

Ausgabe 1/2018

MUSKEL KATER



ERÖFFNUNG SPORTFORUM
Tag der offenen Tür am 8. April

SKILEHRER IN CHINA
Ein Erlebnis für das Leben

BALLETT
Neue Räume – neue Kurse

ACTIVITY RAD-RACING-TEAM
Erfolge beim Dirty-Race

NEU BEIM ROLLSTUHLSPORT
Inklusions-Challenge

Sportforum Schmiden

Tag der offenen Tür
Sonntag, 8. April ab 13.00 Uhr

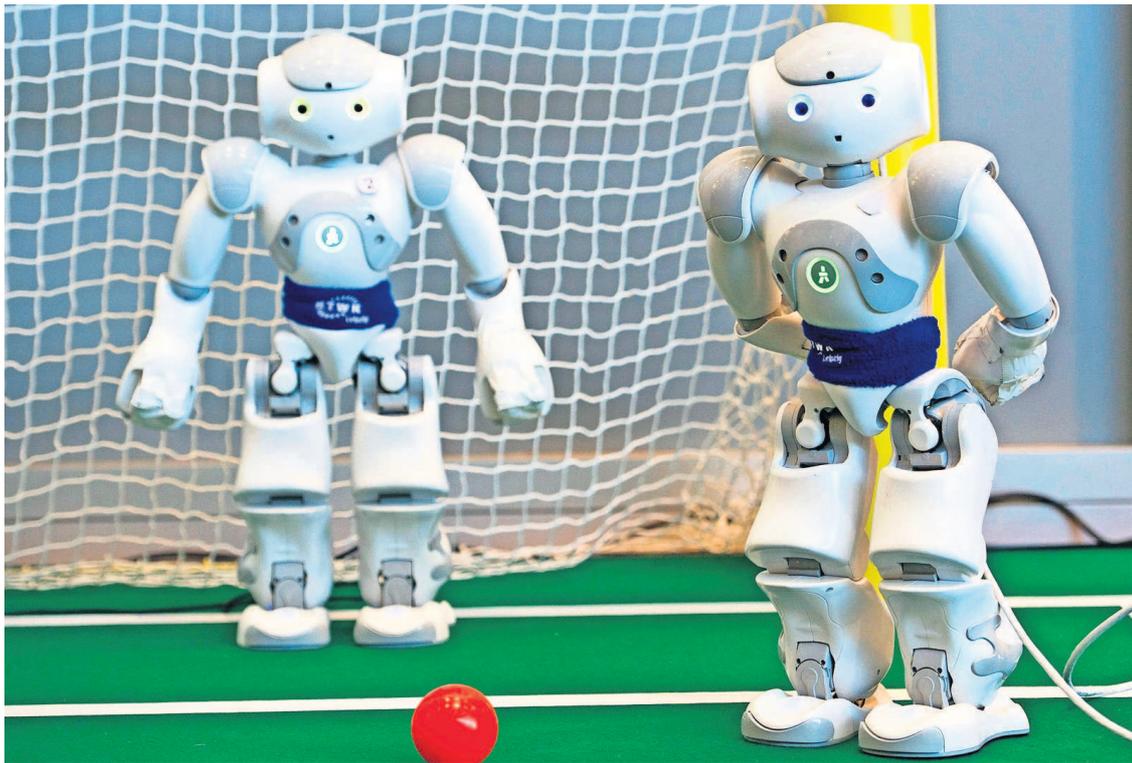
CrossFit-Box	Athletikzentrum	Fight Academy
Arena die Multifunktionshalle	Panorama das Tanzsportzentrum	Climb das Kletterzentrum
Amplitude das Beweglichkeitszentrum	Einklang das Entspannungszentrum	Reversus das Rücken-Kompetenz-Zentrum

...das etwas andere Sport-Center!
Wilhelm-Stähle-Straße 13,
70736 Fellbach-Schmiden

TSV Schmiden Tel. 0711 - 951 939 0 • www.tsv-schmiden.de

Die Zeitung des TSV Schmiden





Der Muskelkater bringt die neuesten Infos aus den USA mit – mit Tipps, was künstliche Intelligenz für den TSV Schmidener alles bringen kann.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Editorial

Während Sie den Schlaf der mehr oder minder Gerechten schlafen (oder falls nicht, offenbar über die Stränge schlagen), hetzt der Muskelkater am anderen Ende der Welt zeitverschoben von Konferenzsaal zu Konferenzsaal, von Kongresszentrum zu Kongresszentrum, um den wichtigsten Trends auf die Spur zu kommen, neueste Technologien aus der Nähe zu erleben und Menschen aus aller Welt zu treffen.

neues Wissen, Tacos und Gin Tonic. Als Freund alles Digitalen darf der Muskelkater natürlich nicht fehlen, deshalb ist er als Reporter zum Tech-Festival geflogen, um den heibesten Scheiß kennen zu lernen. Und natürlich die wichtigsten Erkenntnisse mit seinen Lesern zu teilen, zu erklären und zu verraten, warum das für den TSV Schmidener total wichtig ist.

Trend Nummer 1: Das Smartphone hat ausgedient, sagt die Zukunftsforscherin Amy Webb, in Zukunft haben wir Sprachsteuerung, Smartwatches, smarte Ohrstöpsel, smarte Brillen. Smart halt. Warum das für den TSV Schmidener wichtig ist? Die Ära der auf ihre Smartphones starrenden Mitbürger nähert sich ihrem Ende – die Gefahr, dass die Leute auf der Tribüne beim Heim-

spiel der Schmidener Kreisliga-Fußballer wieder mehr auf Spielfeld statt auf den Screen schauen, wächst rasant. Bleibt abzuwarten, ob ihnen die Chose, mit der sie dann unvermittelt konfrontiert werden, so gefällt. Sind ja doch eher Ronaldo und Fifa 2022 gewöhnt.

Allerdings könnte da Trend Nummer 2 helfen: künstliche Intelligenz (bzw. wie wir Experten dazu sagen: Machine Learning). Das bedeutet, in aller Kürze erklärt, dass wir Computer nicht mehr mit Regeln füttern, die sie dann befolgen, sondern dass wir sie mit Informationen vollstopfen, aus denen sie dann ihre eigenen Schlüsse ziehen. Funktioniert heute schon so gut, dass der Weltmeister im – zugegebenermaßen hierzulande eher unüblichen – Brettspiel Go seit vergangenem Jahr ein Computer ist, der sich das Spiel selbst beigebracht hat. Und seitdem nicht mehr besiegt wurde.

Warum das für den TSV Schmidener relevant ist? Bleiben wir bei den Kreisliga-Fußballern des TSV Schmidener, die durchaus bisweilen, um nicht zu sagen regelmäßig, offen gesagt: häufig von anderen besiegt werden. Schon heute könnte eine lernende Maschine dem Tormann die Angst vorm Elfmeter nehmen. Mit genügend Daten gefüttert, kann sie in Sekundenbruchteilen aus den Anlaufbewegungen des Elfmeterschützen errechnen, wo der Ball landen wird. Im Prinzip

kann sie – entsprechend trainiert – die Spielweise der gesamten gegnerischen Mannschaft antizipieren. Der Gegner wird natürlich ebenfalls auf die Idee kommen, auf künstliche Hilfe zu setzen. Schlussfolgerung: die Computer rechnen genau aus, wer das Spiel gewinnen wird. Damit wird es – Hurra! – mittelfristig überflüssig, bei Wind und Wetter auf den Platz zu gehen, anderthalb Stunden herumzurrennen und sich den Sonntag zu ruinieren.

Weil es noch dauert, bis es soweit ist, hilft Trend Nummer 3: Empathie. Weil die Welt heute so furcht-

erregend technisch, kalt und abweisend geworden ist, hält angeblich eine neue Kuscheligkeit und gegenseitige Rücksichtnahme Einzug. Warum das für den TSV Schmidener relevant ist? Weil es dann immer Trost und Verständnis gibt, wenn es mit dem Gewinnen mal wieder nicht geklappt hat.

So viel zum Stand der Dinge aus dem Welt der Technik. In Ermangelung einer Pizza von Arcangelo Porro halt ich mich an einen weiteren Taco. Und wünsche viel Vergnügen beim Lesen.

Der Muskelkater

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmidener. Ausgabe März 2018
Geschäftsstelle des TSV Schmidener, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Telefon 07 11/ 95 19 39-0
E-Mail: info@tsv-schmidener.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung:

Rainer Rückle
Mitarbeit: Lars Breuning, Christopher Graf, Rudolf Dumlner, Eileen Haase, Felix Hug, Nadine Deuschle, Lisa Schweiker, Ade Kurz, Marc Pudlatz, Marc Sanwald, Gloria Schröter, Roland Schweizer, Sigrid Müller
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Titelbild: Tim Streeb, Sigerist, Archiv FZ, Privat
Anzeigen: Tanja Dehner
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Das äußerst populäre Bild von Michelangelo von der Erschaffung Adams – in der digitalen Variante.

Faszination der Faszien

Faszien sind das biologische Material, das uns zusammen hält

Lange galten Faszien nur als bedeutungsloses Hüllmaterial, das von Chirurgen ignoriert und von Anatomen wegpräpariert wurde. Außer dem inneren Zusammenhalt gab es nichts besonders Erhaltenswertes. Noch bis vor kurzem hat kaum jemand etwas von diesem Thema gehört, außer vielleicht Physiotherapeuten, Osteopathen oder den weniger bekannten Rolfern. Einer davon, Dr. Robert Schleip, wollten wissen, was sie dort unter ihren Händen spüren und warum die Therapien wirkten, die sie intuitiv anwendeten. Dazu studierte Dr. Robert Schleip nach dreißig Jahren Erfahrung als Rolfer Humanbiologie und ging in die Wissenschaft. Heute leitet er das Fascia Research Center an der Universität Ulm und es vergeht kaum eine Woche, in der nicht neue Erkenntnisse veröffentlicht werden, die Trainingswissenschaft, Medizin, Gesundheit und Rehabilitations- und Präventionsmaßnahmen teilweise auf den Kopf stellen, teilweise aber auch „gute, alte Methoden“ wieder rehabilitieren.



Dr. Robert Schleip
Foto: N. Hellinger

Doch leisten sie mehr, als uns nur den nötigen Halt zu geben. So wird die Lymphe zwischen den Faszien abgeleitet. Diese Flüssigkeit transportiert sowohl Abbauprodukte aus unseren Zellen, als auch den Zellen. Jede Muskelbewegung unterstützt den Transport der Lymphe. Faszien können verkleben, wenn es wegen Verspannungen zu einem Stau der Lymphe kommt. Außerdem liegen in den Faszien Rezeptoren, also Nervenendigungen, verschiedenster Art. Dazu gehören auch Schmerzrezeptoren. Ein amerikanischer Chirurg hatte etwa tausend Bandscheiben operiert und aus eigenem Interesse dokumentiert, dass bei 93 Prozent der Rückenschmerzpatienten Verletzungsanzeichen der großen Rückenfaszie festzustellen waren. Die Spannung der Faszien wird vom autonomen Nervensystem beeinflusst. Eine innere Gelassenheit senkt die Körperspannung. Stress dagegen kann die Grundspannung unserer Faszien steigern. Auch das Gegenteil ist richtig. Stehen unsere Faszien unter hoher Spannung, finden wir keine innere Ruhe. Dass somit auch unsere Beweglichkeit von den Faszien abhängt, scheint logisch. Durch psychischen Stress, Operationen, Schonhaltungen sowie Bewegungsmangel verkürzen und verhärten sich Faszien. Die gut dehnbaren elastischen An-

teile nehmen ab und werden innerhalb der Faszie durch das zähe, kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Der Grundtonus erhöht sich um ein Vielfaches und sie werden dadurch starr und unbeweglich. Die Folgen: Sie grenzen den Bewegungsspielraum unserer Muskulatur und unserer Gelenke dauerhaft und oft auch schmerzhaft ein. Der Experte Dr. Robert Schleip setzt auf ein Faszientraining, das auf vier Prinzipien beruht: Dehnen, Federn, Beleben und Spüren.

1. Viele Übungen, die wir vom Yoga kennen, üben sich positiv auf die Geschmeidigkeit unserer Faszien aus. Anhand der Dehnung wird die formende Eigenschaft des Bindegewebes angesprochen. Dass man sich beim Sport dehnen sollte, ist nichts Neues. Der Sinn der Dehnungsübungen lässt sich aber nun wissenschaftlich erklären, wodurch sich der Stellenwert des Stretchings im Alltag wie im Sport ändert.

2. Genauso verhält es sich mit den „Lockerungsübungen“. Wer kennt es nicht, das Hüpfen oder das Kreisen des Oberkörpers? Heute ist klar, warum wir das unbedingt tun sollten: Solche federnden Übungen reizen die elastische Speicherfähigkeit in den Faszien an, die essentiell für die Grundfunktion „Bewegen“ ist.

3. Wer sich selbst anhand von Massagerollen massiert, erfüllt das dritte Prinzip des Faszientrainings: das Beleben des Bindegewebes. Durch den Druck der Rolle kommt es zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien. Sie werden dabei wie Schwämme ausgedrückt, wodurch Stoffwechselprodukte und Lymphe abtransportiert werden. Im Anschluss füllt sich die Faszie mit neuer Flüssigkeit auf. So wird die ver-

sorgende Grundfunktion des Bindegewebes optimal unterstützt. 4. Im vierten Bereich des Faszientrainings geht es darum, Bewegungen zu spüren. Hier kommt eine meditative Komponente zum Tragen. In Zeiten akuten Bewegungsmangels ist dieses Spüren von Bewegung wichtig, um eine Wahrnehmung des eigenen Körpers zu gewährleisten. Doch sollte das Faszientraining nicht als Hochleistungssport aufgefasst werden. Es genügt, eine kleine Einheit zwei Mal wöchentlich zu integrieren, um der Faszination der Faszien zu erliegen. Christopher Graf



Ehrlich, kompetent und kundenorientiert seit über 25 Jahren!

Fröhlich OHG

Allianz Generalvertretung
Karolingerstraße 6
70736 Fellbach-Schmidlen
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de

Tel. 07 11.51 24 76
Fax 07 11.51 56 63



Besuchen Sie uns auf Facebook!

Allianz

Faszien umgeben jedes Organ

Faszien sind das biologische Material, das uns zusammen hält. Und sie sind überall im Körper! Um es anschaulich zu machen: Faszien sind das, was der Metzger weg-schneidet, wenn wir ein „schönes“ Stück Fleisch wollen. Sie umgeben und durchziehen aber auch jedes Organ – auch das Herz, jeden Knochen, jeden Muskel, sogar die Nerven. Mal sind sie zart, mal dick und zäh wie eine Schuhsohle – oder besser: wie unsere Fußsohle. Sehnen und Bänder gehören dazu, ebenso wie die Haut um unseren

PHYSIOGRAF



* Kassenzertifizierte Kurse/finanziell gefördert

DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag

09:45 – 10:45 Uhr
Beckenbodentraining
Aufbaukurs

11:00 – 12:00 Uhr
Babymassage Plus

17:30 – 18:30 Uhr
18:30 – 19:30 Uhr

Rücken Fit *

19:40 – 20:40 Uhr
Pilates

Dienstag

08:10 – 09:10 Uhr
Rückengymnastik

17:15 – 18:15 Uhr
Pilates

18:30 – 19:30
Hatha Yoga

Mittwoch

17:45 – 18:45 Uhr
Life Kinetik Aufbaukurs

19:00 – 20:00 Uhr
Pilates

Donnerstag

09:15 – 10:30 Uhr
Pilates für Mamas

10:45 – 12:00 Uhr
Beckenbodentraining
Grundkurs *

18:00 – 19:00 Uhr
Life Kinetik *

19:15 – 20:15 Uhr
Rücken Fit *

Freitag

08:00 – 09:00 Uhr
Pilates

09:15 – 10:15 Uhr
Rücken Fit ins Wochen-
ende *

Aktuelle Vorträge
(jeweils 19:00 Uhr)

20.03. Was ist eigentlich
ein Hexenschuss?

24.04. Inkontinenz bei
Kindern

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

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



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

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH
Salierstraße 48, 70736 Fellbach
Fon 07 11/95 1990 13
Fax 07 11/95 1990 15

ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH



Arena – die Multifunktionshalle – hier kann es losgehen – etwa mit Cube-Sport.

Countdown für die große Einweihung

Aus dem Leben der Leitung des Sportforums

Müde vom gestrigen Tag drehe ich mich auf die Seite. Öffne langsam meine Augen und schaue auf mein Handy. Akku leer. Ladekabel einstecken. Küche. Heiße Schokolade. Handy meldet sich. Ein Termin: 8. April 2018 Eröffnung Sportforum..... Mein Adrenalinspiegel schnell in die Höhe. Was ist nur los mit mir. Heute ist Eröffnung. Um 11 Uhr geht es los mit dem offiziellen Teil, den Reden und der Eröffnung. 200 geladene Gäste und bestimmt nochmal so viele Neugierige und Mitarbeiter warten auf mich. Ein Blick auf die Uhr.

8.30 Uhr. Das kann noch reichen. Schnell richten und Abfahrt nach Schmiden. 9.30 Uhr. Puls auf 140. Adrenalin bis in die Haarspitzen. Ankunft in der Wilhelm-Stähle-Straße 13 in Schmiden. Die Beach-Flags flattern lustig im Wind. Das Verpflegungszelt mit Pommes, Roten, Currywurst und Getränken steht im Hof. Die letzten Tische und Bänke werden gerade in Stellung

gebracht. Mit schnellen Schritten stürme ich auf den Haupteingang zu. Schon an der Tür empfängt mich Gloria Schröter, unsere Ballettlehrerin des Tanzsportzentrums. An ihrer Seite Herr Unger, Abteilungsleiter Tanzsport: „Hallo Felix, kannst du bitte kurz in den ersten Stock ins Tanzsportzentrum kommen? Wir haben unsere drei Kursräume soweit vorbereitet. Hätten aber noch ein paar Fragen zum Ablauf.“ Wir steigen kurz in den Aufzug am Haupteingang und fahren auf die Galerie der Arena hoch. „Der Blick in die Multifunktionshalle mit der kleinen Bühne für die Show-Auftritte und die Reden vor der neuen Kletterwand der Sportkletterabteilung und die Bestuhlung in passendem Anthrazit ist beeindruckend“, denke ich, während ich Dirk Wente, dem Abteilungsleiter Sportklettern, zuwinke, der mit seinen Helfern den letzten Feinschliff an der Kletter- und Boulderwand des neuen Climb- dem Kletterzentrum macht. Schnell kläre ich die letzten Details mit den Tänzern.

10 Uhr. Ich sehe durch die Fenster des Tanzsportzentrums wie Dominik Vogt, Leiter des CrossFit den großen Reifen für sein Mitmachangebot in die CrossFit-Box im Erdgeschoss unterhalb des Tanzsportzentrums rollt. Jetzt aber schnell. Noch eine Stunde, bis es losgeht. Über die Galerie in das Entspan-



Felix Hug

nungszentrum Einklang. Anke Jung drapiert mit ihren Trainern die Yoga-Matten und die diversen Yoga-Geräte. Sie scheint bereit zu sein für die Fragen der Gäste.

10:30 Uhr. Auf dem Weg die Treppe nach unten in das Erdgeschoss zu den Räumen des Reversus komme ich an den Bildern von Elsbeth Heinrich vorbei. Als ehemalige Mitarbeiterin und passionierte Malerin ist sie die erste Künstlerin, die ihre Bilder in der Dauer-Ausstellung im Sportforum präsentiert. Weitere Ausstellungen anderer Künstler sind auch schon angedacht. Sie hängt gerade mit Hilfe von TSV Mitarbeitern die restlichen Bilder auf. Aus der Fight-Academy im Untergeschoss tönt schon die Mu-

Sportforum
Schmiden

Tag der offenen Tür
Sonntag, 8. April ab 13.00 Uhr



CrossFit-Box



Athletikzentrum



Fight Academy



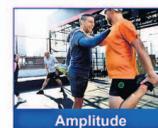
Arena
die Multifunktionshalle



Panorama
das Tanzsportzentrum



Climb
das Kletterzentrum



Amplitude
das Beweglichkeitszentrum



Einklang
das Entspannungszentrum



Reversus
das Rücken-Kompetenz-Zentrum

...das etwas andere Sport-Center!

**Wilhelm-Stähle-Straße 13,
70736 Fellbach-Schmiden**

Das Sportforum bietet eine Vielfalt von Angeboten.

sik für die Fitnessboxen-Mitmach-Angebote am Nachmittag. Die Trainer der Amplitude, dem Beweglichkeitszentrum, wärmen sich schon einmal auf. Im Athletikzentrum stehen die Geräte bereit. Jetzt noch die Informationsstände für die Beitragsstruktur im Sportforum überprüfen.

Das Team der Geschäftsstelle ist wie immer super vorbereitet und Jahre Arbeit auf einen Tag organisiert. Hier werden später die Mitgliedsanträge unterzeichnet und verarbeitet, die den ersten Monat und die Aufnahmegebühr erlassen bekommen. Das Plakat für die Verlosung einer Reise für zwei Personen unter allen Mitgliedern, die einen Vertrag im Sportforum bis 8. April 2018 abschließen, erstatht in seiner ganzen Pracht.

10:45 Uhr. Jetzt noch den Informationsstand für die neue Software mit der sich die Mitglieder für unsere Kurse anmelden können, begutachten.

11 Uhr. Ich stelle mich an den Steh-

tischen des Sektempfanges auf. Wo bleiben die Gäste? Ein letzter Blick in die Büroräume.

Was ist das??? Der Karton mit Einladungen für den offiziellen Teil liegt noch auf meinem Schreibtisch? Und die Werbeflyer für den Tag der offenen Tür ab 13 bis 19 Uhr daneben???

Ich habe es vermasselt. Eineinhalb Jahre Arbeit auf einen Tag ausgelegt und ich vergesse die Einladungsanträge und die Werbung. Mein Puls unter der Decke, Schweißperlen im Gesicht und dann der tiefe Fall in die Ohnmacht.

Schweißgebadet wache ich auf. 1. März 2018 0:37 Uhr. Keine Panik, alles läuft. Die Baustelle wird fertig. Die Einladungen werden verschickt. Werbung für den Tag der offenen Tür und die Eröffnung des Sportforums am 8. April 2018 von 11 bis 19 Uhr laufen auf Hochtouren.

Felix Hug

Info: www.sportforum.tsv-schmiden.de



Panorama – das Tanzsportzentrum, wo Tanzen richtig Freude macht.



Fitnessboxen ohne blaues Auge und mit viel Spaß.



Im Einklang - dem Entspannungszentrum – können verschiedene Formen des Yoga ausgeübt werden.



CrossFit ist ein Mix aus verschiedenen Sportarten.

„STROM AUS DER REGION.“

TreuePlus Regio – WEIL'S VON HIER IST.



Unser neuer Tarif, der Ihre Treue belohnt und auch für regionale Nachhaltigkeit steht. TreuePlus Regio – Strom von effizienten Anlagen aus Fellbach und Umgebung.

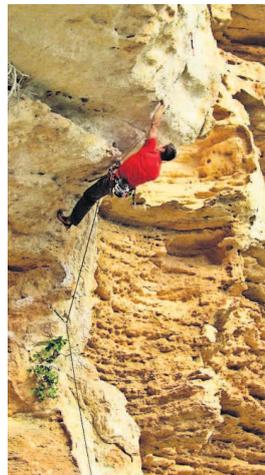
Sie sind interessiert? Infos unter:
Telefon 0711/ 57 5 43 -25 oder
www.stadtwerke-fellbach.de

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

Sportforum feiert Eröffnung

Tag der offenen Tür am 8. April ab 13 Uhr

Mit einem bunten Fest für die ganze Familie feiert der TSV Schmiden am Sonntag, 8. April, die Eröffnung seines neuen Sportforums. Von 13 bis 19 Uhr ist jede Menge in der Wilhelm-Stähle-Straße 13 geboten, die bereits vor einigen Monaten die Geschäftsstelle des TSV Schmiden umgezogen ist. Alle neun Sportbereiche präsentieren sich, bieten aber auch eine Jahresmitgliedschaft in einem Wunschbereich des Sportforums verlost. Beim Luftballon-Wettbewerb fliegen die glücklichen Finder der Ballonkarte fünf Tageseintritte für das Sportforum. Zusätzlich wird unter allen neuen Mitgliedern eine Reise für zwei Personen und eine Jahresmitgliedschaft in einem Wunschbereich des Sportforums verlost. Beim Luftballon-Wettbewerb fliegen die glücklichen Finder der Ballonkarte fünf Tageseintritte für das Sportforum. Zusätzlich wird unter allen neuen Mitgliedern eine Reise für zwei Personen und eine Jahresmitgliedschaft in einem Wunschbereich des Sportforums verlost.



Climb – das Kletterzentrum



Reversus – das Rücken-Kompetenz-Zentrum



Amplitude – das Beweglichkeitszentrum



Im Athletikzentrum gibt es den passenden Trainingsrahmen.

Zukunft braucht Herkunft

Ihr Leben und wir 



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Sportforum
Schmiden

Tag der offenen Tür am 08. April ab 13 Uhr



CrossFit-Box



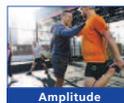
Athletikzentrum



das Kampfsportzentrum



das Rücken-Kompetenz-Zentrum



das Beweglichkeitszentrum



das Entspannungszentrum

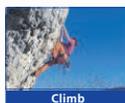
Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach-Schmiden



die Multifunktionshalle



das Tanzsportzentrum



das Kletterzentrum

...das Sport-Center der anderen Art!

EINZIGARTIG: 9 Sportbereiche unter einem Dach

 @tsv1902

0711/951939-0
info@tsv-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de



www.voba-aw.de

Volksbank am Württemberg eG 

Alle Infos zu den lokalen Werbemöglichkeiten.

www.stzw.de/lokal

Neue Ballettkurse im Panorama: dem Tanzsportzentrum im Sportforum

Ein großer und heller Ballettsaal bietet den Rahmen für das erweiterte Angebot

Seit nunmehr eineinhalb Jahren hat der TSV Schmiden neue Ballettgruppen in der Amplitude, dem Tanzsportzentrum im neuen Sportforum. Das neue Sportforum steht auch für die Verbindung von Sport und Kultur. Mit Gloria Schröter konnte der Verein

eine kompetente und motivierte Ballettlehrerin gewinnen, die sich sehr für den Aufbau des Balletts im TSV Schmiden einsetzt.

Gloria Schröter erhielt ihre Ausbildung am Staatstheater Stuttgart unter der Leitung von John Cranko. Danach war sie als Tänzerin, Solistin, Ballettmeisterin und Choreografin an verschiedenen Theatern in Deutschland und dem europäischen Ausland tätig. Nun möchte sie ihr fundiertes Wissen und ihre umfangreiche Erfahrung weitergeben. Mit Elan und viel Freude unterrichtet sie nicht nur Kinder.

Inzwischen erfreuen sich die Ballettan-

gebote stetig wachsender Beliebtheit und es wird noch mehr geben.

Die Kinder sind mit viel Freude und Spaß dabei. Sie haben schon so viel gelernt, dass sie nun in der Gruppe Anfänger 2 sind. Ihren ersten Auftritt hatten die Kinder auch schon. Im Rahmen des Schmidener Sommers 2017 präsentierte sich die Kinder-Ballettgruppe einem breiteren Publikum mit großem Erfolg.

Auch für Erwachsene gibt es zwei Gruppen. Tänzerinnen, die schon als Kind mit dem Ballettunterricht angefangen und immer trainiert haben oder auch mal ein paar Jahre Pause gemacht haben.

Wie zum Beispiel Nici Leininger, die als Kind davon geträumt hat, Ballerina zu wer-

den und sie das Ballett nie losgelassen hat. Durch das heutige Meistertraining ist sie eine sehr gute Tänzerin. Oder Sandra Grimlinger, der als rhythmische Sportgymnastin die Bewegung zur Musik sehr viel Spaß macht und jetzt in der Meisterklasse weitermacht. Auch eine Yogalehrerin, die ihre körperlichen Fähigkeiten erweitern möchte und jetzt in der Gruppe Anfänger Erwachsene trainiert und begeistert ist.

Damen, die sich schon immer für Ballett interessiert haben und wissen möchten, was die Faszination Ballett ausmacht, wollen im Erwachsenenalter mit dem Ballett anfangen und haben viel Spaß beim Training.

Im neuen Tanzzentrum wird es einen großen, hellen Ballettsaal geben, der mit Stangen, einer große Spiegelwand und einem Elastikboden ausgestattet ist. Das Angebot an Ballettsstunden wird erweitert.

Gloria Schröter

Info: Gloria Schröter, Telefon 0172 739 2240



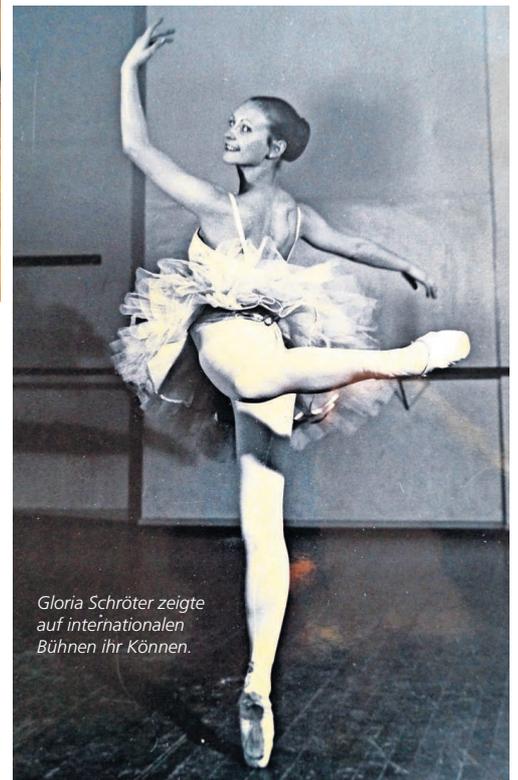
Gloria Schröter erhielt ihre Ausbildung am Staatstheater Stuttgart unter Leitung von John Cranko.



Die jungen Ballettschülerinnen bekommen eine kompetente Begleitung.



Ballett für Erwachsene – auch eine Schulung für gute Haltung.



Gloria Schröter zeigte auf internationalen Bühnen ihr Können.



KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

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	
		09.30 – 10.30 Uhr: Sport nach Krebs		15.30 – 16.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 2-6 Jahre	12.20 – 13.05 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv				15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK II		9.45 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		16.30 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 6-8 Jahre		
19.00 – 20.00 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		
				18.00 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 8-14 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	17.15 – 18.15 Uhr: Kreativer Kindertanz, 4-9 Jahre		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch			19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power		19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	20.00 – 21.00 Uhr: BBP (Kräftigung)	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 1, 8-10 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.)	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 2, 10-12 J.		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK X
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	20.00 – 21.30 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13-17 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix	20.00 – 21.00 Uhr: Step Aerobic		20.30 – 21.30 Uhr: Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	19.15 – 20.00 Uhr: Schnupperkurs für Kinder		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 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						



Mini Dance (ca. 5-8 Jahre) (Start 23.02.)
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: 15 Übungseinheiten = (2) 65,00 €, (3) 86,00 €

Midi Dance 1+2 (ca. 8-12 Jahre) (Start 23.02.)
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: 15 Übungseinheiten = (2) 65,00 €, (3) 86,00 €

JazzTeens (ca. 13-18 Jahre) (Start 23.02.)
All around Dance! Energiegeladene Dance-Training 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: 15 Übungseinheiten = (2) 65,00 €, (3) 86,00 €



Bei allen Kursen ist bei vorhandenem Platz der Einstieg jederzeit möglich! Bei Bedarf auch weitere Kurse für Fortgeschrittene im Jazzdance oder direkter Einstieg Fortgeschrittene JazzDanceCompany! Weitere Kids/Teens-Kurse in Planung.

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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Die „Fünf Esslinger“ (Start 16.05.)

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 (Start 17.05.)
Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 14.05.)
Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Funktionelles Körpertraining (Start 15.05.)

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 €

Senioren-Rückenfitness (Start 17.05.)

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

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

Wirbelsäulengymnastik (Start 14.05.)

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
Hinweis: Ab 09.04. findet der Kurs im Tanzsportzentrum im Sportforum in Schmidener statt.
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

100 % -Dance-Feeling Dance Moves (Start 19.02.)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache DanceMoves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 16 Übungseinheiten = (2) 82,00 €, (3) 114,00 €

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 17.04.)

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: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €



KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

activity – der Freizeit sportclub
Heike Schader
Bühlstr. 140, 70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 5104998-26
Fax: 0711 / 5104998-33
h.schader@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de



KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de
Nächster Startzeitpunkt: Mi., 18.10.

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.

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

Jazz Fever (Start 16.04.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technischschulung aus dem JazzDance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn



SCHWIMMABTEILUNG (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

Aqua Fitness (Start: 16.04.)

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 (Start: 16.04.)

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 (Start: 18.04.)

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

Wassergewöhnung (Start: 20.04.)

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 (Start: 14.4.)

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 Friedenschulzentrum
Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 70,00 €
Anmeldung nur online möglich. Nächster Startzeitpunkt: Sa, 14.3.2018

TAEKWON-DO (Anmeldung über die Homepage www.tkd-schmidener.de)

„Schnupperkurs für Kinder“ (Start: 16.3.)

Der Schnupperkurs ist für Kinder ab 8 Jahren. Dabei werden mit viel Spiel und Spaß erste Kenntnisse der koreanischen Kampfsportart Taekwon-Do vermittelt und erlernt.

Ort: Anne-Frank-Halle in Schmidener
Kosten: 10 Übungseinheiten = 35 Euro

Anmeldung nur über unsere Homepage tkd-schmidener.de Schnupperkurs.

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

LAUFENDE ANGEBOTE

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)



LAUFENDE ANGEBOTE

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 Ballspielgruppe richtig. Wir halten uns fit beim Basketball und Volleyball spielen. Damen und Herren jeden Alters sind willkommen, ebenso Anfänger oder weniger Geübte.

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

Fitnessgymnastik

Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller
Ort: Spiegelsaal Schmidener
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.
NEU: Wilhelm-Stähle-Str. 13
70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 951939-0
Fax: 0711 / 951939-25
info@tsv-schmidener.de
www.tsv-schmidener.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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Body Shape für Mamas (Start 15.05.)

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: n.n.

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (5) 30,00 €

Core Training (Start 16.05.)

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: Stefan Schurr

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

CrossCore Kleingruppentraining (Start 16.05.)

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 (Start 17.05.)

Die Innovation des Zirkeltrainings besteht aus einem Mix aus Ausdauer- und Kräftgeräten. In 45 Minuten werden Kraft und Ausdauer trainiert. Bei diesem motivierenden Gruppentraining in Kursform liegt der Schwerpunkt bei der „Gewichtsreduktion“.

Kursleitung: Janine Oberkampff

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

Pilates für Schwangere (Start 17.05.)

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit, ist auch eine gesunde aufrechte Körperhaltung das



erklärte Ziel des Trainings. Start ist zu jederzeit möglich. Dennoch ist es sinnvoll, sich das Okay vom Gynäkologen einzuholen.

Kursleitung: Jennifer Hausser

Ort: activity

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

Mach dich fit und bring dein Baby mit! (Start 15.05.)

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: n.n.

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

Pilates (Start ab KW 20)

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-Kachle, Bernd Weingarten und Liane Cataldi

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

Pilates für Mamas (Start 14.05.)

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 - Entspannungsbungen

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

Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachle

Ort: activity

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

Postural Moves (Start 14.05.)

Der Begriff Postural bedeutet „Haltung / die Körperhaltung betreffend“. Postural Moves basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mit fließenden Bewegungen gearbeitet. Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden

einzelne funktionelle und faszierelevante Bewegungen zu sogenannten Flows zusammengefasst.

Kursleitung: Heike Schader

Kosten: Herbst: (1) 18,00 €, (2) 82,00 €, (3) 98,00 €

Dauer: Herbst 6 x 60 Minuten

Yoga für Einsteiger (Start 16.05.)

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: 8 x 60 Minuten



REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

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		11.40 – 12.40 Uhr Rücken
				13.00 – 14.00 Uhr Herz Sport	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken				14.15 – 15.15 Uhr Herz Sport	
16.10 – 17.10 Uhr 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		
17.20 – 18.20 Uhr Rücken	16.50 – 17.50 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–Do 7:30–12 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, Annette Rückle, Heike Schader, Jutta Schick, Petra Lindner und Bernd Weingarten, Anke W., Stefanie Takacs, Markus Zwissler, Robin Vogt

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 und Bernd Weingarten, Liane Cataldi, Robin Vogt

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: Stefanie Takacs



REHABILITATIONSSPORT **REHA** HERZ- & DIABETESSPORT

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 **REHA** FÜR KNIE & HÜFTE

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

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

Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und Liane Cataldi

REHABILITATIONSSPORT **REHA** BEI OSTEOPOROSE

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

Kursleitung: Sandra Scholz

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!

KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort	
TSV Kindersportschule	0-3 Jahre	Fiizzi Bizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Janina	Schmidolino	
			Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Janina		
			Freitag	10:30 Uhr – 11:30 Uhr	Ina		
	3-4 Jahre	Purzelzwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Denis	STH	
			Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	Spiegelsaal	
			Taltiger	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Sophie	1-2-3 Halle
	5-6 Jahre	Purzeltiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Sophie	STH	
			Action Tiger	Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr		Sabrina
			Taltiger	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	
10-14 Jahre	Action Teens	Donnerstag	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Andreas	Schulgelände		
TSV Ballschule	6/7 Jahre	Ballschule Kl. 1/2 I	Montag	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 I	Donnerstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH	
		Ballschule Kl. 3/4 II	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Andreas	AFS Halle	
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	
	8-10 Jahre	Psychomotorik III	Dienstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino	
		Psychomotorik IV	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL	
Youth Club	14-16 Jahre	Kurstaining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity	
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity	

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



Den Rücken spüren, Haltungsveränderung erleben



Der trainierte Bauch. Unerlässlich für den gesunden Rücken.

TSV KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule bietet den Kindern die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung im Verein.

Die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung werden berücksichtigt und einer einseitigen Spezialisierung im Alter zwischen 4 und 10 Jahren wird entgegengewirkt. Die Kindersportschule steht unter professioneller Leitung von hauptamtlichen Sportfachkräften mit abgeschlossenem Sportstudium oder ähnlicher Qualifikation.

Hier werden die Kinder nach einem gemeinsamen Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept unterrichtet und gefördert. Die Lehrkräfte der Kindersportschule sichern ein hohes Ausbildungsniveau unter besonderer Berücksichtigung des gesundheitlichen Aspektes und ein großes Maß an Kontinuität. Die Kindersportschule des TSV-Schmiden bietet den Kindern von 1-10 Jahren ein breitgefächertes Sportangebot ohne Leistungsdruck an. Die Qualität unserer Sportschule zeichnet sich durch hochqualifizierte Lehrkräfte und eine optimale Gruppengröße von max. 15 Kindern aus.

Wir setzen den Kindern immer neue Reize und Herausforderungen die sie unbewusst im Sportunterricht bewältigen sollen. Hierbei lernen die Kinder sich selbst einzuschätzen und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Unsere Organisation:

- das Einsteigen in einer Kindersportgruppe ist jederzeit möglich.
- Jedes Kind darf max. dreimal Schnuppern kommen.
- Unser Unterricht geht über das ganze Jahr ausgenommen sind alle Schulferien.



Stellv. Leitung Ganztagsbetreuung
Jennifer Rainbow
0711/5851-689
r.rainbow@tsv-schmiden.de

TSV BALLSCHULE

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

Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschuss-spiele, Rückschlagspiele, Torschuss-spiele) in das **Ausbildungsprogramm** einbezogen. In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die **Familie der Sportspiele** typisch sind, erlernt.

In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "Ballkoordination" zu verbessern, "Fugbahnen" zu verbessern, von verschiedensten Bällen einzuschätzen. Auch Spielverhalten bei Unter- und Überzahl (Taktik, Technik, Koordination) wird erlernt. Lösungsmöglichkeiten werden bei den Übungen nicht vorgegeben (freies, nicht angeleitetes Lernen) um gleichzeitig die Kreativität und Handlungsmöglichkeiten der Kinder zu fördern. Somit sind alle wichtigen Voraussetzungen für den späteren Umgang mit dem Ball geschaffen.



Leitung Ballschule
Andreas Perazzo
0711/5851-688
ballschule@tsv-schmiden.de

PSYCHOMOTORIK

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.

Inhalte der Förderstunden:

- Situations- und Übungsangebote zur Gleichgewichtskontrolle, Koordination, Geschicklichkeit und Kraft - Körpererfahrung in Ruhe und Dynamik
- Entspannung
- Förderung der Feinmotorik: Hand-, Finger-Beweglichkeit, Fußgeschicklichkeit.
- Förderung der Auge-, Hand-Koordination und des feinmotorischen Kräfteinsatzes.

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung



Leitung Gesundheitsförderung
Janina Grätke
0711/951939-12
j.graetke@tsv-schmiden.de

YOUTH-CLUB

Für Jugendliche ab 16 Jahren, die sich für Kraft- und Gerätetraining interessieren, gibt es den Youth-Club. Dieser ermöglicht das Training im vereins-eigenen Freizeitsportclub activity. Das besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis im Vergleich zur „normalen“ Mitgliedschaft. Sie können an allen Kursen teilnehmen und nach einer Geräte-einweisung und der Erstellung eines Trainingsplans zu den Öffnungszeiten an den Geräten trainieren. Um mögliche Fehlbelastungen zu minimieren und um das Training möglichst effizient zu gestalten, sind die Termine mit den für den Youth-Club zuständigen Trainern im 2-monatigen Rhythmus. Hier zeigt sich auch der nächste Unterschied für die Jugendlichen. Es gibt einen Ansprechpartner für vertragliche und sportliche Belange. Er kümmert sich um die Jugendlichen. Damit ist gewährleistet, dass alle Mitglieder des Youth-Club mit ihren spezifischen Wünschen und Trainingsplänen dem verantwortlichen Trainer persönlich bekannt sind.

Ansprechpartner Yomo
Andreas Perazzo 0711/5851-688
ass@tsv-schmiden.de



Youth-Club Leitung
Felix Hug
0711/951939-24
yomo@tsv-schmiden.de



Unser neues YoMo-Büro

UNSER NEUER CONTAINER IN DER GANZTAGSBETREUUNG

In den letzten Jahren sind die Kinderzahlen in der Ganztagsbetreuung explodiert. Über 150 Kinder der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule sind mittlerweile in unserer Betreuung angemeldet. Nachdem wir auch unsere Räumlichkeiten Ende 2016 in der Butterstraße räumen mussten, kamen wir mit den uns zur Verfügung stehenden Räumen an der Schule (Containerbau und 3 Klassenzimmer) an unsere Grenzen. In engem Austausch mit der Stadt Fellbach wurde im Sommer 2017 mit dem Bau eines neuen, doppelstöckigen Containers begonnen. Nach einer mehrmonatigen Bauphase war es im November endlich soweit. Wir konnten mit unseren Kindern unseren neuen Container beziehen. Neben den Büroräumen für alle YoMo-Mitarbeiter, mehreren Betreuungsräumen im Obergeschoss, hat sich vor allem unser neuer Bewegungsraum im Untergeschoss zum Magnet für unsere Kinder entwickelt. Dieser steht uns während unserer Betreuungszeiten frei zur Verfügung. Mit ihm können wir dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht werden. Die Kinder danken es uns mit freudigen Gesichtern.



Außenansicht des neuen Containers

YOMO – FERIENPROGRAMM

Nach wie vor freuen wir uns über konstant wachsende Kinderzahlen in den Ferienprogrammen. Dies motiviert unser Ferienplanungsteam immer wieder interessante und abwechslungsreiche Aktionen zu planen. In den aktuellen Faschingsferien nahmen wieder über 60 Kinder an unseren Angeboten teil. Gleich am Rosenmontag stand natürlich der Fasching im Vordergrund. Die Kinder hatten die Möglichkeit Faschingsküchle zu backen und diese auch zu verzehren, was sie auch mit Genuss taten. Darüber hinaus boten unsere kreativen Mitarbeiter das persönliche Gestalten von Faschingsmasken an. Am Dienstag stieg dann unsere Faschingsparty im neuen Bewegungsraum unseres Containers. Dieser Bewegungsraum ermöglicht uns seit Neuestem flexibel das Durchführen solcher Angebote direkt im Haus. Allen Kindern konnten wir im Gesicht eine freudige Stimmung ansehen. Am Mittwoch, passend zum Start der Fastenzeit, stand ein gemeinsames vitales Frühstück mit viel Obst und Gemüse im Vordergrund. Im weiteren Verlauf des Tages nutzten wir unsere zahlreich vorhandenen Gesellschaftsspiele. Das Highlight der Woche war sicher unser Ausflug zur Kindervorstellung im Planetarium Stuttgart, der mit 70 Personen und der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel einen hohen organisatorischen Aufwand bedeutete, aber ohne Vorfälle super ablief. Am Freitag nutzten wir mehrere Sportstätten auf dem Friedenschulgelände um den Kindern auch in dieser Woche noch ein Bewegungsangebot anzubieten.

Kaum sind die Ferien vergangen, schon steht die Planung der 2-wöchigen Osterferien an. Thema werden auch in diesem Jahr Sinnes- und Körpererfahrungen passend zur Jahreszeit sein.

Wichtige Termine:

Osterferien

Betreuungsangebot vom 26.03. bis 29.03.18
sowie vom 03.04. bis 06.04.18
Anmeldung online: 28.02. bis 12.03.18

Pfingstferien

Betreuungsangebot vom 22.05. bis 25.05.18
sowie vom 30.05. bis 01.06.18
Anmeldung online: 25.04. bis 07.05.18

Sommerferien 1. Teil

Betreuungsangebot vom 26.07. bis 03.08.18
Anmeldung online: 04.07. bis 16.07.18
Sommerferien geschlossen: 06.08. bis 24.08.18

Sommerferien 2. Teil

Betreuungsangebot vom 27.08. bis 07.09.18
Anmeldung online: 04.07. bis 16.07.18

Alle Feiertage geschlossen
Brückentage geöffnet

Weitere Informationen und online-Anmeldung unter <https://yomo.tsv-schmiden.de>



Betreuungsraum



Aufbau in unserem Bewegungsraum im Untergeschoss



Das neue Youth-club Team

UMSTRUKTURIERUNGEN IM YOUTH-CLUB

Aufgrund der räumlichen Trennung zum activity und der zeitlich begrenzten Ressourcen der bisherigen Leitung Felix Hug, haben wir beschlossen den Youth-club neu zu strukturieren. Ab 2018 übernehmen unsere BA-Studenten Helen Vordermeier, Maurice Jankowski und Sofia Hagen die Organisation und Betreuung des Youth-club. Durch die Erhöhung der Personenzahlen können wir nun gewährleisten, dass immer ein Mitarbeiter vor Ort ist und die Betreuung unserer Kunden enger und intensiver ist. Unsere angebotenen Leistungen (Besuch der Kurse ab 14 Jahren, Nutzen der Trainingsgeräte ab 16 Jahren, elektronische Trainingspläne, Badminton) und die bisherigen Beitragskosten (33€ im Monat) sind von den Umstrukturierungen unberührt.



Unser neues YoMo-Logo

Inklusions-Challenge geht in neue Runde

Rollstuhlsport beim TSV Schmiden im Aufwind

Freitags geht es sportlich und fröhlich zu bei den TSV Rollstuhlsportlern. Die Abteilung Rollstuhlsport beim TSV Schmiden wurde 2001 gegründet und ist seitdem auf 38 Mitglieder angewachsen. Neben dem Spaßfaktor ist Rollstuhlsport für uns Sportler eine große Stütze, durch mehr Mobilität und Fitness den Alltag zu bewältigen. Der Erfahrungsaustausch untereinander ist auch ganz wichtig und natürlich der Spaß am Sport und der Bewegung. Gemeinsame Aktivitäten außerhalb des Trainings sind auch eine gute Gelegenheit, den Zusammenhalt und Teamgeist zu stärken und Freundschaften zu fördern.

Nach dem großen Erfolg und dem Spaß, den alle Beteiligten im Jahr 2016 beim Volleyball-/Basketballkorb-Turnier hatten, organisiert die Breitensportgruppe „Rolling Stars“ die 2. Inklusions-Challenge, die am Samstag, 9. Juni, in der Sporthalle 2 in Fellbach-Schmiden von 11 bis 17 Uhr stattfindet. Dabei werden Teams aus Fußgängern und Rollstuhlfahrern gegeneinander spielen. Wir freuen uns auch auf unsere Gäste, die zugesagt haben, und von denen auch einige wieder mitspielen werden, unter anderem die Inklusionsbeauftragte, politische Vertreter wie Stadt- und Landräte der Stadt Fellbach und Vorstände des TSV Schmiden.

Natürlich ist ausreichend für Essen und Trinken gesorgt. Zudem gibt es ein sportliches und ein musikalisches Rahmenprogramm, bei dem die Band Rewound im Foyer der Festhalle kräftig einheizen wird. Diese Veranstaltungen sowie auch andere gemeinsame Aktivitäten machen die Abteilung, unabhän-



**Samstag 09. Juni 2018
11:00 bis 17:00 Uhr**

**Schirmherrschaft durch
Herrn Landrat Dr. Sigel**

Die Inklusions-Challenge steigt in der Turn- und Festhalle Schmiden, für das leibliche Wohl sorgen die Rolling-Stars, gegen 16 Uhr spielt im Foyer die Band „Rewound“ aus Stuttgart.

gig vom Alter und den körperlichen Einschränkungen, zu einer großen Gemeinschaft. Die Abteilung versteht sich nicht nur als Informationsbörse für Altgediente sondern auch für Menschen, die sich mit ihrer Behinderung erst noch zu rechtfinden müssen. Interessierte oder auch Helfer sowie jeder, der unsere Abteilung bereichert, ist willkommen.

Die Breitensport-Gruppe trifft sich jeden Freitag von 15.30 bis 17.30 Uhr in der Sporthalle 2 in Schmiden zum Training und bietet die Möglichkeit für verschiedene Arten der Bewegung im Rollstuhl wie Rollstuhlparkours, Gymnastik und Rollstuhlfahrtraining oder auch Spiele wie Badminton, Basketball, Tischtennis und Boccia mit viel guter Laune.

Das Rollstuhl-Rugby Team der Wilden Schwaben trainiert in der neu-

en Sporthalle Schmidener Weg freitags von 17 bis 20 Uhr. Neben gemeinsamen öffentlichen Veranstaltungen spielt beim Rollstuhl-Rugby der Leistungsgedanke bei der Austragung von Turnieren eine wichtige Rolle. So fand 2017 in Köln das Bernd Best Turnier statt – das größte Rugbyturnier der Welt, bei dem die „Wilden Schwaben“ sich einen grandiosen 3. Platz erkämpft haben und bei dem sie auch in diesem

Jahr im März wieder antreten. Der aktuelle Termin für den Heimspieltag der Wilden Schwaben in der Regionalliga Süd ist der 26.5.2018 und am 6.10. und 7.10.2018 findet die 11. Grotz-Challenge in der Sporthalle Schmidener Weg in Fellbach statt, wozu alle Fans eingeladen sind.

Rudolf Dumler

Infos: rollisport.tsv-schmiden.de



Montag bis Freitag
07-20 Uhr
Telefon 0711-57 36 33
termin@zahnzentrum-fellbach.de

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

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

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



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

REWE
Aupperle
Total regional



Unsere Stärken
lokale Produkte
Tierwohl
Frische
Tradition
Lebensmittel
Herzlichkeit
Nachhaltigkeit
unsere Region
Qualität
Werte
Lokalität
Vielfalt



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

KÜCHEN UND MÖBEL
Fachhandel des Handwerks
KochKunst&Event
Eventräume bis 40 / bis 100 Personen mit Dachterrasse für Incentives · Schulungen Präsentationen · Kochkurse Ausstellungen · Familienfeste Mietküche · Veranstaltungen
Claus und Nicolas Holder
Claus Holder GmbH & Co. KG
70736 Fellbach · Stuttgarter Straße 68
Tel. 0711 - 5 85 25 95
www.kuechen-u-moebel.de

Ihr kompetenter Partner in allen Fragen rund um die Küche und den individuellen Innenausbau.

Aster LEIGHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS V-ZUG

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

Im Osten viel Neues

Mission Skiunterricht in China: Skilehrer Jannick Henzler war vor Ort im Skicamp

Die nächsten Olympischen Winterspiele finden 2022 in China statt – genauer gesagt im Skigebiet Taiwoo, nordwestlich von Peking. Skilehrer Jannick Henzler hat sich das mal genauer angesehen und verbrachte drei Wochen vor Ort in einem Skicamp, um Schülern das Skifahren näher zu bringen. Der Muskelkater hat ihn zu den Erfahrungen befragt – und viel erfahren.

Jannick, wie hat sich für Dich die Möglichkeit ergeben, in China Skiunterricht zu geben?

Ich fand in Facebook die Anzeige eines Unternehmens, das „deutsche Skilehrer mit erlebnispädagogischem Hintergrund für einen Trip nach China“ suchte. Ohne weitere Angaben zu Datum, Ort, etc. Genauso unverbindlich und ohne darüber nachzudenken habe ich geantwortet, dass ich zwar genannten Hintergrund gar nicht habe, aber gut Skifahren könne und Interesse an einer Chinareise habe. Ich wurde ausgewählt, erst dann wurde mir so langsam klar, dass da ein Abenteuer auf mich zukommt.

China liegt ja nicht gleich ums Eck, wie war die Reise und wo warst du untergebracht?

Nach neun Stunden Flug landete ich in Peking. Von dort aus dauerte der Bustransfer ins Skigebiet weitere 3,5 Stunden. Untergebracht war ich mit weiteren Skilehrern aus der ganzen Welt in einem 6er Zimmer in der Jugendherberge, direkt neben der Bergbahn.

Ich bin selbst leidenschaftlicher Skifahrer – wie waren dort die Pisten und Lifanlagen?

(Lacht). Ein geübter Skifahrer wie du, der die Alpen gewohnt ist, würde es einen „Idiotenhügel“ nennen. Es gibt dort derzeit 20 Pistenkilometer mit drei Liften und einigen Zaubertrittchen. Insgesamt ist es ein relativ flaches Gelände mit Birkenwäldern und nur rund 500 Meter Höhenunterschied. Alles künstlich! In China gibt es (zu dieser Jahreszeit) kaum Niederschlag, das heißt die Skigebiete sind alle künstlich beschneit, aber das vom Allerfeinsten. Ich bin noch nie so gut präparierte Pisten, Buckel oder Parkelemente gefahren wie dort. In die gesamte Infrastruktur wird viel Geld investiert. Bis zu den Olympischen Spielen werden rund um das Gebiet weitere 180 (!) Lifte gebaut.

Ich war vor längerer Zeit in ähnlicher Mission wie du in Japan unterwegs. Deshalb interessiert mich brennend, wie es bei Dir mit der Kommunikation geklappt hat.

Die Verständigung lief komplett in Englisch. Anfangs hatte ich Bedenken, dass meine Sprachkenntnisse nicht ausreichen. Aber spätestens am Flughafen, als mir auf meine englischen Fragen auf Chinesisch geantwortet wurde war mir klar, dass es an meinen Sprachkenntnissen nicht scheitern solle. Glücklicherweise waren die Kids im Skikurs tatsächlich um Einiges geübter in Englisch als die erwachsenen Chinesen. Da klappte das meist problemlos. Wenn es dennoch Verständigungsprobleme gab, wurden wir von chinesischen Pädagogen unterstützt, die sich um die Kids außerhalb der Skikurszeiten kümmerten. Das war schon hilfreich. Witzig war, dass ich trotz meiner



Skilehrer Jannick Henzler mit Schülern seines Skikurses in China.

Aussage, dass ich kein Wort Chinesisch spreche, eine umso ausführlichere Antwort auf Chinesisch erhielt.

Wie war das dann im Skikurs?

Ich habe dort Unterricht für Kids im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren gegeben. Im Skicamp waren die Teilnehmer immer für fünf Tage im Skigebiet. Im Durchschnitt hatte ich etwa acht Skischüler im Kurs. Erstaunlicherweise kannten die Kinder dort kaum so etwas wie Angst, obwohl Schnee für sie etwas völlig Neues war. Vielmehr gingen die gleich aufs Ganze und waren riesig motiviert, etwas zu lernen. Oft waren sie sogar übermoti-

viert. Dann war es nicht so einfach, ihnen klarzumachen, dass ein Lernschritt zurück der bessere Weg ist, um beispielsweise einen Bewegungsablauf besser kontrollieren zu können. Auch die Eltern erwarteten nach dem Camp den einen oder anderen künftigen Olympiateilnehmer – diese Erwartung konnte ich leider nicht ganz erfüllen. Was die Skitechnik, Methodik und Didaktik betrifft: in China ist alles aus dem Westen importiert. Eigene Skilehrer gibt es dort noch keine.

Das klingt ja klasse. Kannst du noch dein Fazit mit auf den Weg geben?

Es ist definitiv eine andere Welt. Obwohl dies nicht meine erste

Asienreise war und wir eine ausführliche Einweisung zu kulturellen Unterschieden bekamen, überraschte mich einiges. Vieles im Positiven, manches im Negativen, einiges faszinierte, anderes schockierte. Tatsächlich empfand ich vieles anders, als es in verschiedenen Medien dargestellt wird. Auf alle Fälle bin ich dankbar, dass ich diese Erfahrungen machen und die Gegend und deren Menschen kennenlernen durfte. Solche Reisen bereichern einen, ganz egal, in welcher Hinsicht. Mein Fazit: Absolut empfehlenswert!

Jannick, She She für das Interview!
Marc Pudlatz

Großer Sport und große Stimme

Dimitrios Rimenidis zeigt in der Sendung „The Voice Kids“, dass das Turnen nur eines seiner Talente ist

Das vergangene halbe Jahr war für die Turnabteilung in vielerlei Hinsicht ereignisreich: Die Abteilungsstruktur wurde geändert, ein neuer Vorstand wurde gewählt, Wettkämpfe standen an und einer der Schmidener Turner war im Fernsehen zu sehen und vor allem zu hören.

Dimitrios Rimenidis zeigte in der Sat1-Sendung „The Voice Kids“, dass das Turnen nur eines seiner Talente ist. Mit dem Titel Candy von Robby Williams konnte „Dimi“ den Juroren und Sänger Max Giesinger überzeugen und wurde in dessen Team aufgenommen. Darüber hinaus darf Dimi in diesem Jahr zum ersten Mal in der Verbandsliga an den Start gehen. Mit seinen 13 Jahren ist der Bundeskaderturner aber bereits jetzt eine wichtige Stütze der Männermannschaft und konnte dieser zum ersten Sieg der Saison verhelfen. Gegen die TG

Schömburg gewann der TSV Schmidener I am 24.2. mit 36:48 und machte damit einen großen Schritt in Richtung Klassenerhalt. Aufgrund vieler Ausfälle herrschte in der Mannschaft in Vorfeld noch großer Personalmangel, welcher durch Turner aus der zweiten Mannschaft behoben werden musste. So kam es, dass der TSV II seine ersten beiden Kreisligabegegnungen verlor. Vor heimischer Kulisse sind die Turner zum nächsten Mal am 8. April in der Sporthalle I zu sehen. Wettkampfbeginn ist um 15.30 Uhr, der Eintritt ist frei.

Für die Turnerinnen begann die Saison am 10. März. Alle Ergebnisse und Termine gibt es auf www.stb-liga.de.

Des Weiteren standen am ersten Februarwochenende die Gaumeisterschaften auf dem Programm. Dabei zeigte sich der TSV-Nachwuchs von seiner besten Seite. Mit



Erfolgreich: Dimitrios Rimenidis.

5 Gold-, 4 Silber- und 5 Bronzemedailen bei den Jungs und einmal Gold, einmal Silber und zweimal Bronze bei den Mädchen verließen die Schmidener Großaspach reich dekoriert.

Auch in der Wettkampfgymnastik und RSG begann die Wettkampfsaison und für die Schmidener Gymnastinnen gleich mit einem

Heimspiel. Die offenen Gaumeisterschaften im Turngau Rems-Murr waren in der Schmidener Sporthalle I zu Gast. Der Samstag stand im Zeichen der Duo- und Einzelwettbewerbe. Bei den Duos konnten sich in der KLK9 Sofie Knoll und Ivona Langovic und in der FWK Valeria Lesnych und Nadja Prokopetz den Titel des Gaumeisters ertur-

nen. Ihren ersten großen Einzelwettkampf hatten unsere sechs- und siebenjährigen Mädchen vor sich. Alle machten ihre Sache schon klasse und so durften Sophie Laureen Frolow, Lilith Prokopetz und Diana Aliakseyeva alle drei auf das Siegerpodest steigen. Auch bei den Schülerinnen blieb mit Ketevani Darbuhavili der Sieg in Schmidener. Sonntagmorgens ging's in die letzte Runde. Besonders stach der Sieg unserer ersten Formation der Freien Wettkampfkategorie (16 Jahre u.ä.) heraus. Mit quasi doppelter Gesamtpunktzahl zu Platz zwei konnten sich unsere „alten Damen“ den Sieg erturnen. Den Abschluss machten die Mädchen der Leistungskategorie. Hier haben die Gymnastinnen des Bundesstützpunktes die Siege unter sich ausgemacht.

Lars Breuning, Nadine Deuschle und Lisa Schweiker
Info: turnen.tsv-schmidener.de



Das Treffen der Skiclubs aus den Partnerstädten Fellbach und Tain-Tournon war ein besonderes Erlebnis.

Jumelage

Ein Partnerschaftstreffen auf der Piste in grandioser Bergwelt

Jumelage – dies ist für Skifahrer aus Schmidener kein Fremdwort. Jumelage ist das französische Wort für Partnerschaftstreffen. Das diesjährige Treffen der Skiclubs aus den Partnerstädten Fellbach und Tain-Tournon fand turnusgemäß in Frankreich statt. Auch wenn dies das bereits 19. Treffen dieser Art ist (die Vereine aus Fellbach und dem SATT treffen sich alle zwei Jahre im Wechsel), ist es jedes Mal etwas Besonderes, in das Land des Partnervereins zu reisen.



Gemeinsam werden die Pisten erkundet.

Es ist ein tolles Erlebnis, zwei Tage mit Gleichgesinnten zu verbringen, gemeinsam die Pisten zu erkunden und gemeinsam Abend zu essen. Die Sprachbarrieren fallen schnell und man erfährt gegenseitig einiges über Land und Leben in der Partnerstadt. Der Empfang im Vereinsheim war sehr herzlich und beim ersten gemeinsamen Abendessen wurden die nächsten Tage besprochen. Nach einer Übernachtung in der Gastfamilie ging es am nächsten Morgen ins Skigebiet. In Valloire, am Fuße des durch die

Tour de France berühmten Galibier und knapp drei Stunden von Tain entfernt, wurden zwei Skitage verbracht. Bei Sonne, Schneefall und leider auch Regen in grandioser Bergwelt hatten die Skifahrer und Snowboarder ihren Spaß. Schneedurchnässt, aber glücklich wurde am Sonntag die letzte Abfahrt gemacht und die Gruppe machte sich auf den Weg zurück nach Tain-Tournon, wo eine weitere Nacht in der Gastfamilie geplant war.

Die kulinarische Seite, die in Frankreich einen hohen Stellenwert einnimmt, war hervorragend abgedeckt und es wurde klar, warum es

heißt, wie „Gott in Frankreich“ zu leben. Die Schmidener genossen die Gastfreundschaft und das tolle Essen mit wunderbarem Wein. Am Montag machten sie sich schweren Herzens mit jeder Menge Eindrücken und einem ordentlichen Vesper wieder auf die zehnstündige Rückfahrt nach Hause. Und bereits auf der Rückfahrt machten sich die Schmidener erste Gedanken, wie man die französischen Freunde in zwei Jahren gebührend in Fellbach-Schmidener und einem super Skigebiet empfangen könnte. Ade Kurz

Infos: www.skischule-schmidener.de

Küchenprofis,
persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

Katja und Hans Peter Holder Holder GmbH
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidener · Fon 0711.51.40.20

Jochen Höfliger

Diplom-Betriebswirt (BA)

Steuerberater Höfliger

Wilhelm-Maybach-Straße 16
70734 Fellbach

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

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



ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

Ihr Weg zu uns.

www.stzw.de/lokal

Geld zurück ist einfach.

Wenn man mit der Sparkassen-Card bei unseren Partnern für jeden Einkauf "Geld zurück" auf sein Girokonto bekommt.

Sparkassen-Vorteilswelt

kskwn.de

Kreissparkasse Waiblingen

Stadio
Ristorante - Pizzeria

da Arcangelo

„La Cucina Italiana“

Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

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

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

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

PAULANER

Vier heilige Dreikönige am Rosenstein

Die Kletterer des TSV Schmiden können auch mit einer Glühwein-Party im Fels aufwarten

Ein Kletterbericht während der Wintermonate zu schreiben, fällt erwartungsgemäß deutlich schwerer als im Sommer. Nach der letzten Ausfahrt nach Sachsen folgte leider ein Herbst, der bezüglich des Wetters doch einiges zu wünschen übrig ließ. Eine Albusfahrt gelang, bei der für den Schreiber dieser Zeilen ein weißer Fleck auf der Albfelsliste getilgt werden konnte, was nach 45 Kletterjahren auf der Alb schon etwas Besonderes ist. Allerdings muss man den Anwand-Nebenfels oberhalb Geislingen an der Steige erst einmal finden.



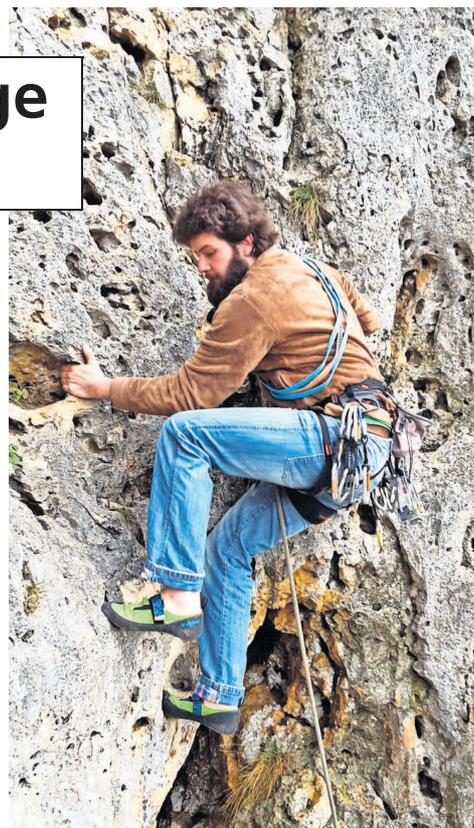
Der für Kletterer gesperrte Hauptfels liegt am nahegelegenen Drehfels. Eine Batterausfahrt gelang ebenfalls noch. Den Jahresabschluss bildete eine Glühweinparty am Heilig-Mittag auf der großen Schuppe am „Gelben Fels“ an der Teck in 25 Metern Höhe über Grund. Der sonst so weitschweifende Blick ins Albvorland wurde leider durch dichte Bewölkung verdeckt, die auch dafür sorgte, dass die Temperatur für ein weiteres Klettern im ungemütlichen Bereich blieb. Dadurch kehrten die drei wackeren Teilnehmer, nachdem die Glühweinvorräte vernichtet waren, noch rechtzeitig zu den Familienfeiern unterm Christbaum zurück.

2018 begann eigentlich ganz hoffnungsvoll, sodass am 6. Januar vier heilige Dreikönige am Rosenstein ersten Naturfelskontakt aufnehmen konnten. Einige Wandbereiche waren zwar noch reichlich nass, aber in den trockenen Streifen dazwischen konnten bei immer sonnigerem Wetter etliche Wege geklettert werden. Rechtzeitig zum Sonnenuntergang wurde die direkt oberhalb der Felsen gelegene Waldschenke aufgesucht, um einen würdigen Abschluss zu zelebrieren. Seitdem hat der Winter die Alb voll im Griff und bis zu einem hoffentlich sonnigen Frühlingsanfang wird weiter eifrig in den verschiedenen Kletterhallen trainiert, damit Winterspeck erst gar nicht angesetzt werden kann.

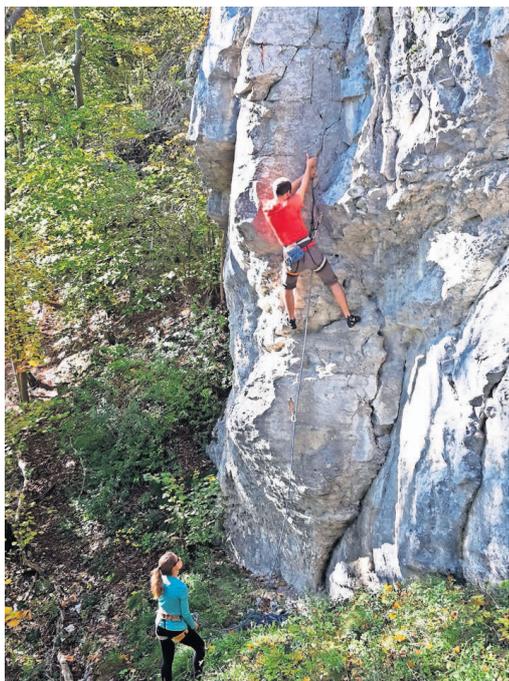
Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-smchiden.de

Philipp Vogt
und Christian
Ebner beim
Weihnachts-
umtrunk



Christian
Ebner am
Rosenstein



Stefan Kommenda bezwingt den Anwandfels in Geislingen.



25 Jahre Taekwon-Do im TSV Schmiden

Taekwon-Do-Sportler sind erfolgreich – Deutsche Meisterschaft wird passend zum Jubiläum in Schmiden ausgerichtet

Zunächst ein kleiner Rückblick auf das letzte sehr erfolgreiche Jahr 2017. Zu den (fast schon gewohnten) nationalen Erfolgen – 16 Sportler auf dem Treppchen bei den Deutschen Meisterschaften, kamen 2017 noch einige internationale Erfolge hinzu. Michael Böttinger, Michael Schmidt und Christian Schütz konnten an ihre Leistungen bei der Europameisterschaft im April anknüpfen und waren im Oktober bei der Weltmeisterschaft in Dublin erneut erfolgreich. Wie schon bei der Europameisterschaft konnten sich Michael S. und Christian im Team-Spezialbruchtest auf Platz 3 vorkämpfen. Michael B. schaffte es im Einzelturnier bis ins Halbfinale und sicherte sich dann Platz 3. Allen dreien nochmal

herzlichen Glückwunsch. Aufgrund seiner Erfolge im Jahr 2017 wurde Christian Schütz dieses Jahr als Sport-Ass nominiert. Anfang März, bei der Sportlehrerung der Stadt Fellbach, wurde unter anderem bekannt gegeben, wer den Titel erlangt hat. Das Warten hat sich gelohnt, denn Christian Schütz machte den zweiten Platz und ist nun Vize-Sport-Ass 2017. Eine tolle Auszeichnung für den langjährigen Taekwon-Do-Sportler.

Auch dieses Jahr sind Michael Böttinger und Michael Schmidt zum Auswahltraining der Nationalmannschaft gefahren, leider ohne Christian Schütz, der vorab wusste, dass er an den internationalen Turniertagen anderweitig verplant ist. Den beiden Michaels gelang es er-

neut, sich für das Nationalteam zu qualifizieren. Sie starteten im April für Deutschland bei der Europameisterschaft in Slowenien.

Die Turniersaison 2018 startete auf nationaler Ebene am 17. Februar mit den ITF-D Open in Monheim. Bei diesem verbands-offenen Turnier mit über 300 Startern konnte sich eine kleine Delegation von Schmiden Sportlern tolle Platzierungen sichern. Vorne mit dabei waren Ken Jabke, Ben Ziegler, Lara Wittke, Michael Schmidt, Andreas Manzei, Christian Schütz, Michael Böttinger und Eileen Haase.

2018 ist für unsere Abteilung ein besonderes Jahr denn in diesem Jahr feiern wir 25 Jahre Taekwon-Do im TSV Schmiden. Neben einer Feier mit Ehemaligen, Aktiven und



Erfolgreich: Michael Schmidt

Freunden der Abteilung und einer Teilnahme am Umzug beim Fellba-

cher Herbst, freuen wir uns zu diesem besonderen Jubiläum die Deutsche Meisterschaft in diesem Jahr bei uns in Schmiden ausrichten zu können. Die Titelkämpfe werden am 10. November in der 1-2-3 Halle im Friedensschulzentrum stattfinden.

Für alle unsere Sportler bedeutet das natürlich einen zusätzlichen Ansporn, die „Heim-DM“ erfolgreich zu bestreiten. Es liegt also ein trainingsreiches Jahr vor uns. Für alle Interessierten gilt: Erwachsene können jederzeit einsteigen, bei Kindern und Jugend verweisen wir gerne auf unsere Homepage auf der die nächsten Einsteigetermine angekündigt werden. Eileen Haase

Info: www.tkd-schmiden.de.

Gelungener Auftakt

„Dirty Race“ in Steinheim/Murr zur Eröffnung der Radsaison

Auch wenn in der öffentlichen Wahrnehmung die Wintersport-Disziplinen noch klar im Fokus stehen: Für das „Activity Racing-Team“ hat mit dem „Dirty Race“ in Steinheim/Murr die Radsportsaison begonnen. Das erfolgreiche Abschneiden lässt auf eine gute Saison hoffen.

Mit einigen neuen Gesichtern und einer veränderten Jahresplanung, die neben den weiter im Fokus stehenden Amateur-Straßenrennen mehr auf Rennrad- und Mountainbike-Marathons ausgerichtet ist, geht das „Activity Racing-Team“ mit dem Team-Chef Marc Sanwald in die neue Saison. Wie immer lautet die Devise: Gemeinsam Spaß und Erfolg haben – und dieses Motto hat die Mannschaft beim Saisonauftakt in der Region, dem „Dirty Race“ in

Steinheim/Murr, gleich sehr gut umgesetzt. Diese Veranstaltung ist ein sogenannter Cross-Duathlon: Nach einem Fünf-Kilometer-Lauf folgt der Wechsel auf das Mountainbike, auf dem zwei Runden auf einer gut sieben Kilometer langen,

durch den vielen Regen der letzten Zeit e x t r e m schlammigen Strecke zu absolvieren sind, bevor es noch

mal für vier Kilometer auf die Laufstrecke geht. Mit vier Zweier-Teams zeigten die Schmiden im stark besetzten Teilnehmerfeld Flagge – und sorgten mit einer starken Mannschaftsleistung für Aufsehen. So platzierten

sich zwei Duos – Markus Zwißler (Lauf) und Marc Sanwald (Rad) auf Rang 7 sowie Michael Kollross (Lauf) und Mark Böttger (Rad) auf Platz 10 – in den Top 10, dicht gefolgt von Florian Mindel (Lauf) und Kevin Schrag (Rad) auf Rang 11. Eine hervorragende Leistung zeigte auch das Mixed-Team Claudia Hahn (Lauf) und Sebastian Vornweg (Rad): Sie erkämpften sich in der Gesamtwertung aller Zweier-Teams den 15. Platz – und waren damit das schnellste Mixed-Duo.

Kein Wunder, zeigte sich Marc Sanwald trotz seiner Blessuren, die er sich beim Sturz kurz vor dem Ziel der Bikestrecke zugezogen hatte, hochzufrieden mit diesem Auftakt: „So kann es weitergehen – nur ohne weitere Stürze.“ Marc Sanwald



Kampf durch

schlammige Strecke

Info: www.activity-racing-team.de

GRUNDSTÜCKE GESUCHT!

DER SPIELZUG DES JAHRES ...

... entscheiden Sie sich für ein perfektes neues Zuhause – Wir helfen Ihnen dabei.

Rufen Sie uns an unter **0711.51 50 500**

EBNER Bürkle

WOHN- UND STÄDTEBAU.

EBNER BÜRKLE WOHN- UND STÄDTEBAU GMBH / HEERSTR. 111, 71332 WAIBLINGEN / WWW.EBNER-BUERKLE.DE

5 Euro Ersparnis

Wir machen den Weg frei.

SCHOLZ HAARE: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

Als Bankier erhalten Sie die Scholz Haare Premium Card gratis und sparen somit 5,- Euro. Bitte legen Sie vor Ort Ihre Bankier Karte vor.

A ACHDELE WAI *

* Gerne genossen nach einem Einkaufsummel in Ihrem Geschäft

Informieren Sie hier über Ihr Angebot!

Kauf vor Ort

www.die-blume.com

Tine Hämmerle

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

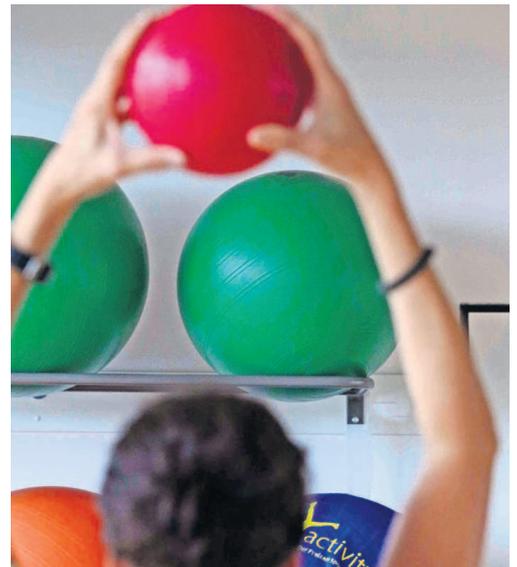
Telefon 07 11/54 04 890
Fax 07 11/54 04 888
info@die-blume.com

Öffnungszeiten:

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



Der Schmidener Sommer bietet zahlreiche Vorführungen.



Frühlingsfit mit Gymnastik

Gruppe lädt zum Schnuppern ein

Tipps und Termine

Neues Sportforum wird am 8. April eingeweiht mit Tag der offenen Tür

Der TSV hat außer der großen Einweihung des neuen Sportforums am 8. April mit einem Tag der offenen Tür wieder ein breitgefächertes Programm:

24. März activity: 3-Schritt-Methodik zu einem gesundheitlichen Bewusstsein + Einführungskurs eFle-xx 10 bis 12 Uhr

8. April Eröffnung Sportforum und Reversus 11 bis 19 Uhr Sportforum Wilhelm-Stähle-Straße 13

13. bis 15. April Seasonclosing Skiabteilung in Ischgl

14. April Moving Day activity

22. April Turnen Ligawettkämpfe Sporthalle Schmiden

26. April Ehrungsveranstaltung TSV Schmiden 18 bis 19 Uhr Wilhelm-Stähle-Straße

26. April Mitglieder- und Delegiertenversammlung 19 bis 22 Uhr Wilhelm-Stähle-Straße

22. April Sportkletterausfahrt nach Schriesheim

5. Mai Sportkletterabteilung: Kanu und Kajakfahren auf dem Neckar bei Horb

10. bis 18. Mai activity: Clubreise nach Griechenland Chalkidiki

10. bis 13. Mai Sportklettern in der Pfalz / N-Vogesen

19. Mai. bis 3. Juni Sportklettern im Durancetal Frankreich

30. Mai bis 3. Juni Landesturnfest in Weinheim

9. Juni Rollstuhlsport Inklusionschallenge 13 bis 17 Uhr Sporthalle 2

14. bis 22. Juli Handball Ortsturnier

16. Juni activity: Outdoor Fitnesscamp 16 bis 19 Uhr

17. Juni Sportkletterausfahrt in den Battert

30. Juni Leichtathletikwettkampf U8-U12 Stadion Schmiden

5. Juni TSV-Senioren Besichtigung Sportforum 13:45 Uhr

14. bis 15. Juli Schmidener Sommer 21./22. Juli Sportkletterausfahrt ins Frankenjura

18./19. August Sportkletterausfahrt ins Donautal

18. August Brunnenhockettee Handballabteilung



Die Inklusionschallenge steigt am 9. Juni



Sigrid Müller

Wer frühlingsfit werden möchte, der hat bei der Gymnastikgruppe mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr im Be-

wegungszentrum Schmiden in der Schulturnhalle eine gute Chance, etwas dafür zu tun. Es ist keine „Powergruppe“, sagt die Leiterin Sigrid Müller. Vielmehr geht es darum, sich zu bewegen und wohlzufühlen. Die Gymnastikgruppe ist offen für alle Frauen ab 65 Jahren und lädt zu zwei Schnupperstunden ein. Die Gruppe steht unter dem Titel „Fit trotz Gewicht“ und „Sport nach Krebs“ – das macht deutlich, dass auch Frauen, die nicht erkrankt waren, angesprochen sind.

Sigrid Müller gibt weitere Informationen unter der Telefonnummer 0711/ 51 39 98.

Übernachten, frühstücken,
tagen & feiern
in besonderer Ambiente.



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

Einladung zum Probetraining.

Groß. Stadt. Jäger. Das CLA Coupé.

Jetzt Probe fahren!

Kraftstoffverbrauch am Beispiel CLA 180 Coupé,
innerorts/außerorts/komb. (l/100 km): 7,4/4,2/5,4
CO2-Emissionen komb.: 125 g/km
CO2-Effizienz: B

Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.



A PÄRLE SÖLDAWIRSCHD*

*Eine Wurst alleine macht den Schwaben nicht glücklich.



Informieren Sie
hier über Ihr Angebot!

**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