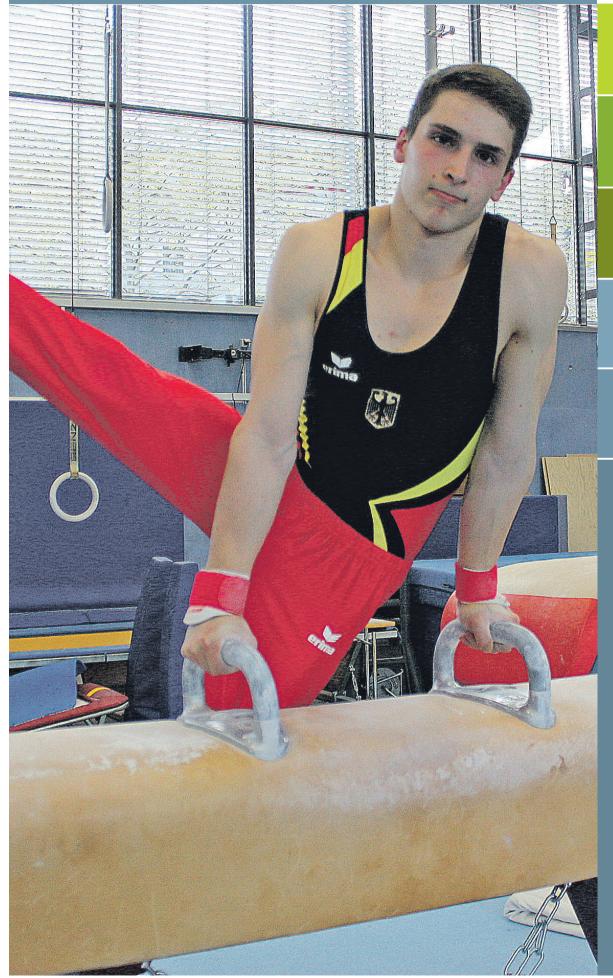
MUSKEL



RÜCKENZENTRUM

Training gegen den Schmerz

TURNEN

Bei ersten Weltcups am Start

TANZEN

Neue Räume - neue Möglichkeiten

KLETTERN

Vom Fels aufs Wasser

RADSPORT

Rems-Murr-Pokal lockt Spitzenfahrer

Die Zeitung des TSV Schmiden







Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

ger Aufregung. Die National- liche Stadt erfahren, in der mannschaft steckt in der Krise, sich das aktuelle Geschehen die Automobilindustrie sitzt in um Heckenpflanzen dreht, der Patsche, von der Regierung und in der Tat: zwar plagt reden wir erst gar nicht. Jede sich die Stadt mit einer Nacht twittert der amerikani- mehr als 100 Meter hohen sche Präsident irgendwas und Bauruine – hat sie aber zur löst damit ein Beben aus, und Wanderfalken-Auftagsüber sorgen wir selber für zuchtstation umgehohen Blutdruck. Anders als widmet und macht die Briten haben wir nicht ein- damit bundesweit mal ein Königshaus, das über Schlagzeilen. Von die ganze Misere noch etwas einer "ornitholo-Glitzer verstreuen würde, da- gischen Sensamit es sich besser aushalten lie- tion ist die Re-

Und dann gerätst du eher zu- kenpaar erfolgfällig auf die Website einer reich Nachwuchs Stadt mit Namen Fellbach, und ausgebrütet hat. die erste Meldung, die du dort Die Namen der unter "Aktuelles" liest, lautet: inzwischen vier-"Geordnet und gepflegt – Friedhofhecken: Austausch der Heckenpflanzen auf dem Fellbacher Friedhof." Schon entspannst du dich, die Schultern sinken gefühlt fünf Zentimeter, die Atmung wird ruhiger.

ie Welt da draußen ist an- Du willst mehr über diese köpfigen Greifvogelsipstrengend und in ständi- offensichtlich sehr beschaupe wurden in einem, wie sagt man heute, Crowd Sourcing durch die Bevölkerung ermittelt. Kurzum: es muss sich um ein fabelhaft entspanntes Völkchen handeln, bei diesen Fellbachern Und wenn du davon inspiriert "Meditation" und "Fellbach" in den Internetbrowser eingibst, dann stößt du auf de", seit ein Falein neues Meditationszentrum im Ortsteil Schmiden. Beim Na-

men "Einklang – das Entspannungszentrum" entfährt dir ein spontanes "Ommmm". Du hast Klangschalen vor Augen und Menschen, die dich – Daumen und Mittelfinger aneinandergeführt – aus dem Schneidersitz anlächeln. Da musst du mal hin, denkst du, und fühlst dich gleich ungeheuer gechillt. Und damit bis du gleich in der richtigen Stimmung, dieses unfassbar gechillte Magazin durchzublättern, das du jetzt in den Händen hältst. Mit unglaublich inspirierenden Geschichten aus der Welt des

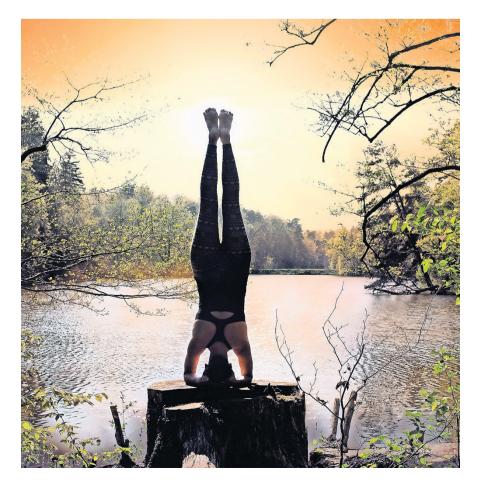
Also: entspann dich! Ich werde derweil die paar hundert Meter vom "Einklang" – das zum fantastischen neuen Sportforum des TSV Schmiden gehört zum Ristorante Stadio zu Fuß überwinden und mir bei Arcangelo Porro eine wunderbare Pizza genehmigen. Entspannte Grüße, der Muskelkater

Der Muskelkater will endlich entspannen – da kommt ihm das neue Entspannungszentrum "Einklang" im neuen Sportforum des TSV Schmiden mehr als gelegen.

Impressum Rainer Rückle

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

Mitarbeit: Lars Breuning, Markus Engelhart, Christopher Graf, Amelie Heinemann, Christine Knödler, Marc Sanwald, Roland Schweizer, Janine Oberkampf, Robin Vogt, Dominik Voat Produktion: Eva Schäfer Titelbild: Eva Herschmann Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat Anzeigen: Tanja Dehner Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Von einer Wade, die die **Nation bewegte**

Der Muskelfaserriss von Klinsmann und Chancen des Heilungsprozesses

ast auf den Tag genau 22 Jahre wohl das Entscheidende – er hatte erguss (schließlich bluten die gerisist es her, als ein an sich wenig auch ein Riesenglück, dass die Wa-senen Muskelfasern tief ins Gewebeachtetes Körperteil zum zentra- de bis zum Schluss, dem Golden be hinein) und die drohende len Thema der damaligen deut- Goal von Oliver Bierhoff, durchhal- Schwellung klein. Gleiches gilt für schen Medienlandschaft aufstieg: ten konnte. ten später.

tien musste er in der 39. Minute mit auf der sicheren Seite ist. Wa- Schmerz. ausgewechselt werden. Diag-

nose. Muskelfaserriss in der Wade. Schnell war klar: "Klinsi" fällt damit aus. Seine Verletzung hatte er am 23. Juni erlit-

der Physiotherapeuten Tag und wird, ist für alle gleich: PECH der" vollbracht wurde?

kurz vor dem Anpfiff. Und – das ist Das hält den auftretenden Blut- lung.

Es war die Wade von Jürgen Klins- Heute, 22 Jahre später, wird nach das Hochlagern. Letzteres sollte mann. Sie wurde damit zur ersten wie vor jedem Breitensportler bei wenn möglich über Herzhöhe sein, "Wade der Nation". Andere – so einer ähnlichen Verletzung emp- damit der Rückfluss des Blutes verauch Michael Ballack (2006) - folg- fohlen, drei bis sechs Wochen (je bessert wird beziehungsweise sich nach Schwere der Verletzung) zu der tatsächliche, statische Blut-Klinsmann hatte sich im Viertelfina- pausieren. Warum? Ganz einfach, druck an der Verletzung verringert. le der Europameisterschaft in Eng- weil die Erfahrung zeigt, dass man Schließlich bedeutet weniger land verletzt. Beim 2:1 gegen Kroa- den Heilungsprozess betreffend da- Schwellungen oft auch weniger

Gesundheitsseite

ten, das Finale fand am 30. Juni rum sollte man ein Risiko eingehen zympräparaten. Hingegen können nig. Doch die wundersame Heilung einer Fußballeuropameisterschaft.

von Klinsmann wurde punktgenau Doch in der Erstversorgung nach Am besten ist es aber, wenn Sie es

Nacht im Acht-Stunden-Takt be- PECH steht für Pause, Eis, Com- Fest steht, dass Sportler ihren Mushandelt und fast schon Legenden pression und Hochlagerung und kelfaserriss nicht verharmlosen sollranken um die Frage, mit welchen soll als Eselsbrücke dienen. Die Pau- ten! Ein zu früher Wiedereinstieg speziellen Mittelchen das "Wun- se versteht sich dabei von selbst, und falscher Ehrgeiz bergen die häufig bleibt einem schmerzbe- Gefahr weiterer Muskelverletzun-Selbst wenn es stimmt, dass Klinsi dingt gar nichts anderes übrig. Mit gen. Ein nicht verheilter Muskelfadamals von Müller-Wohlfahrt unter "Eis" sollte man es nicht zu wört- serriss kann bei weiterer Belastung anderem eine Mixtur aus fetalen lich nehmen. Es geht weniger ums auch zu einem kompletten Muskel-Kalbszellen, Honigextrakten und Schockgefrieren (also bitte kein Eis- riss führen. Geben Sie also lieber anderen Ingredienzen in den Unter- pack direkt auf die Haut!), als viel- Ihrem Körper Zeit, die Verletzung schenkel gespritzt bekam, so fiel mehr um das Kühlen der verletzten auszukurieren. Die empfohlenen die Entscheidung, dass er im Finale Region, mit dem eine Verengung Sportpausen sind oft ein wichtiger spielen kann, erst bei Sprint-Tests der Blutgefäße erzielt werden soll. Teil der Muskelfaserriss-Behand-

einen Kompressionsverband und

Die Wirksamkeit von Maßnahmen wie Reizstrom, einer späteren Wärmebehandlung und Salben ist umstritten. Ebenso der Einsatz von En-

statt. Einen Muskelfaserriss inner- wie es Jürgen Klinsmann tat? Es im weiteren Verlauf Lymphdraihalb einer Woche zu heilen galt als dürfte eher selten vorkommen, nagen und Übungen, die die Musunmöglich – da waren sich die vie- dass jemand vor einem vergleich- kelspannung verringern, sowie anlen Koryphäen der Sportmedizin ei- baren Ereignis steht wie das Finale gepasste Aktivität den Heilungsprozess fördern.

vollendet und Deutschland wurde einer solchen Verletzung, die typi- gar nicht erst dazu kommen lassen. Europameister. Die medizinische scherweise mit einem messersti- Besonders wichtig: Wärmen Sie Abteilung des DFB hatte ganze chartigen plötzlich auftretenden sich gut auf! Ob auch Dehnübun-Arbeit geleistet. Natürlich wurde Schmerz – vorzugsweise in der Wa- gen vor einem Muskelfaserriss die Wade der Nation von "Doc" de oder der Vorder- oder Rückseite schützen, ist wissenschaftlich zwar Müller-Wohlfahrt und dem Stab des Oberschenkels – beschrieben nicht eindeutig bewiesen, aber sicher nicht falsch.

Christopher Graf



persönlich, individuell und immer eine Idee besser

SCHMIDENER KÜCHEN

SIUDIO

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU Katja und Hans Peter Holder

Holder GmbH Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.514020



Ehrlich, kompetent und kundenorientiert seit über 25 Jahren!

Fröhlich OHG

Allianz Generalvertretung Karolingerstraße 6 70736 Fellbach-Schmiden 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 (II)



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





DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag

09:45 - 10:45 Uhr Beckenbodentraining Aufbaukurs

11:00 - 12:00 Uhr Babymassage Plus 17:30 - 18:30 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* 19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag

09:15 - 10:30 Uhr Pilates für Mamis

10:45 - 12:00 Uhr Beckenbodentraing Grundkurs * 18:00 - 19:00 Uhr

19:15 - 20:15 Uhr Rücken Fit*

Freitag

08:00 - 09:00 Uhr 09:15 - 10:15 Uhr Rücken Fit ins Wochenende *

Aktueller Vortrag (19:00 Uhr, Ohmstraße 15)

10.07. Der bewegte Rücken -das ABC der Wirbelsäule Referentin: Sonja Friedmann

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



Raus aus dem Schmerz, rein ins passende Training

Betreuung im Rückenzentrum Reversus: ein Erfahrungsbericht



kommen und weißt nächstes Mal ten konnte. direkt Bescheid "

dann einen wieder zurück zu ma- einem Jahr Training chen. Das ist aber ganz normal", im Reversus muss ich meinte er. Kurz vor Ende meiner wirklich sagen, es Reha-Verordnung empfahl mir hat sich definitiv gemein Kursleiter, doch am Sport Johnt. dran zu bleiben, damit die Basis, Ich werde mich auch die man jetzt aufgebaut habe, in Zukunft weiterhin nicht wieder verloren ginge. Der sportlich betätigen, TSV Schmiden hätte vor einiger damit mein Körper Zeit ein neues Rückenzentrum er- auch bis ins hohe Alöffnet, in dem sehr individuell ter funktionstüchtig

wei guälende Jahre liegen nun hinter und nach einem fundierten Konzept ge- bleibt. mir. Zwei Jahre geprägt von Rücken- arbeitet würde. Das sollte ich mir doch schmerzen und Einschränkungen im All- einmal anschauen. Und tatsächlich konntag. Alles fing mit einem "simplen" Band- te mich das Team um Robin Vogt, dem scheibenvorfall an. Ich war bei der Arbeit dortigen Leiter, bereits in einem kurzen und wollte gerade in meinen wohlver- Beratungsgespräch vom Konzept im Redienten Feierabend düsen, als ich meine versus – so nennt sich das Rückenzentrum Tasche nahm und einen stechenden – überzeugen. Mir gefiel der schrittweise Schmerz im Rücken verspürte. Der Arzt Aufbau in den drei Phasen Mobilität, Stabilität und Kräftigung. Aber noch viel begeisterter war ich von der Tatsache, dass man zwar nach seinem eigenen Trainingsplan trainiert, das Training aber dennoch in der Gruppe absolviert wird.

Der Kursleiter kann sich während der Trainingseinheit also ganz auf die Gruppe fokussieren. Bereits nach der Mobilitätsphase konnte ich spüren, wie ich mich im Alltag agiler und geschmeidiger bewegte. Diese positiven Veränderungen zogen sich durch die an-

deren Phasen ebenfalls hindurch. Nach der Stabilitätsphase stellte ich fest, über wie viel mehr Körpergefühl ich verfügte. Auch die gene-

ger, auf den eigenen Körper zu mehr Sicherheit im Alltag. Und nach der Kräftihören. Du weißt jetzt auf jeden gungsphase musste ich feststellen, dass ich urplötz-Fall, woher die Beschwerden lich viel mehr körperliche Belastung im Alltag aushal-

Ich war regelrecht erstaunt, als meine Kollegen und Mein Kursleiter warnte mich ich beim Betriebsausflug zu einer Wanderung aufebenfalls davor, davon auszuge- brachen und das Gemeckere der Kollegen immer hen, dass es immer nur bergauf größer wurde. Ich jedoch – trotz immer größer wergehen würde. "Manchmal macht dender zurückgelegter Strecke – konnte mich nicht man eben zwei Schritte vor, um über körperliche Beschwerden beklagen. Nach

Robin Vogt

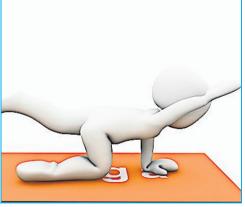






riet mir zunächst, mich zu schonen, gab mir Schmerzmittel und verordnete mir relle Kontrolle über Physiotherapie. Als die Beschwerden meine Bewegunlangsam besser wurden, erhielt ich von gen verlieh mir meinem Orthopäden eine Verordnung für Rehasport. 50 Einheiten durfte ich nun in einer kleineren Sportgruppe absolvieren. Langsam aber sicher ging es mit meinen Beschwerden aufwärts. Doch dann in meiner 30. Einheit, ich erinnerte mich noch genau, merkte ich bereits während der Reha-Einheit, dass sich mein Rücken wieder heftiger meldete als sonst. Ich dachte mir, das wird schon wieder vorübergehen. Bestimmt bahnt sich da ein stärkerer Muskelkater an als sonst üblich. Doch es wurde nicht besser!

Besorgt fragte ich in der nächsten Kurseinheit meinen Kursleiter. Der meinte daraufhin: "Das kann vorkommen. In den Reha-Gruppen sind so viele unterschiedliche Personen drin, dass es sehr schwierig wird, für alle zu hundert Prozent die richtigen Übungen zu finden. Wir als Kursleiter geben natürlich unser Bestes, um stets eine Alternative in Petto zu haben. Für die Kursteilnehmer ist es dafür umso wichti-









Sie haben auch Rückenbeschwerden und möchten in den Genuss der positiven sind immer montags Effekte eines strukturierten Rückentrainings kommen? Dann melden Sie sich doch zum Probetraining im Rever-

gen Sie sich selbst von der Effektivität des Trainingskonzeptes. Probetrainings um 16.45 Uhr, dienstags um 9 Uhr oder donnerstags um 17 Uhr möglich. Anmeldung unter https://reversus.tsv-schmisus an und überzeu- den.de/probetraining/

Erste Weltcups für Schmidener Turner

Carlo Hörr zeigt in Qualifikation und Finale gute Leistungen

Den sogenannten Jugendclub richtet die Jugendorganisation des Schwäbischen Turnerbundes bereits seit vielen Jahren aus. Ein Jugendcamp, das parallel zum Turn-Weltcup "EnBW DTB-Pokal" stattfindet. Zum zweiten Mal fand dies in Kooperation mit der Turnabteilung des TSV Schmiden und dem Gustav-Stresemann-Gymnasium statt. Wie sonst bei Turnfesten üblich, bezogen die Teilnehmer und Helfer die Klassenzimmer und nächtigten auf ihren Luftmatratzen. Die Teilnehmerzahl hat sich seitdem stetig erhöht.

Auch beim Weltcup in der Stuttgarter Porsche-Arena waren Schmidener aktiv. Sowohl bei Auf-, Ab- und Umbau der Wettkampfhalle als auch an den Geräten selbst.

Carlo Hörr vom TSV Schmiden bestritt überdies den Mannschaftswettbewerb mit dem Turn-Team Deutschland und zeigte in Qualifi- den nach einer von Verletzungs- konnte ihr gestiegenes Leistungskation und Finale gute Leistungen. pech geprägten Saison Achte. Wie niveau unter Beweis stellen. Zuletzt Im Mannschaftsfinale rutschte die es mit der Mannschaft weitergeht, fand noch das Landesturnfest im Mannschaft allerdings von Platz ist noch nicht abschließend geklärt, badischen Weinheim statt. Vor alfünf in der Qualifikation auf Rang da die langjährigen Trainerinnen Ta- lem die Wettkampfgymnastinnen

weiter zum Weltcup in Doha, wo Trainergeschehen austreten und han Nashed, Lisa Schweiker, Natha-Carlo Hörr als Einzelturner an den auch viele Athletinnen karrierebe- lie Hartmann, Marion Schäfer, Jessi-Start ging. An den Geräten Pau- dingt etwas kürzer treten müssen. ca Heidt, Emilie Queißer und Franschenpferd, Ringe und Reck zeigte Die Verbandsligamannschaft der ziska Bach wurden im Wettkampf cups an den Start geht.

Turner und auch der Turnerinnen auf einem mehr als zufriedenstel- auf turnen.tsv-schmiden.de und statt. Die Schmidener Turnerinnen lenden dritten Tabellenplatz und auf der Facebook-Seite "TSV traten in der Oberliga an und wur- auch



Daumen

er im prominent besetzten Starter- Herren hatte zu Beginn der Saison der Kürgruppen Baden-Württemfeld seine Übungen. "In diesem ebenfalls personelle Engpässe, so- bergische Meister und qualifizier-Feld war es unrealistisch, das Finale dass Turner aus der zweiten Mann- ten sich damit für die Deutschen zu erreichen, aber es war auf jeden schaft nachnominiert werden Meisterschaften im September. Fall eine gute Erfahrung, dabei zu mussten und diese nicht mehr in Darüber hinaus fanden noch viele sein." Carlo Hörr ist der erste der Kreisliga antreten durften, wo- weitere Wettkämpfe mit herausra-Schmidener Turner, der bei Welt- durch dort ein besseres Ergebnis genden Ergebnissen von Schmide-Außerdem fand die Ligasaison der schaft landete am Ende der Saison Alle Ergebnisse und Berichte gibt es

die

mara Stoeß und Theresa Schwarz konnten hier einen großen Erfolg Eine Woche später ging es direkt aus beruflichen Gründen aus dem verbuchen. Jeannette Konnerth, Je-

nicht möglich war. Die erste Mann- ner Athleten und Athletinnen statt. Kreisliga-Mannschaft Schmiden Turnen". Lars Breuning

_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



UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00



FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSÁIKARBEITEN



Montag bis Freitag 07-20 Uhr Telefon 0711-57 36 33

termin@zahncentrum-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.zahncentrum-fellbach.de



CBC: FOOD. DRINKS AND MORE VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

Als Bankier erhalten Sie gegen Vorlage Ihrer Bankier Karte einen Nachlass von 10 % auf Speisen. Diese Vergünstigung gilt ab einem Mindestverzehr von 10,- Euro (Essen und Getränke).



Volksbank Stuttgart eG 🔽





KURSE IN DEN ABTEILUNGEN













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 GKI (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 GKII	16.15 – 17.15 Uhr: Ballett Kinder Anfänger 1	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		18.00 – 19.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, ab 3-6 Jahre		
	18.00 – 19.00 Uhr: Ballett Erwachsene Anfänger		19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	18.00 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 8-14 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre		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		
				16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch	19.15 – 20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fortgeschrittene		19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	17.30 – 18.30 Uhr: Ballett Kinder Anfänger 2		
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 – 20.30 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 GKX
				18.45 – 20.15 Uhr: Ballett Meisterklasse		
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK III	20.00 – 21.00 Uhr: Zumba für Erwachsene			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		20.35 – 21.50 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 GKVII (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: GK Basic Latein		
	21.30 – 22.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKV	20.30 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse		21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVI		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV						

Tanzsport Jazzdance activity Turnen Schwimmen Taekwon-Do





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

leder Kurs 8 Finheiten

Die "Fünf Esslinger" (Start 12.09.) 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 Bewegungsraum Ort: (1) 0,00 €, (2) 40,00 €, Kosten: (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 13.09.) Kursleitung: Tanja Gallinat

Schulturnhalle (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, Ort: Kosten: (3) 80,00 €, (4) 256,00 € Fit Mix (Start 10.09.)

Kursleitung: Uwe Wilke Ort: Spiegelsaal

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

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

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., 25.07.2018

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

Funktionelles Körpertraining (Start 11.09.)

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewoge-nes 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

Spiegelsaal (1) 0,00 €, (2) 72,00 €, (3) 96,00 €, (4) 288,00 € Kosten:

Senioren-Rückenfitness (Start 13.09.)

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

Wirbelsäulengymnastik (Start 10.09.)

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegen-wirken: durch gezielte Kräftigungs- und Dehn-übungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.

Kursleitung: Petra Lindner, Robin Vogt Ort: Tanzsaal 3 Sportforum 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 24.09.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiede-nen Übungen und Technikschulung 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 Fröbelsporthalle Schmiden Ort: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 € Kosten:

die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialieneinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn Fröbelsporthalle Schmiden 15 Übungseinheiten = (2) 65,00 €, (3) 86,00 € Kosten:

Midi Dance 1+2 (ca. 8-12 Jahre) (Start 21.09.) 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 Fröbelsporthalle Schmiden 15 Übungseinheiten = Kosten: (2) 65,00 €, (3) 86,00 €

JazzTeens (ca. 13-18 Jahre) (Start 21.09.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn Fröbelsporthalle Schmiden 15 Übungseinheiten = Kosten: (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.



100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 17.09.) 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 gymspezifisches Streching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn Fröbelsporthalle Schmiden 14 Übungseinheiten = Ort: Kosten: (2) 72,00 €, (3) 100,00 €

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 25.09.) Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 40

Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Mor-ning 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 TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal Ort: 6 Übungseinheiten = Kosten. (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

Mini Dance (ca. 5-8 Jahre) (Start 21.09.) Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in









SCHWIMMABTEILUNG Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle

Agua 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, in-tensiv 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 Wasser-widerstand 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 Schwimmbad Friedensschulzentrum 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 4jährigen Kinder werden spielerisch an das unbe-Medium Wasser herangeführt.



Anhand von sensomotorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger (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

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

TAEKWON-DO

(Anmeldung über die Homepage www.tkd-schmiden)

"Schnupperkurs für Kinder" 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.

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

Anmeldung nur über unsere Homepage tkd-schmiden Schnupperkurs.

TANZSPORTABTEILUNG

eldung über Gerhard Unger, 7379055, Wilhelm-Stähle-Straße 13, Fellbach, www.tanzsport.tsv-schmi

LAUFENDE ANGEBOTE

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 Ringstr. 30, 70736 Fellbach Kosten: 17.50 €/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, Zumba Fitness für Erwachsene, Discofox/Standard & Latein

Kursleitung: Dimitrios Joannou, Ina Maier,

Gerhard Unger Wilhelm-Stähle-Straße 13, Ort 70736 Fellbach

Kosten: 22.50 €/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 überlas-sen, wie schnell er an sein gestecktes Ziel kommen will.

Kursname: Turniergruppe Standard D/C

Klasse, Turniergruppe B/A/S, Turniergruppe Latein, Basic-

training Latein Kursleitung: Marcel Rauta

Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach Kosten: 25,50 €/Monat

TURNABTEILUNG (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

jeweils 8 Kurseinheiten

LAUFENDE ANGEBOTE

Aerobic-Kickboxing-Workout
Es ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training



zur Verbesserung der Koordination und Fle-xibilität 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 TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal (3) 5,00 € pro Einheit Kosten:

BBP (Kräftigungsübungen)

Aufwärmen mit Hüpfseilen, Slides, etc. Ge-

folgt 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

Kursleitung: Sylvia Klingler

TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal Ort:

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 An-, fänger oder weniger Geübte.

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

Fitnessgymnastik

Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller Spiegelsaal Schmiden Kosten für ein Nichtmitglied Ort. Preise:

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, Kör-perfettverbrennung 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 TSV-Bewegungszentrum, Ort: Spiegelsaal (3) 5,00 € pro Einheit Kosten:

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG **ABTFILUNGEN**

TSV Schmiden 1902 e.V. NEU: Wilhelm-Stähle-Str. 13 70736 Fellbach Telefon: 0711 / 951939-0 Fax: 0711 / 951939-25 info@tsv-schmiden.de www.tsv-schmiden.de

ÖFFNUNGSZEITEN

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



KURSE IM ACTIVITY – DEM FREIZEIT SPORTCLUB

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB START: 10.09.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07.40 - 08.40 Uhr Core Training		
09.15 – 10.15 Uhr Pilates für Mamis	09.40 – 10.40 Uhr Mach dich fit und bring dein Baby mit	09.40 - 10.40 Uhr Yoga für Einteiger	9.20 – 10.20 Uhr Pilates für Schwangere	
10.30 – 11.30 Uhr Fitness-Zirkel	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis	09.40 - 10.40 Uhr 5 Esslinger		
18.00 – 19.00 Uhr Postural Moves				16.50 – 17.50 Uhr Pilates für Einsteiger
		18.00 – 19.00 Uhr Pilates		
		19.10 – 20.10 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates
		19.10 – 20.10 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	19.10 – 20.10 Uhr Pilates	19.10 – 20.10 Uhr Pilates
		20.20 – 21.20 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	20.20 - 21.05 Uhr Fitness-Zirkel	



KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, KURSANMELDUNG

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

KURSANMELDUNG

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

Nächster Startzeitpunkt: Mi., 25.07.2018 Einzig für 8-Einheiten-Kurse, die in Schmiden stattfinden, kann man sich auch noch schriftlich anmelden. Die Anmeldung kann dann in der GST oder im activity abgegeben werden.

ÖFFNUNGSZEITEN Montag-Mittwoch-Freitag 7.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Dienstag-Donnerstag 9.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Samstag-Sonntag 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

---}≪--

KURSANMELDUNG FÜR SCHMIDENER KURSE

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

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmiden stattfindenden Kurs/e an:

	s-Bezeichn sbeginn:	ung:	
	s-Bezeichn	ung:	
Kurs		ung:	
Kurs		ung:	
_	_	Sommer	
H	Herbst [Winter (Bitte an	kreuzen!)
Name	2	Vorname	Geschlecht
Straß	e	PLZ	Ort
Gebu	rtsdatum	Tel. privat	Tel. geschäftlich
Ich l	oin:		
	Basis-Mit activity-F	tglied im Freizeitsportclub	
	activity-F	-Mitglied im Freizeitsportclub hr je Kurs 15,00 €)	

Kurzzeit-Mitglied im activity-Freizeitsportclub

Mitglied im TSV

Nichtmitglied

Ab dem Mi., 25.07.2018 online anmelden unter www.activity-fellbach.de

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursausschreibung aus dem Gesundheit- und Reha

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nichts von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmeplatz. Die Teilnahmebestätigung kann nur bei regelmäßiger Teilnahme (an mindestens 80% der Einheiten) ausgestellt werden. Einzelne Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte klären Sie das im VORAUS ab.

Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen geschieht auf einene Verantwortung

tungen	gesement dan eng	jene verantivortang.
Ort	Datum	
Unterschri	it	
Bei Minde	jährigen Unterschrift	des/der
Erziehungs	berechtigten	

SEPA LASTSCHRIFTMANDAT

IBAN (22-stellig inkl. DE)

optional für Filiale)

BIC (SWIFT-Code 8-stellig+3 Stellen

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)	Name und Anschrift des Kontoinhabers
Turn – und Sportverein Schmiden 1902 e.V. activity – Der Freizeitsportclub Bühlstraße 140 70736 Fellbach	
Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier) DE 27 ACT 00 00 00 473 04	GläuMandatsreferenz/Mitgliedsnummer (wird noch vergeben)
Zahlungsart Einmalige Zahlung (1 Kursanmeldung) Wiederkehrende Zahlungen (1-4 Kursanmeldungen) Einmalige Zahlung (4 Kursanmeldungen für TSV-Mitglieder/Jahresgebühr)	Ich /Wir ermächtige(n) Sie Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von Turn – und Sportverein Schmiden 1902 e.V. activity – Der Freizeitsportclub auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: ich kann/Wir können innerhalb vor acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betragsverlangen. Es gelten dabei die mit meinem.
Kreditinstitut	unseren Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum

Unterschrift



ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB Anmeldung nur online über www.activity-fellbach.de

leder Kurs 8 Finheiten

Body Shape für Mamis (Start 11.09.)

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 12.09.)

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 stabili-siert. 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 12.09.) Das CrossCore ist ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeiten und wird in einer Kleingruppe (max. 6 Pers.) intensiv und indi-viduell 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 13.09.)

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: Janine Oberkampf

 $(1)\ 0,00\in,\ (2)\ 48,00\in,\ (3)\ 64,00\in$

Pilates für Schwangere (Start 11.09.)

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 activity

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

Mach dich fit und bring dein Baby mit! (Start 11.09.)

Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamis 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 rü-cken 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 37)

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmetho-de 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 Umbscheiden-Kachle, Bernd Weingarten und

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

Pilates für Mamis (Start 10.09.)

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauch-übungen 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 Pilatestraining abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mit-

gebracht werden (bis "Krabbelalter")! Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Entspannungsübungen

* letzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse "Pilates für Mamis" mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachler

retia offischerderi-Rachier activity (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 € Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 € Kosten:

Postural Moves (Start 11.09.)

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 Be-weglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mit fließenden Bewegungen gearbei-Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden einzelne funktionelle und faszienrelevante Bewegungen zu sogenannten Flows zusammengefasst.

Heike Schader (1) 24,00 €, (2) 88,00 €, Kursleitung: Kosten:

(3) 104,00 € Herbst 6 x 60 Minuten Dauer:

Yoga für Einsteiger (Start 14.09.)

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 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	
16.00 – 17.00 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		
17.05 – 18.05 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 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 Vereinsmitgliedschaft im TSV Schmiden oder activity wird aber zur Nachhaltigkeit empfohlen





REHABILITATIONSSPORT **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 Rhythmus-störungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulie-rung ist. Bewegung unterstützt die Ge-wichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel. Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen

REHABILITATIONSSPORT FÜR KNIE & HÜFTE

"Knie & Hüfte" ist für Personen mit Knieund 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 Stoffwechselerkran-kung 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 Osteo-porose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

Kursleitung: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR **RÜCKEN & BANDSCHEIBEN**

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

spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Musku-latur. 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 REHA SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine ge-ringe 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 Bweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: Stefanie Takacz

BETREUUNGSARZT GESUCHT!

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



KURSPLAN IN DER AMPLITUDE



KURSPLAN IM ATHLETIKZENTRUM



Unbeweglich? Bewegungseinschränkungen? Leistungsplateau?

Die Antwort auf diese Fragen ist oft das Gesellschaftsphänomen "Unbeweglichkeit" – Die Lösung: "Amplitude". In unseren Kursen verbessern wir die Beweglichkeit mit den verschiedensten Ansätzen aus der Beweglichkeitslehre. **Kontakt:** amplitude@tsv-schmiden.de

Individuelles Athletiktraining? Mannschaftstraining? Leistungstest? Persönliche Betreuung?

Melde dich bei uns an. Wir schneidern das passende Paket für deine Bedürfnisse. Vereinbare einfach einen Termin mit uns. **Kontakt**: athletikzentrum@tsv-schmiden.des

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	
	9:00–10:00 Amplitude RV	V ann	zum unverbindlich	en
		11:00 –12:00 Amplitude EK	zum unverbiten training jederzeit vo	ork
16:45–17:45 Amplitude RV			17:00 – 18:00 Amplitude RV	
19:00 –20:15 Amplitude EK	20:00 – 21:00 Amplitude CF			

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
ו	ei!	10:00–13:00 Athletiktraining	9:30–11:00 Athletiktraining		8:00–13:00 Athletiktraining
			Einstieg j	ederzeit mögli	ch!
	16:00–21:30 Athletiktraining	16:00–21:30 Athletiktraining	15:00–21:00 Athletiktraining	15:00–20:15 Athletiktraining	

Unsere Kurse haben alle den Schwerpunkt Beweglichkeitstraining.
Unsere Trainer kommen aus allen drei Bereichen und gehen auf die
Bedürfnisse der Teilnehmer ein. Unsere Angebote unterscheiden sich
lediglich durch ihre Schwerpunkte. Alle Angebote sind für Einsteiger und
Fortgeschrittene geeignet. Trotz der Anleihen aus den verschiedenen
Bereichen sind alle Angebote für jedermann geeignet.

EK = Einklang: Hier lehnen wir uns an die Beweglichkeitspraktiken aus dem Bereich Yoga an. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

RV = Reversus: Hier liegt der Schwerpunkt auf dem Bereich Wirbelsäule und Rücken. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

CF = CrossFit: Hier nehmen wir uns anleihen aus den Sportarten

Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik zur Schulung der Beweglichkeit. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.





Gemeinsam durchlaufen wir 10 Einheiten verteilt auf 4 Termine, bei denen wir dich, deine Leistungsfähigkeit, deine Ziele und du uns, unsere Trainingsphilosophie und unsere Athletikzentrum kennen Iernst. Im Anschluss an diese Einheiten trainierst du zu unseren Öffnungszeiten. Dafür erhältst du einen Trainingsplan, aufbauend auf den 10 Einheiten von uns der dich befähigt deine Trainingsziele bei uns zu erreichen. Bei Bedarf aktualisieren wir deinen Plan und unterstützen dich in der Trainingsarbeit zur Erreichung deiner Trainingsziele.

Melde dich einfach bei Interesse unter: athletikzentrum@tsv-schmiden.de

KURSPLAN IM CROSSFIT



Klein-Gruppentraining? Motivation? Abwechslungsreiches Training? Allgemeine Verbesserung der Leistung?

CrossFit Schmiden hat die Antwort auf diese Fragen. Komm vorbei und erlebe individuelles Training in familiärer Atmosphäre mit Gleichgesinnten. Mehr Infos unter Crossfitschmiden.com oder info@crossfitschmiden.com

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		6:30–7:30 CrossFit WODF			6:30–7:30 CrossFit WOD
10:30–12:00 CrossFit Special		9:00–10:00 Amplitude RV	10:00 –11:00 CrossFit WOD		
12:00-14:00 OnRampSession VI, VII & VIII	12:00–13:00 CrossFit WOD		11:00 –12:00 Amplitude EK	Einstieg jederze	t möglich!
	16:45–17:45 Amplitude RV	17:00 – 18:00 CrossFit outdoor		16:00 – 17:00 CrossFit Kettlebell	
	18:00–19:00 CrossFit WOD	17:30 – 19:00 CrossFit OnRamp Session IV & V	17:15 – 18:15 CrossFit WOD	17:00 – 18:00 Amplitude RV	
	19:00–20:30 CrossFit OnRamp Session I, II & III	19:00 – 20:00 CrossFit WOD	18:15 – 19:45 CrossFit OnRamp Session IX & X	18:00 – 19:00 CrossFit WOD	
	19:00–20:15 Amplitude EKY in Yoga	20:00 – 21:00 Amplitude CrossFit			



On Ramp: Das sind unsere Einsteigerkurse. Bevor ihr an unseren täglichen WODs teilnehmen könnt, durchlauft ihr die vier Einsteigerkurse. Hier zeigen wir euch die Basis-Übungen. Ihr lernt das CrossFit-spezifische Vokabular. Wir testen eure Leistungsfähigkeit und zeigen euch Möglichkeiten wie ihr Übungen vereinfachen könnt.

Amplitude: Für eine gute Technik ist Beweglichkeit entscheidend. Deshalb bieten wir über die Amplitude spezielle Beweglichkeitskurse mit verschiedenen Schwerpunkten an.

Special: Lasst euch überraschen. Hier machen wir von Partner-Workouts, über Bouldern, Strongman, Sportarten, Parcours bis zu Beachvolleyball besondere Trainingseinheiten für euch.

WOD: Workout of the day. Unser tägliches Workout programmiert unser HeadCoach für euch. Somit ist ein abwechslungsreiches und progressives Training garantiert. Unserer Trainer machen dann mit euch in der Gruppe das Training, so dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene in jeder Einheit das für sie passende Training erhält.



KURSPLAN IM REVERSUS



KURSPLAN IM EINKLANG



Rückenprobleme? Prävention? Kompetente und individuelle Beratung? Eingangstest und Ursachenindikation?

Für unser Rückenzentrum Reversus gehört das alles zum Standard. Kommen sie vorbei und überzeugen sie sich im persönlichen Gespräch oder beim Probetraining von unserer Fachkompetenz und hervorragendem Training. Mehr Infos unter reversus.tsv-schmiden.de oder reversus@tsv-schmiden.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		7:00– 8:00 Reversus Mobilität	Einstieg jederz	zeit möglich!
	9:00 – 10:00 Amplitude RV	8:00– 9:15 Reversus Kräftigung	Einstieg Jedon	
		11:00 – 12:00 Amplitude EK Dehnen & Entspannen		10:00 – 11:00 Reversus Mobilität
15:30 – 16:45 Reversus Kräftigung	16:00 – 17:15 Reversus Stabilität	16:00 – 17:15 Reversus Stabilität	17:00 – 18:00 Amplitude RV	
16:45 – 17:45 Amplitude RV	17:15 – 18:15 Reversus Mobilität	19:45 – 21:00 Reversus Kräftigung	19:00 – 20:15 Reversus Stabilität	
19:00 – 20:15 Amplitude EKY in Yoga	20:00 – 21:00 Amplitude CF			

Mit unserem 3-Phasen-Modell beugen wir Rückenbeschwerden vor bzw. sind wir in der Lage akute Rückenbeschwerden zu lindern oder für einen schmerzfreien Alltag zu sorgen. Dazu kooperieren wir mit der Physiotherapie-Praxis Graf und führen mit allen Mitgliedern in regelmäßigen Abständen Anamnesen und Funktions-Tests durch.

Mobilität: In den meisten Fällen sind Muskeldysbalancen Ursache für die Beschwerden, weshalb unsere 1. Phase aus einem Beweglichkeitstraining besteht.

Hier führen wir ein gezieltes Mobilitätstraining in der Gruppe durch.

Kräftigung: die 2. Phase besteht aus Kräftigungseinheiten um Schwachstellen gezielt anzugehen und Dysbalancen auszugleichen. Hier arbeiten wir mit individuellen Trainingsplänen an unseren speziellen Kraftgeräten. Dennoch findet das Training in Kleingruppen statt. Damit gewährleisten wir eine engmaschige Betreuung.

Stabilität: in der 3. Phase führen wir die aufgebaute Mobilität und Kraft in Alltagsbewegungen über und stabilisieren so einerseits die Ansteuerung und Alltagsmotorik. Andererseits lassen wir in dieser Phase auch mehrkettige Stabilisationsübungen in den Trainingsplan einfließen und lösen und von der spezifischen und isolierten Übungsauswahl.

Entspannung? Alltag vergessen? Zur Ruhe kommen? Yoga, Meditation?

Das Einklang hilft weiter. Verschiedenste Enstpannungsmöglichkeiten gepaart mit hervorragenden Trainern ergibt das Einklang. Neben den klassischen Yoga-Arten bieten wir auch exotischere Entspannungsmöglichkeiten wie Meditation, Muskelrelaxation nach Jakobsen u.ä. an.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 – 10:00 Amplitude RV			V
	9:30 – 10:45 Einklang YinYoga	9:30 – 11:00 Einklang Guten Morgen Yoga		
16:30 – 17:30 Einklang Nachhaltiges Entspannen		11:00 – 12:00 Amplitude EK Dehnen & Entspannen		3
16:45 – 17:45 Amplitude RV	19:00 – 20:00 Einklang Meditation	Einstieg	jederzeit möglic	h!
17:30 – 18:45 Einklang Vinyasa Flow Level I	19:00 – 20:15 Einklang Vinyasa Flow Level I	17:30 – 18:45 Einklang Hatha Yoga	17:00 – 18:00 Amplitude RV	16:15 – 17:30 Einklang HathaYoga
19:00 – 20:15 Amplitude EKY in Yoga	20:00 – 21:00 Amplitude CF	18:45 – 20:00 Einklang Hatha Yoga	18:30 – 19:45 Einklang Vinyasa Flow Level I	
	20:30 – 21:45 Einklang Vinyasa Flow Level II	20:00 – 21:15 Einklang Hatha Yoga	18:30 – 19:45 Einklang Yin Yoga	
			20:00 – 21:15 Einklang YinYoga	

Yin Yoga - Die stille Yoga Praxis. Hier geht man ohne muskuläre Anspannung in die einzelnen Asanas (Haltungen) um vor alle das fasziale Gewebe anzusprechen, zu dehnen und zu stimulie-ren. Die Asanas werden länger gehalten, so darf der Geist zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele entsehen.

Nachhaltiges Entspannen: Der Kurs dient dazu Entspannungsverfahren zu erlernen, die zum Einen Dauerbelastungen und Stress im Alltag vorbeugen sollen, zum Anderen aber auch mit diesen umzugehen und stressresistenter zu werden. Das Ziel lautet hierbei, durch verschiedene Methoden eine innere Ruhe und Gelassenheit zu erfahren, die der Stressentstehung entgegenwirkt. Regelmäßige Übungen tragen nachweislich zu einem nachhaltigen Effekt bei.

Hatha-Yoga: Die Arbeit mit Körper – Atem – Geist, die in der Tradition des Yoga als Asana Praxis heißt, besteht darin, den Körper durch und mit dem Atem in bestimmte Haltungen – Asanas – hineinzuführen, eine gewisse Zeit, anstrengungslos, darin zu verharren und sie in einer bestimmten Reihenfolge aufeinander aufzubauen.

Guten Morgen Yoga: Für alle geeignet, die bewegt und entspannt in den Tag starten möchten. Der Körper wird aufgeweckt und mobilisiert. Der Geist erfährt Frische und Entspannung. Eine gute Voraussetzung für einen schönen, ausgeglichenen Tag.

Meditation: Hier führen wir euch an das Thema Meditation heran. Neben Atemtechnik trainieren wir das los- und treibenlassen. Neben der Meditation bei uns, möchten wir eine Basis bieten, die Techniken der Meditation auch im Alltag nutzen zu können.

TŚ) Schmiden







Schwitzen? Boxen? Selbstverteidigung? Kampfsport?

In der Fight-Academy findest du die Antworten auf diese Fragen. Komm vorbei und erlebe gemeinsam mit anderen die Faszination Kampfsport kombiniert mit Fitnesstraining. Mehr Infos unter fight-academy.de oder fight-academy@tsv-schmiden.de

Fitnessboxen: Das Boxtraining und die Boxgymnastik sind effektiv und powergeladen. Trainiere wie ein Boxer – Sei fit wie ein Boxer. Ob mit Partner an den "Pratzen" oder alleine am Sandsack, – Deine Fitness wird gesteigert. Ein "Workout für Alle".

Olympisches Boxen: Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik, viel Schweiß und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring.

Selbstverteidigung Kids und Youngsters: Wir vermitteln von Anfang an wichtige Eigenschaften, die den Kindern im Alltag und in der Schule hilfreich sind. Unser Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen Selbstbewusstsein, Disziplin und Sozialkompetenz beizubringen.

KravMaga: Krav Maga ist ein modernes, eklektisches israelisches Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet.



SOMMERFERIENAKTION IM SPORTFORUM

Trainiere vom 26.7. – 9.9. in allen Bereichen im Sportforum

TSV Mitglieder 70 Euro Nicht-Mitglieder 76 Euro

6 Wochen zum Sonderpreis!

Teste unsere Bereiche 6 Wochen lang zum Sonderpreis. Fight-Academy, Reversus, Einklang, ČrossFit, Climb, Athletikzentrum, activity

Trainiere zu den Öffnungszeiten (sportforum.tsv-schmiden.de) und lerne uns kennen.











TSV Schmiden 1902 e.V. Geschäftsstelle

Telefon 07 11/ 9519 39-0, Telefax 07 11/ 9519 39-25 e-mail: info@tsv-schmiden.de, www.tsv-schmiden.de

Schmiden

Geschlecht: M / W

ANMELDUNG **Sportforum Sommeraktion**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Sommeraktion Sportforum im TSV Schmiden 1902 e.V. an.

Bitte in Druckschrift ausfüllen

Straße / Haus-Nr.	PLZ	Wohnort		Geburtsdatum	
Beruf	Telefon			e-mail Adresse	
Zusendung TSV Newsletter 🗆 ja 🗀 nein					
Kursbezeichnung:		Gebühren:		Zusätzliche Gebühren:	
Sommerferienaktion Sportforum		☐ TSV-Mitglied	70,€	☐ Aktivierungsgebühr	30, €
von26.07.2018				T. C. C. C. C.	
bis <u>09.09.2018</u>		□Nicht-Mitglied	/6,€	☐ Sonstige:	_€
Ort	Datum			Unterschrift	
Der/die Erziehungsberechtigte/n verpflicht	en sich geger	nüber dem Vereir	für die Beitra	gsschulden Ihrer Kinde	r bis zur Vollendung des
25. Lebensjahres aufzukommen.					
Name, Vorname des Erziehungsberechtigte	an (in Druckso	brift) — Bei M	inderiährigen	Unterschrift aller Erzie	hungsherechtigten
warre, vorname des Erziendrigsberechtigte	iii (iii bi dekse	inne, benvi	muerjamigen	Officerselline aller Erzie	nungsberechtigten
☐ Sind bereits Familienangehörige im Vere	ein? Wenn ja	-		Name, Vorname	
☐ Bitte senden Sie mir die Beitragsordnun	g / Vereinssa	tzung zu.			
☐ Bitte senden Sie mir die Beitragsordnun ☐ Die Beitragsordnung ist mir bekannt.	g / Vereinssa	tzung zu.			
_			rten Daten an	seine Partner weitergi	bt. (*siehe Rückseite)
☐ Die Beitragsordnung ist mir bekannt.	der TSV meir	ne oben aufgefüh		Gläubiger Ident	ifikationsnumme
☐ Die Beitragsordnung ist mir bekannt. ☐ Ich bin nicht damit einverstanden, dass	der TSV meir S tschri	ne oben aufgefüh	at	Gläubiger Ident DE27	ifikationsnumme 7TSV0000004730
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und S	der TSV meir Stschri neinem / unse Sportverein So	ftmand rem Konto mittels chmiden 1902 e.V	at s Lastschrift ein . auf mein / un	Gläubiger Ident DE27 nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
□ Die Beitragsordnung ist mir bekannt. □ Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von m	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein So von acht Woc	iftmand rem Konto mittels chmiden 1902 e.V hen, beginnend m	at s Lastschrift eir . auf mein / ur nit dem Belastu	Gläubiger Ident DE2 nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von m unser Kreditinstitut an, die vom Turn- und S Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein So von acht Woc	iftmand rem Konto mittels chmiden 1902 e.V hen, beginnend m	at s Lastschrift eir . auf mein / ur nit dem Belastu	Gläubiger Ident DE2 nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem /	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein So von acht Woc	iftmand rem Konto mittels chmiden 1902 e.V hen, beginnend m	at s Lastschrift eir . auf mein / ur nit dem Belastu	Gläubiger Ident DE2 nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: DE	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein So von acht Woc	ie oben aufgeführtmand iftmanderem Konto mittelschmiden 1902 e.V hen, beginnend mittinstitut vereinbs	at s Lastschrift ein . auf mein / un sit dem Belastt arten Bedingun	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer:	der TSV meir STSChri neinem / unse Sportverein Sc von acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführer in der in	at Lastschrift eis Lauf mein / un Lit dem Belastu Larten Bedingun Lergeben)	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer: Der Einzug erfolgt, beginnend ab dem Ermächtigt	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein Sc Sportverein Sc voon acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführ international internation	at Lastschrift eis Lauf mein / un Lit dem Belastu Larten Bedingun Lergeben) Lergeben) Lergebens	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer:	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein Sc Sportverein Sc voon acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführ international internation	at Lastschrift eis Lauf mein / un Lit dem Belastu Larten Bedingun Lergeben) Lergeben) Les Monats.	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer: Der Einzug erfolgt, beginnend ab dem Ermächtigt	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein Sc Sportverein Sc voon acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführ international internation	at Lastschrift eis Lauf mein / un Lit dem Belastu Larten Bedingun Lergeben) Lergeben) Les Monats.	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer: Der Einzug erfolgt, beginnend ab dem Ermächtigt	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein Sc Sportverein Sc voon acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführ international internation	at Lastschrift eis Lauf mein / un Lit dem Belastu Larten Bedingun Lergeben) Lergeben) Les Monats.	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.
Die Beitragsordnung ist mir bekannt. Ich bin nicht damit einverstanden, dass Einmaliges SEPA-Las Ich / Wir ermächtige(n) Sie, Zahlungen von muser Kreditinstitut an, die vom Turn- und SHinweis: Ich kann / Wir können innerhalb verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / Kreditinstitut: IBAN: Mandatsreferenznummer: Der Einzug erfolgt, beginnend ab dem Ermächtigt	der TSV meir StSChri neinem / unse Sportverein Sc Sportverein Sc voon acht Woc unserem Krec	ine oben aufgeführ international internation	at s Lastschrift ein auf mein / u iit dem Belastu arten Bedingun greben) s Monats. eden):	Gläubiger Ident DE2' nzuziehen. Zugleich weis nser Konto gezogene La ungsdatum, die Erstattur ngen.	ifikationsnumme 7TSV000004730 re(n) ich / wir mein / stschrift einzulösen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeine Bedingungen Mit Abgabe dieser Anmeldung ist Ihre Teilnahme am Kurs verbindlich. Ihre Teilnahme an einem 10-Einheiten-Kurs ist nicht übertragbar. Diese Kursanmeldung berechtigt Sie lediglich zur Teilnahme am jeweiligen 10-Einheiten-Kurs. Durch diese Anmeldung sind Sie <u>nicht</u> automatisch Mitglied im TSV Schmiden 1902 e.V. und auch nicht dazu berechtigt die Angebote des Vereins über Ihren Kurs hinaus unentgeltlich zu nutzen.

2. Kinder/Jugendliche im TSV Schmiden 1902 e.V.

Eine Teilnahme am Kurs unter 14-Jahren ist nicht zulässig. Es besteht die Möglichkeit für Jugendliche unter 14 Jahren an ausgewählten Kursen teilzunehmen. In diesem Fall sind diese Kurse ausdrücklich gekennzeichnet. In allen anderen Fällen wenden Sie sich bitte direkt an die jeweilige Abteilungsleitung.

3. Gebühren

Bei Beantragung eines 10-Einheiten-Kurses sind einmalige Kursgebühren zu leisten, die zum nächsten 15. eines Monats beginnend ab der Kursbeantragung fällig werden.

€ 70,--/TSV-Mitglied € 90,--/Nicht-Mitglied

Sollte es in einem Kurs Abweichungen von diesem Preismodell geben, so wird explizit darauf hingewiesen. Wenn Sie Ihrer Gebührenverpflichtung nicht nachkommen, werden Ihnen folgende Bearbeitungsgebühren angerechnet:

€ 2,--+ Porto € 3,--+ Porto Zahlungserinnerung 1. Mahnung 2. Mahnung € 5,60 + Porto

Danach kann der Verein ein Inkassoverfahren veranlassen.

Der Einzug Ihrer Kursgebühr erfolgt zum nächsten 15. Tag eines Monats beginnend ab der Kursbeantragung. Alle Beiträge, Umlagen und Gebühren werden durch das SEPA-Einzugsverfahren erhoben. Neue Mitglieder/Teilnehmer sind verpflichtet, eine entsprechende schriftliche Erklärung abzugeben. Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist nur in außerordentlichen Fällen (z.B. Umzug, Ärztliches Attest über Sportunfähigkeit, etc.) möglich.

4. Haftung

Der TSV Schmiden 1902 e.V. übernimmt keine Haftung für den Verlust mitgebrachter Kleidung, Wertgegenstände und Geld, sofern ihm kein grobes Verschulden nachgewiesen werden kann. Weiterhin haftet der TSV Schmiden 1902 e.V. nicht für selbstverschuldete Unfälle der Sporttreibenden. Mit der Einverständniserklärung dieser Bedingungen, bestätigen Sie Ihre Sporttauglichkeit, bzw. nehmen Sie zur Kenntnis, dass Personen über 35 Jahren, die länger als zwei Jahre keiner sportlichen Betätigung nachgegangen sind, ein sportärztlicher Check-Up empfohlen wird. Ist es dem TSV Schmiden 1902 e.V. aus Gründen höherer Gewalt nicht möglich, bestimmte Leistungen zu erfüllen, besteht kein Anspruch auf Schadensersatz.

5. Hausordnung

Mit der Abgabe der Kursanmeldung erkennen Sie die Hausordnung der Einrichtungen des TSV Schmiden 1902 e.V. an. Bei Verstößen gegen die Hausordnung behält sich der TSV Schmiden 1902 e.V. vor, der jeweiligen Person fristlos zu kündigen und ein Hausverbot auszusprechen.

(*) Zur Unterstützung seiner vielfältigen Aufgaben arbeitet der TSV Schmiden mit zahlreichen Partnern zusammen. Diese helfen dem TSV Schmiden, sein umfangreiches Angebot zu sozial verträglichen Beiträgen anbieten zu können.



YOUNG MOTION YOU



KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	0-3 Jahre	Flizzi Bizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Viktoria	Schmidolino
			Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Viktoria	
			Freitag	10:30 Uhr – 11:30 Uhr	Ina	
	3-4 Jahre	Purzelzwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Denis	STH
		Zwergenbande	Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Taltiger	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Denis	1-2-3 Halle
	5-6 Jahre	Purzeltiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Viktoria	STH
		Action Tiger	Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Viktoria	
		Taltiger	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Denis	
	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
Psycho- motorik	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	14-16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity





Den Rücken spüren, Haltungsveränderung erleben



Der trainierte Bauch. Unerlässlich für den gesunden Rücken.

TSV KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule hietet den Kindern die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbilduna 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 professionaler 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 besonde-rer Berücksichtigung des gesundheitlichen Aspektes und ein großes Maß an Kontinui-tät. 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 Lehr-kräfte und eine optimale Gruppengröße von

max. 15 Kindern aus.
Wir setzten 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 Konzent der Universität Heidelberg, um spezifisch im Ballspielbereich eine Gundlagenförderung mit dem Spielge rät "Ball" anzubieten.

Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschussspiele, Rückschlagspiele, Torschussspiele) in das **Ausbildungsprogramm** einbezogen.

In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die Familie der

Sportpiele typisch sind, erlernt. In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "Ballkoorrdination" 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.

PSYCHOMOTORIK

Die Psychomotorische Förderung ist eine mehrdimensionale, ganzheitliche Entwicklungsförderung der Grobmotorik, der Fein-motorik und der Wahrnehmung bei Bewegungsauffälligkeiten und Be störungen sowie des Verhaltens.

Sie ist an den aktuellen Problemen des Kindes orientiert. Sollten Fragen zum motori-schen 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, Fußaeschick
- Förderung der Auge-, Hand-Koordina-tion und des feinmotorischen Krafteinsatzes.

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung

YOUTH-CLUB

Für Jugendliche ab 16 Jahren, die sich für Kraft- und Gerätetraining interessieren, gibt es den Youth-Club. Dieser ermöglicht das Training im vereinseigenen Freizeitsportclub activity. Das besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis im Vergleich zur "nor-malen" 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 Ter-mine 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 Ansprech-partner 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



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



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



Youth-Club Leitung Felix Hug 0711/951939-24 vomo@tsv-Schmiden.de

Neue Tanzräume, neue Möglichkeiten

Vom Kindertanz über Ballett, Zumba, Hobbygruppen bis zum Turniertanz

pen und Turniertanz.

Die Tanzsportabteilung besteht zu einem Drittel aus Kindern und zwei Dritteln Erwachsenen. Von den Er- Info:tanzsport.tsv-schmiden.de wachsenen sind 24 Tänzer im Turniersport.

Die knapp 70 Kinder der Tanzsportabteilung haben schon viele neue

Die Tanzsportabteilung (TSA) Herbst und bei der Kinderweihdes TSV Schmiden freut sich nachtsfeier gesammelt. Auch der dieses Jahr ganz besonders über Spaß kommt durch Feiern an Kardrei neue Tanzräume im Sportfo- neval, Halloween und Weihnachrum. Für die knapp 250 Tänzer von ten nie zu kurz. Es ist toll, dass 2 bis 82 Jahren ergeben sich daraus unser Engagement im Jugendbeviele neue Trainingsmöglichkeiten. reich so angenommen wird. Und Bei der Eröffnungsfeier präsentierte wir freuen uns sehr über die neuen die Tanzsportabteilung ihr Angebot Möglichkeiten im Sportforum soin der ganzen Bandbreite: Kinder- wie die Entwicklungen der Kinder-Turniertanzgruppen.

Amelie Heinemann



tanz, Ballett, Zumba, Hobbygrup- tanzgruppen, Hobbygruppen und Sebastian Lieb und Kathrin Lieb: Erster Platz bei der Senioren B-Latein - Landesmeisterschaft

Die größten Erfolge wurden von folgenden Turnierpaaren



Ralf Lindgren und Claudia Schall: Vierter Platz bei der Senioren II B-Latein - Landesmeisterschaft



Silvano Rodia und Iulia Kunsek: Erster Platz bei der Senioren III A-Standard-Landesmeisterschaft



Dimitrios Joannou und Tania Di Filippo: Aufstieg in die S-Klasse Standard



Andreas Kalb und Momo Erath: Fünfter Platz bei der Senioren II S-Latein-Landesmeisterschaft

ihren Trainerinnen Carolin Vogel, Jennifer Frank und Amelie Heinemann beim Tag der offenen Tür, Schmidener Sommer, Fellbacher

Erfahrungen auf der Bühne mit

Dance-Feeling beim Schmidener Sommer

Die Jazz-Tanz-Abteilung will wieder die Bühnen stürmen

Wer hat von euch am 15. Mai nachmittags Zeit? Katharina Patt-Matzner vom Seniorentreff Schmiden hat mich gefragt, ob wir beim Tanz in den Mai im Dietrich-Bonhoeffer-Haus auftreten können?", sagt Silvia Bürkle-Kuhn zu Beginn der Jazztanz-Übungsstunde Donnerstagabends in die Damen-

Die Terminabsprache steht tatsächlich oft am Anfang, wenn es darum geht, einen Auftritt zu planen und auch definitiv zusagen zu können. Ganz einfach ist das nicht immer, Feilen an der Choreografie, bis alles sitzt. alles unter einen Hut zu bekommen. Geschäftliche, private und familiäre Verpflichtungen müssen be- Begeisterung für Showtänze vor gibt es inzwischen schon "feste" motivierte Mittänzer zu finden und ihren großen Auftritt.



rücksichtigt werden. Klar, dass Publikum gilt dabei gleichermaßen Größen. Dazu gehören das Kinder- des Trainings keine Müdigkeit oder lungsreichen Repertoire, bunten nicht jeder Termin allen passt, aber für Jung und Alt, auch die ganz und Jugendfestival in Stuttgart und Langeweile auf. Bei den Kindern, Outfits und jedes Mal mit fast allen das gemeinsame Tanzen auf einer Kleinen und die Kinder- und Ju- der Schmidener Sommer mit der insbesondere bei den Minis, den Gruppen wird die Jazztanzabtei-Bühne macht so viel Spaß, dass es gendgruppen der Jazztanzabtei- TSV-Showbühne. Für diese zwei ganz Kleinen, werden die Tanzcho- lung die Bühnen stürmen. praktisch immer gelingt, genügend lung trainieren mit Feuereifer für Highlights im Juli wird in allen reografien spielerisch gelernt und etwas auf die Beine zu stellen. Die Im jährlichen Vorführprogramm siv trainiert, an den Choreografien gesst das Trinken nicht". Immer Telefon 0 71 51/4 34 88.

kann ganz schön schweißtreibend kein Problem. Gruppen schon seit Wochen inten- das geht dann wie von selbst. "Ver- Info: Silvia Bürkle-Kuhn,

gefeilt, neue Bewegungsabläufe wieder macht Silvia Bürkle kleine einstudiert und perfektioniert. Das Pausen und so ist das Durchhalten

sein, bei den seit Wochen herr- Bis zu den Openair – Auftritten Anschenden Sommertemperaturen fang Juli in Stuttgart und am 15. noch ein bisschen mehr. Aber die Juli beim Schmidener Sommer sind Stimmung in den Übungsstunden sicher alle Tänzerinnen bestens vorin der Fröbelsporthalle ist anste- bereitet und die Choreografien sitckend gut! Auch wenn es zum wie- zen bis dahin nahezu perfekt. Die derholten Mal heißt: "Also Mädels, fünf- bis achtjährigen Minis sind das müssen wir jetzt noch mal tan- vor ihren Auftritten trotzdem imzen. Das klappt noch nicht so ganz, mer sehr aufgeregt, da ihre Trainedas geht besser!" So motiviert Sil- rin aber mittanzt, legt sich das via Bürkle-Kuhn die Gruppe immer meist schnell. Die Midis und die wieder, und verbessern möchten Jazz Teens sind da schon viel gelassich schließlich auch alle. Die mit- sener und die erwachsenen Damen reißende Musik trägt ihr Übriges der Jazz Dance Company erst dazu bei, da kommt bis zum Ende recht. Mit einem sehr abwechs-

Für CrossFit bin ich nicht fit genug...

CrossFit bietet Training für jeden – auf passgenauem Leistungsstand

Oft bekommen wir als Coaches die Aussage zu hören: "Ich würde gerne CrossFit testen, bin aber nicht sportlich genug dafür." Wir als Coaches schmunzeln meist über solche Aussagen, weil wir meist genau nachvollziehen können, in welchem Medium sich derjenige über CrossFit informiert hat. Hört man den Begriff CrossFit und kann sich nichts darunter vorstellen, ist der erste Schritt meist das Internet.

Ob Videos, Artikel oder Bilder man wird direkt mit stark durchtrainierten Athleten konfrontiert, die große Gewichte anheben und enorme sportliche Leistungen zeigen. Oder man liest einen Artikel, in dem es heißt "das war das härteste Training jemals".

Ja – CrossFit ist ein forderndes Trainingssystem und natürlich gibt es Personen, die enorme Leistungen bringen. Trotzdem darf man sich wäre etwa so, wie wenn sich ein zungen sind nicht nötig. Fußballeinsteiger mit einem Spieler der deutschen Nationalmannschaft konfrontiert.

bedeutungslos, ob man groß, klein, fünf mal die Woche trainiert. Es geht über studieren. alt, jung, Mann, Frau, dick oder geht dabei um ein gutes Coaching Das CrossFit Schmiden Team. dünn ist. CrossFit wurde unter an- unsererseits, das allen Mitgliedern derem entwickelt, um jedem Indivie ein Training auf dessen Leistungsduum eine Alternative zu einem stand bieten kann. herkömmlichen Fitnessstudio mit Summa summarum gibt es keine Wilhelm-Stähle-Straße 13 Geräten und dem immer gleichen Person, die sich erst richtig fit ma- www.crossfitschmiden.com



davon nicht abschrecken lassen. Es CrossFit ist ein individuell abgestimmtes Training, besondere Vorausset-

Trainingsplan zu bieten. Dabei im- chen muss, um an einem Workout Info@crossfitschmiden.com

vergleicht. Das Leistungsniveau ist mer mit einem Coach zu trainieren, teilnehmen zu können, damit sie komplett unterschiedlich! Im Netz der ein Auge auf einen hat. Unser körperlich durchhält oder sich vor werden wir natürlich zuerst mit Vi- Team ist so ausgebildet, dass wir anderen Mitgliedern blamiert, weil deos und Bildern von Elitesportlern Frau Müller mit 70 Jahren und sie zu schwach ist. Wir machen geleichtem Übergewicht ein funktio- meinsam effektiven Sport, der uns Wir als Team bei CrossFit Schmiden nelles Training auf ihrem Leistungs- voranbringt und leistungsfähiger möchten natürlich fördern und ein stand bieten können, um die Le- macht. Das alles in einer Atmo-Training bieten, das auch effektiv bensqualität zu erhalten oder zu sphäre zwischen groß, klein, alt, ist und den persönlichen Leistungs- verbessern. Und das neben Max, jung, Mann, Frau, dick oder dünn. stand verbessert. Dabei ist es völlig einem 20-jährigen Sportler, der Wie sagt man so schön, probieren

Info: CrossFit, Sportforum











Wir machen den Weg frei



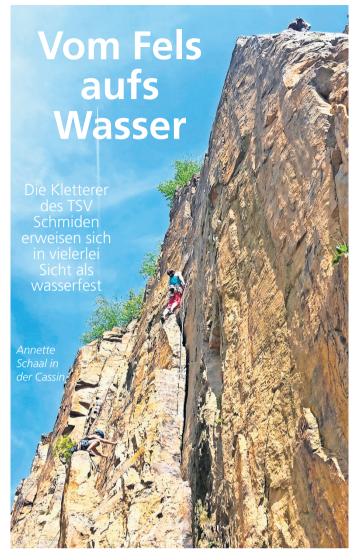


Von-Pistorius-Str. 6 Erzgebirgeweg 4 70188 Stuttgart 70736 Fellbach

Telefon (0711) 513144 E-Mail: gm.pfeiffer@t-online.de











verlegt, womit das Wetter aber len Bach sowie aus der Eisdiele. lich gewesen.

einige Klettertage in kleinerer Be- nab nach Horb. Ohne besondere sich allerdings als wenig geeignet, setzung, die in den Battert, an den Schwierigkeiten, aber mit interes- aber nach kurzer Beratung wurden Kahlenstein bei Bad Überkingen so- santen Schwallstrecken und zwei die Höllenfelsen im Nachbarort Lug wie an den Rosenstein führten.

die offizielle Eröffnung des Sportfo- schen Wiesen und baumbestande- am Klettern war. Nach einem wunrums statt, wo im Laufe der Vorfüh- nen Ufern zur Ausstiegsstelle, wo derbar lauen Abend, an dem nochrungen die ersten Routen an der der Verleiher die Boote wieder auf mals der Grill angeheizt wurde, beneuen Kletterwand und im Boul- den Hänger laden konnte. derbereich angetestet werden Die Zwei-Stunden-Tour war angekonnten.

sen im Hausener Felsenkranz bei dortigen Café. Oberböhringen bieten hierfür beste Am langen Wochenende Möglichkeiten, von kurzen Wegen über den Himmelfahrtstag im dritten und vierten Schwierig- ging es in die Pfalz. Der keitsgrad, wo felsunerfahrene Klet- Campingplatz am Königsterer ihre ersten Vorstiege oder weiher bei Schönau war überhaupt ihren ersten Kontakt mit schon mehrfach das Naturfels zelebrieren können, bis Nachtquartier für die zu Extremrouten für die Experten Schmidener Kletterer. Mit ist alles vorhanden. Besonders inte- kräftigen Schauern auf der ressant sind hier aber die bis zu 30 Fahrt und starkem Niesel-Meter langen Touren im fünften bis regen während der Ansechsten Grad, die in dieser Häu- kunft sah es nicht sehr fung auf der Alb eher selten sind. hoffnungsvoll für die Klet-Das führte zwar zu regem Betrieb, terambitionen der Teilnehwas aber durch vernünftiges Mitei- mer aus. Bis alle Zelte aufnander aller Anwesenden ohne gebaut waren, hörten die Stress gehandhabt wurde. Ab- Niederschläge glücklicherschließend gab es auf der Wiese weise jedoch auf und so oberhalb ein gemütliches Vesper konnte an den Fladensteials Abschluss.

Die nächste offizielle Abteilungs- genen Ort Bundenthal ausfahrt führte am 22. April in den noch geklettert werden. ehemaligen Steinbruch bei Schries- Freitags folgte wie vom heim nahe Weinheim an der Berg- Wetterbericht angekünstraße. Als ausgesprochenes Win- digt ein sonniger Traumterklettergebiet ins Programm ge- tag. Nachdem im Vorjahr nommen, da um diese Zeit eher mit der Lauterschwaner Rappenfels Kälte zu rechnen wäre, erwies sich wegen eines brütenden Kolkrabens dieses Ziel im sonnenverwöhnten vergeblich besucht wurde, war sel-

tern wäre an diesem Tag eher eine Kletterer am 5.Mai vom Fels aufs Energiespeicher. Skitour auf den Kappelberg mög- Wasser. Dieses Mal in etwas kleine- Samstags reiste noch eine Familie So gab es während der Osterferien den Neckar von Sulz-Fischingen hi- Treffpunkt gewählte Fels erwies Am 8. April fand bei bestem Wetter schwellen führt der Kleinfluss zwi- dener Truppe tatsächlich niemand

sichts des niedrigen Wasserstandes Zelte verstaut und nach einem Aus-Danach stellten sich wirklich stabile und des böigen Gegenwinds auch flug auf die Ruine Drachenfels bei Frühlingstemperaturen ein, sodass vollkommen ausreichend. Anschlie- Busenberg erfolgte die Heimfahrt am 15. April zum ersten Mal ein ßend genoss man im Hof des Was- etwas früher als geplant. größerer Haufen an den Fels auf- serschlosses in Glatt noch die gibrechen konnte. Die Jungfraufel- gantischen Kuchenportionen im

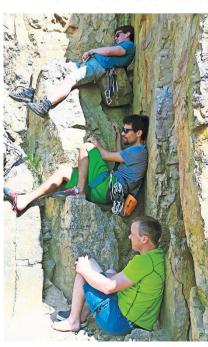
nen über dem nahegele-

ie erste offizielle Abteilungs- April 2018 schon beinahe als zu biger dieses Jahr schon zum Kletausfahrt, das Aufklettern, fiel warm. Die Felsbereiche liegen aller- tern freigegeben. Natürlich musste in den letzten Jahren tradi- dings zum Teil bis zum frühen das Versäumte nachgeholt werden, tionsgemäß mit dem Beginn der Nachmittag im Schatten, so dass allerdings waren aufgrund der her-Sommerzeit zusammen. Dieses etliche Wege geklettert werden vorragenden Eignung des Felsens Jahr wäre das aber zeitgleich mit konnten, bevor es unerträglich für Gruppen mit Kindern auch dem Beginn der Osterferien gewe- warm wurde. Nach dem Abstieg reichlich andere Felsbegeisterte sen, in denen doch einige nochmal über den vor allem für die Kinder unterwegs. Abends diente an der auf Skiern unterwegs sind. Deshalb spannenden Klettersteig gab es im wunderbar eingerichteten Grillstelwurde der Termin eine Woche vor- Ort noch eine Erfrischung im küh- le auf dem Campingplatz die ein oder andere Wurst oder diverse nicht einverstanden war. Statt Klet- Wie im letzten Jahr wechselten die Steaks zum Wiederauffüllen der

> rer Besetzung ging es in drei Kanus mit Kindern an. Der zunächst als problemlos befahrbaren Sohl- angesteuert, wo außer der Schmigann es in der Nacht zu regnen. So wurden am Sonntag die nassen

> > Roland Schweizer

Info:www.klettern.tsv-schmiden.de



Kletterregal in Schriesheim

Hochkaräter zu Gast

Wer gewinnt den begehrten Pokal beim Handball-Ortsturnier?

Seit 1969 bereits veranstalten die TSV-Handballabteilung zum 13. stadt, um den ehemaligen Oeffin-Handballer des TSV Schmiden ihr Mal als Abschluss zum Rolf-Bürkle- ger Trainer Manuel Mühlpointner traditionelles Ortsturnier im Frie- Gedächtnisturnier am Sonntag, 22. zugesagt. Also Gründe genug, um densschulzentrum des Fellbacher Juli, ein. Von 11 Uhr an treten sechs diesem großartigen Event einen Be-Ortsteils. Start ist am Samstag, 14. Mannschaften aus der Region an, such abzustatten, das von mehr als Juli, mit zwei Jugendturnieren der um sich für die Saison 2018/2019 120 Helfern bewirtet und bei weiblichen und männlichen D-Ju- vorzubereiten. Neben den beiden schlechter Witterung in der Sportgend. Vom 16. bis 21. Juli nehmen Schmidener Mannschaften haben halle ausgetragen wird. dann Firmen, Vereins- und Abtei- für dieses Jahr der TV Bittenfeld lungsmannschaften die runde (Baden-Württemberg-Oberliga), chen, den begehrten "Ortse-Po- Flein (beide Württemberg-Liga) so- www.schmidenhandball.de kal" zu gewinnen. Natürlich runden die Abende jeweils Testspiele der Jugend (von 17.30 Uhr an) und der Schmiden Pumas ab. Hier ist der Anwurf jeweils um 20.30 Uhr vorgesehen. Hochkaräter wie das Waiblinger Frauen-Drittliga-Team (am Montag, 16. Juli, zu Gast) und der SV Kornwestheim bei den Männern (ebenfalls Drittligist und wird am Donnerstag, 19. Juli, im "Pumakäfig" begrüßt) sind die Höhepunkte des von den Handballfans "Ortse". mit Spannung erwarteten "Ortse-Spektakels"

Harzkugel in die Hand und versu- die SF Schwaikheim und der TV Weitere Infos gibt es unter

as 49. Schmidener Handball- Zu Gedenken des unvergessenen wie der Aufstiegsaspirant Nummer Ortsturnier steht vor der Tür: Rolf Bürkle laden die Vordenker der eins in der Landesliga, die SG Wein-

Markus Engelhart



Spannung

Wechselbad der Gefühle

Schmidener Handballer scheitern knapp am Aufstieg in die Baden-Württemberg Oberliga

uf eine großartige Saison kön- den-Württemberg Oberliga mit- ersten drei Gegner aus dem Weg zum erneuten Aufstieg in die Ba- der TSG Wiesloch räumte man die staunenden Blausteiner mit einer

Niederlage

in Blaustein

Auf eine großartige Salson kon- den-vydritteinberg Obernga im Gestelle und traf abschließend auf den Anen die Schmidener Handbal- spielte. Für Euphorie gar sorgten und traf abschließend auf den ler zurückblicken. Neben dem Klas- die Männer, die sich nach einem hochfavorisierten TSV Blaustein aus senverbleib des zweiten Männer- harten Endspurt in der Württem- der Baden-Württemberg Oberliga, teams in der Landesliga und der berg-Liga noch am VfL Waiblingen der als Fünftletzter in die Relegadritten Mannschaft in der Bezirks- vorbei auf Rang zwei drängten und tion gegen die Pumas musste. Der klasse konnte die zweite Vertre- damit die Relegationsrunde er- vermeidbaren Heimniederlage vor tung der Frauen den Aufstieg in die reichten. Tolle und spannende Spie- toller Kulisse (550 Zuschauer) folg-Bezirksklasse verbuchen. Nicht zu le mit einer imponierenden Mann- te ein unvergessenes Rückspiel am erwarten war auch die tolle Platzie- schaftsleistung der Schmiden Pu- 31. Mai. Zwei Fanbusse und zahlrung des ersten Verbunds der Frau- mas versetzten die Zuschauer den reiche Privatautos begleiteten die en, der nach dem überraschenden kompletten Mai in ein Wechselbad Mannschaft, und die meist in den Aufstieg in die Württemberg-Liga der Gefühle. Mit Langenau/Elchin- Vereinsfarben blau gekleideten Anlange um den Relegationsplatz gen, dem TuS Schutterwald und hänger beeindruckten nicht nur die

"Hammerstimmung". Bis fünf Minuten vor Spielende schnupperten die Gäste am Aufstieg, am Ende fehlten aber Glück und Cleverness, der TSV Schmiden verlor mit 30:31 Toren. Dennoch wurden die Jungs nach Spielende frenetisch gefeiert, und man hofft nun natürlich, diese Funhorie in die nächste Saison mit-

Markus Engelhart





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



A PÄRLE SOIDAWIRSCHD*

nehmen zu können.

* Eine Wurst alleine macht den Schwaben nicht



Informieren Sie hier über Ihr Angebot!

GRUNDSTÜCKE GESUCHT!



EBNER BÜRKLE WOHN- UND STÄDTEBAU GMBH / HEERSTR. 111, 71332 WAIBLINGEN / WWW.EBNER-BUERKLE.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 19 90 13 Fax 07 11/95 19 90 15

ARCHIVE GmbH

Ihr Weg zu uns.

www.stzw.de/lokal





Die Senioren besichtigen das neue Sportforum, das im Frühjahr offiziell eröffnet wurde.

Tipps & Termine

14. und 15. Juli: Schmidener Sommer

lungsreiches gramm. Hier ein kur- Schorndorf zer Überblick:

30. Juni: Leichtathle- Sportforum Wilhelm- treuung tik Wettkampf U8- Stähle-Straße U12 Stadion Schmi- 13.30 Uhr

Der TSV Schmi- 1. Juli: Fahrrad-Ta- Schulzentrum Schmiden bietet wie- gestour 2018 – von den Pro- Schurwald

sichtigung des TSV- 8. YOMO Ferienbe-

Juni: Summer dener Sommer

Tour F3 mit den acti- 15. bis 20. Juli: 18./19. vity mit Zumba-Party Handball Rolf-Bürkle- Sportklettern im Doim F3-Bad in Fellbach Gedächtnisturnier nautal

21. Juli: Sommerfest und Zukunftsworkshop Skiabteilung 27. August bis 7. September: YOMO Ferienbetreuung 19. September: Senioren zum Keltenfürsten in Hochdorf 22. September bis 3. Oktober: Sportklettern in Sachsen 3.Oktober: activity Tag der offenen Tür 20.Oktober:



iura 5. Juli: Senioren Be- 26. Juli bis 3. August:

13/ 18./19. August: Brunnenhocketse

14./15. Juli: Schmi- Handballabteilung Großes Haus

papieraktion Leicht-Schorndorf ist Ziel einer Fahrrad-Tagestour. athletik

Weniger Schmerzen, mehr Wohlbefinden

Das activity bietet Muskellängentraining für jedermann

s ist eine Neuheit, die seit rund zwei Monaten im activity geboten wird: die efle-xx Geräte. Das ist ein komplett automatisiertes Muskellängen- und Beweglichkeitstraining mit Elektromotor.

Warum ist Muskellängentraining eigentlich sinnvoll?

•Beim Muskellängentraining werden Muskelfasern und Faszien unter Spannung aktiviert, gedehnt und gekräftigt.

•Es kann bei der Linderung von Rücken-, Nacken-, oder Kopfschmerzen beitragen, da die Ursachen oft muskuläre Funktionsstörungen sind, die vom Sitzen und von verkürzten Muskeln kommen. Es können sich ganze Muskelketten bis ins hohe Lebensalter, wieder zu ihrer natürlichen Funktion und Beweglichkeit zurückführen.

•Es trägt zur Sturzprophylaxe bei, die gerade für ältere Menschen ein wichtiges Thema ist. Durch Muskellängentraining wird die Schnellkraft gefördert. Außerdem ist die Beweglichkeit ebenfalls sehr wich- Ein besseres Körpergefühl – das ist tig, damit man sich im Fall eines ein Ziel des effektiven Trainings. Sturzes richtig abfangen kann.

•Es kann effektiver trainiert wer-



spielraum rasch vergrößert.

Durch eine farbige Kennzeichnung der efle-xx Geräte sowie Vibrationsimpulse der Gerätepolster zeigt efle-xx die idealen Belastungs-, und Pausenzeiten an, regelt den Ablauf im Zirkel und sorgt für effektives Training. Es ist von Anfang an ein besonderes Erlebnis für jeden: Man spürt direkt nach der ersten Einheit den positiven Effekt durch ein verbessertes Haltungs-, und Körpergefühl.

Die efle-xx Geräte bringen für jeden Vorteile: Für Einsteiger ist es ideal, da durch Muskellängentraining Verletzungen durch Überbelastung oder schlechter Technik vermieden werden. Für Mitglieder, die Erfahrungen haben und die richtigen Techniken und Übungen beherrschen, können durch Muskellängentraining in kurzer Zeit hohe Trainingsfortschritte erzielen.

Janine Oberkampf

Info: Interessierte können im activity für 50 Euro einen Transponder erwerben, mit dem sie jederzeit am efle-xx Zirkel trainieren können. Im Preis inklusive sind ein Beweglichkeitstest und ein Einführungsterden, da durch Muskellängentrai- Koordination gefördert werden min mit einem Trainer. Infos auch ning die Flexibilität und ebenso die und sich somit der Bewegungs- unter www.activity-fellbach.de

Premiere: Klapprad-Rennen

Der Rems-Murr-Pokal lockt Spitzenfahrer aus ganz Deutschland

5. August Radsport der Extraklasse gramm. penorte sind wieder Schorndorf, mals ein Klapprad-Rennen, bei dem chen Klassen anmelden.

orte – ein erstklassiges Fahrer- len Etappen gibt es auch Rennen steht. feld: Bereits zum neunten Mal bie- für Kinder und Jedermann-Fahretet der Rems-Murr-Pokal vom 3. bis rinnen und -Fahrer im Rahmenpro- Info: Im Internet unter www.rems-

rei Etappen, drei Austragungs- Backnang und Fellbach. Und bei al- natürlich der Spaß im Vordergrund Marc Sanwald

murr-pokal.de. Hier können sich in der Region und lockt Spitzenfah- Neu in diesem Jahr: Bei der finalen die Fahrerinnen und Fahrer auch rer aus ganz Deutschland an. Etap- Etappe in Fellbach steigt auch erst- für die Rennen in den unterschiedli-



Überzeugende Technik, dynamisches Auftreten, sportliches Verhalten – beste Voraussetzungen für Gewinner. Unser umfangreiches Programm bietet Ihnen das Fahrzeug, das zu Ihnen passt. Ob Neu-, Jahres- oder Gebrauchtwagen. Wir erwarten Sie zur Probefahrt bei uns in Fellbach und den Standorten in Stuttgart und in Korntal.



Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung **70736 Fellbach** Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711/51828-0 70199 Stuttgart Burgstallstr. 95 **70825 Korntal** Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711/83 99 93-0

www.kloz.de

Mercedes-Benz





