

MUSKELkater



ACTIVITY RACING TEAM

10 Jahre Radrennsport in
Schmiden

TISCHTENNIS- ABTEILUNG

Gelebte Inklusion mit
Meistertitel

SPORTKLETTERN

Sonne, Schnee und Felsen auf
Mallorca

LEICHTATHLETIK

Jugendtrainingscamp mit
Höhenflügen

YOMO FERIENPROGRAMM

Schlaflos in Schmiden

DIE ZEITUNG DES

TSY
Schmiden



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.



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

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



Wichtige
Dokumente

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

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Die meisten jungen Leute werden sich nicht mehr an diesen Tag erinnern. Vielleicht kann man das auch nicht erwarten in dieser schnelllebigen Zeit, in der sich Nachrichten über Fernsehen und Internet demnächst verbreiten, bevor sie im wirklichen Leben geschehen sind. Vergessen sind sie, ach, fast noch schneller. Und doch werden einige Geschichtsbeflissene aufhorchen, wenn das Gespräch auf den 27. November 1997 kommt. Ein Donnerstag mit Folgen.

Natürlich, werden die Kommunalpolitik-Fexe sagen, das war jener Tag, an dem die Bürgerschaft von Lübeck auf Antrag der CDU über die Ausweisung eines Hundestrandes in Travemünde debattiert hat. Eine Diskussion, an deren Hinterlassenschaft die Hansestadt bis heute zu knabbern hat.

Natürlich, werden die Agrarier sagen, das war jener Tag, an dem der Streit zwischen Milchbauern und Käsern in der Schweiz ihrem Höhepunkt entgegenging (wir erinnern uns: die Käser forderten billigere Milch, die Bauern besseren Käse): Hunderte demonstrieren. Heute wissen wir: die Milch ist teurer geworden, der Käse aber keineswegs besser.

Natürlich, wird der zuständige Beamte im Veterinäramt des Kreises Ahrweiler sagen und die

Hände über dem Kopf zusammenschlagen, das war jener Tag, an dem Bauer Melzinger vorschriftswidrig seinen schwer verletzten Mastbullen Bruno auf dem Anhänger zum Tierarzt gebracht hat (Diagnose: Beinbruch). Obwohl in der entsprechenden Verordnung ausdrücklich geregelt ist, dass bei Unfällen mit Nutztier zuallererst der amtliche Tierarzt zu verständigen ist. Hicks!, werden die Leute vom Hauptzollamt Stuttgart sagen,,

Schon Loriot sagte: „Ein Leben ohne Muskelkater ist möglich, aber sinnlos.“

das war jener Tag, an dem die Kollegen 5280 Flaschen geschmuggelten Ouzo entdeckt und beschlagnahmt haben. Der Vorrat reicht bis heute.

Gute Güte, nein, wird der Muskelkater sagen, im Spiegel nach grauen Haaren suchen, entgegen seiner Gewohnheit die vielen Viagra-Spammails lesen und spontan tief in eine Midlife-Crisis stürzen, das war jener Tag, an dem die erste Ausgabe des TSV-Vereinsmagazins „Muskelkater“ erschienen ist. Mehr als 15 Jahre ist das nun her! Da überfällt einen doch gleich eine Art spontaner Altersschwäche. Zumal die Zeiten für gedruckten

Lesestoff seit 1997 ungleich schwieriger geworden sind.

Dann fährt er mit der Hand durchs lichter werdende Haar – und haut in die Tasten: weitermachen! Schon Loriot sagte: „Ein Leben ohne Muskelkater ist möglich, aber sinnlos.“ Nicht auszudenken, welche Proteststürme in Fellbach-Schmiden-Oeffingen losbrechen würden, zöge sich der Muskelkater aufs Altenteil zurück.

Also macht sich der Muskelkater gut gelaunt an gleich zwei Großprojekte: 1.) Planung der Feierlichkeiten zum 20-Jahr-Jubiläum 2017. 2.) Veröffentlichung der neuesten Muskelkater-Ausgabe im Juni 2014.

Punkt zwei ist, wenn sie das hier lesen, schon realisiert. Der neue Muskelkater ist da. Natürlich wieder mit großartigen Geschichten. Etwa über Hartmut Freund (Seite 5), der bei den nationalen „Special Olympics“ in Düsseldorf im Tischtennis gewonnen hat – und beim TSV Schmiden bei den Vereinsmeisterschaften an den Start geht. Über zehn Jahre Racing Team (Seite 19), über Klettern auf Mallorca (Seite 6) und das Trainingslager der Leichtathleten (Seite 4). Höchste Zeit, sich an Punkt eins zu machen. Und erst mal das ganze „Stadio“ für die Jubiläumsparty zu reservieren...

Herzlichst begrüßt, 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
Wir beraten Sie gerne persönlich: 07151 - 165 14 47

Anwendungsgebiete sind z.B.:

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

Jogging fürs Gehirn

Das Gehirn lässt sich trainieren wie ein Muskel

Unsere Kinder sollen eifrig lernen, als Jugendliche sollen sie ihre Persönlichkeit finden und als Erwachsene Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Senioren wünschen sich geistig fit zu bleiben und Sportler wollen Leistung bringen. Fitness, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit. Die Anforderungen scheinen immer mehr zu wachsen und der körperlichen Verfassung wird – sicherlich zu Recht – viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Warum bringen wir nicht Körper und Geist noch stärker miteinander in Verbindung?

Aber wie war das doch gleich mit dem gesunden Körper? War da nicht auch vom gesunden Geist die Rede? Juvenal hat am Anfang unserer neuen Zeitrechnung jenen viel zitierten Spruch geäußert. Dabei hat er als Satiriker keineswegs behauptet, dass ausschließlich in einem gesunden Körper ein gesunder Geist stecke, sondern nur, dass es wünschenswert sei, wenn dem so wäre. Er hatte wohl meist das Gegenteil davon erlebt.

Ein gesunder Körper macht demnach nicht automatisch einen gesunden Geist, und geistige Fitness ist noch lange kein Garant für körperliches Wohlbefinden.

Doch warum bringen wir nicht einfach Körper und Geist noch stärker miteinander in Verbindung?

Nicht zuletzt die mannigfaltigen Bemühungen in der Alzheimerforschung geben mit ersten Ergebnissen diesem Gedanken mehr und mehr Recht. Weder die bloße körperliche Aktivität, noch geistige Fitness allein, sondern die Kombination von beidem lassen den größten Nutzen erkennen.

Und tatsächlich lässt sich unser Gehirn ähnlich trainieren wie ein Muskel. Brainfitness, Gehirnjogging oder Life-Kinetik heißen die neuen Trainingsprogramme, die Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking verbessern sollen. Und nicht nur das – auch das Selbstbewusstsein und die Belastbarkeit wachsen. All diese Wirkungen wurden bereits an vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr erfolgreich getestet.

Anders als klassischer Denksport



Anders als klassischer Denksport setzt zum Beispiel Life-Kinetik auf die Kombination mit körperlicher Aktivität.

setzt zum Beispiel Life-Kinetik auf die Kombination mit körperlicher Aktivität. Und die kann manchmal ziemlich seltsam aussehen. So etwa wenn der rechte Arm mit dem linken Bein etwas tun soll, während die linke Hand ans rechte Knie tippen soll. Doch hinter kurios anmutenden Choreografien steckt ein klares System. Die unterschiedlichen koordinativen Aufgaben werden jeweils in verschiedenen Regionen des Gehirns verarbeitet, sodass dort mehrere unterschiedliche Areale zusammenarbeiten müssen. Dieses Teamwork setzt sich anschließend im Alltag fort. So

kommen Großhirnrinde und Hirnstamm, also Verstand und Gefühl, wieder ins Gleichgewicht, und das aktive Denken

auch Sinneswahrnehmungen wie Hören, Tasten und Sehen werden einbezogen, um Gehirnregionen zu aktivieren, die nur mit Bewegungen nicht zu erreichen sind. Die Verknüpfung dieser Übungen mit zusätzlichen Gedächtnisaufgaben führt schließlich zur Ausbildung vieler neuer Synapsen im Gehirn. Und genau diese Verknüpfungen zwischen den Hirnzellen sind es, die uns schlau und geistig fit machen. Bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. sagte Laotse: „Denken ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück!“ Christopher Graf

GESUNDHEITSSSEITE

mit Sitz im Vorderhirn verknüpft sich besser mit unserem Langzeitgedächtnis und unserer visuellen Wahrnehmung in hinteren Hirnregionen. Um somit möglichst viele Regionen unseres Denkapparats anzusprechen, sind die Aufgaben vielfältig und variantenreich gestaltet, und



Tine Hämmerle

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen

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

Öffnungszeiten:

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



**Rathaus-Apotheke
Schmidlen**

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-schmidlen.de

Jetzt reinklicken:

www.stzw.de/lokal



**PHYSIOTHERAPIE
GRAF**

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

Zweimal für Sie in Fellbach

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

**PHYSIOGRAF
IM ZENTRUM**

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

www.physio-graf.de

Springen, laufen und ganz weit hinauf



Foto: Privat

Bei der Trainingswoche holen sich die Leichtathleten den letzten Schliff für die kommende Freiluftsaison

Eine Trainingswoche führten die Leichtathleten des TSV im Stadion Schmiden durch. Hier die Erfahrungsberichte der einzelnen Gruppen:

U16-Gruppe

Sieben Mädchen und vier Jungen der U16 Altersklasse hatten sich zum Trainingslager angemeldet. Es standen acht Trainingseinheiten auf dem Programm, zwei Stunden am Vormittag und zwei am späten Nachmittag. Bei optimalen Wetter konnten wir mal alle Disziplinen ausgiebig trainieren. Im Vordergrund standen Koordination und Technik. Schnelligkeit, Kräftigung und Gymnastik kamen aber nicht zu kurz. Die letzt genannten gehören nicht zu den Lieblingsübungen der Athleten.

Nach einigen Trainingseinheiten hatten dann auch einige ein wenig Muskelkater an Stellen, wo sie gar keine Muskeln vermuteten. Trotz der anstrengenden Trainingseinheiten kam der Spaß

nicht zu kurz. Am Donnerstag ging es nach der Trainingseinheit in den TSV-Hochseilgarten, anschließend wurde gegrillt. Freitag und Samstag wurde wieder gesprungen, gelaufen und geworfen. Nun waren alle schon ziemlich am Ende mit der Kraft, aber es stand zum Abschluss noch ein Wettkampf am Sonntag auf der Festwiese an. Beim 100-Meter-Lauf, Hochsprung, Weitsprung und auch noch Kugelstoßen war dann auch die letzte Reserve aufgebraucht. Schade, dass das Wetter genau am letzten Tag mit 12 Grad und Regen (sonst 22 bis 26 Grad) die tolle Trainingswoche beendete.

Trainer *Friedhelm Lemberg mit Steffen Gizzas, Renate Merten und Robin Frank*

U18-Aktive

Bei blauem Himmel und Sonnenschein waren am Dienstag zehn motivierte Athleten pünktlich im Stadion und bereit, sich

den letzten oder ersten (Moritz Sambeth) Schliff für die kommende Freiluftsaison abzuholen. Nach gemeinsamem Aufwärmen folgte jeden zweiten Tag ein Stabiprogramm, wobei genau festgestellt werden konnte, wer fleißig daheim trainiert und wer es sich lieber auf dem Sofa bequem macht.

Während unsere 800-Meter-Läuferin Hanna Müller anschließend unermüdlich Tag für Tag ihre Runden drehte, wurden für die restlichen Athleten alle Disziplinen mehrmals abgedeckt. Begonnen wurde am Dienstag mit einem ausgiebigem Sprintprogramm, gefolgt von Weitsprung und Kugelstoßen. Am Mittwoch standen dann die Hürden auf dem Trainingsplan, das Speerbeziehungsweise Diskuswerfen und der Hochsprung rundeten die Trainingseinheit ab. Am Donnerstag wurde ein ähnliches Programm wie am Dienstag gemacht. Jedoch konnten wir uns

von dem anstehenden Kraftprogramm geschickt drücken. Unser Trainer Günter Hartmann hatte Geburtstag und mit einem selbst gebackenen Kuchen von uns und einem von seiner Frau konnten wir den Trainingstag überaus gemütlich ausklingen lassen. Durch die weiterhin steigenden Temperaturen wurden immer mehr Hüllen fallen gelassen, sodass am Ende deutlich erkennbar war, welches T-Shirt und welche Hosenlänge am häufigsten getragen wurde.

Zum krönenden Abschluss führen wir am Freitagmittag gemeinsam nach Winnenden zum Adventure-Golf. Bei knallender Sonne wurde deutlich, dass noch etwas an der Kondition gearbeitet werden musste, denn ab Bahn zehn ging die Leistung bei einigen unserer Spieler doch deutlich nach unten, was dem Spaß aber keine Grenzen setzte. An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an Günter,

der sich für den letzten Platz geopfert hat, aber auch an unseren Sieger Moritz Sambeth.

Am Samstag stand dann noch eine letzte Trainingseinheit an. Das Adventure-Golf-Turnier war bei einigen Athleten deutlich in den Knochen zu spüren, sodass bei den abschließenden 150-Meter-Läufen nur noch ein kleiner Teil der Gruppe teilnehmen konnte.

Zum Glück dauerte die Regeneration nicht allzu lange, sodass sich für alle Athleten und Trainer die Bemühungen im Trainingslager gelohnt haben und wir überaus zufrieden eine Woche später in Weinstadt in die Saison starten konnten.

Ein Dankeschön an dieser Stelle noch einmal an unsere Trainer Günter und Uli. Habt ihr super gemacht.

Katja Weißhaar mit Unterstützung von Emi Henning und Sassa (Saskia) Lemberg



Foto: Privat

Eine abwechslungsreiche Woche erleben die Teilnehmer des Trainingslagers.

Inklusion im Wettkampfsport

Widerspruch oder Chance?

Das Thema Inklusion wird derzeit intensiv im schulischen Umfeld diskutiert. Im Kern geht es um die Frage, ob gemeinsames Lernen, also eine integrative Teilhabe am Schulleben von Behinderten und Nicht-behinderten gelingen kann.

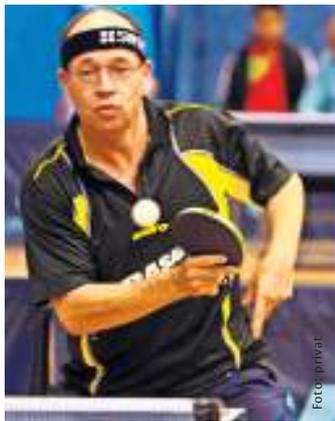
Im Sport und insbesondere im Wettkampfsport stellt sich die Frage der Inklusion nur bedingt. Zwar hat der Behindertensport und insbesondere der Wettkampfsport der Behinderten untereinander eine bedeutende gesellschaftliche Aufwertung erfahren, was die öffentliche Wahrnehmung der Paralympics und die zunehmende Zahl von Behindertensportabteilungen dokumentiert. Aber damit scheinen die Grenzen aufgezeigt. Ein gemeinsames Ringen um Sieg oder Niederlage in Wettkampfsportarten scheint sich auszuschließen.

Fast 10 Prozent der Menschen in unserer Gesellschaft haben laut Statistischem Bundesamt eine Behinderung. Von einer nicht unbedeutenden Dunkelziffer ist auszugehen. Dies im Bewusstsein hat die Abteilungsleitung der Tischtennisabteilung bei einer Klausur zur künftigen Strategie und Schwerpunkten der Mitgliederentwicklung entschieden, neue Wege zu gehen. Der gesellschaftliche Wandel macht es zunehmend schwerer, den bisher klassischen Weg der Gewinnung von Spielern für die Wettkampfmanschaften über die abteilungseigene Jugendarbeit weiter zu gehen.

Deshalb haben wir entschieden, den Versuch zu wagen, Menschen mit Handicap und Senioren mehr einzubinden und für unseren Sport zu gewinnen. Damit dies gelingen kann, bedarf es entsprechender Voraussetzungen. Neben einer besonderen Trainings- und Wettkampfphilosophie und konzeptunterstützende Trainerkapazitäten bedarf es spezielle Trainingsmöglichkeiten.

Keine zusätzliche emotionale Hürde war es für uns, Menschen

mit Handicap in einen gemeinsamen Trainingsbetrieb zu integrieren. Schnell wurde deutlich, dass sich Win-Win-Effekte zeigen. Am Beispiel des geistig behinderten Sportlers Hartmut Freund kann dies verdeutlicht



Hartmut Freund in Aktion.

werden. Hartmut hat die Fähigkeit wie kein anderer Spieler, sich individuell auf das Spielniveau seines Gegenübers an der TT-Platte einzulassen, sodass er zu einem wertvollen Trainingspartner wird.

Die Anerkennung und Leistung seiner Trainingspartner überträgt sich positiv auf Hartmut, der diese Wertschätzung feinfühlig wahrnimmt, was ihn leistungssteigernd motiviert. Wozu dies befähigen kann, unterstreicht seine Qualifikation für die Para-Tischtennis Weltmeisterschaft in Peking im September diesen Jahres.

Das Konzept der Integration in den Trainingsbetrieb kann nur gelingen, wenn auch das Trainer-team sich dieser Herausforderung stellt. Hier sind wir in der Situation, mit Jenny Klemann eine engagierte Trainerin zu haben, die durch ihre Assistenz beim ehemaligen Behindertentischtennisbundestrainer Wieland Speer über Erfahrung verfügt und unser Konzept begleitet. Unser Integrationskonzept wird durch die uns eröffnete Gruppen- wie Einzeltrainingsmöglichkeiten abgerundet. Insbesondere durch die Möglichkeit des Einzeltrainings im Jugendraum im Untergeschoss der Stadionsgaststätte können wir

mit besonderen Übungen spielerische Fertigkeiten ausbilden, die der individuellen Behinderung geschuldet sind.

Mit unserem Inklusionskonzept ist es uns gelungen, Behinderte unterschiedlichen Grades in den Spiel- und Wettkampfbetrieb zu integrieren und ergänzend mit dem Angebot von Tischtennis als Gesundheitssport neue Wege in der Mitgliederakquise und Abteilungsentwicklung zu gehen. Mit einer spezifischen Trainings- und Wettkampfphilosophie, durch qualifizierte, das Konzept mittragende Übungsleiter und Trainer, sowie durch die Bereitstellung entsprechender Trainingsmöglichkeiten ist es gelungen, nicht nur Spieler mit Handicap in den Trainings-, sondern auch in den Wettkampfbetrieb zu integrieren. So haben in der abgelaufenen Saison jeweils ein bis zwei Spieler mit Handicap am Wettkampfbetrieb teilgenommen. Das Inklusionskonzept wird durch das Angebot von Tischtennis als Gesundheitssport für älter werdende Menschen komplettiert.

Ekkehard Schulz und Heinrich Schullerer

Hartmut Freund siegt

Hartmut Freund ist jetzt „Meister aller Klassen“ im GB-Tischtennis. Der geistig behinderte Tischtennis-Sportler Hartmut Freund hat erstmals die Nationalen Spiele der Special Olympics gewonnen. Im Duell der beiden mit Abstand besten Spieler des Turniers schlug er im Finale in Düsseldorf den Pfälzer Patrick Kilian, der im Nichtbehindertensport in der Bezirksklasse spielt. Freund ist damit der erste „Meister aller Klassen“ im Tischtennisport von Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland: Der Titelträger des Deutschen Behindertensportverbands ist nun auch nationaler Champion des Sportverbands Special Olympics Deutschland.

Ihr guter Bäcker aus Schmiden
Charlottenstraße 21 · Tel. 51 21 75



Ob Regen oder Sonnenschein,
kauf dir beim Bäcker-Belz
was Frisches ein!

Schmidener Brezelkörble
Fellbacher Straße 43 · Tel. 51 81 991

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE



gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung



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

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

Thomas Seibold,
Weinbaumeister



Fellbacher Wengerter stehen
für ausgezeichnete Qualität

Jeder Fellbacher hat etwas, das ihn antreibt.

Liquides und Prozente gibt es auch bei unserer Bank in ausgezeichneter Qualität. Vertrauen, Nähe und Tradition machen den Unterschied. Fellbacher Bank – direkt vor Ort.

Wir machen den Weg frei.

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher
Bank eG



Die Idee, die restlichen Semesterferien auf Mallorca zu verbringen, noch dazu um zu Klettern, rief bei einigen zunächst etwas fragende Blicke hervor. Die Insel selbst ist zwar hinlänglich bekannt, doch auch in der Kletterabteilung war keinem so richtig bewusst, dass man dort auch an bestem wasserzerfressenen Kalk hervorragend klettern kann. Die Vorteile von Mallorca liegen auf der Hand. Täglich fliegen gleich mehrere Airlines Palma de Mallorca an und auch sonst profitiert man von

Ja, es wird im T-Shirt geklettert, aber die Gruppe fährt auch durch eine respektable Menge Neuschnee

einer Infrastruktur, die auf Massentourismus ausgelegt ist. Dies hieß: günstige Unterkunft, günstiger Mietwagen und eine Supermarktdichte wie zu Hause. Und schönes Wetter hat es auf Mallorca doch sowieso. Oder? Um es kurz zu machen: Ja, es wurde im T-Shirt geklettert, doch als die fünfköpfige Gruppe am zweiten Tag durch eine respektable Menge Neuschnee fuhr, kamen dann doch erhebliche Zweifel auf, ob man hier tatsächlich würde klettern können. Mit der Zeit wurde das Wetter jedoch langsam besser und auch die Zahl der gekletterten Touren stieg langsam aber sicher an. Es wäre jedoch falsch, den Erfolg dieses Urlaubes an absolvierten Klettermetern festzumachen. Mit der richtigen Einstellung, den richtigen Leuten und ein wenig Fantasie kann man durchaus auch an verregneten oder kalten Tagen viel erleben. Der Carport unseres Anwesens zum Beispiel, bestehend aus betonierter Zyklopenmauer (für Nicht-Landschaftsgärtner: bekletterbar), wäre wohl an einem trockenen Tag kaum zu seiner Erstbesteigung gekommen. Durch das Unterbringen von zahllosen Klemmkeilen, Friends und Schlingen um Dachbalken gut gesichert, gelang dieses alpine Meisterstück. Kevin Kuttner, Christian Ebner und Teresa Dursch folgten.

Oder da wäre der verregnete Erkundungsspaziergang durch Santa Ponca, der in seinem dramaturgischen Verlauf jeder Nordwanderstbesteigungsgeschichte in Nichts nachsteht. Un-

wetter, Orientierungslosigkeit und schließlich die Kollision mit einem „Kalkbollen“ zwang die drei tapferen Wanderer zum Rückzug. Leichter gesagt als getan, denn zwei für eine erfolgreiche Navigation entscheidende Informationen fehlten. Erstens: Wo war man? Und zweitens: Wo genau befand sich die Unterkunft? Auch ein GPS-fähiges Gerät konnte nur einen dieser Punkte klären.

Der klettertechnische Höhepunkt der ersten Woche war sicherlich die im Osten der Insel gelegene Bucht von Cala Magraner. Durch ein

ausgetrocknetes Flussbett ging es vor bis ans Meer. Die enge Bucht bietet auf einer Seite bis zu 25 Meter hohe Touren in allen Schwierigkeitsgraden, sodass für alle etwas dabei war. Hat man erst einmal etwas Luft zwischen sich und den Sandstrand gebracht, wird man am Ende mit einem Weitblick vom offenen Meer bis hin ins bergige Hinterland belohnt. Nach fünf Tagen war es dann für Jens Marquardt und Teresa auch schon vorbei mit der Felsklettere, sie mussten leider schon nach Hause.

Für die restlichen Drei stand jedoch auch ein mietpreissenkender Umzug an. Während der Zeit, die wir oben in den Bergen bei Soller verbrachten, hatten wir beinahe schon die Kli-



Auf Mallorca kann man auch an bestem wasserzerfressenen Kalk hervorragend klettern.



Philipp Vogt in Aktion.

schees vom 17. Bundesland vergessen. Es war ruhig und ursprünglich. Von der Terrasse aus sah man die Lichter von Fornalutx, dem schönsten Dorf Spaniens. In Santa Ponsa blickt man von der Dachterrasse aus in ein Meer aus grauen Hotelbunkern. Zwar meistens auch grau, jedoch interessant ist die Kletterei auf Mallorca. Zum Großteil sind es gut abgesicherte Sportkletterrouten, bei denen Urlaubsfeeling aufkommt. Wer jedoch die richtigen Bedingungen erwischt, der kann auch an langen, teils aben-

T-Shirt, Meer und spannende Kalkfelsen

teuerlichen Routen sein Glück versuchen. Schneller als gedacht war er dann auch da, der vorerst letzte Tag auf der Insel. Doch eine Reise endet bekanntlich erst zu Hause und seit jenem Nachmittag, an dem der Kalkbollen zu seinem unsäglichen Ruhm kam, wurde gewitzelt, man würde Philipp Vogt einen einpacken. Ja klar. Auf einer Flugreise mit eh schon schweren Koffern. Genau. Lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt! Das heißt in diesem Fall: am Abend vor der Abreise nicht als erster einschlafen! Kevin und Christian hatten somit Gelegenheit – und ein Motiv sowieso – und auch wenn es keine Augenzeugen gibt und keine verwertbaren DNA-Spuren zu finden waren, das hämische Grinsen der Beiden, als der nichts ahnende Kalkkurier seinen Koffer auf die Waage stellen musste, ist als Geständnis zu werten. Aber er macht sich gut im Garten, der Kalkbollen.

Philipp Vogt

Info: www.klettern.tsv-schmiden.de



Mallorca anders als gewohnt: Es gab auch eine respektable weiße Decke.



Inhalt:

- **Veranstaltungen im activity**
- **Die Faszien**
- **Moderne Trends im Kraftsport**
- **Informationen zum Rehabilitationssport im activity**

(Fotos: ©Fotolia, @activity)

Mitgliederbefragung 2014

Aufgrund der 2013 vorgenommenen Dachsanierung und anderer Umbauten im activity, war es für uns wichtig die allgemeine Stimmung und Gefühlslage unserer Mitglieder aufzugreifen. Aus diesen Gründen haben wir uns entschlossen, im Zeitraum vom 10. Februar bis 2. März eine Mitgliederbefragung durchzuführen.

Die Mitglieder hatten die Möglichkeit die Bereiche Hygiene, Service, Kurs und Trainingsfläche unseres Studios zu bewerten. Hierbei konnten sie Noten von 1 bis 6 vergeben. Des Weiteren bestand die Möglichkeit Verbesserungsvorschläge anzubringen und Musik- und Fernsehprogramm Wünsche zu äußern.

Da die Zufriedenheit unserer Mitglieder an erster Stelle steht, nehmen wir die Ergebnisse sehr ernst und versuchen möglichst alle Vorschläge und Wünsche umzusetzen.

Trotz dem großen Projekt Dachsanierung, welches auch Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb hatte, waren die Ergebnisse der Befragung zum größten Teil sehr positiv. Vor allem im Kursbereich und im Service erhielten wir sehr positive Resonanz von Seiten unserer 340 teilnehmenden Mitglieder. Ein Notendurchschnitt von jeweils 1,7 in diesen Bereichen, kann sich durchaus sehen lassen.

Die Frage ob man das activity weiterempfehlen würde, wurde von 92,2 % der befragten Mitglieder mit „Ja“ beantwortet.

Durch die Ergebnisse dieser Befragung, wissen wir woran wir noch arbeiten müssen, damit sich unsere Mitglieder rund um wohl fühlen. Beispielsweise haben wir aufgrund von Anmerkungen der Mitglieder uns entschlossen, in neue Cardiogeräte zu investieren. Im Service wurde oftmals die Freundlichkeit unseres Thekenpersonals und unsere monatlichen Getränkeaktionen genannt.

Im Kursbereich gab es positive Resonanz für die Kursvielfalt, mit über 120 Kursen pro Woche. Auf der Trainingsfläche wurde die gute Betreuung als positiver Punkt genannt.

Für uns ist es wichtig zu wissen, dass sich unsere Mitglieder bei uns im activity wohlfühlen und gerne zum trainieren kommen. Aus diesem Grund kann diese Mitgliederbefragung als Erfolg gewertet werden.

(von Fabrice Wersch)



Reisen mit dem activity: Rückblick Ski-Ausfahrt

Auch im Jahre 2014 haben das activity und die Ski-Abteilung des TSV Schmiden wieder eine Ski-Ausfahrt organisiert. Dieses Jahr ging es zum Season-Closing ins Zillertal.

Die Ausfahrt war nach der Meinung der Reisetilnehmer ein voller Erfolg und trotz wechselhaftem Wetter ein Riesenspaß. Durch eine spontane und „atemlose“ Helene-Fischer-Polonaise im Bus gestaltete sich die Hinfahrt für alle Beteiligten als sehr kurzweilig. Am Samstag wurden alle Reisenden mit milden Temperaturen und strahlendem Sonnenschein verwöhnt. Nach diesem wunderschönen Ski-Tag kam natürlich auch der gesellschaftliche Spaß nicht zu kurz: ein Großteil der Gruppe nahm den direkten Weg von der Ski-Piste in die Après-Ski-Bar. Der Sonntag überraschte alle mit viel Neuschnee, welcher bis zur Rückfahrt noch ausgiebig genutzt wurde.

(von Philip Petricevic)



Events: Ausblick Boot Camp 2014



Das Boot Camp ist das alljährliche Highlight der Veranstaltungsreihe des activity. Es verspricht drei Stunden Spaß, Anstrengungen, Grenzerfahrungen und Gruppendynamik. Eine Mischung, der schon mehrere trotz den martialisch wirkenden Outfits der Kursleiter Tamer und Alex, verfallen sind.

Die Teilnehmerzahlen wuchsen in den letzten Jahren stetig. Die diesjährige Nachfrage nach dem Termin und dem Programm ist bereits jetzt sehr groß. Boot Camp – survival of the fittest, wie fit bist du?

Ab dem 30.05.2014 kann man sich auf der activity Website für dieses Event anmelden.

(von Philip Petricevic)

Rückblick Moving Day

Am Samstag, 22.02.2014 fand der dritte Moving-Day im activity statt. Insgesamt 50 Teilnehmer haben sich in 8 verschiedenen Kursen sportlich ausgetobt. Mit Angeboten wie Six-Pack Racing, Deep-Work und Bauchtanz war wieder für jeden etwas dabei.

Einige Kurskonzepte kamen so gut an, dass wir diese in unseren Herbst/ Winter-Plan 2014/2015 aufnehmen werden.

Alle die Neugierig geworden sind sollten sich den Termin des 4. Moving Day am Samstag, 28.02.2015 vormerken.

(von Heike Schader)



activity - Kurz - Meldungen

- Sonntag, 28. September
Zumba-Kurs-Marathon
- Freitag, 3. Oktober
Tag der offenen Tür
- Freitag, 14. November:
Midnight-Cycling-Marathon

Bewegt. Schon im Stand.
Die neue C-Klasse. Jetzt Probe fahren.

- Strich-Mercedes Design und umfangreiche Serienausstattung
- Interieur-Design mit überlegender Optik, Haptik und Akustik
- Wirklicher Verbrauch dank Leichtbaukonzept und Aerodynamik

Jetzt Probe fahren.

Mercedes-Benz

Die Verbrauchswerte beziehen sich auf die zur Markteinführung (03/2014) verfügbare Motoren (C 180/C 200 und C 220 BlueTEC). Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,4-4,8/5,0-3,4/5,8-4,0 l/100 km; CO₂-Emissionen, kombiniert: 135-103 g/km; Energieeffizienzklasse: C-A+. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen. Das abgebildete Fahrzeug enthält Sonderausstattungen.

Autowerk: Daimler AG, Mercedesstr. 137, 70372 Stuttgart, Partner vor Ort

Mercedes-Benz Niederlassung Stuttgart Telefon 0711/23 90 22 76 • www.stuttgart.mercedes-benz.de

Autohaus Felix Klotz GmbH Fellbach Telefon 0714/510 29-0 • www.fkz.de

Fit und gesund im TSV Schmiden

Rund-um-fit

| | | | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----|-----|-------------|----------|
| Aqua Fitness | AFIT-2 | TSV | Mo. | 20.30-21.10 | 15.09.14 |
| Aqua-Power | APO | TSV | Mo. | 19.45-20.30 | 15.09.14 |
| Mach Dich fit und bring Dein Baby mit | MDF E1 | act | Mi. | 09.40.10.40 | 17.09.14 |
| Body Shape für Mamis | BSH E2 | act | Mi. | 10.50.11.50 | 17.09.14 |
| CrossCore Kleingruppentraining | CC-1 | act | Di. | 19.10-20.10 | 16.09.14 |
| Core Training Einsteiger | C-1 | act | Di. | 17.00-17.45 | 16.09.14 |
| Core Training Fortgeschrittene | C-2 | act | Di. | 20.20-21.20 | 16.09.14 |
| Core Training | C-3 | act | Mi. | 07.40-08.40 | 17.09.14 |
| Fit im Wasser | Was | TSV | Mi. | 19.00-19.45 | 17.09.14 |
| Fit Mix | Fit-Mix | act | Mo. | 20.00-21.00 | 15.09.14 |
| Fitness Kompakt | Fit-komp. | act | Do. | 19.30-20.50 | 18.09.14 |
| Funktionelles Körpertraining 1 | FKP-1 | act | Di. | 17.30-19.00 | 16.09.14 |
| Körperstraffung | KS | act | Do. | 11.00-12.00 | 18.09.14 |
| Pilates * | P-1 | act | Do. | 18.00-19.00 | 18.09.14 |
| Pilates * | P-2 | act | Do. | 19.10-20.10 | 18.09.14 |
| Pilates Einsteiger | P-3 | act | Di. | 09.10-10.10 | 16.09.14 |
| Pilates * | P-3 | act | Fr. | 19.10-20.10 | 19.09.14 |
| Pilates ** | P-4 | act | Fr. | 18.00-19.00 | 19.09.14 |
| Pilates Fortgeschritten | P-3 | act | Mi. | 18.00-19.00 | 17.09.14 |
| Pilates Fortgeschritten | P-4 | act | Di. | 19.10-20.10 | 16.09.14 |
| Pilates für Mamis | P-5 | act | Mo. | 09.20-10.20 | 15.09.14 |
| Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion | ZT-1 | act | Mo. | 10.30-11.15 | 15.09.14 |
| Fitness-Zirkel – Gewichtsreduktion | ZT-2 | act | Do. | 20.20-21.05 | 18.09.14 |

Entspannung

| | | | | | |
|------------------------------|--------|-----|-----|-------------|----------|
| Hatha-Yoga Fortgeschritten | Yoga 1 | act | Mi. | 17.30-18.45 | 17.09.14 |
| Hatha-Yoga Anfänger + Fortg. | Yoga 2 | act | Mi. | 18.45-20.00 | 17.09.14 |
| Hatha-Yoga Anfänger + Fortg. | Yoga 3 | act | Mi. | 20.00-21.15 | 17.09.14 |
| Yoga * (Anfänger) | Yoga 4 | act | Do. | 20.20-21.20 | 18.09.14 |

Gesunder Rücken

| | | | | | |
|-----------------------|------|-----|-----|-------------|----------|
| Wirbelsäulengymnastik | WS-1 | act | Mo. | 18.15-19.15 | 15.09.14 |
| Wirbelsäulengymnastik | WS-2 | act | Mo. | 19.15-20.15 | 15.09.14 |

Senioren

| | | | | | |
|------------------------|-----|-----|-----|-------------|----------|
| Die 5 Esslinger | Sen | act | Mo. | 08.40-09.40 | 15.09.14 |
| Die 5 Esslinger | Sen | act | Mi. | 15.00-16.00 | 17.09.14 |
| Senioren Rückenfitness | Sen | act | Do. | 09.40-10.40 | 18.09.14 |

Tanz und Ballett

| | | | | | |
|--------------------------------------|-------|-----|-----|-------------|----------|
| Ballett für Erwachsene-Einst. | Bal-1 | act | Mi. | 19.10-20.10 | 17.09.14 |
| Ballett für Erwachsene – Aufb. | Bal-2 | act | Mo. | 18.00-19.00 | 15.09.14 |
| Kinderballett ab 5 Jahre | Kit-2 | act | Di. | 15.15-16.00 | 16.09.14 |
| Kinderballett 6-7 Jahre – Einst. | Kit-3 | act | Di. | 16.00-17.00 | 16.09.14 |
| Kinderballett ab 7 Jahre – Aufb. | Kit-4 | act | Di. | 17.00-18.00 | 16.09.14 |
| Morning Dance (ab ca. 35 Jahre) | DJ | TSV | Di. | 09.00-10.00 | 27.05.14 |
| 100% Dance Feeling (ab ca. 35 Jahre) | DJ | TSV | Mo. | 20.30-21.30 | 12.05.14 |
| Jazz Fever Dance (ab 18 Jahren) | FDJ | TSV | Mo. | 19.30-20.30 | 12.05.14 |
| Jazz Dance Company | FJD | TSV | Do. | 20.00-21.30 | 08.05.14 |
| Jazz Teens (12-16 Jahre) | Teens | TSV | Fr. | 19.00-20.00 | 09.05.14 |
| Mini-Dance (5-8 Jahre) | Mini | TSV | Fr. | 17.30-18.15 | 09.05.14 |
| Midi-Dance (8-12 Jahre) | Midi | TSV | Fr. | 18.15-19.00 | 09.05.14 |

Beginn Herbst

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Schwimmbad Friedensschulzentrum | | | | | |
| Schwimmbad Friedensschulzentrum | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| Schwimmbad Friedensschulzentrum | | | | | |
| TSV Bewegungszentrum (Spiegelsaal) | | | | | |
| Schulturnhalle Friedensschulzentrum | | | | | |
| TSV Bewegungszentrum (Spiegelsaal) | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| activity- Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| Schülerbetreuungsraum Albert-Schweizer Schule | | | | | |
| TSV Bewegungszentrum (Spiegelsaal) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| activity - Der Freizeit Sportclub | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| Gymnastikraum Stadionrestaurant | | | | | |
| TSV Bewegungszentrum (Spiegelsaal) | | | | | |
| Fröbelturnhalle | | | | | |

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 Mamis mit Babys von 3-6 Monaten. Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Das Baby schaut dabei zu!

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

· 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 im activity- Der Freizeit Sportclub

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

Kursgebühr der Mami & Kind Kurse (8- Einheiten)

| | |
|--|-----------|
| Für activity- Mitglieder | kostenlos |
| Für TSV- Mitglieder | € 64,- |
| Für Nichtmitglieder | € 80,- |
| Kombination aus Pilates für Mamis & einen Mami + Kind Kurs | |
| Für TSV- Mitglieder beide Kurse | € 100,- |
| Für Nichtmitglieder beide Kurse | € 130,- |

· CrossCore Kleingruppentraining

Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeit um Dysbalancen zu entdecken und den Körper zu trainieren, in einer Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmern.

Leitung: Tim Langendörfer (Sport-und Gymnastiklehrer)

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

Kursgebühr CrossCore (8 Einheiten)

| | |
|---------------------|--------|
| Für Mitglieder | € 24,- |
| Für TSV- Mitglieder | € 88,- |
| Für Nichtmitglieder | € 96,- |

· 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: Tim Langendörfer (Sport- und Gymnastiklehrer)

Di, 17.00– 17.45 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub

Kurs 2 - Einsteiger

Leitung: Stefan Schur (Fachübungsleiter)

Mi, 07.40- 08.40 Uhr

Kurs 2 – Fortgeschrittene

Leitung: Tim Langendörfer (Sport- und Gymnastiklehrer)

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

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 Instructor)

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.

Fit und gesund im TSV Schmiden

| | | |
|--|--|---|
| <p>Kurs 1 - Einsteiger: Leitung: Bernd Weingarten (DTB Pilates Kursleiter) Do, 18.00-19.00 Uhr, activity - Der Freizeit-Sportclub</p> <p>Kurs 2 - Einsteiger: Do, 19.10-20.10 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub Fr, 19.10- 20.10 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</p> <p>Kurs 3 - Fortgeschritten: Leitung: Maria Dolores Valencia-Frank (Pilates-Kursleiterin) Kurs 3 & 4 Mi, 18.00-19.00 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</p> <p>Kurs 4 - Fortgeschritten: Di, 19.10-20.10 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</p> <p>Kurs 5 - Fortgeschrittene: Leitung: Angela Gramlich (Pilates Kursleiterin) Fr, 18.00-19.00 Uhr activity - Der Freizeit-Sportclub</p> <p>Kursgebühr für alle Pilates-Kurse (8 Einheiten à 60min): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 64,- Für Nichtmitglieder € 80,-</p> <p>· Pilates für Mamis In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt wieder zu kräftigen. Aber auch Stress und Verspannungen lassen sich durch das Pilates-Training abbauen. Leitung: Petra Umscheiden-Kachler (Polestar-Pilates-Trainerin) Mo, 09.20-10.20 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub</p> <p>Kursgebühren Pilates für Mamis (8 Einheiten à 60min): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 64,- Für Nichtmitglieder € 80,-</p> <p>· Fitness-Zirkel Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Kurs 1: Leitung: Petra Umscheiden-Kachler (Sport- und Gymnastiklehrerin) Mo, 10.30-11.15 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub Kurs 2: Leitung: Sebastian Schmelzle (Trainer B- Lizenz) Do, 20.20-21.05 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub Kursgebühren Fitness-Zirkel (8 Einheiten à 45 min): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 48,- Für Nichtmitglieder € 64,-</p> | <p>Entspannung</p> <p>· Sanftes Hatha-Yoga (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Er will den Menschen helfen, sich selbst zu heilen. Indem man eine bessere Einstellung zu sich selbst findet, größere Klarheit im Hinblick auf sein eigenes Leben schafft, Prioritäten im eigenen Handeln setzt und mit tieferen Quellen im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltung), die den verschiedenen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie mudras (Gesten) und Meditation.</p> <p>Frühjahr: 10 Einheiten, Sommer: 8 Einheiten, Herbst: 12 Einheiten Übungsleiterin: Sigi Bräuninger (Sportlehrerin)</p> <p>Yoga-1, Fortgeschrittene Mi, 17.30-18.45 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Yoga-2, Anfänger und Fortgeschrittene Mi, 18.45-20.00 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Yoga-3, Anfänger und Fortgeschrittene Mi, 20.00-21.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kursgebühren Yoga: Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 6,- / Einheit Für Nichtmitglieder € 7,50,- / Einheit Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 121,50,- / Einheit</p> <p>· Yoga für Einsteiger Übungsleiter: Bernd Weingarten (DTB Yogakursleiter) Kurs 1: Do, 20.20-21.20 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</p> <p>· Indian Balance Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Das einzigartige Trainingsrezept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Nativ American Indians und der modernen Bewegungslehre. Kursleiterin: Iris Herzog (Indien Blance Instructor) Fr, 16.00-17.00 Uhr, activity- Der Freizeit Sportclub</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>Gesunder Rücken</p> <p>· Wirbelsäulengymnastik Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.</p> <p>Kurs 1 - Wirbelsäulengymnastik Leitung: Petra Lindner (Rückenschulleiterin, Fachübungs-Leiterin Fitness & Gesundheit, Aerobic Instructor) Mo, 18.15-19.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kurs 2 - Wirbelsäulengymnastik Leitung: Annette Rückle (Physiotherapeutin) Mo, 19.15-20.15 Uhr, Gymn.raum/Stadionrestaurant Schmiden</p> <p>Kursgebühren WS 1+2 (8 Einheiten à 60min): Für activity-Mitglieder kostenlos Für TSV-Mitglieder € 38,- Für Nichtmitglieder € 50,- Jahresgebühr f. TSV-Mitglieder € 129,-</p> <p>Senioren</p> <p>· Senioren Rückenfitness Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Hier kann jeder mitmachen. Übungsleiterin: Sonja Kraning (Sport- und Gymnastiklehrerin) Do, 09.40-10.40 Uhr, EG TSV Bewegungszentrum</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>· Die 5 Esslinger Das Programm für lebenslange Fitness- zum Erhalt von Beweglichkeit, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten. Kurs 1: Leitung: Ariadne Fleischmann (Übungsleiterin 5 Esslinger) Mo, 08.40- 09.40 Uhr, activity - Der Freizeit Sportclub Kursgebühren für 5 Esslinger (8 Einheiten à 60min): Für activity-Mitglieder kostenlos Mitglieder im TSV Schmiden + VDK € 64,- Nichtmitglieder € 80,-</p> |
|--|--|---|

Fit und gesund im TSV Schmiden

Kurs 2:

Leitung: Ursula Besemer (Übungsleiterin 5 Esslinger)
Mi, 15.00- 16.00 Uhr, Schülerbetreuungsraum
(Albert Schweizer Schule)

Kursgebühren für 5 Esslinger (8 Einheiten à 60 min):
 Für activity Mitglieder kostenlos
 Mitglieder TSV Schmiden + VDK € 38,-
 Nichtmitglieder € 50,-

Tanz und Ballett

· Ballet 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,- Kit3 + 4 € 48,-
 Nichtmitglieder: Kit2 € 45,- Kit3 + 4 € 60,-

· Feel the Dance Fever „Minis“

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

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

Fr, 17.30-18.15 Uhr, Fröbelturnhalle

· Feel the Dance Fever „Midis“

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

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

Fr, 18.15-19.00 Uhr, Fröbelturnhalle

· Feel the Dance Fever „Jazz Teens“

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

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

Fr, 19.00-20.00 Uhr, Fröbelturnhalle

· 100% Dance Feeling- Jazz Fever

(Kurs der Jazzabteilung f. junge Erwachsene ab 18 Jahren)

Faszination Jazzdance! Warm up und Exercises zur Technikschiung, Grundschiitte und Kombis versch. Dance Styles im Jazzdance. Für Anfängerinnen oder zum Auffrischen.

Mo, 19.30- 20.30 Uhr Fröbelturnhalle

· 100 % Dance Feeling- Dance Moves

(Kurs der Jazz Abteilung ab ca. 35 Jahren)

Dance Moves mit Spaßfaktor. Elemente aus verschiedenen Dancerichtungen (Latin, Jazz, Street) gemixt mit toller Musik Setzt neue Energie frei, hält jung, beweglich und dynamisch. Abschiedenes Stretching. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mo, 20.30- 21.30 Uhr, Fröbelturnhalle

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

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 | |
| Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier) DE 27 ACT 00 00 00473 04 | Mandatsreferenz /Mitgliedsnummer (wird noch vergeben) |

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 |
|------------|--------------|

· Jazz Dance Campany,

Do. 20.00- 21.30 Uhr, Fröbelturnhalle

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

· Wake up Dance und Gym Moves, Morning Dance

(Kurs der Jazz Abteilung)

Inhalt des Kurses siehe 100% Dance Feeling- Dance Moves

Die, 09.00- 10.00 Uhr, TSV Bewegungszentrum (Spiegelsaal)

Alle Dance Kurse unter der Leitung von

Silvia Bürkle- Kuhn ((DTB Dance- Trainerin & Übungsleiterin Gym Dance)

Kursanmeldung für Schmidener 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

Geburtsdag Tel. (priv.) Tel. (gesch.)

- Ich bin: Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
 Daylight-Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
 Kurzzeit-Mitglied im activity - Der Freizeit Sportclub
 Mitglied im TSV
 Nichtmitglied

Kurskosten entnehmen Sie bitten den Kursausschreibungen.

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

Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß der 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)

Die Faszien: Was ist das eigentlich?

Noch vor mehr als 10 Jahren sprach man vom sogenannten Bindegewebe. Heute weiß man, dass aus diesem nutzlosen Gewebe aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse ein wichtiges Organ wurde, das einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, die Heilungsprozesse und die allgemeine Gesundheit hat.

Die Forschung belegt, dass man Faszien nicht nur behandeln, sondern auch trainieren und damit die Gesundheit und Leist-



ungsfähigkeit im Speziellen außerordentlich fördern kann. Heutzutage arbeitet ein Großteil der Physiotherapeuten an

den Faszien, besonders in Profisportarten wie Fußball greift der Therapeut auf fasziale Therapieformen zurück.

Welches Ziel verfolgt man mit dem Faszien-Training?

Das Ziel dieses Trainings ist Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Verringerung der Verletzungsanfälligkeit, bessere Bewegungspräzision und Verhinderung von Verklebungen in der Muskulatur.

Folgende Möglichkeiten gibt es um diese Faszien zu trainieren:

Fascial-Stretch: Dreidimensionale wippende Dehnübungen, der Grund ist Faszien lieben es in alle Richtungen gezogen und gedehnt zu werden. Die Dehnposition wird ca. eine Minute gehalten und gedehnt und zusätzlich werden innerhalb der Position kleine Richtungswechsel vorgenommen, um so auf die faszialen Netzwerkstrukturen einzuwirken zu können. Diese Dehnungen sollten nur mit der Anleitung von geschulten Trainern absolviert werden.

Fascial-Release: Mit der Roll-

yourself - Methode („BlackRoll“) hat man die Möglichkeit überall die Faszien selbst zu behandeln. Durch das Rollen auf der Black Roll lösen sich fasziale Adhäsionen und Verdickungen, die Gewebe werden durchfeuchtet, der Körper wird beweglicher und das Körpergefühl verbessert sich. Nach dem Training verbessert eine Black Roll Einheit regenerativer die Muskulatur als eine herkömmliche Dehneinheit. Denn Verklebungen in der Muskulatur wirken sich auf das umliegende Bindegewebe aus und hemmen die Elastizität und dadurch die Leistungsfähigkeit.

Fazit

In Bewegung gleiten unsere Muskeln entlang der Faszien dreidimensional umeinander. Ist dieses Netzgewebe, sprich die Faszien, gut trainiert und feinmaschig strukturiert, können sie die Kräfte gut im Körper und in der Muskulatur verteilen und die Haltung und Leistungsfähigkeit erheblich verbessern.

(von Heike Schader)

Moderne Trends im Kraftsport

Der Trend im Krafttraining geht heutzutage eindeutig zum trainieren mit freien Gewichten. Diese Art von Training ist um einiges anspruchsvoller als das geführte Gerätetraining, da der koordinative Aspekt in den Fokus rückt. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden.



Das Training mit freien Gewichten hat mit einigen Vorurteilen zu kämpfen, beispielsweise „sei es nur etwas für Männer oder Bodybuilder“. Jedoch bevorzugen viele Sportler diese Trainingsart und auch Frauen „entdecken“ das freie Training für sich.

Die bekanntesten Übungen des

freien Trainings sind: das Bankdrücken und die freie Kniebeuge auch „Squat“ genannt. Jeder trainingserfahrene Fitnesssportler hat sicher schon einmal Übungen dieser Art in seinen Trainingsplan mitaufgenommen. Diese Übungen erfordern sowohl Kraft, als auch Koordination.

Das Zusammenspiel dieser physischen Leistungsfaktoren erfordert einige Erfahrung auf dem Gebiet des Kraftsports, denn bei falscher Ausführung der einzelnen Übungen kann es zu Verletzungen des Bewegungsapparates kommen und somit den Betroffenen im Alltag einschränken.

Ein Stichwort, das im Zusammenhang mit freiem Training oft genannt wird ist „Functional Training“. Das „Functional Training“ stützt sich auf Bewegungsformen, die sehr alltagsnah sind. Des Weiteren enthält das „Functional Training“ komplexe, natürliche Bewegungsabläufe. Hierbei entfernt man sich vom Training an den Maschinen, bei dem die Muskelgruppen meist isoliert trainiert

werden. Vielmehr wird darauf geachtet, dass bei der Bewegungsausführung der Übungen möglichst viele Muskelpartien zusammenarbeiten, da der Körper so mehr Stabilität aufbringen muss. Beim „Functional Training“ geht es nicht darum größere Muskeln zu bekommen oder ge-



zielt stärker zu werden, sondern um die sportliche Leistung zu optimieren und Verletzungen zu vermeiden.

Als Fazit kann man sagen, dass sich im Bereich Kraftsport in den vergangenen Jahren viel getan hat und mit Sicherheit auch noch einiges tun wird. Heute finden sich Jung und Alt im Kraftsportbereich zusammen, um gemeinsam ihren Spaß am Sport auszuleben.

(von Fabrice Wersch)



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

10 € GUTSCHEIN
bei einem Einkauf ab 50 €
(gilt nur gegen Vorlage dieses Coupons)

20 € GUTSCHEIN
bei einem Einkauf ab 100 €
(gilt nur gegen Vorlage dieses Coupons)

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

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

**INTERSPORT
BLESSING**

InterSport Blessing Int. GmbH
Kalkofenstr. 1 · 71634 Wernau-Eckersbach
www.intersport-blessing.de

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
Kurs 2 Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, im activity, Trainingsgruppe
Kurs 3 (ab 27.6.) Fr, 13.00 - 14.00 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 Ruth Pollack, 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, 15.40 - 16.40 Uhr, bei Ruth Pollack, im activity
Kurs 2 Mo, 19.10 - 20.10 Uhr, bei Sonja Kraning, im activity

Kurs 3 Mo, 20.15 - 21.15 Uhr, bei Annette Rückle, im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 4 Di, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Bernd Weingarten, im activity
Kurs 5 Di, 16.30 - 17.30 Uhr, bei Ruth Pollack, im activity
Kurs 6 Di, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Heike Schader, im activity
Kurs 7 Mi, 18.00 - 19.00 Uhr, bei Ariadne Fleischmann, im activity
Kurs 8 Do, 08.30 - 09.30 Uhr, bei Sonja Kraning, im EG TSV Bewegungszentrum
Kurs 9 Do, 10.20 - 11.20 Uhr, bei Anke Wätzig, im activity
Kurs 10 Do, 16.40 - 17.40 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im activity
Kurs 11 Do, 18.15 - 19.15 Uhr, bei Doris Frey-Rochhausen, im Jugendraum Stadion Schmiden
Kurs 12 Do, 19.10 bis 20.10 Uhr, bei Jutta Schick, im activity
Kurs 13 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.

Heil- und Hilfsmittel bei Osteoporose finden Sie bei uns!

Orthopädietechnik Krüger GmbH
Neue Str. 17 • 73814 Schorndorf
Tel: 07181-811 25
Fax: 07181-2 18 93

Sanitätshaus Sornfeld
Marktplatz 2 • 71678 Ansbach
Tel: 07141-64 00 98
Fax: 07141-64 00 57

OT-Krüger GmbH im BeZu Schorndorf
Schlachter Str. 105 • 73814 Schorndorf
Tel: 07181-25 44 13
Fax: 07181-25 47 37

Sanitätshaus Sornfeld
Balthasarstr. 45 • 73793 Fellbach
Tel: 07141-56 11 89
Fax: 07141-56 07 89

Sanitätshaus Berg
Königsplatz 20 • 73814 Schorndorf
Tel: 07181-8 33 51 3
Fax: 07181-0 99 51 30

www.ot-krueger.de

ORTHOPÄDIETECHNIK KRÜGER
VITALCENTER
REHA-TECHNIK



Das Radevent am Kappelberg geht in eine neue Runde.

Zehn Jahre Radrennen am Kappelberg

Es heißt wieder: Ab in den Sattel, fertig, los! – Gewinnspiel zum Jubiläum

Am Sonntag, den 3. August, heißt es bereits zum 10. Mal: Fahrer fertig? Los! Dann

werden am Kappelberg auf ein Neues zahlreiche Radsportler und Fans zu rasanten Rennen um den Rems-Murr-Pokal vom Activity-Racing-Team des TSV Schmidener erwartet (siehe auch Bericht auf Seite 19).

stützen das Radrennen und das Activity-Racing-Team schon von Beginn an. „Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass ein Sponsor uns so viele Jahre die Treue hält“, sagt Marc Sanwald, sportlicher Leiter des Rems-Murr-Pokals. „Nur durch unsere langjährigen Sponsoren ist es möglich, ein Sportevent in dieser Größe auszurichten.“ Und weil auch die Stadtwerke Fellbach stolz darauf sind, Sponsor der ersten Stunde zu sein, wird es vor dem Hauptrennen um 14 Uhr eine große Verlosung am SWF-Stand geben. Die Leserinnen und Leser des Muskelkaters können auch ganz einfach mitmachen: Den Gewinncoupon hier auf der Seite ausschneiden und bis 14 Uhr am SWF-Stand vorbei kommen. Wir wünschen viel Glück! *Simon Horstmann*

100 Kilometer für die Elite
Das erste Rennen startet um 12 Uhr an der neuen Kelter mit einem Rundstreckenrennen für Jedermann und die C-Klasse. Gegen 13.30 Uhr findet ein Schnupperrennen für Kinder bis 15 Jahre statt. Die Elite schwingt sich um 14 Uhr zur Schlussetappe in den Sattel: Auf der 3,3 Kilometer langen Rennstrecke müssen die Sportler hundert Kilometer fahren. Ermittelt werden der Sieger des Rems-Murr-Pokals sowie der baden-württembergische Meister im Bergfahren.

Großes Gewinnspiel
Die Stadtwerke Fellbach unter-

Weitere Infos gibt es im Internet www.rems-murr-pokal.com

SWF-Gewinnspiel

1. Preis: Radtrikot + Quad-Fahrt über die Rennstrecke + Essensgutschein
2. Preis: Windweste + Fahrt im Begleitfahrzeug während des Rennens + Essensgutschein
3. Preis: Windweste + Essensgutschein

Ja, ich möchte gewinnen!

Name _____

Telefon _____

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

zuverlässig · seriös · kompetent **WABRO** Immobilien

X Ihr Immobilienpartner für:

- Marktwertentwicklung
- Verkauf
- Vermietung
- Energieausweise
- Über 20 Jahre Erfahrung!

Ihr Berater: **Leo Wabro**,
Dipl. Sachverständiger DIA, für die Bewertung von be-/unbebauten Grundstücken, Mieten u. Pachten.
Gleich anrufen!

Sofort informieren:

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

Küchenprofis

Persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO **Katja und Hans-Peter Holder**
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidener · Fon 0711.514020
www.schmidener-kuechenstudio.de

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

LEDERWAREN
WERBEARTIKEL
TRAGESYSTEME FÜR ELEKTRONISCHE GERÄTE UND MOTOREINHEITEN
MARKETING
LOGISTIK



Foto: privat



Foto: privat

Schlaflos in Schmiden

Yomo-Ferienprogramm: Teilnehmer im Alter von 14 bis 17 Jahren gesucht

Für die erste „Schlaflos in Schmiden“ Veranstaltung von 31. Juli bis 1. August, werden aktive sportliche Jugendliche für ein dreitägiges und nächtliches Programm gesucht. Sabrina und Felix treiben euch drei Tage – und wenn nötig auch zwei Nächte – durch ein Sport- und Erlebnisprogramm.

Wer kann, muss nicht schlafen – wer will, kann nicht immer schlafen. Sport, Spaß und jede Menge neuer Erfahrungen sind garantiert.

Hier ein kleiner Abriss über unser geplantes Programm. Es gibt maximal 20 Plätze. Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Probanden: Jungs und Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren.

Voraussetzungen: Spaß an Sport

Ort: Friedenschulzentrum, Stadion und Ähnliches

Datum: 31. Juli bis 1. August

Beginn: 9 Uhr.

Sportliche Inhalte: activity-Kurs-Besuch, Rollstuhlrugby, Coconit-Test, Ultimate Frisbee, Startblocktraining, kleine Wettkampfspiele, Beachhandball

Gruppen-Inhalte: Mutfall, Spinnennetz, Elektrozaun, Nachtspie-



Foto: privat

le, kleine Spiele

Kulinarische-Inhalte: Grillen, Spätzle schaben, Cordon-Bleu, Frühstücksbuffet, Abendbuffet, Ravioli (alles selber gemacht)

Schlafplätze: Sporthalle, TBL, draußen, oder wo es uns sonst noch einfällt.

Wer sich das antut: Felix Hug und Sabrina Ricci, verschiedene Helfer für spezielle Programmpunkte

Kosten: 100 Euro/Nase

Info: Für Fragen und Anmeldungen eine E-mail an: kiss@tsv-schmiden.de Betreff Yomo-Schlaflos in Schmiden.

Felix Hug



Bankier Extras

4 für 2-Vorteil gegen Vorlage Ihrer Bankier Karte

Wir machen den Weg frei.

F3 – FAMILIEN- UND FREIZEITBAD FELLBACH

4 für 2-Vorteil: Exklusiv für Bankiers*!

Sie bezahlen 2 Stunden und genießen für 4 Stunden die Erlebnis- / Saunawelt.

Weitere Informationen finden Sie unter www.volksbank-stuttgart.de/f3-angebot

Jetzt Fan werden!
www.facebook.de/volksbankstuttgart

Volksbank Stuttgart eG

NEW HOME

HOCHWERTIGE AUSSTATTUNG UND MODERNE ARCHITEKTUR

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

■ 4-Zi-Wohnung mit zwei Balkonen und großem Wohnzimmer, 3. OG, 137,02 m², € 443.700,-

■ 4-Zi-Erdgeschoss-Wohnung mit großem Garten, EG, 119,41 m², € 355.900,-



Beratung: Petra Siegert, Lars Rambacher

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

EBNER
Bürkle

Der Waldhase ist los!

Knobeln, suchen, Pläne schmieden – bei der Rallye des Sporthortes Agilo kommen die Hortkinder mit Teamgeist zum Ziel

Klettern, bunte Armbänder knüpfen, Kino, Spielzeugtag – das sind nur einige der Freizeitaktionen, die sich die Mitarbeiter des Sporthortes Agilo in den Ferien für die Kinder ausgedacht hatten.

Doch besonders gespannt waren die Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren auf die Osterrallye im Wald. An siebzehn Stationen knobelten die Kinder mit allen Sinnen an verschiedenen Rätseln, bewiesen Geschicklichkeit und versuchten, schier unlösbare Aufgaben in der Gruppe zu lösen. Wurde eine Station erfolgreich beendet, erhielt die Gruppe den nächsten Hinweis.

Nach einer kurzen Busfahrt kletterten die 35 Hortkinder mit ihren Betreuern auf den Kappelberg, um dort bei einer Vesperpause Kraft für die anstehenden Aufgaben zu tanken. Doch wo war die versprochene Verpflegung? Sie war im Wald verschwunden und musste erst gefunden werden. Die Kinder waren sich einig: Hier war der Waldhase unterwegs!

Die erste Station hatten die Kin-



Es geht mit verbundenen Augen über Waldboden und Wurzeln.

der schon geschafft, nachdem sie Getränke, Obst und Kekse gefunden und verdrückt hatten. Dafür gab es auch den nächsten Tipp, der sie weiter führte.

Ein Gruppenspiel folgte. Kinder gegen Erzieher. Motiviert legten sich die Kinder ins Zeug, schmiedeten Pläne, steckten die Köpfe

zusammen und gewannen mit lautem Jubel. Der nächste Hinweis folgte in Form eines Gedichtes, das einen Baum beschrieb, den die Kinder suchen mussten.

Immer wieder waren die Betreuer überrascht, wie viel ihre Hortkinder schon über den Wald, sei-

ne Bewohner und Pflanzen wussten. An einer Station mussten Baumarten benannt werden, an einer anderen ein Mammutbaum gefunden oder drei verschiedene Bäume miteinander verbunden werden. Dazu ließen sich die Kinder einiges einfallen. Sie probierten, eine Verbindung mit Ästen zu bauen, entschlossen sich dann aber, eine Menschenkette zu bilden. Die verschiedenen Herangehensweisen war beeindruckend.

Durch den Wald gehen und dabei nichts sehen können. Normalerweise eine eher unangenehme Vorstellung. Bei der Station „Blindparcours“ ging es mit verbundenen Augen über Wurzeln, Waldboden und Gehölz. Obwohl die Strecke nicht lang war, kam es den meisten wie eine Ewigkeit vor. Wenn man bedenkt, dass wir über die Augen zwischen 70 und 80 Prozent aller Eindrücke wahrnehmen, waren die Reaktionen der Kinder allzu verständlich.

Immer wieder wurde der Weg mit Spielen, Rätselfragen oder Dingen unterbrochen, die ge-

sucht werden mussten. Ziel der Rallye war der Wiflinger Spielplatz. Nach drei Stunden – endlich die letzte Station. Auch

Ein großes schwingendes Springseil versperrt den Eingang zum Spielplatz.

hier war Teamgeist gefragt. Ein großes schwingendes Springseil versperrte den Eingang zum Spielplatz.

Alle wurden aufgefordert, durch diese „schwingende Tür“ zu gehen. Bedingung war, dass so viele Kinder wie möglich gleichzeitig die Tür passieren. Auch das wurde geschafft, indem sich alle unterstützten.

Endlich angekommen, waren die Kinder – nein, ganz und gar nicht müde. Es wurde weiter getobt, gelacht und gesucht. Denn der Waldhase war fleißig und hatte noch viele Geschenke für die aktiven Kinder des Sporthortes versteckt.

Silvia Vetter

Info: www.agilo.tsv-schmiden.de

Surfen Sie mal zu uns herein.

Besuchen Sie uns unter: 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-Schmiden
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de
Tel. 07 11.51 24 76
Fax 07 11.51 56 63

Allianz



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 - Schmid - Oeffingen

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



**Immer sauberes
Trinkwasser**

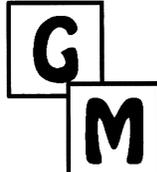
Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland



**Fachmarkt
Sanitär
Heizung**

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



PFEIFFER

GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzgebirgweg 4
70736 Fellbach

Tel. (07 11) 51 31 44
Fax (07 11) 51 70 063
e-mail: gm.pfeiffer@t-online.de

Ein Besuch im TSV-Zoo

Häschenhüpfen und Pinguinweg machen richtig Spaß

Unter dem Motto „Ein Besuch im TSV-Zoo“ lud die Kindersportabteilung zum Spielenachmittag ein.

Bei der Vorbereitungsphase waren die Übungsleiter sehr kreativ. So

entstanden Stationen wie „Häschenhüpfen“ oder „Pinguinweg“, auf dem die Kinder auf Bänken und Rutschen ihren Weg zum „Eismeer“ zurücklegen mussten. Außerdem gab es Affenschau-

keln, Kokosnusswerfen der Paviane auf eine Torwand, da wir ja im Fußball-WM-Jahr sind. Die Gemen überquerten Schluchten in luftiger Höhe. Bei den Vogelspinnen musste man sich durch das Spinnennetz durcharbeiten. Dann gab es da noch den Fuchsbau oder die Steinböcke, die ganz schnell über Matenbrücken liefen.

Die Kängurus hüpfen von einem runden Trampolin zum anderen und die Flöhe legten riesige Sprünge auf dem großen Trampolin zurück. Die Flöhe mussten aber auch viel Geduld mitbringen, denn es gab hier stets eine lange Schlange, die zu Überstunden an dieser Station führten. Trotz vieler Konkurrenzveranstaltungen war es wieder einmal ein gelungener Spielnachmittag, der in Kooperation mit der Fellbacher Bank stattfand, mit über zweihundert teilnehmenden Kindern.

Claudia Schurr



Fantasievolle Stationen locken.



MITTANZEN LAUTET DAS MOTTO

Die Tanzsportabteilung des TSV Schmiden war beim Maikäferfest wieder mit von der Partie. Unter anderem mit einem Infostand, es wurden aber auch wieder zahlreiche Vorführungen der Kindergruppen sowie einigen Erwachsenen Tanzpaaren gezeigt. Besonders die Auftritte der Kinder fanden bei zahlreichem Publikum großen Beifall. Auch die Erwachsenen Tanzpaare haben die Zuschauer immer wieder zum Mittanzen animiert. Und die Freude am Tanzen kann weitergehen: Die Tanzsportabteilung des TSV Schmiden bietet eine breite Palette an Kursen an. Vom Turniertanzen über Western-Tänze, Single Dance bis zur Musikalischen Früherziehung reicht unter anderem die große Bandbreite. Infos gibt es bei Gerhard Unger, 0172/7379055 und im Internet unter tanzsport.tsv-schmiden.de. „Kommen Sie einfach bei uns vorbei und schnuppern in den Kurs hinein, der Ihnen am besten gefällt“ lautet das Motto.

Einrichtung einer betreuten Kleinkindspielgruppe

Der TSV Schmiden bekommt im wahren Sinne des Wortes Nachwuchs

Im Freizeit Sportclub des Vereins, dem activity, wird eine betreute Kleinkindspielgruppe für Kleinkinder von drei Monaten bis drei Jahren eingerichtet. In den Räumlichkeiten der activity Kinderbetreuung werden zehn Plätze mit einem 15-stündigen Betreuungsprogramm pro Woche angeboten.

Um die bestehenden Räumlichkeiten kleinkindgerecht zu ge-

stalten, wurden diverse Umbauten getätigt, darunter auch das Einrichten eines Kleinkind-WCs. Die Räumlichkeiten glänzen durch eine gemütliche Atmosphäre und schier grenzenlosen Tobe- und Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder.

Der sportliche Einfluss des activity vom TSV Schmiden, als Gesundheitsstudio für Jung und Alt, ist im pädagogischen Konzept

der Spielgruppe kaum zu verbergen. Der Schwerpunkt wird auf die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten des Nachwuchses gelegt. Hierzu zählen Krabbeln, Kriechen, Gehen und das Überwinden kleiner und größerer Hindernisse. Die Betreuung durch die Erzieherinnen findet nach der Eingewöhnungsphase ohne Eltern statt. Sie dient zur Vorbereitung auf den Kinder-

garten und den sozialen Umgang mit anderen Kindern. Auf der Tagesordnung werden alltägliche Rituale wie einem Anfangskreis, Zeit zum gemeinsamen Spielen und Zeit zum Ausleben der Kreativität der Kinder stehen.

Die Leitung der Spielgruppe übernimmt eine ausgebildete Erzieherin, die von der jetzigen Leitung der activity Kinderbe-

treuung unterstützt wird. Die betreute Kleinkindspielgruppe ist montags, mittwochs und freitags jeweils von 8 Uhr bis 13 Uhr geöffnet.

Die Anmeldung findet zentral über die Stadt Fellbach/Stuttgart statt.

Philip Petricevic

Weitere Informationen zur betreuten Kleinkindspielgruppe unter www.activity-fellbach.de.

IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juni 2014. Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon

07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsv-schmiden.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.

Mitarbeit: Hannelore Eickmann, Robin Frank, Steffen Gizzas, Christopher Graf, Emi Henning, Dieter Hofsäß, Simon Horstmann, Hanna Karcher, Friedhelm Lemberg, Saskia Lemberg, Renate Mer-

ten, Ekkehard Schulz, Heinrich Schullerer, Claudia Schurr, Philip Petricevic, Silvia Vetter, Philipp Vogt, Katja Weißhaar
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

Zehn Jahre Activity-Racing-Team

Von Anfang an der Leitsatz: Mit Spaß und Freu(n)de Radsport betreiben

Was aus einer Bierlaune entstand, hat nun zehn Jahre Bestand und folgt noch immer der damals erdachten Konzeption: Mit Spaß und Freu(n)de den Radsport betreiben. Selbst wenn Mitbegründer und Ideenfinder Marc Sanwald es als „aus eine Bierlaune heraus“ bezeichnet, kann man wohl sagen, dass er und sein bester Freund Danny Postelt den Entschluss auch gefasst hätten, wenn sie nüchtern an diesem Grillabend im Jahr 2003 gewesen wären.

Für die Idee, eine Radrennmannschaft zu gründen, in der nicht der Erfolg, sondern das Miteinander an erster Stelle steht, fand schnell Anklang. Zum Beispiel beim TSV Schmiden, für den Marc Sanwald seit vielen Jahren nebenbei als Fitnesstrainer im Activity arbeitet. Kurz vor der Realisierung des Projekts schien es zu kippen, als Mitbegründer Dany Poselt bei einem Autounfall stirbt. „Da wollte ich alles hinschmeißen, aber der TSV Schmiden und meine Freunde ließen mich nicht“, sagt Marc Sanwald im Rückblick. „Danny ist für mich der Grund, immer an diesem Team festzuhalten.“

Im ersten Jahr, 2004, standen sechs Fahrer im Trikot des Activity-Racing-Teams am Start. Vor-

nehmlich in der C-Klasse unterwegs, konnte man aber schon gute Platzierungen erzielen. Bereits im Folgejahr kamen neue Fahrer hinzu und mit ihnen stieg auch das Niveau der Rennen, an denen man teilnahm. Schlechter wurde man dadurch nicht, denn mit Gesamtmannschaftsplatz 3 bei den „1000 Kilometer von Baden-Württemberg“ und dem Gesamteinzelrang 2 durch Roland Stöckigt stand das Team sehr gut

Am Fellbacher Kappelberg heißt es immer: In herrlicher Landschaft qualvoll leiden.

da und zeigte, dass man auch ohne Druck sehr gute Ergebnisse einfahren kann.

2005 war das Jahr, in dem nach vielen Jahren Pause wieder die Rennräder rollten. Das vom Activity-Racing-Team organisierte Rennen im Rahmen der „1000 Kilometer von Baden-Württemberg“ führte auf einem 2,5 Kilometer langen Rundkurs durch die Weinberge des Kappelbergs, wobei es auf jeder der 30 Runden einen fast 1,5 Kilometer langen Anstieg zu bewältigen gab. Das Rennen am Kappelberg stieg im Laufe der Jahre zur baden-

württembergischen Meisterschaft im Bergfahren auf und wurde 2010 als Etappe in den Rems-Murr-Pokal integriert. Egal auf welcher der Streckenführungen, am Kappelberg heißt es immer: In herrlicher Landschaft qualvoll leiden.

In den folgenden Jahren schlossen sich immer mehr Radsportbegeisterte dem Team an. Das waren nicht nur Sportler, die aktiv Lizenzrennen bestreiten wollten, sondern auch Fahrer, die gern in Gemeinschaft Rad fahren. Ein weiterer Punkt, warum das Konzept des Activity-Racing-Teams funktioniert ist der Fakt, dass alle neu hinzu gekommenen Fahrer auf den Teamchef Marc Sanwald zukamen und fragten, ob sie im Team fahren dürften. Andere sportliche Leiter müssen zum Teil um neue Fahrer werben. Nicht so Marc Sanwald, wer die Mädels und Jungs mal vor oder nach einem Rennen erlebt hat, der wird bestätigen können, dass das freundschaftliche Miteinander nicht nur eine Phrase ist, sondern gelebt wird. Der wohl bekannteste Zugang zum Team war Leif Lampater, der ehemalige A-Kader der Nationalmannschaft vertrat das Team weit über die regionalen Grenzen und sorgte für den einen



Der Rems-Murr-Pokal ist mittlerweile weit über die Region bekannt.

oder anderen Erfolg, bis er sich aus privaten und beruflichen Gründen nach Bayern verabschiedete. Aber auch ohne Leifs Zutun waren die Aktivisten, wie die Activity-Racing-Team-Fahrer zeitweise im Fahrerfeld genannt wurden, erfolgreich unterwegs. So wurde man drei Mal in Folge baden-württembergischer Mannschaftsmeister, etwas, das bis heute noch keinem anderen

Drei Mal in Folge wird das Team baden-württembergischer Mannschaftsmeister.

Team gelang.

2010 standen für das Team große Veränderungen an. Mit der Austragung des ersten Rems-Murr-Pokals realisierte das Team ein Großprojekt. Der Rems-Murr-Pokal ist mittlerweile weit über die Region bekannt. Doch auch Negatives hatte das Jahr für das Team bereit. Wie immer,

wenn sich etwas erfolgreich etabliert hat, macht sich aufkeimenden Unmut über das, wie es läuft, breit, der unterm Strich dazu führte, dass sich ein Fahrer vom Team verabschiedete und sich Ende eine neue sportliche Heimat schaffte. Dieser Unmut war es auch, der auch den Weg ebnete, als Activity-Racing-Team nicht mehr nur dem TSV Schmiden angegliedert zu sein, sondern als dessen vollwertige Abteilung aufgenommen zu werden.

Seit Mai 2011 heißt es offiziell: TSV Schmiden, Abt. Radsport, wobei der Teamname noch bei jedem Rennen fällt. 2011 bot dem Team ein weiteres Highlight, die Einladung zum „Cinturion Cyclista International a Mallorca“. Für das Activity-Racing-Team ist es nicht nur das zehnte Jahr des Bestehens, nein, auch die fünfte Austragung des Rems-Murr-Pokals (Seite 15) wirft ihre Schatten voraus.

Simon Horstmann

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

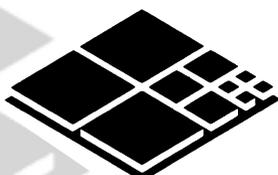
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

**RAINER
BÜRKLE**



**FLIESEN-, PLATTEN- UND
MOSAIKARBEITEN**



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

**Neue
Bauvorhaben**

▶ Waiblingen

▶ Kernen-Stetten



kleines | feldle

Wir suchen Bauplätze/ Abbruchhäuser, zur Bebauung mit Mehrfamilien-/ Reihenhäusern. Auch mit bereits genehmigten Baugesuchen!

HEID

Ein Projekt der Firmengruppe Heid ■ 70736 Fellbach ■ Blumenstraße 20



Klettern ist auch wieder angesagt.

Alles dreht sich um Handball

Schmidener Handball-Ortsturnier steigt von 19. bis 26. Juli

Rund um die Schmidener Sporthalle geht das Ortsturnier wieder in eine neue Runde: Zum 45. Mal richten die Handballer des TSV Schmiden dieses Turnier für jedermann aus. Eine ganze Woche dreht sich alles rund ums Thema Handball. Jeden Abend stehen

sich die Mannschaften auf dem Platz vor der Sporthalle in leidschaftlichen Handballspielen gegenüber. Der Spaß steht immer im Vordergrund. Und im Anschluss wird gemütlich zusammengesessen.

Ganz neu soll in diesem Jahr eine Gruppe eingeführt werden, in

der die einzelnen Abteilungen des TSV Schmiden eine Vereinsmeisterschaft austragen.

Info: Weitere Infos gibt es bei Jonas Conrady, 0151/57353658 sowie per E-Mail unter schmidenpumas@my-eyede.de www.schmiden-handball.de

Eine Handball-Großfamilie

HSC Schmiden feiert seinen zehnten Geburtstag

Es gibt in diesem Jahr ein Jubiläum zu feiern – den 10. Geburtstag des HSC Schmiden/Oeffingen, der Jugendspielgemeinschaft des TSV Schmiden und des TV Oeffingen. Seit 2004 läuft die gemeinsame erfolgreiche Jugendarbeit. Zurzeit spielen mehr als 200 Kinder und Jugendliche in den 18 Mannschaften des HSC. Weitere 40 bis 50 Kinder trainieren bei den Minis und besuchen die Minispielfeste. Mehr als 40 ausgebildete Trainerinnen und Trainer sind im Einsatz. Es werden zusätzlich zu den



Gemeinsam Handball spielen macht Spaß.

„normalen“ Handball-Trainings-einheiten ein spezielles Athletiktraining, Torwarttraining und auch mannschaftsübergreifendes Training angeboten. Erstmals seit der Gründung sind die HSC-Jugendmannschaften nicht nur auf Bezirks-, Verbands- und Landesebene vertreten; die männliche A1 befindet sich mitten in ihrer Qualifikation zur Teilnahme an der Jugendbundesliga. Mit Stolz können wir von einer Handball-Großfamilie sprechen, die hier entstanden ist. Die engagierten Eltern, Großeltern und Geschwister tragen durch ihre Unterstützung wesentlich zum Erfolg der Jugendarbeit bei. Neben dem Handball macht der HSC weitere Aktivitäten wie die beliebte Freizeit auf Föhr. Für die Kleineren gibt's Ausflüge und Wochenendfreizeiten. Außerdem gehört der HSC zu den wenigen Vereinen, die deutsch-französische Sportaustausche machen. *Hanna Karcher*
Info: www.schmiden-handball.de

Tipps und Termine

Vom Agilo Ferienprogramm bis zur Zumba-Party

Das Programm bietet jede Menge Abwechslung:

10. Juni bis 20. Juni Agilo Ferienprogramm

14. Juni activity-Games Sportpark Schmiden, 13 Uhr

25. Juni Seniorenausflug: Besichtigung Wetterstation Schnarrenberg, 14.30 Uhr

27. Juni bis 29. Juni Deutsche Jugendmeisterschaften Gerätturnen Männer, Sporthalle 1

4. bis 6. Juli Sommerbergtour der Skiabteilung Vorarlberg

5. Juli activity Sommerfest mit Boot-Camp, 15 Uhr

5. Juli Kinderaktionstag Sommerolympiade

6. Juli Kinderbreitensportturnier Tanzen

25. bis 27. Juli Sportklettern im Frankenjura

22. bis 24. August Sportklettern im Donautal

20. September activity Zumba-Party

27. September Sommerfest Turnen Großes Haus

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

„Ich bin jung genug für eine private Pflegeversicherung!“

PFLEGE privat

Zuschuss pro Jahr vom Staat **60€**

Wir versichern Menschen

Jetzt PFLEGEprivat abschließen und staatliche Förderung nutzen

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

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

sdk.de

SDK Süddeutsche Krankenversicherung