

MUSKEL KATER



TSV MEETS NABU

NATÜRLICH
KOOPERIEREN WIR!
#BEWUSSTTSV

SEITE 6

CHARITY BOOTCAMP

25.04.2020
14:00–17:00 UHR
IM ACTIVITY

EARLY BIRD MORGENRUNDE

26.04.2020
5:00–7:00 UHR
HARTWALD

PLOGGING IN SCHMIDEN

01.05.2020
AB 10:30 UHR
SPORTPARK SCHMIDEN



Was die Vereinszeitschrift des TSV Schmiden mit einem Dinosaurier zu tun – und nicht zu tun hat, darüber klärt der Muskelkater auf

Foto: dpa/Roland Weihrach

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Forscher der Harvard University und des Naturkundemuseums Stuttgart präsentierten dieser Tage eine Sensation: bei Grabungen in Baden-Württemberg entdeckten die Wissenschaftler die Überreste eines bisher unbekanntes Dinosauriers: 240 Millionen Jahre alt ist der *Vellbergia bartholomaei*. Allerdings war das Kerlchen nur knapp zehn Zentimeter groß. Überhaupt sieht das, was von dem Westentaschendino nach ein paar hundert Millionen Jahren übrig geblieben ist, für Laien eher aus wie ein etwas selbstsam geformter Kieselstein.

Was uns die Forscher in ihrer Begeisterung verschwiegen haben: schon der Minisaurier hatte bisweilen, wenn er mal wieder allzu begeistert durch die Landschaften der Trias-Zeit gehoppelt war, furchterregenden Muskelkater. Leider gibt es bisher keinerlei wissenschaftlichen Erkenntnisse darüber, ob er dann einen Spa-Tag eingelegt oder sich vielleicht mit Franzbranntwein eingerieben hat.

Klar ist aber: der Muskelkater ist wesentlich älter als die Menschheit. Selbst in der Form, in der Sie ihn in den Händen halten, ist er zumin-

dest älter als dieses Jahrhundert. Seit den 90er-Jahren erscheint die Vereinszeitschrift des TSV Schmiden – eine der auflagenstärksten Vereinsmagazine in Deutschland – regelmäßig. Und ist damit auch so eine Art Dino. Dass er – anders als die Urzeitviecher – nicht vom Aussterben bedroht ist, liegt auch daran, dass sich der „Muskelkater“ regelmäßig seiner Zeit anpasst und verändert.

Sie werden es bemerkt haben: die aktuelle Ausgabe sieht ein wenig anders aus als ihre Vorgänger. Die Titelseite (und nicht nur die) hat ein

neues Gesicht bekommen – frischer, klarer, mit eindeutiger Schwerpunkt. Inhaltlich werden die Themen Gesundheit und Fitness in Zukunft eine größere Rolle spielen – mit ganz konkreten Tipps und Anleitungen.

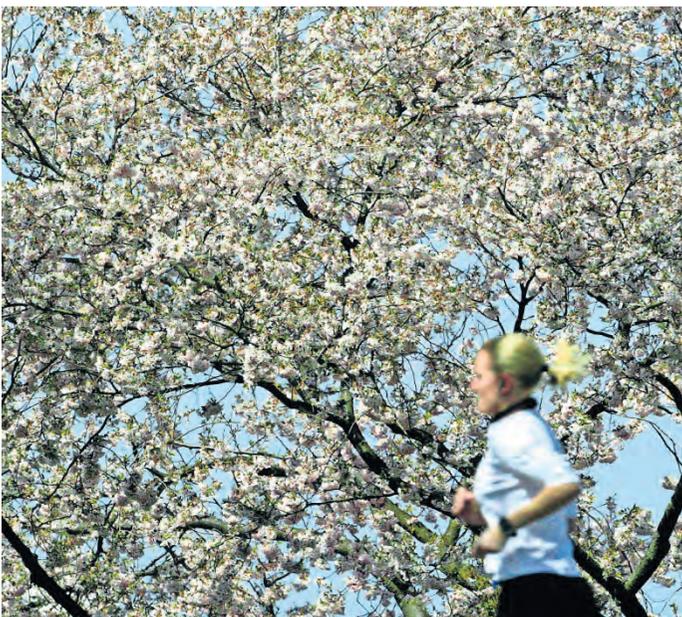
Und wenn Sie sich schon immer gefragt haben (aber auch dann, wenn nicht), wer hinter dem „Muskelkater“ eigentlich steckt: in dieser Ausgabe erfahren Sie es. Auf Seite 6 stellt sich das Team vor. In der Rubrik „Zehn Autoren, zehn Fragen“. Dort verraten wir übrigens auch, wie seit gut 25 Jahren dieses Edito-

rial zustande kommt...

Also: viel Neues in dieser Ausgabe. Aber keine Sorge: im „Muskelkater“ geht es weiterhin um alle wichtigen Neuigkeiten und Hintergründe aus dem TSV Schmiden, aus der Sportwelt und der Stadt.

Und auch eine andere Sache ändert sich, versprochen, nicht: Nach dem Tippen dieser Zeilen muss sich der „Muskelkater“ erst einmal mit einer Pizza von Arcangelo Porro aus dem Ristorante Stadio stärken. Mit ganz herzlichen Grüßen und einem Stück Pizza im Mund

Ihr Muskelkater



Die Themen Gesundheit und Fitness werden eine größere Rolle beim Muskelkater spielen.
Foto: dapd/Timm Schamberger

Impressum

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe März 2020
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Telefon 0711/ 95 19 39 – 0
E-Mail: info@tsv-schmiden.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung: Dominik Krauß

Mitarbeit: Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Tobias Köhler, Felix Hug, Ulrich Lenk, Markus Schempp, Rolf Budelmann, Jennifer Rainbow, Denis Glier, Anke Raspe, Margit R. Vogt, Heike Schader, Dagmar Scholz, Petra Hübener, Rolf Budelmann, Robin Vogt, Kathrin Igel, Günter Bürkle
Produktion: Eva Schäfer
Fotos: Dominik Krauß, Ulrich Faßbender

Anzeigen: Oliver Nothelfer
Druck: Pressehaus Druck GmbH
Auflage: 40 000



Sport trägt positiv zur Entwicklung der Kinder bei, von denen diese häufig ein Leben lang profitieren.

Die Zeit ist reif!

TSV Schmiden strebt Trägerschaft eines Sportkindergartens an:
Vier Punkte sprechen dafür

1. Schon immer stehen Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt des Vereinsgeschehens des TSV Schmiden. So werden derzeit bei und im TSV über 2100 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 der mittlerweile 22 Abteilungen dreht sich alles um Kinder und Jugendliche. Dabei geht es uns um eine ganzheitliche Förderung aller Kinder, auch und gerade von solchen mit Defiziten und Handicaps. Darüber hinaus betreut der TSV rund zehn Wochen lang im Jahr fast tausend Kinder in Ferienbetreuungsangeboten.

2. Seit vielen Jahrzehnten ist sich der TSV Schmiden 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, „teilstreife Bewegungslandschaft“ in Deutschland überhaupt wurde 1995 vom TSV Schmiden gebaut. Im Jahr 2010 folgte mit dem SCHMIDOLINO des TSV die zweite teilstreife Bewegungslandschaft (TBL), die von den Kindergärten und Grundschulen in-



Ulrich Lenk

Foto: privat

tensiv genutzt wird. Seit drei Jahren koordinieren und strukturieren wir die gesamte Ganztagesbetreuung an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule. Und unser 2018 eröffnetes TSV-SPORTFORUM hat bundesweit Modellcharakter.

3. 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 nicht alles: Jedes Kind soll sich nach seinen Fähigkeiten entwickeln können und erfahren, dass Spaß, Freude und Leidenschaft den Sport einmalig machen. Dies alles belegt die in unserer Zeit immer wichtiger werdende bildungspolitische Bedeutung des Sports, der wir uns auch in Fellbach nicht verschließen sollten.

4. Ein weiterer wesentlicher Aspekt sind die von Ärzten beklagten zunehmenden psychomotorischen Defizite, Bewegungsmangel sowie steigende Zahlen von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Nachdem Wissenschaftler gerade in letzter Zeit Sport und Bewegung als elementaren Beitrag zur Prophylaxe und Behandlung vielfältiger Krankheitsbilder (Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Demenz, Degeneration des Bewegungsapparats, Übergewicht und Adipositas...) ansehen, ist es geradezu eine gesellschaftliche Verpflichtung, schon bei Kindern im frühesten Alter die Freude an der Bewegung zu entwickeln und zu verfestigen.

Deshalb streben wir im TSV Schmiden bereits seit über zehn Jahren die Trägerschaft für einen SPORTKINDERGARTEN für über Dreijährige in Fellbach an, in dem neben den allgemeinen Erziehungs- und Bildungszielen von Kindertagesstätten als Profil sportliche Angebote und die Vermittlung von im Sport spielerisch einzuübender Werte und Tugenden stehen.

Wir trauen uns das zu, weil wir schon jetzt über eine große Zahl von sozial pädagogisch und sportfachlich bestens ausgebildeten Mitarbeitern verfügen und sehen darin eine Vervollständigung unserer TSV-Angebotspalette im Kinder- und Jugendbereich. Auch weil in Schmiden die Kinderzahlen in den nächsten Jahren deutlich steigen werden, und damit zusätzliche Betreuungseinrichtungen erforderlich werden, ist jetzt die Zeit reif, im Stadtteil Schmiden ein KITA-Modell mit einem nachhaltigen Sportprofil zu entwickeln und umzusetzen. Ulrich Lenk, Präsident des TSV Schmiden

**SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO**

LUST AUF EINE
NEUE KÜCHE?

Telefon: 0711/514020
schmidener-kuechenstudio.de

Foto: LEICHT®

**REWE
Aupperle**
Total regional

Unsere Stärken

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Frische
- Tradition
- Lebensmittel
- Herzlichkeit
- Nachhaltigkeit
- unsere Region
- Qualität
- Lokaltät
- Vielfalt
- Werte

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



Weil deine Stadt alles hat.

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt. www.kauf-vor-ort-stuttgart.de

Wir stellen uns vor: Zehn Autoren, zehn Fragen



Beim Muskelkater wird nicht alles auf den Kopf gestellt – aber einiges aufgefrischt – ganz sportlich eben.
Foto: privat

Neues Jahrzehnt, neues Glück. Vieles hat sich über die Jahreswende im Muskelkater verändert. Neue Redaktion, neue Inhalte, neues Titelblatt. Ist also alles neu? Nicht ganz. Ein Blick hinter die Kulissen – zehn Fragen an zehn Redaktionsmitglieder.

Rolf, du begleitest den Muskelkater seit der ersten Stunde. 1997 hat er zum ersten Mal den Weg in Fellbacher Haushalte gefunden. Wie kam es damals zur ersten Ausgabe?

Rolf: Wie so vieles entstand auch der Muskelkater aus einer Bierlaune heraus. Damals (Mitte der 90er Jahre) war ich als Trainer mit den Verbandsligaturnern in einem Ferien-Surf-Lager am Veluwemeer. Zu der Truppe gehörte auch Tobias Köhler, der gerade ein Volontariat bei der Fellbacher Zeitung machte. Am Lagerfeuer entstand die Idee, eine Zeitschrift herauszubringen, die Sport mit anderen gesellschaftlichen Themen verbindet.

Unter Hoheit der Fellbacher Zeitung entstand so die Zeitschrift „SpoKK“. Das stand für Sport, Kultur und Klatsch und war somit der Vorläufer der heutigen Vereinszeitung. Der Name Muskelkater entstand 1997, als der TSV die redaktionelle Leitung übernahm.

Tobias, auch du bist schon lange beim Muskelkater dabei, hast mal dieses, mal jenes gemacht und schreibst mittlerweile seit einigen Jahren für jede Ausgabe ein unterhaltsames Editorial. Woher nimmst du die Inspiration?

Tobias: Nun, in Wirklichkeit schreibt ja der Muskelkater die Texte, ich bin nur so eine Art Assistent. Der Muskelkater kommt ziemlich in der Welt herum – jeder, der irgendwie Sport treibt, bekommt es früher oder später mit ihm zu tun. Deshalb ist er praktisch über alles informiert, was in der (Sport-)Welt so los ist. Und wenn er dann eine Pizza aus dem Ristorante



Tobias Köhler

Stadio vorgesetzt bekommt, läuft er einfach zu kreativen Höchstleistungen auf.

Uli, als Präsident kennst du den TSV wie deine Westentasche. Einen Verein erfolgreich zu führen, geht für dich weit über die Spieltagsergebnisse am Wochenende hinaus. Die neue Sportpolitische Seite im Muskelkater dient dir künftig als Sprachrohr. Was für Themen möchtest du ansprechen?

Uli: Wichtig ist mir, den gesellschaftlichen Nutzen und die Bedeutung der Sportvereine im Allgemeinen und unseres TSV Schmiden im Besonderen deutlich zu machen.

Angesichts wachsender psychomotorischer Defizite und Übergewicht spielen die Bewegungs- und Gesundheitsangebote der Sportvereine eine immer wichtiger werdende Rolle. Außerdem sind im TSV hunderte Übungsleiter und Trainer ehrenamtlich unterwegs, um derzeit



Ulrich Lenk

über 2000 Kinder und Jugendliche sportlich zu fördern und ihnen Werte und Tugenden wie Fair Play oder Teamgeist zu vermitteln. Um dies auch in Zukunft stemmen zu können, brauchen wir die Unterstützung von Gemeinderat und Stadtverwaltung.

Felix, Sportverein, das bedeutet ein Stück weit Familie. Das Zusammen sein und der Spaß am Sport verbindet. Das soll im Muskelkater widergespiegelt werden. Aber ist das nicht ein bisschen romantisch? Welche Rolle spielt für dich eine Vereinszeitung in einer digitalisierten Welt? Warum sollte so etwas weiter bestehen?



Felix Hug

schnelllebigen Zeit ansehen. Ich denke, dass beides Zeitung und Verein seine Daseinsberechtigung hat. Ein analoges Kursprogramm kommt an den Kühlschrankschrank und erinnert mich bei jedem Öffnen daran, dass ich ja was machen sollte. Zeitung lesen ist für mich auch ein bisschen Zeit für mich nehmen. Das mache ich bewusst. News auf dem Handy oder im Internet blinken auf und ich nehme sie wahr. Beim Gehen, zwischen zwei Terminen und ähnliches. Mit einer Zeitung kann ich auch ein Gefühl und Emotion transportieren. Und eine Emotion sollte man grundsätzlich in unserer Zeit mit vielen und schnellen Veränderungen immer beachten, das Bedürfnis nach Beständigkeit. Und für mich ist eine Zeitung die Möglich-

keit, Beständigkeit zu symbolisieren. Und einem Verein, der generationsüberdauernd ist, steht es gut zu Gesicht, diese Beständigkeit auch mittels einer Zeitung zu zeigen. Der Inhalt gilt auch noch Wochen oder Monate später.



Vanessa Gerstenberger

Vanessa, die Seite „Mehr als Sport“ und das Hashtag #mehralsport sind neu. Was steckt dahinter? Was für Projekte, die „mehr als Sport“ sind, hat der TSV dieses Jahr geplant?

Vanessa: Die Kampagne „Mehr als Sport“ wurde vom Württembergischen Landessportbund initiiert. Sie hat zum Ziel auf die Leistungen der Sportvereine, die Woche für Woche Hunderttausende in Bewegung versetzen, aufmerksam zu machen. Es sind die Millionen ehrenamtlich Engagierte, die dies möglich machen. Und dieses Engagement ist keine Selbstverständlichkeit. Die Motivation kommt aus den „Mehr-Momenten“ neben dem eigentlichen sportlichen Training oder Wettkampf: Fair Play, Freundschaften, Kulturen kennenlernen und vieles mehr.

Der TSV Schmiden unterstützt den Ansatz der Kampagne, dass es in einem Sportverein weit mehr Interessen, Angebote und Momente gibt, als die angegebenen Trainingszeiten es vermuten lassen. So möchte sich der TSV dieses Jahr durch Aktionen mit dem Naturschutzbund umweltbewusst, durch Charity Events verantwortungsbewusst und durch etliche Entspannungs- und Fitnessangebote selbstbewusst (jedes TSV Mitglied hat sich bewusst dazu entschieden,

sich selbst etwas Gutes zu tun) zeigen. #bewusstsv

Dominik, du bist der neuerkorene Redaktionsleiter des Muskelkaters. Ab dieser Ausgabe gibt es neue Themen und eine komplett neue Struktur. Warum die vielen Veränderungen und wohin soll es mit dem Muskelkater in Zukunft gehen?



Dominik Krauß

Dominik: Generell war uns wichtig, dem Muskelkater überhaupt wieder eine Struktur zu geben, da die Beiträge in der Vergangenheit doch etwas wild zusammengewürfelt waren. Dank fester Themenfelder wirkt dieser nun etwas übersichtlicher und geordneter, darüber hinaus soll die Struktur für mehr Abwechslung sorgen. Zukünftig hoffen wir natürlich, neue Leser für unser Magazin zu gewinnen und noch mehr Menschen für das umfangreiche Sportangebot des TSV-Schmidens begeistern zu können.

Markus, die neue Titelseite des Muskelkaters stammt aus deiner Feder. Was war der Grund, hier etwas Neues zu probieren?



Markus: Wir möchten den Muskelkater modernisieren und neben den Inhalten gehört für uns da auch die Titelseite dazu. Auf der neuen haben wir jetzt ein größeres Bild, eine Titelstory und unser aktuelles Logo. Auch der Innenteil mit dem Kursprogramm wurde neu gestaltet – den hat Dominik gemacht.

Passend zum Frühling: Der Muskelkater wird aufgefrischt

Andreas, als Leiter von YOMO Arbeit Kontakt mit vielen unterschiedlichen Generationen. Was denkst du, werden Magazine wie der Muskelkater in Zeiten des Internets und der Digitalisierung von unserem Nachwuchs überhaupt noch wahrgenommen?



Andreas Perazzo

Andreas: Entscheidend ist hier meiner Meinung nach das Elternhaus. Wie gestalten Eltern die Erziehung ihrer Kinder? Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für unseren Nachwuchs. Lesen Eltern selber Zeitungen wie den Muskelkater? Sitzen Eltern ständig am Handy? Welche Werte werden zuhause vermittelt? Das sind die entscheidenden Fragen.



Denis Glier

Denis, du bist Leiter unserer Kindersport-schule und hast bei deiner

Arbeit Kontakt mit vielen unterschiedlichen Generationen. Was müsste deiner Meinung nach geschehen, um noch mehr junge Leser für den Muskelkater zu begeistern?

Denis: Eventuell eine Rubrik einführen nur mit (Sport-)Geschichten oder Themen, die Kinder oder Jugendliche interessieren. Kinder, die aus Abteilungen im Muskelkater abgelichtet werden, gezielt darauf aufmerksam machen. Das wären so meine Ideen.

Jenny auch du wirst zukünftig an den Beiträgen auf unserer Jugendseite beteiligt sein! Warum sollte der Jugend in unserem Vereinsmagazin zukünftig mehr Platz eingeräumt werden?



Jennifer Rainbow

Jenny: Wir sind die Generation von morgen. Jeden Tag kommen rund 160 Kinder im Grundschulalter zu uns in die Betreuung. Da ist immer etwas los. Neben dem üblichen Halligalli unseres AG-Alltags gibt es viele tolle Aktionen, sei es im Rah-

men des Ferienprogramms oder anderen Kooperationen und Veranstaltungen. Davon wollen wir der Welt doch auch erzählen.

Die Fragen stellten Dominik Krauß und Markus Schempp

Mehr Platz für die Jugend

KÜCHEN UND MÖBEL

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

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

Aster LEIGHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS



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

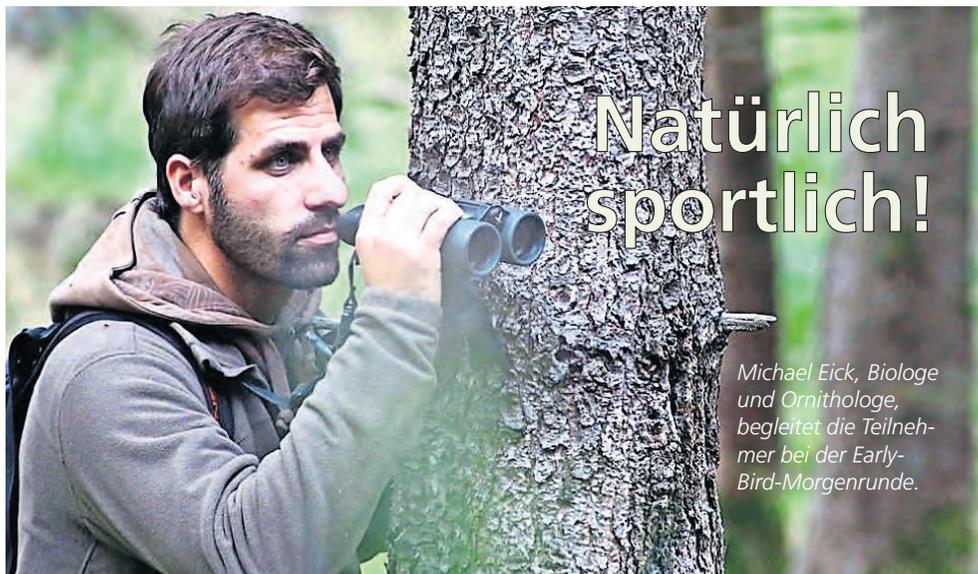


Wir bieten:

- 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



Natürlich sportlich!

Michael Eick, Biologe und Ornithologe, begleitet die Teilnehmer bei der Early-Bird-Morgenrunde.



Die Sinne für heimische Vögel – hier ein Rotkehlchen werden geschärft. Foto: dpa/Patrick Pleul.

Was verbindet den Muskelkater mit der Eichkatze? Oder gar den TSV Schmiden mit dem Halsbandschnäpper und dem Kleinen Wiesenknopf?

Na ..., keine Idee? Wir verraten es Ihnen: der Nabu. Genauer gesagt, die Nabu-Ortsgruppe Fellbach.

Das ist Ihnen neu? Uns auch. Brandneu sogar. Es war Ende vergangenen Jahres, als ein erstes Beschnüffeln zwischen dem Nabu Fellbach und dem TSV Schmiden stattgefunden hat – und was soll man sagen – es war Liebe auf den ersten Blick!

Hier ein Verein, dessen Mitglieder verrückt nach Sport sind und sich meistens gern im Freien aufhalten, dort ein Verein, dessen Mitglieder wild auf Natur sind – welche sich nun mal im Freien befindet. Die einen erarbeiten sich sportbedingt Muskelkater, die anderen haben naturbedingt Hummeln im Popo. Bewegungs- und Tatendrang, Sport und Naturschutz, das passt. Gut, sagte man sich auf beiden Seiten, beides macht tierisch Spaß, ab jetzt machen wir gemeinsame Sache. Gesagt, getan und schwuppdiwupp standen vier Aktionen auf dem Plan, im Rahmen derer sich Sport- und Naturerlebnis fabelhaft ergänzen.

Dass beide, der TSV und der Nabu, sich in Betrachtung ihrer Themengebiete ziemlich umfassend ins Zeug legen, ist gemeinhin bekannt. Der eine von Aerobic bis Zumba,

der andere von Ackerhummel bis Zwergfledermaus. Wie umtriebig der TSV Schmiden ist, können Sie als Muskelkater-Leser in Auszügen regelmäßig unseren Magazinausgaben entnehmen. Wie emsig die Fellbacher „Naturschutzbundler“ sind, wollen wir an dieser Stelle kurz ansatzieren.

Zunächst ganz wichtig zu wissen: Das Programm des Nabu Fellbach bietet Mitmachaktionen, Informationsveranstaltungen und Kurse nicht nur Mitgliedern an, sondern einfach allen und jedem – und das ganzjährig: Winterspaziergänge zum Kennenlernen der Waldbewohner oder Vogelzugbeobachtung im Frühjahr und Herbst. Spannende Nächte bei den „Batnights“, Exkursionen in die Lebenswelten vor unserer Haustür oder auf den Spuren von Rebhuhn und Co. Das Beobachten „unserer“ Wanderfalken auf dem Schwabenlandturm, Krabbeltiersafaris, Gewässererkundungen, Führungen auf Augenhöhe mit kleinen Wiesenbewohnern, und, und, und ...

Ob es sich um gefiederte, geschuppte, häutige, bepelzte oder blühende und grüne Arten handelt, der Nabu lässt kaum ein Thema aus – und sich viel dabei einfallen. Denn die Teilnehmer werden nicht einfach mit Information

berieselt; nein, sie werden bei ihrem Wunsch mitzumachen fachkundig angeleitet. Fotokurse in Feld und Wald, die Pflege von Streuobstwiesen, das Kreieren von Kränzen und Sträußen oder das Anlegen von Blühgärten sind nur einige der vielen Angebote, mit denen der Fellbacher Nabu tief und aktiv in die heimische Natur entführt. Daneben gibt es wertvolle und praktische Tipps zum Umweltschutz, wie Plastikmüll zu vermeiden ist, oder wie man im Alltag zum aktiven Klimaschutz beitragen kann.

Tja, eigentlich wollten wir unsere neuen Partner hier kurz vorstellen, aber dann stellte sich heraus, dass das Programm der Fellbacher Nabu-Leute den Rahmen unseres Magazins sprengen würde. Schade eigentlich.

Doch genau hier finden sich die Gemeinsamkeiten des TSV Schmiden mit dem Nabu Fellbach: unglaubliche Vielfalt, voller Einsatz gepaart mit Fachkenntnis sowie Herzblut und Begeisterung. Womit wir zurück beim eigentlichen Thema wären: den ersten gemeinschaftlich geplanten Aktionsprojekten des Nabu Fellbach mit dem TSV Schmiden. Für Sportfreunde, Naturliebhaber und an der Vogelwelt Interessierte haben wir einen Pro-

grammpunkt entwickelt, der ein ganz besonderes Erlebnis bietet: die Early-Bird-Morgenrunde. Viele von uns lieben sie: Die frühen Stunden, in denen die Dunkelheit der Morgendämmerung weicht, in denen ein neuer Tag erwacht und mit ihm viele Tierarten – vor allem unsere heimischen Vögel.

Diese magischen Momente beginnen wir mit Morgengymnastik und werden dabei von zunehmender mehr Vogelgesang begleitet – ein einzigartiges Spektakel, das sich nur dem erschließt, der früh auf den Beinen ist. Bei einem anschlie-

Benden Naturstreifzug mit sportlichen Pausen wird uns Michael Eick, Biologe und Ornithologe, auf unserem Weg durch den Hartwald Gelegenheit bieten, unsere Sinne für die verschiedenen Vogelstimmen zu schärfen. Das ist längst noch nicht alles. Der Wildnisexperte des Nabu Fellbach wird uns auf seinem mitgeführten Tablet zugleich die Möglichkeit geben, die gehörte Vogelart anhand von Bildern zu identifizieren. Bewegung, Wissenserweiterung, Frischluft und Naturschauspiel – kann ein Tag schöner beginnen? *Dagmar Scholz*

Termine

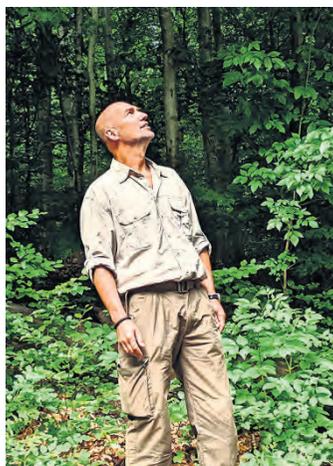
Early-Bird-Morgenrunde
Sonntag 26. April 5 bis etwa 7 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz SV Hegenach,
kostenfrei, ohne Anmeldung

Plogging
Freitag, 1. Mai, ab 10.30 Uhr
Treffpunkt: Sportpark Schmiden
kostenfrei, ohne Anmeldung.

Kräuter-Yoga mit Vesper
Donnerstag, 9. Juli
18 bis etwa 21 Uhr

Treffpunkt: Garten der Sinne,
Am Kräutergarten,
71384 Weinstadt
Teilnahmegebühr: 8 Euro
Anmeldung bis 2. Juli
unter einklang@tsv-schmiden.de

Yoga-Wanderung auf dem
Kappelberg mit Waldkunde
Samstag, 26. September,
10.30 bis etwa 13 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschlössle
Teilnahmegebühr: 5 Euro
Anmeldung bis 23. September
unter einklang@tsv-schmiden.de



Förster Stefan Baranek berichtet über das Ökosystem Wald.

Yoga und Waldkunde auf dem Kappelberg

Gemeinschaftsprojekte der TSV und des Nabu

Wer nun vor Neugierde schier platz, welche drei weiteren Gemeinschaftsprojekte der TSV Schmiden und der Nabu Fellbach sich haben einfallen lassen, den können wir vor dem unschönen Schicksal des Platzens bewahren. Hier eine kurze Vorschau:

Plogging – Das sportliche Feiertags-Special

Wir verbinden Sport und Landschaftspflege und tun uns und der Natur etwas Gutes. Gemeinsam befreien wir an diesem Vormittag

das Areal rund um den Sportpark joggend und waldend von allerlei Unrat. Der Spaß an einer sauberen Landschaft steht im Vordergrund und sorgt für gute Stimmung.

Kräuter-Yoga mit Vesper

Wir verbringen den Abend im bezaubernden Garten der Sinne in Weinstadt-Benzach und freuen uns auf eine entspannende Yoga-Einheit. Anschließend begeben wir uns unter der Leitung des renommierten Apothekers Hermann Spiess in den dort wunderbar ange-

legten Kräutergarten mit seinen rund 260 Kräuter- und Heilpflanzen. Hier werden wir nicht nur Kräuter, ihre Anwendung und Wirkungsweise näher kennenlernen, sondern können probieren, riechen, tasten, sehen und hören. Auch das Schmecken kommt natürlich nicht zu kurz. Kosten Sie bei einem kleinen Vesperschmaus selbst gebackenes Besenbrot mit frisch zubereiteter Kräuterbutter und lecker-gesunden Apfelsaft von wertvollen, heimischen Streuobstwiesen.

Yoga-Wanderung auf dem Kappelberg mit Waldkunde

Wir erleben einen Vormittag mit etwas Sport, Entspannung und fesselnden Details zum Thema Wald. An zwei der schönsten Plätze auf dem Kappelberg genießen wir die Ruhe und den herrlichen Blick bei Yoga, Atemübungen und Stretching. Im Anschluss nimmt uns der Revierförster, Baumgutachter und leidenschaftliche Baumpfleger Stefan Baranek bei einem Kurzvortrag mit in die faszinierende Welt des Waldes. *Dagmar Scholz*

KURSE DES TSV SCHMIDEN
STAND MÄRZ 2020

KURS PROGRAMM



Kontaktpersonen im activity – der Freizeitsportclub
Bühlstraße 140,
70736 Fellbach

activity Fitnesskurse

Heike Schader
Telefon: 0711 5104998 26
Fax: 0711 5104998 33
h.schader@activity-fellbach.de
8-Einheiten@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

einklang – Yoga und mehr

Heike Schader
Telefon: 0711 5104998 26
einklang@tsv-schmiden.de
www.einklang-fellbach.de

Reha-Sport

Sandra Scholz
Telefon: 0711 5104998 19
Fax: 0711 5104998 30
s.scholz@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

Kontaktpersonen im Sportforum
Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach

Ballett/Hip-Hop

Gloria Schröter
Telefon: 0172 7392240
gloria.schroeter@t-online.de
www.ballett.tsv-schmiden.de

Capoeira

Ulrike Tiemann-Arsenic
Telefon: 0172 6811747
capoeira@tsv-schmiden.de
www.capoeira.tsv-schmiden.de

CrossFit

Dominik Vogt
Telefon: 0711 951939 16
info@crossfitschmiden.com
www.crossfitschmiden.com

Fight-Academy

Silvo Colnaric
Telefon: 015772496613
fight-academy@tsv-schmiden.de
www.fight-academy.de

Reversus – Das Rücken-Kompetenz-Zentrum

Robin Vogt
Telefon: 0711 951939 19
reversus@tsv-schmiden.de
www.reversus.de

Kontaktpersonen in unseren Abteilungen

Jazztanz

Silvia Bürkle-Kuhn
Telefon: 0711 951939 0
silvi-jazzdance@gmx.de

Turnen

Antje Deuschle
Telefon: 0175 5928040
fitness-gesundheit@turnen.tsv-schmiden.de

TSV Schmiden Geschäftsstelle

Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach

Telefon: 0711 951939 0
Fax: 0711 951939 25
info@tsv-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de



Öffnungszeiten:
Montag/Mittwoch: 09-12 Uhr
Dienstag: 09-12 Uhr
17-19 Uhr
Donnerstag: 16-19 Uhr
Freitag: 15-17 Uhr



KURSBESCHREIBUNGEN

1 Power

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Core Board

Die Bewegung auf diesem Wackelbrett stellt ein sogenanntes „sensomotorisches Training“ dar. Tagesanmeldung erforderlich.

(4) Easy Step

In diesem Kurs werden Basic Schritte vermittelt, die variantenreich am und um das Step eingesetzt werden. Keine Anmeldung erforderlich. Kostenlos für activity Mitglieder.

(4) Fitnessboxen

Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszupeinern oder Problemzonen anzugreifen. Keine Anmeldung erforderlich.

(3) Functional Training (8 Einheiten)

Hochintensiver Powerzirkel in einer Kleingruppe, der neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessern. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage. Kosten für activity Mitglieder: 24€

Indoor Cycling⁴

Das ultimative Gruppenerlebnis, mitreißende Musik und ein intensives Herz- Kreislauftraining. Tagesanmeldung erforderlich.

(4) Kick & Work

Ein Ganzkörpertraining, das die konditionellen Grundelemente des Boxsports (Schnelligkeit, Ausdauer und explosiver Kraftaufbau) individuell verbessert. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) M.A.X.

Intensives Konditionstraining unter Einsatz des Hilfsmittels Step, das Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Keine Anmeldung erforderlich.

Six Pack Racing⁴

Ein intensives Fatburner Programm auf dem Cycling Rad wobei sich Ausdauer und Six Pack Training zu einem perfekten Workout verbindet. Reservierung erforderlich über die activity Homepage.

(4) Strong by Zumba

Ein intensives Intervalltraining mit dafür speziell zusammengestellter Musik. Keine Anmeldung erforderlich. Abteilung: activity

(4) Tabata

Bei Tabata trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das für 8 Sets. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Taibo

Schritte aus dem Aerobic kombiniert mit Bewegungen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem effektiven Herz-Kreislauf-Training. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) World Jumping

In diesem Kurs trainiert man auf seinem Trampolin zu rhythmischer Musik. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) XBT Training

Mit einem Gürtel wird Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Das Trainingsmittel ist einfach zu bedienen und dennoch sehr effektiv und vielfältig einsetzbar. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurse im Sportforum

Abteilung: Capoeira

Capoeira für Erwachsene

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik und hat seinen Ursprung in Brasilien. Keine Anmeldung erforderlich.

Abteilung: Crossfit

Crossfit Kids

Crossfit für Kids bis einschließlich 13 Jahre.

Gymnastics

Üben und Trainieren von Turnelementen, Eigenkörpergewichtsübungen und Rumpfstabilität. Anmeldung über die Eversports App.

Hyrox

Training und Vorbereitung in Anlehnung an den Hyrox Event. Anmeldung über die Eversports App.

Strength and Skill

Spezielle Stunde auf Kraft- und Techniktraining zugeschnitten. Anmeldung über die Eversports App.

Sunday Funday

Alles was Spaß macht. Eine Abwechslung zum normalen Trainingsgeschehen. Anmeldung über die Eversports App.

Weightlifting

Spezielle Stunde auf Powerlifting und Olympisches Gewichtheben zugeschnitten. Anmeldung über die Eversports App.

Workout of the day

Ein funktionelles, täglich variierendes Training, ausgeführt in hoher Intensität. Anmeldung über die Eversports App.

Abteilung: Fight-Academy

Box Gymnastic Challenge

Hier lassen wir die Handschuhe aus und trainieren mit Box-Gymnastik den ganzen Körper in einer Challenge: du gegen dich selbst! Keine Anmeldung erforderlich.

Fitnessboxen

Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszupeinern oder Problemzonen anzugreifen, box dich fit ohne Körperkontakt! Keine Anmeldung erforderlich.

Frauen-Fitnessboxen

Fitnessboxen für Frauen - Women only! Kalorien verbrennen, den Körper straffen und sich in der Gruppe fit boxen!

Kickboxen

Schlag- und Trittkombinationen auf die Pratten, Sandsäcke oder mit dem Partner. Freiwillig auch mit Sparrings- und Wettkampfelementen. Keine Anmeldung erforderlich.

Krav Maga (Selbstverteidigung)

Lerne dich selbst zu verteidigen und fühle dich mit dem effektivsten Verteidigungs-System im Alltag sicher. Keine Anmeldung erforderlich.

MMA (Mixed Material Arts)

Ein Allround-Kampfsporttraining, das Schlag- und Tritttechniken mit Bodenkampf und Ringen verbindet. Keine Anmeldung erforderlich.

Olympisches Boxen

Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik, viel Schweiß und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring, Gerätetraining, Partner Übungen, Pratten-Training und Boxgymnastik. Keine Anmeldung erforderlich.

Thai-Kickboxen

Ein Kickboxtraining nach mit Muay Thai Elementen. Zu klassischen Schlag- und Trittkombinationen kommen Ellenbogen- und Kniestöße gegen Polster oder den Sandsack.

Abteilung: Klettern

Kletterkurs

Kursteilnehmer lernen an unserer Indoor Kletterwand die wichtigsten Sicherungstechniken und Bewegungsabläufe fürs Klettern, sowie weiches kontrolliertes Ablassen des Partners. Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle.

TSV Bewegungszentrum

Abteilung: Schwimmen

Aqua-Kurs „Power“ (11 Einheiten)

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Im Moment ausgebucht, keine Anmeldung möglich.

Abteilung: Turnen

Aerobic-Kickboxing-Workout

Einzigtartiges, powerorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Koordination und Flexibilität mit großem Spaßfaktor.

BBR

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit Hanteln, Pezzibällen, Aerosteps, Tubes, Therabändern oder Flexibar, beendet wird die Übungsstunde mit Dehnübungen.

Mixed-Impact Step

Step-Aerobic Anfängern und Fortgeschrittenen. Schrittkombinationen rund um und über das Step, garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich.

2 Gesund & Fit

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Athletic Workout

Durch Teamwork spornt man sich gegenseitig an, dass letzte aus sich heraus zu holen und immer schneller und besser zu werden. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Bauch intensiv

Dieser Kurs bietet ein ausdauerndes Bauchmuskeltraining in allen Variationen. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Bauch, Beine, Rücken (BBR)

Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine, Rücken und Po. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Balance Mobility & Core (Körpermitte)

BMC ist ein ruhiges Workout mit Übungen aus Pilates, Yoga und Tai Chi für alle die ihre Flexibilität, Mobilität und Corekraft verbessern möchten. Keine Anmeldung erforderlich.

(2,4) Core-Training (8 Einheiten)

Das 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. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Die Fünf Esslinger (8 Einheiten)

Ein Programm für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen zum Erhalt der Beweglichkeit, Muskeln und Knochen.

In Schmidens Bewegungsraum Container:

TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(4) Faszination

In diesem Kurs werden wir alle Arten des Faszien-Trainings ausprobieren. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Fit Mix Gold

Bei diesen Übungen für ältere Personen werden mit Kleingeräten Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Keine Anmeldung erforderlich.

(1,4) Fitness-Zirkel (8 Einheiten)

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix von Ausdauer- und Kraftgeräten mit dem Schwerpunkt Gewichtsreduktion. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Gesund Bewegen (8 Einheiten)

Dieser Kurs ist für Menschen mit Übergewicht, Sporteinsteiger oder Ältere. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(4) Hot Iron

Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet. Keine Anmeldung erforderlich.

In Schmidens Bewegungsraum Container

TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(4) Kurskarussell

Jede Woche überrascht ein anderer Kursleiter mit einem Kurskonzept. Keine Anmeldung erforderlich.

(2,4) Pilates Foundation + Pilates (8 Einheiten)

In diesem Kursformat legen wir den Grundstein einer korrekten Ausrichtung und Umsetzung der Grundübungen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(4) Pilates */** (offener Kurs)

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Pilates Flow

Der Begriff „Flow“ steht sowohl für Bewegungseinfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment. Sanfte, fließende Bewegungen, die ineinander übergehen, stehen hier im Mittelpunkt. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Stabilisationstraining

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Gerät auf einem instabilen Untergrund. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Walking

Das Laufen, insbesondere das Ausdauerlaufen, ist eine effektive Methode, um zu einem vitalen Körper zu gelangen. Keine Anmeldung erforderlich.

TSV Bewegungszentrum

Abteilung: activity

(1,4) Fit Mix (8 Einheiten)

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die den ganzen Körper trainieren wollen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Fitness Kompakt (8 Einheiten)

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die den ganzen Körper trainieren wollen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(1,4) Senioren Rückenfitness (8 Einheiten)

Erfahre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen kannst. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

Abteilung: Schwimmen

Aqua-Kurse „Fitness“ und „Fit im Wasser“ (11 Einheiten)

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Im Moment ausgebucht, keine Anmeldung möglich.

Abteilung: Turnen

BBP (Kräftigungsübungen)

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit verschiedenen Fitnessgeräten und abschließendes Dehnen. Keine Anmeldung erforderlich.

Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an Kraftgeräten

Keine Anmeldung erforderlich.

Fit trotz Gewicht für Frauen

Keine Anmeldung erforderlich.

Gymnastik + Spiele für Männer

Keine Anmeldung erforderlich. Keine Anmeldung erforderlich

Mach mit - bleib fit intensiv/gemäßigt

Fitnessgymnastik für Menschen ab 50 Jahren für mehr Beweglichkeit und Mobilität. Keine Anmeldung erforderlich.

Sporthalle 2

Abteilung: Turnen

Ballspielgruppe für Jedermann/-frau

Basketball und Volleyball für Herren und Damen jeden Alters. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Keine Anmeldung erforderlich.

3 Gesunder Rücken

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Faszinierender Rücken

Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen. Keine Anmeldung erforderlich

(4) Rückenfitness Gold

Bei diesen Übungen für ältere Personen werden mit Kleingeräten Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Mobility & Körperwahrnehmung

Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Keine Anmeldung erforderlich



(4) Rückenfitness / Fit Mix Rücken

Wir machen dich stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht dich fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Keine Anmeldung erforderlich

(4) Wirbelsäulengymnastik offener Kurs

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen die Rückenschmerzen entgegenwirken und ein entlastendes „Muskelkorsett“ aufbauen. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurse im Sportforum

Abteilung: activity

(4) Wirbelsäulengymnastik 8 Einheiten / WSG & Stretch / WSG intensiv

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen die Rückenschmerzen entgegenwirken und ein entlastendes „Muskelkorsett“ aufbauen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

Abteilung: Reversus

Mobilität

Dehnungs-, Mobilisations- und BLACKROLL®-Übungen werden kombiniert durchgeführt, um die passive, sowie aktive Beweglichkeit zu verbessern. Anmeldung über die Eversports App.

Gerätetraining

Anhand eines individuellen Trainingsplans werden entweder Stabilitäts- oder Kräftigungsziele verfolgt, um den Rücken und auch den ganzen Körper nachhaltig zu trainieren. Anmeldung über die Eversports App.

Grundlagentraining

Übungen für die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit sorgen dafür, dass der Körper, zusätzlich zu klassischen Trainingsformen, für den Alltag optimal belastbar bleibt. Anmeldung über die Eversports App.

4 Entspannung

Kurse im activity

Abteilung: einklang

Anusara Yoga

Dieses kreative Yoga kombiniert dynamische und statische Übungen mit dem Ziel die Körperhaltung zu verbessern. Keine Anmeldung erforderlich.

Hatha Yoga

Hatha Yoga verbindet Körper, Atem und Geist, indem einzelne Asanas aufeinander aufgebaut werden. Keine Anmeldung erforderlich.

Morgen Yoga

Um in einen schönen, ausgeglichenen Tag zu starten, wird der Körper mobilisiert und der Geist erfährt Frische und Entspannung. Keine Anmeldung erforderlich.

Vinyasa Flow

Atmung und Bewegung werden miteinander verbunden, indem einzelne Asanas in Flows kombiniert und ausgeführt werden. Keine Anmeldung erforderlich.

Yin Yoga

Die einzelnen Asanas werden länger ohne muskuläre Spannung gehalten, um den Körper zu dehnen, sowie für eine tiefe Entspannung zu sorgen. Keine Anmeldung erforderlich.

Yoga für Alle

Ein Mix aus verschiedenen Yoga-Formen mit starker Orientierung am Power Yoga bei dem jeder mitmachen kann. Keine Anmeldung erforderlich.

5 Tanz

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Instensiv Dance&Stretch

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzelemente erlernt und zu einer Choreographie zusammengesetzt. Anschließend gibt es ein intensives Stretching im Sand und auf der Matte. Keine Anmeldung erforderlich

(4) TwerXout

TwerXout ist Popo- Wackeln und Tanzen kombiniert mit Funktionalübungen. Keine Anmeldung erforderlich.

(1,4) Zumba

Zumba ist Tanz und Fitness zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie z.B. Salsa, Samba, Cumbia und Merengue. Keine Anmeldung erforderlich.

(4) Zumba Toning

Für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung legen. Durch das Hinzufügen von Zumba® Toning Sticks konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurse im Sportforum

Abteilung: Ballett

Ballett Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene

Geschult werden die Grundlagen des klassischen Balletts wie Haltung, Körperspannung und Bewegung zur Musik.

Modern Dance

Dieser Tanzkurs ist eine Mischung aus schnellen, harten, aber auch weichen Bewegungen, wobei der körperliche Ausdruck im Vordergrund steht. Für Jugendliche ab 14 Jahren.

Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmid

Abteilung: Jazz-Dance

100% Dance Feeling Dance Moves (18 Einheiten)

Effektives Dance-Fitness-Training aus verschiedenen Stilrichtungen wie Latin, Jazz und Streetdance für Frauen ab 35 Jahren zur Verbesserung von Beweglichkeit und Gedächtnis. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

100% Dance Feeling JazzFever (6 Einheiten)

Einfache Warm up's, Übungen und Choreographien im JazzDance Style zur Verbesserung der Koordination und Konzentration. Für Neu- und Wiedereinsteiger ab ca. 18 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Dancespirationon - Dance, Balance and Relax (6 Einheiten)

Fit und glücklich tanzen durch einen Mix aus vielfältigen, tänzerischen Bewegungen mit kleinen Stretchingeinheiten für die Faszien und wiederkehrenden Balanceübungen, sowie einem abschließenden Relaxteil (Matte mitbringen) für Frauen ab ca. 40 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

JazzDance Fortgeschrittene/ JazzDanceCompany (12 Einheiten)

Schritte, Sprünge, Drehungen und Battements werden zu fetzigen JazzDanceChoreographien kombiniert. Darüber hinaus gibt es ein intensives Faszien- und Stretchingprogramm für fortgeschrittene Tänzerinnen ab 35 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Feel the Dance Fever - Mini Dance (14 Einheiten)

Durch einfache Bewegungsspiele und kreative Tanzideen werden Kinder von 4,5-8 Jahren in die Welt des Tanzes eingeführt. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Feel the Dance Fever - Midi Dance 1 (14 Einheiten)

Neben einfachen Warm up's und Körperschulungen lernen die Kinder von 8-10 Jahren fetzige Dance-Kombis und coole Choreographien auf angesagte Musik. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Feel the Dance Fever - Midi Dance 2 (14 Einheiten)

Neben einfachen Warm up's und Körperschulungen lernen die Kinder von 10-12 Jahren fetzige Dance-Kombis und coole Choreographien auf angesagte Musik. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Feel the Dance Fever - JazzTeens (14 Einheiten)

Intensives Dancetechnik-Training mit Bewegungs- und Ausdauerschulung, sowie Elementen aus JazzDance, Funky-Jazz, Street-Dance, LatinDance und Fun-Dance für Jugendliche von 13-18 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

Wake up Dance and Gym Moves - Morning Dance (6 Einheiten)

Bunte Tanzmischung, die die Morgenmüdigkeit vertreibt und jung, beweglich, sowie körperlich und geistig vital hält. Für Frauen ab 40 Jahren.

6 Fit vor/nach der Geburt

Kurse im activity

Abteilung: activity

(2,4) Body Shape für Mamis (8 Einheiten)

(für Kinder ab 6 Monate) Folgekurs für alle Mamis mit Kindern ab 6 – 12 Monaten. Ist die Geburt 6 Monate her können wir mit Body-Shape-Training Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Mach Dich fit und bring dein Baby mit (8 Einheiten)

(für Kinder ab 3 Monaten) Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) MaPa Moves mit Kind (8 Einheiten)

Dieser Kurs ist für alle Mamas oder Papas, die sich zusammen mit ihrem Kind fit halten wollen. In diesem Kurs sind die Kinder in einer Babybauchtrage. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Pilates für Mamis (8 Einheiten)

(für Kinder ab 3 Monaten) In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

(2,4) Pilates für Schwangere (8 Einheiten)

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit ist eine gesunde aufrechte Körperhaltung das Ziel des Trainings. Anmeldung erforderlich über die activity Homepage.

7 Kinder

Kurse im Sportforum

Abteilung: Capoeira

Capoeira für Kinder (bis 14 J.)/ Jugendliche (15-18 J.)

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik und hat seinen Ursprung in Brasilien.

Eltern-Kind-Capoeira

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik und hat seinen Ursprung in Brasilien. Für Kinder von 2,5-4 Jahren.

Abteilung: Ballett

Ballett Kinder Anfänger / Fortgeschrittene

Geschult werden Grundlagen des klassischen Balletts, kindgerechtes Training, Musikalität, Haltung und Konzentrationsfähigkeit für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren.

Hip-Hop

Cooler freestyle Moves und Choreographin für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren auf moderne Hip-Hop Beats.

Abteilung: Fight-Academy

Selbstverteidigung für Kids & Youngsters

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren lernen Gewaltprävention, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung unter Anleitung eines geprüften Gewaltpräventionstrainers.

Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

Abteilung: Schwimmen

Wassergewöhnung (10 Einheiten)

Die 2,5 bis 4-jährigen werden spielerisch an das unbekannt Medium Wasser herangeführt und somit auf den Schwimmkurs vorbereitet. Anmeldung ab 17.02. online unter www.schmiden-schwimmen.de

Kinder-Schwimmkurs Anfänger (10 Einheiten)

Der erste von drei Schwimmkursen beinhaltet die spielerische Wassergewöhnung mit dem Ziel sich am Ende 10 Meter über Wasser zu halten. Anmeldung ab 17.02. online unter www.schmiden-schwimmen.de

Kinder-Schwimmkurs Aufbau (10 Einheiten)

Der zweite von drei Schwimmkursen beinhaltet die Übung und Gewinnung von Sicherheit im Brustschwimmen mit dem Ziel das "Seepferdchen" zu schaffen. Anmeldung ab 17.02. online unter www.schmiden-schwimmen.de

Kinder-Schwimmkurs Krokodil (10 Einheiten)

Im letzten Schwimmkurs gewinnen die Kinder Sicherheit im tiefen Wasser und erlernen das Rückenschwimmen. Anmeldung ab 17.02. online unter www.schmiden-schwimmen.de

TSV Montasbeiträge	
TSV Beitrag Erwachsene	12€
TSV Beitrag Kinder	8€

Abteilungsbeiträge	
Ballett	33€
Ballett Meisterklasse	40€
Eltern-Kind-Capoeira	23€
Kinder-Capoeira	33€
Jugendlichen-Capoeira	37€
Erwachsenen-Capoeira	38€
Crossfit	67€
einklang – Yoga und mehr	30€
Fight-Academy	39€
Fight-Academy (unter 18)	24€
Hip-Hop	25€
Modern Dance	25€
Reversus	29€
Selbstverteidigung Kinder	24€
Turnen	5€

Preis pro Kurszyklus		
activity – der Freizeitsportclub		
Kurs	Normal	TSV Mitglieder
(1)8-Einheiten-Kurse	64€	48€
(2) 8-Einheiten-Kurse	80€	64€
(3) 8-Einheiten-Kurse	104€	88€
Jazz-Dance-Abteilung		
6-Einheiten-Kurse	43€	31€
12-Einheiten-Kurse	125€	88€
14-Einheiten-Kurse	82€	62€
18-Einheiten-Kurse	129€	93€
Schwimm-Abteilung		
10-Einheiten-Schwimmkurse	70€	60€
11-Einheiten-Aquakurse	75€	61€
Kletter-Abteilung		
5-Einheiten-Kletterkurs		150€

Preise für 10er-Karten		
Abteilungen	Normal	TSV Mitglieder
Capoeira, Fight-Academy, Reversus, SV-Kids	110€	90€
Crossfit	130€	110€

Preis pro Kurseinheit		
Abteilungen	Normal	Wertkarte
activity	12€	10€
(4) activity	für activity Mitglieder kostenlos	
Crossfit	15€	-
Turnen	5€	

REHA-KURSPLAN

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 & Bandscheibe	09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe	10.30–11.30 Uhr Rücken & Bandscheibe
11.00–12.00 Uhr Knie & Hüfte			10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		11.40–12.40 Uhr Rücken & Bandscheibe
15.40–16.40 Uhr Schulter & Rücken	15.35–16.35 Uhr Schulter & Rücken			13.00–14.00 Uhr Herz-Sport	
16.00–17.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	16.45–17.45 Rücken & Bandscheibe	16.50–17.50 Uhr Rücken & Bandscheibe	16.40–17.40 Uhr Rücken & Bandscheibe	14.15–15.15 Uhr Herz-Sport	
				15.30–16.30 Uhr Herz-Sport	
16.50–17.50 Uhr Knie & Hüfte	18.00–19.00 Uhr Sport dem Krebs	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	18.00–19.00 Uhr Knie & Hüfte	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	
17.05–18.05 Uhr Rücken & Bandscheibe	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe		18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	19.10–20.10 Uhr Schulter & Rücken	
19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe			19.10–20.10 Uhr Rücken		
20.15–21.15 Uhr Rücken & Bandscheibe					
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken					



in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

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

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

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

SPORT NACH KREBS

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

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!

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER

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

Bühlstraße 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 Verordnungen kostenlos. Eine Vereinsmitgliedschaft im TSV Schmiden oder activity wird waber zur Nachhaltigkeit empfohlen.

REHABILITATIONSSPORT - HERZ- & DIABETESSPORT

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbewegungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber 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

„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 Gangkoor-

dination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kursleitung: Jutta Schick, Anke Raspe und Liane Cataldi

REHABILITATIONSSPORT - BEI OSTEOPOROSE

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

Kursleitung: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

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

YOUNG MOTION KURSPLAN

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Jenny	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flizzis	Montag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Jenny	Schmidolino
		Flizzis	Montag	16.30 Uhr – 17.30 Uhr	Jenny	
	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	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Tiger	Dienstag	16.00 Uhr – 17.00 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-Ballschule	6–8 Jahre	Ballschule Kl. 1–3	Montag	13.15 Uhr – 14.15 Uhr	Andreas	Schulturnhalle
	6–7 Jahre	Ballschule Kl. 1–3	Montag	14.30 Uhr – 16.00 Uhr	Andreas	Anne-Frank-Halle
Psychomotorik	4–6 Jahre	Psychomotorik I	Dienstag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	6–8 Jahre	Psychomotorik II	Donnerstag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Michael	TBL
	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Mittwoch	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Michael	Schmidolino
	4–6 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	10–14 Jahre	Psychomotorik V	Donnerstag	14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Michael	TBL
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	6 Monate–3 Jahre	Betreute Spielgruppen	Mo, Mi, Fr	08.00 Uhr – 13.00 Uhr	Daniela	activity/Kibelino
	9 Monate–10 Jahre	Kinderbetreuung im activity	außer Freitag	verschieden	Andreas	activity/Kibelino
	9 Monate–10 Jahre	Kinderbetreuung im Sportforum	Mittwoch	09.30 Uhr – 11.30 Uhr	Celine	Sportforum/Tanzsaal 3
Soziale Gruppe	6 Jahre–10 Jahre	Leos	Mittwoch	13.15 Uhr – 14.45 Uhr	Michael	Schmidolino
	6 Jahre–10 Jahre	Leos	Freitag	13.15 Uhr – 14.45 Uhr	Michael	TBL/KSH

DIE MINIS STELLEN SICH VOR

Hallo! Wir sind die Minis. Uns gibt es nun seit Oktober 2019. Einmal in der Woche treffen wir uns im Bewegungsraum der Betreuung der Alber-Schweitzer-Gemeinschaftsschule. Egal ob mit Mama, Papa, Oma, Opa, bei uns können die Kleinsten schon ganz Großes! Wir klettern, rutschen, und tauchen auch mal ab ins Bällebad. Lust, einmal vorbei zu kommen und mitzumachen? Bist du zwischen 8 Monaten und 2 Jahren? Dann freuen wir uns schon auf dich.



Hier einige Stimmen und Erfahrungen:

„Ich finde die Minis wirklich ein tolles Angebot. Immer wieder gibt es neue Dinge, die mein Kind entdecken kann. Es ist eine super Gelegenheit, mit meinem Kind zu interagieren, die Bewegung zu fördern und die Entwicklung zu begleiten.“
Mutter eines 18 monatigen Jungen

„Es ist wirklich erstaunlich, wie schnell sich die Kleinen entwickeln. Nun besteht die Gruppe gerade mal seit einem halben Jahr und trotzdem sehe ich

schon große Unterschiede im Verhalten und Können der Kinder. Wer anfangs noch etwas zurückhaltend war und sich nur an Mamas Hand getraut hat, die aufgebauten Hindernisse zu erklimmen und auf der anderen Seite hinunter zu rutschen überwindet die Schrägen und Höhen nun schon ganz alleine. Als ob es das natürlichste auf der Welt wäre. Diese Entwicklung zu sehen und begleiten zu dürfen, bereitet mir ebenso viel Freude wie den Eltern!“

Jennifer Rainbow, Gruppenleitung der Minis

SOMMERFERIENFREIZEIT DER TSV KINDER-SPORTSCHULE

In den kommenden Sommerferien wollen wir mit einem außergewöhnlichen Angebot für alle künftige Schulkinder der Jahrgänge 2013 und 2014 starten. Unter dem Motto „Fit für die Schule“ werden die Kinder von 25.08.2020 bis 28.08.2020 in der Kindersportschule auf den Schulalltag vorbereitet, mit Sport-, Kurs-, Ernährungsangeboten sowie Konzentrations- und Entspannungsübungen.

Rahmenprogramm:

Täglich von 9.00-13.00 Uhr findet das vielseitige Programm statt, zusätzlich steht ein Kletter- oder Tenniskurs zur Auswahl. Getränke werden gestellt und gesundes Frühstück ist im Preis inklusive, welches täglich gemeinsam zubereitet wird. Der Treffpunkt ist jeden Tag im Container der ASS Ganztagsbetreuung. Danach werden verschiedene Räumlichkeiten wie z.B. Bewegungsraum, Sportanlage, Turnhalle etc. genutzt. Die Kosten belaufen sich auf 79 € für Mitglieder der TSV Kindersportschule und 99 € für Nichtmitglieder. Das sollten Sie über das besondere Angebot wissen: Mit diesem Angebot wollen wir den Kindern den Einstieg in die Schule erleichtern, wichtige Tipps mitgeben und

Selbsterfahrungen sammeln lassen. Bewegung, Orientierung, Selbstorganisation, gesunde Ernährung und Stressbewältigung sind dabei wichtige Punkte, die bei den Kindern vor allem ab dem Schuleintritt aufmerksam gestärkt werden sollten.

Bei den Sportangeboten werden vielerlei Sportarten durchgeführt, so wie man es aus der Kindersportschule bereits kennt. Durch sportliche Betätigung kann das Selbstvertrauen gestärkt werden. Dadurch dass wir vielerlei verschiedene Bewegungsfelder abdecken, ist der Spaßfaktor hoch und meist für jeden etwas dabei. Durch das Erlernen von Bewegungsmuster und Bewältigen von Bewegungsaufgaben kann auch das Selbstbild positiv entwickelt werden. Kinder die sich gerne bewegen und Verantwortung für ihr Tun übernehmen können, haben es oftmals leichter sich auch in der Schule besser zurechtzufinden.

Um gestärkt durch den Schulalltag zu kommen, ist auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung erforderlich. Gleichzeitig verbergen sich auch Gefahren bei einer Fehlernährung. Wussten Sie, dass ein erhöhter Zuckerkonsum die Konzentrations- und Merkfähigkeit erheblich beeinträchtigen kann? Beim Zubereiten des täglichen Frühstücks lernen die Kinder gesunde, vollwertige und kindgerechte Lebensmittelmischungen kennen. Den Kindern wird heutzutage oftmals ein voller Terminkalender und viel Eigenverantwortung abverlangt. Um keine Überforderung auszulösen, ist es auch wichtig sich selbst in Stresssituationen regulieren zu können. Hierzu lernen die Kinder einfache Entspannungsmethoden kennen, die super auch zu Hause geübt werden können.

Denis Glier, Leitung Kindersportschule



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG ÜBER:

Denis Glier
d.glier@tsv-schmidn.de
0711/ 58516 55
Talstraße 4/2
70736 Fellbach

Wer rastet, der rostet...

Regelmäßige Bewegung ist eines der wirksamsten Medikamente, wenn es immer mal wieder zwickt und zwackt

Bewegung ist lebensnotwendig für uns Menschen. Regelmäßige sportliche Aktivität verbessert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das seelische Befinden und sogar die Abwehrkräfte.

Herz und Kreislauf, die Atmung, der Fett- und Zuckerstoffwechsel sowie der gesamte Bewegungsapparat profitieren von ausreichender körperlicher Bewegung.

Ein Mix an Übungen aus den Bereichen Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination sollte in keinem Trainingsplan fehlen.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit gibt die Grundlage für die anderen Fähigkeiten vor. Je geschmeidiger sich jemand bewegt, umso besser kann er Kraft, Koordination und Ausdauer umsetzen. Durch einseitige Belastungen im Alltag kann die Dehnfähigkeit des Muskels beziehungsweise des Gewebes eingeschränkt sein. Zur Verbesserung der Beweglichkeit ist entsprechendes Training notwendig.

Ausdauer

Wohldosiertes Ausdauertraining – zwei- bis dreimal pro Woche je 20 bis 30 Minuten – gestaltet die Herz-Kreislauf-Funktion des Organismus effizienter. Mittels Ausdauertraining verbessert sich zum einen unsere Atemtechnik: Die Atmung wird tiefer, und das Atemminutenvolumen – die Beatmung der Lunge – wird größer. Auch kann ein trainiertes Herz mehr Blut pumpen als ein untrainiertes Herz und damit mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln transportieren.

Kraft

Krafttraining ist wichtig, denn eine ausreichend entwickelte Muskulatur unterstützt das Skelett und den



Auch die Abwehrkräfte werden durch regelmäßige Bewegung gestärkt.

gesamten Bewegungsapparat. Hal- tungsbedingte Überbelastungen, Rückenschmerzen und viele weitere Beschwerden können somit vorbeugt werden.

Koordination

Jede Bewegung beruht auf der Zusammenarbeit vieler Nervenzellen und der Skelettmuskulatur. Deshalb ist eine gute Koordination wichtig, um die Kraft und Ausdauer optimal nutzen zu können und

Bewegungen präzise, ökonomisch und harmonisch durchzuführen. Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Mit regelmäßigem Gleichgewichtstraining lassen sich

die Zahl der Stürze älterer Menschen deutlich senken.

Fazit: Der Mix macht's. Regelmäßige Bewegung ist eines der wirksamsten Medikamente gegen Gebrechen. Doch wie jedes Arzneimittel muss das Training wohl dosiert werden, und das Verhältnis von Belastung und Erholung ausgeglichen sein. Nur so können wir unsere Leistungsfähigkeit steigern und gesund bleiben.

Und selbst bei eingeschränkter Leistungsfähigkeit sollte nicht darauf verzichtet werden, das heißt wer also schon ein bisschen Rost angesetzt hat, sollte nicht rasten.

Grundlagentraining (Reversus):

Treffpunkt: Reversus, Wilhelm-Stähle-Str. 13, 70736 Fellbach
Montags, 18 bis 19 Uhr
Start: 15. Juni bis 20. Juli
Rückfragen: 0711/951939-24

Im Grundlagentraining werden verschiedene Elemente trainiert – ein bunter Mix bestehend aus Laufschule, Koordination, Ausdauer, Kräftigungsübungen, Movement-Flows,... In jeder Einheit wird ein bestimmter Schwerpunkt gesetzt.

www.Reversus.de
Robin Vogt

Mobilitätstraining (Reversus):

Treffpunkt: Reversus, Wilhelm-Stähle-Str. 13, 70736 Fellbach
Freitags, 17 bis 18 Uhr
Start: 19. Juni bis 24. Juli
Rückfragen: 0711/951939-24
Beweglichkeitstraining sowohl für die Flexibilität (passive Beweglichkeit), als auch für die Mobilität (aktive Beweglichkeit). Jede Woche wird ein neuer Schwerpunkt gesetzt – mal Hüfte, mal Wirbelsäule, mal Rotation, mal verstärkt Dehnübungen für den ganzen Körper,...

www.Reversus.de
Robin Vogt

Ausdauertraining:

Treffpunkt: activity, Bühlstraße 140, 70736 Fellbach
Donnerstags von 9.10 bis 10.30 Uhr,
Start 18. Juni bis 23. Juli, erster Termin Outdoor „Walking“
Rückfragen: 0711/5104998 26
Das Ausdauertraining in Form von Walking oder Nordic Walking ist eine effektive Methode, um einen vitalen Körper zu erlangen.
www.activity-fellbach.de
Annerose Lang

Stabilisationstraining,

Freitags von 9.30 bis 10.10 Uhr,
Start 19. Juni bis 24. Juli
Treffpunkt activity, Bühlstraße 140, 70736 Fellbach
Freitags von 9 bis 9.40 Uhr,
Start 19. Juni bis 24. Juli
Rückfragen: 0711/5104998 26
Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Geräte auf un stabilem Untergrund um die Stabilisation zu verbessern. Dieses Training beugt der Sturzgefahr und der Unsicherheit vor und macht fit.
www.activity-fellbach.de
Tanja Gallinat

Körpergefühl und Achtsamkeit:

Treffpunkt: Einklang, Bülhstr. 140, 70736 Fellbach
Montags, 18.55 bis 20.10 Uhr
Start: 15. Juni bis 20. Juli
Rückfragen: 0711/951939-24
Verschiedene Entspannungsübungen entlasten Körper, Geist und Seele. Finde in diesem Kurs zu dir selbst und nehme deinen Körper bewusst wahr.
www.einklang-fellbach.de
Anke Jung
(Anke Raspe, Felix Hug)

Die Gesundheitsseite

Fitness für Ältere

Im activity wird Training speziell auf Senioren zugeschnitten

Hier ein kleiner Überblick von Kursen im activity für Senioren:

Pilates montags von 10 bis 11 Uhr
Wirbelsäulengymnastik (WSG): acht Einheiten montags von 18.15 bis 19.15 Uhr und von 19.15 bis 20.15 Uhr
Mobility & Körperwahrnehmung dienstags von 9.10 bis 10.10 Uhr sowie 10.20 bis 11.20 Uhr
Faszinierender Rücken dienstags von 18 bis 19 Uhr
Wirbelsäulengymnastik (WSG) mittwochs von 8.50 bis 9.50 Uhr
5 Esslinger: acht Einheiten mittwochs von 10 bis 11 Uhr sowie von 15 bis 16 Uhr
Walking donnerstags von 9.10 bis 10.30 Uhr

Senioren-Rückenfitness: acht Einheiten donnerstags von 9.40 bis 10.40 Uhr
Fit-Mix-Gold donnerstags von 11 bis 12 Uhr
Rückenfitness Gold freitags von 9.50 bis 10.50 Uhr
Die speziellen Kurse eignen sich besonders für ältere Teilnehmer. Warum ist Sport bis ins hohe Alter so notwendig?

Körperliches Training ist für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und zum Schutz vor Morbidität im Alter eine biologische Notwendigkeit. Aufgrund der steigenden Lebenserwartung durch bessere medizinische Versorgung sollte man den biologischen Alterungsprozess im Herz-Kreislauf-System,

den Muskulatur, den Knochen, Sehnen und Bänder entgegenwirken und sportlich aktiv bleiben. In den speziellen Angeboten für Senioren kann man genau dies tun. Ergänzend zum Kursangebot für Senioren eignet sich das Trainingskonzept E-Gym. An diesen Geräten trainiert man im Kraftausdauerbereich. Fitness- und Krafttraining mit E-Gym ist individuell. Der Trainingsplan wird speziell auf jede körperliche Voraussetzung und jedes Ziel ausgerichtet. Dafür werden alle wichtigen Trainingsparameter automatisch genau auf jeden eingestellt. Durch die Einfachheit genau richtig für Ältere. (Heike Schader)
Info: Anmeldungen über die activity Homepage.



Bewegung hält fit und macht Spaß.

Foto: privat



Beim TSV Schmiden kann der orientalische Tanz erlernt werden.

Orientalischer Tanz, Belly Dance, Bauchtanz oder Dance de Ventre, ja was denn nun?

An die erste Begegnung mit dem orientalischen Tanz erinnere ich mich noch ganz genau. Es war die Hochzeit einer guten Freundin, bei der als Unterhaltungsprogramm eine tolle Tänzerin auftrat.

Vom ersten Moment an war ich wie gefesselt von der Performance dieser Künstlerin. Die Art, wie sie sich anmutig zu den orientalischen Klängen bewegte und die bunten Seidengewänder lösten eine Faszination bei mir aus, wie ich sie in dieser Art noch nicht kannte. Vom ersten Moment an wusste ich, das will ich auch können. Somit begann ich, mich mehr und mehr mit den orientalischen Tanzstilen auseinander zu setzen, was schließlich dazu führte, dass dieser Tanz nun schon seit vielen Jahren Teil meines Lebens ist und ich sowohl Auftritte mache als auch in diesem Bereich Tanzunterricht gebe.

Mir gefällt die Bezeichnung „orientalischer Tanz“ (im Arabischen übrigens: Raks Sharki) am Besten. Sie bezeichnet eine Tanzart, die eine große Vielfalt an Tanzstilen und Musikeinflüssen umfasst. Übrigens

entwickelte sich der orientalische Bühnentanz bereits in den 30er/40er Jahren des letzten Jahrhunderts aus den Folkloretänzen in Ägypten. Diese Tänze decken die Gebiete von Andalusien, den Maghreb-Ländern, den vorderen Orient, die Länder der Seidenstraße bis hin nach Indien ab. Auch die Fantasietänze mit Schleier, Stock und Zymbeln gehören dazu. Also ein weites Gebiet mit vielen tollen Facetten.

Der moderne Tribal- /Fusion-Bellydance entstand in den USA und verbindet HipHop-Elemente mit Cabaret-Bellydance.

Dass der orientalische Tanz ein besonders gutes Rücken- und Beckenbodentraining ist, steht außer Frage. Die Beweglichkeit und eine schöne Haltung werden gefördert und nebenbei auch Kondition und Koordination trainiert.

Voraussetzung hierfür ist allerdings eine gute und korrekte Anleitung, um Fehlhaltungen gleich von Beginn an zu korrigieren. Gerade für Einzelpersonen bietet dieser Tanz eine Möglichkeit zur tänzerischen Betätigung. Dabei ist es völlig egal, welches Alter oder welche Figur

frau hat. Konkret zu meiner Person: ich tanze und unterrichte seit vielen Jahre im Tanzstudio Medina, die leider nach Berlin gezogen ist – eine wunderbare Choreografin. Bislang nahm ich an zahlreichen Workshops teil und nehme selbst Unterricht bei namhaften Tänzern.

Seit 2019 gibt es beim TSV Schmiden die Möglichkeit, den klassischen orientalischen Tanz bei mir zu erlernen. Für den Anfängerkurs werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Er findet immer montags um 18 Uhr im Sportforum Saal 2 statt. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Socken oder Tanzschlappchen und Freude am Tanzen und traumhafter Musik. Probier es aus und komm zu einer Probstunde vorbei! Ich freue mich auf dich.

Margit R. Vogt.



Großer Auftritt auf der Bühne

Performance in bunter Seide

Allianz Fröhlich OHG

Ehrlich, kompetent und kundenorientiert seit über 25 Jahren!



Generalvertretung der Allianz
Karolingerstr. 6
70736 Fellbach-Schmiden

froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de

Tel. 07 11.51 24 76

Allianz

PH
ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

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

Yoga und der Atem

Der Atmung kommt im Yoga eine besondere Rolle zu

Atmung: Wie wichtig kann das denn sein? Wir machen rund 20.000 Atemzüge pro Tag. Wesentlich mehr Atemzüge, als die meisten von uns Schritte pro Tag machen. Und dennoch ist die magische Zahl von 10 000 Schritten pro Tag mehr im Fokus, wenn es um Bewegung und Gesundheit geht. Laut dem SAID-Prinzip (Specific Adaptations to Imposed Demands) passt sich unser Körper an das an, was er auch häufig tun muss. Was also, wenn ich zwar 10 000 Schritte pro Tag mache, ein Großteil der Schritte beispielsweise beim Joggen aber technisch nicht sauber sind und Sprung,- Knie,- Hüftgelenke und somit auch die Wirbelsäule einer häufigen Fehlbelastung ausgesetzt sind. Man kann es sich ausmalen, was passiert...

Was passiert aber, wenn von meinen 20 000 Atemzügen der Großteil in einer falschen Kadenz oder mit einer falschen Atemmotorik abläuft? Viele wissen gar nicht, wie machtvoll unsere Atmung ist und welchen Einfluss sie auf unseren Körper und unser Wohlbefinden haben kann. Es lohnt sich also einen genaueren Blick auf die At-

mung zu werfen. Die Atmung wird zunächst einmal in zwei Mechanismen unterschieden: Zwerchfellatmung und Brustatmung. Bei der Einatmung wird zunächst das Zwerchfell angespannt und erweitert so den Brustraum. Während der Brustatmung spannt sich die Zwischenrippenmuskulatur an und erweitert so ebenfalls den Brustraum. Durch den dadurch entstehenden Unterdruck vergrößert sich die Lunge im Brustraum und wir atmen ein. Beide Atemmechaniken werden in der Regel kombiniert, um einen optimalen Atemzug durchführen zu können.

Die Atmung weist das Phänomen auf, dass sie zwar einerseits autonom abläuft, wir sie aber dennoch bewusst steuern können. Wenn man sich die Auswirkungen der Atmung auf unseren Körper anschaut, wird auch klar, warum wir stellenweise die Atmung bewusst kontrollieren sollten. Folgende drei Dinge können über die Atmung gesteuert werden:

Zustand/Befinden

Die Atmung hat direkten Einfluss auf den Zustand des Geistes und

des Körpers. Die bewusste Kontrolle des Atmens kann helfen mit stressigen Situationen umzugehen, mentale Stärke zu entwickeln und bessere Entscheidungen zu treffen. Ebenfalls hilft die Atmung bei der Entspannung des Körpers und kann somit die Beweglichkeit positiv beeinflussen.

Motorik/Bewegung

Der Fokus auf die Atmung steht mit einer verbesserten Körperhaltung im Zusammenhang. Um die eingeatmete Luft optimal nutzen zu können Bedarf einer korrekten Körperhaltung. Wer eine effiziente Atmung entwickeln kann, der wird in der Regel (!) auch über eine gute Körperhaltung verfügen. Ebenfalls hilft die Atmung bei der Entspannung des Körpers und kann somit die Beweglichkeit positiv beeinflussen.

Physiologie/Körperprozesse

Durch effiziente Atemprozesse kann die Blutchemie mit beeinflusst werden. Das bezieht sich hauptsächlich auf das Verhältnis zwischen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid im Blut. So kann dies beispielsweise Auswirkungen auf Stoffwechselprozesse wie der Ener-

giegewinnung haben.

Im Yoga werden die Atemübungen unter dem Begriff Pranayama zusammengefasst. Dabei steht Prana für Lebensenergie und Yama für Steuerung. Der Atmung kommt im Yoga eine besondere Rolle zu. Egal ob in Verbindung mit Bewegung oder ruhend in der Stille.

Wer von der Theorie der Atmung

noch nicht überzeugt ist, der darf sich gerne davon in der Praxis überzeugen. In unseren Vinyasa und Hatha Yoga-Einheiten ist es typisch die Atmung in die Yoga-Praxis auf verschiedene Art und Weise miteinzubinden. Vereinbare einfach ein kostenloses Probetraining auf unserer Homepage (www.einklang-fellbach.de). red



Es ist beeindruckend, wie unerschrocken geübte Kletterer sich an der steilen Mauer nach oben bewegen.

Höher, weiter, schneller

Zu Besuch im „Climb“ Kletterzentrum

Das Herz pocht bis zum Hals, die Stirn ist gespickt mit vielen kleinen Schweißperlen, und der Bauch kribbelt, als würde gerade eine Horde Ameisen darüber laufen. Ein letzter Blick Richtung Hallenboden – es müssten jetzt etwa neun Meter bis nach unten sein. Adrenalin schießt durch die Blutbahn und bringt die Arme und Beine unfreiwillig zum Zittern. Ein letzter tiefer Atemzug, dann geht es abwärts – und zwar im freien Fall! Aber nun erst mal ganz von vorne! Ich bin heute mit Jan verabredet. Jan gibt Kletterkurse im „Climb“ Kletterzentrum des TSV Schmiden. Man könnte sagen, Jan hat sein Hobby zum Beruf gemacht, neben seiner Tätigkeit als Kursleiter hier im TSV Schmiden arbeitet er nämlich als Industriekletterer. Dabei steigt er zum Beispiel ausgestattet mit einer Kettensäge auf Bäume, um diese von morschem Geäst zu befreien – ein echter Adrenalinjunkie also! Ich selbst bin klettertechnisch noch völlig ungeübt und statt einer Kettensäge möchte ich mich heute mit meiner Kamera in luftigen Höhen wagen, um ein paar Eindrücke von unserem Kletterkurs festzuhalten.

Zunächst werde ich natürlich von Jan erst mal ordnungsgemäß gesichert. Dann geht es steil aufwärts. Dank der Unterstützung des Kursleiters, welcher unten am Sicherungsseil zieht, werden selbst die



Blick nach oben.

anspruchsvollen Überhänge für mich zum Kinderspiel. Alle anderen Kursteilnehmer müssen die rund neun Meter hohe Wand natürlich aus eigener Körperkraft erklimmen. Nun hänge ich hier oben also sprichwörtlich in den Seilen und dokumentiere das Geschehen unter mir.

Es ist beeindruckend, wie unerschrocken die bereits geübten Kletterer sich an der steilen Mauer nach oben bewegen. Klettersport das bedeutet ganz klar Überwindung. Es benötigt nämlich eine Menge Mut und Selbstvertrauen, sich immer steileren und schwierigeren Passagen zu stellen. Ein hohes Maß an Konzentration ist bei der sichernden Person am Boden

gefragt, welche sofort reagieren muss, falls der Kletterer oben abrutscht. In einer kontrollierten Fallübung möchte uns Jan zeigen, wie wir am besten reagieren, wenn der Ernstfall eintritt.

Dafür sollen die Kursteilnehmer des fortgeschrittenen Kletterkurses bis ganz oben auf die Mauer klettern und sich von dort aus einfach fallen lassen, bis sie durch den Sicherungsgurt und die sichernde Person abgefangen werden. Dies geschieht natürlich alles unter dem wachsamen Auge des Kursleiters, der die fallenden Personen abfängt. Zwar ist den Teilnehmern die Angst förmlich ins Gesicht geschrieben, dennoch lassen sich alle auf die Übung ein. Chapeau! Nach etwa drei Stunden voller Action, Spaß und Spannung, geht schließlich ein ereignisreicher Kurs zu Ende und die Teilnehmer gehen um eine interessante Erfahrung reicher nach Hause.

Für all diejenigen, die jetzt Blut geleckt haben und gerne auch mal bei Jans Kletterkursen dabei wären, habe ich eine großartige Nachricht! Vom 24. April bis 22. Mai bietet Jan wieder einen Toprope Kletterkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Darüber hinaus startet am 29. Mai unser Vorstiegskurs. Interessierte können sich bei der Geschäftsstelle des TSV Schmiden informieren und anmelden.

Dominik Krauß



Rhythmische Sportgymnastik auf höchstem Niveau. Rechtes Bild: Darja Varfolomeev.



Fotos: Ulrich Fassbender

Optimale Trainingsbedingungen

25 Jahre Rhythmische Sportgymnastik beim TSV Schmiden

Seit nunmehr 25 Jahren gehört die Abteilung Rhythmische Sportgymnastik zum TSV Schmiden und ist hier nicht mehr weg zu denken. Der Bundesstützpunkt und das Nationalmannschaftszentrum sind die Anlaufstelle für die Rhythmische Sportgymnastik in Deutschland. Unsere Gymnastinnen vertreten nicht nur den TSV Schmiden weltweit, sondern tragen auch bei vielen Wettkämpfen den deutschen Adler auf ihren Anzügen. Für optimale Trainingsbedingungen

sorgt nun auch der Erweiterungsbau. Zwei weitere Trainingsflächen, sowie zusätzliche Räumlichkeiten für den Verwaltungsbereich, für die Physiotherapie, für Hausaufgaben, Nachhilfe- und Nachführunterricht und einer Küche helfen, den eng durchgetakteten Alltag der Sportlerinnen gut zu meistern. Damit der Spagat zwischen Training, Wettkampf, Internat und Schule gut gelingen kann, gibt es im Stützpunkt ein großes Betreuungsteam an Trainern, Physios, Internatsbetreuern,

Lehrern und Mitarbeitern in der Verwaltung.

Mit der Fertigstellung der Baustelle Mitte April, verspricht sich die Abteilung, dass nun mehr Ruhe einklebt. Turbulente Monate liegen hinter uns, und wir sind zuversichtlich, dass sich nun auch bald die notwendigen sportlichen Erfolge zeigen werden.

Im März wurde mit unserem „Gymnastik International“ das Traditionsturnier wieder durchgeführt. Der Event wird in Zukunft wieder

jährlicher Bestandteil im RSG-Kalender sein. Mit vier Trainingsflächen im Stützpunkt und einer idealen Wettkampfhalle in der SH1, versprechen wir uns langfristig noch zahlreiche Wettkämpfe in Schmiden.

Bedanken möchten wir uns bei der Stadt Fellbach, den Schulen und den betroffenen Abteilungen für die großartige Unterstützung während der prekären Trainingssituation nach dem Wasserschaden.

Kathrin Igel

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle

Neustädterstr. 45
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

Eine Zeitreise

Gründung der Tennisabteilung und Anfangsjahre

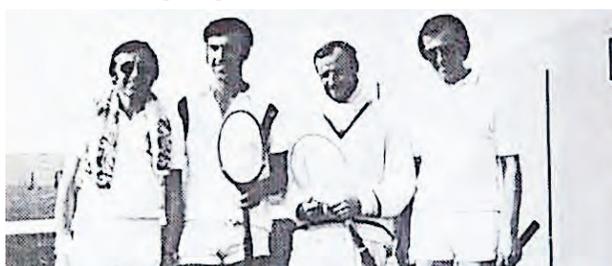
1971 hatten immer mehr Mitglieder des TSV Schmiden Interesse am Tennisspiel bekundet, und der Gedanke wuchs, eine Tennisabteilung zu gründen. Der damalige Vorstand des Gesamtvereins, Albrecht Bürkle und die Vorstandsmitglieder beschlossen daraufhin die Gründung einer Tennisabteilung. Im September 1971 fand die Gründungsversammlung im Gasthaus „Zum Grünen Baum“ statt. Anwesend waren etwa 100 bis 120 Personen. Folgende Gründungsmitglieder gehören noch heute der Tennisabteilung an: Günter & Martha Bulling, Günter Bürkle, Helmut & Ingrid Donner, Ernst Kauffmann, Marianne Klink, Hans Rückle, Renate Wössner, Kurt Vollmer und Helga Zimmerle. Zum ersten Abteilungsleiter wurde seinerzeit Erich Kuhn gewählt. 1972 begann die Erstellung von fünf Sandplätzen, ehe etwas später eine Tennishalle (Losberger) und ein weiterer Sandplatz hinzukamen. Die Finanzierung der Plätze erfolgte durch ein zinsloses Mitglieder-Darlehen, das beim Austritt aus der Tennisabteilung zurückerstattet wurde. 1974 nahmen erstmalig je eine Herren- und Damen-Mannschaft sowie eine Junioren- und eine Senioren-Mannschaft

an der Verbandsrunde teil. Als Trainer wurde Herr Mehrer verpflichtet, der den Mitgliedern die ersten Tennisschläge beibrachte. In den Anfangsjahren und im Rahmen des Tennisbooms, ausgelöst durch die Erfolge von Steffi Graf und Boris Becker, war das Interesse am Tennissport so groß, dass eine Warteliste vonnöten war. Die Mitgliederzahl lag hierbei bei rund 300 Mitgliedern. Die alte Tennishalle (Losberger) wurde 1990 abgebaut und an den damaligen Trainer in das ehemalige Jugoslawien verkauft. Eine neue Halle, die Albrecht Bürkle Halle, mit zwei Plätzen wurde von der Firma Beton-Bürkle gebaut und 1991 eingeweiht. Der finanzielle Aufwand von rund 1,3 Millionen D-Mark wurde durch den Hauptverein über ein Darlehen finanziert.

Günter Bürkle (Gründungsmitglied)



Oben: Ernst Vierke, Mitte: Karl Knittel, auf dem Mannschaftsfoto: Josef Feuerstrahler, Gerhard Bürkle (Glaser), Peter Bild und Gerhard Bürkle (Wäsche).



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





Giraffen, Dinos und Co. in Aktion

Faschingsparty im Schmidolino: der volle Hit mit viel Bewegung

Eine tolle und außergewöhnliche Party hat am Faschingsdienstag mit 30 Kindern die TSV-Kindersportschule veranstaltet.

Nahezu alle Kinder kamen verkleidet und hatten die tollsten Kostüme an. Von Giraffen, Dinos, Prinzessinnen und vielem mehr war bei den Kostümen große Vielfalt und

Fantasie geboten. Nachdem wir die Kinder von unseren Kooperationspartnern, dem Kindergarten Talstraße und dem Kinderhaus Purzelbaum, abgeholt hatten sowie weitere Kinder aus anderen Kindergärten eingetroffen waren, konnte der Spaß beginnen. Wir starteten mit einem Luftballonspiel in der Schnit-

zelgrube. Alle 30 Kinder waren in der Schnitzelgrube und haben die wild umherfliegenden Luftballons in die Luft geschlagen. Ziel war, dass kein Ballon in der Schnitzelgrube landen soll. Der nächste Hit und für viel Bewegung sorgte der Start-Stopp-Tanz zu fetziger Kinderfaschingsmusik. Das war super!



Als nächster Programm- punkt stand der ultimative Faschingsparcours an. Hierzu teilten wir die Kinder in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe absolvierte einen anspruchsvollen Parcours, die andere Gruppe ging es weiter zur Klettertobte sich im oberen Stockwerk mit verschiedenen Spielgeräten aus. Später wurde dann gewechselt. Der Parcours bot folgende Hindernisse und Aufgaben: Sprünge über Teppichfliesen, Sprung vom hohen Kasten in eine riesige „Stoffdose“, von da aus ein anspruchsvoller Parcours, die andere Gruppe ging es weiter zur Klettertobte sich im oberen Stockwerk mit verschiedenen Spielgeräten aus. Später wurde dann gewechselt.

Mit individueller Schwierigkeitsstufe konnten alle Kinder den Parcours erfolgreich absolvieren. Einige Kinder schafften es, die komplette Breite der Kletterwand, ohne abzusteigen, entlang zu klettern. Auf dem Trampolin konnte so manches Kind mit einem Salto für Begeisterung sorgen. Klasse! Eine Pause zur Stärkung durfte natürlich auch nicht fehlen. Als Snack gab es selbst gemachte Pizzaschnitten, leckeres Obst und zum Nachtisch Mini-Berliner und Windbeutel. Das kam so gut an, dass fast nichts mehr übrig geblieben ist.



Die zweite Gruppe hatte nach dem Gruppenwechsel und springen. Das wurde dem erfolgreichen Absolvieren des Parcours noch eine Zusatzaufgabe. Gemeinsam in die „Schnitzelgrube“ wie man auf dem Foto sieht, fast geschafft – „Augenzwinker“.



Während die Einen ihren Spaß hatten, auch nicht toben die Anderen auf der Etage oben. So konnten beide Ebenen des Schmidolino ideal genutzt werden. Der Kreativität waren kaum Grenzen gesetzt. Während die Faschingsparty natürlich auch nicht fehlen. So rundete die Party ab. Zwei Betreuer versteckten im Schmidolino zwei Schätze mit Süßigkeiten. Nach erfolgreicher Suche wurden die „Schätze“ Süßigkeiten dürfen bei einer verteilt. (Andreas Perazzo)



„Man packt gemeinsam an“

Serie Vereins-Gesichter: Heike Schader, Motor und Herz des activity.

Leser, die öfters durch unser Vereinsmagazin geschmökert haben, sind sicher bestens informiert über das breit gefächerte Sportangebot und die vielen tollen Aktionen, die der TSV Schmiden auf die Beine gestellt hat. Um diese zu verwirklichen, benötigt es jede Menge motivierter und engagierter Köpfe! Deshalb möchten wir euch künftig die Gesichter hinter dem Verein vorstellen. All die, die mit Energie, Fleiß und Kreativität den Verein zum dem gemacht haben, was er heute ist. Beginnen wollen wir mit Heike Schader, sie gilt seit vielen Jahren als Motor und Herz unseres Vereinsfitnessstudios activity.

Hallo Heike! Stell dich unseren Lesern doch mal vor. Was genau ist deine Rolle in unserem Vereinsfitnessstudio?

Seit 2005 bin ich im Vereinsstudio activity als Kursleiterin tätig. Zum Jahresbeginn 2012 habe ich die Kursbereichsleitung übernommen, und das sind meine Hauptaufgaben für diesen Bereich: Kursplan zusammenstellen, Kursleiterbetreuung, Einstellungen der Kursleiter, Qualitätskontrolle der Kurse und Kursleiter, Kursraumverwaltung, Kleingeräteverwaltung, neue Kurskonzepte finden und in den Plan einfügen, selbst Kursunterricht geben, Schulung der Kursleiter, Homepagepflege für alles, was Kurse betrifft, Eventideen ausdenken und umsetzen, Vorträge organisieren und selbst welche halten, Ansprechpartner für Raumvermietungen sowie Ansprechpartner für Betriebssport und Kooperationen.

Wie bist du zum TSV-Schmiden gekommen?

Ich bin seit mehreren Jahrzehnten als Kursleiterin tätig. Als wir 2005 hier ins Remstal kamen, war ich auf der Suche nach einem vereinseigenen Fitnessstudio zum Unterrichten von Kursen. Durch eine Bekannte, die mir das activity empfahl, kam ich hierher und wurde von der damaligen Geschäftsleiterin als Kursleiterin eingestellt. Ich wollte wieder für einen Verein tätig werden, da ich seit Kindertagen das Vereinsleben kannte.

Was schätzt du besonders am Vereinsleben und deinen Aufgaben hier?

Der Verein ist wie eine große Familie. Man packt gemeinsam an und kommt gemeinsam zum Ziel. Die Atmosphäre im Vereinsstudio activity ist familiär trotz der hohen Mitgliederzahl. Man kennt sich, im Bistro redet man und im Kurs kennen sich sehr viele untereinander und man tauscht sich aus. An meiner Aufgabe schätze ich, dass man viel eigenen Spielraum hat in dem, was man tut. Von Seiten der Ge-

Sport ist für Heike Schader Lebenselixier.



schäftsleitung und der Vorstandsschaft ist da ein großes Vertrauen da und man hat das Gefühl, Rückhalt zu haben.

Welche Bedeutung hat Sport in deinem Leben?

In meinem Leben kommt an erster Stelle der Sport – im Beruf wie in der Freizeit. Nur wenige andere Dinge können mich so zufrieden und glücklich machen wie die Bewegung.

Welcher Sportart gehst du selbst gerne nach und warum?

Im Sommer liebe ich das Radfahren, am liebsten mehrtägige Etappentouren. Ohne Stress einfach in der Natur sein, mit meinem Mann oder manchmal auch mit Freunden. Neue Ziele kennenlernen und das nicht immer unbedingt nur nach Plan, da kann es auch mal vorkommen, dass wir uns verfahren und aus geplanten 30 mal eben 50 oder mehr Kilometer werden. Im Winter steht das Skifahren an erster Stelle. Ich laufe seit meinem dritten Lebensjahr Ski, dementsprechend leicht fällt es mir auch und macht Riesenspaß. Wenn ich oben auf dem Berg stehe, vor mir die Piste mit tollem Schnee...dann fühle ich mich glücklich und frei und kann den Alltag hinter mir lassen. Mein Fahrstil ist zwar rasant aber kontrolliert, eben nur da, wo es auch geht. Ich bin immer achtsam auf andere Skifahrer und riskiere da nichts. Nach einem schönen Skitag darf aber auch der Einkehrschwung nicht fehlen. Ein leckeres Käsebrett auf der Hütte rundet die Sache ab. *Du bietest Sportinteressierten ein spezielles Stretching Programm an, erzähl uns doch was darüber.*

Assisted Stretching ist Eins-zu-eins-Dehnprogramm. Ich als Trainer bringe die Personen mit speziellen Übungen in die maximale Dehnposition, die mit einem erträglichen Schmerz möglich ist. Diese Dehnweite schafft der einzelne nicht allein und auch im Flex-Beweglichkeitszirkel kann man diese Dehnpositionen nicht erreichen. Dadurch wird die Dehnfähigkeit schneller verbessert. Es können sehr rasch Erfolge erzielt werden und Beschwerden in den Gelenken verbessern sich oder verschwinden sogar ganz. Die Sehnen, Bänder und der Muskel benötigen den Dehnreiz regelmäßig, damit auch eine Verbesserung erzielt werden kann. Das heißt, diese Anwendung einmalig zu machen, würde zwar gefühlt sofort eine Verbesserung bringen, aber nach einigen Stunden wäre dieses Gefühl schon wieder weg. Wenn sich jemand entschließt, seine Beweglichkeit und Dehnfähigkeit zu verbessern, dann sind Hausaufgaben notwendig und ein regelmäßiges Assisted Stretching. Wenn dann der Körper erst einmal weicher und dehnfähiger ist, verspürt man ein Wohlgefühl, kann besser Übungen an Geräten oder im Kurs ausführen, kann ein höheres Trainingsziel erreichen und schützt sich vor Verletzungen.

Was würdest du unseren Lesern gerne mit auf den Weg geben?

Neues ausprobieren im Training wie auch im Leben. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und diese Gewohnheit sollte man ab und zu durchbrechen. Das macht glücklich und bringt einen weiter in allen Dingen des Lebens.

Mein Motto: „Stillstand ist langweilig!“ *Dominik Krauß*

Stadio

Ristorante • Pizzeria

„La Cucina Italiana“

da Arcangelo

Genießen Sie italienischen Flair in gemütlicher Atmosphäre

Dienstag - Samstag 17.30 - 22.00 Uhr

Sonntag und Feiertage 12.00 - 15.00 Uhr und
17.30 - 22.00 Uhr

Montag Ruhetag

Ristorante "Stadio" – TSV Schmiden

Nurmiweg 8

70736 Fellbach-Schmiden

Telefon 07 11 / 51 34 51 • www.stadio.de

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

MITTEN INS SCHWARZE!

ENTSCHEIDEN SIE SICH FÜR IHR PERFEKTES NEUES ZUHAUSE.

**Rufen Sie uns an unter
Tel 0711.51.50.50.0**

EBNER & BÜRKLE
WOHN- UND STÄDTEBAU GMBH
BESUCHER:
HEERSTRASSE 111
71332 WAIBLINGEN
info@ebner-buerkle.de
www.ebner-buerkle.de

**EBNER
Bürkle**
WOHN- UND STÄDTEBAU

Hofmann Elektroanlagen

Lippstraße 5 · 70734 Fellbach
Tel. 07 11 / 58 92 47 · Fax 07 11 / 4 14 49 69
E-Mail: elektroanlagen-hofmann@arcor.de

Lokal & Nah



WIR SIND HIER FÜR
QUALITÄTSORIENTIERTE KONSUMENTEN

www.stzw.de

Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

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



SV
SAUM & VIEBAHN

IHR KÜCHENTEAM IN FELLBACH



**PROFESSIONELLE BERATUNG,
PLANUNG & MONTAGE**

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

GAGGENAU LEIKHT forster BOSCH Miele BLANCO

musterhaus küchen FACHGESCHÄFT



Plogging steht am 1. Mai von 10.30 bis 13 Uhr auf dem Plan: Sport und Umweltschutz, im Sinne von Müll aufsammeln, werden miteinander kombiniert. Veranstalter ist die CrossFit-Box Schmiden in Zusammenarbeit mit dem Naturschutzbund Fellbach. Signalwesten, Handschuhe und Müllbeutel werden gestellt – die Teilnahme ist kostenlos. Foto: privat

Tipps und Termine

Die Messe „Qualität – regional erleben!“ wird verschoben

Beim TSV Schmiden ist wieder viel los. Hier eine kleine Auswahl und Übersicht der verschiedenen Veranstaltungen.

27.03.2020: Sportlehreung der Stadt Fellbach	Partnerschaftstreffen mit Ski-Alpin Tain-Tournon 2020	Mai 01.05.2020: TSV meets NABU: Plogging
März 21.03.2020-22.03.2020: Qualität – regional erleben! (Dieser Termin der Messe fällt wegen der Corona-Epidemie aus und wird verlegt)	April 25.04.2020: Indoor Fitness Camp Charity Event	Juni Club Reise nach Kroatien vom 15. bis 22.06.2020
27.03.2020-30.03.2020:	26.04.2020: TSV meets NABU: Early Bird Morgenrunde	Juli 09.07.2020 TSV-meets Nabu: Kräuter Yoga

Lokal & Nah

**WIR VERSTEHEN UNS ALS
REGIONALES SPRACHROHR**

www.stzw.de Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

Souveränität erfahren.



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

**AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH**

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung

70736 Fellbach Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711 213 00 100
70825 Korntal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711 213 00 200
70199 Stuttgart Burgstallstr. 95 Tel. 0711 213 00 300

www.kloz.de

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.



Kauf vor Ort

Weil deine Stadt alles hat.



Foto: gpointstudio/shutterstock

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.
www.kauf-vor-ort-stuttgart.de