: Das Eine tun ohne das Andere zu lassen.** An diesen wenigen Beispielen wird deutlich, welche gewaltigen Herausforderungen, ja Veränderungszwänge auf unsere Sportvereine zukommen. Dabei darf die Politik die Vereine nicht allein lassen, sondern muss sie tat-

kräftig unterstützen. Hier sind zunächst die Kommunen gefordert, die ja in erster Linie von den Sportangeboten der Vereine und der vereinseigenen Sportinfrastruktur profitieren.

Deshalb möchte ich an alle Kommunal- und Landespolitiker appellieren, sich bewusst zu machen, dass Sportvereinsförderung kein Luxus, sondern eine sinnvolle Investition in die Zukunft unserer Städte und Gemeinden ist. Sport und Bewegung in der Gemeinschaft eines Vereins nützt allen: Kindern Jugendlichen, Berufstätigen, Rentnern und älteren Mitbürgern. Im Sportverein werden Werte vermittelt und in der ehrenamtlichen Arbeit Verantwortung eingeübt.

**Wie stellen sich der TSV Schmiden und die Stadt Fellbach zu diesen Herausforderungen?**

Seit der Neustrukturierung des TSV Schmiden ab 1992 haben wir im Vorstand kontinuierlich über diese Punkte nachgedacht. Besonders hilfreich waren dabei die Analysen und Fachkenntnisse unseres Geschäftsführers Rolf Budelmann, die unsere vielen vereinsinternen Strategiediskussionen und die erfolgreiche Entwicklung des TSV Schmiden erst möglich gemacht haben. Wir ha-

ben zum Beispiel mit dem „Sportschülerhort“, den „Bewegungslandschaften“, dem activity und dem „TSV-Beirätemodell“ Projekte umgesetzt, die eine unmittelbare Antwort auf viele dieser gesellschaftlichen Veränderungen sind. Auch die Stadt Fellbach hat sich in den zurückliegenden Jahrzehnten dank einer sportfreundlichen Stadtverwaltung und einem aufgeschlossenen Gemeinderat zu einer „Sport - Stadt“ entwickelt und z.B. uns als TSV auf vielen neuen Wegen unterstützt. Unter anderem deshalb gibt es in Fellbach in enger Anbindung an den TSV Schmiden einen RSG-Olympiastützpunkt, den ersten Sportschülerhort überhaupt in Süddeutschland und viele landes- und bundesweite Sport-Modell-einrichtungen und -projekte, die Fellbach weit über seine Stadtgrenzen bekannt gemacht haben. Um die Zukunft der Vereine zu sichern, müssen Verwaltung und Gemeinderat dafür sorgen, dass die Vereine insbesondere beim einschneidenden Wandel der Betreuungs- und Schullandschaft eingebunden werden. Ich bin sicher, dass Sportvereine die Angebote bunter und reicher machen.



Anzeige

## Sanfte Schallwellen-Massage mit Tiefenwirkung

Anzeige

Mehr als ein einfaches Massagegerät: Schallwellengeräte der Firma Novafon verfügen über eine besondere Wirkungsweise

Im Alltag gelingt es nicht immer, sich ausgewogen zu bewegen. Regelmäßige, einseitige Belastungen können nicht nur Verspannungen verursachen, sondern sich zu chronischen Beschwerden mit dauerhaften Verschleißerscheinungen und Schmerzen entwickeln. Deshalb ist es wichtig, dem, was wir unserem Körper täglich abverlangen, nachhaltige, positive Impulse entgegenzusetzen. „Die Schallwellengeräte der Fir-

ma Novafon ermöglichen durch ihre einzigartige Wirkungsweise und einer Tiefenwirkung von 6 Zentimetern besonders nachhaltige Massagen. Die handlichen und robusten Geräte erzeugen Vibrationen unterschiedlicher Frequenzen, die das abwechselnde Zusammenziehen und Ausdehnen verschiedener Zonen auslösen“, sagt Alexander Kauffmann, der Vertriebsleiter von Novafon. Die drei am häufigsten von Anwendern bestätig-



Schallwellengerät von Novafon.

ten Effekte dieser Tiefenmassage seien Schmerzlinderung, Muskeltonus-Regulierung und eine verbesserte Durchblutung. „No-

vafon-Schallwellengeräte sind so effektiv, dass sie seit Jahren in zahlreichen Kliniken und therapeutischen Einrichtungen als sogenannte Prozessbeschleuniger eingesetzt werden“, berichtet Alexander Kauffmann. Aber auch zu Hause könne Novafon ohne weitere Anleitung eingesetzt werden. Die Schallwellenbehandlung eignet sich für entspannende Ganzkörpermassagen, belebende Fußreflexzonenbehandlungen und verjüngende

Gesichtsmassagen. Darüber hinaus verschaffe die Schallwellen-Massage Linderung nach Sportverletzungen und Prellungen, bei Knochen- und Gelenksbeschwerden sowie bei Durchblutungsstörungen. Die erzeugten Schallwellen der Novafon-Geräte liegen im Hörschallbereich und sind nicht mit Ultraschall zu verwechseln. red

Infos unter 07151/1 65 14 70 82 und unter [www.novafon.de](http://www.novafon.de)

Immer sauberes  
Trinkwasser

## Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

**FSH** Fachmarkt  
Sanitär  
Heizung

Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH  
Salierstraße 51 · 70736 Fellbach  
www.fsh-fachmarkt.de

## NEW HOME

HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG UND MODERNE ARCHITEKTUR

„Cannstatter Pforte“ – Stuttgart von seiner schönsten Seite. Z.B.:

- 4-Zi-Penthouse-Wohnung mit Dachterrasse und unverbaubarer Aussicht, DG, 180,90 m<sup>2</sup>, € 724.500,-
- 4-Zi-Wohnung mit sonnigem Balkon und großem Wohnzimmer, 2. OG, 112,71 m<sup>2</sup>, € 346.700,-



Beratung: Petra Siegert, Lars Rambacher

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

**EBNER  
Bürkle**

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

## Hut ab für Anke

Vorhang auf für die Jazz Dance Company beim Schmidener Abend

Eine Premiere gab es vor kurzem in der Festhalle zu feiern, Kai Müller mit dem Verein Kultour Schmidener lud zum ersten Schmidener Abend.

Schmidener Vereine, der TSV, die Concordia mit Singout und der Musikverein Lyra gestalteten ein abwechslungsreiches Programm, die Band Nightlife lockte das Publikum auf die Tanzfläche, die Schmidener Kultband „So semmer halt“ rockte auf schwäbische Art. Die Festhalle war fast bis auf den letzten Platz besetzt. Ein besonderer Abend war es auch für alle, die aktiv mitwirkten. Für die Jazz Dance Company bot die Bühne einen perfekten Rahmen für ihren Auftritt mit zwei ganz unterschiedlichen Showtänzen.

Und für Anke Andrä, geborene Bürkle, aus der Jazz Dance Company waren diese Vorführungen ebenfalls eine Premiere. Zum ersten Mal tanzte sie diese zwei Tanzchoreografien mit und das vor vollem Haus. „Mich kennen hier fast alle, hoffentlich klappt bei uns alles und ich komm gut durch“, meinte sie kurz vor dem Auftritt und da war schon ein bisschen Lampenfieber dabei.

Vor über zwölf Jahren hatte sie ihren letzten Auftritt mit der Jazz Dance Company, und genauso viele Jahre war sie nicht mehr in der Jazztanzabteilung, Beruf und Familie gingen in dieser Zeit einfach vor. In den vergangenen zwei Jahren ging ihr aber der Jazztanz nicht mehr aus dem Kopf. „Es hat mich gepfupfert, aber ich war doch schon so lang nicht mehr dabei. Ob ich da noch mitkomme?, waren die Gedanken von Anke Andrä. Dann erfuhr sie vom neuen Angebot der Jazztanz Abteilung – Morning Dance, Wake up Dance and Gym Moves. Das war die Gelegenheit.

Der Einstieg ist geschafft und das Tanzen bei Silvia Bürkle-Kuhn machte richtig Spaß. Nachdem bei Anke Andrä mit diesem Kurs das Tanzfieber geweckt war, war es nur noch ein kleiner Schritt zu der Überlegung, ob sie es wieder



Foto: Privat

Nach dem Auftritt ein entspanntes Lächeln in die Kamera: Suk Wallisch, Christine Knödler, Anke Andrä, Susi Gaiser (v. links).

wagt und in der Jazz Dance Company mittrainiert. Silvi Bürkle-Kuhn hat sie bestärkt: „Komm doch und probiere es aus.“

Seit September ist Anke wieder dabei, sie hat sich ins Training gestürzt, hochmotiviert neue Choreografien einstudiert und alte nachgelernt. Ganz schnell hat die Jazz Dance Company da eine neue „alte“ Tänzerin wieder

Dann war er da –  
der Schmidener Abend.

gefunden. Dann wurde es kurz vor Weihnachten ernst für Anke. Es war nun klar, dass die Jazz Dance Company für ihren Auftritt beim Schmidener Abend Verstärkung gebrauchen könnte. „Anke das schaffst du gut. Wir üben die Tänze intensiv“, lauteten die Ermutigungen von Trainerin und Gruppe. Alle haben sich, als die positive Antwort kam, mächtig gefreut. Es war klar, dass sich Anke jetzt noch mehr ins Zeug legt, „halbe Sachen“ sind nicht ihre Art.

Dann war er da – der Schmidener Abend. Es gab eine kurze Stellprobe auf der Bühne, die zwei Showtänze wurden kurz durchgegangen, damit waren

die Vorbereitungen abgeschlossen. „Das ist für mich jetzt ganz schön aufregend, ich war ewig nicht mehr auf der Bühne“, sagte Anke Andrä in der Garderobe.

Als es auf die Bühne geht, sind diese Sorgen vergessen. Konzentriert warteten alle, bis der Vorhang aufging und die Aufregung war nach den ersten Schrittfolgen wie weggeblasen. Beim Showtanz mit Hut klappte alles perfekt, dass alle entspannt in den fetzigen zweiten Teil, einen Fun Dance, hineintanzten. Ein mitklatschendes Publikum und strahlende Gesichter auf der Bühne machen den Auftritt zu einem vollen Erfolg. Auch Anke Andrä strahlt, sie, aber auch alle anderen aus der Gruppe wissen, es hat super geklappt. Das spürt man einfach, wenn man von der Bühne kommt.

Nach einem halben Jahr Training ist das eine tolle Sache, wie schnell sich Anke in der Gruppe eingefunden hat, man merkt, dass sie früher viel getanzt hat und sportlich aktiv ist. Hut ab für Anke! Beim nächsten Schmidener Abend, der in zwei Jahren stattfinden soll, ist die Jazz Dance Company wieder dabei – mit Anke Andrä. Christine Knödler Info: Silvia Bürkle-Kuhn, Telefon 0 71 51/4 34 88.



Jetzt vormerken!  
Boot Camp  
15.07.2014 von 16 - 19 Uhr

- Ein schöner Rücken kann auch entzücken
- Fremdbestimmung oder Eigenantrieb - BurnOut oder Erfolg?
- Durch Schlank im Schlaf zur Traumfigur
- Informationen zum Rehabilitationssport im activity



(alle Fotos ©Fotolia tw. zzgl. Bearbeitung)

## Ein schöner Rücken kann auch entzücken Fremdbestimmung oder Eigenantrieb -

### BurnOut oder Erfolg?

Unser Rücken ist ein Meisterstück der Natur. Er trägt viel über die Jahre und Schmerzen sind ein erstes Warnsignal.

Aber soweit sollte es erst gar nicht kommen. Rückenschmerzen sind keineswegs eine Frage des Alters: immer mehr jungen Menschen macht heute der Rücken zu schaffen. Dabei ließen sich durch die richtigen Übungen über 80 % der Rückenschmerzen kurieren – so schätzen Sportmediziner.



Ein kräftiger Rücken kennt kaum Schmerzen. Dies bedeutet die Rückenmuskulatur zu kräftigen, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die richtigen Bewegungen beim Heben und Bücken zu erlernen.

**Doch nicht nur die Rückenmuskulatur ist äußerst wichtig, sondern auch der Gegenspieler:** die Bauchmuskulatur. Beide zusammen nennt man Core, der Kern. Ist der Core unseres Körpers gut gekräftigt, unterstützt diese Rumpfmuskulatur die Wirbelsäule und schützt sie vor Fehlbelastungen, schont die

Wirbel und entlastet diese.

#### Was kann ich tun um meinen Core zu trainieren und um Rückenschmerzen vorzubeugen?

Im activity – dem Freizeit Sport Club des TSV Schmiden 1902 e.V. werden viele verschiedene Kurse angeboten, die speziell diese Muskelanteile trainieren:

- Angefangen mit den klassischen Wirbelsäulen-Kursen: In diesen Kursen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt. Ob mit oder ohne Kleingerät, die Wirbelsäule wird mobilisiert und die entsprechende Muskulatur gekräftigt und gedehnt.
- Ausgewogene Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur, sowie für die Oberschenkelrückseite gibt es im Rückenfitness. In diesem Kurs gibt es für jeden Rücken das richtige: von der Mobilisation der Schulter, über die Brust bis hin zur Lendenwirbelsäule.
- Im Core Board ist der Name Programm: Ein Power Kurs der speziell den Core kräftigt und stabilisiert. Er macht den Core alltagstauglich und kräftigt die Beinmuskulatur. So ist man jederzeit fit für Freizeitsportarten wie zum Beispiel Skifahren.
- Rückenschmerzen sind nicht gleich ein Grund in den Seilen zu hängen – oder etwa doch? Im redcord macht man genau das: ein Schlingentraining mit dem eigenen Körpergewicht: speziell zur Kräftigung des Cores.
- Im Kurs Bauch, Beine, Rücken, oder kurz BBR, stabilisiert man

den Rücken von unten herauf. Denn ein starker Rücken benötigt auch zwei starke Beine, die ihn tragen.

Für denjenigen, der lieber zeitunabhängig und individuell für sich trainiert, gibt es natürlich auch eine Möglichkeit den Core und den Rücken zu kräftigen: an Kraftgeräten oder mit freien Gewichten. Wer jetzt an Body-



building denkt, liegt komplett falsch: unsere qualifizierten Trainer erstellen jedem Mitglied kostenlos einen individuellen Trainingsplan, egal ob man Rückenschmerzen oder sogar einen Bandscheibenvorfall hat.

(von Heike Schader und Philip Petricevic)

*Es liegt in der menschlichen Natur, vernünftig zu denken und unvernünftig zu handeln.*

(Anatole France, franz. Schriftsteller)

Was sich zunächst wie ein Widerspruch anhört, lässt sich sehr einfach erklären: Das „vernünftige Denken“ spielt sich nämlich nicht in unserem Verstand ab, Gedanken sind

Produkt unseres Geistes und nicht unseres Intellekts. Damit sie entstehen und sich fortwickeln können, bedarf es der Muße.

#### Und um den eigenen Gedanken und Gefühlen zuzuhören, bedarf es der Stille und Gelassenheit.

Man muss sich Zeit dafür nehmen, auf seine Gedanken zu hören; kein Zeitfenster im täglichen Terminplan ... sondern „genügend“ Zeit. Und wer sich diese Zeit nicht nimmt, kann nicht aus eigenem Antrieb handeln sondern nach dem, was ihm andere (vor-)sagen. Und das ist selten vernünftig – zumindest nicht für einen selbst!

#### Aber wo und wie finde ich im stressigen Alltag „genügend“ Zeit für meine eigenen Gedanken?

Erinnern Sie Sich an die Mittagspause, als Sie in der Sonne standen und für ein paar Minuten die Augen geschlossen haben? Erinnern Sie Sich an die Vollsperrung der Autobahn, die Sie dazu gezwungen hat, eine Viertelstunde einfach nur da

zu sitzen und Ihren Gedanken nach zu hängen? Den verpassten Bus und die zehn Minuten an der Haltestelle, während denen niemand etwas von Ihnen wollte; die Wartezeit im ICE; die Zeit auf dem Laufband im Fitnessstudio; die vielen Minuten einer Besprechung während denen Ihr Gesprächspartner ein angeblich wichtiges Telefonat führt; die Zeit, die Ihr PC nach einem Update zum Neustart benötigt;...?

Wir können uns in solchen „Auszeiten“ natürlich über die Situation ärgern oder uns diese Zeit mit Smartphone, I-Pod oder Fernseher vertreiben! Wir können uns diese Zeit aber auch nehmen, damit sich unsere eigenen Gedanken bilden und entwickeln können. Dazumüssen wir nur unsere Wahrnehmung von unserer Umgebung in unser Inneres verlagern.

#### Und wer sich Zeit nimmt, auf seine eigenen Gedanken zu hören, der kann auch seinem Inneren entsprechend handeln.

Und wer nach seiner „inneren Stimme“ handelt, braucht sich nicht von anderen (vor-)sagen lassen, was er zu tun hat. Wer eigene Gedanken in die Tat umsetzt, erlebt, dass seine Absichten eintreten oder erfolgen. Er ist nicht leer oder ausgebrannt sondern erfolgreich!

Marco Faass, [www.Motikomm.de](http://www.Motikomm.de)

### Termine

- 15.03. Kinderaktionstag – Frühlingsfest, 15-17 Uhr
- 05.04. interner Team-Tag, das activity schließt um 14 Uhr
- 18.04. Karfreitag, geschlossen
- 19.04. Karsamstag 9-19 Uhr geöffnet
- 20.04. Ostersonntag geschlossen
- 21.04. Ostermontag 9-19 Uhr geöffnet
- 30.04. Fellbacher Hopf, 9-19 Uhr geöffnet

**Heil- und Hilfsmittel bei Osteoporose finden Sie bei uns!**

Orthopädietechnik Krüger GmbH  
Neue Str. 17 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-611 26  
Fax: 07181-218 93

Sanitätshaus Schmetzle  
Marktplatz 2 • 71679 Asperg  
Tel.: 07141-64 00 58  
Fax: 07141-64 00 57

OT-Krüger GmbH im GeZa Schorndorf  
Schleichener Str. 106 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-2544 13  
Fax: 07181-25 47 37

Sanitätshaus Schmetzle  
Bahnhofstr. 48 • 73734 Fellbach  
Tel.: 0711-58 11 09  
Fax: 0711-58 57 53

Sanitätshaus Borg  
Königsplatz 20 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-93951-0  
Fax: 07181-93951-20

[www.ot-krueger.de](http://www.ot-krueger.de)

ORTHOPÄDIETECHNIK KRÜGER.  
ORTHOPÄDIETECHNIK VITALCENTER REHA-TECHNIK

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Rund-um-fit

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

AFIT-2  
 APO  
 MDF E1  
 BSH E2  
 M+K F1  
 C-1  
 C-2  
 C-3  
 Was  
 Fit-Mix  
 Fit-komp.  
 FKP-1  
 KS  
 P-1  
 P-2  
 P-3  
 P-3  
 P-4  
 P-3  
 P-4  
 P-5  
 ZT-1  
 ZT-2

TSV  
 TSV  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 TSV  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 act

Mo.  
 Mo.  
 Mi.  
 Mi.  
 Fr.  
 Di.  
 Di.  
 Mi.  
 Mi.  
 Mo.  
 Do.  
 Do.  
 Di.  
 Do.  
 Do.  
 Di.  
 Do.  
 Do.  
 Di.  
 Mi.  
 Di.  
 Mo.  
 Mo.  
 Do.

20.30-21.10  
 19.45-20.30  
 09.40-10.40  
 10.50-11.50  
 10.20-11.20  
 20.20-21.20  
 19.10-20.10  
 07.40-08.40  
 19.00-19.45  
 20.00-21.00  
 19.30-20.50  
 17.30-19.00  
 11.00-12.00  
 18.00-19.00  
 19.10-20.10  
 09.10-10.10  
 18.00-19.00  
 19.10-20.10  
 18.00-19.00  
 18.00-19.00  
 19.10-20.10  
 09.20-10.20  
 20.20-21.05

05.05.14  
 05.05.14  
 07.05.14  
 07.05.14  
 16.05.14  
 06.05.14  
 06.05.14  
 07.05.14  
 07.05.14  
 05.05.14  
 15.05.14  
 06.05.14  
 15.05.14  
 15.05.14  
 15.05.14  
 06.05.14  
 06.05.14  
 16.05.14  
 06.05.14  
 05.05.14  
 05.05.14  
 05.05.14  
 05.05.14  
 05.05.14  
 15.05.14

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

## Beginn Sommer

## Entspannung

Hatha-Yoga Fortgeschritten  
 Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.  
 Hatha-Yoga Anfänger + Fortg.

Yoga 1  
 Yoga 2  
 Yoga 3

act  
 act  
 act

17.30-18.45  
 18.45-20.00  
 20.00-21.15

02.04.14  
 02.04.14  
 02.04.14

Gymnastikraum Stadionrestaurant  
 Gymnastikraum Stadionrestaurant  
 Gymnastikraum Stadionrestaurant

## Gesunder Rücken

Wirbelsäulengymnastik  
 Wirbelsäulengymnastik

WS-1  
 WS-2

act  
 act

18.15-19.15  
 19.15-20.15

05.05.14  
 05.05.14

Gymnastikraum Stadionrestaurant  
 Gymnastikraum Stadionrestaurant

## Senioren

Die 5 Esslinger  
 Die 5 Esslinger  
 Senioren Rückenfitness

Sen  
 Sen  
 Sen

08.40-09.40  
 15.00-16.00  
 09.40-10.40

05.05.14  
 07.05.14  
 15.05.14

activity- Der Freizeit Sportclub  
 Container bei der Albert-Schweizer Schule  
 TSV Bewegungszentrum

## Tanz und Ballett

Ballett für Erwachsene-Einst.  
 Ballett für Erwachsene – Aufb.  
 Kinderballett ab 5 Jahre  
 Kinderballett 6-7 Jahre – Einst.  
 Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb.  
 Morning Dance  
 100% Dance Feeling (ab ca. 35 Jahre)  
 Funky Jazz Dance (ab 16-17 Jahre)  
 Jazz Dance Company  
 Jazz Teens (12-16 Jahre)  
 Mini-Dance (5-8 Jahre)  
 Midi-Dance (8-12 Jahre)  
 Wake up Dance and Gym Moves

Bal-1  
 Bal-2  
 Kit-2  
 Kit-3  
 Kit-4  
 DJ  
 DJ  
 FDJ  
 FJD  
 Teens  
 Mini  
 Midi

act  
 act  
 act  
 act  
 act  
 TSV  
 TSV  
 TSV  
 TSV  
 TSV  
 TSV  
 TSV  
 TSV

19.10-20.10  
 18.00-19.00  
 15.15-16.00  
 16.00-17.00  
 17.00-18.00  
 09.00-10.00  
 20.30-21.30  
 19.30-20.30  
 20.00-21.30  
 19.00-20.00  
 17.30-18.15  
 18.15-19.00  
 09.00-10.00

07.05.14  
 05.05.14  
 06.05.14  
 06.05.14  
 06.05.14  
 06.05.14  
 05.05.14  
 15.05.14  
 16.05.14  
 16.05.14  
 16.05.14  
 16.05.14  
 18.03.14

activity- Der Freizeit Sportclub  
 activity - Der Freizeit Sportclub  
 Gymnastikraum  
 Gymnastikraum  
 Jugendraum (Restaurant Stadlo)  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Fröbelturnhalle  
 Spiegelsaal Bewegungszentrum

**Kursanmeldungen über:**  
**TSV Schmiden 1902 e.V.**  
**Geschäftsstelle**  
 Fellbacher Str. 47  
 70736 Fellbach-Schmiden  
 Tel. 0711-951939-0  
 Fax 0711-951939-25  
 Email: info@tsv-schmiden.de  
 www.tsv-schmiden.de  
**Öffnungszeiten der**  
**Geschäftsstelle:**  
 Mo.- Mi. 09.00-12.00 Uhr  
 Do. 16.00-19.00 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  
 Email: 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)**

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

Für activity-Mitglieder: € 40,-

Mitglieder im TSV Schmiden: € 40,-

Nichtmitglieder € 50,-

### • 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 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**

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

## Kursstunde 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.

**Leitung: Angelika Bauder (Fachübungsleiterin Mutter & Kind)**

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

Kursgebühren für alle Baby und Kinder Kurse (8 Einheiten à 60min):

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

**Leitung: Manuela Kampa (Group-Fitness-Trainerin)**

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

### Kurs 2 - Einsteiger

**Leitung: Stefan Schur (Fachübungsleiter)**

**Mi, 07.40- 08.40 Uhr**

### Kurs 2 – Fortgeschrittene

**Leitung: Manuela Kampa (Group-Fitness-Trainerin)**

**Di, 19.10- 20.10 Uhr, activity**

Kursgebühren Core Training(8 Einheiten à 60min):

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.

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

**Mo, 20.00-21.00 Uhr, TSV Bewegungszentrum**

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

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.

**Leitung: Nadine Jankovic Sport-und Gymnastiklehrerin**

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

Kursgebühren Fitness-Kompakt (8 Einheiten à 80min):

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)**

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

Kursgebühren FKP-1 (8 Einheiten à 90min):

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.

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

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

Kursgebühren Körperstraffung (8 Einheiten à 60min):

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:

**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**

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

# Fit und gesund im TSV Schmiden

Entspannung	Gesunder Rücken	Senioren
<p><b>Kurs 3 - Fortgeschritten:</b>  <b>Leitung:</b> Maria Dolores Valencia-Frank (Pilates-Kursleiterin) <b>Kurs 3 &amp; 4</b>  <b>Mi, 18.00-19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</b></p> <p><b>Kurs 4 - Fortgeschritten:</b>  <b>Di, 19.10-20.10 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</b></p> <p><b>Kurs 5 - Fortgeschrittene:</b>  <b>Leitung:</b> Angela Gramlich (Pilates Kursleiterin)  <b>Fr, 18.00-19.00 Uhr activity - Der Freizeit-Sportclub</b></p> <p>Kursgebühr für alle Pilates-Kurse (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 64,-  Für Nichtmitglieder       € 80,-</p> <p><b>• Pilates für Mamis</b>  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.  <b>Leitung:</b> Petra Umbscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin)  <b>Mo, 09.20-10.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</b></p> <p>Kursgebühren Pilates für Mamis (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 64,-  Für Nichtmitglieder       € 80,-</p> <p><b>• Fitness-Zirkel</b>  Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. Schwerpunkt Gewichtsreduktion.</p> <p><b>Kurs 1:</b>            Petra Umbscheiden-Kachler (Sport- und Gymnastiklehrerin)  <b>Mo, 10.00-10.45 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub.</b></p> <p><b>Kurs 2:</b>  <b>Leitung:</b> Cihan Akmaz (Physiotherapeut in Ausbildung)  <b>Do, 19.30-20.15 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</b></p> <p>Kursgebühren Fitness-Zirkel (8 Einheiten à 60 min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 48,-  Für Nichtmitglieder       € 64,-</p>	<p><b>Sanftes Hatha-Yoga</b> (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Er will den Menschen helfen, sich selbst zu heilen. Indem man eine bessere Eistellung 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.</p> <p>Frühjahr: 10 Einheiten, Sommer: 8 Einheiten, Herbst: 12 Einheiten  <b>Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)</b></p> <p><b>Yoga-1, Fortgeschrittene</b>  <b>Mi, 17.30-18.45 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</b></p> <p><b>Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene</b>  <b>Mi, 18.45-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</b></p> <p><b>Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene</b>  <b>Mi, 20.00-21.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</b></p> <p>Kursgebühren Yoga:  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 6,- / Einheit  Für Nichtmitglieder       € 7,50,- / Einheit  Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder   € 121,50,- / Einheit</p> <p><b>Yoga für Einsteiger</b>  <b>Übungsleiterin: Christiane Schwach ( Yogalehrerin)</b>  <b>Kurs 1: Do, 19.10-20.10 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</b>  <b>Kurs 2: Do, 20.20-21.20 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</b></p> <p><b>• Indian Balance</b>  Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!  Das einzigartige Trainingsrezept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Nativ American Indians und der modernen Bewegungslehre.  <b>Kursleiterin: Iris Herzog ( Indian Balance Instructor)</b>  <b>Fr, 16.00-17.00 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</b></p> <p>Kursgebühren für Indian Balance und Yoga für Einsteiger (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 64,-  Für Nichtmitglieder       € 80,-</p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b>  Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule stützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.</p> <p><b>Kurs 1 - Wirbelsäulengymnastik</b>  <b>Leitung: Petra Lindner (Rückenschulleiterin, Fachübungs-Leiterin Fitness &amp; Gesundheit, Aerobic Instructor)</b>  <b>Mo, 18.15-19.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</b></p> <p><b>Kurs 2 - Wirbelsäulengymnastik</b>  <b>Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin)</b>  <b>Mo, 19.15-20.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</b></p> <p>Kursgebühren WS 1+2 (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 38,-  Für Nichtmitglieder       € 50,-  Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder   € 129,-</p> <p><b>Senioren</b></p> <p><b>• Senioren Rückenfitness</b>  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 mithalten.</p> <p><b>Übungsleiterin: Sonja Kraning (Sport- und Gymnastiklehrerin)</b>  <b>Do, 09.40-10.40 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum</b></p> <p>Kursgebühren Rückenfitness (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Für TSV-Mitglieder       € 38,-  Für Nichtmitglieder       € 50,-  Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder   € 140,-</p> <p><b>• Die 5 Esslinger</b>  Das Programm für lebenslange Fitness- zum Erhalt von Beweglichkeit, Muskel 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.</p> <p><b>Übungsleiter:</b>  <b>Kurs 1: Mo, 08.40- 09.40 Uhr bei Ariadne Fleischmann im activity</b>  <b>Kurs 2: Mi, 15.00- 16.00 Uhr bei Ursula Besemer im Container der Albert-Schweizer Schule</b></p> <p>Kursgebühren für 5 Esslinger (8 Einheiten à 60min):  Für activity-Mitglieder      kostenlos  Mitglieder im TSV Schmiden   € 38,-  Nichtmitglieder           € 50,-</p>

# Fit und gesund im TSV Schmiden

## Tanz und Ballett

### · Ballett für Erwachsene

Eine gesunde Körperhaltung, mehr Spannung in Bauch, Beinen und Armen sind Ziele, die auch durch Übungsformen des klassischen Balletts erreicht werden können.

**Leitung: Ariadne Fleischmann (Tanzpädagogin)**

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

**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**

Kursgebühren Ballett (8 Einheiten à 60min):

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

### · Kinderballett

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

**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 (8 Einheiten à 60min):

TSV-Mitglieder: Kit2 € 36,-  
Nichtmitglieder: Kit2 € 45,-  
Kit3 + 4 € 48,-  
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, Fröbelschul-Sporthalle**

### · 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, Fröbelschul-Sporthalle**

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

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

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

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

**Fr, 19.00-20.00 Uhr, Fröbelschul-Sporthalle**

### · 100% DanceFeeling

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

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

Dance Moves mit Spasfaktor. 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, Fröbelschul-Sporthalle**

**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, Fröbelschul-Sporthalle Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

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

### · Wake up Dance and Gym Moves, Morning Dance

**Leitung: Silvia Bürkle-Kuhn**

**(Kurs der Jazztanz-Abteilung)**

**Die., 9.00-10.00 Uhr, Spiegelsaal Bewegungszentrum**

## SEPA-Lastschriftmandat

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger) Name und Anschrift des Kontoinhabers

Turn- und Sportverein Schmiden 1902 e.V. Activity – der Freizeit Sportclub Bühlstraße 140 70736 Fellbach	Mandatsreferenz / Mitgliedsnummer (wird noch vergeben)
Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)	
DE 27 ACT 00 00 00473 04	

Zahlungsart:

- Einmalige Zahlung (1 Kursanmeldung)
- Wiederkehrende Zahlung (1-4 Kursanmeldungen)
- Einmalige Zahlung (4 Kursanmeldungen für TSV-Mitglieder/Jahresgebühr)

Ich/Wir ermächtige(n) Sie Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von

Turn- und Sportverein Schmiden 1902 e.V.

activity – der Freizeit Sportclub

auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann/wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

IBAN

BIC

Ort, Datum

Unterschrift

## Kursanmeldung für Schmider Kurse

Anmeldungen für Kurse, die im activity stattfinden, nur über die activity 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

Geburtsstag

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 Kursausbeschreibung aus dem Gesundheit- und Reha Heft.

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nichts von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmeplatz. Die Teilnahmebestätigung kann nur bei regelmäßiger Teilnahme (an mindestens 80% der Einheiten) ausgestellt werden. Einzelne Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte klären Sie das im VORAUSS ab.

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

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen, Unterschrift der / des Erziehungsberechtigten)

## Durch schlank im Schlaf zur Traumfigur oder der Mythos vom Abnehmen (von Philip Petricevic)

Croissants und Marmelade zum Frühstück, mittags Pasta, zwischendrin noch einen Kuchen: den ganzen Tag satt und trotzdem Abnehmen ohne zu Hungern.

**Wie das? Ganz einfach: Schlank im Schlaf.** Einfach abends die bösen Kohlenhydrate weglassen und schon purzeln die Pfunde. Mal ehrlich: klingt doch zu schön um wahr zu sein oder? Gerade deswegen findet diese Diät großen Zuspruch. Denken Sie mal kurz nach: wen kennen Sie, der diese Wunderwaffe ge-

Ende des Tages müssen Sie mehr Kalorien verbraucht haben als Sie zu sich genommen haben. Hört sich simpel an, ist es auch. In dieser Rechnung gibt es zwei Variablen: den Kalorienverbrauch und die Kalorienzufuhr. Um am Ende des Tages eine negative Kalorienbilanz zu haben müssen



sie den Verbrauch hoch und die Zufuhr runterschrauben.

**Doch wie erhöhen Sie Ihren Kalorienverbrauch?** Die Antwort kennen Sie alle: durch Sport. Während des Sports verbrauchen Sie erstens durch die höhere Muskelaktivität mehr Energie, Kalorien, als in Ruhe. Zweitens erhöhen Sie Ihre Muskelmasse. Je mehr Muskelmasse Sie besitzen, desto mehr Kalorien verbrauchen Sie – auch in Ruhe. So erhöhen Sie mit Sport doppelt Ihren Energiebedarf. Und

Sport hat noch einen weiteren positiven Nebeneffekt: dank der höheren Muskelmasse wird ein Jojo-Effekt nach einer Diät verhindert.

**So nun aber zur Kalorienzufuhr.** Es gibt drei Nährstoffe über die wir Kalorien zu uns nehmen: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Jeder dieser Nährstoffe hat eine andere Energiebilanz und eine andere Funktion in unserem Körper. Fette haben die höchste Energiebilanz, sättigen dafür aber am längsten. Ohne bestimmte Fettsäuren, sogenannte essentielle Fettsäuren, könnten wir nicht überleben. Andere Fette, Transfettsäuren, kann unser Körper nicht verarbeiten, deshalb wandern sie direkt in das schwäbische Wohlstandsbäuchle. Proteine, auch Eiweiße genannt, dienen als Grundbaustein zum Aufbau aller im Körper vorhandenen Strukturen; von den Haaren, über die Muskeln bis hin zur Haut. Proteine sättigen länger als Kohlenhydrate jedoch nicht so lange wie Fette. Sie besitzen weniger Kalorien als Fette und genau so viele wie

Kohlenhydrate. Ohne bestimmte Proteine könnten wir auch nicht überleben. So und nun zu den „Bösen“ Kohlenhydraten. Der menschliche Körper kann alle Kohlenhydrate die er benötigt



selbst herstellen. Klingt gut, hat aber einen Haken. Damit wir Kohlenhydrate selbst synthetisieren können müssen wir Proteine abbauen und umwandeln.

**Wo kommen diese Proteine her?** Aus unseren Muskeln. Das heißt wer auf Kohlenhydrate verzichtet und dazu Sport treibt wird sehr schnell an Muskelmasse verlieren. Unser Körper braucht also Kohlenhydrate. Um größere Muskelarbeit zu

leisten, benötigt unser Körper Kohlenhydrate. Der Verzehr von Kohlenhydrate hat den Ausstoß des Hormons Insulin als Folge. Insulin ist eines der stärksten gewebesaufbauenden Hormone im menschlichen Körper. Es baut jedoch primär Fettmasse auf und stoppt die Fettverbrennung.

**Soll das vielleicht der Grund sein, weshalb man keine Kohlenhydrate mehr nach 18 Uhr essen sollte?** Doch wie viele schauen auf die Uhr und denken sich: „Es ist erst 17.50 Uhr. Ich kann ja noch schnell einen Kuchen essen.“ Laut Credo erlaubt, aber sinnvoll? Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Es gibt gesunde und ungesunde Kohlenhydrate. Die gesunden Kohlenhydrate sind unverzichtbar für den Muskelaufbau. Die ungesunden Kohlenhydrate jedoch sind völlig überflüssig. Und doch sind genau diese in ihrer ungesündesten Form, als raffinierter Zucker, in jedem Haushalt vorhanden. Also denken Sie bei Ihrem nächsten Kaffee an mich und trinken Sie ihn schwarz. Möglichst wenig schlechte Fette

und gut getimte Kohlenhydrate sind essentiell für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Somit auch als Grundlage für einen gesunden Körper.

**Was aber sind gesunde Kohlenhydrate?** Welche Fette darf ich essen und welche nicht? Wieviel Protein soll ich zu mir nehmen? Oder ganz simpel: was darf ich essen und was sollte ich ehr nicht essen? Kurz gesagt: es gibt keine Schlank-Formel, die bei jedem gelingt. Jeder Mensch ist ein Individuum, der andere Voraussetzungen mit sich bringt und deshalb einen individuellen Ernährungs- und Trainingsplan benötigt. Deshalb sollte jeder für sich selbst ein Ernährungsbe- wusstsein entwickeln.

**Nun aber genug der Theorie.** Kommen Sie vorbei und machen Sie so den ersten Schritt weg von demotivierenden Diäten hin zu Ihrer Traumfigur!

**Terminvereinbarung direkt mit Fr. Ursula Besemer (Gesundheitspädagogin & Ernährungsberaterin), Handy: 0173/4976756 möglich.**



gen die überschüssigen Pfunde schon ausprobiert hat?

Im Prinzip ist die Sache mit dem Abnehmen ganz einfach: am



**LÜDDECKE**  
AKUSTIKBAU - RAUMTECHNIK

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



**LÜDDECKE**  
AKUSTIKBAU - RAUMTECHNIK

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

Fühlen Sie Sich  
fremd bestimmt?  
und überlastet?



**animar**  
www.animar.de

**Gestalten SIE Ihr Leben!**

## Informationen zum Rehabilitationssport

### • Herz- und Diabetessport

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

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

Kurs 2 Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, im activity, Trainingsgruppe  
Leitung: Doris Frey-Rochhausen (Herzsport-Übungsleiterin) und Dr. med. Martin Friedrich (Internist)

### • Rehabilitationssport für Knie & Hüfte

Knie & Hüfte ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie als auch um das Hüftgelenk. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kurs 1 Mo, 09.50 - 10.50 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity  
Kurs 2 Mo, 11.00 - 12.00 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity  
Kurs 3 Mo, 16.50 - 17.50 Uhr, bei Liane Cataldi, 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 Bernd Weingarten, 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 Sonja Kraning, 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 Bernd Weingarten, im activity  
Kurs 3 Di, 15.20 - 16.20 Uhr, bei Ruth Pollack, im activity  
Kurs 4 Do, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im activity  
Kurs 5 Fr, 09.10 - 10.10 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity  
Kurs 6 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 1 Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, bei Claudia Bühler, im activity

### • Sport nach Krebs

Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder gar ganz vermieden werden. So lassen sich z.B. Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen. Darunter leiden viele Patienten noch lange nach der Therapie.

Kurs 1 Di, 17.45 - 18.45 Uhr, bei Evelyn Weihshuber, 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.**

**Erleben Sie ungezähmten Fahrspaß.**

Am besten bei einer Probefahrt. Ungezähmt. Der neue CLA.

- Entdecken Sie avantgardistisches Design gepaart mit hoher Fahrdynamik.
- Zahlreiche Assistenz- und Sicherheitssysteme, die Sie in Gefahrensituationen optimal schützen.
- Setzt Maßstäbe mit neuem Aerodynamik-Wertrekord für Serienautomobile.
- Attraktive Leasing- und Finanzierungsangebote.

**Jetzt Probe fahren.**



**Mercedes-Benz**

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Mercedes-Benz ist ein eingetragenes Warenzeichen der Mercedes-Benz Group AG. © 2015 Mercedes-Benz Group AG. Alle Rechte vorbehalten. Mercedes-Benz ist ein eingetragenes Warenzeichen der Mercedes-Benz Group AG. © 2015 Mercedes-Benz Group AG. Alle Rechte vorbehalten.

Adressen: Deiner 40, Mercedesstraße 135, 70327 Stuttgart.  
Mercedes-Benz Niederlassung Stuttgart Telefon 0711/25 98-22 76 • www.stuttgart.mercedes-benz.de  
Autohaus Felix Klotz GmbH Fellbach Telefon 0711/518 20-0 • www.fkz.de

# „Cheerleading macht selbstbewusster“

Trainerin Carina Strecker (20) geht für rund ein Jahr nach Kolumbien – Eine kleine Rückschau auf ihr Engagement

Fast eineinhalb Jahre sind vergangen, seit sich die einstige Dreierspitze in der Organisation des Sportclubs Cheerleading im September 2012 aufgelöst hat. Eineinhalb Jahre, die in der erfolgreichsten Meisterschaftsteilnahme der Cheerleader des TSV am 1. Februar diesen Jahres gipfelten: der Junior Allgirl Groupstunt U14 „Flames“ erkämpfte den Titel des Landesmeisters Baden-Württemberg und der Junior Allgirl Groupstunt U17 „Fire Diamond“ sowie der Senior Coed Groupstunt „Fireballs“ belegten jeweils zweite Plätze in ihren Kategorien. Nun heißt es Daumen drücken und auf die Deutschen Jugend-Meisterschaften vorbereiten, die Anfang April in Lemgo ausgetragen werden.

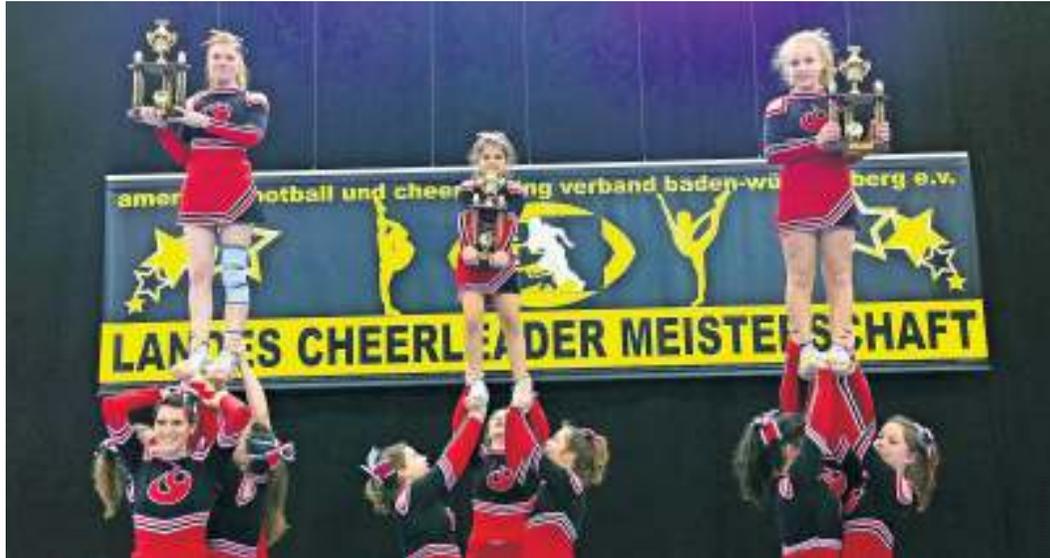
Bei der Ideensammlung zu diesem Artikel kam mir ein Porträt über eine der Athletinnen des Senior Teams „Fireballs“ in den

Kims Flick Flacks begeistern, auch sie wollen so durch die Luft wirbeln.

Sinn, die seit 2006 aktives Cheerleader im TSV Schmiden ist – Carina Strecker (20). In den vergangenen Jahren hat sich Carina zu einer bemerkenswerten Sportlerin und Persönlichkeit entwickelt.

Auf die Frage, wie Carina zum Cheerleading gekommen ist, lacht sie und meint: „Das ist eine lustige Geschichte!“ Dann erzählt sie, wie sie 2006 mit einer Freundin den Comic Kim Possible, die auch Cheerleader ist, angeschaut hat und wie begeistert die beiden Mädchen von Kims Flick Flacks waren, auch sie wollten so durch die Luft wirbeln. Also entschloss sich Carina, zu einem Probetraining zu kommen.

Inzwischen spricht Carina vom Cheerleading nicht mehr nur als Sport sondern als Lebenseinstellung. Schnell entwickelte sich Carina zu einem Flyer, der Per-



Die Cheerleader freuen sich über die Pokale.

son in einem Stunt, die nach oben geht. 2008 kam für die junge Sportlerin ein großer Rückschlag, der sie zwang, für ein halbes Jahr zu pausieren. Bei der damals 15-jährigen wurde Skoliose, eine Seitenabweichung der Wirbelsäule von der Längsachse, diagnostiziert. Carina sagt, sie habe dieses halbe Jahr gebraucht, um alle davon zu überzeugen, dass es durch den Sport nicht schlimmer würde und sie keineswegs plant, mit dem Cheerleading aufzuhören. Fragt man die junge Frau, wo sie damals als Teenager die Motivation hergenommen hat, trotz ihrer Krankheit weiter zu machen, bekommt man folgende Antwort: „Ich glaube ich habe nie wirklich darüber nachgedacht. Für mich war es selbstverständlich, einfach weiter zu machen - nicht nur für mich, auch für die anderen. Ich habe mich in dem halben Jahr Pause zum Teamcaptain aufstellen lassen und wurde gewählt. Damit zeigten mir die anderen Cheerleader, dass auch sie nicht wollten, dass ich aufhöre.“

Großen Rückhalt erfuhr Carina in dieser schwierigen Zeit auch von ihrer Familie. Die Ärzte hatten empfohlen, dass jede Art von Sport gut für das junge Mädchen wäre und Carinas Eltern waren letztlich einfach froh, dass ihre Tochter etwas gefunden hatte, in dem sie sich stetig weiter entwickeln konnte.

Gerade in den schwierigen Zeiten hat sich gezeigt, wie vielseitig Carina beim Stunten einsetzbar ist. „Ich bin Allrounder, kann und liebe jede Position, aber das Gefühl bei einem Basket in die Luft katapultiert zu werden, ist herrlich. Und wenn man dann beim Fliegen noch eine schöne Figur ziehen kann, ist das schon fast perfekt.“

Heute ist Carina eine von vier Trainerinnen und meistert diese Aufgabe seit eineinhalb Jahren mit Bravour. Durch ihre schon frühe Wahl zum Teamcaptain wurde sie oft in die Entscheidungen der damaligen Trainer einbezogen. Seit Sommer 2012 lei-

teten Carina und ihr Co-Teamcaptain Chrissy die Trainings fast selbstständig: von der Planung von Camps und Trainings bis hin zur Vorbereitung der nächsten Meisterschaft lag alles in den Händen der beiden jungen Frauen. Nach den Sommerferien wurde ihnen sowie den Zwillingen Jasmin und Jacqueline Pericki die sportliche Leitung gänzlich übertragen und hat bis heute bewährt. Natürlich kamen den selbst aktiven Cheerleadern hin und wieder Zweifel, ob sie alles richtig machen würden. „Vor allem vor den Pyramiden hatte ich anfangs großen Respekt. Am schwersten fällt es mir

bei den Seniors. Es ist nicht leicht, das Team zu trainieren, wenn man selbst mitten drin steht,“ erzählt Carina.

Umso trauriger stimmt es uns, dass uns Carina ab diesem Monat verlassen wird: Im Rahmen eines Freiwilligendienstes wird sie für elf Monate nach Kolumbien gehen und dort mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. „Das Ganze läuft unter dem Aspekt der Entwicklungshilfe. Doch das Hauptziel ist eigentlich der kulturelle Austausch. Man lebt in einer Gastfamilie, um das Leben so nah wie möglich mit zu bekommen,“ erklärt Carina.

Carinas Antwort auf die Frage, wie Cheerleading Einfluss auf

„Und ich habe gelernt, mich durchzubeißen.“

ihre Persönlichkeit genommen hat, bildet ein schönes Schlusswort: „Ich denke ich bin selbstbewusster geworden und habe vor allem Teamfähigkeit gelernt. Und ich habe gelernt, mich durchzubeißen. Man muss aufstehen und weitermachen, nicht nur für sich selbst sondern auch für andere.“ *Jaqueline Matschilles*  
Info: schmiden-cheerleader.de



Bankier Extras

RESTAURANT GOLDBERG

2 für 1 Gutschein: Exklusiv für Bankiers\*! Jetzt bestellen unter [www.volksbank-stuttgart.de/goldberg](http://www.volksbank-stuttgart.de/goldberg)

Weitere Vorteile finden Sie unter [www.volksbank-stuttgart.de/bankier-extras](http://www.volksbank-stuttgart.de/bankier-extras)

Jetzt Fan werden!  
[www.facebook.de/volksbankstuttgart](http://www.facebook.de/volksbankstuttgart)

Volksbank Stuttgart eG

Wir machen den Weg frei.

2 für 1  
Gutschein  
bei Online-  
bestellung

\* nicht im Sinne des § 39 KVO

**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



**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



**RE/MAX**

RE/MAX Immobilien-Pro  
Cannstatter Straße 24  
70734 Fellbach  
www.remax-weinstadt.de

**Jetzt auch in Fellbach !**

Weltweit die Nummer 1  
in der Immobilienbranche!

Verkauf von Bestandsimmobilien  
Vermietungs-Service,  
Kostenfrei für den Vermieter

Ihr Ansprechpartner in  
Fellbach - Schmidlen - Oeffingen

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



Yomo – die Kinder- und Jugendsportabteilung des TSV Schmidlen.

## Was hat's mit FSJ 3.0 auf sich?

Mareen Wehrle und Marek Watzka machen sich auf Spurensuche

Zwei noch unbekannte Wissenschaftler des Forschungsteams „Yomo“ mit und um den weltweit bekannten Felix Hug, der vor einigen Jahren durch seine lebende Weichbodenmatte für Furore gesorgt hat, haben eine kontroverse Entdeckung gemacht.

Beide Wissenschaftler sind ein unbeschriebenes Blatt und in der Fachwelt noch völlig unbekannt. Mareen Wehrle und Marek Watzka, beide 20 Jahre jung. Sie sprechen heute zum ersten Mal in einem Exklusiv-Beitrag mit dem Muskelkater. Bei Nachforschungen um ihr neuestes Projekt (Anmerkung der Redaktion: Es handelt sich dabei um das diesjährige Freiwillige Soziale Jahr FSJ beim TSV Schmidlen) sind sie auf eine bahnbrechende Entdeckung gestoßen.

Dabei steht die Zahl drei im Mittelpunkt. Ist es Zufall, dass der dritte Freiwilligendienst im Jahr 2013(!) beginnt? Oder die Abkürzung FSJ genau drei Buchstaben hat? Und auch das Jubiläum in diesem Jahr ein besonderes ist: 111 Jahre TSV Schmidlen. Auffallend ist dabei die Quersumme (3). Für die Forscher sind diese Fragen mit einem klaren „Nein“ zu beantworten. Marek Watzka, der naturwissenschaftliche Angestellte der Gruppe sagt: „Zahlen kann man nicht fälschen, die Mathematik beweist uns: Dieses Jahr ist kein gewöhnliches.“ Erst kürzlich kam er von einer Forschungsreise aus Neuseeland zurück, und gleich konnte er sein Gelerntes hier anwenden. Auch von fehlendem



Marek Watzka



Mareen Wehrle

(Sport-)Fachwissen kann bei dem Forschungsteam nicht die Rede sein. Beide sind neben ihren Tätigkeiten als Forscher vor allem Spieler und Trainer in ihrem Heimatverein. „Die Verbundenheit zum Sport hat uns bei unserer Auswahl des Instituts und auch bei der Forschung natürlich sehr geholfen“, sagt Mareen Wehrle, sie ist für den historischen Forschungsteil verantwortlichen, auch sie kam gerade von einer Forschungsreise aus Australien zurück. Sie fügt an, dass vor allem „der Standpunkt Schmidlen mit seinen hervorragenden Möglichkeiten wie zum Beispiel das „Schmidolino“ oder auch „die Betreuung in und um die Albert-Schweitzer-Schule und Anne-Frank-Schule“, ausschlaggebend für die Entscheidungsfindung war. „Dass wir gleich so einen Hammer am Anfang unserer Tätigkeit landen würden, damit hat keiner gerechnet“, ergänzt sie.

Die einzige Ungewissheit liegt noch in der Einordnung der Bedeutung. Denn die Zahl drei hat sowohl positive als auch negati-

ve Aspekte in der Vergangenheit gezeigt. „So kennt jeder den Spruch „Aller guten Dinge sind drei.“ Aber eben auch genügend dritte Fortsetzungen von Filmen, die man eher nicht unbedingt drehen hätte müssen“, so Mareen Wehrle. So bleibt nur zu hoffen, dass die Zahl alleinig ihre positive Wirkung zur Geltung bringt. „Natürlich hoffen wir auf drei Wünsche, die in Erfüllung gehen“, sagen die beiden mit einem verschmitzten Lächeln. „Ihre Vorarbeit ist getan, sie sind bestens auf ihre Aufgaben vorbereitet. Nun bleibt nur zu hoffen, dass es eine gute Fortsetzung wird“, sagt Felix Hug, Leiter des Instituts „Yomo“ auf die Frage, wie sich das Ganze entwickeln würde.

Weitere Information zu den Wissenschaftlern sowie zum Verlauf des Projektes und zu Veranstaltungen können jederzeit auf dem Internetportal des Institutes nachgeschaut werden.

Mareen Wehrle & Marek Watzka

Info: <http://yomo.tsv-schmidlen.de/>

# Abfahrt bei Vollmond inklusive

Marcel Pfeiffer und Jannick Henzler haben die Skilehrer-Instructor-Prüfung in Angriff genommen

Nachdem wir, Marcel Pfeiffer und Jannick Henzler, bei der Sichtung Anfang November die Empfehlung bekommen hatten, machten wir uns Anfang Februar nach Balderschwang auf, um dort unsere Skilehrer-Instructor-Prüfung zu absolvieren. Es sollte eine anstrengende Woche mit gut vollgestopftem Lehrgangsplan werden, in der der Spaß am Skifahren, die Erlebnisese drum herum und die Lern- und Weiterbildungserfolge für uns selbst aber trotzdem nicht zu kurz kommen sollten.

Los ging es auch gleich am Sonntag nach einer kurzen Begrüßung, noch bevor wir in das Alpengasthaus Schwabenhof einchecken konnten und zwar mit einer Sache, die leider nicht zu unser beider Spezialgebiet gehört, dem Skating. Unseren Ausbildern vom Bundeslehrteam des DTBs Norbert Jud und Elmar Stachel ist es mit Spiel und Spaß trotzdem gelungen, uns die Techniken des Skatings beizubringen und den einen oder anderen der 13 Anwärtern auf die Oberstufe für diesen etwas anderen Skisport geringfügig zu begeistern.

Einiges an Verbesserungspotenzial wird aufgezeigt

Zumindest gingen im Laufe der Woche einige nach dem Alpinfahren öfter auf die Loipe, als es die Note „ausreichend“ in der Technikprüfung am Ende dieser Woche abverlangt hätte, uns beide inklusive.

Sehnsüchtig erwartet, durften wir in Hardboots und Alpinskiern am Montag auf den Berg. Die ersten beiden Halbtage, jeweils mit einem Tausch des Ausbilders, bekamen wir ein Training zum Thema „Kurvenfahren, sehen, beschreiben, analysieren, verbessern“.

Auch wenn so vieles unter den Anwärtern für selbstverständlich galt, wurde hier einiges an Verbesserungspotenzial aufgezeigt,



Foto: Privat

Jannick Henzler bei einer Fahrt im Tiefschnee.

indem Schwerpunkte anders gesetzt, manches Merkmal stärker fokussiert und auf Details Wert gelegt wurden. Schnell mussten wir uns damit anfreunden, dass hier bei manch einem, um nicht zu sagen, bei allen teilweise heftig kritisiert wurde, obwohl das Niveau der Gruppe insgesamt trotzdem sehr hoch war. Letztlich ist das aber der einzige Weg, sich verbessern und weiterbilden zu können, eben das, wofür wir an diesem Lehrgang teilgenommen haben.

Der allgemeinen Stimmung zugute haben sich die Ausbilder entschieden, die Theorieprüfung gleich auf Montagabend vorzulegen, sodass diese nicht die ganze Woche „mitfahre“.

Am dritten Tag sollte der Spaß wieder verstärkt im Vordergrund stehen. Über die Nacht wurden wir mit 30 Zentimetern Neuschnee überrascht, sodass das Thema „Gelände fahren“ kurzerhand vorgezogen wurde. Auch wenn es für diesen Halbtag be-

stand dann der 3. Teil des Trainings Kurvenfahren auf dem Programm. Noch oben auf dem Berg bekamen wir eine sehr aufschlussreiche Schulung zum Thema Lawinenkunde, unter anderem das Benutzen einer DAV (Deutscher Alpenverein) Snowcard, des LVSS (Lawinerverschütteten-Suchgerät), eine Praxisübung zum Sondieren und vieles mehr. Bei Abenddämmerung fuhren wir ab zur Käs' Hüttn, wo Kässpätzle, aber auch ein lustiger Abendverlauf warteten.

Die folgenden zwei Tage besicherten uns die Themen „Steiles Gelände/kurze Radien“, „Hochwertiges Kurvenfahren“, „Demonstrationskönnen“ und „Freestyle“, alle behaftet mit einer Halbtagesnote, gefolgt von einigen Referaten am Abend, die wir in Gruppenarbeit zusammen mit den Oberstüfeln Board seit der Vergabe am 1. Abend vorbereitet hatten.

Ein, wenn nicht sogar das Highlight der Woche war die Besteigung des Riedberger Horns von Grasgehren aus und die Abfahrt nach Balderschwang auf der anderen Seite des Berges in der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag bei Vollmond, ein Erlebnis, wie wir es beide so noch nie hatten. Die Woche neigte sich

dem Ende zu, da wartete noch der Riesenslalom und die „freie Abfahrt“ auf uns. Zusammen mit den Anwärtern für die Qualifikationsstufe des Skischulausbilders und damit auch unserem Teamkollegen Chris Kutsch, die sich am Mittwoch bereits zu uns gesellten, gingen wir der Startnummernfolge nach an den Start und fuhren in beidem mal mehr, mal weniger gute Ergebnisse ein, aber alle so, dass wir damit zufrieden sein konnten. Am Abend begannen die Vorbereitungen für die Lehrproben, die am nächsten Morgen per Zufallsziehung gehalten werden sollten, sprich zu einem bestimmten Thema mithilfe ausgewählter Übungen kompakt innerhalb 20 Minuten dasselbe erarbeiten oder verbessern.

Die letzten Kraftreserven wurden für die Skating-Technikprüfung am Nachmittag aufgewendet, die uns unserem wohlverdienten Feierabendbier entgegen brachten.

Alles in allem war es eine super Woche mit tollen Leuten und einer Menge neuer Erfahrungen und Lernkenntnissen, die uns im weiteren Skilehrwesen sicher weiterhelfen. *Jannick Henzler*

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

08/15 BANK

Sparkassen-Finanzgruppe

Sparkassen-Finanzkonzept

Jetzt Finanz-Check machen!

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

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.

**Kreissparkasse Waiblingen**

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



Die jungen Fußballerinnen machten sich gemeinsam mit vielen Eltern und Fans auf den Weg nach Syrgenstein.

## TSV-Mädchen landen auf dem siebten Platz

Die Schmidener C-Jugend-Fußballerinnen schaffen es unter die besten acht Teams in Württemberg

Atemlos durch die Nacht...  
...sangen die C-Jugend-Juniorinnen des TSV Schmidener schaurig-schön nach der Finalrunde der besten 8 C-Jugendmannschaften des württembergischen Verbandes, als wir uns im Bus auf den Heimweg machten. Wir waren mehr oder weniger atemlos und erfolgreich – aber alles schön der Reihe nach. Angefangen hatte alles damit, dass wir – teils mir genialem Fußball, als auch mit riesigem Glück – die Finalrunde der acht besten C-Jugendmannschaften

der Mädchen das große Endrundfinale des Württembergischen Fußballverbandes (WFV) erreichten. Dies gilt es erst einmal zu erreichen.

Für alle Junioren, die nun sagen „Die schlagen wir ja locker!“ noch eine kleine Information von mir: Klar könnt ihr Mädchen im Fußball schlagen aber ihr solltet euch eher mit den Jungs messen - und wie weit seid ihr in der Hallenrunde gekommen? Ich kenne das Ergebnis – also bitte ganz leise sein und weiterlesen...

Mit vielen Eltern und Fans, einem Bus für 30 Personen und einem Pkw (weil der Platz im Bus nicht ausreichte) machten wir uns auf den Weg nach Syrgenstein. Noch nie gehört? Wir bis dahin auch nicht wirklich. Syrgenstein liegt weit hinter Aalen, genau an und über der bayrischen Grenze.

Dort angekommen war das Endspiel um den ersten Platz der D-Juniorinnen im vollen Gange. Wir genossen das Spektakel (Trompeten, Gejohle und Party) und bereiteten uns dann auf das erste Spiel vor.

Leider erwischten die Mädchen einen richtig schlechten Start und wir verloren das erste Spiel mit 0:3. Durch zwei individuelle Fehler hatten wir uns selber aus der Bahn geworfen. Die Mädchen aus Nürtingen waren blitzschnell auf den Beinen und wir kamen mit dem Tempo absolut nicht mit. Man hatte ja vor dem Spiel noch gelächelt, als man darauf hingewiesen wurde, dass das Tempo hier sehr hoch sein wird...jaja....

Im 2. Spiel gegen Weikersheim machten die Mädchen alles besser und gingen nach wenigen Minuten mit 2:0 in Führung - um dann doch noch das 2:2 zu kasieren. Sehr ärgerlich.

Durch eine glückliche Konstellation

hatten wir aber plötzlich wieder die Chance, doch noch das Halbfinale zu erreichen, aber wir hatten die SV Böblingen als letzten Gegner vor uns. Tja, was soll ich sagen? Mit 0:6 zeigte man uns auf, was eine Mannschaft können muss, um verdient um die ersten Plätze spielen zu dürfen.

Beim Spiel um den siebten und

Mit Wut im Bauch, atemlos und mit roten Köpfen kämpften sie sich durch das Spiel

achten Platz ging es nun noch darum, endlich einmal zu zeigen, dass wir zu recht in der Finalrunde standen. Mit Wut im Bauch, endlich mal atemlos, verschwitzt und mit roten Köpfen kämpften wir uns durch das Spiel und siegten mit 2:1! Platz sieben von 177 Teams – also das kann sich wirklich sehen lassen! Gewonnen hatte die Finalrunde der SV Böblingen, im Neun-Meter-Schießen gegen Crailsheim, in einem schnellen und interessanten Spiel.

Natürlich geht es immer besser, aber man sollte die berühmte Kirche auch im Dorf lassen - jeder, der dachte, dass wir Erster oder Zweiter werden, hat den

anderen Mädchenmannschaften nicht genau zugeschaut. Da fehlt und momentan noch ein wenig, aber wir arbeiten weiter daran.

Bedanken möchten sich die Mädchen bei ihren angereisten Fans und Eltern und beim Förderverein der Fußballabteilung, die uns bei unserer Teilnahme an der Finalrunde unterstützt hat.

Ein Fazit zum Abschluss:

Zu verdanken haben wir die tolle Mädchenmannschaft zu allererst einmal Joachim Fritz – dem Rektor der Anne-Frank-Schule. Er hat damals 2010 (bis zur Frauen WM 2011) die Saat ausgeworfen und Adolf Obleser hat die Mädchen gleichzeitig in der Schule und beim TSV Schmidener trainiert. Mit Hingabe und Freude hat Adolf Obleser sich dieser Aufgabe gewidmet. Ohne ihn wären die Mädchenmannschaften heute nicht das, was sie ist: erfolgreich und eine tolle Truppe. Diese tolle Truppe hält nun Jan Brandenburg am Leben und wird die Mädchen weiter entwickeln. Ich selber bin sehr zuversichtlich. Seit über einem halben Jahr kommen ständig neue und richtig gute Spielerinnen aus der Umgebung dazu. Gute Arbeit und Erfolge sprechen sich herum. Darauf sollte die Abteilung aufbauen, um zu alter Stärke zu gelangen. *Harald Bromm*

### Nachruf Adolf Obleser

Ein lieber, treuer und offener Mensch ist von uns gegangen. Erfahren haben wir es bei einer Hallenrunde seiner Mädels, auf die er immer so stolz war, die er alleine ins Leben gerufen hatte, für die er sich immer verantwortlich fühlte. Die Mädchen spielten an diesem Tage für Adolf. Und er wäre stolz auf sie gewesen.

Adolf war engagiert und was er machte, tat er mit Herz. Jugendliche, der Fußball, das Training - das war mit sein Leben. Oft stand Adolf zwischen seinen Spielern und Spielerinnen und man konnte ihn von außen kaum erahnen - dieses Bild hat sich in viele Köpfe eingepägt. Er war immer auf Augenhöhe mit den jungen Menschen und war ein Teamplayer. Das bewunderten wir an ihm. Er war zwar manchmal aufbrausend, aber niemals unfair zu anderen Menschen. Er nahm viele Dinge auf sich, aber immer nur um anderen zu helfen. Selten haben wir einen so uneigennütigen Menschen gesehen. Lieber gab er sein letztes Hemd, ohne Rücksicht auf sich selbst.

Adolf wollte keinen Trubel um seine Person und so ist er auch von uns gegangen. Leise und unauffällig ging er aus unserem Leben. Wir werden ihn immer in Erinnerung behalten.

**Adolf, wir alle vermissen Dich sehr.**

Harry, Elke, Aaron und Simon

# Ist Klettern gefährlich?

Partnercheck und Betreuung unsicherer Kandidaten sind in Schmidten Standard

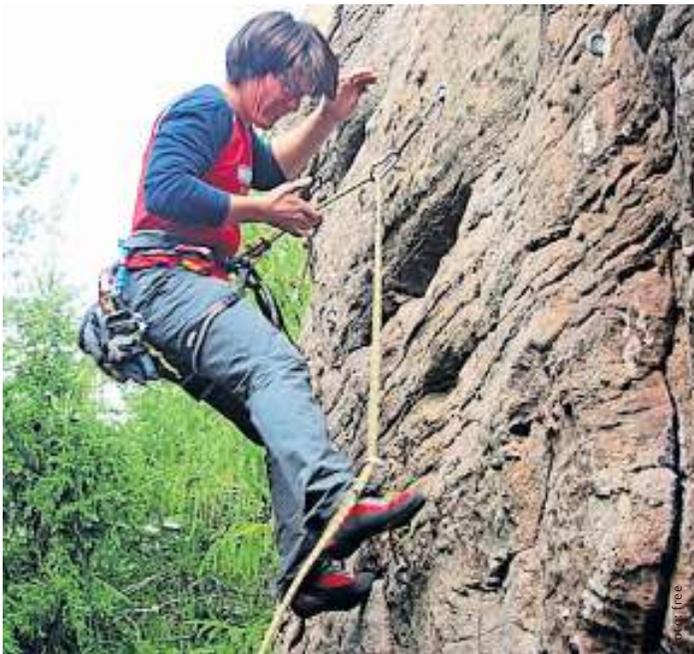
Ist Klettern eigentlich gefährlich? Wie bei Radio Eriwan lautet die Antwort: im Prinzip nein – es sei denn!?

Natürlich wirkt auf den Kletterer die Schwerkraft, die bei ungünstigstem Fall aus entsprechender Höhe zu entsprechenden Verformungen des Körpers führt. Also gilt es den Sturz zu bremsen oder ganz zu vermeiden – Zweites gilt natürlich bei Free-Solo-Begehungen (fälschlicherweise als Free-Climbing bezeichnet), bei denen aus freien Stücken auf Sicherung verzichtet wird, oder für den Vorsteiger in schlecht gesicherten Routen. Das setzt voraus, dass das Können des Kletternden weit über dem gewählten Schwierigkeitsgrad liegt und die Festigkeit des Gesteins richtig einschätzbar ist. Da wir das den Profis überlassen sollten, richten wir unser Augenmerk auf das Abfangen des Stürzenden nach dem Erhardt'schen Motto:

„Falls fallend du vom Dach verschwandest – So brems, bevor du unten landest“

Dazu reichen beim Bouldern (Klettern in Absprunghöhe) noch wei-

che Matratzen wie im Activity, zu natürlichen Felsblöcken trägt der Boulderer sein „Crash-Pad“, eine faltbare Matratze, auf dem Rücken mit. Ansonsten werden Seile verwendet, die bei richtigem Gebrauch schwerere Verletzungen verhin-



Ein Vorstiegssturz in einer derart gut gesicherten Route bietet kaum Gefahren – das zeigt Philipp Vogt.

den können. Hierbei gibt es verschiedene Anwendungen. Die sicherste Methode nennt man „Top-Rope“, das heißt, das Seil kommt von oben und bewirkt, dass sich die Sturzhöhe auf die Seildehnung beschränkt. Im Vorstieg beträgt die Fallhöhe den doppelten Abstand des Kletterers von der letzten Sicherung, bei gut gesicherten Sportkletterrouten also zwischen zwei und

Parten können. Hierbei gibt es verschiedene Anwendungen. Die sicherste Methode nennt man „Top-Rope“, das heißt, das Seil kommt von oben und bewirkt, dass sich die Sturzhöhe auf die Seildehnung beschränkt. Im Vorstieg beträgt die Fallhöhe den doppelten Abstand des Kletterers von der letzten Sicherung, bei gut gesicherten Sportkletterrouten also zwischen zwei und

Partnercheck nach dem Vier-Augen Prinzip und Betreuung

Wenn man hin und wieder von Unfällen liest, liegen dem Geschehen also immer schwere Fehler im Umgang mit Seil und Sicherung zu Grunde.

Durch verantwortungsvolles Handeln und Beachten von eini-

gen Grundregeln lassen sich solche Ereignisse normalerweise vermeiden. Gerade beim Einrichten von Umlenkungen fürs Top-Rope-Klettern ist etwas Erfahrung nötig, weshalb dies bei Ausfahrten der Kletterabteilung nur von entsprechend verantwortungsvollen Vorsteigern übernommen wird. Verwendung von entsprechendem Material,

Informationen im Internet: [www.klettern.tsv-schmidten.de](http://www.klettern.tsv-schmidten.de)



fünf Metern.

## IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmidten. Ausgabe März 2014.

Geschäftsstelle des TSV Schmidten, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: [info@tsvschmidten.de](mailto:info@tsvschmidten.de)

Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer. Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Harald Bromm, Christopher Graf, Jannick Henzler, Friedrich Höfer, Christine Knödler, Ulrich Lenk, Jaqueline Matschilles, Roland Schweizer, Marek Watzka, Ma-

reen Wehrle  
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

**Superior HOTEL BÜRKLE**  
HOTEL BÜRKLE garni • Augustenstraße 1 • D-70736 Fellbach-Schmidten  
☎ +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)

## Surfen Sie mal zu uns herein.

Besuchen Sie uns unter: [www.allianz-froehlich-ohg.de](http://www.allianz-froehlich-ohg.de)  
Auch im Internet sind wir für Sie da, wenn es um Versicherungen, Vorsorge oder Vermögensbildung geht.

### Fröhlich OHG

Allianz Generalvertretung  
Fellbacher Str. 58, 70736 Fellbach-Schmidten  
[froehlich.ohg@allianz.de](mailto:froehlich.ohg@allianz.de)  
[www.allianz-froehlich-ohg.de](http://www.allianz-froehlich-ohg.de)  
Tel. 07 11.51 24 76  
Fax 07 11.51 56 63



IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen  
raumausstattung  
teppichböden  
objektausstattung



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

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

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.



# Tipps und Termine

## Vom Aufklettern bis zum Enzschwimmen

**E**s ist wieder ein vielfältiges Programm geboten:  
 9. März, 7 Uhr IVV Volkswandertag und Jugendwandertag Festhalle Schmiden  
 14. März Sportlerehrung der Stadt Fellbach Schwabenland-

- halle
- 15. März, 15 bis 17 Uhr Kinderaktionstag im activity
- 21. März bis 23. März Skiabteilung Seasonclosing ins Zillertal
- 21. März bis 23. März RSG Weltcup Porsche Arena
- 30. März Sportklettern: Aufklettern
- 14. April bis 17. April Agilo Ferienprogramm
- 1.5. Enzschwimmen der Tauchabteilung
- 1.5. Sportklettern auf der Schwäbischen Alb
- 14. Mai 14.30 bis 16.30 Uhr Spielnachmittag Sporthalle 1
- 15. Mai 19.30 Uhr Mitglieder-/Delegiertenversammlung Ristorante Studio
- 17. Mai Live-Musik und Handball Scheuer Großes Haus Schmiden
- 18. Mai Sportklettern im Battert
- 24. Mai Regionalmeisterschaft Leichtathletik Sportpark Schmiden
- 29. Mai bis 1. Juni Sportklettern Familienausfahrt in den Schwarzwald
- 10. Junis bis 20. Juni Agilo Ferienprogramm
- 25. Juni Senioren: Besichtigung Wetterstation Schnarrenberg



Die Wetterstation auf dem Schnarrenberg ist ein Ziel.



Insgesamt lief der erste Ligawettkampf gut.

## Gut gestartet

### Die TSV-Turnerinnen setzen als Ziel den Klassenverbleib

**U**nter den acht Mannschaften der Landesklasse belegten die Schmidener Turnerinnen am 23. Februar in Esslingen-Berkheim den vierten Platz. Ziel ist der Klassenverbleib. „Turnerisch bin ich mit den Mädels zufrieden. Besonders am Schwebelbalken haben sie super geturnt und ihr bestes Mannschaftsergebnis erzielt. Am Boden lief es leider nicht ganz optimal“. So bewertet Trainerin Tamara Stoess den diesjährigen Start in der Landesliga. Das Ergebnis ist umso bemerk-

wenswerter, als die Schmidener Mädchen nicht in ihrer stärksten Aufstellung antraten; mit Kristin Berner und Eylem Bulut fehlten zwei Leistungsträgerinnen. Da die Abstände auf den dritten und zweiten Platz relativ gering waren, könnte das Ergebnis in den nächsten Wettkämpfen sogar noch besser werden. „Wir werden in den nächsten zwei Wochen noch fleißig trainieren“, versprochen Tamara Stoess und ihre Co-Trainerin Theresa Schwarz. Geturnt haben Verena Rommel, Johanna Zettl, Anika

Bauer, Carolin Beck, Mona Kolb und Sandy Schmid  
 Bei den Turnerinnen läuft die Liga etwas anders als bei ihren männlichen Kollegen. Im weiblichen Bereich findet an vier Wochenenden ein Turnier mit jeweils allen Mannschaften einer Klasse statt. Die Ergebnisse dieser vier Wettkämpfe ergeben die Ligaplatzierungen. Weitere Wettkampftermine sind: 15. März in Neckarhausen, 30. März in Meßstetten und am 5. April in Balingen.  
 Friedrich Höfer  
 Info: [www.tsv-schmiden-turnen.de](http://www.tsv-schmiden-turnen.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

**WABRO**

ivd 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**

**Werbung bringt Umsatz.**

Information und Beratung:  
 Fon 0711 957967-12, -14

[www.stzw.de/lokal](http://www.stzw.de/lokal)