MUSKEL KATER





HERBST TANZTAGE

26.10.2020 – 28.10.2020 IM SPORTFORUM

SCHNUPPERTAG IM EINKLANG

14.11.2020 9:30-13:25 UHR IM ACTIVITY



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.



Der Muskelkater hat Stress, denn seine Super-Uhr ist chronisch unzufrieden mit ihm.

Foto: dpa

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Ihr Partner für Digitalisierung XX Tricept IT-Beratung Websites & Apps Softwarelösungen Cloud-Lösungen IT für Sport

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

sich um einen Super-Duper-High- Ende ist absehbar. End-Trainingscomputer aus Finn-

56 Schläge pro Minute.

"Nightly Recharge" steht auf "Ge-

Das wäre alles halb so schlimm, keinen Tag zu erinnern, an dem ich

bei 0,9, das heißt in Worten: "Er- tern ausgiebig Sport getrieben - gen. haltend", mit Tendenz zum "Ab- zwei Stunden immerhin – und bin türlich das falsche Wort, es handelt ningsform, Übergewicht, das böse mir das nicht vorschlagen.

ge. Mit Satellitennavigation, Baro- so, also würde man seine chronisch die Software meiner – ich weiß, der meter, Herzfrequenz-Sensor und unzufriedene, ewig nörgelnde Name ist eine einzige Unverwas weiß ich denn noch allem. Zu Schwiegermutter am Handgelenk schämtheit – Smartwatch küm-Ihrer Information: während ich die- mit sich herumschleppen.

Uhr neulich mit meiner digitalen um die neueste Ausgabe des Mus-Waage verbunden habe (ja, ich bin kelkaters (ohne Basketball, aber mit Nun ist es ja fantastisch, wenn man da vielleicht ein wenig übermoti- vielen anderen fantastischen sportso viele Sachen über den Zustand viert), dreht sie vollends durch. lichen Themen), zweitens um meiseines Körpers erfährt. Auch wenn Neuerdings gibt sie mir Ratschläge ne Pizza Stadio, die garantiert keine ich höchstens die Hälfte der Zahlen zur Ernährung und zu meinem 479 Gramm weißen Reis enthält und Fachbegriffe, die ich im ersten Sportprogramm. "Essen Sie heute und damit hochgradig gesund und Absatz dieses Textes von meiner 479 Gramm weißen Reis weniger" empfehlenswert ist. Uhr abgeschrieben habe, verstehe. lasse ich mir gerade noch gefallen, auch wenn ich schwöre, mich an Es grüßt Sie herzlich

Das ist ein schlechter Tag heute. wenn meine Uhr nicht chronisch jemals 479 Gramm weißen Reis ge-Ein ganz, ganz schlechter Tag. unzufrieden mit mir wäre. gessen hätte. Aber bei "gehen Sie gessen hätte. Aber bei "gehen Sie vier Stunden locker Joggen", alterring", der Schlafstatus beträgt 48 Die Sache ist die: ich fühle mich nativ "spielen Sie sechs Stunden von 100 Punkten. Cardio Load liegt heute wirklich prächtig, habe ges- Basketball" platzt mir echt der Kra-

bauen". Ich folgere: Das Ende ist recht ausgeglichen, ich will fast sa- Ich bin doch auch nur ein Mensch. gen: fröhlich. Der Computer an Und ich habe einen Job. Und ein meinem Handgelenk sagt: stimmt Leben. Und keine Zeit für sechs Das ist es, was meine Uhr mir sagt, nicht. Nicht genügend geschlafen, Stunden Basketball. Überhaupt: wenn ich mich ihr in diesem Mo- nicht ausreichend Sport gemacht, wenn die Uhr mich mal Basketball ment zuwende. Also "Uhr" ist na- es droht der Verlust meiner Trai- spielen gesehen hätte, würde sie

Ich würde sagen: irgendjemand in land, den ich am Handgelenk tra- Diese blöde Ding ist ein bisschen Finnland muss sich dringend um mern. Währenddessen kümmere sen Text schreibe, beträgt mein Puls Seit ich gedankenloser Tropf die ich mich um zwei Dinge: Erstens

Der Muskelkater

Zukunft braucht Herkunft Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt

Wir machen den Weg frei







Impressum

Muskelkater Die Zeitung Muskelkater ist eine

Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 2020 Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach Telefon 0711/95 19 39 - 0

E-Mail: info@tsv-schmiden.de

Redaktionelle Betreuung: Dominik Krauß Mitarbeit: Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Tobias Köhler, Felix Hug, Ulrich Lenk, Markus Schempp, Rolf Budelmann, Jennifer Rainbow, Denis Glier, Jana Remmele, Klara

Verantwortlich: Rolf Budelmann,

TSV-Geschäftsführer.

Ugele, Robin Vogt, Jens Lohrer, Heike Schader, Sandra Vater, Nico Colnaric, Gloria Schröter, Tatjana Zeller Produktion: Eva Schäfer Fotos: Dominik Krauß, Jens Lohrer, Nicklas Santelli Anzeigen: Malte Busato Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Was bleibt, sind Erinnerungen

Sport bringt einen an spannende Orte und schafft neue Freundschaften

 $R^{\ddot{u}ckblickend}$ auf meine Sport-lerkarriere betrachtet, sind nicht nur die sportlichen Highlights in Erinnerung geblieben, sondern auch die zahlreichen Orte, die man durch den Sport besucht hat, und die viele Bekanntschaften und Freundschaften, die man durch den Sport geknüpft hat, und die zum Teil noch bis heute bestehen.

Im Verein Sport zu treiben, ist mehr als Training und ab und an Wettkämpfe besuchen.

auch all die internationalen Wettkämpfe und Trainingslager-Orte, die ich als Schwimmerin des TSV Schmiden besucht habe: Lodz (Polen), Pécs (Ungarn), Straßburg & Vittel (Frankreich), Odense (Dänemark), Ricchione & Erba (Italien) Insbesondere die Zusammenkünfte mit den Sportlern aus unseren Partnerstädten Pécs und Erba waren Ereignisse, die auch zur Völkerverständigung beitrugen: das Übernachten in Gastfamilien, landestypisches Essen, Konversation in einfachem Englisch und Sightseeing.

Das sind nicht nur meine alleinigen tausch mit anderen Abteilungen, die sich ebenfalls viel international engagieren, kamen dieselben Rückmeldungen.

Zum Beispiel bietet die Handballabteilung seit fast zehn Jahren, organisiert von Hanna Karcher, eine Handballausfahrt nach Montpellier für Jungs und noch nicht ganz so lange nach Plouagat in die Bretagne für den weiblichen Handballnachwuchs an.

Die Jugendlichen stellen sich der Herausforderung und lassen sich auf Unbekanntes und fremde Menschen ein

Hinblick auf dann noch folgende Schüleraustausche oder dem Studium in einer fremden Stadt oder im Ausland. Und nicht nur die jährigen Gymnastik Internationale wortlichen, dass sie mit der Vergröverschiedenen Lebensweisen er-

So hat man sich mit der südkorea- Ungarn. nischen Delegation, die beim dies- Umso mehr freut es die Verant- Info: www.tsv-schmiden.de



Zu diesem "Mehr" zählen für mich Eindrücke von den abwechslungsreichen Reisen mit der Schwimmabteilung in Bildern eingefangen



Erfahrungen, sondern im Aus- Der Handballnachwuchs bei einem Ausflug an den Mittelmeerstrand.



Das ist eine wichtige Lehre, auch in Stützpunktleiterin Kathrin Igel mit der Vertreterin einer südkoreanischen Delegation.

Freundschaften, die man mit wurde. Es ist sicherlich ein interes- nen gegenseitigen Besuchen pflegt santes Reiseziel für die Schmidener und dadurch tiefere Einblicke in die Gymnastinnen, das neben dem Sportler, die Angebote ihrer Abteisportlichen noch so manch andere lung zum Schöpfen von Auslands-

bringt Dank der vielen beschäftigten Trai-

nationale Begegnung berichten, und internationalen Trainingsmög- innerung. die den Trainingsalltag bereichert. lichkeiten wie etwa in Italien oder

Sportler profitieren von diesen Er- angereist war, und den langen Rei- Berung ihrer Trainingsfläche nun fahrungen, die ihnen der Sport seweg gleich noch mit einem Trai- auch in der Lage sind, selbst wiebietet. Auch unter den Organisato- ningslager in Schmiden verbunden derum andere Nationen oder ren lernt man sich, laut Hanna Kar- hat, äußerst gut verstanden. So- Clubs zum Training aufzunehmen cher, Jahr für Jahr besser kennen dass dass am Ende auch eine und durch das gemeinsame Traiund es wachsen zum Teil auch Gegeneinladung ausgesprochen ning voneinander lernen zu kön-

> (Lebens-) Erfahrung mit sich erfahrungen nutzen, profitieren sicherlich in vielerlei Hinsicht.

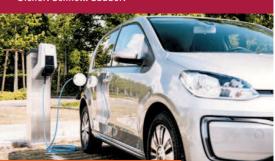
Denn ich bin überzeugt: Reisen bil-Auch die Stützpunktleiterin der nern mit ausländischen Wurzeln det. Und diese Erfahrungen kann Rhythmischen Sportgymnastik, Ka- verfügt der RSG-Stützpunkt über einem keiner nehmen und bleiben thrin Igel, kann über manche inter- ein großes Netzwerk an Experten auch noch Jahrzehnte später in Er-

Vanessa Gerstenberger









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





Wichtiger Meilenstein des TSV Schmiden: Die Eröffnung des Sportforums 2018

"Auch in schwierigen Zeiten steht die Stadt an der Seite der Vereine"

Oberbürgermeisterin Gabriele Zull zur Lage des Sports in Coronazeiten

Die Corona-Pandemie hat uns alle seit Frühjahr vor ungeheure Herausforderungen gestellt und die Folgen werden sicher noch lange spürbar sein. Selbst wenn ein Impfstoff gefunden wird und die Pandemie abebbt – bis wir zu einem "regulären" Leben wie vor Corona zurückkehren können, wird es noch einige Zeit dauern.

Ganz konkret spürbar sind für die Stadt die finanziellen Auswirkungen. So fehlen uns bei den Gewerbesteuereinnahmen bereits in diesem Jahr rund acht Millionen Euro. Aus der Einkommens- und der Umsatzsteuer werden wird rund 3,7 Millionen Euro weniger erhalten, als erwartet. Aber die kommenden Jahre werden auch für Fellbach zur "finanziellen Durststrecke". Dabei haben wir große Herausforderungen vor uns, wenn ich nur an den Neubau der Maickler-Grundschule OB Gabriele Zull oder den notwendigen Ausbau der Kinderbetreuungsangebote denke. auf die weitere Zusammenarbeit täten setzen. auch bei neuen Projekten.

Sport. So stehen sicher viele Maß- letzt für den Bau des Sportforums ser schwierigen Situation. nahmen und auch wünschenswer- und die Erweiterung des Activity. Gabriele Zull



Vergangenheit ein wichtiger Part- wird sich mit den einzelnen Vorha- rigen Situation zu unterstützen. Die ner für die Stadt und wir freuen uns ben befassen und hier sicher Priori- Stadt hat dazu auch ganz prakti-

te Projekte unter einem Finanzie- Dies zeigt die großzügige Vereins- Oberbürgermeisterin

förderung, um die unsere Vereine andernorts beneidet werden.

Dies zeigt aber auch die Corona-Soforthilfe, die der Gemeinderat im Sommer für die Vereine in unserer Stadt bewilligt hat. Corona hat diese besonders getroffen – nicht nur. weil der Sportbetrieb während der Monate des Lockdowns zum Erliegen kam und auch heute noch Einschränkungen unterliegt. Einnahmequellen wie Kursgebühren fielen weg, Veranstaltungen wie Sommerfeste, die sonst die Kassen der Vereine und ihrer Abteilungen füllten, mussten abgesagt werden. Dass mit viel Kreativität doch das eine oder andere möglich war, zeigte nicht zuletzt die Handballabteilung des TSV Schmiden im August mit ihrer Brunnenhocketse. Auch für unsere Vereine werden

die finanziellen Folgen der Corona-Krise wohl noch in den nächsten Jahren spürbar sein. Von Bund und Land wurden Förderprogramme Der TSV Schmiden war dabei in der rungsvorbehalt. Der Gemeinderat aufgelegt, um sie in dieser schwiesche Hilfen schnell und unbürokra-Stadtverwaltung und Gemeinderat tisch gewährt. So haben wir den Vor dem Hintergrund der finanziel- haben in der Vergangenheit ge- musiktreibenden Vereine beispielslen Situation werden wir in den zeigt, dass sie die Bedeutung des weise die Alte Kelter und die Festnächsten Jahren sicher genauer Sports und seiner Vereine für die halle Schmiden zur Verfügung geunterscheiden müssen, was absolut Stadtgesellschaft erkennen und an- stellt, damit sie wenigsten den Pronotwendig und was bloß wün- erkennen. Dies beweisen die Zu- betrieb wieder aufnehmen konnschenswert ist. Dies gilt für alle Be- schüsse für Bauvorhaben der Verei- ten. Die Stadt steht an der Seite reiche und damit auch für den ne - im Fall des TSV Schmiden zu- ihrer Vereine - gerade auch in die-

Warum Sport glücklich macht

Endorphine sind ein Schlüssel, um seinen Alltag positiv zu gestalten

fühlt? Sicher habt ihr das schon sigkeit und Gereiztheit auf. Im einmal bemerkt. Schon bereits schlimmsten Fall kann ein Endornach zwanzig Minuten lockerem phinmangel zu Depressionen oder Sport sind diese Ergebnisse zu spü- einem Suchtverhalten führen. In eiren. Aber woran liegt das?

körpereigenen Glückshormonen bekannte Glückshormon Dopamin

Kennt ihr das Gefühl, dass ihr den. Wenn die Endorphinausschüt-euch nach dem Training zufrie- tung im Körper fehlt, treten Sympdener, glücklicher und wacher tome wie Mündigkeit, Antriebslonigen Situationen können die En-Dieses Hochgefühl kommt von den dorphine aber auch ähnlich wie das

wirken. So werden wir glücklich, wenn wir Sport machen,

Gesundheitsseite wie zum Beispiel den Endorphinen. Schokolade essen oder lachen. Be-

tung im zentralen Nervensystem ren. ausgeschüttet.

den Schmerz oder Ängste ausblen- sportlichen Leistung

Diese werden nach dem Sport oder sonders beim Sport können uns die einer intensiven körperlichen Leis- Hormone zu Höchstleistungen füh-

Manche Ausdauersportler erleben Doch was sind eigentlich Endorphi- sogar eine Art Flow wie das "Runne? Endorphine (Kurzwort für en- ner's High". Man berauscht sich al- Dass man einen solchen Rauschzu- Rhythmus zu finden. Sei es über zu haben, um weiter zu trainieren. wir dank des Endorphins bei Verlet- spürt man Schmerzen oder Verlet- ne Werte über Dauer der Sportein- Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Höchstleistungen vollbringen und treten, erst nach Beendigung der den, die allgemeingültig sind. und den Punkt zu überwinden, an lich durch Sport!



Wichtig ist immer, seinen eigenen dem man glaubt, keine Kraft mehr

dogene Morphine) sind ein körper- so an körpereigenen Drogen wie stand erreicht, ist aber nicht garan- Musik passend zur Schrittfrequenz, Dennoch sollte man nicht wie be-

eigener Botenstoff, der eigentlich Endorphinen, Dopaminen oder En- tiert. Die Hormonproduktion und durch den richtigen Atemrhythmus sessen diesem Glücksgefühl hinterzur Schmerzherabsetzung und docannabinoiden. Befindet man -ausschüttung variiert stark von oder die optimal ausgewählte Stre- herjagen und seinen Körper dabei Angstlinderung dient. So können sich in diesem Rauschzustand, Mensch zu Mensch. So können kei- cke – jeder muss auf seine eigenen überfordern. Endorphine sind also ein Schlüssel, um seinen Alltag zungen in Gefahrensituationen zungen, die währenddessen auf- heit oder Ähnliches festgelegt wer- Oft lohnt es sich, Geduld zu haben positiv zu gestalten. Werde glück-

Klara Ugele, Jana Remmele



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

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



Drei Generationen, ein Verein

Die Familie Wackenheim/Ugele

Wir schreiben das Jahr 1971, Wackenheim bereits mit sechs Jah- zept zu integrieren. Klara Ugele als sich Ute Wackenheim auf ren ihre ersten Erfahrungen im Ver- und ihre beiden Schwestern Lena den Weg macht, um dem örtlichen einsleben sammelte.

Zeit Gründungsmitglied der Handballabteilung sowie stellvertretender Vorsitzender des TSV Schmiden. Da war schnell klar, dass auch Ute und ihre drei Geschwister Mitsollten.

Ihren Anfang machte sie 1948 im für die Arbeit mit Kindern. ben ab 1992 mitgeprägt hat. Heute als Abteilungsleiterin der Kindernoch trifft man sie regelmäßig in sportabteilung.

Begeistert an der Arbeit mit Kindern

nen Fitnessstudios "activity" teil- bach, was ein ganz besonderes vor Ort. lich, dass auch Utes Tochter Britta sucht, diese zügig ins Vereinskon- euch teilen durfte! Dominik Krauß

und Anna sind die dritte Genera-Sportverein beizutreten. Was sie In der alten Turn- und Festhalle tion im Bunde. Schon als Kinder hadamals jedoch nicht weiß – sie geht nahm sie an der Gymnastikgruppe ben die Drei viel Zeit bei Oma Ute in eine Bindung ein, die noch über von Charlotte Lenz, damals noch der Geschäftsstelle oder in den mehrere Jahrzehnte hinweg halten zu Live-Klaviermusik, teil. Es folgte Schmidener Sporthallen verbracht. eine Karriere in der Handballabtei- Der Eintritt in den TSV Schmiden Bereits ihr Vater Helmut Haisch war lung, wo sie bis zu ihrem 20. Le- mit jeweils zwei Jahren war eine im TSV Schmiden tätig und seiner bensjahr als "Rechtsaußen" aktiv Selbstverständlichkeit. Während Lena und Anna sich mittlerweile in der Handballabteilung als aktive Spielerinnen, Lena zusätzlich als Trainerin, engagieren, zeigt Klara in der Volleyballabteilung als Spieleglieder im TSV Schmiden werden war. Darüber hinaus entdeckte sie rin, Trainerin und stellvertretende schon sehr früh ihre Begeisterung Abteilungsleiterin und als duale Studentin der Sportökonomie im Kinderturnen, 1960 ging es dann Seit Britta 14 Jahre alt ist, gestaltet activity ihren Einsatz. Gemeinsam mit Geräteturnen weiter. Beson- sie das Kindersportangebot des werden Spielergebnisse und Traiders gerne blickt sie jedoch auf ihre TSV Schmiden aktiv mit. Anfangs ningsinhalte akribisch ausdisku-23 Jahre Arbeit in der Geschäfts- als Helferin unter der Leitung von tiert, um sportartübergreifende Löstelle zurück, wo sie das Vereinsle- Sigrid Müller, mittlerweile seit 2013 sungen für den Trainingsalltag zu finden. Außerdem sind die drei häufig als Unterstützer oder Teilden Räumlichkeiten des TSV Schmi- Für ihr ehrenamtliches Engagement nehmer bei Veranstaltungen wie den an, wenn sie an einem der vie- im TSV Schmiden erhält sie sogar dem Schmidener Sommer oder len Kursangebote des vereinseige- die Ehrenplakette der Stadt Fell- dem Handball-Ortsturnier des TSV

nimmt oder ihre Enkelinnen beim Highlight für sie war. Besonders Abschließend kann man nur einen Handball oder Volleyball anfeuert. schätzt sie am Schmidener Sport- großen Dank aussprechen. Danke Im Volksmund sagt man so schön verein, dass man stets mit dem für so viel Engagement. Danke für "Der Apfel fällt nicht weit vom Zahn der Zeit geht. Auf neue die langjährige Treue und für die Stamm". So ist es nicht verwunder- Trends wird reagiert und man ver- schönen Momente, die der TSV mit

Gesundheitstraining: Was heißt das eigentlich?

Ein nachhaltiges Trainingskonzept für Rücken & Co.

ge Funken Wahrheit dran sind.

möchte, verliert man die eigene fehlen. Gesundheit schnell aus dem Auge. Dabei ist die Gesundheit unser höchstes Gut, das wir besitzen. Oh- Natürlich ist dieses Einteilungsschesehen.

Balance" salonfähig gemacht. Es deren Trainingsbereichen. Vereingeht häufig darum, nicht mehr alles dem Beruf unterzuordnen, sondern Beruf und Freizeit in Balance zu bringen. Dinge wie Betriebliche Gesundheitsförderung oder Gedoch eine Folge dieses Konzepts.

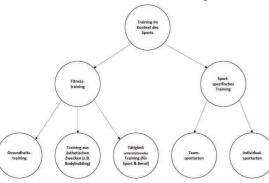
Doch was bedeutet eigentlich Ge-Schaubild erläutert das gut:

enzin Gyatso, auch bekannt als Belastungselemente, die aus Beruf der 14. Dalai Lama, wurde einst oder Sport stammen, aufgegriffen. einmal gefragt, was ihn an der Wird das Training aus ästhetischen Menschheit am meisten überrasch- Gründen durchgeführt, so wird das te. Darauf hin antwortete er, dass Training oft auf eine Bühnenperfordies der Mensch an sich sei. Denn mance ausgelegt (im Sinne des Boer würde seine Gesundheit dafür dybuildings, also mit Leistungsopfern, um Geld zu verdienen. Im sport-Charakter). Im Gesundheitsnächsten Schritt opferte er dann training schaut man sich viel mehr aber wieder sein Geld, um seine die Bewegungsmuster an, die im Gesundheit wiederherzustellen. Ein Alltag eher selten vorkommen, um Teufelskreis, an dem in der Tat eini- den Körper ausgewogen zu trainieren. Bei den ersteren beiden Trai-In unserer heutigen schnelllebigen ningsbereichen, zählt also eher die und gestressten Gesellschaft, die Endbewegung. Beim Gesundheitsimmer noch schneller, noch besser, training wird viel Wert daraufgenoch höher und weiter hinaus legt, welche Bewegungen im Alltag

ne Gesundheit sind wir nichts, das ma sehr stark vereinfacht und in heißt, wir sind schon etwas, aber der Realität nicht ganz so scharf abdieses Dasein würde wohl niemand zugrenzen. Sehr wohl überschnei-Zum Glück tut sich in den letzten sundheitstraining werden Bewe-Jahren ein positiver Ruck durch gungsmuster mitaufgegriffen, die spezifische Zusammensetzung der ren körperlichen Einschränkungen mehr als nur bewährt. tion Y hat den Begriff "Work-Life- kehrt gilt das eben auch in den an- strebt.

Wer rastet, der rostet

ponenten von natürlicher Bewe- des Trainingswegs. mal trainiert zu haben. Viel mehr nung komplexerer Bewegungs- letzten beiden Jahre im Reversus Leitung Reversus stehen die Fähigkeiten im Fokus, muster.



Der Unterschied im Gesundheitstraining zu den anderen sportlichen Trainingsformen liegt in dem Fokus Einer gleichmäßigen Ausbildung al-

die benötigt werden, um diese Bewegungsabläufe zu absolvieren.

auf der geringeren Zweckgebun- ler motorischen Fähigkeiten (Kraft, Der Reversus-Ansatz "Mobilität vor denheit auf eine bestimmte Tätig- Ausdauer, Beweglichkeit, Koordi- Stabilität vor Kraft" richtet sich dakeit hin bezogen. Wenn man beim nation und Schnelligkeit) kommt bei vorrangig an etwas unerfahre-Fitnesstraining bleibt, so werden ein sehr hoher Stellenwert zu. Ganz nere Trainierende oder aber auch Tätigkeit-unterstützenden im Gegensatz zu den beiden ande- Trainierende, die in der Vergangen-Training häufig Bewegungs- und ren Trainingsformen; hier wird eine heit immer mal wieder mit stärke-



freiwillig als erstrebenswert an- den sich alle hier genannten Trai- Das lange Sitzen kann zu Rückenschmerzen führen. Um dem etwas entgegen zu setzen, bietet der TSV Anningsbereiche, denn auch im Ge- gebote an - wie die Rückenschule im Reversus.

unsere Gesellschaft. Die Genera- alltäglich vorkommen und umge- motorischen Fähigkeiten ange- oder Problemen zu kämpfen hat-

Nachdem die Begrifflichkeit geklärt ist, wollen wir uns anschauen, wie das in der Praxis für ein auf Rückengesundheit ausgerichtetes Training aussehen kann. Hier steht häufig

Erreicht wird das beispielsweise, indem man viele verschiedene Bewegungen einbaut, zuerst ohne viel Last. Als nächstes sollte eine gute Rumpfstabilität entwickelt werden. Sie garantiert, dass Kräfte optimal zwischen Oberkörper und Unterkörper übertragen werden und die Wirbelsäule muskulär gesichert wird. Erst dann kann mit höheren Intensitäten bei gleichzeitig komplexeren Bewegungen trainiert werden. Das Ziel ist es letzten Endes einen maximal großen Bewegungspool zu schaffen, aus dem man dann während des Alltags schöpfen kann. So ist man jederzeit auf unvorhersehbare Situationen vorbereitet, die plötzlich im alltäglichen Geschehen auftreten können.

ten. Anhand dieser Drei-Schritt- Zum Einstieg ins Reversus bieten

Ein Einstieg in das lebenslange Training

sundheitstraining zollen der Work- facht lässt sich aber festhalten, dass eine Verletzung oder zumindest Methodik kann ein perfekter Ein- Denn es zählt nicht nur, den Körper Life-Balance großen Dank; sind sie im Gesundheitstraining alle Kom- Überlastung des Rückens zu Beginn stieg in das lebenslange Training er- sportlich zu fordern, sondern auch gung implementiert werden. Ganz In diesem Fall gilt es zunächst ein- Sportlern lässt sich dieses Konzept Wir freuen uns auf viele neue Genach dem Grundsatz "Use it or loo- mal, wieder ein gutes Gefühl für jedoch ebenfalls sehr leicht abwan- sichter. Die Anmeldung erfolgt sundheitstraining? Dazu müssen se it" oder frei übersetzt "Wer ras- den eigenen Körper zu entwickeln. deln. Häufig sind hier die Mobili- über unsere Homepage reverwir uns zunächst einmal anschau- tet, der rostet," Im Gesundheits- Das führt zum einen zu einem er- täts- und Stabilitätsphasen etwas sus de en, wovon sich denn Gesundheits- training werden also nicht einfach höhten Wohlbefinden, zum ande- kürzer. Natürlich ist das nicht der Bis bald beim Training training abgrenzt. Folgendes auf fehlende Bewegungsabläufe ren legt eine gute Körperwahrneh- einzige Ansatz im Gesundheitstraiimplementiert, nur um diese auch mung den Grundstein für die Erler- ning. Er hat sich aber während der Euer Robin Vogt

wir nun ab nach den Herbstferien (Start 4. November) wieder eine neue Staffel unserer Rückenschule an. Hier wird neben der Sportpraxis auch hilfreiches Hintergrundwissen zum Rückentraining vermittelt. möglicht werden. Bei erfahreneren zu verstehen, wie er funktioniert.





Abkühlung gibt's in der Schwimmhalle und sonst auch viele Möglichkeiten zum Austoben.

Engagiert für den Familiensonntag: Wilfried Striediger. Fotos: Jens Lohrer

Jeder, der ab und an schon mal im Muskelkater geschmökert hat, oder bereits Mitglied im TSV Schmiden ist, hat sicherlich schon mal von unserem vereinseigenen Fitnessstudio "activity" gehört.

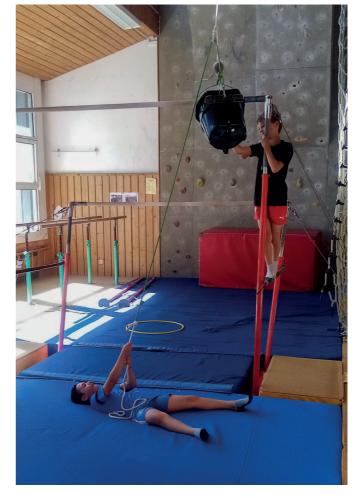
Was viele aber nicht wissen – das activity ist viel mehr als ein einfaches Fitnessstudio. Neben unseren unzähligen Sport- und Gesundheitsangeboten, bieten wir unseren Mitgliedern nämlich auch ein breit gefächertes Familienprogramm an. Besonders beliebt ist dabei unser Familiensonntag. Jeden Sonntag außerhalb der Ferien treffen sich Kinder und Eltern aus der Fellbacher Region, um sich gemeinsam im Sportzentrum der Albert-Schweizer-Schule so richtig auszutoben. So warten aufregende Hindernisparcours und spannende Duelle im Mattenrutschen auf die Kids in der Schulturnhalle. Dann gibt es da noch unsere Turn- und Bewegungslandschaft, dank elastischem Untergrund ein Hüpfspaß für Groß und Klein. Und wer nach dem ausgiebigen Herumtollen noch eine Abkühlung braucht, der wird in der

Schwimmhalle fündig. Auf unserer Webseite www.activity-fellbach.de könnt ihr euch immer ab Donnerstag für den Familiensonntag anmelden. Die Teilnehmerzahl ist momentan auf maximal 30 Teilnehmer begrenzt.

Einen großen Dank möchten wir an dieser Stelle an Wilfried Striediger aussprechen, der maßgeblich am Aufbau und der Entwicklung des Familiensonntags beteiligt war. Neben seiner Tätigkeit als Trainer, schuf er zusammen mit seiner Frau Sabine ein einmaliges Tobe-Paradies für unseren Nachwuchs. Unvergessen bleibt auch sein Einsatz für die Kletterabteilung, in der er unter anderem lange Zeit als Bergretter unterwegs war. Nach über dreißig Jahren geht er nun Ende 2020 in den wohlverdienten Ruhestand. Danke Wilfried für so viel Engagement, wir hoffen du bleibst uns weiterhin als Mitglied erhalten.

Jens Lohrer, Dominik Krauß

Infos auch unter: www.activity-fellbach.de



KURSE DES TSV SCHMIDEN STAND OKTOBER 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

Sandra Vater Telefon: 0176 3633 8237 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-schwimmen.de www.schmiden-schwimmen.de

Turnen

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

Hinweis!

Aktuellen kann es in den Kursen immer wieder zu kurzfristigen Änderungen kommen! Bitte informieren Sie sich vor ihrem Besuch über die jeweilige Abteilungswebseite 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



/tsv1902

Öffnungszeiten:

Dienstag: 17–19 Uhr Mittwoch: 09–12 Uhr Donnerstag: 16–19 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1 06.30-07.30 Uhr: Workout Of The Day	1 06.30-07.30 Uhr: Gymnastics OOTB	3 08.50-09.50 Uhr: WSG	2 09.10–10.10 Uhr: Walking	1 06.30-07.30 Uhr: Workout Of The Day	1 09.00–10.00 Uhr: Krav Maga (Selbstverteidigung)
3 08.50–09.50 Uhr: Rückenfitness	3 09.20–10.10 Uhr: Mobility & Körperwahrnehmung	2 08.30–09.30 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten	2 09.40–10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	2 08.30-09.30 Uhr: Mach mit - bleib Fit	1 09.00–09.30 Uhr: Hyrox
3 09.15–10.00 Uhr: WSG	6 09.15–10.15 Uhr: Mach dich fit, bring dein Baby mit	4 09.00–10.15 Uhr: Morgen Yoga	1 10.15–11.45 Uhr: Capoeira Erwachsene (ab 15 Jahren)	2 09.30–10.30 Uhr: Mach mit - bleib Fit	7 09.00–09.45 Uhr: Schwimmkurs für Kinder (Anfänger)
09.15–10.15 Uhr: Fitnessgymnastik	1 09.30–11.00 Uhr: Funktionelles Training	2 09.30–10.30 Uhr: Fit trotz Gewicht	2 10.30–12.00 Uhr: Fit & Stretch	1 09.20–10.20 Uhr: Kick & Work/Fit Mix	2 09.10–10.40 Uhr: Fit Mix & Bauch Intensiv
2 10.00–11.00 Uhr: Pilates	1 10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen für alle	2 09.30–10.30 Uhr: Sport nach Krebs	2 10.40–11.40 Uhr: Pilates Flow	2 09.30–10.10 Uhr: Stabilisationstraining	7 10.40–12.15 Uhr: Schwimmkurs für Kinder (Anfänger)
6 10.30–11.30 Uhr: Pilates für Mamis	3 10.25–11.25 Uhr: Mobility & Körperwahrnehmung	1 10.00–11.00 Uhr: Workout Of The Day		1 10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen für alle	5 10.55–11.55 Uhr: Zumba
11.00–11.45 Uhr: Functional Power Outdoor	1 10.15–11.45 Uhr: Capoeira Erwachsene (ab 15 Jahren)	1 09.40–10.40 Uhr: Indoor Cycling		3 10.25–11.25 Uhr: Rückenftiness Gold	2 11.00–11.45 Uhr: Athletic Workout Outdoor
	6 10.30–11.30 Uhr: Body Shape für Mamis	2 10.00–10.45 Uhr: Fit Mix Outdoor		1 11.00–12.00 Uhr: Freies Training (Fight-Academy)	1 12.00–12.45 Uhr: Fitnessboxen Outdoor
	1 11.00–12.00 Uhr: Freies Training (Fight Academy)	2 10.00–11.00 Uhr: Die fünf Esslinger			
		2 10.05–11.05 Uhr: Pilates			
7 16.00–17.00 Uhr: Kinder Capoeira (4–6 Jahre)	6 16.30–17.30 Uhr: Pilates für Schwangere	2 15.00–16.00 Uhr: Die fünf Esslinger	7 15.15–16.15 Uhr: Pré Ballett	7 13.30–14.30 Uhr: CrossFit Kids	3 13.00–13.45 Uhr: Mobility Outdoor
2 16.30–17.30 Uhr: Fit Mix Outdoor	7 16.45–17.45 Uhr: Ballett Kinder Anfänger I	5 16.50–17.50 Uhr: Zumba meets TwerXout	7 16.30–17.30 Uhr: Hip-Hop Anfänger	7 15.30–16.15 Uhr: Wassergewöhnung	
				7 15.45–16.45 Uhr: Ballett Kinder Anfänger	
				7 16.15–17.15 Uhr: Schwimmkurs für Fortgeschritten (Anfänger)	
				7 16.45–17.30 Uhr: Feel The Dance Fever Mini Dance 1	
				2 16.45–17.45 Uhr: Fit Mix	
				2 16.50–17.50 Uhr: Pilates	
				10.30-17.30 OHI. Filades	Sonntag
7 17.00–18.00 Uhr: Kinder Capoeira (6–13 Jahre)	2 17.00–17.45 Uhr: BBR Outdoor	7 17.00–18.00 Uhr: Kinder Capoeira (4–6 Jahre)	7 17.00–18.00 Uhr: Kids Selbstverteidigung	7 17.00–18.00 Uhr: Kinder Capoeira (4–6 Jahre)	3 09.30–11.00 Uhr: Fit Mix Rücken
· ·		· ·			
2 17.20–17.50 Uhr: Bauch Intensiv	2 17.20–17.50 Uhr: Bauch intensiv	2 17.30–18.25 Uhr: Pilates Flow	3 17.05–18.05 Uhr: Mobilität	7 17.30–18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dance 1	2 10.00–11.00 Uhr: Kurskarussell
17.30–18.45 Uhr: Vinyasa Flow Einsteiger	7 17.30–19.00 Uhr: Schwimmkurs für Kinder (Anfänger)	1 18.00–18.45 Uhr: Indoor Cycling	2 17.20–17.50 Uhr: Bauch Intensiv	7 17.00–18.30 Uhr: Ballett Kinder Fortgeschritten mit Spitze	1 10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen für alle
3 17.40–18.40 Uhr: Grundlagentraining	7 17.45–18.45 Uhr: Kids Selbstverteidigung	3 18.00–19.00 Uhr: Mobilität	7 17.45–18.45 Uhr: Hip-Hop Mittelstufe	1 17.30–18.30 Uhr: Outdoor Workout	1 10.30–12.00 Uhr: Sunday Funday
17.50–18.40 Uhr: Core Board Power & Stabilisation	5 18.00–19.00 Uhr: Ballett Erwachsene Anfänger	7 18.00–19.00 Uhr: Kinder Capoeira (7–11 Jahre)	1 18.00–18.20 Uhr: Box-Technik Training	1 17.30–18.30 Uhr: Weightlifting	1 10.30–12.00 Uhr: Indoor Cycling
18.00–19.00 Uhr: Gymnastics	3 18.00–19.00 Uhr: Mobilităt	1 18.00–19.00 Uhr: Workout Of The Day	2 18.00–18.55 Uhr: Pilates	3 17.35–18.35 Uhr: Mobilität	1 11.00–12.00 Uhr: Fitnessboxen für alle
1 18.00–19.00 Uhr: Frauen-Fitnessboxen	1 18.00–19.00 Uhr: Strength & Skill	2 18.05–19.00 Uhr: BMC	7 18.00–19.30 Uhr: Youngsters Selbstverteidigung	7 18.00–19.00 Uhr: Kinder Capoeira (7–11 Jahre)	1 12.00–13.30 Uhr: Freies Training (Fight-Academy)
18.00–19.30 Uhr: Capoeira Erwachsene (ab 15 Jahren)	3 18.05–19.00 Uhr: Faszinierender Rücken	1 18.15–19.00 Uhr: Box Kondi	3 18.05–19.00 Uhr: Rückenfitness	2 18.05–19.05 Uhr: Pilates	
1 18.00–18.45 Uhr: Indoor Cycling	7 18.15–19.15 Uhr: Kids Boxen/Kickboxen	5 18.30–20.00 Uhr: Intensive Dance & Stretch	1 18.10–19.10 Uhr: Indoor Cycling	7 18.15–19.00 Uhr: Feel The Dancefever, Midi Dance 2	
1 18.05–18.35 Uhr: M.A.X.	1 18.30–19.30 Uhr: Fighting Fit	2 18.40–19.35 Uhr: Pilates Flow	7 18.15–19.15 Uhr: Kids Boxen/Kickboxen	1 18.30–19.30 Uhr: Six Pack Racing	
18.20–19.05 Uhr: WSG Intensiv	4 18.30–19.45 Uhr: Vinyasa Flow I	1 19.00–20.00 Uhr: Workout Of The Day	3 18.15–19.30 Uhr: Gerätetraining	1 18.30–19.30 Uhr: Workout Of The Day	
18.50–19.30 Uhr: Partner Stetching	1 19.00–20.00 Uhr: Workout Of The Day	2 19.00–19.45 Uhr: Fit im Wasser	1 18.30–19.30 Uhr: Fitnessboxen für alle	3 18.45–20.00 Uhr: Gerätetraining	
3 18.50–19.50 Uhr: Mobilität	1 19.00–20.00 Uhr: Easy Step	1 19.00–20.30 Uhr: Freies Training (Fight Academy)	1 18.30–19.30 Uhr: Strength & Skill	5 18.45–20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fortgeschrittene	
19.00–20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	1 19.10–20.10 Uhr: Cycling Mixed	1 19.00–20.30 Uhr: Capoeira Erwachsene (ab 15 Jahren)	1 18.30–19.30 Uhr: Bauch, Beine, Po (BBP)	1 19.00–20.30 Uhr: Capoeira Erwachsene (ab 15 Jahre)	
1 19.00–20.00 Uhr: Workout Of The Day	3 19.10–20.25 Uhr: Gerätetraining	3 19.10–20.25 Uhr: Gerätetraining	2 19.10–20.10 Uhr: Pilates	1 19.15–20.15 Uhr: World Jumping Mixed	
19.00–20.00 Uhr: Jazz Fever Dance	5 19.15–20.10 Uhr: Zumba	1 19.15–20.00 Uhr: Indoor Cycling	4 19.10–20.25 Uhr: Ashtanga Yoga	1 19.15–20.30 Uhr: Olympisches Boxen	
19.00–20.15 Uhr: Yin Yoga	5 19.15–20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fotgeschrittene	1 19.15–20.15 Uhr: Strong Nation	1 19.15–20.10 Uhr: Taibo	7 19.00–19.45 Uhr: Feel The Dance Fever, Jazz Teens	
2 19.10–20.10 Uhr: Hot Iron	1 19.30–21.00 Uhr: Kickboxen Basics	5 19.15–20.15 Uhr: Modern Dance	1 19.30–20.30 Uhr: Workout Of The Day	1 19.30–20.30 Uhr: Weightlifting	
1 19.15–20.15 Uhr: Indoor Cycling	1 20.00–21.00 Uhr: Workout Of The Day	4 19.50–20.55 Uhr: Hatha Yoga	1 19.30–21.00 Uhr: Kickboxen Advanced	2 19.30–22.00 Uhr: Seniorensport für Männer ab 65	
19.15–20.30 Uhr: Olympisches Boxen	1 20.00–21.00 Uhr: Mixed Impact Step	1 20.00–20.20 Uhr: Box-Technik Training	5 19.45–21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)		
3 19.20–20.05 Uhr: WSG & Stretch	4 20.00–21.15 Uhr: Vinyasa Flow II	1 20.00–21.00 Uhr: Strength & Skill	1 20.25–21.25 Uhr: Hot Iron		
5 19.40–20.40 Uhr: Zumba	1 20.25–21.05 Uhr: Tabata	1 20.15–21.00 Uhr: Funktionelles Training	4 20.30–21.30 Uhr: Yoga für alle		
19.45–20.30 Uhr: Aqua Kurs "Power"	1 21.00–22.00 Uhr: Freies Training (Fight-Academy)	1 20.30–21.30 Uhr: Fitnessboxen Fortgeschrittene	2 20.50–22.00 Uhr: Seniorensport für Männer ab 65		
20.00–21.00 Uhr: 100%-Dance-Feeling Dance Moves		1 20.30–22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann/-frau	1 21.00–22.00 Uhr: Freies Training (Fight Academy)		_
20.00–21.00 Uhr: Competition Class					1 Power
2 20.00–21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahren 3 20.00–21.15 Uhr: Gerätettraining					2 Fit & Gesund 3 Gesunder Rücken
20.00–21.15 Uhr: Gerätettraining 2 20.15–21.15 Uhr: Fit Mix					4 Entspannung
20.25–21.25 Uhr: XBT Training					5 Tanz
20.30–21.15 Uhr: Aqua-Kurs "Fitness"					6 Fit vor/nach der Geburt
20.30–21.30 Uhr: Fitnessboxen Für Alle					7 Kinder

KURSBESCHREIBUNGEN



Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Core Board Power & Stabilisation

Die Gleichgewichtsfähigkeit wird auf einem Wackelbrett entscheidend verbessert, die benutzte Muskulatur wird gestrafft und eine Stabilisation der Knie- und Sprunggelenke kann erzielt werden. Der zweite Teil besteht aus Gleichgewichtsübungen um die Stabilisatoren zu kräftigen.

(4) Easy Step

In diesem Kurs werden Basic Schritte vermittelt die variantenreich am und um das Step eingesetzt

(4) Fitnessboxen

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

(4) Funktionelles Training

Funktionelles Körpertraining das neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnell-kraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert.Keine Vorkenntnisse erforderlich.

(4) Hot Iron

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

(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

Intensives Konditionstraining unter Einsatz des Hilfsmittels Step. Es besteht aus Bewegungsabläufen, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden

(4) Strong Nation

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

(4) Six Pack Racing

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

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

Schritte aus dem Aerobic kombiniert mit Bewegugen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem effektiven Herz-Kreislauf-Trai-

(4) World Jumping Mixed

In diesem Kurs trainiert manauf seinem Trampolin zu rhytmischer Musik.

(4) XBT Training

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

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.

Competition Class

Hier lernst du für CrossFit Wettkämpfe spezifische Bewegungen, wie beispielsweise den "Kip" für Kipping Pull-Ups. Darüber hinaus absolvieren wir

hier Online-Qualifier Workouts. Diese Class ist für fortgeschrittene CrossFit Athleten.

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

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 versports App

Weightlifting

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

Workout Of The DayEin 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

Box-Technik Training

Hier erlernst du die Grundtechniken des Boxens -Step by Step und in deinem Tempo. Du eignest dir die einzelnen Boxschläge, Schritte und Meidbewegungen an und lernst auf lockere Art und Weise neue Bewegungen kennen.

Fighting Fit

Fighting Fit verbindet Schlag- und Tritttechniken mit Boden- und Ringkampf zu einem unfangreichen Ganzkörpertraining. Hier kommen nicht nur Kampfsportfans auf ihre Kosten

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

Kickhoxen

Schlag- und Trittkombinationen auf die Pratzen, 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

Olympisches Boxen

Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring. Gerätetraining, Boxgymnastik, Pratzen-Training, Partner-Übungen, Trainer Pratzen-Arbeit etc

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

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit Hanteln, Pezzibällen, Aerosteps, Tubes, Thera-bändern 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 Schmiden

Abteilung: activity
(4) Fitnessboxen Outdoor

schreibung siehe "Fitnessboxen"

(4) Functional Power Outdoor

Hochintensiver Powertraining das neben Muskel-training auch Koordination, Geschwindigkeit. Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert.

(4) Power Workout Outdoor/Outdoor Workout

Gezieltes Krafttraining für die Muskulatur, um auch mit steigendem Alter Kraft und Stabilität beizubehalten. Überflüssige Fettpolster werden nachhaltig



Kurse im activity Abteilung: activity

(4) Bauch intensiv
Dieser Kurs bietet ein ausdauerndes Bauchmuskeltraining in allen Variationen. Keine Anmeldung

(4) Bauch, Beine, Rücken (BBR)

Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine,

(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

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

in Programm für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen zum Erhalt der Beweglichkeit, Muskeln und Knochen. In Schmiden Bewegungsraum Container

TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

(4) Faszination

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

Fit mit Übungen für Bauch, Bein und Rücken mit Kleingeräten oder ohne und anschließen intensives Dehnen, Stretchen und Mobilisieren. So bleiben sie fit und leistungsstark. Für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet.

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

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

(4) Kurskarussell

lede Woche überrascht ein anderer Kursleiter mit einem Kurskonzept

(2,4) Partner Stretching

Sichere und genaue Führung durch die Stretching -Positionen die am Partner angewandt werden. Natürlich werden die Position gewechselt so das ieder die Dehnungen genießen kann. Anmeldung

(2.4) Pilates Foundation + Pilates (8 Einheiten)

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

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

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

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) StabilisationstrainingDer Fokus liegt in diesem Kurs auf Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Gerät auf einem instabilen

(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) hre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen kannst.

Abteilung: Schwimmen

Agua-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-

Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an Kraftgeräten/Fitnsessgymnastik ab 50

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

Ballspielgruppe für Jedermann/-frauBasketball und Volleyball für Herren und Damen jeden Alters. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Stadion Schmiden

Abteilung: activity
Athletic Workout Outdoor
Athletic Workout steht das Teamwork stark im Vordergrund. Der gegenseitige Ansporn, aus jedem die letzte Kraft rauszuholen, 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. Ein perfektes Ganzkörpertraining, um die Fitness zu steigern

3 Gesunder Rücken

Kurse im activity

Abteilung: activity
(4) Faszinierender Rücken
Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen.

(4) Mobility & Körperwahrnehmung Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke um

Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern

(4) Rückenfitness Gold

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

(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 ent-lastendes "Muskelkorsett" aufbauen.

Kurse im Sportforum

Abteilung: activity
(4) Wirbelsäulengymnastik 8 Einheiten /
WSG & Stretch / WSG intensiv
Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen die

Rückenschmerzen entgegenwirken und ein ent-lastendes "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.

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

Grundlagentraining Übungen für die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit sorgen dafür, dass der Körper, zusätz-lich zu klassischen Trainingsformen, für den Alltag optimal belastbar bleibt. Anmeldung über die

Stadion Schmiden

Abteilung: activity **Mobility Outdoor**

Beschreibung siehe "Mobility & Körperwahrnehmuna"



Kurse im activity

Abteilung: einklang Anusara Yoga

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

Ashtanga Yoga

Wirkungsvolle Bodystyling- Methode, die Geist und Sinne in die Balance bringt. Präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik führen zu: Verbesserter Ausdauer, mehr Beweglich-keit, Kräftigung, Stressreduzierung, Konzentrationssteigerung, innere Ruhe, löst Verspannungen und stärkt emotional.

Hatha Yoga

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

Morgen Yoga

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

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

Yin Yoga

Die einzelnen Asanas werden länger ohne muskulä-re 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.



Kurse im activity

Abteilung: activity
(4) Instensiv Dance&Stretch

im Sand und auf der Matte

In diesem Kurs werden verschiedene Tanzelemente erlernt und zu einer Choreographie zusammengesetzt. Anschließend gibt es ein intensives Stretching

(1,4) Zumba

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

(4) Zumba meets TwerXout Zumba kombiniert mit schweißtreibende Übungen aus dem TwerXout Konzept. Functional Training mit Basiselementen aus dem Twerken und sehr viel Tanz aus Zumba. Jeder kann mitmachen, denn es gibt absolut keine Einschränkungen

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 Schmiden

Abteilung: Jazz-Dance 100% Dance Feeling Dance Moves (14 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 Wiederein steiger ab ca. 18 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.

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.

(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 Rück bildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik

(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

(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

(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.



Kurse im Sportforum

Abteilung: Ballett Ballett Kinder Anfänger

Fortgeschrittene / Pré Ballett Geschult werden Grundlagen des klassischen Bal-letts, kindgerechtes Training, Musikalität, Haltung

und Konzentrationsfähigkeit für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren

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

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 für Kids bis einschließlich 13 Jahre.

Abteilung: Fight-Academy

Selbstverteidigung für Kids & Youngsters Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren lernen Ge waltprävention, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung unter Anleitung eines geprüften Gewaltpräventionstrainers.

Kids Boxen/Kickboxen

Beschreibung siehe "Kickboxen"

Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

Abteilung: Schwimmen Wassergewöhnung (10 Einheiten)

auf den Schwimmkurs vorbereitet

Die 2,5 bis 4jährigen werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt und somit

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 Fortgeschrittene (10 Einheiten)

Der zweite von drei Schwimmkursen beinhaltet die Übung und Gewinnung von Sicherheit im Brustnmen mit dem Ziel das "Seepferdchen" zu

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 Bewegungsund 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-iazzdance@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€				
Нір-Нор	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	45€	33€				
12-Einheiten-Kurse	125€	88€				
14-Einheiten-Kurse (Kids)	86€	65€				
14-Einheiten-Kurse (Erw.)	105€	75€				
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	90€	70€			

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



REHA-KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mitwoch	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	
16.50–17.50 Uhr Knie & Hüfte				15.30–16.30 Uhr Herz-Sport	
17.05–18.05 Uhr Rücken & Bandscheibe	18.00–19.00 Uhr Sport nach Krebs	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	17.50–18.50 Uhr Rücken & Bandscheibe	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	
19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe	18.45–19.45 Uhr Rücken & Bandscheibe		18.00–19.00 Uhr Knie & Hüfte	19.10–20.10 Uhr Schulter & Rücken	
20.20–21.20 Uhr Rücken & Bandscheibe			19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe		
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken					



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 funktio-nierender 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 wider standsfähiger 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 -**FUR KNIE & HÜFTE**

"Knie & Hüfte" ist für Personen mit Knieund Hüft-arthrose 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 Übungsprogrammkräftigt 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 Zivilisationskrank-heit. 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 Knochen bruchs verringern

Kursleitung: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BAND-**SCHEIBEN**

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungs-programm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene

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 verbunde Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.

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

SPORT NACH KREBSDieses 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 Herz-sportgruppen 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!



YOUNG MOTION KURSPLAN*



	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	15.00 Uhr –16.00 Uhr	Leonie	Bewegungsraum Container
	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	16.00 Uhr –17.00 Uhr	Leonie	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flizzis	Montag	15.30 Uhr-16.30 Uhr	Leonie	Schmidolino
		Flizzis	Montag	16.30 Uhr-17.30 Uhr	Leonie	
anle		Zwerge	Montag	15.45 Uhr-16.30 Uhr	Denis	Schulturnhalle
TSV Kindersportschule	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	16.30 Uhr-17.15 Uhr	Denis	
erspo		Zwerge	Donnerstag	14.30 Uhr-15.15 Uhr	Denis	
Kinde		Tiger	Dienstag	15.00 Uhr-16.00 Uhr	Denis	
TSV	5–6 Jahre	Tiger	Dienstag	16.00 Uhr-17.00 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Tiger	Mittwoch	14.30 Uhr-15.30 Uhr	Denis	
	6–7 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr-17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum
	7–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr-18.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum
	8–11 Jahre	Vater-Kind-Spielgruppe	Montag	18.00 Uhr-19.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
TSV-Ball- schule	6–8 Jahre	Ballschul-ABC	Montag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
	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
Psycho- motorik	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Mittwoch	15.00 Uhr-16.00 Uhr	Michael	Schmidolino
₹. E	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
를 a	14–16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Tobias	activity
Youth	16–18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Tobias	activity
TSV Kinder- betreuung	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
Soziale Gruppe	6 Jahre-10 Jahre	Leos	Mittwoch	13.15 Uhr-14.45 Uhr	Michael	Schmidolino
Soz	6 Jahre-10 Jahre	Leos	Freitag	13.15 Uhr-14.45 Uhr	Michael	TBL/KSH

^{*}Aufgrund der Pandemie-Situation ist es zwingend erforderlich vor dem Schnuppern Kontakt zu uns aufzunehmen.

NEU: BALLSCHUL-ABC IM TSV SCHMIDEN!

Was ist die Ballschule? Ein Konzept der Universität Heidelberg um spezifisch im Spielbereich eine All-gemeinausbildung anzubieten. Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschussspiele, Rückschlagspiele, Torschussspiele) in das Ausbildungsprogramm mit einbezogen. In der Heidelberger Ballschule werden die Anforderungen, die für die Familie der Sportspiele typisch sind, erlernt. In diesem Sinne werden die Kinder z.B. geschult "Lücken zu erkennen", sie verbessern ihre Ballkoordination und lernen die Flugbahn von verschiedenen Bällen einzuschätzen. In enger Vernetzung mit unserer Kindersportschule ist somit ein weiterer Stein für eine allgemeine motorische und sportspielübergreifende Grundlagenausbildung im TSV Schmiden für Kinder gelegt.

Was: Ballschul-ABC Wo: Arena im Sportforum Wer: Kinder von 6-8 Jahren Wann: ab 09.11.20 jeweils montags von 17.00-18.00Uhr

Inhalte: ABC des Ballspielens in kleinen Spielformen für große Ballspiele (Fußball, Handball, Basketball) unter Berücksichtigung von Technik, Taktik und Koordination.

NEUES ANGEBOT UNSERER KINDERSPORT-SCHULE: VATER-KIND-SPIELGRUPPE Am 09.11.20 ist es soweit. Wir starten in unserer

Am 09.11.20 ist es soweit. Wir starten in unserer Kindersportschule mit einer Vater-Kind-Spiel-gruppe. Eingeladen sind speziell Väter, die sich gemeinsam mit Ihren Kindern im Alter von 8-11 Jahren bewegen wollen. Generelle Ziele unserer Kindersportschule ist die Bewegungsförderung von Kindersportschule ist die Bewegungsförderung von Kindern, die Förderung von langanhaltendem Spaß an Bewegung und die Vorbereitung auf zahlreiche Sportarten. Dies ist nun gemeinsam mit dem eigenen Papa möglich. Und das mit garantiertem Spaßfaktor. Unsere Sportfachkraft organisiert die jeweilige Sporteinheit. Themen sind u.a. Fußball, Handball, Klettern, Badminton, Parcours und vieles mehr. Die Spielgruppe findet wöchentlich montags von 18.00.19.00Uhr in unserer Arena im Sportforum statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG ÜBER:

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



STELLEN VOR:

ERIC
ZIMMERMANN

Steckbrief Name: Geburtstag: Wohnort: Schule:

Hobbys:

Eric Zimmermann 08.03.2002 Weinstadt Kolping Bildungswerk Fellbach Handball bei Frisch Auf Göppingen

UNSERE NEUEN FSJLER

IM YOMO-TEAM - WIR

Hey, mein Name ist Eric Zimmermann, ich bin 18 Jahre alt und werde für das Schuljahr 20/21 als FSJ-ler zum einen in der Betreuung und zum anderen als Aushilfe für Sport AG's und sonstige Aufgaben beim TSV Schmiden 1902 e.V. tätig sein. Außerdem unterstütze ich die Angebote der Kindersportschule und Kinderarten Sportwelt

und Kindergarten Sportwelt.
Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit den
Kindern und auf neue Erfahrungen.



UNSERE NEUEN FSJLER IM YOMO-TEAM – WIR STELLEN VOR:

TATJANA MARKOVIC

Steckbrief Name: Geburtstag: Wohnort: Schule:

obbys:

Tatjana Markovic (Tati) 20.07.2002 Fellbach Gustav-Stresemann-Gymna sium in Fellbach-Schmiden Handball, Reiten, Inliner fahren, Freunde treffen

Hallo! Seit September 2020 bin Ich "Die Neue" im Haus und werde ein freiwilliges soziales Jahr beim TSV Schmiden 1902 e.V. in der Abteilung Young Motion absolvieren.

Ich freue mich auf die Zeit, die ich mit ihren Kindern verbringen darf und hoffe neue gemeinsam mit ihnen Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln.

Capoeira - Was ist das?

Capoeira hat tiefe historische Wurzeln und wurde während der Kolonialzeit in Brasilien von verschleppten Sklaven praktiziert

 $S_{
m Jahren}$ eit nunmehr fast eineinhalb Woche Instrumente im Sportforum, Gesänge in einer fremden Sprache, Trommeln, ein Klang, denn man so nicht kennt. Leute bleiben vor den Türen und Schreiben stehen oder spicken zur Tür hinein um zu sehen, was da vor sich geht. Erwachsene und Kinder in weißen Kleidern, mit Kordeln an den Hosen und zumeist barfuß laufen durch die Flure. Manche haben sich schon an den Anblick gewöhnt, andere schauen den weiß gekleideten interessiert hinterher und manche fragen auch: "Was macht ihr da?"

Die Antwort "Capoeira" sorgt noch immer für Fragezeichen in den Augen. "Was ist das," kommt dann ziemlich schnell die Frage hinterher und entlockt jedem von uns ein Grinsen. Meistens lautet unsere Antwort: "Kampftanz" "Kampfsport ohne Berührung" Oftmals schauen die Leute sich danach Videos auf YouTube oder dergleichen an und sehen unsere "Rodas", unsere Kreise in denen wir spielen, die Capoeira leben. Aber Capoeira sind nicht nur Rodas. Capoeira ist viel mehr. Capoeira bedeutet Gemeinschaft, Zusammenhalt, Familie, Kampf, Tanz und Leichtigkeit, Musik und Rhythmus zumindest heute. Doch was ist der Ursprung? Was steckt dahinter? Ich glaube, hier kann man aus der Aufzählung vor allem folgende Worte herauspicken:

Gemeinschaft und Zusammenhalt: Die Gemeinschaft und der Zusammenhalt der Sklaven zu früheren, unschönen Zeiten in denen der Sklavenhandel fluktuierte

Kampf: Der tägliche Kampf ums Überleben.

Heute sind diese Dinge in unseren Gefilden nicht mehr so ausgeprägt. Wir leben in einer zumeist zivilisierten Welt, die meisten haben ein Dach über dem Kopf, jeder ist sein eigener Herr. Die Sklaverei wirft jedoch bis heute einen Schatten auf unsere Welt.

Wenn man die Rodas heute so sieht, dann denkt man in erster Linie sicher nicht an diese Dinge. doch sind sie in der Geschichte der Capoeira sozusagen der Ausgangs-



Capoeira ist vielschichtig – es bedeutet Gemeinschaft, Zusammenhalt, Familie, Kampf, Tanz und Leichtigkeit, Musik und Rhythmus. Fotos: Dominik



Info Kontakt

Capoeira im TSV Schmiden Weitere Infos gibt es per E- Mail an: capoeira(@)tsvschmiden.de oder im Internet unter https://capoeira.tsvschmiden de



Alles begann im Jahr 1500, als der und auf eine unmenschliche Reise nen formten sich zu einer neuen af- 1888 die Sklaverei. Auch wenn die Unser Meister, Mestre Paulao, hat Nutzpflanzen wie Zuckerrohr zu stoffe erwirtschaften, die in Europa sich in versteckten Dörfern geflohenannten Eingeborenen machte venunterkünfte, die Senzalas, wur- lagen im Dschungel und in schwer man aus Sicht der Eroberer schlech- den zu einem Schmelztiegel der zugänglichen Gebieten.

Portugiese Pedro Álvares Cabal in nach Brasilien geschickt. Dort wur- robrasilianischen Kultur. Doch auch Sklaverei offiziell geendet hatte, so die Entwicklungen in Sao Paulo Brasilien landete. Was er hier woll- den sie ohne Rücksicht auf ihre Fa- etwas anderes wurde immer lauter, wurde die Ausübung vieler Teile der te? Die brasilianischen Indianer ge- milien, Kinder oder sonstiges ver- der Wunsch nach Freiheit und nach afrobrasilianischen Kultur weiter fangen nehmen, um sich mit kauft und mussten als Sklaven Zu- und nach wagten immer mehr unterdrückt und verfolgt. Beson-Arbeitssklaven für den Anbau von ckerrohr und andere wertvolle Roh- Menschen die Flucht, sammelten ders die daraus entstandene Capoeira war illegal und wurde von der versorgen. Doch mit den so ge- zu Geld gemacht wurden. Die Skla- ner Sklaven, den Quilombos. Diese Obrigkeit streng bestraft. Dennoch wurde die Capoeira weiter ausgeübt, dadurch wurde die Geschichte das Besinnen auf alte Bräuche. Nun te Erfahrungen. Sie starben in der verschiedenen afrikanischen Kultu- Gegen Ende des 17. Jahrhunderts der Menschen gewahrt und es war Gefangenschaft. Also musste eine ren. Sie waren ein Ort, an dem die begann dann der offene Kampf eine Möglichkeit, gegen das Sys- diese Dinge auch an unsere Kinder andere Lösung her und die fand Trauer um die verlorene Heimat gegen die Unterdrücker, angeführt tem aufzubegehren. Also lernte und Erwachsene im Training zu verman auf der anderen Seite des At- und das Leid der Sklaverei etwas durch Männer wie Zumbi dos Pal- man die Capoeira auf der Straße mitteln. lantiks, in Afrika. Also wurden die Neues formte. Ihre Traditionen, Ge- mares, dem "König" eines der durch Zuschauen und Nachmafreien Menschen dort gefangen ge- sänge, Tänze, Rhythmen, Spiele, größten Quilombos. Zumindest auf chen. Wer dabei erwischt wurde, nommen aus "Die Geschichte der nommen, auf Schiffe verfrachtet Sprachen, Geschichten und Religio- dem Papier endete dann im Jahr musste mit harten körperlichen Capoeira" von Cipó Quilombola

Strafen rechnen. Dadurch wurde das Bild der Capoeira in die kriminelle Ecke gedrängt und sozusagen nur von "Verbrechern und Kriminellen" betrieben.

Dass die Capoeira wieder erlaubt wurde, haben wir einem gewissen Manuel dos Reis Machado zu verdanken, später bekannt als Mestre Bimba. Auch er lernte die Capoeira auf der Straße und begann diese, trotz des Verbots, zu unterrichten. Er erschuf seinen eigenen Stil und übernahm bei dessen Entwicklung auch Einflüsse von Kampfkünsten aus dem asiatischen Raum. Es entstand eine neue, aber doch alte Kampfkunst und als der damalige Präsident Getúlio Vargas in den späten 1930er Jahren eine Vorführung dieser Kampfkunst sah, war dieser so beeindruckt, dass er die Capoeira nach und nach erlaubte und Mestre Bimba damit die Möglichkeit gab, legal und öffentlich eine Academia, eine Schule der Capoeira zu eröffnen und Schüler um sich zu sammeln.

Die Capoeira breitete sich zunehmend in Brasilien aus und in den 1950er und 1960er Jahren kam die Capoeira auch in Sao Paulo an und entstand dort ein neuer Schmelztiegel der Capoeira. Viele berühmte Meister waren hier zu finden, Meister wie Mestre Suassuna, Mestre Ananias, Mestre Brasilia und Mestre Miguel zog es dorthin, Meister, deren Musik wir heute noch in unseren Trainings hören und spielen. In Sao Paulo kamen alle zusammen, die sich für die Capoeira interessierten, allerdings ging es hier noch sehr rau zu in den Rodas. Sie waren regelrecht gefährlich zu nennen. Doch nach und nach bekamen auch die Rodas hier ihre Form und unter dem Einfluss der alten Meister wurden die alten Rituale um das Spiel und die Bedeutung der Musik und der Rodas wieder mehr in den Vordergrund gestellt. Besonders durch den Einfluss von Mestre Ananias, der sich sehr um die Bewahrung der alten afrobrasilianischen Kultur und der Capoeira bemühte, nahm die Brutalität der Rodas wieder ab. Die Bateria und die Musik rückten wieder mehr in den Fokus und die Rodas wurden wieder als Ganzes wahrgenommen.

selbst erlebt. Er gründete vor 25 Jahren unsere Gruppe, die Quilombolas de Luz und in unserer Gruppe sind all diese Entwicklungen und Aspekte der Capoeira enthalten: Die Traditionen, der Kampf, das Neue das sich entwickelt und auch sind wir hier und versuchen genau

Sandra Vater, Texte teilweise ent-

"Hurra, Hurra, das Ende des Oktobers ist da!"

TSV war Ende September Ausrichter eines Schwimmvierkampfes im F3.

it Start einer jeden neuen sal- Qualität seinst uns an den invinlien. Will habet schwimmvereine in Süddeutschrien, starten auch die anstren- wo wir seit Jahren das Café Kaiser- land die Herausforderung angedie Verantwortlichen, Sportler und ria beliefern. Eltern beziehungsweise Helfer in Neben einigen Privatkunden sind kampfes im F3. der Schwimmabteilung des TSV die Schwimmer samt ihren Familien Trotz widerlichen kalten und regne-Schmiden.

gen zu bringen. Innerhalb weniger Rems-Murr-Center in Fellbach. mühle für unsere Nachwuchssport- auch ler, das Apfelsammeln auf Streunanzierung zu sichern.

cancelt, doch die beiden anderen entschlossen durchgeführt.

An drei Wochenenden haben sich bis zu 30 Personen auf verschiedenen Streuobstwiesen eingefunden, um Tonnen von Äpfeln aufzulesen. Bis auf den Mindestabstand, den es einzuhalten galt, war es eigentlich "wie immer". Ausgestattet mit genügend Eimern und Handschuhen machte man sich tatkräftig ans Werk: Kräftige Eltern schüttelten die Bäume, die Kinder lasen mit großem Elan Äpfel auf und brachten sie zum Transporter.

Abgegeben in der Saft-Meierei "Mayer" in Uhlbach wird daraus unser "Schwimmer-Apfelsaft", der es aufgrund seiner hervorragenden

gendsten Wochen des Jahres für bau und die dazugehörende Pizze- nommen und waren Ende Septem-

noch unser obstwiesen und die Ausrichtung dieses Jahr bereits zum 46. Mal messen zu können unseres eigenen Schwimmwett- austragen. Es gibt nur wenige Trotz der glücklichen Gesichter kampfes über die Bühne. Um zu Schwimmveranstaltungen, die auf unserer eigenen Schwimmer, sehnt Beginn der Saison, die Abteilungsfi- eine solch lange Tradition zurück- sich ein jeder nach dem Ende des blicken können.

haben,

Projekte in gewohnter Manier Schwimmwettkampf zu organisie-

it Start einer jeden neuen Sai- Qualität selbst bis an den Marien- Wir haben als einer der ersten ber Ausrichter eines Schwimmvier-

selbst die größten Abnehmer. Und rischen Wetters haben die 120 Ein sanfter Start in die Saison ist kaufen diesen emsig in der Ver- Sportler sich diszipliniert an die Hyuns nicht gegönnt. Sondern es kaufsstelle im activity, dem Vereins- gieneregeln gehalten: Aufenthalt geht gleich darum, Höchstleistun- fitnessstudio des TSV Schmiden im im Freien, Schwimmen im Inneren. Die Schwimmer der sechs teilneh-Wochen geht unser Ausflugswo- Dem Wettkampfkalender geschul- menden Vereine, unter anderem chenende in die Ebersberger Säge- det, ist im Zeitraum der Apfelernte aus Offenburg, waren glücklich eigenes und froh, endlich mal wieder im Schwimmfest terminiert. Das wir Wettschwimmen sich mit anderen

Oktobers, wenn man mit Stolz auf Corona-bedingt haben wir dieses Dies war auch ein Grund, warum das gemeinsam Erreichte zurückbli-Jahr das Ausflugswochenende ge- wir uns, trotz Corona, dieses Jahr cken kann und es in der Schwimmeinen abteilung wieder ruhiger wird.

Vanessa Gerstenbergei





Allianz Fröhlich OHG



www.allianz-froehlich-ohg.de





WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

www.architekturbuero-hoffmeister.de



- Polsterarbeiten
- Bodenbeläge Gardinen
- Insektenschutz

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



Hofmanr Elektroanlagen

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

LAUGABREZLE*

* Stellen sicher, dass Ihre Kunden auch gemeinsam mit Ihren Kindern einen entspannten Einkaufsbummel genießen können.



Informieren Sie hier über Ihr Angebot!



"Eine einzigartige Sportart"

Die Rollstuhlsportabteilung stellt sich vor...

ie Rollstuhlsportabteilung hat ganz schön viel zu bieten: Hier ein Überblick: Unsere Abteilung ist untergliedert in zwei Teilbereiche, die Breitensportgruppe Rollingstars und die Rollstuhl-Rugby-Team Wilde Schwaben.

Die Breitensportgruppe Rollingstars bietet ein weites Spektrum an Sport- beziehungsweise Spielarten. Sie spielt Badminton, Tischtennis, Boccia, Basketball, Mannschaftsspiele mit oder ohne Ball. Aber auch das Alltagstraining fließt mit ein, so wird immer wieder der richtige Umgang mit dem Rollstuhl wie Bremsen, Rückwärtsfahren, Drehungen, Slalom fahren, Ankippen des Rollstuhls und die richtige Kör- 15:30 bis 17:30 Uhr in der Sport- freitags von 17 bis 20 Uhr. Neben ser. Ein sehr gutes Beispiel für unse-Stuttgarter Max-Eyth-See oder Sta- ter Laune und viel Spaß. dionbesuche beim VFB-Stuttgart



Das Rollstuhl-Rugby-Team Wilde Schwaben in

perhaltung geübt. Aber auch halle 2 in Schmiden zum Training der Teilnahme an der Regionalliga re Aktivitäten war auch das weltaußerhalb der Sporthalle sind die und bietet die Möglichkeit für ganz und an Turnieren mit Leistungs- weit größte Rollstuhl-Rugby-Tur- diente, sondern auch für Men-"Breitensportler" aktiv, da gehören verschiedene Arten von sportlichen orientierung spielt der Spaß an nier, das 19. Bernd-Best-Turnier, schen, die sich mit ihrer Behindeunter anderem Ausflüge an den Aktivitäten im Rollstuhl mit viel gu- einer genialen und einzigartigen vom 12. bis zum 14. April im ver- rung erst noch zurechtfinden Sportart, durch die man auch viel gangenen Jahr in Köln. (Das dies- müssen. Mobilität zurückgewinnen kann, jährige Event musste leider coronadazu, außerdem der regelmäßige Das Rollstuhl-Rugby-Team Wilde eine entscheidende Rolle. Hierbei bedingt abgesagt werden) Es war Auf der Abteilungsseite gibt es Stammtisch. Die Breitensport- Schwaben trainiert in der neuen unterstützt uns seit diesem Jahr wieder eine tolle Veranstaltung, auf mehr Informationen unter

Gruppe trifft sich jeden Freitag von Sporthalle Schmidener Weg, immer unser Sponsor Sanitätshaus Gun- die sich die Wilden Schwaben jedes rollisport tsv-schmiden de.

Jahr freuen. Sie haben in ihrer Leistungsklasse den 4. Platz erkämpft. In dem spannenden Turnier traten Mannschaften aus ganz Europa in insgesamt vier Leistungsklassen an. Alle weiteren Informationen und Termine können auch unserer gemeinsamen Homepage (http://rollisport.tsv-schmiden.de/home/) sowie der Facebook-Seite der Wilden Schwaben (https://de-de.facebook.com/wildeschwabenschmiden/) entnommen werden.

Wir freuen uns über jeden Neuling, der frischen Wind in unsere Reihen bringt, egal ob neuer Sportler, Interessierter oder auch Helfer. Jeder, der unsere Abteilung bereichert, ist herzlich willkommen. Die Abteilung versteht sich dabei nicht nur als Informationsbörse für Altge-Tatjana Zeller

Schattenboxen & Sixpack

Fight Academy bietet eine kostenlose Probewoche

erfährst du gleich.

tone Trainings, sondern mit unse-Folgenden:

starken Bizeps umwandeln.

Und das war keineswegs ein Einzelnen wir in der Fight Academy über Dinge gleich:

Mie unsere Mitglieder in der Zahl spricht für sich und wir bedan- **tensiven Workouts.** Fight Academy ihre Som- ken uns bei jedem einzelnen, der/ Genau genommen hat unser Traimerform trotz Corona erreicht ha- die fleißig am Training teilnimmt nerteam aus Sportwissenschaftben und jetzt fast schon auf einer und für gute Stimmung sorgt. Iern, Boxtrainern und Sport- und Abkürzung Richtung Sixpack sind, Neben unseren starken Jungs sind Gymnastiklehrern noch mal an spees vor allem auch die Frauen, die im ziellen Workouts gearbeitet, die Das Ganze geht nämlich ohne Training mit sauberer Technik und dich in Topform bringen – und das stundenlange Einheiten und mono- bester Kondition glänzen. Nicht nur in kürzester Zeit. Du boxt dich bei im Frauen-Kurs, sondern auch im uns fit, mit exklusiven Workouts. ren speziellen Workouts in der Fitnessboxen für alle machen unse- Unsere Workouts verbrennen näm-Ein großes Lob geht auch an unsere andere Trainings wie zum Beispiel den Nachwuchs weiter. Wir spulen aber kurz zurück und Trainerin Jessie, die in unserem Joggen oder Fitnessstudio. Dazu schauen auf einen besonderen Team die Frauen gut vertritt. trainierst du bei uns in abwechs-Sommer in der Fight Academy. Von Außerdem bedanken wir uns na- lungsreichen Workouts, guter At-Online-Workouts bis Outdoor und türlich bei Toby und Aaron für die mosphäre und einer Geheimzutat, Indoor Trainings zu jeder Tageszeit super Trainings. Demnächst be- die für das gewisse etwas sorgt. gab es auch in Zeiten der Pandemie kommt unsere Trainer-Family Wenn du also regelmäßig bei uns reichlich Möglichkeiten, um sich fit außerdem Zuwachs durch Abed trainierst, dann hast du alles richtig zu halten. So konnten die Fight- (Kids-Kickboxen), Jörn (olympi- gemacht. Academy-Mitglieder ihre Corona- sches Boxen) und Viki (Fitnessbo- Falls nicht, bieten wir momentan Kilos in einen flachen Bauch und xen). Wir freuen uns auch auf neue wieder exklusiv unsere kostenlose Bei allen Neuerungen und Verbess- an. Komm gerne zum Training vorfall, denn zu diesem Zeitpunkt kön- rungen bleiben die wichtigsten bei und sage auch deinen Freunden



Ein abwechslungsreiches Training.

Angebote und Trainings mit euch. **Probewoche** in der Fight Academy Bescheid.

> heit und melde dich über unserer perfekt umsetzt. Website www.fight-academy.de zur kostenlosen Probewoche an. definitiv schon die Grundlage für

die Sommerform 2021! Sportliche Grüße und vielleicht bis

bald im Training. Slivo und Nico Colnaric und Alexan- Ballet am Staatstheater Paraguay in der "Bubi" Butz von der Fight Aca- Asunción. Beim Tanzwettbewerb demy des TSV Schmiden



Fight Academy. Mehr dazu im re Fighting-Ladies eine gute Form. lich doppelt so viele Kalorien als Liliana Tamis ist neu dabei und gibt ihr vielfältiges Wissen im Ballett an

Von Bühnen Südamerikas nach Schmiden

Neue Pré-Ballett-Lehrerin Liliana Tamis

Es gibt Neues beim Ballett im ersten Platz für ihre Präsentation TSV Schmiden: Mit Liliana Tamis über zeitgenössischen Tanz. Ihre hundert Mitglieder zählen. Die Die gute Atmosphäre und die in- Allerdings haben wir momentan konnte ich eine sehr kompetente Weiterbildung erhielt Liliana Tamis aufgrund der Pandemie nur be- Ballettlehrerin gewinnen, die mit unter anderem bei Rolando Candia grenzte Plätze im Training. Verpas- viel Spaß und Verständnis für Kin- (Cuba), Mercedes Pacheco (Spase also nicht die jetzige Gelegen- der die Vorbereitung auf Ballett nien) und Jennifer Salk (USA).

tanzte einige Jahre im Corps de Ballettmädels weitergeben. Alto Parana 2006 gewann sie den Info: ballett.tsv-schmiden.de

Sie unterrichtete an zahlreichen Liliana Tamis erhielt ihre Ausbil- Schulen und Instituten in Südamedung am staatlichen Tanzinstitut in rika. Dort unterrichtete sie auch Wir freuen uns auf jeden Fall auf Asunción/Paraguay. Sie ist Senior- tänzerische Früherziehung und Pré dich im Training und legen dann Tanzlehrerin für Ballett, Contempo- Ballett. Nun ist Liliana Tamis als rary, Improvisation, Jazz, orientali- Lehrerin an der Ballettschule des sche und lateinamerikanische Tän- TSV Schmiden und kann ihr funze sowie folkloristische Tänze. Sie diertes Wissen an unsere kleinsten

Gloria Schröter

Der Bike-Park ist weiter im Rennen

Der Muskelkater stellt die Trainer vor: Marc Sanwald

allo Marc, stell dich unseren vermitteln möchtest? kam es dazu?

bin, dabei habe ich alle Besitzer Grund, aber nicht mit erhobenem ten. Wir hoffen, dass es klappt. durchlaufen. Heute bin ich 48, ich Zeigefinger, sondern immer mit mache das also schon eine ganze Spaß auf dem Bike.

Eines deiner neuen Projekte beim die ältere Generation soll im Bike-TSV ist das Einrichten eines Bike- park auf ihre Kosten kommen. Eine maligen Profihandballer Simon des activity-Racing-Teams, in Action. parks im Sportpark. Wie ist da der Einführung in die Thematik E-Bikes, Stand?

Genau! Unter und um den Hoch- ning, ist geplant. Was kann man schaften eines Klapprads? seilgarten haben wir mit Flatter- sich darunter vorstellen und warum Simon ist ein guter Bekannter und bändern die Strecke abgesteckt. In ist das überhaupt notwendig? diesen Tagen bekommen wir einen In der Coronazeit haben wir alle unterhalten, ob er mal den Spaß sich gerne melden.

Bike AG der Hermann-Hesse-Schu- Radfahrern gibt. le, die du für Fünft- und Sechst-

Was machst du beim TSV und wie Jahren. Da haben wir ein kleines Ju- den sollte, aber leider abgesagt sächlich um die Sicherheit auf dem ne für die nächste Saison?

ähnlich einem Fahrsicherheitstrai- rum? Und wie sind die Sprinteigen-

Bagger, der die Strecke etwas eb- bemerkt, dass sehr viele Menschen mitmachen würde. Mit einem net. Unterstützer können wir bei wieder das Rad entdeckt haben. Klapprad ist es echt kein Spaß zu diesem Projekt immer gebrauchen, aber nicht wirklich mit der Ge- sprinten (lacht)! Echt Hut ab an die Falls also jemand Lust hat, kann er schwindigkeit und der Masse des Klappradfreunde! Verkehrs zurechtkommen. Da möchten wir etwas dafür tun, dass Wie sah das Training des activity-Auf der Cross-Strecke könntest du es wieder ein harmonisches Mitei- Racing-Teams in diesem ungedich in Zukunft mit der Mountain- nander zwischen Fußgängern und wöhnlichen Frühjahr und Sommer

nen in Deutschland, das dieses Jahr Lesern doch bitte kurz vor. Die AG gibt es jetzt schon seit fünf in seiner elften Ausgabe stattfinbiläum zu feiern. Es geht haupt- werden musste. Gibt es bereits Plä-

Ich bin der Abteilungsleiter der Bike im Alltag. Wie verhalte mich Wenn es die Corona-Situation Radsportabteilung und Teamchef im Straßenverkehr? Wie verhalte nächstes Jahr zulässt, werden wir des activity-Racing-Teams. Außer- ich mich, wenn ich vielleicht mal die Rennen am Wochenende 30. dem gebe ich Spinning-Kurse im auf dem Kappelberg unterwegs Juli bis 1. August in der Schornactivity. Die Kurse im Rems-Murr- bin? Warum ist ein Helm Pflicht? dorfer und Fellbacher Innenstadt Center gebe ich schon seit ich 14 Diesen Fragen gehen wir auf den sowie auf dem Kappelberg ausrich-

> Vergangenes Jahr kam es bei dem Rennen in Fellbach zu einem Kurio-Nicht nur die Jugend, sondern auch sum. Man sah dich auf einem Klapprad im Sprint gegen den ehe-Baumgarten. Zunächst einmal: Wa-

wir hatten uns einmal darüber

im Vergleich zu den vergangenen Jahren aus?

Inhalte und Werte, die du den Kids internationalen Drei-Etappen-Ren- beispielsweise nur allein gefahren. wegen Corona aus. Wir haben versucht, unsere Form zu halten, falls es je doch dann eine Wetter nicht den Spaß an dem Ra-Dann wären wir auf den Punkt bereit aewesen.

> Die kalten Monate liegen vor uns. Worauf muss man als Radfahrer im Winter besonders achten?



Marc Sanwald, Abteilungsleiter der Radsportabteilung und Teamchef



klässler anbietest, wiederfinden. Du bist einer der Initiatoren des Natürlich war auch bei uns alles ein Marc Sanwald ist einer der Initiatoren des Rems-Murr-Pokals – hier eine Was sind für dich die wichtigsten Rems-Murr-Pokals, dem einzigen bisschen anders als sonst. Es wurde Aufnahme einer früheren Auflage. In diesem Jahr fiel das Sportevent

die ganze Zeit so gut wie möglich Dass man bei all dem schlechten zu tragen. Der Helm rettet Leben!

ganze Jahr hatten. Der Spaß muss mit auf den Weg geben? immer an erster Stelle stehen. Bleibt gesund und verliert nicht den Wichtig ist, dass wir uns einfach Spaß am Vereinsleben und am weiter viel draußen aufhalten.

Und vielleicht, dass man noch mehr Dinge in dieser Zeit.

Veranstaltung gegeben hätte. deln verliert, den wir jetzt über das Was möchtest du unseren Lesern

Sport. Das ist eines der wichtigsten

darauf achtet, immer einen Helm Die Fragen stellte Markus Schempp

Bike-Park

Wer Interesse am Bike-Park hat, kann sich ger- team.com oder ne in Verbindung setzen unter der Nummer mit dem Abteilungsleiter 0177-8702119.

Info der Radsportabteilung Marc Sanwald unter der F-Mail: marc sanwald(@)activity-racing-







das Beste für Ihre Küche Löffelhardt

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

www.loeffelhardt.kuechen.de

musterhaus küchen

GAGGENAU LEICHT () BOSCH MIOTO BLANCO

FACHGESCHÄFT

Tipps & Termine

Schnuppertag im Yogazentrum "einklang"

Dass der Kalender mit größeren Veranstaltungen auch beim TSV Schmiden durch Corona ausgedünnt ist, ist klar. Selbstverständlich werden bei den Veranstaltungen die Hygiene-Standards umgesetzt. Folgende Termine kann man sich schon mal vormerken. Aller-dings kann es – je nach Entwicklung der Pandemie – noch Änderungen geben.

Oktober

25.10.2020: Radsport ¬- Offene baden-württembergische Bergmeisterschaft am Kappelberg

26.10.2020 bis 28.10. 2020: Herbst-Tanztage

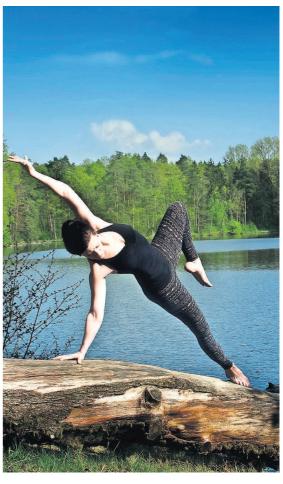
November

07.11.2020: Moving Day im activity

14.11.2020: Schnuppertag im Yogazentrum "einklang"

22.11.2020: Sportlerehrung

Yoga kennenlernen, das ist bei dem Schnuppertag beim TSV möglich.



DIA HEIZONG DUADS NEMME LANG *



* Vor allem in der kalten Jahreszeit eine Schreckensmeldung Service ist gefragt!

Informieren Sie hier über Ihr Angebot!



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



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

