

Ausgabe 3/2016

MUSKEL KATER



SKIABTEILUNG

18. Partnerschaftstreffen mit
Tain Tournon

GESUNDHEITSEITE

Beckenbodentraining gegen
Inkontinenz

GERÄTTURNEN

Erfolgreich in der 2. STB Liga

ACTIVITY

Schlank und Fit in 180 Tagen

TAEKWON-DO

Für Europameisterschaft
qualifiziert

Die Zeitung des TSV Schmiden





Und dann das neue Büro von Facebook: 3000 Mitarbeiter in einem einzigen Raum – auf 40 000 Quadratmetern.



Der Muskelkater hat sich in den USA umgeschaut – inklusive Besuche in den Hauptquartieren von Google und Co.

Liebe Leserinnen und Leser

Editorial

Jetzt wird's ein bisschen angeberisch. Sorry. Denn diese Zeiten entstehen am Flughafen San Francisco, wo für den Muskelkater in diesem Moment eine zehntägige US-Reise endet. Eine Dienstreise, wohlgemerkt. Und damit gar nicht erst Zweifel am geschäftlichen Charakter des Trips aufkommen: es hat fast zehn Tage durchgerechnet. Es war nass – aber aufregend. Besuche in den Hauptquartieren von Microsoft, Amazon, Google und Twitter, viele interessante Gespräche. Und dann das neue Büro von Facebook: 3000 Mitarbeiter in einem einzigen Raum – auf 40 000 Quadratmetern, plus Park und Joggingstrecke auf dem Dach.

Am Spannendsten ist aber das, was sich vor – beziehungsweise auf – der eigenen Nase abspielt: praktisch jedes der Tech-Unternehmen beschäftigt sich derzeit intensiv mit der virtuellen Realität. Wer einmal eine VR-Brille auf der Nase hatte und Videos plötzlich nicht mehr auf dem Bildschirm, sondern in 360-Grad-Optik erlebt, wird das verstehen. Der Zuschauer steht auf einmal mittendrin im Geschehen. Zum Beispiel auf der Bühne eines John-Lennon-Konzerts, bei einer 8000er-Besteigung oder in den Straßen New Yorks. Der Muskelkater überlegt sich ernsthaft, gleich ein paar hundert Brillen zu kaufen, um den TSV Schmiden in ganz neue Wel-

ten zu katapultieren. Und das geht dann so: aufsetzen, Video starten, eintauchen. Und plötzlich spielen die Kreisliga-Fußballer des TSV Schmiden im Camp Nou, die Cheerleaders treten beim Superbowl auf, „The Bring it Home Boys“ aus Schmiden rocken als Haupt-Act die Halbzeitshow. Die Tae-kwon-ka verlassen die Matte – und landen mitten in einem Martial-Arts-Szenario. Und selbst der trainingsfaulste Turner kann einmal im Leben bei Olympia auf dem obersten Treppchen stehen, eine Goldmedaille um den Hals, und der Nationalhymne lauschen, die zu seinen Ehren gespielt wird. Das Beste: der Muskelkater kann jederzeit und überall daheim in

seinem Lieblingsrestaurant speisen. Ob Stuttgart, Rom oder San Francisco: einmal Pizza Arca aus dem Ristorante Stadio in Schmiden, bitte. Ein Traum! Hört sich toll an. Ist großartig. Und hat seine Grenzen. Denn die virtuelle Realität riecht nach nichts, schmeckt nach nichts und ist, was ihr Name verheißt: vollkommen künstlich. Da wird dem Muskelkater doch etwas bang: Arcangelo Porros Pizza ohne diesen wunderbaren Geschmack, ohne das Knuspern beim Hineinbeißen? Das geht auf gar keinen Fall. Da verzichten wie lieber erst einmal auf die virtuelle Welt. Und bleiben noch ein bisschen in der wirklichen. *Der Muskelkater*



Der Muskelkater hat sich in virtuelle Welten gestürzt.

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.



Raus aus dem Tabu zu mehr Sicherheit im Alltag

Beckenbodengesundheit: Zwei Drittel aller Patienten kann allein mit einem gezielten Training geholfen werden

„Wo ist die nächste Toilette?“ oder „Wo kann ich mich waschen?“ Um diese Fragen dreht sich der Alltag von Menschen mit Inkontinenz. Was für die meisten selbstverständlich ist, funktioniert einfach nicht mehr: Sie schaffen es nicht, Harn oder Stuhl zu halten. Dazu passend ist ein Blick nach Japan, der aufhorchen lässt: Dort wurde 2014 erstmals mehr Geld mit Windeln für Erwachsene verdient als mit der Babyvariante. Zugegebenermaßen schreitet der demografische Alterungsprozess nirgendwo auf der Welt so rasant weiter wie in Japan. Verantwortlich sind eine geringe Geburtenrate gepaart mit der hohen Lebenserwartung. Japan mag weit weg sein, doch Experten meinen, dass dieser Trend auch auf Deutschland zutreffen wird.

Aber nicht nur eine immer älter werdende Bevölkerung mit dadurch einer höheren Anzahl an Menschen mit Blasenschwäche sind die Ursachen. Es trägt auch die Tatsache dazu bei, dass inzwischen die Menschen im Alter längst viel aktiver als früher sind und sich ihr Freizeitverhalten nicht mehr durch eine schwache

Blase einschränken lassen wollen.

Dabei trifft es keineswegs nur ältere Frauen. Unter Blasen- und Darmschwäche leiden zum Beispiel Männer nach Prostata-OPs, junge Frauen nach Geburten, Spitzensportlerinnen nach stark belastendem Training oder junge Männer nach misslungener Hämorrhoiden-Operation. Schätzungen zufolge sind hierzulande fünf bis acht Millionen Menschen von Inkontinenz betroffen, inklusive Dunkelziffer dürfte die Zahl locker bei zehn Millionen liegen. Die Sauberkeitserziehung hat einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft hat.

So führt Inkontinenz häufig zur sozialen Isolation, zumal viele

Inkontinenz-Kranke aus Scham sogar den Arztbesuch scheuen. Denn so interessiert und aufgeklärt die Gesellschaft im Zeitalter des Internets mittlerweile ist, es dauert noch immer lange, ehe sich Betroffene ein Problem in diesem Tabubereich eingestehen. Es wird vermutet, dass



Wo ist die nächste Toilette? – diese Frage braucht nicht zwingend das Leben vieler im öffentlichen Raum zu dominieren.

dadurch etwa 60 Prozent aller Patienten unbehandelt bleiben. Dabei könnte Mann oder Frau eine ganze Menge machen. Zwei Drittel aller Patienten kann allein mit einem Becken-

training gelingt es schnell, in dieser Körperregion wieder aktiv zu werden.

Das gilt vor allem für Betroffene mit der sogenannten „Belastungsinkontinenz“, der häufigsten Form der Inkontinenz. Die Patienten verlieren Urin bei muskulärer Belastung des Bauchraums und des Beckens: etwa beim Lachen, Husten und Niesen. Gründe können schwaches Bindegewebe oder komplizierte Geburten sein.

Die Zeiten, wo es als selbstverständlich hingegenommen wurde, dass eine Frau nach einer Geburt unter Inkontinenz gelitten hat sind hoffentlich vorbei. „Das ist halt so“ gilt nicht mehr.

Erhaltung der Mobilität, Toiletentraining, beckenbodenfreundliches, das heißt aufrechtes Sitzen – all das sind Wege, mit der Inkontinenz umzugehen und sie zu lindern. Zuvor aber muss über das Thema gesprochen werden. Offen und empathisch.

Die Mediziner auf der Münchener Jahrestagung der Deutschen Kontinenzgesellschaft Ende des Jahres 2015 resümierten übereinstimmend, dass es sich lohnt, das Thema aus der Tabuecke herauszuholen.

Alle, die sich eingehend mit der Inkontinenz beschäftigen, erleben am Ende überaus glückliche Patienten. *Christopher Graf*

GESUNDHEITSEITE

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen

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

Öffnungszeiten:

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

Rathaus-Apotheke
Schmidlen
Hans-Dieter Hirt
Oeffinger Str. 3 · 70736 Fellbach
Tel. 07 11/51 11 84 · Fax 5 18 00 69

Übernachten, frühstücken,
tagen & feiern
in besonderem Ambiente.



HOTEL BÜRKLE garni
Augustenstraße 1
70736 Fellbach
www.HotelBuerkle.de

Jetzt reinklicken:

www.stzw.de/lokal

PHYSIOGRAF



Info-Abend Life Kinetik
am 20.09.2016 um 18:30 Uhr
für alle Interessierten

DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr Baby-Massage	8:10 – 9:10 Uhr Rückengymnastik	19:00 – 20:00 Uhr Pilates	8:00 – 9:00 Uhr Life Kinetik Wieder ab 09/16	8:00 – 9:00 Uhr Pilates
17:30 – 18:30 Uhr RückenFit	18:30 – 19:30 Uhr Yoga			9:15 – 10:15 Uhr RückenFit
18:30 – 19:30 Uhr RückenFit	19:45 – 20:45 Uhr Life Kinetik Wieder ab 09/16		10:45 – 12:00 Uhr Beckenbodentraining	10:30 – 11:30 Uhr Yoga

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

Es ist noch nicht total ungewöhnlich, dass Ende November oder Anfang Dezember an frei stehenden Sonnenbeschienenen „Gelben Fels“ neben der Burg Teck geklettert werden kann. Drei Freunde aus der Kletterabteilung konnten außer dem langen, tollen Routen auch den herrlichen Ausblick ins Albvorland genießen.

Nicht alle Jahre ergibt es sich allerdings, das nun am 20. Dezember, einen Tag nachdem der Alpenverein im Stettener Klettergarten seine Bergweihnacht gefeiert hat, an dem „langen Hausener Felsen“ bei Geislingen ankommt und sich die jüngeren Kletterkameraden sofort ihre

Oberbekleidung entledigen! Bei 15 Grad im Schatten heizen sich die Felsen in der Sonne auf nahezu sommerliche Werte auf.

Nach je drei Touren pro Seilschaft, bei 50 Meter Wandhöhe ein ordentliches Pensum, erinnerte lediglich die früh hinter dem Berg verschwindende Sonne daran, dass der kürzeste Tag des Jahres nicht mehr fern ist. Dieser Ausflug stellte für Felix Hess, der sonst eifrig in der Halle Kindern und Jugendlichen des Klettern nahe bringt, den ersten Klettertag im Freien in 2015 dar. Besser spät als nie.

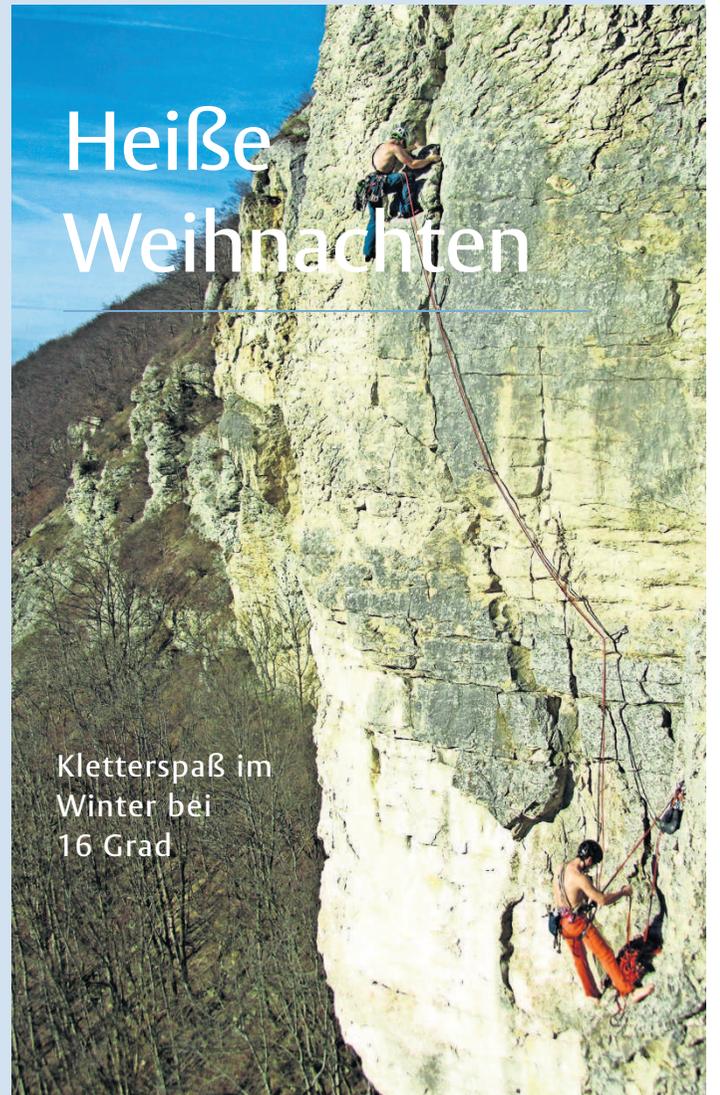
Am Heilig Mittag war eigentlich wie im Vorjahr wieder eine Glühweinparty im Fels geplant. Leider hatten einige der Teilnehmer, die 2014 am Reußenstein in der „Kleinen Höhle“ das in 30 Meter Höhe über dem Wanderweg zubereitete Heißgetränk genossen hatten, diesmal keine Zeit, so dass nur zwei Mann an die Kesselwand bei Schopfloch fahren. Die Temperatur war hingegen wesentlich mehr zum Klettern geeignet. Der Glühwein samt Kocher blieb im Fahrzeug, dafür hatte sich Philipp Vogt als Weihnachtsgeschenk eine Onsight-Begehung (sturzfreie Begehung einer Route im ersten Versuch) der „Adenosintriphosphat 8- (Routenname und Schwierigkeitsgrad), die der Schreiber dieser Zeilen in den 1980ern erst begangen hatte.

Bei zwei weiteren Routen gab es doch noch kalte Finger, da sich die Sonne hinter dünnen Wolken versteckte. Den Glühwein gab es dann am Parkplatz. Weihnachtliches Highlight war der zweite Feiertag. Zu dritt rückte man dem ehemaligen Steinbruch bei Schriesheim zu Leibe, wo man über einen Klettersteig einen der hier übereinander liegenden Sektoren erreichen kann.

Die tief stehende Sonne färbte die Porphyrfelsen in ein glänzendes Gold und der freie Blick über die Rheinebene ergab ein erhabenes Gefühl. Philipp beendetete



Felix Hess im Nachstieg an den Hausener Wand in Geislingen.



Heiße Weihnachten

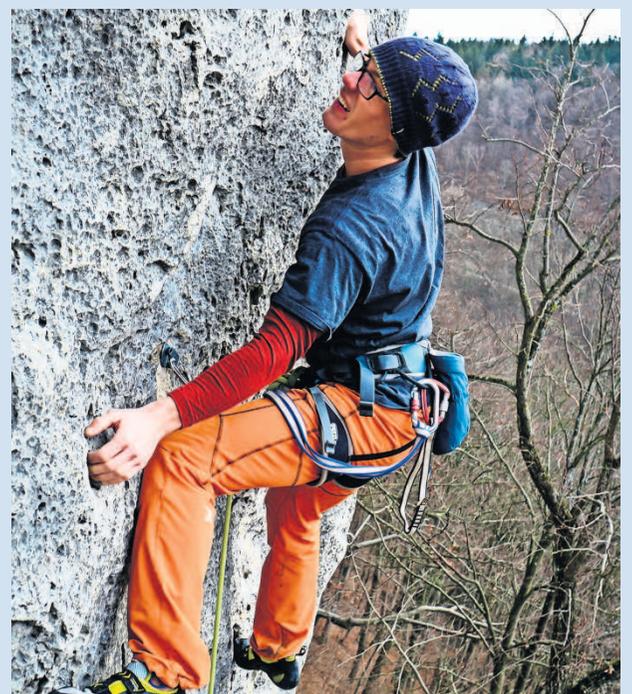
Kletterspaß im Winter bei 16 Grad

Am langen Hausener Felsen bei Geislingen wird in der Weihnachtszeit oben ohne geklettert.

am 30. Dezember das Kletterjahr im Battert endgültig, denn an Silvester war das Wetter dann endlich einmal schlecht.

Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-schmiden.de



Philipp Vogt gibt alles.

Mit Leidenschaft dabei

Erste Frauenmannschaft der Turnabteilung des TSV erfolgreich

ung, motiviert, mit Leidenschaft dabei – das sind Eigenschaften, die die erste Frauenmannschaft der Turnabteilung des TSV Schmiden eng zusammenschweißen.

Seit sechs Jahren stehen die Turnerinnen Anika Bauer, Kim Bender, Kristin Berner, Eylem Bulut, Mona Kolb, Johanna Zettl, Sandy Schmid und Verena Rommel drei Mal die Woche gemeinsam in der Sporthalle, um zu trainieren. Unterstützt werden sie dabei von ihren Trainerinnen Theresa Schwarz und Tamara Stoeß. In dieser Konstellation gelang dem Team nach drei Jahren in der Landesliga endlich und verdient mit der Vizemeisterschaft 2015 der Aufstieg.

In der Saison 2016 dürfen die Frauen zum ersten Mal in der Verbandsliga, der zweithöchsten Liga des Schwäbischen Turnerbundes, starten und ihr Können an den vier Geräten Sprung, Stufenbarren, Schwebbalken und Boden unter Beweis stellen. Das Ziel: Klassenerhalt! Nach einem 4. Platz am ersten und einem



hintere Reihe v.li.: Eylem Bulut, Anika Buer und Sandy Schmid, mittlere Reihe v.li.: Kim Bender und Mona Kolb, vordere Reihe v.li.: Verena Rommel, Kristin Berner und Johanna Zettl

starken 2. Platz am zweiten Wettkampftag stehen die Chancen dafür bisher ganz gut. Um den direkten Klassenerhalt zu schaffen, muss das Team Platz 4 oder fünf von insgesamt acht Mannschaften, die in der Verbandsliga vertreten sind, erreichen.

Tamara Stoeß

Info: tsv-turnen-schmiden.de



Kristin Berner zeigt Können



TANZ DICH FIT INS FRÜHJAHR – NEUE KURSE IN DER JAZZTANZABTEILUNG

Tanzbegeisterte aufgepasst: Es gibt wieder neue Dance Kurse der Jazztanzabteilung des TSV Schmiden. Unter dem Motto „Tanz Dich fit ins Frühjahr!“ beginnt ein Kurs am 4. April „100 Prozent Dance Feeling – Jazz Fever“. Der Kurs richtet sich vor allem an junge Frauen ab 18 Jahren und ist geeignet für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen. Mit Spaß in der Gruppe und fetziger Musik findet er von 19 bis 20 Uhr in der Fröbelschulsporthalle Schmiden statt. Am 5. April heißt es dann „Wake up Dance and Gym Moves – Morning Dance“. Der Kurs richtet sich an Frauen ab etwa 40 Jahren, die Spaß an aktiver Bewegung mit Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit lockeren, einfachen tänzerischen Bewegung aktiv und motiviert in den Tag starten gilt es von 9 bis 10 Uhr im Bewegungszentrum des TSV Schmiden (Spiegelsaal). Anmeldungen und Anfragen: TSV Schmiden, 0711/951939-0 oder silvi-jazzdance@gmx.de

Immer sauberes Trinkwasser

Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

**FACHMARKT
SANITÄR
HEIZUNG**

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

Sie werden staunen!

Renault Museum

und Modellautoboutique

Mo. - Fr. von 16.⁰⁰ - 18.⁰⁰ Uhr geöffnet!

Autohaus Schweier

Fellbach-Schmiden, Gotthilf-Bayh-Str. 50

www.autohaus.schweier.de

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister

Karolingerstr. 40 · 70736 Fellbach · Tel.: 0711 - 51 40 06

www.architekturbuero-hoffmeister.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 CO₂ im Jahr.

...und wann sind Sie dabei?

Aqua- und AquaS der Ökostrom von Ihren Stadtwerken Fellbach

Infos bei den Stadtwerken unter:
0711 / 575 43-0 oder
www.stadtwerke-fellbach.de

Stadtwerke Fellbach GmbH

Energie und mehr.



Das Training der Schmidener Skilehrer in Hintertux zum Saisonanfang hat sich gelohnt.



Alfred Kurz genießt den frischen Powder in Oberjoch.

Lebendige Freundschaft über Grenzen hinweg

Skiabteilung empfängt ihre Gäste aus Tain Tournon zu einem Wochenende in der Gastfamilie und auf der Piste

Das Treffen hat eine lange Tradition, 14 Franzosen machten sich auf den Weg zum 18. Treffen der beiden Skivereine. Im Zwei-Jahres-Rhythmus findet die „Jumelage“ zwischen

Mit viel Herzblut wird die Tradition des Treffens gepflegt.

den beiden Vereinen statt, im Wechsel zwischen Tain Tournon und Fellbach. Den beiden Abteilungsleitern, Denis Bécharas und Dina Kurz, liegt viel an diesem Treffen, wie beide in ihren Reden bekräftigten. Der Wille beider Vereine ist groß, diese 33-jährige und schöne Tradition fortzuführen. Es gibt in Fellbach kaum eine Abteilung, die den partner-

schaftlichen Dialog über eine so lange Zeit so intensiv pflegt und mit so viel Herzblut diese Beziehung fördert.

Was ist das Geheimnis der sehr guten und langjährigen Freundschaft über Grenzen hinweg, über Grenzen, die es eigentlich gar nicht mehr gibt?

Das gemeinsame Interesse „Ski fahren“ ist sicher ein wesentlicher Grund der Verbindung. Gemeinsam Outdoor-Sport zu treiben ist eine gute Möglichkeit, sich kennenzulernen. In einer Gruppe wunderschöne Tiefschneeabfahrten oder auch schwierige Buckelpisten zu bewältigen, verbindet. Man ist gezwungen, seine Partner einzuschätzen und Vertrauen aufzubauen, um im Team Spaß zu haben. Die sprachlichen Barrieren



Der TSV Schmidener empfing seine 14 Gäste vom Skiclub SATT (Ski Alpin Tain Tournon) aus Frankreich in Fellbach. Nach einer Nacht in den Gastfamilien ging's ins Allgäu. Das Wochenende wurde mit viel Spaß und gemeinsamen Skiabfahrten am Oberjoch und Fellhorn verbracht. *Dina Kurz*

treten hier in den Hintergrund. Die Erlebnisse im Schnee verbinden und die strahlenden Gesichter am Abend sprechen Bände. Dieses Jahr bildeten Oberjoch und das Fellhorn tolle Bedingungen und einen perfekten Rahmen. Viel Schnee und fast durchweg gutes Wetter machten das

Skifahren zum Vergnügen. Sport alleine reicht jedoch nicht, um eine solche Freundschaft aufrecht zu erhalten. Weitere Interessen müssen gepflegt werden und hier steht das mit einer guten Flasche Wein begleitete gemeinsame Essen im Vordergrund. Wie es sich bei zwei Wein-Städten eben gehört. Beide Nationen legen großen Wert darauf, lokale Spezialitäten anzubieten. Ein Catering-Team kümmert sich um die Bewirtung, alles wird selbst organisiert, gekocht und serviert. Inge Schmidgall und Annette Rückle zeichneten sich seit Jahren dafür verantwortlich, mit einem Team von Helfern wird aufgetischt. Kein Verein scheut den großen Aufwand, auch mittags am Bus reichhaltig Essen, von der Maultaschensuppe bis zu Kaffee und Kuchen anzubieten. Dies wird honoriert als wesentlicher Bestandteil der Treffen. Eine Pause gönnte sich das Team, eine Übernachtung im neu eröffneten Bergsteigerhotel in Hinterstein bei Bad Hindelang mit

Abendessen stand auf dem Programm. Für beide Seiten ist es interessant, das andere Land kennenzulernen, zu sehen, welche Herausforderungen der Partner des anderen Vereins zu bewältigen hat und wie es im Partnerland aussieht. Man lernt den Partner kennen und erfährt vieles, was nicht in den Nachrichten kommt. Diese Freundschaft ist ein gutes Beispiel für das Zusammenwachsen in Europa. Eine Herausforderung für beide Seiten wird der Generationenwechsel sein. Die Jugendarbeit ist ein wesentlicher Schwerpunkt, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ändern sich in Deutschland wie auch in Frankreich. Aufgabe beider Vereine wird sein, die jugendlichen Skifahrer für das Miteinander zwischen Deutschland und Frankreich zu begeistern, auf den Ski, am Tisch und in den sozialen Medien, und somit dem Fortbestand der Beziehung zwischen SATT und TSV-Schmidener eine Zukunft über viele weitere Jahre zu geben. *Alfred Kurz*
Info: www.skischule-schmidener.de

Ich kann relaxen,
denn meine Familie hat mit der
Fellbacher Bank alle Schäfchen
ins Trockene gebracht.



Jeder Fellbacher hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Vertrauen, Nähe und Tradition
machen den Unterschied.

Fellbacher Bank – direkt vor Ort
und online unter www.fellbacher-bank.de

Einfacher. Ehrlicher. Fellbacher.

Fellbacher
Bank eG



Luna, Fellbacher Familienhund,
kann entspannt in die Zukunft blicken.



KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

Montag (30.5.)	Dienstag (31.5.)	Mittwoch (1.6.)	Donnerstag (3.3.)	Freitag (3.6.)	Samstag (4.6.)	Sonntag (5.6.)
16.30 – 17.15 Uhr: Zumba Fitness für Kinder, 6–9 J.			08.30 – 09.30 Uhr: REHA Schulter & Rücken		9.00 – 9.45 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
17.15 – 18.00 Uhr: Zumba Fitness für Kinder, 10–14 J.	9.00 – 10.00 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves- MorningDance, ab ca. 40 Jahre		09.40 – 10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	15.00 – 16.60 Uhr: Kindertanz I, 3-9 Jahre	10.40 – 11.25 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.00 – 19.00 Uhr: Gesellschaftskreis I (für Einsteiger)		15.00 – 16.00 Uhr: 5 Esslinger		15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung	12.20 – 13.05 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv				16.00 – 17.00 Uhr: Kindertanz II, 3-9 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Gesellschaftskreis II				17.00 – 18.00 Uhr: Kindertanz III, 3-9 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	17.30 – 19.00 Uhr: Funktionelles Körpertraining		18.15 – 19.15 Uhr: REHA Rücken	16.30 – 17.15 Uhr: Dance with Fun, 6-13 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.		
19.00 – 20.00 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: Gesellschaftskreis IX (für Einsteiger)	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)	19.30 – 20.30 Uhr: Gesellschaftskreis VIII (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		19.30 – 21.00 Uhr: Gesellschaftskreis X
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	20.30 – 21.30 Uhr: Gesellschaftskreis VII		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 30 J.	20.00 – 21.00 Uhr: Step Aerobic	20.00 – 21.15 Uhr: Hatha Yoga		21.30 – 22.45 Uhr: Gesellschaftskreis VI		
20.15 – 21.15 Uhr: REHA Reha Rücken						
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua fit						
20.30 – 21.30 Uhr: Basictraining Standard/Latein (14-täg.)		20.30 – 22.30 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



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: Tanja Gallinat

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 Stadion-restaurant Schmiden

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

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: 11. April 2016

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

JAZZABTEILUNG

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

Jazz Fever (Start 4.4.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technikschiulung 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: 8 Übungseinheiten = (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 1.2.)

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 gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

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



Wake up Dance and Gym Moves-Morning (5.4.)

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: 8 Übungseinheiten = (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

Mini Dancer (ca. 5-8 Jahre) (19.2.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 15 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 82,00 €

Midi Dancer (ca. 9-12 Jahre) (19.2.)

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: 15 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 82,00 €

JazzTeens (ca. 13-18 Jahre) (19.2.)

All around Dance! Energiegeladenes Dance-training 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: 15 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 82,00 €

Bei allen Kursen ist bei vorhandenem Platz ein jederzeitiger Einstieg möglich! Bei Bedarf auch Kurse für Fortgeschrittene im Jazzdance! Weitere Kids-Kurse in Planung.

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 Schwerpunktgymanstik 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 4-jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.



Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger

Die Schwimmschule ist für alle Kinder zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Sie ist dreistufig aufgebaut: 1. Stufe „Anfänger“ (spielerische Wassergewöhnung, 10m „Überwasserhalten“), 2. Stufe „fortgeschrittene Anfänger“ (Seepferdchen: 25m Schwimmen und Sprung), 3. Stufe „Fortgeschrittene“ (freies Schwimmen im Tiefwasser und weitere Schwimmart)

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

TANZSPORTABTEILUNG

(Anmeldung über Gerhard Unger, 0172-7379055, Ringstr. 30, 70736 Fellbach, www.tanzsport.tsv-schmidn.de)



Kindertanzen

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

Kursnamen: Kindertanz
Kursleitung: Amelie Heinemann, Katharina Eppel
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, Dimitrios Joannou, Ina Maier, 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/DIC Klasse, Turniergruppe BIA/S, Turniergruppe Latein, Basic-training Standard/Latein

Kursleitung: Jürgen Claus, Julia Niemann, Dimitrios Joannou
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 23,50 €/Monat jeweils 8 Kurseinheiten

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 Krafraum.

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

Ballspielgruppe für Jedermann/-frau

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

Kursleitung: Irene Knittel
Ort: Sporthalle Schmidener Weg
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig wird Koordination und Beweglichkeit verbessert, Körperfettverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Durch Hinzunahme fetziger Musik vergehen 60 Minuten wie im Flug und du wirst feststellen, dass du dich am Ende super fit fühlst. Mitmachen kann jeder vom Anfänger bis Fortgeschrittenem in jeder Altersklasse.

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

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ABTEILUNGEN

TSV Schmiden 1902 e.V.
Fellbacher Straße 47
70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 951939-0
Fax: 0711 / 951939-25
info@tsv-schmidn.de
www.activity-fellbach.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Mi 9-12 Uhr, Do 16-19 Uhr, Fr 15-17 Uhr

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 Mamas

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, Lissia Lenz

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: Stefanie Takacs

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“.

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



Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachler und Marcel Pfeiffer

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €

Mach dich fit und bring dein Baby mit!

Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamas mit Babys von 3 - 6 Monaten. Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen 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, Lissia Lenz

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

Pilates für Mamas

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauchübungen für Sie auszuwählen 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 Mamas“ 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



Kursleitung: Gramlich, Petra Umscheiden-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

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonderer 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

„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

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

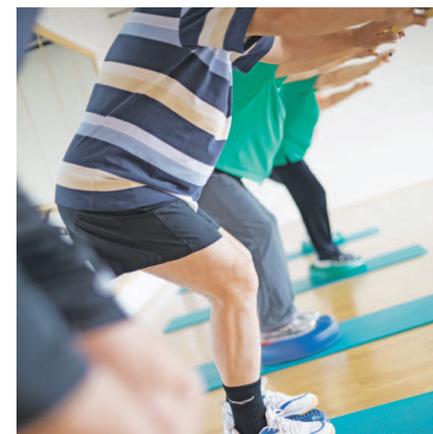
Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung 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 FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

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

Kursleitung: Angela Pietsch, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Ruth Pollak und Bernd Weingarten, Petra Groß + Liane Cataldi



SPORT NACH KREBS

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

Kursleitung: Evelyn Weishuber

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN ANSPRECHPARTNER REHA-SPORT

activity - der Freizeit Sportclub
Sandra Scholz,
Ansprechpartnerin für den Reha-Sport
Bürozeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr

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

Ich will abnehmen! Aber wie?

„Schlank und fit in 180 Tagen“ – ein Programm, das am 29. März startet

Zu Beginn des Jahres werden auch wir im activity oft mit dem Vorsatz von Trainierenden konfrontiert: „Ich will abnehmen!“ Den Wunsch haben viele, doch realisieren werden ihn leider nur wenige.

Woran liegt das?

Fehlende Definition des Ziels

Das Ziel „Abnehmen“ wird oftmals nicht definiert. Dabei sollte zu Beginn die Frage stehen: wie viele Kilos bei welchem Ausgangsgewicht will ich in welchem Zeitraum wie abgenommen haben?

Mental-Trainer empfehlen, dieses Ziel für sich schriftlich festzuhalten um somit eine Art „Vertrag“ mit sich zu schließen und somit eine höhere Verbindlichkeit herzustellen.

Mangelndes Durchhaltevermögen

Oftmals fehlt, obwohl vielleicht sogar ein Ziel definiert wurde, das Durchhaltevermögen. Zunächst ist man hoch motiviert, meldet sich im Fitnessstudio an und bringt viel Zeit und Energie auf. Hat dadurch auch anfängliche Erfolge. Die ersten Gramm oder Kilos purzeln.

Der erste Erfolg ist aber nur das Ergebnis der zusätzlichen Bewegung, die man im Vergleich zu vorher nicht hatte. Man isst gleich viel, nimmt dieselbe Anzahl an Kalorien zu sich, verbraucht aber mehr als zuvor durch die zusätzliche Bewegung.



Sich vitaler fühlen – das ermöglicht das activity.

Keine negative Kalorienbilanz

Durch das Bewusstsein, „ich bewege mich ja heute noch“, genehmigt sich aber der ein oder andere einen Nachtisch oder eine Süßigkeit mehr. Und schon gerät die negative Kalorienbilanz am Ende des Tages ins Wanken. Ein Spruch meines Dozenten, Professor Wolfgang Schlicht, an der Uni Stuttgart, ist mir hängen geblieben „verbrennt man mehr Kalorien, als man zu sich nimmt, klappt das Abnehmen. Letztlich ist das Abnehmen reine Mathematik“.

Mangelnde Fachkompetenz/ Wissen

Als ganz so einfache Formel sieht unsere Ernährungsberaterin, Ursula Besemer, das Abnehmen nicht. Laut ihr sind auch Kenntnisse aus der Ernährungsmedizin wichtig, etwa das Wissen welche Nährstoffe man zu sich nehmen soll. Denn ernährt man sich zu einseitig, oder fehlen wichtige

Nährstoffe, kommt es ebenfalls zu keiner Gewichtsabnahme.

Um Unterstützung bei der Erreichung der persönlichen Abnehm-Ziele zu geben, haben wir unser Abnehmprogramm „schlank und fit in 180 Tagen“ gestrickt.

Wir wollen mit Ihnen Ihre Ziele definieren, Ihnen Wissen aus der Ernährungsmedizin vermitteln, Ihnen Bewegungskonzepte und individuelle Trainingspläne an die Hand geben, damit Sie ihr Ziel erreichen. Wir sind überzeugt, Ihnen damit über den Zeitraum von sechs Monaten ein Paket an die Hand zu geben, das Sie bei Ihrem Ziel „Abzunehmen“ begleitet und unterstützt und Ihnen einen langfristigen Erfolg sichert. Eine Garantie ist das nicht, aber eine Basis, auf der Sie aufbauen können.

Start des Programms am Dienstag 29. März.

Vanessa Gerstenberger

SCHLANK UND FIT IN 180 TAGEN

So nennt sich das Abnehmprogramm, das das activity in Zusammenarbeit mit der Ernährungsberaterin Ursula Besemer, dem Mental Coach Marco Faass, der Sportwissenschaftlerin Anke Wätzig und der Cardio Fit Kursleiterin Heike Schader entwickelt hat.

Ab dem 29. März werden in der ersten Staffel die ersten, bereits angemeldeten Personen starten und ihr persönliches Ziel verfolgen.

Mit den vier Säulen Ernährung, Mentale Unterstützung, intensive Betreuung im Trainingsbereich und einem Cardio Fit Kurs, zum ankurbeln des Fettstoffwechsels, können diese Ziele erreicht werden.

Wer seinen Körper formen und dabei ein paar Kilos verlieren möchte, hat in der zweiten Staffel ab dem 13. September die Möglichkeit,

sich zu diesem Abnehmprogramm anzumelden. Die Anmeldung für das Herbst-Winter-Programm ist ab Montag, 22. August möglich. Die Kosten dieses sechsmoatigen Konzeptes belaufen sich für activity Mitglieder auf 150 Euro, TSV Schmiden Mitglieder 330 Euro und Nichtmitglieder 400 Euro – für Letztere ist eine sechsmoatiger Kurzzeitmitgliedschaft inklusive

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

REWE
Aupperle
Total regional



Unsere Stärken

lokale Produkte
Tierwohl
Frische

Nachhaltigkeit

Tradition
Lebensmittel
Herzlichkeit

unsere Region
Qualität
Lokalität

Werte
Vielfalt



REWE Aupperle | 1 x in Hegnach | 1 x in Oeffingen | 2 x in Fellbach | Öffnungszeiten: 7-22 Uhr

ZahnCentrum
im Centrum30

Montag bis Freitag
07-20 Uhr

Telefon 0711-57 36 33

termin@zahnzentrum-fellbach.de

In unserer modernen Zahnarztpraxis bieten wir eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie:

- Implantologie | Parodontologie
- Prophylaxe | Ästhetische Zahnheilkunde
- Kinderzahnheilkunde
- **NEU:** Schonende Laserbehandlung
- Hauseigenes zahntechnisches Labor
- Extra lange Öffnungszeiten

DR. GEORG VINTZILEOS
Stuttgarter Straße 26 | 70736 Fellbach
www.zahnzentrum-fellbach.de

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 1990 13
Fax 07 11/95 1990 15

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Die Europameisterschaften im Visier

Karrierehöhepunkt für die Schmidener Taekwon-Do-Trainer Michael Böttinger und Michael Schmidt

Zwei Trainer des TSV Schmidener haben sich für die Europameisterschaften im ITF (International Taekwon-Do Federation) Taekwon-Do qualifiziert, die vom 26. April bis 2. Mai in Finnland stattfinden. Bei einem Auswahltraining Ende Januar konnten Michael Böttinger und Michael Schmidt die Bundestrainer von ihrem Können überzeugen und wurden für das Nationalteam und die Europameisterschaft nominiert.

Für beide Sportler ist dies der vorläufige Höhepunkt ihrer Karriere, nachdem beide seit Jahren nationale Erfolge erringen. Nach drei deutschen Meistertiteln und weiteren hervorragenden Platzierungen in den letzten Jahren war die Nominierung der beiden Sportler ein folgerichtiger Schritt.

Michael Böttinger ist für seine Paradedisziplin Tul, also Formenlauf in der Klasse 3. Dan nominiert. Ebenso Michael Schmidt, der für die Klasse Tul 4. bis 6. Dan, sowie in den Disziplinen Spezial- und Kraftbruchtest für den Team-Wettkampf nominiert ist. Bei diesen Disziplinen geht es darum, genormte Bretter in großer Höhe (Spezialbruchtest) oder besonders viele Bretter (Kraftbruchtest) jeweils mit ein-



Die Kampfsportart Taekwon-Do ist ungeheuer vielseitig und verfügt über ein breites Repertoire an Disziplinen.

wandfreier Technik zu durchschlagen.

Zum ersten Turnier des Jahres in Monheim fuhr eine kleine Delegation der Schmidener Taekwon-Do-Kämpfer, die aus Kindern und Erwachsenen bestand. Sie erkämpften sich beim bisher größten nationalen ITF-Turnier in der Vereinswertung einen herausragenden 6. Platz unter 38 teilnehmenden Vereinen. Dass dies den Schmidener Sportlern trotz ihrer geringen Zahl gelang, zeugt von der hohen Qualität des Trainings. Sechs erste, ein zweiter und zwei dritte Plätze

sprechen für sich. Auch für die beiden nominierten Sportler war das Turnier wieder ein gelungener Auftakt in das Turnierjahr 2016 und eine gute Vorbereitung für die Europameisterschaften.

Die Abteilung drückt Michael Böttinger und Michael Schmidt für die Europameisterschaft die Daumen und auch allen anderen Sportlern wünscht die Abteilung Taekwon-Do ein erfolgreiches Sportjahr. Alle am Taekwon-Do interessierten Kinder und Jugendliche sind eingeladen, den nächsten Anfängerkurs im

Herbst zu besuchen. Erwachsene können jederzeit im normalen Training einsteigen.

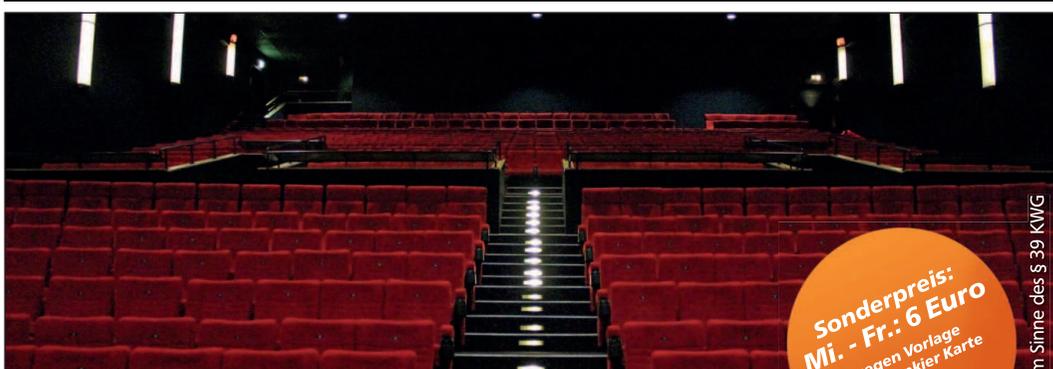
Eileen Haase und Christian Schütz

Info: Weitere Informationen gibt es auf der Taekwon-Do Homepage unter

www.tkd-schmidener.de



Das Schmidener Taekwon-Do-Team ist erfolgreich.



Bankier Extras

Sonderpreis:
Mi. - Fr.: 6 Euro
gegen Vorlage
Ihrer Bankier Karte

* nicht im Sinne des § 39 KWG

Wir machen den Weg frei.

UFA-PALAST STUTTGART: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

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



Volksbank Stuttgart eG



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

Ihr Ansprechpartner in
Fellbach - Schmidener - Oeffingen

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



Jochen Höfliger

Diplom-Betriebswirt (BA)

Steuerberater Höfliger

Wilhelm-Maybach-Straße 16
70734 Fellbach

Telefon 07 11 / 57 88 05-0
Telefax 07 11 / 57 88 05-99

info@hoefliger-steuerberater.de
www.hoefliger-steuerberater.de



Alle Infos zu den lokalen Werbemöglichkeiten.

www.stzw.de/lokal

Rems-Murr-Pokal als Aushängeschild

Activity-racing-team startet in die 14. Saison und freut sich über Neuzugänge

Mit 20 Lizenzfahrern wird das activity-racing-team in die neue Saison starten. Seit dem Bestehen des Teams gab es noch nie so viele lizenzierte Rennfahrer wie in diesem Jahr. Auch Neueinsteiger wie Nicky Schammler, Alex Raab oder Cristian Fabian Reyes Nuñez werden dabei sein, für die es in erster Linie darum geht, Erfahrungen bei Lizenzrennen zu sammeln.

Die anderen Fahrer sind alle schon etwas länger dabei und werden versuchen, die Farben des Teams hoch zu halten. Die Radsport-Abteilung hat für 2016 ihren Internetauftritt neu gestaltet, der grafisch an den Internetauftritt des TSV Schmiden angepasst wurde.

Mit Stolz kann der Abteilungsleiter und Teamchef Marc Sanwald sagen, dass der Hauptgrund für Neuzugänge in das Team der „Rems-Murr-Pokal“ ist.

Auch dieses Jahr wird die Radsport-Abteilung des TSV Schmidens den Rems-Murr-Pokal vom 5. August bis zum 7. August in den Etappenorten Schorndorf, Backnang und der Schluss-Etappe am Kappelberg in Fellbach ausrichten. Beste Werbung für die Radsport-Abteilung und den TSV Schmidens.



Auch dieses Jahr wird die Radsport-Abteilung den Rems-Murr-Pokal ausrichten – hier Marc Sanwald bei der jüngsten Auflage.

Das Besondere an dieser Großveranstaltung ist, dass sie jedes Jahr nur durch Sponsoren und den ehrenamtlichen Helfern möglich gemacht wird. So werden zum Beispiel für jeden Etappenort vier Kilometer Absperrgitter mit einem großen Lastwagen angeliefert und aufgebaut. Hierfür gibt es ein Aufbauteam mit sechs Helfern. Es gibt ein Bewirtungsteam mit sechs Helfern, sowie ein Organisations-Team mit vier Personen. Für jeden Etappenort werden um die

20 Streckenposten gebraucht, die für die Sicherheit der Fahrer und der Zuschauer sorgen. Alles in allem müssen die Abteilungsleiter Christian Schröder und Marc Sanwald für rund 50 ehrenamtliche Helfer sorgen, die gemeinsam das beste und einzige Drei-Tages-Etappenrennen in der Region möglich machen. Für den TSV Schmidens ist der „Rems-Murr-Pokal“ ein Aushängeschild für perfekte Organisation und großartigem Spitzensport in einem. Marc Sanwald



Markus Kühn schafft es auf das Treppchen – Marc Sanwald und Bürgermeisterin Beatrice Soltys gratulieren.

Infos zum Rennen: www.rems-murr-pokal.com

Infos zum Team: www.activity-racing-team.de

ivd WABRO Immobilien

Ihre unabhängigen Profis für:

- ✓ Marktwertermittlungen
- ✓ Verkaufsberatungen
- ✓ Vermietungsberatungen
- ✓ Energieausweise
- ✓ über 30 Jahre Erfahrung!

Beratungen gerne jederzeit nach tel. Vereinbarung
Büro Fellbach, Blumenstraße 20

Ihr Berater: Leo Wabro
 Dipl. Sachverständiger DIA,
 f. d. Bewertung v. be-/ ungebauten Grundstücken, Mieten u. Pachten

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

Einladung zum Probetraining.

Groß. Stadt. Jäger. Der CLA Shooting Brake.
 Jetzt Probe fahren!



Mercedes-Benz
 Das Beste oder nichts.

AUTOHAUS FELIX KLOZ GMBH

70736 Fellbach | Merowingerstraße 7-9 | Telefon 0711 51828-0
 70825 Korntal-Münchingen | Zuffenhauser Straße 95 | Telefon 0711 839993-0
 70199 Stuttgart | Burgstallstraße 95 | Telefon 0711 601777-7

www.autohaus-kloz.de | www.reifenfelix.de | www.facebook.com/AutohausFelixKloz | www.youtube.com/AutohausFelixKloz

Ist sportlicher Erfolg planbar?

Die Tischtennisabteilung steht vor ihrer erfolgreichsten Saison

Sie durften sich mit dem inoffiziellen Titel eines sogenannten Herbstmeisters schmücken: Nach Abschluss der Vorrunde 2015/2016 im Dezember vergangenen Jahres führten die erste, zweite und die dritte Mannschaft in ihrer jeweiligen Spielklasse im Tischtennisbezirk Rems die Tabellen auf Platz 1 an. Als erste der drei Mannschaften konnte am ersten Märzwochenende die 3. Mannschaft vorzeitig den Meistertitel in der Kreisklasse B und damit den Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse feiern. Bei noch zwei ausstehenden Spielen und einem Vorsprung von fünf Punkten auf den Tabellenzweiten der Mannschaft Fellbach III steht nun auch rechnerisch dieser Erfolg nicht mehr in Frage. Somit werden in der kommenden Spielzeit 2016/2017 die Mannen um das Schmidener Eigengewächs Daniel Gachstatter und Martin Weil, gemanagt von der einzigen weiblichen Mannschaftsführerin im Herrentischtennis im Bezirk Rems Bettina Prieß-Ebinger, in der Kreisklasse A aufschlagen.

Die 2. Mannschaft führt in der Kreisklasse A fünf Spieltage vor Saisonende die Tabelle noch immer an. Mit einem komfortablen zehn Punkte Vorsprung auf den Drittplatzierten ist auch dieser Mannschaft um ihre Spitzenspieler Jochen Höfliger und Boris Ripatal der Aufstieg in die Kreisliga B nicht mehr streitig zu machen. Jetzt geht es mit fünf Punkten Vorsprung in den verbleibenden Spielen und dem noch ausstehenden direkten Duell gegen den Tabellenzweiten Hegnach IV um den Meistertitel.

Die erste Mannschaft führt drei Spieltage vor Ende der Saison in der Kreisliga B ebenfalls noch die Tabelle an. Bisher ohne Niederlage und mit nur zwei Verlustpunkten wird der Meistertitel und damit der direkte Aufstiegsplatz beim nächsten Spiel am 19. März vor heimischem Publikum in der Anne-Frank-Sporthalle gegen den derzeitigen Zweitplatzierten Beinstein III ausge-

spielt. Da der drittplatzierte Oefingen III mit derzeit neun Minuspunkten rechnerisch die Schmidener Mannschaft um Achim Traunecker und Roland Bürkle nicht mehr abfangen kann, ist unabhängig vom Ausgang dieses Spitzenspiels auf jeden Fall der zweite Platz und damit das Relegationspiel um den Aufstieg in die Kreisliga A gesichert.

Die Frage nach den Gründen dieser überaus erfreulichen sportlichen Entwicklung ist erlaubt. Frank Lloyd Wright formulierte es so: „Der Preis des Erfolges ist Hingabe, harte Arbeit und unablässiger Einsatz für das, was man erreichen will.“

In der Tat ernten wir jetzt die Früchte einer Entwicklungsstrategie von motivierenden Rahmenbedingungen.

Getreu dem Motto das Ende

einer Saison, ist der Beginn der Vorbereitung für die kommende Spielzeit veranstalten wir seit 2014 an Ostern ein mehrtägiges Regenerations- und Aufbautrainingslager. 2015 machten sich elf Spieler teils in Begleitung



Auch eine mentale Sache: Der richtige Treffer

ihren Partner auf den Weg nach Bozen, wo wir angeleitet durch die Kompetenz der Tischtennisschule TopSpeed fünf Tage in einer dem Tischtennisport ge-

widmeten Halle trainiert haben. Begeistert von den Rahmenbedingungen fahren wir am 24. März erneut nach Bozen. Dieses Mal werden 19 Tischtennisspieler die Reise antreten und beim morgendlichen Konditionslauftraining und dem Tischtennis Systemtraining die Grundlagen

für die kommende Saison legen. Aber nicht nur das Ostertrainingslager gilt als ein Mosaik des Erfolgs. Auch unsere Trainingstage zu Beginn der Vorrunde im September und der Rückrunde im Januar, jeweils unter der sportlichen Leitung unserer Vereinstrainerin Jenny Klemann, haben Anteil am Erfolg.

All diese temporären Aktionen

„Tischtennis ist ein Kopfsport“

können nur eine Nachhaltigkeit entwickeln, wenn das Training verstetigt werden kann. Diese Möglichkeit besteht beim wöchentlichen System- und Einzeltraining mit unserer Trainerin Jenny und den individuellen Trainingsstunden mit Einzeltrainern im Jugendraum im Untergeschoss des Stadionrestaurants. Nicht nur das Training an der TT-Platte ist beim Tischtennis entscheidend. „Tischtennis ist ein Kopfsport. Motivation, Selbstvertrauen, innere Ruhe und Kon-

zentration machen 90 Prozent eines Spiels aus“, so der Sportpsychologe des Deutschen Tischtennisbundes. Deshalb stehen bei uns immer wieder mentale Trainingseinheiten auf dem Programm zum Beispiel bei „Kultur statt Tischtennis“.

Mit dem Besuch des Motivationsfilms Whiplash im Orfeo oder des Wortkinos in Stuttgart suchen und finden wir die Balance. Bei der Vorstellung „Unterwegs – Sozusagen grundlos vergnügt“ ließen wir uns mit schwäbischen Weisheiten erheitern und zum Ausklang im nahe gelegenen afrikanischen Restaurant verwöhnen.

Um den sportlichen Erfolg der Hinrunde 2015/2016 zu verstetigen und als zusätzlicher Motivationskick, wurde keine geringere als die 9-fache Europameisterin im Tischtennis Csilla Batorfi für ein Trainingswochenende Anfang Januar 2016 engagiert. Bei diesem Lehrgang hat Csilla unseren 13 Teilnehmern viel ihrer reichhaltigen Erfahrung als Spielerin und jetzt als Trainerin beim thematischen Schwerpunkt des Aufschlag-Rückschlagspiels weitergeben können.

Jetzt fiebern wir den letzten Begegnungen in der sich zu Ende neigenden so erfolgreichen Saison 2015/2016 entgegen.

Nicht nur ambitioniert in verschiedenen Spielklassen kann bei uns trainiert und in einer Mannschaft aktiv gespielt werden, sondern seit drei Monaten freuen wir uns über den Aufbau unserer wiederbelebten Freizeit-tischtennisgruppe. Inge Blankenship hat es übernommen die sich regelmäßig Dienstags in der Anne-Frank-Sporthalle treffende Gruppe zu koordinieren. Im Vordergrund steht nicht der Wettkampf mit dem kleinen weißen Ball, sondern viel Spaß und etwas Bewegung. Gerne sind uns weitere Spieler in der Freizeitgruppe willkommen.

Ekkehard Schulz, Heinrich Schuller

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



Gruppenbild mit der fünfmaligen Olympiateilnehmerin Csilla Batorfi



Als erste der drei Mannschaften kann die dritte Mannschaft vorzeitig den Meistertitel in der Kreisklasse B und damit den Aufstieg in die nächsthöhere Spielklasse feiern mit Patrick Pietrowski, Joachim Brösamle, Murat Töksöz, Martin Weil, Daniel Gachstatter und Dimitri Merk.

Aufgeben gibt es nicht

Powerful Eight mit Alex Veith – Lass den Schweinehund nicht gewinnen

Schweißgebadet und schwer atmend liegt er am Boden. Am liebsten würde er so liegen bleiben. Aber da ist Alex Veith schon wieder. Er fordert ihn auf, weiter zu machen. Motiviert ihn. Ein Aufgeben gibt es nicht. Also rappelt er sich wieder auf. Erhebt sich und beginnt von vorne. Nur noch zehn Wiederholungen denkt er sich und ein Lächeln huscht über sein Gesicht. Zehn Wiederholungen und ich habe es geschafft. Zehn Wiederholungen und die erste Stunde der Powerful Eight ist vorüber. Noch neun Wiederholungen. Neun Wiederholungen und wir haben es gemeinsam geschafft.



Alex Veith zeigt, wie acht Einheiten Vollgas aussehen.

Alle Jungs und Mädchen um ihn herum haben 60 Minuten zusammen mit ihm trainiert. Acht Wiederholungen. Acht Wiederholungen und er hat die anstrengendste und zugleich befriedigendste Trainingseinheit in seinem 16-jährigen Leben hinter sich. Sieben Wiederholungen. Noch sieben Wiederholungen, brüllen die anderen Teilnehmer und pushen ihn durch die letzten Sekunden seines Workouts. Sechs Wiederholungen. Noch sechs Wiederholungen und er spürt, wie der Schweiß von seiner Stirn auf den Boden tropft. Fünf Wiederholungen. Noch fünf Wiederholungen und Alex stellt sich zu ihm und macht die letzten Wiederholungen gemein-

sam mit ihm. Vier Wiederholungen. Noch vier Wiederholungen, sagt er sich. Nicht aufgeben. Das ist es Wert. Halte durch. Lass den inneren Schweinehund nicht gewinnen. Drei Wiederholungen. Die letzten drei Wiederholungen und er hört den wummernden Bass aus den Boxen und sieht die Lichtanlage bunte Muster gegen den Boden werfen. Alex will wissen, ob sie noch können. Wie aus einer Stimme brüllen er und die anderen Jugendlichen: „Ja!!!!“. Die letzte Wiederholung... erschöpft und außer Atem sinkt er auf alle Viere und schnappt nach Luft. Alex und die anderen Teilnehmer kommen vorbei und klatschen ab. Jeder

der Teilnehmer hat etwas weiche Beine von den Kniebeugen. Alle T-Shirts sind nass vor Schweiß. Langsam und vorsichtig steigen sie über die Gewichte und Matten, weil die erschöpften Muskeln noch nicht völlig erholt sind. Aber alle haben einen zufriedenen Gesichtsausdruck. Alle sind stolz auf sich, die Stunde geschafft zu haben. Alle freuen sich auf den Muskelkater am nächsten Tag. Alle möchten fitter werden, Kraft und Muskeln aufbauen. Und alle wissen, dass dazu schwitzen, Anstrengung und auch ein kleines bisschen schmerzende Muskeln nötig sind. Glücklich klatscht er mit Alex ab und räumt seine Gewichte auf. Mit den anderen redet über die vergangene Stunde. „ich bin platt“, „die dritte Übung war die schlimmste“, „quatsch die letzte war gut“ hört er noch, bevor er sich mit seinem Kumpel unter die Dusche verdrückt. „Bis nächste Woche.“ ruft er den anderen noch zu und dann geht er in Richtung Umkleide los. „Ja“ denkt er, „nächste Woche geht es weiter. 16.50 Kursraum 1 im activity. The powerful Eight. Und Alex macht den Namen zum Programm.“ *Felix Hug*

Info: The Powerful eight mit Alex Veith startet am 30. Mai. Anmeldung bis 23. Mai unter www.yo-mo.tsv-schmiden.de

RAINER BÜRKLE

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

Von-Pistorius-Str. 6 Erzbergweg 4
70188 Stuttgart 70736 Fellbach

Telefon (07 11) 51 31 44
E-Mail: gm.pfeiffer@t-online.de

Küchenprofis

Persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Katja und Hans-Peter Holder
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.51 4020
www.schmidener-kuechenstudio.de

Endlich zuhause!

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

0711 - 51 50 500
www.ebner-buerkle.de

EBNER Bürkle

IMPRESSUM

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden.

Ausgabe März 2016.
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: Christopher Graf, Eileen Haase, Felix Hug, Vanessa Gerstenberger, Silvia Bürkle-Kuhn, Alfred Kurz, Marc Sanwald, Heinrich Schullerer, Ekkehard Schulz, Tamara Stoeß, Roland Schweizer
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.
Anzeigen: Marc Becker
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Schöne Aussichten: Von 29. April bis 7. Mai ist ein Segeltörn mit dem activity in Kroatien an der Adria-Küste angesagt.

Tipps und Termine

Beim TSV Schmiden ist jede Menge los – Zehn Jahre Hochseilgarten

Der TSV Schmiden hat ein abwechslungsreiches Programm auf die Biene gestellt:

18. März bis 20. März Season Closing Skiabteilung

23. März bis 1. April YOMO Ferienbetreuung

3. April Young Puma Cup Handball Sporthalle 1

17. April STB Turnliga Männer (Verbands- und Kreisliga) Sporthalle 1

23. April Minispielfest Handball Sporthalle 1

27. April Spielnachmittag

Kindersportabteilung/Fellbacher Bank Sporthalle 1

29. April bis 7. Mai Segeltörn activity Kroatien Adria-Küste

1. Mai Zehn Jahre Hochseilgarten Fellbach Sportpark Schmiden

12.05. Mitglieder- / Delegiertenversammlung STADIO

17. Mai bis 27. Mai YOMO Ferienbetreuung

4. Juni Württ. Nachwuchsmeisterschaften RSG Sporthalle 1

4. Juni bis 5. Juni Kreismeisterschaften Leichtathletik U 14 und

U 16 Sportpark Schmiden

9. Juni bis 17. Juni Mitglieder-Urlaub activity Griechenland

12. Juni Public Viewing Fußball EM Großes Haus Schmiden

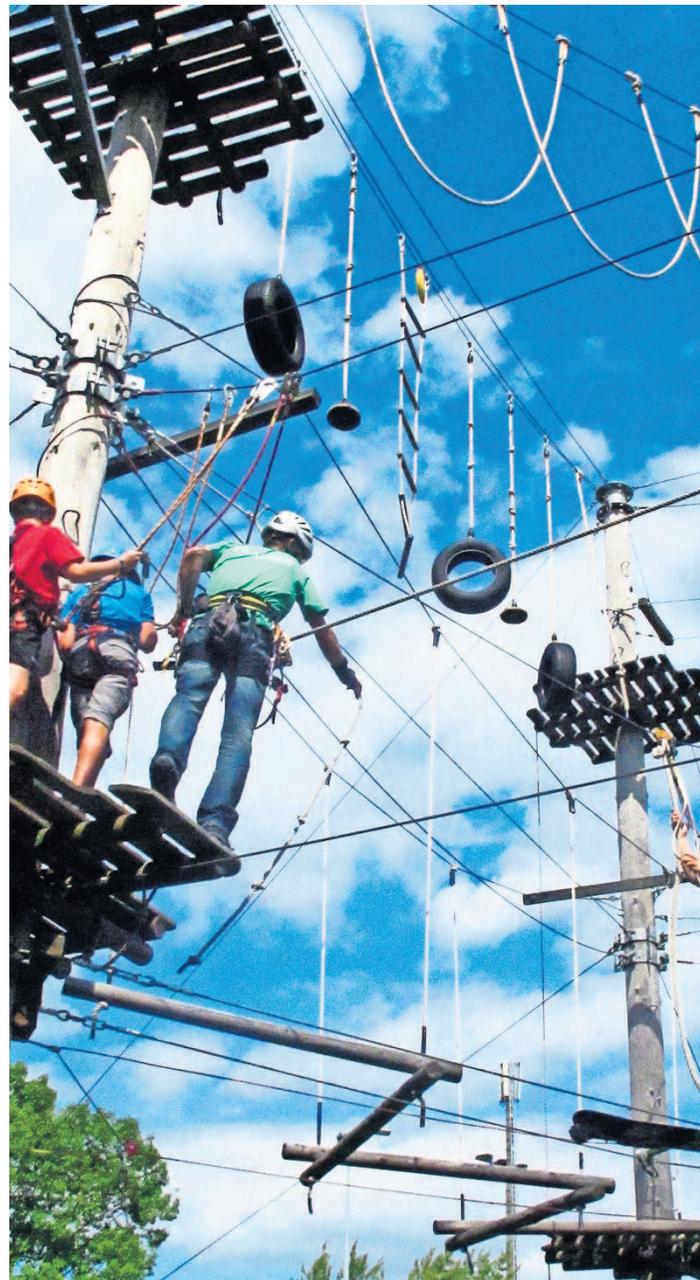
16. Juni Public Viewing Fußball EM Großes Haus Schmiden

18. Juni D-Junioren Turnier Fußball Sportpark Schmiden

19. Juni F-Junioren-Turnier Fußball Sportpark Schmiden

19. Juni E-Junioren Turnier Fußball Sportpark Schmiden

2. Juli Boot-Camp activity Sportpark Schmiden



Rundes Jubiläum: Am 1. Mai feiert der Hochseilgarten Fellbach im Sportpark Schmiden sein zehnjähriges Bestehen.

Feierliche Einweihung

Sporthalle Schmidener Weg – ein erfolgreiches Gemeinschaftsprojekt

Die Sporthalle Schmidener Weg wurde vor Kurzem offiziell eingeweiht. Auf dem Gelände des Bauknecht Forums direkt neben dem Fellbacher Bahnhof ist eine gut 1600

Quadratmeter große Sporthalle entstanden, die den drei Nutzern neue Möglichkeiten bietet. Das Kolping-Bildungswerk Württemberg, die Bauknecht Vermögensverwaltung

und der TSV Schmiden waren beim Bau der Sporthalle Schmidener Weg neue Wege gegangen – ein Neubau, der durchaus auch Modellcharakter hat.



Impressionen der feierlichen Einweihung der Sporthalle Schmidener Weg – mit vielen Gästen und einem sportlichen Rahmenprogramm.

