

# MUSKEL KATER



## SCHWITZEN IM GRÜNEN

ENDLICH WIEDER  
OUTDOORSport  
SEITE 5

## Hofmann Elektroanlagen

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

**PH**  
ARCHITEKTURBÜRO  
hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

Karlingerstr. 40 · 70736 Fellbach · Tel.: 0711 - 51 40 06  
www.architekturbuero-hoffmeister.de



Der Muskelkater hatte coronabedingt zu wenig Auslauf und zu viel Zeit für Chips und Co. Das soll nun wieder anders werden.  
Foto: dpa/A3397 Gero Breloer



Jeder Sieg beginnt mit dem Glauben daran.

Morgen kann kommen.  
Wir machen den Weg frei.

Ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Fußball wie für unsere Genossenschaftliche Beratung. Wir wünschen allen Teams viel Erfolg.

Volkbank am Württemberg eG

DIA HEIZUNG DUADS  
NEMME LANG \*



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

Kauf vor Ort

Informieren Sie hier über Ihr Angebot!

# Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Im Ludwigsburger Schloss steht der Schreibtisch von König Friedrich I. Der beeindruckt die Besucher vor allem deshalb, weil die Tischplatte just dort rund ausgesägt wurde, wo der Monarch saß. Der nämlich war nicht nur für seine Machtbesessenheit bekannt - sondern zuvorderst für seine gewaltige Körperfülle. Nach einem Jahr im Homeoffice steht der Muskelkater kurz davor, ebenfalls die Säge aus dem Keller zu holen - und seinen Arbeitsplatz entsprechend zu bearbeiten. Die Fitnessstudios hatten viele Monate geschlossen, der Winter war lang und kalt - und aus dem vormals drahtigen Muskelkater ist im Laufe der Zeit mangels Auslauf so eine Art Hefekloß geworden. Natürlich hat er fleißig das fabelhafte Trainingsangebot „Activity Online“ genutzt, das der TSV Schmiden auf die Beine gestellt hat. Alleine, der Platz vorm Monitor ist doch arg beschränkt - sodass ausschweifende Moves entweder zur Karambolage mit der Balkontür oder zum Sturz über die Zimmerpflanzen geführt hätten. Außerdem will man die Nachbarin eine Etage tiefer auch nicht über Gebühr durch Getrampel und Gehopse verstimmen. Dem gegenüber steht die viele freie Zeit, die etwa dem Wegfall der Fahrt ins Büro zu verdanken ist. Und die unseligerweise abwechselnd mit Kochen und Essen gefüllt wurde. Dann hat auch noch die Landespolitik - als die Pandemie abzuklingen begann - einen fatalen Fehler begangen. Nämlich den, die Freibäder vor den Fitnessstudios zu öffnen. Das kann wirklich nur einem Bürokraten ohne ausgesägemtem Schreibtisch in den Sinn kommen. Sorgt aber vermutlich für eine dramatische Umsatzsteigerung im Bereich übergroßer Bademode. Wie auch immer - letzte Woche machte sich der Muskelkater voller banger Hoffnung zum ersten Outdoortraining seiner Functional-Trainingsgruppe auf. Vor dem geistigen Auge die durchtrainierten Mitstreiter:innen, mit denen mitzuhalten ihm schon zu besseren Zeiten schwer fiel. Und wen traf er an? Zwölf überaus gut gelaunte und schlecht angezogene Hefeklöße, die alle ebenfalls monatelang im Homeoffice aufgegangen waren. Und denen das völlig egal war. Weil sie sich bärig darüber freuten, endlich mal wieder mit Freunden Sport zu machen. Und jetzt trainieren wir uns zusammen wieder fit. Was ist Leben wieder da! Genießt es.

Euer Muskelkater

## Impressum

### Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.  
Ausgabe Juli 2021  
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach  
Telefon 0711/ 95 19 39 - 0

E-Mail: info@tsv-schmiden.de  
Verantwortlich:  
Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Felix Hug,  
TSV-Geschäftsführer  
Redaktionelle Betreuung:  
Dominik Krauß  
Mitarbeit:  
Vanessa Gerstenberger, Andreas

Perazzo, Tobias Köhler, Felix Hug, Ulrich Lenk, Jörg Bürkle, Juliana Fischer, Heike Schader, Robin Vogt

Produktion: Eva Schäfer  
Fotos: Dominik Krauß,  
Anzeigen: Malte Busato  
Druck: Pressehaus Druck  
GmbH Auflage: 40 000



## Sportlicher Frühjahrsputz für Mutter Natur

Beteiligung des TSV Schmidener bei „Fellbach räumt auf!“

Wer kennt es nicht, man liegt im warmen kuscheligen Bett, ist so halb wach träumt noch vor sich hin, dreht sich noch mal um, weil vielleicht schläft man ja wieder ein und dann geht der Staubsauger an und man ist wach. Tja Dankeschön für...NICHTS! Jetzt wollte ich doch grad noch eine halbe Stunde schlafen, aber nein Frühjahrsputz ist angesagt. Aufstehen ist angesagt, staubsaugen, wischen, Fenster putzen, das ein oder andere ausmisten, mal alles aus den Schränken räumen und sauber wieder an seinen Platz stellen. Auch die schwierigen Stellen und das letzte Eck muss dran glauben.

Wie schön wäre es wohl, wenn die Natur das auch könnte? Einfach den ganzen Müll, den sie offensichtlich nicht verursacht hat, wegzuräumen, alles sauber zu hinterlassen und sich danach fertig, aber zufrieden auf das Sofa zu setzen. Ich stelle es mir ehrlich gesagt schwierig vor, wie sie das alleine schaffen soll bei der Menge...

Es ist erschreckend zu sehen, dass trotz Pandemie, in der man ja eigentlich die meiste Zeit zuhause verbracht hat, die Menge Müll, welche sinnlos einfach liegen gelas-

sen wird, anstatt sie zum nächsten Mülleimer zu tragen, zugenommen hat! Da stellt sich die Frage, wie wir uns fühlen würden, wenn wir jemand bei uns zu Gast haben und dieser seinen ganzen Müll bei uns in der Wohnung verteilt...

Ich glaub wir haben es verstanden, oder? Zum Glück sind wir ja alle verständnisvoll und schmeißen den Müll, den wir auf der Straße sehen in den Mülleimer. Viel besser noch, wenn man dabei sogar was gewinnen kann! Die Stadt Fellbach hat dafür die Aktion „Fellbach räumt auf“ gestartet. Die Aktion lief vom 20. März bis zum 1. April, also perfekt in der Frühjahrsputzzeit. Hierzu hat man sich statt wie sonst in großen, eben in kleinen Grüppchen oder nur mit den Familienmitgliedern getroffen und hat mal der Natur etwas Gutes getan. Man durfte sich sogar professionelles Equipment beim Bauhof abholen, was hält einen dann noch auf? Wie vorhergesagt, ist alles noch besser, wenn man etwas dafür gewinnen kann. Also musste man ein Bild von sich bei der Putzaktion posten unter dem #fellbachräumtauf oder man hat es per Post an die Stadt selbst geschickt. Zu gewinnen gab es 20 Euro-Gutscheine, einlösbar in

etlichen Geschäften in Fellbach. Auch die Handball- und Fußballabteilung des TSV Schmidener war fleißig bei der Aktion dabei, aber wir sind ja ein Sportverein, dachten sich die Fußballer und hängen gleich noch eine Fitness Challenge mit dran, erzählte mir Bastian Csintalan (Trainer der Ü32). Die Fußballer sollten zu zweit Müll einsammeln und entweder 5 Kilometer zu Fuß oder 20 Kilometer mit dem Rad absolvieren, dazu wurden Listen geführt und die Teilnehmer wurden entsprechend geehrt.

Bei 20 Teilnehmern kamen sie zusammen auf über 150 absolvierte Einheiten. Hier wurde geschwitzt und geputzt, was das Zeug hält. Auch unsere Handballabteilung blieb nicht weit vom Sport entfernt und räumte rund um die Sporthallen des TSV auf, „sodass diese wenigstens wieder von außen gesehen werden konnte“. Wer hätte es gedacht, dass Putzen auch noch Spaß machen kann und gleichzeitig der Natur und auch uns etwas Gutes tut? Am besten wäre es natürlich, den Müll gleich in den Mülleimer zu werfen... aber man kann ja aus allem lernen und es nächstes Mal anders machen. Die Natur wird es danken.

Juliana Fischer



Oliver Uhrbahn und Alex Hummel



Kim Lange und Marc Röger



Ralf Eisold und Benny Ley



Foto: LEICHT®

persönlich, individuell  
und immer eine Idee besser  
Telefon: 0711/514020  
www.schmidener-kuechenstudio.de

SCHMIDENER  
**KÜCHEN**  
STUDIO

**REWE Aupperle**  
Total regional

Unsere Stärken

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Herzlichkeit
- Frische

Nachhaltigkeit

- Tradition
- Lebensmittel
- Lokaltät

unsere Region

- Qualität
- Vielfalt
- Werte

REWE Aupperle | 1 x in Hegnach | 1 x in Oeffingen | 2 x in Fellbach | Öffnungszeiten: 7-22 Uhr

## „DIE SWF LADELÖSUNG FÜR E-FAHRZEUGE

Sicher. Schnell. Sauber.



Sind Sie Besitzer oder denken über die Anschaffung eines E-Fahrzeuges nach? Mit einer SWF Ladelösung können Sie zukünftig Ihr Fahrzeug bequem, sicher und schnell am eigenen Stellplatz betanken.

Sie sind interessiert? Infos unter:  
Telefon 0711/57 5 43-25 oder  
[www.stadtwerke-fellbach.de](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

**SWF**  
STADTWERKE  
FELLBACH



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

Lokal & Nah

# Modellhaftes Kooperationsprojekt

Neue Kita „Gustav-Werner“ mit Doppelprofil Bewegung/Sport und christlicher Wertevermittlung

Noch im Frühjahr 2019 haben wir in einem Beitrag für den MUSKELKATER angemahnt, dass die Zeit für eine Bewegungs-KITA angesichts der dramatisch wachsenden psychomotorischen Defizite schon bei Kleinkindern auch in Fellbach reif sei.

Heute, zwei Jahre später, nimmt die vom TSV seit über zehn Jahren immer wieder vorgetragene Idee endlich konkrete Formen an. Der in Trägerschaft der Evangelischen Kirchengemeinde Schmiden seit über 50 Jahren betriebene Gustav-Werner-Kindergarten an der Karolinger Straße in Schmiden soll durch eine moderne viergruppige Kindertagesstätte ersetzt werden, wobei in enger Kooperation mit dem TSV Schmiden dort ein bislang einmaliges Projekt umgesetzt werden soll. Entstehen soll eine KITA, die gemäß ihrem Leitbild ein Doppelprofil bekommt.

Auf der einen Seite soll die in einem evangelischen Kindergarten traditionelle Vermittlung evangelisch-christlicher Werte prägend sein, gleichwertig aber auch ein Bewegungs- und Sportprofil umgesetzt werden. In mehreren sehr konstruktiv und vertrauensvoll verlaufenden Gesprächsrunden haben sich die Verantwortlichen der Kirchengemeinde Pfarrer Bernd Friedrich, der Laienvorsitzende des Kirchengemeinderats Horst Kraft und Kirchenpflegerin Annette Kurz auf der einen sowie die Vertreter des TSV Schmiden, Vorsitzender Jörg Bürkle und Präsident Ulrich Lenk und der für die sportpädagogischen Angebote im TSV zuständige neue Geschäftsführer Andreas Perazzo die Grundlagen erarbeitet, um dieses Projekt auf den Weg zu bringen, das von der Verwaltung und dem Gemeinderat der Stadt Fellbach ausdrücklich unterstützt wird und möglichst bis 2024 gebaut sein soll. Mit diesem unseres Erachtens modellhaften Kooperationsprojekt beschreitet der TSV einmal mehr zusammen mit der Evangelischen Kirchengemeinde Schmiden / Oeffingen neue und kreative Wege und trägt dem alten Leitspruch des römischen Dichters Juvenal „Mens sana in corpore sano“ Rechnung, der sich in dem kleinen Gedicht wiederfindet, das wir einst oft zu Beginn einer Schulsportstunde vortragen mussten.

„Dann paar in Dir gesunder Geist sich mit gesundem Leib und was bei anderen Mühe heißt, das ist Dir Zeitvertreib !“. Mittlerweile ist dieser Zusammenhang auch wissenschaftlich unumstritten: Man braucht einen möglichst gesunden Körper, um einen gesunden Geist zu haben. Auch andersherum gilt: Um einen gesunden Körper zu haben, braucht es einen gesunden Geist.

Beide Ziele des Doppelprofils ergänzen sich also nicht nur, sie bedingen sich sogar gegenseitig. Alle



Bei dem Modellprojekt sollen die Kinder besonders gefördert werden.

Foto: Patricia Sigerist

Beteiligten sind überzeugt, dass diese KITA für Eltern ein spezielles und hochinteressantes Angebot bieten und über Fellbach hin aus Modellcharakter besitzen wird. Während der jetzige Kindergarten bis zur Inbetriebnahme der neuen KITA seinen Betrieb weiterführen wird, soll an der Karolinger Straße ein neues KITA-Gebäude entstehen, in das nach Fertigstellung auch die Kinder aus dem jetzigen Kindergarten umziehen. Erst danach wird der jetzige GWH-Kindergarten an der Gutenberg-/ Schellingstraße abgebrochen, um Platz für einen kreativen Außenbereich der neuen KITA zu machen. Während die Trägerschaft bei der Kirchengemeinde verbleiben soll, wird der TSV für den auch separat zugänglichen und außerhalb der KITA-Öffnungszeiten vom TSV nutzbare Bewegungsbereich verantwortlich sein, wobei noch offen ist, ob der TSV Teileigentum erwirbt oder diese Räume langfristig anmietet. Derzeit wird das Leitbild formuliert und eine Kooperationsvereinbarung konzipiert. Außerdem wird überlegt, wie die Nachbarschaft des Gustav-Werner-Haus in den Prozess eingebunden und für das Projekt gewonnen werden kann. Mit dieser neuen Einrichtung wollen wir unsere sportpädagogischen Angebote abrunden, die eine lange Tradition im TSV haben, der sich immer seiner gesellschaftspolitischen Verantwortung gestellt hat: So haben wir ab 1994 die Kernzeitbetreuung im Schmidener Friedenschulzentrum übernommen und vor über 20 Jahren den ersten Sportschülerhort in Deutschland mit dem treffenden Namen AGILO an der Albert-Schweitzer-Schule gegründet. Die erste „Teil-

festen Bewegungslandschaft“ (TBL) strukturieren wir die gesamte Ganztagbetreuung an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule und unser 2018 eingeweihtes TSV-SPORTFORUM hat bundesweit Modellcharakter. Seit vielen Jahren koordinieren und

bach für das in uns gesetzte Vertrauen und werden alles dazu beitragen, dass diese neue KITA mit Doppelprofil ein weiterer Meilenstein in der erfolgreichen TSV-Verdichtungsgeschichte wird.

Jörg Bürkle (Vorsitzender) und Ulrich Lenk (Präsident)

## Die Vorfreude ist riesig

Nachdem das gemeinsame Projekt in vielen Vorgesprächen weiter konkretisiert hat, steigt die Spannung über das anstehende, einmalige, Kooperationsprojekt immens. Wir vom TSV sehen dies als großartige Chance, sowohl für uns als Verein als auch für die vielen Familien mit ihren Kindern, die künftig den Kindergarten besuchen werden.

Das Zusammenspiel zwischen christlichen/evangelischen Wertevorstellungen und der immer größer werdenden Bedeutung der Bereitstellung von ausreichenden, angemessenen Bewegungsangeboten für die in der heutigen Zeit aufwachsenden Kinder, sehen wir als super Kombination für den Werdegang der Heranwachsenden.

Über die Bedeutung von Bewegung für unsere Kinder generell möchte ich in diesem Beitrag gar nicht näher eingehen. Vielmehr möchte ich skizzieren, wie ein mögliches Bewegungskonzept in einen Kindergarten integriert werden kann.

Zur Erarbeitung einer Konzeption/Kooperation findet sich bereits zum jetzigen Zeitpunkt ein gemeinsames Projektteam aus

### Profiteure sind die Kinder!

Gleichzeitig konnten wir Vorbehalte, wir könnten die Kinder zu Spitzensportler formen, entkräften. Darum geht es uns in keiner Weise.

Darauf aufbauend haben wir vom TSV aus unserer Sicht nötige Bausteine eines Bewegungskonzept erarbeitet und werden versuchen, dies in den weiteren Gesprächen einzubringen und zu konkretisieren. Ein zentraler Baustein sind die von Sportfachkräften durchgeführten und begleiteten Bewegungsstunden. Diese sollen im eigens dafür konzipierten Bewegungsraum angeboten werden. In diesen Stunden stehen eine allgemeine Grundlagenausbildung und die Schulung koordinativer Fähig-

keiten (Orientierung, Reaktion, Balance, Rhythmus) im Vordergrund. Weiter soll dies durch einfache Zugänge im Kindergartenalltag geübt und verfestigt werden können. Der künftige Außenspielbereich soll dies durch geeignete, vielfältige Möglichkeiten ergänzen (Klettern, Balancieren, Möglichkeiten für Ball- und Fangspiele, große Fahrzeugauswahl, gegebenenfalls unterschiedliche Bodenbeläge). Basierend auf dieser Grundlage möchten wir Themen wie Förderangebote (für Kinder mit Bedarf), gemeinsame Aktivitäten/Projekte (Sommerfest, Waldtage), Entspannungs- und Ruhemöglichkeiten, Gesundheit, Vernetzung zu anderen Angeboten des TSV in die weiteren Gespräche einbringen.

Der Kindergarten wird künftig über einen großen Pool an Mitarbeitern verfügen, die unterschiedliche Ausbildungen mitbringen. Dies gilt es, geschickt einzusetzen und sich gegenseitig im engen Austausch zu unterstützen und weiterzubilden. Profiteure sind die Kinder! Wir sind bereit und gehen die weiteren Gespräche mit riesiger Vorfreude an. Andreas Perazzo

# Schwitzen im Grünen

Endlich wieder Outdoorsport

Was für ein Fest – mit einem großen Sportevent beendete der TSV vergangenen Sommer die Outdoorsport-Saison. Beim Summer Ending Fitnesscamp kamen unzählige Fitnessbegeisterte zusammen, um auf dem Kunstrasenplatz am Stadion so richtig Gas zu geben. Trotz strenger Hygieneauflagen und hoher Temperaturen um die 30 Grad ein Riesenspaß! Aber nicht nur unser Event, auch unsere Outdoor-Kurse wurden von den Mitgliedern dankbar angenommen. So können wir mit Fug und Recht behaupten, dass wir durch die Outdoor-Angebote auch positive Erfahrungen aus dem Pandemie-Jahr 2020 mitnehmen konnten und das bis dato ungenutzte Potenzial unserer Anlagen entdeckt haben. Besonders dem Sportpark in Schmiden ist im vergangenen Jahr eine tragende Rolle zugekommen. Neben den üblichen Verdächtigen wie die Fußball-, Volleyball- oder der Tennisabteilung haben dort auch andere Abteilungen ein vorübergehendes neues Zuhause gefunden. So haben die Fitnessgruppen unseres vereinseigenen Fitnessstudio activity unter anderem „Tabata“, „Bauch intensiv“ oder

„Rückenfitness“ praktiziert, während wenige Meter weiter die Spieler der Fußballabteilung um die Wette gekickt haben. „Die Atmosphäre, unter freiem Himmel zu trainieren, war etwas ganz Besonderes, auch wenn es anfangs etwas ungewohnt war, da ich zum Beispiel viel lauter sprechen musste als beim Indoor-Training!“, erinnert sich Geli, die Outdoor-Kurse für die Rückengesundheit gegeben hat. „Die Mitglieder haben sich jedenfalls riesig gefreut, dass sie zumindest in kleinem Rahmen Gruppensport betreiben durften“, erzählt sie. Dafür bietet das Stadion, wie es in Vereinskreisen liebevoll genannt wird, drei große Fußballplätze, eine Laufbahn, ein Volleyballfeld und mehrere kleine Rasenflächen. Natürlich erhoffen wir uns auch in diesem Jahr eine rege Beteiligung beim Outdoorsport. Als zusätzliche Fläche darf das Naherholungsgebiet „Lehmgrube“ mitgenutzt werden. Außerdem ist ein Testangebot direkt vor den Pforten des Sportparks in Planung. Was das Kursangebot betrifft, sind wir vielseitig aufgestellt, so stehen Klassiker wie Fit Mix, Rückenfitness oder Power Training auf dem Trainingsplan. Die

Kursanmeldung erfolgt über unsere Webseite [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de). Auch die Abteilungen des Sportforums haben die ersten Tage genutzt, an denen Training wieder

möglich war und ihr Training auf den Parkplatz verlegt. Zwar hat das Wetter nicht immer mitgespielt, doch hält das hart gesottene Crossfitter, Fighter und Capoeiristas nicht ab, ihr Training durchzuführen! „Nach so langer Zeit war es mega cool, wieder mit allen Mitgliedern zusammenkommen zu dürfen und ein Training abzuhalten“, so Juliana Fischer, Trainerin in der Capoeira-Abteilung. Interessierte können sich über die Everdich sport-App anmelden. Für die Teilnahme an den Kursen gelten die vom Land vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen, dazu haltet ihr euch am besten unter [www.tsv-schmiden.de](http://www.tsv-schmiden.de) auf dem Laufenden.

Dominik Krauß

KÜCHEN

UND MÖBEL

Fachhandel  
des  
Handwerks



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

NEU

OUTDOORKÜCHEN

Unsere Outdoorküchen-Ausstellung in Fellbach-Schmidlen, Neustädter Straße 45 auf dem Gelände der Gärtnerei Koch.

Wir zeigen euch Outdoorküchen von Grillzimmer, WWOO, Grillelemente von OFYR und Big Green Egg.



Claus und Nicolas Holder

**Claus Holder GmbH & Co. KG**  
70736 Fellbach · Stuttgarter Straße 68  
Tel. 0711 - 5 85 25 95  
[www.kuechen-u-moebel.de](http://www.kuechen-u-moebel.de)

Aster LEICHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS



## ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH Dr. Vintzileos & Kollegen

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

### Vorteile:

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



### Wir bieten:

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

Stuttgarter Straße 26  
70736 Fellbach  
Tel. 0711 - 57 36 33  
[www.ZahnCentrum.de](http://www.ZahnCentrum.de)

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



Seniorchef  
Albrecht Bürkle

## Die Familie „Beton-Bürkle“

Eine gesamte Großfamilie aktiv für den TSV Schmiden

Keine andere Familie hat den TSV in seiner mittlerweile fast 120-jährigen Geschichte so sehr geprägt wie die Großfamilie Albrecht Bürkle, besser unter dem Namen „BETON-BÜRKLE“ bekannt. Seit über 60 Jahren haben vor allem der 2016 im Alter von 96 Jahren verstorbene Seniorchef Albrecht Bürkle, aber auch die Familien seiner Söhne Karl-Heinz, Hans-Peter, Michael und Jörg den TSV maßgeblich geprägt.

Von 1959 bis 1992, also 33 Jahre lang war Albrecht Bürkle Vorsitzender und Geschäftsführer des TSV in einer Person. Albrecht Bürkle, in Schmiden besser unter „D'r Beton Bürkle“ bekannt, und der TSV Schmiden waren über Jahrzehnte hinweg ein und dasselbe, weshalb ihm an seinem 90. Geburtstag den Beinamen „Mister TSV“ verliehen habe. Kein Zweiter verkörperte unseren TSV so wie Albrecht Bürkle und keiner hat ihn so nachhaltig geprägt wie er.

Bereits als 14-Jähriger ist er 1934 als begeisterter Geräteturner in den TSV eingetreten. Von 1948 bis 1970 war er Leiter der Turnabteilung. Schließlich wurde Albrecht Bürkle im Jahr 1959 zum TSV-Vorsitzenden gewählt und übte dieses Amt bis zum Jahr 1992, also sage und schreibe 33 Jahre lang aus. Danach nahm er als TSV-Ehrenvorsitzender bis zu seinem Tod regen Anteil am Vereinsgeschehen. In den 33 Jahren seiner Vorstandschaft entwickelte sich die Zahl der TSV-Mitglieder von rund 550 auf gut 2700 und die der Abteilungen von 6 auf 13. In diese Zeit fallen Meilensteine der TSV-Entwicklung wie unter anderem der Bau der Sporthalle 1 und die Einrichtung des Bundesstützpunktes der Rhythmischen Sportgymnastik im Friedensschulzentrum Schmiden.

Schon damals war es für unseren TSV ein großer Vorteil, im laufenden Sportbetrieb und erst recht bei den vielen TSV-Projekten auf die

fachkundige und materielle Unterstützung der Firma „Beton-Bürkle“ zurückgreifen zu können.

Geradezu herausragend waren die Konsequenz und Weitsicht, mit der Albrecht Bürkle seine Nachfolge im TSV regelte, indem er in den Jahren 1990/1991 die Anstöße zu einer völligen Neustrukturierung des Vereins gab. Eckpfeiler dieser neuen Entwicklung war die Einstellung eines Geschäftsführers, die Gründung unserer Geschäftsstelle, eine grundlegend überarbeitete neue Vereinssatzung und die Übergabe seiner Amtsgeschäfte an eine neue Vorstandschaft im Jahr 1992.

Unmittelbar im Anschluss daran ab dem Jahr 1992 trat sein jüngster Sohn Jörg in die Fußstapfen seines Vaters und übernahm zunächst als stellvertretender Vorsitzender Verantwortung im Verein. Im Jahr 2004 wurde er schließlich einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt.

So ist er bis zum heutigen Tag der hauptverantwortliche Kopf in unserem Großsportverein, beziehungsweise war und ist zusammen mit dem neuen TSV-Vorstandsteam und unserem Ende des letzten Jahres in den Ruhestand getretenen Geschäftsführer Rolf Budelmann eine der tragenden Säulen in unserem TSV Schmiden. Er hat wesentlichen Anteil daran, dass der TSV mittlerweile der mitgliederstärkste Verein im Rems-Murr-Kreis und zu einem der größten und vor allem innovativsten und erfolgreichsten im Württembergischen Sportbund (WLSB) wurde. Seit 1992 ging es im TSV steil bergauf. Aus den 2700 Mitglieder sind heute weit über 6000 geworden und unzählige Projekte wie zum Beispiel das ACTIVITY, das SCHMIDOLINO, der SPORT-

SCHÜLERHORT AGILO, die BAUKNECHT-SPORTHALLE oder das TSV-SPORTFORUM wurden mit Unterstützung der Stadt Fellbach und den Sportverbänden verwirklicht. Allesamt Projekte und Bauvorhaben, die die Handschrift von Jörg Bürkle und seiner Frau Ute Schäfer tragen, die selbst jahrelang als Volleyballspielerin im TSV aktiv war und als Architektin und Bauleiterin dankenswerterweise nahezu alle Projekte des TSV seit 1992 mit großem Können und Engagement begleitet hat.

Wie Jörg Bürkle waren und sind aber auch seine drei Brüder Karl-Heinz, Hans-Peter und Michael dem TSV Schmiden seit frühester Kindheit eng verbunden. Alle vier

### Eng verbunden mit dem TSV

waren zunächst begeisterte Turner und gehörten später zu den Wegbereitern der TSV Volleyballabteilung, die 1974 aus der Turnabteilung heraus gegründet wurde. Sie spielten nicht nur zusammen mit ihren späteren Ehefrauen in den verschiedenen Mannschaften, sondern waren auch in der Abteilungsleitung aktiv.

Bruder Karl-Heinz Bürkle (Charlie) gab 1973 den Anstoß und gilt als Gründer der Volleyballabteilung im TSV, der er bis ins Jahr 1980 auch als erster Abteilungsleiter vorstand. Später war auch sein Bruder Hans-Peter Bürkle (Johnny) von 1994 bis 1997 Volleyball-Abteilungsleiter. Unter seiner Ära entstand der „Schmiden-Beach“ als damals größte Flutlicht-Volleyballfreianlage in Baden-Württemberg.

Doch damit nicht genug. Bruder Michael Bürkle und seine Frau Ingrid Bauer-Bürkle hoben 1984 zusammen mit dem damaligen STB-Präsidenten Alfred Entenmann, dem Fellbacher Oberbürgermeister und TSV-Ehrenmitglied Friedrich-Wilhelm Kiel und dem TSV-Vorsitzenden Albrecht Bürkle den RSG-Stützpunkt Fellbach-Schmiden aus der Taufe, der sich in den Folgejahren zum Mekka der Rhythmischen Sportgymnastik in Deutschland und zum Premium-Bundesstützpunkt entwickelt hat, der weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt ist und hohes Ansehen genießt. Ohne das Ehepaar Ingrid und Michael wäre diese Entwicklung und die vielen nationalen und internationalen Erfolge der Gymnastinnen im Einzel- und Mannschaftswettbewerb unvorstellbar gewesen. Ingrid als unermüdliche Stützpunktleiterin und Kontaktperson zum Gustav-Stresemann-Gymnasium als RSG-Partnerschule und Michael als Abteilungsleiter und seit 2012 als Vizepräsident des Schwäbischen Turnverbands sind sie bis heute die Motoren der Rhythmischen Sportgymnastik und des Bundesleistungszentrums Fellbach, das jüngst durch eine zweite RSG-Trainingshalle ausgebaut wurde.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Großfamilie „Beton-Bürkle“ ein großer Glücksfall für unseren TSV Schmiden war und ist. Wir bekunden großen Respekt und Dankbarkeit für diese jahrzehntelange Verbundenheit und Unterstützung, die hoffentlich noch lange anhält.

Ulrich Lenk, Vorsitzender von 1992 bis 2004, seit 2004 TSV-Präsident



Ulrich Lenk, Albrecht und Jörg Bürkle

KURSE DES TSV SCHMIDEN  
STAND JULI 2021

# 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**

Sarah Kempf  
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  
www.jazztanz.tsv-schmiden.de

#### **Schwimmen**

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

#### **Turnen**

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

#### **Hinweis!**

Aktuell 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



#### **Öffnungszeiten:**

Dienstag: 17.00–19.00 Uhr  
Mittwoch: 09.00–12.00 Uhr  
Donnerstag: 16.00–19.00 Uhr





## KURSBESCHREIBUNGEN

### 1 Power

#### 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) Cycling

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

##### (4) Cycling Mixed

Siehe „Cycling“.

#### Kettlebell

Im Special Kurs Kettlebell dreht sich alles Rund um die Kettlebell. Hier könnt ihr Übungen lernen die in einem standard WOD selten durchgeführt werden.

#### Strength and Skill

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

#### Sunday Funday

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

#### Weightlifting

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



##### (4) Easy Step

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

##### (4) Fitnessboxen

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

##### (4) Funktionelles Training

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

##### (4) Hot Iron

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

##### (4) M.A.X.

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 Gruppenfitnessprogramm setzt effektive Trainingsreize auf die gesamte Muskulatur und erzielt eine hohe Fettverbrennung.

#### Kurse im Sportforum

**Abteilung: Capoeira**

##### Capoeira für Erwachsene

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

**Abteilung: Crossfit**

##### Gymnastics

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

##### Hyrox Training

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

#### Bauch, Beine, Rücken (BBR)

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

#### Mixed-Impact Step

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

#### Stadion Schmidn

**Abteilung: activity**

##### Power Workout (Outdoor)

Wer nicht aktiv etwas dagegen unternimmt und seine Muskulatur durch gezieltes Krafttraining fordert, verliert mit steigendem Alter an Kraft und Stabilität.

Regelmäßige Bewegung ist somit essentiell für die Gesundheit – mit dem schönen Nebeneffekt, dass überflüssige Fettpolster nachhaltig verschwinden.

### 2 Gesund & Fit

#### Kurse im activity

**Abteilung: activity**

##### (4) Bauch intensiv

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

##### (4) Bauch, Beine, Rücken (BBR)

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

##### (4) Beweglichkeit & Stretching

Den Körper beweglicher zu machen ist das Ziel dieses Kurses. Auch Verspannungen im Schulter-/Nackensbereich können mit einer besseren Beweglichkeit deutlich gemildert werden.

##### (4) Bodyworkout auf Hip-Hop Musik

Bewegung tut gut und mit Musik macht's meistens noch ein bisschen mehr Spaß. Zum Beispiel mit Hip Hop Musik. Der Körper bewegt sich, der Kopf muss mitdenken. Multitasking zu cooler Musik - das ist Body Workout mit Hip Hop Musik. Das Ganze wird mit schweißtreibenden Übungen gemixt und so entsteht ein rundum gelungenes und spaßiges Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau.

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

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

In Schmidn Bewegungsraum Container:

TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

##### (4) Fit Mix

Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Ein perfektes Ganzkörpertraining, um die Fitness zu steigern.

##### (4) Flex-Mobility

Flexibilität, Beweglichkeit des Körpers und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Übungen bewusst wahrnehmen und den Körper spüren. Den Körper nach dem Flex Konzept mobil machen und sich rundherum wohl fühlen.

##### (4) Funktionales Warm-Up

Diese Warm up verbindet Elemente aus dem faszialen rollen und triggern mit aktivem Stretching. Dieses ganzheitliche Warm up dient sehr gut als Vorbereitung für ein optimales Training im Kurs- training sowie im Trainingsgeätbereich.

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

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

##### (4) Pilates Flow

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

#### TSV Bewegungszentrum

**Abteilung: activity**

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

Erfahre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität

und Vitalität positiv beeinflussen kannst.

**Abteilung: Schwimmen**

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

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden.

**Abteilung: Turnen**

##### BBP (Kräftigungsübungen)

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

**Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an**

##### Kraftgeräten/Fitnessgymnastik ab 50

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Fit trotz Gewicht

Keine Anmeldung erforderlich.

**Gymnastik + Spiele für Männer**

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Mach mit - bleib fit intensiv/gemäßigt

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

#### Sporthalle 2

**Abteilung: Turnen**

##### Ballsportgruppe gemischt

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

#### Stadion Schmidn

**Abteilung: activity**

##### (4) Bauch, Beine Rücken (Outdoor)

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

##### (4) Fit Mix Outdoor

Beschreibung siehe „Fit Mix“.

##### (4) Lauftreff (Outdoor)

In diesem Lauftreff kannst du dein Ausdauertraining verbessern und dein Immunsystem stärken. Zusammen in der Gruppe mit maximal 10 Personen auspowern.

##### (4) Walking Gymnastic (Outdoor)

Laufen auf der Stelle oder auf der möglichen Fläche im Stadion, ist eine effektive Methode um zu einem vitalen Körper, mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu gelangen. Gemixt mit einer Ganzkörpergymnastik.

##### (4) Fit mit Tamer

Outdoor Spaß für Jedermann/-frau.

### 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) Starker Rücken

Wir machen Sie beweglich und stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz.

##### (4) Rückenfitness Gold

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

#### Kurse im Sportforum

**Abteilung: activity**

##### (4) Wirbelsäulengymnastik 8 Einheiten /

##### WSG & Stretch / WSG intensiv

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

**Abteilung: Reversus  
Mobility**

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

**Mobility Pattern**

In diesem Kurs dreht es sich im Vergleich zu den klassischen Mobility-Einheiten weniger um die Beweglichkeit der Gelenke, sondern darum die besten Voraussetzungen für Bewegungsmuster wie Kniebeuge, Kreuzheben, Schulterdrücken, Klimmzug, etc. zu schaffen.

**Gerätetraining**

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



**Grundlagentraining**

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

**Stadion Schmiden**

**Abteilung: activity**

**(4) Rückenfitness Outdoor**

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

**4 Entspannung**

**Kurse im activity**

**Abteilung: activity**

**(4) Yoga**

Yoga – früher auch Joga geschrieben – ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken wie Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Kriyas, Meditation und Askese umfasst.

**5 Tanz**

**Kurse im activity**

**Abteilung: activity**

**(1,4) Zumba**

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

**(4) Zumba Toning**

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

**Kurse im Sportforum**

**Abteilung: Ballett**

**Ballett Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene**

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

**Modern Dance**

Dieser Tanzkurs ist eine Mischung aus schnellen,

harten, aber auch weichen Bewegungen, wobei der körperliche Ausdruck im Vordergrund steht. Für Jugendliche ab 14 Jahren.

**Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule 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 Wiedereinsteiger 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: Jazz-Dance**

**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) 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) 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 Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten.

**7 Kinder**

**Kurse im Sportforum**

**Abteilung: Ballett**

**Ballett Kinder Anfänger / Fortgeschrittene / Pré Ballett**

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

**Hip-Hop**

Cooler freestyle Moves und Choreographin für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren auf moderne

Hip-Hop Beats.

**Abteilung: Capoeira**

**Capoeira für kleine Kinder (bis 4-6 J.)/große Kinder (7-11 J.)/Jugendliche (12-15 J.)**

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

**Kids Boxen/Kickboxen**

Beschreibung siehe „Kickboxen“.

**Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum**

**Abteilung: Schwimmen**

**Wassergewöhnung (10 Einheiten)**

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

**Kinder-Schwimmkurs Anfänger 1 (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 Anfänger 2 (10 Einheiten)**

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

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

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

**Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden**

**Feel the Dance Fever - Mini Dance (14 Einheiten)**

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

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

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

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

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

**Feel the Dance Fever - JazzTeens (14 Einheiten)**

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

**Hinweis!**  
Unsere Kurse sind Anmeldepflichtig! Anmeldung und Infos über die jeweilige Abteilungseite.

TSV Monatsbeiträge	
TSV Beitrag Erwachsene	12€
TSV Beitrag Jugendliche	8€
TSV Beitrag Kinder (bis 14 J.)	7€

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

**Preis pro Kurszyklus**  
**activity – der Freizeitsportclub**

Kurs	Normal	TSV Mitglieder
(1)8-Einheiten-Kurse	64€	48€
(2) 8-Einheiten-Kurse	80€	64€
(3) 8-Einheiten-Kurse	104€	88€

Jazz-Dance-Abteilung		
6-Einheiten-Kurse	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 Mitglieder kostenlos	
Crossfit	15€	–
Turnen	5€	–



## REHA-KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.50–10.50 Uhr Knie & Hüfte	09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	09.00–10.00 Uhr Osteoporose	08.30–09.30 Uhr Rücken & Bandscheibe	09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe	10.30–11.30 Uhr Rücken & Bandscheibe
11.00–12.00 Uhr Knie & Hüfte			10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		11.40–12.40 Uhr Rücken & Bandscheibe
15.40–16.40 Uhr Schulter & Rücken	15.35–16.35 Uhr Schulter & Rücken			13.00–14.00 Uhr Herz-Sport	
16.00–17.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	16.45–17.45 Rücken & Bandscheibe	16.50–17.50 Uhr Rücken & Bandscheibe	16.40–17.40 Uhr Rücken & Bandscheibe	14.15–15.15 Uhr Herz-Sport	
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			19.00–20.00 Uhr Rücken & Bandscheibe		
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken					



der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

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

### REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

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

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

### SPORT NACH KREBS

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

*Kursleitung: Stefanie Takacz*

### BETREUUNGSARZT GESUCHT!

Wir suchen für unsere Herzsportgruppen einen Betreuungsarzt. Momentan finden die Herzsportgruppen Freitag-Nachmittag (13-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert. Unser bisher betreuender Arzt möchte altersbedingt aufhören und zusammen mit den rund 60 Herzsportlern sind wir auf der Suche nach einem oder mehreren Nachfolgern. Bei Interesse bitte melden!

### KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER

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

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

Hinweis für alle  
Reha-Sportkurse  
Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld  
telefonisch einen Beratungstermin.  
Telefon: 0711 5104998 19

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

### REHABILITATIONSSPORT - HERZ- & DIABETESSPORT

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

*Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen*

### REHABILITATIONSSPORT - FÜR KNIE & HÜFTE

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

dination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

*Kursleitung: Jutta Schick*

### REHABILITATIONSSPORT - BEI OSTEOPOROSE

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

*Kursleitung: Sandra Scholz*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung,

## SPORTPÄDAGOGIK KURSPLAN

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Leonie	Bewegungsraum Container
		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	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15.45 Uhr – 16.30 Uhr	Denis	Schulturnhalle
		Zwerge	Montag	16.30 Uhr – 17.15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	14.30 Uhr – 15.15 Uhr	Denis	
	5–6 Jahre	Tiger	Dienstag	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Tiger	Dienstag	16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Denis	
		Tiger	Mittwoch	14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Denis	
6–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
8–10 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
10–13 Jahre	Bereichskarussell (ab 20.09.21)	Montag	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum	
Ballschule	2–4 Jahre	Mini-Ballschule I	Freitag	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Tobias	Kibelino activity
	5–6 Jahre	Mini-Ballschule II	Freitag	16.00 Uhr – 17.00 Uhr	Tobias	Kibelino activity
	6–8 Jahre	Ballschul-ABC	Dienstag	16.15 Uhr – 17.15 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
	8–11 Jahre	Vater-Kind-Ballschule	Montag	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
Psycho- motorik	4–6 Jahre	Psychomotorik I	Dienstag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	6–8 Jahre	Psychomotorik II	Donnerstag	15.30 Uhr – 16.30 Uhr	Michael	TBL
	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Mittwoch	15.00 Uhr – 16.00 Uhr	Michael	Schmidolino
	4–6 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	10–14 Jahre	Psychomotorik V	Donnerstag	14.30 Uhr – 15.30 Uhr	Michael	TBL
Youth Club	14–16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Tobias	activity
	16–18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Tobias	activity
TSV Kinder- betreuung	6 Monate–3 Jahre	Betreute Spielgruppe	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
	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.

### DRAUSSEN SPIELEN

Outdoorsport ist aktuell in aller Munde – auch hier in unserer Muskelkaterausgabe ist es das Topthema. Doch auch für Kinder ist „Draußen spielen“ von großer Bedeutung. Und damit meine ich an dieser Stelle nicht das organisierte Sportangebot, dass draußen stattfindet (das natürlich auch klasse ist!). Heute möchte ich euch allen viele tolle Ideen geben, wie ihr als Familie gemeinsam eine aufregende Zeit draußen verbringen könnt.

Das „Draußen Spielen“ sollte im Lebensalltag der Kinder einen großen Bestandteil haben. Vor allem in unseren heutigen Zeiten, in denen (auch unabhängig von der Pandemie) eine klare Tendenz hin zu angeleiteten Angeboten in geschützten Räumen zu beobachten ist. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Sie reichen von zunehmendem Straßenverkehr und Bebauung, der Ganztagesbetreuung, Zugang zu elektronischen Medien bis hin zu einem geringen Vertrauen der Eltern in die Risikokompetenz ihrer Kinder. Dabei ist das unbeeinflusste Spiel in anregungsreichen, naturhaften Freiräumen so wichtig für die Entwicklung der Kinder. Bewegung im Außenbereich gilt als Entwicklungsmotor für unterschiedlichste Fähigkeiten: von Auseinanderset-

zung mit der Natur, Selbstwirksamkeitserfahrungen und Förderung der kindlichen Neugier bis hin zur Orientierung im Raum. Doch nicht jeder hat einen Garten, in dem man spielen kann oder möchte zur Pandemiezeit auf Kinderspielplätze gehen. Das muss aber kein Grund sein, um nicht draußen etwas Spaß zu haben! Hier ein paar Ideen:

### RECHTS-LINKS-SPAZIERGANG

Oft geht man die gleichen/gewohnten Spazierwege, weil man sie gut kennt. Warum nicht mal was Neues wagen und so die Nachbarschaft erkunden? Legen Sie mit Ihrem Kind/ ihren Kindern die Regeln fest: An wirklich jeder Kreuzung (auch wenn es nur ein kleiner Weg ist) und ab der Haustür wird entschieden, wo man weiter laufen soll. Rechts? Links? Gerade aus? Immer abwechselnd können so Sie oder ihr Kind/ ihre Kinder entscheiden, wo es lang geht. Super für die Selbstwirksamkeit der Kinder und auch ein gutes Training für die Orientierung, man muss ja auch wieder zurück finden!

### SCHNITZELJAGD

Benötigt wird nur Kreide (oder man nimmt auch hier Naturmaterialien wie z.B. kleine Stöcke vom Wegesrand). Teilen Sie sich innerhalb der Familie

auf oder finden Sie eine befreundete Familie. Dann kann es auch schon losgehen. Eine Gruppe geht voraus, markiert einen Weg (und vlt auch einige Irrwege), die andere Gruppe geht hinterher. Ein Klassiker, der nie langweilig wird.

### ORIENTIERUNGSLAUF/ SCHATZSUCHE

Eine weitere tolle Idee wäre, sich mit einem Blatt Papier und einem Stift auf den Weg zu machen. Malt nun den Weg, den ihr geht als eine Schatzkarte auf. Dabei könnt ihr auch Dinge dazu zeichnen, die ihr unterwegs seht, einen Baum, eine Bank, ein Haus etc. Am Ende des Wegs könnt ihr eine kleine Dose mit einer Nachricht verstecken. Nun kann eine befreundete Familie sich auf den Weg nach eurem Schatz machen (und die Dose wieder mit nach Hause bringen).

### NATURSCHATZSUCHE

Hierzu braucht man nur einen leeren Eierkarton! Den kann man vorher innen anmalen, in jeden Fächlein eine andere Farbe. Dann geht es los. Finden Sie mit Ihrem Kind zu jeder Farbe einen Gegenstand in der Natur, können Sie die „Schatzkiste“ füllen? So wird der Blick auf kleine Details der Natur gerichtet. Variation: Hieraus kann auch ein Wett-

bewerb entstehen. Man braucht 2 Eierkartons. Eine Reihe wird mit Gegenständen gefüllt. Nun werden die Kartons getauscht. Wer es zuerst schafft, die 2. Reihe mit den gleichen Gegenständen zu füllen, gewinnt.

Ich hoffe, ihr habt jetzt so richtig Lust bekommen und legt gleich los. Also, Schuhe an und ab nach draußen! Wer natürlich unterwegs an einem Baum vorbei kommt, sollte unbedingt gleich testen, ob es nicht vielleicht ein guter Kletterbaum ist. Viel Spaß euch!

Jennifer Rainbow

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNG ÜBER:

Denis Glier  
[d.glier@tsv-schmiden.de](mailto:d.glier@tsv-schmiden.de)  
 0711/ 58516 55  
 Talstraße 4/2  
 70736 Fellbach

# Es geht wieder los!

Abteilungen stellen sich auf Wiedereröffnung ein

Fast ein halbes Jahr ist es nun her, dass die Pforten des Sportforums, des activity und des Sportparks in Schmiden sowie aller weiteren Anlagen des TSV Schmiden geschlossen wurden. Gespannt wie ein Flitzbogen warteten wir immer wieder darauf, bald wieder durchstarten zu dürfen und bereiteten uns in dieser Zeit auch mehrmals auf eine Wiedereröffnung vor. Leider machten uns immer wieder erneut ansteigende Inzidenzen einen Strich durch die Rechnung. Doch als mir Anfang Juni einer meiner Kollegen mitteilte, dass der Indoorsport bald wieder starten darf, waren die Hoffnungen groß. Und wie es aktuell aussieht, scheint sich der positive Trend fortzusetzen. Auch die Abteilungen bereiten sich aktuell auf einen Neustart vor. Wir haben mal nachgefragt:



Die Dance-Fans hoffen auf wieder mehr Chancen zum Tanzen.

**Silvia Bürkle-Kuhn (Jazz-Dance)**  
Nachdem unser Dance-Intermezzo im März leider nur sehr kurz war, waren alle, egal ob kleine oder gro-

ße Tänzerinnen total enttäuscht, dass es nicht weiter ging! Den kleinen Tänzerinnen fehlte vor allem die tänzerische Ablenkung, der soziale Kontakt sowie der Spaß beim Tanzen in dieser schwierigen Zeit. Den Erwachsenen fehlte zusätzlich noch das intensive und abwechslungsreiche Dance-Fitness und JazzDance-Training sowie das Einstudieren kleiner Kombis oder Dance-Choreografien, denn Online-Unterricht kann dies niemals ersetzen. Gerade auch das Erarbeiten von Choreografien und das Präsentieren auf den diversen Vorführungen im Sommer fehlt allen extrem. Nun hoffen alle, dass zumindest über die Sommerzeit mal wieder regelmäßiges Dance-Training in seiner ganzen Vielfalt stattfinden kann, auch wenn die ganzen Restriktionen und Tests auch im Außenbereich mittlerweile keinem mehr so richtig gefallen! Aber in Präsenz zu tanzen, ist einfach toll! Also let's Dance and have Fun!

**Nico Colnarc (Fight-Academy)**  
Ein sportliches Hallo an alle Freunde der Selbstverteidigung und des Kampfsports. Es „geht wieder was“ in der Fight-Academy des TSV Schmiden. Outdoor, direkt beim Sportforum finden wieder Kurse für Kid's und Erwachsene statt. Fitnessboxen, Kickboxen, Kid's Fight-Training, Frauen-Fitnessboxen, Krav Maga etc. Sogar Indoor ist ein selbstständiges Training in unserem Box-Gym wieder möglich. Jetzt neu durchstarten. Wir freuen uns auf euch.

**Gloria Schröter (Ballett)**  
Die Auszeit habe ich genutzt, um für die Ballettschule andere Dinge zu machen. Die Ballettschule kleidet sich ein. Ab sofort haben die Tänzerinnen ein cooles Outfit.



Cooler Outfit fürs Ballett.

Es gibt T-Shirts, Zipperjacken und Hoodies mit dem Ballettschul-Logo. Auch Hip Hop und Modern Dance bekommen ihr eigenes Logo. Wenn es wieder losgeht, sind wir jedenfalls top vorbereitet und bestens gekleidet!

**Andreas und Vera Luick (Triathlon)**

Auch bei den Triathleten gab es aufgrund der Pandemie seit September 2020 kein gemeinsames Training mehr. Unser Tobias Rahn hatte für Sylvester 2020 und Ende Januar 2021 jeweils einen 10 km-Lauf Do-it-yourself-Stil am Neckar für uns Triathleten organisiert (unterschiedliche Startzeiten, jeder für sich aber auf der gleichen Strecke, um die Zeiten vergleichen zu können). Zusätzlich organisierten wir regelmäßige Online-Radfahrten über die Online-Plattform Zwift. Und nun freuen wir uns riesig darüber, dass seit 7. Juni unser offizielles Vereinsschwimmtraining im F3 wieder möglich ist!

**Gerhard Unger (Tanzsport)**

Als Senioren Kaderpaar in der Tanzsport-Abteilung kam uns in dieser

Zeit ein Kader-Trainings-Wochenende Ende Mai ganz gelegen. Sieben Stunden Samstag- und sieben Stunden Sonntag-Lehrgang mit diesjährigen Europameisterschaft-hartem Training mit einem super Trainer in Pforzheim.

Am Montag darauf konnten wir kaum laufen vor Muskelkater, aber wir waren glücklich, es hat uns richtig viel gebracht. Die Deutsche Meisterschaft kann jetzt kommen.

**Nicole Bierbach (Rhythmische Sportgymnastik)**

Im Juni 2021 hat sich die RSG-Abteilung neu formiert. Wir stellen vor: Stefan Hauschke (Abteilungsleiter), Nicole Bierbach (Stellv. und Techn. Leitung), Maïke Deuschle (Kassiererin). Auf Grund der aktuellen Pandemie hat der Traditionswettkampf Schmiden International zum ersten Mal als Live-Online-Event stattgefunden. Am Start war die Weltspitze der RSG. Großes Highlight dieser Saison waren die Finals bei denen unsere Gymnastin-

nen ihre Deutschen Meisterschaften antreten durften. Dies war die erfolgreiche Generalprobe für die diesjährigen Europameisterschaften in Varna, Bulgarien.

**Valentino Scicchitano**

Auch mit unseren Selbstverteidigungskursen soll es bald wieder losgehen. Selbstverteidigung bedeutet, sich selbst vor potenziellen oder tatsächlichen Übergriffen zu schützen. Ein wesentlicher Bestandteil ist das frühzeitige Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen. Lege deine eigenen Grenzen fest und behaupte diese auch in gefährlichen Situationen. Erlerne grundlegende Schlag- und Tritt-Techniken aus dem Krav Maga, die auch unter Stress effektiv sind. Ab dem 14. September bieten wir einen achtwöchigen Kurs nur für Frauen an.

Mehr Informationen gibt es unter: [www.fight-academy.de/women](http://www.fight-academy.de/women)

Dominik Krauß



Das Tänzerpaar Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo

**it4sport**  
by Troop

Lösungen für Ihren Sport.  
Websites & Apps.  
Verbands- & Vereinslösungen.

it4sport GmbH | Fellbach  
[www.it4sport.de](http://www.it4sport.de)

**Wir fördern Ideen.**  
**Morgen kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

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

**Volksbank Stuttgart eG**

Lokal & Nah

AM 17.08.2009  
ENTDECKTE **ERWIN SCHWAB** DEN  
HAUPTGÜRTEL-  
ASTEROIDEN **264020**  
UND NANNTEN IHN  
**STUTTART.**

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

Fellbach  
& Rems-Murr-Kreis  
Der gemeinsame Lokalteil

FELLBACHER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG

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



Mestre Paulão ist gestorben – er gab viele Impulse und war auch im Sportforum zu Gast.

## „Eine große Verbundenheit“

„Quilombolas de Luz“ verabschieden sich von Mestre Paulão

Mit Capoeira angefangen habe ich bei der Gruppe Fonte do Gravatá im Jahre 1972.“ – hier beginnt sie, die Geschichte eines großen Meisters, der Menschen aus den unterschiedlichsten Bevölkerungsschichten einen Weg zeigte, sie leitete und ihnen einen guten Weg im Leben durch Capoeira ermöglichte.

Hier fängt sie an, die Geschichte unseres großartigen Meisters und Gründers unserer Gruppe. Jetzt fragt ihr euch bestimmt, warum ich euch über ihn erzählen möchte... So wie jede schöne Geschichte irgendwo ihren Anfang hat, findet sie leider auch ein Ende. Manchmal ein viel zu schnelles, unerwartetes, welches einen förmlich überschwemmt und man das Gefühl hat, wie von einer Riesenwelle unter Wasser gesogen und hin und her gewirbelt zu werden.

Seine Geschichte endete vor nur wenigen Wochen. Unsere Gruppe in Deutschland und Brasilien ist noch immer in tiefer Trauer, doch wissen wir, dass er weiter lebt in unseren Trainings, in unserer Musik, in unserer Gemeinschaft, in einem Teil von jedem von uns. Dass wir seine Arbeit hier mit Stolz weiterführen, steht für jeden außer Frage. Doch heute möchte ich euch von ihm erzählen Mestre Paulão. Ich möchte euch von ihm erzählen, wie er es uns erzählte.

„Im Jahre 1978 wechselte ich zu der Gruppe Cativoiro von Mestre Miguel Machado. Hier fing ich auch an, Capoeira zu unterrichten,

und zwar von 1979 bis 1994. Später trat ich der Gruppe Negaça bei. Unser Stil, die Capoeira zu leben war gleichermaßen regional, wie Angola, da die Gruppe sich aber mehr zur Capoeira Angola hin entwickelte und ich in meiner Capoeira immer beide Stile verwirklichen wollte, kam ich zu dem Entschluss, selbst eine Gruppe zu gründen. Mit diesem Wunsch und gleichzeitig der Schwierigkeit, einen Namen zu finden, träumte ich von einem Freund welcher sagte: „Nimm diesen Namen“. Ich konnte mich aber nicht mehr an den Namen erinnern den er meinte, also sprach ich mit einem meiner Schüler, welcher mich erinnerte, dass mein Freund immer QUILOMBOLAS DE LUZ CAPOEIRA sagte. Was heißt Quilombolas de Luz? Quilombolas sind Krieger, die in den Quilombos (Sklavendörfer freier Sklaven) bei Angriffen für ihre Freiheit kämpften, an der Seite von Zumbi dos Palmares (Legende aus der Capoeira). Und Luz heißt Licht, also einfach gesagt, die erleuchteten Krieger.

In einem weiteren Traum sah ich das Profil von Zumbi dos Palmares, der zum Himmel sah. Ich suchte und suchte Fotos von seinem Profil, doch ich fand kein einziges, bis ich eines Tages ein Bild seines Profils auf einer Münze fand. So kam mir die Idee unseres Logos, wo Zumbi zum Universum schaut und der Berimbau als Symbol seines Kampfes, der über die Welt reichte. Die Bedeutung des Berimbbaus war der Raum den die Capoeira auf der

ganzen Welt einnahm. Diese starken Charakteristika sollten unserer neuen Gruppe Energie, Axé und Kampfgeist auf der Suche nach Freiheit bringen. Am 25. Mai 1995 war es also endlich offiziell, die Gruppe Quilombolas de Luz war geboren und ich erhielt meinen weißen Meister Gürtel von Mestre Ananias. Hier wurde ich nicht nur Meister, sondern Präsident und Gründer der Gruppe Quilombolas de Luz. Und lasst euch etwas sagen, von dieser Gruppe werdet ihr noch viel hören!“

Damit hat er recht behalten, die Quilombolas de Luz oder kurz QLC sind weltweit bekannt geworden. Unsere Conramestra Ricki brachte durch ihn die Capoeira nach Deutschland, wo er uns jedes Jahr besuchen kam. Dass auch wir eine tiefe Verbundenheit zu ihm haben ist wohl selbstverständlich. Jede einzelne Kordel, die einer unserer Schüler umgebunden trägt, hat er mit seinen eigenen Händen gemacht und das waren jedes Jahr um die hundert Stück. Auch ins Sportforum hat er uns begleitet und immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden, Workshops gegeben und es sich nie nehmen lassen, mit den Kindern zu trainieren und ihnen ihre Kordel zu verleihen.

Dass er kein Deutsch konnte, störte dabei keinen. Man spürte mit jeder Bewegung, mit jedem Blick, dass er liebte und lebte, was er da tat. Er war Capoeira, er war und bleibt Quilombolas de Luz. Ruhe in Frieden, Mestre Paulão. *Juliana Fischer*



**VERSICHERUNG  
VORSORGE  
GELDANLAGE  
BAUFINANZIERUNG**

SEIT ÜBER 25 JAHREN FÜR SIE DA

**EHRlich  
KOMPETENT  
KUNDENORIENTIERT**



**Fröhlich OHG**

Allianz Generalvertretung  
Karolingerstr. 6

70736 Fellbach-Schmidlen

froehlich.ohg@allianz.de

**www.allianz-froehlich-ohg.de**

Telefon 07 11.51 24 76

WhatsApp 0 15 12.7 12 21 78



**RAUMGESTALTUNG KLEIDER**

www.raumgestaltung-kleider.de



Ausstellung  
Haldenstr. 14  
70736 Fellbach  
0711 / 51 93 52

*Wir ziehen Ihre Wohnung an!*

**IHR PERFEKTER  
TEAMPLAYER!**

**ENTSCHEIDEN SIE  
SICH FÜR IHR  
NEUES ZUHAUSE.**

**Rufen Sie uns an unter  
Tel 0711.51.50.50.0**

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

**EBNER  
Bürkle**  
WOHN- UND STÄDTEBAU.



Training im Stadion – zum Outdoorsport darf als zusätzliche Fläche nun das Naherholungsgebiet „Lehmgrube“ mitgenutzt werden. Foto: privat

# Wie nach Hause kommen!

Das sagen unsere Mitglieder zur lang ersehnten Wiedereröffnung

So, jetzt ist es endlich wieder so weit – und unser Fitnessstudio durfte die Tore öffnen, um seine trainingsfreudigen Mitglieder zu empfangen. Nach einer knapp achtmonatigen „Pause“ mit unheimlicher Stille im Fitnessstudio kehrt schließlich wieder Leben ein. Es wird wieder Musik gespielt, Trainingsgespräche werden geführt, das Bistro ist wieder voll für euch da und die activity-Mitarbeiter freuen sich jeden Tag, euch wieder begrüßen zu dürfen.

Aber worauf haben sich unsere Mitglieder am meisten gefreut? Antworten wie „Auf die schweren Gewichte“, „Gerätetraining und

natürlich den Service“ oder „endlich die Corona-Kilos loswerden“ waren die beliebtesten. Ja, die Geräte standen lange still und warteten nur darauf, wieder benutzt zu werden. Auch die Frage „Wie hat es sich angefühlt, nach langer Zeit wieder zurückzukommen?“, stellte sich und die Antworten waren wie Balsam für die Seele der activity-Teammitglieder! „Als wäre ich nie weg gewesen!“, „Wie nach Hause kommen!“ natürlich für viele sicher „ungewohnt aber auch vertraut“.

Was kann man sich mehr wünschen als strahlende Mitglieder, die genauso glücklich sind, wieder im activity zu sein wie die Mitarbeiter?

Richtig! Nichts. Was dem activity wohl am meisten gefehlt hat? Ich denke IHR und wie war's bei euch? „Die Möglichkeit, jemanden beim ersten Training mitzubringen“, denn wer trainiert schon gern allein? Sowohl, „das Training als auch der Kraftsport“ ist vollkommen nachzuvollziehen und auch die „Kurzgespräche zwischen den Trainingseinheiten“ haben euch gefehlt.

Also wie ihr seht, sind alle begeistert über die Wiedereröffnung und auch positiv gestimmt, dass es ab sofort so bleibt. Wir drücken die Daumen und sagen Willkommen zurück!

Juliana Fischer

IHR  
**KÜCHENSTUDIO**

das Beste für Ihre Küche  
**eLöffelhardt**  
Küchenstudio des Fachhandels



**BERATUNG, PLANUNG & MONTAGE**

MODERN, ZUVERLÄSSIG, PROFESSIONELL

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

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

musterhaus  
küchen

GAGGENAU LEIHT BOSCH Miele BLANCO

FACHGESCHÄFT



Vielseitige Kurse werden beim TSV Schmidener wieder geboten.

Foto: privat/THOMAS WAGNER

## LACKIERUNG, KAROSSERIE & UNFALLINSTANDSETZUNG

ALLER MARKEN NACH HERSTELLERVORGABEN.  
UNSER TEAM FREUT SICH AUF SIE!

### FELLBACH

Schaflandstraße 58  
70736 Fellbach  
Tel. 0711 21300-500  
Fax 0711 21300-509  
infokul@autohaus-kloz.de

### WEILIMDORF

Motorstraße 32  
70499 Stuttgart-Weilimdorf  
Tel. 0711 21300-600  
Fax 0711 21300-609  
unfall@autohaus-kloz.de

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr. 7:00 - 18:00 Uhr

**24h**  
Abschleppdienst  
0711 586969



**AUTOHAUS  
FELIX KLOZ GMBH**

[www.kloz.de](http://www.kloz.de) | [www.autohaus-kloz.de](http://www.autohaus-kloz.de)

die-blume  
[www.die-blume.com](http://www.die-blume.com)

### Tine Hämmerle

Neustädterstr. 45  
70736 Fellbach-Schmidener

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

### Mercedes-Benz Autohäuser:

Merowingerstraße 7-9  
70736 Fellbach  
Tel. 0711 21300 100

Zuffenhauser Straße 95  
70825 Korntal-Münchingen  
Tel. 0711 21300 200

Burgstallstraße 95  
70199 Stuttgart  
Tel. 0711 21300 300

Mercedes-Benz



Lokal&Nah

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