

MUSKEL KATER



VON FELS ZU FELS

AUF TOUR MIT DEN
SPORTKLETTERERN
SEITE 6



SOMMERFERIEN AKTION

28.07.–11.09.2022
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

KLANGSCHALEN- ENTSPANNUNG

09.07.22/06.08.22/17.09.22
MEHR DAZU AUF
SEITE 14

KRÄUTER YOGA

13.07.2022
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

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.

Das Leben da draußen ist oft genug – gerade dieser Tage – herausfordernd. Und wer könnte da nicht eine:n gute:n Freund:in gebrauchen, der/die einem den richtigen Pfad durch die komplizierten Zeiten weist?

Ich kann mich glücklich schätzen, genau so eine gute Freundin an meiner Seite zu wissen. Genau genommen an meiner linken Seite, ganz exakt formuliert: am Handgelenk. Erraten, es handelt sich um meine Uhr. So ein Wunderding, das meinen Herzschlag misst, meinen Schlaf überwacht und meine sportlichen Bemühungen verfolgt. Gerade ist es kurz nach halb sieben an einem Freitagmorgen, ich sitze einigermassen schlaftrunken auf dem Balkon und tippe diese Zeilen - und wenn ich auf das Display meiner Uhr schaue, rät sie mir selbstbewusst:

„Entdecke deine Kraft“. Ich interpretiere das situativ als „Hol’ dir noch einen zweiten Kaffee“ und lege - Pardon - eine kurze Pause ein. Erledigt - und schon fühle ich mich circa zehn Jahre jünger als vorher. Ich würde sagen so wie Mitte siebzig. Was würde ich nur ohne diese Uhr machen? Ganz ohne Vorwurf informiert sie mich, dass mein letztes Training vier Tage zurück liegt (sorry, ich bin gerade im Urlaub!) und mein Trainingszustand als „aufbauend“ zu interpretieren sei. Was ich - nach



Sich entspannen – das macht der Muskelkater immer wieder. Beim TSV geht das auch wunderbar mit Klangschalen.

Foto: privat

REWE Aupperle
Total regional



Unsere Stärken

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Herzlichkeit
- Frische

Nachhaltigkeit

- Tradition
- Lebensmittel
- Qualität
- Werte
- unsere Region
- Lokalität
- Vielfalt

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

dem Status „überfordernd“ (in Rot), den ich nach meinem letzten Besuch im Fitnessstudio erreicht hatte - als überaus akzeptabel empfinde. Ich weiß schon, wenn ich hier noch ein paar Tage Bücher lesend am See bringe, wird sie anfangen, mich von Tag zu Tag weniger subtil aufzufordern, mal wieder meinen Hintern zu bewegen. Aber manchmal reicht es schon aus, nur zu wissen, was man tun müsste. Und es dann zu lassen.

Ein wenig bedauere ich, dass es die Uhr nicht schon vor 20 Jahren gegeben hat. Sonst hätte ich damals schon meinen Trainer auf die Anweisung meiner Uhr verweisen können, wenn ich mal wieder - so mittelgut auf der Weichbodenmatte im Schutze eines Turngeräts versteckt - herumlungerte und mich vor körperlichen Anstrengungen drückte: Sie zeigt sehr gerne mal „Chill heute“ an.

Euer Muskelkater

Starke Angebote bei über 60 Partnern aus der Region!

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Jetzt in allen Filialen erhältlich: unser neues Bankier* Gutscheineft



www.volksbank-stuttgart.de/vorteilswelt

Volksbank Stuttgart eG

* nicht im Sinne des § 39 KWG

IMPRESSUM

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderrveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Juli 2022. Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach, Telefon: 0711/95 19 39 – 0 E-Mail: info@tsv-schmiden.de.

Geschäftsführer:

Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Felix Hug, **Mitarbeit:** Tobias Köhler, Ulrich Lenk, Jörg Bürkle, Michael Jackl, Manuela Weigt, Roland Schweizer, Nico Colnari, Vera Luick, Andreas Luick, Andreas Perazzo, Denis Glier, Jennifer Rainbow, Michael Kugele, Dominik Krauß

Produktion: Eva Schäfer.

Fotos: Dominik Krauß, Markus Bechert

Verantwortlicher für die Redaktion:

Dominik Krauß, Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach, Telefon 0711/95 19 39 – 0.

Verantwortlicher für den Anzeigenteil:

Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00.

Druck:

Pressehaus Stuttgart Druck GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführer Herbert Dachs und Johannes Degen.

„Wir können mehr tun“

Turnabteilung des TSV Schmiden
unterstützt
ukrainische Kriegsflüchtlinge

Zuhause ist es immer noch am schönsten“, so sagt man allgemein im Volksmund. Doch relativiert sich diese Volksweisheit schnell, wenn sich das eigene Land im Kriegszustand befindet. So kommt es, dass Menschen gezwungen sind, ihr Hab und Gut zurückzulassen, ihre eigenen vier Wände zu verlassen und in ein neues Land aufbrechen müssen, dessen Kultur und Sprache ihnen oft noch nicht geläufig ist. Da ist es gut, jemanden vor Ort zu haben, der einen an die Hand nimmt und einen in der neuen Umgebung zur Seite steht.

So zum Beispiel das Team rund um Michael Jackl und der Turnabteilung des TSV Schmiden! Der Abteilungsleiter hat es sich nämlich zur Aufgabe gemacht, ukrainischen Kriegsflüchtlingen bei der Flucht zu helfen. Gemeinsam mit Adam Nowak, dem Vater eines Turners, holte er den 15-jährigen Turner Nikita Sirosh und seine Familie in Warschau ab und organisierte eine vorübergehende Bleibe für die Ukrainer. Über eine Initiative des schwäbischen Turnerbundes war Nikita auf das Hilfsangebot des TSV Schmiden aufmerksam geworden. Auch bei den Behördengängen standen Michael Jackl und Marilena Fa-

zio, Vorstandsmitglied der Turnabteilung, der Familie mit helfender Hand zur Seite. Dabei merkten die beiden schnell: Wir können mehr tun!

So unterstützt die Turnabteilung nun Geflüchteten bei der Wohnungssuche, mit Trainingsangeboten, Behördengängen, Schul- und Kindergartenplätzen, Ausfüllen von diversen Formularen, Organisation von Möbeln, Kleidung, Freizeitaktivitäten und vielem mehr. „Am schwierigsten ist es, Wohnungen zu finden“, so Abteilungsleiter Michael Jackl. „Wir hatten mit ein paar Wohnungen sehr viel Glück, aber es ist schwierig, weitere Wohnungen zu finden, da der Wohnungsmarkt sowieso sehr umkämpft ist. Wenn jemand eine

„Am schwierigsten ist es, Wohnungen für die Geflüchteten zu finden.“

Wohnung in Schmiden, Fellbach oder Waiblingen zu vermieten hat oder jemanden kennt, der eine leer stehende Wohnung hat, darf er sich gerne direkt bei mir melden, am besten per Mail, mit Angaben von Zimmerzahl, Quadratmeter und Kaltmiete.“ Aktuell sind zum Beispiel der 14-jährige Turner Dima Zalutzky und

seine Familie noch auf der Suche nach einem Zuhause. Sie wurden vorübergehend in einer Flüchtlingsunterkunft, im Pfarrhaus in Schmiden, untergebracht. Auch innerhalb des Vereins wurde dem Engagement der Turner gehuldigt, so gab es für den ehrenamtlichen Einsatz bei der Mitgliederversammlung den Team-Preis und einen Scheck über 250 Euro vom Vorstand. Michael Jackl, der den Preis stellvertretend für seine Abteilung, entgegengenommen hat, äußerte sich dazu bescheiden: „Ich habe den Preis gerne angenommen und mich darüber gefreut, aber es war eine Teamleistung in der Turnabteilung. Vielen Dank an alle Spender und Helfer.“

Da bleibt uns nur übrig, auch von unserer Seite einen großen Dank auszusprechen. Danke an dich und dein Team, Michael, dafür dass ihr so einen tollen Dienst für die Gesellschaft leistet. Solltet ihr noch freie Wohnungen zur Verfügung haben oder Personen kennen, die Wohnraum zur Verfügung stellen können, dann setzt euch bitte mit Michael Jackl in Verbindung unter michael.jackl@turnen.tsv-schmiden.de.

Dominik Krauß, Michael Jackl



Jörg Bürkle, Michael Jackl (von links)

Foto: Markus Bechert

SCHMIDENER KÜCHENSTUDIO

persönlich, individuell
und immer eine
Idee besser

Telefon: 0711/514020
schmidener-kuechenstudio.de

Foto: LEICHT®

schöne Bäder

friz Sanitär · Heizung · Kundendienst

Wärme & Solar-technik

Fellbacher Str. 66 · 70736 Fellbach · Tel. 07 11- 51 22 98
www.friz-sanitaer.de

TELEKIM

Telefonie- & IT-Lösungen

Scan mich!

Tel.: 0711 510 97 98-0 • E-Mail: info@telekim.de • 70736 Fellbach-Offingen

„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

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

„Wir können uns nur behaupten, wenn wir uns als Solidargemeinschaft verstehen“

NEUE STÄDTISCHE VEREINSFÖRDERUNGS-RICHTLINIEN IN FELLBACH.

Beitrag von TSV-Präsident Ulrich Lenk und Vorsitzender Jörg Bürkle

Hinter uns liegen über zwei Jahre, die unser Land, unsere Gesellschaft und unser bürgerschaftliches Leben verändert haben. Wobei ja leider noch nicht ganz abzusehen ist, ob wir tatsächlich schon ganz aus der Krise „durch sind“ und welche Langzeitfolgen diese Pandemie für jeden einzelnen von uns, aber auch für unsere Gesellschaft insgesamt und damit auch für unsere Vereine haben wird.

Ab März 2020 hat die Corona-Pandemie viele Menschen gesundheitlich beziehungsweise wirtschaftlich hart getroffen. Wie viele Fellbacher Vereine hat es auch uns als TSV Schmidlen „kalt erwischt“. Von einem Tag auf den anderen wurde das Leben in unserem TSV Schmidlen total auf den Kopf gestellt. Über Monate hinweg wurde der Sportbetrieb im TSV durch diverse Verordnungen des Bundes, der Länder und der Stadt Fellbach mehr oder weniger komplett eingestellt. Immer wieder wurden auch wir im TSV auf eine harte Geduldsprobe gestellt.

Diesem Druck konnten nicht alle unsere Mitglieder standhalten, so dass wir im TSV im Vergleich zum 1.1.2020 heute statt rund 7000 über 1000 weniger zahlende Mitglieder haben, von denen mit rund 800 der ganz überwiegende Teil im activity und in den speziellen Angeboten im TSV-Sportforum sportlich aktiv war. Das ist für uns als Verein nicht nur finanziell sehr schmerzlich, sondern auch deshalb fatal, weil viele Menschen aufgrund der Pandemie ihre sportlichen Aktivitäten eingeschränkt und unsere hervorragenden Gesundheits- und Reha-Angebote nicht mehr nutzen, was für jeden einzelnen Betroffenen negative Folgen haben dürfte.

Andererseits hat die Corona-Pandemie einmal mehr gezeigt, dass wir als Stadtgesellschaft, aber auch als Sportvereine uns nur dann auch in schwierigen Zeiten behaupten können, wenn wir uns als Solidargemeinschaft verstehen und zusammenrücken – eine Erkenntnis, die wir uns auch für zukünftige Zeiten bewahren sollten.

Das gilt auch hinsichtlich der Förderung der Vereine durch die Stadt Fellbach, die ja bekanntermaßen in den Vereinsförderrichtlinien (VFR) verankert ist. Diese sind in den letzten Monaten von einer Kommission überarbeitet und in einem Entwurf den Vereinen zur Stellungnahme vorgelegt worden. Im Lichte dieses Feedbacks der Vereine sollen die neuen zum Teil völlig überarbeiteten Richtlinien dann vom Gemeinderat verabschiedet werden.

Nach den Rückmeldungen, die wir in den letzten Wochen von vielen, ganz unterschiedlichen Fellbacher Vereinen erhalten haben, stellt sich für uns zunächst die Frage, warum man die Vereine, die allesamt unter der Pandemie erheblich zu leiden hatten und sich erst allmählich wieder „be-rappeln“, ausgerechnet zum jetzigen Zeitpunkt mit dem Thema „Überarbeitung der VFR“ noch zusätzlich belasten muss.

Leider mussten auch wir nach dem Studium des vorliegenden Entwurfs feststellen, dass sich für unseren TSV durch die Überarbeitung gravierende Verschlechterungen ergeben würden. Eigentlich hätten wir uns in diesen schwierigen Zeiten das Gegenteil erhofft. Dass die Verwaltung nämlich zum Beispiel ähnlich wie die Stadt Stuttgart ihren besonders gebeutelten Sportvereinen unter die Arme greift. So denkt beispielsweise die Stadt Stuttgart, die bereits im Jahr 2020 allen Sportvereinen eine Corona-Hilfe von 7 Euro pro Mitglied gewährt, derzeit darüber nach, ein weiteres Unterstützungsprogramm auf den Weg zu bringen.

Dagegen drohen uns, wenn die im Entwurf geplanten Regelungen umgesetzt werden, Jahr für Jahr massive Kürzungen. Besonders ins Gewicht fallen die geplanten Kürzungen bei den Fahrkostenzuschüssen im Umfang von rund 20.000 Euro jährlich, weil zukünftig erst ab 100 Kilometer einfacher Entfernung Zuschüsse gewährt werden sollen, wobei bei diesem Betrag die Zuschuss-Altersbegrenzung auf 21 Jahre noch gar nicht berücksichtigt ist. Diese Kürzungen treffen mit voller Wucht unsere Abteilungen und hier insbe-



Ulrich Lenk



Foto: privat Jörg Bürkle

Foto: privat

sondere die Kinder und Jugendlichen in der Wettkampfeinstiegsphase, wo es eh am schwierigsten ist, den „Laden“ aufrecht zu halten, wie alle Übungs- und Jugendleiter in unseren Vereinen ja aus ihrer tagtäglichen Arbeit sehr gut wissen. Auch die Tatsache, dass zum Beispiel Eltern, die ihre Kinder und Teamkameraden zu Auswärtsspielen hin- und herfahren, in dem einen oder anderen Fall auf die Auszahlung der von der Stadt dafür gewährten Zuschüsse zugunsten ihrer Abteilung bzw. des Vereins verzichten, kann doch nicht Anlass dafür sein, hier Einschnitte vorzunehmen.

Als äußerst problematisch betrachten wir auch die geplanten Kürzungen im Umfang von rund 15.000 Euro jährlich bei den Zuschüssen für unsere TSV-Geschäftsstelle, die früher einmal bei der Fellbacher Bank angemietet und jetzt in vereinseigenen Räumen im TSV-Sportforum untergebracht ist. Erinnern möchten wir daran, dass dem TSV im Jahr 1991 im Gegensatz zu anderen Vereinen keine städtischen Räume für die Unterbringung seiner Geschäftsstelle zur Verfügung gestellt werden konnten und deshalb mit der Stadt vereinbart wurde, dass wir als TSV selbst Räume anmieten und dafür einen städtischen Zuschuss erhalten. Diese Vereinbarung wurde dann auf die Räumlichkeiten im Sportforum übertragen. Dies jetzt plötzlich in Frage stellen zu wollen, ist für uns nicht nachvollziehbar, haben wir doch unter dem Einsatz erheblicher vereinseigener Mittel das Sportforum erworben und umgebaut und uns darauf verlassen, dass der städtische

Zuschuss zumindest auf dem bisherigen Niveau weiterhin gewährt wird. Und uns ist auch nicht damit geholfen, wenn man die Vereine, die ihre Geschäftsstellen in städtischen Räumen haben, zum Ausgleich dafür jetzt schlechter stellt oder die Verschlechterungen durch Übergangsfristen abzumildern versucht.

Für uns geht es hier aber auch um die grundsätzliche Frage, dass wir als TSV jetzt womöglich dafür bestraft werden, dass wir in den zurückliegenden 20 Jahren eben nicht nur nach der Stadt gerufen, sondern unsere Probleme wie zum Beispiel fehlende Hallenkapazitäten durch eigene Anstrengungen und Investitionen gelöst haben. Wir fragen uns allen Ernstes, was denn einer Stadt Besseres passieren kann, als dass Kirchengemeinden, Hilfsorganisationen oder Vereine mit dem Bau von Kindergärten, Gemeindezentren oder auch Sporthallen beziehungsweise Vereins-Bewegungszentren zur Verbesserung der städtischen Infrastruktur beitragen und damit einen echten Mehrwert für die Bürgerinnen und Bürger schaffen, deren Lebensqualität steigern und damit zur Attraktivität einer Stadt beitragen?

Für die Stadt Fellbach kostet dies nur einen Bruchteil dessen, was sie aufbringen müsste, wenn sie solche Projekte selbst stemmen würde. Lassen Sie mich das am Beispiel der Bauknecht Sporthalle am Schmidener Weg erläutern. Dort ist im Jahr 2016 eine moderne Zweifeld-Sporthalle im Wert von über 3,5 Millionen Euro entstanden, die tagsüber SchülerInnen und Schülern der dortigen Schulen, abends und am Wochenen-

de den TSV-Sportlern zugutekommt. Als Mitinvestor hat der TSV ein Drittel der Baukosten übernommen. Dafür hat die Stadt dem TSV, der Familie Bauknecht und dem Kolping-Kolleg einen Zuschuss von insgesamt 700.000 Euro also rund 20 Prozent der Gesamt-Investitionssumme gewährt. Besonders ins Gewicht fällt, dass die erheblichen Kosten für die Betriebskosten und den laufenden Unterhalt der Halle allein die Privatschulen und der TSV tragen. Wenn die Stadt damals eine ähnlich große Sporthalle selbst gebaut hätte, die abends und am Wochenende auch dem Vereinssport zugutekommt, hätte sie dafür vermutlich 4 bis 4,5 Millionen Euro für den Bau und anschließend Jahr für Jahr die laufenden Betriebskosten und damit ein Mehrfaches aufbringen müssen. Bei allen gewährten öffentlichen Zuschüssen bitten wir zu bedenken, dass der TSV Schmidlen zum Beispiel bei der Bauknecht-Sporthalle rund 1 Million Euro und bei den in den Folgejahren umgesetzten TSV-Projekten Sportforum und activity-Erweiterung rund 5 Millionen Euro an vereins-eigenen Mitteln aufgebracht hat, um zusätzliche Angebote für unsere Mitglieder, aber damit auch für die Fellbacher Bürgerinnen und Bürger zu schaffen.

Nochmals: Was kann denn einer Stadt Besseres passieren? Ist das nicht modellhaft für eine Bürgergesellschaft, in der der Staat nicht alles selbst macht, sondern Bürgern und Vereinen Hilfe zur Selbsthilfe gewährt, um eine Stadt weiter zu entwickeln, sie damit lebens- und liebenswert zu machen und dabei auch noch ehrenamtliches Engagement zu fördern?

Deshalb möchten wir als TSV die Verantwortlichen auf dem Fellbacher Rathaus bitten, die gemeinsame Stellungnahme der drei Fellbacher Sportvereine ernst zu nehmen und sich einige Punkte des Entwurfs nochmals genau anzuschauen, um das „Kind nicht mit dem Bade auszuschütten“ beziehungsweise über Jahre hinweg gewachsenes Vertrauen nicht gerade jetzt aufs Spiel zu setzen.

Fitnessboxen mit BW-Meisterin Sara

Wer nicht nur fit werden, sondern auch vom Champion lernen will, ist im Fitnessboxen bei Sara Glasic genau richtig

Bei den diesjährigen Meisterschaften konnte nämlich eine Boxerin so richtig glänzen – unsere Trainerin Sara. In zwei starken Kämpfen besiegte sie eindeutig ihre Konkurrenz und wurde zurecht als baden-württembergische Meisterin ausgezeichnet. Während Sara aktiv im Ring stand, wurde sie natürlich zahlreich durch die Fight Academy Mitglieder im Livestream unterstützt. „Der erste Kampf war fast zu leicht. Das Finale war dann eine Herausforderung und hat richtig Spaß gemacht“, sagt die Medaillenträgerin. Mit genau der gleichen Leidenschaft gibt Sara auch Kurse im Fitnessboxen, für Erwachsene und Kinder. Auch wenn hier der Fokus auf der Fitness liegt und Schläge nur auf den Sandsack und Schlagpolster ausge-

führt werden, ist das Ziel ganz klar: Die Gruppe so richtig in Form zu bringen. Sara kombiniert ihre Erfahrung aus dem Boxsport mit klassischem Ganzkörpertraining und fügt auch die richtige Portion Drill hinzu. Die Teilnehmer in ihren Kursen schätzen ihre Übungsauswahl und ihr effektives Training. Dabei gibt Sara Box-Kurse für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren, für Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahren und auch für Erwachsene in jedem Alter. Ein Einstieg in ihr Training ist jederzeit möglich und auch zum Probetraining kann man sich über unsere Website www.fight-academy.de ganz einfach anmelden. Wir sind stolz auf unseren neusten Champion Sara und wünschen weiterhin viel Erfolg. Nico Colnaric

Sara Glasic
mit ihrer
Medaille.
Foto: privat



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

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, WWOÖ, Grillelemente von OFYR und Big Green Egg.

Aspir LEICHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS



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-dr.vintzileos.de
www.ZahnCentrum.de

Von Fels zu Fels - Auf Tour mit den Sportkletterern

Nach Jahren des Lockdown gibt es endlich wieder ein Jahresprogramm für Ausfahrten

Die ersten Ausfahrten konnten bereits stattfinden, das Wetter spielte mit, wobei die zweite Ausfahrt, die Fahrt in den Battert, um einen Tag verschoben werden musste. Das sogenannte Aufklettern, die erste offizielle Ausfahrt der Saison, führte am 27. März an den Reußenstein in der Nähe von Weilheim. Fünf Teilnehmer konnten Routen bis zum oberen siebten Schwierigkeitsgrad bewältigen, wobei teilweise festgestellt werden musste, dass die Kraft-

ausdauer zu Anfang des Kletterns am Naturfels noch zu wünschen übrig lässt.

Bei der Abteilungsversammlung am 7. April fand Dirk Wente, der die Kletterabteilung seit ihrer Gründung vor 18 Jahren geleitet hatte, in Max Tengler endlich einen würdigen Nachfolger. Wir danken Dirk für seine engagierte Arbeit und wünschen Max viel Erfolg für die Zukunft! Der Posten des Veranstaltungsleiters wurde familienintern von Martin auf

Jan Pfeiffer übertragen. Mehrere private Unternehmungen folgten, bis die zweite Ausfahrt am 8. Mai an die Battertfelsen, oberhalb von Baden Baden, stattfand. Die schönen und teilweise recht langen Routen machten den Teilnehmern reichlich Spaß, nach einem Besuch der örtlichen Pizzeria ging es zurück nach Schmiden. Die für die Tage nach Himmelfahrt geplante Ausfahrt nach Thüringen wurde wegen schlechter Wetterprognose und mangelndem Interesse abgesagt. Am Himmelfahrtstag selbst waren immerhin noch zwei Teilnehmer am Reußenstein, wobei eine junge Kletterin erstmalig am Naturfels unterwegs war. Das Pfingstwochenende begann mit Ge-



Am Lochpfeiler am Kahlenstein

wittern, dennoch konnte am Samstag noch am Rosenstein bei Heubach geklettert werden.

Den Sonntag konnte man abhaken, dafür ging es für acht Teilnehmer am Pfingstmontag an die Ruine Falkenstein, bei Schramberg im Schwarzwald. Der raue Granit erfordert eine spezielle Klettertechnik, dafür ist die Absicherung hervorragend. Der große Felsriegel ist auf drei Seiten be-

kletterbar und bietet von geneigten Reibungsplatten bis zu steilen Rissen ein vielfältiges Betätigungsfeld für jeden Geschmack. Als nächstes sind im Juli zwei Jugendausfahrten geplant, die erste eintägig auf die Reutlinger Alb, die zweite soll über zwei Tage ins Donautal führen. Das Wetter spielt hoffentlich mit, eine rege Beteiligung wäre wünschenswert.

Roland Schweizer

ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

G M PFEIFFER GmbH
Fliesenfachgeschäft

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

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

Immer sauberes Trinkwasser

Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

FSH FACHMARKT SANITÄR HEIZUNG

Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH
Sailerstraße 51 • 70736 Fellbach
www.fsh-fachmarkt.de

Training zahlt sich aus

Triathletin Sabine Heinrich gelingt ein perfektes Comeback nach fast 20 Jahren

Im Herbst und Winter 2021/2022 war es endlich für uns Triathleten wieder möglich, unser Schwimmtraining im F3 ohne größere Einschränkungen durchzuführen. Daher konnte vor allem auch das wöchentliche Training mit unserem Schwimmtrainer Karsten Kessler wieder stattfinden. Die Teilnehmerzahl war immer sehr hoch und bei unseren neuen Mitgliedern aber auch bei den „alten Hasen“ die beliebteste Einheit. Das interessante und gut durch geplante Training machte sich in der Triathlonsaison 2022 bemerkbar: bei den Wettkämpfen über die Volksdistanz in Backnang und Waiblingen haben unsere Vereinsmitglieder Michael Schmidt und Tobias Rahn entsprechend gute Leistungen erzielt. Ende Mai 2022 war für drei Vereinsmitglieder der Start über die Mitteldistanz beim Audi Triathlon Ingolstadt geplant. Der Tag begann positiv mit Sonnenschein, dem allerdings ein nicht vorhersehbarer Wettersturz folgte (drei Stunden Starkregen und einen Temperatursturz auf gefühlte 8 Grad). Sabine Heinrich konnte als einzige Teilnehmerin des TSV Schmiden über die Mitteldistanz (1,9 km

Schwimmen/80 km Radfahren/21 km Laufen) finishen.

Auf dieser Distanz wurden parallel auch die Deutschen Meisterschaften ausgetragen. Sabine Heinrich konnte mit ihrer Zeit sogar den 3. Platz in ihrer Altersklasse belegen. Ein perfektes Comeback nach fast 20 Jahren ohne Triathlonwettkampf.

Vera Luick meldete sich kurzfristig am Sonntag vor ihrem Start über die Mitteldistanz, aufgrund akut bestehender körperlicher Probleme, auf die olympische Distanz (1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen) um. Hier war der Start erst nach dem großen Regen, sodass sie sogar im erneuten Sonnenschein ihr Finish genießen konnte. Andi Luick musste das Rennen leider

aufgrund der Wetterbedingungen mit einer Unterkühlung abbrechen. Die nächsten Wettkampfziele der Triathleten sind unter anderem die Challenge Walchsee und der Allgäu Triathlon (jeweils Start über die Mitteldistanz 1,9 km Schwimmen/90 km Radfahren/21,1 km Laufen), der Challenge Roth (Langdistanz bzw. IRONMAN Distanz 3,8 km Schwimmen/180 km Radfahren/42,195 km Laufen) und diverse Jedermann-Triathlons (500 m Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen). Die internen Vereinsmeisterschaften werden wir im September im Rahmen des Kornwestheimer Triathlons der Skizunft über die Jedermann-Distanz durchführen.

Vera und Andi Luick



Die Triathleten mussten widrigem Wetter trotzen.

Foto: privat

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/Jazz/
Contemporary/SteppTanz**
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-schwim-
men.de
www.schmiden-schwimmen.de

Turnen
Antje Deuschle
Telefon: 0175 5928040
antje.deuschle@gmx.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 kon-
taktiere den bzw. die
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



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	3 08.50–09.50 Uhr: WSG & Stretch	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	09.30–10.30 Uhr: Fitnessgymnastik	5 09.00–09.50 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves - Morning Dance	1 09.00–10.00 Uhr: Cycling	3 09.40–10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	1 08.30–09.30 Uhr: Power Fit Mix	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 (activity)	2 09.00–10.00 Uhr: Fitnessgymnastik	6 10.30–11.30 Uhr: Mama & Kind Workout	2 08.30–09.30 Uhr: Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren intensiv	1 09.00–10.30 Uhr: Fitness Race
		1 10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen	1 09.15–10.15 Uhr: Black Class	4 11.00–12.00 Uhr: Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik	4 09.00–10.00 Uhr: Sanftes Morgen Yoga	2 09.10–10.10 Uhr: Fit Mix
		1 10.15–11.45 Uhr: Capoeira Erwachsene	4 09.30–10.30 Uhr: Morgen Yoga		2 09.40–10.40 Uhr: Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren gemäßigt	7 09.50–10.35 Uhr: Delfin-Kurs (Anfänger 1)
		3 10.20–11.20 Uhr: Mobility & Körperwahrnehmung	2 10.00–11.00 Uhr: Die fünf Esslinger		3 09.40–10.40 Uhr: Rückenfitness Gold	2 10.15–10.45 Uhr: Bauch Intensiv
			2 10.00–11.00 Uhr: Fit trotz Gewicht		1 10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen	7 10.40–11.25 Uhr: Wal-Kurs (Anfänger 2)
			2 10.30–11.30 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten			1 11.00–12.00 Uhr: HIIT (High-intens. interval Traing.)
						5 11.00–12.00 Uhr: Zumba
						7 11.30–12.15 Uhr: Wal-Kurs (Anfänger 2)
7	16.00–17.00 Uhr: Capoeira Kleine Kinder	7 16.45–17.45 Uhr: Ballett Kinder Anfänger I	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)	
					7 15.30–16.15 Uhr: Wassergewöhnung	
					7 15.45–16.45 Uhr: Ballett Kinder Anfänger II	
					7 16.15–17.15 Uhr: Krokodil Kurs (Anfänger 3)	
					7 16.30–17.15 Uhr: Feel the Dance Fever Mini Dance	
						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	1 17.30–18.00 Uhr: Funktionelles Warm up	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	7 17.45–18.45 Uhr: Hip-Hop Mittelstufe	7 17.00–18.30 Uhr: Ballett Kinder Fortgeschritten (mit Spitze)	1 09.45–11.00 Uhr: CrossBox
1	17.00–18.00 Uhr: Frauen Fitnessboxen	2 17.30–18.30 Uhr: Fit Mix (Outdoor)	7 17.00–18.00 Uhr: Capoeira Kleine Kinder	1 18.00–19.00 Uhr: Funktionelles Training Outdoor	1 17.30–19.00 Uhr: Thaiboxen	1 10.00–11.00 Uhr: Cycling
1	17.00–18.00 Uhr: Funktionelles Training Outdoor	4 17.30–18.45 Uhr: Vinyasa Flow I Einsteiger	2 17.00–18.00 Uhr: Bauch, Beine, Rücken Outdoor (activity)	1 18.00–18.20 Uhr: Technik Training	7 17.30–18.15 Uhr: Feel the Dance Fever Midi Dance	4 10.15–11.30 Uhr: Vinyasa Flow I (Einsteiger)
2	17.20–17.50 Uhr: Bauch intensiv	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 17.30–18.30 Uhr: Qi Gong	2 10.35–11.05 Uhr: Bauch Intensiv
3	17.30–18.30 Uhr: Gerätetraining	1 18.00–18.55 Uhr: Fitnessboxen	4 18.00–18.45 Uhr: Taiji Einsteiger	7 18.00–19.00 Uhr: Kids Boxen/Kickboxen	4 17.30–18.45 Uhr: Yin Yoga & Meditation	1 11.00–12.00 Uhr: Fitnessboxen
4	17.50–19.05 Uhr: Ashtanga Yoga	5 18.00–19.00 Uhr: Ballett Erwachsene Anfänger	2 18.00–18.50 Uhr: Pilates Flow	2 18.00–19.00 Uhr: Pilates	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: Mobility	1 18.00–19.00 Uhr: Kettlebell	1 18.05–19.00 Uhr: Funktionelles Training & Mobility	7 18.00–19.00 Uhr: Capoeira Große Kinder	2 11.40–12.20 Uhr: Fit Mix
1	18.00–19.00 Uhr: Gymnastics	3 18.00–19.00 Uhr: Zoom Mobility	1 18.00–19.00 Uhr: Fitnessboxen	1 18.30–19.30 Uhr: Fitnessboxen	2 18.00–19.00 Uhr: Pilates	
7	18.00–19.00 Uhr: Kids Boxen/Kickboxen	1 18.00–19.00 Uhr: Workout of the day	5 18.00–19.00 Uhr: Dance	1 18.30–19.30 Uhr: Cycling	3 18.00–19.00 Uhr: Mobility	
1	18.00–19.30 Uhr: Capoeira Erwachsene	7 18.15–19.00 Uhr: Wal-Kurs (Anfänger 2)	7 18.00–19.00 Uhr: Capoeira Jugendliche	3 19.00–20.00 Uhr: Mobility	3 18.00–19.00 Uhr: Zoom Mobility	
1	18.00–18.30 Uhr: M.A.X.	1 18.15–19.00 Uhr: Flexibar Workout	7 18.00–19.00 Uhr: Capoeira Große Kinder	1 19.00–20.00 Uhr: Workout of the day	1 18.00–19.00 Uhr: Weightlifting	
1	18.00–19.00 Uhr: Cycling	3 18.30–19.00 Uhr: Mobility & Körperwahrnehmung	3 18.30–19.30 Uhr: Mobility	1 19.10–20.10 Uhr: deepWork®	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	3 18.30–19.30 Uhr: Zoom Mobility	2 19.05–20.05 Uhr: Pilates	5 18.45–19.45 Uhr: SteppTanz	
2	18.50–19.20 Uhr: Beweglichkeit & Stretching	4 18.55–20.10 Uhr: Vinyasa Flow II Fortgeschr.	2 19.00–19.45 Uhr: Fit im Wasser	2 19.30–20.30 Uhr: Bauch, Beine, Rücken (Turnabteilung)	5 18.45–20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fortgeschrittene II	
5	18.50–19.45 Uhr: 100% Dance Feeling - Dance Moves	1 19.00–20.30 Uhr: Progressive Defense Selbstverteidigung	1 19.00–19.50 Uhr: Step & Box	1 19.45–21.15 Uhr: Fortgeschrittenen Kickboxen	1 19.00–20.00 Uhr: Endurance	
3	19.00–20.00 Uhr: Mobility	3 19.00–20.00 Uhr: Gerätetraining	1 19.00–20.00 Uhr: Workout of the day	5 19.45–21.30 Uhr: JazzDanceCompany (Fortgeschritten)	3 19.00–20.00 Uhr: Gerätetraining	
1	19.00–20.00 Uhr: Workout of the Day	1 19.10–20.10 Uhr: Easy Step	1 19.00–20.30 Uhr: Capoeira Erwachsene	3 20.00–21.00 Uhr: Gerätetraining	7 19.00–20.30 Uhr: Capoeira Erwachsene	
1	19.00–20.00 Uhr: Kickbox Aerobic	1 19.15–20.15 Uhr: Cycling Mixed	5 19.00–20.00 Uhr: Contemporary Dance	2 20.00–21.30 Uhr: Gymnastik + Faustball	1 19.10–20.10 Uhr: World Jumping	
1	19.10–20.10 Uhr: Hot Iron	5 19.15–20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fotgeschrittene	2 19.05–19.35 Uhr: Intensive Stretching	1 20.15–21.00 Uhr: Hot Iron	1 19.15–20.30 Uhr: Olympisches Boxen	
4	19.15–20.30 Uhr: Yin Yoga & Meditation	1 19.45–21.15 Uhr: Kickboxen für Alle	1 19.05–19.50 Uhr: Box Kondi		2 19.30–21.30 Uhr: Gymnastik + Faustball	
5	19.30–20.30 Uhr: Zumba	1 20.00–21.00 Uhr: Mixed-Impact Step	1 19.10–20.10 Uhr: Taibo			
1	19.45–20.30 Uhr: Aqua Kurs „Power“	1 20.20–21.05 Uhr: Tabata	3 19.30–20.30 Uhr: Gerätetraining			
5	19.55–20.45 Uhr: 100% Dance Feeling - Jazz Fever: Einsteiger		1 19.45–20.15 Uhr: Strong 30			
3	20.00–21.00 Uhr: Gerätetraining		4 19.50–21.05 Uhr: Hatha Yoga (Acht-Einheiten-Kurs)			
2	20.00–21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahren		1 20.00–21.00 Uhr: Spinning			1 Power
1	20.00–21.00 Uhr: Competition Class		5 20.00–21.00 Uhr: Jazz Dance			2 Fit & Gesund
2	20.15–21.15 Uhr: Fit Mix		2 20.00–22.00 Uhr: Ballspielgruppe gemischt			3 Gesunder Rücken
2	20.30–21.15 Uhr: Aqua Kurs „Fitness“		2 20.15–20.40 Uhr: Bauch Intensiv			4 Entspannung
1	20.30–21.30 Uhr: Fitnessboxen		2 20.20–20.50 Uhr: Power Stretching			5 Tanz
						6 Fit vor/nach der Geburt
						7 Kinder



KURSBESCHREIBUNGEN

1 Power

activity

Abteilung: activity

(5) Core Board Power & Stabilisation

In diesem Body Workout wird der Schwerpunkt der Übungen auf die Beine und den Schulter- Arm-bereich gelegt. Mit oder ohne Kleingeräte eine anspruchsvolles Körpertraining für Jedermann/-frau.

(5) Cycling

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

(5) Cycling Mixed

Siehe „Cycling“.

(5) deepWORK®

Mit deepWORK® Training verbrennst du nicht nur jede Menge Kalorien, sondern stärkst auch Deine Muskeln. Das Workout besteht allerdings nicht nur aus Krafttraining, sondern auch aus Entspannungsübungen. In diesem Kurs werden Barfußschuhe empfohlen!

(5) Easy Step

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

(5) Flexibar Workout

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

(5) Funktionelles Training

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

(5) Funktionelles Training & Mobility

Powergeladenes funktionelles Training für Jedermann/-frau geeignet. Im Kraftausdauer Bereich! Anschließend intensive Mobilisation der Gelenke, Sehnen und Bänder.

(5) Funktionelles Warm Up

Diese Warm up verbindet Elemente aus dem faszialen rollen und triggern mit aktivem Stretching. Dieses ganzheitliche Warm up dient gut als Vorbereitung für ein optimales Training im Kurstraining sowie im Gerätebereich.

(5) HIIT

High Intensity Intervall Training vereint zwei effektive Trainingsmethoden. Zum einen das Training mit maximaler Intensität, welches zur Muskeler-schöpfung und der maximalen Sauerstoffaufnahme in den Muskeln führt. Zum anderen Intervalltraining, welches sich aus kurzen Zeitabschnitten mit hoher Intensität und Regenerationspausen mit niedriger bis mittlerer Intensität zusammensetzt.

(5) Hot Iron

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

(5) M.A.X.

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

(5) Power Fit Mix

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

(5) Step & Pump

Langhanteltraining mit einbeziehen des Steps ist eine effektive Trainingsform. Das Training ist facettenreich und die Übungen sind entsprechend anspruchsvoll.

(5) 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.

(5) Taibo

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

(5) Tabata

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

(5) World Jumping

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

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 Wettkampfbambitionierte Athleten.

Endurance

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

Fitness Race

Spezielles Training, das auf die Hyrox Wettkämpfe zugeschnitten ist. Unser Mitglied Susi ist auf ehrenamtlicher Basis für euch da, überlegt sich das Training und Coached euch auch.

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 Pratten.

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 Pratten, Sandsäcke oder mit dem Partner. Freiwillig auch mit Sparrings- und Wettkampfelementen.

Krav Maga (Selbstverteidigung)

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

Olympisches Boxen

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

Thai-box-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

Mixed-Impact Step

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

Kickbox Aerobic

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

Stadion Schmid

Abteilung: activity

(4) Funktionelles Training Outdoor

Beschreibung siehe „Funktionelles Training“.

2 Gesund & Fit

activity

Abteilung: activity

(5) Bauch intensiv

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

(5) Bauch, Beine, Rücken (BBR)

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

(5) 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.

(5) 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.

(2,5) Die Fünf Esslinger (8 Einheiten)

Ein Programm für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen zum Erhalt der Beweglichkeit, Muskeln und Knochen. In Schmidens Bewegungsraum Container: TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

(5) 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.

(5) 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.

(5) Pilates */ (offener Kurs)**

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

(5) 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.

(5) 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

Bauch, Beine, Rücken (BBR)

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

Fitnessgymnastik/Fitnессgymnastik 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.

Sportforum

Abteilung: Turnen

Fitnessgymnastik an Kraftgeräten

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 Schmid

Abteilung: activity

(4) Bauch, Beine Rücken (Outdoor)

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

(4) Fit Mix (Outdoor)

Beschreibung siehe „Fit Mix“.

3 Gesunder Rücken

activity

Abteilung: activity

(5) 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.

(5) Faszinierender Rücken

Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der fasziellen Leitbahnen.

(5) Mobility & Körperwahrnehmung

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

(5) Senioren Rückenfitness/Rückenfitness Gold

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

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/Mobility Zoom

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

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

activity

Abteilung: activity

(4) Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik

In diesem Kurs mobilisierst du deine Gelenke, dehnt deine Muskulatur, während die Kursleiterin dir dabei die richtige Atemtechnik vermittelt.

Abteilung: einklang

Ashtanga Yoga

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

(4) Hatha Yoga

Die Arbeit mit Körper – Atem – Geist, die in der Tradition des Yoga als Asana-Praxis bezeichnet wird, besteht darin, den Körper durch und mit dem Atem in bestimmte Haltungen – Asanas – hineinzuführen, eine gewisse Zeit, anstrengungslos, darin zu verharren und sie in einer bestimmten Reihenfolge aufeinander aufzubauen.

(4) Morgen Yoga

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

Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesisches Meditations- und Bewegungstraining zur Förderung und Erhalt der Gesundheit. Wer entspannen und Stress abbauen möchte ist deshalb bei Qigong gut aufgehoben.

(4) 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.

Taiji

Taiji ist ursprünglich eine Kampfkunst und auch als

„chinesisches Schattenboxen“ bekannt. Typisch für diesen Stil sind kreisförmige und sanfte Bewegungen. Die Philosophie des He-Stils drückt sich in einfachen Bewegungen aus, die mit der Anatomie des menschlichen Körpers harmonisieren und gleichzeitig das Qi fließen lassen.

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 faszielle 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 entstehen.

5 Tanz

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.

Sportforum

Abteilung: Ballett

Ballett Erwachsene Anfänger /

Fortgeschrittene

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

SteppTanz

SteppTanz ist Musik mit den Füßen. Mit viel Spaß und Kompetenz werden die verschiedenen Stepp-Schritte erlernt, um dann eine schöne, schwungvolle Choreographie tanzen zu können.

Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

Abteilung: Jazz-Dance

100% Dance Feeling Dance Moves

(10 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 nur über jazztanz.tsv-schmiden.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 nur über jazztanz.tsv-schmiden.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 nur über jazztanz.tsv-schmiden.de.

TSV Bewegungszentrum

Abteilung: Jazz-Dance

Wake up Dance und 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. An-

meldung nur über jazztanz.tsv-schmiden.de.

6 Fit vor/nach der Geburt

activity

Abteilung: activity

(5) Mama & Kind Workout

Für Mamis mit Kinder ab 3 Monate bis ca. 1 Jahr. Das Kind ist im Kurs dabei. Die Mami trainiert Bauch, Beine & Po und das Kind schaut zu oder wird ab und an auch in die Übungen mit einbezogen.

7 Kinder

Sportforum

Abteilung: Ballett

Ballett Kinder Anfänger /

Fortgeschrittene (mit Spitze)

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.

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 4-jährigen 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

(10 Einheiten)

Durch einfache Bewegungsspiele und kreative Tanzideen werden Kinder von 4,5-8 Jahren in die Welt des Tanzes eingeführt. Anmeldung nur über jazztanz.tsv-schmiden.de.

Feel the Dance Fever - Midi Dance

(10 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 nur über jazztanz.tsv-schmiden.de.

Feel the Dance Fever - JazzTeens (10 Einheiten)

Intensives Dancetechnik-Training mit Bewegungs- und Ausdauer-schulung, sowie Elementen aus JazzDance, Funky-Jazz, Street-Dance, LatinDance und Fun-Dance für Jugendliche von 13-18 Jahren. Anmeldung nur über jazztanz.tsv-schmiden.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		
Kurs	Normal	TSV Mitglieder
(1) 8-Einheiten-Kurse	76€	60€
(2) 8-Einheiten-Kurse	92€	76€
einklang – Yoga und mehr		
(4) 8-Einheiten-Kurse	84€	68€
Jazz-Dance-Abteilung		
6-Einheiten-Kurse	49€	36€
12-Einheiten-Kurse Fortgeschritten (90 Min)	105€	75€
10-Einheiten-Kurse Kids	70€	54€
10-Einheiten-Kurse Erwachsene (55 Min)	82€	60€
Schwimm-Abteilung		
10-Einheiten-Kurse	70€	60€
11-Einheiten-Aquakurse	75€	61€

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

Preis pro Kurseinheit		
Abteilungen	Pro Einheit	Tageseintritt
activity	–	12€
(5) 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	08.40–09.40 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.45–11.45 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	17.55–18.55 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					



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.

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.

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.

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER

activity – der Freizeit Sportclub
Robin Vogt,
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 Webseite aus.

Die Teilnahme an den Kursen ist mit einer
ärztlichen Verordnungen kostenlos. Eine Ver-
einsmitgliedschaft im TSV Schmiden oder acti-
vity 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.

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 Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

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.

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

	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
	6–8 Jahre	Ballschul-ABC	Dienstag	16.15 Uhr–17.15 Uhr	Andreas	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 Kinderbetreuung	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



SCHÜLERBETREUUNG KUNTERBUNT

Bist Du zuverlässig, engagiert, hast Freude an der Arbeit mit Schulkindern und übernimmst du zudem gerne Verantwortung? Willst Du Dich mit DEINEN Ideen, Stärken und Interessen bei uns einbringen? **Dann bewirb Dich jetzt und werde stellvertretende Leitung!** Unsere Schülerbetreuung ist Kunterbunt! Jede Woche bieten wir den Kindern ein tolles und vielfältiges AG Angebot an, dass Du mitgestalten kannst. Außerdem bist Du eingebunden in die organisatorischen Strukturen und kannst in einem jungen Team einiges voranbringen.

BALLSCHULE UND KINDERSPORTSCHULE

Bringe Dich ein in unsere Bewegungskonzepte für Kinder von ca. 6 Monaten bis 17 Jahre. Wir bieten ein breites Spektrum an verschiedensten Kursangeboten und außergewöhnlichen Räumlichkeiten. Wir

wachsen seit einigen Jahren und wollen jetzt unser Team verstärken. Mit Dir und Deiner Begeisterung für Kinder und Bewegung.

Lust bekommen? **Dann schau Dir noch heute die Ausschreibung an und bewirb Dich bei uns!**

Für weitere Informationen und Ausschreibungen einfach den QR-Code scannen oder besuche uns unter <https://www.tsv-schmeden.de/service/stellen-ausschreibungen/>

KOOPERATION DER KINDERSPORTSCHULE MIT DEM KINDERHAUS ZWergenZÜGLE

Im kommenden Schuljahr 22/23 starten wir mit einer außergewöhnlichen Kooperation im Kita-Bereich. Im Kinderhaus ZwergenZügle wird ein neuer Bewegungsraum errichtet, der uns die Möglichkeit bietet, ein auf das ZwergenZügle zugeschnittenes

Konzept der Kindersportschule umzusetzen. Wir werden einmal pro Woche für die Kinder ab 1,5 Jahr mit unseren Sportfachkräften ein Bewegungsangebot direkt vor Ort durchführen. Für beide Seiten ist es eine spannende und tolle Aufgabe, auf die wir uns sehr freuen!

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

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

Danke, Familie Müller!

Ein wahrlicher Glücksfall
für den TSV Schmidlen...

Eine Regelung des Landes Baden-Württembergs um 1960, erlaubte es Sportlern, mit Hilfe einer einjährigen Ausbildung, Turnunterricht bei Vereinen zu geben. So, konnten auch Gerhard und Sigrid Müller, nach Absolvieren dieser Ausbildung, Teil des Aufbaus der Turnabteilung des TSV Schmidlens werden. Beide haben zum Großteil beigetragen, dass die Kinderturnabteilung ausgebaut wurde und nun viele Kinder Grundlagen der Bewegung erlernen. Während Sigrid Müller erst aus Riedlingen nach Fellbach zog, war Gerhard Müller bereits seit 1959 in der TSV Turnabteilung aktiv. Beide waren von klein auf turnbegeistert und konnten mit dieser Begeisterung viele Menschen für das Turnen gewinnen. Es gab eine Zeit, in der „450

Kinder angemeldet waren und 25 Helfer halfen“, berichtet Sigrid Müller. „Wir haben das nämlich nicht alles allein gemacht“, betont Sigrid Müller immer wieder in unserem Gespräch. Von Albrecht Bürkle, der ihr bei dem Aufbau der Kinderturnabteilung unterstützend zur Seite stand, bis hin zu zahlreichen HelferInnen, SportlerInnen und SportlehrerInnen, die ein vielfältiges Angebot für Kinder und Eltern etablierten. Das war in den Jahren 1977 bis 1991, in der Sigrid Müller die Leitung der Kinderturnabteilung übernahm. Auch Rolf Budelmann, der die Turnabteilung eine lange Zeit aktiv begleiten durfte, äußert sich zu dem grandiosen Einsatz der Müllers und das auch mal außerhalb der Halle... „Sigrid Müller hat auch mal mit mei-

nen Töchtern Plätzchen gebacken.“ Aber auch über die Turnabteilung hinaus knüpften die Müllers Kontakte zu anderen Abteilungen und fanden vor allem eines im Verein: Freude. „Mir hat die Arbeit mit Kindern schon immer Spaß gemacht“, betont Sigrid Müller. Gerhard Müller war neben der Turnabteilung auch noch als Volleyballtrainer aktiv und nahm Sportzeichen ab. Vor allem die Kameradschaft und die Gemeinschaft schätzt Sigrid Müller sehr. „Es ist der Zusammenhalt“, der auch über die Abteilung Turnen hinaus spürbar gewesen sei. Egal ob Mama-Kind-Turnen oder Sport mit betagteren SportlerInnen. „Wir haben sogar eine 95-Jährige“, betont Sigrid Müller stolz, denn sie macht noch immer die „Sport nach Krebs“ (seit 1996)



Turnbegeistert: Gerhard und Sigrid Müller

Foto: privat

und die „Fit trotz Gewicht“ (sogar seit 1984) Gruppen. Gerhard Müller betreut die „Alt-Herren-Gruppe“. Doch nun ist es für Sigrid und Gerhard Zeit für einen Felgabswung. Sigrid wird ihren letzten Kurs im

Sommer geben. Mitglied in der Abteilung, wollen beide aber dennoch bleiben. Für ihren Sohn Frank geht es als Turner weiter. Das Turnen wird die Müllers also noch eine Weile begleiten... Michael Kugele

Klangvoll durch das Wochenende

Entspannung durch
Klangschalenmassage

Gong, gong – erst zwei sanfte Schläge, dann bahnen sich die Klangwellen ihren Weg durch den gesamten Körper von den Fußspitzen bis zum Haaransatz. Sichtlich entspannt liegt Trainerin Heike Schader auf einer Yoga-Matte und genießt die Prozedur. Die meisten von uns kennen Klangschalen sicher noch aus der Kindergartenzeit, beispielsweise wurde das Instrument eingesetzt, um die Kids in einem Stuhlkreis zusammen und zur Ruhe zu bringen. Wer sich damals durch besonders vorbildliches Verhalten hervorgetan hatte, der durfte das Instrument auch gleich selbst anschlagen. Doch können Klangschalen so viel mehr, als Kinder einfach nur zur Ruhe bringen. „In der Klangschalen-Entspannung können sich angesammelte Sorgen, Unsicherheiten und Verspannungen lösen“, so Klangschalen-Expertin Kerstin Huisel. Dazu legt die Klangschalenmassseurin ihre Schalen auf verschiede-

ne Körperstelle auf und versetzt sie mit einem Filzschlägel in Schwingung. Ihr Rhythmus überträgt sich auf den Körper und stimuliert den Energiefluss und bringt ihn ins Gleichgewicht. Viele, die bereits eine Klangschalen-Massage erlebt haben, beschreiben sie wie ein Sich-Treiben-Lassen auf sanften Wellen. Die Schwingung entfaltet sich durch die Form der Klangschalen. Mit der Grundfrequenz beim ersten Anschlagen beginnt es. Je nach Schale sind auch noch Obertöne hörbar. Je mehr Obertöne, umso reicher ist das Klangspektrum der Schale. Die richtigen Töne schwingen mit dem Körper in Resonanz, bringen den Körper in einen natürlichen Zustand und wirken heilend und stimulierend. Durch die tiefen, beruhigenden und einzigartigen Töne, zusammen mit hellen, lebendigen Klängen bekommt dein Kopf eine schöne Erholungspause. Es entsteht eine entspannte Atmosphäre, die nicht nur dein

Wohlgefühl bessert und deinen Blutdruck normalisiert, sondern auch Sorgen, Ärger, Depressionen und Schlaflosigkeit werden positiv beeinflusst.

Du möchtest selbst in den Genuss einer Klangschalenmassage kommen? Dann solltest du unbedingt bei einem unserer Entspannungskursen im einklang vorbeischaun! In ihren Kursen nimmt dich Kerstin Huisel mit auf einen Spaziergang zum See mit entspannter Bootsfahrt, zum Tauchen an den Strand oder in einen wunderschönen Rosengarten. Alle Termine findest du im Anschluss oder auf unserer Webseite www.einklang-fellbach.de.

Termine:

09.07.22 Das Boot am See
(16:00–17:00 Uhr)
06.08.22 Urlaubsfeeling pur
(16:00–17:00 Uhr)
17.09.22 Der Rosengarten
(16:00–17:00 Uhr)

Manuela Weigt, Dominik Krauß



Mit Hilfe von Klangschalen kann Stress reduziert werden.



Verschiedene Kurse mit Klangschalen laden zum Entspannen ein.

20 Jahre activity – Es geht hoch hinaus

Willkommen zum zweiten Teil unserer Zeitreise durch die
Geschichte unseres geliebten activitys!

Bereits in der vergangenen Ausgabe, hatten wir euch über die Anfänge des Fitnesstrainings berichtet sowie die Entstehung des Vereinsfitnessstudios. Falls ihr den ersten Teil unserer Reihe bisher noch nicht gelesen habt, solltet ihr euch schleunigst noch um eine der raren Ausgaben bemühen.

Aber jetzt zurück zum Text: Sehr schnell nach der offiziellen Eröffnung am 3. Oktober 2002 entpuppte sich das activity als Erfolgskonzept. Nach und nach wurden immer mehr Fitnessbegeisterte auf das neue Studio im Rems-Murr-Center aufmerksam, sodass man sich schon wenige Jahre nach dem großen Umbau für eine Erweiterung entschied. Mit Zuschüssen des Württembergischen Landessportbundes und der Stadt Fellbach wurden im Herbst 2008 kurzerhand die Büroflächen der ehemaligen Kreissparkasse Waiblingen aufgekauft und die Räumlichkeiten des activity um stolze 1000 Quadratmeter erweitert. Die lichtdurchfluteten, behindertengerechten neuen Räumlichkeiten im dritten Stockwerk des Rems Murr Centers sollten in erster Linie Platz für Reha-Sport-Kurse bieten, aber auch gezielte Bewegungsprogramme für Senioren, zum Beispiel Sturzprofilaxe oder 5-Esslinger. Daher auch der Name des neuen Bereiches: Reha- und Seniorensportzentrum des activity. Bei der Konzeption wurden die Mitglieder des Seniorenbereiches des TSV Schmidlen involviert, um eine möglichst seniorenfreundliche Umgebung zu schaffen. Es war ein ausdrücklicher Wunsch des Gremiums, keinen separaten Eingang für das Reha- und Seniorensportzentrum zu schaffen, schließlich wollte man nicht als „altes Eisen“ abgestempelt werden. Stattdessen sollte es eine gesunde Mischung zwischen Jung und Alt geben. Es dauerte knapp sechs Monate, bis die Fläche der ehemaligen Büros im September 2009, im Rahmen eines Gesundheitstages, eingeweiht werden konnten. Nur ein Jahr später konnte dann auch der Medi-Zirkel in Gebrauch genommen werden, dessen Räumlichkeiten auf einem anschließenden Flachdach errichtet wurden. Doch auch im zweiten Stock wurde immer wieder fleißig gewerkelt, frei



Kurse in den neuen Räumen.

Foto: Dominik Krauss



Die Eröffnungsfeier, das Band wird durchgeschnitten.

Foto: Markus Bechert

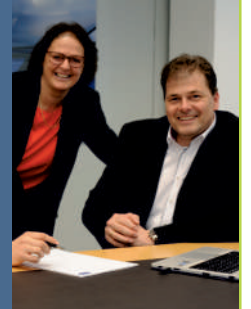
nach dem Motto „Stillstand bedeutet Rückschritt“ installierte man einen eFlex-Zirkel, einen Functional-Bereich mit Functional-Tower und einen eGym-Zirkel mit elektronischer Kraftmessung. Darüber hinaus entschied man sich im Jahr 2010 die Kinderbetreuung um den 70 Quadratmeter großen Nebenraum zu vergrößern. Mit Einrichtung der „Betreuten-Spielgruppe“, einer staatlich anerkannten Erziehungseinrichtung für Kinder im Alter von bisher drei Monaten bis Eintritt Kindergartenalter, war man im Sommer 2014 bestens ausgestattet. Auch in Sachen Digitalisierung schritt der TSV mutig voran, so entschied man sich für die Verwendung der eGym-App, welche es Trainern und Mitgliedern erleichtert, die Trainingserfolge zu dokumentieren und Trainingspläne zu optimieren. Zudem konnten sich activity-Mitglieder über die hauseigenen activity-App auf dem Laufenden halten. Den nächsten großen Meilenstein bildete die Schaffung neuer Kursräume im zweiten Stock des Rems Murr Centers. Auf dem Flachdach, neben der Kinderbetreuung, sollten für rund 1,3 Millionen Euro zwei neue Trainingsräume inklusive Ausstattung entstehen, um den steigenden An-

drang nach Fitnesskursen gerecht zu werden. „Die Umsetzung gestaltete sich aus mehreren Gründen schwierig, da für alle baulichen Maßnahmen am Gebäude aufwendige und gezielte statistische Voruntersuchungen erforderlich sind“, so Ute Schäfer, die Architektin des Bauprojektes. „Die eigentliche Planung und Raumkonzeption waren hier also weitgehend abhängig vom technisch möglichen.“ Trotz aller Herausforderungen konnte das ambitionierte Projekt im November 2019 fertiggestellt werden. Mit Sektempfang und Podiumsreden wurde der Anbau feierlich eröffnet. Anschließend hatten Mitglieder die Möglichkeit, bei einem Rundumschlag durch das Kursprogramm, sich in den neuen Räumlichkeiten so richtig auszupeinern! Zu diesem Zeitpunkt rechnete jedoch noch keiner damit, dass die neuen Räume im kommenden Jahr auf Grund einer weltweiten Pandemie im klassischen Kursbetrieb nur wenig Einsatz finden würden. Wie das Vereinsfitnessstudio trotz geschlossener Pforten seine Mitglieder weiterhin mit Workouts versorgen konnte, das erfahrt ihr in der kommenden Ausgabe.
Dominik Krauß

**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



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

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

HOHE ZIELE GEMEINSAM ERREICHEN!

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

**Rufen Sie uns an unter
Tel 0711.51.50.50.0**

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

**EBNER
Bürkle**
WOHN- UND STÄDTEBAU.

WORAN ERKENNT MAN DIE PERFEKTE KÜCHE?

SIE MACHT DICH ZUM PROFI-KOCH!

MIT DEN RICHTIGEN ELEKTROGERÄTEN GELINGT DIR ALLES!

Leckere Menüs im Handumdrehen zubereitet – smarte Elektrogeräte machen es möglich! Perfekt ausgestattete Küchen wecken den Profi-Koch in dir. Individuell geplant, clever eingerichtet und voller Ideen, die das Kochen zum Vergnügen machen. www.loeffelhardt.kuechen.de

Studio Fellbach
Schmidener Weg 5
70736 Fellbach
Tel.: 0711 / 5207554

Studio Frickenhausen
Maybachstr. 1
72636 Frickenhausen
Tel.: 07022 / 400577

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

das Beste für Ihre Küche
eLöffelhardt
Küchenstudio des Fachhandels



Entspannung mit Klangschalen, da kommt Urlaubsfeeling auf.

Foto: privat

Tipps und Termine

Sommerferienaktion 2022 mit Urlaubsfeeling pur

Überteuerte Spritpreise, überfüllte Züge und der alljährliche, unterschwellige Vergleich im Freundeskreis, wer wohl diesen Sommer die exotischste Reise-Destination besucht hat.

Klar wir alle brauchen mal Urlaub – doch hat das Reisen auch so seine Schattenseite, wenn wir mal ehrlich sind. Deshalb: Warum nicht einfach mal den Sommer in der Heimat verbringen? Langweilig? Blödsinn! Zumindest nicht beim TSV Schmidener, denn wir haben für euch wie-

der ein abwechslungsreiches Sommerprogramm auf die Beine gestellt. Dabei dürft ihr euch auf Kurse aus den Abteilungen activity, Capoeira, CrossFit, Fight-Academy, Einklang und Reversus freuen. Auch das F3 mischt dieses Jahr wieder mit, das heißt es gibt intensive Outdoorurse sowie ein Capoeira-Special am Pool.

Anmelden könnt ihr euch über unsere Aktionsseite www.sommerferien-aktion.de.
Dominik Krauß

- 09.07.22** Klangschalenentspannung „Das Boot am See“
- 13.07.22** Kräuter Yoga im Garten der Sinne in Weinstadt
- 22.07.22** TSV-Mitarbeiter Sommerfest
- 28.07.–11.09.22** Sommerferienaktion im TSV Schmidener
- 06.08.22** Klangschalenentspannung „Urlaubsfeeling Pur“
- 17.09.22** Klangschalenentspannung „Spaziergang im Rosengarten“
- 24.09.–25.09.22** Einladungsschwimmfest
- 03.10.22** Tag der offenen Tür

RAUMGESTALTUNG KLEIDER
www.raumgestaltung-kleider.de

Ausstellung
Haldenstr. 14
70736 Fellbach
0711 / 51 93 52

Wir ziehen Ihre Wohnung an!

die-blume
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 16.00 Uhr

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

AUTOHAUS FELIX KLOZ GMBH
www.kloz.de | www.autohaus-kloz.de

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.swm-network.de

24h
Abschleppdienst
0711 586969