Ausgabe 1/2019

MUSKELKATER

AUSBLICK
Quo vadis TSV? Gedanken zur Zukunft des Vereins

ABU DHABI
Hartmut Freund bei den Weltspielen der Special Olympics

AUSBILDUNG
Wie kann ein duales Studium beim TSV aussehen?

NEUES
Capoeira wird ab Mai im Sportforum geboten

INTERVIEW
Mit dem hundertjährigen TSV-Mitglied Alois Uhl

Die Zeitung des TSV Schmiden

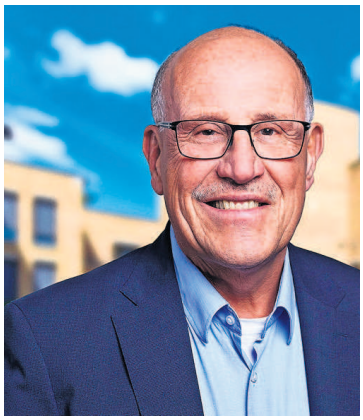
Quo vadis TSV ?

Zehn Aspekte zur Vereinsphilosophie und zur Zukunft unseres TSV Schmiden

Der TSV Schmiden ist mittlerweile der größte Verein im Rems-Murr-Kreis und einer der größten Sportvereine im Württembergischen Landessportbund. In den letzten 25 Jahren hat sich die Mitgliederzahl auf heute über 6.260 Mitglieder mehr als verdreifacht. Unter anderem mit der Schaffung modellhafter Einrichtungen wie der ersten Bewegungslandschaft für Kinder oder Sportschülerhort in Deutschland und dem öffentlich bezuschussten Bau bzw. Ausbau des ACTIVITY, dem Bau einer vereinseigenen Sporthalle im Bauknecht-Areal und dem TSV-Sportforum hat der TSV Schmiden wesentlich zum Ausbau der Sportinfrastruktur und zum guten Ruf der Sportstadt Fellbach beigetragen. Diese rasante Entwicklung des TSV nehmen wir zum Anlass, den Blick auf unser Selbstverständnis bzw. unsere „Vereinsphilosophie“ als gemeinnütziger Sportverein zu richten.

1 *Der TSV unterbreitet Sport- und Bewegungsangebote für alle Bürgerinnen und Bürger vom Kleinkind bis ins hohe Alter*

In seinen 22 Abteilungen, im Activity, im TSV-Sportforum und anderen Vereinseinrichtungen unterbreitet der TSV Schmiden allen Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt vom Kleinkind bis ins hohe Alter ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot. Freizeitsportgruppen, Wettkampf- und Mannschaftssport, Gesundheits-, Reha- und Seniorensport sind im TSV ebenso beheimatet wie der Leistungssport zum Beispiel im Premium Bundesstützpunkt der Rhythmischen Sportgymnastik.



Ulrich Lenk

4 *Soziales und gesellschaftliches Engagement ist für uns im TSV selbstverständlich. Dabei verstehen wir uns als Kooperations-partner der Stadt, von Schulen, Kindergärten und KITAs.*

Der TSV Schmiden war und ist sich seiner gesellschaftlichen Verantwortung und den Herausforderungen unserer Zeit bewusst. Wir wollen das bürgerschaftliche Leben unserer Stadt aktiv mitgestalten und verstehen uns insbesondere als Partner der Stadt, von Kindergärten und schulischen Einrichtungen. So haben wir ab 1994 die Kernzeitbetreuung im Schmidener Friedensschulzentrum übernommen und vor über 20 Jahren den ersten Sportschülerhort in Deutschland mit dem treffenden Namen AGILO an der Albert-Schweitzer-Schule gegründet.

Die erste teilfeste Bewegungslandschaft in Deutschland überhaupt wurde 1995 vom TSV Schmiden gebaut. Im Jahr 2010 folgte mit dem SCHMIDOLINO des TSV die zweite TBL, die von den Kindergärten und Grundschulen intensiv genutzt wird. Seit drei Jahren koordinieren und strukturieren wir die gesamte Ganztagesbetreuung an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule.

2 Das Herzstück des TSV sind unsere fast ausnahmslos ehrenamtlich geführten 22 Abteilungen

Unsere derzeit 22 Abteilungen mit zusammen über 4.600 Mitgliedern sind durchweg aktiv und bilden das Herzstück unseres TSV. Dass der TSV heute so hervorragend dasteht, haben wir in allererster Linie unseren rund 500 ehrenamtlich tätigen Übungsleitern, Trainern und Betreuen in unseren mittlerweile 22 Abteilungen zu verdanken. Sie stellen den eigentlichen „Reichtum“ unseres TSV dar; ohne sie stünden wir auf verlorenem Posten.

Auf diese Menschen können wir stolz sein; ihnen gilt unser besonderer Dank und ihnen fühlen wir uns als Vorstand besonders verpflichtet. Unterstützt werden unsere Abteilungen durch ein ausdifferenziertes Beiratsmodell, für das dem TSV Schmiden 2004 der Innovationspreis für Personalgewinnung im Ehrenamt verliehen wurde.

Jörg Bürkle

5 *Leistung ist für uns kein Fremdwort und die Vermittlung von Werten ist uns vor allem in der Kinder- und Jugendarbeit wichtig*

Im Sport werden wichtige Tugenden (Schlüsselqualifikationen) und Werte wie Leistungsbereitschaft, Ausdauer und Durchhaltevermögen, Teamfähigkeit, Umgang mit Siegen und Niederlagen, gegenseitige Rücksicht und „fair play“ eingeübt, von denen vor allem Kinder und Jugendliche ein Leben lang profitieren. Wir bekennen uns zur Leistung, weil wir wissen, dass es „Ohne Fleiß kein Preis“ gibt.

Leistung ist aber auch nicht alles: Jeder soll sich nach seinen Fähigkeiten entwickeln können; und Spaß, Freude und Leidenschaft machen den Sport einmalig attraktiv.

3 *Kinder und Jugendliche liegen uns besonders am Herzen*

Im TSV Schmiden werden derzeit über 1900 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zum 21. Lebensjahr betreut und gefördert.

Damit sind wir die mit Abstand größte Organisation in der Kinder- und Jugendhilfe in Schmiden. Im TSV-Mutter-Kind-Turnen, in der Kindersportabteilung, im „Young-Motion“, in der Kindersportschule (KISS) und in den Jugendmannschaften dreht sich alles um Kinder und Jugendliche. Denn sie sind unsere Zukunft. Dabei geht es uns nicht nur um Sport- und Bewegungsangebote, sondern um eine ganzheitliche Förderung aller Kinder, auch und gerade von solchen mit Defiziten und Handicaps.

Aber auch außerhalb der Sporthalle bietet der TSV viel für Kinder.

Rund zehn Wochen lang im Jahr betreut der TSV fast 1000 Kinder und Jugendliche in Ferienbetreuungsangeboten.

6 *Der TSV bekennt sich zur Integration und Inklusion und zu größtmöglichem Jugendschutz*

Weil der Sport völkerverbindend ist, können Sportvereine viel zur Integration beitragen. Ausdrücklich wollen wir im TSV Menschen aus allen Bevölkerungsschichten und Herkunftsländern für unsere Sportangebote begeistern und damit sozusagen spielerisch ihre Integration fördern. So hat beispielsweise unsere Fußballabteilung vor drei Jahren eine gemischte Fußball-Freizeitgruppe mit Flüchtlingen ins Leben gerufen, die sich großer Beliebtheit erfreut.

Sport ist aber auch besonders wichtig für Menschen mit Handicaps. So spielt der Gesundheits-, Reha und Seniorensport eine große Rolle im TSV. Unsere „Herzsportgruppen“, „Sport trotz Übergewicht“, „Sport nach Krebs“ sind gelungene Beispiele. In einer Kooperation mit der Fröbelschule kümmern wir uns um geistig und körperlich behinderte Kinder und Jugendliche. Einen besonderen Stellenwert hat die „Rollsport-Abteilung“ im TSV, deren Mitglieder Lebensfreude ausstrahlen und z. B. bei der „Rollsport-Challenge“ alljährlich sportliche Höchstleistungen erbringen.

Das Vertrauen der Eltern ist uns wichtig. Deshalb räumen wir dem Jugendschutz seit Jahren im TSV oberste Priorität ein, indem wir seit Jahren und als einer der ersten Sportvereine überhaupt alle unsere Jugendleiter eine Erklärung unterschreiben lassen, dass sie auf jede

Art von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt verzichten. Bereits 2013 wurde das „Aufmerksamkeitssystem im TSV“ entwickelt, um unseren Kindern einen größtmöglichen Schutz zu bieten. Dieses System wurde bereits ein Jahr später um Maßnahmen zur Alkoholprävention insbesondere für unsere jugendlichen Mitglieder ergänzt.

Quo vadis TSV?

7 Der TSV ist stolz darauf, die gesamte Bandbreite eines Sportvereins – vom modernen Sportdienstleister bis zur traditionellen Wertegemeinschaft – abbilden zu können

Der TSV Schmiden ist einer der wenigen Sportvereine, der die gesamte Bandbreite vom Freizeit-, Breiten-, Wettkampf- bis hin zum Leistungssport im Angebot hat. Es ist unser Anspruch, in unseren 22 Abteilungen allen Bevölkerungsschichten in allen Lebenslagen und entsprechend ihren Wünschen Sport- und Bewegungsangebote, aber auch ein Stück Heimat zu bieten. Die professionellen Angebote im Activity und im TSV-SPORTFORUM (unter anderem Fitness-, Trend-, Ausdauer-, Gesundheits-, Reha- und Seniorensport; Soccer und ‚Youth-Club') oder auch im ersten vereinseigenen Hochseil-Klettergarten Deutschlands runden das Angebot des TSV Schmiden ab, das größtenteils zeitlich flexibel genutzt werden kann.

Mindestens genauso wichtig ist es uns, das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Kameradschaft zu pflegen, auch und gerade, wenn die sportliche Leistung nicht mehr im Mittelpunkt steht. Unzählige Freizeitgruppen, Freundschaften und die Veranstaltungen unserer „TSV-Senioren" zeigen, dass der TSV bis heute eine Wertgemeinschaft und vielen Menschen bis ins hohe Alter Heimat geworden ist.

Die Kindersportschau – Angebote für den Nachwuchs sind dem TSV wichtig. Foto: Nicklas Santelli

8 *Durch hauptamtliche Mitarbeiter sollen die Ehrenamtlichen in den TSV-Abteilungen, in den Beiräten und im Vorstand unterstützt werden*

Seit 1991 hat der TSV einen hauptamtlichen Geschäftsführer und seit 1992 eine TSV-Geschäftsstelle. Heute hat der TSV rund 140 hauptamtliche Mitarbeiter, darunter Sportlehrer, Sozialpädagogen und Physiotherapeuten. Neben der konzeptionellen Arbeit war und ist es das Ziel unseres (durchweg ehrenamtlich tätigen) TSV-Vorstands, die vielen in der Regel ehrenamtlich tätigen Abteilungs- und Vereinsverantwortlichen, Trainer und Übungsleiter im TSV vor allem vor Verwaltungsaufgaben und Bürokratie zu entlasten, so dass sie sich auf den Sport und die Förderung und Betreuung der ihnen Anvertrauten konzentrieren können. Hauptamtliche Mitarbeiter unterstützen die ehrenamtliche Arbeit im TSV, ersetzen sie aber keineswegs.

9 *Gesunde wirtschaftliche Verhältnisse im TSV, öffentliche Zuschüsse und Quersubventionierungen innerhalb des TSV z.B. für die defizitäre Kinder- und Jugendarbeit oder den Wettkampf- bzw. Leistungssport sind die Grundlage unserer erfolgreichen Arbeit*

Als gemeinnütziger Sportverein sind wir auf öffentliche Zuschüsse und die Unterstützung der Stadt Fellbach, des Württembergischen Landessportbundes und der Sportfachverbände bzw. auf Spenden angewiesen. Auch an dieser Stelle bedanken wir uns bei unseren Partnern und Sponsoren für die gute Kooperation und die ideelle, aber auch materielle Unterstützung unserer Arbeit.

Weil wir erkannt haben, dass wir aber als Verein auch selbst für gute wirtschaftliche Verhältnisse sorgen müssen, haben wir schon vor 20 Jahren konzeptionelle Überlegungen angestellt, wie wir unsere Abteilungen und die stark defizitären Bereiche des Kinder-, Jugend- und Wettkampfsports vereinsintern besser unterstützen und quersubventionieren können. Ergebnisse waren unter anderem der Bau des Activity im Jahr 2002, dessen Erweiterung in 2009 und der Bau des TSV-SPORTFORUMS im Jahr 2018. Überschüsse aus diesen Einrichtungen haben „die laufende Arbeit des TSV" oder den Bau bzw. Unterhalt der (zu einem Drittel tsv-eigenen) Bauknecht-Sporthalle erst möglich gemacht; sie waren und sind die Grundlage der so positiven TSV-Vereinsentwicklung.

10 *Auch in Zukunft wollen wir unserem Motto „TSV Schmiden – wo Zukunft Tradition hat" gerecht werden.*

Schon immer war der TSV ein Verein, dem eine sportkonzeptionelle Arbeit seines Geschäftsführers und im Vorstand wichtig war. So waren und sind wir innovativ tätig und haben rechtzeitig die Weichen für eine zukunftsfähige Entwicklung des TSV gestellt. U.a. baute der TSV schon 1995 als erster Verein in Deutschland eine „Teilfeste Bewegungslandschaft" für Kinder und Jugendliche; schon vor 20 Jahren übernahmen wir als Sportverein die Kernzeitbetreuung im Friedensschulzentrum in Schmiden oder gründeten 1997 mit der AGILO den ersten Sportschülerhort in Süddeutschland. Derzeit sind wir als TSV für die gesamte Koordination und Strukturierung der immer bedeutsamer werdenden Ganztagesbetreuung in der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule verantwortlich. Unser 2018 eröffnetes TSV-SPORTFORUM hat bundesweit Modellcharakter. Weil es aber nichts „Beständigeres als den Wandel" gibt, wollen wir als TSV auch zukünftig innovativ und offen für neue Entwicklungen sein. So sind die Digitalisierung im Sport oder auch Entwicklungen im Cybersport und e-Sport Themen, denen wir uns nicht verschließen, die wir aber durchaus kritisch begleiten.

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 07 11.51 40 20

REWE Aupperle
Total regional
Unsere Stärken
Nachhaltigkeit Tradition unsere Region lokale Produkte Lebensmittel Tierwohl Qualität Werte Herzlichkeit Lokalität Vielfalt Frische
REWE Aupperle | 1 x in Hegnach | 1 x in Oeffingen | 2 x in Fellbach | Öffnungzeiten: 7–22 Uhr

_DIE SWF LADEBOX FÜR E-FAHRZEUGE
Sicher. Schnell. Sauber.

Sind Sie Besitzer oder denken über die Anschaffung eines E-Fahrzeuges nach? Mit einer SWF-Ladebox können Sie zukünftig Ihr Fahrzeug bequem, sicher und schnell am eigenen Stellplatz betanken.
Sie sind interessiert? Infos unter: Telefon 0711/ 57 5 43 -25 oder **www.stadtwerke-fellbach.de**
SWF STADTWERKE FELLBACH

Beim DTB-Pokal in der Schleyerhalle – hier Fabian Hambüchen – war der Muskelkater dabei, auf vielfältige Weise. Fotos: Archiv

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

In einer der letzten Ausgabe hatten wir's von Dimitrios Rimenidis, der für den TSV Schmiden turnt (und zwar gar nicht mal schlecht!) - und bei der Gesangsshow „The Voice Kids" bis ins Halbfinale kam. Wir wissen nicht, ob sein Vereinskollege Carlo Hörr auch eine schöne Stimme hat – turnen kann er jedenfalls so gut, dass er es bis in die erste Bundesliga (mit Zweitstartrecht für Heilbronn) und Mitte März bis zum DTB-Pokal in die Porschearena gebracht hat. Leider ist sein Nachwuchsteam (Deutschland zwo) an der versammelten Weltspitze gescheitert. Deshalb hat ihn der Muskelkater, der nur Karten fürs Teamfinale der Männer hatte, nicht zu Gesicht bekommen. Aber mit ein bisschen Glück hören wir noch eine Menge von Carlo Hörr.

Der Muskelkater, Sie ahnen es nicht, war auch einmal ein begeisterter Turner. Und hat es ebenfalls bis zum DTB-Pokal geschafft. Das muss so Anfang der Neunziger Jahre gewesen sein. Leider ergab es sich, dass sich seine Begeisterung zum Turnen immer umgekehrt proportional zu seinem Talent und Ehrgeiz verhalten hat.

Während es also die Schmidener Gebrüder Höfer in den (Landes-)Kader schafften, reicht es für den Muskelkater nach diversen Nach-Trainings-Bieren im Ef-Ef allenfalls am nächsten Morgen zu einem Kater. Während sich die einen wie die „Lords of the Boards" fühlten, war der Muskelkater eher so eine Art „Macker der Matte", auf der er während des Trainings ausführlich herumflätze.

Eine Wende nahm seine Karriere erst mit einer Tages-Akkreditierung für die Kunstturn-WM 1989 in Stuttgart, die er für die Schülerzeitung bekam. Und weil das damals alles noch ohne Barcodes und Hologramme und Schnickschnack daherkam, hat der Muskelkater mit einem Cutter, etwas Klebefolie und viel Fantasie eine ganz reguläre Presseakkreditierung daraus gebastelt - und eine Woche weitestgehend die Schule geschwänzt und bei seinen Stars in der Schleyerhalle verbracht. Was auch daran gelegen haben könnte, dass er ein bisschen in die schnuggelige US-Turnerin Brandy Johnson verknallt war.

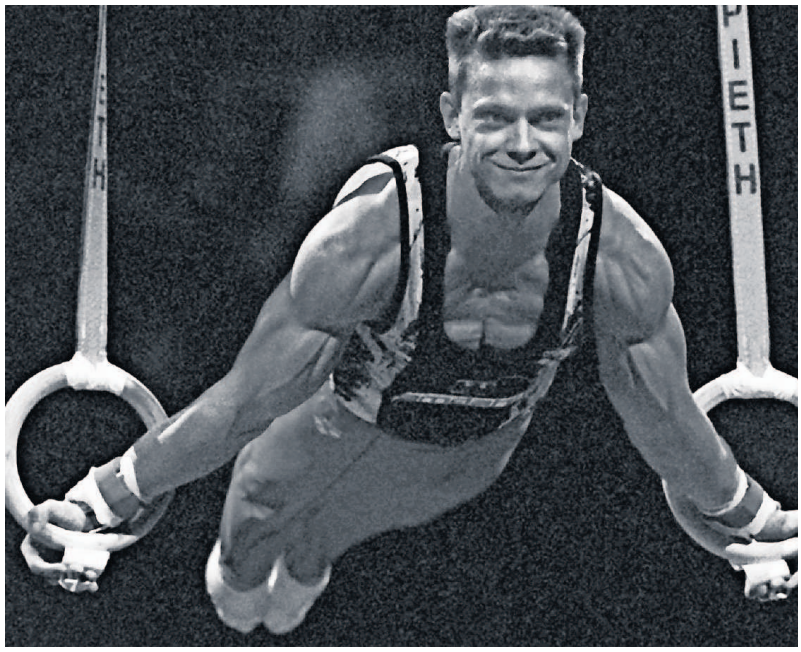
Weil das erkennbar kein tragfähiges Konzept für die Zukunft war, ist er das Thema mit seinen Teamkollegen vom TSV Schmiden danach etwas professioneller angegangen - und hat sich für den Gerätedienst beim DTB-Pokal gemeldet. Dort hat er dann Jahre lang für die besten Turnern der Welt die Geräte zusammengeschraubt – und heimlich genau an dem Reck herumgeturnt, an dem 1995 wenig später Andreas Wecker den Titel holte.

Heute – das nur zur Beruhigung - sitzt der Muskelkater ganz anständig im Publikum beim DTB-Pokal, mit zwei Nachwuchsmuskelkatzen, die ebenfalls geturnt haben. Aber er geht noch zu so ziemlich jedem verfügbaren Turnwettkampf. Das lässt einen nämlich niemals los. Das ist eine Tradition. Die Turn-WM im Sommer in Stuttgart ist ebenfalls fest gebucht.

Genauso fix zum Sportprogramm gehört die Lektüre des neuen „Muskelkaters" – voller sauspannender Geschichten aus dem TSV Schmiden und vielen Veranstaltungstipps.

Ein Tipp, Sie ahnen es, geht ohnehin immer: Pizzaessen bei Arcangelo Porro im „Stadio". Weil halt nichts über Traditionen geht.

Der Muskelkater



Lächelnd turnt Olympiasieger Andreas Wecker an den Ringen in der Berliner Max-Schmeling-Halle 2010. Der Muskelkater hat auch was – wenn auch im Hintergrund – für seine Turnkarriere getan. Foto: dpa

Impressum

Muskelkater
Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe März 2019
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: Katharina Belz, Dina Kurz, Anke Jung, Ulrich Lenk, Marc Sanwald, Roland Schweizer, Heinrich Schullerer, Ulrike Tiemann-Arsenic, Robin Vogt, Helen Vordermeier,
Produktion: Eva Schäfer
Titelbild: Wilfried Schwarz
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat
Anzeigen: Oliver Nothelfer
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Ich habe Rückenschmerzen!

Alles nur Kopfsache?

Im Volksmund haben sich mehrere Strategien etabliert, wie mit akuten Rückenschmerzen umzugehen ist: entweder man ignoriert die Problematik und lässt das Leid über sich ergehen à la „Der Körper wird sowieso nicht jünger!". Oder man vermeidet einfach jegliche Bewegung, die einen daran erinnert, dass irgendetwas mit dem Rücken nicht stimmt. Beide Strategien sind nicht sinnvoll.

Das lässt sich erst dann nachvollziehen, wenn man verstanden hat, wie der Schmerz funktioniert, und wie man ihn beeinflussen kann.

Grundsätzlich ist jeder Schmerz ein Notsignal des Körpers und sollte definitiv ernst genommen werden. Der Schmerz signalisiert, dass im umliegenden Bereich des Schmerzpunktes ein Problem vorliegt. Das kann schon eine simple Verspannung sein. Schmerzen im Rücken müssen nicht bedeuten,

Gesundheitsseite

dass zwangsweise ein Bandscheibenvorfall vorliegt.

Was passiert also nach der Strategie „Ich vermeide schmerzhafte Bewegungen."? Durch diese Strategie programmieren wir unser Gehirn so, dass es den Schmerz mit einer bestimmten Bewegung in Verbindung bringt – nämlich genau der Bewegung, die wir vermeiden. Wir nehmen Schonhaltungen ein, unsere Muskulatur arbeitet auf einmal ganz anders, wir versteifen uns dadurch, werden unbeweglich und unsere Kraft lässt nach. Ein Teufelskreis!

Wenn gar kein mechanischer Grund mehr da ist, der den Körper veranlasst, ein Schmerzsignal zu senden, werden wir dennoch immer noch denselben Schmerz fühlen. Wie ist das möglich? Ganz einfach: Das Gehirn sieht diese vermiedene Bewegung als Gefahr an und sendet in Folge dessen ein Schmerzsignal an den Körper. Dann sollte doch die Strategie „Ich ignoriere den Schmerz einfach." die richtige sein, denn hier vermeide ich ja keine Bewegung? Falsch gedacht! Es wird zwar die schmerzverursachende Bewegung nicht vermieden, jedoch schleichen sich hier teilweise Ausweichbewegungen ein, die zu Folgeverletzungen führen können.

Wie bedeutet das nun für das Krafttraining, das häufig als „gefährlich" verteufelt wird?

Eine Übung, die in Rehabilitationsprogrammen meiner Meinung nach viel zu sehr vernachlässigt wird, ist das sogenannte Kreuzheben. Warum? Nun ja, dass Kreuzheben entspricht im Grunde der Bewegung, die in den häufigsten Fällen die erste Schmerzattacke ausgelöst hat: einen Gegenstand vom Boden aufheben.

Das Gehirn assoziiert alleine schon durch die Bewegung: Vorsicht, Gefahr! Sobald ein schwerer Gegenstand vom Boden aufgehoben wird, arbeitet die rückenstreckende Muskulatur auf Hochtouren, damit die Wirbelsäule nicht „einknickt". Kommt es zu einer Überlastung der Muskulatur, etwa bei Unachtsamkeit während dem Ausführen der Bewegung, stuft das Gehirn die Muskelarbeit der rückenstreckenden Muskulatur als gefährlich ein. Es wird ein Schmerz ausgesandt, der eine zu starke Aktivierung der Muskulatur verhindert. Sich jetzt durch den Schmerz durch zu kämpfen führt dazu, dass mit rundem Rücken gehoben wird, da der Schmerz die Rückenmuskulatur hemmt. Et voilá: nächster Teufelskreis und wir steuern von einem simplen Schmerz auf einen Bandscheibenvorfall zu.

Die Lösung: Es muss dem Körper schrittweise klar gemacht werden, dass die Bewegung nicht gefährlich ist. Zu Beginn des Trainings haben Mobilitätsübungen, durch die sämtliche Bewegungen geschmeidiger werden und Verspannungen gelöst werden können, oberste Priorität. Anschließend wird die betroffene Bewegung von Grund auf „neu gelernt".

Fakt: Krafttraining ist, wenn es korrekt und unter qualifizierter Anleitung durchgeführt wird, alles andere als gefährlich (0,012 Verletzungen/100 Trainingsstunden) und kann das Risiko für eine weitere Verletzung um bis 69 Prozent senken. *Robin Vogt (Leitung Reversus)*

Info

Reversus – Das Rückenkompetenzzentrum des TSV Schmiden
Mit Langfristkonzept gegen Rückenschmerzen.
Kostenlose Probetrainings sind zu folgenden Terminen möglich und dauern jeweils eine Stunde:

- Montag um 20.15 Uhr
- Dienstag um 17.15 Uhr
- Mittwoch um 20 Uhr
- Donnerstag um 17 Uhr

Kontakt:
Robin Vogt
Wilhelm-Stähle-Straße 13,
70736 Fellbach
0711/951 939 19
reversus@tsv-schmiden.de
www.reversus.de

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle
Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

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

Bankier Extras

Wir machen den Weg frei.

CBC: FOOD, DRINKS AND MORE: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

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

CBC Restaurant FOOD, DRINKS AND MORE

Volksbank Stuttgart eG

Hartmut Freund in Action.

Mit Silber zurück aus Abu Dhabi Tischtennisspieler bei Special Olympics

Inklusionsprojekt ebnet Weg zu den Special Olympics World Games 2019

Zur Sportlerehrung kam er quasi direkt von den Special Olympics World Games in Abu Dhabi. Mit einer Silbermedaille kamen als Unified-Doppel von den World Games Heinrich Schullerer und Hartmut Freund zurück nach Deutschland. Erst im Finale der stärksten Leistungsklasse mussten sie sich in einem dramatischen Spiel im 5. Satz gegen die Vertretung aus Bangladesch geschlagen geben.

Doch der Reihe nach: Mitte Dezember erhielten die TSV Mitglieder Hartmut Freund und Heinrich Schullerer Post aus Berlin. Absender war Special Olympics Deutschland (SOD), die deutsche Organisation der weltweit größten vom internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Der Inhalt mehr als erfreulich – schwarz auf weiß konnten die beiden Tischtennisspieler, die seit zwei Jahren gemeinsam bei den Unified-Wettbewerben von SOD starten, die Nominierung zum größten sportlichen Ereignis des Jahres 2019 entnehmen.

Die alle vier Jahre stattfindenden Special Olympics World Summer Games fanden vom 14. bis 21. März 2019 erstmals in den Vereinigten Arabischen Emiraten (UAE) statt. Abu Dhabi und Dubai waren dabei Schauplatz für Wettbewerbe in 24 Sportarten – unter anderem Tischtennis. Die deutsche von SOD nominierte Delegation war mit 163 Athletinnen, Athleten und Unified Partnern, 52 Trainern und 14 weiteren (unter anderem drei Teamärzten und zwei Fotografen) also in Summe 229 Delegationsmitgliedern vertreten.

Zu dem Großereignis kamen fast 7500 Athletinnen und Athleten – begleitet von mehr als 4000 Trainern und Betreuern aus aller Welt. Mehr als 20 000 freiwillige Helfer standen zur Betreuung der Sportlerinnen und Sportler in und um die Wettkampfstätten bereit. Die Weltspiele waren für die örtlichen Veranstalter mit 190 teilnehmenden Ländern (170 Nationen), etwa 2000 Pressevertretern und erwarteten mehr als 500 000 Zuschauern eine logistische Herausforderung. Schirmherr der Veranstaltung ist der Kronprinz von Abu Dhabi Sheikh Mohammed bin Zayed Al Nahyan.

Es war ein langer Weg der sportlichen Qualifizierung der beiden TSV Tischtennis-Spieler, die fast wöchentlich in der Anne-Frank-Sporthalle in Schmiden mit den Sportkameraden der Tischtennismannschaften des TSV trainieren. Mit dem Sieg im Unified-Wettbewerb bei den regionalen Meisterschaften von Special Olympics Baden-Württemberg 2017 in Offenburg konnte sich Hartmut Freund im Einzelwettbewerb und gemeinsam mit Heinrich Schullerer im Unified-Doppel, bei dem ein geistig behinderter TT-Spieler und ein nicht behinderter Spieler zusammen antreten, für die Nationalen Spiele 2018 in Kiel qualifizieren. Mit dem dortigen Sieg in der stärksten Leistungsklasse im Mai letzten Jahres qualifizierte sich das Schmidener Unified-Doppel sportlich für die Weltspiele in Abu Dhabi.

Am 8. März ging es für die beiden TSV Tischtennisspieler und den Bruder von Hartmut Freund, der ihm als Betreuer zur Seite stand, nach Frankfurt, dem Sammelpunkt der 229 deutschen Delegationsmitglieder, die nach ihrer offiziellen Verabschiedung auf deutschem Boden den Flug in die Vereinigten Arabischen Emirate antraten.

Vom 9. bis 11. März erwartete die Athleten zunächst ein Host Town Programm zur Akklimatisierung und dem Kennenlernen der Kultur der Ausrichterregion.

Ab dem 12. März mit Einzug ins Athletenhotel begann die fokusierte Wettkampfvorbereitung. Mehrere tägliche Trainingseinheiten im Abu Dhabi National Exhibition Centre (ADNEC), dem Austragungsort der Tischtenniswettkämpfe, bestimmten dann den Tagesablauf.

Ein erster Höhepunkt war die am 14. März in der Heimspielstätte der Fußballnationalmannschaft der Vereinigten Arabischen Emirate im Zayed Sports City Stadium in Abu Dhabi stattfindende Eröffnungsfeier. Mehr als 43 000 Besucher erlebten dann im Stadion das Entzünden des olympischen Feuers, den Einmarsch der Nationen und ein buntes Rahmenprogramm zum Start der Weltspiele live. Am 16. März lud der deutsche Botschafter in den VAE die deutsche Delegation von Special Olympics nach Abu Dhabi zu einem Botschaftsempfang ein.

Silber für das Team aus Schmiden in in Abu Dhabi.

Nach der Landung in Frankfurt und der Verabschiedung des deutschen Teams begann dann die Vorbereitung auf die kommenden Weltspiele 2023, die dann erstmals auf deutschem Boden in Berlin stattfinden werden.

Mit der Nominierung der beiden TSV Tischtennisspieler zu den Special Olympics World Games trägt das vor vier Jahren gestartete Inklusionsprojekt der Tischtennisabteilung des TSV Schmiden ungeahnte Früchte.

Erfolg hat viele Väter, einer davon ist das uneingeschränkte Bekenntnis des Präsidenten, Vorstands und des Geschäftsführers des TSV Schmiden zum Inklusionssport. Das erfolgreiche Inklusionsprojekt der Tischtennis-Abteilung ist Beleg dafür, dass Inklusion im Sport zur Normalität werden kann, und es keine Besonderheit mehr darstellt, wenn körperlich oder geistig eingeschränkte Sportlerinnen und Sportler gemeinsam mit Nichtbehinderten trainieren, sich sportlich messen und ihre Freizeit verbringen.

Heinrich Schullerer
Abteilungsleiter Tischtennis

TSV Schmiden

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	
	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 Aufbau	
17.00 – 18.00 Uhr: Gesellschaftstanzkreis Anfänger		**10.00 – 11.00 Uhr:** Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		**15.30 – 16.30 Uhr:** Ballroom + Latin Kids I, 2-6 Jahre	**11.30 – 12.15 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Aufbau	
17.30 – 19.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK I (für Einsteiger)	**15.15 – 16.15 Uhr:** Ballett f. Kinder Anfänger		**16.45 – 17.30 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Anfänger	**15.30 – 16.15 Uhr:** Wassergewöhnung	**12.20 – 13.05 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv	**16.30 – 17.30 Uhr:** Ballett f. Kinder Anfänger	**15.00 – 16.00 Uhr:** Die fünf Esslinger	**17.30 – 18.15 Uhr:** Kinder-Schwimmkurs Aufbau	**16.30 – 18.00 Uhr:** Ballroom + Latin Kids II, 6-8 Jahre		
				18.00 – 19.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, ab 3-6 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK II	**18.00 – 19.00 Uhr:** Ballett Erwachsene Anfänger			**18.00 – 19.30 Uhr:** Ballroom + Latin Kids III, 8-14 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	**19.15 – 20.15 Uhr:** Ballett Erwachsene Fortgeschrittene	**18.30 – 19.30 Uhr:** Turnier Standard D/C-Klasse	**19.00 – 19.55 Uhr:** Dancespiration	**17.15 – 18.15 Uhr:** Kreativer Kindertanz, 4-9 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre	**20.00 – 21.00 Uhr:** Zumba für Erwachsene		**19.15 – 20.15 Uhr:** Ehemalige Turniertänzer	**16.45 – 17.30 Uhr:** Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch	**20.00 – 21.00 Uhr:** Mixed Impact Step	**19.00 – 19.45 Uhr:** Fit im Wasser	**19.30 – 20.50 Uhr:** Fitness kompakt	**17.30 – 18.30 Uhr:** Ballett Kinder Anfänger 2		
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power			**19.45 – 21.30 Uhr:** Jazz Dance Company (Fortg.)	**17.30 – 18.15 Uhr:** Feel the Dance Fever, Midi Dancer 1, 8–10 J.		
				18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 2, 10–12 J.		**19.00 – 20.00 Uhr:** Hobbygruppe Standard&Latein GK X
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre		**19.30 – 20.30 Uhr:** Turnier Latein D/C-Klasse	**20.00 – 21.00 Uhr:** BBP (Kräftigung)	**18.45 – 20.15 Uhr:** Ballett Meisterklasse		
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK III		**20.00 – 21.00 Uhr:** Turniergruppe Basic Technik	**20.00 – 21.30 Uhr:** Breitensportgruppe Standard/ Latein	**19.00 – 19.45 Uhr:** Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–17 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix		**20.30 – 21.30 Uhr:** Turnier Latein B/A/S	**20.15 – 22.00 Uhr:** Gymnastik + Spiele für Männer			
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 J.			**20.30 – 21.30 Uhr:** Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	**19.30 – 20.30 Uhr:** Hobbygruppe Standard&Latein GK VII (für Einsteiger)		
		20.30 – 22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann		**19.30 – 22.00 Uhr:** Gymnastik + Spiele für Männer		
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness				**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		**21.30 – 22.30 Uhr:** Turnier Standard B/A/S				

Tanzsport | Jazzdance | activity | Turnen | Schwimmen | Ballett

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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Die „Fünf Esslinger" (Start 15.05.)
Ein Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Kraft, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten.

Kursleitung: Ursula Besemer
Ort: Bewegungsraum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

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

Fitness kompakt (Start 16.05.)
Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 13.05.)
Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Senioren-Rückenfitness (Start 16.05.)
Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Hier kann jeder mitmachen.

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

Wirbelsäulengymnastik (Start 13.05.)
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.

Kursleitung: Kerstin Zepernick
Ort: Tanzsaal 3 Sportforum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

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

KURSANMELDUNG
Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de
Nächster Startzeitpunkt: Mi., 03.04.2019

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.

BALLETTABTEILUNG
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle oder über gloria.schroeter@t-online.de)

Ballett
Es kann zweimal geschnuppert werden.

Kursleitung: Gloria Schröter

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

100% Dance Feeling Jazz Fever (Start 01.04.)
Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. Mit Warm up´s, verschiedenen Übungen und Technikschulung aus dem JazzDance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.
Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 20.05.)
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache DanceMoves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

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

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 02.04.)
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Morning Wake up Dance mit einer bunten Tanzmischung, die jung, beweglich und vital hält! Mit einfachen, tänzerischen Bewegungen aktiv in den Tag starten und die Morgenmüdigkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

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

JazzDance Fortgeschrittene/JazzDanceCompany (Start jederzeit)
Für Fortgeschrittene Frauen ab ca. 35 Jahren mit Erfahrung im JazzDance!
Warm up´s , JazzDance-Technikschulung, intensives Faszien- und Stretchingprogramm, Across the Floor mit Schritten, Sprüngen, Drehungen, Battements etc., Konditionstraining durch das Einstudieren und intensive Üben fetziger JazzDance-Choreographien aus den Bereichen ClassicalJazz, LatinJazz, StreetJazz, Musical- und ShowDance! JazzDance in all seiner Vielfalt erleben und genießen! JazzDance hält fit, beweglich und jung! Tanz ist ein Lebensgefühl! Tanzen wirkt wie Medizin für Körper und Seele! Teilnahme an Vorführungen möglich.
Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelschulsporthalle Schmiden
Kosten: 12 Übungseinheiten á 90 Min. für Nichtmitglieder 125,00 €, für TSV Mitglieder 88,00 € JazzDanceAbteilungsmitglieder: 0,00 €

Dancespiration – Dance, Balance and Relax (Start 09.05.)
Motto: Tanz dich fit und dem Stress davon! Tanzen macht Spaß!
Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Tanzerfahrung notwendig, nur Freude an tänzerischen Bewegungen und Übungen. Sich von der mitreißenden Musik motivieren lassen und Spaß haben bei vielfältigen, tänzerischen Bewegungen, sowie kleinen Stretchingeinheiten für die Elastizität der Faszien. Zusätzlich kleine einfache Dance-Kombinationen zum Mittanzen für jedermann. Tanzen ist vielseitig und trainiert den gesamten Körper und den Geist! Tanzen fördert die Gesundheit! Ideales Training zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Körperspannung!Die immer wiederkehrenden Balance-Übungen fördern und trainieren den Gleichgewichtssinn. Die Relax-Übungen am Ende der Stunde (evtl. dünne Matte mitbringen!) laden zum aktiven Entspannen und Abschalten ein.

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

Mini Dance (ca. 5–8 Jahre) (Start 15.02.)
Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialieneinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein! Tanzen macht Spaß!

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

Midi Dance 1+2 (ca. 8–12 Jahre) (Start 15.02.)
Über einfache Warm up´s bis zum Erlernen fetziger Dance-Kombis und Choreographien auf tolle Musik! Tanzen wie ein Star! Hip ist in! Dance ist in!

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

JazzTeens (ca. 13–18 Jahre) (Start 15.02.)
All around Dance! Energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs-und Ausdauerschulung, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemixt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

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

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

SCHWIMMABTEILUNG
(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

Aqua Fitness (Start: 16.04.)
Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Ein intensives Training, das die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

Aqua-Power (Start: 16.04.)
Das ist Aerobic, Step-Aerobic oder auch funktionelle Schwerpunktgymnastik einmal anders - nämlich im Wasser. Durch den Wasser-

widerstand erzielt man bei der Gymnastik, die sehr muskel- und gelenkschonend ist, intensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig.

Fit im Wasser (Start: 18.04.)
Ein Fitnessprogramm, das die spezifischen Eigenschaften des Wassers konsequent für das Training ausnutzt. Die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben wird entlastet, Gelenke und Bänder werden geschont. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt und die Fitness verbessert. Jede/r Teilnehmer/in kann die Intensität der Übungen entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit wählen und während des Kurses steigern.

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

Wassergewöhnung (Start: 20.04.)
Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensomotorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger (Start: 14.4.)
Die Schwimmschule ist für alle Kinder zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Sie ist dreistufig aufgebaut: 1. Stufe „Anfänger" (spielerische Wassergewöhnung, 10m „Überwasserhalten"), 2. Stufe „fortgeschrittene Anfänger" (Seepferdchen: 25m Schwimmen und Sprung), 3. Stufe „Fortgeschrittene" (freies Schwimmen im Tiefwasser und weitere Schwimmart)

Kursleitung: Inga Schulz, Anne-Rose Kirn
Ort: Schwimmbad Friedensschulzentrum

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

TANZSPORTABTEILUNG
(Anmeldung über Gerhard Unger, 0172-7379055, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach, www.tanzsport.tsv-schmiden.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: 17,50 €/Monat

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

Kursnamen: Hobbygruppe Standard&Latein, Zumba Fitness für Erwachsene, Discofox/Standard & Latein
Kursleitung: Dimitrios Joannou, Ina Maier, Gerhard Unger
Ort: Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Kosten: 22,50 €/Monat

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

Kursname: Turniergruppe Standard D/C Klasse, Turniergruppe B/A/S, Turniergruppe Latein, Basictraining Latein
Kursleitung: Marcel Rauta
Ort: Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Kosten: 25,50 €/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: Anette Stuber-Guhl
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 Kraftraum.

Kursleitung: Alexandra Löckel
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 2
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Mixed-Impact Step
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

Fitnessgymnastik
Kursleitung: Anne-Rose Kirn
Ort: TSV -Bewegungszentrum Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Fitnessgymnastik ab 50 Jahre
Kursleitung: Dagmar Bürkle
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Fitnessgymnastik an Kraftgeräten
Kursleitung: Anne-Rose Kirn
Ort: TSV-Bewegungszentrum Kraftraum
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Fit trotz Gewicht für Frauen
Kursleitung: Sigrid Müller
Ort: TSV-Bewegungszentrum Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Mach mit – bleib fit : intensiv Fitnessgymnastik ab 50+
Kursleitung: Heike Mühleisen
Ort: TSV-Bewegungszentrum Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Mach mit – bleib fit : gemäßigt Firnessgymnastik ab 50+
Kursleitung: Heike Mühleisen
Ort: TSV-Bewegungszentrum Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Gymnastik + Spiele für Männer
Kursleitung: Gerhard Müller
Ort: Schulturnhalle / TSV -Bewegungsz.-TBL
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-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de

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

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB START: 03.04.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07.40 – 08.40 Uhr Core Training		
10.00 – 11.00 Uhr Pilates für Mamis	**09.40 – 10.40 Uhr** Mach dich fit und bring dein Baby mit	**09.40 – 10.40 Uhr** Yoga für Einteiger		**10.50 – 11.50 Uhr** MaPa Moves mit Kind
10.30 – 11.30 Uhr Fitness-Zirkel	**10.50 – 11.50 Uhr** Body Shape für Mamis	**10.10 – 11.10 Uhr** 5 Esslinger		
	16.30 – 17.30 Uhr Pilates f. Schwangere			**16.50 – 17.50 Uhr** Pilates für Einsteiger
		18.00 – 19.00 Uhr Pilates		
		19.10 – 20.10 Uhr Pilates	**18.00 – 19.00 Uhr** Pilates	**18.00 – 19.00 Uhr** Pilates
		19.10 – 20.10 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	**19.10 – 20.10 Uhr** Pilates	**19.10 – 20.10 Uhr** Pilates
			20.20 - 21.05 Uhr Fitness-Zirkel	

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, KURSANMELDUNG

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

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

Nächster Startzeitpunkt:
Mi., 03.04.2019

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

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag-Mittwoch-Freitag
7.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Dienstag-Donnerstag
9.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Samstag-Sonntag
9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

KURSANMELDUNG FÜR SCHMIDENER KURSE

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

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

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 Mi., 03.04.2019 online anmelden unter www.activity-fellbach.de

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursausschreibung 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 Teilnahmeplatz. Die Teilnahmebestätigung kann nur bei regelmäßiger Teilnahme (an mindestens 80% der Einheiten) ausgestellt werden. Einzelne Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte klären Sie das im VORAUS ab.

Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen geschieht auf 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 Freizeitsportclub
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 Freizeitsportclub
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/unseren 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 14.05.)
Folgekurs für alle Muttis mit Babys ab 6 bis 12 Monate. Ist die Geburt erst einmal ein halbes Jahr her, können wir schon gezielter ins Body Shape Training einsteigen und Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. In dieser Stunde ist das Baby mit im Kurs-Raum und wird auch teilweise in die Übungen einbezogen.

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

Core Training (Start 15.05.)
Core Training ist ein Training mit zwei Seilen, die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt sind und in ihrer Länge je nach Übung variiert werden können. Die Instabilität dieser Seile ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, welches die Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Auch viele Leistungssportler, so auch die Schwimm- und Skinationalmannschaft, haben diese Trainingsmethode für sich entdeckt, um ihre sportartspezifischen Bewegungsabläufe zu verbessern.

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

Crosscore Kleingruppentraining (Start 15.05.)
Das CrossCore ist ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeiten und wird in einer Kleingruppe (max. 6 Pers.) intensiv und individuell angeboten. Zur Verbesserung der Rumpfstabilität, um Dysbalancen zu entdecken und den ganzen Körper zu trainieren. Durch die Rotation des Gerätes werden neue Trainingsreize gesetzt. Die Betreuung in der kleinen Gruppe garantiert ein gezieltes und gesundheitsorientiertes Training und eine stetige Verbesserung der Leistungen.

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

Fitness-Zirkel (Start 13.05./16.05.)
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: Klara Ugele
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €

Pilates für Schwangere (Start 14.05.)
Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit, ist auch eine gesunde aufrechte Körperhaltung das erklärte Ziel des Trainings. Start ist zu jederzeit möglich. Dennoch ist es sinnvoll, sich das Okay vom Gynäkologen einzuholen.

Kursleitung: Jennifer Hausser
Ort: activity
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Mach dich fit und bring dein Baby mit! (Start 14.05.)
Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamis mit Babys von 3 - 6 Monaten. Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Der Körper hat sich durch die Schwangerschaft grundlegend verändert und gemeinsam rücken wir mit effektiven Übungen den Pfunden auf den Leib. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist in Beobachtung seiner Mami.

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

Pilates (Start 17.05.)
Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training für Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen. In dem 8 Einheiten dauernden Anfängerkurs werden die Grundprinzipien der Pilates-Methode Schritt für Schritt erarbeitet.

Kursleitung: Ria Valencia-Frank, Angela Gramlich, Petra Umbscheiden-Kachle, Bernd Weingarten und Liane Cataldi
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Pilates für Mamis (Start 13.05.)
In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauchübungen für Sie auswählen zu können, wird zu Beginn des Kurses die Rektusdiastase überprüft. Verspannungen und Stress, die nach der Geburt eines Kindes häufig auftreten, können durch das Pilatestraining abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mitgebracht werden (bis „Krabbelalter")!
Inhaltliche Schwerpunkte: Erlernen der Atemtechnik – Aufrichtung der Wirbelsäule – dynamisches Beckenbodentraining – Entspannungsübungen. *Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse „Pilates für Mamis" mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: Christina Kühnel
Ort: activity
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €
Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

Yoga für Einsteiger (Start 15.05.)
Für alle, die mit Yoga beginnen möchten und mit gezielten Übungen Stress abbauen und Verspannungen lösen wollen.

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

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler (5) = Kinderbetreuung für Geschwisterkinder während Kurszyklus

REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.50 – 10.50 Uhr Knie & Hüfte	**09.10 - 10.10 Uhr** Schulter & Rücken	**09.00 – 10.00 Uhr** Osteoporose	**08.30 – 09.30 Uhr** Rücken	**09.10 – 10.10 Uhr** Schulter & Rücken	
	10.20 - 11.20 Uhr Rücken		**09.10 – 10.10 Uhr** Schulter & Rücken	**10.30 – 11.20 Uhr** Rücken	**10.30 – 11.30 Uhr** Rücken
11.00 - 12.00 Uhr Knie & Hüfte			**10.20 – 11.20 Uhr** Rücken		**11.40 – 12.40 Uhr** Rücken
				13.00 – 14.00 Uhr Herz Sport	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken				**14.15 – 15.15 Uhr** Herz Sport	
16.00 – 17.00 Uhr Rücken	**15.35 – 16.35 Uhr** Schulter & Rücken			**15.30 – 16.30 Uhr** Herz Sport	
16.50 – 17.50 Uhr Knie & Hüfte	**16.45 – 17.45 Uhr** Rücken	**16.50 – 17.50 Uhr** Rücken	**16.40 – 17.40 Uhr** Rücken		
17.05 – 18.05 Uhr Rücken	**16.50 – 17.50 Uhr** Sport nach Krebs				
19.10 – 20.10 Uhr Rücken	**18.00 – 19.00 Uhr** Rücken	**18.00 – 19.00 Uhr** Rücken	**18.00 – 19.00 Uhr** Knie & Hüfte	**18.00 – 19.00 Uhr** Rücken	
20.15 – 21.15 Uhr Reha Rücken			**18.15 – 19.15 Uhr** Rücken	**19.10 – 20-10 Uhr** Schulter & Rücken	
20.20 – 21.20 Uhr Schulter & Rücken			**19.10 – 20.10 Uhr** Rücken		

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER REHA-SPORT

activity –
der Freizeit Sportclub
Sandra Scholz,
Ansprechpartnerin für den Reha-Sport
Bürozeiten: Mo–Do 7:30–12 Uhr

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

HINWEIS FÜR ALLE REHA-SPORTKURSE
Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld telefonisch einen Beratungstermin.
Telefon: 0711/5104998-19

Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnung kostenlos. Eine Vereinsmitgliedschaft im TSV Schmiden oder activity wird aber zur Nachhaltigkeit empfohlen

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

REHABILITATIONSSPORT FÜR KNIE & HÜFTE REHA
„Knie & Hüfte" ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie, als auch um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und Liane Cataldi

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

Kursleitung: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN REHA
Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

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

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN REHA
Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine geringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbunden Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.

Kursleitung: Angela Pietsch, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning und Bernd Weingarten, Liane Cataldi, Robin Vogt

SPORT NACH KREBS REHA
Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Bweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: Stefanie Takacz

BETREUUNGSARZT GESUCHT!
Wir suchen für unsere Herzsportgruppen einen Betreuungsarzt. Momentan finden die Herzsportgruppen Freitag-Nachmittag (13-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert. Unser bisher betreuender Arzt möchte altersbedingt aufhören und zusammen mit den rund 60 Herzsportlern sind wir 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	
		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 Ballschule	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
Psychomotorik	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	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Helen, Jana	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Helen, Jana	activity
TSV Kinderbetreuung	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

KINDERBETREUUNG IM TSV SCHMIDEN

9 Wochen (Faschings-, Oster-, Pfingst-,Herbstferien zusätzlich 3 Wochen in den Sommerferien) im Kalenderjahr bietet YoungMotion abwechslungsreiche und spannende Ferienwochen mit Motto für Kinder im Grundschulalter an.
Neben zahlreichen Bewegungsangeboten bieten unseren Teilnehmern Ausflüge (z.B. Schwimmen, Wilhelma, Spielplätze) oder kreative Angebote an. Darüberhinaus legen wir großen Wert darauf, dass sich die Kinder von der anstrengen Schulzeit erholen können. So haben die Kinder auch Zeit zur freien Freizeitplanung.
Zur Betreuung der Ferienkinder steht uns ein multiprofessionelles Team von pädagogischen Fachkräften und Sportfachkräften zur Verfügung.
Neben Schüler der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule können auch externe Kinder an unseren Ferienprogrammen teilnehmen. Die Anmeldung und Information zu unseren Ferienprogrammen finden Sie unter unserer homepage yomo.tsv-schmiden.de. Ansprechpartner für das Ferienprogramm ist Andreas Perazzo (ass@tsv-schmiden.de).

TSV KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule bietet den Kindern die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung im Verein.
Die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung werden berücksichtigt und einer einseitigen Spezialisierung im Alter zwischen 4 und 10 Jahren wird entgegengewirkt.
Die Kindersportschule steht unter professionaler Leitung von hauptamtlichen Sportfachkräften mit abgeschlossenem Sportstudium oder ähnlicher Qualifikation.
Hier werden die Kinder nach einem gemeinsamen Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept unterrichtet und gefördert.
Die Lehrkräfte der Kindersportschule sichern ein hohes Ausbildungsniveau unter 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 setzten den Kindern immer neue Reize und Herausforderungen die sie unbewusst im Sportunterricht bewältigen sollen. Hierbei lernen die Kinder sich selbst einzuschätzen und stärken ihr Selbstbewusstsein.

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

TSV BALLSCHULE

Die **Ballschule** ist ein Konzept der **Universität Heidelberg**, um spezifisch im Ballspielbereich eine **Gundlagenförderung** mit dem Spielgerät "Ball" anzubieten.
Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschussspiele, Rückschlagspiele, Torschussspiele) in das **Ausbildungsprogramm** einbezogen.
In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die *Familie der Sportpiele* typisch sind, erlernt.
In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "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.

PSYCHOMOTORIK

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

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

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung

YOUTH-CLUB

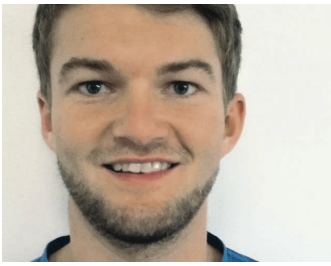
Für Jugendliche ab 16 Jahren, die sich für Kraft- und Gerätetraining interessieren, gibt es den Youth-Club. Dieser ermöglicht das Training im vereinseigenen Freizeitsportclub activity. Das besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis im Vergleich zur „normalen“ Mitgliedschaft. Sie können an allen Kursen teilnehmen und nach einer Geräteeinweisung und der Erstellung eines Trainingsplans zu den Öffnungszeiten an den Geräten trainieren. Um mögliche Fehlbelastungen zu minimieren und um das Training möglichst effizient zu gestalten, sind die Termine mit den für den Youth-Club zuständigen Trainern im 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 Young Motion,
Leitung Schulsportschule, Leitung Ganztagsbetreuung und Kinderbetreuung
Andreas Perazzo
0711/5851-688
ass@tsv-Schmiden.de

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

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



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

Schmiden rockt das Kleinwalsertal

Alles lief glatt beim Wintersport-Spektakel „Race and Fun Day“ am Fuchshof

In dieser Saison war turnusgemäß die Skiabteilung des TSV Schmiden an der Reihe, die Vereinsmeisterschaften von Schmiden und Oeffingen gemeinsam mit den Fellbacher Stadtmeisterschaften zu veranstalten. Neu im Bunde ist der TV Hohenacker und die damit gemeinsam ausgetragenen Kreismeisterschaften, sowie die Waiblinger Stadtmeisterschaften.

Vereinsmeisterin Lisa Kurz

Aufgrund jahrelanger Freund- und Partnerschaft der beiden Fellbacher Vereine war es dem TSV Schmiden möglich, die sehr gute Infrastruktur rund um und in dem Fuchshof als Basis für seinen „Race- and Funday 2019“ zu nutzen.

Als Teilnehmer genießt man gerne einen gut organisierten, mit reichlich Verpflegung ausgestatteten Tag im Schnee und einen reibungslosen Rennablauf.

Wagt man jedoch einen Blick hinter die Kulissen wird schnell klar, dass solch ein Renntag nicht aus Selbstverständlichkeit, sondern vielmehr aus Teamarbeit entsteht. Schon im Vorfeld wurden Teams eingeteilt, die für die unterschiedlichsten Schwerpunkte verantwortlich waren. Für die Verpflegung der Helfer war Martin Pfeiffer zuständig. Unter seiner Leitung wurde am Freitagabend kräftig Wurst, Käse und Zwiebeln fürs Abendessen geschnipfelt. Wurstsalat wurde aufgetischt. In der Hütte übernimmt jeder eine Aufgabe, meist läuft dies von selbst. So war es auch kein Problem „Personal“ fürs Zwiebelschneiden zu finden und manch einer konnte vom Chefkoch Martin einiges dazulernen. Das Team der Schmidener ist schon von vielerlei Veranstaltungen wie Skibasar, Skikurse und diverser Ausfahren im Sommer und im Winter eingespielt – und so lief alles Hand in Hand mit super Stimmung ab.

Mittelpunkt im Fuchshof ist die Küche, hier trifft sich alles und hier gibt es auch immer eine Aufgabe zu übernehmen. Für den nächsten Tag stand Gulasch auf dem Speiseplan und so wurde nach dem Essen weiter geschnitten und gekocht. Gemeinsames Kochen ist ein ideales Teamtraining, eine ebenso wichtige Teamarbeit ist auch die Verteilung der gespendeten Preise auf die jeweiligen Starterklassen. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt und einige Diskussionen wurden bezüglich der Zuteilung geführt. Da auch immer wieder neue Gesichter ins Kernteam der Abteilung stoßen, ist dies eine ideale Möglichkeit, sich gegenseitig kennenzulernen, sich einzubringen und aufgenommen zu werden.

Der Tag des Rennens startet schon früh. Ab 7 Uhr wird mit dem Aufbau begonnen. Die schon am Vorabend durch Rainer Rückle eingeteilten Teams machten sich früh an die Arbeit: Tische und Musikanlage aufbauen, Bar und Küche einrichten, Startplatz und Ziel vorbereiten, Startnummern sortieren etc.. Nach getaner Arbeit wurde gefrühstückt und weiter ging es mit dem Setzen des Kurses.

Roland „Shärriff“ Schweizer mit Marcel Pfeiffer und den vielen Helfern gelang es, einen flüssigen und gut zu fahrenden Parallel-Kurs in den Hang zu setzen. Jede einzelne Stange muss eingebort und eingeschraubt werden, beim finetuning oft ein zweites Mal. Aber auch hier war die langjährige Zusammenarbeit erkennbar, das Team bewältigte die Aufgabe in recht kurzer Zeit. Parallel begann das Catering um Tanja Wente mit seiner Arbeit. Für Getränke und Verpflegung war bestens gesorgt, jedoch muss alles vorbereitet werden: Kaffe kochen, Maultaschen und Würste wärmen, Kuchen schneiden usw. Nach Ankunft der Busse mit den Teilnehmern muss alles parat sein. Auch während der Rennen ist eine Stärkung notwendig und bei dem super schönen Wetter wurde man durstig.

Während der Siegerehrung gab es noch Glühwein und Punsch, nach Sonnenuntergang wird es noch frisch in den Bergen und die warmen Getränke waren gefragt. Nach der Siegerehrung war Zeit für ein Après Sk; bei Partymusik und Sternenhimmel kam Stimmung auf. Auch nach Abfahrt der Busse feierte das Helferteam weiter: Schmiden rockt das Kleinwalsertal.

Am nächsten Morgen wurde alles abgebaut. Natürlich musste die Unterkunft so verlassen werden wie sie bezogen wurde, die Endreinigung wurde zügig gemacht, um den Sonntag auf den Skiern zu verbringen. Die Schmidener und Oeffinger Skifahren entschieden sich fürs Walmendinger Horn. Hier gibt es anspruchsvolle Pisten, die in großer Gruppe bei besten Bedingungen bewältigt wurden. *Dina Kurz*

Info: skischule-schmiden.de

Weltmeisterschaft im Blick

Taekwon-Do-WM in Deutschland mit Michael Böttinger, Michael Schmidt und Christian Haase-Schütz

Schauen wir zurück auf das vergangene Jahr, liegt ein Jahr voller Events anlässlich des 25-jährigen Bestehens der Abteilung Taekwon-Do hinter uns. Hier nochmal ein Dank an alle, die mitgeholfen haben bei der Organisation, Planung und Durchführung von unseren Festen und der Deutschen Meisterschaft in Schmiden. Nun liegt ein ruhigeres Jahr vor uns, das wie immer mit einer Neujahrsfeier für die Kinder und Jugendlichen gestartet ist. Das Highlight dieses Jahr wird sicherlich die Weltmeisterschaft, die im bayrischen Inzell ausgetragen wird. Für jeden Kampfsportfan ein tolles Event, vor allem, weil „unsere drei“ wieder mit dabei sind: Michael Böttinger, Michael Schmidt und Christian Haase-Schütz. Die drei konnten durch ihre Leistung überzeugen und wurden erneut in die deutsche Nationalmannschaft aufgenommen. Für sie hat nun wieder eine trainingsintensive Zeit begonnen, damit sie im April bestens vorbereitet bei der WM teilnehmen können.

Für alle anderen beginnt nun ebenfalls die Turnierphase, und in den Trainings werden sich alle auf die Disziplinen Tul und Kampf vorbereiten. Das nächste Turnier in Schmiden findet im Mai statt und wird für den Taekwon-Do Nachwuchs eine tolle Gelegenheit sein, sich zu messen. Zuschauer und Neugierige sind jederzeit willkommen. Infos zum Turnier werden auf der Homepage bekannt gegeben. *Eileen Haase*

Info: www.tkd-schmiden.de

Das Angrüssen gehört dazu.

Vier gewinnt

Erfolgreicher Saisonstart für die Radsportler

Gleich vier Zweier-Teams des activity racing teams stellten sich Ende Januar der starken Konkurrenz beim „Dirty Race“ in Murr. Und zeigten dabei, dass sie auch bei Kälte und Matsch eine gute Figur auf dem Rad machen.

Das „Dirty Race“ – hier kann die Form getestet werden.

Eigentlich ist das „Dirty Race“ eine Sache für Duathleten oder Triathleten. Denn hier gilt es, zwei Mal möglichst schnell eine Laufrunde zu absolvieren und dazwischen – nicht weiter verwunderlich mitten im Winter – einen entweder vereisten und schneebedeckten oder, wie in diesem Jahr, extrem schlammigen Mountainbike-Parcours möglichst sturzfrei und ebenfalls flott zu absolvieren.

Mitten im Feld der Spezialisten sind seit einigen Jahren auch immer wieder Trikots des activity racing teams, der Radsport-Abteilung des TSV Schmiden, zu sehen. „Einige von uns nutzen das ‚Dirty Race‘ gerne, um gegen Ende des Wintertrainings zum ersten Mal ihre Form zu testen“, erklärt der sportliche Leiter Marc Sanwald (im Bild 5. v.l.).

In diesem Jahr stellten sich gleich vier Schmidener Teams der Konkurrenz der Spezialisten – und zwar im Staffel-Wettbewerb, bei dem der eine Teil des Teams die Laufstrecken absolviert und der andere den Mountainbike-Part übernimmt. Dabei schlugen sich alle activity racing team-Staffeln wacker und platzierten sich mit den Rängen 5, 11, 12 und 20 alle in den Top 20.

„Wir haben uns ja in den letzten Jahren mehr und mehr vom reinen Rennrad-Team hin zu einer vielseitigen Rad-Mannschaft entwickelt, die bei allen möglichen Veranstaltungen erfolgreich den TSV Schmiden repräsentiert. Insofern gibt der Auftritt beim ‚Dirty Race‘ einen guten Vorgeschmack auf die Saison 2019“, freut sich Sanwald auf ein weiteres erfolgreiches Jahr seines Teams.

Die Zeichen dafür stehen gut: Während viele andere Radsport-Mannschaften in der Region ernste Nachwuchssorgen plagen, werden für das activity racing team gleich 24 Radsportlerinnen und Radsportler starten. Schwerpunkte sind im Rennrad-Bereich der „Heuer-Cup“ mit zahlreichen Rennen in ganz Baden-Württemberg. Daneben planen Sanwald und sein Team Starts bei großen Mountainbike-Events wie den legendären Mehrtages-Rennen „TransAlp“ und „Alpentour-Trophy“ sowie, als Vorbereitung darauf, die Teilnahme an vielen kleineren Marathons in der Region. *Marc Sanwald*

Kletterspaß für die Sprösslinge

Auch nicht kletternde Eltern sind zu den Ausfahrten in Pfalz, Alb, Donautal und Co. eingeladen

Die schneebegeisterten TSV-Mitglieder kamen in einem Winter, der seinen Namen verdient hat, auf ihre Kosten. Und nicht wenige der kletternden Fraktion gehören ebenso zu diesen.

Nach oder zwischen den wunderbaren Ausfahrten mit diversen Wintersportgeräten darf aber die näher rückende Saison am Fels nicht aus den Augen gelassen werden und manches der Ziele, für die es in der vergangenen Saison nicht mehr gereicht hatte, rückt wieder in den Blickpunkt.

Das bedeutet: ab ins Sportforum und an der Kletterwand die vernachlässigte Oberkörper- und Armmuskulatur wieder auf Vordermann bringen und den eventuell angesetzten Winterspeck abbauen. Indoor ist beim Kletterer zugegebenermaßen eher als notwendiges Übel zu betrachten, aber solange sich die Temperaturen unter Null bewegen, oder das Schmelzwasser Griffe und Tritte überspült, geht außer Konditionstraining per Fahrrad oder Tourenski im Freien eben wenig.

Damit diese nicht unbedingt von jedem geliebte Käfighaltung nicht zu eintönig gerät, werden die Routen an der Wand regelmäßig umgeschraubt. Zwar ist diese Tätigkeit durchaus mit anstrengender Arbeit verbunden, aber letztlich findet man mit der Zeit einen gewissen Reiz an der Sache. Das Gestalten neuer Wege hat etwas kreatives, man schafft ein Bild an der Wand oder gestaltet gewissermaßen eine Choreografie von Bewegungen, die von den Begehern der neuen Wege Lob oder Tadel erhalten.

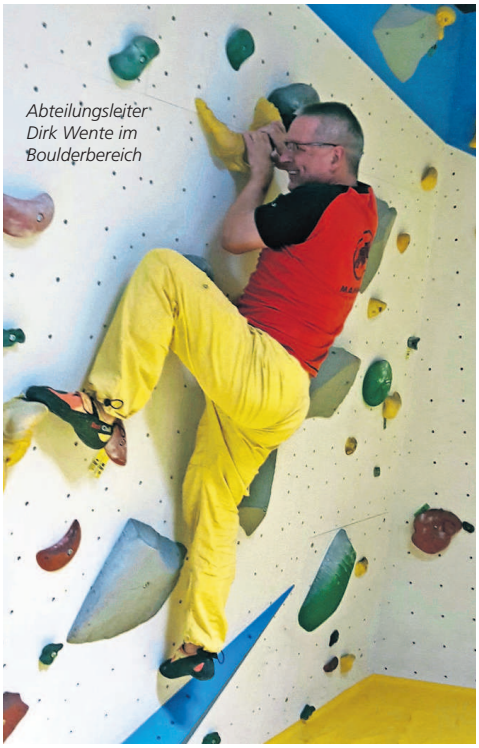
Dabei wird stets darauf geachtet, dass alle Gruppen, von den jüngsten Einsteigern bis zum erfahrenen Spezialisten jeder sein Tätigkeitsfeld findet. Abwechslung ist durch die Struktur der Wand an sich schon vorgegeben, gibt es doch Bereiche mit geneigten Platten bis zu ordentlichen Überhängen, Kanten und Ecken (im Fachjargon „Verschneidungen"), wie man es am Naturfels eben auch antreffen kann. Das ermöglicht die Gestaltung von unterschiedlichsten Anforderungen an den Kletternden, vom kräftigen Zupacken und Durchziehen bis zum diffizilen Stehen, Schieben, Drücken und Spreizen, sodass die Vorbereitung für die Freiluftsaison nicht nur im Aufblähen der Arme besteht.

Lediglich für echte Kraftausdauertouren ist die Wandhöhe von 8 1/2 Metern etwas zu gering, aber wenn man mehrere Wege hintereinander klettert, weiß man am Ende des Trainings auch, was man getan hat. Auf alle Fälle hat sich die im Verhältnis zur teilfesten Bewegungslandschaft größere Breite der Wand positiv auf die Zahl der zu betreuenden Kinder und Jugendlichen ausgewirkt, auch die Ausweichmöglichkeit in den Boulderbereich gleich nebenan entspannt die Situation der Übungsleiter deutlich. Dennoch sind die Grenzen der Kapazität diesbezüglich bereits wieder erreicht.

Ein Ziel für die neue Saison ist nicht zuletzt deshalb auch, weitere Ausfahrten für Kinder und Jugendliche, wie sie im letzten Jahr bereits erfolgreich durchgeführt wurden, anzubieten. Hier soll auch ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass alle Ausfahrten grundsätzlich für alle Interessierten offen sind und auch nicht kletternde Eltern gerne ihre Sprösslinge begleiten dürfen, bieten die Klettergebiete doch durchgehend auch landschaftlich besondere Reize – ob Pfalz, Schwarzwald, Alb oder Donautal, wer es nicht gesehen hat, dem entgeht wirklich einiges. Das Jahresprogramm der Kletterabteilung kann bereits auf der Homepage eingesehen werden.

Roland Schweizer

Info:
www.klettern.tsv-schmiden.de



Abteilungsleiter Dirk Wente im Boulderbereich

Ballett mit professioneller Anleitung für alle Altersgruppen.

Die Ballettschule wächst

Inzwischen gibt es sieben Klassen und einige Aufführungen stehen an

Die Ballettschule des TSV Schmiden unter der Leitung von Gloria Schröter wächst stetig. Inzwischen gibt es sieben Klassen – von Anfängern ab sechs Jahren bis hin zur Meisterklasse.

Die zehn- bis zwölfjährigen Mädchen sind jetzt schon so gut, dass sie schon einige Auftritte mit Bravour absolviert haben. Dieser Erfolg führte dazu, dass die Gruppe eingeladen wurde, auch bei anderen Veranstaltungen aufzutreten.

Bei der Senioren-Weihnachtsfeier der Stadt Fellbach zeigten sie zwei Tänze, die sie sehr professionell auf der Bühne der Fellbacher Schwabenlandhalle präsentierten. Daraufhin folgte die Einladung des SV Fellbach bei dessen Event „Tanzpanorama Magnifique", mit zwei Tänzen aufzutreten. Auch das war ein wirklich großer Erfolg für die Mädchen.

Und beim Schmidener Sommer 2019 werden die Ballettgruppen wieder mit einer neuen Choreografie und neuen, wunderschönen, selbstgemachten Kostümen auftreten. Der erste Herbst-Tanz-Workshop im Oktober 2018 war ein voller Erfolg. Die Teilnehmer waren begeistert. Mit Anna Vita konnte eine hochkarätige Dozentin gewonnen werden. Anna Vita, die selbst jahrelang als Solistin auf der Bühne stand und dreizehn Jahre als Ballettdirektorin das Würzburger Ballett leitete, hat sehr fundierte Kurse gegeben.

Da der Herbst-Tanz-Workshop so guten Anklang fand, wird es auch 2019 wieder einen Workshop geben. Diesmal wird auch Hip Hop angeboten.

Gloria Schröter

Infos

Ballettstunden im Sportforum des TSV Schmiden
Wilhelm-Stähle-Straße 13

Dienstag:

15.15 bis 16.15 Uhr Anfänger, Kinder
16.30 bis 17.30 Uhr Anfänger, Kinder
18 bis 19 Uhr Anfänger, Erwachsene
19.15 bis 20.15 Uhr Fortgeschrittene, Erwachsene

Freitag:

16.15 bis 17.15 Uhr Anfänger, Kinder
17.30 bis 18.30 Uhr, Fortgeschrittene, Kinder
18.45 bis 20.15 Uhr Meisterklasse
Interessierte können zwei Mal zum Schnuppern vorbeikommen.

Kontakt: Gloria Schröter,
Telefon 0172 / 7 39 22 40
gloria.schroeter@t-online.de
Siehe auch : facebook
Gloria Schröter Ballett

Ausbildung beim TSV Schmiden

Leistungssport und das duale Studium Fitnessökonomie beim TSV Schmiden – das klappt bei Helen Vordermeier mit viel Disziplin und einem straffen Tagesablauf.

Ein Erfahrungsbericht: Studium und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen, braucht sehr viel Disziplin, Ehrgeiz und Unterstützung

Schon von klein auf mache ich Kunstrad als Leistungssport. Mit fünf Jahren saß ich das erste Mal in der Halle auf dem Rad und seit der ersten Klasse (6 Jahre) bin ich im Leistungsportkader. In der Schüler- und Juniorenklasse bin ich an der deutschen Spitze mitgefahren. 2014 habe ich es geschafft, mich für den Junioren-Nationalkader zu qualifizieren und bin im selben Jahr Ersatzfahrer bei den Europameisterschaften gewesen.

Nicht immer war es einfach, alles unter einen Hut zu bekommen. Schule, Training, Familie, Lernen, Freunde, Wettkämpfe und und und, benötigen ein gutes Zeitmanagement. Daher habe ich schon von klein auf gelernt, mein Leben gut zu organisieren.

Seit September 2016 studiere ich beim TSV Schmiden im activity im dualen Studium Fitnessökonomie. 35 Stunden in der Woche arbeiten, aufgeteilt in alle Bereiche wie Trainingsfläche, Service, Kurse und Verwaltung.

In meinem zweiten Lehrjahr habe ich die Buchhaltung übernommen und zu meinem Aufgabengebiet gemacht. Neben der Arbeit trainiere ich vier Mal in der Woche für 2,5 bis 3 Stunden auf dem Rad und jeweils noch eine Kraft- und eine Ausdauereinheit. Und ganz nebenbei wird dann noch für die nächste Klausur gelernt oder an der Bachelorarbeit weitergeschrieben.

Mein Alltag ist von morgens bis abends gut durchgetaktet. Da ist jeder Stau auf der Autobahn, jede Lerneinheit für die Uni und jede Essenszeit genau eingeplant, sogar das Umziehen fürs Training ist zeitlich vorgegeben. Jeder normale Mensch würde sagen: „die spinnt doch, ich brauch mir doch für das Mittagessen kein Zeitlimit setzen". Doch, genau so sieht mein Tag aus. Alles ist genau durchgeplant bis in die kleinste Aktivität. Aber keine Sorge, natürlich ist immer eine Pufferzeit beim Essen eingeplant, falls man doch mal einen Teller mehr essen möchte, weil man mehr Hunger hat.

Hat man bei so viel Training und Arbeit überhaupt noch Freizeit und Zeit für Freunde? Man wird es nicht glauben, aber Ja man hat Freizeit und Zeit für Freunde! Zwar vielleicht im Vergleich zu anderen in meinem Alter nicht so viel, aber durch ein gutes Zeitmanagement bekommt man alles unter einen Hut! Und wenn man so einen Alltag von klein auf gewohnt ist, ist es schon normal, „wenig" Zeit zu haben.

Helen Vordermeier

2016 habe ich die Disziplin von Einer- zu Zweierkunstradsport gewechselt. Nach der Saison 2016 hat meine Zweierpartnerin aus beruflichen und gesundheitlichen Gründen aufgehört, und die Suche nach einer neuen Partnerin ging von vorne los. Im März 2017 habe ich dann mit Selina Marquart aus Oberjesingen bei Herrenberg, eine gute Freundin durch den Sport, meine neue Partnerin gefunden. Sie ist genau wie ich jahrelang an der deutschen Spitze im Einer mitgefahren. Und zusammen haben wir die neue Herausforderung in Angriff genommen.

Noch im selben Jahr, in unserer ersten gemeinsamen Saison, haben wir es geschafft, uns in den Nationalkader zu qualifizieren und durften somit im Folgejahr an den Weltcups teilnehmen. 2018 haben wir den 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften und den 2. Platz in der Gesamtwertung der Weltcupserie erreicht, sowie Ersatzfahrer für die Weltmeisterschaften. Für die nächsten Jahre ist unser Ziel, Mitglied im Nationalkader zu bleiben und uns für die Weltmeisterschaften zu qualifizieren.

So einen Erfolg zu erreichen und so einen Alltag durchzuziehen, schafft man nicht allein. Es benötigt sehr viel Ehrgeiz, Disziplin und ein gutes Zeitmanagement. Aber auch die Unterstützung von allen, die im Hintergrund mitagieren, ist nicht zu unterschätzen. Sei es die Familie, Freunde oder der Arbeitgeber. Alles muss aufeinander abgestimmt sein, und alle müssen zusammen an einem Strang ziehen. Die Abstimmung meiner Arbeitszeiten mit meinen Trainingszeiten ist ein sehr großes Entgegenkommen des TSV Schmidens. Dadurch kann ich meinen Leistungssport weiterhin ausüben und meinem großen Ziel, an Weltmeisterschaften teilzunehmen, näher kommen.

Ich bin sehr froh darüber, dass mich vor allem meine Familie und der TSV Schmiden bei meinem Leistungssport unterstützen und hinter mir stehen.

Alleine würde ich diesen Erfolg und diesen Aufwand nicht schaffen.

Helen Vordermeier

Infos

Ausbildungsmöglichkeiten im TSV Schmiden

- Bachelor of Arts Fitnessökonomie / Sportökonomie / Gesundheitsmanagement / Fitnesstrainer an der DHfPG
- Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann
  Bewerbung an Vera Schroff
  v.schroff@activity-fellbach.de,
  Infos unter Telefon 0711/ 5104998-17
- FSJ und BufDi
  Bewerbung an Felix Hug
  Yomo@tsv-schmiden.de

Capoeira startet ganz neu beim TSV Schmiden.

Alle Altersgruppen sind angesprochen.

Ulrike Tiemann-Arsenic, aufgewachsen in Brasilien, lehrt Capoeira.

Hä...? Gehen Sie etwa Angeln?", „Ist das ein Bogen?", „Ach, diesen Sport machen Sie? ... wie hieß der nochmal Caipirinha...? ... Capurera...?"
„Nein ich gehe nicht angeln! Und nein, das ist kein Bogen, das ist ein Berimbau!", „... Be-rim-bau, ein Musikinstrument! ....genau!, Ja ich mache Capoeira! Schon seit meiner Jugend! ...ja, aus Brasilien kommt das. Ich? ... nein, ich bin keine Brasilianerin, aber ich bin dort aufgewachsen."
„Ach so... Capoeira, das kenn ich, das hab ich schon mal gesehen! Die machen da Saltos und so, nee, das wäre nichts für mich. Dafür muss man ja voll beweglich sein! Dafür bin ich zu alt, da muss man schon als Kind damit anfangen, damit es was bringt!"
„Ja klar, Saltos gibt es auch, aber das ist eher nur ein Showelement der Capoeira. Capoeira besteht in erster Linie aus Angriffs- und Abwehrbewegungen und die können sehr vielfältig sein."
„Das ist doch dieser Kampf, aber ist der auch effektiv?" „...und eins verstehe ich nicht: ist es ein Tanz oder ein Kampf? Ist das eine einstudierte Show oder passiert das spontan?"
„Capoeira ist kein Kampf im direkten Sinne, es ist ein Spiel, eher eine Simulation eines Kampfes vielleicht. Wie effektiv ein Kampf ist, hängt meiner Meinung nach von der Bereitschaft und der Art der jeweiligen Person, das Gelernte einzusetzen."
So, oder so ähnliche laufen viele Gespräche ab. Aber, ich gebe es ja zu; wenn man Capoeira zum ersten Mal sieht, ist es nicht so leicht zu verstehen. Worum geht es da? Was ist das überhaupt? Was soll diese Musik?
Die Capoeira kommt ursprünglich aus Brasilien, sie vereint Spiel, Tanz, Kampf, Akrobatik und Musik zu einem fesselnden und atemberaubenden Erlebnis.
Capoeira ist ein Spiel! Eine Art der tänzerischen und kämpferischen Kommunikation zwischen zwei Menschen zur Musik. Manchmal sanft und geschmeidig, manchmal kraftvoll und schnell.
Um Capoeira zu lernen, gibt es keine Altersbegrenzung, jeder kann mitmachen. Der wichtigste Antrieb, um Capoeira zu lernen, ist der Spaß an der Bewegung.
Ich, Contramestra Ricki (Ulrike Tiemann-Arsenic) mache nun schon seit etwa 25 Jahren Capoeira und unterrichte seit über 15 Jahren Capoeira hier in Deutschland. Da ich in Sao Paulo- Brasilien aufgewachsen bin, habe ich auch dort die Grundlagen der Capoeira gelernt. Der intensive Kontakt zu Brasilien ist weiterhin erhalten geblieben. Ich freue mich sehr, ab Mai 2019 auch im TSV Schmiden Capoeira anbieten zu dürfen.
Im Sportforum wird nun ab dem 1.Mai Capoeira für alle Altersgruppen geboten. Im Training werden alle Elemente der Capoeira gleichermaßen angesprochen. Es gibt Eltern -Kind-Capoeira für die Kleinsten, Kinder- und Jugendtraining und natürlich auch Erwachsenentraining. Für alle, die Abends keine Zeit für Sport haben, wird es auch ein Vormittagstermin geben.
Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Über die Website des TSV -Schmiden kann jederzeit ein Schnuppertraining vereinbart werden. Egal ob Einsteiger oder Erfahrene, alle sind willkommen!
Ulrike Tiemann-Arsenic

Der Blick nach innen

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga und bietet die Chance auf regenerierende Entspannung

Seit der Eröffnung des Sportforums vor rund einem Jahr bietet das Einklang – Entspannungszentrum des TSV Schmiden – sein fortlaufendes Kursprogramm an. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, eine Yoga-Richtung vorzustellen, die vielschichtig wirken kann und mehr und mehr Zulauf findet.
Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die uns erlaubt, den Blick nach innen zu richten und vielschichtig loszulassen. Die Asanas (Haltungen) werden hauptsächlich im Sitzen oder Liegen und mit Hilfsmitteln ausgeführt, so dass der Körper in die Übungen hineinschmelzen kann.
Die Dehnungen werden länger gehalten als in anderen Yogaformen, dadurch wird Yin Yoga zu einer ruhigen, meditativen Praxis, um Ausgleich zu unserer aktiven Lebensweise zu schaffen.

Wie wird Yin Yoga ausgeführt?
In einer Yin Yoga Stunde werden die einzelnen Asanas zwischen 3 bis 5 Minuten gehalten. Der Körper wird gegebenenfalls mit Hilfsmitteln wie Blöcke, Gurte oder Yoga Bolstern (Kissen) unterstützt, so dass die Übungen ohne muskuläre Anspannung ausgeführt werden können

Wie wirkt Yin Yoga?
Yin Yoga hat vielschichtige Wirkungen.
Die körperliche Ebene:
Durch das Hineinschmelzen in die Asanas, hat der Körper die Gelegenheit loszulassen und zu öffnen. Das muskuläre Loslassen spricht die tieferen Schichten im Körper an, etwa Faszial-Strukturen, die dem Yin-Gewebe zugeordnet sind. Das Bindegewebe, Faszien, Bänder, Kapseln und Gelenke werden gedehnt, mobilisiert und gestärkt, befeuchtet und genährt. Heute wissen wir, dass die Faszien mit Nervenenden durchzogen sind, übrigens mit weit mehr als unsere Muskulatur. Das fasziale Gewebe kann unter Stress sich zusammenziehen und gar verkleben. Dadurch können Einschränkungen in der Beweglichkeit entstehen. Heute weiß man, das Volksleiden wie Rückenschmerzen oft ihre Ursache in den faszialen Strukturen haben. Yin Yoga kann hier nicht nur präventiv wirken, es hat schon vielen bei Rückenbeschwerden geholfen und die Lebensqualität deutlich verbessert.
Die mentale, geistige Ebene:
Yin Yoga hat eine beruhigende und regenerierende Wirkung auf das Nervensystem, kann Stress entgegenwirken. Die meditative Praxis gibt uns Raum, um nicht nur tief in unseren Körper, sondern auch in uns hineinzuspüren und Entspannung zu erfahren. Im Yoga steht das Konzept dahinter, dass Körper und Geist verbunden sind und in Wechselwirkung zueinanderstehen. Der Körper kann den Geist heilen und der Geist den Körper.

Für wen ist Yin Yoga geeignet?
Yin Yoga ist für jeden geeignet. Mögliche Einschränkungen sind hier wie bei jeder anderen körperlichen Aktivität vom Arzt abzuklären. Auch in der Schwangerschaft ist das Praktizieren von Yoga grundsätzlich möglich, je nach Wohlbefinden sogar bis kurz vor der Geburt. Auch hier gilt, Rücksprache mit dem Arzt und dem Yogalehrer zu halten.

Warum der Name Yin Yoga?
Die Bezeichnung geht auf das taoistische Prinzip von Yin und Yang zurück. Es geht darum, Ausgleich und Harmonie herzustellen, die Balance zu finden zwischen diesen beiden Polen.
Schauen wir unser heutiges Leben an, so wird deutlich, dass alles eher auf die Yang Seite ausgerichtet ist. Das Berufsleben ist meist aktiv, der private Alltag auch. Stress entsteht genau aus diesem Ungleichgewicht. Viele spüren, dass es heute wichtiger denn je ist, einen ausgleichenden Pol im Leben zu schaffen. Kommen Sie zu einer kostenlosen Probestunde vorbei!
Yin Yoga:
Montag 19:15 bis 20:30 Uhr
Donnerstag 20:15 bis 21:30 Uhr
im Einklang, kleiner Kursraum.

Anke Jung

Info: www.einklang.tsv-schmiden.de

Ein Hundertjähriger mit Weitblick

Alois Uhl ist seit Jahrzehnten mit dem TSV Schmiden verbunden und nach wie vor an Politik und Gesellschaft interessiert

Der Muskelkater hat Alois Uhl im Haus am Kappelberg besucht – und es hat richtig Freude gemacht, sich mit ihm zu unterhalten. Alois Uhl, geboren an Heiligabend 1918, verfolgt nach wie vor als ehemaliger Gemeinderat mit großem Interesse, was sich in Fellbach tut. Und natürlich kann er Spannendes erzählen zur Historie – und auch zur Entwicklung des TSV Schmiden, dem er seit Jahrzehnten verbunden ist.

Herr Uhl, womit hat denn Ihr Tag heute begonnen?
Alois Uhl: Mit der Fellbacher Zeitung. Ich lese die Fellbacher Zeitung, seit ich denken kann. Alle wissen, dass es mir ganz wichtig ist, dass ich sie morgens auf dem Tisch liegen habe.

Was denken Sie denn als ehemaliger Gemeinderat jetzt mit viel Abstand über die Politik?
Alois Uhl: Altkommunaler ist man ja lebenslang. Aber im Ernst – ich denke, es ist wichtig, dass man sich in einem gewissen Alter aus der aktiven Politik verabschiedet, um den Jungen nicht die Lust zu verderben. Wenn die Jungen ewig auf der Wartebank sitzen, geben sie auf. Manche denken wohl, es gehe nicht ohne sie, daher sind die Parlamente auch so vergreist. Aber die Jungen wollen auch mitgestalten.

Apropos mitgestalten: Sie waren ja in vielerlei Vorhaben engagiert – mehr als zwanzig Jahre im Fellbacher Gemeinderat, jahrzehntelang Sänger bei der Concordia, im Obst- und Gartenbauverein, bei der Feuerwehr und im TSV Schmiden. Was gibt einem denn ein Verein wie der TSV Schmiden?
Alois Uhl: Meine Erfahrung im Leben hat mir aufgezeigt, dass der Mensch die Gemeinschaft, den anderen braucht. In einem Verein wie dem TSV Schmiden fühlt man sich aufgehoben. Es gibt Ansprache und Anerkennung, das braucht der Mensch.

Die tägliche Zeitungslektüre gehört für Alois Uhl dazu.

Sie haben ja die Anfangszeiten des Vereins miterlebt. Woran erinnern Sie sich am meisten?
Alois Uhl: Damals hätte keiner jemals geglaubt, dass der TSV Schmiden einmal so ein großer Verein mit 6000 Mitgliedern wird! Nach dem Zweiten Weltkrieg war der Wiederaufbau nur mit Hilfe von Zusammenhalt und Unterstützung möglich. Die Firma Beton Bürkle spielte da eine wichtige Rolle. Sie stellte beispielsweise ihre Transporter als Mannschaftswagen für Fahrten zur Verfügung. Die Firma war auch beim Neubau der Sportstätten unerlässlich.

Man kann sich das heute kaum mehr vorstellen. Ich habe Feldhandball gespielt – das war Handball auf einem normalen Fußballfeld. Und bei einem Auswärtsspiel ist dann jeder auf sein Rad gestiegen und ist beispielsweise nach Bittenfeld geradelt zum Handballspiel. Die alte Turn- und Festhalle ist dann in Eigenarbeit gebaut worden. Das war schon eine große gemeinsame Leistung.

Sie sagen bei Ihrem persönlichen Rückblick, dass die Kriegszeit die schlimmste Zeit war.
Alois Uhl: Als Soldat in Russland bei 40 Grad minus, wir hatten keine Winterkleidung – das war eine meiner schlimmsten Erfahrungen. Wie konntet ihr damals nur das alles so mitmachen? lautet ja eine Frage der nachkommenden Generationen. Ich denke, wir waren vor allem beschäftigt mit dem Überleben und bloßen Durchkommen. Und wenn man noch nie in einer Diktatur gelebt hat, kann man das wohl schwer nachvollziehen.

Sie sagen, Sie sind besonders auch mit diesem Hintergrund ein überzeugter Europäer?
Alois Uhl: Hier im Haus am Kappelberg werde ich tagtäglich von den Pflegekräften aus allen Nationen betreut – aus Vietnam, Brasilien, Peru , Indonesien und und und. Das sind lauter liebe Frauen, die sich für uns alten Leute so sehr einsetzen. Und Kim aus Südkorea ist beispielsweise eine ausgezeichnete Botschafterin ihres Landes mit ihrem Engagement.
Wir denken immer, wir seien der Nabel der Welt – aber wir sind nur ein Teil. Ich habe hier das Glück, andere Welten kennenzulernen. Ich bin aus Überzeugung ein glühender Anhänger der Europäischen Union. Die Völkerverständigung, die wir uns nach dem Krieg erarbeitet haben, dürfen wir uns von Nationalisten und Populisten nicht nehmen lassen. Nicht der Hass darf uns leiten, sondern die Verständigung. Wenn man weiß, was Krieg bedeutet, ist das ein hohes Gut. Wohin würden denn Sie gehen, wenn Sie von heute auf morgen flüchten müssten?

Was macht man denn, dass man hundert wird?
Alois Uhl: Zu viel verwöhnen lassen darf man sich nicht. Man sollte den Aufgaben im Leben nicht aus dem Weg gehen und auch manche Strapaze mitmachen. Aber ein Rezept gibt es nicht.

Sie haben aber doch noch einen Tipp, der vielleicht helfen könnte für ein aktives Altern?
Alois Uhl: Ich habe viele Jahre ein Stückle in Strümpfelbach gemeinsam mit meiner Frau versorgt. Wenn ich eine Empfehlung geben möchte, dann diese: Dass es eine große Bereicherung im Leben ist, mit der Natur zu leben. Und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Dadurch bekommt man Achtung vor dem Leben. Aufstehen, frühstücken und ab in den Garten, das war das Schönste im Ruhestand! Und das erste eigene Obst und Gemüse war ein Genuss.

Alois Uhl war vielfach engagiert. Ein Foto aus dem FZ-Archiv.

Die alte Turn- und Festhalle in Schmiden steht längst nicht mehr – Alois Uhl erinnert sich noch an die damaligen Bauarbeiten.

Vom Schwimmbecken erfolgreich aufs Parkett

Die neue Trainerin für die Kinder, Katharina Belz, kam über Umwege zum Tanzsport und hat viele Titel geholt: Ein Erfahrungsbericht

Meiner tanzbegeisterten Mutter habe ich es zu verdanken, dass ich bereits mit sieben Jahren zum ersten Mal eine Tanzschule betreten habe. Von da an wusste ich, dass mich das Tanzen nicht mehr so schnell loslassen würde.

Trainerin und professionelle Tänzerin: Katharina Belz

Angefangen hat aber alles mit rhythmischer Sportgymnastik am olympischen Stützpunkt in Schmiden, aber als Wasserratte hat es mich immer ins Schwimmbecken gezogen. Und so wurde ich in kürzester Zeit zur höchsten Gruppe befördert und anschließend in die Wettkampfgruppe aufgenommen, in der ich wöchentlich vier Mal Training hatte. Die vielen Wettkämpfe endeten oft erfolgreich, und somit stieg die Trainingsintensität an.

Doch bald landete ich wieder auf dem Parkett. Mit elf Jahren hatte ich meinen ersten Tanzpartner und die Gelegenheit, Turniere zu tanzen. Es war ein sehr harter, aber lohnenswerter Weg, bis an die Spitze zu kommen. Nach vier Jahren stand ich das erste Mal im Finale der Deutschen Meisterschaft Kombi und belegte ein halbes Jahr später den 2. Platz der Deutschen Meisterschaft in Standard.

Weitere harte, aber erfolgreiche Jahre sollten folgen: Deutscher Meister 2014 und 2015, Qualifikationen für Europameisterschaften und Weltmeisterschaften in Standard, die Aufnahme in den Bundeskader und letztendlich auch Europameister. Es kamen viele Shows und Auftritte im Fernsehen dazu. Auch wenn ich dafür auf vieles verzichten musste, finde ich doch: Es hat sich gelohnt!

Manchmal frage ich mich, wie ich das alles auf die Reihe bekommen habe? Aber irgendwie ging es: ich hatte meine Ziele und gespürt, dass es mir Spaß macht – kurz, es ist einfach mein Ding! Und Erfolg tut nicht nur gut, sondern motiviert auch: Dafür bin ich heute professionelle Tänzerin und ausgebildete Trainerin.

Derzeit trainiere ich die Kindergruppen am Freitag von 16 bis 19.15 Uhr. In der ersten Gruppe (Kinder unter sechs Jahren) findet eine tänzerische Früherziehung statt, das heißt die Kinder erlernen grundlegende Dinge, die für das Tanzen später wichtig sind, wie zum Beispiel aufrecht zu stehen und die Füße zu strecken.

In der zweiten Gruppe (Kinder über sechs Jahren) fangen wir langsam an, uns mit Tanzschritten aus dem Standard-und Lateinbereich und der Musikalität auseinanderzusetzen. Die Choreografien sind mittelschwer.

Das Training in der dritten Gruppe (Kinder ab zehn Jahren) ist schon etwas anspruchsvoller. Die Basics, die in der zweiten Gruppe von den Tanzschritten her erlernt wurden, werden hier weiterentwickelt. Auf Rhythmus, Takt und Musikalität wird in dieser Gruppe besonders Wert gelegt. Leider fehlen uns für die dritte Gruppe Jungs, um Tanzpaare zu bilden und damit an Turnieren teilnehmen zu können. Deshalb würde ich mich sehr freuen, wenn wir in der nächsten Zeit auch Jungs bei uns in der Gruppe begrüßen könnten. *Katharina Belz*

Info: tanzsport.tsv-schmiden.de

ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister
WOHN- UND GEWERBEBAU
▪ UMBAU
▪ RENOVIERUNG
▪ SANIERUNG
▪ NEUBAU
Karolingerstr. 40 ▪ 70736 Fellbach ▪ Tel.: 0711 - 51 40 06
www.architekturbuero-hoffmeister.de

Fester Zins – ein halbes Leben lang
Die Allianz Baufinanzierung bietet Zinsfestschreibungen bis zu 40 Jahren mit hoher Flexibilität an. Reden Sie mit uns über Ihre Pläne.
Fröhlich OHG
Allianz Generalvertretung
Karolingerstr. 6, 70736 Fellbach-Schmiden
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de
Tel. 07 11.51 24 76
Allianz

ZahnCentrum
Centrum30 MVZ GmbH
Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten, wir freuen uns, Ihnen ab sofort unseren Intraoralscanner vorzustellen.

Vorteile:
- höchste Präzision
- maximaler Patientenkomfort (gerade bei PatientInnen mit starkem Würgereiz)
- schmerzlos
- kaum noch Abdruckmasse

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

Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33
www.ZahnCentrum.de

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr
termin@zahnarzt-drvintzileos.de
www.ZahnCentrum.de

Tipps und Termine

Karfreitagswanderung der Handballer geht in eine neue Runde

Beim TSV Schmiden ist richtig viel Abwechslung geboten – es geht mit viel Bewegung in den Frühling:

29. März bis 31.März: Skiabteilung Hüttenwochenende in Arosa

6. April Skiabteilung Season Closing Lenzer Heide

13. April bis 20. April: Skiabteilung Jubiläum Familienausfahrt

19. April: Karfreitagswanderung der Handballer

27. April: Handball Saisonabschluss mit Hocketse und Barbetrieb

Die Kletterer des TSV haben wieder einiges vor.

27. April: Abteilungsfest Tauchen

11. Mai: Sportklettern/Skiabteilung Kanufahren Donautal

19. Mai: Sportklettern im Battert

21. Mai: Vereinsmeisterschaft im Doppel Tischtennis

23. Mai bis 26. Mai: Gymnastik International

30. Mai bis 2. Juni: Sportklettern im Schwarzwald

28. September bis 6. Oktober: Sportklettern in Sachsen

Auch in diesem Jahr sind die TSV-Senioren dabei, über alle Abteilungen hinweg zusammen Ausflüge und Besichtigungen zu unternehmen. Den Auftakt bildete eine von Karlheinz Hirsch fachkundig und launig gestaltete kompetente Führung über den Besinnungsweg mit dem passenden Abschluss im Besen.

RAUMGESTALTUNG KLEIDER
Wir ziehen Ihre Wohnung an!
• Polsterarbeiten • Tapezierarbeiten
• Bodenbeläge • Insektenschutz
• Gardinen
Haldenstraße 14 · 70736 Fellbach
Telefon 07 11/51 93 52
www.raumgestaltung-kleider.de
Öffnungszeiten Ausstellungsraum:
Montag und Donnerstag von 9.00–12.00 Uhr
u. 15.00–18.30 Uhr und nach Vereinbarung
Quelle: Säum & Viebahn

das Beste für Ihre Küche
Löffelhardt
Küchenstudio des Fachhandels
Schmidener Weg 5 · 70736 Fellbach · Telefon 0711 / 5207554
Maybachstr. 1 · 72636 Frickenhausen · Telefon 07022 / 400577
www.loeffelhardt.kuechen.de
musterhaus küchen
BOSCH Miele LEICHT forster FACHGESCHÄFT

EINKAUFSDASCH*
Kauf vor Ort
*Unabdingbar für Ihre Kunden nach einem Einkauf in Ihrem Shop!
Informieren Sie hier über Ihr Angebot!

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.