DIE ZEITUNG DES TSV SCHMIDEN
AUSGABE 1/2022

MUSKEL KATER

20 JAHRE ACTIVITY

20 JAHRE ACTIVITY

DER BEGINN EINER ERFOLGSGESCHICHTE

SEITE 4

ACTIVITY NIGHT

09.04.2022
MEHR DAZU AUF
SEITE 3

EINKLANG SCHNUPPERTAG

23.04.2022
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

ERNÄHRUNGS WORKSHOP

23.04.2022
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Es gibt diese Momente, in denen einen eine Erkenntnis wie ein Blitz trifft. In diesem Falle die: Junge, du wirst alt. Also genau genommen: Alter, du bist alt.
Eigentlich stöberte der Muskelkater nur ein wenig auf seiner Festplatte herum. Das Activity, der Freizeitsportclub des TSV Schmiden, feiert dieses Jahr sein 20-jähriges Bestehen – und da wäre es doch ganz spannend zu sehen, was wir zur Eröffnung in der offiziellen Vereinszeitschrift darüber geschrieben hatten. Tatsächlich fand sich etwas, das sogar noch älter ist – und zwar in einem Ordner mit dem Namen „Ausgabe 1" aus dem Jahr 1997. Damals zog der „activity Club" – der Vorläufer des Freizeitsportclubs – gerade ins Rems-Murr-Center ein und wurde feierlich eröffnet. Und der Muskelkater berichtete in seiner Erstausgabe darüber.
So wird also in diesem Jahr nicht nur das activity 20 Jahre alt, sondern – Tusch, bitteschön! – der Muskelkater sogar 25 Jahre alt.
Nun sind 25 Jahre ja kein Alter. Und ein Blick auf die deutsche Hitparade im Jahr 1997 zeigt, dass damals auch nicht alles besser war – wenn „Barbie Girl" von Aqua auf Platz 1 stand.
Andererseits verweist unser damaliger Autor stolz darauf, dass der Mitgliedsbeitrag im frisch eröffneten activity-Vorläufer „wirklich faire 40,- DM" betrug. Das hört sich nun doch stark nach Vergangenheit hat, so à la „früher hat die Brezel ja nur fünf Pfennige gekostet" – der Ehrlichkeit halber hat sich der Mitgliedsbeitrag seitdem wesentlich günstiger entwickelt als der Brezelpreis.
Schon vor 25 Jahren brachten die Muskelkater-Autor:innen allerdings vollen Einsatz: Zur Eröffnung des activity nahm Mitarbeiter Jochen V. einen einwöchigen Selbstversuch vor, der mit den epischen Worten begann: „Montag 19.00 Uhr, Step-Aerobic für Anfänger. Ein bißchen komisch finde ich es ja schon, so allein unter Frauen, aber die jungen Damen nehmen mich freundlich auf. Die Übungen auf dem Step sind konditionell eher kein Problem für mich, dafür stellen sie aber höchste Anforderungen an meine Koordinationsfähigkeit. Ab und an muß ich eine kurze Pause machen, um meine Beine im Geist wieder zu entknoten." Das Eszett aka Scharfes-S im Text erinnert übrigens daran, dass zwischen damals und heute auch mehr als eine Rechtschreibreform ins Land gegangen ist… Die Buchstaben sind uns allerdings trotzdem nicht ausgegangen.
Und deshalb, Leute: Wir freuen uns auf eine große Jubiläums-Party fürs activity, mit allem Drum und Dran. Der Muskelkater bleibt sich treu und wünscht sich zu seinem Jahrestag nur eines: eine große Pizza von Arcangelo Porro im Ristorante Stadio.
Bleibt gesund und uns gewogen

Euer Muskelkater

Stadio
Ristorante • Pizzeria
„La Cucina Italiana"
da Arcangelo

Genießen Sie italienischen Flair in gemütlicher Atmosphäre

Dienstag - Samstag 17.30 - 22.00 Uhr
Sonntag und Feiertage 12.00 - 15.00 Uhr und 17.30 - 22.00 Uhr
Montag Ruhetag

Ristorante "Stadio" – TSV Schmiden
Nurmiweg 8
70736 Fellbach-Schmiden
Telefon 07 11 / 51 34 51 • www.stadio.de

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

Immer sauberes Trinkwasser
Rückspülfilter finden Sie bei uns
Markenqualität aus Deutschland
FSH FACHMARKT SANITÄR HEIZUNG
Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH
Salierstraße 51 · 70736 Fellbach
www.fsh-fachmarkt.de

schöne Bäder
Wärme & Solartechnik
Elmar Friz
friz Sanitär-technik
Sanitär · Heizung · Kundendienst
Fellbacher Str. 66 · 70736 Fellbach · Tel. 07 11 - 51 22 98
www.friz-sanitaer.de

WE STAND WITH U - #solidaritywithukraine

Der TSV Schmiden verurteilt den menschenverachtenden Krieg Russlands gegen die Ukraine

Ulrich Lenk und Jörg Bürkle: „Wir stehen solidarisch zu den Ukrainern und appellieren an alle Beteiligten, sich für eine friedliche Lösung einzusetzen."
Der Sport stellt eine völkerverbindende Gemeinschaft da, indem es um ein friedvolles Miteinander aller Völker, um Respekt, Freundschaft und einen sportlich-fairen Wettstreit geht. Dabei haben nationalistisches Gehabe oder gar ein kriegerisches Gegeneinander keinen Platz. Gerade wir im TSV Schmiden leben diese internationale Gemeinschaft seit Jahrzehnten. Bei uns im TSV sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene der verschiedensten Nationalitäten friedlich vereint und sportlich aktiv. Integration und Migration sind uns im TSV ein großes Anliegen.
Ausdrücklich unterstützen wir deshalb auch die Position des Schwäbischen Turnerbundes, der ja auch Mitträger unseres RSG-Olympia-Stützpunkts Fellbach-Schmiden ist. (https://rsg.stb.de)
Insbesondere in der TSV-Abteilung Rhythmische Sportgymnastik und am RSG-Stützpunkt in Schmiden arbeiten seit vielen Jahren Sportlerinnen und Trainer/innen aus der Ukraine, aus Belarus, aus Russland, aus anderen osteuropäischen Ländern und aus Deutschland in großer Eintracht friedlich zusammen. Sie allen verurteilen einmütig den völkerrechtswidrigen Krieg Putins gegen die Ukraine, sind solidarisch mit den betroffenen Menschen und setzen sich wie alle Abteilungen und Verantwortlichen im TSV Schmiden für eine friedliche Lösung ein.

Ulrich Lenk (Präsident)
Jörg Bürkle (1. Vorsitzender)

Viele Bürger haben in Fellbach ihre Solidarität mit den Menschen in der Ukraine ausgedrückt und an ihrem Schicksal Anteil genommen.

IMPRESSUM

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe März 2022
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, Denis Glier, Katharina Belz, Nico Colnaric, Juliana Fischer und Heike Schader
Produktion: Eva Schäfer
Fotos: Alexander Veith
Anzeigen: Malte Busato
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

activity Night

Sich gemeinsam bewegen, gemeinsam etwas bewegen!

Wir staunen nicht schlecht, als Alex, Felix und ich zum ersten Mal vor den Räumlichkeiten des Rems-Murr-Klinikums stehen. Was zunächst eher an ein modernes Bürogebäude erinnert, ist in Wirklichkeit eine der wichtigsten Anlaufstellen für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden und Pflegebedarf in Winnenden und Umgebung. Ausgestattet mit 667 Planbetten und 13 OP-Sälen sorgen die Angestellten für das wohl wichtigste Gut der Menschheit – die Gesundheit! Das Augenmerk unseres Besuches liegt dabei besonders auf der psychosomatischen Abteilung für Kinder und Jugendliche.

Mit unserem kommenden Event – der activity Night – wollen wir nämlich Geld sammeln, um das Team rund um den Psychologen Uwe Knillmann bei seiner Arbeit zu unterstützen. Aufgrund der hohen Belastung durch die immer noch andauernde Pandemie-Situation und denen damit verbundenen Maßnahmen, ist auch die Anzahl psychisch erkrankter Jugendlichen in den vergangenen zwei Jahren rapide angestiegen. Um uns selbst ein Bild zu machen und ein paar Eindrücke zu sammeln, waren wir vor Ort und haben dort mit Pflegern, Pädagogen, Therapeuten aber auch mit Betroffenen gesprochen. Herzlich wurden wir vom gesamten Team willkommen geheißen und durch die Räumlichkeiten der Abteilung geführt. So gibt es einen Gemeinschaftsraum, Einzelzimmer, Klassenräume, eine Terrasse, eine Kunst- und Bastelwerkstatt sowie einen Sportraum, sehr zur Freude von Coach Alexander Veith, der sich gleich mal am Boxsack versucht. Ein besonderes Highlight des Besuches war aber Patientin Leyla, die sich trotz sozialer

Die Workshops drehen sich an dem Abend alle um Fitness, Selfcare und Tanz

Ängste dazu entschlossen hat, uns vor laufender Kamera kurzfristig ein Interview zu geben und dabei selbstbewusst von ihrer Erkrankung sowie dem Alltag in der Abteilung berichtet. Chapeau an dieser Stelle an die junge Dame – denn psychische Erkrankungen sind nichts, was man verstecken muss. Und nur wer offen damit umgeht, dem kann auch geholfen werden! Leyla geht dabei mit leuchtendem Beispiel voran und spendet jungen Menschen Mut, die sich vielleicht momentan in einer ähnlichen Situation befinden, aber sich nicht trauen, um Hilfe zu bitten. Wenn ihr euch jetzt fragt, wie ihr die psychosomatische Abteilung der Rems-Murr-Kliniken unterstützen könnt, dann solltet ihr unbedingt bei unserer activity Night am 9. April vorbeischauen!

Alle Einnahmen, die an diesem Abend generiert werden, fließen nämlich an die erwähnte Abteilung. Es stehen euch sechs verschiedene Workshops an diesem Abend zur Verfügung, die sich alle um die Themen Fitness, Selfcare und Tanz drehen.

Dazu zählen die Workshops „Strong Man“, „Fitness Food“, „Hiphop Basic & House“, „Relax & Breathe“, „Mental Regeneration“ und „Check your Back“. Als Abschluss erwartet euch außerdem ein spektakuläres Late-Night-Bootcamp mit unseren Top Coaches Alex und Tamer.

Alle Infos und Buchungsmöglichkeiten findet ihr wie immer auf unserer Webseite www.activity-fellbach.de. Eine Kurzdokumentation zu unserem Besuch in der Klinik gibt es auf unseren sozialen Netzwerken. Kommt am 9. April vorbei und tut dabei nicht nur etwas Gutes für euch, sondern auch für andere. Wir freuen uns auf euch!

PS: Wer im Vorfeld bereits einen Beitrag an die Psychosomatik der Rems-Murr-Kliniken spenden möchte – kann dies außerdem über folgendes Spendenkonto Stichwort „Psychosomatik“ tun:

KSK Waiblingen
IBAN: DE07 6025 0011 0000 20262 64

Dominik Krauß

Interviews mit Mitarbeitern des Klinikums bieten neue Einblicke in deren Arbeit. *Foto: Alexander Veith*

Die Eröffnung des activity mit den neuen Räumen war ein Meilenstein in der TSV-Geschichte.

20 Jahre activity – Der Beginn einer Erfolgsgeschichte

Anlässlich des Jubiläums machen wir in einer Beitragsserie eine Zeitreise und blicken zurück auf die Entwicklung des Vereinsfitnessstudios.

Der dritte Oktober – in der Geschichte des activitys ist dies ein entscheidender Tag gewesen. Nicht nur dass das Vereinsfitnessstudio des TSV Schmiden jedes Jahr an diesem Tag seine Pforten im Rahmen eines „Tag der offenen Tür" für alle Neugierigen öffnet. Sondern ist dies auch der Tag, an dem das Fitnessstudio im Jahr 2002 zum aller ersten Mal von Besuchern bestaunt werden konnte.

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums wollen wir dieses Jahr in einer dreiteiligen Beitragsserie eine kleine Zeitreise mit euch machen und zurück schauen auf die Anfänge und die Entwicklung der Fitnessbranche und unseres geliebten Vereinsfitnessstudios.

Seinen Ursprung hatte das Fitnesstraining – wie sollte es auch anders sein – bei den alten Griechen. Als der Arnold Schwarzenegger der Antike gilt zu dieser Zeit Milon von Krotos, der bereits in seiner Jugend ein ganzes Kalb stemmen konnte (Gewichtscheiben waren zu dieser Zeit noch nicht in Mode!). Unterstützung bekam Milon außerdem von seinem Mentor Pythagoras, also der Typ der euch auch bis zur zehnten Klasse im Mathematikunterricht mit seinen Formeln gequält hat. Pythagoras verfasste den so genannten „Tetradenzyklus", dem wohl ersten bekannten Trainings- und Ernährungsplan der Geschichte, somit gilt der Mathematiker als Wegbereiter für die heutige moderne Superkompensationstheorie sowie des progressiven Muskeltrainings. Die ersten Fitnessgeräte entwickelte der schwedische Arzt Gustav Zander in den 1850er Jahren. Er überlegte sich, wie er die Arbeit für sich und seine Patienten einfacher gestalten konnte und revolutionierte dabei ganz nebenbei die Physiotherapie. Seine mechanischen Heilmethoden fanden hohen Anklang bei der Bevölkerung und so begann 1877 die industrielle Herstellung. Nur Sportbekleidung kannte man zu dieser Zeit noch nicht, so war es nicht unüblich, dass die Menschen mit Kleidern und Anzügen an den neumodischen Geräten trainierten.

Arnold Schwarzenegger macht den Fitnesstrend zum Massenphänomen

Nachdem im Laufe des 20. Jahrhunderts immer wieder neue Fitnessgeräte und Hometrainer auf den Markt kamen, eröffneten schließlich in den Siebziger Jahren die ersten kommerziellen Fitnessstudios. Bis zum endgültigen Durchbruch dauerte es jedoch noch ein Jahrzehnt – es war niemand geringeres als Arnold Schwarzenegger, siebenfacher Mr. Olympia und fünffacher Mr. Universum, der das Fitnesstraining zum Massenphänomen machte. Der „Terminator" wurde zum Bodybuilding-Vorbild vieler Männer und das Quälen des eignen Körpers an den Kraftgeräten zum Trend.

Dies erkannte auch Rolf Budelmann, ehemaliger Geschäftsführer des TSV Schmiden, der mit seiner Idee eines Geräte-gestützten Fitnessangebotes 1993 vor den Vereinsvorstand trat. Erste Kraftgeräte wurden angeschafft, diese fanden 1994 ihren Weg in das neu angelegte Bewegungszentrum im Friedens-Schulzentrum. Schon damals war klar, immer mehr Mitglieder sehnten sich nach flexibleren Trainingszeiten, was jedoch durch den Abteilungssport nicht abgedeckt werden konnte. Zu Beginn lief das Projekt noch unter dem Namen Fitness-Treff, um jedoch dem vielseitigen Angebot, das neben Fitnesstraining auch Schwimmen und Sportreisen beinhaltete, gerecht zu werden, kam der damalige Leiter der Einrichtung Kai Vetter

In den Räumen des Rems-Murr-Centers wurde der Grundstein zum activity gelegt

auf den Namen „activity – der Freizeitsportclub". Über einen Kontakt in der Tennisabteilung ist man schließlich auf die Räumlichkeiten im Rems-Murr-Center aufmerksam geworden und man entschloss, sich hier einzuquartieren. Zunächst als ein Zentrum für Tennis und Squash, später auch Badminton, angedacht, entschied man sich kurzerhand, die Wände zwischen zwei Squashplätzen einzureißen und dort ein paar Fitnessgeräte hinzustellen. Der Grundstein für das activity, wie wir es heute kennen, war gelegt.

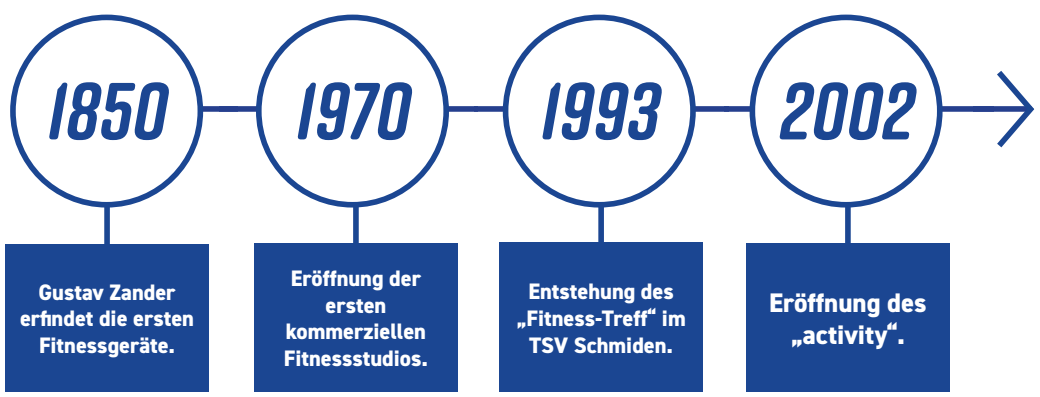
Jedoch dauerte es noch bis zum Jahr 2002, bis das activity zu einem vollwertigen Fitnessstudio umfunktioniert wurde.

Zu Beginn hatte das Projekt jedoch nicht nur Unterstützer, vereinsinterne befürchtete man wirtschaftliche Verluste und Konkurrenz zwischen den Abteilungsangeboten und den Angeboten des activity. Dennoch lieferte Rolf Budelmann schlagkräftige Argumente für die Einrichtung eines Fitnessstudios.

Am 3. Oktober 2002 öffnete das activity schließlich seine Pforten – für rund 6 Millionen DM wurde die ehemalige Tennis- und Squashhalle im Rems-Murr-Center neu eingerichtet. Nun warteten moderne Sanitär- und Umkleidebereiche, Fitness und Gesundheitsbereiche, eine Sauna, eine Boulderwand, eine Beachanlage und vieles mehr auf die Besucher.

Das activity war geboren! Fortsetzung folgt…

Dominik Krauß



Tanzschule Schicki und TSV vereint

Die Tanzschule Schicki ist leider Opfer der Corona-Pandemie geworden, weshalb sie schließen musste. Durch den Kontakt einer Tänzerin vom TSV, die auch in der Tanzschule Schicki engagiert tanzte, kamen Gespräche zustande, die dann zur Fusion zwischen der Tanzschule Schicki mit dem TSV Schmiden führten. Eine „win-win" Situation. Die Tanzabteilung bekommt 118 neue Mitglieder:innen und die Tänzer:innen aus der Tanzschule Schicki haben ein neues Zuhause mit tollen Trainingsbedingungen.
Unter der Leitung von Tamara Schweizer und ihrem Partner gibt es nun sieben neue Tanzgruppen. Standardtänze, Lateintänze und auch Discofox stehen auf dem Programm. Wir freuen uns auf die neuen Mitglieder und heißen sie herzlich willkommen!
Die Tanzabteilung hat neben den begehrten Gesellschaftstanzkreisen sehr viel mehr zu bieten: Turniertanz, Zumba®, Boogie Woogie, Orientalischer Tanz, Standard- und Lateintanz für Kinder und Jugendliche kombiniert mit Contemporary Dance, Hip Hop… Es gibt fast nichts, was es bei uns nicht gibt.
Und: Ab 16. März startete ein komplett neuer Zumba® Kurs für Kinder und Jugendliche.
In der Planung sind auch zusätzliche Tanzübungsabende, Tanztrainings für Schüler:innen und Discofox Trainings…. Wir halten euch natürlich auf dem Laufenden. *Katharina Belz*

Ein Gruppenfoto der Tanzsportlerinnen und Tanzsportler.

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

NEU OUTDOORKÜCHEN
Unsere Outdoorküchen-Ausstellung in Fellbach-Schmiden, Neustädter Straße 45 auf dem Gelände der Gärtnerei Koch.
Wir zeigen euch Outdoorküchen von Grillzimmer, WWOO, Grillelemente von OFYR und Big Green Egg.

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

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

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

Schock GmbH
Hertzstraße 1 · 70736 Fellbach
☎ 07 11 / 58 12 00
info@holzbau-schock.de
seit 1948
HOLZBAU + VELUX
Bedachungen
Dachdämmung
Velux- und Rotofenster

TELEKIM
Telefonie- & IT-Lösungen
Scan mich!
Tel.: 0711 510 97 98-0 • E-Mail: info@telekim.de • 70736 Fellbach-Offingen

PH
ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister
WOHN- UND GEWERBEBAU
▪ UMBAU
▪ RENOVIERUNG
▪ SANIERUNG
▪ NEUBAU
Karolingerstr. 40 ▪ 70736 Fellbach ▪ Tel.: 0711 - 51 40 06
www.architekturbuero-hoffmeister.de

Lokal&Nah
WIR SIND HIER FÜR
QUALITÄTSORIENTIERTE KONSUMENTEN
www.stzw.de
Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2022

Löffelchen voll Capoeira gefällig?

Capoeira ist ein Erlebnis – und bietet sehr viele Facetten.

Nues Jahr neue Vorsätze! Richtig? Also naja.. das ist ja schon veraltet, ich meine es ist ja schon März... Aber wenigstens habe ich jetzt eure Aufmerksamkeit! Denn unsere Capoeira-Abteilung ist schon mit viel Axé (Energie) ins neue Jahr gestartet! Wir sind wie fleißige Capoeira-Bienchen am Tüfteln, wie wir unseren Capoeira-Stock erweitern und viel leckeren Honig, äh tolles Training produzieren können. Wenn du mitmachen willst, sind das unsere Trainingszeiten:
Montag: von 18 bis 19:30 Uhr
Dienstag: von 10:15 bis 11:45 Uhr
Mittwoch und Freitag: von 19 bis 20:30 Uhr
Wenn ich dir noch etwas Honig um den Mund schmieren soll, haben wir hier die Erfahrungen unserer Mitglieder für dich. Wer könnte einem das Erwachsenentraining schmackhafter machen, als unsere Mitglieder? Stefanie ist seit 2014 dabei und schrieb auf meine Frage, warum sie Capoeira macht: „Ich kam durch meinen Sohn zur Capoeira, nachdem ich immer wieder bei seinem Training zuschauen durfte, kam der Wunsch, es selbst zu probieren. Ich habe festgestellt, dass die Kombination aus Bewegung und Musik einfach toll ist."
Torsten ging es ähnlich: „Nachdem meine Tochter mit Capoeira angefangen hatte, habe ich mich dafür interessiert und bald den Einstieg gefunden. Inzwischen ist das wie eine zweite Familie!"
Wie ihr seht, begeistern wir nicht nur Klein sondern auch Groß, Capoeira ist ein Familienerlebnis!
„Mir ist es wichtig, beim Sport den ganzen Körper zu bewegen und vielseitig anzusprechen. Das kommt bei der Capoeira alles zusammen. Außerdem spielen Musik und Instrumente eine wichtige Rolle – großartig, dass man das mit seinem Sport verbinden kann!", schrieb mir Anne. Auch Tims Antwort duftet wie frischer Honig: „Für mich hat Capoeira als kleines Hobby am Rande, um mich wenigstens etwas sportlich zu betätigen, angefangen und über die Jahre zum Allround-Training entwickelt, dass in seiner Vielfalt nicht nur sportliche sondern auch musikalische und soziale Aspekte abdeckt und einfach riesig Spaß macht!". Schön zu sehen, wenn unsere Mitglieder, das Gefühl widerspiegeln, dass wir ihnen in jedem Training mitgeben wollen. Warum man Capoeira macht kann also unterschiedliche Gründe haben. Genauso unterschiedlich waren die Antworten auf meine Frage: „Was ist die Capoeira für dich?", was nebenbei bemerkt ein kleiner, aber feiner Unterschied zur ersten Frage ist. Wie Waldbienenhonig und Blütenhonig. Svea ist erst vor kurzem zu uns gestoßen und antwortete mir mit: „Leben! Weil Capoeira Bewegung, musikalische Inspiration, Ausgleich für alles, und immer wieder eine neue Herausforderung ist." Oder du brauchst etwas süßen Honig zum Ausgleich der stressigen Blumenwiese: „Egal ob man sich auspowern möchte, einfach nur Musik machen und Singen oder sich mit Freunden treffen will, hier wird alles vereint. Dadurch kann ich komplett vom stressigen Alltag abschalten und in eine völlig andere Welt abtauchen."
Torsten schrieb: „Capoeira ist für mich ein tolles Hobby, das körperliche und künstlerische Aspekte verbindet und anspricht, zum Beispiel Bewegung in drei Dimensionen, Ausdauertraining, gemeinsames Musizieren und Singen und damit auch ein Einstieg in die brasilianische Kultur.", Anne fügte hier hinzu: „Darüber hinaus stärkt es das Selbstbewusstsein und lässt einen seine Grenzen ausloten." Was soll ich sagen, ich habe schon einen Zuckerschock! Und du? Wenn wir dich noch nicht überzeugen konnten, ein kostenloses Probetraining auszumachen, kommt nun unser Finalschuss oder sollte ich sagen unsere letzte Honigwabe mit dem süßesten Honig von allen. Anne schrieb: „Ich bin absoluter Fan von der Capoeira und würde es jedem weiterempfehlen! Es ist ein Sport ohne Leistungsdruck, in dem jede*r seinen/ihren Platz findet, sei es mit spektakulärer Akrobatik oder harmonischen Bewegungen. Sportlichkeit, Musikalität und Persönlichkeitsbildung gibt's quasi als All-in-On-Paket." Auch Tim hat die Biene auf die Blüte getroffen: „Ich würde die Capoeira jedem*r empfehlen.
Man kann sich in alle Richtungen entwickeln und so wird der eine Meister am Berimbau und der andere in der Roda."
Wenn du bereit bist für dein neues Lebensgefühl, sind wir die richtige Anlaufstelle! Melde dich bei uns über unsere Website www.capoeira-fellbach.de

Juliana Fischer

KURSE DES TSV SCHMIDEN
STAND MÄRZ 2022

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
Robin Vogt
Telefon: 0711 5104998 19
reha@tsv-schmiden.de
www.activity-fellbach.de

Kontaktpersonen im Sportforum Wilhelm-Stähle-Straße 13 70736 Fellbach

Ballett/Hip-Hop/ Modern Dance
Gloria Schröter
Telefon: 0172 7392240
g.schroeter@tsv-schmiden.de
www.ballett.tsv-schmiden.de

Capoeira
Sarah Kempf
Telefon: 0176 3633 8237
capoeira@tsv-schmiden.de
www.capoeira-fellbach.de

CrossFit
Robin Vogt
Telefon: 0178 1044850
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: 0152 02026935
reversus@tsv-schmiden.de
www.reversus.de

Kontaktpersonen in unseren Abteilungen

Jazztanz
Silvia Bürkle-Kuhn
Telefon: 07151 43488
silvi-jazzdance@gmx.de
www.jazztanz.tsv-schmiden.de

Schwimmen
Hansjörg Brenner
vorstand@schmiden-schwimmen.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 informiere dich vor deinem Besuch über die jeweilige Abteilungswebseite oder kontaktiere den Abteilungsleiter*innen!

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: 16.30–18.30 Uhr
Mittwoch: 09.00–12.00 Uhr
Donnerstag: 16.30–18.30 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1 **06.30–07.30 Uhr:** Workout of the Day	1 **06.30–07.30 Uhr:** Workout of the Day	2 **07.40–08.40 Uhr:** Core Training	2 **09.10–10.45 Uhr:** Walking	1 **06.30–07.30 Uhr:** Workout of the Day	7 **09.00–09.45 Uhr:** Delfin-Kurs (Anfänger 1)
2 **09.15–10.15 Uhr:** Fitnessgymnastik	5 **09.00–09.50 Uhr:** Wake up Dance and Gym - Morning Dance	3 **08.50–09.50 Uhr:** WSG & Stretch	6 **09.20–10.20 Uhr:** Mach dich fit & bring dein Baby mit	2 **08.30–09.30 Uhr:** Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren intensiv	1 **09.00–10.00 Uhr:** Krav Maga Selbstverteidigung
3 **09.20–10.20 Uhr:** Bewegter Rücken	2 **09.10–10.10 Uhr:** Bauch, Beine, Rücken (BBR)	2 **09.00–10.00 Uhr:** Fitnessgymnastik an Kraftgeräten	3 **09.40–10.40 Uhr:** Senioren Rückenfitness	1 **08.50–09.30 Uhr:** Power Fit Mix	1 **09.00–10.30 Uhr:** Hyrox Training
	4 **09.30–10.45 Uhr:** Morgen Yoga	1 **09.00–10.00 Uhr:** Cycling	6 **10.30–11.30 Uhr:** Body Shape für Mamis	4 **09.00–10.00 Uhr:** Sanftes Morgen Yoga	2 **09.10–10.10 Uhr:** Fit Mix
	1 **10.00–11.00 Uhr:** Fitnessboxen	1 **09.15–10.15 Uhr:** Black Class	4 **11.00–12.00 Uhr:** Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik	2 **09.30–10.30 Uhr:** Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren gemäßigt	7 **09.50–10.35 Uhr:** Delfin-Kurs (Anfänger 1)
	1 **10.15–11.45 Uhr:** Capoeira Erwachsene	2 **10.00–11.00 Uhr:** Fit trotz Gewicht		3 **09.40–10.40 Uhr:** Rückenfitness Gold	2 **10.15–10.45 Uhr:** Bauch Intensiv
	3 **10.20–11.20 Uhr:** Mobility & Körperwahrnehmung	2 **10.00–11.00 Uhr:** Pilates Flow		1 **10.00–11.00 Uhr:** Fitnessboxen	7 **10.40–11.25 Uhr:** Wal-Kurs (Anfänger 2)
		2 **10.00–11.00 Uhr:** Die fünf Esslinger			2 **11.00–12.00 Uhr:** Fit mit Tamer
		2 **10.30–11.30 Uhr:** Fitnessgymnastik an Kraftgeräten			5 **11.00–12.00 Uhr:** Zumba
					1 **11.00–12.30 Uhr:** Hyrox Training
					7 **11.30–12.15 Uhr:** Wal-Kurs (Anfänger 2)
7 **16.00–17.00 Uhr:** Capoeira Kleine Kinder	6 **15.20–16.20 Uhr:** Pilates für Mamis	2 **15.00–16.00 Uhr:** Die fünf Esslinger	7 **16.30–17.30 Uhr:** Hip-Hop Anfänger	7 **15.15–16.15 Uhr:** Krokodil Kurs (Anfänger 3)	3 **12.10–13.00 Uhr:** Mobility & Körperwahrnehmung
	6 **16.30–17.30 Uhr:** Pilates für Schwangere			7 **15.30–16.15 Uhr:** Wassergewöhnung	
	7 **16.45–17.45 Uhr:** Ballett Kinder Anfänger			7 **15.45–16.45 Uhr:** Ballett Kinder Anfänger I	
				7 **16.15–17.15 Uhr:** Krokodil Kurs (Anfänger 3)	
				7 **16.30–17.15 Uhr:** Feel the Dance Fever Minis	
					Sonntag
7 **17.00–17.55 Uhr:** Kids Boxen/Kickboxen	2 **17.10–17.40 Uhr:** Bauch Intensiv	2 **17.00–17.50 Uhr:** Body Workout Leg & Shoulder	7 **17.45–18.45 Uhr:** Hip-Hop Mittelstufe	7 **17.00–18.00 Uhr:** Capoeira Kleine Kinder	1 **09.30–10.30 Uhr:** Step & Pump
7 **17.00–18.00 Uhr:** Capoeira Große Kinder	7 **17.30–18.15 Uhr:** Delfin-Kurs (Anfänger 1)	7 **17.00–17.55 Uhr:** Jugend-Boxtraining	1 **18.00–19.00 Uhr:** Funktionelles Training Outdoor	7 **17.00–18.30 Uhr:** Ballett Kinder Fortgeschritten	1 **09.45–11.00 Uhr:** CrossBox
2 **17.00–18.00 Uhr:** Funktionelles Training Outdoor	2 **17.30–18.30 Uhr:** Fit Mix Outdoor	7 **17.00–18.00 Uhr:** Capoeira Kleine Kinder	1 **18.05–18.45 Uhr:** Funktionelles Training	1 **17.30–19.00 Uhr:** Thaiboxen	1 **10.00–11.00 Uhr:** Cycling
2 **17.20–17.50 Uhr:** Bauch intensiv	4 **17.30–18.45 Uhr:** Vinyasa Flow I Einsteiger	2 **17.00–18.00 Uhr:** Bauch, Beine, Rücken Outdoor (BBR)	1 **18.00–18.20 Uhr:** Technik Training	7 **17.30–18.15 Uhr:** Feel the Dance Fever Midis	2 **10.35–11.05 Uhr:** Bauch Intensiv
3 **17.30–18.30 Uhr:** Gerätetraining	3 **17.45–18.25 Uhr:** Faszinierender Rücken	3 **17.30–18.30 Uhr:** Grundlagentraining	1 **18.00–19.00 Uhr:** Workout of the day	4 **17.30–18.45 Uhr:** Yin Yoga & Meditation	1 **11.00–12.00 Uhr:** Fitnessboxen
4 **17.50–19.05 Uhr:** Ashtanga Yoga	3 **18.00–19.00 Uhr:** Mobility	2 **18.00–18.50 Uhr:** Pilates Flow	7 **18.00–19.00 Uhr:** Kids Boxen/Kickboxen	7 **18.00–19.00 Uhr:** Capoeira Jugendliche	3 **11.10–11.30 Uhr:** Mobility & Körperwahrnehmung
1 **17.55–18.40 Uhr:** Core Board Power & Stabilisation	3 **18.00–19.00 Uhr:** Zoom Mobility (online)	1 **18.00–19.00 Uhr:** Kettlebell	2 **18.00–19.00 Uhr:** Pilates	7 **18.00–19.00 Uhr:** Capoeira Große Kinder	
1 **18.00–18.30 Uhr:** M.A.X.	1 **18.00–19.00 Uhr:** Workout of the day	1 **18.00–19.00 Uhr:** Fitnessboxen	1 **18.30–19.30 Uhr:** Fitnessboxen	2 **18.00–19.00 Uhr:** Pilates	
1 **18.00–19.00 Uhr:** Gymnastics	5 **18.00–19.00 Uhr:** Ballett Erwachsene Anfänger	5 **18.00–19.00 Uhr:** Dance	1 **18.30–19.30 Uhr:** Cycling	1 **18.00–19.00 Uhr:** Weightlifting	
1 **18.00–19.00 Uhr:** Cycling	1 **18.00–19.00 Uhr:** Fitnessboxen	7 **18.00–19.00 Uhr:** Capoeira Jugendliche	2 **18.50–19.20 Uhr:** Flex-Mobility	3 **18.00–19.00 Uhr:** Mobility	
7 **18.00–19.00 Uhr:** Kids Boxen/Kickboxen	1 **18.15–19.00 Uhr:** Flexibar Workout	7 **18.00–19.00 Uhr:** Capoeira Große Kinder	3 **19.00–20.00 Uhr:** Mobility	3 **18.00–19.00 Uhr:** Zoom Mobiliy (online)	
1 **18.00–19.00 Uhr:** Frauen Fitnessboxen	7 **18.15–19.00 Uhr:** Wal-Kurs (Anfäger 2)	3 **18.30–19.30 Uhr:** Mobility	2 **19.05–20.05 Uhr:** Pilates	1 **18.00–19.00 Uhr:** Power Cycling	
1 **18.00–19.30 Uhr:** Capoeira Erwachsene	3 **18.30–19.00 Uhr:** Mobility & Körperwahrnehmung	3 **18.30–19.30 Uhr:** Zoom Mobility (online)	1 **19.00–20.00 Uhr:** Workout of the day	7 **18.30–19.30 Uhr:** Feel the Dance Fever Jazz-Teens	
3 **18.40–19.25 Uhr:** WSG Intensiv	7 **18.30–19.30 Uhr:** Kids Kickboxen Fortgeschrittene	1 **19.00–19.50 Uhr:** Step & Box	4 **19.00–20.15 Uhr:** Power Vinyasa Yoga	5 **18.45–20.15 Uhr:** Ballett Erwachsene Fortgeschrittene II	
2 **18.45–19.15 Uhr:** Beweglichkeit & Stretching	4 **18.55–20.10 Uhr:** Vinyasa Flow II Fortgeschr.	1 **19.00–20.00 Uhr:** Workout of the day	1 **19.45–21.15 Uhr:** Fortgeschrittenen Kickboxen	1 **19.00–20.00 Uhr:** Endurance	
5 **18.50–19.45 Uhr:** 100% Dance Feeling - Dance Moves	1 **19.00–20.30 Uhr:** Progressive Defense Selbstverteidigung	1 **19.00–20.30 Uhr:** Capoeira Erwachsene	5 **19.45–21.30 Uhr:** JazzDanceCompany (Fortgeschritten)	3 **19.00–20.00 Uhr:** Gerätetraining	
3 **19.00–20.00 Uhr:** Mobility	3 **19.00–20.00 Uhr:** Gerätetraining	2 **19.00–19.45 Uhr:** Fit im Wasser	3 **20.00–21.00 Uhr:** Gerätetraining	7 **19.00–20.30 Uhr:** Capoeira Erwachsene	
1 **19.00–20.00 Uhr:** Aerobic-Kickboxing-Workout	1 **19.10–20.10 Uhr:** Easy Step	5 **19.00–20.00 Uhr:** Contemporary Dance	1 **20.15–21.00 Uhr:** Hot Iron	1 **19.10–20.10 Uhr:** World Jumping	
1 **19.00–20.00 Uhr:** Workout of the Day	5 **19.10–20.10 Uhr:** Zumba	2 **19.05–19.35 Uhr:** Intensive Stretching	4 **20.20–21.20 Uhr:** Body Art	1 **19.15–20.30 Uhr:** Olympisches Boxen	
1 **19.10–20.10 Uhr:** Hot Iron	1 **19.15–20.15 Uhr:** Cycling Mixed	1 **19.05–19.50 Uhr:** Box Kondi	2 **20.50–22.00 Uhr:** Gymnastik + Faustball	2 **19.30–22.00 Uhr:** Gymnastik + Faustball	
1 **19.15–20.15 Uhr:** Kickbox Aerobic	5 **19.15–20.15 Uhr:** Ballett Erwachsene Fotgeschrittene	1 **19.10–20.10 Uhr:** Taibo			
4 **19.15–20.30 Uhr:** Yin Yoga & Meditation	1 **19.45–21.15 Uhr:** Kickboxen für Alle	3 **19.30–20.30 Uhr:** Gerätetraining			
1 **19.15–20.30 Uhr:** Olympisches Boxen	1 **20.00–21.00 Uhr:** Mixed Impact Step	1 **19.45–20.15 Uhr:** Strong 30			
1 **19.30–20.15 Uhr:** WSG & Stretch	1 **20.20–21.05 Uhr:** Tabata	1 **20.00–21.00 Uhr:** Spinning			
5 **19.30–20.30 Uhr:** Zumba		5 **20.00–21.00 Uhr:** Jazz Dance			
1 **19..45–20.30 Uhr:** Aqua Kurs „Power“		2 **20.15–20.40 Uhr:** Bauch Intensiv			1 **Power**
5 **19.55–20.45 Uhr:** 100% Dance Feeling - Jazz Fever: Einsteiger		2 **20.20–20.50 Uhr:** Power Stretching			2 **Fit & Gesund**
2 **20.00–21.00 Uhr:** Fitnessgymnastik ab 50 Jahren		2 **20.30–22.30 Uhr:** Ballspielgruppe gemischt			3 **Gesunder Rücken**
1 **20.00–21.00 Uhr:** Competition Class					4 **Entspannung**
2 **20.15–21.15 Uhr:** Fit Mix					5 **Tanz**
1 **20.30–21.30 Uhr:** Fitnessboxen					6 **Fit vor/nach der Geburt**
2 **20.30–21.15 Uhr:** Aqua Kurs „Fitness“					7 **Kinder**

KURSBESCHREIBUNGEN

1 Power

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Core Board Power & Stabilisation
In diesem Body Workout wird der Schwerpunkt der Übungen auf die Beine und den Schulter- Armbereich gelegt. Mit oder ohne Kleingeräte eine anspruchsvolles Körpertraining für Jedermann/-frau.

(4) Cycling
Das ultimative Gruppenerlebnis, mitreißende Musik und ein intensives Herz-Kreislauftraining.

(4) Cycling Mixed
Siehe „Cycling".

(4) Power Cycling
Siehe „Cycling".

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

(4) Flexibar Workout
Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen!

(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) Power Fit Mix
Fit Mix Training mit hoher Intensität und kurzen Pausen. Einfach Übungen zum schnellen Umsetzten, um sich richtig auszupowern. Jeder steuert seine Intensität selbst.

(4) Step & Pump
Langhanteltraining mit einbeziehen des Steps ist eine effektive Trainingsform. Das Training ist facettenreich und die Übungen sind entsprechend anspruchsvoll.

(4) Strong 30
Ein intensives Intervalltraining mit dafür speziell zusammengestellter Musik. Das neue Kurzprogramm setzt effektive Trainingsreize auf die gesamte Muskulatur und erzielt eine hohe Fettverbrennung. Dieses Konzept ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

(4) Taibo
Schritte aus dem Aerobic kombiniert mit Bewegugen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem effektiven Herz-Kreislauf-Training.

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

(4) World Jumping
In diesem Kurs trainiert man auf seinem Trampolin zu rhytmischer Musik. Keine Anmeldung erforderlich.

Kurse im Sportforum

Abteilung: Capoeira

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

Abteilung: Crossfit

Black Class
Lass dich überraschen, jede Woche haben wir ein Workout für dich vorbereitet, von dem du erst zu Beginn der Trainingssession erfährst.

Competition Class
Trainingseinheit für fortgeschrittene und Wettkampfambitionierte Athleten.

Endurance
Ausdauer: eine der grundlegenden motorischen Säulen. Wer Ausdauer hat, hält länger durch, kann länger Gas geben. Laufschuhe einpacken und let's go!

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.

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.

Kickbox-Aerobic
Nicht nur einen Kick bekommst du bei Jessy´s neuem Angebot. Zu fetziger Musik kicks´t und box´t du dich durch die Stunde.

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

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

Abteilung: Fight-Academy

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

Crossbox
Der Crossfit-Teil (50% der Kurszeit) besteht aus typischen Crossfit-Workouts mit dem eigenen Körpergewicht. Der Box-Teil (50% der Kurszeit) besteht aus explosiven Schlagkombinationen am Sandsack oder an der Pratzen.

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

Kickboxen
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 sicher.

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

Progressive Defense Selbstverteidigung
„Progressive Defense Concept" ist ein modernes, an die heutige Realität angepasstes Selbstverteidigungssystem. Dabei werden Techniken aus Krav Maga und Ving Tsun miteinander kombiniert.

Spinning
Ein modernes Ausdauertraining mit dem Spinning Bike.

Step & Box
Step Aerobic mit Boxschlägen. Mit Musik bauen wir kleine Box-Kombis mit dem Step auf. Zusätzlich kräftigen wir die Bauch-Beine-Po-Muskulatur mit gymnastischen Übungen. Der Abschluss bildet ein kurzes Cool-Down.

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.

Thaiboxen
Thaibox-Training mit Schlägen, Kicks, Knien und Ellenbogen auf die Schlagposter oder den Sandsack, ergänzt durch klassische Fitnessübungen mit Geräten oder dem eigenen Körpergewicht.

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.

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) Funktionelles Training Outdoor
Beschreibung siehe „Funktionelles Training".

2 Gesund & Fit

Kurse im activity

Abteilung: activity

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

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

(4) Body Workout Leg & Shoulder
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) Beweglichkeit & Stretching
Den Körper beweglicher zu machen ist das Ziel dieses Kurses. . Auch Verspannungen im Schulter-/ Nackenbereich können mit einer besseren Beweglichkeit deutlich gemildert werden.

(4) Core Training
Mit dem Sling-Trainer wird hauptsächlich die Kraftausdauer trainiert. Dabei sollen vor allem die tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln angesprochen werden. Viele Übungen erfordern eine hohe Grund- und Rumpfstabilität.

(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 Schmiden Bewegungsraum Container:
TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

(4) Fit mit Tamer
Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszupowern oder Problemzonen anzugreifen. Hier ist jeder willkommen. Konditionen, Koordination und die richtige Schlagtechnik gepaart mit spielerischen Inhalten stehen im Vordergrund.

(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
Felixibilität, Beweglichkeit des Körpers und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Den Körper nach dem Flex Konzept mobil machen und sich rundherum wohl fühlen.

(4) Intensive Stretching
Intensives Dehnen für mehr Beweglichkeit und einen größeren Bewegungsradius. Wir nutzen den eignen Körper und unsere Muskelkraft als Widerstand oder arbeiten mit dem Boden, der Wand und der Schwerkraft.

(4) Pilates */ (offener Kurs)**
Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt.

(4) Pilates Flow
Der Begriff ,,Flow" steht sowohl für Bewegungseinfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment. Sanfte, fließende Bewegungen, die ineinander übergehen, stehen hier im Mittelpunkt.

(4) Power Stretching
Power Stretching ist ein Stretching Workout, mit dem Du, über wirksames dynamisches Stretching – anders als beim Yoga - mehr Flexibilität erlangst. Dieses Stretching ist für Frauen und auch für Männer geeignet.

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

TSV Bewegungszentrum

Abteilung: activity

(1,4) Senioren Rückenfitness (8 Einheiten)
Erfahre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen kannst.

Abteilung: Schwimmen

Aqua-Kurse „Fitness" und „Fit im Wasser" (11 Einheiten)
Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden.

Abteilung: Turnen

Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an Kraftgeräten/Fitnsessgymnastik ab 50
Keine Anmeldung erforderlich.

Fit trotz Gewicht
Keine Anmeldung erforderlich.

Gymnastik + Faustball
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 gemischt
Basketball und Volleyball für Herren und Damen jeden Alters. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Stadion Schmiden

Abteilung: activity

(4) Bauch, Beine Rücken (Outdoor)
Kursbeschreibung siehe „Bauch, Beine, Rücken (BBR)"

(4) Fit Mix (Outdoor)
Beschreibung siehe „Fit Mix".

3 Gesunder Rücken

Kurse im activity

Abteilung: activity

(4) Bewegter 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.

TSV Schmiden

(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) Senioren Rückenfitness/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 entlastendes „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.

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

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

4 Entspannung

Kurse im activity

Abteilung: activity
(4) Body Art
Das Ziel dieser Stunde ist, die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparates durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung zu erreichen. Das Workout lenkt die Konzentration auf die Atmung und bringt Körper und Geist in Einklang.

(4) Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik
In diesem Kurs mobilisierst du deine Gelenke, dehnst deine Muskulatur, während die Kursleiterin dir dabei die richtige Atemtechnik vermittelt.

Abteilung: einklang
Ashtanga Yoga
Präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik führen zu: Verbesserter Ausdauer, mehr Beweglichkeit, Kräftigung, Stressreduzierung, Konzentrationssteigerung, innere Ruhe, löst Verspannungen und stärkt emotional.

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

Power Vinyasa Yoga
Power Vinyasa Yoga" ist ein dynamischer und kräftigender Yogastil – das verrät schon der Name: Der englische Begriff Power bedeutet „Kraft", „Macht", „Energie", „Stärke". Beim klassischen Power Yoga leitet der Lehrer die Schüler durch einen Vinyasa Flow, der sich aus Elementen der ersten Serie aus dem Ashtanga Yoga zusammensetzt.

Sanftes Morgen Yoga
Einfache und wirbelsäulenfreundliche Yoga Übungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Kräftigt die Muskulatur, fördert Beweglichkeit und Konzentration. Für alle die sich präventiv oder bei bereits auftretenden Beschwerden um ihre Gesundheit kümmern und beweglich werden wollen. Für Menschen mit Krebs Erkrankungen, Long Covid, Diabetes, Schwangere, Einsteigern oder wer es einfach Sanft haben möchte.

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

Yin Yoga & Meditation
Hier geht man ohne muskuläre Anspannung in die einzelnen Asanas (Haltungen) um vor alle das fasziale Gewebe anzusprechen, zu dehnen und zu stimulieren. Die Asanas werden länger gehalten, so darf der Geist zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung für Körper, Geist und Seele entsehen.

5 Tanz

Kurse im activity

Abteilung: activity
(4) Dance
Erarbeiten sie in 60 Minuten eine tolle Choreographie und tanzen mal so richtig ab. Der Kurs ist für alle ab 15 Jahren geeignet.

(1,4) Zumba
Zumba ist Tanz und Fitness zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie z.B. Salsa, Samba, Cumbia und Merengue.

Abteilung: Ballett
Contemporary 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.

Jazz Dance
Jazz Dance ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes. Geschult werden Körperlinie und Körperbewegung. Es geht auch um schnelle und genaue Fußarbeit. Das Bewegungszentrum ist das Becken.

Kurse im Sportforum

Abteilung: Ballett
Ballett Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene
Geschult werden die Grundlagen des klassischen Balletts wie Haltung, Körperspannung und Bewegung zur Musik.

Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

Abteilung: Jazz-Dance
100% Dance Feeling Dance Moves (16 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: activitty
(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.

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

Hip-Hop
Coole 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.

Abteilung: Fight-Academy
Jugend Boxtraining
Teens unter sich mit Sara, unsere kompetente und aktiv boxende Trainerin zeigt, wie es geht.

Kids Boxen/Kickboxen
Beschreibung siehe „Kickboxen".

Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

Abteilung: Schwimmen
Wassergewöhnung (10 Einheiten)
Die 2,5 bis 4jährigen werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt und somit auf den Schwimmkurs vorbereitet.

Delfin Kurs 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.
Wal Kurs 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.

Krokodil Kurs Anfänger 3 (10 Einheiten)
Im letzten Schwimmkurs gewinnen die Kinder Sicherheit im tiefen Wasser und erlernen das Rückenschwimmen.

Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

Abteilung: Jazz-Dance
Feel the Dance Fever - Mini Dance (15 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 (15 Einheiten)
Neben einfachen Warm up's und Körperschulungen lernen die Kinder von 8-12 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 (15 Einheiten)
Intensives Dancetechnik-Training mit Bewegungs- und Ausdauerschulung, sowie Elementen aus JazzDance, Funky-Jazz, Street-Dance, LatinDance und Fun-Dance für Jugendliche von 13-18 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

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

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

Abteilungsbeiträge	
Ballett	33€
Ballett Meisterklasse	40€
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	76€	60€
(2) 8-Einheiten-Kurse	92€	76€
Jazz-Dance-Abteilung		
6-Einheiten-Kurse	49€	36€
12-Einheiten-Kurse Fortgeschritten (90 Min)	105€	75€
15-Einheiten-Kurse (Kids)	103€	79€
16-Einheiten-Kurse Fortgeschritten (90 Min)	128€	95€
Schwimm-Abteilung		
10-Einheiten-Kurrse	70€	60€
11-Einheiten-Aquakurse	75€	61€

Preise für 10er-Karten		
Abteilungen	Normal	TSV Mitglieder
Capoeira, Fight-Academy, Reversus, SV-Kids	110€	90€
Crossfit	130€	110€
einklang – Yoga und mehr	120€	90€

Preis pro Kurseinheit		
Abteilungen	Normal	Tageseintritt
activity	0€	12€
(4) activity	für activity Mitglieder kostenlos	
Crossfit	15€	–
Turnen	5€	–

REHA-KURSPLAN

activity Schmiden

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	**16.30–17.30 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	**18.45–19.45 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**17.30–18.30 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**17.50–18.50 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**18.00–19.00 Uhr** Rücken & Bandscheibe	
19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe		**18.30–19.30 Uhr** Sport nach Krebs	**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					

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER

activity – der Freizeit Sportclub
Robin Vogt und Ben Labusch,
Ansprechpartner für den Reha-Sport

Bühlstraße 140, 70736 Fellbach
reha@tsv-schmiden.de
www.activity-fellbach.de

Hinweis für alle Reha-Sportkurse
Bitte füllen Sie vorab die Online-Anmeldung/ Beratung auf unserer Homepage aus.

Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer ärztlichen Verordnungen kostenlos. Eine Vereinsmitgliedschaft im TSV Schmiden 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 - FUR 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 Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.
Kursleitung: Jutta Schick, Jennifer Haußer, Denise Strüwing

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: Denise Strüwing

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, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.
Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Jutta Schick, Petra Lindner, Bernd Weingarten, Jennifer Haußer, Sarah Polziehn und Andrea Metzner

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, Bernd Weingarten, Sarah Polziehn und Jennifer Haußer

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 und Jennifer Haußer

BETREUUNGSARZT/-ÄRZTIN 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!

SPORTPÄDAGOGIK KURSPLAN

Sportpädagogik TSV Schmiden

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Lily	Bewegungsraum Container
		Minis	Dienstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Lily	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flitzis	Montag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Leonie	Schmidolino
		Flitzis	Montag	16.30 Uhr–17.30 Uhr	Leonie	
		Flitzis	Donnerstag	15.45 Uhr–16.45 Uhr	Marie	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15.45 Uhr–16.30 Uhr	Denis	Bewegungsraum Container
		Zwerge	Montag	16.30 Uhr–17.15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	14.30 Uhr–15.15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	17.00 Uhr–17.45 Uhr	Marie	
	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	
		Tiger	Donnerstag	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Laura	
	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	Montag	18.00 Uhr–19.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
Ballschule	2–4 Jahre	Mini-Ballschule I	Freitag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Marie	Kibelino activity
	5–6 Jahre	Mini-Ballschule II	Freitag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Marie	Kibelino activity
	6–8 Jahre	Ballschul-ABC	Montag	16.30 Uhr–17.30 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
	8–11 Jahre	Vater-Kind-Ballschule	Montag	17.30 Uhr–18.30 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	Jenny	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

*Vor dem Schnuppern bitte anmelden

ZUSATZMODULE DER KINDERSPORTSCHULE UND BALLSCHULE IN DEN FERIEN

HERBSTFERIEN 2021 / FASCHINGSFERIEN 2022
Endlich konnte wieder ein weiterer wichtiger Bestandteil des Konzepts der Kindersportschule und Ballschule in das Programm aufgenommen werden. Es handelt sich dabei um Zusatzmodule in den Ferien, die das ohnehin schon große und breite Bewegungsangebot ergänzen sollen.
Bei diesen Modulen geht es um Angebote, die im regulären Kursplan nicht angeboten werden können, oder nicht in der Ausführung, wie es gewünscht oder auch nachgefragt ist.
So hat es sich schon bewährt zusätzliche Boulder- oder Kletterangebote durchzuführen, wo wir im Sportforum die perfekten Bedingungen vorfinden. Nachdem wir im Herbst 2021 nach längerer Pause wieder Ferienangebote durchführen konnten, haben wir in den vergangenen Faschingsferien 2022 sogar einen zweiten Termin nach der Ausschreibung angeboten, da der erste Termin schnell ausgebucht war. Ausgeschrieben war es für die Kinder von 5-7 Jahre der Kindersportschule und Ballschule. Ein weiterer Programmpunkt war ein Ninja Warrior Parcours für die 7-12 Jahre alten Kinder. Bei dem Angebot haben sich die Kinder in einem spannenden Parcours im Sportforum gegeneinander gemessen. Ein Junge und ein Mädchen haben sich ein spannendes „Kopf-an-Kopf-Duell" geliefert. Der Champion durfte sich über einen kleinen Preis freuen. Eine Auszeichnung haben alle Teilnehmer/-innen bekommen.

AUSBLICK OSTERFERIEN 2022:
Die nächsten Ferien stehen in den Startlöchern. Auch da haben wir zusätzliche und spannende Programmpunkte geplant. Dieses Mal wird Tennis mit im Angebot dabei sein. Genaueres finden die Mitglieder der Kindersportschule und Ballschule in der gesonderten Ausschreibung.

AUSBLICK SOMMERFERIEN 2022:
Für die Sommerferien sind wir in der Planung eines weiteren Spektakels. Zum ersten Mal wollen wir eine Sportfreizeitwoche der Kindersportschule und Ballschule anbieten. Die Freizeit soll in der Woche vom 22.08.-26.08.2022 stattfinden. Weitere Infos werden noch folgen.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

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

Im Interview: Ajla Strauch

Wie üblich stellen wir euch an dieser Stelle immer einige Gesichter vor, die das Vereinsleben mitprägen und euch bei eurem Training unterstützen. Zuletzt waren wir zu Besuch in der Fight-Academy und haben mit Nico Colnaric, der bereits seit 2017 den TSV begleitet, gesprochen. Diesmal widmen wir uns einem etwas neueren Gesicht – Ajla Strauch ist seit kurzem Trainerin im CrossFit-Bereich des TSV Schmiden. Grund genug für die Muskelkaterredaktion, mal mit ihr zu quatschen und die „Neue" im CrossFit besser kennen zu lernen.

Hi Ajla, du hast sich entschieden, in der CrossFit-Abteilung des TSV Schmiden mitzuwirken, seit wann bist du dabei und was führt dich zu uns?
Hallo! Ich freue mich sehr hier zu sein und aktiv ins Vereinsleben einzusteigen. Seit meinem Umzug in den Raum Esslingen habe ich nach einer passenden CrossFit Box gesucht, in der ich coachen, trainieren aber auch wachsen und gedeihen kann. So bin ich über eine eurer langjährigen Trainerinnen Sandra auf den TSV Schmiden und CrossFit Schmiden gekommen.

Du blickst auf eine langjährige Erfahrung im Sport zurück, dabei warst du unter anderem als Model, Stuntfrau und Parkour & Freerunning Coach tätig. Welche Phase in deiner Sportlerkarriere hast du als besonders aufregend empfunden und warum?
Wie so oft im Leben dient jede Phase einem gewissen Zweck, so sind meine sportlichen und beruflichen Erfahrungen. Ich entwickle mich gerne weiter und probiere sehr gerne Neues aus! Lustigerweise wurde aus jeder Sportart, die ich gemacht habe, ein Nebenberuf.
Im Raum München aufgewachsen, wo ich lange auf Liga-Niveau Volleyball gespielt habe, bin ich als Trainerin für Kinder im Bereich Ballsportarten tätig gewesen. Das hat mich den Umgang mit Kindern gelehrt und meine Schulungen für diverse Trainierlizenzen haben mir beigebracht, wie ich die Trainingspläne strukturieren kann und wie ich Kreativität ins Training bringe. Denn das braucht man mit Kindern.
Zum Studieren (Architektur und Stadtplanung, Uni-Stuttgart) bin ich dann nach Stuttgart gekommen und habe kein passendes Volleyballteam gefunden. Somit musste ich umdenken.

Also habe ich als ein großer Jackie Chan Fan zum Parkour gefunden. Bei Parkour Stuttgart bin ich dann etwa fünf Jahre lang im Vorstand gewesen und habe diverse Veranstaltungen organisiert, Workshops geleitet und zahlreiche Jobs im Bereich Stunt für Film und Fernsehen gemacht. Im Jahr 2013 erhielt ich den Manfred-Müller Preis der Stadt für „herausragende Jugendarbeit". Das war eine sehr große Ehre für mich, denn die Arbeit, vor allem mit Kindern, stellt für mich eher Vergnügen und Erfüllung als Arbeit dar.
Durch das Parkour kam ich dann zum CrossFit. Denn in einem meiner Kurse habe ich meinen zukünftigen Ehemann kennengelernt, der damals schon CrossFit Level 2 Coach war und eine eigene Box hatte. Er überredete mich, dann mit ins Training einzusteigen. Das war im Jahr 2013. Seitdem gehört mein Herz dem CrossFit. Hier bestritt ich zahlreiche Competitions und lernte viel über Trainingsplanung, Programming, Box-Management und vor allem Ernährung.

Nebenbei arbeitest du als Diplom-Ingenieurin der Architektur und Stadtplanung, wie bekommt man da Berufliches und Sport unter einen Hut?
Das frage ich mich auch manchmal...Aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.
Oft ist es so, wenn man für irgendwas keine Zeit hat, ist es einem einfach nicht wichtig genug. Also finde ich immer Zeit fürs Training. Auch wenn es teilweise um 5 oder 6 Uhr morgens ist. Erleichterung in dieser Hinsicht kam mit Corona, da habe ich meinen Architekturjob auf Pause gelegt und kümmere mich mehr um den Sport und um meine beiden Zwillingsjungs.

Motivation ist sowohl für den beruflichen als auch für den sportlichen Erfolg essenziell. Woher nimmst du die Motivation für deine Projekte und Herausforderungen?
Eine sehr schöne Frage! Ich denke meine Motivation als Coach, als Frau, Mutter und Freundin ist der Fortschritt, den die Menschen um mich herum machen, sei es im CrossFit oder im privaten Bereich. Gerne unterstütze ich jeden, der Unterstützung braucht, und wenn ich sehe, dass meine Bemühungen und Motivationen Früchte tragen, dann bin ich glücklich. Denn dann habe ich als Coach meinen Sinn erfüllt und meine Arbeit gemacht.

Ajla Strauch ist seit kurzem Trainerin im CrossFit-Bereich des TSV Schmiden.

Für eine gesunde Lebensweise gehört neben körperlicher Betätigung auch eine gesunde Ernährungsweise. Welche Rolle spielt für dich gesunde Ernährung in deinem Leben?
Eine wahnsinnig große Rolle.
Seit 2015 bin ich selbstständig als Ernährungscoach und Ernährungsberaterin tätig, und das ist meine neue wichtigste Aufgabe. Den Menschen den richtigen Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln und ihnen zu helfen, ihren eigenen Weg mit Ernährung zu finden, damit sie ein gesundes und aktives Leben führen können. Ich habe hierfür eine spezielle Herangehensweise entwickelt, die sehr erfolgreich ist. Hierbei konzentriere ich mich nicht nur auf die Ernährungsgewohnheiten der einzelnen Klienten, sondern auch auf ihre hormonellen Dysbalancen, die im Laufe des Lebens durch falsche Ernährungs- und Lebensweisen entstanden sind. Somit kann ich durch gezielte Nahrungsmittel die Hormone wieder ausbalancieren und die Klienten können ihre Ziele leichter erreichen.

Mitglieder unserer CrossFit-Box dürfen sich stets über ein abwechslungsreiches Trainingsangebot freuen, das sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet ist. Wie bereitest du dich auf deine Kurse vor?
Ich habe die große Ehre die „Black Class" zu leiten Diese ist mittwochs um 9:15 Uhr. Hier biete ich den Mitgliedern etwas, das wir im CrossFit „the unkown and the unknowable" nennen. Sprich, die Athleten kommen rein, wissen nicht, was sie erwartet und müssen sich dann auf den Workout vor Ort einstellen. Das ist großartig, denn diese Vielseitigkeit macht für mich CrossFit aus. Man muss auf alles vorbereitet sein und man muss sich schnell anpassen können wie im wahren Leben auch.

CrossFit bietet eine breite Palette an Trainingseinheiten. Welche Übung bereitet dir besonders viel Freude und warum?
Ehrlich gesagt, habe ich keine „Lieblingsübung" per sé. Alle haben ihre Vor-und Nachteile, aber darum geht es im CrossFit „Embrace the Suck". Nimm, was kommt und mach das Beste draus - wie eben (ich wiederhole mich) im wahren Leben auch.

Dominik Krauß

Jede Menge neue Sport-Angebote

Die Fight-Academy bietet für alle ein passendes Angebot.

Wer kann sich denn im Frühjahr noch an seine guten Vorsätze erinnern? Uns ging es zumindest so, nachdem wir in der Fight Academy viel mit aktuellen Auflagen zu kämpfen hatten. Nichtsdestotrotz freuen wir uns in den nächsten Wochen auf jede Menge neuer Sport-Angebote von der Fight-Academy, gehen mit euch gemeinsam im Ernährungsworkshop Schritt für Schritt Richtung Traumfigur 2022 und ja … auch ein Frühjahrsputz ist geplant :)

Fast fünf Jahre ist es her, dass wir mit dem TSV Schmiden ein Mal wöchentlich Fitnessboxen trainiert haben. Da konnte noch keiner ahnen, welche Ausmaße unser Fitnesstraining annehmen würde und unter 2G im Training hätte man wahrscheinlich „gut gelaunt" verstanden.

Das hat sich allerdings von Tag eins an nicht geändert, die gute Atmosphäre in unseren Kursen. Deshalb freuen wir uns auch immer, neue Kurse und Trainings dazu zunehmen.

In der Fight Academy trainieren 150 Jungs und Mädels, Beginner und Profis, Schüler und Rentner aus allen unterschiedlichen Fitnesslevels in guter Atmosphäre. Jetzt nehmen wir noch weitere 9 Angebote mit dazu. Zugegeben, da kann man gut und gerne mal den Überblick verlieren.

•Willst du fit werden und so richtig in Form kommen?

•Willst du die Boxtechnik genau lernen und anwenden?

•Oder willst du dich einfach gut verteidigen und im Ernstfall dich und deine Liebsten beschützen können?

•Oder suchst du ein Training für Kids im Schulalter?

•Vielleicht willst du auch die Handschuhe auslassen und dich von der Musik im Step oder im Spinning mitziehen lassen?

Wir haben auf jeden Fall den richtigen Kurs für dich!

Auf unserer Webseite fight-academy.de kannst du einen ganz einfachen Test machen und anhand von drei Fragen einen unserer Kurse empfohlen bekommen, der perfekt zu dir und deinen Zielen passt.

Das Beste ist, du kannst dich dann direkt zum Probetraining anmelden und in unserer kostenlosen Probewoche all unsere Angebot unverbindlich testen.

Unser Angebot ist für Sportbegeisterte und blutige Anfänger geeignet. (Beim Schreiben von diesem Satz musste ich lachen, natürlich geht's bei uns alles andere als blutig zu. Unser Motto ist nämlich: Box dich fit – ohne blutige Nase oder blauem Auge. In Zukunft muss ich wohl mit den Formulierungen etwas aufpassen Wir freuen uns aber wie gesagt auf jeden einzelnen im Training. Beste Grüße – Nico von der Fight Academy)

Du siehst also, wir haben für jeden etwas dabei.

Um es mit den Worten unserer Mitglieder zu sagen: „Das Training macht total Spaß, supernette Leute in den Kursen, tolle Trainer/Trainerinnen! Das Komplettpaket stimmt einfach". Wir wären nichts, ohne unsere Trainer. Jessy, Sara, Viki, Toby, Nico, Jörn, Vale, Goran, Bubi und Silvo tragen alle ihren Teil zur Fight Academy bei. Ein großes DANKE geht auch an alle Mitglieder. Für die Unterstützung, die gute Laune, die Seufzer bei einer extra Runde Skippings und für das Lächeln nach dem Training.

Beste Grüße

Nico Colnaric von der Fight Academy

VERSICHERUNG
VORSORGE
GELDANLAGE
BAUFINANZIERUNG

SEIT ÜBER 25 JAHREN FÜR SIE DA

EHRLICH
KOMPETENT
KUNDENORIENTIERT

Fröhlich OHG
Allianz Generalvertretung
Karolingerstr. 6
70736 Fellbach-Schmiden
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de
Telefon 07 11.51 24 76
WhatsApp 0 15 12.7 12 21 78
Allianz

GM PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

Von-Pistorius-Str. 6 70188 Stuttgart
Erzgebirgeweg 4 70736 Fellbach

☎ (07 11) 51 31 44
E-Mail: gm.pfeiffer@t-online.de
www.pfeiffer-fliesen.de

Kauf vor Ort
Weil deine Stadt alles hat.
Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt. www.kauf-vor-ort-stuttgart.de

SCHNUPPERTAG IM EINKLANG

Schnuppertag am 23. April 2022

Bereits im November 2021 wurde erstmalig dieser Schnuppertag im einklang erfolgreich durchgeführt. Mit vier unterschiedlichen Yoga-Konzepten haben insgesamt 14 Teilnehmer dieses Angebot genutzt. In den Pausen wurde Tee geboten und die Besucher hatten die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema Yoga zu stellen.
Auch am 23. April werden wir diesen Schnuppertag in ähnlicher Weise gestalten. TSV Schmiden & activity Mitglieder sowie Gäste haben an diesem Tag die Möglichkeit, in kurzen Sequenzen die Konzepte kennenzulernen zu erspüren und bei unseren qualifizierten Trainern alles zum Thema Yoga zu erfragen.
Start ist um **9.30 Uhr.**
Das Programm:
9.30 bis 10 Uhr Power Vinyasa Yoga mit Blazenka
10.15 bis 10.45 Uhr Vinyasa flow mit Anja
11 bis 11.30 Uhr Hatha Yoga mit Carmen
11.45 bis 12.15 Uhr Asthanga mit Denise
12.30 bis 13 Uhr Yina Yoga & Meditation mit Denise
Genauere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es etwa Anfang April in Form eines Flyers und auf der einklang-Homepage.

Beim TSV Schmiden dreht es sich in einem Workshop auch um gesundes Essen. Foto: picture alliance/dpa/dpa-tmn/Zacharie Scheurer

Tipps und Termine

Auch 2022 dürfen sich unsere Mitglieder wieder auf tolle Events und Veranstaltungen freuen. Die wichtigsten Termine haben wir euch an dieser Stelle zusammengefasst:

27. März 2022:
activity night PreWorkout

9. April 2022:
activity night 2022

23. April 2022:
Einklang Schnuppertag

23. April 2022:
Gesundheits- und Ernährungsworkshop im activity

27. April 2022:
Vereinsausschusssitzung

4. Mai 2022:
Mitglieder-/Delegiertenversammlung

Weitere Infos auch unter https://www.tsv-schmiden.de/

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle
Neustädterstr. 45
70736 Fellbach-Schmiden

Telefon 07 11/54 04 890
Fax 07 11/54 04 888
info@die-blume.com

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30 bis 18.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 16.00 Uhr

Lokal&Nah
WIR BERICHTEN FÜR **TRENDSETTER**
Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2022
www.stzw.de