

Ausgabe 3/2018

MUSKEL KATER



JUBILÄUM

25 Jahre Taekwon-Do
mit vielen Erfolgen

INTERVIEW

Mit der früheren Profitänzerin
Gloria Schröter

RÜCKBLICK

Ehrenmitglied Fritz Höfer
feiert 80. Geburtstag

AUSBLICK

Die Kletterer im
Elbsandsteingebirge

FITNESS

Kurse im Sportforum
starten

Die Zeitung des TSV Schmiden





Rainer Rückle, Muskelkater-Macher und Herr des Klettergartens, bereitet sich auf die Saison der Beef-Battle vor – die Erfahrung von etwa hundert Grillabenden im Kreuz.

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Der André aus meinem Fitnessstudio kabbelt sich am Freitagabend um 23 Uhr mit irgendwelchen anderen Muskelpaketen auf RTL in „Showdown – Die Wüstenchallenge“ (Werbeslogan: „Knallharte Duelle, Monster-Athleten und Extrembedingungen – die wohl härteste Action-Challenge-Show im deutschen Fernsehen“), mein Bodyworkout-Coach Chris hat ne aussichtsreiche Bewerbung bei „Ninja Warriors“ – ebenfalls RTL – laufen, und während über Dimitrios Rimenidis' sportliche Aktivitäten als Turner beim TSV Schmiden vor allem in der „Fellbacher Zeitung“ berichtet wird, kennt man ihn im Rest von Deutschland für seine Auftritte bei „The Voice Kids“.

Wir schlussfolgern also messerscharf: der schwäbische Athlet ist offenbar schweinemäßig telegen.

Der schwäbische Athlet ist offenbar schweinemäßig telegen.

Das eröffnet dem TSV Schmiden – noch mehr – ungeahnte Möglichkeiten.

Nur ein paar Gedanken:

Für die Triathlon-Jungs und Mädels um Kai Vetter sind die Hauptrollen in der Krimiserie „Hawaii 5-0“ (Sat 1) allein schon aus Trainingsgründen praktisch gebucht, Geschäfts-

führer Rolf Budelmann hat – als Exil-Schmidener mit Wohnsitz in Stuttgart-Hofen – eine Hauptrolle in „Goodbye Deutschland! Die Auswanderer“ (Vox) ebenfalls sicher. Nachdem er sich in seinem wohlverdienten Schulleiter-Ruhestand vermutlich schon seit Tag zwei langweilt, schnappt sich TSV-Präsident Uli Lenk den Part des „coolen Lehrers Stefan Vollmer“ in der Serie „Der Lehrer“ (RTL), der sich in Folge sechs zum Beispiel mit folgendem Problem herumschlägt: „Ole erklärt sich bereit, den Abschlussball der Stufe zehn zu organisieren. Stefan entdeckt den Grund dafür: Ole will davon ablenken, dass er allein zum Fest erscheint. Er ist zu schüchtern, um ein Mädchen anzusprechen. Ste-

fan will ihm helfen.“

Und Schmidens Turnlegende Fritz Höfer – alles, alles Gute, lieber Fritz! – nutzt seinen 80. Geburtstag (mehr dazu auf Seite 19) für eine Wiederauflage des Serienklassiker „Golden Girls“ unter dem – zugegebenermaßen mäßig originellen – Titel „Golden Boys“, in der er mit seiner alten Turnerclique die besten Anekdoten von Deutschen Turnfesten austauscht. Unterdessen bereitet sich Rainer Rückle, Muskelkater-Macher und Herr des Klettergartens, auf die nächste Saison der Beef-Battle auf ProSieben Maxx vor, die Erfahrung von etwa hundert Grillabenden mit Klettergruppen im Kreuz.

Bei der Recherche zu diesem Text hat sich darüber hinaus eine drei-

stellige Zahl Schmidener Ehemänner gemeldet, die ihre Gattinnen als Idealkandidatinnen für „Die Shopping-Queen“ angepriesen hatten – um keinen zu benachteiligen, bleibt diese Position aber seitens des TSV Schmiden unbesetzt. Bleibt uns eine letzte Feststellung: so wie die DFB-Jungs gerade kickten, können wir die ohne öffentlichen Aufsehen auch durch die Kreisliga-A-Kicker des TSV Schmiden ersetzen.

Der Muskelkater wird sich das nächste Länderspiel natürlich bei Arcangelo Porro im Ristorante Stadio anschauen, wo er bei drei, vier, fünf Pizzen auf seinen Auftritt bei „The biggest Loser“ (Sat 1) trainiert.

Der Muskelkater



Der Muskelkater trainiert schon mal mit ein paar Pizzen für „The biggest Loser“.

Reversus-Einsteigerkurs

Beweglichkeit. Der Name sagt es schon: die Grundlage für jede Bewegung. Gerade in unserer heutigen Zeit, in der die Bewegung immer mehr aus dem Alltag verdrängt wird, sollte die Erhaltung unseres Bewegungsapparates eines unserer höchsten Ziele darstellen.

Ich habe mir mit dem Mobilitätstraining im Reversus auf die Fahne geschrieben, allen Personen, egal mit welcher sportlichen Vorerfahrung, die Macht über ihren eigenen Körper wieder zurückzugeben. Mit einfachsten Übungen ohne viel Equipment mobilisieren wir unsere Gelenke, führen leichte Kräftigungsübungen durch und dehnen unsere beanspruchte Muskulatur. Sichert euch jetzt einen von sechs exklusiven Plätzen in unserem einmaligen Ein-



Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 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:

Rainer Rückle
Mitarbeit: Lars Breuning, Silvo Colnaric, Christopher Graf, Amelie Heinemann, Felix Hug, Anke Raspe, Marc Sanwald, Ute Schottmüller-Einwig, Claudia Schurr, Roland Schweizer, Robin Vogt und Britta Wackenheim
Produktion: Eva Schäfer
Titelbild: Eva Herschmann
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat
Anzeigen: Tanja Dehner
Druck: Pressehaus Druck
GmbH Auflage: 40 000

Bewegung als Medizin

Einen Stillhalteapparat gibt es nicht

Liebe Leser, wie aktiv werden Sie am Ende des Tages gewesen sein? Wie viele Schritte werden zusammen gekommen sein? Oder war es dann doch wieder ein ganz normaler Tag, der im Auto begann, wo Aufzüge und Rolltreppen Sie zum Arbeitsplatz beförderten, ein Tag mit vielen Stunden am Schreibtisch der zu Hause im Sofa endete? Wenn ja, so drängt sich die provokative Frage auf, wie Sie so lange inaktiv sein konnten ohne Ihr Wohlbefinden, vielleicht sogar Ihr Leben zu gefährden? Denn Sie haben viel zu wenig Zeit und Anstrengung in die Wachsamkeit vor dem Feind und in die Beschaffung von Nahrung investiert. Sie mussten auch nicht pflücken, graben oder jagen, um Ihr Mittagessen zu beschaffen. Und falls Ihr Essen gekocht war, so waren Sie wohl auch nicht Stunden unterwegs, um Brennholz zu sammeln und das Feuer zu machen. Nicht einmal wärmeregulatorisch wurde Ihr Körper gefordert. Das erledigten auf angenehme Weise Klimaanlage oder Sitzheizungen für Sie.

Aber keine Sorge, es sind wohl völlig irrationale Romantiker, die der Ansicht sind, dass wir einst besser dran waren als heute. Die Realität war im Vergleich zu unserem heutigen Leben schmerzhaft und traurig und das Leben voller Entbehrungen. Vor einigen Millionen Jahren begann eine unbekannt Affenart ihre Haltung zu ändern, in dem sie sich auf die Hinterbeine stellte. Diese aufrechte Position ermöglichte Wasser, Nahrungsquellen, feindliche Tiere und andere Gefahren aus größerer Entfernung zu erkennen. Die vorderen Gliedmaßen waren nun frei zum Sammeln von Nahrung und später zum Gebrauch von einfachen Werkzeugen. Diese Evolution dauerte einige Jahrmillionen

und führte zum modernen Menschen, dem Homo sapiens.

Menschen lebten während Tausenden von Jahren in Gesellschaftsformen, die tägliche körperliche Anstrengungen verlangte. Jäger und Sammler, Bauern und Handwerker mussten sich ihre Nahrung, Kleidung und Werkzeuge mit Muskelkraft erarbeiten. Doch dann führte die Industrialisierung zu einer Fülle von Erleichterungen. Die tägliche Arbeit konnte immer schneller und mit weniger Muskelaufwand erledigt werden. Diese Entwicklung führte dazu, dass heute die Mehrheit der Menschen immer weniger körperliche Leistung erbringen muss. Wir bewegen uns nicht mehr. Wir werden bewegt – durch Autos,

Busse und Bahnen und es genügen ein paar wenige Fingerbewegungen auf dem Smartphone, damit uns kurze Zeit später ein Bote die Pizza an die Wohnungstür bringt. Hätten unsere Vorfahren faul in der Höhle gegessen wären sie verhungert.

Verglichen mit den Millionen Jahren Menschheitsentwicklung hatten wir in den Industrieländern aber nur wenige Generationen Zeit für eine genetische Anpassung an die Bewegungsarmut unserer Zeit. So sind wir für das Leben, das wir angesichts Motorisierung, als Ersatz für Muskelkraft, führen können, biologisch nicht ausgerüstet. Zivilisationskrankheiten werden – wie der Name schon sagt – im zivilisatorischen Alltag produziert. Die Problemstellungen des aufrechten Ganges wurden evolutionär über Jahrmillionen grandios gelöst. Zum Still sitzen ist unsere Wirbelsäule allerdings nicht ausgelegt. Auf die einseitigen Belastungen des Dauer-

sitzens reagiert sie mit Schmerz. Es ist kein Zufall, dass unsere Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder zusammenfassend als Bewegungsapparat bezeichnet werden. Über einen Stillhalteapparat verfügen wir nicht.

Wäre vor 100 Jahren ein sonntäglicher Jogger am Kappelberg gesichtet worden, so wäre dieser wohl eingesperrt worden. Ein so unsinniges Verhalten war höchstens mit dem Verdacht auf Verfolgungswahn erklärbar. Zu dieser Zeit waren die Menschen froh einen Tag zu haben, an dem sie sich von den Anstrengungen des Alltags ausruhen konnten. Heute sieht es sonntags am Fellbacher Hausberg anders aus. Spaziergänger, Walker, Jogger und Radfahrer. Alle auf der Suche nach dem, was ihnen ihr Alltag nicht mehr bietet – Bewegung. Damit geben sie ihrem Körper genau das, was dieser benötigt, aber nicht mehr ausreichend angeboten bekommt.

Es ist wichtig geworden einen Ausgleich zu schaffen. Ob drinnen oder outdoor, ob an Land oder zu Wasser – das vorrangige Ziel bei der Auswahl sollte immer die Lust an der Sache sein. Bewegung soll Freude machen.

Was wir tun können ist den modernen Gefahren Rechnung zu tragen und vernünftige Schritte zur Prävention zu unternehmen. Dabei sind die „modernen Gefahren“ nichts anderes, als all die vielen Annehmlichkeiten, die uns das Leben um ein Vielfaches angenehmer machen. Aber jeder Vorteil hat seinen Preis und so mancher Vorteil ist diesen Preis auch wert. Den Preis sich mehr zu bewegen!

Christopher Graf

Gesundheitsseite



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



Ehrlich, kompetent und kundenorientiert seit über 25 Jahren!

Fröhlich OHG

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

Tel. 07 11.51 24 76
Fax 07 11.51 56 63



Besuchen Sie uns auf Facebook!

Allianz

PHYSIOGRAF



* Kassenzertifizierte Kurse/finanziell gefördert

DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag

09:45 – 10:45 Uhr
Beckenbodentraining
Aufbaukurs
11:00 – 12:00 Uhr
Babymassage Plus
17:30 – 18:30 Uhr
18:30 – 19:30 Uhr
Rücken Fit *

19:40 – 20:40 Uhr
Pilates

Dienstag

08:10 – 09:10 Uhr
Rückengymnastik
17:15 – 18:15 Uhr
Rücken Fit *
18:30 – 19:30
Hatha Yoga

Mittwoch

09:00 – 10:00 Uhr
Hatha Yoga
10:15 – 11:15 Uhr
Pilates

13:30 – 14:30 Uhr
Sturzprävention *

17:45 – 18:45 Uhr
Life Kinetik *
19:00 – 20:00 Uhr
Pilates

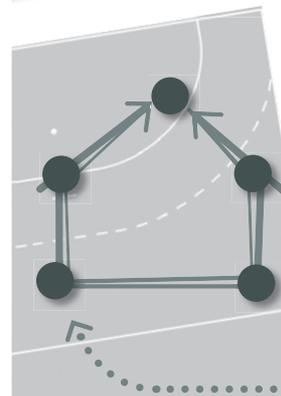
Donnerstag

10:45 – 12:00 Uhr
Beckenbodentraining
Grundkurs *
18:00 – 19:00 Uhr
Life Kinetik *
19:15 – 20:15 Uhr
Rücken Fit *

Freitag

08:00 – 09:00 Uhr
Pilates
09:15 – 10:15 Uhr
Rücken Fit ins
Wochenende *
10:30 – 11:30 Uhr
Sturzprävention *

GRUNDSTÜCKE GESUCHT!



**DER SPIELZUG
DES JAHRES ...**

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

Rufen Sie uns an unter
0711.51 50 500

**EBNER
Bürkle**
WOHN- UND STÄDTBAU.

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

Eine Tour de France im Kleinen

Eine echte Erfolgsgeschichte: Der „Rems-Murr-Pokal“

Während immer mehr Radrennen aus dem Kalender verschwinden oder in stark abgespeckter Form über die Bühne gehen, hat sich eine noch recht junge Veranstaltung zum Kultrennen entwickelt und zieht Fahrerinnen und Fahrer aus ganz Deutschland an: 2019 feiert der „Rems-Murr-Pokal“, den die Abteilung Radsport des TSV Schmiden komplett in Eigenregie organisiert, seinen zehnten Geburtstag. Zeit für einen Blick zurück – und nach vorne.

Es ist wie eine „Tour de France“ im Kleinen, was Abteilungsleiter Marc Sanwald mit einem kleinen Team an ehrenamtlichen Helfern jedes Jahr an einem Augustwochenende stemmt: Am Freitag startet der „Rems-Murr-Pokal“ mit einem Abendrennen auf einem schnellen und flachen Kurs mitten in der Schorndorfer Altstadt. Schon am nächsten Nachmittag folgt ein Rennen auf einem winkligen Kurs in der Backnanger Altstadt, bei dem es in jeder Runde den steilen Anstieg am Rathaus zu bewältigen gilt. Den krönenden Abschluss bildet dann das Rundstreckenrennen auf dem berühmt-berüchtigten



Der „Rems-Murr-Pokal“ hat sich etabliert und geht 2019 in die zehnte Runde.

Kurs am Fellbacher Kappelberg, mit dem sich der TSV Schmiden als Ausrichter der baden-württembergischen Bergmeisterschaften schon vor dem Rems-Murr-Pokal einen Namen gemacht hatte.

Einziges Vermutstropfen für Marc Sanwald und seine Schmidener Radsportlerinnen und Radsportler: „Die meisten von uns greifen beim ‚Rems-Murr-Pokal‘ nicht selber aktiv in das Renngeschehen ein. Wir wollen einfach eine rundum gelun-

gene Veranstaltung auf die Beine stellen. Und das fordert unsere ganze Energie“. Der Lohn für die Mühen: Nächstes Jahr geht das einzige internationale Drei-Etappen-Rennen Deutschlands bereits in seine zehnte Auflage – und genießt mittlerweile nicht nur bei den Radsportlern in der Region, sondern auch in der ganzen Republik Kultstatus.

Das Erfolgsrezept: „Wir bringen den Radsport in die Stadt und zu

den Menschen – und deshalb steigt bei uns einfach der Bär an den Strecken“, freut sich Sanwald. Auch das ganze Drumherum mit mehreren Zielbögen, komplett abgesperrten und gesicherten Strecken, professioneller Moderation und reichhaltigem gastronomischem Angebot sucht in der Szene seinesgleichen. Diese einmalige Atmosphäre hat sich herumgesprochen. Und sorgt dafür, dass im Hauptrennen der sogenannten Eli-

teklasse mittlerweile gleich reihenweise Topfahrer um den Sieg kämpfen. Der Sieger der vergangenen Ausgaben, Jannik Steimle, steht beispielsweise als Profi in den Diensten eines österreichischen Teams – und schrammte mit seinen Team-Kollegen vor kurzem bei der Weltmeisterschaft im Team-Zeitfahren im österreichischen Innsbruck gegen die besten Teams der Welt nur knapp an einem Platz in den Top 10 vorbei.

„Der Sieg bei der Jubiläumsausgabe im kommenden Jahr wird natürlich besonders begehrt sein. Wir sind selbst gespannt, ob es Jannik noch einmal ganz nach oben auf das Siegerpodest schafft“, blickt Sanwald schon einmal nach vorne auf den August 2019.

Apropos gespannt: Sanwald und sein Team werden sich für die Jubiläumsausgabe einige Besonderheiten einfallen lassen. „Aber was genau wird natürlich jetzt noch nicht verraten“, so Sanwald abschließend. *red*

Info: Alle Informationen rund um den „Rems-Murr-Pokal“ gibt es auch immer aktuell auf www.rems-murr-pokal.de

Verspannungen Ade

Beweglichkeitstraining am efl-xx-Zirkel

Mit unserem neuen efl-xx-Zirkel bieten wir Ihnen die Möglichkeit, mehr für Ihre Beweglichkeit zu tun.

Trainieren Sie einseitige Bewegungsmuster weg, beugen Sie Fehlhaltungen vor und sagen Sie Verspannungen Ade. Durch gezieltes und sicher geführtes Muskellängentraining an unseren vollautomatisierten efl-xx Geräten können Sie:

- Ihre Beweglichkeit, Leistung und Körperhaltung deutlich verbessern,
- Rückenschmerzen lindern und vorbeugen,
- Verklebte Strukturen lösen
- Das Faszienewebe aktivieren und dadurch belastungsfähiger machen.

Mit einem geringen Trainingsaufwand werden 14 Muskelgruppen trainiert und Sie spüren bereits nach drei bis sechs Wochen einen deutlichen Trainingserfolg.

Ihr Weg zu mehr Beweglichkeit für nur einmalig 50 Euro inklusive Einführung an den Geräten, Eingangs- und Re-Test und persönlicher Transponder.

eGym-Kraftgeräte-Zirkel

Zeit sparen und gleichzeitig effektiv trainieren? Das geht!

Mit unseren neuen, vollelektronischen eGym Kraftgeräten. Diese stellen sich automatisch auf das ak-



fort in activity.

Erreichen Sie ihr Ziel schneller und effizienter, für nur 10 Euro Zuzahlung im Monat.

Functional Training

Kluge Power für die Alltagsmuskeln. Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Jetzt neu bei uns im activity.

Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen Zusatzgeräten. Das hat einen entscheidenden Vorteil: Der Körper wird mit den komplexen Übungen im Ganzen gekräftigt und nicht nur isoliert trainiert. Dadurch werden die natürlichen Bewegungsabläufe gestärkt.

Da das anspruchsvolle Workout individuell variiert, eignet es sich für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen.

Kurszeiten:

- Montag 19:30 bis 20:15 Uhr
- Dienstag 9:10 bis 09:55 Uhr, 17 bis 17.45 Uhr
- Freitag 17.45 bis 18.30 Uhr

Die Kurse sind anmeldepflichtig und kosten 3 Euro pro Kurs.

Anke Raspe

Info: www.activity-fellbach.de

Fitness-Boxen

In der Fight Academy des TSV Schmiden ist ein neuer Fitness-Boxen Einsteiger-Kurs gebildet. Unter dem Motto: „Keine blauen Augen, keine blutige Nase – sondern Fitness pur. Trainiere wie ein Profi, werde fit wie ein Silvos (Trainer) Motto: Fitness

Jetzt neu durchstarten: In unserem Sechs-Wochen-Sport“.

Kurs erlernst du die Grundlagen des Boxens in spielerischer Form und mit modernen Methoden. Kondition und Koordination werden geschult, Kalorien werden verbrannt und das Gewicht reduziert. Trainiert wirst du



Silvo Colnarc



Erfolgreiche Taekwon-Do-Sportler und -Sportlerinnen: Christian Haase-Schütz, Eileen Haase und Andreas Gauss (von links).

Deutsche Taekwon-Do Elite kommt nach Schmiden

Ein Jubiläum mit Highlights: 25 Jahre Taekwon-Do im TSV Schmiden

Es ist ein Jahr, das beim Taekwon-Do viele Anlässe bietet, um zu feiern: 25 Jahre gibt es diesen Sport im TSV Schmiden – und das mit viel Erfolg. So stellten sich am 23. Juni Sonja Bürkle und Eileen Haase den kritischen Augen des Prüfungsausschusses in Monheim und bestanden die Prüfung zum 1. Dan mit hervorragenden Leistungen. Dass Eileen Haase dabei als Prüfungsbeste abschnitt, zeigt wieder einmal die hohe Qualität des Trainings in Schmiden. Am 30. Juni fand das Fest zum 25-Jahr-Jubiläum der Abteilung im brandneuen Sportforum statt. Aktive, Ehemalige, Familie, Freunde und Vereinsvertreter konnten bei gutem Essen die schönen neuen Räume auskosten. Außerdem gab es eine kleine Führung durch die Abteilungsgeschichte und als Highlight eine Rede des Gründers Achim Bechert. Allen gilt unser Dank, die dazu beigetragen haben, dass es ein schönes Fest wurde. Trotz so vieler Highlights, steht ein wichtiges Event noch aus: am 10. November kommt die deutsche Taekwon-Do Elite nach Schmiden, um in verschiedenen Disziplinen die deutschen Meister zu küren. Gezeigt werden der klassische Formenlauf im Einzel und Team, bei dem es auf eine korrekte Ausführung der Techniken sowie einen guten Rhythmus und Ausdruck ankommt. Außerdem der Sparring, also Kampf mit Schutzausrüstung im Leichtkontakt, der vorrangigste Kampf, ähnlich einem Showkampf und Bruchtest Wettbewerb in Höhe und Kraft. Im Bereich der Schwarzgurte ist eine Qualifikation durch Erfolge während des Jahres nötig, um teilnehmen zu dürfen. Aus Schmiden starten im Schwarz-

gurt Bereich Eileen Haase, Andreas Manzei, Michael Böttinger und Christian Haase-Schütz. Fans und Interessierte sind an diesem Tag in der 1-2-3 Halle willkommen. 2019 verspricht ebenfalls ein spannendes Jahr zu werden. Nach 2004 findet im kommenden Jahr die Weltmeisterschaft im Taekwon-Do wieder in Deutschland statt. Die Sportler treffen sich vom 22. April bis 28. April im Bayerischen Inzell. Ziemlich sicher wird es dort wieder eine Schmidener Beteiligung geben, vielleicht auch auf den vorderen Plätzen. Für alle Interessierten gilt: Erwachsene können jederzeit einsteigen, bei Kindern und Jugend verweisen wir gerne auf unsere Homepage auf der immer aktuell die nächsten Einsteigetermine angekündigt werden. *Christian Haase-Schütz*

Info: www.tkd-schmiden.de.

STROM AUS DER REGION.

TreuePlus Regio – WEIL'S VON HIER IST.



Unser neuer Tarif, der Ihre Treue belohnt und für regionale Nachhaltigkeit steht. TreuePlus Regio – Strom von hocheffizienten Anlagen hier vor Ort erzeugt, für Fellbach und unsere Nachbarn in den Neckarvororten.

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

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

AIKAUFSDASCH*



*Unabhängig für Ihre Kunden nach einem Einkauf in Ihrem Shop!
Informieren Sie hier über Ihr Angebot!



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



Wichtige
Dokumente

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

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

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

KÜCHEN UND **MÖBEL**

Fachhandel des Handwerks

KochKunst&Event

Eventräume bis 40 / bis 100 Personen mit Dachterrasse für Incentives · Schulungen Präsentationen · Kochkurse Ausstellungen · Familienfeste Mietküche · Veranstaltungen

Claus und Nicolas Holder

Claus Holder GmbH & Co. KG
70736 Fellbach Stuttgartstraße 68
Tel. 0711 - 5 85 25 95
www.kuechen-u-moebel.de

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

Aster LEICHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS

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 GK I (für Einsteiger)	9.00 – 10.00 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves- MorningDance, ab ca. 40 Jahre	09.30 – 10.30 Uhr: Fit trotz Gewicht für Frauen	09.40 – 10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	9.30 – 10.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Gemäßigt	10.40 – 11.25 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
		09.30 – 10.30 Uhr: Sport nach Krebs		15.30 – 16.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 2-6 Jahre	11.30 – 12.15 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv			16.45 – 17.30 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung	12.20 – 13.05 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK II		10.00 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten	17.30 – 18.15 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	16.30 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 6-8 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	15.15 – 17.30 Uhr: Ballett für Kinder	15.00 – 16.00 Uhr: Die fünf Esslinger		17.00 – 18.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, ab 3-E Jahre		
				18.00 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 8-14 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre	19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	18.00 – 19.00 Uhr: Fitnessgymnastik Turnen	19.00 – 20.30 Uhr: Turnier Latein D/S-Klasse	17.15 – 18.15 Uhr: Kreativer Kindertanz, 4-9 Jahre		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch			19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	19.15 – 20.15 Uhr: Ballett für Erwachsene		
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power	18.00 – 19.00 Uhr: Ballett für Erwachsene	19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	20.00 – 21.00 Uhr: BBP (Kräftigung)	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre	19.15 – 20.15 Uhr: Ballett für Erwachsene	19.00 – 20.00 Uhr: Turnier Standard D/C-Klasse	19.45 – 21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midl Dancer 1, 8-10 J.		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKX
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK III	20.00 – 21.00 Uhr: Zumba für Erwachsene	20.00 – 21.00 Uhr: Turniergruppe Basic Technik	20.00 – 21.30 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midl Dancer 2, 10-12 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix	20.00 – 21.00 Uhr: Mixed Impact Step		20.30 – 21.30 Uhr: Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13-17 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 J.		20.30 – 22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann		19.30 – 20.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VIII (für Einsteiger)		
				19.30 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele		
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness			20.15 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer	20.30 – 21.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VII		
	21.30 – 22.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK V	21.00 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse		21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VI		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV						



Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 15.1.)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Morning Wake up Dance mit einer bunten Tanzmischung, die jung, beweglich und vital hält! Mit einfachen, tänzerischen Bewegungen aktiv in den Tag starten und die Morgenundigkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal
Kosten: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

Mini Dance (ca. 5-8 Jahre) (Start 15.2.) Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewusstsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 61,00 €, (3) 81,00 €

Midi Dance (ca. 8-12 Jahre) (Start 15.2.) Über einfache Warm up's bis zum Erlernen fetziger Dance-Kombis und Choreographien auf tolle Musik! Tanzen wie ein Star! Hip ist in! Dance ist in!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 61,00 €, (3) 81,00 €



JazzTeens (ca. 13-17 Jahre) (Start 15.2.) All around Dance! Energiegeladenes Dance-training mit Bewegungs- und Ausdauererschulung, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemixt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 61,00 €, (3) 81,00 €

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

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

Jeder Kurs 8 Einheiten
Die „Fünf Esslinger“ (Start 28.11.)
 Ein Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Kraft, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten.

Kursleitung: Ursula Besemer
Ort: Pavillion Albert-Schweitzer Schule
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

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

Fitness kompakt (Start 29.11.)
Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 26.11.)
Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Senioren-Rückenfitness (Start 29.11.)
 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 Kranig
Ort: TSV-Bewegungszentrum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Wirbelsäulengymnastik (Start 26.11.)
 Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.

Kursleitung: Petra Lindner, Jennifer Hauser
Ort: Gymnastikraum im Stadionrestaurant Schmidener
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €



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

100% Dance Feeling-Jazz Fever (Start 14.1.)
 Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technischulung aus dem Jazz Dance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 8 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 28.1.)
 Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache Dance Moves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 12 Übungseinheiten = (2) 62,00 €, (3) 86,00 €



KONTAKTDATEN INFORMATIONEN
KURSANMELDUNG ACTIVITY

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

KURSANMELDUNG
 Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter: www.activity-fellbach.de
 Nächster Startzeitpunkt: Mo., 15.10.

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





SCHWIMMABTEILUNG
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

Aqua Fitness (Start: 8.1.)
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: 8.1.)
Das ist Aerobic, Step-Aerobic oder auch funktionelle Schwerpunktgyrnastik einmal anders - nämlich im Wasser. Durch den Wasserwiderstand erzielt man bei der Gymnastik, die sehr muskel- und gelenkschonend ist, intensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig.

Fit im Wasser (Start: 10.1.)
Ein Fitnessprogramm, das die spezifischen Eigenschaften des Wassers konsequent für das Training ausnutzt. Die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben wird entlastet, Gelenke und Bänder werden geschont. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt und die Fitness verbessert. Jede/r Teilnehmer/ in kann die Intensität der Übungen entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit wählen und während des Kurses steigern.

Kursleitung: Anne-Rose Kirn
Ort: Schwimmbad
Friedenschulzentrum
Kosten: 11 Übungseinheiten = (1+2) 61,00 € (3) 75,00 €

Wassergewöhnung (Start: 12.1.)
Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4-jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.



Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger (Start: 13.1.)
Die Schwimmschule ist für alle Kinder zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Sie ist dreistufig aufgebaut: 1. Stufe „Anfänger“ (spielerische Wassergewöhnung, 10m „Überwasserhalten“), 2. Stufe „fortgeschrittene Anfänger“ (Seepferdchen: 25m Schwimmen und Sprung), 3. Stufe „Fortgeschrittene“ (freies Schwimmen im Tiefwasser und weitere Schwimmart)

Kursleitung: Inga Schulz, Anne-Rose Kirn
Ort: Schwimmbad
Friedenschulzentrum
Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 60,00 € (3) 70,00 €
Anmeldung nur online möglich. Nächster Startzeitpunkt: Mo, 20.11.2017



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

LAUFENDE ANGEBOTE

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

Kursnamen: Ballroom+Latin Kids
Kursleitung: Amelie Heinemann,
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 16,50 €/Monat

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

Kursnamen: Hobbygruppe Standard&Latein, Linedance, Zumba Fitness für Erwachsene, „Alte Tänze“/Westerntänze, Discofox/Standard & Latein
Kursleitung: Dimitrios Joannou, Ina Maier, Gerhard Unger
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 20,50 €/Monat

Breitensport Standard/Latein
Mehr „just for fun“ oder „Wettkampforientiert“? In der Breitensportgruppe ist alles möglich.

Kursname: Breitensportgruppe
Kursleitung: Mantas Bruder
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 23,50 €/Monat

Turniertanz
Schüler, Jugendliche und Senioren – alle Paare haben hier die Möglichkeit Tanzen als Leistungssport zu betreiben. Hier wird viel Wert auf Technik, Haltung und Präsentation gelegt. Es bleibt jedoch jedem selbst überlassen, wie schnell er an sein gestecktes Ziel kommen will.

Kursname: Turniergruppe Standard/DIC Klasse, Turniergruppe B/IAIS, Turniergruppe Latein, Basic-Training Standard/Latein
Kursleitung: Marcel Rauta
Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach
Kosten: 23,50 €/Monat
jeweils 8 Kurseinheiten

TURNABTEILUNG
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

LAUFENDE ANGEBOTE

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

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

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

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

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

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

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

Kursleitung: Frau Julia Müller
Ort: Spiegelsaal Schmiden
Preise: Kosten für ein Nichtmitglied 5,00 € / Stunde

Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene
Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig wird Koordination und Beweglichkeit verbessert, Körperfettverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Durch Hinzunahme fetziger Musik vergehen 60 Minuten wie im Flug und du wirst feststellen, dass du dich am Ende super fit fühlst. Mitmachen kann jeder vom Anfänger bis Fortgeschrittenem in jeder Altersklasse.

Kursleitung: Simone Dreher
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit



KONTAKTDATEN
INFORMATIONEN
KURSANMELDUNG
ABTEILUNGEN

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



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

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB START: KW 48, AB MONTAG 26.11.

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 Einsteiger		
10.30 – 11.30 Uhr Fitness-Zirkel	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis	09.40 - 10.40 Uhr 5 Esslinger		
	16.30 – 17.30 Uhr Pilates für Schwangere			16.50 – 17.50 Uhr Pilates für Einsteiger
	18.00 – 19.00 Uhr Postural Moves	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 - 21.05 Uhr Fitness-Zirkel	
				ZUSÄTZLICH SAMSTAGS!! 10.50 – 11.50 Uhr MaPa Moves mit Kind



KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, KURSANMELDUNG

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

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

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

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

Nächster Startzeitpunkt:
Mo., 15.10.2018

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:

Kurs-Bezeichnung: _____

Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____

Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____

Kursbeginn: _____

Kurs-Bezeichnung: _____

Kursbeginn: _____

Frühjahr Sommer

Herbst Winter (Bitte ankreuzen!)

Name: _____ Vorname: _____ Geschlecht: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Geburtsdatum: _____ Tel. privat: _____ Tel. geschäftlich: _____

Ich bin:

Basis-Mitglied im activity-Freizeitsportclub

Daylight-Mitglied im activity-Freizeitsportclub (ab 17 Uhr je Kurs 15,00 €)

Kurzzeit-Mitglied im activity-Freizeitsportclub

Mitglied im TSV

Nichtmitglied

Ab dem Mo., 15.10.2018
online anmelden unter
www.activity-fellbach.de

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursaus-schreibung aus dem Gesundheit- und Reha Heft

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nichts von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmepplatz. 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 eigene Verantwortung.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____

Bei Minderjährigen Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten

SEPA LASTSCHRIFTMANDAT

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers (Gläubiger)

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

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

Name und Anschrift des Kontoinhabers

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 Freizeit-sportclub auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

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

Kreditinstitut: _____

DE: _____

IBAN (22-stellig inkl. DE)

BIC (SWIFT-Code 8-stellig+3 Stellen optional für Filiale)

Datum: _____ Unterschrift: _____

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB

Anmeldung nur online über
www.activity-fellbach.de

Jeder Kurs 8 Einheiten

Body Shape für Mamis (Start 27.11.)
Folgekurs für alle Muttis mit Babys ab 6 bis 12 Monate. Ist die Geburt erst einmal ein halbes Jahr her, können wir schon gezielter ins Body Shape Training einsteigen und Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. In dieser Stunde ist das Baby mit im Kurs-Raum und wird auch teilweise in die Übungen einbezogen.

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

Core Training (Start 28.11.)
Core Training ist ein Training mit zwei Seilen, die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt sind und in ihrer Länge je nach Übung variiert werden können. Die Instabilität dieser Seile ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, welches die Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Auch viele Leistungssportler, so auch die Schwimm- und Skinationalmannschaft, haben diese Trainingsmethode für sich entdeckt, um ihre sportartspezifischen Bewegungsabläufe zu verbessern.

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

CrossCore Kleingruppentraining (Start 28.11.)
Das CrossCore ist ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeiten und wird in einer Kleingruppe (max. 6 Pers.) intensiv und individuell angeboten. Zur Verbesserung der Rumpfstabilität, um Dysbalancen zu entdecken und den ganzen Körper zu trainieren. Durch die Rotation des Gerätes werden neue Trainingsreize gesetzt. Die Betreuung in der kleinen Gruppe garantiert ein gezieltes und gesundheitsorientiertes Training und eine stetige Verbesserung der Leistungen.

Kursleitung: Stefanie Takacs
Kosten: (1) 24,00 €, (2) 80,00 €, (3) 96,00 €

Fitness-Zirkel (Start 26.11./29.11.)
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: n.n.
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €

Pilates für Schwangere (Start 27.11.)
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 Hauser
Ort: activity
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Mach dich fit und bring dein Baby mit! (Start 27.11.)
Rückbildungsgymnastik und Körperperformance 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 rücken wir mit effektiven Übungen den Pfunden auf den Leib. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist in Beobachtung seiner Mami.

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

Pilates (Start 30.11.)
Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training für Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen. In dem 8 Einheiten dauernden Anfängerkurs werden die Grundprinzipien der Pilates-Methode Schritt für Schritt erarbeitet.

Kursleitung: Liane Cataldi

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

Pilates für Mamis (Start 26.11.)
In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauchübungen für Sie auswählen zu können, wird zu Beginn des Kurses die Rektusdiastase überprüft. Verspannungen und Stress, die nach der Geburt eines Kindes häufig auftreten, können durch das Pilatestraining abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mitgebracht werden (bis „Krabbelalter“)!
Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Ent-

spannungsübungen
*Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse „Pilates für Mamis“ mit allen Baby- oder Kinderstunden.
Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachler
Ort: activity
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €
Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

Postural Moves (Start 27.11.)
Der Begriff Postural bedeutet „Haltung / die Körperhaltung betreffend“. Postural Moves basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mir fließenden Bewegungen gearbeitet.

tet. Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden einzelne funktionelle und faszienspezifische Bewegungen zu sogenannten Flows zusammengefasst.

Kursleitung: Heike Schader
Kosten: Herbst: (1) 18,00 €, (2) 82,00 €, (3) 98,00 €
Dauer: Herbst 6 x 60 Minuten

Yoga für Einsteiger (Start 28.11.)
Für alle, die mit Yoga beginnen möchten und mit gezielten Übungen Stress abbauen und Verspannungen lösen wollen.

Kursleitung: Iris Herzog
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €
Dauer: 8 x 60 Minuten



REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.50 – 10.50 Uhr Knie & Hüfte	09.10 - 10.10 Uhr Schulter & Rücken	09.00 – 10.00 Uhr Osteoporose	08.30 – 09.30 Uhr Schulter & Rücken	09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20 - 11.20 Uhr Rücken		09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.20 – 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 Reha 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
Reha-Sport
Bürozeiten: Mo-Do 8-12 Uhr

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach
Telefon: 0711 5104998-19
Fax: 0711 5104998-30
s.scholz@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

**HINWEIS FÜR ALLE
REHA-SPORTKURSE**

Bitte vereinbaren Sie
im Vorfeld telefonisch
einen Beratungstermin.
Telefon: 0711/5104998-19

Die Teilnahme an den Kursen
ist mit einer ärztlichen
Verordnung kostenlos.
Eine Vereins-Mitgliedschaft
im TSV Schmiden wird
aber zur Nachhaltigkeit
empfohlen.



spezielles Übungsprogramm mobilisiert die
Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Musku-
latur. Weitere Schwerpunkte liegen in der
Haltungsschulung und Körperwahrneh-
mung, der Schulung von rückenfreundli-
chem Verhalten sowie der Entspannung
durch verschiedene Methoden.

*Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen, Sonja
Kraning, Heike Schader, Jutta Schick, Petra
Lindner und Bernd Weingarten, Anke W.,
Stefanie Takacs, Markus Zwissler*

**REHABILITATIONSSPORT FÜR
SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN** **REHA**

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelge-
führtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine ge-
ringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit.
Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität
und den damit verbunden Schmerzen entge-
gen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken
mittrainiert.

*Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen, Sonja
Kraning und Bernd Weingarten, Liane
Cataldi*

SPORT NACH KREBS **REHA**

Dieses Programm bietet spezielle Bewe-
gungsangebote in der Nachsorge. Mögliche
Krankheits- und Behandlungsfolgen können
durch gezielte Übungen und Gymnastik
vermindert oder ganz vermieden
werden. So lassen sich zum Beispiel
Einschränkungen der Beweglichkeit
verhindern oder wieder verbessern.
Angepasstes Bewegungstraining wirkt
Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syn-drom)
entgegen.

Kursleitung: Stefanie Takacz



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

Für ein langes und gesundes Leben sind ein
funktionierender Kreislauf und ein belastbar
Bewegungsapparat von besonders wich-
tiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und
Diabetessport einen wichtigen Beitrag lei-
sten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei All-
tagsbewegungen weniger an und ist wider-
standsfähiger 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** **REHA**

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

um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird
die Gangkoordination und Gleichgewichts-
fähigkeit verbessert.

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

**REHABILITATIONSSPORT
BEI OSTEOPOROSE** **REHA**

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkran-
kung der Knochen. Durch den Abbau von
Knochenmasse verliert der Knochen seine
Stabilität. Heutzutage leiden nicht nur Fra-
uen unter dieser Zivilisationskrankheit. Wir
Menschen sitzen uns krank und unsere Kno-
chen 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** **REHA**

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

BETREUUNGSARZT GESUCHT!

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

BETREUUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE YOUNG MOTION

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	0-3 Jahre	Flizzi Bizzi (1)	Montag	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Celine	Schmidolino
		Flizzi Bizzi (2)	Montag	16:30 Uhr - 17:30 Uhr	Celine	
	3-4 Jahre	Purzelzwerge	Montag	15:45 Uhr - 16:30 Uhr	Denis	Schulturnhalle
		Zwergenbande	Montag	16:30 Uhr - 17:15 Uhr	Denis	
	3-6 Jahre	Talbande	Donnerstag	14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Denis	
	5-6 Jahre	Purzeltiger	Dienstag	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Denis	
	6-8 Jahre	Action Tiger	Mittwoch	14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Denis	Spiegelsaal
6-8 Jahre	Klasse 1-2 AFS	Montag	14:30 Uhr - 16:00 Uhr	Anne Rose	Anne-Frank-Halle	
10-14 Jahre	Action Teens	Donnerstag	17:00 Uhr - 18:30 Uhr	Andreas	Schulgelände	
TSV Ball-	6-8 Jahre	Ballschule Kl. 1-3	Montag	13:15 Uhr - 14:15 Uhr	Andreas	Schulturnhalle
	6-7 Jahre	Ballschule Kl. 1-2	Montag	14:30 Uhr - 16:00 Uhr	Andreas	Anne-Frank-Halle
Psycho- motorik	4-7 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr - 16:30 Uhr	Michael	TBL
	7-9 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr - 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
	8-10 Jahre	Psychomotorik III	Donnerstag	14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Michael	TBL
	9-14 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14:30 Uhr - 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino
Youth Club	14-16 Jahre	Kurstreining	täglich	zu den Kurszeiten	Helen, Jana	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Helen, Jana	activity
TSV Kinder- betreuung	3 Monate - 3 Jahre	Betreute Spielgruppe	Mo, Mi, Fr	8:00 Uhr - 13:00 Uhr	Daniela	activity/Kibelino
	6 Monate - 10 Jahre	Kinderbetreuung im activity	außer Freitag	verschieden	Andreas	activity/Kibelino
	6 Monate - 10 Jahre	Kinderbetreuung im Sportforum	Mittwoch	9:30 Uhr - 11:30 Uhr	Viktoria	Sportforum/Tanzsaal 3

TSV KINDERSPORTSCHULE

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

Die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung werden berücksichtigt und einer einseitigen Spezialisierung im Alter zwischen 4 und 10 Jahren wird entgegen gewirkt.

Die Kindersportschule steht unter professioneller Leitung von hauptamtlichen Sportfachkräften mit abgeschlossenem Sportstudium oder ähnlicher Qualifikation.

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

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

Unsere Organisation:

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



Leitung Young Motion,
Leitung Schulsportschule, Leitung Ganztags-
betreuung und Kinderbetreuung
Andreas Perazzo
0711/5851-688
ass@tsv-schmiden.de

TSV BALLSCHULE

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

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

In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die **Familie der Sportspiele** typisch sind, erlernt.

In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "Ballkoordination" zu verbessern, "Fugbahnen" zu verbessern, von verschiedensten Bällen einzuschätzen. Auch Spielverhalten bei Unter- und Überzahl (Taktik, Technik, Koordination) wird erlernt.

Lösungsmöglichkeiten werden bei den Übungen nicht vorgegeben (freies, nicht angeleitetes Lernen) um gleichzeitig die Kreativität und Handlungsmöglichkeiten der Kinder zu fördern. Somit sind alle wichtigen Voraussetzungen für den späteren Umgang mit dem Ball geschaffen.



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

PSYCHOMOTORIK

Die Psychomotorische Förderung ist eine mehrdimensionale, ganzheitliche Entwicklungsförderung der Grobmotorik, der Feinmotorik und der Wahrnehmung bei Bewegungsauffälligkeiten und Bewegungsstörungen sowie des Verhaltens. Sie ist an den aktuellen Problemen des Kindes orientiert. Sollten Fragen zum motorischen Entwicklungsstand bestehen, bieten wir Ihnen eine individuelle motorische **Entwicklungsberatung** an.

Inhalte der Förderstunden:

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

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung



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

KINDERBETREUUNG IM TSV SCHMIDEN

Nach internen Umstrukturierungen zu Beginn dieses Jahres sind die Kinderbetreuung und die betreute Spielgruppe im activity in unsere Abteilung YoungMotion integriert worden. Nähere Informationen zu diesen Angeboten finden Sie auf unserer homepage yomo.tsv-schmiden.de.

Ansprechpartner für die Kinderbetreuung ist Andreas Perazzo und für die betreute Spielgruppe Daniela Ernst (Erzieherin, d.ernst@activity-fellbach.de).

Kinderbetreuung im Sportforum: Um Eltern die Teilnahme an unseren Angeboten und Kursen im Sportforum zu ermöglichen, haben wir im Oktober mit der Eröffnung einer Kinderbetreuung in Tanzsaal 3 gestartet. Geöffnet hat diese mittwochs von 09:30-11:30Uhr. Die Erweiterung der Öffnungszeiten ist noch offen und hängt mit der Annahme der Kinderbetreuung zusammen. Ansprechpartner ist hier ebenfalls Andreas Perazzo.

YOUTH-CLUB

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

Ansprechpartner Youth-Club
Helen Vordermeier, Jana Remmele
(0711-5104498-35)



Leitung Kindersportschule, Leitung KiGa-Sportwelt
Denis Glier
0711/5851-689
d.glier@tsv-schmiden.de



Die Räumlichkeiten im Sportforum in Schmiden sind sehr vielseitig nutzbar.

Sportlich und lässig feiern

Die „Arena“ des Sportforums steht auch für Geburtstage bereit

Mit dem Begriff Arena verbinden wir die großen Arenen römischer Städte, in denen sich Gladiatoren auf sandigem Grund Duelle unter tosenden Beifallsstürmen tausender Zuschauer lieferten. Ganz diesen Ansprüchen werden und wollen wir mit unserer „Arena“ gerecht werden. Und dennoch ist unsere „Arena“ ein spezieller Veranstaltungsort, in der sich die, im weitesten Sinne, Gladiatoren der Moderne, messen können. Ob Badminton, Soccer, Volleyball, Basketball, Parcours oder Klettern – wir bieten den perfekten Platz für das Kräfteressen zwischen Ihnen und Ihren Freunden oder Kollegen. Zur Auswahl stehen folgende Optionen:

- Indoorsoccer Großspielfeld oder 2 Minisoccer Felder

- Volleyball
 - Basketball
 - Speedminton
 - Badminton
 - Bewegungslandschaften mit Cube, Slackline und Trampolin
- Nutzen Sie unsere Arena für das Sporttreiben mit Ihren Freunden und Kollegen – nachmittags, abends oder am Wochenende. Bieten Sie Ihren Kindern einen unvergesslichen Kindergeburtstag in der Arena mit Trampolin, Parcours, Slackline, Fußball, Hockey, Handball oder Basketball. Onlinebuchung unter geburtstag.tsv-schmiden.de

Runde Geburtstage, Firmenfeiern oder Seminare

Feiern Sie Ihren runden Geburtstag bei uns. Ob nun der 30er oder der 70er mit Platz für bis zu 200 Perso-

nen – in außergewöhnlichem Ambiente und der freien Gestaltungsmöglichkeit mit Catering bieten wir für jede Feier das passende Ambiente.

Sie sind auf der Suche nach eine Lokation für Ihre Firmenfeier und möchten Ihren Mitarbeitern noch ein besonderes Schankerl bieten? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Seminare oder Workshops? Auch hierfür sind wir gerüstet. Unsere Seminarräume sind mit Beamer, Leinwand, Teeküche, Sound und sonstigen Seminartools ausgestattet. Von 10 bis 60 Teilnehmern haben wir den passenden Raum für Sie.

Felix Hug

Info: Anfragen an info@tsv-schmiden.de

Küchenprofis,
persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

**Katja und Hans Peter Holder
Holder GmbH**
Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.51 40 20

Zukunft braucht Herkunft

Ihr Leben und wir



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.voba-aw.de

Volksbank am Württemberg eG

A ACHDELE WAI *



* Gerne genossen nach einem Einkaufsbummel in Ihrem Geschäft!
Informieren Sie hier über Ihr Angebot!



Bankier Extras

10,- Euro Rabatt-gutschein

* nicht im Sinne des § 39 KWVG

Wir machen den Weg frei.

SCHNAITMANN: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

Als Bankier erhalten Sie gegen Vorlage eines Gutscheins einen Rabatt von 10,- Euro. Den Coupon erhalten Sie unter <https://shop.volksbank-stuttgart.de/>.



Volksbank Stuttgart eG



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

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

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

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

Eigentlich war für die Pfingstferien wieder ein zweiwöchiger Urlaub im Französischen Durancetal geplant. Unsichere Wetterprognosen und der teilweise Ausfall von Teilnehmern machte eine Planänderung sinnvoll. Während ein Teil nach Kroatien reiste, machten sich andere ins Elbsandsteingebirge auf. Dort verbrachten sie eine herrliche Woche auf dem bereits bestens bekannten Campingplatz „Entenfarm“ in Hohnstein.

Sächsisch-abenteuerliches Klettern

Wieder konnten einige klassische Wege auf verschiedene Klettergipfel bewältigt werden, natürlich in sächsisch-abenteuerlichem Stil,



Roland Schweizer am „Kanzelturm“ im Bielatal in Sachsen.

und so mancher Rückzug musste ebenfalls durchgeführt werden. Ab und zu rumpelten Gewitter im Hintergrund, aber bis auf einen heftigen Schauer, während dem man allerdings an der Amselfallbaude – einer historischen Gastwirtschaft am Amselwasserfall – im Trockenen ein Apres-Kletterbier genießen konnte, wurden die Kletterer nicht übermäßig nass. Die nächste Abteilungstour ging in den Batters bei Baden-Baden.

Bei der Terminplanung der Fußballweltmeisterschaft war nicht berücksichtigt worden, dass die Kletterer an diesem Tag anderes vorhatten, als das erste Gruppenspiel der deutschen Mannschaft anzusehen. Aber wie heute bekannt ist, versäumte man auch nicht viel. Ein perfekter Klettertag war mehr als würdiger Ersatz. Für einige Teilnehmer war es der erste Besuch in diesem schon oft gelobten Gebiet und sie waren nicht wenig erstaunt, welch landschaftliche Schönheit die Kurstadt zu

bieten hat. Die Kletterei bietet, was das Gestein anbelangt, auch einen schönen Kontrast zum bekannten Kalk der Schwäbischen Alb. Auch hier sind in den leichteren Routen nur wenige feste Sicherungspunkte vorhanden, im Gegensatz zum Elbsandstein dürften aber Klemmkeile und ähnliches als zusätzliche Sicherungsmittel zum Einsatz gebracht werden. Auf der Rückfahrt hörte man das Fußballspiel im Autoradio und die Hoffnung, dass dafür die Autobahn staufrei zu befahren wäre, erfüllte sich leider nicht ganz.

Nächster Programmpunkt war der Schmidener Sommer. Wegen der Fußballweltmeisterschaft fand dieser nur in abgespeckter Version statt und auch die Kletterabteilung verzichtete daher auf das Erstellen der großen Kletterwand.

Sonne doch zu kräftig in die Hauptwand des Schaufelsens, sodass die Rückfahrt etwas früher erfolgte. Am 22. September lud Jugendleiter Demian Schinke und die Übungsleiter der verschiedenen Kinder und Jugendklettergruppen an den Wiesfels auf der Schwäbischen Alb, um die in der Halle geübten Techniken am Naturfels zum Einsatz zu bringen. 15 Kinder und Jugendliche folgten dem Aufruf und begleitet von sieben Betreuern kletterten sie an

Test für die Höhentauglichkeit

den eingerichteten Routen. Zum Mittag entfachte man an der oberhalb gelegenen Feuerstelle ein Grillfeuer, wo Würste am Stock gebraten wurden. Danach ging es noch in den linken Bereich des Felsens, wo die Wege etwas länger sind und so konnten die jungen Teilnehmer auch noch ihre Höhentauglichkeit ausprobieren.

In der Woche über den Tag der deutschen Einheit war das Elbsandsteingebirge erstmals offiziell ins Programm aufgenommen worden. Insgesamt sieben Teilnehmer teilten sich die Hütte auf dem bereits bekannten Campingplatz „Entenfarm“. Angesichts der Jahreszeit wurde diese feste Behausung den Zelten vorgezogen, der teils stramme Wind rechtfertigte diese Entscheidung. Am ersten Tag wechselten Windböen, kurze Schauer und sonnige Abschnitte, im Bielatal ließ sich das aufgrund der Lage der Felsen im Wald noch am ehesten aushalten. Tags darauf herrschte aber bereits Kaiserwetter, sodass die „Lokomotive“ im Rathener Gebiet sich mehrere Besteigungen auf unterschiedlichen Wegen gefallen lassen musste, darunter auch den berühmt-berühmtesten „Überfall“.

Freitags folgte ein Besuch des „Falkensteins“, am Samstag, dem letzten Klettertag, ging es nochmals ins Bielatal. An den „Herkulesäulen“ und am „Kanzelturm“ konnten nochmals schöne und spektakuläre Routen bewältigt werden. Während sonntags ein Teil der Gruppe sofort die Heimreise antrat, wanderten die restlichen noch durch die „Affensteine“ und kletterten am „Amboss“ noch einen Weg, bevor auch sie wieder von Sachsen Abschied nahmen.

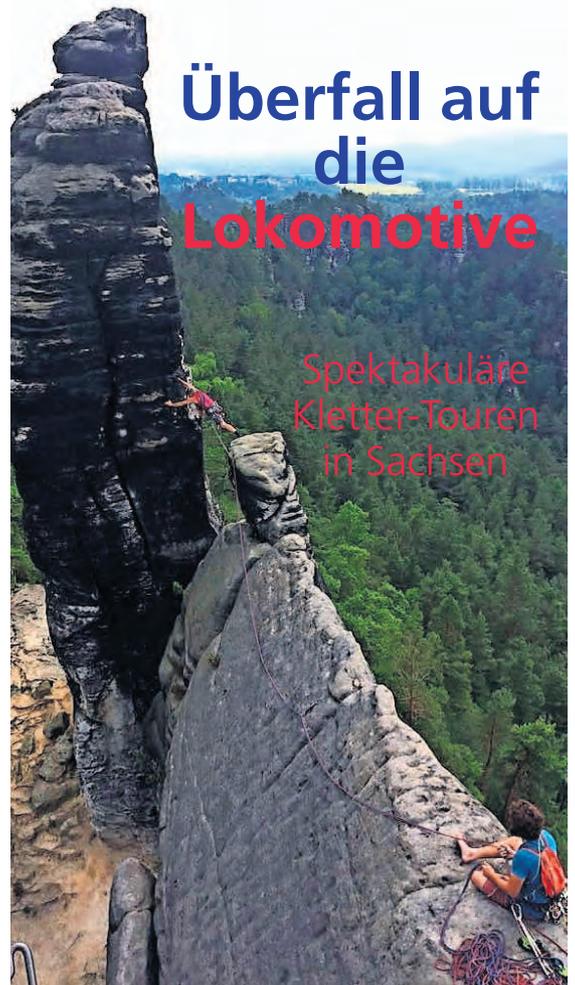
Bis auf die Weihnachtsfeier liegen nun also alle Punkte des Jahresprogramms hinter der Kletterabteilung, angesichts des endlosen Sommers in diesem Jahr bedeutet dies jedoch keinesfalls das Ende der Saison. Sicher werden noch etliche spontane Tagesfahrten folgen und das Hallentraining ist auch wieder in vollem Gange.

Roland Schweizer

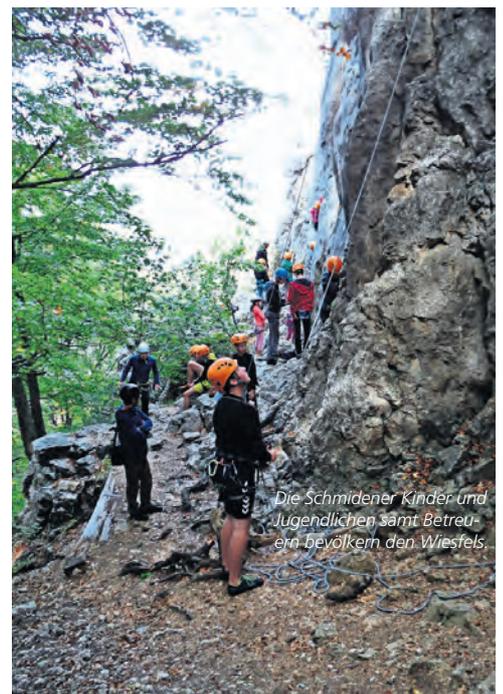
Info: www.klettern.tsv-schmidenden.de

Überfall auf die Lokomotive

Spektakuläre Kletter-Touren in Sachsen



Roland Schweizer im „Überfall“ an der „Lokomotive“ in Rathen in Sachsen nahe Dresden.



Die Schmidener Kinder und Jugendlichen samt Betreuern bevölkern den Wiesfels.



Bilder von Gloria Schröter als Profitänzerin – im Ballettdress für „Dornröschen“ und mit Wachtang Gunaschwili aus der Oper Mindia (von links).



Die Aufführung der Ballettschülerinnen beim Schmidener Sommer begeisterte das Publikum.



„Man muss dafür brennen“

Interview mit der früheren Balletttänzerin Gloria Schröter über ihre Begeisterung für die Ballettkunst

Der Ballettunterricht beim TSV Schmidener wird von der ehemaligen Profitänzerin Gloria Schröter geleitet. Sie erhielt ihre Ausbildung bei John Cranko an der Ballettschule der Württembergischen Staatstheater Stuttgart. Kindern und Erwachsenen gibt sie in verschiedenen Kursen ihr fundiertes Wissen weiter. Der „Muskelkater“ hat sich mit ihr unterhalten.

Frau Schröter, Sie waren als Tänzerin, Solistin und Choreografin an verschiedenen Theatern in Deutschland und im europäischen Ausland tätig. Was waren dabei die Höhepunkte Ihrer Ballettkarriere?

Gloria Schröter: Es gab viele schöne Erlebnisse. Zum Beispiel der Kulturaustausch mit Georgien. Ich tanzte in der georgischen Oper Mindia mit dem Ballettmeister und ersten Soltänzer der Tbilisser Oper, Wachtang Gunaschwili. Oder die Fernsehproduktion für das „Hit-Journal“ mit dem Moderator Manfred Sexauer.

Welche Rolle war Ihre Lieblingsrolle? Es gab viele. Jede neue Rolle hat mich ausgefüllt. Man muss sich ganz auf die Figur einlassen und tänzerisch und pantomimisch die Gefühle darstellen. Ballett ist eine besondere Kunstform.

Was war eine besondere Herausforderung in Ihrer Profikarriere?

Ich war 19 Jahre alt und gerade Soltänzerin geworden, da musste ich überraschend – von heute auf morgen – die Ballettleitung übernehmen, da die Ballettmeisterin langfristig krank wurde. Das war eine sehr bereichernde Erfahrung für mich. Ich habe sehr eng mit der Intendanz zusammen gearbeitet. Ich habe nicht nur das Training und



Gloria Schröter

die Proben für das Ballett gemanagt. Ich habe auch Choreografien für den Chor gemacht und mit den Sängersolisten gearbeitet. Auch Freilichtspiele habe ich mit der Intendanz zusammen organisiert.

Was braucht es, um eine Profitänzerin zu werden?

In erster Linie Leidenschaft. Man muss sich dafür brennen. Aber auch Disziplin und einen starken Willen. Man muss daran glauben, dass genau das es ist, was man machen muss.

Sonst ist es schwierig, das harte Training durchzustehen? Wie sah denn Ihr Tagesablauf als Profitänzerin aus?

Morgens eineinhalb Stunden Training, nach einer kurzen Pause dann Proben für die laufenden Stücke oder neue Ballette. Abends dann nochmals drei bis vier Stunden Probe. Wenn abends Vorstellung war, bin ich drei Stunden vor Beginn im

Theater gewesen: Vorbereiten, Schminken, Aufwärmtraining. Ohne Disziplin geht das nicht. Aber ich habe das Training nie als hart empfunden. Das war genau das, was ich machen wollte, was mich glücklich gemacht hat und auch heute noch macht – das Ballett.

Mussten Sie als Soltänzerin eine strenge Diät einhalten?

Das ist eine häufige Annahme. Dem ist aber nicht so. Das harte Training braucht viel Energie, die auch wieder zugefügt werden muss. Wir haben ganz normal gegessen. Auch Spaghetti und auch Schokolade und Eis. Man ist schlank durch das Training. Ballett ist Hochleistungssport.

Was begeistert Sie persönlich am Ballett?

Die Ästhetik, die Leichtigkeit, das Schweben und die Musik. Trotz aller Kraft und Spannung muss es leicht aussehen. Das ist die Kunst

dabei. Ballett hat viel mit Schauspiel und Instrumentalmusik zu tun. Man spricht mit dem Körper. Der Körper ist das Instrument, auf dem man spielt.

Was kann Ballett als Hobby bewirken?

Gute Haltung, Konzentrationsfähigkeit, Beweglichkeit und ein Gefühl für Musik.

Was möchten Sie Ihren Teilnehmerinnen im Unterricht vermitteln?

Ballett kann man in jedem Alter machen, auch als Anfänger. Ich habe Schülerinnen von 4 bis 65 Jahren. Der Unterricht baut nach und nach auf. Was mich freut ist das Feedback, das ich bekomme. Immer wieder bekomme ich gesagt,

wie gut ich korrigiere und was ich alles sehe. Dass ich gute Tipps gebe und genau erkläre, wie es gemacht werden muss. Aus der Erfahrung heraus, wie es ist, auf der Bühne zu stehen, kann ich hilfreiche Tipps geben.

Welche zum Beispiel?

Die korrekte Technik ist sehr wichtig, auch das Körperbewusstsein. Das fängt damit an, was es heißt ein Knie zu strecken. Oder den Rücken zu stabilisieren. Das ist alles bedeutend, um Sehnen und Muskeln nicht zu überfordern. Die Erhaltung der Gesundheit ist mir sehr wichtig. Ballett sollte nicht irgendwann auf. Was mich freut ist das Feedback, das ich bekomme. Immer wieder bekomme ich gesagt, Alter gut und macht große Freude.

Info	
Tanz-Workshop	18.35 bis 19.55 Uhr Anna Vita: Erwachsene Repertoire, Kosten: 42 Euro, Mitglieder: 28 Euro
29. bis 31. Oktober 2018 Sportforum Schmidener Wilhelm-Stähle-Straße 13	17 bis 18 Uhr, Nelson Almeida: Hip Hop Kinder. Kosten: 17 Euro, Mitglieder: 11 Euro.
14 bis 15.20 Uhr Viktória Bulleca: Ballett Kinder 8 bis 12 Jahre, Kosten: 25 Euro, Mitglieder 17 Euro	18.30 bis 19.30 Marina Frieze: Hip Hop Jugendliche ab 14 Jahren, Kosten: 17 Euro, Mitglieder: 11 Euro.
15.30 bis 16.50 Uhr Gloria Schröter: Ballett und Spitze, Jugendliche 12 bis 16 Jahre, Kosten: 25 Euro, Mitglieder: 17 Euro.	19.45 bis 20.45 Uhr Marina Frieze: Hip Hop Erwachsene ab 16 Jahren, Kosten: 28 Euro, Mitglieder: 19 Euro Vorkenntnisse erwünscht Kontakt: gloria.schroeter@t-online.de, Telefon 01 72/ 7 39 22 40 tanzen.tsv-schmidener.de
17 bis 18.20 Uhr Anna Vita: Ballett Erwachsene ab 16 Jahren, Kosten: 42 Euro, Mitglieder: 28 Euro.	

Ein halbes Jahrhundert Eltern-Kind-Turnen

Interview mit Sigrid Müller, die das Angebot aufgebaut und etabliert hat

Vor 50 Jahren wurde das Eltern-Kind-Turnen – damals noch unter dem Titel Mutter-Kind-Turnen – in das TSV-Programm aufgenommen. Aus diesem Anlass haben wir uns mit Sigrid Müller, die 1968 das Mutter-Kind-Turnen im TSV gegründet und aufgebaut hat, unterhalten.

Von wem stammte die Idee „Mutter-Kind-Turnen“?

Sigrid Müller: Die Idee stammte von „Abbes“, Albrecht Bürkle, dem damaligen TSV-Vorstand und Abteilungsleiter der Turnabteilung. Er beauftragte mich kurzerhand, eine „Mutter-Kind-Gruppe“ aufzubauen.

Wie waren die Gruppen organisiert?

Es gab eine große Gruppe mit ungefähr 50 Mamas und ihren Kindern. Treffpunkt und Sportstätte war damals die Turn- und Festhalle in der Fellbacher Straße. Ich teilte die Gruppe in fünf Untergruppen ein und leitete diese von der Bühne aus an.

Später, unter der Leitung von Helga Tessun und Ursel Knoll, erreichten wir die höchsten Mitgliederzahlen.

Es gab mehrere Gruppen zu unterschiedlichen Terminen, die zusammen

weit über 80 Kinder zählten.

Auch heute wird das Eltern-Kind-Turnen an drei Terminen angeboten.



Sigrid Müller

Wie war damals die Resonanz?

Die Eltern waren sehr aufgeschlossen. Mutter-Kind-Turnen war etwas Neues in unserem Sportverein. Die Mütter waren sehr motiviert und engagiert. Viele besuchten Lehrgänge und stiegen später als Übungsleiterinnen in andere Kindersportgruppen ein. Hier seien erwähnt: Elisabeth Kayser mit Tochter Angela Gesswein, Ingrid Haug (immer noch aktiv) mit Tochter Jutta, Rose Gollhofer, Ingeborg Pür-



Beim Schmidener Sommer gibt's immer Kostproben vom Eltern-Kind-Turnen.



Gemeinsam Spaß und Bewegung mit Groß und Klein.

schel und viele andere - alle waren gute, engagierte, verständnisvolle, motivierte und liebevolle Übungsleiterinnen.

Welche Ziele verfolgte das Mutter-Kind-Turnen?

Die Kinder sollten frühzeitig in Bewegung und Motorik geschult wer-

den. Sie sollten auf spielerische Art lernen, sich in eine Gruppe einzufügen und ihre Ängste zu verlieren, da sie ja stets von einem Familienmitglied begleitet wurden.

Wie sahen die Übungsstunden aus?

Zu Beginn gab es eine gemeinsame

Aufwärmgymnastik, danach ging es wie heute noch zum Geräteparcours, an dem verschiedene motorische Fähigkeiten wie Klettern, Balancieren, Krabbeln, Hangeln, Rollen und vieles mehr ausprobiert werden konnten. Wir haben viele Bewegungsspiele zur Musik gemacht, wie „Hampelmann“ oder

eine „Hexe auf dem Besen“. Die Musik spielt eine wichtige Rolle im Kindersport.

Gab es bestimmte Rituale?

Unser Abschiedslied war – und ist zu meiner großen Freude noch immer – das „Taubenhaus“:

„Nun öffnen wir das Taubenhaus, die Tauben sie fliegen zum Tor hinaus. Sie fliegen wohl über das weite Feld, wo es ihnen so gut gefällt, und kehren sie heim zur guten Ruh, dann schließen wir wieder das Taubenhaus zu. Rukuru Rukuru, dann schließen wir wieder das Taubenhaus zu.“

Welche besonderen Aktivitäten gab es?

Innerhalb der Gruppe wurden Weihnachten und Fasching gefeiert. Jeden Monat gab es einen Geburtstagskreis für die Kinder, die in diesem Monat Geburtstag hatten, und jedes Kind bekam eine kleine Süßigkeit.

Darüber hinaus hatten wir zahlreiche Auftritte, zum Beispiel 1977 bei der Bundesgartenschau in Stuttgart im Rosensteinpark, 1980 beim Landesturnfest in Waiblingen, bei der Einweihung des Freizeitparks Lehmgrube in Schmiden und vieles mehr. Immer wieder unterhielten wir die Senioren beim Kaffee im Bonhoeffer-Haus mit kleinen Aufführungen.

Wer waren die Übungsleiterinnen der Mutter- und später Eltern-Kind-Gruppen?

Sigrid Müller 1968 bis 1989, Jutta Hasebrink 1982 bis 1989, Helga Tessun mit Ursel Knoll 1988 bis 2013 und seit 2013 Janina Grätke.

Aus dem Mutter-Kind-Turnen gingen einige bekannte TSV-Sportler hervor, oder?

Ja, zum Beispiel Antje Deuschle mit ihren Töchtern Maïke und Nadine und Sohn Björn, Angela Gesswein mit ihrem Sohn Tim-Oliver, Fritz Höfer mit seinen Söhnen Fabian und Florian und viele andere erfolgreiche Sportler aus allen Sportarten sowie langjährig engagierte Trainer, Übungsleiter und Vereinsmitglieder.

Das Gespräch führte Claudia Schurr

Info

Das Eltern-Kind-Turnen

ermöglicht Kindern ab zwei Jahren den Einstieg in die neue Bewegungswelt: die Sporthalle. Hier gibt es ein tolles Angebot: abwechslungsreich gestaltete Übungsstunden mit spannenden Stationen, Bewegungserfahrungen aller Art, Spielen, Musik und persönlichen Erfolgserlebnissen. Mama, Papa, Oma oder Opa sind dabei, als Begleiter, als Mittur-

ner oder auch als „Turngerät“. Neue soziale Erfahrungen werden gemacht: es gibt viele andere Kinder, fremde Menschen, unbekannte Geräte. Hier muss man auch mal warten, Rücksicht nehmen und es gelten Regeln und Grenzen. Auch die Begleitpersonen profitieren von den Übungsstunden: Spaß, neue Kontakte, Anregungen und eine erlebnisreiche Stunde mit diesem einen Kind. Im Eltern-Kind-Turnen wird der Grundstein für lebenslanges

Sporttreiben gelegt. In 50 Jahren wurden unsere Eltern-Kind-Gruppen von 4 verschiedenen Übungsleiterinnen geleitet. Dies spricht für Kontinuität, Kompetenz und Qualität. Nutzen Sie die Gelegenheit, nehmen Sie sich die Zeit für sich und Ihr Kind. Das „Taubenhaus“ ist immer geöffnet. Info: kindersport.tsv-schmiden.de

Britta Wackenheim,
Abteilungsleiterin Kindersport-
abteilung

CrossFit: Sechs-Einheiten-Testprogramm

CrossFit – das Trainingsprogramm das sich immer weiter an Popularität erfreut, gibt es jetzt für euch zum Sechs-Einheiten-Testprogramm. Um eine ganzheitliche, gesunde „Fitness“ für euren Körper zu erreichen, benötigt ihr nicht nur gesundes Essen sondern auch Training in

den fünf hauptmotorischen Fähigkeiten. Dabei ist es nicht getan mit beispielsweise 30 Minuten laufen oder zwei mal pro Woche Fitnessstudio. Genau hier setzt CrossFit an. Durch jeweils zwei Einheiten differenziertes Ausdauer-, Kraft – und Beweglichkeitstraining, werdet

ihr einen Einblick in die Arbeit von Cross Trainingsprogrammen bekommen und könnt darauf aufbauend weitermachen. Einmal in den Genuss gekommen, im Alltag leistungsfähiger, energiegeladener und selbstsicherer zu sein, bleiben die Leute dieser Art von Training treu. Unsere Trai-

ner, die euch in jeder Stunde betreuen, haben akademische Sportabschlüsse und zahlreiche Zusatzausbildungen, um jedes Leistungslevel individuell betreuen zu können. Anmeldung zum gruppenspezifischen Personaltraining auf www.crossfitschmiden.com. Startzeit: KW 46, Dienstag 19 Uhr





Die strukturelle und aber auch fachliche Arbeit von Detlef Schaak trug erfolgreiche Früchte.

Ein Macher geht

Der langjährige Leiter der Turntalentschule und Turnabteilung Detlef Schaak (57) wechselt in seine Heimat nach Berlin

Der langjährige Leiter der Turntalentschule und Turnabteilung Detlef Schaak verlässt den TSV Schmiden. Der 57-jährige Sportlehrer wird zu seinem ehemaligen Berliner Heimatverein wechseln, um diesen ebenso wie die Schmidener Turnabteilung aufzubauen.

Detlef Schaak kam 2003 zunächst befristet bis 2005 nach Schmiden, um die Kindersportschule KISS zu leiten und die wettkampfsportliche

Entwicklung voranzutreiben. Schon damals kooperierte er mit dem Schwäbischen Turnerbund und dessen Lehrteam, um dann eine Turntalentschule aufzubauen, die wenig später auch vom Deutschen Turnerbund zertifiziert wurde. Der Übernahme des Trainings der Leistungsgruppe der Turner folgte die kommissarische Abteilungsleitung, bis dann im Herbst 2017 ein neuer Abteilungsmitglied gewählt wur-

de, in dem Detlef Schaak als hauptamtlicher Vertreter für die Geschäftsführung Mitglied war. Die strukturelle und aber auch fachliche Arbeit von Detlef Schaak trug Früchte. Die Mannschaft der Männer stieg innerhalb von sechs Jahren von der Kreisliga in die Verbandsliga auf und hält sich dort seither, zuletzt belegte sie den 3. Platz und es konnte auch eine zweite Mannschaft gegründet wer-

den. Darüber hinaus brachte die Turntalentschule in den vergangenen Jahren viele Talente in den Landes- und Bundeskader, wie Carlo Hörr und Dimitrios Rimenidis. Zusätzlich sind auch jetzt noch viele von Detlef Schaak gesichtete Talente auf dem besten Weg dorthin. Auch der weibliche Bereich entwickelte sich unter Schaaks Leitung stetig weiter, zuletzt durch die Ein-

stellung von Alexandra Lucea als hauptamtliche Trainerin.

Detlef Schaak hinterlässt eine bestens aufgestellte Turnabteilung und hinterlässt in Schmiden riesige Fußspuren für seine Nachfolge. Die Mitglieder der Turnabteilung bedanken sich „unglaublich viele Male“ bei Detlef Schaak für seine Arbeit und wünschen ihm bei seiner neuen Aufgabe ebenso viel Erfolg wie beim TSV. *Lars Breuning*

Carlo Hörr beim DTB-Pokal in der Stuttgarter Porsche-Arena.
Fotos: Eva Herschmann



Detlef Schaak geht in seine Heimatstadt Berlin zurück. In seiner Zeit beim TSV hat er viel bewegt.

Engagement für Sport, Verein und Politik

Interview mit Fritz Höfer – das Ehrenmitglied des TSV feierte 80. Geburtstag

Fritz Höfer ist in diesem Jahr 80 geworden – Anlass für einen Rückblick mit dem engagierten Macher im TSV Schmiden. Der Muskelkater hat sich mit ihm unterhalten.

Herr Höfer, Sie wurden schon als „Mister Turnabteilung“ bezeichnet. Das zeigt, wie groß Ihr Engagement für das Turnen war. In der Turnabteilung haben Sie seit den 50er Jahren praktisch alle Funktionsstellen vom Trainer bis zum Abteilungsleiter ausgeübt. Wenn Sie zurückschauen, was waren denn die „Meilensteine“ Ihres vielfältigen Einsatzes?

Höfer: Ich denke, die Kinderferienlager und Turnwettkämpfe, die wir in Frankreich in Dijon, Lyon und Paris organisiert haben, waren für die damalige Zeit – Mitte der 60er Jahre – schon etwas Besonderes. Die Kontakte nach Dijon sind durch meinen dortigen Studienaufenthalt entstanden. Ich habe Französisch, Sport und Politik in Tübingen studiert und war in diesem Rahmen auch eine Zeit lang in Dijon. Der Austausch fand also noch vor der Zeit statt, als dann offizielle Partnerschaften mit anderen Städten geschlossen wurden.

Was haben die Kinder Ihrer Ansicht dabei mitgenommen?
Neben dem Sportlichen war es auch eine Erweiterung des Horizontes und das menschliche Miteinander, das die Jugendlager boten.



Fritz Höfer

Wir haben ja dann in den 70er Jahren sogar mit sieben Turnern ein altes Bauernhaus in den Südvogesen gekauft, das wir für die Turnabteilung für Sommerferienlager nutzen wollten.

Aber es kam dann anders?
Wir haben eigens einen Verein gegründet und haben uns der ganzen Gruppendynamik, die sich bei so einem Vorhaben gibt, gestellt. Natürlich haben wir auch diskutiert,

gestritten und wieder zusammengefunden. Es war spannend. Dann aber zeigte sich, dass wir – wir waren alle junge Familien – das Haus letztlich privat nutzen.

Für den Sport haben Sie sich nicht nur im Verein, sondern auch im Beruf und im STB eingesetzt.

Höfer: Ich war Lehrer im Gustav-Stresemann-Gymnasium, Fachberater für Sport beim Oberschulamt in Stuttgart und Sportwart im

Schwäbischen Turnerbund.

Hatten Sie durch die Vernetzung auch den Weitblick und dazu angeregt, dass sich der TSV Schmiden in den 90er Jahren vom ausschließlich ehrenamtlich geführten Verein verabschiedete?

Höfer: Natürlich bekommt man Impulse, wenn man sich auf verschiedenen Ebenen mit Sport und Verein auseinandersetzt. Es stellte sich damals die Frage, welche Voraussetzungen es braucht, damit ein Verein überleben kann. Das reine Ehrenamt wäre nicht die richtige Antwort gewesen.

Wohin sollen Vereine Ihrer Ansicht nach in die nächsten Jahre gehen?

Höfer: Ich denke, dass es wichtig ist, dass im Verein weiter das gepflegt wird, was diesen ausmacht. Es bestehen zum Teil jahrzehntelange Beziehungen, man trifft sich regelmäßig, es ist ein Stück Heimat im Alltag. Es kann nicht nur um reine Wirtschaftlichkeit gehen. Ich denke, Vereine sollten im Hinterkopf behalten, dass sie eine gesellschaftliche Aufgabe haben.

Auch Ihre Frau Camilla turnte, Ihre Kinder sind ebenso in der Turner-Liga. Warum haben Sie denn das Turnen gewählt?

Wir haben in einer Zeit geturnt, wo der Sport noch hochprovinziell war. Erst viel später kam das wettkampforientierte Turnen. In der heutigen Zeit ist es Detlef Schaak, der mit seinen Erfolgen der Turn-Talent-

schule den Sport unglaublich aufgebaut hat.

Warum Turnen? Das war bei mir ganz einfach. Das war den Umständen nach dem Krieg geschuldet. 1948 hat Alfred Bürkle eine Leistungsgruppe für Buben angeboten und da habe ich mitgemacht. Viel anderes gab es damals gar nicht.

Ihr Leben ist durch den Sport, den Verein aber auch die Politik geprägt. Sport und Politik gehörte das früher zusammen?

Höfer: Der TSV war in der Frühzeit ein roter Verein, das kam durch die Arbeiterbildungsvereine. Lange Zeit hat das zusammengehört. Ich selbst war SPD-Gemeinderat in Fellbach in den 70er und 90er Jahren und SPD-Ortsvereinsvorsitzender.

Sie hatten so viele Aufgaben, Ämter und Auszeichnungen – darunter auch das Goldene Ehrenblatt der Stadt Fellbach 1994 – es würde lange dauern, alle aufzuführen. Haben Sie heute etwas mehr Muse?

Höfer: Natürlich. Ich bin jetzt 80. Ich mache Yoga und Pilates, schaffe etwas im Garten und freue mich, mit meiner Frau und meinen Enkelkindern Zeit zu verbringen.

Und wie haben Sie den 80. gefeiert?

Der Turnverein kam vorbei, wir haben mit der Familie gefeiert und dann feiern wir noch mit den Turnfreunden. Es sind mehrere Feiern, so haben wir für die gemeinsamen Gespräche mehr Zeit.



Bei einem Redaktionsbesuch in den Räumen der Fellbacher Zeitung 2002: Harald Raß, SPD-MdB Hermann Scheer und Friedrich Höfer (von links).



Das war 1962 – eine Aufnahme aus dem privaten Fotoalbum.



Das Bild stammt etwa aus dem Jahr 2000. Es zeigt das Haus in den Vogesen (rechts), das vereint renoviert wurde.

Tipps und Termine

Jubiläum: 40 Jahre Familienausfahrt der Skiabteilung

Beim TSV Schmiden ist auch im Herbst und Winter jede Menge los. Und natürlich geht es wieder auf die Skipiste.

29. bis 31. Oktober: Tanzworkshop Tanzsportzentrum im Sportforum - Ballett & Hip Hop für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

1. November: Kostenloses Feiertags-Special im Tanzsportzentrum WEDDING, DISCOFOX & CO mit Amelie Heinemann (vierfache Landesmeisterin in Standard und Lateinamerikanischen Tänzen) Langsamer & Wiener Walzer, Rumba, Cha Cha, Jive und Discofox Hochzeitspaare, Hobbytänzer und andere Tanzinteressierten Paare sind herzlich willkommen

2. Boogie Woogie Workshop mit Jörg und Inge Heumann (ehemaliger

Rock 'n' Roll Weltmeister und Fellbacher „Red Stars Rocking Club“)

8. November: 27. Senioren Herbsttreffen im Vereinsheim 13 Uhr

10. November: ITF-D Deutsche Meisterschaft 2018 Die deutsche Meisterschaft 2018 wird in Schmiden ausgetragen. Heimspiel für alle Schmiden Taekwon-Do Sportler

10. November: Skibasar Festhalle Schmiden 9 bis 11.30 Uhr Annahme, 13.30 bis 15.30 Uhr Verkauf

25. November: Sportlehrerung Festhalle Schmiden

30. November: Seasonopening nach Ischgl Ski und Snowboard

2. Dezember: Kindersportschau 18 Uhr Sporthalle 1

20. Januar / 26. Januar und 27. Januar/3. Februar Ski- Snowboard

und Telemarkurse der Skiabteilung Allgäu oder Tannheimer Tal

16. Februar Fellbacher Wintersportsspektakel 2019, Hirschegg, Kleinwalsertal (Raceday)

19. Februar Tagesausfahrt 2019, Snow-Non-Stop Ski und Snowboard

23. Februar Après-Ski-Party, Großes Haus Schmiden

22. bis 24. März: Hüttenwochenende „Young Generation“ 2019 / Ein Hüttenwochenende für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren. Lässig mit Selbstverpflegung! Skiabteilung.

6. April: Tagesausfahrt - Season Closing 2019, Arosa, Lenzer Heide

13. bis 20. April: Jubiläum: 40 Jahre Familienausfahrt der Skiabteilung, Osterferien 2019



Der Künstler Jo Hinko zeigt Bilder im Sportforum.

Manches Boot wird durchs Wasser geschoben

Schwimmer zu Gast bei der Ebersberger Sägemühle

Bei wunderschönem Spätsommerwetter verbrachten 30 Kinder und Jugendliche und vier Betreuerinnen der Schwimmabteilung des TSV Schmiden Mitte September ein Wochenende auf der Ebersberger Sägemühle – mit der legendären Bootsfahrt auf der Rot.

Die Schwimmer zog das Wasser auch an diesem Wochenende magisch an: Inzwischen gehört die Bootsfahrt auf der Rot, dem Fluss, der direkt am Haus vorbeifließt, zur Tradition. Ein Jugendlicher und mehrere Kinder schippern jeweils gemeinsam in einem Boot auf dem Fluss. In diesem Jahr musste infolge des niedrigen Wasserstandes manches Boot auch gelegentlich durchs Wasser geschoben werden. Die



Die Ausflügler müssen sich mit Niedrigwasser zufrieden geben.

Bootsfahrt ist eines der Highlights des Aufenthalts. Sehr beliebt war bei den Kindern und Jugendlichen auch das Siedler-Geländespiel, bei dem mit Rohstoffen wie Erz, Wolle,

Ziegeln und Holz Häuser gebaut werden und Städte entstehen sollen. Neben Bastelangeboten gab es einen Spieleabend. Man musste unter anderem Schwimmrekorde schätzen, Kräuter raten... – alle hatten viel Spaß dabei! Bemerkenswert sind die Essensmengen, die die Leistungsschwimmer verputzt haben: Neben 70 Maultaschen, 5 Kilo Spaghetti, 70 Roten Würsten und 8,5 Kilo Kartoffelsalat verputzten die Sportler auch 13 Kuchen.

Der Dank gilt dem Betreuer- und Küchenteam: Anke Andrä, Sabine Burgmeister, Annerose Kirn und Heike Schulz für ihre engagierte Arbeit. Ute Schottmüller-Einwag

Info: schwimmen-schmiden.de

Dynamische Kunst

Sport-Impressionen von Jo Hinko

Sport-Impressionen“ – unter diesem Titel zeigt Jo Hinko seine Bilder in der Galerie im Sportforum des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13. Es sind dynamische Sportbilder, konturiert, in leuchtenden Farben und mit viel Bewegung – genau passend zu den Aktivitäten des TSV Schmiden. Zur Eröffnung stellt Jo Hinko eine Besonderheit zur Ver-

Übernachten, frühstücken,
tagen & feiern
in besonderem Ambiente.



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

A PÄRLE SOTDAWIRSCHD*

* Eine Wurst alleine macht den Schwaben nicht glücklich.



Informieren Sie hier über Ihr Angebot

Souveränität
erfahren.



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.

AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung
70736 Fellbach Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711 213 00 100
70825 Korntal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711 213 00 200
70199 Stuttgart Burgstallstr. 95 Tel. 0711 213 00 300
www.kloz.de

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

