

MUSKEL KATER



TAEKWON-DO KENNT KEIN ALTER

SEITE 6

STEPPTANZ WORKSHOP

21.10.22
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

SKIBASAR 2022

05.11.22
MEHR DAZU AUF
SEITE 16

SPORTLER- EHRUNG

20.11.22
MEHR DAZU AUF
SEITE 16



Der Winter hat für den Muskelkater gefühlt schon begonnen – und gewinnt dem natürlich nur Gutes ab.

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Winter is coming, um es mit den Damen und Herren aus der TV-Serie „Games of Thrones“ zu sagen. Hätte auch mal einer sagen können, dass die Kälte dieses Jahr schon im September im Anmarsch ist.

Aber bekanntermaßen ist dieses Editorial ein Hort der guten Laune und des Optimismus, deshalb stimmen wir nicht in die Lamentos anderer Publikationen ein – und fragen natürlich auch nicht, ob Sie schon die Heizung angedreht haben.

Nein, wie immer gewinnen wir in diesen – im dicken Wollpullover verfassten – Zeilen der Welt etwas Gutes ab.

So wie's aussieht, kann die TSV-Skiabteilung die Saison bereits im Oktober beginnen, Hallenfußball fühlt sich dank der im Inneren herrschenden Außentemperaturen endlich wie richtiger Sport an und die Schwimmbäder können umstandslos in Eisflächen fürs Eiskunstenlaufen verwandelt werden. Nun sind das allesamt hoffnungslos etablierte Sportarten, die selbst beim letzten Bewegungsmuffel keinerlei Überraschungsmoment aufkommen lassen. Was also braucht so eine anbrechende, junge Wintersaison? Ganz genau: Ein paar absolut angesagte Trendsportarten, die alles Dagegewesene auf den Kopf stellen. Wir haben das Muskelkater-Recherche-Team zur Google-Eingabezeile geschickt und nach den hottesten Neuigkeiten im Wintersport suchen lassen. Und siehe da: Airboarding ist der Hot Shit. Auf einem Luftkis-



Schneemann bauen sollte eine olympische Disziplin werden findet der Muskelkater. Foto: dpa/Alvaro Barrientos

sen bäuchlings die Piste runterbetreten. „Der perfekte Trendsport für alte Skihasen und blutige Pistenneulinge“, schreibt ein großer Fitnessanbieter dazu. Nun ja, dass es bei derlei rasanter Fortbewegung angesichts von pistennahen Steinen und Bäumen „blutige Pistenneulinge“ geben wird, kann kaum überraschen. Das ist bei Eistennis und Schneegolf dagegen kaum zu erwarten. Diese Sportarten eignen sich vor allem für langmütige Zeitgenossen, die auch vor mehrstündigen Suchaktionen nach den im Tiefschnee verschollenen Bällen nicht zurückschrecken. Dass ein etablierter Outdoor-Anbieter allerdings auch „Iglu bauen“ zum Trendsport erhebt, irritiert ein

wenig. Wenn das so ist, fordern wir an dieser Stelle machtvoll, dass Schneeballschlachten und Schneemänner aufstellen olympisch werden. Aber pronto. Ganz ehrlich, Leute. Das ist dem Muskelkater alles zu exaltiert. Er ist ungekrönter Weltmeister in einer Disziplin, die man sommers wie winters, bei Hitze und bei Kälte gleichermaßen betreiben und genießen kann: Pizza verkosten im Ristorante Stadio. Also dann, ab ins Training heute Abend. Und bis dahin noch die nächsten Seiten durchblättern. Dort finden sich wie immer zahlreiche Hinweise, wie Sport auch ohne Messer und Gabel Freude bereitet.

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 Schmidlen
Nurmiweg 8
70736 Fellbach-Schmidlen
Telefon 07 11 / 51 34 51 • www.stadio.de

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.

REWE Aupperle
Total regional

Unsere Stärken

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Frische
- Tradition
- Lebensmittel
- Helligkeit
- Nachhaltigkeit
- unsere Region
- Qualität
- Vielfalt
- Werte
- Lokalität

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

Immer sauberes Trinkwasser

Rückspülfilter finden Sie bei uns

Markenqualität aus Deutschland

FACHMARKT SANITÄR HEIZUNG

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

IMPRESSUM

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

Geschäftsführer:
Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo,

Mitarbeit: Benjamin Dudda, Vanessa Gerstenberger, Tobias Köhler, Ulrich Lenk, Dominik Krauß, Andreas Perazzo, Daniel Schmidt, Karlo Striegel

Produktion: Eva Schäfer.

Fotos: Dominik Krauß, Markus Bechert

Verantwortlicher für die Redaktion:
Dominik Krauß, Geschäftsstelle des TSV Schmidlen, 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.

DREI VEREINE - EIN ZIEL

Ein Appell von Ulrich Lenk:

Gemeinsam sind wir stärker! MEHR KOOPERATION VON SVF, TVOe und TSV Schmiden

Keine Frage: Gerade im Sport spielen Themen wie Wettbewerb, Konkurrenz oder der Wille der oder die Bessere zu sein, eine große Rolle. Auch im Verhältnis der Fellbacher Sportvereine gilt das Motto „Konkurrenz belebt das Geschäft“. Dieser Wettbewerb in den vergangenen Jahrzehnten hat vor allem der qualitativen Entwicklung der drei Fellbacher Sportvereine SV Fellbach, TV Oeffingen und TSV Schmiden unterm Strich gut getan. Wenn der eine Verein mit einer neuen Idee vorgelegt hatte, sahen sich die anderen veranlasst nachzuziehen oder ihrerseits neue Akzente zu setzen. Das

Ergebnis kann sich sehen lassen. Alle drei Fellbacher Sportvereine haben sich gut entwickelt und immer wieder neue kreative Projekte auch mit überregionaler Ausstrahlung umgesetzt. Mit ihren vielfältigen Sportangeboten auf hohem Niveau für Jung und Alt vom Freizeit- bzw. Breitensport über den Wettkampfsport bis hin zum Leistungs- und Spitzensport tragen sie in erheblichem Maße zum Ansehen der „Sportstadt Fellbach“ bei. Optimiert wird dieses durchaus hin und wieder spannungsgeladene Miteinander, wenn wir die Interessen des Sports und unsere Vereinsinteressen möglichst gemeinsam in der Öffentlichkeit oder gegenüber der Stadt, dem Land, dem Bund oder den Verbänden vertreten. Getreu dem Motto der in der Zeit von 2000 bis 2005 gemeinsam von allen drei Vereinen getragenen *Volleyball-GmbH Fellbach* „DREI VEREINE – EIN ZIEL“.

Deshalb war es uns im Vorstand des TSV und mir ganz persönlich in den zurückliegenden 30 Jahren immer wichtig, trotz der im einen oder anderen Fall unterschiedlichen Interessen, ein offenes und vertrauensvolles Miteinander unter den drei Fellbacher Sportvereinen zu entwickeln, den persönlichen Kontakt unter den Vereinsverantwortlichen zu pflegen und wo immer möglich, gemeinsam zu agieren und Kooperationen umzusetzen. Besonders gut klappt dies seit Jahren mit dem TV Oeffingen. Regelmäßig stehen die Geschäftsführer unserer beiden Vereine im direkten Kontakt und tauschen sich aus. Auch in Sachen Hallenbelegun-



SVF
Sportverein Fellbach 1890 e.V.



BEWEGUNG LEBEN
— seit 1897 —

gen helfen sich der TSV und der TVOe unbürokratisch und auf dem kleinen Dienstweg aus.

Auf meine Anregung hin treffen sich seit über 20 Jahren in der Regel einmal im Jahr die Vorstände unserer drei Vereine, um sich bei den sog. „Elefantenrunden“ auszutauschen, Probleme auszuräumen und Absprachen zu treffen.

Besonders erwähnen möchte ich die Kooperationen im sportlichen Bereich. Ein Vorzeigeprojekt ist die bereits seit dem Jahr 2004 sehr bewährte Sport-Kooperation zwischen dem TSV und dem TVOe im Bereich der Handballjugend, wo in der laufenden Saison nicht weniger als 15 Teams unter der Firmierung HSC Schmiden/ Oeffingen (kurz HSC SchmOeff) erfolgreich unterwegs sind. Außerdem gibt es seit einigen Jahren bei der Basketballjugend eine Kooperation zwischen dem TSV und dem TV Oeffingen. Wie wäre es, wenn wir ohne Berührungsängste auch in anderen Sportarten noch stärker unsere Potenziale bündeln, um vor allem unseren jungen Mitgliedern interessante Perspektiven zu eröffnen, um sportlich höhere Ziele anstreben und erreichen zu können? Aus meiner Sicht besonders wichtig, ist ein noch stärkeres gemeinsames Auftreten unserer drei Vereine, wenn es um die finanzielle und materielle Unterstützung der Vereine durch die Stadt, das Land und die Verbände geht. So haben sich unsere drei Vereine in gemeinsamen Briefen an die Stadt und den Gemeinderat gewandt, wenn es um die Abmilderung der für uns Sportvereine beson-

ders gravierenden Folgen der Coronakrise, der drohenden Belastungen aus der Energiekrise, die städtischen Vereinsförderungsrichtlinien oder den Sanierungsbedarf von Sporthallen und Sportstätten ging und leider mehr denn je geht. Allerdings sehe ich durchaus noch „Luft nach oben“, wenn es darum geht, gemeinsam Strategien hinsichtlich der Sportförderung im Allgemeinen oder der Sportstättenentwicklung im Besonderen für Fellbach zu entwickeln und diese gemeinsam zu vertreten. Seit 30 Jahren werbe ich in jeder TSV-Mitgliederversammlung dafür, dass die drei Fellbacher Sportvereine noch stärker zusammenarbeiten, weil ich fest davon überzeugt bin, dass wir am meisten für den Sport in Fellbach erreichen, wenn wir gemeinsam an einem Strang ziehen und uns nicht auseinanderdividieren lassen. Für mich steht es außer Frage, dass wir mit unseren zusammen über 11 000 Sportvereinsmitgliedern in Fellbach ein noch größeres Gewicht hätten, wenn wir unsere Interessen stärker bündeln würden. Deshalb möchte ich auch auf diesem Weg an die Verantwortlichen in unseren drei Vereinen appellieren, dass wir, angesichts geringer werdender Ressourcen, in der Zukunft noch stärker gemeinsam agieren und uns noch mehr als Partner, denn als Konkurrenten sehen sollten. Ich bin davon überzeugt, dass wir unterm Strich alle davon profitieren würden. Denn „GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER“!

Ulrich Lenk
Präsident des TSV Schmiden

SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO
Holder GmbH

persönlich, individuell
und immer eine
Idee besser

Telefon: 0711/514020
schmidener-kuechenstudio.de

Foto: LEICHT®

schöne Bäder Wärme & Solar-technik

friz Sanitär-technik
Sanitär · Heizung · Kundendienst

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 • 70734 Fellbach

„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

Arbeiten im Verein

Der etwas andere Arbeitgeber

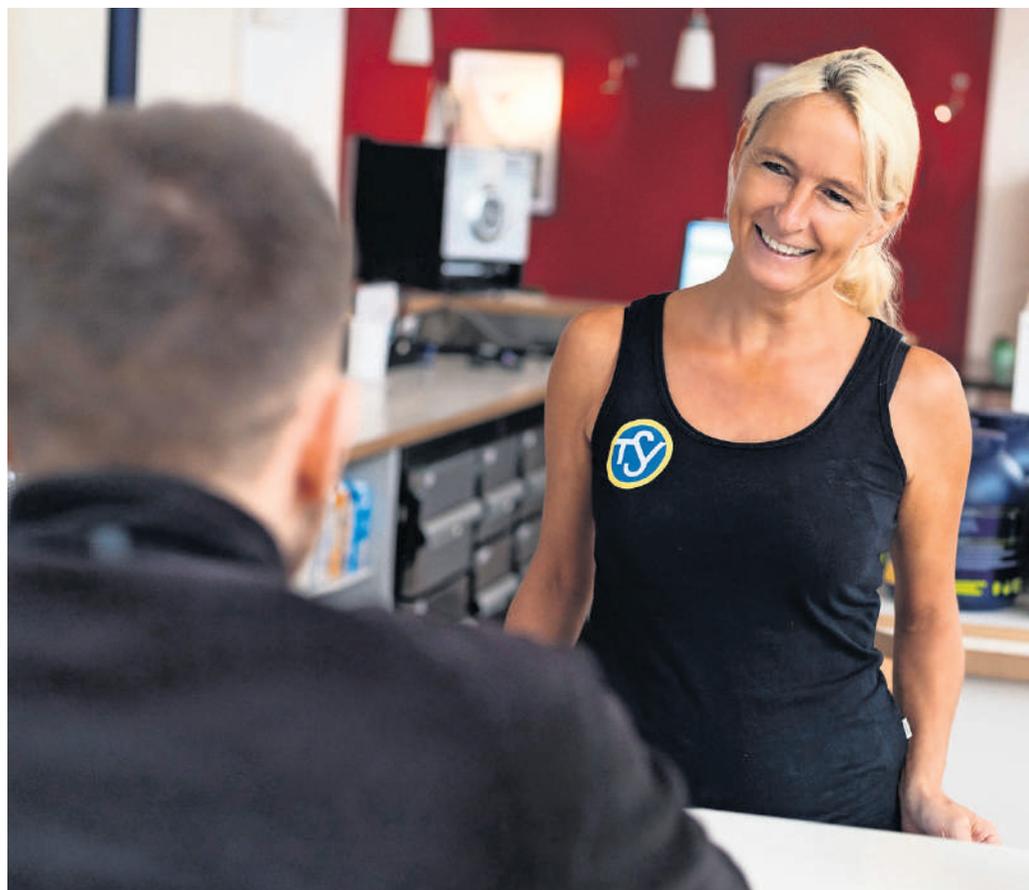
Man nehme ein paar begeisterwillige Vorstandsmitglieder und garniere das Ganze mit ein paar Satzungen. Kräftig durchrühren, abschmecken und ab in den Ofen damit. Das Ergebnis: Ein frischgebackener Sportverein!

Gut, ganz so einfach ist es dann doch nicht. Denn viele großen Vereine sind über mehrere Jahrzehnte hinweg zu ihrer heutigen Größe herangewachsen und konnten dies auch nur durch den Einsatz vieler engagierter Sportfans. Zwar dürfen sich viele Vereine immer noch über die rege Unterstützung von Ehrenamtlichen freuen, dennoch benötigen besonders größere Vereine die Unterstützung bezahlter Fachkräfte. So hat auch der TSV Schmiden einen großen Pool hauptamtlicher Mitarbeiter, die insbesondere den Betrieb in der Geschäftsstelle, in der Kinderbetreuung und im vereins-eigenen Fitnessstudio am Laufen halten.

Mehr als 150 bezahlte Mitarbeiter beschäftigt der TSV Schmiden aktuell, dazu zählen Bereiche wie Sport- und Kinderbetreuung, Buchhaltung, Hausverwaltung, Mitgliederverwaltung, Service und sogar Marketing. Ein sehr breit gefächertes Arbeitsumfeld also. Zwar gibt es in jedem Bereich ausgebildete Spezialisten, dennoch gehen die einzelnen Arbeitsbereiche fließend ineinander über. Man hilft sich gegenseitig und lernt vonei-

ander. So kommt es, dass Trainer auch mal die Kinderbetreuung übernehmen oder das Marketing-Team beim Umbau unterstützt. Gemeinsam anpacken, lautet das Motto – das festigt nicht nur den Teamgeist, sondern sorgt auch für stetige Abwechslung. Oft weiß man nicht, was einen tagsüber so erwartet, wenn man morgens die Räumlichkeiten des TSV Schmiden betritt. Je nach Interessen und Stärken kann man sich in bestimmte Bereiche auch tiefer einarbeiten und wird dabei vom Verein auch aktiv gefördert.

Was den TSV stark von anderen Arbeitgebern unterscheidet, ist die tragende Rolle des Vereinsgedanken. Man sieht sich nicht als rein gewinnorientiertes Unternehmen, sondern leistet in erster Linie einen Dienst zum Wohle der Gesellschaft. Und da gehört es eben auch dazu, mal am Wochenende bei Veranstaltungen auszuweichen, oder gemeinsam Fitnessgeräte zu putzen. Doch fühlen sich diese Aufgaben in der Gemeinschaft selten wie Arbeit an, eher als würde man mit guten Freunden eine Grillparty organisieren. Fragt man unsere Mitarbeiter, sind es besonders Events wie unsere Eröffnungsfeiern, Klausurtagungen, Teamtage oder die 100-Jahr-Feier, die ihnen positiv in Erinnerung geblieben sind. Manche von ihnen halten uns nun schon seit über 25 Jahren die Treue! Neben dem geliebten Vereinsgedanken schreibt sich der TSV auch Fami-



Der Vereinsgedanke spielt auch bei der Arbeit als Hauptamtlicher eine große Rolle. Außerdem gibt es viele Möglichkeiten zur Teilzeitarbeit.

lienfreundlichkeit dick auf die Fahne. Viele Mitarbeiter dürfen sich deshalb über flexible Arbeitszeiten freuen, was die Vereinbarkeit mit Familie und anderen beruflichen oder schulischen Tätigkeiten stark vereinfacht. Wie du siehst, die Arbeit im Verein bringt viele Vorteile mit sich – wenn du also noch auf der Suche nach einer geeigneten Stelle bist, dann schau doch mal auf unserer Job-Seite vorbei. Neben vielen Teilzeitstellen, bieten wir auch ein duales Studium und verschiedene Ausbildungen an. Infos hierzu findest du auf der Jobbörse unserer Webseite unter www.tsv-schmiden.de oder du informierst dich einfach über unsere Geschäftsstelle.
Dominik Krauß



Die Bandbreite der Jobs ist groß – der TSV betreibt natürlich auch eigenes Marketing für seine zahlreichen Angebote.



Die U18-Mannschaft jubelt über den Titel.

Deutscher Meister U18: Volleyballabteilung feiert den Titel

Mit der Spielgemeinschaft Ludwigsburg-Schmiden konnte ein regelrechter Leistungsschub erreicht werden. Alle drei Altersklassen bei der männlichen Jugend U16, U18 und U20 konnten die württembergischen Meisterschaften und die süddeutschen Meisterschaften gewinnen und sich somit für die deutschen Titelkämpfe qualifizieren. Bei der U18 Meisterschaft holten sich die

Jungs sogar den Titel. Das Trainerduo Jörg Ahmann und Michael Dornheim konnte entspannt die zwei Tage in Bremen genießen. Das Team gab über das gesamte Turnier keinen Satz ab und gewann auch das Finale gegen den TSV Grafing mit 2:0 (25:19 und 25:20). Auch das Viertelfinale gegen den Berliner TSC wurde trotz des erwarteten schweren Gegners mit 2:0 ge-

wonnen. Dasselbe gelang auch im Halbfinale gegen Tusem Essen. Das Trainerduo meinte dann: „Die Jungs haben voll konzentriert ein super Turnier gespielt und nie den Fokus auf das Wesentliche verloren“. Spieler: Mika Ahmann, Felix Baumann, Tobias Blum, Jonah Dornheim, Felix Engler, Neo Epple, Dominik Marjanovic, Raphael Noz, Stephan Prochnau. David Santiago Bruckner, Laurin Schiegl, Jannes Weiss. Karlo Striegel

Sommer, Sonne, Aufstiege

So lässt sich die abgelaufene Verbandsspielsaison in der Tennisabteilung beschreiben. Während viele Sportarten über die Sommermonate in der Sommerpause sind, herrscht auf den roten Sandplätzen am Ende des Sportparks reger Betrieb. Dabei konnten vier unserer sieben aktiven Mannschaften die Sai-

son als Gruppensieger beenden und spielen in der kommenden Sommersaison folgerichtig in der nächsthöheren Liga.

Beginnend mit unseren U15 Juniorinnen, wobei bis kurz vor Saisonstart nicht final klar war, ob wir die Mannschaft möglicherweise zurückziehen müssen. Die neu gemeldete

U18 Gemischt Mannschaft hatte in der ersten Saison ebenfalls keine Probleme und konnte sich mit zum Teil deutlichen Siegen den Titel sichern. Hingegen gehören Aufstiege bei der Damen 1 Mannschaft bereits zur Normalität. Im zweiten Jahr in Folge konnten die Damen 1 den

Meistertitel feiern. Das Ziel für nächstes Jahr sollte entsprechend klar sein. Mit Aufstiegen kennt sich auch die Herren 40 Mannschaft aus. Die Herren 40 konnten nicht nur in der Sommersaison den ersten Platz feiern, sondern bereits auch wenige Monate davor in der Winterhallen-

runde, in der die Herren 40 ebenfalls aufgestiegen sind.

Apropos Wintersaison - dank der Albrecht-Bürklee-Tennishalle können wir auch in der Winterhallenrunde aktiv sein und werden mit insgesamt drei Mannschaften in der Hallenrunde aufschlagen. *red*



Siegreich: die Damenmannschaft der Tennisabteilung.

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 Stuttgart 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, WWOOD, 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

Zum Andenken an Gloria Schröter

Nachruf auf eine Tanz-Koryphäe

Ich staunte nicht schlecht, als sich Gloria Schröter für unsere Videoaufnahmen vergangenes Jahr in ihr Ballett-Outfit geschmissen hatte und ein paar Pirouetten durch den leeren Raum drehte. Von Altersmüdigkeit keine Spur! Anmutig und grazil bewegte sie sich durch den Raum, während im Hintergrund sanfte Orchestermusik aus einer Stereoanlage tönte.

Mitte August ereilte den TSV Schmiden die traurige Nachricht, dass die Ballettlehrerin leider von uns gegangen ist. Keine Frage, Gloria Schröter lebte und liebte Ballett und bildete Herz und Seele unserer Ballettschule. Alles begann dabei relativ unscheinbar, so entdeckte Glorias Onkel eine

Anzeige in der Stuttgart Zeitung „John Cranko macht Ballettschule auf“ und machte sie darauf aufmerksam. Nach einem erfolgreichen Vortanz wurde sie am Stuttgarter Ballett angenommen und entdeckte die Begeisterung für diesen Tanzstil. Was sie zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht wusste – diese Leidenschaft würde ihren zukünftigen Lebensweg maßgeblich prägen. Mit dem britischen Tanzregisseur und Choreografen John Cranko, lernte sie mit einem der ganz großen Choreografen in der Ballettszene. Bald tanzte auch Gloria auf den großen Bühnen dieser Welt – ein besonderes Highlight dabei war der Kulturaustausch mit Georgien – im Rahmen

dieses Projektes stand sie mit dem Ballettmeister und ersten Solotänzer der tifliser Oper auf der Bühne. Aber auch bei Fernsehproduktionen, wie dem „Hit-Journal“ mit Moderator Manfred Sexauer, durfte sie ihr Können zum Besten geben. 2016 kam schließlich dann der Auftakt beim TSV Schmiden – in einem einwöchigen Workshop wollte sie ihre gesammelten Erfahrungen an die jüngeren Generationen weitergeben. Aufgrund der positiven Resonanz entschloss man sich kurzerhand, die Zusammenarbeit weiter zu intensivieren. Das Ganze gipfelte schließlich 2019 in der Gründung der Ballettschule (nicht Ballettabteilung, wie Gloria nie müde wurde, zu betonen) unter der Leitung von Gloria Schröter. Dank dem engagierten Einsatz der langjährigen Profiballerina nahm das Projekt nach und nach Fahrt auf.



Eine Aufnahme vom Gloria Schröter aus ihrer aktiven Zeit als Ballerina.

So kamen nicht nur neue Ballettklassen hinzu, sondern wurde die Schule auch um Tanzstile wie Contemporary Dance, Jazz Dance, Hip-Hop und zuletzt auch Stepp-Tanz ergänzt. Mit

stets wachsamem Augen beobachtete sie die Bewegungsabläufe ihrer Kursteilnehmer, um bei falscher Ausführung, sofort eingreifen und korrigieren zu können. Auch in Zeiten von Corona ließ es sich die Leiterin der Ballettschule nicht nehmen, ihre Mitglieder zuhause mit Übungsvideos zu versorgen.

Um neue Tanzbegeisterte für die Schule zu gewinnen, sollte zuletzt ein Kurzfilm entstehen. Alle Szenen hat Gloria dabei akribisch inszeniert und sorgfältig ausgesucht wie bei all ihren Projekten mit stets hohem Anspruch an die eigene Arbeit. Das komplette TSV-Schmiden-Team verabschiedete sich an dieser Stelle von einer talentierten Ballerina, die ihre Leidenschaft fürs Tanzen zu Lebensaufgabe gemacht und mit ihrer lebendigen Art Kollegen stets auf Trab gehalten hat.

Danke Gloria für die großartige Zeit, die wir mit dir verbringen durften.

Dominik Krauß, Andreas Perazzo, Vanessa Gerstenberger

Taekwon-Do kennt kein Alter

Taekwon-Do Abteilung bietet am 8. und 11. November spezielle Schnuppertage an



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

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

Das im TSV Schmiden praktizierte Taekwon-Do der International Taekwon-Do Federation (ITF) ist im traditionellen Selbstverständnis nicht nur eine Kampfkunst, sondern auch ein Lebensweg, eine wettkampforientierte Sportart und liefert darüber hinaus relevante Beiträge zur sozialen, körperlichen und gesundheitlichen Entwicklung. In diesem Sinne unterrichten wir alle unsere Schüler im Alter von 7 bis 70 Jahren. Insbesondere für die Kinder und Jugendlichen bildet das Training des Taekwon-Do einen wichtigen Beitrag in der körperlichen und geistigen Entwicklung. So entwickeln unsere jüngsten Mitglieder durch die regelmäßige Wiederholung von verschiedenen komplexen und doch altersgerechten Bewegungsabfolgen ein gutes Körpergefühl und koordinative Fähigkeiten. Von beiden Eigenschaften profitieren die Kinder in ihrer weiteren Entwicklung und im späteren Leben, auch wenn sie Taekwon-Do nicht mehr weiter trainieren sollten. Außerdem werden den Kindern in einer besonders wichtigen Entwicklungsphase Eigenschaften wie Disziplin, Durchhaltevermögen und Höflichkeit vermittelt. Aber auch der Spaß kommt bei unserem kindgerechten Training nicht zu kurz. Ein

spielerischer Zugang zum Kampf vermittelt von klein auf die Anpassungs – und Reaktionsfähigkeit auf neue Situationen.

Für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen stehen wiederum Ausdauer und Kraft, vor allem die Schnellkraft, häufig im Vordergrund. Die dynamischen, kraftvollen und ästhetischen Bewegungen des Taekwon-Do kommen dann besonders zur Geltung. In diesem Alter ist häufig auch ein besonderes Interesse an Wettkampfteilnahmen vorhanden. Dieses Interesse sorgt je nach individuellen Fähigkeiten und Trainingseinsatz auf regionalen, nationalen oder auch internationalen Meisterschaften für große Freudentaumen. In den letzten zehn Jahren waren unsere Abteilungsmitglieder von Freundschaftsturnieren bis hin zur Welt-

meisterschaft auf allen Ebenen vertreten und erfolgreich. Für die älteren Erwachsenen ist oft der ganzheitliche Aspekt des Taekwon-Do Trainings im Fokus der Aufmerksamkeit. So erfreuen sich unsere Mitglieder an der Erhöhung der Beweglichkeit oder Mobilität, an den mentalen Herausforderungen beim Erlernen der 24 Taekwon-Do spezifischen Formen (Tul) oder auch die Möglichkeit in der weltweiten ITF Familie lebenslange Freundschaften zu knüpfen. Allen Altersgruppen ist gemein, dass sie Spaß an der Bewegung haben, sich auspowern können und eine mentale Herausforderung annehmen. Zudem bilden unsere Mitglieder eine Gemeinschaft, die voneinander lernt und sich unterstützt. Die Taekwon-Do Abteilung freut sich stets über neue Mitglieder. Für Kinder gibt es spezielle Schnupperkurse (Anmeldung unter www.tkd-schmiden.de). Für Jugendliche und Erwachsene ist ein Einstieg jederzeit möglich, die Taekwon-Do Abteilung bietet am 8. und 11. November spezielle Schnuppertage.

Daniel Schmidt



WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

ARCHITEKTURBÜRO hoffmeister

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



Dynamische und kraftvolle Bewegungen prägen auch den Wettkampf.

KURSE DES TSV SCHMIDEN
STAND OKTOBER 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-schmidlen.de
www.einklang-fellbach.de

Reha-Sport
Manuela Weigt
Telefon: 0711 5104998 19
reha@tsv-schmidlen.de
www.activity-fellbach.de

**Kontaktpersonen im
Sportforum**
Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach

**Ballett/Hip-Hop/Jazz/
Contemporary/SteppTanz**
ballettschule@tsv-schmidlen.de
ballett.tsv-schmidlen.de

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

CrossFit
Telefon: 0178 1044850
info@crossfitschmidlen.com
www.crossfitschmidlen.com

Fight-Academy
Silvo Colnaric
Telefon: 015772496613
fight-academy@tsv-schmidlen.de
www.fight-academy.de

**Kontaktpersonen in
unseren Abteilungen**

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

Schwimmen
Hansjörg Brenner
vorstand@schmidlen-schwim-
men.de
www.schmidlen-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 kontaktiere den bzw. die Abteilungsleiter:innen!

TSV Schmidlen Geschäftsstelle

Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach
Telefon: 0711 951939 0
Fax: 0711 951939 25
info@tsv-schmidlen.de
www.tsv-schmidlen.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	09.30–10.30 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: Functional Endurance
3	09.30–10.30 Uhr: Bewegter Rücken	2	09.10–10.10 Uhr: Bauch, Beine, Rücken (activity)	2	09.00–10.00 Uhr: Fitnessgymnastik	4	09.50–10.50 Uhr: Pilates meets Yoga	2	08.30–09.30 Uhr: Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren gemäßigt	1	09.00–10.00 Uhr: Krav Maga
		2	09.15–10.15 Uhr: Fit Mix	4	09.30–10.30 Uhr: Morgen Yoga	6	10.30–11.30 Uhr: Mama & Kind Workout	4	09.00–10.00 Uhr: Sanftes Morgen Yoga	2	09.10–10.10 Uhr: Fit Mix
		6	10.00–11.00 Uhr: Pilates für Mamis	3	09.30–10.30 Uhr: WSG & Stretch	4	11.00–12.00 Uhr: Mobilität, Flexibilität & Atemtechnik	2	09.40–10.40 Uhr: Mach mit - bleib fit ab 50 Jahren gemäßigt	7	09.50–10.35 Uhr: Delfin-Kurs (Anfänger 1)
		1	10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen	2	10.00–11.00 Uhr: Die fünf Esslinger			3	09.40–10.40 Uhr: Rückenfitness Gold	1	10.00–11.00 Uhr: TEAM - Workout of the day
		1	10.15–11.45 Uhr: Capoeira Erwachsene	2	10.00–11.00 Uhr: Fit trotz Gewicht			1	10.00–11.00 Uhr: Fitnessboxen	2	10.15–10.45 Uhr: Bauch Intensiv
		3	10.20–11.20 Uhr: Mobility	2	10.40–11.40 Uhr: Pilates					1	10.15–11.45 Uhr: Thaiboxen
										7	10.40–11.25 Uhr: Wal-Kurs (Anfänger 2)
										1	11.00–12.00 Uhr: HIIT (High-intens. Intervall Training)
										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	6	16.45–17.45 Uhr: Yoga in der Schwangerschaft	2	15.00–16.00 Uhr: Die fünf Esslinger			7	15.15–16.15 Uhr: Krokodil Kurs (Anfänger 3)		
1	16.45–17.15 Uhr: Funktionelles Warm-Up							7	16.15–17.15 Uhr: Krokodil Kurs (Anfänger 3)		
								7	16.30–17.15 Uhr: Feel the Dance Fever Mini Dance		
										Sonntag	
7	17.00–18.00 Uhr: Capoeira große Kinder	2	17.10–17.40 Uhr: Bauch intensiv	2	17.00–17.50 Uhr: Body Workout Leg & Shoulder	2	17.15–17.40 Uhr: Bauch Intensiv	7	17.00–18.00 Uhr: Capoeira kleine Kinder	1	09.30–10.30 Uhr: Step & Pump
2	17.20–17.50 Uhr: Bauch intensiv	7	17.30–18.15 Uhr: Delfin-Kurs (Anfänger 1)	7	17.00–18.00 Uhr: Kids Boxen & Kickboxen für alle	1	17.45–18.25 Uhr: Core Board	1	17.00–18.00 Uhr: Workout of the Day	1	09.45–11.00 Uhr: CrossBox
1	17.20–18.20 Uhr: Funktionelles Training	3	17.45–18.25 Uhr: Faszinierender Rücken	2	17.00–18.00 Uhr: Bauch, Beine, Rücken Outdoor (activity)	1	18.00–19.00 Uhr: Workout of the Day	1	17.00–18.00 Uhr: Boot Camp Workout	1	10.00–11.00 Uhr: Cycling
4	17.50–19.05 Uhr: Ashtanga Yoga	4	17.55–19.10 Uhr: Vinyasa Flow	7	18.00–19.00 Uhr: Capoeira Jugendliche	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
1	18.00–19.30 Uhr: Capoeira Erwachsene	1	18.00–18.55 Uhr: Fitnessboxen im activity	2	18.00–18.50 Uhr: Pilates Flow	2	18.00–19.00 Uhr: Pilates	2	17.30–18.30 Uhr: Pilates	2	10.35–11.05 Uhr: Bauch Intensiv
1	18.00–18.30 Uhr: M.A.X.	1	18.00–19.00 Uhr: Workout of the Day	4	18.00–18.45 Uhr: Taiji für Einsteiger	7	18.00–19.00 Uhr: Kids Boxen/Kickboxen	4	17.30–18.30 Uhr: Qi Gong	1	11.00–12.00 Uhr: Fitnessboxen
1	18.00–19.00 Uhr: Cycling	7	18.15–19.00 Uhr: Wal-Kurs (Anfänger 2)	1	18.00–19.00 Uhr: Fitnessboxen	4	18.00–19.15 Uhr: Yin Yoga & Meditation	7	18.00–19.00 Uhr: Capoeira Jugendliche	3	11.10–11.30 Uhr: Mobility
1	18.00–19.00 Uhr: Workout of the Day	1	18.15–19.00 Uhr: Flexibar Workout	5	18.00–19.00 Uhr: Dance	2	18.30–19.00 Uhr: Beweglichkeit & Stretching	1	18.00–19.00 Uhr: Gymnastics	2	11.40–12.40 Uhr: Fit Mix
1	18.00–19.00 Uhr: Frauen-Fitnessboxen	1	18.30–19.30 Uhr: Kids Kickboxen Fortgeschrittene	7	18.00–19.00 Uhr: Capoeira Große Kinder	1	18.30–19.30 Uhr: Fitnessboxen	7	18.00–19.00 Uhr: Capoeira große Kinder		
2	18.35–19.00 Uhr: Beweglichkeit & Stretching	3	18.30–19.30 Uhr: Mobility	2	19.00–19.45 Uhr: Fit im Wasser	1	18.40–19.40 Uhr: Cycling	1	18.15–19.00 Uhr: Six Pack Racing		
3	18.40–19.25 Uhr: WSG Intensiv	1	19.00–20.00 Uhr: Kettlebell	1	19.00–19.50 Uhr: Step & Box	1	19.00–20.00 Uhr: Workout of the Day	7	18.30–18.30 Uhr: Feel the Dance Fever Jazz-Teens		
5	18.50–19.45 Uhr: 100% Dance Feeling - Dance Moves	1	19.00–20.30 Uhr: Progressive Defense Selbstverteidigung	2	19.05–19.35 Uhr: Intensive Stretching	2	19.05–20.05 Uhr: Pilates	4	18.35–19.35 Uhr: Taiji für Fortgeschrittene		
1	19.00–20.00 Uhr: Weightlifting	1	19.10–20.10 Uhr: Easy Step	1	19.00–20.00 Uhr: Workout of the Day	1	19.10–20.10 Uhr: deepWork®	5	18.45–19.45 Uhr: SteppTanz		
1	19.10–20.10 Uhr: Hot Iron	4	19.15–20.00 Uhr: Meditation für Ruhe & Gelassenheit	1	19.05–19.50 Uhr: Box Kondi	4	19.20–20.35 Uhr: Unique Yoga	1	19.00–20.30 Uhr: Capoeira Erwachsene		
1	19.00–20.00 Uhr: Kickbox Aerobic (Turnabteilung)	1	19.10–20.10 Uhr: Zumba	1	19.10–20.10 Uhr: Taibo	2	19.30–20.30 Uhr: Bauch, Beine, Rücken (Turnabteilung)	1	19.10–20.10 Uhr: World Jumping		
4	19.15–20.30 Uhr: Yin Yoga & Meditation	1	19.15–20.15 Uhr: Cycling Mixed	5	19.00–20.00 Uhr: Contemporary Dance	1	19.45–21.15 Uhr: Kickboxen (Fortgeschritten)	1	19.15–20.30 Uhr: Olympisches Boxen		
1	19.15–20.30 Uhr: Olympisches Boxen	1	19.45–21.30 Uhr: Kickboxen für Alle	1	19.00–19.30 Uhr: Capoeira Erwachsene	5	19.45–21.30 Uhr: JazzDanceCompany (Fortgeschritten)	2	19.30–21.30 Uhr: Gymnastik + Faustball		
3	19.30–20.15 Uhr: WSG & Stretch	1	20.00–21.00 Uhr: Mixed-Impact Step	4	19.50–21.05 Uhr: Hatha Yoga	2	20.00–21.30 Uhr: Gymnastik + Faustball				
5	19.30–20.30 Uhr: Zumba	1	20.20–21.05 Uhr: Tabata	5	20.00–21.00 Uhr: Jazz Dance	1	20.15–21.00 Uhr: Hot Iron				
1	19.30–20.30 Uhr: Kickbox Aerobic			2	20.00–22.00 Uhr: Ballsportgruppe gemischt						
1	19.45–20.30 Uhr: Aqua Kurs „Power“			2	20.15–20.40 Uhr: Bauch Intensiv						
5	19.55–20.45 Uhr: 100% Dance Feeling - Jazz Fever: Einsteiger										
2	20.00–21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahren										
2	20.15–21.15 Uhr: Fit Mix										
1	20.30–21.30 Uhr: Fitnessboxen										
2	20.30–21.15 Uhr: Aqua Kurs „Fitness“									1	Power
										2	Fit & Gesund
										3	Gesunder Rücken
										4	Entspannung
										5	Tanz
										6	Fit vor/nach der Geburt
										7	Kinder



KURSBESCHREIBUNGEN

1 Power

activity

Abteilung: activity

(5) Bootcamp Workout

Bootcamp Workout ist eine Art Gruppen-Trainingsprogramm. Diese Programme wurden entwickelt, um Kraft und Fitness durch eine Vielzahl von Arten von Übungen aufzubauen. Alex, der Coach, wird euch einheizen und schwitzen ist garantiert.

(5) Core Board

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, Schnellekraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

(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) Sixpack Racing

Ein intensives Fatburner Programm auf dem Cycling Rad. Dieses Konzept mischt Ausdauer und Six-Pack-Training zu einem perfekten Workout.

(5) Step & Pump

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

(5) Step & Pump

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

(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

Functional Endurance

Mit Grundlagen-Übungen und etwas längeren Workouts (30-45min) bei mittlerer Intensität bereiten wir uns gemeinsam auf die jährlichen Hyrox-Wettkämpfe vor. CrossFit-Einsteiger sind hier immer willkommen!

Gymnastics

Crossfit Gymnastics ist ein Kraft- und Techniktraining für dem Turnen nachempfundene Eigenkörpergewichts-Übungen wie etwa Klimmzüge und Handstände.

Kettlebell

Wir trainieren Kraft und Kondition mithilfe der sog. Kugelhanteln „Kettlebells“. Die Stunde besteht aus einem spezifischen Technik- und Kraftteil.

Weightlifting

Unser Gewichthebertrainer Moritz bringt euch Reißen, Umsetzen und Stoßen bei. Grundlagenkenntnisse an der Langhantel sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Workout Of The Day

Der Kern von Crossfit: ein funktionelles, täglich variierendes Training. Wir starten mit einem kleinen Warm Up, danach folgt ein Technik- und Kraftteil und am Ende ein 5-20 minütiges High-Intensity-Workout, das dich an deine Grenzen bringt. Anmeldung über die Eversports App oder per Email an info@crossfitchmid.com.

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 Pratzten.

Fitnessboxen/Frauen Fitnessboxen

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

Kickboxen

Schlag- und Trittkombinationen auf die Pratzten, Sandsäcke oder mit dem Partner. Freiwillig auch mit Sparrings- und Wettkampfelementen.

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.

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, Pratzten-Training, Partner-Übungen, Trainer Pratzten-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.

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

Mixed-Impact Step

Step-Aerobic Anfängern und Fortgeschrittene. Schrittcombinationen 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-/ Nackenbereich 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 Schmid Bewegungszentrum 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 (Turnabteilung)

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

Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik 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

Ballsportgruppe 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)“

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 faszialen Leitbahnen.

(5) Mobility

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.



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.

Pilates meets Yoga

Kräftigen und mobilisieren während man sich mit Geist und Seele entspannt. Eine interessante Mischung aus beiden Konzepten. Für jeden geeignet, einfach mal ausprobieren.

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.

(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.

Meditation für Ruhe und Gelassenheit

Ruhe und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele mit einer entspannenden Meditation. Lasse den Alltag hinter dir, genieße die Entspannung, lass dich fallen und schöpfe Kraft für den nächsten Tag. Denn permanenter Stress ohne ausreichende Erholungsphasen ist eine ernstzunehmende Bedrohung für deine Gesundheit.



(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.

Unique Yoga

Unique Yoga steht für einzigartig.

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 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

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 Schmid

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-schmid.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-schmid.de.

JazzDance Fortgeschrittene/

JazzDanceCompany (12 Einheiten)

Schritte, Sprünge, Drehungen und Battements werden zu fetzigen JazzDanceChoreographien kombiniert. Darüber hinaus gibt es ein intensives Fasziens- und Stretchingprogramm für fortgeschrittene Tänzerinnen ab 35 Jahren. Anmeldung nur über jazztanz.tsv-schmid.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. Anmeldung nur über jazztanz.tsv-schmid.de.

6 Fit vor/nach der Geburt

activity

Abteilung: activity

(5) Mama & Kind Workout

Für Mamas 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.

(5) Pilates für Mamas

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Verspannungen und Stress können durch das Pilatestraining zusätzlich abgebaut werden.

(4) Yoga in der Schwangerschaft

Für Schwangere sind langsame und sanfte Yoga-Workouts, bei denen die Atmung, Körperwahrnehmung und Meditation im Vordergrund stehen, ideal. Besonders zwischen dem 4. und 6. Monat, wenn der Bauch sichtbar, die erste Übelkeit verflogen und sich die neuen Hormone eingependelt haben, macht Yoga großen Spaß.

7 Kinder

Sportforum

Abteilung: Ballett

Hip-Hop

Cooler freestyle Moves und Choreographien 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

Kids Boxen/Kickboxen

Beschreibung siehe „Kickboxen“.

Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

Abteilung: Schwimmen

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 Schmid

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-schmid.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-schmid.de.

Feel the Dance Fever - JazzTeens (10 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 nur über jazztanz.tsv-schmid.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

Kinder-Capoeira	35€
Jugendlichen-Capoeira	39€
Erwachsenen-Capoeira	40€
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, 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 activity	09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken activity	09.00–10.00 Uhr Osteoporose activity	08.30–09.30 Uhr Rücken & Bandscheibe Friedensschulzentrum	08.40–09.40 Uhr Schulter & Rücken activity	
	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe activity		09.10–10.10 Uhr Schulter & Rücken activity	10.45–11.45 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	10.30–11.30 Uhr Rücken & Bandscheibe activity
11.00–12.00 Uhr Knie & Hüfte activity			10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe activity		11.40–12.40 Uhr Rücken & Bandscheibe activity
15.40–16.40 Uhr Schulter & Rücken activity	15.35–16.35 Uhr Schulter & Rücken activity			13.00–14.00 Uhr Herz-Sport activity	
16.00–17.00 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	16.45–17.45 Rücken & Bandscheibe activity	16.30–17.30 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	16.40–17.40 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	14.15–15.15 Uhr Herz-Sport activity	
16.50–17.50 Uhr Knie & Hüfte activity				15.30–16.30 Uhr Herz-Sport activity	
17.05–18.05 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	17.55–18.55 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	17.30–18.30 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	17.50–18.50 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	18.00–19.00 Uhr Rücken & Bandscheibe activity	
19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe activity		18.30–19.30 Uhr Sport nach Krebs activity	18.00–19.00 Uhr Knie & Hüfte Sportforum	19.10–20.10 Uhr Schulter & Rücken activity	
20.20–21.20 Uhr Rücken & Bandscheibe TSV Sportforum			19.00–20.00 Uhr Rücken & Bandscheibe activity		
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken activity					



spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie, als auch um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

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.

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

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!

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 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.

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

SPORTPÄDAGOGIK KURSPLAN

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Sandra	Bewegungsraum Container
			Dienstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Sandra	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flitzis	Montag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Sandra	Schmidolino
			Montag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Sandra	
			Montag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Svenja	
			Donnerstag	14.45 Uhr–15.45 Uhr	Marie	
			Donnerstag	15.45 Uhr–16:45 Uhr	Marie	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Denis	Bewegungsraum Container
			Montag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	
			Donnerstag	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Sandra	
			Donnerstag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Marie	
			Freitag	14.30 Uhr–15:30 Uhr	Marie	
	5–6 Jahre	Tiger	Montag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Lorena	Schulturnhalle
			Dienstag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Denis	Spiegelsaal
			Dienstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	
Mittwoch			14.30 Uhr–15.30 Uhr	Denis		
6–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
		Freitag	14:30 Uhr–15:30 Uhr	Jens		
8–10 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Denis		
		Freitag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Jens		
10-13 Jahre	Bereichskarussell	Montag	18.30 Uhr–19.30 Uhr	Tobias		
Ballschule	2–3 Jahre	Mini-Ballschule I	Freitag	16.30 Uhr–17.30 Uhr	Marie	Bewegungsraum Container
	3–4 Jahre	Mini-Ballschule II	Freitag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Marie	
	5–6 Jahre	Mini-Ballschule III	Donnerstag	14.45 Uhr–15.45 Uhr	Frederic	Spiegelsaal
	6–8 Jahre	Ballschul-ABC I	Montag	16.30 Uhr–17:30 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
	8–10 Jahre	Ballschul-ABC II	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
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

*Vor dem Schnuppern bitte anmelden

NEUES SCHULJAHR, NEUES TEAM

Das neue Schuljahr hat begonnen und bringt im Sportpädagogik-Team so manche Änderungen mit sich. Langjährige Mitarbeiter haben uns im August verlassen und neue Mitarbeiter stellen sich seit September den Herausforderungen ihrer neuen Stellen. Ich möchte diese Gelegenheit nun nutzen, mich ganz herzlich zu Bedanken und Revue passieren zu lassen, aber auch zu begrüßen und vorzustellen.

WIR VERABSCHIEDEN UNS

Angela Wingerber war seit 20 Jahren in der Betreuung der Kinder an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule tätig. Sie leitete die Schülerbetreuung, die Kernzeitbetreuung für die Grundschulkindern anbot. Seit der Umstellung auf den Ganztagschulbetrieb war sie überwiegend bei den 3. Klässler eingesetzt, bot AGs im Kreativ- und Handarbeitsbereich an und war immer für ein Gesellschaftsspiel

mit den Kindern zu haben. Wir bedanken uns für ihr Engagement und die Treue über all die Jahre und wünschen ihr für Ihren Ruhestand die nötige Zeit und Ruhe, alte Hobbies neu zu entdecken.

Michael Damberg war ebenso seit 20 Jahren beim TSV Schmiden 1902 e.V. als Sportlehrer und Motopäde beschäftigt. Zu Hort-Zeiten prägte er bei Agilo das Bewegungsprofil maßgeblich und war während seiner gesamten Zeit beim TSV Schmiden jeden Nachmittag mit den Kindern in einer der vielen Hallen und Bewegungslandschaften bei den verschiedensten Angeboten anzutreffen. So gehörten auch die soziale Gruppenarbeit mit Bewegungsschwerpunkt, Psychomotorik und Entwicklungsberatung zu seinen Steckpferden, was in den letzten Jahren durch das Gesundheitsförderungsprogramm Piffix noch ergänzt wurde. Wir sagen danke, für alles, was er auf diesen Spezialgebieten in den vielen

Jahren hat bewegen können.

André Binnewies verließ im August den TSV Schmiden um sich beruflich neuen Herausforderungen zu stellen. Er war unsere sportliche Allzweckwaffe und in nahezu allen Bereichen der Sportpädagogik zu finden. Durch seine humorvolle Art mit den Kindern war er überall bekannt und die Anzahl an Spitznamen könnte selbst an zwei Händen nicht abgezählt werden. Wir bedanken uns für jede kleine Pointe, mit der er so manchen stressigen Tag erleichterte.

NEU IM TEAM

Neu im Führungsteam der Sportpädagogik begrüßen wir recht herzlich Miriam Kurz. Sie ist ausgebildete Grundschullehrerin und hat schon während des Studiums reichlich Erfahrungen im Bereich der Schülerbetreuung sammeln können. Obwohl sie erst seit wenigen Wochen unser Team ergänzt, ist

sie schon von den neuen 1. Klässlern in Beschlag genommen worden und übernimmt ab Herbst die Leitung der Schülerbetreuung Kunterbunt. Wir freuen uns außerdem, dass Pina Scicchitano, Lucia Pantisano und Jürgen Walther den Weg zu uns gefunden haben und schon seit Anfang September tatkräftig mitten im Schülerbetreuungsalltag angekommen sind. Von Fußball über Kreatives bis hin zu Italienisch, Knigge und Anti-Aggression; so bringen die drei viele neue Facetten ins Team und somit den AG Alltag der Kinder.

Es verspricht also, ein abwechslungsreichen, interessantes und aktives neues Schuljahr zu werden und wir sind ganz gespannt, was wir in dieser neuen Konstellation noch alles erleben dürfen.
Jennifer Rainbow, Bereichsleitung Betreuung

Der TSV Schmiden, einer der größten Sportvereine hier in der Region, hat sich bis März 2020 geradlinig entwickelt. Mit Unterstützung von professionellen Strukturen erweiterte der Sportverein durch innovative Projekte, an dieser Stelle seien beispielhaft das activity, der Hochseilgarten, das Sportforum, aber auch neue Abteilungsangebote wie Tischfußball genannt, seine Angebotspalette stetig und steigerte dadurch in den letzten 30 Jahren seine Mitgliederzahlen von Anfang der 90iger Jahre mit knapp 2000 auf über 6500!

Im Laufe der Jahre haben sich drei stabile Angebotsformen herausgebildet:

- 1) Der klassische Abteilungssportbereich mit Angeboten für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Breiten- Wettkampf- bis hin zum Leistungssport.
- 2) Das Vereinsstudio „activity“ mit einem breiten Freizeitsportangebot ab 18 Jahren bis ins hohe Alter
- 3) Der hauptamtliche Betreuungsbereich „Sportpädagogik“ für Kinder von 0 bis 18 Jahren, mit Kooperationen von Kindergärten und Schulen

Im activity trainierten noch im Februar 2020 rund die Hälfte aller TSV-Mitglieder, rund 3.000. Dadurch konnte der TSV die hohen Fixkosten für Räumlichkeiten, Personal, Reinigung, Geräteausstattung und Energie auf viele Mitglieder verteilen und den Zusatzbeitrag für das activity mit einem niedrigen Marktvergleichswert ansetzen und jahrelang stabil halten.

Zusätzlich hat das activity genügend Überschuss erwirtschaftet, um den

klassischen Abteilungssportbereich finanziell zu unterstützen und sogar selbst für Infrastruktur, zum Beispiel Bauknecht-Sporthalle oder Sportforum, zu sorgen. Der TSV Schmiden war stabil aufgestellt und hatte sich eine finanziell tragende Struktur erarbeitet.

Doch dann setzte im März 2020 die erste Schneeschmelze ein. Im Zuge

des ersten, und vor allem des zweiten, langen Lockdown in der ersten Jahreshälfte 2021, verlor das activity rund ein Drittel seiner Mitglieder (ca. 1000 Sportler:innen). Doch die Fixkosten ließen sich nicht analog der sinkenden Mitgliederzahl verringern, sodass der TSV sehr froh und dankbar war, dass viele seiner Mitglieder ihre Zusatzbeiträge weiterhin bezahlt

haben und den TSV somit finanziell unterstützten. Doch unsere Hoffnung, dass mit dem Corona-Impfstoff und der Rückkehr zur Normalität auch die Mitglieder in gewohnter Zahl wieder den Weg zurück ins activity finden, ist nicht eingetreten. Teilweise haben sie sich umorientiert, sich zu Hause mit Fitnessgeräten eingedeckt, den Outdoorsport für sich entdeckt und vieles mehr. So haben wir aktuell zwar normale Austrittsquoten im activity, aber in Summe dennoch abnehmende Mitgliederzahlen, weil weniger neue Mitglieder eintreten. Die Leute sind mit Vertragsabschlüssen verhalten: sie wissen nicht, was ihnen die Pandemie im Herbst bringen wird und aktuell verschlimmert sich die Ungewissheit noch mit der bevorstehenden Energiekrise. Auf den Gesamtverein betrachtet, hat sich das Mitgliederniveau, dank steigender Eintrittszahlen, insbesondere im Kinderbereich, zumindest wieder stabilisiert.

Die durch den Krieg in der Ukraine ausgelösten Inflation einerseits und der explosionsartigen Energiepreiserhöhungen andererseits, lassen nicht nur das Geld in den privaten Haushaltskassen schwinden, sondern verschlechtert auch das Haushaltsergebnis im activity. Wir rech-

nen aktuell allein im activity mit Mehrkosten im Energiebereich von rund 150.000 Euro für das kommende Jahr.

Hinzu kommen Erhöhungen im Bereich Personalkosten durch Anhebung der Mindestlohngrenze und auch der einsetzende Fachkräftemangel hat uns mittlerweile erreicht. Derzeit überlagern sich verschiedene Probleme (Corona, Krieg), die sich bei uns, aber auch bei anderen Großsportvereinen in der Summe besonders negativ auswirken. Die Herausforderung auf Vorstandsebene und Mitarbeiterseite liegt darin, geeignete Maßnahmen zum richtigen Zeitpunkt zu treffen, um den Fortbestand unseres TSV zu sichern. Wir hoffen, dass wir mit diesem Artikel das Spannungsfeld, indem wir uns seit zwei Jahren bewegen und welches zunehmend noch an Spannung gewinnt, verständlich darstellen und ein wenig Transparenz für die aktuelle Situation und Verständnis für unsere Handlungen schaffen konnten. Wir freuen uns, wenn Sie weiterhin unser vielfältiges Sportangebot, direkt vor Ihrer Haustüre, nutzen. Denn nur mit Ihnen, unseren Mitgliedern, können wir der Verein sein, der wir sein wollen und zu dem wir uns entwickelt haben und Ihnen den Sport anbieten, den Sie mögen.

Vanessa Gerstenberger



„Schwierige Zeiten für unseren TSV Schmiden“

Nicht nur Corona, auch die Energiekrise hinterlässt Spuren

Bankier*

Vorteilswelt

* nicht im Sinne des §39 KWG

Jetzt Mitglied werden und von vielen Vorteilen profitieren:

www.volksbank-stuttgart.de/vorteilswelt

Volksbank Stuttgart eG



Der TSV hat mit vielen digitalen Formaten Kontakt zu den Mitgliedern gehalten und das Training ermöglicht.

20 Jahre activity

Kreativ durch die Krise!

Steigende Mitgliederzahlen, stetige Erweiterung des Angebotes und Pionier im Bereich der Digitalisierung – keine Frage, das activity blickte 2019 auf ein paar fette Jahre zurück.

Doch Erfolg ist nicht immerwährend und so hat die Corona-Krise auch im activity mit voller Wucht zugeschlagen und die komplette Freizeitbranche an ihre Grenzen geführt. So nahmen die Besucher stetig ab, bis das Studio schließlich komplett geschlossen werden musste und somit dem Studio die Existenzgrundlage

Findige Köpfe suchen kreative Lösungen in der Coronakrise

entzogen wurde. Nachdem es Jahre lang bergauf gegangen ist, stand man nun vor dem völligen Nichts! Keine Besucher, keine Einnahmen, Leere! Dank vieler treuer Mitglieder, die ihren Vertrag weiterlaufen ließen und öffentlichen Geldern, konnte man sich fürs erste über Wasser halten, aber war dies natürlich keine Lösung auf Dauer.

Doch wäre der TSV, nicht der TSV, wenn nicht ein paar findige Köpfe kreative Ansätze gefunden hätten,

um die Mitglieder trotz Ausgangssperre mit Workouts versorgen zu können. So entschied man sich kurzerhand, Videos zu produzieren. Regelmäßig wurden mit verschiedenen Kursleitern Workouts aufgenommen, außerdem versuchte man mit dem Infotainment-Format „Ask the Coach“, die persönliche Trainerbetreuung auszugleichen. Neben Profi-Tipps vom Trainer Alex Veith, lud man sich auch Gäste wie beispielsweise die Fellbacher Bürgermeisterin Gabriele Zull oder die Schulleiter der örtlichen Schulen ein.

Auch die vom activity geplanten Events, die normalerweise regelmäßig stattfinden, versuchte man durch eine Live-Unterhaltungs-Show auszugleichen. So traten bei „Alex vs. Tamer“ die beiden Top-Coaches des activity in einem Battle gegeneinander an, angelehnt an das Konzept bekannter Fernsehshows wie „Joko gegen Klaas“ oder „Elton vs. Simon“. Als in den Sommermonaten die Schutzmaßnahmen etwas heruntergefahren wurden und das Sporteln unter strengen Auflagen wieder möglich gemacht wurde, begann man Outdoorurse zu geben. Dank der Anbindung des activity an den TSV Schmiden, standen dem Fit-

nessstudio die großen Rasenflächen im Sportpark Schmiden zur Verfügung. Das Angebot wurde von Mitgliedern dankbar angenommen, ein echter Lichtblick nach den vielen Rückschlägen im Laufe der Coronapandemie.

Bis heute sind Outdoorurse und Online-Angebot fester Bestandteil des activity-Angebotes. Nun blicken wir gespannt in die Zukunft. Der Trainingsbetrieb war in den letzten Wochen wieder uneingeschränkt möglich. Außerdem haben wir die Sommermonate genutzt, um unse-

Das Bistro im Eingangsbereich hat ein frisches Outfit bekommen

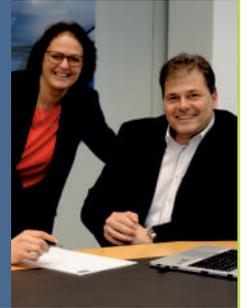
rem Bistro im Eingangsbereich eine kleine Modernisierung zu verpassen. Eine von allen Seiten geöffnete Theke sorgt nur für eine offenere und Atmosphäre und lädt zum Verweilen ein. Das bringt uns schließlich ans Ende unserer kleinen Reise, ich hoffe ihr habt es genossen und vielleicht begegnet man sich ja mal persönlich in unserem Vereinsfitnessstudio activity. Ich würde mich auf jeden Fall sehr freuen!

Dominik Krauß

**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

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
Tel. 07 11 / 58 12 00
info@holzbau-schock.de
HOLZBAU + VELUX®
Bedachungen
Dachdämmung
Velux- und Rotofenster

seit 1948
EINGETRAGENES ANFORDERUNG
ZIMMER-UND
BAUWERK

DER SPRUNG INS NEUE HEIM!

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

musterhaus küchen
FACHGESCHÄFT

<p>Studio Fellbach Schmidener Weg 5 70736 Fellbach Tel.: 0711 / 5207554 www.loeffelhardt.kuechen.de</p>	<p>Studio Frickenhausen Maybachstr. 1 72636 Frickenhausen Tel.: 07022 / 400577</p>	<p>das Beste für Ihre Küche Löffelhardt Küchenstudio des Fachhandels</p>
---	---	---

RAUMGESTALTUNG KLEIDER
www.raumgestaltung-kleider.de

Ausstellung
Haldenstr. 14
70736 Fellbach
0711 / 51 93 52

Wir ziehen Ihre Wohnung an!



Der Skibasar in Schmiden geht in eine neue Runde.

Tipps & Termine

Beim TSV Schmiden gibt's wieder ein volles Programm: Von Skibasar bis Sportlerehrung

Die nächsten Termine in der Übersicht:

- 21.10.22** SteppTanz Schnupperkurs
- 05.11.22** Skibasar 2022
- 05.11.-06.11.22** ITF-D Deutsche Meisterschaft 2022
- 09.11.22** Jazz Dance Workshop
- 20.11.22** Sportlerehrung

Tag der offenen Tür 2022

Am 3. Oktober konnte erfreulicherweise wieder ein Tag der offenen Tür im activity stattfinden.

Die Türen waren von 11 bis 17 Uhr für die zahlreichen Besucher:innen geöffnet, und jeder der zum Besichtigen des Studios vorbeigekommen war, wurde durchgeführt und beraten. An diesem besonderen Tag galt auch ein spezielles Angebot, und zwar entfiel für neue Mitglieder das einmalige Zahlen der Anmeldegebühr.

Das Interesse war spürbar, das activity war zu jeder Zeit gut gefüllt und es kamen auch zahlrei-

che neue Mitglieder hinzu. Das ist sehr erfreulich vor allem aufgrund der aktuellen Situation und der schweren Zeit, die hinter uns liegt. Jetzt nach dem Tag der offenen Tür erwarten wir wieder ein etwas volleres Studio, da die Winterzeit beginnt und auch weil zahlreiche neue Mitglieder dazu gestoßen sind. Darauf freut sich das ganze Team und ist auf jeden Fall bereit.

Benjamin Dudda

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

LACKIERUNG, KAROSSERIE & UNFALLINSTANDSETZUNG
ALLER MARKEN NACH HERSTELLERVORGABEN. UNSER TEAM FREUT SICH AUF SIE!

<p>FELLBACH Schaflandstraße 58 70736 Fellbach Tel. 0711 21300-500 Fax 0711 21300-509 infokul@autohaus-kloz.de</p>	<p>WEILIMDORF Motorstraße 32 70499 Stuttgart-Weilimdorf Tel. 0711 21300-600 Fax 0711 21300-609 unfall@autohaus-kloz.de</p>
--	--

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

24h
Abschleppdienst
0711 586969

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