

Ausgabe 2/2019

MUSKEL

KATER



TISCHTENNIS

Schmidener spielen auf
internationalem Parkett

TANZSPORT

Ein außergewöhnliches Paar:
Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo

AKTIVPOSTEN

Ehrenmitglied Hans Rückle engagiert
sich für die TSV-Senioren

KLETTERN

Schmidener in der Route
„Muskelkater“

RUNDER GEBURTSTAG

Der Rems-Murr-Pokal geht
in die zehnte Runde

Die Zeitung des TSV Schmiden





Abtauchen – das rät der Muskelkater bei der Hitze und gibt ein paar Tipps, wie die große Nachfrage nach Wassersport bedient werden kann.

Foto: dpa/Wolfram Kastl

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Embakra bingapffthnjkn! Hupps, pardon, von der Tastatur abgerutscht. Ist einfach zu heiß! Wie soll man denn bei diesen Temperaturen einen Text schreiben? Über Sport! Wo man doch schon beim Gedanken an Bewegung ins Schwitzen kommt. Zum Glück haben die Verantwortlichen beim TSV Schmiden blitzschnell reagiert und ein krasses Zehn-Punkte-Programm verabschiedet, dass es den Mitgliedern auch bei Backofen-Bedingungen erlaubt, fit und gesund zu bleiben (oder zu werden). Dem Muskelkater liegt dieses Programm weltexklusiv vor. Also: kommen Sie, staunen Sie.

1.) In allen Kursräumen des Activity werden die Klimaanlage abgeregelt, um das neue epische Langhantel-Workout „Really Hot Iron Plus“ zu ermöglichen – das einzige hochintensive Training, das gleichzeitig einem einstündigen Saunagang entspricht. Leiden Sie, schwitzen Sie, auf Wunsch mit Aufguss.
2.) Gerade rechtzeitig zum sich abbahnenden Rekordsommer fertig geworden: eines der Herzensprojekte von TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann, der die Schmidener Kleinschwimmhalle in ein Cabrio-Freibad umbauen ließ, das dank aufwändiger Virtual-Reality-Technologien über großzügige – leider

nicht betretbare – Liegewiesen verfügt.
3.) Nie mehr verschwitzte, am Körper klebende Ekel-Sportklamotten – dank des neuen TSV-Programms „NIIT“ – alias Nacktes Intensiv-Intervalltraining. Für verschämte Sportler wird das Workout auch in mondlosen Nächten angeboten.
4.) Alle Hallensportarten finden außerdem ab sofort auf dem Schmiden Beach statt. Neu im Angebot dort unter anderem: Beach-Standardtanz, Beach-Taekwon-Do, Rhythmische Beach-Gymnastik und Beach-Indoor-Soccer.
5.) Wem das immer noch zu stressig ist, für den öffnet die Fußballabteilung das Training der Kreisliga-B-

Mannschaft – dort überanstrengt sich auch an heißen Tagen keiner.
6.) Die neue TSV-App „Couch-Athletics“ ermöglicht es ab sofort, andere für sich Sport machen zu lassen und sie dabei detailliert zu filmen und zu tracken. Optional besteht die Möglichkeit, dass Couch- und Real-Sportler sich anschließend bei einem Weizenbier austauschen.
7.) Damit die Leichtathleten im Stadion weiterhin Sport machen können, hat sich das TSV-Radteam bereit erklärt, einen riesigen Ventilator mittels Fußkraft anzutreiben. 15 Radler treten auf Rollentrainern in die Pedale, damit im Norrmiweg ein laues Lüftchen weht.
8.) Um der gestiegenen Nachfrage

nach Wassersport (inkl. Segeln & Surfen) Herr zu werden, wurde die Anne-Frank-Halle bis zu den Zuschauerrängen geflutet und in eine Seenlandschaft verwandelt.
9.) Angesichts der Hitze haben sich die TSV-Verantwortlichen verzählt und Punkt 9.) vergessen.
10.) An allen Sportstätten wurden detaillierte Hinweise für das richtige Verhalten bei hohen Temperaturen angebracht, abgestimmt mit der WHO und dem Welt-Molkereiverband. Wichtigste Regel: Achten Sie unbedingt darauf, auch bei diesen Temperaturen genügend Pizza im Ristorante Stadion zu essen! Es grüßte verschwitzt, aber umso herzlicher.
Der Muskelkater



Schmiden Beach – die angesagte Adresse bei den Hitzetagen.

Foto: Eva Herschmann

Impressum

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe Juli 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: Mark Boettger, Felix Hug, Mona Klinkhardt, Anke Raspe, Gloria Schröter, Heinrich Schullerer, Christian Haase-Schütz, Roland Schweizer, Produktion: Eva Schäfer
Titelbild: Jörg Schütrumpf
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat
Anzeigen: Oliver Nothelfer
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Gemeinsam macht's Spaß: Das Workout der Crossfit-Teilnehmer



Über die Freude am Sport treiben

Ein Einblick in den Alltag eines Sportlers

Seine Nase kitzelt, als die ersten Strahlen der Morgensonne sein Gesicht streifen. Mit einer raschen Bewegung wirft er die Decke von sich und setzt sich energisch in seinem Bett auf. Ein rascher Blick auf die Uhr zeigt ihm, dass er sich beeilen sollte. Schließlich hat er ein Ziel!

Mit einem befriedigten Seufzen erhebt er sich von der Bettkante und beginnt, sich für seinen Tag zu richten. Ein erneuter Blick auf die Uhr lässt seinen Puls höher schlagen. Nur noch 20 Minuten. Jetzt hat er sich doch zu viel Zeit gelassen. Zügige Schritte bringen ihn auf die Haustüre zu, da fällt ihm der Rucksack an seinem Bett ein. Fast hätte er das Wichtigste vergessen. Der Rucksack! Hektisch rennt er ins Schlafzimmer und greift sich den Rucksack. Jetzt schnell aufs Fahrrad und los geht's.

Seine Muskeln melden sich gequält zu Wort, als er sich mit vollem Gewicht in die Pedale legt. Da habe ich den gestrigen Tag wohl noch nicht so gut verdaut, schießt es ihm durch den Kopf. Aber nach den ersten Pedalumdrehungen lockern sich die Muskelstränge und die eh schon zügige Fahrt steigert sich zu einem nahezu halsbrecherischen Wettlauf gegen die Zeit. Außer Atem aber voller Vorfreude auf die gleich folgenden Aufgaben, stellt er sein Fahrrad ab, reißt die Vordertüre auf und wird mit einem hässlichen Grinsen seiner Leidensgenossen empfangen.

„Das war ganz schön knapp!“ ertönt ein tiefer Bariton aus den Tiefen des Raumes. Erschrocken dreht er sich in Richtung des Geräusches um. Ein Lächeln legt sich auf seine Lippen und mit einem lauten Klatschen treffen sich seine Handflächen mit denen des Gegenübers. „Lass uns anfangen. Ich habe heute auch noch einen anderen Termin“, meint er und dreht sich zur

restlichen Gruppe. Mit einem befreiten Auflachen stoßen sich die Wartenden von der Wand ab und stellen sich auf. „Los geht's.“ Mit diesen Worten beginnt seine 21. Trainingseinheit der Sommerferien-Aktion des TSV Schmiden.

Er ist in der dritten Woche. Und sein Ziel, jeden der 69 angebotenen Kurse pro Woche in den sechs Wochen Laufzeit mindestens einmal zu besuchen, ist in greifbare Nähe gerückt. Nichts wird ihn davon abhalten. Kein schlechtes Wetter, kein Muskelkater. Die Trainer sind dafür ausgebildet genau auf solche individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen.

Im Crossfit ist das heute seine zweite Trainingseinheit. Einfach weil es ihm so gefallen hat und die Trainingsgruppe ihn so herzlich aufgenommen hat. Genau wie in den anderen Kursen auch. Das Problem ist nicht, jeden Kurs einmal zu besuchen, sondern jeden Kurs nur einmal zu besuchen. Er hat sich noch nirgendwo unwohl gefühlt und

würde gerne alles weitermachen, aber er möchte auch die einmalige Chance nutzen, innerhalb von sechs Wochen alle Angebote einmal zu testen. Zehn Kurse aus dem activity hat er schon, in Capoeira und Crossfit war er auch schon in einem Teil der Angebote.

Für die nächste Woche hat er sich eher die ruhigeren Yoga-Kurse des Einklang vorgenommen. Dann soll eine Hitzewelle kommen, da nutzt er die Verbindung von Freibad F.3 und den dort angebotenen Kursen, um sich abzukühlen. Dann kommt nochmal eine harte Woche mit Boxen und weiteren Kursen im activity, bevor er sich dann in der letzten Woche einen Eindruck im Reversus verschafft. Davon möchte er seinen Kumpel überzeugen, der klagt nämlich seit längerem über Rückenprobleme.

„Klatsch!“ Das Geräusch von aufeinandertreffenden Handflächen beendet die Stunde und er läuft in der Traube seiner Trainingsbekanntschaften zur Dusche. Ein paar davon gehören zu der verschworenen Gemeinschaft, die wie er, alle Kurse einmal getestet haben wollen. In diesem internen Wettstreit liegt er bisher an Position drei. Die zwei Plätze an die Spitzenposition sind aber noch drin. Da ist er zuversichtlich. Und schon schleicht sich wieder ein Lächeln auf seine Lippen, als er an die nächste Kursstunde am heutigen Abend im Freibad denkt.

Wer jetzt denkt, so etwas möchte ich auch erleben, dem bieten wir die Möglichkeit über die Sommerferien alle Sportangebote der Sommerferien-Aktion zu erleben.

Felix Hug



Verschiedenste Kurse testen – das geht bei der Ferienaktion.

Info: Detaillierte Infos, Anmeldeformulare und den Kursplan für die Sommerferien-Aktion sind unter www.sommerferien-aktion.de zu finden.

Küchenprofis,
persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

- KÜCHEN
- GERÄTETAUSCH
- MODERNISIERUNG
- INDIVIDUELLER MÖBELBAU

**Katja und Hans Peter Holder
Holder GmbH**
Buttersstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.51.40.20

REWE Aupperle
Total regional

Unsere Stärken

- lokale Produkte
- Tradition
- Nachhaltigkeit
- Tierwohl
- Lebensmittel
- unsere Region
- Herzlichkeit
- Qualität
- Werte
- Frische
- Lokalität
- Nähe

REWE Aupperle | 1 x in Hegnach | 1 x in Oeffingen | 2 x in Fellbach | Öffnungszeiten: 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



Spielszene mit Giuseppe Coroneo im Halbfinale in Auer in Südtirol

Tischtennis auf internationalem Parkett

Spannende Stationen: Auer/ Südtirol – Banja Luka – Budapest – Bordeaux

Gute Bilanz der Saison 2018/2019 der Schmidener Tischtennisspieler: Alle Mannschaften haben ihre Spielklasse gehalten und somit ihre Saisonziele erreicht. Abgeschlossen wurde das Tischtennisjahr kürzlich mit den Vereinsmeisterschaften. Erstmals wurden die Meisterschaften in neuem Modus nach „Schweizer System“ ausgetragen. Nach sechs gespielten Runden qualifizierten sich die ersten acht der insgesamt teilnehmenden 17 Spieler und einer Spielerin für das Viertelfinale.

Das Finale bot sehenswertes Tischtennis. Der letztjährige Vereinsmeister und im gesamten Verlauf der Meisterschaft noch ungeschlagene Thomas Meier traf auf seinen jungen Herausforderer Jannik Höfliger. Dieser war bereits im direkten Vergleich bei den Qualifizierungsspielen Thomas Meier unterlegen, somit war die Favoritenrolle klar verteilt. Doch Jannik Höfliger, der sich von Spiel zu Spiel steigerte, warf jetzt alles in die Waagschale. Seine Physis und geistige Präsenz an der Platte nach acht absolvierten Spielen an diesem Nachmittag waren beeindruckend. So kam es wie es kommen musste, Thomas Meier gab im neunten Spiel nochmals alles, musste aber mit der ersten Niederlage bei diesen Meisterschaften die Krone des Vereinsmeisters 2019 an Jannik Höfliger weiterreichen, der in der kommenden Saison 2019/2020 an Nummer drei in der ersten Mannschaft aufschlügt. Die kommende Saison wirft ihre Schatten voraus. Der TSV Schmiden wird wieder mit vier 6-er Mannschaften ab September am Wettkampfsportbetrieb teilnehmen. Zumindest in Schmiden sowie in Oefingen hat unsere Sportart nichts an Attraktivität eingebüßt, um so unverständlich, dass der SV Fellbach seine letzte aktive Herrenmannschaft in der kommenden Saison vom Spielbetrieb zurückgezogen hat. Die Begeisterung in Schmiden, Tischtennis nicht nur als Wettkampf-, sondern auch als Ge-

Zum dritten Mal in Banja Luka in Bosnien-Herzegowina

an internationalen Wettkämpfen und Turnieren teil. Hierbei erfreut sich das Internationale Tischtennisturnier in Banja Luka in Bosnien-Herzegowina zunehmender Beliebtheit. Das Turnier in der Heimatstadt des Vereinstrainers Milorad Cojo zieht Spieler des gesamten Balkanraums, Österreichs und aus Deutschland an. Am 19. Oktober werden wir uns zum dritten Mal, aber erstmals mit sechs Spielern der 1. und 2. Mannschaft des TSV und komplettiert durch unseren Seniorspieler Rudi Vlasak international in Banja Luka messen. Im vergangenen Jahr kamen die vier Schmidener Teilnehmer dekoriert mit einer Silber- und einer Bronzemedaille



Die vier Teilnehmer der Schmidener Mannschaft in Auer

sundheitssport zu betreiben, ist ungeboren. Mit fünf Neuzugängen und einer regen Freizeitgruppe greift unsere Philosophie der Sportentwicklung. Wohl auch, weil unser Horizont im Wettkampfsport längst die nationalen Grenzen sprengt. Die Schmidener Spielerinnen und Spieler nehmen vermehrt

aus Banja Luka zurück. Milorad Cojo musste sich erst im Viertelfinale seiner Spielklasse geschlagen geben und das Doppel Milorad Cojo und Jochen Höfliger erreichte das Semifinale.

In diesem Jahr rechnen sich auch Seniorspieler Michael Pollak und Rudi Vlasak Chancen aus, in ihrer jeweiligen Altersklasse in Banja Luka um die Titel mitzuspielen. Rudi Vlasak wird in der Altersklasse M85 antreten und unterstreichen, dass unsere Sportart mit regelmäßigem Training bis ins hohe Alter aktiv gespielt werden kann. Für unseren „Tischtennisprofessor“ Michael

Pollak, den Beinamen verdankt er der Entwicklung und Produktion seiner weltweit im Einsatz befindlichen Trainingshilfen, wie die in unterschiedlichen Varianten erhältlichen Returnboards zum Selbsttraining (<https://www.returnboard.de/>), ist das internationale Parkett fast schon zur Gewohnheit geworden. Michael Pollak nimmt regelmäßig an den Senioren Welt- wie Europameisterschaften im Tischtennis teil. So führten ihn die jüngsten internationalen Auftritte 2016 zur WM nach Alicante/Spainien, 2017 zur Europameisterschaft nach Helsingborg in Schweden, zur diesjährigen Europameisterschaft Anfang Juli nach Budapest und im kommen-

den Jahr zur Senioren-Weltmeisterschaft nach Bordeaux. Mit Daniel Gachstatter und Boris Ritapal werden im kommenden Jahr mindestens fünf Spieler des TSV Schmidens bei der Seniorenweltmeisterschaft in Bordeaux vertreten sein.

Erstmals nahm an Pfingsten eine Schmidener Mannschaft am Inter-

„Wo Gemeinschaft herrscht, da herrscht auch Erfolg“

nationales Tischtennis-Mannschaftsturnier in Auer teil. Mit 144 Mannschaften aus fünf Nationen (Südtirol/Italien, Österreich, Schweiz, Polen und Deutschland) war die Südtiroler Gemeinde am Schwarzenbach zum 35. Mal Gastgeber und Austragungsort des Schwarzenbach-Cups. Mehr als 500 Tischtennisspielerinnen und -spieler haben in zwei Damen- und drei Herrenleistungsklassen drei Tage lang um Sieg und Platzierungen gespielt. Die jeweiligen Sieger wurden in drei Einzel, einem Doppel und weiteren drei Einzelwettkämpfen, bis eine Mannschaft den 4. Siegpunkt gewinnen konnte, ermittelt. Mit drei Siegen in der Vor-

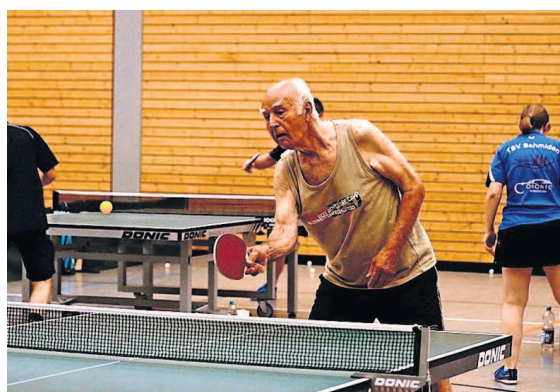
runde konnte sich die Schmidener Mannschaft mit Giuseppe Coroneo, Thomas Meier, Tomy Maier und dem mitgereisten Abteilungsleiter für die Finalrunde qualifizieren. Erst im Halbfinale mussten die Schmidener Starter ihren Gegnern und späteren Turniersiegern aus Weiler im Allgäu zum Sieg gratulieren. Motiviert durch diese erfolgreiche Teilnahme mit dem dritten Platz und dem Südtiroler Ambiente wird uns das Turnier nicht letztmals gesehen haben.

Mit dem vierten Fellbacher Clickball-Turnier am 16. Juli in der Anne-Frank-Sporthalle verabschieden sich die Spieler der Tischtennisabteilung in die Sommerpause und zur Vorbereitung auf die im September startende neue Saison 2019/2020.

Die heiße Phase der Vorbereitung wird mit dem Trainingswochenende Ende August in Langweid in Bayern, nicht auf internationalem Boden aber mit internationalem Flair, eingeläutet. Auf Einladung des TTC Langweid werden wir mit mindestens zwölf Spielerinnen und Spielern am Vorbereitungslehrgang der Bundesliga- und Oberliga-Damen des TTC Langweid mit der neunfachen Europameisterin und sportlichen Leiterin der Kinder- und Jugend-Akademie Tischtennis von Bayern Ungarischen Csilla Batorfi und dem ungarischen Tischtennis-Damen-Nationaltrainer teilnehmen.

Die internationalen Auftritte, Turnierteilnahmen sowie der Besuch der Tischtennis-Weltmeisterschaften auf europäischem Boden gehören neben der spielerischen Wettkampftwicklung zum Bestandteil der Teamstrategie der Tischtennis-Abteilung. Damit schaffen wir nicht nur Identifikation, sondern fördern Teamgeist, der sich individuell leistungssteigernd sowie in den Mannschaftswettkämpfen auszahlt. Entsprechend einem Zitat von Publilius Syrus: „Wo Gemeinschaft herrscht, da herrscht auch Erfolg.“

Heinrich Schullerer, Abteilungsleiter



Auch im hohen Alter in Aktion: Der 85-jährige aktive Senior Rudi Vlasak beim Clickball-Turnier – die Spielszene wurde von Abteilungsfotografin Steffanie Albanello aufgenommen.



Vereinsmeister 2019 ist Jannik Höfliger



Die Südtiroler Gemeinde am Schwarzenbach mit ihrer Sportzone wird von den Schmidenern sicher wieder besucht.

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

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

Aster LEIKT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS



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



Eine Aufnahme vom Ausflug nach Hohenheim. Hans Rückle ist auch mit von der Partie (ganz rechts).

Reisen mit besonderen Einblicken

Ausflugsziel ist auch das Rosenstein-museum in Stuttgart.



Hans Rückle, seit mehr als zehn Jahren Ehrenmitglied im Verein, engagiert sich weiterhin bei den TSV-Senioren. Der Muskelkater hat ihn getroffen.

Er ist engagiert – das merkt man schnell. Schon wenn er den Ordner hinlegt, in dem die vielen Ausflüge der TSV-Senioren abgeheftet sind: Die Ziele sind vielfältig. Da geht es zusammen in das Naturkundemuseum Schloss Rosenstein, zur Wetterstation in Bad Cannstatt auf dem Schnarrenberg, in die damals neu umgebaute Mercedes-Benz-Arena, ins Weinbaumuseum in Uhlbach und auf den Rotenberg, ins Alte Schloss.

Oder auch zum Stuttgarter Flughafen, bei dem es auch eine spezielle Führung zu den Privat- und Firmenflügen gab. „Rolf, wir kommen mal zu dir“, hat Hans Rückle gesagt.



Hans Rückle organisiert die vielseitigen Ausflüge der TSV-Senioren.

Führungen mit Lokalkolorit

Und bald stand die Tour mit Rolf Kurz auf dem Programm. Der langjährige CDU-Stadtrat Rolf Kurz, der im Herbst 2018 verstorben ist, war als Unternehmer mit der Kurz Aviation Service GmbH auf dem Echterdinger Flughafen tätig.

Oder es gab eine Führung durch den Kurpark in Bad Cannstatt mit dem ehemaligen Amtsleiter des Stuttgarter Garten- und Friedhofamts, Werner Koch. „Die Familie Koch ist in Schmiden beheimatet, da war es nicht schwer, einen Kontakt herzustellen“, erinnert er sich. Hans Rückle hat in den vielen Jahren und Jahrzehnten seines Engagements viele Netzwerke geknüpft.



Schon immer reiselustig und sportbegeistert: Hans Rückle auf dem Piz Palü vor vielen Jahren, noch in der alten Ausrüstung der Skiabteilung des TSV Schmiden.

Foto: privat

Mit diesen bereichert er die Ausflüge der TSV-Senioren immer wieder. Natürlich hat er dabei die Anliegen der Mitglieder im Blick. „Wir schauen, dass die Leute nicht gestresst werden und sie uns dann auch nicht stressen“, sagt er etwas ver-

schmitzt. Reisen zu planen, zu organisieren und selbst loszuziehen, das liegt dem Ehrenmitglied ohnehin im Blut. „Heute ist das weniger geworden“, sagt der 79-Jährige. Aber die Länder, in denen er unterwegs war, sind nicht so schnell aufzuzählen – und reichen von Alaska, Iran, Mali über Griechenland bis nach Finnland. Eine gewisse Neugier sei schon nötig und „nicht plump“ in eine fremde Kultur zu schreiten, merkt Hans Rückle an. Neugierig musste er immer sein – und aufgeschlossen, wenn man sich anschaut, was „einer unserer größten Aktivposten“, wie es Ulrich Lenk bei der Verleihung der Ehrenmitgliedschaft im Mai 2008 formuliert hat, gemacht hat.

Bereits im Jahr 1967 ist Hans Rückle in den TSV Schmiden eingetreten, der Diplomingenieur, der bei der Schmidener Firma Bürkle tätig war, brachte sein Wissen bei vielen Bauvorhaben des TSV ein. Er war zudem Leiter der Skiabteilung, im Ausschuss der Tennisabteilung, erster stellvertretender Vorsitzender des Gesamtvereins und und und. Nicht umsonst wurde er unter anderem auch mit der städtischen Ehrenplakette ausgezeichnet.

Hans Rückle war alpinen Skiläufer. „Gemeinsam mit meinen Söhnen haben wir Heliskiing in Kanada gemacht“, erzählt er. „Man fährt dann im Tiefschnee runter“, schildert er die sportlichen Abenteuer, die sein Leben mitprägten. Die Ski-

begeisterung ist auf die Söhne Rainer und Christoph übergegangen. Beide sind Skilehrer beim TSV. „Rainer ist sogar im Landeslehrteam“, sagt er mit einem gewissen Stolz. Auch seine Frau Marianne hat sich vielseitig im Verein eingebracht. Eine TSV-Familie könnte man die Rückles nennen. Und warum engagiert man sich rund 36 Jahre ganz vorne in einem Verein? „Es ist schön, mitzuerle-

„Einer unserer größten Aktivposten“

ben, dass die Mitglieder sich eingebunden fühlen“, sagt der Schmidener etwas bescheiden. „Und man kennt bald jede Menge Leute“. Das gilt bis heute – und der nächste Ausflug mit den TSV-Senioren steht an. Am 19. September geht es in das Schloss Rosenstein.

Zu den Ausflügen kommen die regelmäßigen Herbsttreffen zu einem bestimmten Thema mit einem spannenden Referenten dazu. Der frühere Leiter der Fellbacher Zeitung, Gerhard Brien, war da schon gefragt, Ex-OB Kiel oder der Hauptkonservator der Stadt Stuttgart, Wolfgang Maier – auch ein Fellbacher. Der nächste Termin ist am 7. November. Neugier und Austausch sind also weiterhin angesagt.

Der Muskelkater

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	15.00 – 16.00 Uhr: Pre Ballett ab 5 J.	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 GKI (für Einsteiger)	15.15 – 16.15 Uhr: Ballett f. Kinder Anfänger		16.30 – 17.30 Uhr: Hip-Hop Kinder	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	16.45 – 17.30 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	16.15 – 17.15 Uhr: Ballett Kinder Anfänger		
			17.30 – 18.15 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Aufbau	16.00 – 16.45 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 3–6 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKII	18.00 – 19.00 Uhr: Ballett Erwachsene Anfänger			16.30 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 6–8 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	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance I, 5–8 J.		
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	17.00 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 7–9 Jahre		
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 (Fortgeschritten)		
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 GKX
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre		19.30 – 20.30 Uhr: Turnier Latein D/C-Klasse	19.30 – 20.30 Uhr: BBP (Kräftigung)	18.00 – 19.15 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 10–14 Jahre		
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKIII		20.00 – 21.00 Uhr: Turniergruppe Basic Technik	20.00 – 21.30 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	18.45 – 20.15 Uhr: Ballett Meisterklasse		
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	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–17 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 J.			20.30 – 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 GKV	21.00 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse		21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVI		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV		21.30 – 22.30 Uhr: Turnier Standard B/A/S				



Bewegungen, sowie kleinen Stretchingseinheiten 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 Schmidener
Kosten: 6 Übungseinheiten =
(2) 31,00 €, (3) 43,00 €

Mini Dance (ca. 5–8 Jahre) (Start 20.09.)
Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewusstsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 15 Übungseinheiten =
(2) 66,00 €, (3) 87,00 €

Midi Dance 1+2 (ca. 8–12 Jahre) (Start 20.09.)
Über einfache Warm up's bis zum Erlernen fetziger Dance-Kombis und Choreographien auf tolle Musik! Tanzen wie ein Star! Hip ist in! Dance ist in!

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

JazzTeens (ca. 13–18 Jahre) (Start 20.09.)
All around Dance! Energiegeladenes Dance-Training mit Bewegungs- und Ausdauertraining, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemischt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 15 Übungseinheiten =
(2) 66,00 €, (3) 87,00 €

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
Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Ein intensives Training, das die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

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

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

Jeder Kurs 8 Einheiten
Die „Fünf Esslinger“ (Start 11.09.)
Ein Programm für lebenslange Fitness – zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Kraft, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten.

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

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

Fitness kompakt (Start 12.09.)
Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €,
(3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 16.09.)
Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €,
(3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Senioren-Rückenfitness (Start 12.09.)
Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor.

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
8-Einheiten@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., 23.07.2019

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

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 16.09.)
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: Vanessa Gerstenberger
Ort: Tanzsaal 3 Sportforum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €,
(3) 64,00 €, (4) 192,00 €

BALLETABTEILUNG

(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 23.09.)
Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Techniks Schulung aus dem 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 Schmidener
Kosten: 6 Übungseinheiten =
(2) 31,00 €, (3) 43,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 16.09.)
Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache DanceMoves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

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

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 24.09.)

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 Faszienn- 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: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 12 Übungseinheiten à 90 Min.
für Nichtmitglieder 125,00 €,
für TSV Mitglieder 88,00 €
JazzDanceAbteilungsmitglied: 0,00 €

Dancespiration – Dance, Balance and Relax (Start 19.09.)

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





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

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

Wassergewöhnung

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

Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger

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

Kursleitung: Lena Schweikhardt, Anne-Rose Kirm
Ort: Schwimmbad Friedenschulzentrum

Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 70,00 €
Anmeldung nur online möglich ab 01.07.

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, Basic-training 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 Kraffraum.

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 Kirm
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 Kirm
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Kraffraum
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

Fitnessgymnastik ab 50+
Kursleitung: Heike Mühleisen
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal
Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Gymnastik + Spiel 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

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB

Anmeldung nur online über
www.activity-fellbach.de

Jeder Kurs 8 Einheiten

Body Shape für Mamas

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

Kursleitung: n.n.

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

Core Training

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

Kursleitung: Stefan Schurr, Stefanie Takacs

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

Fitness-Zirkel

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

Kursleitung: Klara Ugele

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

Pilates für Schwangere

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit, ist auch eine gesunde aufrechte Körperhaltung das erklärte Ziel des Trainings. Start ist zu jeder-



zeit 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!

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

Kursleitung: n.n.

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

Pilates

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: Angela Gramlich, Nicole von Arnim, Bernd Weingarten und Liane Cataldi

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

Pilates für Mamas

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

allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: Christina Kühnel

Ort: activity

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

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

MaPa Moves mit Kind

Dieser Kurs ist für alle Mamas oder Papas, die sich zusammen mit ihrem Kind fit halten wollen. In diesem Kurs sind die Kinder in eine Babybauchtrage oder einem Tuch, so dass die Bewegungsfreiheit des Elternteils gegeben ist. Um auch die musikalische Früherziehung zu fördern, arbeitet Rike (Kurs-

leiterin) mit sanfter, klangvoller Musik. Das Elternteil bewegt sich zusammen mit dem Kind im Takt oder führt auch mal schweißtreibende Workouts durch. So fühlen sich die Kinder geborgen und der gemeinsame Sport beruhigt und verbindet. Teilnahme ab dem 2./3. Lebensmonat des Kindes möglich. Bitte sprich im Vorfeld mit deinem Arzt -/ Kinderarzt ob auch von dessen Seite nichts dagegen spricht. Babytrage oder Tragetuch erforderlich.

Kursleitung: Rike

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

Dauer: 8 x 60 Minuten



REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

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



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., Markus Zwissler,

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN **REHA**

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

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

SPORT NACH KREBS **REHA**

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

Kursleitung: Stefanie Takacz



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

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	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	10.30 Uhr – 11.30 Uhr	Jenny	Bewegungsraum Container
	0–3 Jahre	Flizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Celine	Schmidolino
		Flizzis	Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Celine	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Denis	Schulturnhalle
		Zwerge	Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Denis	
	5–6 Jahre	Tiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Tiger	Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Denis	
	6–8 Jahre	Riesen	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Anne Rose	Anne-Frank-Halle
		Riesen	Donnerstag	16:15 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	Arena Sportforum
TSV Ball-schule	6–8 Jahre	Ball-schule Kl. 1–3	Montag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	Schulturnhalle
	6–7 Jahre	Ball-schule Kl. 1–3	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Andreas	Anne-Frank-Halle
Psycho-motorik	4–7 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
	7–9 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	TBL
	9–14 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino
Youth Club	14–16 Jahre	Kurstaining	täglich	zu den Kurszeiten	Helen, Jana	activity
	16–18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Helen, Jana	activity
TSV Kinder-betreuung	3 Monate – 3 Jahre	Betreute Spielgruppe	Mo, Mi, Fr	8:00 Uhr – 13:00 Uhr	Daniela	activity/Kibelino
	6 Monate – 10 Jahre	Kinderbetreuung im activity	außer Freitag	verschieden	Andreas	activity/Kibelino
	6 Monate – 10 Jahre	Kinderbetreuung im Sportforum	Mittwoch	9:30 Uhr – 11:30 Uhr	Viktoria	Sportforum/Tanzsaal 3

LEITUNG KINDERSPORTSCHULE



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

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 4-10 Jahren wird entgegen gewirkt.

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

Hier werden 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 Aspekts und ein großes Maß an Kontinuität. Die Kindersportschule des TSV Schmiden bietet den Kindern ab 8 Monaten (neu) ein breitgefächertes Sportangebot ohne Leistungsdruck an. Die Qualität unserer Sportschule zeichnet sich durch hochqualifizierte Lehrkräfte und eine optimale Gruppengröße von max. 14 Kindern (neu) aus.

Wir setzen den Kindern immer neue Reize und Herausforderungen, die sie unbewusst

im Sportunterricht bewältigen sollen. Hierbei lernen die Kinder sich selbst einzuschätzen und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Unsere Organisation:

- Das Einsteigen in einer Kindersportgruppe ist jederzeit möglich.
- Jedes Kind darf maximal dreimal Schnuppern kommen.
- Unser Unterricht geht über das ganze Jahr ausgenommen sind alle Schulferien.
- Spezielle Tagesangebote in den Ferien (Halloweenparty, Faschingsparty, Ostersporttag).

NEUIGKEITEN ZUM KONZEPT DER KINDERSPORTSCHULE

Ziele:

- Allgemeine gesunde Bewegungsförderung
- Vorbereitung auf zahlreiche Sportarten
- Langanhaltenden Spaß an der Bewegung fördern

Der 5-Stufenplan:

Die Kurse sind in 5 Stufen aufgebaut, entsprechend den Altersklassen

Thematischer Aufbau:

Von 0-4 Jahren streben wir eine allgemeine und abwechslungsreiche Bewegungsausbildung an. Ab 5 Jahren wollen wir durch Themenblöcke den Fokus gezielt auf verschiedene Sportarten/Sportgeräte richten. Im 4-6 Wochenrhythmus wird immer ein Thema in die Stunde integriert.

Integration neuer Räumlichkeiten:

Neben unseren seither genutzten Räumen wie das Schmidolino, den Spiegelsaal und die Schulturnhalle integrieren wir ab September die Arena des Sportforums und unseren Bewegungsraum im Container an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule in unser Angebot. Dies unterstützt eine altersentsprechende Förderung.

NEUE KURSÜBERSICHT DER KINDERSPORTSCHULE AB DEM 16.09.2019

Minis ab 8 Monaten:

Angebot mit Eltern. Klatschen, Singen, Hangeln, Erkunden mit altersentsprechenden Materialien und Geräten.

Flizzis 2-3 Jahre:

Angebot mit Eltern. Hüpfen, Rutschen, Toben, Spielen in spannender Bewegungslandschaft.

Zwerge 3-4 Jahre:

Angebot für Kinder. Klettern, Werfen, Fangen, Balancieren, Musikspiele und faszinierende Parcours.

Tiger 5-6 Jahre:

Viele Sportarten sind im Programm mit Themenblöcken, Musik- und Parcourselementen.

Riesen ab 6 Jahren:

Für Grundschüler. Spannende und neue Bewegungswelten, große Kletterwand, mobile Großgeräte

Einladung:

Unsere Abteilung Young Motion wird mit Ihrer Kindersportschule am Tag der Bewegung des TSV Schmiden am 22.09.2019 teilnehmen. Wir werden an diesem Tag mit Schnupper- und Mitmachangeboten der Kindersportschule ein tolles Programm für Kinder mit ihren Familien anbieten.

IMPRESSIONEN AUS DER KINDERSPORTSCHULE

Schmidolino



Arena im Sportforum



Bewegungsraum im Container





Dimitrios Joannou & Tanja Di Filippo sind erfolgreich auf dem Tanzparkett

Ein außergewöhnliches Paar

Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo:
Eine ungewöhnliche Erfolgsgeschichte

Sie sind ein außergewöhnliches Paar: Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo. Er tanzt seit 28 Jahren Turniere, sie erst seit knapp drei Jahren. Dass man auch gute Leistungen mit einer Anfängerin, die vorher noch nie ein Turnier getanzt hat, haben kann beweist hier Dimitrios Joannou (Dimi). Er hat Tanja Di Filippo mit nur sechs Monaten Vorbereitung und intensivem Training ermöglicht, sie gleich in die B-Klasse mit einsteigen zu lassen. Nach anfänglichem Misserfolg in den ersten paar Turnieren ging es dann nur in eine Richtung – nämlich steil nach oben.

Was braucht man dazu? Hier eine kurze Erläuterung:

Jedes besiegte Paar bedeutete hier einen Aufstiegspunkt, maximal jedoch 20 pro Turnier. Insgesamt brauchte das Paar 500 Aufstiegs-punkte, mindestens 14 Platzierungen von eins bis fünf und mindestens zehn Platzierungen von eins bis drei, um sich von der schon hohen B-Klasse bis ganz nach oben zu

gesamt 62 Turnieren und in nur zweieinhalb Jahren geschafft. Das ist eine hervorragende Leistung!

Nachdem dieses Ziel erreicht war kam dann das neue Ziel „Latein“. Tanja Di Filippo musste sich von Grund auf die Lateintechniken aneignen und gleichzeitig fünf schwierige Choreografien lernen. Da Dimi sich nicht runter stufen lassen wollte, mussten die Beiden gleich in der höchsten S-Klasse tanzen. Aber er glaubte an seine Tanja und wusste, dass sie es schaffen kann, wenn sie nicht aufgibt.

An dieser Stelle muss man fairerweise erwähnen, dass Dimi selbst auch langjähriger Trainer im Leistungssport ist. Aber das reicht allein nicht aus, wenn man in nur sechs Monaten an den Start gehen will. Mit Hilfe zweier weiterer hervorragender Trainer konnte dann das Ziel mit dem straffen Zeitplan erreicht werden. In dieser Zeit ist viel Schweiß geflossen, aber es hat sich am Ende dann gelohnt. Am

17. Mai dieses Jahres war es dann soweit. Sie starteten ihr erstes internationales Latein-Turnier in Frankfurt, kamen dort bis ins Viertelfinale und glänzten mit einem hervorragenden 17. Platz. Dabei ließen sie etliche Paare hinter sich. Ein Erfolg für die Tanzsportabteilung.

Bedenkt man, von wo Tanja herkommt und wie viel Zeit sie hatte, und dies gleich in der höchsten Leistungsklasse mit zu tanzen, ist es eine große Leistung! Hut ab Tanja. Das nächste große Turnier soll nun Anfang Juli in Wuppertal sein. Ebenfalls ein großes internationales Turnier, gefolgt von der GOC in Stuttgart. Wir wünschen dem Paar weiterhin viel Erfolg.

Außerdem erfreuen sich die Tänzerinnen und Tänzer der Gesellschaftskreise am wöchentlichen Tanzen mit Standard, Latein und Disco Fox mit großer Beteiligung und Freude am Tanzen.

Info: www.tanzsport.tsv-schmidlen.de.



Intensives Training war Grundlage des Erfolgs. Foto: Nicole Lemberg



Felix Diesch und Alexandra Klimm

Auf einen Blick:

• Felix Diesch: 23 Jahre alt, Student (Bauingenieurwesen & ursprünglich gelernter Zimmermann)

• Alexandra Klimm: 26 Jahre alt, Doktorandin (Lebensmittelchemie)

• Funfact: wir haben beide am selben Tag Geburtstag (21. Januar)

• Motto fürs Tanzen: „Die Wertung ist egal, wir tanzen für uns und das Publikum!“

• Tanzpaar seit März 2018

• Klassen: Hauptgruppe D La-

tein und Hauptgruppe D Standard

• Erstes Turnier: Oktober 18 in

Hauptgruppe D Latein

• Größte Erfolge (Latein):

o 2. Platz beim Adventsturnier in Waiblingen

o Bereits nach drei getanzten Turnieren zwei Platzierungen erreicht

o Bei Hessen tanzt 2019 Platz 46 von 95 Paaren erlangt

• Dieses Jahr möchten wir auch in Standard richtig durchstarten

• Sonstige Ziele: Teilnahme an den Landesmeisterschaften

Info: www.tanzsport.tsv-schmiden.de



Mona Klinkhardt und Bernd Krauss

Wir tanzen erst seit in Frankfurt), bei denen Oktober vergangen wir uns kontinuierlich genen Jahres zusammen steigerten und auch und sind erstmals im schon einige Punkte März 2019 gemeinsam sammeln konnten. Unser gestartet. Es standen die Ziel ist, immer besser zu rekt einige sehr große werden, irgendwann na-Turniere an (Blaues Band türlich der Aufstieg, aber der Spree in Berlin, TBW vor allem: Spaß am Tan-Trophy und Hessen tanzen haben.

Silvano Rodia und Julia Kunsek

Unser Paar Silvano Rodia und Julia Kunsek hat vor Kurzem die Tanzsportabteilung Schmiden bei der Deutschen Meisterschaft Senioren Kombination in Hamburg vertreten. Sie kamen in die Semifinale und freuten sich über einen tollen 10. Platz. Im Mai tanzten sie drei Tage in Frankfurt bei dem größten Turnier Deutschlands in Hessen

tanzt“. Dort haben sie hervorragenden dritten Platz in Latein A-Klasse ertanzt und kamen bei dem stark besetzten WDSF Standard-Turnier in die 48. Runde.

Nun sind Turniere der Trophy Serie geplant, dann Internationale Dancecomp in Wuppertal und als Krönung GOC Turnier in der Stuttgarter Lederhalle.





Roland Schweizer in der „Güntner-Führe“ mit der Schwierigkeit 5+ am Reußenstein



Klettern in der Route „Muskelkater“

Der Reußenstein über dem Neidlinger Tal bietet genügend Abwechslung

Roland Schweizer in „Auferstanden aus Ruinen“ mit der Schwierigkeit 6- am Reußenstein



Die Felsgruppe am Reußenstein: Der blaue Fleck zeigt Robert Mutwar in der Route „Muskelkater“ (Schwierigkeit 6) am Mittelfels.

Rechtzeitig zum Beginn der Sommerzeit fand bei der Sportkletterabteilung der erste offizielle Termin am Naturfels statt. Es hatte vorher schon einige private Ausfahrten gegeben, sobald das Wetter und die Verhältnisse nach diesem doch einigermaßen schneereichen Winter dies zugelassen hatten, aber nun war Programmstart angesagt. Allerdings fanden sich nur zwei Kameraden zusammen, was weder Spaß noch Erfolg schmälerte, am darauffolgenden Sonntag waren jedoch gleich acht Kletterer beim spontanen Nachholtermin an gleicher Stelle. Der Reußenstein über dem Neidlinger Tal bietet genügend Abwechslung, um zweimal nacheinander an die selbe Felsgruppe zu fahren. Und so konnten manche bei ihren ersten Schritten im Freien prüfen, inwieweit das Hallentraining Früchte ge-



Roland Schweizer Foto: Sigerist

tragen hat. Im Mai sollte eigentlich wie im Vorjahr eine Kanutour auf dem Neckar bei Horb stattfinden, die aber wegen zu geringem Interesse ausfallen musste, obwohl die Skiabteilung eigentlich im wahr-

ten Sinne mit ins Boot geholt werden sollte. Vielleicht war die Ansetzung doch zu kurzfristig, aber auch das Wetter war erheblich schlechter als bei der Tour 2018.

Zur geplanten Batterausfahrt am 19. Mai waren dieses Jahr ausdrücklich auch die jugendlichen Kletterer eingeladen, leider spielte das Wetter nicht mit, aber ein Tag in der großen Halle in Korb war für die Teilnehmer zusammen mit Jugendleiter Demian Schinke und vielen Helfern sicherlich auch eine willkommene Abwechslung. Eine zweitägige Jugendausfahrt ins Donautal steht übrigens noch bevor.

Zwischen den geplanten Terminen gab es etliche spontane Ausflüge, die an den Battert, den Teufelsfels bei Tribberg, ins Donautal, an die kleinen Hausener Felsen bei Geislingen und zuletzt an Jungfrauen und Amazonenfelsen ebendort führten. Während diese Zeilen entstanden, standen die Pfingstferien bevor, und obwohl keine größere Urlaubsfahrt geplant war, werden sicherlich einige Wege in unterschiedlichen Gebieten ihre Begeher gefunden haben.

Das Training an der Kletterwand und dem Boulderbereich im Sportforum läuft währenddessen weiter auf Hochtouren und etliche neue Kletterbegeisterte haben inzwischen ihren Weg zur Abteilung gefunden. Deshalb soll es auch noch einen speziellen Familienklettertag geben und Gelegenheit für diejenigen, die das Klettern an Kunststoffgriffen erprobt haben, ihr Können an den Fels zu verlagern, wird es sicher auch noch reichlich geben.

Roland Schweizer



Wie passend! Thomas Mürdter in der Route „Muskelkater“ (Schwierigkeit 6) am Reußenstein

Info: www.klettern.tsv-schmidlen.de

Sportevents im Dreierpack

Meisterprüfung, Weltmeisterschaften und erfolgreiche Heimmeisterschaft

Der ehemalige sportliche Leiter der Abteilung Taekwon-Do des TSV Schmiden, Jürgen Schmidt, legte vor Kurzem unter den Augen zweier Großmeister die Prüfung zum siebten Dan ab. Sicher auch eine Würdigung seiner vielen Leistungen für Verband und Vereine über die vergangenen Jahrzehnte. Das Highlight des Taekwon-Do Jahres waren die Weltmeisterschaften, die im bayerischen Inzell stattfanden. Genau 1234 Sportler aus 64 Nationen kämpften auf neun Mattenflächen in den Disziplinen Tul, Kampf, Kraft- und Spezialbruchtest sowie den Team-Kategorien die jeweiligen Weltmeistertitel aus. Aus den Schmiden Reihen waren Michael Schmidt (IV. Dan, Tul), Michael Böttinger (III. Dan, Tul) und Christian Haase-Schütz (II. Dan, Tul, Spezialbruchtest Einzel und Team) dabei. Leider konnten die drei ihre Medaillenhoffnungen nicht umsetzen. Christian Haase-Schütz erreichte im Spezialbruchtest mit 10 Punkten (3,5 von 5 Techniken getroffen) sein bestes Ergebnis auf einer internationalen Meisterschaft. Leider reichte dies bei dem sehr starken Starterfeld nicht für

eine Platzierung. Michael Böttinger konnte mehrere Begegnungen für sich entscheiden, unterlag aber im Viertelfinale knapp gegen einen Gegner aus Polen. Er scheiterte knapp, seinen WM-Erfolg 2017 in Dublin (3. Platz) zu wiederholen. Michael Schmidt traf in der höchsten Tul-Klasse IV.-VI. Dan auf einen starken Gegner aus Argentinien, dem er sich nach einem Unentschieden knapp geschlagen geben musste. Im Mai standen die Baden-Württembergischen Meisterschaften in Schmiden an. Zur Heimmeisterschaft kamen 26 Starter aus Schmiden. Mit 192 Meldungen aus 20 Vereinen war es eine sehr gut besuchte Baden-Württembergische Meisterschaft. Mit 21 Medaillen belegte der TSV den zweiten Platz in der Vereinswertung, ein hervorragendes Ergebnis. Erste Plätze gingen an Marie Lausterer, Faruk Ljubic, jankic, Fabio Trovato, Andreas Gauss, Dennis Böttinger (zweimal 1.), Michael Böttinger und Christian Haase-Schütz (zweimal 1.).

Christian Haase-Schütz

Info: www.tkd-schmiden.de

Das Tul Team:
Sonja Bürkle, Michael Böttinger, Christian Haase-Schütz, Eileen Haase (von links)



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

PH
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



Beim Kampf:
Bruno Boeßler
vom TSV (blaue
Schützer)

Der einzige 7.Dan im Land

Nachgefragt bei Christian Haase-Schütz

Der Muskelkater hat mit dem stellvertretenden Abteilungsleiter, Christian Haase-Schütz, über die Prüfung des 7. Dan gesprochen, die Jürgen Schmidt absolviert hat.

- Wie viele 7.Dan-Träger gibt es denn in Baden-Württemberg?
- Wie sieht die Prüfung aus?
- Wie lange muss man sich dafür vorbereiten?

Haase-Schütz: Die Voraussetzungen für den 7. Dan sind laut Prüfungsordnung sechs Jahre Vorbereitungszeit seit dem 6. Dan und ein Mindestalter von 40 Jahren sowie zahlreiche Lehrgänge und eine schriftliche Arbeit. Der Aufwand ist also sehr hoch und umfangreiches Wissen und Können gefragt. Haase-Schütz: Es werden laut Prüfungsordnung folgende Aspekte abgedeckt: Grundschrift, Formenlauf (Tul), Freikampf, Partnertraining, Selbstverteidigung, Bruchtest, Theorie und Verhalten.

Wir sind Insta!

#volksbankstuttgart



Jetzt
abonnieren!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

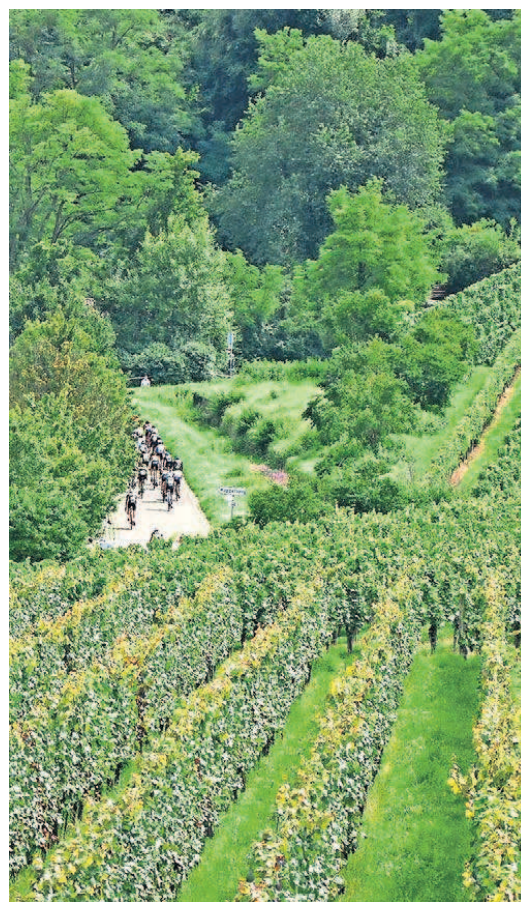
Wir machen den Weg frei.

www.instagram.com/volksbankstuttgart

Volksbank Stuttgart eG



Der Rems-Murr-Pokal geht in die zehnte Runde – das Radevent in der Region hat sich etabliert. Foto: privat



Ein Radevent vor der Haustüre in toller Kulisse.

Nachtrennen und „Klapprad-Cup“ inklusive

Zehn Jahre Rems-Murr-Pokal steigt vom 2. bis zum 4. August mit sportlichen und kulinarischen Leckerbissen

Das hätte sich bei der Premiere im Jahr 2009 keiner der Organisatoren träumen lassen: Während landauf landab leider immer mehr selbst sehr traditionsreiche Radrennen von der sportlichen Bühne verschwinden, hat sich der vom Activity Racing Team des TSV Schmiden mit mittlerweile rund 45 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern organisierte Rems-Murr-Pokal zu dem Rennrad-Highlight in der Region gemausert.

Vom 2. bis zum 4. August heißt es in Schorndorf, Backnang und

Fellbach wieder: Drei Rennen, drei beeindruckende Tage. Gleich zum Auftakt erwartet die Zuschauer mit dem Nachtrennen in Schorndorf ein besonderes Erlebnis. Und am Finaltag in Fellbach gibt es mit dem „Klapprad-Cup“ ein besonderes Rahmenprogramm. Neben den sportlichen Leckerbissen – unter anderem steht wieder der aufstrebende Jungprofi und Seriensieger der vergangenen Jahre Jannik Steimle mit seinem Team Vorarlberg am Start – hat sich das Orga-Team

Info: Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.rems-murr-pokal.com.

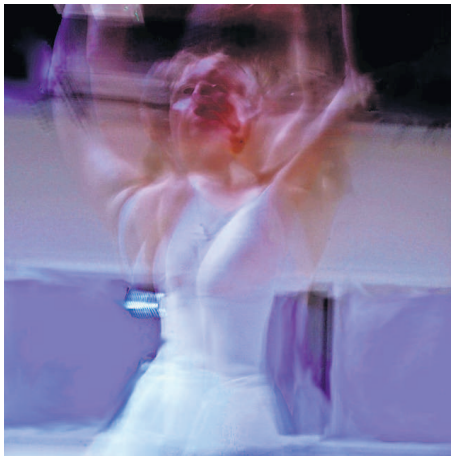
Mark Boettger



Packende Szenen und Impressionen aus vergangenen Auflagen.



Klappräder kommen beim Rahmenprogramm groß heraus.



Eine spannende Verbindung von Sport und Kunst zeigt die Fotoausstellung im Sportforum in Schmiden.



Kunstvolles im Sportforum

Neuer Blick auf Ballett, Boxen und Crossfit

Fotografien des in Köln lebenden Thomas Dapper sind im Sportforum des TSV Schmiden zu sehen. Vor rund einem Monat fand die Vernissage der neuen Ausstellung, Kunst und Sport-Fusionen im Licht statt. Fotokünstler Thomas Dapper war im vergangenen Jahr im Schmiden Sportforum zu Gast und hat die Akteure bei Ballett, Boxen und Crossfit mit der Kamera begleitet. Daraus entstanden faszinierende Bilder. Das Zusammenspiel von Bewegung und Licht lässt ganz neue Effekte entstehen. Dem Betrachter eröffnen sich dadurch neue Welten. Es entsteht ein Zauber, der die Betrachter auf besondere Weise in den Bann zieht. Boxer Nico Colna-

ric hat mit seiner Partnerin Meike Scymczak einen Box-Show-Akt gezeigt und damit richtig für Stimmung gesorgt. Die Ausstellung läuft. Und beim Schmiden Sommer am Sonntag, 14. Juli, wird es wieder einen Auftritt des Balletts geben. Die Produktion der Kostüme läuft auf Hochtouren. Diesmal treten mehreren Ballettgruppen auf, und die neue Hip-Hop-Lehrerin Armand Anadolac wird mit ihrer Gruppe auch etwas zeigen. Das Angebot der Ballettschule des TSV Schmiden soll wachsen. Ab September sind weitere Tanzkurse geplant.

Ballett
Pre-Ballett ab fünf Jahren: Donners-

tag 15 bis 16 Uhr
Kinder Anfänger: Dienstag 15.15 bis 16.15 Uhr sowie Freitag 16.15 bis 17.15 Uhr
Kinder Anfänger I: Dienstag 16.30 bis 17.30 Uhr
Kinder Fortgeschrittene: Freitag 17.30 bis 18.30 Uhr
Erwachsene Anfänger: Dienstag 18 bis 19 Uhr
Erwachsene Fortgeschrittene: Dienstag 19.15 bis 20.15 Uhr
Erwachsene Meisterklasse: Freitag 18.45 bis 20.15
Hip-Hop Kinder: Donnerstag 16.30 bis 17.30 Uhr.

Gloria Schröter

Info: Gloria Schröter, Telefon 0172-7392240

Zusätzliche Trainingsprogramme sind geboten



„Wir gehen einen Schritt weiter!“

Digitales Training im activity ist individuell zugeschnitten

Nach der Einführung der zehn neuen vollautomatischen eGYM-Kraftgeräte im Herbst vergangenen Jahres konnten bereits viele Mitglieder die Vorteile dieses Trainings nutzen. Durch die individuelle und lediglich einmalige Einstellung über einen persönlichen Transponder entfallen lästige Geräteeinstellungen. Der Trainierende kann somit zeitsparend und effektiv seine Übungen ausführen.

Anhand einer digitalen Bewegungskurve wird nicht nur in der optimalen Bewegungsgeschwindigkeit trainiert, sondern auch im gelenkschonenden Bewegungsradius. Durch die vielen positiven Resonanzen dieses besonderen Trainingskonzeptes, erweitern wir die Trainingssoftware. Neben den bereits bestehenden Trainingsprogrammen „regulär“ und „negativ“, gibt es seit kurzem folgende neue Pro-

gramme zusätzlich:
•Allgemeine Fitness
•Figurtraining
•Abnehmen
•Athletik
•Muskelaufbau
•Gesundheit

Für weitere Informationen rund um das digitale Training, steht das activity-Team zur Verfügung. Infos auch unter www.activity-fellbach.de

Anke Raspe

Zukunft braucht Herkunft

Ihr Leben und wir



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.voba-aw.de

Volksbank
am Württemberg eG



DER SPIELZUG DES JAHRES!

ENTSCHEIDEN SIE
SICH FÜR IHR
PERFEKTES
NEUES ZUHAUSE.

Rufen Sie uns an unter
Tel 0711.51.50.50.0

EBNER & BÜRKLE
WOHN- UND STÄDTBAU GMBH
FELLBACHER STRASSE 68
70736 FELLBACH
INFO@EBNER-BUERKLE.DE
WWW.EBNER-BUERKLE.DE

**EBNER
Bürkle**
WOHN- UND STÄDTBAU.



Das gehört einfach zum Schmidener Sommer dazu: die Vorführungen auf der TSV-Bühne.

Tipps und Termine

Sommerferienaktion des TSV mit besonderen Angeboten

Sommer, Sonne – und jede Men- Euro. Weitere Infos in Internet 19. Oktober bis 20. Oktober Glotz-
Sge ist wieder los beim TSV unter www.sommerferien-ak- Challenge der Rollstuhl-
Schmidener: tion.de tion.de Sporthalle Schmidener Weg

5. Juli bis 7. Juli Sportklettern: Ju- 17. August bis 18. August Brun- 19. Oktober Altpapiersammlung
gendausfahrt in das Donautal nenhockeyse Handball der Leichtathletikabteilung

6. Juli bis 7. Juli Freigewässertauch- 28. September bis 6. Oktober 20. Oktober Einweihung neue
gänge Kindertauchkurs & Erwach- Sportklettern in Sachsen RSG- Halle
sene Tauchabteilung

13. Juli Schmidener Sommer mit
TSV Meile

13. Juli bis 21. Juli 50. Handball
Ortsturnier

13. Juli Handball D-Jugend Turnier

16. Juli Tischtennis: 4. Fellbacher
Clickball-Meisterschaften

29. Juli bis 10. September Sommer-
ferienaktion des TSV für nur 99



Da ist was los beim TSV Schmidener bei dem großen Fest.

Info

Mehr Infos unter www.tsv-schmidener.de. Die Geschäftsstelle des TSV Schmidener befindet sich im

Sportforum des TSV Schmidener.
Wilhelm-Stähle-Str. 13
70736 Fellbach-Schmidener
Tel. 0711/951939-0
E-Mail: info@tsv-schmidener.de

RAUMGESTALTUNG KLEIDER

Wir ziehen Ihre Wohnung an!

- Polsterarbeiten
- Bodenbeläge
- Gardinen
- Tapezierarbeiten
- Insektenschutz

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: Saum & Weberei



das Beste für Ihre Küche
eLöffelhardt
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

FACHGESCHAFT

Fit im Sommer

Sommerferien-Aktion des TSV Schmidener

Der TSV Schmidener bietet in den Sommerferien Kurse und Angebote vom 29.07. bis 10.09. für 99 Euro zum reinschnuppern und ausprobieren. Es sind über 65 Kurse pro Woche, von morgens bis abends, sowie am Samstag und Sonntag. Von Yoga über Boxen, Walking Crossfit, Pilates bis Krafttraining und vieles mehr. Infos unter www.sommerferien-aktion.de.

Souveränität erfahren.



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

AUTOHAUS FELIX KLOZ GMBH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung
70736 Fellbach Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711 21300 100
70825 Kornthal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711 21300 200
70199 Stuttgart Burgstallstr. 95 Tel. 0711 21300 300
www.kloz.de

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

