Ausgabe 03/2015

MUSKEL KATER

ROLLSTUHLSPORT
Beim Rugby geht´s richtig zur Sache

HANDBALL
10 Jahre Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier

SKIKURS MIT DOWN-SYNDROM
In der Skischule kein Problem

VOLLEYBALL
TSV Nachwuchsarbeit trägt Früchte

TISCHTENNIS BEHINDERTEN MEISTERSCHAFTEN
Hartmut Freund siegt

JAZZTANZABTEILUNG
Tanzpower in der Sporthalle

Die Zeitung des TSV Schmiden

Stadio
Ristorante - Pizzeria
da Arcangelo

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

Seit 1634
PAULANER

RE/MAX
RE/MAX Immobilien-Pro
Strümpfelbacher Straße 64
71384 Weinstadt-Endersbach
www.remax-weinstadt.de

Weltweit die Nummer 1 in der Immobilienbranche!

Verkauf von Bestandsimmobilien.

Vermietungs-Service, kostenfrei für den Vermieter.

Ihr Ansprechpartner in Fellbach - Schmiden - Oeffingen

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

Immer sauberes Trinkwasser

Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

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

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

Alfdorfer Straße 34
70188 Stuttgart

Erzgebirgeweg 4
70736 Fellbach

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

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Wir vom „Muskelkater“ halten die Tugenden des investigativen Journalismus', wie Sie wissen, ja auch in diesen schweren Zeiten hoch. Deshalb haben wir circa zwölf Rechercheure, drei Sportgymnastinnen und einen Hausmeister darauf angesetzt, eine Sache zu überprüfen, die wir absolut nicht glauben konnten: Sie halten offenbar die inzwischen 50. Ausgabe des Muskelkaters in Händen. Und was soll ich sagen, nach mehrmaligen Durchzählen aller Ausgaben durch unsere Experten hat sich herausgestellt: stimmt!

Was mich mit einem Schlag in einen Zustand altersbedingter Nostalgie versetzt hat, verbunden mit spontan auftretenden Gelenkschmerzen und auf einen Schlag dünner werdendem Haar. Gerade noch wähnte ich mich knapp der Pubertät entronnen – und schon droht die Vergreisung.

Und so liegt mir die bange Frage an Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf den Lippen: fassen Sie doch bitte mal das Papier, das Sie gerade lesen, an. Ist es noch so knackig frisch wie vor 50 Ausgaben? Oder wirkt es vergilbt und müde, ja, sagen wir: wie Altpapier?

Klar, das war ne rhetorische Frage, weshalb ich sie mir selbst beantworte, wie mir es am besten gefällt: Der Muskelkater ist en

Unglaublich: Sie halten die inzwischen 50. Ausgabe des Muskelkaters in Händen.

pleine forme, hat – rein journalistisch betrachtet – einen Knackarsch wie in besten Zeiten, ist also kurzum: eindeutig Jungpapier.

Und davon haben wir in den vergangenen fast 20 Jahren mehrere Millionen (!) Seiten bedruckt. Echt jetzt!

Weshalb es höchste Zeit ist, Danke zu sagen. Bei den Menschen, die die Texte für den „Muskelkater“ schreiben. Allesamt ehrenamtlich – und hoch motiviert. Bei unserem Blattmacherteam und den Kollegen von der Fellbacher Zeitung, die in den vergangenen 50 Ausgaben vermutlich alleine in meiner Kolumne circa 20 000 Rechtschreibfehler entfernt haben. Bei den Anzeigenleuten, ohne die der Muskelkater schon lange verhungert wäre. Und bei Arcangelo Pollo vom Ristorante Stadio, wo der Muskelkater die kompletten Anzeigenerlöse auf den Kopf gehauen hat, um sich an Pizza zu laben.

Der größte Dank geht natürlich an Sie: wo wären wir ohne Sie? Und was sind wir mit Ihnen?

Natürlich muss so ein 50. Geburtstag gefeiert werden. Und deshalb haben wir alle schwarzen Kassen, die wir so in den vergangenen Jahren angelegt haben, geleert und den Zaster zusammengeworfen, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, und allen Fellbacher, Schmidener und Oeffinger ein gigantisches Geschenk zu machen: wir haben uns bei Sepp Blatter die Fußball-WM 2015 gekauft – gespielt wird im Stadion am Nurmiweg und am Tennwengert.

WM 2015 gibt's gar nicht, sagen Sie? Jaha, wenn man sich eine Weltmeisterschaft in den kathartischen (sic!) Winter kaufen kann – warum nicht auch außerplanmäßig in den gesamtfellbacher Sommer? Eben!

Und die beste Nachricht: Dank der Unterstützung ortsansässiger Juweliere und Uhrmacher konnten wir den Fifa-Funktionären einige attraktive Golduhren zur Verfügung stellen – und so hat sich überraschend die Kreisliga-A-Mannschaft des TSV Schmiden bereits für die Endrunde des Turniers qualifiziert.

Und jetzt: Hoch die Tassen!

IMPRESSUM MUSKELKATER

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden.

Ausgabe März 2015.

Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach. Telefon 07 11/ 95 19 39-0 Fax 95 19 39-25. E-Mail: info@tsvschmiden. de

Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle, Marion Steinle.
Mitarbeit: Sebastian Bürkle, Rudolf Dumler, Vanessa Gerstenberger, Christopher Graf, Christine Knödler, Simone Kollberg, Anja Lüders, Jacqueline Matschilles, Heinrich Schullerer, Ekkehard Schulz und Roland Schweizer,
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

Ausgleich schaffen für heutige Annehmlichkeiten

Wie viel Zeit haben Sie zum Jagen, Angeln oder Pflücken Ihrer Mahlzeit gebraucht? – Steinzeit ist zum Glück passé

Die meisten sitzen viel zu viel – einige Übungen können einen gezielten Ausgleich schaffen.

Sie haben nun einige Zeit damit verbracht, den Muskelkater zu lesen. Wie viel Muskeleinsatz hat Sie diese Tätigkeit gekostet? Wie konnten Sie so lange Zeit inaktiv sein, ohne Ihr Wohlbefinden, vielleicht sogar Ihr Leben zu gefährden, denn Sie haben dadurch viel zu wenig Zeit und Anstrengung in die Wachsamkeit vor Feinden und in die Beschaffung von Nahrung investiert! Sie sind aber dennoch wohlgenährt? Wie viel Zeit haben Sie zum Jagen, Angeln, Pflücken oder Graben Ihrer letzten Mahlzeit gebraucht? Falls das Essen gekocht war – wie lange haben Sie gebraucht, bis Sie das Brennmaterial gesammelt und das Feuer entzündet hatten? Wie oft haben Sie in den letzten vierundzwanzig Stunden geschwitzt? Und welche Konsequenzen hat eine solche Unterforderung Ihres Körpers?

Wie oft haben Sie in den letzten vierundzwanzig Stunden geschwitzt?

Keinesfalls soll der Eindruck nun entstehen, dass wir einst besser dran waren als heute. Die fröhlichen Kapriolen der Feuersteins sind wirklichkeitsfremde Märchen. Die Realität war im Vergleich zu unserem heutigen Leben schmerzhaft und traurig. Die Konsequenzen der Lebensweise, wie wir sie heute genießen, sind aber zum großen Teil vorteilhaft. Doch jeder Vorteil hat seinen Preis und kann auf Kosten unserer Gesundheit gehen.

So gesehen sind viele Beschwerden, die aus Bewegungsmangel heraus entstehen der Preis, den wir für die Erlangung vieler Annehmlichkeiten bezahlen müssen. Und deshalb müssen wir uns „künstlich“ bewegen, um einen Ausgleich zu schaffen. Die Möglichkeiten hierzu sind vielfältig. Neben den reichhaltigen Sport- und Fitnessangeboten zur Freizeitgestaltung, gibt es eine Fülle an Möglichkeiten, den Alltag „bewegter“ zu gestalten. Treppensteigen anstelle von Rolltreppen und Aufzügen ist da nur ein kleines Beispiel.

Um sich für die Anforderungen des Arbeitsalltags zusätzlich fit zu halten, genügen einige Minuten täglich. Alle einseitigen Bewegungsabläufe führen zur Überlastung der Wirbelsäule – und damit zu Rückenbeschwerden. Solche einseitigen Belastungen stellen sich nicht nur am Schreibtisch ein, wo man viele Stunden fast unbeweglich zubringt. Auch andere Berufe bergen ihre Risiken in sich, ob für den Arbeiter an der Werkbank, den gebeugt arbeitenden Gärtner, die lange stehende Friseurin oder den schwere Lasten hebenden Lageristen.

Sie sitzen viel?

Dehnung des Körpers

Setzen Sie sich „voll“ auf den Stuhl – das heißt: Das Gesäß soll die ganze Sitzfläche einnehmen. Der gestreckte Rücken ist an der Rückenlehne abgestützt. Die Beine stehen fest auf dem Boden. Jetzt legen Sie die gefalteten Hände an den Hinterkopf. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Achtung: die Schultern nicht hochziehen! Stützen Sie den Kopf mit den Händen ab. In dieser Haltung beugen Sie sich über die Rückenlehne leicht nach hinten. Atmen Sie dabei tief und ruhig durch.

Sie stehen viel?

Rollen des Rückens

Stellen Sie sich mit dem Rücken nah an eine Wand. Die Füße sind eine Fußlänge von der Wand entfernt und stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Die

GESUNDHEITSSEITE

Knie sind leicht gebeugt. Wichtig: Der gesamte Rücken liegt an der Wand an - außerdem Arme und Handrücken. Bewegen Sie das Becken nach hinten. Dabei drücken Sie den Rücken fest gegen die Wand. Dann kippen Sie das Becken nach vorne. Dabei entfernt sich der untere Rückenbereich – also die Lendenwirbelsäule – von der Wand. Achten Sie darauf, die Bewegungen fließend ineinander übergehen zu lassen.

Sie heben viel und bücken sich oft?

Brustwirbelstreckung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Wirbelsäule. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Sorgen Sie für festen, sicheren Stand. Stützen Sie die Hände an der hinteren Beckenseite ab. Die Daumeninnenflächen liegen auf dem jeweiligen Beckenkamm, die Handinnenflächen rechts und links neben dem Kreuzbein, die Fingerspitzen zeigen nach unten.

Strecken Sie sich nach oben. Beugen Sie Kopf und Rücken so weit nach hinten, dass Sie die Dehnung an der vorderen Körperseite fühlen. Halten Sie die Spannung eine Minute. Bewegen Sie sich langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Viel Erfolg! *Christopher Graf*

Skifahren mit Down-Syndrom – geht das denn?

Ein Erfahrungsbericht von Simone Kollberg, der skifahrenden Mutter des elfjährigen Tim

Skilehrerin Caro Buchmaier und Tim (2.v.li.) haben gemeinsam mit den anderen viel Spaß.

Schon oft in den vergangenen elf Jahren haben wir gezeigt, dass das Familienleben mit einem Kind mit Down-Syndrom im Grunde auch nicht anders verläuft als bei Familien ohne diese Besonderheit.

Doch als wir vergangenes Jahr auch die letzten Kollbergs, nämlich Papa und die kleine Schwester, auf die Ski gestellt haben, war eigentlich schon klar, dass Tim diesen Sport auch ausprobieren soll. Die ganze Familie fährt Ski – nur einer nicht ?! Das kam also nicht in Frage.

Wie wir das Ganze aber sinnvoll anpacken konnten, war mir als skifahrende Mutter am Anfang noch nicht ganz geheuer. Die Idee vom Skikurs hatte ich schon im Hinterkopf, allerdings auch Bedenken, ob Tim die Anweisungen und Fachbegriffe so schnell verstehen und umsetzen konnte, wie viel Unterstützung er von mir benötigte, wie viel Informationen ich dem Skilehrer geben musste.

Meine Sorgen lösten sich Anfang des Jahres in Grän im Tannheimer Tal in Luft auf. Skilehrerin Caro von der Skiabteilung des TSV Schmiden übernahm Tim genauso wie die restlichen Mitglieder ihres Kurses und ging mit unserem Sohn an den Übungshang. Schnell stellte sich heraus, dass es auf jeden Fall besser ist, wenn Tim wie die anderen Kinder auch ohne mütterliche Unterstützung am Skikurs teilnimmt. Caro und ich tauschten Handynummern aus und verabredeten, dass ich zum Mittagessen wieder zur Gruppe stoßen werde. Frohen Mutes, dass unser Söhnchen Felix Neureuther irgendwann in den Schatten stellen wird, konnte ich dann selbst ein bisschen abfahren.

Nach den Erzählungen beim Mittagessen zu beurteilen, lief es am Übungshang ganz gut, Pizzaschnitte und Pommes waren für Tim kein Problem mehr und so beschloss Caro, dass die Gruppe am Nachmittag mit dem Schlepplift hochfahren würde. Diese Ankündigung war dann geschwind ein bisschen viel für die mütterlichen Nerven. Unser Sohn im Schlepplift und rechts und links ging es steil runter in den tiefen Schnee! Mannomann. Ich war so nervös, als ob ich selbst zum ersten Mal liften würde. Aber – tatsächlich – alles kein Problem. Caro nahm Tim zwischen die Beine und beide kamen ohne Sturz oben an. Was aber dann passierte, konnte ich fast nicht verschnaufen. Unser Sohn, elf Jahre mit Down-Syndrom fuhr am 5. Skitag in seinem Leben im Pflug einigermaßen kontrolliert den Hang runter. Ich kam aus dem Grinsen nicht mehr raus, was für eine klasse Sache. Dass er nicht so konsequent in der Reihe fuhr, und das eine oder andere Kürvchen ausfallen ließ, spielte für mich überhaupt keine Rolle. Ich erinnerte mich an die Worte des Arztes bei seiner Geburt: „Mit dem Laufen wird er sich schwer tun." Was für ein Blödsinn. Unser Sohn lernt Skifahren, Herr Doktor. Sogar das Skirennen ist er mitgefahren, wobei ich mir sicher bin, dass er das eine oder andere Tor ausgelassen hat. Sei's drum – dabei sein ist alles. Am Nachmittag beendete Tim den Kurs ein bisschen früher, die Kräfte ließen dann doch nach. Bei unserer Kaba-Runde in der Hütte strahlte er über das ganze Gesicht und erzählte mit Händen und Füßen, was er erlebt hatte. Beim Einschlafen waren seine letzten Worte: „Morgen Skikurs." Die weiteren Kurstage in Tannheim und Ofterschwang liefen dann ähnlich ab. Einzig das Skigebiet in Ofterschwang war noch zu steil für Tim, aber die Betonung liegt auf „noch".

> Schlepplift fahren - der Gedanke war erst etwas viel für die mütterlichen Nerven.

Fazit: Skifahren ist nichts Zwingendes im Leben, was jeder können muss. Wenn ein Mensch mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung aber auch die Möglichkeit bekommt, diesen Sport auszuprobieren, zu lernen und dann auch zu können, ist es wieder ein richtiger und wichtiger Schritt in eine gute Richtung Ein großes Dankeschön möchten wir an Dina Kurz schicken, die ohne großes Federlesen die Anmeldung von Tim zum Skikurs angenommen hat. So müsste es öfters sein. Auch Carolin Buchmaier, Eric Wente und Sirah Wente haben als Skilehrer ihren Teil beigetragen, dass für Tim wieder ein Türchen aufgegangen ist. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei und Skischulleiter Rainer Rückle hat auf Grund der positiven Erfahrungen schon weitere Anfragen von Eltern mit Down Syndrom Kindern.

Info:www.skischule-schmiden.de

Bankier Extras
Wir machen den Weg frei.
RESTAURANT GOLDBERG: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*
Weitere Informationen finden Sie unter www.volksbank-stuttgart.de/goldberg-angebot
GOLDBERG
Volksbank Stuttgart eG

WÜST-AREAL FELLBACH
Wohnen in bester City-Lage!
Zum Beispiel: **2-Zimmer-Wohnung, 2. OG, 77,13 m²,** mit sonniger Terrasse, großzügigem kombiniertem Wohn- und Essbereich sowie Tageslichtbad. Die perfekte Wohlfühl-Oase für Singles und junge Paare. **€ 284.500,–**
Beratung: Petra Siegert • Lars Rambacher
www.ebner-unternehmen.de
0711/51 50 500
EBNER Bürkle

Der erneut zum Tischtennisspieler des Jahres gekürte Dimitrij Ovtcharov hat Hartmut Freund beim Energis Masters in St. Wendel für die Malmö Open warm gespielt.

Spitzenspiel in Schweden

Erster internationaler Titel: Hartmut Freund siegt bei den Malmö Open

Während die internationalen Tischtennis Spitzenspieler beim höchstdotierten Turnier der ITTF World Tour Serie in Kuwait bei der schnellsten Ballsportart der Welt ihre Sieger ermittelten, startete Hartmut Freund vom TSV Schmiden bei den Malmö Open, einer Parallelveranstaltung für Sportler mit körperlicher und geistiger Behinderung.

Dimitrij Ovtcharov gehört zu den aktiven Unterstützern von Hartmut Freund.

Die Malmö Open in Schweden sind nach den Paralympics das weltweit größte Event für Leistungssportler mit Handicap. In Malmö nahmen rund 2100 Sportler aus 20 Nationen an den Wettkämpfen in 15 Sportarten teil. Erstmals in seiner Tischtenniskarriere konnte Hartmut Freund die internationale Konkurrenz aus Schweden, Großbritannien und Bosnien-Herzegowina in der Startklasse 11 (intellektuelle Behinderung) hinter sich lassen und sich im Endspiel gegen den besten schwedischen Spieler William Lerup klar mit 11:7, 11:2 und 11:4 durchsetzen. Damit blieb Hartmut Freund während des gesamten Turniers ohne Satzverlust und unterstrich seine derzeit bestechende Form in Begleitung seines ihn auch bei den internationalen Turnieren betreuenden Bruders Norbert Freund. Dieser erste internationale Titel spornt Hartmut Freund weiter an, denn die nächsten internationalen Wettkämpfe werfen ihre Schatten voraus.

Freund nimmt im September als einziger deutscher Sportler an den Global Games des Weltverbands INAS in Ecuador teil. INAS ist der Weltverband für Leistungssportler mit einer intellektuellen Behinderung. Bei der Europameisterschaft des Weltverbands im November letzten Jahres in Tschechien hatte Freund die Endrunde der besten acht Spieler (Viertelfinale) erreicht. Das Ziel bei den Global Games ist nach dem Turniererfolg und internationalem Durchbruch in Malmö gesteckt. Freund will sich international in der Spitzengruppe und damit in der Weltrangliste unter den besten Spielern etablieren.

Hierbei ist der derzeit beste Deutsche Tischtennisspieler, ITTF Weltrangliste Platz 6, Dimitrij Ovtcharov nicht nur in Fleiß und Intensität des Trainings für Hartmut Freund ein Vorbild, sondern der sympathische Tischtennisspieler gehört auch zu den aktiven Unterstützern von Hartmut Freund. Der erneut zum Tischtennisspieler des Jahres gekürte Ovtcharov hatte Hartmut Freund Ende Januar beim Energis Masters in St. Wendel für die Malmö Open warm gespielt. Nicht der Leistungsgedanke, sondern Spiel und Spaß stehen bei den Trainingsbesuchen von Hartmut Freund in der Anne-Frank-Halle im Vordergrund. Das Training, insbesondere die Doppelmatches an der Seite seine Partners Holger Steinle (3. Platz bei den allgemeinen baden-württembergischen Meisterschaften im Behindertensport) lassen regelmäßig die Halle beben. Zu erleben, welche Freude solche Trainingseinheiten für Hartmut Freund sind, bestätigen uns immer wieder auf dem Weg der Inklusion in unserem Tischtennissport. *Heinrich Schullerer und Ekkehard Schulz*

Info: ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de

Kein Scherz... wir ziehen zum 1. April 2015 um!

Unser neues Büro ist ganz in Ihrer Nähe. Besuchen Sie uns in den neuen Räumen im Haus der Kübler Lederwaren GmbH in der Karolingerstr. 6 in Schmiden.

Fröhlich OHG
Allianz Generalvertretung
Fellbacher Straße 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

ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister
WOHN- UND GEWERBEBAU
▪ UMBAU
▪ RENOVIERUNG
▪ SANIERUNG
▪ NEUBAU
Karolingerstr. 40 ▪ 70736 Fellbach ▪ Tel.: 0711 - 51 40 06
www.architekturbuero-hoffmeister.de

BEST IN TOWN
Ihr starker Partner in Fellbach.
Das Auto. Nutzfahrzeuge Audi
Hahn Automobile
Ihr Volkswagen Partner
Ringstr. 12 – 18 · 70736 Fellbach
Ihr Nutzfahrzeuge Partner
Ringstr. 15 · 70736 Fellbach
Ihr Audi Partner
Waiblinger Str. 68 – 70 · 70734 Fellbach
www.hahn-automobile.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_2 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
SWF
Stadtwerke Fellbach GmbH
Energie und mehr.

Ein Teilnehmerrekord konnte bei der jüngsten Auflage verzeichnet werden.

Runder Geburtstag

Zehn Jahre Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier

Es sind bereits zehn Jahre vergangen, seit der große Vordenker Rolf Bürkle im Jahr 2005 verstorben ist. Ihm hat die Handballabteilung des TSV Schmiden bis heute sehr viel zu verdanken. Er war es auch, der vor 46 Jahren das Schmidener Ortsturnier ins Leben gerufen hatte. Eine Idee, die sich bis ins heutige Jahr bewährt hat. Grund genug also für die Handballabteilung, sein Lebenswerk zu würdigen und dem Ortsturnier zum inzwischen 10. Mal unter seinem Namen stattfinden zu lassen.

Das traditionsreiche Event der Handballfamilie ist gleichzeitig stark vom Wandel betroffen

Auch wenn es sich beim Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier um den traditionsreichsten Event der Handballfamilie handelt, so ist es trotz alledem wie kein zweites so stark vom Wandel betroffen. Die Idee war simpel. Vor allem Firmen aus dem Schmidener Umfeld aber auch Vereine, wie die Kleintierzüchter oder die Schmidener Feuerwehr sollten sich eine Woche lang bei einem großen Spaßturnier gegenüber stehen. All dies geschah auf dem Hof der damals noch existierenden alten Turn – und Festhalle in der Fellbacher Straße.

Inzwischen sind die Handballer umgezogen und tragen ihr Laienturnier auf dem roten Platz im Friedensschulzentrum aus. Doch das sollte nicht die einzige Änderung bleiben. Seit dem vergangenen Jahr befindet sich eine große Bewirtungshütte unmittelbar am Spielfeldrand, die Dank der ehrenamtlichen Arbeit vieler Sponsoren und der finanziellen Unterstützung seitens der Stadt Fellbach realisiert werden konnte und so den Fortbestand des Rolf-Bürkle-Gedächtnisturniers sichert.

Zwar sind Firmenmannschaften bis heute Teil des Events, doch wurde es in den vergangenen Jahren immer beschwerlicher, diese für das Turnier zu akquirieren, sodass unser Teilnehmerfeld Mitte der 2000er Jahre auf einen Tiefstand von fünfzehn Mannschaften gesunken ist. Neue Spielklassen wie beispielsweise die Profi-Mixed-Klasse, bei der sich auch aktive Handballerinnen und Handballer gegenüberstehen, oder die Vereinsmeisterschaft, bei der Abteilungen des TSV Schmiden auf Punktejagd gehen, wurden deshalb ins Leben gerufen und erfreuen sich großer Beliebtheit. Mit 23 teilnehmenden Mannschaften in fünf verschiedenen Spielklassen konnte 2014 ein Teilnehmerrekord verzeichnet werden und auch die Zuschauerresonanz steigt kontinuierlich von Jahr zu Jahr.

Zum Jubiläum versucht sich die Abteilung an einem international besetzten Männerturnier

Im diesjährigen Jubiläumsjahr versucht sich die Handballabteilung zudem an einem international besetzten Männerturnier, bei dem auch Partnerstädte der Stadt Fellbach teilnehmen sollen. Es wäre also wieder eine Kreation aus Neu und Alt. Denn wer Rolf Bürkle kannte, der weiß, dass auch er schon in den 70er Jahren solch internationale Projekte organisiert hat.

Sebastian Bürkle

Save the Date: 18.7. bis 25.7.

Weitere Infos auf: www-schmiden-handball.de

activity
Der Freizeit Sportclub.

TSV Schmiden

KURSE IN DEN ABTEILUNGEN

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, das die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

Kursleitung: Anne-Rose Kirn
Ort: Schwimmbad Friedensschulzentrum
Kosten: 9 Übungseinheiten = (1) 50,00 €, (2) 50,00 €, (3) 61,00 €

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 Friedensschulzentrum
Kosten: 9 Übungseinheiten = (1) 50,00 €, (2) 50,00 €, (3) 61,00 €

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 Friedensschulzentrum
Kosten: 9 Übungseinheiten = (1) 50,00 €, (2) 50,00 €, (3) 61,00 €

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 macht währenddessen Kräftigungsübungen oder man geht in den Kraftraum.

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 Schmiden)
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

JAZZABTEILUNG
(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 Wiedereinsteiger. Mit Warm up´s, verschiedenen Übungen und Technikschulung aus dem Jazz-Dance 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 Schmiden
Kosten: 9 Übungseinheiten = (2) 45,00 €, (3) 63,00 €

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 Streching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

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

Wake up Dance and Gym Moves-Morning
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: 9 Übungseinheiten = (2) 45,00 €, (3) 63,00 €

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 Materialieneinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein!

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

JazzTeens (ca. 13-18 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 Schmiden
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, www.tanzsport.tsv-schmiden.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

Gesellschaftstanz
Wer Tanzen mehr als Hobby betreiben will, oder nicht so viel Zeit in das Training investieren möchte, ist im Gesellschaftskreis genau richtig. Hier steht der Spaß am miteinander Tanzen, sowie die Geselligkeit in der Gruppe im Vordergrund.

Kursnamen: Gesellschaftskreis, Linedance, Zumba Fitness für Erwachsene, „Alte Tänze"/Westerntänze, Discofox/Standard & Latein
Kursleitung: Birgit Claus, Jürgen Claus, Edith Gajer, Dimitrios Joannou, Ina Maier, Imma Pizzuti, Gerhard Unger
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 20,50 €/Monat

Breitensport
Mehr „just for fun" oder „Wettkampforientiert"? In der Breitensportgruppe ist alles möglich.

Kursname: Breitensportgruppe
Kursleitung: Mantas Bruder
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 23,50 €/Monat

Turniertanz
Schüler, Jugendliche und Senioren – alle Paare haben hier die Möglichkeit Tanzen als Leistungssport zu betreiben. Hier wird viel Wert auf Technik, Haltung und Präsentation gelegt. Es bleibt jedoch jedem selbst überlassen, wie schnell er an sein gestecktes Ziel kommen will.

Kursname: Turniergruppe Standard D/C Klasse, Turniergruppe B/A/S, Turniergruppe Latein, Basictraining Standard/Latein
Kursleitung: Mantas Bruder, Jürgen Claus, Julia Niemann
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 23,50 €/Monat

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

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: Ursula Besemer
Ort: Schülerbetreuungsraum Albert Schweizer Schule
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 38,00 €, (3) 50,00 €

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.
Fitness kompakt
Wann: donnerstags von 19.30 bis 20.50 Uhr
Ort: Schulturnhalle

Kursleitung: mit der wechselnden Kursleiter-Besetzung.
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 47,00 €, (3) 62,00 €, (4) 165,00 €

Fit Mix
Wann: montags von 20-21 Uhr
Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal

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

Kinder-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: Jugendraum/Stadion Schmiden
Kosten: (2) 36,00 € (5-6Jahre), (2) 48,00 € (7-12Jahre), (3) 45,00 €,(5-6Jahre), (3) 60,00 € (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 im 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: 07 11 95 19 39 -0
Fax: 07 11 95 19 39 -25
info@tsv-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de

TSV Schmiden

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

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler

KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

Montag (11.5.)	Dienstag (12.5.)	Mittwoch (13.5.)	Donnerstag (21.5.)	Freitag (12.6.)	Samstag (13.6.)	Sonntag (14.6.)
16.30 – 17.15 Uhr Zumba Fitness für Kinder, 6–9 J.			**08.30 – 09.30 Uhr** Schulter & Rücken REHA			
17.15 – 18.00 Uhr Zumba Fitness für Kinder, 10–14 J.	**9.15 – 10.15 Uhr** Wake up Dance and Gym Moves-MorningDance, ab ca. 40 Jahre		**09.40 – 10.40 Uhr** Senioren Rückenfitness			
18.00 – 19.00 Uhr Gesellschaftskreis I (für Einsteiger)	**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		
18.15 – 19.15 Uhr WSG intensiv	**16.00 – 17.00 Uhr** Ballett (6-7 Jahre)	**17.30 – 18.45 Uhr** Hatha Yoga		**16.00 – 17.00 Uhr** Kindertanz, 3-9 Jahre		
19.00 – 20 Uhr Gesellschaftskreis II	**17.00 – 18.00 Uhr** Ballett (ab 7 Jahre)			**17.00 – 18.00 Uhr** Kindertanz, 3-9 Jahre		
19.00 – 20 Uhr Aerobic-Kickboxing-Workout	**17.30 – 19.00 Uhr** Funktionelles Körpertraining		**18.15 – 19.15 Uhr** Rücken REHA	**17.00 – 18.00 Uhr** Kindertanz, 6-12 Jahre		
19.00 – 20.30 Uhr Turniergruppe Standard D/C Klasse	**18.00 – 19.00 Uhr** Linedance	**18.45 – 20.00 Uhr** Hatha Yoga		**17.30 – 18.15 Uhr** Feel the Dance Fever, Mini Dance, 5-8 J.		
19.15 – 20.15 Uhr Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre	**19.00 – 20.00 Uhr** Aerobic-Kickboxing-Workout	**19.00 – 19.45 Uhr** Fit im Wasser	**19.00 – 20.00 Uhr** Gesellschaftskreis IX (für Einsteiger)	**18.15 – 19.00 Uhr** Feel the Dance Fever, Midi Dancer, 13-18 J.		**19.00 – 20.00 Uhr** Standard & Latein
19.15 – 20.15 Uhr WSG + Stretch		**19.00 – 20.00 Uhr** „Alte Tänze" / Westerntänze	**19.30 – 20.50 Uhr** Fitness kompakt	**19.00 – 20.00 Uhr** Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 12-17 J.		
19.45 – 20.30 Uhr Aqua-Power			**20.00 – 21.00 Uhr** BBP (Kräftigung)	**19.45 – 20.45 Uhr** Gesellschaftskreis VII (für Einsteiger)		
20.00 – 21.00 Uhr Gesellschaftskreis III			**20.00 – 21.30 Uhr** Jazz Dance Company (Fortg.)	**20.00 – 22.00 Uhr** Ballspielgruppe für Jedermann		**20.30 – 22.00 Uhr** Gesellschaftskreis VI
20.00 – 21.00 Uhr FitMix	**20.00 – 21.00 Uhr** Zumba für Erwachsene	**20.00 – 21.00 Uhr** Turniergruppe B/A/S	**20.00 – 21.30 Uhr** Breitensportgruppe Standard/Latein	**20.45 – 22.00 Uhr** Gesellschaftskreis VIII		
20.15 – 21.15 Uhr Reha Rücken		**20.00 – 21.15 Uhr** Hatha Yoga				
20.15 – 21.15 Uhr 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 30 J.						
20.30 – 21.10 Uhr Aqua fit						
20.30 – 21.30 Uhr Basictraining Standard/Latein (14-täg.)						
21.00 – 22.00 Uhr Gesellschaftskreis IV	**21.30 – 22.30 Uhr** Gesellschaftskreis V	**21.00 – 22.00 Uhr** Turniergruppe Latein D-S				

Tanzsport Jazzdance activity Turnen Schwimmen

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag (11.5.)	Dienstag (12.5.)	Mittwoch (13.5.)	Donnerstag (21.5.)	Freitag (12.6.)	Samstag (13.6.)
		07.40 - 08.40 Uhr Core Training			
08.40 – 09.40 Uhr 5 Esslinger					
09.20 – 10.20 Uhr Pilates für Mamis **09.50 – 10.50 Uhr** REHA Knie & Hüfte	**09.10 - 10.10 Uhr** Pilates für Einsteiger **09.10 - 10.10 Uhr** REHA Schulter & Rücken	**09.00 – 10.00 Uhr** REHA 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** REHA Schulter & Rücken	**09.10 – 10.10 Uhr** REHA Schulter & Rücken	
10.30 - 11.15 Uhr Fitness-Zirkel	**10.20 - 11.20 Uhr** REHA Rücken	**10.50 – 11.50 Uhr** Body Shape für Mamis	**10.20 – 11.20 Uhr** REHA Rücken		**10.30 – 11.30 Uhr** REHA Rücken
11.00 - 12.00 Uhr REHA Knie & Hüfte			**11.00 – 12.00 Uhr** Körperstraffung		
				13.00 – 14.00 Uhr REHA Herz & Diabetes	
				14.15 – 15.15 Uhr REHA Herz & Diabetes	
15.40 – 16.40 Uhr REHA Schulter & Rücken	**15.20 – 16.20 Uhr** REHA Schulter & Rücken			**15.30 – 16.30 Uhr** REHA Herz & Diabetes	
16.50 – 17.50 Uhr REHA Knie & Hüfte	**16.30 – 17.30 Uhr** REHA Rücken		**16.40 – 17.40 Uhr** REHA Rücken	**16.00 – 17.00 Uhr** Indian Balance	
	17.00 – 17.45 Uhr Core-Training für Einsteiger **17.45 – 18.45 Uhr** REHA Sport nach Krebs	**17.00 – 18.00 Uhr** REHA Schlaganfall & Parkinson			
18.00 – 19.00 Uhr Ballett	**18.00 – 19.00 Uhr** REHA Rücken	**18.00 – 19.00 Uhr** Pilates **18.00 – 19.00 Uhr** REHA Rücken	**18.00 – 19.00 Uhr** Pilates **18.00 – 19.00 Uhr** REHA Knie & Hüfte	**18.00 – 19.00 Uhr** Pilates **18.00 – 19.00 Uhr** REHA Rücken	
19.10 – 20.10 Uhr REHA Rücken	**19.10 – 20.10 Uhr** Crosscore Kleingruppen-training, Pilates	**19.10 – 20.10 Uhr** Ballett für Anfänger	**19.10 – 20.10 Uhr** Pilates **18.00 – 19.00 Uhr** REHA Rücken	**19.10 – 20.10 Uhr** Pilates **18.00 – 19.00 Uhr** REHA Schulter & Rücken	
20.20 – 21.20 Uhr REHA Schulter & Rücken	**20.20 - 21.20 Uhr** Core-Training Fortgeschrittene **20.20 – 21.20 Uhr** REHA Rücken		**20.20 - 21.05 Uhr** Fitness-Zirkel **20.20 – 21.20 Uhr** Yoga		

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG
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 ab 1. April 2015 nur online über die activity-Homepage möglich unter: www.activity-fellbach.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag-Mittwoch-Freitag
7.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Dienstag-Donnerstag
9.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Samstag-Sonntag
9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

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 Schmiden wird aber zur Nachhaltigkeit empfohlen.

KURSANMELDUNG FÜR SCHMIDENER KURSE

Anmeldungen für Kurse, die im activity stattfinden, nur über die Homepage möglich!
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmiden stattfindenden Kurs/e an:

Kurs-Bezeichnung: _____
Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____
Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____
Kursbeginn: _____
Kurs-Bezeichnung: _____
Kursbeginn: _____

☐ Frühjahr ☐ Sommer ☐ Herbst ☐ Winter
(Bitte ankreuzen!)

Name | Vorname | Geschlecht

Straße | PLZ | Ort

Geburtsdatum | Tel. privat | Tel. geschäftlich

Ich bin:
☐ Basis-Mitglied im activity-Freizeitsportclub
☐ Daylight-Mitglied im activity-Freizeitsportclub (ab 17 Uhr je Kurs 15,00 €)
☐ 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

SEPA LASTSCHRIFTMANDAT

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)

Turn – und Sportverein Schmiden 1902 e.V.
activity – Der Freizeitsportclub
Bühlstraße 140
70736 Fellbach

Gläubiger-Identifikationsnummer
(CI/Creditor Identifier)
DE 27 ACT 00 00 00 473 04

Name und Anschrift des Kontoinhabers

GläuMandatsreferenz/Mitgliedsnummer
(wird noch vergeben)

Zahlungsart

☐ Einmalige Zahlung (1 Kursanmeldung)
☐ Wiederkehrende Zahlungen (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 Freizeitsportclub
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/unseren Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

DE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
IBAN (22-stellig inkl. DE)

| | | | | | | | | | | |
BIC (SWIFT-Code 8-stellig+3 Stellen optional für Filiale)

Datum Unterschrift

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

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: Sebastian Schmelzle und Stefan Schurr
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

CrossCore Kleingruppentraining
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 €

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 Umbscheiden-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) 64,00 €, (3) 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 €

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 €
Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

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, Petra Umbscheiden-Kachler 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) 64,00 €, (3) 80,00 €

REHABILITATIONSSPORT REHA
HERZ- & DIABETESSPORT
Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders 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 REHA
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: Jutta Schick und Anke Wätzig

REHABILITATIONSSPORT REHA
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 REHA
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, Petra Lindner und Bernd Weingarten

REHABILITATIONSSPORT NACH REHA
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 REHA
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 verbunden 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 REHA
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 Bweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.
Kursleitung: Evelyn Weihshuber

KONTAKTDATEN
INFORMATIONEN
ANSPRECHPARTNER REHA-SPORT

activity - der Freizeit Sportclub
Evelyn Weihshuber,
Ansprechpartnerin für den Reha-Sport

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

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler

Jörg Ahmann, Silvester Schneidt und Benjamin Heumann freuen sich gemeinsam mit dem Nachwuchs Mika Ahmann, David Paljic, Maximilian Luft und Michael Schneidt über den Erfolg.

Nach Ebbe kommt Flut

Nachwuchsarbeit bei der männlichen Jugend im Volleyball trägt Früchte

Viele Jahre war die männliche Jugend des TSV nicht existent. Im Gegensatz zur weiblichen Jugend, um die sich Trainer Urgestein Gerhard Hanke seit Jahrzehnten kümmert. Seit nun eineinhalb Jahren hat sich Benjamin Heumann der Nachwuchsarbeit im männlichen Bereich angenommen. Er war selbst aktiver Spieler bei den TSV-Herren und auch ein Spieler, der aus der TSV-eigenen Jugend entwachsen ist.

Aus einer anfänglich kleinen Trainingsgruppe von vier bis fünf Jungs ist die Truppe innerhalb von nur einer Saison auf über 20 Jungen angestiegen. Dies bedeutet natürlich auch entsprechend mehr Aufwand. Deshalb wird Benjamin heute auch ab und an mal von Vätern des heranwachsenden TSV-Nachwuchs unterstützt. So kann man ab und zu beispielsweise die beiden aktiven Spieler der TSV-Herren in der Oberliga Silvester Schneidt oder auch Jörg Ahmann, deren Söhne mittlerweile bei der Truppe um Trainer Benjamin Heumann regelmäßig auf dem Feld stehen, beim Training und auch bei Spieltagen antreffen.

Und ebenso sieht man doch freitags ab und zu Stefan Krejci, seines Zeichens Trainer von Benjamin, Silvester und Jörg und unter anderem auch Bezirkskader Trainer Ost beim Volleyball-Landesverband Württemberg. Bei so viel Erfahrung und Volleyballkompetenz ist eigentlich klar, dass der Erfolg nicht lange auf sich warten lässt.

So meldete der TSV für die laufende Saison jeweils Teams bei den Bezirks- und Württembergischen Meisterschaften. Die Meisterschaften waren die erste große Herausforderung für unsere Nachwuchsbesten Mika Ahmann, Michael Schneidt, David Paljic und Maximilian Luft.

> Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten

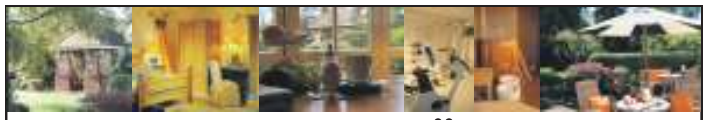
Mit einer Mannschaft wurde in die Bezirksrunde gestartet. Schon in den ersten Spielen hatte sich abgezeichnet, dass die Jungs vorne mitspielen würden.

Letzten Endes beendete man die Gruppenphase der Bezirksmeisterschaft als Gruppenerster.

Bei der Endrunde der Bezirksmeisterschaft hatte der TSV außer den „bekannten“ starken Mannschaften mit Dettingen noch einen weiteren starken Gegner bekommen. Allerdings waren die Jungs aus Schmiden sowohl in der Vorrunde als auch in der Rückrunde souverän aufgetreten und konnten auch diesen Gegner schlagen.

Nach dem man die Vorrunde ungeschlagen abgeschlossen hatte, konnte das Team in die Rückrunde der Bezirksmeisterschaft mit gutem Vorsprung starten. Diesen konnten die Gegner in der Rückrunde nicht aufholen und so wurde der TSV Bezirksmeister des Bezirks „Ost“. Als frisch gebackene Bezirksmeister ging es für das TSV-Team mit Michael, Mika, David und Maximilian zur Württembergischen Meisterschaft U12 nach Friedrichshafen. In der Vorrunde konnte sich das Team des TSV durchsetzen und belegte den ersten Platz. Als Vorrundenerster traf man im Viertelfinale dann auf den Favoriten TV Rottenburg 1 und hatte hier das Nachsehen und kämpfte nun um eine gute Ausgangssituation für die folgenden Platzierungsspiele um die Plätze 5 bis 8. Enttäuscht von der Niederlage gegen Rottenburg und schwindenden Kräften, aber immer noch mit Einsatz, erkämpften sich die Schützlinge von Benjamin Heumann einen tollen 6. Platz. Gratulation! *Anja Lüders*

Info: volleyball.tsv-schmiden.de



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

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

Rathaus-Apotheke Schmiden
Hans-Dieter Hirt
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie
Oeffinger Str. 3 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 11 84 · Fax 5 18 00 69
E-Mail: rathaus-apotheke@gmx.de
www.rathaus-apotheke-schmiden.de

TSV Schmiden
Fit in den Frühling!
Let`s dance!
Ab sofort neue Kurse
für Kinder ab 3 Jahren!
Tanzen mit Spaßfaktor
für Erwachsene!
Kostenlose Schnupperstunde
Wo:
im Tanzsportzentrum
Fellbach · Ringstraße 30
Info: Gerhard Unger
Telefon 01 72-7 37 90 55

...bei uns trifft man sich
REWE
AUPPERLE
Jeden Tag ein bisschen besser
Der frische und freundliche Supermarkt mit regionalen Produkten

» DEUTSCHLANDS BESTE WEINABTEILUNG «
Fellbach, Stuttgarter Straße 32
Weitere Märkte in:
Fellbach, Bühlstraße 138
Oeffingen, Daimlerstraße 18
WN-Hegnach, Oeffinger Straße 1
Remshalden-Grunbach, Bahnhofstr. 38
Kundenfreundliche Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 7.00 - 22.00 Uhr

IN DEN BESTEN HÄUSERN ZUHAUSE

gardinen
raumausstattung
teppichböden
objektausstattung
raum studio falter GmbH & Co. KG
Ringstr. 20-22, 70736 Fellbach
Telefon (07 11) 957 918 - 0
Telefax (07 11) 957 918 - 33
www.raumstudio-falter.de
mail@raumstudio-falter.de
Fellbach/Stuttgart ■ Dresden ■ Wiesbaden ■ Hamburg ■ München ■ Berlin ■ Luxemburg (L) ■ Prag (CZ) ■ Wroclaw (PL) ■ Zürich (CH)

Beim Rugby geht’s generell richtig zur Sache

Die Wilden Schwaben nehmen wieder am größten Rugbyturnier der Welt, dem Bernd-Best-Turnier in Köln, teil

Die TSV Rollstuhlsport-Abteilung wurde 2001 gegründet. Es begann mit fünf Sportlern. Mittlerweile besteht die Abteilung aus insgesamt 41 Mitgliedern und zwei Gruppen, der Breitensportgruppe mit 23 Mitgliedern, der Rugby-Mannschaft „Wilde Schwaben“ mit 18 Mitgliedern und unseren elf treuen Helfern. Wir alle sporteln noch gemeinsam in der Sporthalle II in Schmiden jeden Freitag von 15.30 bis 17.30 Uhr (die Rugby-Spieler trainieren bis 18.30 Uhr). Sobald die neue Sporthalle in Fellbach fertiggestellt ist, werden sich die zwei Gruppen trennen – aber nur räumlich.

Die Rugby-Spieler werden ihr Training in der neuen Halle abhalten.

Die Breitensportler haben entschieden, weiterhin in der Sporthalle II in Schmiden zu trainieren. Die Rugby-Spieler werden ihr Training in der neuen Halle abhalten. Vorteil ist, dass der Eingang in die neue Halle in Fellbach ebenerdig ist. Und genug Platz bietet, um die Rugby-Rollstühle, Ersatzräder und anderes Equipment aufzubewahren und man dieses nicht wie bisher zu jedem Training anschleppen muss. Betreut werden wir Rollstuhl-Breitensportler von unseren zwei Übungsleitern Ute Brenner und Walter Christof. Unser dritter Betreuer Roland Schön ist nach langer Krankheit leider im vergangenen Jahr verstorben. Außerdem sind unsere treuen Fußgänger-Helfer da, die den Auf- und Abbau der Geräte bewerkstelligen und zur Stelle sind, wenn Hilfe benötigt wird. Vielen Dank an euch alle!

Gymnastik meistens mit Musik

Wir beginnen immer mit Aufwärm-, Dehn- und Bewegungsübungen. Jeder macht bei allem mit, was durch sein individuelles Handicap noch möglich ist. Manchmal gehen wir dabei auch an unsere Grenzen, oft auch noch etwas weiter. Durch die Gymnastik bleibt der Körper in Bewegung, Verspannungen werden gelöst und ins Schwitzen kommen wir auch. Die meisten Übungen sind auch für das tägliche Leben nützlich und können in den Alltag eingebaut werden.

Die Wilden Schwaben aus Schmiden: Zusammenstöße gehören zur Tagesordnung.

Spiele und andere Aktivitäten

– Basketball mit niedrigen Stellkörben oder auch auf die hohen Körbe
– Volleyball mit leichten Bällen
– Tischtennis und Federball
– Hallenhockey, wobei Vorsicht gefragt ist (Ball und Schläger flach halten)
– Boccia (Boule) mit Softkugeln
– Wettfahrten mit dem Rolli, Slalomfahren, Hindernisparcours
– Völkerball
– Rollstuhltanz und Bewegungsspiele mit Hula-Hoop-Reifen
– Bälle werfen, fangen, Rollstuhlfahren und prellen

Vergangenes Jahr haben wir das Kegeln auf einer barrierefreien Kegelbahn in Waiblingen wieder entdeckt. Für manche ist es eine neue Erfahrung, was man als Rollstuhlfahrer doch noch alles machen kann. Beim Kegeln können Menschen mit Behinderung und Fußgänger auf nahezu gleichwertigem Niveau – oder besserem – spielen.

Rugby

Ein Highlight ist die „Glotz Challenge“, die von unserem Abteilungsleiter und Trainer der Rugby-Mannschaft, Frank Strobel, jedes Jahr organisiert wird und im Oktober stattfindet. Fünf bis sechs Rugby-Teams reisen für das zweitägige Turnier an und spielen bis zur Erschöpfung, um einen Pokal mit nach Hause zu nehmen. Start ist gewöhnlich am frühen Vormittag. Während die ersten Mannschaften mit dem Turnier beginnen, reisen andere Mannschaften, teilweise auch aus dem Ausland, noch an.

Alle Interessierten sind eingeladen, beim Rollstuhlsport mal reinzuschnuppern

Im Laufe der zwei Tage müssen die einzelnen Mannschaften mehrmals aufs Spielfeld, um am Ende des zweiten Tages den Sieger zu ermitteln. Dieser Sieger hieß bei der letzten Auflage „Dragons Freiburg“, während sich die Wilden Schwaben einen sehr guten 3. Platz erkämpften.

Beim Rugby geht’s generell richtig zur Sache. Zusammenstöße gehören zur Tagesordnung. Also kein Sport für „Warmduscher“.

Die Wilden Schwaben aus Schmiden nehmen auch dieses Jahr wieder am größten Rugbyturnier der Welt, dem Bernd-Best-Turnier in Köln, das vom 27. bis zum 29. März stattfindet, teil. Außerdem sind die Wilden Schwaben am ersten Bodensee-Cup dabei. Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage www.rollisport.tsv-schmiden.de.

Freizeitvergnügen

Einige Sportler sind VfB Stuttgart-Fans und lassen sich kein Heimspiel entgehen. Der Max-Eyth-See in Stuttgart ist der Lieblingssee der Breitensportler, vor allem bei schönem Wetter wird er gerne umrundet. Ab und zu wird auch in einer Besenwirtschaft eingekehrt. Besuche in Museen werden auch immer wieder in Angriff genommen.

Fazit

Der Rollstuhlsport kann auch Selbsthilfegruppe sein. Es tut gut, über das eigene Handicap sprechen zu können und den Erfahrungsaustausch mit Sportfreunden zu pflegen. Interessierte sind herzlich eingeladen, beim Rollstuhlsport mal reinzuschnuppern. *Rudolf Dumler*

Info: Sporthalle II Schmiden, Hofäckerstraße 2, Fellbach-Schmiden. Thomas Schneider, 0711/ 87 909 17 und 0172/ 41 672 07.

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

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

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

ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Stippvisite mit Einsatz für das Cheerleading

Annika Glaser, früher aktives Cheerleader, schaut trotz Studium in den Niederlanden immer wieder in Schmiden vorbei

Es ist ein Freitagabend und wir sind kurz vor der baden-württembergischen Landesmeisterschaft, die in Stuttgart ausgetragen wird. Bei einer Stippvisite im Cheerleadertraining treffe ich zufällig auf Annika Glaser. Sie ist gerade zu Besuch in Deutschland und eigentlich auf der Suche nach einem Praktikumsplatz. Normalerweise studiert Annika in den Niederlanden. Dieses unerwartete Zusammentreffen brachte mich auf die Idee zu diesem Artikel.

Annika Glaser und Ann-Christin „Chrissy“ Ludwig sind auch heute Freundinnen.

Ein unerwartetes Zusammentreffen in Schmiden

Annika, inzwischen 20 Jahre alt, war selbst von Februar 2010 bis Sommer 2012 aktives Cheerleader. Mit 16 Jahren kam sie zum TSV Schmiden, angesprochen von ihrer Freundin Chrissy, die inzwischen nicht nur selbst aktives Cheerleader, sondern auch eine der Trainerinnen ist. „Anfangs war ich noch skeptisch, aber als ich den Sport erst einmal ausprobiert hatte, hatte ich jede Menge Spaß und bin dabei geblieben,“ beschreibt Annika ihren Weg zum Cheerleading. „Ich mag, wie kraftvoll und unglaublich vielseitig der Sport ist. Außerdem ist es ein Teamsport, bei dem man sich gegenseitig sehr vertrauen muss. Gleichzeitig muss man aber auch ständig an sich selbst arbeiten, um das Team weiter zu bringen. Und natürlich ist es etwas Besonderes, sich an Meisterschaften mit anderen Teams zu messen.“

Insgesamt zweieinhalb Jahre blieb Annika bei den Schmidener Cheerleadern, bevor sie im Sommer 2012 nach erfolgreich bestandenem Abitur einen wichtigen Schritt in Richtung eigene Lebensplanung ging. Sie sagt, dass ihr der Abschied nicht leicht fiel, denn nicht nur der Sport selbst, sondern auch die anderen Jungs und Mädels aus dem Team waren ihr ans Herz gewachsen. Umso mehr freuen sich beide Seiten nun, wenn Annika es einrichten kann, bei ihren Besuchen in der Heimat auch im Cheerleader-Training vorbei zu schauen. Besonders schön ist es, wenn wir Annika während einer Meisterschaft als Teambetreuerin gewinnen können – zuletzt am 8. Februar im Rahmen der baden-württembergischen Cheerleading Landesmeisterschaft in Stuttgart. „Natürlich ist es schön, dass ich mich immer noch ein wenig in das Team einbringen und die Mädels so gut es geht unterstützen kann. Besonders spannend ist es dabei, die Entwicklung der Teams zu sehen. Gerade die Meisterschaftszeit ist nach wie vor sehr aufregend.”

Annika hat selbst mehr als ein Mal aktiv an einer Cheerleading-Meisterschaft teilgenommen. Sie erinnert sich: „Das war immer etwas Herausragendes. Man hat als Team sehr lange daraufhin gearbeitet, immer mit Höhen und Tiefen gekämpft, und konnte sich nun präsentieren. Natürlich spielen auch die Uniform, Frisur und das Make-Up eine große Rolle. Und nicht zuletzt ist die Stimmung um die Meisterschaften immer etwas Spezielles.“ Ein bisschen vermisst die junge Frau den Sport und die Teams natürlich, sie sagt, dass alle wie eine zweite Familie für sie waren und sie während des Trainings perfekt vom stressigen (Schul-)Alltag abschalten konnte.

Annika hat früher selbst aktiv an Cheerleading-Meisterschaften teilgenommen

Sie und Chrissy sind auch heute noch gute Freundinnen – direkt im Anschluss an die Meisterschaft fuhren sie gemeinsam für ein paar Tage in Urlaub. So fällt es Annika recht leicht, den Werdegang der Schmidener Cheerleader zu verfolgen. Sie sagt selbst, dass sie sich auch heute noch richtig über jeden einzelnen Erfolg freut. Auf die Frage, wie sie den Meisterschaftstag in Stuttgart empfunden hat, antwortet sie: „Es war wie immer ein aufregender Tag. Ich bin sehr froh dass alle drei Groupstunts ihr Programm fehlerfrei zeigen konnten und sich einer der Groupstunts nun für die Deutsche Meisterschaft qualifiziert hat.“ Etwas sentimental kann ich als Clubleiterin der Schmidener Cheerleader sagen, dass es zwar traurig ist, wenn ein so engagiertes Cheerleader wie Annika unser Team verlässt, dass es aber umso schöner ist, sie nicht ganz verloren zu haben.

Jacqueline Matschilles

Info: www.schmiden-cheerleader.de und unter Telefon 01 73/ 3 91 33 99.

Die drei Größen für Ihren Anzeigenerfolg:

Reichweite, Werbewirkung, Glaubwürdigkeit.

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

Fellbach & Rems-Murr-Kreis
Der gemeinsame Lokalteil
FELLBACHER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG
www.stzw.de/lokal

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

Neue Bauvorhaben
Waiblingen
Kernen-Stetten

gerber gärten
kleines | feldle

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

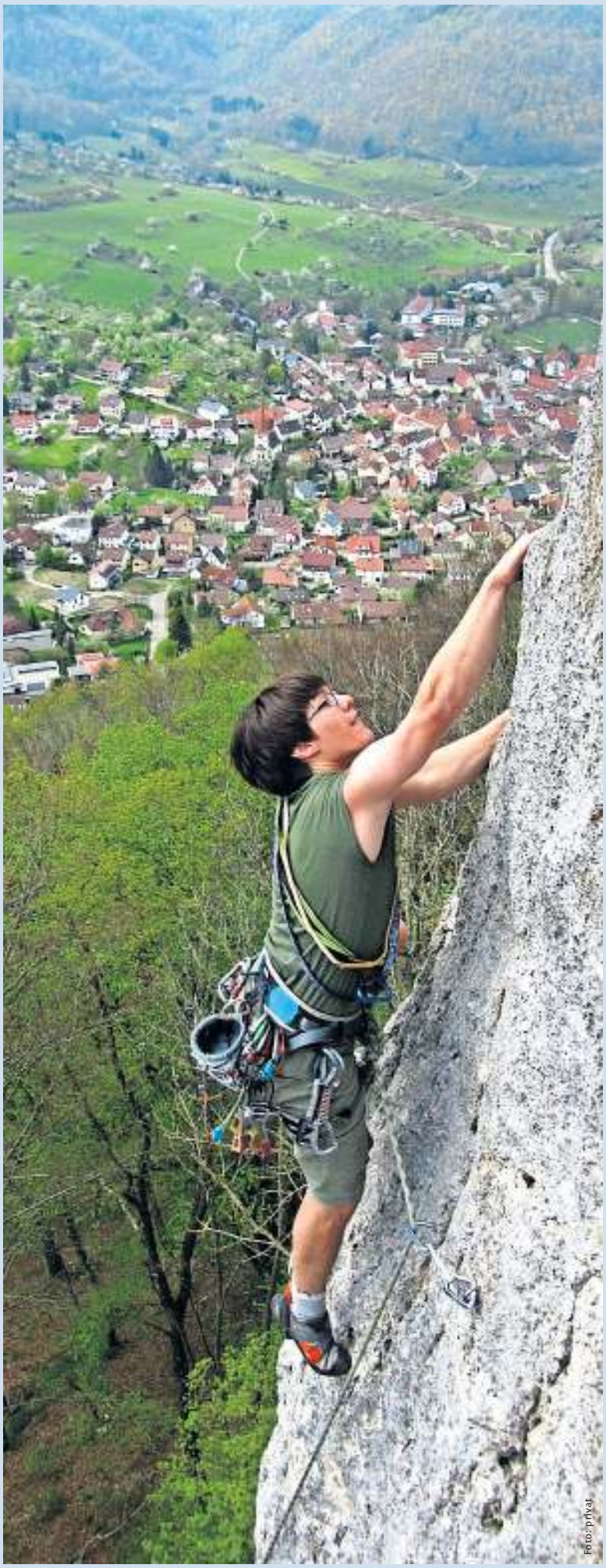
HEID
Ein Projekt der Firmengruppe Heid ▪ 70736 Fellbach ▪ Blumenstraße 20

die-blume
www.die-blume.com

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



Kletterspaß am Kahlenstein bei Bad Überkingen: Phillip Vogt.

Kletter-Party in der Höhle inklusive

Die Kletterer haben sich wieder einiges für die neue Saison vorgenommen

Das durchweg erfolgreiche Jahr 2014 (wie berichtet) lief in einem wahrhaft goldenen Herbst noch einmal zu ganz großer Form auf. Bei Temperaturen um 20 Grad im November konnten auf der Schwäbischen Alb noch ein paar wirklich traumhafte Klettertage erlebt werden. Ein kleiner Jahresabschluss fand dann am Mittag des Heiligen Abends in Form einer Glühweinparty in der kleinen Höhle am Reußenstein in zirka 25 Meter über Grund statt.

Jetzt fast drei Monate danach werden die Tage wieder spürbar länger und die Sonne hat, wenn sie sich zeigt, wieder ordentlich Kraft und den Kletterern fängt es in den Fingern wieder zu jucken an. Zeit also, sich über das anstehende Kletterjahr Gedanken zu machen.

Auftakt macht wie üblich das Aufklettern am 22. März voraussichtlich auf der Alb, aber Flexibilität in der Wahl des Ziels ist um diese Jahreszeit unumgänglich. Im Frühjahr ist auch einmal wieder das Elbsandsteingebirge in Sachsen im Fokus der Abteilung, Landschaft und Eigenart der Kletterei sind so einmalig, dass der Abenteurer unter den Kletterern sich der Lockung nicht entziehen kann. Wieder die Alb und freie Ziele stehen im Mai auf dem Plan.

In den Pfingstferien soll es erneut nach Frankreich gehen, das Familienklettercamp im Schwarzwald wurde aus Termingründen in den Juni verlegt. Battert, Frankenjura und Donautal haben bereits ihren festen Platz im Programm. Der vorläufige Abschluss findet in diesem Jahr in den Nordvogesen oder der nahegelegenen Pfalz statt. So freut sich die Sportkletterabteilung auf eine erfolgreiche neue Saison.

Die genauen Termine sind bereits auf der Homepage nachzulesen. Für weitere Informationen stehen wir gerne an den Übungsabenden in der Halle zur Verfügung. Das Programmheft ist ebenfalls in Arbeit.

Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-schmiden.de

Das Aufklettern steigt voraussichtlich auf der Alb

Battert, Frankenjura und Donautal haben bereits ihren festen Platz im Programm

Meeresblick gibt es bei den Touren in Finale in Ligurien.

TRAINING IN SELBSTVERTEIDIGUNG UND KÖRPERBEHERRSCHUNG

Einen Anfängerkurs Taekwon-Do für Erwachsene gibt es vom 12. Juni bis 24. Juli. Der Schwerpunkt liegt beim Erlernen von Techniken der Selbstverteidigung. Gleichzeitig werden Elemente wie die allgemeine Fitness, Körperbeherrschung und mentale Stärke sowie weitere Techniken des Taekwon-Dos trainiert. Weitere Infos: d.schmidt@itf-bw.de und www.tkd-schmiden.de.

Kraftzuwachs in kürzerer Zeit

Vibrationstraining – und das soll gesund sein?

Vor rund acht Jahren überwog in der Sportwissenschaft die Meinung, dass Vibrationstraining „gefährlich" sei, zumindest nur gesunden Menschen zumutbar. Man befürchtete, dass die menschlichen Organe, die von Natur aus über eine eigene Schwingungsfrequenz verfügen, durch das Gerät über ein vielfaches in Schwingung geraten und dadurch Langzeitschäden zur Folge haben könnten.
Doch mittlerweile liegen in der Sportwissenschaft genügend Studien vor, die diese Befürchtungen nicht bestätigen. In mehr als 150 veröffentlichten Studien mit unterschiedlichen Krankheitsbildern sind keine nennenswerten Nebenwirkungen berichtet worden. Die Kräfte und Beschleunigungen auf den menschlichen Körper sind geringer als beim Treppensteigen oder Joggen. Heutzutage haben die Vibrationsplatten Einzug in viele Physio-Praxen und Rehabilitationseinrichtungen gefunden. Im Vergleich zu konventionellen Kraft- und Leistungstraining wird ein Training auf der Vibrationsplatte mit viel geringeren Zusatzlasten durchgeführt. Der Trainingseffekt basiert auf der hohen Wiederholungsrate in extrem kurzer Zeit und der daraus resultierenden Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination. Ein verbessertes Zusammenspiel der Muskulatur hat zur Folge, dass höhere Kraftwerte in kürzerer Zeit erreicht werden können. Neben dem Kraftzuwachs ist die Verbesserung der Beweglichkeit entscheidend. Der Muskel kann mit einer höheren Beweglichkeit unter Einbezug der Sehnen ökonomischer arbeiten.
Im activity steht eine Vibrationsplatte des Herstellers „Galileo". Das Besondere an dieser Platte ist das seitenalternierende System. Das Prinzip basiert auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Es funktioniert wie eine Wippe.
Die Schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kippbewegung des Beckens wie beim Gehen, nur viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Reflexgesteuert bedeutet, dass man die Muskulatur nicht bewusst aktivieren muss, sondern die Muskelkontraktionen über den sogenannten Dehnreflex erfolgen.
Das activity sieht Einsatzmöglichkeiten sowohl bei Spitzensportlern, Personal Trainern und gesundheitsbewusste Sportlern, die Grenzen ausloten und verschieben wollen, als auch bei älteren Menschen zur Stärkung des Beckenbodens und Sturzprophylaxe. Wer sich für das Training auf der Galileo-Platte interessiert und mehr erfahren will, kann gerne einen halbstündigen Trainer-Termin vereinbaren. *Vanessa Gerstenberger*
Info: Terminvereinbarung unter Telefon 0711/5 10 49 98-0.

> Der Trainingseffekt basiert auf der hohen Wiederholungsrate in extrem kurzer Zeit

Das Prinzip funktioniert wie eine Wippe.

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**

RAINER BÜRKLE
UHLANDSTRASSE 56
70736 FELLBACH-SCHMIDEN
TELEFON 07 11 / 51 55 52
TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00
FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN

ivd WJ WABRO Immobilien
Ihr Immobilienpartner für:
➢ **Marktwertermittlung**
➢ **Verkauf**
➢ **Vermietung**
➢ **Energieausweise**
➢ **Über 20 Jahre Erfahrung!**
Ihr Berater: Herr Leo Wabro, Dipl. Sachverständiger DIA, f.d. Bewertung v. be-/unbebauten Grundstücken, Mieten u. Pachten. **Gleich anrufen!**
Sofort informieren:
www.wabro-immobilien.de
Tel. 07181-48 257 30 | Tel. 0711-342 698 30

Sebastian Aupperle, Geschäftsführer der REWE Märkte in Oeffingen und Hegnach.

Tipps und Termine

Auch eine Familien-Fun-Olympiade im Hochseilgarten steht an

Beim TSV Schmiden ist wieder jede Menge geboten:
5. März STB Turnliga Männer
17. März TSV Senioren Besichtigung Mercedes-Benz-Arena
22. März Gau-Bestenkämpfe Gymnastik Anne-Frank Sporthalle
22. März activity – Kinderaktionstag „Wir holen die Sonne zurück“ 10 bis 14 Uhr
29. April Spielenachmittag der Kindersportabteilung 14. 30 Uhr Sporthalle 1
5. Mai TSV Mitglieder- und Delegiertenversammlung Ristorante Stadio, 19.30 Uhr
8. Mai Sportlerehrung der Stadt Fellbach im F3
9. Mai Theateraufführung der Handballabteilung Festhalle Oeffingen
9. Mai Regio-Cup-Süd (Süddeutsche Meisterschaften Gymnastik) Sporthalle 1 ab 8 Uhr
14. Mai Sportkletterausflug Schwäbische Alb
12. Juni bis 24. Juli Taekwon-Do Schnupperkurs für Anfänger sieben Einheiten, 20.15 Uhr Sporthalle Anne-Frank- Schule
19. bis 21. Juni Familienkletter-camp im Schwarzwald
20. Juni activity Boot-Camp und Familien-Fun-Olympiade Hochseilgarten Fellbach
21. Juni Turnarena – Schauturnveranstaltung der Turnabteilung Sporthalle 1, 15.30 Uhr
25. Juni TSV Senioren Wanderung am Rotenberg und Weinbaumuseum Uhlbach
5. Juli Sportklettern im Battert
5. Juli Württembergische Mehrkampfmeisterschaften Stadion Schmiden, 10 Uhr
11. Juli Schmidener Sommer mit TSV Meile
11. Juli Bundesweiter Duo-Wettkampf RSG Sporthalle 1
12. Juli Ba-Wü Nachwuchsmeisterschaften RSG Sporthalle 1
18. bis 25. Juli Handball 10. Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier Sporthalle 1

Foto: Simone Kaser

Eine Wanderung am Rotenberg mit einem Besuch des Weinbaumuseums in Uhlbach steht auch auf dem Programm.

Im F3-Bad findet erstmals die Sportlerehrung statt.

Einfach mal abtanzen und abschalten

Tanzpower in der Sporthalle – „Dance Moves“ in der Jazztanzabteilung

Mitreißende Hits aus den aktuellen Musikcharts, fetzige Rhythmen, Latino Pop und jede Menge begeisterte Frauen beim „Abtanzen“ – so sieht es montagabends in der Sporthalle der Fröbelschule aus. Momentan sind es 15 Frauen zwischen 35 und 60 Jahren, die sich hier unter der fachkundigen Regie von Silvia Bürkle Kuhn ins sportliche Tanzvergnügen stürzen.

„100 Prozent Dance-Feeling – Dance Moves“, der Name dieses Kurses ist Programm. Verschiedene Dance-Stilrichtungen wie Latin-, Jazz-, Fun- und Street-Dance, immer wieder neue Varianten und Kombinationen sind die Grundlagen für ein effektives Tanztraining mit großem Spaßfaktor. „Für mich ist in diesem Kurs die Freude an der tänzerischen Bewegung das Entscheidende. Mir ist es wichtig, dass sich alle Teilnehmerinnen nach der Übungsstunde einfach besser und beweglicher fühlen“,

Die Stunden sind so aufgebaut, dass jeder sofort einsteigen und mitmachen kann

sagt Silvia Bürkle- Kuhn. Das steigende Interesse an den Dance Moves spricht für dieses Konzept. Hier kann man sich ohne Leistungsdruck auspowern und tut etwas für die Kondition, spezifisches Stretching macht beweglich und das Einüben von Schritt- und Bewegungsfolgen erfordert Konzentration und Koordination. Einige Teilnehmerinnen sind schon seit drei Jahren dabei, andere besuchen den Kurs erst seit Kurzem. Die Stunden sind so aufgebaut, dass alle, auch die Neuen, folgen und sofort mitmachen können. So ist jederzeit ein Einstieg möglich.

Begeistert sind alle von diesem Angebot der Jazztanzabteilung. „Für mich ist dieser Kurs genau das Richtige. Hier mache ich etwas für mich, kann tanzen und abschalten. Die Übungsstunde abends um 20.15 Uhr ist auch optimal für mich. Und die Altersgruppe passt, in einer Gruppe mit Teenies käme man sich doch komisch vor“, meinen viele der Teilnehmerinnen. Auch dass die „Dance Moves“ als Kurs angeboten werden, ist für viele positiv. Sie fühlen sich dadurch weniger gebunden als durch die Mitgliedschaft in einem Verein oder Fitnessstudio. Dass die Gruppendynamik stimmt, merkt man sofort. Zur Übungsstunde am Montagabend sind einige immer schon etwas früher in der Sporthalle, dann reicht es noch für ein kleines Schwätzchen und es kann trotzdem pünktlich mit der Übungsstunde losgehen. Nach einer Stunde „Tanzpower“ geht man dann mit neuer Energie nach Hause.

Eine Stunde Tanzpower gibt neue Energie

Natürlich freut es Silvia Bürkle-Kuhn sehr, dass einige sagen, vorher schon viele andere Kurse besucht zu haben, aber noch nie ein Angebot wie die „Dance Moves“ gefunden zu haben.

Übrigens gibt es für Interessierte einen ähnlichen einstündigen Kurs am Dienstagvormittag. Mit dem „Morning Dance - Wake up Dance and Gym Moves“ startet man mit viel Schwung und Vitalität in den Tag. Eine Altersfrage ist das jedenfalls nicht.

Christine Knödler

Info: silvi-jazzdance@gmx.de