

Ausgabe 10/2016

# MUSKEL KATER



**LEICHTATHLETIKABTEILUNG**  
90 Jahre Sportgeschichte

**ACTIVITY**  
Von Schmiden bis in die Bretagne

**ROLLSTUHLSPORT**  
15 Jahre „Rolling Stars“

**TISCHTENNIS**  
Was ist „Clickball“?

**SPORTKLETTERN**  
Donautal, Blautal und Dolomiten

Die Zeitung des TSV Schmiden



# Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Machen wir uns nix vor, auch wenn jetzt noch die Herbstferien kommen, ein paar Adventssonntage, Weihnachten und das Silvesterfeuerwerk – eigentlich ist das Jahr 2016 durch. Da der Muskelkater seiner Zeit immer voraus ist, beschäftigt er sich also längst mit dem, was danach kommt: dem Jahr 2017.

Und wir wären nicht Germany's führendes Fitnessmagazin, hätten wir nicht schon den vollen Durchblick, was nächstens auf uns zukommt. Et voilà, exklusiv für Sie, liebe Leserinnen und Leser: die Fitnesstrends 2017.

1.) Neandertaling: Weg von den öden Kraftmaschinen in Studios geht der Trend schon lange. „Functional“, also Kräftigung mittels eher natürlicher Bewegungsabläufe und Übungen, ist schwer angesagt. Doch Neandertaling geht noch einen Schritt weiter: „Back to the roots“ heißt das Motto, dabei müsste es eher „Back to Neandertal“ heißen. Denn dort wird das trainiert, was vor 100 000 Jahren schon hip war: Steine rollen (um den Höhleneingang zu schützen), Bäume hochklettern (um sich vor Wölfen zu retten) und Mammutreiten (was die Fitnessindustrie mangels Mammut noch vor gewisse Herausforderungen stellt). Alle großen Bekleidungshersteller haben bereits reagiert und nehmen Lendenschurz-Kollektionen im Felddesign ins Programm. Tschakka!

2.) Outdoorindoorcycling: Vor Jahren erschien es ein Geniestreich zu



Der Muskelkater ist am Puls und kennt die Trends für 2017. Es wird das trainiert, was vor 100 000 Jahren schon hip war: Steine rollen, Bäume hochklettern und Mammutreiten.



sein – rein mit den Fahrrädern in den Fitnessraum und Musik anschalten. Doch das Murren der Sportler wurde immer lauter: zu warm, zu muffig, zu langweilig. Jetzt zeichnet sich eine Gegenbewegung ab. Nach Indoorcycling kommt Outdoorindoorcycling. Dabei werden die Cycling-Geräte draußen aufgestellt, an der frischen Luft. Die Sportler atmen auf. Für 2018 wird sogar als Geheimtipp gehandelt, die Cycling-Geräte durch echte Fahrräder zu ersetzen und damit richtig durch die Gegend zu fahren. Crazy!

3.) Polar Wishmaster 2000: Fitness-

uhren sind der heiße Scheiß! Fast alles lässt sich damit messen: gelauene, geschwommen, gefahrene Strecken, Puls, verbrannte Kalorien, Schlafqualität, und, und, und. Der Polar Wishmaster 2000 wird die Technik aber auf ein ganz neues Level bringen: Die Fitnessuhr misst auch die guten Vorsätze und schreibt sie dem Konto des Sportlers gut. Wollten Sie eigentlich Joggen gehen, aber es schüttet in Strömen? Der Wishmaster erkennt die Absichten und notiert zehn Kilometer und 700 verbrannte Kalorien. Magic!



4.) LesMills Thumbriding™: Der moderne Mensch sieht sich heute vielen körperlichen Herausforderungen gegenüber – keiner aber so ungeschützt wie der Benutzung von Smartphones. Legionen von Teenagerklagen über Muskelkater in den Finger, die Sportmedizin nennt das Phänomen „Whatsautsch“. In vielen Fitnessstudios wird es deshalb von 2017 an „LesMills Thumbriding™“-Kurse geben, in denen zu originellen Choreografien und heißer Musik die Finger trainiert werden – damit

Sie auch morgen noch kraftvoll chatten können! Daumen hoch!

Bis 2017 dauert es Ihnen zu lange? Richtig viele angesagte Kurse finden Sie in unserem Activity-Programm auf den Seiten 7 bis 14. Das Rad Racing Team hat einen Trend übrigens vorweggenommen und fährt schon dieses Jahr in freier Wildbahn (siehe Seite 6). Eine Sportart ist dagegen von zeitloser Schönheit – und der Muskelkater ist Weltmeister darin: Pizza essen im Ristorante Stadio...

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.**

  
**PAULANER**

Wohlfühlen  
ist einfach.



kskwn.de

**Wenn man einen Immobilienpartner hat, der von Anfang bis Eigentum an alles denkt.**

Machen Sie jetzt Ihre Wohnträume wahr. Wir vermitteln, finanzieren und versichern. In Ihrer Sparkasse oder auf [s-immobilien.de](http://s-immobilien.de)



Kreissparkasse  
Waiblingen

## Sportvereine übernehmen längst wichtige gesellschaftliche Aufgaben

90 Jahre Leichtathletik im TSV Schmiden – Welch stolze Zahl! Als sich im Jahr 1926 die ersten Leichtathleten zum gemeinsamen Sport trafen, so darf man annehmen, dass neben dem Miteinander sicher der sportliche Wettkampf, dass sich gegenseitige Messen wohl im Vordergrund stand. Getreu dem damals gerade mal 30 Jahre alten olympischen Motto: „Citius, altius, fortius“.

Daran mag sich bis heute nichts verändert haben – außer dass neue Aspekte ergänzend hinzukamen, die längst selbstverständlich dazugehören, wenn sich im Jahr 2016 junge Menschen zum Sport treffen. Denn was früher vor allem aus sportlichem Ehrgeiz heraus seinen Ursprung nahm, hat heute zusätzlich eine ganz andere Bedeutung. Der Bewegung wird längst – und dies auch wissenschaftlich fundiert – ein entscheidender Einfluss innerhalb der kindlichen Entwicklung bescheinigt. Gerade im Wachstum ist Abwech-

### Ein Kind hüpf spontan vor Freude

lung in der Körperhaltung von Kindern besonders wichtig. Ein Säugling strampelt noch vor Lust. Bei ihm ist Bewegung zunächst die einzige Möglichkeit der nonverbalen Kommunikation und des Ausdrucks seiner Befindlichkeit. Ein Kind hüpf spontan vor Freude, es rennt, klettert, springt und tobt; damit gelangt es zu immer mehr Sicherheit und Selbstständigkeit. Ein Jugendlicher schließlich drängt nach Spiel mit anderen, nach Leistung und Wettbewerb. Heran-

wachsende lernen, unterschiedliche Rollen einzunehmen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksichtnahme zu zeigen sowie Absprachen zu treffen, und sammeln somit grundlegende Erfahrungen mit Gleichaltrigen.

Spätestens im Schulalter verlagert sich aber die körperliche Belastung auf eine sitzende Position, die einen dringenden Ausgleich in der Freizeit benötigt. Hier zeigt sich in den meisten Fällen auch die Veranlagung zu Übergewicht, welches durch eine zu fettreiche und wenig gesunde Ernährung, sowie die mangelnde Bewegung entsteht.

Im Alter von zehn bis elf Jahren kristallisiert sich bei ehemals nur „moppeligen“ Kindern heraus, ob sie eine Zukunft mit Übergewicht vor sich haben. Eltern die bereits vorher aufmerksam reagieren und bereits bei Kleinkindern auf ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung achten, leisten einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Entwicklung.

Ursprung zahlreicher Diskussionen zu dem Thema ist die sogenannte KIGGS-Studie. Das Robert-Koch-Institut untersuchte, wie gesund Kinder und Jugendliche in Deutschland sind. Ein Teil dieser ab 2003 durchgeführten Großstudie war das sogenannte Motorik-Modul.

Forscher testeten und befragten bundesweit über 4500 Kinder und Jugendliche. Wie weit konnten sie springen, wie schnell und wie lange laufen, wie sicher balancieren? Womit verbrachten sie ihre Freizeit,

und wie viel bewegten sie sich dabei? Bei diesen Tests stellten die Sportwissenschaftler fest, dass 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht in der Lage waren, zwei oder mehr Schritte rückwärts auf einem schmalen Balken zu balancieren und knapp die Hälfte erreichten bei Rumpfbeugen nicht die eigenen Füße.

Eine mögliche Erklärung dafür sehen Experten schon lange im veränderten Alltagsverhalten der Kinder. Sie verbringen im Vergleich zu früheren Generationen weniger Zeit mit bewegungsintensiven Spielen im Freien. Teils weil das große Angebot an elektronischen

Medien wie Fernsehen, Internet oder Spielekonsolen verlockende

Alternativen bietet, teils auch weil Eltern in Sorge vor möglichen Unfällen oder Gefahren ihre Sprösslinge lieber im häuslichen Umfeld spielen lassen. 25 Prozent der Kinder kommen nach Erhebungen der Karlsruher Sportwissenschaftler höchstens einmal in der Woche zum Spielen an die frische Luft.

Aufgrund dieser gesellschaftlicher Veränderungen, übernehmen die Sportvereine mit ihren zahlreichen Bewegungsangeboten längst wichtige gesellschaftliche Aufgaben – auch in der Gesundheits-erziehung. Kaum vorstellbar, wie es um die heranwachsende Generation ohne die Sportvereine stünde und so können wir nur froh sein, dass es auch nach 90 Jahren noch immer aktive und engagierte Leichtathleten beim TSV gibt.

Wir brauchen sie mehr denn je.

Christopher Graf

## Alte Bewegung aus neuem Grund



Der Bewegung wird längst ein entscheidender Einfluss innerhalb der kindlichen Entwicklung bescheinigt.



Für Kinder ist Abwechslung in der Körperhaltung besonders wichtig.

PHYSIOGRAF



Neue Yoga-Kurse  
ab November!

### DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr Baby-Massage	8:10 – 9:10 Uhr Rückengymnastik	9:00 – 10:00 Uhr Pilates Einsteiger	10:45 – 12:00 Uhr Beckenbodentraining	8:00 – 9:00 Uhr Pilates
17:30 – 18:30 Uhr RückenFit	18:30 – 19:30 Uhr LifeKinetik	10:15 – 11:30 Uhr Yin Yoga <b>NEU</b>	18:15 – 19:30 Uhr Hatha Yoga <b>NEU</b>	9:15 – 10:15 Uhr RückenFit
18:30 – 19:30 Uhr RückenFit	19:45 – 20:45 Uhr RückenFit	19:00 – 20:00 Uhr Pilates		

Physiotherapie Graf | Ohmstraße 15 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 / 5780478 | [www.physio-graf.de](http://www.physio-graf.de)

# Highlights aus der bewegten Historie

Die Leichtathletik-Abteilung feiert 90-Jahr-Jubiläum – ein Rückblick in Stichworten

Interessantes aus 90 Jahre Leichtathletik im TSV Schmiden:

1926 am 11. Juli gründete die Generalversammlung des damaligen Turnvereins Schmiden eine Leichtathletik-Abteilung, durch die Initiative einiger Turner kam die Leichtathletik-Abteilung zustande. Als Übungsstätte dienten das damalige Turnhallengelände und für die Läufer die damals gekalkte Fellbacher Straße zwischen Turnhalle und Schranke beim Fellbacher Bahnhof.

1933 wurde der Arbeiter-Turnverein Schmiden unterminierender Umtriebe bezichtigt und verboten. Bürgermeister Schill berief eine Versammlung ein, um die Gründung eines neuen Vereines einzuleiten. Jedoch ohne Leichtathletik-Abteilung – was nicht ausschloss, dass trotzdem Leichtathletik betrieben wurde.

1935 neue Übungsstätte auf einem Gelände an der Cannstatter Straße  
1946 Neugründung des Vereines unter dem Namen „Turn- und Sportverein Schmiden“

1947 Karl Bürkle sowie Gerhard Kübler und Emil Lenk beginnen mit dem Aufbau einer neuen Leichtathletik-Abteilung

1950 neuer Sportplatz, auf dem Gelände an der Hofener Straße

1951 Gerhard Kübler übernimmt die Abteilungsleitung

1955 Erich Schall wird neuer Abteilungsleiter

1956 Erich Kapp wird Chef der Abteilung, die aus 44 Mitgliedern besteht. Das 30-jährige Jubiläum wird gefeiert

1960 die Nachwuchsarbeit und die Zusammenarbeit mit den Schulen wird forciert, treibende Kräfte dabei sind Günter Hartmann, Rolf Repphuen und Horst Lenk

1961 Günter Hartmann tritt an die Spitze der Abteilung

1965 Clubkampf gegen TV Eber-



Vergleichskampf Eberbach 1967



Start des 24-Stunden-Laufs im Mai 2003

bach/Neckar

1966 40-Jahr-Jubiläum der Abteilung

1967 Ferdinand König übernimmt die Abteilungsleitung, Günter Hartmann kümmert sich wieder um die Schüler- und Jugendarbeit

1969 Ferdinand König gibt sein Amt als Abteilungsleiter aus beruflichen Gründen ab, neuer Abteilungsleiter wird Heinrich Benner

1972 neues Sportzentrum, das neue Stadion mit 400 Meter-Rundbahn sowie Weit- und Hochsprunganlagen – ein Meilenstein in der Geschichte der Abteilung und des Gesamtvereines

1973 die Baden-Württembergischen Junioren-Meisterschaften finden im neuen Stadion statt

1975 die Württembergischen Jugend-Meisterschaften finden in

Schmiden statt, Alfred Butschek belegt im Hochsprung der B-Jugend Platz 1 mit 1,85 Meter

1976 50-Jahr-Jubiläum. Die Abteilung besteht aus 95 Mitgliedern und 100 Kinder/Jugendlichen, die Württembergischen Schüler-Meisterschaften finden in Schmiden statt, bei den Württ. Schüler-Mehrkampfmehrschaften in Kißlegg/Allgäu wird die 5-Kampf-Mannschaft der Schüler A (14 bis 15 Jahre) mit Thomas Bernt, Thomas Geist, Stefan Mombrei, Uli Rohde und Stefan Schmidt Württembergischer Mannschaftsmeister

1978 Carola Bernt – Start über 100 Meter bei den Deutschen Jugendmeisterschaften, Alfred Butschek überspringt 1,98 Meter und wird vom Württ. Leichtathletikverband bei Länderkämpfen eingesetzt

1981 Frank Pantel (Bestleistung 14,65 Meter), Teilnehmer bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften im Dreisprung

1983 Frank Pantel, deutscher Polizei-Meister im Dreisprung

1984 Roland Vetter wird Nachfolger von Heinrich Benner als Abteilungsleiter

1985 zum ersten Mal findet eine Altpapier- und Altkleidersammlung im gesamten Stadtgebiet statt

1986 60-Jahr-Jubiläum der Abteilung, Senioren-Langstreckler feiern bei Württ.Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaften große Erfolge

1988 offizielle Gründung der Langstrecken-Gruppe durch Heinz Bitsch

1989 offizielle Gründung der Triathlon-Gruppe durch Bernhard Le Maire

1991 Petra Ebinger (Bestleistung 1,77 Meter) belegt bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften Platz 6 im Hochsprung, Kai Vetter knackt als erster Schmidener die 7 Meter-Marke im Weitsprung

1992 Rose Lang, 2. Platz über 10.000 Meter und Platz 3 im Marathonlauf bei der Senioren-Europameisterschaft in Kristiansand/Norwegen, erste „Schmidener Sportler-Disco“ in der damaligen Turn- und Festhalle

1993 der B-Jugendliche Thomas Koch wird Deutscher Vize-Meister im Weitsprung, er kommt in den Bundeskader und wird zu einem DLV-Länderkampf berufen, Horst Rohn wird mit der Deutschen Senioren-Mannschaft Vize-Weltmeister im Marathon-Lauf, im Rahmen des Partnerschaftsprogrammes der Leichtathletik-WM in Stuttgart werden zwei Athleten aus Nicaragua von einigen Mitgliedern der Abteilung rund um die Uhr betreut

1994 Rose Lang, 3. Platz über 800 Meter und 5000 Meter bei der Se-

noren-Europameisterschaft in Athen/Griechenland, 1. Fellbacher 24-Stundenlauf, initiiert vor allem durch Anton Nindl und Horst Rohn, offizielle Gründung einer Walking-Gruppe – Initiatorin und erste Leiterin der Gruppe war Waltraud Bitsch

1995 Simone Schietinger, Platz 1 im Weitsprung bei Baden-Württ. Jugendmeisterschaften in der Halle, Elke Fankhauser – im Weitsprung bei den Deutschen B-Jugend-Meisterschaften im Finale der besten 8

1996 Rose Lang, 2. Platz in der Mannschaftswertung im 10 km Straßenlauf bei der Senioren-Weltmeisterschaft in Brügge/Belgien, Roland Beckmann – Deutscher Vize-Meister in seiner AK im Marathonlauf, Thomas Koch mit 7,57 Meter im Weitsprung Platz 4 bei den Deutschen Junioren-Meisterschaften

1997 Sabine Heinrich, Deutsche Meisterin im Triathlon/Langdistanz

1998 Sebastian Fichter – persönliche Bestleistung im Weitsprung mit 7,58 Meter, Sabine Heinrich – Deutsche Meisterin im Triathlon/Langdistanz, der 24-Stundenlauf wird in der Nacht von einem schweren Unwetter heimgesucht, kann jedoch zu Ende geführt werden

1999 Frank Janetzki knackt im Hochsprung mit 2,02 Meter als erster Schmidener die 2 Meter-Marke, Sabine Heinrich – Deutsche Meisterin im Triathlon/Langdistanz

2000 Wolfgang Lamster wird neuer Abteilungsleiter. Die Abteilung besteht aus 330 Mitgliedern, Gert Heinrich – Deutscher Meister im 24-Stundenlauf, Sabine Heinrich – Deutsche Meisterin im Triathlon/Langdistanz und Start beim legendären Hawaii-Triathlon, Roland Beckmann, Platz 3 in seiner Altersklasse bei der Duathlon-WM.



Bankier Extras

Wir machen den Weg frei.

**SCHNEIDER: IHR MÖBELDESIGNHAUS:  
VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS\***

Weitere Informationen finden Sie unter [www.volksbank-stuttgart.de/schneider-angebot](http://www.volksbank-stuttgart.de/schneider-angebot)

**Schneider**  
IHR DESIGNMÖBELHAUS

**Volksbank Stuttgart eG**

**Jochen Höfliger**

Diplom-Betriebswirt (BA)

**Steuerberater Höfliger**

Wilhelm-Maybach-Straße 16

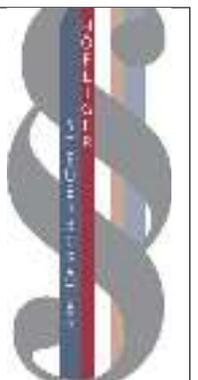
70734 Fellbach

Telefon 07 11 / 57 88 05-0

Telefax 07 11 / 57 88 05-99

[info@hoefliger-steuerberater.de](mailto:info@hoefliger-steuerberater.de)

[www.hoefliger-steuerberater.de](http://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](http://www.kauf-vor-ort-stuttgart.de)





Anja Schulz bei der 16. Bahneröffnung im Stadion in Weinstadt.

## Ganz vorne dabei

Leichtathletik-Abteilung blickt auf eine erfolgreiche Geschichte zurück

2001 75-Jahr-Jubiläum, 22. Juni großes Stabhochsprung-Meeting im Hof der Turn- und Festhalle, mit dem WLV-Kader mit rund 300 Zuschauern, tollen Leistungen, Musik-Band und einer Wahnsinns-Stimmung,  
8./9. September Deutsche Meisterschaften im 24-Stundenlauf,  
6. Oktober Deutsche Meisterschaften im Bahnlauf über 50 km und 100 km, Rose Lang, 1. Platz mit der Deutschen Senioren-Mannschaft in der Mannschaftswertung im Crosslauf bei der Senioren-WM in Brisbane/Australien  
2002 Rose Lang, 1. Platz in der Altersklasse bei der Senioren-Europameisterschaft im Duathlon  
2006 Rose Lang, 1. Platz mit der deutschen Mannschaft und Platz 3 in der Einzelwertung/Altersklasse bei der Berglauf-Europameisterschaft in Zell am Harmersbach/Schwarzwald  
2007 die B-Jugendliche Anja Schulz springt bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Weitsprung mit 5,88 m auf Platz 3  
2008 Robin Frank, Deutscher Vize-Meister im 8-Kampf der Jugendklasse M14, Nils Merten bei Deutschen Jugend-Meisterschaften

über 110 Meter Hürden Platz 8  
2009 Anja Schulz qualifiziert sich mit 6,28 Meter im Weitsprung für die Junioren-Europameisterschaft in Novisad/Serbien, sie wird Deutsche Vize-Meisterin im Weitsprung bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften, sie belegt bei den Deutschen Meisterschaften der Aktiven in Ulm mit 6,25 Meter Platz 9,  
Leonie Frank – Deutsche Vize-Meisterin im 7-Kampf der Jugendklasse W14, Robin Frank – Deutscher Vize-Meister im Blockmehrkampfwurf der Jugendklasse M15, Jacob Roth – Platz 10 im 8-Kampf der Jugendklasse M14 bei den Deutschen Schüler-Meisterschaften, Björn Gerken, Arne Kolb, Jacob Roth – Platz 9 in der 8-Kampf-Mannschaft bei den Deutschen Schüler-Meisterschaften Rose Lang – Platz 3 über 800 Meter und Platz 2 mit der Crosslauf-Mannschaft bei der Senioren-Europameisterschaft in Lathi/Finnland  
2010 Anja Schulz Platz 10 mit 6,19 Meter im Weitsprung bei den Deutschen Meisterschaften der Aktiven in Braunschweig,  
beim Springer-Meeting in Wesel springt sie 6,32 Meter, persönliche Bestleistung,

Leonie Frank – die 15-Jährige wird Deutsche Schüler-Meisterin im 7-Kampf mit neuem Württ. Rekord, Christoph Schupp – mit 15,87 Meter Platz 13 im Kugelstoßen bei den Deutschen Meisterschaften der Aktiven  
2013 der 6-12 Stundenlauf findet zum 20. Mal und letztmals statt  
2015 in Schmiden finden die Württ. Mehrkampf-Meisterschaften der Jugendklasse U14 statt, Gerald Znoyok Platz 4 im Stabhochsprung der AK M55 mit 3,70 Meter bei der Senioren-WM in Lyon/Frankreich, außerdem wird er Deutscher Meister im Stabhochsprung mit 3,71 Meter in der AK M55  
Hanna Müller – Platz 7 mit 4:44,26 Minuten über 1.500 Meter bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Jena,  
im Dezember stirbt unser Abteilungsleiter Wolfgang Lamster nach einem tragischen Unfall  
2016 Gerald Znoyok wird zum neuen Abteilungsleiter gewählt  
Hanna Müller – Platz 6 über 1.500 Meter mit 4:38,38 Minuten bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften U20 in Mönchengladbach  
Info: [www.tsv-schmiden-la.de](http://www.tsv-schmiden-la.de)



6/12-Stunden-Lauf des TSV Schmiden: Ulrich Lenk im Juni 05

# TELEKIM



Telefonie- & IT-Lösungen

**TELEKIM GMBH**  
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](mailto:info@telekim.de)

## Küchenprofis

Persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

**SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO**  
Katja und Hans-Peter Holder  
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 07 11.51 4020

[www.schmidener-kuechenstudio.de](http://www.schmidener-kuechenstudio.de)

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

**REWE Aupperle**  
Total regional



**Unsere Stärken**  
lokale Produkte  
Tierwohl  
Frische

Tradition  
Lebensmittel  
Herzlichkeit

Nachhaltigkeit  
unsere Region  
Qualität  
Lokalität

Werte  
Vielfalt



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

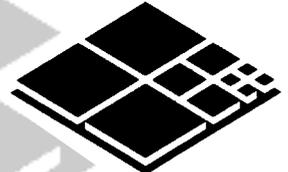
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

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](mailto: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](http://www.zahnzentrum-fellbach.de)



Erfolgreich im Sattel unterwegs ist das Activity-Racing-Team.

## Großer Coup beim Interstuhl Cup

Das neu formierte Activity Racing Team schließt die Saison erfolgreich ab

Mit einer Vielzahl an neuen Fahrern ging das Activity Racing Team in die Saison 2016 an die Startlinien und erreichte durch konstante Leistungen gute Ergebnisse. Besonders im Interstuhl Cup gelang dem Team ein großer Coup. In der Einzelwertung gewann Sebastian Vidal Campos souverän

den Interstuhl Cup in der Kategorie Jedermann/C-Lizenz. In der Mannschaftswertung des Interstuhl Cups erreichte das Team den 6. Platz von insgesamt 45 Mannschaften.

Ein weiteres Ausrufezeichen setzte das Activity Racing Team mit der Organisation und Durchführung des Rems-Murr-Pokals, das im die-

sem Jahr eine Großzahl an Sportler und Zuschauer in die Region lockte. Dafür dankt das Team allen Helfern und Sponsoren, die es ermöglichen, eine Veranstaltung in dieser Größe auf die Beine zu stellen. Ohne so viele Freunde des Radsports ist eine Großveranstaltung wie der Rems-Murr-Pokal nicht möglich.

Die Vorbereitungen für den Rems-Murr-Pokal 2017 laufen jetzt schon auf Hochtouren.

Damit der Nachwuchs den Radsport kennen lernen kann, bietet Marc Sanwald seit diesem Jahr eine MTB-AG an verschiedenen Schulen an. Hier können die Schülerinnen und Schüler spielerisch und ohne

Leistungsgedanken mit dem Fahrrad kleinere Ausfahrten erleben.

Ein Trainingslager im Frühjahr 2017 wurde in Italien gefunden und gebucht. Für das Activity Racing Team kann die Saison 2017 kommen. *Christos Slavoudis*

Info: [www.activity-racing-team.de](http://www.activity-racing-team.de)

## Der doppelte Hans

Sommerausklang der Turnabteilung

Bei strahlender Spätsommersonne feierte die Turnabteilung in der Scheuer und im Hof des Großen Hauses zum vierten Mal ihren Sommerausklang. Eingeladen waren nicht nur ihre Mitglieder, sondern auch alle, die Lust dazu haben, mit anderen am Samstagnachmittag ein paar lockere Stunden zu verbringen. Es gibt etwas zu essen und zu trinken, und man kann sich unterhalten.

Bei dieser Gelegenheit ehrt die Turnabteilung langjährige verdiente Mitglieder. 1966 übernahm Gerhard Müller die Männergruppe im Fitness- und Gesundheitssport der Turnabteilung. Das ist 50 Jahre her, und noch immer steht Gerhard

Müller freitags bei seinen Männern in der Halle. Noch vieles Andere hat er in den vergangenen Jahrzehnten für die Turnabteilung und die Kinderabteilung geleistet. Für all das möchten wir uns bei Gerhard Müller herzlich bedanken.

Geehrt wurden auch Gymnastinnen, Turnerinnen und Turner, die in der laufenden Saison besondere sportliche Leistungen erbracht haben. In den vergangenen Jahren gab es zur Unterhaltung Kabarett oder anderes Unterhaltsames. Dieses Jahr war das anders. Dieses Jahr waren Turner aktiv. Das Thema war „Alte und Junge“. Da traten am Barren zwei um die 80 Jahre alten Herren auf, der doppelte Hans,

nämlich Hans Will und Hans Schiller. Unter der Anleitung von Rainer Schrempf, ihrem sachkundigen aber auch humorvollen Trainer, zeigten Schmidener Jungen im Alter von acht und neun Jahren, die am Kunstturnforum trainieren, was sie dort gelernt hatten. Auch das Publikum war etwas anders zusammengesetzt als bisher. Man sah diesmal viele Eltern mit ihren Kindern, die zuschauten, sich vergnügten und lachten. Und so wurde es ein gelungenes Treffen der Schmidener Turn-Generationen, auf das sich alle im nächsten Jahr schon wieder freuen.

*Fritz Höfer*

Info: [www.tsv-schmidener-turnabteilung.de](http://www.tsv-schmidener-turnabteilung.de)



Dieses Jahr waren Turner aktiv. Das Thema war „Alte und Junge“



Hans Will (vorne) und Hans Schiller zeigen in der Alten Scheuer am Großen Haus in Schmidener ihr Können.



## KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN START: KW 48, AB MONTAG 28.11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.15 Uhr: Fitnessgymnastik		08.30 – 09.30 Uhr: Fitnessgymnastik		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 GK 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		9.45 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung		
19.00 – 20 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK II				16.30 – 17.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 3-6 Jahre		
19.00 – 20 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	17.30 – 19.00 Uhr: Funktionelles Körpertraining	15.00 – 16.00 Uhr: Die fünf Esslinger		17.00 – 18.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, ab 3-6 Jahre		
				17.30 – 18.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 6-12 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 – 20.30 Uhr: Turnier Latein D/S-Klasse	18.00 – 19.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, 7-10 Jahre		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch		18.45 – 20.00 Uhr: Hatha Yoga	19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	18.30 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids IV, 9-12 Jahre		
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power		19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	20.00 – 21.00 Uhr: BBP (Kräftigung)	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre		19.00 – 20.00 Uhr: Turnier Standard D/C-Klasse	20.00 – 21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 1, 9–12 J.		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKX
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK III	20.00 – 21.00 Uhr: Zumba für Erwachsene	20.00 – 21.00 Uhr: Turniergruppe Basic Technik	20.30 – 22.00 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 2, 9–12 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix	20.00 – 21.00 Uhr: Step Aerobic	20.00 – 21.15 Uhr: Hatha Yoga	20.30 – 21.30 Uhr: Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–18 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 30 J.		20.30 – 22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann		19.30 – 20.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VIII (für Einsteiger)		
				19.30 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele		
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness			20.15 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer	20.30 – 21.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VII		
	21.30 – 22.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK V	21.00 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse		21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VI		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV						



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 Dance (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 Schmidener  
**Kosten:** 14 Übungseinheiten =  
 (2) 58,00 €, (3) 78,00 €

### Midi Dance (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-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 Schmidener  
**Kosten:** 14 Übungseinheiten =  
 (2) 58,00 €, (3) 78,00 €

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

### 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 Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Techniks Schulung 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 Dance Moves mit Elementen aus



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

### 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:** Pavillion Albert-Schweitzer 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 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, die Bandscheiben und die 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, nimmt den größeren Part ein

**Kursleitung:** Vanessa Gerstenberger  
**Ort:** Schmidener Besprechungsraum  
**Kosten:** (1) 60,00 €, (2) 96,00 €, (3) 120,00 €

### 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](http://www.activity-fellbach.de)  
 Nächster Startzeitpunkt: 24. Oktober 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.



## SCHWIMMABTEILUNG

(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

### Aqua Fitness

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: 11 Übungseinheiten =  
(1+2) 61,00 €, (3) 75,00 €

### 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: Inga Schulz, 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,  
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: Dimitrios Joannou, Ina Maier,  
Gerhard Unger

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach  
Kosten: 20,50 €/Monat

### Breitensport Standard/Latein

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 BIAIS, Turniergruppe Latein, Basic-training Standard/Latein

Kursleitung: Marcel Rauta

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, Therabänder 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 Ballspielgrup-

pe 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

Ort: 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



## 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/Ben Labusch

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

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 €

### 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 „Krabbelalter“!).

Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Entspannungsübungen

\*Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse „Pilates für Mamas“ mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachler

Ort: activity

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €  
Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

### Kettlebell Training

8 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 START: KW 48, AB MONTAG 28.11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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 – 11.20 Uhr 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.



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 Weishuber*



### REHABILITATIONSSPORT HERZ- & DIABETESSPORT **REHA**

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbewegungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel.

*Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR KNIE & HÜFTE **REHA**

„Knie & Hüfte“ ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie, als auch

um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

*Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und Liane Cataldi*

### REHABILITATIONSSPORT BEI OSTEOPOROSE **REHA**

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch den Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität. Heutzutage leiden nicht nur Frauen unter dieser Zivilisationskrankheit. Wir Menschen sitzen uns krank und unsere Knochen und Muskeln degenerieren. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

*Kursleitung: Mark Marki*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN **REHA**

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein

### 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!



## NEUSTART BALLETTKURSE

Ab November bietet der TSV Schmiden 1902 e.V. Ballettkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Der TSV Schmiden konnte mit Gloria Schröter eine Ballettlehrerin mit langjähriger Bühnenerfahrung und fundierter Ausbildung für diese Kurse gewinnen. Die Kurse für Kinder (7-12 Jahre), Jugendliche (12-16 Jahre) und Erwachsene (ab 16 Jahre) starten nach den Herbstferien ab Freitag den 11.11.2016.

### Die Kurszeiten sind:

Kinder: Freitag 17.15-18.15 Uhr (Spiegelsaal)  
 Jugendliche: Freitag 18.30-19.30 Uhr (Spiegelsaal)  
 Erwachsene: Freitag 19.45-20.45 Uhr (Spiegelsaal)

### Die Kosten für die Ballettkurse belaufen sich auf:

Kinder: 40,00 €/Monat  
 Jugendliche: 41,00 €/Monat  
 Erwachsene: 45,00 €/Monat

Eine bestehende Mitgliedschaft im TSV Schmiden wird auf den Beitrag angerechnet.

### Schnupperkurs Ballett:

Für alle Interessierten gibt es in den Herbstferien vom 31.10. – 4.11. einen Schnupperkurs. An den Tagen 31.10. und 02. – 04.11.2016 findet ein viertägiger Schnupperkurs statt.

Die Anmeldung für den Schnupperkurs läuft online unter [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de). Der Anmeldebeginn ist der 01.10.2016. Meldeschluss ist der 26.10.2016.

### Die Kosten für den Schnupperkurs belaufen sich auf:

Kinder: 10,00 € jeweils 15.30-16.30  
 Jugendliche: 15,00 € jeweils 16.45-17.45  
 Erwachsene: 20,00 € jeweils 18.00-19.00

Weitere Informationen zu Frau Schröter und ihren Ballettkursen finden sie auf der Homepage ([yomo.tsv-schmiden.de](http://yomo.tsv-schmiden.de)).



„Youth-Club“ Fitness für Jugendliche



Kindergeburtstage im Schmidolino.

## SPORT UND BEWEGUNG

Young Motion bewegt jede Woche 500 Kinder in den unterschiedlichsten Bewegungsprogrammen. Von der TSV Kindersportschule, über die TSV Ballschule bis zum Youth-Club bieten wir Kindern und Jugendlichen von 1-18 Jahren ein sportartunabhängiges Bewegungs- Sport- und Fitnessprogramm. Daneben haben wir mit unserer Psychomotorik und der Rückenschule für Kinder, die Möglichkeit auch im Bereich Gesundheitssport gemeinsam mit den Krankenkassen, Sport- und Bewegungsprogramme anzubieten.

Wir bilden mit unserem Sportartübergreifenden Bewegungsangebot und dem sehr starken Auftreten als Kooperationspartner mit den Schmidener Schulen und Kindergärten das Grundgerüst und die Grundlagenausbildung für eine lebenslanges Sporttreiben im TSV Schmiden 1902 e.V.. Voller Stolz können wir sagen, dass zwischen 80% - 90% aller Schmidener Kinder in der ein oder anderen Form mit einem Sportangebot von Young Motion in Berührung kommen bevor sie auf eine weiterführende Schule kommen. Sei es nun im Kindergarten oder der Grundschule. Auch im jugendlichen Alter bieten wir für die Kinder, welche (noch) keine Heimat in einer Sportart gefunden haben mit unseren

Angeboten „Action Teens“ und dem „Youth-Club“ eine Möglichkeit sich sportlich zu betätigen.

Neben unseren wöchentlich regelmäßig stattfindenden Sportangeboten der TSV Kindersportschule, der TSV Ballschule, der Psychomotorik und des Youth-Clubs, bieten wir auch Einzel-Events wie unsere Übernachtungspartys, Mottopartys, Ferien-Kompakt-Schwimm-Kurse und Tages-Events an. Darüber hinaus versuchen wir gerade den Bereich „gesunde Kinder“ zu erweitern. Die im neuen Schuljahr startenden Kinder-Rücken-Kurse in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und unser Seminar „Bewegungsarmut bei Kinder“ sind erste Schritte um das

Thema motorische Schwächen und deren Entwicklungsmöglichkeiten mehr in den Fokus zu stellen. Dabei hilft uns natürlich unser langjähriger Erfahrungsschatz aus dem Bereich der Psychomotorik und der TSV Kindersportschule.

Dies geschieht selbstverständlich ohne, dass wir unser Engagement an den Kindergärten und Schulen reduzieren werden. Auch im kommenden Schuljahr bieten wir wieder unser bewährtes Programm an den bekannten Einrichtungen an. Und können dieses, wie schon in den letzten Jahren auch in diesem wieder etwas ausbauen. Beim Thema Ganztageschule an der Albert-Schweitzer-Schule konnten wir gemeinsam mit der Firma Tricept unser neues Programm für die Onlineanmeldung testen und sind damit so zufrieden, dass wir dieses für das kommende Schuljahr weiter entwickeln möchten und hoffen natürlich, dass auch weitere Schulen auf diesen Zug mit aufspringen, da es den Verwaltungsaufwand sowohl für die Schule als auch für uns erheblich reduziert und gleichzeitig die Transparenz und die Mitbestimmung für die Eltern und deren Kinder erhöht hat.

Sehr gerne stehen wir jedem Interessierten für ein Gespräch zur Verfügung. Ob nun Lob oder Kritik, ein Wunsch oder Neugier Auslöser dafür ist.

Sie finden uns unter [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de)

Oder erreichen uns unter 0711/951939-24 ; -22

## KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	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	
10-14 Jahre	Action Teens	Donnerstag	17:30 Uhr – 19:00 Uhr	Andreas	Butterstraße	
TSV Ballschule	6/7 Jahre	Ballschule Kl. 1/2 I	Dienstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH
		Ballschule Kl. 1/2 II	Donnerstag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Andreas	AFS Halle
	8/9 Jahre	Ballschule Kl. 3/4 II	Dienstag	16:00 Uhr – 17:00 Uhr	Andreas	Halle Fellbacher Str.
Psychomotorik	4-6 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
	6-8 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
		Psychomotorik III	Dienstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino
	8-10 Jahre	Psychomotorik IV	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
Youth Club	14-16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity



Felix Hug, Leitung Young Motion



Seminar Bewegungsarmut bei Kindern und deren Folgen mit Janina Grätke und Sabrina Ricci.

## DAS REZEPZ ZUM SEMINAR

### ZUTATEN:

70 g getrocknete Datteln  
 70 g geriebene Haselnüsse, Mandeln oder Cashewkerne oder Mandelmus (dann die Butter weglassen)  
 20 g Butter  
 Ca. 2 EL ungesüßtes Kakaopulver

### ZUBEREITUNG:

Datteln 30 Minuten in Wasser oder Milch einweichen, so dass die Datteln gerade so bedeckt sind. Danach alle anderen Zutaten zugeben und zu einer schönen Masse pürieren. Als Alternative können auch Kokosflocken zugegeben werden.

## FREIZEIT UND BETREUUNG

### FERIENPROGRAMM

Nach den Ferien ist vor den Ferien. Die Schule hat gerade erst begonnen und schon steuern wir wieder auf die Herbstferien zu. Die Frage wie man als Kind die Ferien verbringen soll, stellt sich in Schmiden eigentlich nicht. Neben vielen Angeboten in näherer Umgebung bietet vor allem das Yomo-Ferienprogramm für Kinder der Klassen 1-4 ein abwechslungsreiches Programm mit einem hohen Anteil an Bewegung und Sport.

In den Sommerferien hatten wir die Themenwochen „Sonne, Sand und Meer“. Für die neuen 1.Klässler und die „alten“ Hasen an der Albert-Schweizer Schule haben wir die 2. Woche unter das Motto Kennenlern- und Teamspiele gestellt, um den Kindern Räume, Plätze und Mitstreiter für das neue Schuljahr schon einem vorzustellen. Alles natürlich verpackt in Bewegungs- und Denksport. In der letzten Wochen stellen wir Traditionell immer zwei Sportarten des TSV Schmiden in den Mittelpunkt. Dieses Mal waren es die Sportarten Turnen und Ballschule. Jedes Kind hatte die Möglichkeit sich in der jeweiligen Sportart einmal auszuprobieren und kennen zu lernen wie eine Stunde im Vereinssport abläuft.

Da für die Eltern die Planung der Urlaubstage auch schon wieder näher rückt haben wir unser Ferienbetreuungsangebote für das kommende Schuljahr schon einmal zusammengefasst.

Herbstferien  
 Meldeschluss

Weihnachtsferien (kein Programm)

Faschingsferien  
 Meldeschluss

Osterferien I+II  
 Meldeschluss

Pfingstferien I+II  
 Meldeschluss

Sommerferien I+II+III  
 Meldeschluss

Weitere Informationen zu unseren Ferienprogrammen finden sie auf unserer Homepage. [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de)

## SCHULSPORTSCHULE

Die Anmeldung für die AG-Angebote an unseren Kooperationschulen ist sehr erfreulich verlaufen. Wir können einen ungebremsen zulauf zu unseren Angeboten verzeichnen und freuen uns, dass die Kinder unsere Angebote zu schätzen wissen.

Auch hier hat sich die Online-Anmeldefunktion schon seit längerem bewährt. Dennoch versuchen wir auch hier stetig den Ablauf zu verbessern und für die Eltern einfacher zu gestalten. Dies haben wir auch in diesem Jahr versucht und wir denken es ist uns gelungen. Zum Halbjahr werden teilweise unsere Angebote neu ausgeschrieben und Kinder die keinen Platz bekommen haben, haben die neue Chance sich für eines unserer Angebote anzumelden.



## KINDERGEBURTSTAG

Es geht in die kalte Jahreszeit und die Frage nach Platz für einen unvergesslichen Kindergeburtstag stellt sich wieder. Im Schmidolino oder der TBL lässt es sich super feiern. Dies hat sich auch schon weit über die Ortsgrenzen hinaus rumgesprochen. Wer seinen Kindergeburtstag bei uns feiern möchte sollte deshalb frühzeitig den Termin reservieren.

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.

Das Angebot im Schmidolino richtet sich an Kinder im Alter von 1-11 Jahren. Die Kosten belaufen sich auf 39,00 €/Stunde. Ist ihr Kind älter als 11 Jahre bieten wir ihnen für die Geburtstagsfeier die TBL für 33,00€/Stunde. Eine Betreuung kann für 15,00 € dazu gebucht werden.

Für Buchungsanfragen steht Janina Grätke unter [geburtstag@tsv-schmiden.de](mailto:geburtstag@tsv-schmiden.de) oder die TSV Geschäftsstelle zu den Öffnungszeiten zur Verfügung.

## PARTYANGEBOTE

Bald ist es wieder soweit. Die traditionellen Bewegungs- und Übernachtungspartys im Schmidolino und der Schulturnhalle stehen an. Das erste Highlight, starten wir am 31.10.2016 mit unserer jährlichen Hallo-weenparty. Hierzu verwandeln wir die Sporthalle zu einer sensationellen Bewegungslandschaft und freuen uns auf viele schaurige Kostüme.

### Ho Ho Ho

Für die ganz kleinen im Alter von 3-4 Jahren findet die Nikolausparty am Montag, den 5.12.2016 statt, einen Tag später dürfen sich die Älteren im Alter von 5-6 Jahren im Schmidolino auspowern.

Für die Mutigen unter euch bieten wir dieses Jahr zwei Übernachtungspartys am Wochenende vom 02.12.2016-04.12.2016 im Schmidolino an.

Alle Informationen und Anmeldungen für die Veranstaltungen finden sie auf unserer Homepage unter [yomo.tsv-schmiden.de/partyangebote](http://yomo.tsv-schmiden.de/partyangebote) oder auf der Geschäftsstelle des TSV Schmidens

## RÜCKBLICK SEMINAR BEWEGUNGSARMUT

**Am 21.09.2016 fand um 19.00 Uhr im Stadion Schmidens ein kostenloses Seminar über das Thema Bewegungsarmut bei Kindern und deren Folgen statt.**

Der Bewegungsmangel mit seinen Ursachen und Folgen nimmt bei Kindern in der heutigen Gesellschaft überhand. Wir, der TSV Schmidens als Dienstleister in Sachen Sport möchten Ihnen mit dem Vortrag dieses wichtige Thema näher bringen. Nach einer kurzen Präsentation zum Thema und den darauffolgenden praxisbezogenen Übungen/Gruppenarbeit hatten die Teilnehmer im letzten Teil die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Darüber hinaus, informierten wir über unser breitgefächertes Sportangebot, mit dem wir Kindern wieder Freude am Sport und der Bewegung näher bringen möchten. Zu diesen Sportangeboten zählen in Yomo unsere Kindersportschule, die Ballschule sowie der Youth Club. Für jedes Alter findet man hier das passende Angebot. Eine spezi-

fischere Förderung zur Reduktion motorischer Defizite bei Kindern finden Sie in unserer Psychomotorik und unserer Rückenschule.

Alle Informationen zu den Angeboten finden sie auf unsere Homepage unter [yomo.tsv-schmiden.de](http://yomo.tsv-schmiden.de)

Die beiden Referentinnen stehen auch für Seminare an Schulen und Kindergärten zur Verfügung. Entweder als komplettes Seminar oder für Kurzinformationsveranstaltungen an Elternabenden.

## PSYCHOMOTORIK UND RÜCKENSCHULE

Die Psychomotorische Förderung ist eine mehrdimensionale, ganzheitliche Entwicklungsförderung der Grobmotorik, der Feinmotorik und der Wahrnehmung bei Bewegungsauffälligkeiten und Bewegungsstörungen sowie des Verhaltens. Sie ist an den aktuellen Problemen des Kindes orientiert.

Sollten Fragen zum motorischen Entwicklungsstand bestehen, bieten wir Ihnen einen individuelle motorische Entwicklungsberatung an.

**Im Moment bieten wir folgende Kurse in der Psychomotorik für Kinder an:**

4-6 Jahre: donnerstags von 15.30–16.30 Uhr  
 6-8 Jahre: mittwochs von 15.00–16.00 Uhr  
 8-10 Jahre: dienstags von 14.30–15.30 Uhr  
 donnerstags von 15.30–16.30 Uhr

Unsere Rückenschulkurse für Kinder in den Ganztageschulen Anne-Frank-Schule und Albert-Schweitzer-Schule finden erstmals in diesem Schuljahr statt. Kindgerecht, spielerisch und mit einer großen Portion Spaß sollen in dieser gesundheitsfördernde AG den Kindern den bewussten Umgang mit Ihrem Rücken und dem eigenen Körper näher gebracht werden. Highlights der AG sind motorische Tests, welche mit dem Schulranzenführerschein abgeschlossen werden. Die Gebühren der Kurse können bei den Krankenkassen eingereicht werden und gehen ein Schulhalbjahr.

Für Erzieherinnen der Kindergärten bieten wir darüber hinaus Kurse im Bereich der Rückenschule an.

Nähere Informationen zur Psychomotorik und Rückenschule bekommen sie über die Homepage [yomo.tsv-schmiden.de](http://yomo.tsv-schmiden.de) oder auf der Geschäftsstelle



# Traumhaft griffiger Fels

Kletterabteilung: Gemeinsam die Wände erklimmen

Roland Schweizer in den Dolomiten

Nicht ganz den Erwartungen der Kletterabteilung entsprach witterungsmäßig leider der Frühling, der sich an das lange Wochenende über Himmelfahrt in der Pfalz (siehe Bericht Muskelkater 2/2016) anschloss. (Letzteres hatte bei allerbestem Wetter stattgefunden). In den Pfingstferien ging es deshalb auch nicht wie gewohnt nach Frankreich, stattdessen waren kleinere Gruppen im Blautal und Donautal unterwegs, wobei allerdings bereits recht schwere Routen geklettert werden konnten. Eintagesfahrten gingen auch in den Bannat bei Baden-Baden und auf die Ostalb. Nach einem Schmidener Sommer mit schönem Wetter war die Fränkische Schweiz ein Ziel. Die Sonne schien, allerdings zunächst noch auf teilweise nasse Felsen. Nach einem Ortswechsel ins Trubachtal konnten auch die mitgereisten Kinder mit dem Hartelstein wieder einen schönen Gipfel über eine leichte, wenn auch im Vergleich zur Pfalz wesentlich steilere Route besteigen. Stolzerfüllt trugen sie sich dort ins Gipfelbuch ein. Am zweiten Tag ging es zur hinteren Höhe und einer großen Zahl leichter, bestens abgesicherter Touren.



Robert Mutvar am Rosenstein über Heubach im Ostalbkreis.

Endlich nahm der Sommer Fahrt auf, allerdings so heftig, dass einige der inzwischen fast regelmäßig ausgeführten Trainingseinheiten am Cannstatter Pfeiler wegen zu großer Hitze abgesagt werden mussten. Dennoch hatte dieses Training, das durch die Struktur des Sandsteinpfeilers (zu Kletterzwecken nach dem Neubau des Neckarviadukts der Bahn stehengelassen) vor allem der Verbesserung der Kraftausdauer in den Unterarmen dient, bei allen eine Steigerung der kletterbaren Schwierigkeiten zur Folge. Die offizielle Abteilungsausfahrt ins Donautal begann am Stuhlfels, wo die leichtesten Mehrseillängentouren des Donautals zu finden sind. Standplatzbau, Sichern des Nach-

und Vorsteigenden lässt sich hier ohne Stress üben. Ein paar Regenschauer zwang die Truppe an die Ostseite des Felsens, der durch seine Überhänge auch bei leichtem Regen noch ein Klettern zulässt. Am zweiten Tag war das Wetter erheblich besser und so wurden die Hausener Zinnen angesteuert. An Eigenturm und Hausener Wand konnten in traumhaft griffigem Fels Touren vom vierten bis zum siebten Schwierigkeitsgrad geklettert werden. Die geplante Dreitagesausfahrt in die Vogesen fiel dem Wetter zum Opfer, am dritten der geplanten Tage konnte aber zumindest am Gelben Fels nahe der Burg Teck noch geklettert werden. Eine Outdoor-sportart verlangt eben Flexibilität!  
Roland Schweizer  
Info: [www.klettern.tsv-schmiden.de](http://www.klettern.tsv-schmiden.de)

## Ein Kinderkessel ist kein Utensil aus der Hexenküche

ren Reibertsbergwand, wo die Großen am vorderen Fels schöne lange Routen begehen konnten und es auf der Rückseite einen extra Kinderkessel gibt. Das ist kein Utensil aus der Hexenküche, (die im Frankenjura als Felsgruppe durchaus existiert), sondern ein nahezu ringförmiger Felsriegel von gerin-



**RE/MAX Immobilien-Pro**  
Strümpfelbacher Straße 64  
71384 Weinstadt-Endersbach  
[www.remax-weinstadt.de](http://www.remax-weinstadt.de)

**Weltweit die Nummer 1**  
in der Immobilienbranche!

Verkauf von Bestandsimmobilien  
Vermietungs-Service

**Ihr Ansprechpartner in**  
Fellbach - Schmiden - Oeffingen

**Ute Kärcher**  
Mobil: 0176-17897865  
[kaercher@remax-weinstadt.de](mailto:kaercher@remax-weinstadt.de)





**Sie werden staunen!**

**Renault Museum**  
und Modellautoboutique

Mo. - Fr. von 16.<sup>00</sup> - 18.<sup>00</sup> Uhr geöffnet!

**Autohaus Schweier**  
Fellbach-Schmiden, Gotthilf-Bayh-Str. 50  
[www.autohaus.schweier.de](http://www.autohaus.schweier.de)



Immer sauberes Trinkwasser

**Rückspülfilter finden Sie bei uns**

Markenqualität aus Deutschland



Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH  
Säulenstraße 51 · 70736 Fellbach  
[www.fsh-fachmarkt.de](http://www.fsh-fachmarkt.de)

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

*Übernachten, Frühstück, tagen & feiern in besonderem Ambiente.*



**HOTEL BÜRKLE**

HOTEL BÜRKLE part  
Augustenstraße 1  
70736 Fellbach  
[www.HotelBuerkle.de](http://www.HotelBuerkle.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](http://www.kauf-vor-ort-stuttgart.de)

# Endlich zuhause!

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



0711 - 51 50 500

EBNER  
Bürkle

[www.ebner-buerkle.de](http://www.ebner-buerkle.de)



Training vor traumhafter Kulisse: Christian Schütz, Eileen Haase, Michael Schmidt, Nicola Schmidt und Michael Böttinger

## Erfolgreiche Starter des TSV

Ereignisreicher Sommer für die Abteilung Taekwon-Do – Die Deutsche Meisterschaft im November rückt nahe

Die sportliche Herausforderung im Juni dieses Jahres war der German Cup in Quedlinburg nahe Leipzig. Dieses große Turnier in Ostdeutschland nahm eine kleine Delegation der Abteilung Taekwon-Do als Anreiz, sich auch die Stadt Leipzig anzuschauen. Nach zwei interessanten Sight-Seeing-Tagen wurde es ernst und das Turnier stand an.

Mit 31 teilnehmenden Vereinen und 300 Starts war dieses das bislang größte Turnier des Jahres. Dieses Turnier war vor allem für die Schwarzgurträger ein wichtiges Turnier, um nochmals Punkte für die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft zu sammeln. Bestens vorbereitet erlangten Christian Schütz und Michael Böttinger im Tul 1. Dan und Tul 3. Dan jeweils den ersten Platz. Im Kampf erreichten beide in unterschiedlichen Gewichtsklassen den dritten Platz. Der Schmidener Trainer Michael Schmidt nahm ebenfalls an dem Turnier teil und erzielte im Tul bis 6. Dan den zweiten Platz und im Kraftbruchtest den dritten Platz.

Neben den bereits genannten Disziplinen Tul, Kampf und Kraftbruchtest wurde bei diesem Turnier der Spezialbruchtest (gesprungene Kicks, um ein Brett in sehr großer Höhe zu durchbrechen) angeboten. Hier nahmen Michael Schmidt und Christian Schütz ebenfalls teil, Michael Schmidt erreichte den dritten Platz und Christian Schütz konnte den ersten Platz erzielen. Die Rotgurträgerinnen Nicola Schmidt und Eileen Haase waren ebenfalls sehr erfolgreich und erlangten im Tul beide einen dritten Platz.

Neben Turnieren gab es natürlich Freizeitveranstaltungen. Um die Gemeinschaft auch außerhalb des Trainings zu stärken, fand für die Kinder und Jugendlichen des Taekwon-Do ein Ausflug zum Schwarzwaldlichtkegel in den Remstalstuben statt. Neben viel Kegelspaß und einer tollen Atmosphäre ließ sich die Gruppe mit leckeren Pizzen verwöhnen.

Für die Erwachsenen der Abteilung folgte im Juli ein Ausflug nach Inzell. Dort lud der Bayerische Lan-

desverband in eine Sportanlage zum Sommerwochenende ein. Mit weiteren Vereinen wurde Taekwon-Do trainiert und auch die zahlreichen Angebote der Sportanlage wie Schwimmen oder Beachvolleyball wurden gut wahrgenommen. Das nächste Turnier stand ebenfalls im Juli in München an. Die ersten Erfolge des Tages waren der zweite Platz unseres Jungendteams im Team Tul und ebenfalls ein zweiter Platz im Pre-Arranged-Sparring (abgesprochene Formkombination zweier Partner). Genauso erfolgreich ging es weiter mit sieben ersten Plätzen, drei zweiten Plätzen und nochmals drei dritten Plätzen im Tul. Auch die Ergebnisse im Kampf sind mit zwei ersten Plätzen, vier zweiten Plätzen und einem dritten Platz sehr zufriedenstellend. Mit diesen hervorragenden Platzierungen konnte abends zufrieden die Heimfahrt angetreten werden.

Das nächste Taekwon-Do-Ereignis ist die Deutsche Meisterschaft am 1. Oktober in Ditzingen an. Bei einem Landesverbandslehrgang wurden Themen wie Trainingslehre, Tul und Kampf ge-schult. Mit weiteren Vereinen aus Baden-Württemberg konnten diese vorragende Ergebnisse nach Hause gebracht werden können.

Das nächste wichtige Taekwon-Do Turnier ist die Deutsche Meisterschaft am 19. November in Schwabmünchen. Für alle Sportler wird die Zeit bis dahin sehr trainingsintensiv, damit auch bei dem wichtigsten Turnier des Jahres hervorragende Ergebnisse nach Hause gebracht werden können.



Erfolgreich beim German Cup Leipzig

### Infos

#### Neuer Anfängerkurs

Alle am Taekwon-Do interessierten Kinder und Jugendlichen sind eingeladen, den nächsten Anfängerkurs zu besuchen. Erwachsene können jederzeit im normalen Training einsteigen oder probeweise mittrainieren. Weitere Informationen dazu sind auf der Homepage der Taekwon-Do Abteilung zu finden unter [www.tkd-schmiden.de](http://www.tkd-schmiden.de).

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



Viel Spaß und Abwechslung sind beim Rollstuhlbreitensport geboten.



Das Rollstuhl-Rugbyteam der Wilden Schwaben holt den Pokal.

## Weiterhin: Fröhlicher Freitag

Im November feiert die Rollstuhlbreitensportgruppe „Rolling Stars“ ihr 15-jähriges Bestehen

Fröhlicher Freitag – so lautete der Titel eines Berichts im Muskelkater im Jahr 2009 über die Abteilung Rollstuhlsport TSV Schmiden.

Und daran hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert. Im November 2016 feiert die Rollstuhlbreitensportgruppe „Rolling Stars“ ihr 15-jähriges Bestehen. Im Moment besteht die Gruppe aus 20 Mitgliedern einer Übungsleiterin und unseren drei fleißigen Helfern, die alle mit viel Spaß am Sport und der Bewegung und dem abwechslungsreichen Angebot ohne Leistungsdruck dabei sind. Der Erfahrungsaustausch untereinander ist uns auch ganz wichtig und geselliges Beisammensein ist auch eine gute Gelegenheit, um den Zusammenhalt zu stärken und Freundschaften zu fördern.

Wir laden gerne auch Gäste zu unserem Training ein, im letzten Jahr waren die „MTV Wheelers“, eine Kinder Handbike-Rollstuhlsportgruppe, da mit denen wir sehr viel Spaß hatten und ganz schön aus der Puste kamen.

Vor kurzem besuchten uns vom VfR

### Treffen nicht nur beim Training

Ludwigsburg, Abteilung Rollstuhltischtennis, zwei Spieler, die uns ein paar Spieltricks zeigten, sodass unsere Tischtennisbälle nicht immer in der ganzen Sporthalle verteilt sind.

Wir Sportler treffen uns aber auch außerhalb der Trainingszeiten, um beispielsweise den Stuttgarter Max-Eyth-See ein bis drei Mal zu

umrunden. Oder auch beim regelmäßigen Stammtisch, zum DTM Rennen am Hockenheimring oder beim Heimspiel des VfB Stuttgart (in guten wie in schlechten Zeiten). Für Mitte November haben sich einige von uns für einen eintägigen Mobilitätskurs „Zug zum Flug“ angemeldet. Der Kurs wurde von der Firma Reability in Heidelberg angeboten, wird von einem Rollstuhlfahrer geleitet und findet in Stuttgart statt. Im Zug mit zehn Rollstuhlfahrern und Begleitungen vom Stuttgarter Bahnhof zum Flughafen inklusive Rolltreppen fahren, bestimmt sind auch noch weitere „Stolperfallen“ eingebaut – das wird bestimmt ein Abenteuer. Langeweile kommt bei uns nicht auf, denn die Breitensportgruppe organisiert derzeit ihr erstes Turnier. Die Planungen für die „Inklusions-

Challenge“, ein Basketball-Turnier mit verschiedenen Gruppen von „Fußgängern“ und Rollstuhlfahrern laufen bereits. Ein Rahmenprogramm und Verpflegung wird es auch geben. Die Veranstaltung findet in Fellbach-Schmiden/Hofäckerstraße 2 der Sporthalle II und dem Foyer Festhalle am 6. November von 11 bis etwa 17 Uhr statt. Nun noch ein Aufruf an Physiotherapeuten (auch in Ausbildung), Sportstudenten, Sportler ...: Die TSV Schmiden Breitensportgruppe sucht eine (zusätzliche) Übungsleiterin/Übungsleiter für Rehabilitations- und Rollstuhlsport. Wenn Sie Interesse an unserer Sportgruppe

### Erstes Turnier ist angesagt

und an der Aufgabe haben und bereits den Übungsleiterschein gemacht haben, wäre das prima. Wenn Interesse besteht und Sie aber keinen Übungsleiterschein haben, melden Sie sich bitte trotzdem, denn die Kosten für den Schein werden von uns übernommen. Wenn Sie Interesse am Rollstuhlsport haben können Sie gerne vorbeikommen ... wir freuen uns auf Sie. Trainingszeiten: Freitags von 15.30 bis 17.30 Uhr, Schmiden Sporthalle II / Hofäckerstraße 2/70736 Fellbach-Schmiden

Sigrid Hell Abteilungsleiterin Rollstuhlbreitensport

Weitere Informationen, Kontaktpersonen und Fotos gibt es im Internet unter [www.rollisport.tsv-schmiden.de](http://www.rollisport.tsv-schmiden.de)

## Premierensieg

Wilde Schwaben siegreich bei 10. Glotz-Challenge

Premierensieg der Wilden Schwaben bei der 10. Jubiläumsauflage der Glotz-Challenge: Das Rollstuhl-Rugbyteam der Wilden Schwaben gewinnt bei der 10. Jubiläumsauflage seines Heimturniers am 1. Oktober in der Halle Schmidener Weg in Fellbach zum ersten Mal die Glotz-Challenge

### Drei Siege in drei Spielen

nach hart umkämpften, aber spannenden und tollen Spielen. Dabei erringen die Wilden Schwaben drei Siege in drei Spielen gegen die angereisten Teams der Donauhaie Illerrieden, Heidelberg Lions

und Bulls Tübingen. Trotz personeller Engpässe kämpften die Wilden Schwaben in jedem Spiel bis zum Schluss und zeigten eine geschlossene Mannschaftsleistung.

Da das Turnier und dieser Erfolg ohne alle helfenden Hände und die teilnehmenden Teams der Donauhaie Illerrieden, Heidelberg Lions und Bulls Tübingen nicht möglich gewesen wäre, möchten sich die Wilden Schwaben an dieser Stelle nochmal herzlich bei allen bedanken.

Nun freuen sich die Wilden Schwaben auf die mögliche Titelverteidigung im nächsten Jahr sowie reges Interesse an dem Turnier.

Rudolf Dumler

Zukunft braucht Herkunft



Ihr Leben  
und wir



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

[www.voba-aw.de](http://www.voba-aw.de)

Volksbank  
am Württemberg eG





## Erstes Clickball-Turnier des TSV Schmiden

Tischtennistrendsportart auf dem Vormarsch

Die erfolgreichste Tischtennis Saison der Vereinsgeschichte des TSV Schmiden neigte sich im Juli dem Ende zu und die Sommer- und Spielpause kündigte sich an.

Drei Meistertitel, die Teilnahme am Final Four des Bezirkspokals, ein Trainingswochenende mit der 9-fachen Europameisterin und ehemaligen Ausnahmespielerin Csilla Batorfi, zwei Themen-Trainingstage mit unserer langjährigen Trainerin Jenny Klemann, ein Regenerations- trainingslager in Bozen mit 22 aktiven Spielerinnen und Spieler, vieles unerwähnte und eine rauschende Aufstiegsfeier lagen als Highlights dieser Saison hinter uns.

Die Vorbereitungen für die Ende September beginnende neue herausfordernde Saison 2016/2017 mit dann vier aktiven Mannschaften, drei davon nach den Meistertiteln in einer höheren Spielklasse, warfen bereits ihre Schatten voraus.

Diese außergewöhnliche Saison sollte nochmals mit einem besonderen Ereignis enden und so in die

Analien eingehen. Jannik Höfliger, Spieler der 2. Mannschaft und zukünftiger Mannschaftsführer der 3. Schmidener Mannschaft in der Kreisliga A, hatte hierzu die zündende Idee.

Erstmals in der Abteilungsgeschichte der Tischtennisabteilung sollte am letzten Trainingsabend vor den

### Das Rätsel ist schnell gelöst

Sommerferien ein Clickball-Turnier auf Schmidener Boden ausgerichtet werden.

Die Abteilungsleitung um Ekkehard Schulz, Jürgen Groh und den technischen Leiter Boris Ritapal griffen die Idee willkommen auf, sahen aber zunächst etwas ratlos in die Runde. Ein Clickball-Turnier, was ist Clickball?

Das Rätsel war schnell aufgelöst. Clickball ist eine neue Tischtennis-

Trendsportart, die in gewohnter Umgebung also auf einem ITTF-zugelassenen Tischtennistisch mit üb-

licher Netzgarnitur und -höhe aber mit zweierlei Tischtennisbällen gespielt wird. Das Besondere beim Clickball ist der Schläger. Dieser besteht aus einem einfachen Holz und ist beidseitig mit farbigem Sandpapier beklebt. Ausnahmen gibt es keine. Alle spielen mit einheitlichen Schlägern. Der Sandpapierbelag sorgt dafür, dass das Spiel nahezu rotationslos und deutlich langsamer wird.

Natürlich wurde unser Clickball-Turnier am Dienstag, dem 26. Juli nach den Regeln der WCPP (World Championship of Ping Pong) auf 2 Gewinnsätze bis zum 15. Punkt (best of 3) gespielt.

Einziger Unterschied zu den ansonsten anwendbaren ITTF-Standardregeln ist der Double-Point. Hiernach hat jeder Spieler einmal pro Match die Möglichkeit, einen Double-Point-Ball anzumelden. Dieser muss spätestens bis zum

eigenen 12. Punkt in einem Satz genommen werden. Nur der Aufschläger kann einen Double-Point anmelden. Wird der Double-Point

gewonnen, erhält der Aufschläger zwei Punkte. Bei Verlust des Double-Points erhält der Gegner einen Punkt.

Zwischenzeitlich hat die Clickball-Bewegung einen solchen Zulauf, dass auch nationale und internationale Meisterschaften ausgetragen werden. In regionalen Qualifikationsturnieren kann man sich für die Deutschen Meisterschaften die wiederholt auch in diesem Jahr im November in Erfurt stattfinden einen Startplatz sichern. In London finden regelmäßig mit 100.000 US-Dollar dotierte World Championship of Ping Pong, die offiziellen clickball-Tischtennis-Weltmeisterschaften statt.

Auf die vereinsinterne Ausschreibung und auf Einladung der Stettener Sportskameraden meldeten sich 17 Turnierteilnehmer, die den ersten Schmidener Clickball-Champion ausspielen sollten.

In vier Gruppen wurden die jeweils Erst- und Zweitplatzierten für die Viertelfinalpaarungen ermittelt.

Von den acht Viertelfinalisten ka-

men mit Uli Stecker, Jürgen Weber und Andreas Enssle drei vom TV Stetten. Für das Halbfinale konnten sich dann Thomas Meier, Jürgen Weber, Andreas Enssle und Heinrich Schullerer qualifizieren.

Das Finale war dann aber eine rein Schmidener Angelegenheit mit dem Sieg des Schmidener Spielers Thomas Meier.

Alles in allem war sich das clickball-Orgateam um Boris Ritapal sowie Jochen und Jannik Höfliger einig, dass der Turnierabend nicht nur ein gelungener Ausklang einer außergewöhnlichen Saison war, sondern durchaus zum festen Bestandteil unserer weiteren Jahresplanungen werden kann. Ein neuerliches Turnier in der bereits laufenden Saison ist in Planung.

Die sportlichen Höhepunkte des Abends wurde von den kulinarischen und flüssigen Beigaben wie immer angenehm umrahmt.

Ekkehard Schulz, Heinrich Schullerer

Info: [ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de](mailto:ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de)

### Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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](mailto:info@tsvschmiden.de) Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle  
Mitarbeit: Rudolf Dumler, Christopher Graf, Sigrid Hell, Fritz Höfer, Eileen Haase, Christian Schütz, Christos Slavoudis, Ekkehard Schulz, Heinrich Schullerer, Christel und Uli Wagner, Roland Schweizer  
Produktion: Eva Schäfer.  
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat  
Anzeigen: Marc Becker  
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



# Auf dem Rad zum Atlantik

Regelmäßiges Training im activity: Dann geht es auf große Tour

Mit dem Fahrrad von Schmiden zum Atlantik in der südlichen Bretagne: 2200 Kilometer. Das bedeutet fast fünf Wochen täglich Schmerzen im Hintern und Muskelkater in den Beinen, aber auch totale Freiheit in der Natur. Losgelöst von allen Verpflichtungen, nur den Launen der Natur ausgesetzt. Eine Auszeit für enkelgestresste Omas und Opas. Wir – Christel und Uli Wagner 67 und 74 – langjährige Mitglieder der Senioren-Walkinggruppe des activity, dem Freizeitsportclub des TSV Schmiden, entschlossen uns aus einer Laune heraus zu dieser Tour. Also, Fahrräder gecheckt, Radta-

schen gepackt, Zelt wasserdicht verstaut, Karten besorgt und einfach losgefahren. Von Schmiden an den Neckar und den Neckar entlang bis zur Mündung in den Rhein. Von Mannheim-Ludwigshafen am Rhein entlang bis Koblenz. Bei sonnigem Wetter konnten wir die Landschaften an Neckar und Rhein sowie ihre hilfsbereiten Bewohner

## Einmal wild zelten inklusive

genießen. Von Koblenz am deutschen Eck ging es Mosel aufwärts weiter. Auf gut angelegten Radwegen genossen wir die Ausblicke in die Steillagen der Weinberge und die Anblicke der heimlichen Dörfer und Städte, die zum Verweilen bei einem Glas Moselwein einladen.

Auch ein Stück Saarland bekamen wir unter unsere Reifen. Bei der Besichtigung einer römischen Villenanlage überraschte uns ein Regenguss, dem wir geschickt ausweichen konnten. Beim Durchfahren eines Stückes Luxemburg fühlten wir uns wie in einem frisch renovierten Zimmer. Weiter in Frankreich an der Mosel entlang erlebten wir genau das Gegenteil. Alte Industriebrachen, fast verlassene und ziemlich verfallene Städte und Dörfer mit kaum Infrastruktur und wenig Arbeitsplätzen, dafür aber zwei große Atomkraftwerke, die aus

unserer Fahrradperspektive riesig anmuteten. Kurz vor Epinal ging es weg von der Mosel, quer durch Lothringen Richtung Dijon. Die Landschaften veränderte sich. Es wurde etwas bergiger durch die nördlichen Vogesen. Es gab keine Radwege, wir mussten alles auf Straßen fahren und mehr auf den Verkehr achten. Zu loben sind aber die sehr zuvorkommenden französischen Autofahrer. Das Wetter änderte sich nun, es wurde kälter und es regnete öfter. Es gab weniger Campingplätze und noch weniger Hotels. Einmal mussten wir wild zelten, da nichts zu finden war. Am noch nicht geöffneten örtlichen Schwimmbad wurden wir fündig. Von Dijon bis zum Beginn des Loiretals sind wir aus obigen Gründen mit dem Zug gefahren. Ab Nevers nahmen wir den 690 Kilometer langen Loiretal-Radweg. Das Loiretal ist sehr naturbelassen und landschaftlich einmalig. Auch gibt es viele Sehenswürdigkeiten wie die bekannten Loiretalschlösser. Für diese Kulturgüter, die meist etwas im Abseits liegen, mussten wir viele Berge hochstrampeln, was sich doch immer lohnte. Aber auch hier mussten wir einige Atomkraftwerke umfahren. Anfänglich war es sonnig und warm, dann zogen dicke Wolken auf und es stürmte und regnete immer wieder kräftig. Mehrmals sind wir aus dem nassen Zelt in ein Mobilhome geflüchtet,



An den Schlössern entlang der Loire strampeln die Ausflügler vorbei.

um alles wieder trocken zu bekommen. Durch die starken Regenfälle wurde der Fluss reißender und dadurch der Radweg zum Teil wegen Überschwemmung unbefahrbar, so dass wir wieder auf Straßen fahren mussten. Insgesamt gab es aber Möglichkeiten, dem Wetterunbill auszuweichen, so dass wir unser Ziel, den Atlantik zu erreichen nicht aufgeben mussten. Der Wettergott wurde uns wieder gnädiger und wir konnten nach etwa fünf Wochen ausrufen: Ziel erreicht! Mit einigen Ruhetagen bei tollem Wetter am Atlantikstrand, transportierte uns der TGV in die Heimat. Abschließend wäre zu erwähnen, das ohne regelmäßiges Training unter der professionellen Leitung unserer Übungsleiterin Rose Lang im activity für uns diese tolle Tour nicht möglich gewesen wäre. Christel und Uli Wagner



Geschafft!  
Endlich am Atlantik

## Infos

### activity

Im activity kann man sich fit machen für Touren. Zum Bei-

spiel bei einem Walking-Kurs donnerstags von 9.10 bis 10.30 Uhr unter der Leitung von Rose Lang. Infos auch unter [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

**ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister**

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

Karolingerstr. 40 • 70736 Fellbach • Tel.: 0711 - 51 40 06  
[www.architekturbuero-hoffmeister.de](http://www.architekturbuero-hoffmeister.de)

**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](mailto:gm.pfeiffer@t-online.de)

*die-blume*  
[www.die-blume.com](http://www.die-blume.com)

### Tine Hämmerle

Remstalstraße 6  
70736 Fellbach-Schmiden

Telefon 07 11/54 04 890  
Fax 07 11/54 04 888  
[info@die-blume.com](mailto:info@die-blume.com)

### Öffnungszeiten:

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

**Kauf vor Ort** Weil deine Stadt alles hat.

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.  
[www.kauf-vor-ort-stuttgart.de](http://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 CO<sub>2</sub> im Jahr.

...und wann sind Sie dabei?

Aqua- und AquaS der Ökostrom von Ihren Stadtwerken Fellbach

Infos bei den Stadtwerken unter:  
0711 / 575 43-0 oder  
[www.stadtwerke-fellbach.de](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

**SWF**

Stadtwerke Fellbach GmbH

Energie und mehr.



Jan Reiner auf der Skipiste



Am 6. November ist die Inklusions-Challenge im Rollstuhlsport angesagt.

## Tipps und Termine

Der Skibasar steigt am 5. November in der Festhalle

- Der TSV hat im Herbst und Winter viel zu bieten:
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 5. November Skibasar Festhalle Schmiden 9 bis 17 Uhr                              | Opening Skiabteilung Stubaital  | 18. Februar Ski und Board Stadtmeisterschaft Jungholz                                   |
| 6. November Inklusions-Challenge Rollstuhlsport, Sporthalle 2 und Foyer Festhalle | 1. bis 8. Januar Neujahrsausfahrt Skiabteilung Gitschberg/Südtirol          | 25. Februar bis 4. März Jungendausfahrt Skiabteilung „Action, Fun & Chillen“ Obertauern |
| 10. November Herbsttreffen der TSV-Senioren, Stadto 19 Uhr                        | 22. Januar bis 5. Februar Ski-Board und Telemarkkurse Allgäu oder Nordtirol | 11. März Après Ski Party Großes Haus, Schmiden  |
| 19. November activity-Cycling Event von Tomahawk                                  | 11. Februar Kreis-Hallenpokal Leichtathletik U14 + U16 Sporthalle 1         | 12. März IVV Wandertag – Start und Ziel Festhalle Schmiden                              |
| 2. bis 4. Dezember Season   | 14. Februar Snow-Non-Stop Tagesausfahrt Skiabteilung                        | 17. bis 19. März Skiabteilung Season Closing Wilder Kaiser                              |



Sonniger Oktoberausflug der Skiabteilung in die Hessigheimer Felsengärten – jetzt kann der Winter kommen.

Die Stiefel werden am 12. März geschnürt zum IVV Wandertag. Start und Ziel sind an der Festhalle.



## Einladung zum Probetraining.

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

CLA 180 Coupé | Dieselkraftstoff  
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 4,0-3,7 (4,2-3,8)  
CO2-Emissionen komb. (g/km): 108-98 (109-100)

CLA 180 Coupé | Superkraftstoff  
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 5,7-5,4 (5,6-5,2)  
CO2-Emissionen komb. (g/km): 133-125 (128-121)

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



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