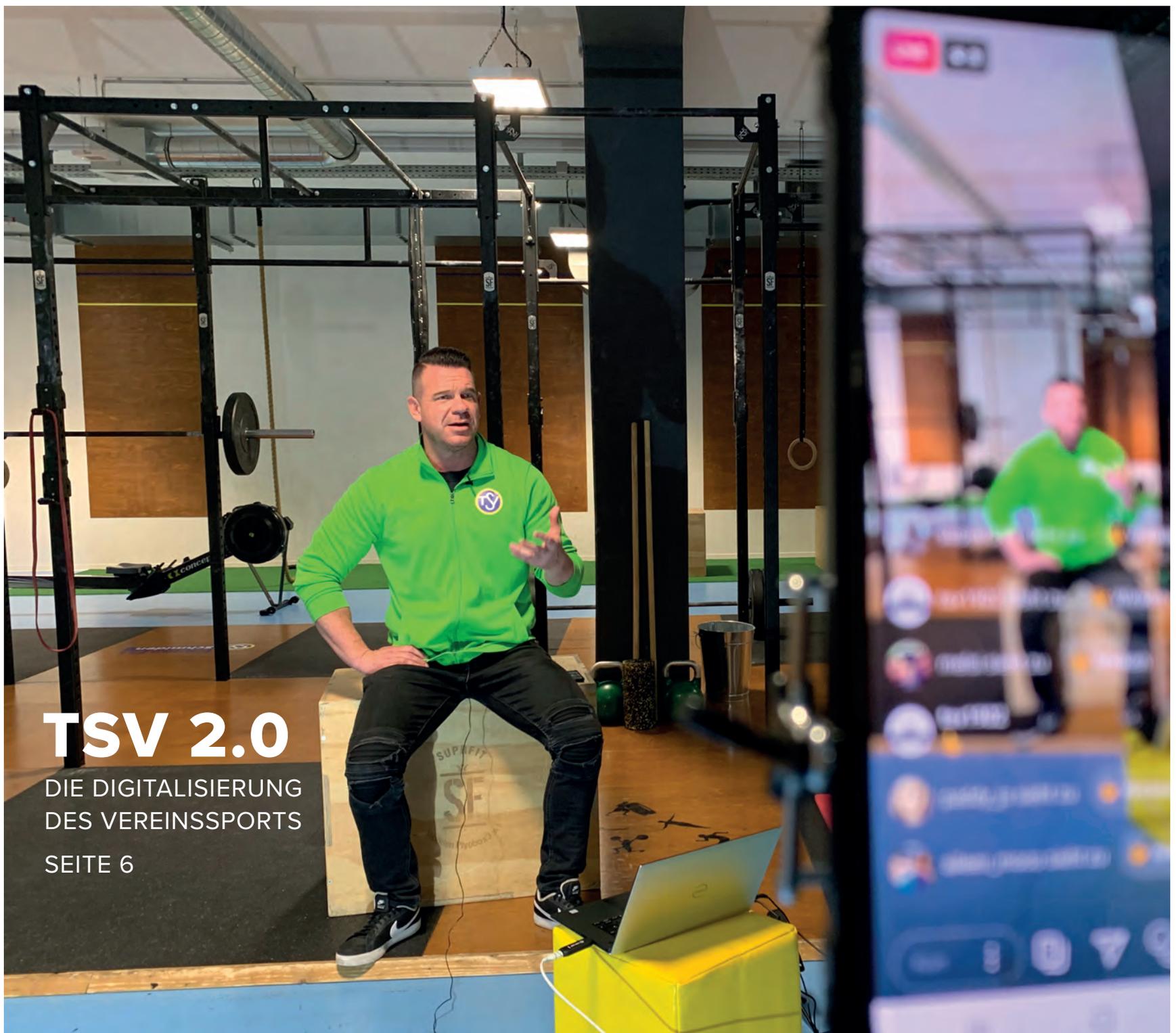


# MUSKEL KATER



## TSV 2.0

DIE DIGITALISIERUNG  
DES VEREINSSPORTS

SEITE 6

## SOMMERFERIEN AKTION

30.07.–13.09.2020

MEHR DAZU AUF

SEITE 16

**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](http://www.stadio.de)

**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.**



Der Muskelkater hofft, dass das normale Leben – und mit ihm der ganz normale Wahnsinn – so bald wie möglich wiederkehren möge.  
Foto: dpa/Patrick Seeger

### Ihr Partner für Digitalisierung

**Triccept**

IT verbindet

- IT-Beratung
- Websites & Apps
- Softwarelösungen
- Cloud-Lösungen
- IT für Sport



[www.triccept.de](http://www.triccept.de)

Triccept Informationssysteme AG | Benzstr. 37 | 70736 Fellbach | 0711 520892 60

# Liebe Leserinnen und Leser,

## Editorial

Das Jahr ist schon zur Hälfte rum und es waren ereignisreiche Monate, die hinter uns liegen. Höchste Zeit also, einen Blick zurück zu werfen.

• Gerade erst ist die Fußball-EM zu Ende gegangen. Und seien wir mal ehrlich: wer hätte gedacht, dass sich im Endspiel Österreich mit 2:1 gegen die Niederlande durchsetzen würde?

• Beim Frühlingsfest auf dem Cannstatter Wasen wurde der Allzeiterkord geknackt: die Gäste haben mehr als 250.000 Liter Bier getrunken und 450.000 Göckele gegessen - bei dem fantastischen Wetter aber irgendwie auch kein Wunder.

• Die beiden Auftritte von Rammstein in der Mercedes-Benz-Arena waren beide ausverkauft – und das musikalische Massaker war bis nach Fellbach zu hören.

• Turnusgemäß hat der VfB Stuttgart Anfang April den Trainer ent-

lassen. Das ausgerechnet Peter Neururer als Nachfolger von Pellegrino Matarazzo nominiert wurde, war dann doch eine faustdicke Überraschung. Der knappe Sieg in der Relegation gab dem Management aber Recht, der VfB konnte den Abstieg in die Dritte Liga in letzter Minute abwenden.

• Als zwei Tage später verkündet wurde, dass Stuttgart 21 um nochmals 1,2 Milliarden Euro teurer und der neue Bahnhof frühestens 2028 fahrbereit sein würde, hat das den Schwaben nur ein müdes Lächeln abgerungen.

• Ende Juni wurde die deutsche Delegation für die Olympischen Spiele in Tokio 2020 bekanntgegeben: Der TSV Schmiden ist mit der Sportgymnastik-Nationalgruppe am Start. Mädels, wir drücken euch die Daumen!

• Die Wirtschaft steht angesichts des Jahrhundertssummers vor einem Luxusproblem: die Sommer-

kollektionen sind lange vor Ende der Saison ausverkauft, die Sprudelvorräte werden knapp und die Eisdielen müssen zum Teil mangels Nachschub schließen. Dafür klingeln die Kassen wie die Glocken von der Johannes-Kirche zu Weihnachten.

So hätte - mit ein wenig dichterischer Freiheit – das erste Halbjahr 2020 aussehen können.

Wir alle wissen, dass es anders gekommen ist. Und deshalb wünscht Ihnen der Muskelkater an dieser Stelle nur zwei Dinge: Gesundheit, in allererster Linie. Und dass das normale Leben – und mit ihm der ganz normale Wahnsinn – so bald wie möglich wiederkehren möge.

*Ganz herzlich grüßt  
Der Muskelkater*

(Nach Diktat zu einem Besuch ins Stadionrestaurant verweist. Die Pizzeria Stadio mundet auch mit Mindestabstand vorzüglich)

## Zukunft braucht Herkunft

Ihr Leben  
und wir



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



[www.voba-aw.de](http://www.voba-aw.de)

**Volksbank  
am Württemberg eG**



Lokal & Nah



WIR VERSTEHEN UNS ALS  
**REGIONALES SPRACHROHR**

[www.stzw.de](http://www.stzw.de)

Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

## Impressum

### Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.

Ausgabe Juli 2020

Geschäftsstelle des TSV Schmiden,  
Wilhelm-Stähle-Straße 13,  
70736 Fellbach

Telefon 0711/ 95 19 39 – 0

E-Mail: [info@tsv-schmiden.de](mailto:info@tsv-schmiden.de)

Verantwortlich: Rolf Budelmann,  
TSV-Geschäftsführer.

Redaktionell Betreuung:

Dominik Krauß

Mitarbeit:

Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Tobias Köhler, Felix Hug, Ulrich Lenk, Markus Schempp, Rolf Budelmann, Jennifer Rainbow,

Denis Glier, Rolf Budelmann, Jörg

Bürkle, Tobias Köhler, Ursula Besemer, Gloria Schröter, Jürgen Mayer,

Wolfgang Bürkle, Marc Pudlatz, Silvia Bürkle-Kuhn, Nico Colnatic,

Heike Schader

Produktion: Eva Schäfer

Fotos: Markus Bechert

Anzeigen: Malte Busato

Druck: Pressehaus Druck  
GmbH Auflage: 40 000

# „Nur gemeinsam werden wir die Krise meistern“

Vorsitzender Jörg Bürkle und TSV-Präsident Ulrich Lenk:  
Dank für Verständnis und Solidarität – Politik lässt Vereine im Regen stehen

Anfang März 2020 hat auch uns die Corona-Pandemie, die viele Menschen in unserem Land gesundheitlich beziehungsweise wirtschaftlich hart getroffen hat, „kalt erwischt“ und von einem Tag auf den anderen das Leben in unserem TSV Schmiden auf den Kopf gestellt. Ab dem 16. März 2020 wurde der Sportbetrieb im TSV durch diverse Verordnungen des Bundes, der Länder und der Stadt Fellbach mehr oder weniger komplett eingestellt.

Erst am 14. Mai konnten wir den Outdoor-Sport und sogar erst ab 2. Juni auch in unseren vereinseigenen Räumen (insbesondere im activity, im Sportforum und der Bauknecht-Sporthalle) unter Einhaltung von einschneidenden Begrenzungen und besonderer Hygienestandards wieder schrittweise sportlich durchstarten. Für unsere Abteilungen war dies in den städtischen Hallen sogar erst ab 15. Juni möglich.

Noch lässt sich der wirtschaftliche Schaden für den TSV nicht genau abschätzen; aber allein in 2020 rechnen wir unter dem Strich mit einem Corona-bedingten Minus zwischen 200 000 und 300 000 Euro, das sicherlich noch größer gewesen wäre, wenn die Solidarität unserer Mitglieder nicht so riesengroß gewesen wäre. Dennoch ist zu befürchten, dass in für uns besonders wichtigen Bereichen wie dem Kinder- oder Wettkampfsport gewisse Einschränkungen unerlässlich sind.

Gerade deshalb nehmen wir mit Ernüchterung und einer Portion Enttäuschung zur Kenntnis, dass Profifußballclubs der 1. und 2. Bundesliga millionenschwere Unterstützung erhalten, während die bislang aufgespannten Rettungsschirme für „normale“ gemeinnützige Sportvereine wie dem TSV Schmiden zumindest bislang nur dann in Anspruch genommen werden können, wenn ein Verein Liquiditätsprobleme hat oder gar in seiner Existenz gefährdet ist. Aber genau das zu verhindern, war und ist unsere Politik und unser Bestreben beim TSV Schmiden.

Uns ist durchaus bewusst, dass unsere Mitglieder acht bis zehn Wochen keinen Vereinssport im eigentlichen Sinne ausüben und unsere vielfältigen Sportangebote bestenfalls über die kreativ gestalteten TSV-Online-Sportangebote wahrnehmen konnten. Acht bis zehn Wochen lang mussten aber auch viele unserer Mitarbeiter durch Kurzarbeit finanzielle Einbußen hinnehmen oder bei geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen sogar ganz auf den im Familienbudget eingeplanten Zusatzverdienst verzichten.



TSV-Präsident  
Ulrich Lenk



Vorsitzender  
Jörg Bürkle

Um so mehr ist es uns ein Anliegen, uns im Namen des Vorstands bei allen denen zu bedanken, die unserem TSV auch während dieser schwierigen Wochen die Treue gehalten und uns unterstützt haben.

Danke zunächst an unsere Mitglieder für die vielfach zum Ausdruck gebrachte Solidarität. Wir können zurecht stolz darauf sein, dass nur relativ wenige Mitglieder (zum Großteil sicherlich der eigenen Not geschuldet) ihre Mitgliedschaft gekündigt oder finanzielle Ansprüche gegenüber uns geltend gemacht haben.

Unser Dank gilt ebenso unseren mittlerweile 150 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die zum ganz überwiegenden Teil trotz Einkommenseinbußen nicht gejamert haben, sondern mit viel Ideenreichtum versucht haben, neue Wege zu gehen und das Beste aus dieser Situation zu machen. Dasselbe gilt für die vielen Ehrenamtlichen in unseren Abteilungen, die auch mitgezogen haben, als es

um die Umsetzung der Abstands- und Hygieneregeln ging. Auch der Stadt Fellbach möchten wir für viele praktische Hilfen danken. Erwähnen möchten wir auch den Württembergischen Landessportbund (WLSB) und den Landessportverband (LSV) für die Vertretung unserer Interessen gegenüber der Politik, auch wenn wir uns hierbei noch mehr Ent- und Geschlossenheit gewünscht hätten. Abschließend bleibt zu hoffen, dass wir über kurz oder lang auch in den Vereinen mehr und mehr zur Normalität zurückkehren können und wir im TSV alle wieder mit der Begeisterung und Leidenschaft dem Sport fröhnen, die vielen TSV-Sportangebote nutzen und die Kameradschaft im TSV hautnah erleben können.

Danke und bleiben Sie uns gewogen, denn nur gemeinsam werden wir es schaffen, die negativen Folgen dieser Krise in überschaubaren Grenzen zu halten.

Jörg Bürkle 1. Vorsitzender  
Ulrich Lenk, TSV-Präsident

**SCHMIDENER  
KÜCHEN  
STUDIO**

persönlich, individuell  
und immer eine  
Idee besser

Telefon: 0711/514020  
schmidener-kuechenstudio.de

Foto: LEICHT®

**REWE  
Aupperle**  
Total regional

Unsere Stärken: lokale Produkte, Tierwohl, Frische, Nachhaltigkeit, Tradition, Herglichkeit, unsere Region, Lebensmittel, Lokaltät, Qualität, Werte, Vielfalt

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](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

**SWF**  
STADTWERKE  
FELLBACH

Lokal&Nah

DIE ENTFERNUNG VON SINDELFINGEN  
ZUM SÜDPOL BETRÄGT 15.399 KILOMETER

© Hartmut Ronge, „Unnützes Wissen: Schwaben“, erschienen im Silberburg-Verlag

[www.stzw.de](http://www.stzw.de)

# Wie starke ich mein Immunsystem?

Home-Office: Fluch oder Segen?

**VOLLTREFFER!**

**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

*die-blume*  
www.die-blume.com

**Tine Hämmerle**

Neustädterstr. 45  
70736 Fellbach-Schmid

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

**Kauf vor Ort**

**Weil deine Stadt alles hat.**

Jetzt die Online- & Lieferservices Ihrer lokalen Fachgeschäfte nutzen!



Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.

Seit der Ausbreitung des Corona-virus ist unser Alltag geprägt von einer „neuen Normalität“. In allen Bereichen unseres Lebens müssen wir uns auf Veränderungen einstellen. Hygienevorschriften, Abstandsregeln, Hände waschen, Nießhygiene und vieles mehr haben wir in den vergangenen vier Monaten verinnerlicht.

All diese Maßnahmen dienen dazu, uns von außen vor dem Virus zu schützen. Aber was können wir tun, sollte es trotz aller Vorsicht doch zu einem „Angriff“ mit dem Sars-Cov-2 Erreger kommen? Wie können wir unseren Körper fit machen, uns von innen zu wehren?

Unser Körper verfügt über ein komplexes System zur Abwehr fremder Substanzen (Bakterien, Viren, Pilze und Gifte) – unser Immunsystem. Ein „fittes“ Immunsystem ist ein Abwehrsystem, das ruhig im Hintergrund seine Kontrollfunktion wahrnimmt. Sollte es aber zu einem Infekt kommen, entfaltet es seine volle Kapazität, um den Erreger schnellstmöglich zu eliminieren.

Dieses komplexe Abwehrsystem funktioniert gut, solange wir es nicht etwa durch psychische Stressfaktoren, Fehlernährung und Bewegungsdefizite dauerhaft schwächen. Feinkoordination von vielen Einzelfaktoren ist notwendig wie bei einem Orchester, bei dem erst der Dirigent die Musiker und Musikinstrumente zu einem klangvollen Stück zusammenfügt.

Beteiligt sind unter anderem Knochenmark, Lymphsystem, Milz, Gaumen- und Rachenmandeln, Immunzellen und das Blut. Natürlich spielen auch der Darm, die Haut, Nase, Augen, Atemwege, Mundhöhle, Magen und der Harntrakt eine ganz wichtige Rolle bei der Abwehr. Wie erwähnt, ist ein wichtiger Faktor, um das Immunsystem stabil zu halten, die Ernährung – also die Aufnahme lebensnotwendiger Stoffe und Substanzen, sodass alle Organe und Systeme im Akutfall voll einsatzfähig sind.

Eine wichtige Rolle nehmen dabei die Mikronährstoffe ein – dies sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Vitamine, speziell die Vitamine A, B6, C, D und E sind essenziell für ein funktionierendes Immunsystem. Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendig für den Stoffwechsel, die Leistungsfähigkeit, Konzentration und das Immunsystem. Mineralstoffe sind Mengenelemente, sie kommen in unserem Körper in einer höheren Konzentration vor und sollten täglich mit unserer Nahrung aufgenommen werden. Vier Mineralstoffe sind besonders wichtig: Magnesium, Calcium, Kalium und Natrium.

Tipp: Besonders bei Mineralwasser lohnt sich der Blick auf den Mineralstoffgehalt: „magnesiumreich“ mit mehr als 50 mg, „calciumreich“ mehr als 150 mg Calcium und „natriumarm“ weniger als 20 mg pro Liter (für eine natriumarme, salzarme Ernährung).

Spurenelemente kommen in unse-



Home-Office – das bietet die Chance, anders zu essen als in der gewohnten Routine. Foto: dpa

rem Körper in geringeren Konzentrationen vor. Die regelmäßige Zufuhr ist ebenso lebensnotwendig – Zink, Selen, Jod, Eisen, Mangan, Kupfer und Chrom.

**Wir sind unser Chefkoch**

Viele Menschen befinden sich derzeit aufgrund der Corona-Krise im Home-Office. Dieses stellt uns ernährungstechnisch vor viele Herausforderungen, bietet aber auch

## Gesundheitsseite

Vorteile. So sind wir nicht mehr fremdbestimmt vom Kantinenangebot, sondern wir sind unser eigener Chefkoch und bestimmen, was auf den Tisch kommt.

**Sieben Tipps für eine gesunde Ernährung im Home-Office**

1. Nimm die Mahlzeiten nicht vor dem PC ein, sondern setze dich dafür an den Tisch, auf die Couch oder auf den Balkon – der Ortswechsel lässt den Kopf abschalten
2. Plane feste Pausenzeiten ein, als wären sie Geschäftstermine – ansonsten passiert es schnell, dass du zu viel zwischendurch und dadurch ständig isst.
3. Nimm dir mindestens zwanzig Minuten Zeit für jede Mahlzeit. Erst dann setzt ein Sättigungsgefühl ein.
4. Wenn dich zwischendurch der kleine Hunger packt, sind ein paar Nüsse, eine Möhre oder Obst eine gute Alternative zu Schokoriegeln, Keksen und Co.
5. Trinke am Tag mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
6. Plane deinen Wocheneinkauf mit einer Einkaufsliste, das spart Zeit und Geld
7. Koche möglichst frisch (vorkochen und portioniert einfrieren) und greife nur selten zu Fertigprodukten.

**Vorräte für eine gesunde Ernährung im Home-Office**

Diese Produkte helfen dir, dich auch im Home-Office gesund zu ernähren und sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben. Du kannst sie bei deinem Wocheneinkauf auf Vorrat kaufen und zu tollen Rezepten abwandeln.

- Vollkornnudeln und Wildreis, alternativ auch Parboiled- oder Basmatireis
- Kartoffeln oder Süßkartoffeln, Hirse, Bulgur oder Couscous
- Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen, Bohnen oder Linsen
- Zwiebeln und Knoblauch, Karotten, rote Bete, Rettich oder Pastinaken
- Passierte Tomaten, Tomatenmark
- Nüsse, wie Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse
- Kerne und Samen wie Chia-Samen oder Kürbiskerne
- Geräucherter Fisch, Leinöl – reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren

**Gesunde Ernährung: Abwehrkraft mit Lebensmitteln stärken**

- Linsen sind reich an Zink
- Rosenkohl und Brokkoli enthalten viel Vitamin C, das wichtig für die Immunabwehr ist.
- Fenchel ist reich an ätherischen Ölen, die gut für die Verdauung sind.
- Meerrettich, kein anderes Gemüse enthält mehr Senföle, eingetmet sorgen sie für eine gute Durchblutung und Befeuchtung der Nasenschleimhaut. Meerrettich ist als Heilpflanze anerkannt. Er kann Entzündungen im Rachen lindern, das Abhusten erleichtern und die Bronchien beruhigen.
- Haferflocken enthalten das Spurenelement Selen. Es schützt die Zellen vor freien Radikalen und stärkt die Muskulatur, auch den Herzmuskel.
- Beeren sind wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben und enthalten meist wenig Kohlenhydrate

**Gute-Laune-Essen: Stimmung beeinflusst Immunsystem**

- Auf scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen).
- Pilze wie Champignons oder Shiitake sind reich an Vitamin D und Selen. Beide Stoffe können zu einer guten Stimmung beitragen.
- Quark enthält viel gesundes Eiweiß, vor allem lange sättigendes Casein.
- Eier sind bei Stress oder auch vorbeugend ein gesunder Snack: Sie geben sofort Energie
- Oliven machen satt und sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die das Herz schützen.

Die Corona-Pandemie hat von uns Höchstleistung abverlangt in Bezug auf Veränderung, Umstellung und Anpassung. Warum nicht gleich unsere Ernährungsgewohnheiten auch überdenken, neue Rezepte ausprobieren, Bekanntes einmal ganz anders zubereiten?

Ursula Besemer

# Erfolgreicher Wegbereiter

In memoriam Albrecht Bürkle: Der Ehrenvorsitzende wäre in diesem Juli hundert Jahre alt geworden

Am 4. Juli 2020 wäre unser TSV-Ehrenvorsitzender Albrecht Bürkle hundert Jahre alt geworden. Keine Persönlichkeit hat in der fast 120-jährigen TSV-Geschichte unseren Verein so nachhaltig geprägt wie Albrecht Bürkle, der sich auch als erfolgreicher Unternehmer und liberaler Gemeinderat einen Namen gemacht hat. Sein Herz aber schlug für seinen TSV, weshalb er schon zu Lebzeiten scherzhaft zum „Mister TSV“ avancierte. Bereits als Vierzehnjähriger trat er 1934 als begeisterter Geräteturner in den TSV ein. Von 1948

bis 1978 war er Leiter der Turnabteilung und 33 Jahre lang von 1959 bis 1992 war er Vorsitzender des TSV Schmiden. Bis zu seinem Tod im Jahr 2016 war er uns Ratgeber beziehungsweise Mäzen und engstens mit seinem TSV verbunden. Dank seiner Weitsicht am Ende seiner Vorstandstätigkeit wurde im Jahr 1991 ein hauptamtlicher Geschäftsführer eingestellt und der TSV Schmiden völlig neu aufgestellt. Albrecht Bürkle legte damit die Grundlage, dass aus einem Dorfsportverein mit 2000 Mitgliedern heute ein erfolgreicher, mo-

derner Großsportverein mit aktuell über 6600 Mitgliedern geworden ist, der zu den „top-10-Sportvereinen“ in Württemberg zählt.

Mit der Albrecht-Bürkle-Stiftung,

die vor allem schon bei Kindern die Freude an der Bewegung wecken soll, hat er uns ein Vermächtnis eines sportlich breit aufgestellten, sozial und gesellschaftlich enga-

gierten Sportvereins hinterlassen, der seinen Mitgliedern aber auch Kameradschaft und Heimat bietet. Wir gedenken seiner in dankbarer Erinnerung. *Ulrich Lenk, TSV-Präsident*



Sein Herz schlug für den TSV: Albrecht Bürkle Foto: Markus Bechert

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](http://www.kuechen-u-moebel.de)

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

Aster LEICHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS zdg



## 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](http://www.ZahnCentrum.de)

Termine nach Vereinbarung:  
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr  
[termin@zahnarzt-drvintzileos.de](mailto:termin@zahnarzt-drvintzileos.de)  
[www.ZahnCentrum.de](http://www.ZahnCentrum.de)

# TSV 2.0:

Die Digitalisierung des Vereinssports

Das städtische Einkaufsleben weicht mehr und mehr dem Onlinehandel, Autos und Unterkünfte werden inzwischen per App gebucht und Paare, die sich über eine Online-Dating Plattform kennengelernt haben, sind längst keine Seltenheit mehr. Auch wir beim TSV sind stets mit dem Zahn der Zeit gegangen und haben uns die moderne Technik zunutze gemacht. So haben unsere Mitglieder die Möglich-

keit, ihre Trainingserfolge per ESports App zu überwachen, die hauseigene activity-App informiert über Kurse, Termine und Buchungen und unsere LÜ verbindet Videospiele mit Bewegung. Alles in allem würden wir uns als einen durchaus technisch fortgeschrittenen Verein betrachten. Dennoch stellte uns die Corona-Pandemie vor eine völlig neue Herausforderung in Sachen Digitalisierung. Plötzlich war die Technologie nicht mehr nur ein nützliches

Hilfsmittel beim Sport, sondern es galt, unser Sportangebot komplett in das World Wide Web zu verlegen. Sport über das Internet, das soll funktionieren? Ja und wie das funktioniert! Innerhalb weniger Tage hatten wir ein Online-Trainingskonzept ausgearbeitet. Zwar gab es anfangs noch die einen oder anderen technische Probleme, doch waren diese schnell behoben und eine für uns neue Art des Trainings war geboren. *Dominik Krauß*

## „Lampenfieber habe ich eigentlich nicht mehr“

Interview mit Alexander Veith, der für den TSV vor der Kamera steht

Der Muskelkater hat sich mit Alexander Veith unterhalten, er hat das Online-Kursprogramm betreut und stand unter anderem für einige Kurse sowie das Interview-Format „Ask the Coach“ vor der Kamera.

Hallo Alex, vor längerer Zeit hast du beim Reality-Format „Big Brother“ bereits Erfahrungen vor der Kamera gesammelt. Nun bist du für den TSV wieder vor der Kamera gestanden. Wie hat sich das für dich angefühlt, hattest du dabei so was wie Lampenfieber?

Big Brother ist ja nun schon zwanzig Jahre her, und es ist viel passiert in der Zwischenzeit. In meinem Beruf als Fitnesstrainer und Profi-Athletik-Coach war ich bis dato nie ganz aus dem Thema „vor der Kamera stehen“ raus. Ich habe zum Beispiel sehr viele Fitness-Formate für TV-Sender abgedreht und bin auch bis heute im Bereich von Social Media sehr aktiv. Lampenfieber habe ich eigentlich nicht mehr. Mir fällt das Agieren vor der Kamera von Natur aus sehr leicht. Was viele nicht wissen, ich habe sogar in der Vergangenheit zwei Jahre eine Schauspielschule besucht.

Als Coach bist du es gewohnt, direkt mit deinen Kursteilnehmern zu kommunizieren. Dies war durch die Kontaktbeschränkungen nicht mehr so einfach möglich. Wie hast du diese Umstellung empfunden?

Es ist generell eine ganz andere Art zu arbeiten, wenn du vor einer Kamera stehst und in eine Linse reinschaust, als wenn du vor Publikum agierst. Der wesentliche Unterschied dabei ist, dass du zu hundert Prozent alle Übungen dauerhaft und auch von der Ausführung her sehr korrekt absolvieren musst, gegebenenfalls auch noch nebenbei

moderieren musst, ohne vollkommen aus der Puste zu kommen. Ein wesentlicher Unterschied zu Kursen mit Publikum ist, dass du kein direktes Feedback bekommst und du kannst auch nicht spontan darauf reagieren. Mir persönlich gefällt es natürlich mit Publikum deutlich besser, da dies ja auch den Beruf eines Instructors/Kursleiters ausmacht. Du musst einfach um-switchen können und das fällt mir zum Glück recht leicht.

In deinem Interview-Format „Ask the Coach“ hast du deinen Zuschauern nicht nur wertvolle Trainingstipps gegeben, sondern hattest auch immer wieder Persönlichkeiten aus Fellbach und der Region zu Besuch. Wie kam es zu der Idee, neben dem Kursangebot ein solches Format anzubieten?

Die ursprüngliche Idee war die, ein Online-Format zu kreieren, welches auch die Möglichkeit gibt, nicht nur ein Sportprogramm zu absolvieren, sondern auch einem Trainer weiterhin von zu Hause aus Fragen zu stellen und sich dadurch inspirieren und motivieren zu lassen. Ziel war es auch den Menschen, die jetzt nicht mehr ins Studio gehen können, ein breit gestreutes Programm anzubieten, dass sie sich möglichst rundum versorgt fühlen.

Deswegen auch unser Motto „Wir kommen zu Euch“. Ihr könnt nicht mehr ins activity kommen, also kommt das activity zu euch. Je umfangreicher das Online-Angebot ist, desto mehr Menschen kann ich auch abholen. Da wir ein so tolles und facettenreiches Online-Team hatten, war das auch in diesem Umfang möglich. Ein großes Dankeschön noch mal an alle, die mitgewirkt haben. Ohne so ein tol-

les Team wäre das Ganze gar nicht möglich gewesen.

Welcher deiner Besucher bei „Ask the Coach“ hat dich am meisten inspiriert und warum? Für mich war wirklich jeder Besucher inspirierend, denn es waren ja immer total verschiedene Sichtweisen und Themen. Super war natürlich, dass ich sogar Oberbürgermeisterin Gabriele Zull als Gast begrüßen durfte.

Besonders in den vergangenen Wochen hat die Digitalisierung auf Grund der Pandemie einen längst überfälligen Sprung nach vorne gemacht. Was glaubst du, wie die Digitalisierung zukünftig den Sport verändern könnte?

Die Digitalisierung ist momentan sehr im Kommen und wird sicherlich auch in Zukunft im Sport eine große Rolle spielen. Allerdings muss ich klar und deutlich sagen, dass dies nie ein persönliches Training im Studio oder das „Wir-Gefühl“ wie im Kurs oder beim Mannschaftssport ersetzen kann. Ich denke von einer guten Mischung beider Komponenten würden alle am meisten profitieren.

Inzwischen ist das Training unter Hygiene-Auflagen wieder möglich und viele unserer Mitglieder wollen nach der Zwangspause wieder voll durchstarten. Welche Tipps kannst du unseren Mitgliedern an die Hand geben, damit sie ohne Verletzungsrisiko wieder in ihr normales Training einsteigen können?

Dazu habe ich auf Youtube ein komplettes Video gemacht, da gebe ich die nötigen Tipps. Am besten gleich mal auf dem Youtube Kanal vom activity vorbeischaun.

Das Gespräch führte Dominik Krauß



„Mir fällt das Agieren vor der Kamera von Natur aus sehr leicht“, sagt Alexander Veith über sich selbst.



KURSE DES TSV SCHMIDEN  
STAND JULI 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/ Modern Dance**

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

##### **Schwimmen**

Hansjörg Brenner  
vorstand@schmiden-schwim-  
men.de  
www.schmiden-schwimmen.de

##### **Turnen**

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

#### **Hinweis!**

Aktuellen kann es in den Kursen  
immer wieder zu kurzfristigen  
Änderungen kommen! Bitte  
informieren Sie sich vor ihrem  
Besuch über die jeweilige Abtei-  
lungswebseite oder kontaktieren  
Sie die Abteilungsleiter!

#### **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) Fitnessboxen

Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszupowern oder Problemzonen anzugreifen.

##### (4) Indoor Cycling

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

##### (4) Kick & Work

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

##### (4) Six Pack Racing

Ein intensives Fatburner Programm auf dem Cycling Rad wobei sich Ausdauer und Six Pack Training zu einem perfekten Workout verbindet.

#### 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**

##### Gymnastics

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

##### Hyoxx

Training und Vorbereitung in Anlehnung an den Hyoxx 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-Kondi

Konditionstraining im Boxer-Style ist ein „Full Body Workout“, bei dem wir sowohl Kraft als auch Ausdauer trainieren.

##### Fitnessboxen

Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszupowern oder Problemzonen anzugreifen, box dich fit ohne Körperkontakt!

##### 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.

##### Krav Maga (Selbstverteidigung)

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

##### MMA (Mixed Material Arts)

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

##### 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.

**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 Fortgeschrittene. Schrittkombinationen rund um und über das Step, garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich.

#### Stadion Schmidn

**Abteilung: activity**

##### Fitnessboxen Outdoor

Beschreibung siehe „Fitnessboxen“.

##### Functional Power Outdoor

Hochintensiver Powertraining das neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnelkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert.

##### Functional Workout Outdoor

Hochintensives Powertraining das neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnelkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

##### Power Workout Outdoor/Outdoor Workout

Gezieltes Krafttraining für die Muskulatur, um auch mit steigendem Alter Kraft und Stabilität beizubehalten. Die Gesundheit wird verbessert, mit dem schönen Nebeneffekt, dass überflüssige Fettpolster nachhaltig verschwinden.

##### (4) Strong Nation Outdoor

Ein intensives Intervalltraining mit dafür speziell zusammengestellter Musik. Das neue Gruppenfitnessprogramm setzt effektive Trainingsreize auf die gesamte Muskulatur und erzielt eine hohe Fettverbrennung.

##### (4) Tabata Outdoor

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

### 2 Gesund & Fit

#### Kurse im activity

**Abteilung: activity**

##### (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.



##### (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.

##### (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.

##### (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 Schmidn Bewegungsraum Container: TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

##### (4) Faszination

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

##### (4) Fit Mix Gold

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

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

Motivierendes Gruppentraining aus einem Mix von Ausdauer- und Kraftgeräten mit dem Schwerpunkt Gewichtsreduktion.

##### (4) Kurskarussell

Jede Woche überrascht ein anderer Kursleiter mit einem Kurskonzept.

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

In diesem Kursformat legen wir den Grundstein einer korrekten Ausrichtung und Umsetzung der Grundübungen.

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

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

##### (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.

##### (4) Stabilisationstraining

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

##### (4) Walking

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

#### TSV Bewegungszentrum

**Abteilung: activity**

##### (1,4) Senioren Rückenfitness (8 Einheiten)

Erfahre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen kannst.

**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.

**Abteilung: Turnen**

##### BBP (Kräftigungsübungen)

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit verschiedenen Fitnessgeräten und abschließen-

des Dehnens.

##### Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an Kraftgeräten

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Fit trotz Gewicht für Frauen

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Gymnastik + Spiele für Männer

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**

##### Ballsportgruppe für Jedermann/-frau

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

#### Stadion Schmidn

**Abteilung: activity**

##### Athletic Workout Outdoor

Athletic Workout steht das Teamwork stark im Vordergrund. Der gegenseitige Ansporn, aus jedem die letzte Kraft rauszuholen, immer schneller, besser und stärker zu werden, ist der Weg zum Ziel.

##### BBR Outdoor

Kursbeschreibung siehe „Bauch, Beine, Rücken (BBR)“

##### Fit Mix Outdoor

Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch die Variation der Übungen ist dieses Ganzkörpertraining für jeden geeignet, um die eigene Fitness zu steigern.

##### Walking/Gymnastic Outdoor

Kursbeschreibung siehe „Walking“.

### 3 Gesunder Rücken

#### Kurse im activity

**Abteilung: activity**

##### (4) Faszinierender Rücken

Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen.

##### (4) Rückenfitness Gold

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

##### (4) Mobility & Körperwahrnehmung

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

##### (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.

##### (4) Wirbelsäulengymnastik offener Kurs

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

#### 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.

**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.

## Stadion Schmiden

**Abteilung: activity**

**Mobility Outdoor**

Beschreibung siehe „Mobility & Körperwahrnehmung“.

## Fit Mix Rücken Outdoor

Beschreibung siehe „Rückenfitness/Fit Mix Rücken“.

## 4 Entspannung

### Kurse im activity

**Abteilung: einklang**

**Anusara Yoga**

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

**Hatha Yoga**

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

**Morgen Yoga**

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

**Vinyasa Flow**

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

**Yin Yoga**

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

**Yoga für Alle**

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

## 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.

**(1,4) Zumba**

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

### Kurse im Sportforum

**Abteilung: Ballett**

**Ballett Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene**

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

### Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

**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 viel-

fältigen, 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.

### TSV Bewegungszentrum

**Abteilung: activity**

**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.

### Stadion Schmiden

**Abteilung: activity**

**(1,4) Zumba Outdoor**

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

## 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 Papis, 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: Crossfit**

**Crossfit Kids**

Crossfit für Kids bis einschließlich 13 Jahre.

**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.

**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.

**Abteilung: Fight-Academy**

**Selbstverteidigung für Kids & Youngsters**

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

**Kids Kickboxen**

Beschreibung siehe „Kickboxen“.

### Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

**Abteilung: Schwimmen**

**Wassergewöhnung (10 Einheiten)**

Die 2,5 bis 4jährigen werden spielerisch an das unbekannt Medium Wasser herangeführt und somit auf den Schwimmkurs vorbereitet.

**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.

**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.

**Kinder-Schwimmkurs Krokodil (10 Einheiten)**

Im letzten Schwimmkurs gewinnen die Kinder Sicherheit im tiefen Wasser und erlernen das Rückenschwimmen.

### Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

**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 Ausdauertraining, 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.

## Hinweis!

Die Kurse in den Abteilungen activity, Capoeira, CrossFit, einklang, Fight-Academy und Reversus sind anmeldepflichtig! Anmeldung und Infos über die jeweilige Abteilungseite.

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€
einklang – Yoga und mehr	110€	90€

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 Schmidn 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	
		Tiger	Mittwoch	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Denis	
	6–7 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum
6–8 Jahre	Gesundes Lernen	Mittwoch	13.15 Uhr–14.15 Uhr	Denis	TBL	
7–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
8–10 Jahre	Gesundes Lernen	Donnerstag	13.15 Uhr–14.15 Uhr	Denis	TBL	
TSV-Ballschule	6–8 Jahre	Ballschule Kl. 1–3	Montag	13.15 Uhr–14.15 Uhr	Andreas	Schulturnhalle
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

\*Ab dem 01.07.2020 können wir mit unserem Kursplan schon ein Schritt weiter in Richtung Normalität gehen. Wir bitten Sie jedoch weiterhin unbedingt vor dem Schnuppern Kontakt mit uns aufzunehmen, um zu erfahren, ob er auch wirklich statt findet bzw. welche coronabedingten Beschränkungen es gibt.



### Wir begrüßen Daniel Veit

Hallo! Darf ich mich vorstellen?  
Mein Name ist Daniel Veit, ich bin staatlich anerkannter Sport- und Gymnastiklehrer und arbeite seit März 2020 beim TSV Schmeden. Meine Aufgaben sind hauptsächlich in der

Ganztagesbetreuung, wo ich auch meine Parcour meets Crossfit- AG, Bewegungsspiel-AG und Turn-AG anbiete. Zudem bin ich auch mehrmals in der Woche im Schmidolino und in der TBL zum Auspowern und Relaxen mit den Kindern der weiterführenden Schulen. Außerdem arbeite ich noch einige Stunden im Rehasport und Crossfit.

Meine Hobbys sind Kraftsport im Fitnessstudio und Turnen. Die Leidenschaft zum Turnen begann erst in meiner Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer. Mich beeindruckt bis heute noch, zu was der Körper in der Lage ist, wenn man nur hart genug dafür trainiert. Zudem macht es mir viel Spaß Kinder zu neuen Bewegungen zu verhelfen oder sie dabei zu begleiten, ihre Ängste zu überwinden.

Neben dem Turnen gehe ich auch ins Fitnessstudio und Radfahren, um mich selbst fit zu halten und einen gesunden Lebensstil für die Kinder und auch für die Erwachsenen in meinen Kursen vorzuleben.

### TSV Kindersportschule - Outdoorsportprogramm

Seit dem 18.05.2020 haben wir unser Sportangebot ab 3 Jahren auf den Kunstrasenplatz im TSV Sportpark umquartiert. Hier war es uns seither möglich wieder Sport in Kleingruppen durchzuführen. An unserem Rahmenprogramm der Kindersportschule hat sich dadurch wenig geändert. Wir führen verschiedene Koordinationsübungen mit dem Ball durch, machen verschiedene Stationen für die Fitness, springen, rennen und tanzen manchmal auch im Regen. Die Kinder haben große Freude daran im freien Sport zu machen und die Eltern sind sehr dankbar für unser Angebot.

Einzig das Wetter macht uns hin und wieder einen Strich durch die Rechnung, sodass die Sportsstunden leider manchmal ausfallen müssen. Dennoch haben wir uns dazu entschieden bis zu den Sommerferien auf dem Kunstrasenplatz zu bleiben, da wir mittlerweile im Freien bis zu 9 Kinder pro Gruppe aufnehmen dürfen. Im Herbst hoffen wir, dass wir wieder mit größeren

Gruppen in die Halle gehen können. Ab September soll es nämlich auch wieder neue Angebote geben.

### TSV Kindersportschule - Gesundes Lernen

Mit einem neuen und besonderen Angebot der Kindersportschule haben wir bereits im April gestartet und möchten es ab dem neuen Schuljahr ausbauen. Beim „gesunden Lernen“ geht es darum die Konzeption der Kindersportschule auszudehnen und den Aspekt „Gesundheit“ noch mehr zu vertiefen. Hierbei geht es um die 3 Themenfelder „Gesundheitssport, Kinderernährung und Lebenskompetenz“. Den Kurs „gesundes Lernen“ gibt es in zwei verschiedenen Kursen von 1. & 2. Klässler

und 3. & 4. Klässler. Im 6-Wochen Rhythmus wird immer ein Themenfeld in einer dazu passenden Räumlichkeit absolviert. Durch sportmotorische Tests und Persönlichkeitstests wird der Lernerfolg festgehalten.

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNG ÜBER:

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

	Gesundheitssport	Kinderernährung	Lebenskompetenz
<b>Klasse 1-2</b>	Individuelle Zielsetzung, Aufgaben bewältigen, Fit im Freien	Gesund durch den Tag, Lebensmittel für einen fitten Kopf	Fantasiegeschichten, Konzentration und Fokussierung
<b>Klasse 3-4</b>	Yoga, „gesunder Rücken“, Gymnastik für Kinder mit Musik	Was braucht mein Körper wann?	Stressbewältigung durch autogenes Training, Verspannungen lösen durch PMR



Die Mitglieder der Ski-  
abteilung sowie das  
gesamte Skilehrerteam  
haben ihre Kreativität  
und gute Laune beibe-  
halten.

## Stillstand? Nicht bei uns!

Abteilungen während Corona

„Shut-Down“, „Kontaktverbot“ – Salles Wörter die uns in den vergangenen Monaten mehr als einmal um die Ohren geflogen sind. Natürlich haben auch wir beim TSV den Betrieb heruntergefahren, um die Sicherheit unserer Mitglieder zu garantieren. Wer uns aber kennt, der weiß, dass wir TSV'ler nur schwer die Füße stillhalten können! So haben wir die Zeit produktiv genutzt, um zu renovieren, zu digitalisieren und neue Hygienekonzepte auszuarbeiten. Das alles, um euch bei Wiederaufnahme des Sportbetriebes weiterhin das beste Sportangebot unterbreiten zu können, ohne dass Gefahr für eure Gesundheit besteht. Ich habe für euch mal bei einigen Abteilungen nachgehakt, was dort während der vergangenen Monate so passiert ist.

### Gloria Schröter (Ballett):

Die Ballettschule des TSV Schmiden hat für ihre Schülerinnen ein Online-Training organisiert. Wir haben jede Woche Videos gedreht und sie unseren Kursteilnehmerinnen zur Verfügung gestellt. Für Ballett hat Gloria Schröter für ihre verschiedenen Klassen wöchentlich drei Videos erstellt. Für Hip Hop hat Armanda Anadolac auch für jede Klasse ein wöchentliches Video produziert und auch die Modern Dance-Schülerinnen bekamen von Mariell Dumont pro Woche eine neue Trainingseinheit. So konnten alle Gruppen der Ballettschule ihr Training zu Hause fortführen. Wir freuen uns, dass wir unsere Mitglieder jetzt wieder in den Tanzsälen treffen können und persönlich das Training gemeinsam durchführen können. Es werden weiterhin die Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten.

**Jürgen Mayer (Tennis):** Wir haben die Corona-Krise genutzt, um ein digitales Buchungssystem für die Freiplätze zu integrieren, das verschiedenste Vorteile für die Mitglieder wie eine Platzbuchung von zu Hause sowie eine aktuelle Ein-

sicht der verfügbaren Plätze mit sich bringt. Nach fast zwei Monaten ist seit dem 11. Mai wieder das Tennisspielen, wenn auch unter strengen Auflagen, möglich, was letztlich all unsere Mitglieder tangiert und zu einem enormen Mehraufwand führt. Ein Mehraufwand, den wir aber gerne auf uns nehmen, um wieder der gelben Filzkugel hinterher zu jagen. Da wir alle Mannschaften von den diesjährigen Wettbewerben zurückgezogen haben, sind wir momentan in der Überlegung, inwiefern wir die jetzige Lage dazu nutzen können, um den Mannschaften einen sportlichen Anreiz zu schaffen und darüber hinaus untereinander zu vernetzen, um letztlich auch das Gemeinschaftsgefühl der Tennisabteilung zu stärken.

### Wolfgang Bürkle (Handball):

Nachdem der Spielbetrieb Mitte April aufgrund der Pandemie eingestellt werden musste, hatten die Schmiden Pumas wenigstens sportlich dreimal Grund zu großem Jubel und digitalen Aufstiegsfeiern. Die 1. Männermannschaft schaffte die Sensation und stieg als Tabellenerster in die BWOL, die höchste Liga in Baden-Württemberg auf. Auch die 3. Männermannschaft kletterte nach oben und belegt nun einen Platz in der höchsten Liga des Bezirks Rems-Stuttgart, ebenso wie die Frauen 2 des HC Schmiden-Oeffingen, denen dasselbe Kunststück gelang. Zu guter Letzt sei noch erwähnt, dass die Frauen 1 des HC in der kommenden Saison die eingleisige Württemberg Liga erreicht haben und die Männer 2 des TSV Schmiden der Klassen-erhalt in der Landesliga gelungen ist. Wann der Startschuss in die neue Saison fällt, ist noch offen, bis dahin halten sich die Akteure individuell fit oder nutzen das tolle Out- und Indoor Angebot des TSV.

**Marc Pudlatz (Skiabteilung):** Trotz des jähen Abbruchs der Ski-

saison 2019/2020 ab Anfang März haben sich die Mitglieder der Skiabteilung sowie das gesamte Skilehrerteam ihre Kreativität und gute Laune beibehalten. Mit wenig bis keinem Schnee, auf oder neben der Piste, indoor oder outdoor – TSV Ski&Board geht überall! Das haben wir bewiesen, unseren Ideen freien Lauf gelassen und an einer Herausforderung rund um das rare Gut Klopapier teilgenommen. Das Resultat unseres Zeitvertreibs in bewegten Bildern ist abrufbar unter: <https://youtu.be/0teFqnAp98Y> Wir freuen uns auf die kommende Skisaison 2020/2021 und bereiten uns schon jetzt motiviert und schwungvoll jeden Mittwoch in der Skigymnastik darauf vor.

### Silvia Bürkle-Kuhn (Jazzdance):

In der Jazz-Dance-Abteilung gab es jeweils für die verschiedenen Jazz-Dance-Gruppen, sowohl Erwachsene als auch Kinder/Teens kleine Dance-Videos zum Mittanzen und Spaß haben.

Die gute Laune nicht zu verlieren sowie fit und beweglich zu bleiben, war für die Jazz-Dance-Abteilung trotz der vielen Einschränkungen immer wichtig.

Als dann die ganz strengen Kontaktbeschränkungen gelockert wurden, startete die Jazz-Dance Company Fortgeschrittene am 14. Mai mit einem ersten Jazz-Dance-Outdoor-Training in zwei kleinen Gruppen auf einer Wiese im Sportpark Schmiden unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen:

„Wow, unter freiem Himmel mit Flutlicht haben wir noch nie trainiert und getanzt. Super, das macht wahnsinnigen Spaß!“, waren die Aussagen.

Der extreme Aufwand, alle Gruppen zu teilen, Zeiten zu organisieren, Mails zu schreiben und vieles mehr hat sich aber gelohnt: die Freude der Mittanzenden ist der beste Dank dafür! Nun hoffen alle, dass das Dance-Training auch mal wieder in der Halle stattfinden



Engagiert und kreativ reagierten die Abteilungen auf den Shut-Down.

kann, um vom Wetter etwas unabhängiger zu sein, aber bei schönem Wetter auch gerne draußen.

### Nico Colnaric (Fight-Academy):

„Home Workout“ ist wohl das Wort, das die Corona-Zeit in der Fight Academy am besten beschreibt. Während die Räumlichkeiten zu waren, haben wir regelmäßig mit Workout-Videos und Live-Workouts trainiert. Ab sofort (!) sind wir wieder zurück mit täglichem Training und neuen Fit-Nach-Corona-Programmen. Alles, um dich wieder zurück in Form zu bringen und die Corona-Kilos wieder los zu werden. Die Mitglieder sind

wieder fleißig am Trainieren und auch zum kostenlosen Probetraining ist jeder herzlich eingeladen.

### Heike Schader (activity, einklang):

Der Kursbereich war tätig in Sachen Onlinekurse und seit April mit einem Outdoor-Kursprogramm. Seit 2. Juni mit niederschweligen Indoor-Kursen und seit 15. Juni wieder ein abgespecktes Acht-Einheiten-Kursprogramm. Im Kursbereich steht alles auf grün, sobald wir das „Go“ bekommen, starten wir wieder richtig durch, doch das liegt leider nicht in unserer Hand.

*Dominik Krauß*  
Info: [www.tsv-schmiden.de](http://www.tsv-schmiden.de)

# „Verliert man Kraft, verliert man Lebensqualität“

Interview mit Dominik Vogt, Leiter von CrossFit Schmiden

Ohne fleißige Mitarbeiter, Angehörige und Freiwillige, die im Hintergrund organisieren, planen und umsetzen ist der TSV nichts. In der letzten Ausgabe haben wir Heike Schader, das Herz des Vereinsstudio activity, kennengelernt. Auch in dieser Ausgabe möchten wir eine Persönlichkeit aus dem TSV vorstellen. Wir haben uns mit Dominik Vogt, Leiter von CrossFit Schmiden unterhalten. Dominik kam 2014 für ein Studium vom Bodensee nach Stuttgart und zum TSV. Nach drei Jahren im activity leitet er seit mehr als zwei Jahren den Bereich CrossFit im Sportforum. Wer ist Dominik? Was ist CrossFit? Zeit der Sache auf den Grund zu gehen.

**Hallo Dominik, was machst du hier und wie bist du beim TSV gelandet?**  
Ich bin der Leiter der Abteilung CrossFit Schmiden im Sportforum. Ich coache unsere Mitglieder, schreibe das Trainingsprogramm und mache alles, was es noch im Background zu tun gibt. Meine eigentliche Heimat ist in der Bodenseeregion. Beim TSV bin ich gelandet, als ich in Stuttgart und Umgebung nach einem Studienplatz gesucht habe. Hier habe ich mit 24 mein Duales Studium zum Gesundheitsmanager begonnen.

**Was ist CrossFit und wie kann ich mir eine Klasse bei dir vorstellen?**

Bei dieser Frage werden dir wohl viele eine andere Antwort geben. Man nennt es den Sport der Fitness, eine Lebenseinstellung, Hobby und vieles mehr. Betrachtet man CrossFit aus Sicht der Trainingslehre, ist es im Endeffekt ein Trainingssystem, das verschiedene Sportarten, Bewegungen und Übungen in einer Trainingseinheit vereint.

Im offiziellen Trainingsguide heißt es, dass CrossFit eine umfassende, allgemeine Fitness aufbauen soll; dass der Körper auf das Unbekannte und Unvorhersehbare vorbereitet werden soll und dass die Spezialität eines CrossFitters sein soll, nicht spezialisiert zu sein. In der Praxis sieht das vereinfacht so aus: meist werden Bewegungen aus dem Sport des Olympischen Gewichthebens oder Powerliftings genutzt, um gezielt Kraft aufzubauen. Bewegungen aus dem Bereich Turnen fließen ein, um seinen eigenen Körper optimal beherrschen zu können und Stabilität im ganzen Körper und vor allem im Rumpf zu erreichen. Für das Training des Herz-Kreislaufsystems nutzen wir Laufen, Rudern, Seilspringen und vieles mehr.

So kannst du dir auch eine Klasse bei uns vorstellen. Auf ein gemeinsames Warm-Up, um uns auf die Übungen vorzubereiten, folgt eine Einweisung in das Work-out. Nach

einem Technikteil für komplexe Übungen dann die eigentliche Arbeit: das Work-out. Falls Zeit bleibt, ein Cool-down mit Flexibilität oder Mobilitätsübungen.

**Olympisches Gewichtheben und Turnen hört sich ganz schön anstrengend an. Warum ist CrossFit trotzdem für jeden, unabhängig vom Fitnesslevel, geeignet?**

Hat man als Athlet beziehungsweise Trainierenden gute Coaches vor sich, können diese jede Übung auf das Einfachste herunterbrechen. In der Theorie könnte man eine alte Dame neben einem Hochleistungssportler trainieren lassen. Der Hochleistungssportler macht eine Kniebeuge mit 200 Kilos, während die alte Dame sich auf einen Stuhl setzt und wieder aufsteht. Die Bewegung und die arbeitende Muskulatur sind bei beiden identisch.

In der Praxis sieht es so aus, dass wir unterschiedliche Kurse bieten. Kurse, die eher für Beginner geeignet sind, und Kurse für bereits erfahrenen Sportler. Wenn eine Person noch nie etwas mit Krafttraining zu tun hatte, fehlt oft die Körperwahrnehmung für seine eigenen Bewegungen. Diese Teilnehmer brauchen meist etwas länger, bis sie bestimmte Übungen machen können. Doch ist alles erlernbar, mit gewissem Willen und mentaler Ausdauer. Egal in welchem Alter.

**Was macht CrossFit Schmiden besonders?**

Schwierig zu sagen, da ich noch nicht alle CrossFit Gyms besucht habe. Ich würde behaupten, dass wir von unserem Trainerteam sehr gut aufgestellt sind. Was nicht heißen soll, dass wir die besten Trainer haben und alle anderen schlecht sind. Allerdings haben unsere Coaches eine breite Ausbildung und teils jahrelang die Studienbank gedrückt. Unser Anspruch ist an erster Stelle die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Mitglieder, die Leistung kommt dann automatisch. Was uns aber definitiv unterscheidet, ist die Anbindung an den TSV und die Möglichkeiten, die uns der Verein bietet, zum Beispiel an Feiertagen, weitere Angebote in Anspruch nehmen zu können.

**Wenn du nur noch eine Fitnessübung machen dürftest, welche würdest du wählen?**

Der Turkish-Get-Up. Nicht weil er so viel Spaß macht, sondern weil so gut wie alles trainiert wird.

**Zu welcher Musik stellst du einen neuen persönlichen Rekord auf?**

Definitiv Hip-Hop. Das gute alte Ami-Zeug aus den 2000er.

**Wenn du den ganzen Tag im Gym standest, selbst trainiert hast, deine**

**Klassen gecoacht hast, wie schaltest du abends ab?**

Ganz unterschiedlich. Manchmal kommen mir noch Ideen, die ich im Kopf zerpfücke. Manchmal schaue ich mir eine Doku auf YouTube an oder eine Serie auf Netflix mit meiner besseren Hälfte. Lesen, PS4 Spielen. Eigentlich muss ich nicht großartig abschalten, weil es Spaß macht und ich selten gestresst nach Hause komme. Das erste, was ich immer mache, ist Essen!

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

An die Männer: Dicke Muskeln sind nice und optisch natürlich Hammer. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Agilität gehören aber auch dazu. An die Frauen: Den Satz „ich will keine Hantelübungen machen, davon bekomme ich zu viele Muskeln“ höre ich gar nicht gern. Macht unbedingt Krafttraining. Richtiges Krafttraining! Denn Krafttraining ist essenziell, verliert man Kraft, verliert man Lebensqualität. Vor allem im Alter. Alte Menschen haben nicht Probleme Treppen zu steigen, weil sie alt sind, sondern weil sie mit den Jahren Kraft und Muskulatur eingebüßt haben.

Abgesehen vom Sport: Achtet auf eure Ernährung. Checkt euren Vitamin-D-Spiegel. Glaubt nicht blind jedem Arzt und der Pharmaindustrie. Stopft euch nicht mit Medikamenten voll, denn Medikamente halten euch am Leben. Nahrung macht euch lebendig. Kleine Werbung zum Schluss: Kommt mal auf ein Probetraining vorbei oder nutzt unsere Sommerferienaktion und testet CrossFit.

Info: [www.crossfitschmiden.com](http://www.crossfitschmiden.com)  
Das Gespräch führte Markus Schempp

Dominik Vogt  
Foto:  
Stefan Schur



## Allianz Fröhlich OHG

Ehrlich, kompetent und kundenorientiert seit über 25 Jahren!



Generalvertretung der Allianz  
Karolingerstr. 6  
70736 Fellbach-Schmiden

[froehlich.ohg@allianz.de](mailto:froehlich.ohg@allianz.de)  
[www.allianz-froehlich-ohg.de](http://www.allianz-froehlich-ohg.de)

Tel. 07 11.51 24 76

Allianz

**ARCHITEKTURBÜRO**  
hoffmeister

**WOHN- UND GEWERBEBAU**

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

Karolingerstr. 40 • 70736 Fellbach • Tel.: 0711 - 51 40 06  
[www.architekturbuero-hoffmeister.de](http://www.architekturbuero-hoffmeister.de)

Meine  
Volksbank-App

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Meine Heimat.  
Meine Bank.  
Meine App.

„Im Ländle  
geht's App!“

Jetzt im App Store und  
Google Play Store downloaden.

[www.volksbank-stuttgart.de](http://www.volksbank-stuttgart.de)

Volksbank  
Stuttgart eG

**RAUMGESTALTUNG KLEIDER**  
Wir ziehen Ihre Wohnung an!

- Polsterarbeiten
- Bodenbeläge
- Gardinen
- Tapezierarbeiten
- Insektenschutz

Haldenstraße 14 · 70736 Fellbach  
Telefon 07 11/51 93 52  
www.raumgestaltung-kleider.de

**Öffnungszeiten Ausstellungsraum:**  
Montag und Donnerstag von 9.00–12.00 Uhr  
u. 15.00–18.30 Uhr und nach Vereinbarung



Quelle: Saum & Viebahn

IHR KÜCHENTEAM IN FELLBACH



**PROFESSIONELLE BERATUNG,  
PLANUNG & MONTAGE**

*das Beste für Ihre Küche*

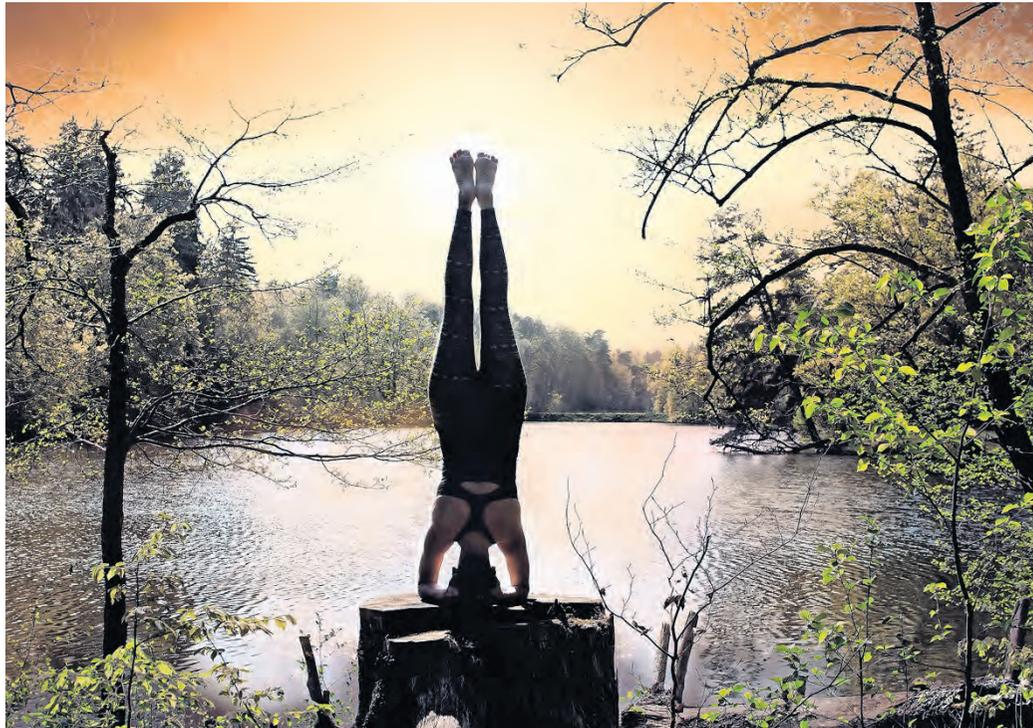
**eLöffelhardt**  
Küchenstudio des Fachhandels

Schmidener Weg 5 · 70736 Fellbach · Telefon 0711 / 5207554  
Maybachstr. 1 · 72636 Frickenhausen · Telefon 07022 / 400577

[www.loeffelhardt.kuechen.de](http://www.loeffelhardt.kuechen.de)

musterhaus küchen

GAGGENAU LEICHT forster BOSCH Miele BLANCO FACHGESCHÄFT



Mit Yoga kann man auch in Urlaubsstimmung kommen – ganz entspannt im Hier und Jetzt.

## Fit durch den Sommer

Mit den Aktionsangeboten des TSV kann man richtig durchstarten

Hätte mir jemand vergangenes Jahr erzählt, dass sämtliche Großveranstaltungen diesen Sommer ins Wasser fallen und auch eine Reise ins Ausland nicht drinnen ist, ich hätte ihn wohl für verrückt erklärt! Doch diesen Sommer ist eben alles anders. Um so stolzer sind wir jedoch, dass wir auch in diesem Jahr wieder eine Sommeraktion an den Start bringen können. Beteiligt sind dabei das activity, Capoeira, CrossFit, die Fight-Academy, das Yoga-

Zentrum einklang und unser Rückenkompetenzzentrum Reversus. Dabei profitiert ihr von unseren tollen Aktionsangeboten, beispielsweise könnt ihr in den Abteilungen Capoeira, CrossFit, Fight-Academy und Reversus die ganzen Sommerferien über trainieren und das jeweils nur einen Monatsbeitrag! Unser Vereinsfitnessstudio activity und das Yoga-Zentrum einklang bieten euch außerdem acht Wochen lang vergünstigte Gruppentarife, damit ihr mit euren Liebsten diesen Sommer so richtig durchstarten könnt. Für unsere Mitglieder bieten wir natürlich über den Sommer auch etwas Besonderes. Wie schon im vergangenen Sommer bieten wir für unsere Mitglieder über die Sommerferien einen erweiterten Kursplan mit Angeboten aus anderen Bereichen. Alles Infos zu unserem Sommerangebot findet ihr auf unserer Webseite [www.tsv-schmidene.de/aktion](http://www.tsv-schmidene.de/aktion).

Dominik Krauß



## DIE NEUE KLOZ-ERLEBNISWELT IN FELLBACH.

**AUTOHAUS  
FELIX KLOZ GMBH**

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung

70736 Fellbach Merowingerstr. 1, 7-9 Tel. 0711/213 00 100  
70825 Korntal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711/213 00 200  
70199 Stuttgart Burgstallstraße 95 Tel. 0711/213 00 300

Mercedes-Benz  
Das Beste oder nichts.



[www.kloz.de](http://www.kloz.de)

Lokal & Nah



**WIR  
HABEN  
LOKALPOLITIK  
IM FOKUS**

Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

Fellbach  
& Rems-Murr-Kreis

Der gemeinsame Lokalteil

FELLBACHER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG

[www.stzw.de](http://www.stzw.de)