Ausgabe 10/2015

MUSKEL KATER

PSYCHOMOTORISCHE FÖRDERUNG
Bewegung und Lebenskompetenz

TSV SCHMIDEN GESAMTVEREIN
Neuer Internetauftritt online

TAEKWON-DO
Spannung vor den Deutschen Meisterschaften

TISCHTENNIS
Global Games in Ecuador

JAZZTANZ
Ein heißer Sommer geht zu Ende

Die Zeitung des TSV Schmiden

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Jetzt meditiert der Muskelkater mal eine Runde – am liebsten mit einer Pizza im Bauch.

Vermutlich wird dies das letzte Editorial sein, das der Muskelkater persönlich verfasst. Nein, nein, er ist nicht amtsmüde oder ausgebrannt. Nein, er ist auch nicht so im Stress, dass ihm Zeit und Muse fehlen würden.

Allein: er hat es einfach nicht mehr nötig. 50 Editorials lang hat er obskurste Szenarien entworfen, bizarre Forderungen erhoben, absurde Ideen auf viel zu vielen Zeilen ausgebreitet. Und am Ende ist er oft von der Wirklichkeit rechts überholt worden. In unserer letzten Ausgabe etwa stand da zu lesen:

„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 Tengwengert."

Und was berichtet nun „Der Spiegel" dieser Tage? Das Sommermärchen – unsere Weltmeisterschaft!!! – war auch nur gekauft. Und das für läppische 6,7 Millionen Euro. Dafür bekommt man vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) höchstens die Curling-Wettbewerbe der Frauen bei den Winterspielen zugesprochen.

Weil das längst nicht das einzige Mal war, dass die Vorhersagen des Muskelkaters eingetreten sind, zieht er ernsthaft in Erwägung, sich entweder für den Rest seiner Tage als Guru von seinen Jüngerinnen auf einer einsamen Südsee-Insel bewundern und verwöhnen zu lassen oder in die Politik- und Wirtschaftsberatung einzusteigen. In beiden Fällen kämen seine prophetischen Gaben voll zum Tragen.

Andererseits: gegen ein lebenslanges Pizza-Abo von Arcangelo Porro und seinem Ristorante Stadio ließe er sich vielleicht weichklopfen, auch weiterhin als Editorialautor zur Verfügung zustehen. In der Wirtschaft mit dem Muskelkaterteam beraten, ist schließlich auch nicht schlecht.

Während ihr euch also durch die wunderbare neue Ausgabe schmökert – durch die Artikel die Erfolge der Schmidener Leichtathleten, an den Texten über die neue TSV-Website vorbei bis zur Tischtennis-Berichterstattung – meditiert der Muskelkater mal eine Runde mit einer Pizza im Bauch.

Über seine berufliche Zukunft. Und über neue, vollkommen unwahrscheinliche Projekte und Ideen.

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

Skilift am Fellbacher Hausberg

„Auch der Kappelberg entzückt – wenn er uns mit einem Lift beglückt!"

Neuer Skilift am Kappelberg" – mit dieser Forderung repräsentierte die Skiabteilung mit einer 20-köpfigen Delegation den TSV beim Herbst-Umzug. „Eins! Zwei! Drei! Go!", so leitete Roland Schäriff Schweizer in seiner Funktion als Trainer den Start des Schmidener 5er-Bobs ein. Steuermann und Nachwuchsskilehrer Eric Wente behielt die Nerven und steuerte das extra für die Straße umgebaute Gerät gekonnt durch die Stadt. Rund 18 000 Besucher bejubelten die Sportler. Schneemänner, -frauen und –flöckchen kündigten sie an: Der umgebaute Minischlepper von Martin Pfeiffer zog sechs Lehrer der Skiabteilung auf Skiern über den Asphalt. Besonders die enge Kurve der Hinteren Straße stellte für die erfahrenen Skifahrer unter Leitung von Rainer Rückle eine neue Herausforderung dar, die gekonnt gemeistert wurde. Das Publikum konnte beruhigt werden: Diese Ski werden für die Kurse im Januar nicht mehr verwendet. Es folgte ein 5-köpfiger Bob „Schmiden 1" mit einer nicht ganz ernst gemeinten Forderung: „Mount Everest und Matterhorn – die Skischule Schmiden, die liegt vorn. Und auch der Kappelberg entzückt – wenn er uns mit einem Lift beglückt!" Die Entscheidungsträger im Gemeinderat sind eingeladen, sich ein eigenes Bild von der erfolgreichen Arbeit der Wintersportler zu machen. Vielleicht klappt's ja doch noch mit dem Skilift am Kappelberg. *Marc Pudlatz*

Flott unterwegs beim Festzug

Info: www.skischule-schmiden.de

Gesund – durch Nichtstun!?

Warum haben wir keine Zeit, obwohl wir mithilfe der Technik immer mehr Zeit sparen?

Wir sind die Gehetzten. Ein Zustand dauerhafter Zerstreuung breitet sich unserer Gesellschaft wie ein ansteckendes Virus aus. Wir sind reizüberflutet und das Gefühl der ständigen Überforderung ist allgegenwärtig. Doch gleichzeitig gieren wir nach immer noch mehr Bytes-per-Minute und sehnen das noch leistungsfähigere Smartphone ungeduldig herbei. Wir sind permanent online, leben mit der ständigen Angst, etwas verpassen zu können und setzen uns selbst unter den Erwartungsdruck ständiger Verfügbarkeit. Die Zeit erscheint uns immer knapper und die Sehnsucht nach einer Auszeit wird

Foto: dpa

Stress schadet: Inzwischen belegt längst auch die Hirnforschung die Gefahren der Informationsflut. Wer ständig online und erreichbar ist, überflutet sein Arbeitsgedächtnis mit Reizen.

Soziologen nennen es eine „Beschleunigungsgesellschaft“

sogleich von der Angst vor gähnender Leere und Langeweile eingeholt.

Soziologen nennen es eine „Beschleunigungsgesellschaft“, in der wir leben. Und unser Gesundheitssystem hat längst alle Hände voll damit zu tun, die Folgen aus dieser Misere zu behandeln. Tinnitus, Schlaf- oder Verdauungsstörungen oder die Modekrankheit des gestressten Erfolgsmenschen: das Burn-Out-Syndrom, halten Scharen von

Die Qual der Wahl verursacht noch mehr Stress

Medizinern und Therapeuten in Atem.

Aber wie gewinnen wir Zeit zurück? Hier begegnen wir einem Paradoxon: Warum haben wir keine Zeit, obwohl wir mithilfe der Technik immer mehr Zeit sparen? Die Antwort: weil wir immer mehr Möglichkeiten haben, wodurch unsere Ansprüche steigen.

Während noch bis vor ein paar Jahren ein Mehr an Möglichkeiten als Garant für Glück galt, erkennen wir heute das krasse Gegenteil. Die Qual der Wahl verursacht noch mehr Stress. Denn je größer die Auswahl, desto höher die Zahl der Möglichkeiten, auf die wir verzichten müssen. Das Resultat ist das Gefühl, nicht mehr mithalten zu können und das Wesentliche zu verpassen.

Es gilt die Ruhe wiederzufinden. Das Weniger wird somit zum Mehr!

Inzwischen belegt längst auch die Hirnforschung die Gefahren der Informationsflut: Wer ständig online und erreichbar ist, überflutet sein Arbeitsgedächtnis mit Reizen und schwächt dabei dummerweise das, was er zum Auswählen aus all den Angeboten am nötigsten braucht: seine Willenskraft.

Die Lösung: Wir brauchen dringend Pausen! Damit bekommen sozusagen alle Mittagsschläfer quasi eine wissenschaftlich untermauerte Rechtfertigung ihres Tuns. Müßiggängerische Zustände wie Schlafen, Meditieren oder einfach Aus-dem-Fenster-Schauen sind keine verlorene Zeit. Im Gegenteil: Wir fördern und steigern unsere Leistungskraft.

GESUNDHEITSSEITE

Versuchen Sie doch mal einen ganzen Tag lang - der Einfachheit halber vielleicht am Sonntag – Ihr Smartphone ausgeschaltet zu lassen? Bekommen Sie schon Angstzustände bei diesem Gedanken? Trauen Sie sich. Sie werden entdecken, dass Sie so schnell nichts verpassen. Checken Sie Ihre Mails einhöchstens zweimal am Tag – das reicht vollkommen.

Und füllen Sie die gewonnene Zeit mit nichts anderem als Muße. Ein Nachmittag im Ohrensessel, schöne Musik, ein gemütlicher Spaziergang durch den herbstlichen Wald oder gemeinsame Zeit mit Freunden. Entschleunigen Sie!

Am Ende geht es Ihnen vielleicht wie Isaac Newton. Der soll ja anscheinend faul unterm Apfelbaum gesessen haben, als ihm die bahnbrechende Entdeckung der Gravitationstheorie in den Sinn kam. Wer weiß, was Ihnen einfallen wird... *Christopher Graf*

PHYSIOGRAF

NEU: Pilates Einzeltraining am Reformer **und** ab Ende November Beckenbodenkurs

DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
17:30 - 18:30 Uhr Rückengymnastik	8:10 - 9:10 Uhr Rückengymnastik	18:00 - 19:00 Uhr Pilates	8:30 - 9:30 Uhr LifeKinetik	8:00 - 9:00 Uhr Pilates
18:30 - 19:30 Uhr Rückengymnastik	18:30 - 19:30 Uhr Yoga – ab 10.11.	19:00 - 20:00 Uhr Pilates	10:30 - 11:30 Uhr Babymassage	9:15 - 10:15 Uhr RückenFit
	19:45 - 20:45 Uhr LifeKinetik		18:30 - 19:30 Uhr LifeKinetik	10:30 - 11:30 Uhr Yoga

Physiotherapie Graf | Ohmstraße 15 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 / 5780478 | www.physio-graf.de

Ein rasanter Sieg im Trikot des TSV Schmiden

Hanna Müller erreicht bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Jena den 6. Platz: Ein persönlicher Rückblick

Hanna Müller (vierte von links) erreicht den 6. Platz bei den deutschen Jugendmeisterschaften U18 in Jena über 1500 Meter.

Nachdem ich bereits im Mai die erforderliche Qualifikations-Leistung von 4:54,20 Minuten zur Teilnahme bei der deutschen Meisterschaft unterboten habe, war das Training und die Wettkämpfe auf diesen Saisonhöhepunkt ausgerichtet.
Gespannt und motiviert sind mein Trainer Günter Hartmann, meine Familie und ich am Donnerstag, 30. Juli, nach Jena im Thüringer Wald aufgebrochen. Nach vierstündiger Autofahrt sind wir am frühen Abend angekommen. Dann ging es das erste Mal zum Ernst-Abbe-Sportfeld.
Bereits vom Parkplatz aus hatte man einen tollen Blick auf die Anlage mitsamt der großen Tribüne und der dunkelblauen Laufbahn. In so einem großen Stadion bin ich zuvor noch nie gelaufen. Als wir die Startunterlagen abgeholt hatten, absolvierte ich auf einem der zahlreichen Aufwärmplätze eine kurze Trainingseinheit zum Auflockern.

Die Anspannung steigt

Gut gestärkt, nach leckerem Frühstück, machten wir uns freitagmorgens auf den Weg ins Stadion zum 1500 Meter Vorlauf, der um 11.30 Uhr stattfand. Ziel war natürlich die Erreichung des Endlaufes.
Je näher der Start rückte, desto mehr stieg die Anspannung. Günter Hartmann schaffte es, mich einigermaßen zu beruhigen und gab mir einige Ratschläge zum Lauf. Ich war mit zehn weiteren Läuferinnen im ersten Vorlauf dran. Von den insgesamt zwei Vorläufen qualifizieren sich dann die zwölf zeitschnellsten Athletinnen für den Endlauf am Samstag.
Aufgrund des vielen Gedrängels war der Lauf sehr anstrengend, um im vorderen Bereich des Feldes seine Position zu halten. Ich hatte aber ein gutes Gefühl bei meinen ersten Deutschen Meisterschaften und erreichte mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 4:49,2 Minuten die viertschnellste Zeit in diesem Lauf.
Als beide Vorläufe stattgefunden hatten, warteten wir gespannt auf die Auswertung, bis mich meine Trainingspartnerin Katja Weißhaar anrief. Sie hatte die Ergebnisse bereits im Internet gesehen und gratulierte mir zum erreichen des Endlaufes.
Die Freude war riesig und bald erreichten mich viele Glückwünsche meiner Vereinskameraden. Es war einfach toll, dass zu Hause so viele an mich gedacht, mitgefiebert und sich gefreut haben.
Nach kurzem Auslaufen stand nun Entspannung auf dem Programm. Nachmittags ging es zu einer kleinen Wanderung in die landschaftlich sehr schönen Kernberge und abends waren wir beim wohl spendabelsten Italiener von Jena essen. (Trainer und Eltern mussten dabei einige Runden Grappa und Sherry „wegstecken“)

Foto: Privat

Hanna Müller und ihr Trainer Günter Hartmann

Ein Stadtrundgang am Samstagmorgen durch die schöne Altstadt und den Marktplatz, sowie ein Flug mit dem Raumschiff zu den Sternen im Zeiss- Planetarium sorgte für Ablenkung, sodass der Endlauf der ja erst am Abend um 18.20 Uhr stattfand, mich noch nicht so beschäftigte. Dazu kam, dass wir bei unseren Unternehmungen viel Spaß hatten.
Um 16 Uhr ging es wieder zum Stadion. Mit dem Erreichen des Endlaufes war ja das erste Ziel erreicht. Es überwog vor allem die Freude, im Endlauf bei den zwölf Besten von Deutschland und der tollen Atmosphäre im Stadion laufen zu dürfen. Nach dem Startschuss ging es gleich zur Sache und die beiden stärksten Luise Thate und Patricia de Graat setzten sich vom Feld ab. Ein Platz im Mittelfeld und am Schluss ein starker Spurt brachte mich auf einen nie erhofften sechsten Platz. Mit 4:44,25 Minuten konnte ich meine Bestzeit nochmals um fünf Sekunden verbessern, einfach Wahnsinn!
Glückwünsche gab es von meiner Familie und meinem Trainer und den vielen aus der Abteilung, das war einfach schön.
Die Besten acht sammelten sich unter der Haupttribüne zur Siegerehrung. Der Einmarsch mit Musik vor der voll besetzten Tribüne, der Empfang der Urkunde war nochmals ein bewegender Moment.
Fazit: Für mich war es eine tolle Erfahrung, zum ersten Mal bei Deutschen Meisterschaften zu starten.
Dieses Wochenende wird mir in guter Erinnerung bleiben. Es wird für mich auch Ansporn sein, durch entsprechendes Training im nächsten Jahr wieder die Qualifikation zur Teilnahme bei der deutschen Meisterschaft zu schaffen. *Hanna Müller*

Info: www.tsv-schmiden.de

Eine spannende Zukunft

„Young Pumas“ präsentieren sich in blendender Form

Speziell im männlichen Jugendbereich scheint es endgültig an der Zeit zu sein, ab der Saison 2016/2017 verstärkt auf den Nachwuchs zu setzen. Dafür verantwortlich ist die fantastische Entwicklung in den vergangenen Monaten.

Sehr eindrucksvoll startete die männliche A-Jugend in ihr erstes Bundesligajahr. Selbst der württembergische Meister, der TSB Horkheim, wurde zuletzt mit einem deutlichen 33:22 nach Hause geschickt. Die Jungs um ihre Trainer Paul Herbinger und Jörg Kaaden kamen somit glänzend aus den Startlöchern (6:2 Punkte). Auf das große Ziel, am Ende unter den besten sechs in der Südgruppe zu landen, ist nun der Fokus gerichtet, was ein weiteres Jahr Jugend-Bundesliga bedeuten würde. Das rasante Tempospiel und die unglaubliche mannschaftliche Geschlossenheit haben bei den Fans und bei den sportlich Verantwortlichen Eindruck hinterlassen und Begeisterung ausgelöst.

Aber auch die Jahrgänge darunter lassen das Handballherz höher pochen. Die männliche B-Jugend schlägt sich in der höchsten Liga dieser Altersklasse, der Baden-Württemberg Oberliga, weit besser als erwartet. Selbst

Robin Stöhr vom HSC im Anflug

der Bundesliganachwuchs von Balingen bekam dies zu spüren und konnte erst kürzlich völlig überraschend bezwungen werden, was bislang noch nicht allzu vielen Teams gelungen war.

Die 15 und 16 Jahre jungen HSC-Talente setzen die Anweisungen ihrer beiden Coachs Marco Melo und Axel Steffens, die beide für die „Schmiden Pumas“ als Spielmacher am Start sind und somit auch als Vorbilder dienen, blendend um. Ähnlich verhält es sich bei der männlichen C-Jugend. Auch dort sind die Übungsleiter im Schmidener Männerbereich zu finden. Felix Purkert und Lukas Lehmkühler haben ihre Mannschaft gegen Wangen im Allgäu kürzlich zum ersten Erfolg geführt und gezeigt, dass der Aufstieg in die Verbandsklasse kein Zufallsprodukt war und man mit den stärksten Teams aus Württemberg mithalten kann.

Für die Verantwortlichen der Abteilung eine spannende Geschichte, aber auch eine nicht ganz einfache Aufgabe, nun sehr zeitnah die Weichen für die Zukunft der Schmiden Pumas zu stellen. Dazu werden viele Gespräche mit den Jugendspielern und Übungsleitern notwendig werden, um möglichst für alle das „richtige Plätzchen“ in einer der sechs aktiven Mannschaften von Schmiden und Oeffingen zu finden. Ein Selbstläufer wird das Ganze jedenfalls nicht. Geduld und richtige Selbsteinschätzung sind neben gesundem Ehrgeiz die wichtigsten Eigenschaften, die ein Jugendspieler mitbringen muss.

Bleibt zu hoffen, dass die Gespräche fruchten und möglichst viele Eigengewächse den Pumas erhalten bleiben. Noch vollere Tribünen mit erwartungsfrohen Fans wären die erfreuliche Folge und der „Pumakäfig“ ein noch gefürchteter Ort für alle Gegner, als dies momentan schon der Fall ist. *Sebastian Bürkle*

Info: www.schmiden-handball.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

...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

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

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
Sallerstraße 51 · 70736 Fellbach
www.fsh-fachmarkt.de

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

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 heißer Sommer, heiße Tänze und viele Auftritte

Die Jazztanzabteilung macht die Straße zu ihrer Bühne – Viel Applaus bei glühender Hitze

Viel hatte sich die Jazztanzabteilung in einem Monat vorgenommen: Die Openair-Bühnen der Landesgymnaestrada in Karlsruhe, der Schmidener Sommer und das Kinder- und Jugendfestival in Stuttgart. Passend dazu war er da – der langersehnte heiße Sommer.

Trainiert haben die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen schon viele Wochen vor den großen Auftritten, um auf den Showbühnen perfekte und doch lockere Tänze aufs Parkett zu legen. Schweißtreibend war das Training, doch am Ende waren alle fit.

„Deine Straße. Deine Bühne!“, so lautete das Motto der Landesgymnaestrada. Mit einem großen Getränkevorrat für das vielleicht heißeste Wochenende in Deutschland und vielen Bühnen-Outfits machten sich die Jazzteens und die Erwachsenen der Jazz Dance Company auf den Weg. „Hab ich wirklich nichts vergessen?“, das war sicher die häufigste Frage bei den Damen. Fünf Choreografien mit dem passenden Kostüm standen allein bei den Erwachsenen auf dem Programm. Ein wirklich beachtliches Repertoire!

Perfekt waren die Bühnen im Karlsruher Schlossgarten, auf dem Schlossplatz und dem Friedrichsplatz. Ein bisschen Lampenfieber gehört dazu, aber wenn man auf der Bühne steht, ist das wie weggeblasen. „Also Mädels, für das erste Mal hat der neue Jazztanz super geklappt!“, sagte die Trainerin Silvia Bürkle-Kuhn nach dem ersten Auftritt begeistert. Für die Jazzteens war es in Karlsruhe die erste Teilnahme an einer Landesgymnaestrada, ihre Auftritte haben sie souverän gemeistert. Der Latin-Dance vor der Kulisse des Schlosses passte so perfekt zum Flair und zum Wetter, dass ein Foto in der Badischen Turnzeitung erschien.

Die Jazz Dance Company begeisterte nicht nur die Zuschauer mit ihren Jazz- und Showtänzen, auch vom Veranstalter kam dickes Lob. Bei den letzten Vorführungen zeigte das Thermometer über 39 Grad, die Zuschauer applaudierten aus dem Schatten der Bäume oder mit den Füßen im erfrischenden Nass der Springbrunnen. Die große Hitze war ein Thema, wurde aber von allen „Jazzmädels“ gut vertragen. Allerdings hätte man sich vom Veranstalter eine bessere Berücksichtigung der Hitze gewünscht, schließlich kam diese ja nicht überraschend. Auf den nicht beschatteten Bühnen glühte der schwarze Boden und war eigentlich nicht mehr begehbar, die versprochene Abkühlung mit Wassersprenklern und das Aufstellen von Trinkwassercontainern konnte wohl nicht organisiert werden. Abkühlung gab es dafür nach den Vorführungen bei kalten Getränken und Eis. Mit dem Besuch der Gymnaestrada-Gala und dem Abendessen war es ein gelungener Tag.

Dance Dance Dance! – das begeistert das Publikum.

Endlich Abkühlung!

Glanzvoller Auftritt in Karlsruhe.

Auch beim Schmidener Sommer gab es eine Premiere. Hier präsentierten die acht- bis zwölfjährigen Midi Dancers ihren neuen Jazztanz. Die Aufregung war riesengroß, aber als alles prima klappte, genoss man den Applaus. Den bekamen auch die ganz kleinen Tänzerinnen, die fünf- bis achtjährigen Minis, für einen Tüchertanz und ihren „coolen“ Party Summer Dance. Die ein oder andere der ganz Kleinen war sicher froh, dass ihnen Silvia Bürkle-Kuhn auf der Bühne „hilfreich“ zur Seite stand und mittanzte. Die TSV-Bühne, die größer ausfiel, bot den perfekten Rahmen um zu zeigen, wie viel Spaß Tanzen macht.

Es war schon lange klar, dass die Midis und Jazzteens beim Kinder- und Jugendfestival in Stuttgart wieder dabei sein wollten. Heiße Grade und heiße Rhythmen, mit einem mitreißender Latin Dance lagen die Jazzteens auf der großen Showbühne goldrichtig. Auch die Jazztänze der Mädels vom TSV kamen sehr gut an. „Ich glaube, das Publikum war auch so begeistert, da wir mal etwas anderes gezeigt haben, als die vielen Hip-Hop Vorführungen“, meinte Silvia Bürkle-Kuhn. Diese Erfahrung haben die Erwachsenen der Jazz Dance Company auch bei der Landesgymnaestrada gemacht, einer der Tänze wurde für die „Best Off-Gala“ vorgeschlagen.

Christine Knödler

Info: www.tsv-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: **4-Zimmer-Wohnung im 1. Obergeschoss, 142,65 m²,** mit zwei großen Terrassen, großzügigem Wohn- und Essbereich sowie einem Vorratsraum. Ihr Wohnparadies mit viel Platz für die ganze Familie. **€ 534.500,–**

Beratung: Petra Siegert • Lars Rambacher
www.ebner-unternehmen.de

0711/51 50 500

EBNER Bürkle

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.

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.

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: 12 Übungseinheiten = (1+2) 66,00 €, (3) 81,00 €

Wassergewöhnung
Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensomotorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger
Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensomotorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

Kursleitung: Timo Thalau, Anne-Rose Kirn
Ort: Schwimmbad Friedensschulzentrum
Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 58,00 €, (3) 68,00 €

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 Schmidener Weg
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: 11Übungseinheiten = (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 Materialieneinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein!

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

Midi Dancer (ca. 9-12 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

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

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 jeweils 8 Kurseinheiten*

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB
(Anmeldung unter www.activity-fellbach.de)

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) 40,00 €, (3) 56,00 €*

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
Ort: *Schulturnhalle*
Kursleitung: *wechselnde Kursleiter-Besetzung.*
Kosten: *(1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €*

Fit Mix
Kursleitung: *Uwe Wilke*
Ort: *Spiegelsaal*
Kosten: *(1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €*

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) 72,00 €, (3) 96,00 €, (4) 288,00 €*

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: *8 Kurseinheiten (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €*

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) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €*

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) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €*

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 für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de
Nächster Startzeitpunkt: 26. Oktober 2015

Einzig für 8-Einheiten-Kurse, die in Schmiden stattfinden, kann man sich auch noch schriftlich anmelden.
Die Anmeldung kann dann in der GST oder im activity abgegeben werden.

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

KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

Montag (30.11.)	Dienstag (1.12.)	Mittwoch (2.12.)	Donnerstag (3.12.)	Freitag (4.12.)	Samstag (5.12.)	Sonntag (6.12.)
16.30 – 17.15 Uhr:: Zumba Fitness für Kinder, 6–9 J.			**08.30 – 09.30 Uhr:** Schulter & Rücken REHA		**9.00 – 9.45 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
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		**10.40 – 11.25 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.00 – 19.00 Uhr: Gesellschaftskreis I (für Einsteiger)		**15.00 – 16.00 Uhr:** 5 Esslinger		**15.00 – 16.00 Uhr:** Kindertanz, 3-9 Jahre **15.30 – 16.15 Uhr:** Wassergewöhnung	**12.20 – 13.05 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv		**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:** 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, 9–12 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, 13–18 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 REHA		**20.00 – 21.15 Uhr:** Hatha Yoga				
20.15 – 21.15 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 30 J.						
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua fit						
20.30 – 21.30 Uhr: Basictraining Standard/Latein (14-täg.)		**20.30 – 22.20 Uhr:** Ballspielgruppe (Turnen)				
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 (30.11.)	Dienstag (1.12.)	Mittwoch (2.12.)	Donnerstag (3.12.)	Freitag (4.12.)	Samstag (5.12.)
		07.40 - 08.40 Uhr Core Training			
09.20 – 10.20 Uhr Pilates für Mamis 09.50 – 10.50 Uhr Knie & Hüfte REHA	09.10 - 10.10 Uhr Pilates für Einsteiger 09.10 - 10.10 Uhr Schulter & Rücken REHA	09.00 – 10.00 Uhr Osteoporose REHA 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 REHA	09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken REHA	9.20 – 10.20 Uhr Klangyoga
10.30 - 11.15 Uhr Fitness-Zirkel	10.20 - 11.20 Uhr Rücken REHA	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis	10.20 – 11.20 Uhr Rücken REHA		10.30 – 11.30 Uhr Rücken REHA
11.00 - 12.00 Uhr Knie & Hüfte REHA			11.00 – 12.00 Uhr Körperstraffung		
				13.00 – 14.00 Uhr Herz & Diabetes REHA	
				14.15 – 15.15 Uhr Herz & Diabetes REHA	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken REHA	15.20 – 16.20 Uhr Schulter & Rücken REHA			15.30 – 16.30 Uhr Herz & Diabetes REHA	
16.50 – 17.50 Uhr Knie & Hüfte REHA 16.50 – 17.50 Uhr Ballett für Einsteiger	16.30 – 17.30 Uhr Rücken REHA		16.40 – 17.40 Uhr Rücken REHA	16.00 – 17.00 Uhr Indian Balance	
	17.00 – 17.45 Uhr Core-Training für Einsteiger 17.45 – 18.45 Uhr Sport nach Krebs REHA	17.00 – 18.00 Uhr Schlaganfall & Parkinson REHA			
18.00 – 19.00 Uhr Ballett für Erwachsene	18.00 – 19.00 Uhr Rücken REHA	18.00 – 19.00 Uhr Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Rücken REHA	18.00 – 19.00 Uhr Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Knie & Hüfte REHA	18.00 – 19.00 Uhr Pilates 18.00 – 19.00 Uhr Rücken REHA	
19.10 – 20.10 Uhr Rücken REHA	19.10 – 20.10 Uhr Crosscore Kleingruppentraining 19.10 – 20.10 Uhr Pilates		19.10 – 20.10 Uhr Pilates 19.10 – 20.10 Uhr Rücken REHA	19.10 – 20-10 Uhr Rücken REHA 19.10 – 20.10 Uhr Pilates	
20.20 – 21.20 Uhr Schulter & Rücken REHA	20.20 - 21.20 Uhr Core-Training Fortgeschrittene		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 für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter: www.activity-fellbach.de
Nächster Startzeitpunkt:
26. Oktober 2015
Einzig für 8-Einheiten-Kurse, die in Schmiden stattfinden, kann man sich auch noch schriftlich anmelden. Die Anmeldung kann dann in der GST oder im activity abgegeben werden.

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

Ab dem 26. Oktober online anmelden unter www.activity-fellbach.de

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 nur online über www.activity-fellbach.de ab dem 26.10.

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: Tamaris Mc Gurl
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

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 und Mareen Wehrle
Kosten: (1) 24,00 €, (2) 80,00 €, (3) 96,00 €

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 €

Klangyoga
Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene Yoga mit Klangschalen ist eine wunderbare Erfahrung. Der Klang der Schalen hilft die Asanas einmal ganz anders zu erfahren und den Körper in absolute Ruhe zu bringen.

Kursleitung: Daniela Götte
Kosten: (1) 15,00 €, (2) 79,00 €, (3) 95,00 €

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 HERZ- & DIABETESSPORT REHA
Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport 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 REHA
„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, Anke Wätzig und Liane Cataldi

REHABILITATIONSSPORT BEI OSTEOPOROSE REHA
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: Mark Marki

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN REHA
Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, 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: Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Ruth Pollak, Annette Rückle,Heike Schader, Jutta Schick, Petra Lindner und Bernd Weingarten, Petra Groß, Anke W.

REHABILITATIONSSPORT NACH SCHLAGANFALL & BEI M. PARKINSON REHA
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: N.N.

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN REHA
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: Evelyn Weihshuber, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Ruth Pollak und Bernd Weingarten, Petra Groß + Liane Cataldi

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

Abenteuer mit Pippi Langstrumpf

Die Kindersportabteilung bekommt gleich drei Mal Besuch von der frechen Romanfigur

Hey, ich bin die Pippi Langstrumpf....
...und ich habe dieses Jahr drei Mal die Kindersportabteilung besucht, die mir zu Ehren den Spielenachmittag in der 1-2-3 Halle veranstaltete, beim Kinderkulturfestival und beim Schmidener Sommer teilnahm.
Den Spielenachmittag habe ich mit meinen besten Freunden Annika und Thommy besucht. Uiii sind da viele Kinder rumgewuselt! Von Kindergartenkinder bis Grundschüler, da waren unendlich viele, naja sagen wir mal so um die 300 Kinder, da.
Und damit es denen nicht langweilig wurde, gab es zwölf Stationen, die alles etwas mit meinem Leben zu tun hatten. An jeder Station bekam man fürs Teilnehmen einen Stempel und wer zwölf Stempel hatte, durfte zu den Frauen von der Fellbacher Bank und sich ein Getränk und ein kleines Geschenk, eine Taschenlampe, holen. Natürlich gab es auch etwas zu Essen, Kuchen, Brezeln und Kaffee für die Mamis.

Pippi kommt

Doch jetzt will ich euch von den Stationen erzählen. Die erste Station war eine hohle Eiche, da musste man doch tatsächlich einen hohlen Stamm mit dem Seil herunterklettern und etwas hochholen. Dann ging es weiter zum kleinen Onkel, ihr wisst wer das ist? Das ist mein Pferd auf dem man reiten durfte. An der dritten Station ging es zu meiner Lieblingsbeschäftigung dem Fliegen. Diesmal nicht mit dem Heißluftballon, sondern mit den Tauen. Von einem Ufer zum andern. Die fünfte Station stand unter dem Motto Pipi rudert zur Pirateninsel. Ihr wisst ja, dass mein Papa Ephraim ein berühmter Pirat ist und ich den mit meinem Ruderboot besuchen wollte. Die sechste Station war mein Kraftraum. Hier konnten die Kinder ihre Muckis trainieren, damit sie so stark werden wie ich. Weiter ging es zum Großputz. Naja, da dürftet ihr bei mir nicht so pingelig sein, denn ich putze mit dem Putzlumpen unter den Füßen mein Haus. Auf meinem Papa seiner Pirateninsel gibt es ganz viele Kokosnüsse und so halfen mir die Kinder, diese über wackelige rollende Bänke von einer Seite auf die andere Seite zu transportieren. Die neunte Station hieß: „Pippi hüpft ins Bett“. Über kleine Trampolins konnte man direkt ins Bett hüpfen. Bei Station zehn bin ich mit Annika und Thommy gerutscht. Kennt ihr Katapulte? Die sind toll, in dem Fall sind die Bälle immer zu einem zurück gesprungen. An der letzten Station durften die Kinder mit Herr Nilson klettern. Da konnte man manchmal ganz schön hochklettern. Respekt vor den vielen mutigen Kindern. Das war einfach ein toller Spielenachmittag.

Die Stationen machen einfach Spaß.

Ende Juni besuchte ich die Kindersportabteilung beim Kinderkultursommer. Zum dritten Mal haben mir die Übungsleiterinnen erzählt, seien sie dabei und es würde ihnen immer viel Spaß machen. Diesmal hatten sie Bungeebälle dabei. Die waren vielleicht lustig, die kamen immer zu einem zurück. Dann konnte man noch mit dem Reif Hula-Hoop machen und mit einem Extra-Pippi-Würfel erwürfelte man sich entweder vorwärts oder rückwärts balancieren auf dem Seil, einen Gegenstand auf dem Kopf transportieren oder auf einem Bein den Slalom um die Hütchen hüpfen.
Beim Schmidener Sommer auf der Spielstraße habe ich die Kindersportabteilung das letzte Mal besucht. Auch hier waren die Trainerinnen mit Feuereifer dabei, die Kinder zum Mitmachen zu motivieren.
Schade, dass ich jetzt so lange Warten muss, bis ich sie alle wieder sehe, das wird spätestens am 1. Sonntag im Dezember, bei der Kindersportschau sein. Ich freue mich schon. Schaut doch auch einfach vorbei. *Claudia Schurr*

Info: kindersport.tsv-schmiden.de

IMPRESSUM MUSKELKATER

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe Oktober 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: Markus Bechert, Sebastian Bürkle, Michael Damberg, Christopher Graf, Eileen Haase, Christine Knödler, Jacqueline Matschilles, Marc Pudlatz, Hans Rückle, Vera Schroff, Heinrich Schullerer, Ekkehard Schulz, Claudia Schurr
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.
Anzeigen: Marc Becker
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Siegfried Fleischmann unterstützt seit vielen Jahren mit seiner Initiative „Glatze-Locke“ wo Hilfe dringend nötig ist.

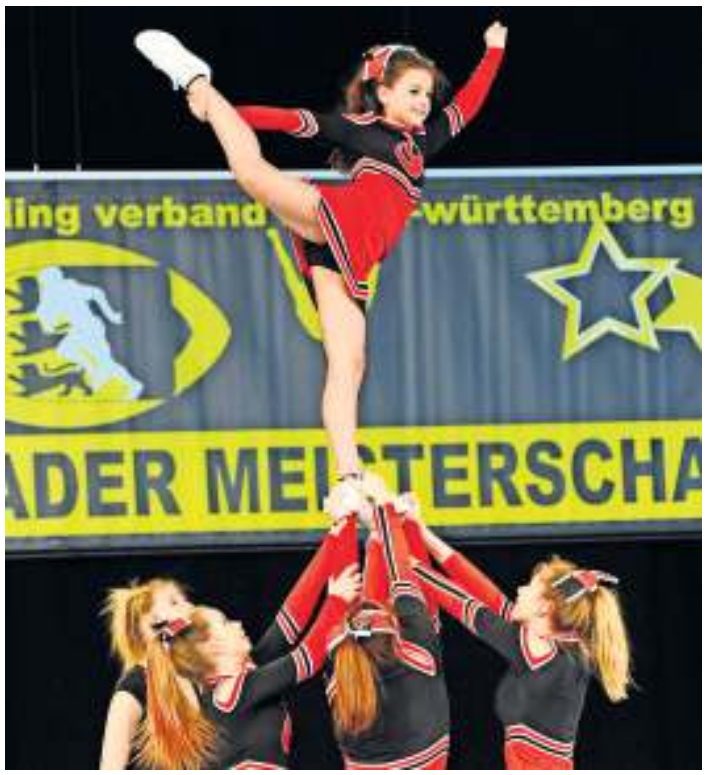
Lorbeeren für eine herausragende Leistung

Larissa Schlimm schafft es ins Team der baden-württembergischen Cheerleader-Jugendauswahl

Es ist immer eine Bestätigung der Trainer- und Vereinsarbeit, wenn jemand für seine besonderen sportlichen Leistungen Lorbeeren erntet. So freuen sich die Cheerleader des TSV besonders, dass es eines der Cheerleader ins Team der baden-württembergischen Cheerleader-Jugendauswahl geschafft hat.

Larissa Schlimm, 15 Jahre jung, besuchte im Sommer 2014 ein American-Football-Spiel in Stuttgart und war begeistert von den Cheerleadern, die dort auftraten. „Da war für mich klar, dass ich das auch unbedingt machen will," sagt Larissa. Also schaute sie sich um, ob es in ihrer Nähe einen Verein gibt, der Cheerleading anbietet – so kam sie nach Schmiden. Larissa vereinbarte ein Probetraining und „...ab da wollte ich nicht mehr weg."

Fragt man Larissa nach dem Reiz am Cheerleading, so nennt sie Dinge wie gegenseitiges Vertrauen: „Immerhin legen die Flyer oftmals ihr Leben in die Hände ihrer Stuntgroup." Aber Larissa spricht auch von den Fortschritten, die stetig gemacht werden, und der Abwechslung zwischen Stunten, Tanzen, Sprüngen und Krafttraining.



Die Cheerleader des TSV Schmiden gehen hoch hinaus.

Die junge Frau trainiert inzwischen seit einem Jahr beim TSV Schmiden und hat an vielen Auftritten und auch Meisterschaften teilgenommen. Zum Thema Lampenfieber sagt sie aber unbeeindruckt: „Ich hatte schon viele Auftritte und habe an mehreren Meisterschaften mit meinem HipHop-Tanzteam teilgenommen, dass dies mittlerweile kein Problem mehr für mich ist." Dennoch gibt sie zu, dass sie vor ihrem allerersten Auftritt mit den Cheerleadern doch Respekt hatte und ihr ein bisschen mulmig war, bevor es auf die Bühne ging: „Aber das gehört irgendwie dazu, immerhin will man da draußen ja alles geben."

Im Februar 2015 nahm Larissa Schlimm an ihrer ersten Cheerleader-Meisterschaft teil, der baden-württembergischen Landesmeisterschaft, bei der sie mit ihrem Junior Allgirl Groupstunt den 5. Platz belegte. Im Rahmen dieser Meisterschaft wurde seitens des Dachverbandes, dem American Football und Cheerleading Verband Baden-Württemberg, eine Vorauswahl aller Cheerleader getroffen, die zum Sichtungscamp für die Jugendauswahl eingeladen werden. So erhielt auch die Clubleitung der Cheerleader kurze Zeit später eine Information, dass alle Mädchen aus dem Groupstunt „Flames" ausgewählt wurden. „Wir haben uns alle gefreut, dass wir zur Sichtung eingeladen wurden. Andererseits hatte ich auch ein bisschen Angst, da ich keine Ahnung hatte, was da auf mich zukommt, zumal wir dort ja mit vielen anderen superguten Cheerleadern aus ganz Baden-Württemberg verglichen werden," gibt Larissa zu.

In Vorbereitung auf das Sichtungscamp mussten die Mädchen ganze Tänze und Chants von Videos lernen, die bei der Sichtung abgefragt wurden. Was nicht so einfach war. „Denn die Videos waren spiegelverkehrt," so Larissa. „Aber wir bekamen tolle Unterstützung von unseren Trainerinnen und konnten uns so optimal vorbereiten – auch während unserer eigenen Trainingszeit. Ich habe die kurze Vorbereitungszeit auch genutzt, um an den Elementen zu arbeiten, bei denen ich noch Schwierigkeiten habe, zum Beispiel Sprünge und Turnelemente." Über den Tag der Auswahlsichtung erzählt Larissa: „Wir sind morgens alle zur Sportschule nach Ruit gefahren. Dort wurde uns für die objektive Beurteilung eine Zahl zugeteilt – ich war die Nummer 32. Die einstudierten Sprünge, Tänze und Chants wurden von den Auswahlcoaches bewertet – jeder bekam genau eine Chance, um sich zu beweisen." Beim gemeinsamen Stunten ging es etwas lockerer zu. Die Stuntgroups wurden gemischt, das heißt nicht jeder, der mit seiner Gruppe zur Auswahl eingeladen wurde, konnte auch mit diesen Mädels trainieren. „Jede neu zusammen gestellte Stuntgroup musste das Gleiche zeigen: eine Liberty, einen Stretch mit Twist-Abgang," erzählt Larissa weiter.

> „Jeder bekam genau eine Chance, um sich zu beweisen."

Am Ende des Tages waren alle ziemlich kaputt: „... aber es hat mir viel Spaß gemacht und mir gezeigt, wo die Ansprüche für das Auswahlteam liegen." Dass sie es in das baden-württembergische Jugend-Auswahlteam 2015 schaffen würde, damit hatte sie nicht gerechnet. Obwohl sie sich über ihren eigenen Erfolg riesig gefreut hat, war Larissa auch traurig, dass sie als einzige aus Schmiden ausgewählt wurde: „Mir tat es leid für die anderen, die es genauso verdient haben wie ich, wenn nicht noch mehr." Auch die Trainerinnen waren mächtig stolz auf ihren Schützling und die anderen Mädels nahmen es ihr keinen Moment übel. Larissa konnte an diesem Tag die Auswahlcoaches einfach mehr überzeugen.

Nun wird im Rahmen von zwei dreitägigen Trainingscamps in der Sportschule Ruit daran gearbeitet, aus den ausgewählten Mädels ein Team zu formen: „Es wird viel trainiert und am Ende des Jahres gibt es das Jugendländerturnier, bei dem die Auswahlteams aus ganz Deutschland gegeneinander antreten," erzählt Larissa. Sie möchte hart arbeiten und sich ihren Platz im Team der baden-württembergischen Jugendauswahl verdienen: „Ich möchte den Mädels aus meinem Team sowie den Trainern ein großes Dankeschön sagen. Sie alle haben mich so weit gebracht." *Jacqueline Matschilles*

Larissa Schlimm

Info: www.schmiden-cheerleader.de
matschilles@schmiden-cheerleader.de
Telefon 0173/3 91 33 99

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

Ein Name, ein Programm

Pilates-Methode ist bekannt – weniger der Mann, auf den sie zurückgeht

Die Pilates-Methode ist heute weltweit bekannt. Doch kaum jemand weiß etwas über den Mann, der sie entwickelt hat. Joseph Pilates, ein Bierbrauer und Berufsboxer aus Mönchengladbach, lehrte der New Yorker High Society und später der halben Welt eine effektive Art der gymnastischen Ertüchtigung – das heutige Pilates. Bereits in der Kindheit interessierte er sich für die fernöstlichen und europäischen Trainingsmethoden sowie die Bewegungslehre.

1912 zog Pilates nach England, wo er seine Leidenschaft zum Beruf machen wollte. Jedoch kam der Erste Weltkrieg dazwischen und er wurde wie viele Deutsche und Österreicher in ein Internierungslager auf der Isle of Man eingewiesen. Es war für viele eine düstere Zeit hinter Stacheldraht. Joseph Pilates arbeitete in dieser erzwungenen Ruhepause weiter an seiner Leidenschaft. Noch im Internierungslager entwickelte er sein erstes Fitnessprogramm, sämtliche Trainingsgeräte und unterrichtete seine Mitgefangenen. Einer soll ihm mit den Worten gedankt haben: „Durch sein Training werden wir fit sein bis zum Ende, körperlich und geistig."

Nach dreieinhalb Jahren wurde er aus dem Lager entlassen und entschied sich schließlich, nach New York auszuwandern. Ein Jahr nach der Ankunft eröffnete er mit seiner späteren Frau Clara ein Fitnessstudio, das bald von einigen Prominenten besucht

Joseph Pilates entwickelte ein effektives Körpertraining.

wurde. Seine Trainingsübungen erwiesen sich bald als äußerst effizient. Er heilte mit seiner Methode die Knieverletzung einer prominenten Tänzerin, somit begann für ihn eine Welle des Erfolgs. Er ließ seine Klienten abrollen und aufrollen, sie mussten sich in alle Richtungen dehnen und gegen den Widerstand von Sprungfedern arbeiten. Mit einem intensiven Training von drei mal 45 Minuten pro Woche konnten vernachlässigte Muskelgruppen oder Wirbel wiederentdeckt werden.

Joseph Pilates starb mit 83 Jahren. Erst drei Jahrzehnte nach seinem Tod entdeckten Ende der 90er-Jahre Stars wie Madonna und Oprah Winfrey die Pilates-Methode wieder für sich und innerhalb von wenigen Jahren begeisterte das Trainingsprogramm Pilates die ganze Welt.

Auch heute wird Pilates in vielen Bereichen zum Aufbau von Muskeln in der Körpermitte, dem so genannten Kraftzentrum, und zur Verbesserung der Stabilität der Wirbelsäule und der Koordination ausgeführt. Viele leiden unter den Belastungen des Alltags. Es entstehen Muskel- und Haltungsschwächen vorwiegend im Bereich der Körpermitte, somit verliert die Wirbelsäule an natürlicher Krümmung. Chronische Verspannungen und Schmerzen sind das Resultat. Auch das activity bietet Pilates-Kurse an. Ausgebildete Kursleiterinnen sorgen für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper. *Vera Schroff*

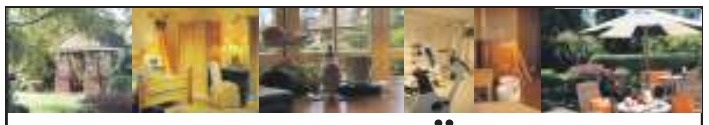
Infos: unter 0711/51049980 und www.activity-fellbach.de

Am 7. November steigt im activity der „Marathon-Day" mit Taibo, Zumba und Cycling

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 07 11.51 40 20
www.schmidener-kuechenstudio.de

Ehrlich und kundenorientiert seit über 25 Jahren !
FRÖHLICH OHG
Allianz Generalvertretung
Karolingerstr. 6
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 07 11.51 24 76
froehlich.ohg@allianz.de
Allianz

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


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

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**

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

Global Games in Ecuador

Hartmut Freund schafft es im Andenhochland unter die Top Ten

Der geistig behinderte Tischtennisspieler Hartmut Freund erfüllte sich einen weiteren Lebenstraum. Am Fuße des Cotapaxi, dem mit 5897 Metern zweithöchsten Berg Ecuadors, liegt die Hauptstadt Quito, die vom 20. bis 27. September die alle vier Jahre stattfindenden Weltspiele der Sportler mit einer schweren geistigen Behinderung ausrichten sollte. Doch je näher der Termin rückte, um so aktiver zeigte sich der nahliegende höchstgelegene Vulkan in den Anden Südamerikas.

Der Cotopaxi spuckte nach fast 75-jähriger trügerischer Ruhe wieder Asche. Eine bis zu fünf Kilometer hohe Aschesäule war bis zur nahen Hauptstadt Quito wahrnehmbar, so wurden vom Weltverband INAS kurzerhand die Global Games in die Weltkulturerbe-Stadt Cuenca im Süden Ecuadors verlegt.

Hartmut Freund und sein Betreuerteam ließen sich von dieser kurzfristigen Änderung nicht beeindrucken und bereiteten sich gewohnt akribisch auf die Wettkämpfe vor, an denen mehr als 600 Sportler mit schwerer geistiger Behinderung in 9 Disziplinen aus 32 Nationen teilnahmen. Hierbei galt es zu berücksichtigen, dass im 2500 Meter hoch gelegenen Cuenca nicht nur der Sauerstoffgehalt der Luft vermindert war, sondern dass in dieser Höhe der Tischtennisball ein etwas anderes Flugverhalten zeigt als in Schmiden.

Vom ecuadorianischen Honorarkonsul verabschiedet, begann

Weniger Sauerstoff in der Höhe

das Abenteuer Weltspiele mit dem Flug nach Südamerika. Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) hatte Hartmut Freund offiziell für die Spiele gemeldet. Allerdings sah sich der Weltverband INAS veranlasst, darauf hinzuweisen, dass entgegen der üblichen Meldepraxis der anderen nationalen Sportverbände der DBS keine Kostenträgerschaft übernahm, so dass Freund und seine Betreuer die Reisekosten selbst zu tragen hatten. Mit Unterstützung von Sponsoren und anderen Geldgebern wie dem Tischtennis-Europameister Dimitrij Ovtcharov konnte der finanzielle Kraftakt geschultert werden. Der Sieger der European Games hat einen namhaften Betrag über die Crowdfunding-Plattform Monaco Funding gespendet.

Sportlich wurde Hartmut Freund in der Vorrunde der Wettkämpfe in eine Vierer-Gruppe gelost. Bei den drei Gruppenspielen unterlag er nur dem Jugend-Europameister Antoine Zhao aus Frankreich, der später Bronze im Einzel holte, knapp in 2:3 Sätzen und belegte hinter dem Franzosen Platz 2. Dadurch zog er in die K.O.-Runde der besten zehn Spieler ein. Dort traf er auf Ka Ho Fan aus Hongkong, gegen den er die ersten beiden Sätze jeweils 7:11 das Nachsehen hatte. Im dritten Satz gab Freund noch einmal kräftig Gas. Dann allerdings hatte er Pech, als Fan bei 10:9-Führung einen gefährlichen Aufschlag des Spielers des TSV unkontrolliert retournierte, der Ball aber noch die Tischkante auf der Seite von Freund streifte. Damit hatte der Hongkong-Chinese gewonnen. Dennoch war Hartmut Freund mit dem Einzug in die Runde der Top Ten nicht unzufrieden, denn er konnte eine seit 2011 währende Serie fortsetzen: Er hat schon zum fünften Mal hintereinander bei Welt- oder Europatitelkämpfen die Finalrunde der Besten erreicht.

Hartmut Freund bei seinem Match gegen Ka Ho Fan.

Die Erfolgsserie geht weiter

Auch wenn es international nicht immer zu einem Platz auf dem Siegertreppchen reicht, gilt Freund national als einer der besten TT-Spieler seiner Wettkampfklasse. Dies konnte er in der Vorbereitung auf die Weltspiele erneut unter Beweis stellen. Bei den nationalen Titelkämpfen in Wipperfürth holte er mit dem Pfälzer Michael Beck Gold im Team-Wettbewerb (2er Mannschaft). Im Einzel errang Freund wie im Vorjahr Platz 2 und darf sich Deutscher Vizemeister im Tischtennis der Sportler mit geistiger Behinderung in der Wettkampfklasse 11 nennen. Er konnte damit seine letztjährigen Platzierungen bestätigen und unterstreichen, dass er trotz seiner 47 Jahre national zu den besten seiner Wettkampfklasse zählt.

Die nächsten Weltspiele hat der Weltverband INAS nach Brisbane/ Australien vergeben. Eine reizvolle Perspektive. *Heinrich Schullerer und Ekkehard Schulz*

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

Das Highlight des Jahres steht vor der Tür

Die Abteilung Taekwon-Do qualifiziert sich für die Deutsche Meisterschaft und stärkt internationale Beziehungen

Das Jahr nähert sich langsam dem Ende, doch für die Abteilung Taekwon-Do steht eines der Highlights des Jahres noch vor der Tür, die Deutsche Meisterschaft. Ein ganzes Jahr trainieren Dan-Träger (Taekwon-Do-Sportler, die einen schwarzen Gürtel tragen) des Taekwon-Do in ganz Deutschland auf diesen Wettkampf hin.

Doch nicht jeder der mitmachen will, wird auch zugelassen. Um bei diesem begehrten Turnier dabei sein zu können, müssen sich die Sportler bei nur zwei dafür vorgesehenen Turnieren für die Deutsche Meisterschaft qualifizieren. Dem Taekwon-Do-Sportler Michael Böttinger ist dies erneut gelungen. Wie 2013 und 2014 konnte er sich erneut erfolgreich für die Meisterschaft qualifizieren und wird hoffentlich an den Erfolgen der vergangenen zwei Jahre anknüpfen.

Dieses Jahr konnte er sich auf der Baden-württembergischen Meisterschaft mit einem 1. Platz im Tul, einem 1. Platz im Kampf Semikontakt und einem 2. Platz im Kampf Leichtkontakt sowie auf dem German Cup mit einem 1. Platz im Tul und einem 3. Platz im Kampf Leichtkontakt qualifizieren. Die Abteilung Taekwon-Do drückt weiterhin die Daumen für den Vorentscheid am 7. November in Thale und für das Finale der Deutschen Meisterschaft am 28. November in Lünen.

Ein Höhepunkt waren auch die Swiss Open in Rüti.

Ein Höhepunkt waren auch die Swiss Open in Rüti in der Schweiz. Durch dieses Turnier konnten die Beziehungen zwischen Sportlern aus der Schweiz, Frankreich, Italien, Österreich und Deutschland weiter ausgebaut werden. Gleichzeitig konnten sich Taekwon-Do Sportler aus diesen fünf verschiedenen Ländern in fairen Wettkämpfen messen. Auch auf diesem internationalen Turnier konnte sich die Abteilung Taekwon-Do wieder beweisen. Sara Mimir erlangte auf diesem Turnier im Tul den 3. Platz, Rabea Ziegler den 2. Platz und Lara Wittke einen hervorragenden 1. Platz. Unter den Dan-Trägern erreichte Michael Schmidt im Kampf den 3. Platz und Michael Böttinger den 1. Platz. Beide erlangten im Tul, in ihren jeweiligen Dan-Graduierungen die Bestplatzierung, den 1. Platz. Die Abteilung Taekwon-Do freut sich über diese tollen Leistungen im internationalen Vergleich und hofft, auch in Zukunft die Beziehungen über Ländergrenzen hinweg weiter ausbauen zu können. *Eileen Haase*

Info: www.tkd-schmiden.de

TSV Schmiden goes mobil

Der neue Internetauftritt des Vereins ist jetzt online

War man früher nur Zuhause oder bei der Arbeit „online“, so bietet das Smartphone heute 24 Stunden die Möglichkeit zum Surfen. Insgesamt hat sich das Nutzerverhalten geändert. Schnell mal beim S-Bahnfahren einen Pressebericht lesen, das Bike für den nächsten Cycling-Kurs buchen oder checken, ob man abends noch einen freien Squash-Court bekommt. Abends parallel zum „Tatort“ in den Sportangeboten des TSV Schmiden stöbern oder den Skikurs buchen.

Nicht nur deshalb wurde es Zeit für das Projekt „neuer TSV-Internetauftritt“. Auch für viele Abteilungen und Projekte im TSV Schmiden war es an der Zeit, sich online neu aufzustellen. Zum Einsatz kommt mit Hilfe der Tricept AG als IT-Dienstleister das Content Management System (CMS) Typo3, über das auch die Abteilungen des TSV Schmiden ihren eigenen Internetauftritt erstellen können.

Das CMS bietet dem TSV die Möglichkeit, mehrere Webseiten in einem System online aufzubauen und zu verwalten. Module können vom Hauptverein und den Abteilungen genutzt werden. Inhalte wie aktuelle Berichte oder Bildergalerien können an verschiedenen Stellen eingebunden werden. So ist es etwa möglich, ein Album der Ski-Ausfahrt auch beim Gesamtverein einzubinden – das alles „responsiv“.

Neuer Auftritt des TSV Schmiden

Durch die vielen Endgeräte mit verschiedenen Bildschirmgrößen mit Touch-Screens statt „PC-Mouse“ ist „responsiv Webdesign“ heute ein Muss. Auch die Suchmaschine Google bestraft Webseiten, wenn diese nicht responsiv sind.

Ein wesentliches Modul der neuen Online-Präsenz ist der Sportsfinder, der aktuell über 200 Angebote seiner Abteilungen in zahlreichen Sportarten sammelt. Über die Darstellung der Gruppen & Mannschaften mit deren Trainingszeiten findet man schnell den richtigen Ansprechpartner und den Weg zur Sporthalle. Über die Suche im Sportsfinder finden auch Sie Ihr TSV-Sportangebot schnell, mobile – auch in der S-Bahn oder parallel zum Tatort. *Markus Bechert*

Folgende Abteilungen und Projekte sind bereits auf der neuen Plattform: Taekwon-Do: www.tkd-schmiden.de; Young Motion:yo-mo.tsv-schmiden.de; Ski & Snowboard: www.skischule-schmiden.de; Betreute Kleinkindgruppe des TSV: www.betreute-spielgruppe-activity.de

Info: www.tsv-schmiden.de

Am 10.11. findet ein Workshop zum neuen Internetauftritt mit den Abteilungen statt.

HINTERGRUND

Content Management System CMS, ist eine Software zur gemeinschaftlichen Erstellung, Bearbeitung, Organisation von Inhalten (Content).

Typo3 unterstützt die Pflege mehrerer Webseiten in einer Typo3 Installation sehr gut.

Responsiv Webdesign
Dabei passt sich die Webseite entsprechend des benutzen Endgeräts (Desktop, Tablet, Smartphone) auf die Bildschirmgröße an. Die Bilder und Inhalte sind größenvariabel.

Tipps und Termine

activity-Marathon-Day mit Taibo, Zumba, Cycling

Der TSV Schmiden hat wieder jede Menge Abwechslung zu bieten:
25. Oktober activity-Kinderaktionstag „Buntes Herbsttreiben“
2. bis 6.November YOMO-Ferienbetreuung
7.November Skibasar in der Sporthalle 2
7. November activity–Marathon-Day mit Taibo, Zumba, Cycling
12. November Herbsttreffen der TSV Senioren – Ristorante Stadio
22. November Sportlerehrung
22. November activity-Kinderaktionstag „Winter-Weihnachtsspannung“
27. bis 29.November Skiabteilung Opening Stubaital
6. Dezember Kindersportschau Sporthalle 1
6.Dezember Breitensporttanzturnier
2. bis 9. Januar Skiabteilung Neujahrsausfahrt Ahrntal
17. Januar/ 23.+24.Januar/ 31. Januar Ski- und Snowboardkurse der Skiabteilung
6. bis 13. Februar Skiabteilung Jugendausfahrt Obertauern
20. Februar Après Ski Party Großes Haus Schmiden
1. März Skiabteilung Tagesausfahrt Ski&Board-Non-Stop
4. bis 7. März Skiabteilung Partnerschaftstreffen SATT, Allgäu
12. März Skiabteilung Stadtmeisterschaft Ski, Board,Telemark
18. bis 20.März Skiabteilung Season Closing
12.Mai TSV-Ehrungsveranstaltung Ristorante Stadio
12.Mai TSV-Mitglieder- und Delegiertenversammlung Ristorante Stadio

Foto: Privat

TSV-SENIOREN SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN DES FLUGHAFENS

Mehr als 50 interessierte Senioren aus allen Abteilungen des TSV Schmiden nahmen an einem vom Beirat Senioren ausgeschriebenen Ausflug teil. Im Besucherzentrum des Flughafens gab es erste Infos, für die Besichtigung wurden zwei Gruppen gebildet. Nach einer Sicherheitsüberprüfung ging es mit kompetenten Erläuterungen durch alle Stationen einschließlich der Gepäckverteilung und schließlich mit zwei Bussen zur Feuerwache und zum GAT, dem General Aviation Terminal. Hier empfingen die Besitzer und Betreiber dieses Flughafens für Privat- und Kleinflugzeuge, Rolf Kurz und Hagen Kurz, die Gäste aus Schmiden. Als Vereinskameraden hatten sie eingeladen, sie schilderten den beeindruckten TSV-Senioren die Abläufe und Bedeutung ihres mit Auszeichnungen versehenen Betriebes. Nach einem guten Vesper wurde noch einmal die Kontrolle bemüht und die Rückfahrt zum Terminal des Flughafens organisiert. *Hans Rückle*

Wie kann ein erfülltes Leben gelingen?

Psychomotorische Förderung – Brückenschlag zwischen Bewegungsförderung und Lebenskompetenz

Ein gelingendes, gesundes Leben zu führen, ist für viele Menschen ein Lebensziel mit hoher Priorität. Über welche (Lebens-)Kompetenzen muss jemand verfügen, der ein solches Leben führt?
Lebenskompetenzen können als Fertigkeiten verstanden werden, die Menschen in die Lage versetzen, Probleme, die in ihrem Leben eine Rolle spielen, zu lösen und diese Fertigkeiten auf ähnliche, neue Situationen anzuwenden. Aus einen ganzen Kanon von Fertigkeiten definiert die WHO die folgenden als sogenannte „core life skills“:
Selbstwahrnehmung, Empathie, Fähigkeit zur Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, effektive Kommunikationsfertigkeit, kritisches und kreatives Denken, Entscheidungen zu treffen, Problemlösefertigkeit und interpersonale Beziehungsfertigkeiten.
Doch gibt es weitere wichtige wie Selbstwirksamkeit, Selbstwert und Impulskontrolle. Die Beispiele zeigen, was die Stärkung dieser Fertigkeiten durch die Psychomotorische Förderung bewirken kann.
•Paulina schließt vor dem Mathetest, der sie beunruhigt, für einen Moment die Augen und legt sich die Hände auf den Bauch. Sie hat Formen der Entspannung gelernt und die Erfahrung gemacht, dass sie deren Anwendung in schwierigen Situationen unterstützen kann.
•Jonas hat gelernt zu sagen, wie er sich fühlt, warum das so ist und was ihm in seiner Situation helfen könnte. Er bekommt die Möglichkeit mitzuteilen, wie es ihm geht, gehört zu werden und Veränderungen vorzunehmen.
•In der Pause ist ein Konflikt zwischen Mädchen und Jungen ausgebrochen. Die Kinder haben beim Üben von Problemlösefertigkeiten ein Verfahren gelernt, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Sie packen die heikle Situation noch in der Pause an und sind ihr nicht hilflos ausgeliefert. Ihre Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

Wir lernen durch Bewegung

•Tanja bewegt sich ungern, sie hat wenig Bewegungserfahrungen gemacht. Sie nutzt die Unterstützung in einer Fördergruppe. Dadurch wurde Tanja in ihrer Selbstwahrnehmung gestärkt. Sie weiß, was sie sich zutrauen kann und wo ihre Grenzen sind. Sie schätzt das Risiko ein und ist viel weniger unfallgefährdet als ein ungeübtes Kind.

Was hat Bewegung mit Förderung von Lebenskompetenzen zu tun?

Wir lernen in Bewegung und durch Bewegung. In Bewegung zu sein, ist für kognitives und soziales Lernen von großer Bedeutung. Das Zusammenspiel von Bewegung und Lebenskompetenz wird im Folgenden verdeutlicht. Die Kinder und Jugendlichen lernen über Bewegungs-, Konstruktions- und Rollenspiele bestimmte Fertigkeiten:
•Immer wieder können Kinder beim Spielen entdecken, dass es verschiedene Lösungen gibt, sie entwickeln sie weiter, verwerfen sie und entscheiden sich im gemeinsamen Weiterdenken für einen neuen Weg.
•In manchen Spielen gibt es Sieger und Verlierer. Dies mag zwar im Moment unschön sein, ermöglicht Kindern aber Emotionen wie Freude, Begeisterung, Wut, Trauer zu erleben und die Erfahrung zu machen, dass Emotionen sich verändern können.
•Bewegung (dazu zähle ich auch stille Formen wie Massagen u.ä.) kann emotionsregulierend sein und genießt in der Stressbewältigung hohen Stellenwert. Fehlende Bewegung kann die Entwicklung und das Erlernen von Lebenskompetenzen einschränken:
•Kinder, die sich ungeschickt/ oder nicht gerne bewegen, sind nicht „cool“, werden von Aktivitäten ausgeschlossen, bei Bewegungsspielen als Letzte gewählt, worunter ihr Selbstwert leidet.
•Ungelenke, gehemmte, übergewichtige Kinder bewegen sich immer weniger, ihr Bewegungsrepertoire ist eingeschränkt, ihre Körper- und damit ein Teil ihrer Selbstwahrnehmung entwickelt sich verzögert oder unzureichend. *Michael Damberg*

Info: Angebote zur psychomotorischen Förderung gibt es in der Young Motion Abteilung. Infos und Beratung zu einem passenden Kurs für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren gibt es bei Diplom-Sportlehrer und Motopäde Michael Damberg, Telefon 0176/51689925 oder per Mail m.damberg@tsv-schmiden.de