

Ausgabe 2/2016

MUSKEL KATER



TANZSPORT

Doppelte Landesmeisterschaft

GESUNDHEITSSEITE

Osteopathie ist kein alter Hut

TAEKWON-DO

Erfolgreiche Europameisterschaft

ACTIVITY

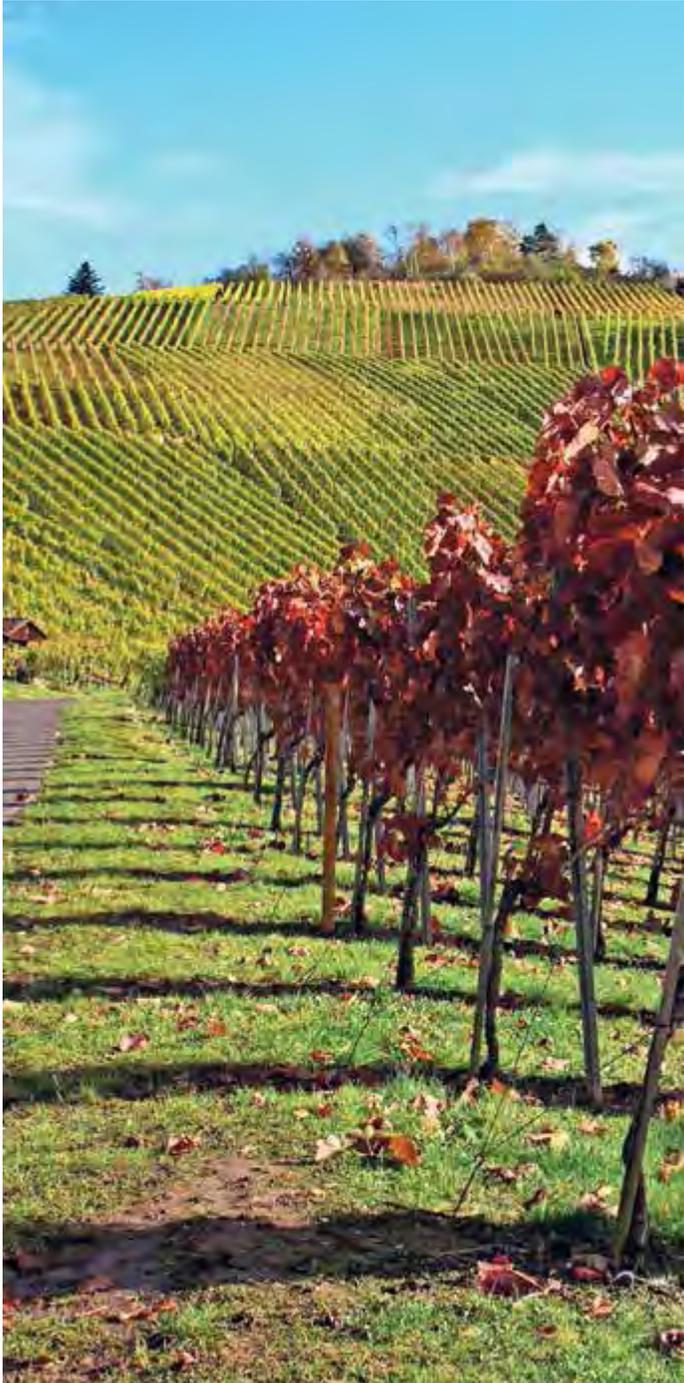
Sport in der Schwangerschaft

FUSSBALL

Fredi Bobic gegen die AH

Die Zeitung des TSV Schmiden





Der Kappelberg bietet sich von seiner Topografie her für die Winterspiele an – Schnee hin oder her, macht Gabor Flüssle deutlich.



Sportfunktionär Gabor Flüssle: Baden-Württemberg ist eine der sportlichsten und reichsten Regionen der Welt – also ein passendes Terrain für die Olympischen Spiele.

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
Im August finden die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro statt. Was waren wir also überrascht, Dr. Gabor Flüssle, den Präsidenten des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) im Ristorante Stadio in Schmiden zu treffen. Ein erfundenes Interview mit einem erfundenen Sportfunktionär:

Herr Dr. Flüssle, herzlich willkommen. Was treibt Sie nach Schmiden?
Danke für die freundliche Begrüßung! Ich bin eigentlich nur zum Pizzaessen ins Vereinsrestaurant gekommen.

Nett gesagt, aber überaus ungläubwürdig.
Einverstanden, das war ein bisschen geflunkert. Ich wollte rechtzeitig zur Fußball-EM einmal den Heimatverein von Sami Khedira besuchen.

Der hat im TV Oeffingen gekickt. Ist zwar der Nachbarort, liegt aber praktisch auf einem anderen Kontinent.

Nun, wenn Sie insistieren: ich sondiere das Terrain für die Olympischen Spiele 2026.

In Schmiden?

Ja, warum denn nicht? Baden-Württemberg ist eine der sportlichsten und reichsten Regionen der Welt. Denken Sie an die Kreisliga-Fußballer des TSV Schmiden! Die Cheerleader-Squats! Und dann ist da noch die Rhythmische Dings...

...Sportgymnastik! Recht und gut, 2026 wären aber Winterspiele dran.

Ja, aber der TSV Schmiden hat doch auch eine Skiabteilung. Und: haben Sie hier nicht einen Berg?

Ja, den Kappelberg, der ist aber nur knapp 400 Meter hoch und praktisch 365 Tage im Jahr schneefrei.

Sehen Sie, Sotschi liegt auch am Meer - hat uns das davon abgehalten, dort Winterspiele abzuhalten?

Wenn es nicht Schnee ist, was erwarten Sie dann vom Veranstaltungsort?

Wir erwarten perfekte Rahmenbedingungen für die olympische Familie.

Sie meinen perfekte Bedingungen für die Familien der IOC-Funktionäre...

Sie sagen es. Sie bauen hier erst-

klassige Autos, fertigen erstklassige Kleidung, haben ausreichend Sterneköche – Sie müssen nur bereit sein, das alles den richtigen Leuten kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Das nenne ich olympischen Geist. Aber sagen Sie, müssten nicht auch große Eingriffe in die Natur erfolgen, um hier Wintersport betreiben zu können? Wer soll das denn genehmigen?

Unsere Idee ist es, das unauffällig in die Planungen für Stuttgart 21 einfließen zu lassen. Das bemerkt keiner.

Aber Stuttgart 21 soll schon 2021, nein 2022 - naja, zumindest bereits 2023 fertig sein.

Muahahahahahah.

Schon verstanden. Würden Sie uns noch einen Gefallen tun und die Themen der neuesten Muskelkater-Ausgabe ankündigen?

Gegen eine kleine finanzielle Zuwendung tue ich fast alles, nicht wahr? Also, liebe Leserinnen und Leser, auf Seite 3 erfahren Sie alles über die Osteopathie, auf Seite 5 steht - Glückwunsch! - der Aufstieg der Turnerinnen im Mittelpunkt und auf der letzten Seite gibt's immer Tipps und Termine.

Der Muskelkater

Stadio
Ristorante - Pizzeria

„La Cucina Italiana“

**Genießen Sie italienisches Flair
in gemütlicher Atmosphäre**

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.



Gabor Flüssle hat das mögliche Gebiet für die Olympischen Spiele 2026 natürlich umfangreich sondiert.

Osteopathie: (k)ein alter Hut

Die Therapeuten wollen nicht in erster Linie Symptome eines körperlichen Leidens beheben, sondern dessen Ursache

Der Eindruck täuscht. Zahlreiche Publikationen in Gesundheitsmagazinen, Bezuschussung durch die Krankenkassen und jährlich mehr als fünf Millionen Menschen, die sie in Deutschland in Anspruch nehmen, lassen die Osteopathie als den aktuellsten Trend am Therapiemarkt erscheinen.

Doch stolze 142 Jahre ist es bereits her, als Dr. Andrew T. Still, ein amerikanischer Arzt, die Osteopathie als medizinische Fachrichtung erstmals universitär vorstellte. Er gilt seither als Urvater der Osteopathie, die sich Anfang des 20. Jahrhunderts zunächst in Großbritannien und dann weiter über die Niederlande, Belgien und Frankreich in Europa ausbreitete.

Relativ spät, erst Ende der 1980er Jahre, kam die Osteopathie-Ausbildung durch Schulen aus Frankreich, Belgien und Canada schließlich auch in Deutschland an. Inzwischen werden an zahlreichen, oft internationalen Instituten Osteopathen berufsbegleitend oder in Fachhochschulstudiengängen ausgebildet. Einzelne Privatuniversitäten bieten Studiengänge mit den Abschlüssen Bachelor (B.sc.) und Master (M.sc.) an.

Osteopathie wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den anerkannten komplementä-



In der Osteopathie nutzt man den Körper als umfassend vernetztes Steuer- und Regelsystem. Der Osteopath behandelt nicht nach Diagnosen, sondern fokussiert sich ganz auf den Patienten.

Deutsche Ärztesgesellschaft für Osteopathie e.V. (dägo) definiert die Osteopathie als eine „patientenzentrierte medizinische Fachrichtung, welche sich durch die Wechselbeziehung von Struktur und

Spannungen werden ertastet und mit speziellen Techniken beseitigt. Der Osteopath erkennt in allen Funktionsabläufen des Organismus einen Bewegungsausdruck. Er sieht dabei immer das Zusammenspiel der verschiedenen Systeme des Menschen: das muskuloskeletale System (parietal), die viszerale Organe (viszeral), biophysikalische Prozesse sowie das periphere und zentrale Nervensystem (craniosakral). In der Osteopathie nutzt man

den Körper als umfassend vernetztes Steuer- und Regelsystem. Deswegen gibt es auch keine Untergliederung in unterschiedliche Teilbereiche, wie sie die Schulmedizin vornimmt. Die Therapeuten wollen nicht Symptome eines körperlichen

Leidens beheben, sondern dessen Ursache. Deswegen behandelt der Osteopath nicht nach Diagnosen, sondern fokussiert sich ganz auf den Patienten.

Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz widmen sich Osteopathen nicht nur Rückenleiden. Sie behandeln Babys mit Schreikoliken ebenso wie Senioren mit Hüftproblemen, versuchen bei Sodbrennen, Migräne oder Menstruationsbeschwerden für Linderung zu sorgen. Auch eini-

ge Leistungssportler vertrauen auf die alternative Heilkunde. Der Beruf des Osteopathen ist staatlich nicht anerkannt. Es gibt keine gesetzlich vorgeschriebenen Richtlinien für die Ausbildung. Patienten sollten deshalb vorab die Qualifikation des Therapeuten erfragen. Die berufsbegleitende Ausbildung für Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten dauert in Deutschland meist fünf Jahre und beinhaltet mehr als 1350 Unterrichtsstunden. Das ermöglicht die Mitgliedschaft in einem Berufsverband der Osteopathen, was wiederum Voraussetzung für die (teilweise) Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist.

Christopher Graf

Die Gesundheitsseite

ren-medizinischen Verfahren zählt. Mit den „Benchmarks for Training in Osteopathy“ hat die WHO eine klare Definition der Osteopathischen Medizin geschaffen, insbesondere den Nachweis der Wirksamkeit und die Sicherheit für die Patienten betreffend.

Doch was ist Osteopathie eigentlich? Nun, der Name an sich hilft nicht sehr viel weiter, denn er setzt sich lediglich aus den altgriechischen Begriffen ostéon = Knochen pathos = Leiden zusammen. Die

Funktion des Körpers auszeichnet, die angeborene Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung fördert und eine Annäherung zur Wiederherstellung und Erhaltung von Gesundheit in allen ihren Aspekten und einer gesunden Entwicklung beim ganzen Menschen prinzipiell durch Ausübung einer manuellen Behandlung unterstützt.“

Osteopathen behandeln mit den Händen und versuchen, Funktionsstörungen im Körper zu erkennen. Bewegungseinschränkungen und

Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung fördern

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juni 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
Mitarbeit: Sebastian Bürkle, Christopher Graf, Vanessa Gerstenberger, Eileen Haase, Jochen Höfliger, Anja Lüders, André Moradian, Boris Ritapal, Roland Schweizer, Christian Schütz, Christos Slavoudis, Tamara Stoeß, Robin Vogt
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat.
Anzeigen: Marc Becker
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

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



Michael Böttinger und Michael Schmidt (hier beim Training) haben bei den Taekwon-Do-Europameisterschaften solide Leistungen abgeliefert. Foto: Eva Herschmann (Archiv)

Auf internationalem Niveau

Taekwon-Do: Erfolgreiche Teilnahme an der Europameisterschaft

Nun war es so weit: Die Trainer Michael Schmidt und Michael Böttinger konnten ihr Können auf der Europameisterschaft unter Beweis stellen. Vor allem der Monat vor der Europameisterschaft Ende April bedeutete für die beiden Trainer nochmals Feinarbeit an ihren Techniken, um im internationalen Vergleich auf einem hohen Niveau mithalten zu können. Unterstützt wurden sie dabei nicht nur durch die weiteren Taekwon-Do Trainer im TSV Schmidlen, sondern auch durch die Bundestrainer des ITF-D Taekwon-Do. Um von diesen wertvolle Tipps zu erhalten, führten Michael und Michael häufig zu den Kadertrainings quer durch

Deutschland. Dies bedeutete für beide viel Zeitaufwand und sportlich anstrengende Tage. Doch die disziplinierte Vorbereitung erwies sich an der Europameisterschaft als richtig. Beide Michaels erreichten in der Disziplin Tul, Formenlauf, das Achtfinale. Beide schieden erst nach einem Unentschieden und auch dann nur sehr knapp aus. Michael Schmidt war außerdem für die Bruchtestwettbewerbe im Team nominiert. Das Team erreichte dabei sowohl im Kraftbruchtest, als auch im Spezialbruchtest den 6. Platz. Mit der erbrachten Leistung können beide mehr als zufrieden sein. Sie haben gezeigt, dass Taekwon-Do im TSV

Schmidlen auf einem internationalen Niveau betrieben wird. An dieser Stelle gratuliert die Abteilung Taekwon-Do nochmals zur tollen Leistung bei der Europameisterschaft.

Über Ländergrenzen hinweg

Für alle Taekwon-Do Sportler stand ebenfalls im April die Baden-Württembergische Meisterschaft in Ditzingen an. Hierbei erzielte der TSV Schmidlen unter allen teilnehmenden Vereinen den vierten Platz.

Dies beweist die erfolgreiche Teilnahme an diesem Turnier mit elf dritten, fünf zweiten und sieben ersten Plätzen. Das nächste Freizeitereignis stand Ende Mai mit dem Budo-Zeltlager an. Bei diesem Zeltlager treffen sich an fünf Tagen Kampfsportler aus verschiedenen Kampfkünsten wie Aikido, Kyusho, Kung-Fu, Jiu-Jitsu oder Taekwon-Do. Sie trainieren gemeinsam und es ist jedem Sportler möglich, eine andere Richtung des Kampfsports auszuprobieren. Das Besondere an dieser Zusammenkunft der verschiedenen Kampfkünste ist jedoch nicht nur die Möglichkeit, eine andere Stilrichtung auszuprobieren zu können,

sondern vor allem die Gemeinschaft über die Grenzen der einzelnen Kampfkünste hinweg. Auch Ländergrenzen waren dieses Jahr kein Hinderungsgrund für einige französische Kampfsportler das Zeltlager zu besuchen. Alle am Taekwon-Do interessierten Kinder und Jugendliche sind eingeladen, den nächsten Anfängerkurs im Herbst zu besuchen. Erwachsene können jederzeit im normalen Training einsteigen oder es ausprobieren.

Eileen Haase und Christian Schütz Info: Weitere Informationen dazu auf der Taekwon-Do Homepage unter www.tkd-schmidlen.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.



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



Weil deine Stadt
alles hat.

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und
Stuttgarter Wochenblatt. www.kauf-vor-ort-stuttgart.de





Vordere Reihe (von li.) Johanna Zettl, Kristin Berner, Kim Bender, Anika Bauer, Mona Kolb, Eylem Bulut, Sandy Schmid, Verena Rommel. Hintere Reihe (von li.): Tamara Stoeß (Trainerin), Theresa Schwarz (Trainerin).

Nächste Station: Oberliga

Mit geschlossener Mannschaftsleistung Udenkbares möglich gemacht

Das ausgegebene Ziel für die jungen Schmidener Turnerinnen hieß für die Saison 2016: Klassenerhalt in der Verbandsliga sichern.

Dieses Ziel konnte die erste Mannschaft mehr als erreichen. Als Aufsteiger aus der Landesliga überzeugten die Turnerinnen auch eine Liga höher. Mit der Vizemeisterschaft in ihrem ersten Verbandsligajahr qualifizierten sie sich völlig überraschend für die Aufstiegsrelegation der Oberliga, die mit einem

Paukenschlag gewonnen wurde. Beginnend 2011 in der Kreisliga, turnte sich die Mannschaft des TSV Schmidener Jahr für Jahr nach oben und hat sich nun einen Startplatz in der höchsten Liga des Schwäbischen Turnerbundes erkämpft. Sieben der zehn Turnerinnen aus der Stammmannschaft des Jahres 2011 stehen auch heute noch im Kader des Teams. Seit 2015 verstärkt außerdem die 15-jährige Nachwuchsturnerin Kim Bender erfolgreich die Mannschaft. Der große

Teamzusammenhalt und das gegenseitige Vertrauen, welche sich durch die gemeinsamen Jahre und Erlebnisse entwickelt haben, hat die Mädels zusammenschweißt. Mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung haben sie das Udenkbare möglich gemacht – den Aufstieg in die höchste Liga des STB. Nun heißt es für 2017: Abenteuer Oberliga, wir kommen!

Tamara Stoeß

Info: www.tsv-schmidener-turnen.de

Ehrentreffer für den TSV

Fußball-Senioren empfangen Stuttgarter Prominentenkicker um Fredi Bobic

Am Ende war es eine klare Angelegenheit, mit 5:1 (2:0) gewannen die Stuttgarter Prominentenkicker ein Freundschaftsspiel im Sportpark Schmidener gegen die Senioren des TSV.

Zwei Tore für die Gäste schoss Fredi Bobic, der Europameister von 1996, Ex-VfB-Profi sowie Manager und seit 1. Juni bei Eintracht Frankfurt als Sportvorstand unter Vertrag. Den Ehrentreffer für den TSV erzielte Jens Pfeifer. Klaus Steinle

trainiert die Prominentenkicker, für die unter anderen die Ex-Profis Dirk Wüllbier, Klaus Nonnenmacher, Niko Chatzis und Dimitrios Moutas aufliefen. „Wir treten zu etwa 30 Spielen im Jahr an und haben einen großen Fundus, vor allem viele frühere Kickers-Spieler machen bei uns mit“, sagte der Coach.

Zweimal 40 Minuten dauerte die Partie, in der die Gastgeber keineswegs chancenlos waren. Ein Pfostenschuss von Bastian Csintalan (9.) verhinderte die Schmidener Führung,

Michael Reisel traf in der 2. Halbzeit die Latte (53.). Ralf Keller, Trainer der TSV-Senioren, war dennoch zufrieden. „Wir hatten insgesamt etwas zu viel Respekt, haben aber gezeigt, dass auch wir Fußball spielen können“, resümierte der selbst mitmischende Coach. Am Ende hatten alle ihren Spaß, nur Fredi Bobic knurrte kurz, angesprochen auf den Bundesliga-Absteiger vom Neckar. „Das Thema ist für mich seit zwei Jahren durch.“

André Moradian



Gruppenbild mit Fredi Bobic (hintere Reihe, siebter von links).

TELEKIM



Telefonie- & IT-Lösungen

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

Küchenprofis

Persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO Katja und Hans-Peter Holder

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidener · Fon 07 11.51 40 20

www.schmidener-kuechenstudio.de

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

REWE Aupperle

Total regional



Unsere Stärken

lokale Produkte

Tierwohl

Herzlichkeit

Frische

Tradition

Lebensmittel

Herzlichkeit

Frische

Nachhaltigkeit

unsere Region

Qualität

Lokalität

Vielfalt



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

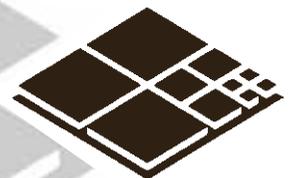
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDENER

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

RAINER BÜRKLE



FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN



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

Kinder mit Gipfelerlebnis

Kletterer üben mit dem Nachwuchs am Felsen

Nachdem das „Aufklettern“, war ebenfalls ein Seil eingehängt, der erste offizielle Programmpunkt zum Klettern im Freien, dem Regen zum Opfer gefallen war, sagten die Meteorologen für das lange Wochenende ab Himmelfahrt endlich stabiles Wetter voraus.

Relativ kurzfristig konnten noch Plätze auf dem Campingplatz am Königsweiher bei Schönau in der Südpfalz reserviert werden. Als Treffpunkt für den ersten Tag fiel die Wahl auf die „Schafsfelsen“ bei Erfweiler, da hier laut Kletterführer mehrere Wege in den unteren

Einige Naturfelsneulinge

Schwierigkeitsgraden vorhanden sind, was wegen einigen Naturfelsneulingen als auch wegen der Kinder vorteilhaft erschien. Allerdings hatten einige andere Kletterer die selbe Idee, mit der entsprechenden Rücksichtnahme kamen letztlich aber alle auf ihre Kosten.

Im Konvoi ging es anschließend zum Königsweiher, wo zügig die Zelte aufgestellt wurden und ein schnelles Abendessen bereitet wurde. Ein paar ganz Verwegene wagten noch den Sprung in den Weiher.

Nach einer noch etwas kühlen Nacht ging es am Freitag an den „Bruchweiler Geierstein“, der in

Kletter- und Abseilübungen

diesem Frühjahr ausnahmsweise nicht aus Vogelschutzgründen gesperrt war. Hier ist die Routenauswahl wirklich gigantisch und trotz der großen Anzahl von Schmiednern und Kletterern aus verschiedensten Herkunftsländern fand jeder seine dem jeweiligen Können angemessene Tour.

Mit den Felsneulingen wurden Kletter- und Abseilübungen durchgeführt, was bei manchem zu Schweißausbrüchen und Magenkrämpfen führte. Für die Kinder

ein Teilstück des 30 Meter hohen Steins erklimmen konnten. Auf dem Rückweg ging es noch am Supermarkt vorbei, wo noch Material für das abendliche Grillen und das anschließende Beisammensein besorgt wurde.

Samstags hatte die Gruppe etwas Pech mit der Felswahl. Am zuerst anvisierten „Büttelfels“ bei Dahn fand ein Kletterkurs mit zirka 30 Teilnehmern statt, natürlich an den Wegen, die für die Kinder die geeignetsten gewesen wären. An den nebenan gelegenen „Lämmerfelsen“ waren die leichten Wege auch zunächst belegt, nach einer gewissen Wartezeit konnte dann jedoch auch dort noch geklettert werden.

Sonntags wurden die Zelte schließlich wieder abgebrochen und die Fahrt ging einige Kilometer nach Norden in die Nähe von Annweiler am Trifels.

Als krönenden Abschluss konnten die Kinder noch einen echten Gipf-

Krönender Abschluss

fel mit zugehörigem Kreuz besteigen, was für sie sicher ein nicht so leicht zu vergessendes Erlebnis war. Während sie die Höhe und die Aussicht genießen konnten, zogen sich die Erwachsenen noch auf der steilen Ostseite die Arme lang. Anschließend wurden die Kinder dort abgeseilt und alle erreichten gesund und glücklich wieder sicheren Boden. Da einige der Teilnehmer früher abreisten, während andere erst später dazustießen, war die Gruppe ständig in anderer Besetzung unterwegs. Insgesamt nahmen so achtzehn Personen teil, davon fünf Kinder zwischen sechs und acht Jahren. *Roland Schweizer*

Info: www.klettern-tsv-schmiden.de



Uwe Krewenka (vorne) seilt zur Übung seine Tochter ab. Im Hintergrund Roland Schweizer.



Roland Schweizer in Aktion



Kletterspaß ist in der Gruppe immer inklusive. Hier Kiana Ehm



KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

Montag (12.9.)	Dienstag (13.9.)	Mittwoch (14.9.)	Donnerstag (15.9.)	Freitag (16.9.)	Samstag (17.9.)	Sonntag (18.9.)
9.15 – 10.15 Uhr: Fitnessgymnastik		08.30 – 09.30 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		8.30 – 9.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Intensiv	9.00 – 9.45 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
17.30 – 19.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein I (für Einsteiger)	9.00 – 10.00 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves- MorningDance, ab ca. 40 Jahre	09.30 – 10.30 Uhr: Fit trotz Gewicht für Frauen	09.40 – 10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	9.30 – 10.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Gemäßigt	10.40 – 11.25 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.30 – 19.30 Uhr: Rückenschule		09.30 – 10.30 Uhr: Sport nach Krebs		15.30 – 16.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 3-4 Jahre	12.20 – 13.05 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv		10.00 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung		
19.00 – 20 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein II				16.30 – 17.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 5-6 Jahre		
19.00 – 20 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	17.30 – 19.00 Uhr: Funktionelles Körpertraining	15.00 – 16.00 Uhr: Die fünf Esslinger		17.15 – 18.15 Uhr: Kreativer Kindertanz, 4-9 Jahre		
19.00 – 20.30 Uhr: Turniergruppe Standard D/C Klasse				17.30 – 18.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 7-8 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre	19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	18.00 – 19.00 Uhr: Fitnessgymnastik Turnen	19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IX (für Einsteiger)	18.30 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids IV, 9-14 Jahre		19.00 – 20.00 Uhr: Standard & Latein
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch		18.45 – 20.00 Uhr: Hatha Yoga	19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance, 5-8 J.		
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power		19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	20.00 – 21.00 Uhr: BBP (Kräftigung)	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer, 9–12 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre			20.00 – 21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–18 J.		19.30 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein X
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein III	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	19.30 – 20.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein VIII (für Einsteiger)		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix	20.00 – 21.00 Uhr: Step Aerobic	20.00 – 21.15 Uhr: Hatha Yoga		19.30 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 30 J.				20.00 – 22.00 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann		
				20.30 – 21.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein VII		
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness			20.15 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer	21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein VI		
20.30 – 21.30 Uhr: Basictraining Standard/Latein (14-täg.)	21.30 – 22.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein V	20.30 – 22.00 Uhr: Turniergruppe Latein D-S				
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV						



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.

Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
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 €

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: 25. Juli 2016

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

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 Schmidener
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 €

Rückenschule

Sie leiden unter Rückenschmerzen/-beschwerden und wollen etwas dagegen tun? Dann besuchen Sie unsere Rückenschule! Neben der Vermittlung von Wissen über die Wirbelsäule, den Bandscheiben, der Ursache von Rückenschmerzen, bekommt man auch alltagstaugliche Tipps an die Hand, wie man sich rückschonend bewegt. Doch die Theorie ist nur ein kleiner Teil. Sportpraxis, in der Sie verschiedene Übungen erarbeiten, die sie auch zu Hause absolvieren können.

Kursleitung: Vanessa Gerstenberger
Ort: Schmidener Besprechungsraum

Kosten: (1) 60,00 €, (2) 96,00 €, (3) 120,00 €

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

JAZZABTEILUNG

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

Jazz Fever (Start 19.9.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technikschielung 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 Schmidener
Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 50,00 €, (3) 70,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 19.9.)

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 Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 70,00 €, (3) 98,00 €

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 27.9.)

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: 10 Übungseinheiten = (2) 50,00 €, (3) 70,00 €

Mini Dancer (ca. 5-8 Jahre) (Start 23.9.)

Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschielung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewusstsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 58,00 €, (3) 78,00 €

Midi Dancer (ca. 9-12 Jahre) (Start 23.9.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 58,00 €, (3) 78,00 €

JazzTeens (ca. 13-18 Jahre) (Start 23.9.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 58,00 €, (3) 78,00 €

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



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



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 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-schmidener.de)

Ballroom+Latin Kids

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

Kursnamen: Ballroom+Latin Kids

Kursleitung: Amelie Heinemann,
Katharina Eppel

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 16,50 €/Monat

Hobbygruppe Standard&Latein

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

Kursnamen: Hobbygruppe Standard&Latein,
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 D/C
Klasse, Turniergruppe B/AIS,
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. Geht 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

Fitnessgymnastik

Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller

Ort: Spiegelsaal Schmidener Weg

Preise: Kosten für ein Nichtmitglied
5,00 € / Stunde

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



ÖFFNUNGSZEITEN

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

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag (12.9.)	Dienstag (13.9.)	Mittwoch (14.9.)	Donnerstag (15.9.)	Freitag (16.9.)
		07.40 - 08.40 Uhr Core Training		
09.20 – 10.20 Uhr Pilates für Mamis	09.10 - 10.10 Uhr Pilates für Einsteiger 09.40 – 10.40 Uhr Mach dich fit und bring dein Baby mit	09.40 - 10.40 Uhr Yoga für Einsteiger		
10.30 - 11.30 Uhr Fitness-Zirkel	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis			
16.50 – 17.50 Uhr Ballett für Einsteiger	16.40 – 17.40 Uhr Pilates für Einsteiger	16.50 – 17.50 Uhr Kettlebell 16.50 – 17.50 Uhr Powerful Eight		16.00 – 17.00 Uhr Indian Balance
	17.00 – 17.45 Uhr Core-Training für Einsteiger			
18.00 – 19.00 Uhr Ballett für Erwachsene		18.00 – 19.00 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates
	19.10 – 20.10 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	19.10 – 20.10 Uhr Pilates	19.10 – 20.10 Uhr Pilates	19.10 – 20.10 Uhr Pilates
	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

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

KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de

Nächster Startzeitpunkt:
25. Juli 2016

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

KURSANMELDUNG FÜR SCHMIDENER KURSE

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmidn 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

**Ab dem 25. Juli 2016
online anmelden unter
www.activity-fellbach.de**

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursaus-schreibung 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 VO-RAUS 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)

Name und Anschrift des Kontoinhabers

Turn – und Sportverein Schmidn 1902 e.V.
activity – Der Freizeit-sportclub
Bühlstraße 140
70736 Fellbach

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

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 Schmidn 1902 e.V. activity – Der Freizeit-sportclub** auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/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

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: *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“.

Kursleitung: *Petra Umscheiden-Kachler und Marcel Pfeiffer*

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 Nativ American Indians und der modernen Bewegungslehre. Das Training formt den gesamten Körper- die Bewegungsabläufe und 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*

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

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: *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 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 Pilates-Training abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mitgebracht werden (bis „Krabbellalter“)! 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 Gramlich, Petra Umscheiden-Kachler und Bernd Weingarten*

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

„Powerful eight“

Ein Kurs für junge Menschen zwischen 14 und 18 Jahren. Jeder der Kraft und Ausdauer trainieren möchte, aber keine Lust auf unendliche Liegestützen, ist hier genau richtig. 8 x gemeinsam Schwitzen, 8 x 1000 Kalorien,



8 x den Schweinhund bekämpfen, 8 x Vollgas!

Kursleitung: *Alex Veith & Yomo*

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

Kettlebell Training

7 x wird Dominik den Teilnehmern des Kurses die Basics zum Kettlebell Training vermitteln. Mit diesen Basics lernt man das Fundament für alle weiteren Übungen und die darauffolgenden Trainingseinheiten. Erlern wird die richtige Technik und Gewichtsauswahl, um Verletzungen zu vermeiden und vorzubeugen. Beherrscht man die Grundübungen steht einem intensiven und Erfolg bringendem Kettlebell Training nichts mehr im Wege.

Kursleitung: *Dominik Vogt*

Ort: *activity Soccer Feld*

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 €

Dauer: 8x 60 Minuten



REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag (12.9.)	Dienstag (13.9.)	Mittwoch (14.9.)	Donnerstag (15.9.)	Freitag (16.9.)	Samstag (17.9.)
09.50 – 10.50 Uhr Knie & Hüfte	09.10 - 10.10 Uhr Schulter & Rücken	09.00 – 10.00 Uhr Osteoporose	08.30 – 09.30 Uhr Schulter & Rücken	09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20 - 11.20 Uhr Rücken		09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken		10.30 – 11.30 Uhr Rücken
11.00 - 12.00 Uhr Knie & Hüfte			10.20 – 11.20 Uhr Rücken		
				13.00 – 14.00 Uhr Herz Sport	
				14.15 – 15.15 Uhr Herz Sport	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken	15.35 – 16.35 Uhr Schulter & Rücken			15.30 – 16.30 Uhr Herz Sport	
16.50 – 17.50 Uhr Knie & Hüfte	16.45 – 17.45 Uhr Rücken	16.50 – 17.50 Uhr Rücken	16.40 – 17.40 Uhr Rücken		
	18.00 – 19.00 Uhr Sport nach Krebs				
19.10 – 20.10 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Knie & Hüfte	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	
20.15 – 21.15 Uhr Reha Rücken			18.15 – 19.15 Uhr Rücken	19.10 – 20.10 Uhr Rücken	
20.20 – 21.20 Uhr Schulter & Rücken			19.10 – 20.10 Uhr Rücken		

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

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.



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., Markus Zwissler

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: Angela Pietsch, 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 Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: Evelyn Weihshuber



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

BETREUUNGSARZT GESUCHT!

Wir suchen für unsere Herzsportgruppen einen Betreuungsarzt. Momentan finden die Herzsportgruppen Freitag-Nachmittag (13-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert. Unser bisher betreuender Arzt möchte altersbedingt aufhören und zusammen mit den rund 60 Herzsportlern sind auf der Suche nach einem oder mehreren Nachfolgern. Bei Interesse bitte melden!



Toben, spielen und feiern mit allen Freunden und Verwandten. Kindergeburtstag im Schmidolino..

SPORT UND BEWEGUNG

Wir sind das Kompetenz-Zentrum für Kinder- und Jugendsport im TSV Schmiden. Hinter unseren drei Bereichen „Sport und Bewegung“, „Freizeit und Betreuung“ und „Gesund und Förderung“ stehen 15 hauptamtliche Mitarbeiter die jede Woche über 250h mit unterschiedlichsten Aktivitäten Kinder im Alter von 1-18 Jahren betreuen. Dabei können die Kinder aus unserem sehr breiten Angebote das passende auswählen. Zur Auswahl stehen: AG-Angebote an den Schulen, Ferienprogramme in 9 von 12 Ferienwochen im Jahr, Angebote der TSV Kindersportschule, Angebote der TSV Ballschule, Rückenurse für Kinder, Psychomotorik, Fitnessangebote,

Übernachtungspartys, Kindergeburtstage und Bastel- und Mottopartys. Ausführlichere Details stellen wir unter www.yomo.tsv-schmiden.de zur Verfügung oder sie suchen den direkten Kontakt unter yomo@tsv-schmiden.de oder 0711/951939-0 /-24 /-22. Unsere Termine und Angebote bis September 2016.

TSV KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule bietet den Kindern die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung im Verein. Die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung werden berücksichtigt und einer einseitigen Spezialisierung im Alter zwischen

4 und 10 Jahren wird entgegengewirkt. Zeiten siehe Tabelle.

TSV BALLSCHULE

Die Ballschule ist ein Konzept der Universität Heidelberg, um spezifisch im Ballspielbereich eine Grundlagenförderung mit dem Spielgerät "Ball" anzubieten.

Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschuss-spiele, Rückschlagspiele, Torschuss-spiele) in das Ausbildungsprogramm einbezogen.

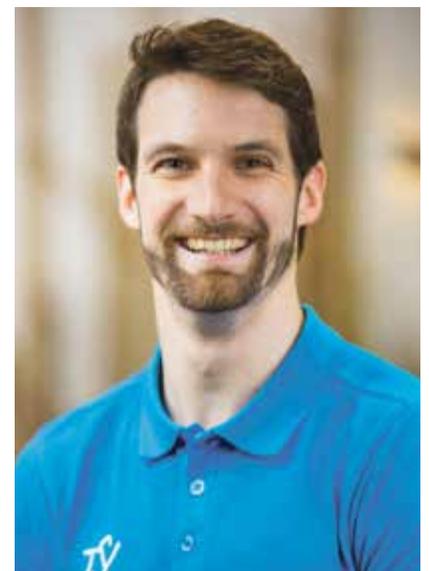
*Klasse 1+2, Dienstag 13.00-14.00 Uhr, Schulturnhalle, Andreas Perazzo
Klasse 1+2, Donnerstag 14.30-16.00 Uhr, AFS-Halle, Andreas Perazzo*

YOUTH-CLUB

Fitnessstraining für Jugendliche ab 16 Jahren. Terminvereinbarung an der Theke im activity oder per Mail an yomo@tsv-schmiden.de Für Jugendliche ab 16 Jahren, die sich für Kraft- und Gerätetraining interessieren, gibt es den Youth-Club. Dieser ermöglicht das Training im vereinseigenen Freizeitsportclub activity. Das besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis im Vergleich zur „normalen“ Mitgliedschaft. Sie können an allen Kursen teilnehmen und nach einer Geräteeinweisung und der Erstellung eines Trainingsplans zu den Öffnungszeiten an den Geräten trainieren. Um mögliche Fehlbelastungen zu minimieren und um das Training möglichst effizient zu gestalten, sind die Termine mit den für den Youth-Club zuständigen Trainern im

KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
0-3 Jahre	Flizzi Bizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Leonie	Schmidolino
		Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Leonie	
		Montag	10:30 Uhr – 11:30 Uhr	Ina	
3-4 Jahre	Kiga. Purzelzwerge Zwergenbande Kiga. Talzwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Sabrina	STH
		Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Sabrina	Spiegelsaal
		Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Sabrina	1-2-3 Halle
5-6 Jahre	Kiga. Purzeltiger Action Tiger Kiga. Taltiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Leonie	STH
		Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Sabrina	
		Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Felix	
6-8 Jahre	Klasse 1-2 AFS	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Anne Rose	AFS Halle
	Klasse 1-2 ASS	Montag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Sabrina	STH
8-12 Jahre	Power Kids	Dienstag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Felix	TBL



Felix Hug, Leitung Young Motion



Schwitzen für den Sixpack. Fitness für Jugendliche im Youth-Club

2-monatigen Rhythmus. Für die Jugendlichen haben wir einen Ansprechpartner für vertragliche und sportliche Belange. Felix Hug kümmert sich um die Jugendlichen. Damit ist gewährleistet, dass alle Mitglieder des Youth-Club mit ihren spezifischen Wünschen und Trainingsplänen dem verantwortlichen Trainer persönlich bekannt sind. Für kleine Fragen zu den Geräten oder dem Trainingsplan steht zusätzlich das Trainerteam um Anke Wätzig zu den Öffnungszeiten zur Verfügung.

Neu ab September ist unser Kurs speziell für Jugendliche. Powerful eight (Flyer siehe Anhang). Mit diesem Kurs möchten wir den Jugendlichen die Möglichkeit geben mit gleichaltrigen unter professioneller Anleitung ihren Zielen ein Stück näher zu kommen und gleichgesinnte zu treffen.

THE POWERFUL EIGHT
MIT YO MO UND ALEX

Start der 8 Einheiten am 14.09.16
Kursraum: Activity
16:50 - 17:50 Uhr

DU BIST ZWISCHEN 14 - 18 JAHREN?
DU WILLST MEHR KRAFT UND AUSDAUER?
DU HAST SPASS AM TRAINIEREN ABER KEINE LUST AUF EINSAME LIEGESTÜTZEN?

ALEX ZEIGT DIR WIE ES RICHTIG GEHT:
8 MAL GEMEINSAM SCHWITZEN
8 MAL 1000 KALORIEN
8 MAL SCHWEINEHUND UND ZURÜCK
8 EINHEITEN VOLLGAS

Kosten & Einheiten:
Youth-Club-Mitglied: 80,00€
TSV Schmidener Mitglied: 64,00€
April-Angebote: 50,00€

Anmeldung ab 23.07.2016 unter aktivitaet@tsv-schmiden.de
Anzahl: 400 Plätze

KINDERGARTEN SPORTWELT

Interessierte Kindergärten können regelmäßig oder einmalig unsere speziell für Kindergartenkinder eingerichtete Bewegungslandschaft „Schmidolino“ mit oder ohne sportliche Fachkraft buchen, um den Kindern ein vielfältiges Bewegungsangebot zu ermöglichen. Nähere Informationen auf der Homepage www.yomo.tsv-schmiden.de oder per Mail an schmidolino@tsv-schmiden.de

FREIZEIT UND BETREUUNG

SCHULSPORTSCHULE

Wir bieten an den Schmidener Schulen AG-Angebote an. Kooperationsschulen sind die Albert-Schweitzer-Schule, die Anne-Frank-Schule, die Hermann-Hesse-Realschule, das Gustav-Stresemann-Gymnasium und die Swiss-International-School Fellbach. Je nach Schule können sich die Kinder für die dort stattfindenden Angebote anmelden. Die Kosten für die AG-Angebote variieren zwischen kostenlos, 1€/Monat, 8€/Monat, 17€/Monat und 25€/Monat. Die Anmeldezeiträume werden an den einzelnen Schulen bekannt gegeben. Die Anmeldung zu den Angeboten erfolgt online über unsere Homepage www.yomo.tsv-schmiden.de.

FERIENPROGRAMME

Unsere Ferienprogramme finden jedes Jahr in den folgenden Ferien statt.

Faschingsferien 1 Woche

Osterferien 2 Wochen

Pfingstferien 2 Wochen

Sommerferien 1., 5. und 6. Ferienwoche

Herbstferien 1 Woche

Teilnehmen können alle Kinder von Klasse 1-5. Die Kosten belaufen sich auf 80€/100 Euro pro Woche. Die Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage. Der Anmeldezeitraum beginnt drei Wochen vor Ferienbeginn und endet 10 Tag vor Ferienbeginn. Inhalte und detaillierte Informationen zu unseren Ferienprogrammen finden sie auch auf unserer Homepage www.yomo.tsv-schmiden.de.

PARTYANGEBOTE

Für gerade einmal 2 Euro pro Person erhalten Sie bei unseren Events in der Schulturnhalle Zugang zu einer großen Spielwelt für Kinder im Alter von 2 bis 6. Von Anfang bis Ende sind das ganze 2 Stunden Spaß.

Mottopartys 2 Euro Eintritt

Unser Rundum Spiel- und Spaßprogramm ist mittlerweile schon bekannt für seine Große Nachfrage, also seien Sie schnell. Von Zeit zur Zeit öffnet das Schmidolino seine Tore und gibt Eintritt in eine wunderbare Welt. Kissen-schlachten, Basteln, Lachen und gemeinsam essen sichern zwei Tage voller Freunde. Kosten für Übernachtungsparty 29€ (jedes weitere Geschwisterkind 20€) - Abendessen, Übernachtung, Frühstück und Mittagessen inbegriffen

Zur Auswahl stehen:
Osterübernachtungsparty
Nikolausübernachtungsparty
Halloweenparty
Nikolausbasteln

Die Termine erfahren stellen wir aktuell auf unserer Homepage www.yomo.tsv-schmiden.de.

KINDERGEBURTSTAGE

Ein Geburtstag in der TBL oder im Schmidolino? Mit oder ohne Betreuungsangebot? Sie entscheiden! Schenken Sie ihrem Nachwuchs einen unvergesslichen Tag in der Sportstätte seiner Wahl. Mal einen Tag mit den Freunden tollern und rumtoben. Anschließend noch eine Pizza? Egal für was Sie sich entscheiden, wir freuen uns auf Sie. Unser Schmidolino kann auch für private Kindergeburtstage im Alter von 1-8 Jahren gemietet werden. Die Kosten belaufen sich auf 39,00€/ Stunde. Für Buchungsanfragen steht



Das Yomo-Ferienprogramm: wir fördern Bewegung und Kreativität mit der nötigen Portion Spass.

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

Janina Grätke unter geburtstag@tsv-schmiden.de oder die TSV Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten zur Verfügung.

GESUND UND FÖRDERUNG

PSYCHOMOTORIK

YoMo Psychomotorik Kurse bieten den Kindern die Möglichkeit, Entwicklungsrückstände in der Motorik, in der Wahrnehmung oder im Sozialverhalten spielerisch aufzuholen. In einer Kleingruppe von 6 bis max 8 Kindern unter professioneller Begleitung speziell ausgebildeter Fachkräfte können die Kinder so in einem für sie wichtigen geschützten Raum folgende Ziele entwickeln:

Stärken der angeborenen Fähigkeiten und Verbessern der schwächeren Fähigkeiten; Selbstvertrauen gewinnen; Grob- und feinmotorische Fertigkeiten altersgemäß entwickeln; Bewegungssicherheit und Teamfähigkeit ausbauen; Angstbewältigung; Eigen- und Fremdwahrnehmung sensibilisieren; Spaß und Freude an der Bewegung erleben.

4-6 Jahre, Donnerstag 15.30-16.30 Uhr, TBL, Michael Damberg

6-8 Jahre, Mittwoch 15.00-16.00 Uhr, Schmidolino, Michael Damberg

8-10 Jahre, Donnerstag 14.30-15.30 Uhr, TBL, Michael Damberg

8-10 Jahre, Dienstag, 14.30-15.30 Uhr, Schmidolino, Michael Damberg

KINDER-RÜCKENSCHULE

Wir bieten Ihnen ein gesundheitsförderndes Angebot mit Spaß für Kinder der Klassen 1-2 oder 3-4, um den Umgang mit ihrem Rücken sowie dem eigenen Körper bewusst kennen zu lernen und zu stärken.

Inhalt:

- Kindgerechte Vermittlung der Anatomie (Körper und Rückenaufbau)
- Bewegungsspiele, um die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskulatur zu stärken unter Durchführung verschiedener motorischer Tests
- Körperbewusstsein und Entspannungsfähigkeit verbessern
- Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Kinder:

- ein Skript
- Schulranzen-TÜV
- Zertifikat

Weitere Details zu Kursen und Kosten können der Homepage www.yomo.tsv-schmiden.de entnommen werden.



Das activity-Racing-Team ist bekannt als eines der führenden Teams im Amateurbereich in Baden-Württemberg und über die Landesgrenzen hinaus. (Marc Sanwald, Christos Slavoudis, Marius Matz)

Mit Teamgeist nach vorne

Christos Slavoudis über seinen Wechsel zum activity-Racing-Team

„Möchtest Du nächstes Jahr 2016 für uns fahren?“ war die Frage von Marc Sanwald, Teamchef des activity-Racing-Teams, über ein soziales Netzwerk. Da ich in meiner ersten Radsaison als Lizenzfahrer erste Erfahrungen beim RV Pfeil Magstadt sammelte, habe ich die Frage von Marc Sanwald nicht ernst genommen und kommentierte dies mit: „Ich kann keine Rennen gewinnen und habe kaum Rennerfahrung“. Das activity-Racing-Team ist bekannt als eines der führenden Teams im Amateurbereich in Baden-Württemberg und über die Landesgrenzen hinaus. Die großen Erfolge in der Vergangenheit wie die Württembergische Meisterschaft und zahlreiche Siege haben den Bekanntheitsgrad des activity-Racing-Teams über Jahre gefestigt. Und mit dem Etappenrennen „Rems-Murr-Pokal“ hat Teamchef und Organisator dieser Veranstaltung, Marc Sanwald, ein Radrennen der Extraklasse entstehen lassen.

An drei Tagen, mit drei verschiedenen Etappenorten (Schorndorf, Backnang und Fellbach) können sich Profis, Amateure und Jedermannfahrer in den jeweiligen Rennklassen messen.

Und für so ein Team soll ich fahren, dachte ich? Das ist bestimmt eine Nummer zu groß für mich. Marc Sanwald überzeugte mich mit den Argumenten, dass er einen Neuanfang mit dem activity-Racing-Team plant. „Es geht um Kameradschaft, Teamgeist und Spaß am Radrennen fahren“, sagte er. „Die Erfolge kommen von selbst und sind eine schöne Nebensache“. Somit war für mich der Wechsel zum Team klar.

Die Mannschaft habe ich im Oktober 2015 beim ersten Teamtreffen in den Räumen des activity-Fitnessclubs kennen gelernt. Ein großer Teil der Mannschaft bestand aus neuen Fahrern, die in Stuttgart, Fellbach oder Umgebung wohnen.

Es etablierte sich über die Herbst- und Wintermonate das gemeinsame Wintertraining auf dem Rad.

Jeden Sonntag um 11 Uhr trafen wir uns an der Alten Kelter in Fellbach und trainierten zusammen. So konnte ich die meisten Team-Mitglieder kennen lernen. Auch im Fitnessclub activity habe ich über den Winter trainiert und dort immer wieder Teammitglieder getroffen. Im Frühjahr merkte ich, wie meine Form und die Radbeherrschung immer besser wurden. Das lag natürlich an den gemeinsamen Trainingsfahrten, die ich in so einem Tempo alleine nie geschafft hätte und den wertvollen Tipps vom erfahrenen Teamchef Marc Sanwald. Das gemeinsame Trainingslager im März 2016 in San Remo war vor Saisonbeginn ein weiteres Highlight in meiner bescheidenen Raddrennkarriere.

Jeden Sonntag um 11 Uhr an der Alten Kelter

Im April ging es dann los mit ein paar Vorbereitungsrennen, um gezielt für den Interstuhl Cup, der aus 13 Rennen besteht, in guter Form anzutreten. In den ersten Rennen des Interstuhl-Cups konnte ich zum ersten Mal erleben, dass Radsport eine Teamsportart ist und alle vom Team für einen alles geben können. Die harten Trainingstage im Winter und Frühjahr haben sich letztendlich für mich und das ganze Team gelohnt, denn wir haben mit unserem Fahrer Sebastian Vidal Campos, das Führungstrikot des Interstuhl-Cups geholt und dadurch die Gesamtführung. Diese wollen wir natürlich bis zum Ende der Serie im Oktober 2016 behalten. Ich befinde mich noch in der Mitte der Saison, aber ich kann jetzt schon sagen, dass der Wechsel zum activity-Racing-Team, richtig war. Hier lerne ich vieles über Radsport! Wie Marc Sanwald mir schon sagte: „Es geht um Kameradschaft, Teamgeist und Spaß am Radrennen fahren – so ist es.“

Christos Slavoudis
Info: www.activity-racing-team.de

Info: www.activity-racing-team.de



Rems-Murr-Pokal: An drei Tagen, mit drei verschiedenen Etappenorten (Schorndorf, Backnang und wie hier in Fellbach) können sich Profis, Amateure und Jedermannfahrer in den jeweiligen Rennklassen messen.



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

Weltweit die Nummer 1
in der Immobilienbranche!

Ihr Ansprechpartner in
Fellbach - Schmiden - Oeffingen

Verkauf von
Bestandsimmobilien
Vermietungs-Service

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



Immer sauberes
Trinkwasser

Rückspülfilter
finden
Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

FSH FACHMARKT
SANITÄR
HEIZUNG

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

Weil deine Stadt
alles hat.



Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter
Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.
www.kauf-vor-ort-stuttgart.de

Übernachten, frühstücken,
tagen & feiern
in besonderer Ambiente.



HOTEL BÜRKLE gami
Augustenstraße 1
70736 Fellbach
www.HotelBuerkle.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

„Ortse du bist wieder da“

Das 11. Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier steht vor der Tür

Das Highlight des Jahres läutet die neue Saison der Handballer ein: Auch in diesem Jahr geht es auf dem roten Platz vor der Schmidener Sporthalle wieder rund. Das 11. Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier, auch bekannt unter dem Name „Ortse“ steht vor der Tür. Es gehört schon zur guten Tradition in Schmiden, dass Mann und Maus bei diesem Event den Weg vor die Sporthalle finden und bei einer roten Wurst und einem kühlen Getränk die Spiele der Hobbyteams verfolgen oder in einem der Laienteams selbst mitspielen. Im vergangenen Jahr meldeten sich wieder mehr als 20 Teams an und spielten um Einkaufs- und Getränkegutscheine, um Pokale oder einfach nur, weil es Spaß macht und es völlig egal ist, ob man gewinnt.

Umgarnet wird die Gaudi durch eine Vielzahl an Spielen der Aktiven- und Jugendteams des TSV Schmiden. Das Männerturnier am 16. Juli bildet den Start. Hier kann man Teams wie den Landesligaaufsteiger aus dem kleinsten Stadtteil Fellbachs – den TV Oeffingen – begrüßen. Der 17. Juli steht hingegen ganz im Zeichen der Jugend. Es findet an diesem Tag ein großes D-Jugend-Turnier statt.

Start für die Laien- und Hobbyteams wird Montag, der 18. Juli sein. Hier duellieren sich Mannschaften die sich „Juventus Urin“ oder „Hawa Büchsenwurst“ nennen. Ebenso geben sich Firmen wie „Telekim“ die Ehre oder die Abteilungen des TSV geben ihr Können zum Besten. Vor allem bei den Vereinsmeisterschaften erhoffen die

Veranstalter sich noch weiteren Zulauf. Zu den Dauerteilnehmern der Fußballabteilung und Activity fanden zwar auch schon die Schwimmer, das Taekwon-Do oder auch die Tennisabteilung den Weg, trotzdem wären neue Gesichter herzlich willkommen.

„Gebt euch also einen Ruck, genießt einen schönen und spaßigen Tag mit uns und feiert anschließend an der legendären Puma Bar gemeinsam in die Nacht“, appellieren die Organisatoren. Das Turnier endet am 23. Juli.

In diesem Sinne: Wie jedes Jahr, Ortse du bist wieder da.

Sebastian Bürkle

Infos zum Turnier und zur Anmeldung gibt es unter www.schmidenhandball.de oder auf Facebook unter „Schmiden Pumas“.



Es geht auf dem roten Platz vor der Schmidener Sporthalle rund.

Siegesserie führt ins Halbfinale

Die männliche Volleyball-Jugend nimmt weiter an Fahrt auf

Jahrelang bestand die Abteilung Volleyball des TSV Schmiden größtenteils aus aktiv spielenden Mädchen und Frauen. Doch in den vergangenen drei Jahren hat sich einiges getan.

Mit dem Aufstieg der Herrenmannschaft in die Landesoberliga 2012 wurde nicht nur von Spielern mehr Verantwortung verlangt, sondern auch von der Abteilung. Dies bedeutet, auch verstärkt jugendfördernde Maßnahmen in die Wege zu leiten. Unter dem Volleyballspie-

ler Benjamin Heumann startete 2013 der Trainingsbetrieb für die männliche Jugend mit fünf Jungs. In den vergangenen drei Jahren hat sich in der männlichen Jugend viel passiert. Innerhalb des vergangenen Jahres stieg die Zahl der jungen Volleyballer von 20 auf 24, und zehn zusätzliche Trainingsgäste sind dazu gestoßen. Nachdem in der vergangenen Saison 2014/2015 nur zwei Mannschaften antraten, war die Volleyballabteilung dieses Jahr sogar mit fünf

Mannschaften vertreten: Die unter 12-, 13-, 14-Jährigen sowie die unter 15-Jährigen.

Doch nicht nur quantitativ wurden Fortschritte gemacht, auch qualitativ ist eine große Steigerung zu erkennen. Um die spielerischen Fähigkeiten der Jungs zu verbessern, wurde das Trainingspensum von zwei- auf dreimal pro Woche erhöht. Mit Trainingsunterstützung durch die Volleyballer Silvester Schneidt und Armin Häfele konnte die wachsende Zahl und der damit verbundene Betreuungsaufwand in der Halle sichergestellt werden.

Als erstes Team startete die U-14-Mannschaft in die Saison 2015/2016. Leider unterlag das Team von Trainer Benjamin Heumann im Derby gegen die TSV Georgii Allianz im Finale der Bezirksmeisterschaften knapp und wurde Vize-Betriebsmeister. Dennoch qualifizierten sich die Jungs für die anschließende Württembergische Meisterschaft in Friedrichshafen. Zwar verschief man den Start zunächst, dennoch erreichten sie einen guten sechsten Platz bei acht Mannschaften.

Die U-12-Mannschaft spielte eine fantastische Vorrunde, die mit dem Sieg bei den Bezirksmeisterschaften und der damit verbundenen Qualifikation zu den Württembergischen Meisterschaften in Rottenburg gekrönt wurde. Dort zog sich die Siegesserie bis ins Halbfinale. Die Schmidener Ballkünstler trafen auf den späteren Württembergischen Meister TV Rottenburg und verloren 1:2. Doch mit einem hervorragenden dritten Platz wurden die Jungs für eine tolle Saison belohnt.

In der Altersklasse bis 13 Jahre gingen gleich drei Schmidener Teams in Rennen. Der TSV beendete die

Vorrunde sowohl als Erster, als Zweiter und als Fünfter, was die Qualifikation für Bezirksmeisterschaften für zwei Schmidener Mannschaften gleichzeitig bedeutete. Aufgrund von Krankheit konnte jedoch nur ein Schmidener Team an den Start gehen. Die U-13-Betriebsmeisterschaft verlief optimal für die erste Mannschaft des TSV Schmiden. Ohne eine einzige Niederlage wurde das Team von Trainer Benjamin Heumann Bezirksmeister 2016.

Der TSV bewarb sich daraufhin als Ausrichter für die Württembergische Meisterschaft für U-13, sodass Anfang Mai Schmiden zum Austragungsort ernannt wurde. Während des Turniers stellte man schnell fest: Wer Württembergischer Meister werden will, der muss den TSV Schmiden schlagen. Dies gelang leider dem TV Rotten-

burg, der bereits U12 Württembergischer Meister wurde. Nichtsdestotrotz beendete der TSV die „Heimmeisterschaft“ mit einem großartigen zweiten Platz und einer Qualifikation zur Süddeutschen Meisterschaft, die Ende Juni stattfindet.

Die zwei Mannschaften der U-15 beendeten die Vorrunde ebenfalls als Erster und Zweiter und qualifizierten sich somit für die Bezirksmeisterschaften. Hier sicherten sich die Jungs letztlich Platz zwei und acht.

Die Volleyball Abteilung sowie das Trainerteam um Coach Benjamin Heumann sind sehr stolz auf unsere männliche Jugend, die in jeder Altersklasse eine bessere Platzierung als im Vorjahr erreichen konnten und blicken voller Vorfreude und Spannung auf die kommende Saison 2016/2017.

Anja Lüders



Volleyball U-13 hinten: Asim Aktelligül, Felix Lützins, Michael Schneidt und Maximilian Luft, vorne: Silvester Schneidt, Jörg Ahmann ganz vorne Mika Ahmann.

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

Wichtige Dokumente

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

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

AS
ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH



Wie viel Sport verträgt das Kind im Bauch? Wer einige Regeln beachtet, kann nicht nur den eigenen Körper - sondern auch das Baby fit halten.

Fitness im Doppelpack

Tipps für Sport in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft kommt es zu einer Reihe von Veränderungsprozessen im Körper – unter anderem wird die Ausbildung von Thrombosen, Krampfadern, sowie Wassereinlagerungen in den Beinen begünstigt.

Sport kann in diesen Fällen solchen Veränderungen entgegenwirken. So kann zum Beispiel mit entsprechendem Training Rückenschmerzen vorgebeugt, Stress abgebaut und das Selbstbewusstsein gesteigert werden. Jedoch gibt es beim Sport in der Schwangerschaft auch ein paar Dinge zu beachten:

- Die Belastung beim Ausdauertraining sollte im aeroben Bereich liegen. Wer mit Pulsgurten oder ähnlichem Equipment trainiert, kann sich an folgenden Pulsfrequenzen orientieren (abhängig von Alter, Geschlecht und Trainingszustand): 125 bis 155 Schläge pro Minute. Allgemein kann man sich an Werten, die um die 60 bis 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz (HFmax = 220 – Lebensalter) liegen, orientieren.
- Beim Krafttraining sollten die Ge-

wichte so gewählt werden, dass nur zwischen 45 bis 60 Prozent der Maximalkraft benötigt wird, das heißt die Gewichte entsprechen 45

Regelmäßiges Training hält die Mutter fit

bis 60 Prozent des Gewichtes, welches man einmal bewegen kann. Man bewegt sich also im Ausdauerkraft-, beziehungsweise Kraftausdauertraining.

- Die Dauer einer Einheit sollte nicht mehr als 30 bis 60 Minuten betragen
- Es sollte unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr geachtet werden. Empfehlenswert sind isotonische Getränke.
- Ab etwa 28. bis 30. Schwangerschaftswoche: Übungen, die einen erheblichen Druck auf den Bauch ausüben, sind zu vermeiden, ebenfalls wie Übungen in Rückenlage. Diese Sportarten sind in einer Schwangerschaft zu empfehlen:
- Jegliche Formen von Lauftraining

(Nordic-Walking, Jogging, Wandern, ...)

- Radfahren
- Moderates Krafttraining
- Schwimmen beziehungsweise auch Aqua-Gymnastik

Dem Sport im Wasser kommt dabei eine besondere Rolle zu. Im Wasser muss die schwangere Frau nur noch ein Zehntel ihres Körpergewichts tragen, was die Gelenke und Bänder schont, die ohnehin in einer Schwangerschaft durch die Gewichtszunahme und hormonelle Einflüsse einer relativ hohen Belastung ausgesetzt sind. Gleichzeitig

wird durch den hydrostatischen Druck des Wassers das Herz-Kreislauf-System gekräftigt und durch den Kühleffekt die Thermoregulation des Körpers begünstigt.

Walking, Radfahren und Schwimmen

Nicht zu empfehlen sind unter anderem folgende Sportarten:

- Kontaktsportarten, wie zum Beispiel Kickboxen und ähnliches
- Sportarten mit abrupten Stopps, wie Fußball, Squash...

• Sportarten mit erhöhtem Sturzrisiko wie Reiten, Mountainbiking und ähnliches.

• Sportarten, die gezielt auf einen Sauerstoffmangel hinführen, wie Tauchen, Skifahren auf großer Höhe (ab 1400 Höhenmeter)...

Wer gerade schwanger ist oder eine Schwangerschaft für die Zukunft plant, kann gerne vorbeikommen und sich beraten lassen. Das activity-Team hilft beispielsweise bei der Trainingsplanung und Tipps für die Ernährung weiter.

Robin Vogt

Infos: www.activity-fellbach.de



Schwangere müssen ihr Training nicht sausen lassen.



Bankier Extras

Exklusiv für Bankiers*
20% Rabatt
im Onlineshop auf alle Einzeltickets für die Erlebnis- und Saunawelt

* nicht im Sinne des § 39 KVG

Wir machen den Weg frei.

**F.3 FAMILIEN- UND FREIZEITBAD FELLBACH:
VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERE**

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



Volksbank Stuttgart eG



Die aktiven Teilnehmer des Trainingslagers in Bozen. Dort gibt es viele Highlights – dazu zählen die Übungseinheiten bei einem professionellen Trainerteam.

Ein starkes Wir-Gefühl

Tischtennisabteilung blickt auf eine äußerst erfolgreiche Saison zurück

Ist sportlicher Erfolg planbar? ...war die offene Frage zu unserem letzten Beitrag im Muskelkater. Wir nehmen den Faden auf und können mit Freude feststellen, dass unsere vielen kleinen Aktionen zur Schaffung eines positiven und motivierenden Rahmens in dieser Saison tatsächlich zu einem herausragenden Ergebnis in unserer Abteilung geführt haben.

Alle drei Teams, die zum Abschluss der Vorrunde die Herbstmeisterschaft erreicht hatten, konnten letztlich den Meistertitel und somit den Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse realisieren.

War dieser Erfolg also planbar? Nicht ganz, er wurde nur wahrscheinlicher, durch die Summe der einzelnen Faktoren, die in unserer Abteilung eingebracht werden.

Welche Faktoren sind dies? In der jüngsten Ausgabe des Muskelkaters haben wir bereits über einige der Faktoren berichtet wie unsere Trainingstage zum Auftakt einer Vor- oder Rückrunde, System- und Einzeltraining bei unserer Vereinstrainerin Jenny Klemann, unser Trainingslager in Südtirol oder auch

Events außerhalb des Tischtennis. In der Aufzählung fehlt jedoch noch ein ganz wichtiger Teil des Erfolgs: Unsere Philosophie.

Diese ist interessanterweise nicht prioritär auf den Erfolg ausgerichtet, sondern auf ein respektvolles und freundschaftliches Miteinander sowie darauf, dass man mit Freude und Spaß den Erfolg automatisch findet. Unsere Gemeinschaft findet in der Abteilung und

Spaß und Erfolg gehören zusammen

nicht nur innerhalb der Mannschaften statt. Spieler aller Spielstärken trainieren untereinander, was dazu führt, dass sich jeder Teilnehmer sportlich weiterentwickeln kann und gleichzeitig ein starkes Wir-Gefühl entsteht.

Dieses Wir-Gefühl führte letztlich dazu, dass in der abgelaufenen Saison immer motivierte Ersatzspieler bereitstanden, welche die durch Verletzung oder berufsbedingte Abwesenheit entstandenen Ausfälle hervorragend kompensierten, was am Ende auch ausschlagge-

bend war für unseren dreifachen Aufstieg.

Unsere erste Mannschaft musste zu ihrem Meistertitel durch ein mitreißendes Herzschlagfinale gegen den hartnäckigen Verfolger aus Beinstein. Nach einem 3:7 und 6:8 Rückstand stand die Mannschaft mit dem Rücken zur Wand gegen einen groß aufspielenden Gegner. Mit mentaler Stärke, großartiger Unterstützung vom Publikum und tollem Kampfgeist, konnte noch ein 8:8 Unentschieden erreicht werden, das den knappen Einpunkt-Vorsprung aufrecht erhielt. Dieser Vorsprung konnte in den verbliebenen Spielen verteidigt werden. Damit stieg die erste Mannschaft von Schmidten ohne Niederlage in die Kreisliga A auf.

Unsere zweite Mannschaft musste zu ihrer Meisterschaft deutlich weniger Nerven investieren und konnte mit einem komfortablen Siebenpunkte-Vorsprung die Meisterschaft feiern und damit den Aufstieg in die Kreisliga B, die bisherige Spielklasse unserer ersten Mannschaft.

Die dritte Mannschaft konnte ebenfalls frühzeitig den ersten Ta-

bellensplatz sichern – mit vier Punkten Vorsprung. Damit machte sie den Aufstieg in die Kreisklasse A, der bisherigen Spielklasse unserer zweiten Mannschaft perfekt. Zudem war die Dritte auch maßgeblich am Aufstieg der zweiten Mannschaft beteiligt, da sie immer wieder mit top motivierten Ersatzspielern Ausfälle erfolgreich kompensiert hat.

In der kommenden Saison werden

Drei parallele Aufstiege

durch die drei parallelen Aufstiege, die drei Teams wieder nur durch jeweils eine Spielklasse getrennt sein. Auch dies ist ein Baustein des bisherigen Erfolgs – vielleicht auch des künftigen Erfolgs? Anlass zum Optimismus geben außerdem noch einige Neuzugänge, die uns sportlich und menschlich noch einmal zusätzlich bereichern werden. Zudem sind wir froh, dass sich für unsere vierte Mannschaft so viele Spieler gemeldet haben, dass sie nach nur einer Saison in der Hobbyrunde ebenfalls frühzeitig den ersten Ta-

der Kreisklasse C teilnehmen wird. Ganz wichtig ist uns auch die neu ins Leben gerufene Freizeitgruppe, die immer mehr Zuspruch findet und unseren Trainingsalltag seither optimal ergänzt.

Unser Trainingslager mit 45 Teilnehmern hatte wie im Jahr zuvor wieder vielfache Schwerpunkte: Training bei einem professionellen Trainerteam, Laufgruppe, Yogagruppe und viele weitere interessante Highlights. Hier wird allem voran der Spaß an der Gemeinschaft gepflegt.

Wir schauen auf eine äußerst erfolgreiche Saison zurück und haben gleichzeitig die neue Spielzeit fest im Blick: kulturell-kulinarisches Sommerprogramm, Trainingstag zur Saisonvorbereitung, Trainingslager in Südtirol, Besuch der Tischtennis-WM in Düsseldorf... und vieles mehr, auf das wir uns freuen.

Ist sportlicher Erfolg also planbar? Genau wissen wir's nicht, aber wir tun eine Menge dafür!

Boris Ritapal und Jochen Höfliger

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



Die Spieler der erfolgreichen zweiten Mannschaft.



Konzentriertes Doppel: Michael Pollak und Heinrich Schullerer (links).

Zuwachs bei der Jugend

Einen großen Zuwachs im Jugendbereich hat die Tanzsportabteilung im vergangenen Jahr erfahren können. Insgesamt gibt es 50 Kinder in der Tanzsportabteilung. Auf dem Foto sind die Kinder bei der jüngsten Weihnachtsfeier zu sehen.



Doppelter Landesmeister

Doppelter Landesmeistertitel für Bernd Krauss und Amelie Heinemann 2015: Bernd Krauss und Amelie Heinemann ist bei den Latein-Landesmeisterschaften der Hauptgruppe II in der D- und C-Klasse gelungen, sich den Titel der Doppellandesmeisterschaft zu erlangen. Im gleichen Jahr gewannen die Beiden auch bei der Standard-Landesmeisterschaft in der C-Klasse HGR II.



Siegreiches Duo

Doppelter Landesmeistertitel für Silvano und Julia 2016: Silvano und Julia zeigten bei den Standard-Landesmeisterschaften der Senioren II in der C-Klasse eine souveräne Leistung und gewannen alle vier Tänze klar vor ihren Mitstreitern. Als Landesmeister stiegen die beiden daraufhin direkt in die nächsthöhere B-Klasse auf und durften diese Meisterschaft auch gleich mittanzen. Mit allen fünf gewonnenen Tänzen wurden Silvano und Julia auch hier Landesmeister von Baden-Württemberg und stiegen damit direkt in die A-Klasse auf.



Finaleinzug gelungen

Finaleinzug von Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo bei „Hessen tanzt“: Dimi Joannou und Tanja Di Filippo starteten bei den Senioren II der B-Standardklasse. Nach einer langen Vorrunde sowie zwei Zwischenrunden zogen die Beiden dann schließlich in das Finale ein. Die Wertungen für die Beiden waren sehr gemischt, so dass es am Ende für einen tollen fünften Platz in dem starken Feld reichte.

Nach genau einem Jahr gelang dem Paar an diesem Wochenende der Aufstieg in die Standard A-Klasse.

Info: Egal, welches Alter – als Kind oder Erwachsener – und welches Tanzniveau Sie derzeit haben, nur als Hobby in Gesellschaftskreisen, Zumba oder mit Turnierambitionen:

Probieren Sie es einfach aus, wir freuen uns auf Sie!

Info: Mehr Infos gibt es bei dem Abteilungsleiter Gerhard Unger: 01 72/ 7 37 90 55.



ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister

Karolingerstr. 40 • 70736 Fellbach • Tel.: 0711 - 51 40 06
www.architekturbuero-hoffmeister.de

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

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

Telefon (07 11) 51 31 44

E-Mail: gm.pfeiffer@t-online.de

Kauf vor Ort
Weil deine Stadt alles hat.

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.
www.kauf-vor-ort-stuttgart.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 / 57543-0 oder
www.stadtwerke-fellbach.de

SWF

Stadtwerke Fellbach GmbH

Energie und mehr.



Beim Schmidener Sommer sind wieder Vorführungen zu erleben. Foto: Patricia Sigerist



Ein Ausflug in den Cannstatter Kurpark ist auch geplant.

Tipps und Termine

Schmidener Sommer mit TSV Meile steigt am Wochenende 9. und 10. Juli

Beim TSV Schmidener Sommer ist wieder viel geboten. Eine Übersicht über die wichtigsten Events:

9./10. Juli Schmidener Sommer mit TSV Meile
16. bis 24. Juli Handball Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier 123 Halle
17. Juli Team-Liga-Wettkampf Leichtathletik Stadion Schmidener
23. bis 24. Juli Sportklettern im

Frankenjura
20. bis 21. August Sportklettern im Donautal
24. Juli Fahrradtour der Skiabteilung
28. Juli bis 5. August YOMO Ferienbetreuung

29. August bis 9. September YOMO Ferienbetreuung
16. bis 18. September Wander-/Mountainbike-/Erlebniss-woche
17. bis 18. September Bergwander-woche der Skiabteilung

21. September Seniorenausflug: Besichtigung Kurpark Bad Cannstatt, 14.30 Uhr
1. Oktober Altpapier-/Altkleidersammlung
1. bis 3. Oktober Sportklettern in den Vogesen

Bootcamp 2016 mit der kompletten Crew

Nachgefragt bei Alexander Veith

Das Boot-Camp, das auf dem Gelände des Hochseilgartens beim Stadion am Nurmiweg veranstaltet wird, erfreut sich nach wie vor großer Beliebtheit. Teilnehmer lassen sich dann von Drill-Sergeant Alex Veith und seinem strengen Team zu sportlichen Höchstleistungen treiben. Der Muskelkater hat bei Alexander Veith nachgefragt.

sammenbringt und doch individuelle Grenzerfahrungen spüren lässt. *Kann jeder mitmachen oder braucht es eine gewisse Grundfitness?*

Nachhaltigkeit also sogar mit ins Berufsleben.

Man sollte körperlich gesund sein. Was berichten Ihnen Teilnehmer, die das Boot-Camp mitgemacht haben? Was bringt es den Leuten, sich drei Stunden zu quälen?

Was ist das Besondere am Boot-Camp 2016?

Dass wir die Idee mit den Challenges, die wir letztes Jahr zum ersten Mal mit dabei hatten, aufgreifen. Dieses Mal aus dem Heavy-Duty-Bereich. Und dass erstmals die komplette Crew vollständig ist. Mit Tamer, Moritz, Cihan, Judit und Elena.

Seit wie viel Jahren veranstaltet das activity ein Boot-Camp?
Alex Veith: Seit 2008, und seit 2010 mit mir.

Die Bestätigung, ein Boot-Camp, durchgestanden zu haben, hat für die Teilnehmer eine nachhaltige Wirkung. Eine über 50-jährige Frau hat einmal zu mir gesagt, dass ihr Chef sie danach gefragt hat, was mit ihr los sei, da sie viel selbstischer auftrete. Man nimmt diese

Das Gespräch führte Vanessa Gerstenberger

Info: Boot-Camp, Samstag, 2. Juli, 16 bis 19 Uhr, Sportpark Schmidener Hochseilgarten. Anmeldung möglich unter www.activity-fellbach.de



Axel Veith treibt beim Boot-Camp wieder an.

Einladung zum Probetraining.

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

Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts/außerorts/komb.: 5,5/4,0/4,6 CO2-Emissionen kombiniert: 119 g/km



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

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-/unbebauten Grundstücken, Mieten u. Pachten

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