

# MUSKEL *kater*



## **ACTIVITY**

8 Jahre Rehasport

## **NEU IM TSV SCHMIDEN**

Die Ballspielgruppe

## **SENSOMOTORISCHES TRAINING**

Wenn die Teilnehmer "wackeln"!

## **CHEERLEADER**

Auf die Ausstrahlung kommt es an

## **SPORTKLETTERN**

Von Donautal bis Frankreich

## **DIE ZEITUNG DES**

**TSV**  
Schmiden

Ausgabe 49 - Oktober 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.**



**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



**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

# Ni hao, liebe Leserinnen und Leser,

## Editorial

In diesem Moment sitzt der Muskelkater zirka 9318,84 Kilometer von dem Schreibtisch entfernt, an dem er sein Editorial normalerweise in die Tasten tippt. In Shanghai. Also so ziemlich am anderen Ende der Welt. Und das bekommt man schon irgendwie zu spüren.

Wo man zu Hause beim Bäcker an der Ecke ne Brezel kauft, bekommt man hier frittierte Hühnerfüße und nagt daran. Während man durch Schmiden, Fellbach oder Stuttgart gemütlich mit dem Fahrrädle treppelt, düsen hier gefühlte hundert Milliarden Elektroroller durch die Straßen, ohne dass es zumindest einen Grundkonsens ins Sachen Verkehrsregeln gibt. Wenn in Shanghai die Türe der Metro aufgeht, wollen – je nach Tageszeit – ein paar hundert bis tausend Menschen aussteigen. Die vor der Türe warten derweil nicht etwa, sondern versuchen gleichzeitig, mit nicht unerheblichem Kraftaufwand hineinzukommen. Das Ganze ähnelt entfernt einem American-Football-Spiel.

Also alles total verrückt hier? Drückt sich der Muskelkater verstört durch die engen Seitenstraßen und bleibt auf Abstand? Kein bisschen. Denn eigentlich fühlt sich Shanghai schon nach Tag eins ein bisschen wie ein Heimspiel an. Das ist erstens so,

weil der Muskelkater in Shanghai gleich seinen größten sportlichen Erfolg (bis dahin: Platz vier bei der Vereinsmeisterschaft in Schmiden) feiern durfte: Beim Sonntagsspaziergang durch einen Park stieß er auf ein paar festinstallierte Turngeräte. Spon-



Der Muskelkater ist in Shanghai.

tan machte er sich an einem Barren zu schaffen und turnte (dank schätzungsweise 1500 Trainingsstunden damals beim Fritz Höfer) wie vor 20 Jahren ohne groß nachzudenken seine Pflichtübung – für Eingeweihte: die „L5“ – herunter. Genauso mittelmäßig elegant wie eh und je. Und was machen die umstehenden (chinesischen) Beobachter? Sie klatschen Applaus und hauen ihm anerkennend auf die Schultern. Triumphal! Nur, dass man von einer einzigen Barrenübung so bestialischen Muskelkater bekommen kann, war ihm vorher nicht klar. Das ist zweitens so,

weil die Welt ja heute so klein und gut organisiert ist, dass man im schwäbischen Fitnessstudio genau die gleichen Langhantel- und Spinning-Kurse besuchen kann wie in chinesischen Großstädten. Gleiche Musik, gleiche Choreografie, gleiche Ausrüstung. Im Sportstudio in Shanghai-Stadtmittle gibt die Trainerin zwar nur Anweisungen auf Chinesisch (plus ein paar extra für mich unverständlich genuschelte Brocken Englisch), die Mukke vielleicht ein bisschen lauter als daheim – aber man gehört gleich irgendwie dazu.

Und das ist drittens – und allerwichtigstens – so, weil der Muskelkater bei einem alten Turnerkumpel vom TSV Unterschlupf gefunden hat, der hier mit seiner Familie für ein paar Jährchen lebt. Und der ihm die Stadt, die Menschen und die Kultur erklärt. Wo man gute Freunde hat, fühlt man sich niemals fremd. Weil jetzt alle, die es im Text bis an diese Stelle geschafft haben, besetzt von Völkerfreundschaft und Sportsgeist sind: stürzt euch auf die Artikel im Muskelkater. Und spart das Kursprogramm nicht aus, wie gesagt: es dient der Völkerverständigung! In Ermangelung auch nur geringster Chinesischkenntnisse: ein fröhliches Tschingschangtschung, euer Muskelkater.




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

# Wenn der Kiefer knackt

Stress - Zähneknirschen - Schmerzen: Ein gemeinsam abgestimmtes Behandlungskonzept bietet Hilfe

Die Kunst des Formulierens besteht darin, weder mit der Tür ins Haus zu fallen noch um den heißen Brei herumzureden, dabei aber den Nagel auf den Kopf zu treffen. Wie wir sehen ist die Sprache voll von Wendungen, und Floskeln, die sprachliche Bilder sind.

Viele davon finden sich im Mund. Wir denken an all die Dinge, die uns auf der Zunge liegen, die Blätter, die wir vor den Mund nehmen, den Honig, den wir ums Maul schmieren und die dicken Lippen, die wir riskieren. Ganz besonders spannend wird es mit den Zähnen. Wir müssen die Zähne zusammenbeißen, fühlen auf den Zahn, beißen auf Granit oder tun Dinge nur zähneknirschend.

Und wer immerzu klagt „auf dem Zahnfleisch zu gehen“, muss sich über den Verlust seiner Zähne vielleicht nicht wundern. Wer sich gut durchbeißt hat einen Affenzahn drauf und somit stehen Zähne auch für Leistung und Geschwindigkeit im Vorwärtkommen.

Wenn es schließlich hart wird, beißen wir uns lieber die Zähne aus und wenn wir das geschafft haben, können wir nur noch Brei essen.

Wenn jemand ständig mit Muskelkater im Kieferbereich er-

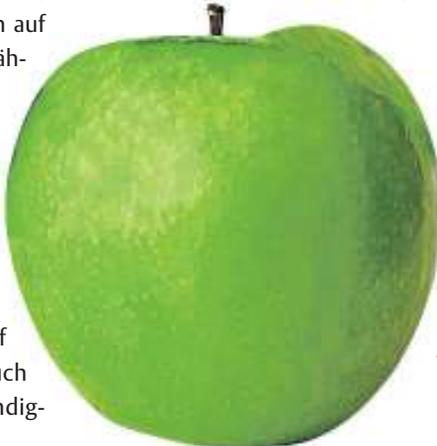
Sorgen und Stress können uns hart zu kauen geben

wacht, liegt der Verdacht nahe, dass Zähneknirschen der Auslöser sein könnte. Oft ist der Zusammenhang aber nicht so offensichtlich. Viele Betroffene klagen beim Aufwachen über Kopfschmerz, haben einen steifen Nacken oder einem Pfeifen im Ohr und vermuten dafür alle möglichen Ursachen, aber am wenigsten ihr Verhalten im Schlaf. Warum auch? Meist merken wir nichts vom nächtlichen Mahlen

des Kiefers. Erst wenn der Zahnarzt uns die Spuren des Abriebs an den Zähnen zeigt, erkennen wir, worauf ihre Beschwerden zurückgehen.

Beim Bruxismus, wie dieser Vorgang auch bezeichnet wird, presst der Schlafende die Zähne mit einer vielfach höheren Kraft als beim normalen Kauen aufeinander, was Zähne und auch den Kiefer nachhaltig schädigen kann. Ebenso können an der Kaumuskulatur schmerzhafte Verhärtungen entstehen und an den Kiefergelenken Veränderungen sich ausbilden, die das Öffnen des Mundes erschweren.

Um die möglichen Folgen des Zähneknirschens zu mildern,



passen Zahnärzte in der Regel eine Aufbisschiene an, die Betroffene nachts tragen. Sie schafft Distanz zwischen Ober- und Unterkiefer und entlastet das Kausystem.

Weil die Ursachen auch in einer mangelnden Stressverarbeitung liegen können, sind begleitende Verfahren wie progressive Muskelentspannung oder Yoga ebenso hilfreich, wie die Selbstbeobachtung, um sich den Vorgang des Zähneknirschens tagsüber bewusst zu machen und willentlich zu unterdrücken.

Nicht selten haben Symptome wie Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen oder Ohrgeräusche ihren Ursprung auch in einer sogenannten Craniomandibulären Dysfunktion (CMD). Ebenso gibt es hier für die Entstehung unterschiedliche Ursachen. So kann ein einzelner etwas höher stehender Zahn, etwa durch eine



Einfach zubeißen und genießen – wenn das nicht geht, sollte nach den Ursachen geforscht werden. Wenn jemand ständig mit Muskelkater im Kieferbereich erwacht, liegt der Verdacht nahe, dass Zähneknirschen der Auslöser sein könnte.

erneuerte Füllung oder einer neuen Krone, zu einer Verschiebung der Bisslage führen, was zu einer einseitigen Verspannung der Kaumuskulatur und in der

Behandlungskonzept bietet Hilfe

Folge zu einer Verkrampfung der gesamten Schädelmuskulatur führt.

In vielen dieser genannten Fälle steht den Betroffenen ein Be-

handlungskonzept bereit, das sich besonders mit Beschwerden und Störungen im Kopf-, Gesichts- und Kieferbereich befasst.

Die Craniofaziale Therapie wird von speziell geschulten Physiotherapeuten in Zusammen-

arbeit mit Zahnärzten ausgeführt. Dieser Ansatz in Diagnostik und Therapie von Kopf- und Gesichtsschmerzen mit deren Verkettungsmechanismen ist

aus heutiger Sicht nicht mehr wegzudenken. Das Ziel ist das Finden von Störungen im Kopf-, Nacken- und Gesichtsbereich, die für das Problem des Patienten relevant sind. Die Zusammen-

arbeit mit Zahnärzten, Kieferchirurgen und systemischen Kieferorthopäden sichert den Behandlungserfolg im Team, damit wir auch morgen noch kraftvoll zubeißen können.

Christopher Graf

**GESUNDHEITSSSEITE**



**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

# Sportliche Erfolge und Erfolge der Solidarität

Fußballabteilung des TSV Schmiden stößt eine Welle der Unterstützung für geistig behinderten Tischtennissportler an

Als Jürgen Wolf in der Fellbacher Zeitung von der Qualifikation des Schmidener Tischtennissportlers Hartmut Freund für die Behinderten-Weltmeisterschaften der ITTF im Mutterland des Tischtennis in China/Peking las, dass dieser aber in Ermangelung der Finanzierung durch den Deutschen Behindertensportverband und den eigenen beschränkten finanziellen Möglichkeiten nicht an den Weltmeisterschaften teilnehmen konnte, war der Ehrgeiz des Paten der Tischtennisabtei-

lung geweckt. Für Jürgen Wolf sollte sich eine solche Situation, dass in Ermangelung finanzieller Möglichkeiten eine sportliche Qualifikation zu einem Teilnehmerverzicht führen musste für den Schmidener Tischtennissportler nicht noch einmal wiederholen.

Eine Lawine der Unterstützung für Hartmut Freund

Auf Einladung des Weltverbands INAS (international Association of Sports for People with Intellectual Disability) und als Ersatz für die entgangenen Weltmeisterschaften in China soll Hart-

mut Freund bei den Ende Oktober in Tschechien stattfindenden Europameisterschaften starten. Spontan spendete die Fußballabteilung zur Finanzierung der Reisekosten nach Tschechien für den aktuellen Deutschen TT-Meister im Team und Silbermedaillengewinner im Einzel in der Startklasse 11 (geistige Behinderung) ein Betrag von 50 Euro. Es war nicht die Höhe des Spendenbetrags, es war die Symbolik, die von dieser Aktion ausging und die Schule machen sollte. Dokumentiert mit einer symbolischen Scheckübergabe beim Training in der Anne-Frank-Sporthalle (siehe Foto) wurde die Aktion durch den Bruder und Betreuer von Hartmut Freund in die Öffentlichkeit getragen. Der „Schneeball“ von Jürgen Wolf und der Fußballabteilung des TSV Schmiden löste eine Lawine der Unterstützung aus.

Firmen, Banken, TT-Spielerinnen und Spieler und auch unserem Sport bisher wenig Aufmerksamkeit widmende Personen solidarisierten sich mit Jürgen Wolf und der Fußballabteilung des TSV Schmiden und spendeten für die Reisekosten von Hartmut und seinem ihn bei den internationalen Turnieren coachenden Bruder Norbert Freund. Aufgrund der Schwere seiner Behinderung weiß Hartmut im Wettkampf nicht, wie es gerade steht und wer Aufschlag hat. Er bedarf auch ständiger Begleitung durch eine Betreuungsperson (was die Reisekosten immer dupliziert). Somit scheiterte nicht erneut ein Start nach sportlicher Nominierung an den finanziellen Rahmenbedingungen, nachdem der Deutsche Behindertensportverband internationale Starts für geistig behinderte Sportler nicht mehr finanziert. Der Start bei den TT-Europameisterschaften



Inklusionsbeauftragter Heinrich Schullerer, Initiator der Unterstützungsaktion Jürgen Wolf, Hartmut Freund und Jürgen Groh, stellvertretender Abteilungsleiter der TT-Abteilung (von links).

und einem internationalen Vorbereitungsturnier war gesichert. Somit trägt das Inklusionskonzept der TT-Abteilung nicht nur sportliche Früchte, sondern führt in beeindruckender Weise zur Solidarität innerhalb des TSV und weit darüber hinaus. Die sportlichen Erfolge der gelebten Inklusion und Integration in der TT-Abteilung fokussieren sich aber nicht einzig auf Hartmut Freund. Bei den baden-württembergischen Meisterschaften im Tischtennis für Menschen mit körperlicher Behinde-

rung im Juli in Aichwald konnte das Schmidener Duo mit Holger Steinle und Hartmut Freund gemeinsam eine Bronzemedaille und somit einen 3. Platz erringen.

Das Duo hatte sich akribisch auf diesen Wettkampf vorbereitet. Es profitierte von den flexiblen Trainingsmöglichkeiten, die sich insbesondere durch die Nutzung des Jugendraums im Stadion neben den wöchentlich feststehenden Trainingszeiten in der Anne-Frank-Halle für die Tischtennisabteilung eröffnen. Daneben hat sich Holger Steinle beim Tischtennistrainingslager der TT-Abteilung im April auf der Nordseeinsel Borkum täglich mit sportlichen wie mentalen Trainingseinheiten auf diesen Wettkampf vorbereitet. Und dies, obwohl er als Dialysepatient mehrmals pro Woche zur Behandlung auf das Festland musste.

Der Tischtennisport ist nicht nur für unsere Sportkameraden mit körperlichem und geistigem Handicap ein wichtiges Element der gesellschaftlichen Akzeptanz, sondern auch für uns nicht behinderte Spieler immer wieder eine gewinnbringende Erfahrung.

Heinrich Schullerer und Ekkehard Schulz



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

**Neue Bauvorhaben**

- ▶ Waiblingen
- ▶ Kernen-Stetten

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



Ein Projekt der Firmengruppe Heid ■ 70736 Fellbach ■ Blumenstraße 20



**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

rolf merz Inhaber: Uwe Merz

Drucker  
Faxgeräte  
Verbrauchsmaterial  
aller Hersteller  
Büromaterial  
Papier und  
Büromaschinen

günstig und  
zuverlässig!

Pecser Str. 4 · 70736 Fellbach  
Tel. 0711 / 51 10 57 · Fax 0711 / 51 68 87  
www.rolfmerz.de



## Gefühlte 29

Die Ballspielgruppe des TSV Schmiden freut sich über neue Mitspieler

Gefühlte 29“ sind nicht die Raumtemperatur in der Sporthalle, sondern das „gefühlte“ Alter, das die Mitglieder der Ballspielgruppe extrem verjüngen können, wenn spektakuläre Aktionen beim Volleyballspielen gelingen. Viel gute Laune und Lachen tragen natürlich auch zur Verjüngung bei.

Volleyball  
Badminton  
Fußball Spaß  
Ballspielgruppe  
Gute Laune  
Tischtennis  
Freude  
Basketball

Die Ballspielgruppe besteht zurzeit aus drei Frauen und fünf Männern im Alter zwischen 25 und 55 Jahren. Einige von ihnen haben in ihrer Jugend selbst Volleyball, Handball oder Fußball gespielt, andere sind erst durch die Gruppe zum Sport gekommen. Aber eines verbindet sie alle: der Spaß am Ballsport. Leider haben in letzter Zeit einige Mitglieder der Gruppe aus beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Gründen aufge-

hört. Irene Knittel, die Leiterin der Gruppe, sagt: „Somit haben wir momentan ein Nachwuchsproblem. Wer Lust hat, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, ist uns jederzeit willkommen. Hauptsache, man hat Freude an der Bewegung und – ganz wichtig – am geselligen Beisammensein. Wir spielen normalerweise Basketball und Volleyball, aber auch Fußball, Badminton oder Tischtennis wird bei uns ge-

spielt, je nach Lust und Laune und natürlich nach Anzahl der Mitspieler.“

Die Ballspielgruppe des TSV Schmiden trifft sich jeden Freitag „Just for Fun“ von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle 2 (Festhalle) in Schmiden. Wer Lust hat, schaut am besten einfach gleich in Sportkleidung bei uns vorbei und macht mit. Dies gilt auch für Anfänger und Nichtmitglieder des TSV.

Anm: „Ballspieler, die jünger als 29 sind, dürfen natürlich auch zu uns kommen,“ so Irene Knittel, „Euch sei versprochen, dass man sich manchmal am Tag danach nicht nur wie 29, sondern auch mal so richtig ‚alt‘ fühlt.“

Irene Knittel

Info: Mehr Infos bei Irene Knittel, Telefon 0711/51 59 35 oder per E-Mail: irene.knittel@gmx.net



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



## 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 0711.51 4020

[www.schmidener-kuechenstudio.de](http://www.schmidener-kuechenstudio.de)

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



## überall ist Ökostrom...

Egal ob in Fellbacher Schulen oder Rathäusern, der Straßenbeleuchtung oder der Kläranlage, überall sorgt Öko-Strom der SWF für Licht, Wärme, Bewegung und Sicherheit.

Das erspart der Umwelt 3,9 Mio kg CO<sub>2</sub> im Jahr.

...und wann sind Sie dabei?

Aqua- und AquaS der Ökostrom von Ihren Stadtwerken Fellbach

Infos bei den Stadtwerken unter:  
0711 / 57543-0 oder  
[www.stadtwerke-fellbach.de](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

SWF

Stadtwerke Fellbach GmbH

Energie und mehr.

**GETRÄNKE**  
**Pflege**

**Lagerverkauf**  
**Mo - Fr. 14 - 18 Uhr**  
**Sa. 9 - 13 Uhr**

Tel.: 0711/ 58 90 51  
Fax: 0711/ 57 81 372  
[www.getraenke-pflueger.de](http://www.getraenke-pflueger.de)

**Sie finden uns in der Bruckstr. 55/1**  
**gegenüber Berger-Anhänger**

# Von dem Kick und der Ästhetik

Ann-Christin „Chrissy“ Ludwig (22) hat die gemeinsame Trainingsleitung beim Cheerleading inne

Zwei Jahre ist es her, dass vier in Schmidener aktive Cheerleader nach einer internen Umstrukturierung des Sportclubs die trainerische Leitung übernommen haben. Eine davon ist Ann-Christin „Chrissy“ Ludwig, 22 Jahre alt. Chrissy betreibt den Sport seit 2007 mit Leidenschaft, fand aber erst 2010 nach einem Kennenlernen mit Carina Strecker, die unsere Entwicklungen derzeit aus der Ferne in Costa Rica verfolgt, den Weg nach Schmidener.

Jedes Training läuft anders ab

Angetrieben von dem Wunsch ein neues, ausgefallenes Hobby auszuprobieren, begann Chrissy ihre „Cheerleader-Karriere“ in Schorndorf. Fragt man die junge Frau, was sie am Cheerleading fasziniert, so antwortet sie: „Das Unerwartete.“ Jedes Training läuft anders ab und man weiß vorher nicht, wie erfolgreich man am Ende der Trainingseinheit sein wird. In einem Training klappt ein Stunt – im nächsten vielleicht nicht. „Es ist faszinierend zu wissen, wie ‚einfach‘ doch eigentlich diese gefährlich aussehenden Stunts und Pyrami-

den aufzubauen sind,“ sagt Chrissy und spricht von dem Kick und der Ästhetik, die das Cheerleading mit sich bringen. Als aktives Cheerleader bleibt Chrissy mit beiden Beinen auf dem Boden: sie steht entweder als Scoop oder als Base in einem Stunt oder einer Pyramide. Sie sagt, dass sie sich dabei manchmal wie Popeye fühle. Fragt man sie nach ihrem Lieblingsstunt oder ihrer Lieblingspyramide, so antwortet sie Baskets (die Mädchen oben – Flyer oder Top genannt – werden in die Luft katapultiert und ziehen Figuren) oder Legopyramide. „Eine Pyramide, die laut Regelwerk wahrscheinlich so nicht erlaubt ist, aber bei Auftritten toll aussieht.“ Auch für Chrissy, die im fünften Semester Lehramt für Grundschule studiert, wurden die Schmidener Cheerleader zu einer kleinen Familie. Sodass auch sie wie Carina nie mit dem Gedanken gespielt hat, den kleinen Sportclub zu verlassen, um zu einem größeren und vielleicht auch erfolgreicherem Team zu wechseln. „Wichtig sind nicht die großen Erfolge, die man durch erlangte Titel feiert, sondern die kleinen, die für einen selbst wichtig sind.“

Wie die anderen drei Mädels



Ann-Christin „Chrissy“ Ludwig.

kam Chrissy praktisch über Nacht zu der Aufgabe, Trainerin zu sein. Mit Carina war sie bereits Teamcaptain, und als sich die ehemaligen Trainer 2012 entschieden, ihre Tätigkeit aufzugeben, sollte es in Schmidener weitergehen mit dem Cheerleading. „Irgendwie blieb uns gar keine andere Wahl,“ lacht Chrissy. Und dass sich dieses Konzept bereits nach kurzer Zeit bewährte, zeigen die erfolgreichen Meisterschaftsteilnahmen seit Dezember 2012.

Mit dem Jugendteam Flames

konnte man sogar im Dezember 2013 in der Kategorie Junior All-girl Groupstunt U14 (fünf Mädels im Alter zwischen 10 und 13 Jahren) den Titel des badenwürttembergischen Landesmeisters abräumen und den TSV Schmidener mit einem erfolgreichen 4. Platz an den Deutschen Cheerleader Jugendmeisterschaften im April 2014 in Lemgo, NRW, vertreten. Fragt man Chrissy, wie ihr ihre neue Position als Trainerin gefällt, dann antwortet sie ehrlich: „Manchmal treibt es mich in den Wahnsinn. Eine Horde wilder Kinder in Zaum zu halten und ihnen gleichzeitig so viel wie möglich beizubringen, ist nicht immer einfach. Aber es ist toll zu verfolgen, wie sich unsere Schützlinge entwickeln und welchen Spaß am Sport sie haben. Manchmal muss man auch ein wenig streng sein, um aus den Kleinen das Beste herauskitzeln zu können. In gewisser Hinsicht organisiert, trainiert und erzieht man gleichermaßen – und irgendwie wird dies ja auch Grundlage meines künftigen Berufs werden.“ Neben der Anstrengung, sagt Chrissy, träfen Rückschläge die Trainer oftmals noch härter. Vor allem, wenn wieder jemand, der bereits Grundlagen erworben hat, plötz-

lich aussteigt und zu einem anderen Team wechselt, weil man dort vielleicht schneller vorankommt. Aber dann lächelt Chrissy: „Die Guten trainieren kann jeder, es ist die wahre Kunst, die Schwächeren ebenso gut werden zu lassen.“ Die zweite Hälfte von Carinas Auslandsjahr hat begonnen. Wenn sie nach Deutschland und hoffentlich auch zu den Schmidener Cheerleadern zurückkehrt, verlässt uns Chrissy. „Nächstes Jahr will ich ein Auslandssemester machen und danach mein Studium abschließen.“ Was dann kommt? Da wird auch Chrissy ein bisschen wehmütig: „Es wird schwer für mich werden, zu gehen. Ich muss etwas aufgeben, was lange ein großer Teil meines Lebens war.“ Für manche mag es sich wie ein Klischee anhören, aber fast jeder sagt, dass man durch Cheerleading selbstbewusster wurde. Lernt, mit Rückschlägen umzugehen und Vertrauen aufzubauen. Chrissy bringt es so auf den Punkt: „Es kommt nicht auf den Glanz der Uniform an, sondern auf die Ausstrahlung desjenigen, der sie trägt.“

Jacqueline Matschilles

Info: [www.schmidener-cheerleader.de](http://www.schmidener-cheerleader.de), Tel. 0173/3 91 33 99, matschilles@schmidener-cheerleader.de

## Endlich zuhause!

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



0711 - 51 50 500  
[www.ebner-buerkle.de](http://www.ebner-buerkle.de)

**EBNER**  
**Bürkle**



**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](http://www.lueddecke-akustikbau.de)**

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

**Orthopädietechnik Krüger GmbH**  
Neue Str. 17 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-611 28  
Fax: 07181-216 93

**OT-Krueger GmbH im GeZe Schorndorf**  
Schlichtener Str. 105 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-25 44 13  
Fax: 07181-25 47 37

**Sanitätshaus Berg**  
Königsstr. 20 • 73614 Schorndorf  
Tel.: 07181-9 39 51 0  
Fax: 07181-9 39 51 20

**Sanitätshaus Schmelze**  
Marktplatz 2 • 71679 Aspang  
Tel.: 07141-64 00 58  
Fax: 07141-64 00 57

**Sanitätshaus Schmelze**  
Bahnhofstr. 46 • 70734 Fellbach  
Tel.: 0711-58 11 09  
Fax: 0711-58 97 89



**ORTHOPÄDIETECHNIK**  
**KRÜGER**

**ORTHOPÄDIETECHNIK**  
**VITALCENTER**  
**REHA-TECHNIK**

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

## Kurse in Schmidener Sportstätten

▶ Schwimmabteilung     ▶ Jazztanzabteilung     ▶ activity-Kurse  
▶ Turnabteilung             ▶ Tanzsportabteilung

Uhrzeit	Montag, 24.11.14	Dienstag, 25.11.14	Mittwoch, 26.11.14	Donnerstag, 27.11.14	Freitag, 28.11.14	Samstag, 29.11.14	Sonntag, 30.11.14
08.00 - 09.00 Uhr				08.30 - 09.30 Uhr <span style="color: red;">R</span> ▶ Schulter & Rücken			
09.00 - 10.00 Uhr		09.15 - 10.15 Uhr (Start: 04.11.14) ▶ Wake up Dance and Gym Moves-MorningDance, ab ca. 40 Jahre		09.40 - 10.40 Uhr <span style="color: red;">R</span> ▶ Senioren Rücken-fitness			
15.00 - 16.00 Uhr		15.15 - 16.00 Uhr ▶ Kindertanz (ab 5 Jahren)	15.00 - 16.00 Uhr ▶ 5 Esslinger		15.00 - 16.00 Uhr ▶ Kindertanz, 3-9 Jahre		
16.00 - 17.00 Uhr		16.00 - 17.00 Uhr ▶ Ballett (6-7 Jahre)			16.00 - 17.00 Uhr ▶ Kindertanz, 3-9 Jahre		
17.00 - 18.00 Uhr		17.00 - 18.00 Uhr ▶ Ballett (ab 7 Jahre) 17.30 - 19.00 Uhr ▶ Funktionelles Körpertraining	17.30 - 18.45 Uhr ▶ Hatha Yoga		17.00 - 18.00 Uhr ▶ Kindertanz, 3-9 Jahre ▶ Kindertanz, 6-12 Jahre 17.30 - 18.15 Uhr ▶ Feel the Dance Fever, Mini Dance, 5-8 Jahre		
18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis I (für Einsteiger) 18.15 - 19.15 Uhr ▶ WSG intensiv	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Linedance	18.45 - 20.00 Uhr ▶ Hatha Yoga	18.15 - 19.15 Uhr ▶ Rücken	18.15 - 19.00 Uhr ▶ Feel the Dance Fever, Midi Dance, 8-12 Jahre		
19.00 - 20.00 Uhr	19.00 - 20.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis II ▶ Aerobic-Kickboxing-Workout 19.00 - 20.30 Uhr ▶ Turniergruppe Standard D/C Klasse 19.15 - 20.15 Uhr ▶ Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre, (Start: 10.11.14) ▶ WSG & Strech 19.45 - 20.30 Uhr ▶ Aqua-Power	19.00 - 20.00 Uhr ▶ Aerobic-Kickboxing-Workout	19.00 - 19.45 Uhr ▶ Fit im Wasser 19.00 - 20.00 Uhr ▶ „Alte Tänze“ / Westerntänze	19.00 - 20.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis IX (für Einsteiger) 19.30 - 20.50 Uhr ▶ Fitness kompakt	19.00 - 20.00 Uhr ▶ Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 12-17 Jahre 19.45 - 20.45 Uhr ▶ Gesellschaftskreis VII (für Einsteiger)		19.00 - 20.00 Uhr ▶ Standard & Latein
20.00 - 21.00 Uhr	20.00 - 21.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis III ▶ Fit Mix 20.15 - 21.15 Uhr ▶ 100%-Dance-Feeling Dance Moves, ab ca. 30 Jahre ▶ Rücken <span style="color: red;">R</span> 20.30 - 21.10 Uhr ▶ Aqua fit 20.30 - 21.30 Uhr ▶ Basictraining Standard/Latein (je 14-tägig)	20.00 - 21.00 Uhr ▶ Zumba für Erwachsene	20.00 - 21.00 Uhr ▶ Turniergruppe B/A/S 20.00 - 21.15 Uhr ▶ Hatha Yoga	20.00 - 21.00 Uhr ▶ BBP (Kräftigung) 20.00 - 21.30 Uhr ▶ Jazz Dance Company 20.00 - 21.30 Uhr ▶ Breitensportgruppe Standard/Latein	20.00 - 22.00 Uhr ▶ Ballspielgruppe für Jedermann 20.45 - 22.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis VIII		20.30 - 22.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis VI
21.00 - 22.00 Uhr	21.00 - 22.00 Uhr ▶ Gesellschaftskreis IV	21.30 - 22.30 Uhr ▶ Gesellschaftskreis V	21.00 - 22.00 Uhr ▶ Turniergruppe Latein D-S				

► **SCHWIMMABTEILUNG** (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

► **Aqua Fit**

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Ein intensives Training, dass die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

Kursleitung: Anne-Rose Kirn  
Ort: Schwimmbad Friedenschulzentrum  
Kosten: (1) 40,00€, (2) 40,00€, (3) 50,00€

► **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.

Kursleitung: Anne-Rose Kirn  
Ort: Schwimmbad Friedenschulzentrum  
Kosten: (1) 40,00€, (2) 40,00€, (3) 50,00€

► **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.

Kursleitung: Anne-Rose Kirn  
Ort: Schwimmbad Friedenschulzentrum  
Kosten: (1) 40,00€, (2) 40,00€, (3) 50,00€



► **TURNABTEILUNG** (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

► **Aerobic-Kickboxing-Workout**

Es ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training zur Verbesserung der Koordination und Flexibilität mit großem Spaßfaktor, der ihren Körper formt und ihre Gesundheit auf Vordermann bringt. Wenn sie Lust auf neue Übungen und tolle Musik haben ist diese Sportart genau das Richtige, sie ist leicht zu erlernen und kommt allen entgegen, die bisher dem Gruppentraining eher skeptisch gegenüberstanden. Es ist ein Programm für Mann/Frau, dick/dünn, alt/jung sowie trainiert/untrainiert....

Kursleitung: Marion Schneider  
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal  
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

► **BBP (Kräftigungsübungen)**

Aufwärmen mit Hüpfseilen, Slides, etc. Gefolgt von Kräftigungsübungen mit Geräten wie Hanteln, Pezziball, Aerosteps, Tubes, Therrabänder oder Flexibar. Zum Schluss noch Dehnübungen. Im Sommer findet der Kurs gelegentlich auch draussen statt. Dann geht man walken und machetwährenddessen Kräftigungsübungen oder man geht in den Krafraum.

Kursleitung: Sylvia Klingler  
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal  
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

► **Ballspielgruppe für Jedermann/-frau**

Wer gerne Ball spielt, ist in der Ballspielgruppe richtig. Wir halten uns fit beim Basketball und Volleyball spielen. Damen und Herren jeden Alters sind willkommen, ebenso Anfänger oder weniger Geübte.

Kursleitung: Irene Knittel  
Ort: Sporthalle 2 (an der Festhalle Schmidener)  
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

► **JAZZTANZABTEILUNG** (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de)

► **Jazz Fever**

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technischulung aus dem JazzDance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener  
Kosten: 8 Übungseinheiten = (2) 40,00€, (3) 56,00€

► **100 %-Dance-Feeling Dance Moves**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache DanceMoves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener  
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 70,00€, (3) 98,00€



► **Wake up Dance and Gym Moves-MorningDance**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Morning Wake up Dance mit einer bunten Tanzmischung, die jung, beweglich und vital hält! Mit einfachen, tänzerischen Bewegungen aktiv in den Tag starten und die Morgenmüdigkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal  
Kosten: 11 Übungseinheiten = (2) 55,00€, (3) 77,00€

► **Mini Dancer ( ca. 5-8 Jahre)**

Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener  
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 56,00€, (3) 76,00€

► **Midi Dancer (ca. 8-12 Jahre)**

Über einfache Warm up's bis zum Erlernen fetziger Dance-Kombis und Choreographien auf tolle Musik! Tanzen wie ein Star! Hip ist in! Dance ist in!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener  
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 56,00€, (3) 76,00€

► **JazzTeens (ca. 12-17 Jahre)**

All around Dance! Energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs- und Ausdauerschulung, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemixt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn  
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener  
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 56,00€, (3) 76,00€

**Bei allen Kursen ist bei vorhandenem Platz ein jederzeitiger Einstieg möglich! Bei Bedarf auch Kurse für Fortgeschrittene im Jazzdance!**

► **TANZSPORTABTEILUNG** (Anmeldung über Gerhard Unger, 0172-7379055, Ringstr. 30, 70736 Fellbach, <http://tanzsport.tsv-schmidener.de>)

► **Kindertanzen**

Bewegen auf Musik macht Spaß! Hier finden Kinder zusammen mit Gleichaltrigen den Zugang zur Welt der Bewegung mit Musik.

Kursnamen: Kindertanz, Zumba Fitness für Kinder  
Kursleitung: Katharina Eppel, Amelie Heinemann  
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach  
Kosten: 16,50 €/Monat



**Kursanmeldung für Schmidener Kurse**



Anmeldungen für Kurse, die im activity stattfinden, nur über die Homepage möglich!

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmidener 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 / Wohnort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Tel. privat \_\_\_\_\_ Tel. dienstlich \_\_\_\_\_ Email-Adresse \_\_\_\_\_

Ich bin:  Basis-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub  
 Daylight-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub (ab 17 Uhr je Kurs € 15,-)  
 Kurzzeit-Mitglied im **activity**-Freizeitsportclub  
 Mitglied im TSV  
 Nichtmitglied

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursausschreibung aus dem Gesundheit- und Reha Heft

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

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

Ort \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_ Bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten



► **Fitness kompakt & Fit Mix**

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.

*Kursleitung:* Fitness kompakt: im Wechsel mit Angelika Bauder, Annette Gill und Heike Schader

*Ort:* Fitness kompakt: Schulturnhalle/Friedensschulzentrum

*Kosten:* Fitness kompakt: (1) 0,00€, (2) 47,00€, (3) 62,00€, (4) 165,00€

*Kursleitung:* Fit Mix: Uwe Wilke

*Ort:* Fit Mix: TSV-Bewegungszentrum

*Kosten:* Fit Mix: (1) 0,00€, (2) 45,00€, (3) 60,00€, (4) 150,00€

► **Funktionelles Körpertraining**

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewogenes und intensives Training für den ganzen Körper. Kräftigung und Mobilisation von Muskeln und Gelenken sind die Kursschwerpunkte. Dazu gehört ein gesundheitsorientiertes Training für Wirbelsäule und Rücken. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm und gute Laune sind garantiert.

*Kursleitung:* Heike Mühleisen

*Ort:* TSV-Bewegungszentrum

*Kosten:* (1) 0,00€, (2) 52,00€, (3) 67,00€, (4) 183,00€

► **Hatha Yoga**

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 einer tieferen Quelle im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltungen), die den verschiedenen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie mudras (Gesten) und Meditation.

*Kursleitung:* Sigrun Bräuninger

*Ort:* Gymnastikraum Stadionrestaurant

*Kosten:* (1) 0,00€, (2) 6,00€/Einheit, (3) 7,50€/Einheit, (4) 121,50€

► **Kindertanz/Ballett**

Für Mädchen und Jungen im Alter von 5-12 Jahren. Erste Übungen an der Stange und im Raum sowie kleinere „Enchainements“ werden geübt.

*Kursleitung:* Ariadne Fleischmann

*Ort:* Gymnastikraum Stadionrestaurant

*Kosten:* (2) 36,00€, (3) 45,00€ (Kinder 5-6Jahre) und (2) 48,00€, (3) 60,00€ (Kinder 7-12Jahre)

► **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.

*Kursleitung:* Sonja Kraning

*Ort:* TSV-Bewegungszentrum

*Kosten:* (1) 0,00€, (2) 38,00€, (3) 50,00€, (4) 140,00€

► **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.

*Kursleitung:* Petra Lindner, Annette Rückle

*Ort:* Gymnastikraum Stadionrestaurant Schmiden

*Kosten:* (1) 0,00€, (2) 38,00€, (3) 50,00€, (4) 129,00€

**Kontaktdaten, Informationen, Kursanmeldung**

Geschäftsstelle TSV Schmiden 1902 e.V.

Fellbacher Str. 47, 70736 Fellbach-Schmiden

Telefon: 0711 9519390

Fax: 0711 95193925

info@tsv-schmiden.de

www.tsv-schmiden.de

**Öffnungszeiten**

Montag-Mittwoch 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Donnerstag 16.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Freitag 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr



## Kurse im activity

▶ activity-Kurse  
Ⓜ Reha-Sport Kurse im activity

Uhrzeit	Montag, 24.11.14	Dienstag, 25.11.14	Mittwoch, 26.11.14	Donnerstag, 27.11.14	Freitag, 28.11.14	Samstag, 29.11.14	Sonntag, 30.11.14
07.00 - 08.00 Uhr			07.40 - 08.40 Uhr ▶ Core Training				
08.00 - 09.00 Uhr	08.40 - 09.40 Uhr ▶ 5 Esslinger						
09.00 - 10.00 Uhr	09.20 - 10.20 Uhr ▶ Pilates für Mamis 09.50 - 10.50 Uhr Ⓜ Knie & Hüfte	09.10 - 10.10 Uhr ▶ Pilates für Einsteiger Ⓜ Schulter & Rücken	09.00 - 10.00 Uhr Ⓜ Osteoporose 09.40 - 10.40 Uhr ▶ Mach dich fit und bring dein Baby mit 09.40 - 10.40 Uhr ▶ Yoga für Einsteiger	09.10 - 10.10 Uhr Ⓜ Schulter & Rücken	09.10 - 10.10 Uhr Ⓜ Schulter & Rücken		
10.00 - 11.00 Uhr	10.00 - 10.45 Uhr ▶ Zumba Gold 10.30 - 11.15 Uhr ▶ Fitness-Zirkel	10.20 - 11.20 Uhr Ⓜ Rücken	10.50 - 11.50 Uhr ▶ Body Shape für Mamis	10.20 - 11.20 Uhr Ⓜ Rücken		10.30 - 11.30 Uhr Ⓜ Rücken	
11.00 - 12.00 Uhr	11.00 - 12.00 Uhr Ⓜ Knie & Hüfte			11.00 - 12.00 Uhr ▶ Körperstraffung			
13.00 - 14.00 Uhr					13.00 - 14.00 Uhr Ⓜ Herz & Diabetes		
14.00 - 15.00 Uhr					14.15 - 15.15 Uhr Ⓜ Herz & Diabetes		
15.00 - 16.00 Uhr	15.40 - 16.45 Uhr ▶ Schulter & Rücken	15.20 - 16.20 Uhr Ⓜ Schulter & Rücken			15.30 - 16.30 Uhr Ⓜ Herz & Diabetes		
16.00 - 17.00 Uhr	16.50 - 17.50 Uhr Ⓜ Knie & Hüfte	16.30 - 17.30 Uhr Ⓜ Rücken		16.40 - 17.40 Uhr Ⓜ Rücken	16.00 - 17.00 Uhr ▶ Indian Balance		
17.00 - 18.00 Uhr		17.00 - 17.45 Uhr ▶ Core-Training für Einsteiger 17.45 - 18.45 Uhr Ⓜ Sport nach Krebs	17.00 - 18.00 Uhr Ⓜ Schlaganfall & Parkinson				
18.00 - 19.00 Uhr	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Ballett	18.00 - 19.00 Uhr Ⓜ Rücken	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Pilates Ⓜ Rücken	18.00 - 18.45 Uhr ▶ Aroha 18.00 - 19.00 Uhr ▶ Pilates Ⓜ Knie & Hüfte	18.00 - 19.00 Uhr ▶ Pilates Ⓜ Rücken		
19.00 - 20.00 Uhr	19.10 - 20.10 Uhr Ⓜ Rücken	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Crossscore Kleingruppen-training ▶ Pilates	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Ballett für Anfänger	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Pilates Ⓜ Rücken	19.10 - 20.10 Uhr ▶ Pilates Ⓜ Schulter & Rücken		
20.00 - 21.00 Uhr	20.20 - 21.20 Uhr Ⓜ Schulter & Rücken	20.20 - 21.20 Uhr ▶ Core-Training Fortgeschrittene		20.20 - 21.05 Uhr ▶ Fitness-Zirkel 20.20 - 21.20 Uhr ▶ Yoga			

► **Aroha**

Ein Ganzkörperworkout im Takt zur Festigung von Bauch, Gesäß und Oberschenkel sowie zur inneren Ausgeglichenheit. Wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. Ein Kurs an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann. Ein optimal gelenkschonendes Training im Bereich der Fettverbrennung.

Kursleitung: *Tanja Stoll*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€, (3) 64,00€

► **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. Es werden in diesem Kurs Übungen an der Stange und Übungen im Raum langsam zu kleinen "Enchainements" zusammengeführt.

Kursleitung: *Ariadne Fleischmann*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 56,00€, (3) 72,00€

► **Body Shape für Mamis**

Folgekurs für alle Muttis mit Babys ab 6 bis 12 Monate. Ist die Geburt erst einmal ein halbes Jahr her, können wir schon gezielter ins Body Shape Training einsteigen und Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. In dieser Stunde ist das Baby mit im Kurs-Raum und wird auch teilweise in die Übungen einbezogen.

Kursleitung: *Angela Gramlich*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€, (5) 30,00€



► **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 Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Auch viele Leistungssportler, so auch die Schwimm- und Skinationalmannschaft, haben diese Trainingsmethode für sich entdeckt, um ihre sportartspezifischen Bewegungsabläufe zu verbessern.

Kursleitung: *Tim Langendörfer und Stefan Schurr*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€ bzw. 64,00€, (3) 62,00€ bzw. 80,00€

► **CrossCore Kleingruppenttraining**

Das CrossCore ist ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeiten und wird in einer Kleingruppe (max. 6 Pers.) intensiv und individuell angeboten. Zur Verbesserung der Rumpfstabilität, um Dysbalancen zu entdecken und den ganzen Körper zu trainieren. Durch die Rotation des Gerätes werden neue Trainingsreize gesetzt. Die Betreuung in der kleinen Gruppe garantiert ein gezieltes und gesundheitsorientiertes Training und eine stetige Verbesserung der Leistungen.

Kursleitung: *Tim Langendörfer*  
Kosten: (1) 24,00€, (2) 80,00€, (3) 96,00€

► **Die "Fünf Esslinger"**

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

Kursleitung: *Ariadne Fleischmann*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€

Preiskategorien: (1) activity-Mitglied, (2) TSV-Mitglied, (3) Nichtmitglied, (4) Jahresgebühr TSV-Mitglied

► **Fitness-Zirkel**

Die Innovation des Zirkeltrainings besteht aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. In 45 Minuten werden Kraft und Ausdauer trainiert. Bei diesem motivierenden Gruppentraining in Kursform liegt der Schwerpunkt bei der „Gewichtsreduktion“.

Kursleitung: *Petra Umscheiden-Kachler und Sebastian Schmelzle*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€, (3) 64,00€

► **Indian Balance**

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Das einzigartige Trainingskonzept verknüpft überlieferte Erkenntnisse der Native American Indians und der modernen Bewegungslehre. Das Training formt den gesamten Körper und die Bewegungsabläufe sowie die Atmung sind im Einklang mit der indianischen Musik, die das Programm begleitet. Der Grundsatz dabei: Den Körper kraftvoll, elegant bewegen und dabei die Seele ausruhen lassen. Genießen Sie pure indianische Body & Mind Dynamik.

Kursleitung: *Iris Herzog*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€ bzw. 64,00€, (3) 60,00€ bzw. 80,00€

► **Körperstraffung**

Das Training mit dem Gymstick ermöglicht ein simultanes, effektives Training aller sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Kursleitung: *Rose Lang*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€

► **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 und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Der Körper hat sich durch die Schwangerschaft grundlegend verändert und gemeinsam rücken wir mit effektiven Übungen den Pfunden auf den Leib. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist in Beobachtung seiner Mami.

Kursleitung: *Angela Gramlich*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€, (5) 30,00€

► **Pilates für Mamis**

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauchübungen für Sie auswählen zu können, wird zu Beginn des Kurses die Rektusdiastase überprüft. Verspannungen und Stress, die nach der Geburt eines Kindes häufig auftreten, können durch das Pilatestraining abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mitgebracht werden (bis „Krabbelalter“)! Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Entspannungsübungen

\*Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse „Pilates für Mamis“ mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: *Petra Umscheiden-Kachler*  
Ort: *activity*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€, (5) 30,00€ (Einzelkurs)  
(1) 0,00€, (2) 100,00€, (3) 130,00€, (5) 30,00€ (Kombi)



► **Pilates**

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training für Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen. In dem 8 Einheiten dauernden Anfängerkurs werden die Grundprinzipien der Pilates-Methode Schritt für Schritt erarbeitet.

Kursleitung: *Ria Valencia-Frank, Angela Gramlich und Bernd Weingarten*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 64,00€, (3) 80,00€

► **Yoga für Einsteiger**

Für alle, die mit Yoga beginnen möchten und mit gezielten Übungen Stress abbauen und Verspannungen lösen wollen.

Kursleitung: *Iris Herzog und Bernd Weingarten*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€ bzw. 64,00€, (3) 60,00€ bzw. 80,00€

► **Zumba Gold**

Ein Zumba Fitness Angebot speziell zugeschnitten für Einsteiger und ältere Teilnehmer. Alle Elemente aus dem klassischen Zumba sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden auf die Bedürfnisse der Einsteiger und der älteren Generation ausgerichtet. Durch ein angepasstes Tempo kommen alle mit und keiner muss auf die lateinamerikanische Musik und die typischen Zumba Tanzelemente verzichten. Zumba Gold soll mitreißen und dem Teilnehmer viel Spaß vermitteln.

Kursleitung: *Denise Strüwing*  
Kosten: (1) 0,00€, (2) 48,00€, (3) 64,00€

**Kontaktinformationen, Ansprechpartner**

activity - der Freizeit Sportclub  
Heike Schader  
Bühlstr. 140, 70736 Fellbach  
Telefon: 0711 5104998-26  
Fax: 0711 5104998-33  
h.schader@activity-fellbach.de  
www.activity-fellbach.de

**Kursanmeldung**

Anmeldung nur online über die activity Homepage möglich unter: [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

**Öffnungszeiten**

Montag-Mittwoch-Freitag	07.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Dienstag-Donnerstag	09.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Samstag-Sonntag	09.00 Uhr bis 19.00 Uhr



► **Herz- & Diabetessport**

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonderer wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetes-sport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbewegungen 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.

Kursleitung: *Doris Frey-Rochhausen*

► **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 herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kursleitung: *Ruth Pollak, Jutta Schick und Anke Wätzig*

► **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.

Kursleitung: *Claudia Bühler*

► **Rehabilitationssport für Rücken & Bandscheiben**

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Kursleitung: *Ariadne Fleischmann, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Ruth Pollak, Annette Rückle, Heike Schader, Jutta Schick und Bernd Weingarten*

► **Rehabilitationssport nach Schlaganfall & bei M. Parkinson**

Nach einem Schlaganfall oder bei M. Parkinson ist die Beibehaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit sehr wichtig. Rehabilitationssport wirkt gleichermaßen auf die körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit, sowie auf die soziale Wiedereingliederung. Verbunden mit Spaß und Freude an der Bewegung wird in einer Gruppe Gleichgesinnter die Selbstsicherheit wiedererlangt. Dieser Kurs ist ebenfalls für Personen mit Parkinson geeignet: Durch regelmäßige Bewegung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen wird die Funktion der betroffenen Körperpartien verbessert.

Kursleitung: *Ariadne Fleischmann*

► **Rehabilitationssport für Schultergürtel & Rücken**

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine geringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.

Kursleitung: *Ariadne Fleischmann, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Ruth Pollak und Bernd Weingarten*

► **Sport nach Krebs**

Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: *Evelyn Weihshuber*



**Kontaktinformationen, Ansprechpartner**

activity - der Freizeit Sportclub  
Evelyn Weihshuber  
Bühlstr. 140, 70736 Fellbach  
Telefon: 0711 5104998-19  
Fax: 0711 5104998-30  
e.weihshuber@activity-fellbach.de  
www.activity-fellbach.de

**Hinweis für alle Reha-Sportkurse**

Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld telefonisch einen Beratungstermin.  
Telefon: 0711 5104998-19  
Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos.  
Eine Vereins-Mitgliedschaft im TSV Schmidlen wird aber zur Nachhaltigkeit empfohlen.

# Gemeinsam wieder fit werden

## Acht Jahre Rehasport im activity: Eine erfolgreiche Entwicklung

Der Reha- und Gesundheitssport begleitet das activity schon viele Jahre – und das immer erfolgreicher. Der demografische Wandel bringt es mit sich, dass die Bevölkerung älter wird und mehr an ihrer Gesundheit interessiert ist.

Unter Rehabilitation versteht man in der Medizin die Wiederherstellung der physischen und/oder psychischen Fähigkeiten eines Patienten im Anschluss an eine Erkrankung, ein Trauma oder eine Operation. Als Sekundärziel soll eine Wiedereingliederung in das Sozial- und Arbeitsleben erreicht werden. Weitere Ziele sind die Wiederherstellung der Leistungsfähig-



Abwechslungsreiche Übungen werden im Reha-Kurs geboten.

### Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitation (Rehabilitation), Zurückerlangen von Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit (Selbstwirksamkeit) und das Erkennen der Verantwortung für die eigene Gesundheit (lebenslanges Sport treiben).

Rehasport umfasst Übungen, die in der Gruppe in regelmäßigen Kursen ausgeführt werden. Das gemeinsame Üben ist Voraussetzung, um gruppenspezifische Effekte zu fördern, den Erfahrungsaustausch zu unterstützen und damit den Selbsthilfe-Charakter zu stärken.

Somit war 2006 auch die Idee des Geschäftsführers Rolf Budelmann zukunftsweisend, eine weitere Säule für den Verein zu errichten. Die Planungen liefen so gut, dass 2007 mit der Umsetzung begonnen werden konnte.

Die Voraussetzungen für die Anerkennung waren gegeben. Jeder Verein der im Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband (WBRS) Mitglied ist, kann eine Lizenz für sich beantragen. Zudem muss die Kursleitung über eine Rehasport-Übungsleiterlizenz für den angebotenen Bereich verfügen. Die Bereiche werden in Or-

thopädie, Neurologie und Innerer Medizin unterschieden.

Der damalige sportliche Leiter des activity, Christian Martz, hat bei der Planung Hand in Hand mit Rolf Budelmann zusammengearbeitet. So war auch Christian Martz der erste Rehabilitationssport-Übungsleiter im TSV Schmidener. Gestartet wurde mit den Kursen „Knie und Hüfte“, „Rücken und Bandscheibe“ und „Herz- und Diabetessport“. Schon bald wuchs die Nachfrage, sodass im Laufe der Jahre die Kursanzahl auf 30 Kurse pro Woche angestiegen ist.

Um der Nachfrage gerecht zu werden, wurde 2009 die Etage über dem activity gekauft, um dort ein Reha- und Seniorensport-Zentrum zu errichten. Dieses sollte Platz für Kurse, Büros und behindertengerechte Umkleidekabinen bieten.

In einem Reha-Kurs können bis zu 15 Teilnehmer über eine ärztliche Verordnung, die von den Krankenkassen genehmigt wird, teilnehmen. Eine Verordnung für den Orthopädie-Bereich wird in der Regel für 50 Übungseinheiten verschrieben, die in 18 Monaten zu absolvieren sind. Bei Neurologie und Herzsport sind diese Werte abweichend.

Wer im Anschluss seiner ärztlichen Verordnung weiter den Reha-Kurs besuchen will, hat die Möglichkeit, als Selbstzahler teilzunehmen. Voraussetzung ist eine Vereins- oder Studiomitgliedschaft. Dies nutzen im Mo-

Eine vorherige Beratung für den passenden Kurs ist nötig

ment 6,25 Prozent der Teilnehmer. Derzeit betreut der TSV Schmidener in 30 Reha-Kursen pro Woche rund 430 Teilnehmer in den Räumlichkeiten des activity und in den Schmidener Sportstätten. Um sich für einen Rehabilitationssport-Kurs anzumelden, ist eine Beratung vorab notwendig, um dem Patienten den passenden Kurs empfehlen zu können. Beratungen können telefonisch vereinbart werden.

Evelyn Weihshuber

Info: Ansprechpartner für den Rehasport im activity ist die Sport- und Fitnesskauffrau sowie Rehasport-Übungsleiterin Evelyn Weihshuber unter 0711/5 10 49 98-19. Infos auch unter [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de) und [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de) und 0711/5 10 49 98 - 0.



**RE/MAX**

RE/MAX Immobilien-Pro  
Cannstatter Straße 24  
70734 Fellbach  
[www.remax-weinstadt.de](http://www.remax-weinstadt.de)

**Jetzt auch in Fellbach !**

Weltweit die Nummer 1  
in der Immobilienbranche!

Ihr Ansprechpartner in  
Fellbach - Schmidener - Oeffingen

Verkauf von Bestandsimmobilien

Ute Kärcher

Vermietungs-Service,  
Kostenfrei für den Vermieter

Mobil: 0176-17897865  
[kaercher@remax-weinstadt.de](mailto:kaercher@remax-weinstadt.de)



*schöne Bäder*

- Planung
- Renovierung
- Umbau

Elmar Friz [www.friz-sanitaet.de](http://www.friz-sanitaet.de)

**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 Jahresabschlusserstellung habe ich folgende Beratungsschwerpunkte:

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

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

## 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-Schmidlen  
[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



# Gelb, Grün oder Rot?

## Der multifunktionale Test (MFT) bietet die Basis fürs passende Training

**K**raft- und Ausdauertraining sind nicht genug. Wo bleibt die Balance, das Zusammenspiel von Kopf und Körper? Die Koordination ist die Grundlage jeder menschlichen Bewegung, das heißt das Zusammenspiel zwischen dem Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Muskulatur als Ausführungsorgan. Bei dem multifunktionalen Test (MFT) der Firma Proxomed werden genau diese Bausteine analysiert und können im folgenden Training in Angriff genommen werden.

Der MFT S3-Check ist ein wissenschaftliches und patentiertes Mess-Verfahren. Er dient der Erkennung von Defiziten am funktionellen Bewegungsapparat.

S3 steht für Symmetrie, Stabilität und Sensomotorik. Aus diesen einzelnen Komponenten errechnet sich der individuelle Gesamtwert (S3) und gibt Auskunft über die Koordinationsfähigkeit

Das Gleichgewicht halten auf einer instabilen Platte

der Testperson. Diese steht auf einer instabilen Platte, auf der es möglich ist, vor und zurück beziehungsweise nach rechts und links zu wippen. Die Testperson versucht in einer Zeitspanne von 30 Sekunden durch koordinierte Ausgleichsbewegungen, das Gleichgewicht auf der MFT Platte zu halten. Die Platte nimmt jede kleinste Bewegung/Kippung



Foto: Privat

Der MFT S3-Check ist ein wissenschaftliches und patentiertes Mess-Verfahren.

über einen Sensor wahr und überträgt diese auf den Computer. Anhand von Normwerten in verschiedenen Altersgruppen erfolgt die Auswertung der Daten. Eine Farbskala gibt Aufschluss, in welchem Bereich man sich bewegt hat. Grün steht für eine ausgezeichnete Leistung, gelb ist der normale Bereich und im roten Bereich werden die offensichtlichen Defizite der einzelnen Komponenten aufgeführt. Durch den am Test-Ende ermittelten S3 Wert kann das Koordinationstraining auf die Testperson abgestimmt werden.

Absolviert man regelmäßig zweimal pro Woche für etwa zehn Minuten ein Training auf der MFT

Platte oder auf der MFT Disc, zeigen sich schon nach kürzester Zeit deutliche Verbesserungen der koordinativen Fähigkeiten, das Sturzrisiko wird gesenkt und Ganzkörperverspannungen werden gelöst. Zudem trägt das MFT-Training dazu bei, Bewegungen sicher, präziser und ökonomischer auszuführen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird positiv beeinflusst, das heißt durch eine gut geschulte Koordination wird bei gleichem Energieaufwand mehr Leistung erbracht.

Anke Wätzig

Infos unter: [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de), [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de), 0711/ 5 10 49 98 - 0.

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

**RAINER BÜRKLE**

**FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN**

zuverlässig · seriös · kompetent **WABRO** Immobilien

**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](http://www.wabro-immobilien.de) [info@wabro-immobilien.de](mailto:info@wabro-immobilien.de)

**Tel. 07181-48 257 30 • Tel. 0711-342 698 30**

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

Wichtige Dokumente

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

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

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH

## IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmidlen. Ausgabe Oktober 2014.

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

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

Mitarbeit: Tamara Baso, Christopher Graf, Irene Knittel, Simon Horstmann, Jacqueline Matschilles, Heinrich Schullerer, Ekkehard Schulz, Roland

Schweizer, Anke Wätzig, Evelyn Weihshuber  
Produktion: Eva Schäfer.  
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.  
Anzeigen: Marc Becker, Rainer und Hans Rückle, Roland Vetter, Barbara Widmaier-Vogel.

Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

# Ausgeglichene Muskelbalance

## Tiefenmuskuläres Training = Sensomotorisches Training

Immer häufiger werden im Fitnesssport die Teilnehmer zum Wackeln gebracht. Das Sensomotorische Training schult alle Systeme und Organe unseres Körpers, die zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in verschiedenen Situationen zuständig sind. Balanceübungen trainieren die Reaktionen des Körpers auf äußere Herausforderungen zum Beispiel das Gehen über einen unebenen Boden. Hinzu kommt, dass beim Sensomotorischen Training der ganze Körper in Spannung gebracht wird, um die Balance zu halten. Diese Art von Training steuert die tiefer liegende Muskulatur an und kräftigt diese.

Zur Tiefenmuskulatur gehören auch die tiefer liegenden Anteile der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur. Auch in der Beinmuskulatur werden bestimmte Muskeln zur Tiefenmuskulatur gezählt. Auch der Rückenstrecker zählt zu diesen tief liegenden Muskeln, der die Aufgabe hat, die Wirbelsäule zu stützen und vor allem die Wirbelgelenke besser für die Bandscheibe einzustellen. Ist die Spinalmuskulatur gekräftigt, haben auch die Spinalnerven mehr Freiraum. Je stabiler die Tiefenmuskulatur ist, desto größer ist der Abstand zwischen zwei Wirbeln und desto mehr Platz hat der Nerv. Nerven, die hier austreten, steuern die Funktionen aller Organe und die Funktion aller Muskeln.

Die Tiefenmuskulatur kann mit verschiedenen Kleingeräten trainiert werden, die in all unseren Kräftigungskursen wie BBR, Fit Mix, Fitness Kompakt und Rückenfitness durch den Einsatz von sensomotorischen Kleingeräten beansprucht wird.

Die zahlreichen sensomotorischen Kleingeräte die den Kursleitern im activity zur Verfügung stehen sind: FLEXI-BAR®, Airex Balance Pad, Brasils, Xcos's, Ball Kisses, Aero Step, Jumper, Pilates Rolle, Pilates Circel, Pezziball, MFT Trim Disc, Core Board, Red

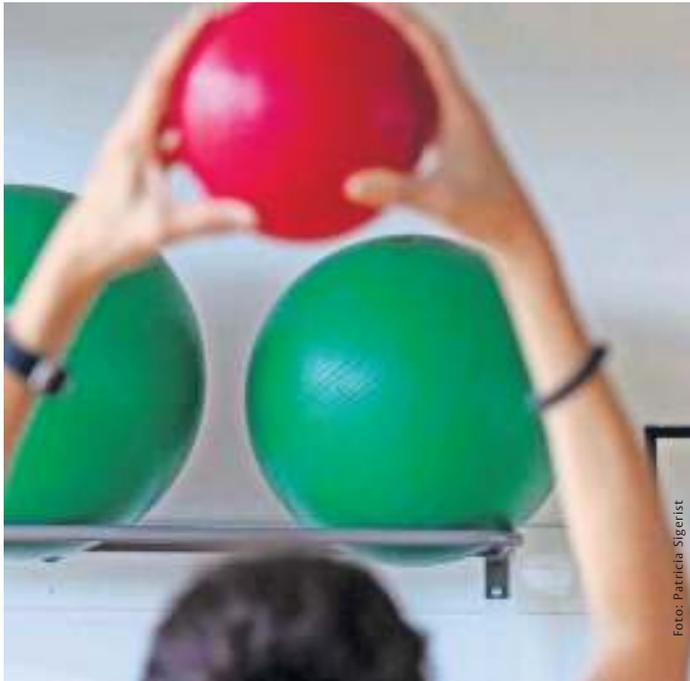


Foto: Patricia Sigerist

Die Tiefenmuskulatur kann mit verschiedenen Kleingeräten trainiert werden.

Core, Cross Core, Redondo Bälle, Therapiekreisel, Zumba Toningsticks

In folgenden Kursen wird ausschließlich sensomotorisch trainiert:

**Core-Board-Training** ist ein Stabstabilisations- und Kräftigungstraining auf einem dreidimensional beweglichen Board. Hier wird der gesamte Körper, besonders aber die tiefer liegende Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur trainiert. Gleichzeitig werden Koordination und Balance geschult.

**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 der Seile ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, das die Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert.

**Cross Core Kleingruppentraining** dabei handelt es sich um ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeit und wird mit maximal 6 Personen intensiv und individuell angeboten. Zur Verbesserung der Rumpfstabilität, um Dysbalancen zu entdecken und den ganzen Körper zu trainieren. Durch die Rotation

des Gerätes werden ganz neue Trainingsreize gesetzt.

**Zumba Toning** ist ein speziell ausgerichtetes Zumba Programm, das besonders zur Figurformung geeignet ist. Markant dabei ist der Einsatz der sogenannten Zumba Toning Sticks, kleine Hanteln, die den Trainingserfolg noch verstärken sollen. Durch die Sticks folgt eine ähnliche Reaktion wie bei dem Training mit einem Flexibar. Auch hier wird durch die Bewegung der Gewichte ein Training der Tiefenmuskulatur hervorgerufen.

**Pilates** ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen.

Wenn Sie mehr für Ihre Tiefenmuskulatur tun möchten, kommen Sie doch einfach mal vorbei. Die Zeiten können Sie unserem Kursplan oder dem Internet unter [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de) entnehmen. *Tamara Baso*

Info: Mehr Infos unter [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de) [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de) 0711/ 5104998 - 0.

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



Besenwirtschaft Lausterer  
 Neustädter Straße 55  
 70736 Fellbach-Schmidlen  
 Tel.: 0711 / 51 13 89  
[www.besenwirtschaftlausterer.de](http://www.besenwirtschaftlausterer.de)

**Wir haben geöffnet:**  
 vom 15.11.2014 – 11.01.2015 und  
 vom 24.01.2015 – 22.02.2015  
 Täglich ab 11.00 Uhr – Montag Ruhetag



## Einladung zum Probetraining.

Die neue C-Klasse. Jetzt Probe fahren.



Mercedes-Benz  
Das Beste oder nichts.

Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 7,4-4,8/5,0-3,4/5,8-4,0 l/100 km;  
 CO<sub>2</sub>-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.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart; Partner vor Ort:

**Mercedes-Benz Niederlassung Stuttgart**  
 Telefon 0711/25 90-25 90 • [www.mercedes-benz-stuttgart.de](http://www.mercedes-benz-stuttgart.de)

**Autohaus Felix Kloz GmbH Fellbach**  
 Telefon 0711/518 28-0 • [www.kloz.de](http://www.kloz.de)

# Packende Rennen mit den Elitefahrern

Fünf Jahre Rems-Murr-Pokal und zehn Jahre Radrennen am Fellbacher Kappelberg

Zum fünften Geburtstag zeigte sich vor allem das Orga-Team und die Verantwortlichen Marc Sanwald und Christian Schröder als mittlerweile perfekt eingespieltes Team. Das stört es keinen, wenn mal ein Regentropfen fällt, oder bis spät in die Nacht abgebaut wird, besonders wenn am Freitagabend oder am Samstagmittag in den Innenstädten Gitter aufgestellt werden, das Absperrband gezogen wird und die ersten Radsportler durch die Stadt fahren, wissen mittlerweile die Gastronomen und Stadtbesucher, dass der Rems-Murr-Pokal Station macht und bereiten sich auf

einen interessanten Abend vor. Die neue Strecke in Schorndorf wurde von den Fahrer positiv aufgenommen, zwar ist sie immer noch technisch anspruchsvoll, aber auch so schön schnell und extrem fordernd.

Ein besonderes Spektakel ist das Kopfsteinpflaster auf dem Schorndorfer Marktplatz

Als kleines, besonderes Spektakel für die Zuschauer stellte sich das Kopfsteinpflaster im unteren Teil des Marktplatzes heraus, wann immer ein Radsportler hier hinüber fuhr, krachte und schepperte es gewaltig. Und nicht wenige hatten Mitleid mit dem Rad, das die Tortur erleiden musste. Ein paar Meter weiter beim Start-Ziel-Bereich hatte das THW einen seiner Posten bezogen und leuchtete diesen Bereich komplett aus, zusammen mit der Musik und dem leckeren Essen kam schon ein wenig SchoWo-Feeling auf.

In Backgang trotzten die Zuschauer dem Wetter und kamen an die Rennstrecke. Einer, der auch immer dabei ist, um die Einwohner und Fahrer zu begrüßen, ist der Oberbürgermeister, der wie alle Zuschauer packende



Eine Strecke mit tollem Ausblick auf den Stuttgarter Talkessel.



All die, die den Kurs abgelaufen sind, haben die Rennfahrer am Berg leiden sehen.

Rennen von den Kleinsten beim Junierrace bis hin zu den Elitefahrern geboten bekommen hat. All diejenigen, die den Kurs abgelaufen sind, haben die Rennfahrer am Berg leiden sehen, konnten die Steuerkünste in der Abfahrt und den Kreisverkehren bestaunen und die Tempohatz entlang der Talstraße live verfolgen, bevor man sich im Start- und Zielbereich stärkte.

Nicht nur fünf Jahre Rems-Murr-Pokal, sondern auch zehn Jahre Radrennen in Fellbach am Kappelberg: Die Sonntagsspaziergänger, die sich auf ihrem Aus-

flug die Wege mit den Radsportlern teilen mussten, sind mittlerweile gut darin geübt, rechtzeitig die Straße zu verlassen oder auch mal fix auf den Grünstreifen zu hüpfen, fall ein Fahrer in der Abfahrt um die Ecke gebraust kommt. Egal wo die Fahrer auf zum Zuschauer gewordene Spaziergänger trafen, wurden sie mit Beifall bedacht, was das Leiden der Sportler minderte. Wie immer gab es spezielle Aktionen, wie den Stadtwerke Fellbach Parallelsprint oder die Weinverkostung der Fellbacher Weingärten oder die große Ver-

losung der SWF, die extra zum zehnjährigen Jubiläum organisiert wurde.

Trotz der Tropfen von oben zogen Marc Sanwald und Christian Schröder eine positive Bilanz des Rems-Murr-Pokales, die sie abermals motiviert, die nächste Austragung zu organisieren.

Ein großes Dankeschön geht an die Sponsoren, die Helfer und die Zuschauer, die jeder auf seine Weise die Veranstaltung ermöglichten. *Simon Horstmann*

Info: Weitere Infos gibt es unter [www.rems-murr-pokal.com](http://www.rems-murr-pokal.com)

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

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

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

**INTERSPORT BLESSING**

Sporthaus Blessing Inh. Volker Blessing  
Kalkofenstr. 7 - 71384 Weinstadt-Endersbach  
[www.intersport-blessing.de](http://www.intersport-blessing.de)

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

**CarTech**  
KFZ-TECHNIK / REIFEN / PFLEGE  
KAROSSERIE / LACK

*/ Ein Komplettservice, der weit über den Begriff „KFZ-Werkstatt“ hinausgeht. /*

**JETZT 5x VOR ORT IN DER REGION**  
**Fellbach / Kernen / Korb / Sommerrain / Weinstadt**

*/ KFZ-Service / Karosserie & Lack / KFZ-Pflege*

[www.carttech-auto.de](http://www.carttech-auto.de)

CarTech Fellbach / Tel. 0711 510 97 78 o  
Dieselstraße 6 / 70736 Fellbach / [fellbach@cartech-auto.de](mailto:fellbach@cartech-auto.de)

G  
M

PFEIFFER

GmbH

Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34  
70188 Stuttgart

Erzgebirgweg 4  
70736 Fellbach

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

Alle Infos zu den lokalen Werbemöglichkeiten.  
[www.stzw.de/lokal](http://www.stzw.de/lokal)

**W**ir schreiben das Jahr 2014 - ganz Deutschland ist Weltmeister!

Außer der Fußball-Nationalmannschaft der Männer verbuchen noch viele andere tolle Ergebnisse und auch die Kletterabteilung des TSV kann auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Ende März startete der offizielle Teil mit dem Aufklettern in Blaubeuren.

Bei bereits sommerlichen Temperaturen konnten an Peilerturn und den Peilerwänden von sieben Teilnehmern die ersten Routen begangen werden.

Schöne Kletterei am Rosenstein mit schönem Abschluss

Wesentlich unsicherer gestaltete sich das Wetter am ersten Mai. Wer sich wie viele an eine Maiwanderung erinnert, bei der er ordentlich gewaschen wurde, kann wohl kaum glauben, dass am Rosenstein, gerade eine knappe Fahrstunde von Schmiden entfernt, nicht nur den ganzen Tag bestens geklettert werden konnte, sondern auch noch der Ausklang in der Waldschenke im Freien bis 17.30 Uhr stattfand.

Außerhalb der offiziellen Termine fanden an jedem Wochenende spontane Ausfahrten statt, das Frühlingswetter lockte die

Kletterer ein ums andere mal hinter dem Ofen vor.

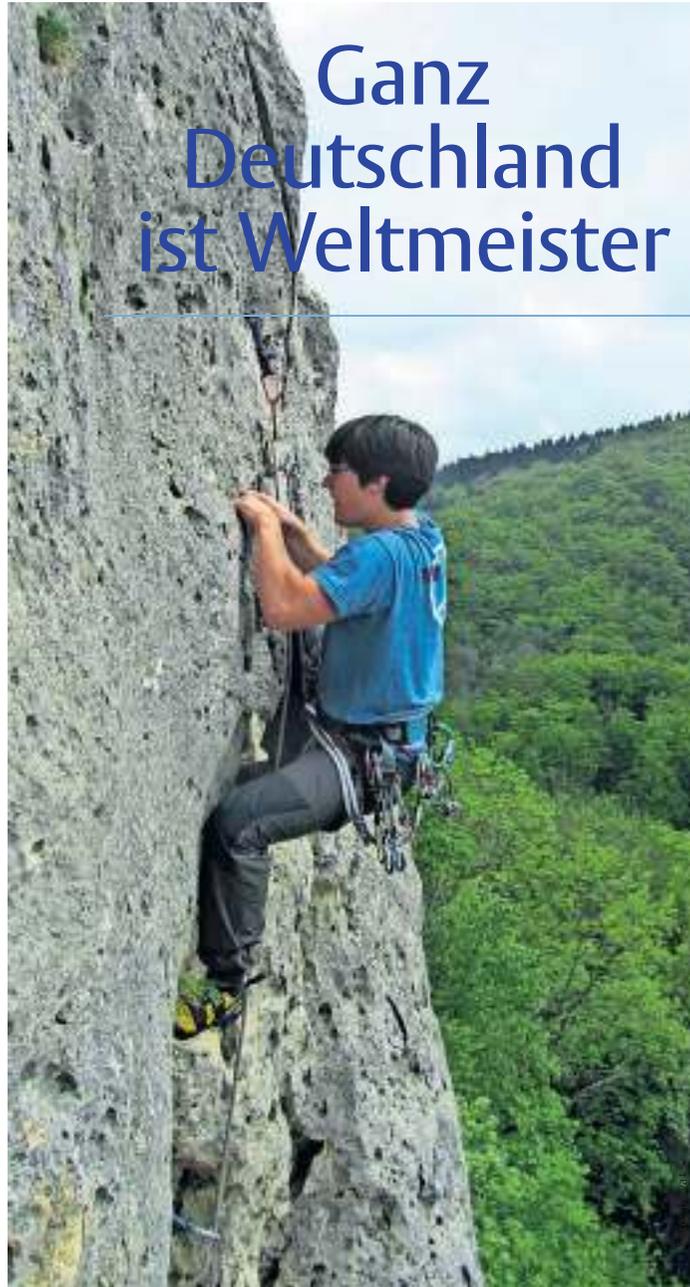
Bei der Battertausfahrt Mitte Mai war es sogar für manche schwere Kletterei zu heiß, der Schreiber dieser Zeilen fügte aufgrund dieser Tatsache seiner Flugmetersammlung etliche Meter dazu. Die „Neue Falkenwand“ (Schwierigkeitsgrad 7) harrt also im Herbst noch auf eine freie Begehung!

Bei der Familienausfahrt in den Südschwarzwald über Himmelfahrt, bei der an allen vier Tagen bei immer besser werdendem Wetter geklettert werden konnte, kam zum ersten mal der Gedanke auf, dass die Hälfte der geplanten Veranstaltungen bereits programmgemäß durchgeführt werden konnten – gleichsam Achtelfinale! Auch für die Kinder war auf dem tollen Campingplatz „Kirnemarteshof“ in Oberried bei Kirchzarten allerhand geboten - vom direkt unter den Zelten gelegenen Spielplatz über die vielfältige Tierwelt eines Bauernhofs bis zum Pony-

Ab nach Frankreich lautet die Devise

reiten war alles dabei. Die Pfingstausfahrt nach Frankreich wäre einen eigenen Artikel wert, da sie aber kein offizieller Programmpunkt der Abteilung ist, nur soviel: Wetter prächtig! Es folgte das Frankenjura - bestes

# Ganz Deutschland ist Weltmeister



Bestes Klettern: Phillip Vogt am Rosenstein bei Heubach.

Wetter, schöner Campingplatz, tolle Klettereien, dazu die fränkische Küche und fränkisches Bier. Pünktlich nach dem Abschluss in

einem Biergarten rumpelten die ersten Gewitter heran. Im August kam für die Kletterer mit der Donautalausfahrt das

Halbfinale. Philipp Vogt und Roland Schweizer hatten die Woche davor schon Urlaub - aber von dem ursprünglichen Plan, vorher in die Schweiz zu fahren, mussten sie wetterbedingt Abstand nehmen. So wurden die Zelte gleich in Hausen im Donautal aufgestellt während im Gotthardtgebiet die ersten Schneemänner gebaut wurden. Etliche Kletter - und auch wieder ein paar Flugmeter wurden gesammelt, bevor pünktlich zum

Das Finale steigt in den Vogesen

Wochenende die Temperaturen glücklicherweise wieder anstiegen, ebenso wie die Teilnehmerzahl bis Freitagabend auf acht Personen.

Ein kurzer, heftiger Schauer am späten Samstag Nachmittag konnte die Stimmung nicht trüben, lediglich ein kalter Wind am Sonntag sorgte nach je einer Tour pro Seilschaft für eine frühere Heimfahrt – allerdings hatten die gemachten Routen allesamt gute neunzig Höhenmeter. Und das Finale fand dann vom dritten bis fünften Oktober in den Vogesen statt. (Kurz bevor der Autor diese Zeilen fertig schrieb, holte er sich noch die freie Begehung der „Neuen Falkenwand“ im Battert.)

Roland Schweizer

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



Phillip Vogt in Frankreich in Le Pontails.



\* nicht im Sinne des § 39 KWG

10 %  
Rabatt

Bankier Extras

Wir machen den Weg frei.

FELLBACHER WEINGÄRTNER: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS\*

Weitere Informationen unter [www.volksbank-stuttgart.de/fellbacher-angebot](http://www.volksbank-stuttgart.de/fellbacher-angebot)






Bewegungsangebote unter dem Motto „Halloween Party“ gibt es am 31. Oktober im activity.



Am 9. November ist Tag der offenen Tür im Tanzsportzentrum.

# Tipps und Termine

## Halloween Kinderaktionstag steigt und der Skibasar darf nicht fehlen

Das Programm zeigt, es ist wieder einiges geboten: 25.10. Abteilungsfest Tauchsportabteilung  
31.10. Halloween Kinderaktionstag im activity  
8.11. Skibasar Festhalle Schmiden  
9.11. Tag der offenen Tür im Tanzsportzentrum 14 bis 17 Uhr zum 15-jährigen Jubiläum der Tanzsportabteilung (Sektempfang, Bewirtung und Tanzvorführungen).

13.11. Herbsttreffen der Senioren im Stadio ab 19 Uhr  
14.11. Cycling Marathon im activity  
23.11. Sportlerehrung TSV Schmiden Autohaus Klotz  
7.12. Kindersportschau Sporthalle 1  
7.12. Breitensportturnier der Tanzsportabteilung  
12.-14.12. Ski und Board Seasonopening nach Ischgl  
18.1./24. und 25.1./1.2. Ski- und Snowboardkurse der Skiabteilung

23.1. „Rocketse“ der Handballabteilung Festhalle Schmiden  
7.2. Après Ski Party, Großes Haus Schmiden ab 18 Uhr  
14. bis 21.2. Ski- und Board Fachingsausfahrt für Jugendliche nach Obertauern  
28.2. 4. Movingday im activity  
3.3. Ski und Board Non Stop ins Allgäu  
7.3. Stadtmeisterschaften Ski und Board im kleinen Walsertal  
8.3. IVV Volkswandertag Festhalle Schmiden



Natürlich geht es in der neuen Saison wieder auf die Piste.

Im FinanzVerbund der Volksbanken Raiffeisenbanken

„Ich bin jung genug für eine private Pflegeversicherung!“

**PFLEGE privat**

Zuschuss pro Jahr vom Staat **60€**

sdk.de

**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.



**Fellbacher Weltladen**

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

Gerne bedienen wir Sie: Mo - Fr 9:00 - 18:30 Uhr und Sa 9:00 - 13:00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Seestr. 4, Haltestelle Lutherkirche

**Mit Werbung gut fahren.**

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

Fellbach & Rems-Murr-Kreis  
Der gemeinsame Lokalteil

FELLBACHER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG

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