



## 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](http://www.activity-fellbach.de))

### Die "Fünf Esslinger"

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

**Kursleitung:** Ursula Besemer  
**Ort:** Schülerbetreuungsraum Albert Schweizer Schule  
**Kosten:** (1) 0,00 €, (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

### Fitness kompakt & Fit Mix

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 80 Minuten den ganzen Körper trainieren und zusätzlich viel Spaß haben möchten.

**Fitness kompakt**  
**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 €

### Funktionelles Körpertraining

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

**Kursleitung:** Heike Mühleisen  
**Ort:** TSV-Bewegungszentrum  
**Kosten:** (1) 0,00 €, (2) 72,00 €, (3) 96,00 €, (4) 288,00 €

### Hatha Yoga

Hatha-Yoga (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Er will den Menschen helfen, sich selbst zu heilen. Indem man eine bessere Einstellung zu sich selbst findet, größere Klarheit im Hinblick auf sein eigenes Leben schafft, Prioritäten im eigenen Handeln setzt und mit einer tieferen Quelle im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltungen), die den verschiedenen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie mudras (Gesten) und Meditation.

**Kursleitung:** Sigrun Bräuninger  
**Ort:** Jugendraum Stadion Schmiden  
**Kosten:** 8 Kurseinheiten  
(1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

### Senioren-Rückenfitness

Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Hier kann jeder mitmachen.

**Kursleitung:** Sonja Kraning  
**Ort:** TSV-Bewegungszentrum  
**Kosten:** (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

### 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 rückenschonend 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:** Schmiden 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 Schmiden  
**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](mailto: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 Technischulung aus dem Jazz-Dance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.

**Kursleitung:** Silvia Bürkle-Kuhn  
**Ort:** Fröbelsporthalle Schmiden  
**Kosten:** 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 Schmiden  
**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 Haltungsschulung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewusstsein! Tanzen macht Spaß!

**Kursleitung:** Silvia Bürkle-Kuhn  
**Ort:** Fröbelsporthalle Schmiden  
**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 Schmiden  
**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-schulung, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemixt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

**Kursleitung:** Silvia Bürkle-Kuhn  
**Ort:** Fröbelsporthalle Schmiden  
**Kosten:** 14 Übungseinheiten = (2) 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

### 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](mailto:h.schader@activity-fellbach.de)  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)



### KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter: [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)  
Nächster Startzeitpunkt: 25. Juli 2016

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



## 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 Schwerpunktgyrnastik 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 sensomotorischen 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-schmidene.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 DIC Klasse, Turniergruppe B/A/S, Turniergruppe Latein, Basic-training Standard/Latein  
**Kursleitung:** Jürgen Claus, Julia Niemann, Dimitrios Joannou  
**Ort:** Ringstr. 30, 70736 Fellbach  
**Kosten:** 23,50 €/Monat jeweils 8 Kurseinheiten

## TURNABTEILUNG (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

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

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

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

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

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

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

**Fitnessgymnastik**  
Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

**Kursleitung:** Frau Julia Müller  
**Ort:** Spiegelsaal Schmiden  
**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 Schmiden 1902 e.V.  
Fellbacher Straße 47  
70736 Fellbach  
Telefon: 0711 / 951939-0  
Fax: 0711 / 951939-25  
info@tsv-schmidene.de  
www.activity-fellbach.de



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



## ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB

Anmeldung nur online über  
[www.activity-fellbach.de](http://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 Pilatesstraining 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. Erlernt 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

### 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.

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		



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 besonderer 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 Schmidlen. 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 Angebot 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-schmidlen.de](http://www.yomo.tsv-schmidlen.de) zur Verfügung oder sie suchen den direkten Kontakt unter [Yomo@tsv-schmidlen.de](mailto:Yomo@tsv-schmidlen.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 (Zielschusspiele, Rückschlagspiele, Torschusspiele) 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-schmidlen.de](mailto:yomo@tsv-schmidlen.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 1, 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: 8 Einheiten:	
Youth-Club-Mitglieder:	00,00€
TSV-Schmidens Mitglieder:	64,00€
Nicht-Mitglieder:	80,00€
Anmeldung:	
Anmeldung ab 25.07.2016 unter:	<a href="http://www.yomo.tsv-schmiden.de">www.yomo.tsv-schmiden.de</a>
Youtube:	Alex With Fitness

## 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](http://www.yomo.tsv-schmiden.de) oder per Mail an [schmidolino@tsv-schmiden.de](mailto:schmidolino@tsv-schmiden.de)

## FREIZEIT UND BETREUUNG

### SCHULSPORTSCHULE

Wir bieten an den Schmidener Schulen AG-Angebote an. Kooperationschulen 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](http://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](http://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.

**Mottoparty 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. Kissenschlachten, 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 unsere Homepage [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://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 tollen 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](mailto: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](http://www.yomo.tsv-schmiden.de) entnommen werden.