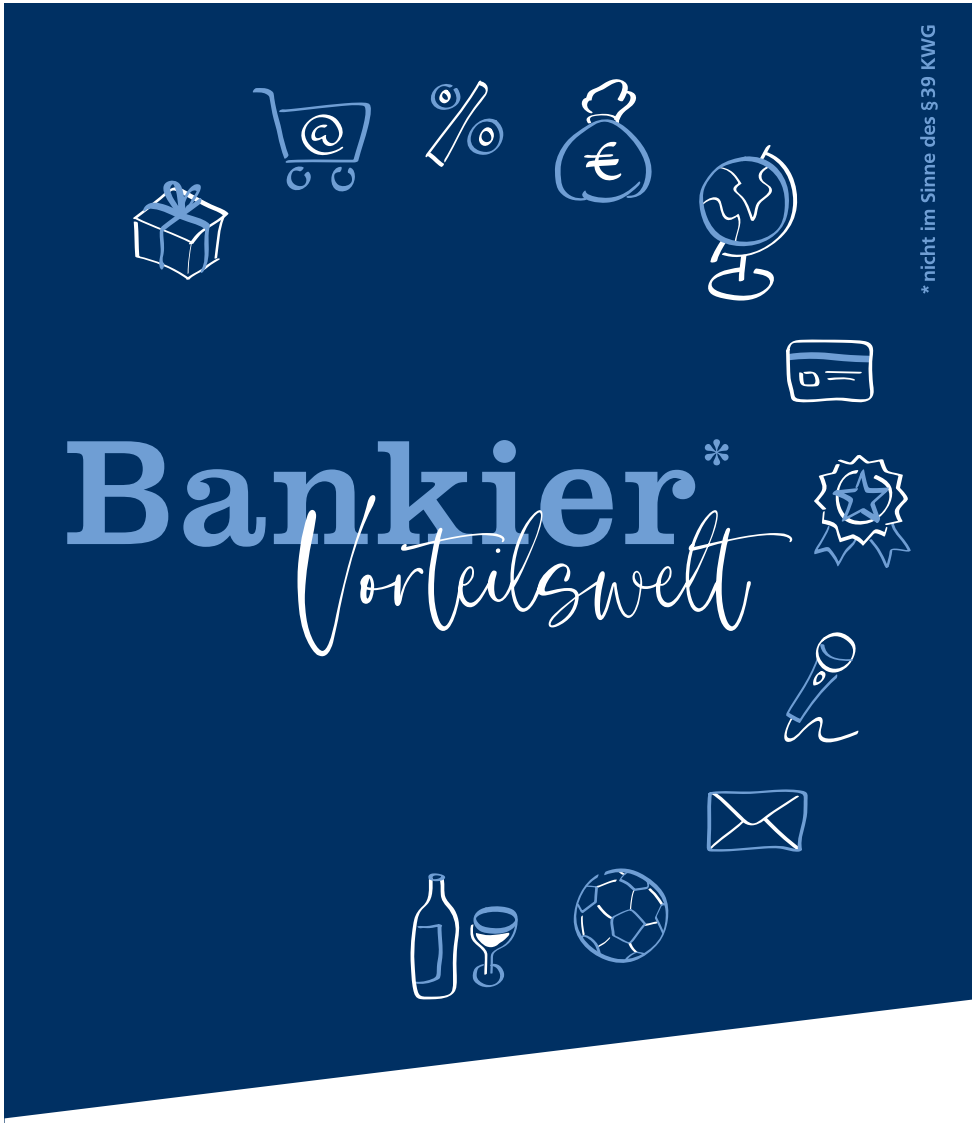
wo Zukunft Tradition hat

Schmiden

SPORTPROGRAMM 2022/2023

© pixabay



Jetzt Mitglied werden und von vielen Vorteilen profitieren:

www.volksbank-stuttgart.de/vorteilswelt

Volksbank Stuttgart eG

TSV Schmiden

TSV Schmiden – Wo Zukunft Tradition hat …

Egal welchen Alters, ganz gleich ob Freizeit- oder Leistungssportler, wir hoffen für jeden ist das passende Sportangebot dabei. Sowohl im traditionellen Abteilungssport unserer zahlreichen Abteilungen, in unserem Freizeitsportclub activity sowie im Sportforum kann man aus unzähligen Möglichkeiten das Passende für sich finden. Informieren Sie sich bei den Abteilungsleitern und Ansprechpartnern.

Im Sportforum finden Sie sehr interessante Sportangebote wie z.B. Crossfit, Fight-Academy mit Selbstverteidigung für Kinder und Capoeira, Ballettschule mit HipHop, Reversus das Rückenkompetenzzentrum, Athletikzentrum und Arena die Multifunktionshalle. Dort sind auch unsere Abteilungen wie Sportklettern und Tanzsport.

In unserem Freizeitsportclub activity kommen Fitnesssportler eines jeden Alters auf über 5.000 m² voll auf ihre Kosten. Über Gerätetraining, Fitness-, Gesundheits- und Reha-Kurse, Badminton, Squash, Soccer, Kinderbetreuung bis hin zur Sauna reicht das Angebot. Wir sind stets bestrebt, die Inhalte der Kurse den aktuellen Trends und Bedürfnissen unserer Mitglieder anzupassen und zu optimieren. Von Aerobic bis Zumba sollte für jeden etwas dabei sein. Wer lieber individuell trainieren möchte, findet moderne Geräte und wird von den ausgebildeten Trainern gerne betreut.

Das Ganztagsschulkonzept ist sehr gut etabliert. Wir sind stetig bemüht, unser Angebot weiter auszubauen. Mit dem Schmidolino sowie mit einer Vielzahl unterschiedlichster AG-Angebote an den Schmidener Schulen sind wir auf einem guten Weg die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Stadt Fellbach weiter auszubauen.

Alle Informationen rund um den TSV Schmiden finden Sie auf unserer Website unter www.tsv-schmiden.de oder in unserer Zeitschrift Muskelkater. Gerne stehen unsere Mitarbeiter der Geschäftsstelle oder im activity für Ihre Fragen zur Verfügung.

Ich möchte mich bei allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Trainer:innen und Übungsleiter:innen bedanken. Ohne sie wäre es nicht möglich das Gemeinschaftsgefühl unseres TSV so positiv zu erleben. Mein Dank gilt auch allen Helfer:innen und Organisator:innen der zahlreichen Großveranstaltungen sowie allen Sponsoren und Werbepartnern, die den TSV Schmiden seit Jahren unterstützen.

Doch was wäre ein Sportverein ohne seine treuen Mitglieder. Bei euch, liebe TSV-Mitglieder, möchte ich mich zum Schluss besonders bedanken!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Studieren unseres Sportprogramms und hoffe, dass auch für Sie das passende Sportangebot dabei ist.

Jörg Bürkle
1.Vorsitzender

Unsere Beiträge

Art der Mitgliedschaft

		monatlich
Kinder / Schüler	bis einschl. 14 Jahre	7,00 €
2. Kind	bis einschl. 14 Jahre	5,00 €
Jedes weitere Kind	bis einschl. 14 Jahre	0,00 €
Jugendliche	15 – 18 Jahre	8,00 €
Begünstigte**	Azubis / FSJ/BFD'ler / Studenten bis 27J. Rentner / Behinderte /Arbeitslose	8,00 €
Erwachsene	ab 18 Jahre	12,00 €
2. Familienmitglied	Lebenspartner ab 18 Jahre	10,00 €
Kleinfamilie	1 Erw. und 2 oder mehr Kinder Begünstigte bis 27 Jahre**	19,50 €
Familien	2 Erw. und 1 oder mehr Kinder Begünstigte bis 27 Jahre**	23,00 €

**bei Vorlage des Nachweises

Aufnahmegebühren (einmalig): **Euro 11,00** **für Einzelmitglieder**
Euro 26,00 **für Familien**

In folgenden Abteilungen / Bereichen wird ein zusätzlicher Beitrag erhoben:

activity, Athletikzentrum, Aikido, Ballschule, Basketball, Ballettschule, Capoeira, Crossfit, Einklang, Fight-Academy, Fußball Jugend, Jazz, Kiss, Psychomotorik, Reversus, Rhythmische Sportgymnastik, SV-Kids, Tanzsport, Tauchen, Tennis, Turnen, YouthClub.

Die individuellen Beiträge erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle bzw. auf der jeweiligen Website der Abteilung / der Bereiche.

TSV Schmiden – Geschäftsstelle

Wilhelm-Stähle-Str. 13
70736 Fellbach (Schmiden)

Telefon	0711-95 19 39-0
E-mail	info@tsv-schmiden.de
Internet	www.tsv-schmiden.de
Facebook	#tsv1902
Instagram	#tsv1902

Geschäftsführung **Vanessa Gerstenberger**
Andreas Perazzo

Öffnungszeiten

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

Kontakte

Vanessa Gerstenberger
Geschäftsführung Verwaltung
v.gerstenberger@tsv-schmiden.de
0711-951939-14

Petra Hofmann-Link
Personal
personal@tsv-schmiden.de
0711-951939-29

Monika Laun
Buchhaltung
buchhaltung(@)tsv-schmiden.de
0711-951939-23

Susanne Riemschneider
Liegenschaften
s.riemschneider(@)tsv-schmiden.de
0711-5104998-27

Dieter Schellenberg
Datenschutz
d.schellenberg(@)tsv-schmiden.de
0711-951939-27

Klara Ugele
Vermietugen
vermietungen(@)tsv-schmiden.de
0711-951939-13

Andreas Perazzo
Geschäftsführung Sportpädagogik
a.perazzo@tsv-schmiden.de
0711-5851-688

Anne Knoll
Marketing
marketing(@)tsv-schmiden.de
0711-951930-0

Stefanie Molina
Kursverwaltung,
Abteilungskoordination
s.molina(@)tsv-schmiden.de
0711-951939-11

Beate Schäfer
Mitgliederverwaltung (activity)
info(@)activity-fellbach.de
0711-5104998-0

Vera Schroff
Mitgliederverwaltung
(Abteilungen, Sportforum)
info(@)tsv-schmiden.de
0711-5104998-0

Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?

Mit wenigen Klicks auf **WirWunder.de**

WIRWUNDER

Weil's um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Waiblingen

TSV Schmiden

Grundangebot
Alle Angebote im Freizeit- und Wettkampfsport, gegliedert nach Altersstufen. Diese Angebote können alle Vereinsmitglieder wahrnehmen, ohne dass zusätzliche Abteilungsbeiträge für sie notwendig werden. Nichtmitgliedern ist eine kostenlose Probeteilnahme jederzeit möglich. **S. 8 – 11**

Sportangebote
Alle Freizeit- und Wettkampfsportmöglichkeiten, nach Abteilungen/Bereichen gegliedert. Zusätzlich finden Sie Angebote im Spitzensport sowie Angebote mit hohen technischen Voraussetzungen, für die zusätzliche Beiträge zu entrichten sind. **S. 12 – 49**

Hier finden Sie uns!
Unsere Sportstätten finden Sie auf dem Lageplan. **S. 50 – 51**

Sportpädagogik
Hier finden Sie die Kindersportschule, den „Youth-Club", die Heidelberger Ballschule, die Psychomotorik „activily", die Schulsportschulen, das Schmidolino, sowie die Entwicklungsberatung. **S. 53 – 62**

Freizeit-Sportclub *activity*
Wir bieten Ihnen individuelles Training an Fitness-Geräten, Kurse zur gezielten Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und zahlreiche Reha-Sport-Kurse. Badminton, Squash, Indoor Soccer, Basketball sowie die Organisation der Familiensport-Sonntage im Bewegungszentrum, erweitern das Angebot. Sie finden im activity auch spezielle Wellness und Gesundheitsangebote, sowie ergänzende Angebote für Kinder. Um auch Interessierten, die noch nicht (gleich) Mitglied im TSV werden wollen, eine Teilnahme zu ermöglichen, sind diese Angebote in Kursform organisiert (teilweise mit Kinderbetreuung). **S. 64 – 81**

Kindergeburtstage **S. 82 – 83**

Grundangebote

I. Vorschulalter, Kleinkinder

		Seite
Fußball-Bambinis	Mädchen u. Jungen, spielerische Grundausbildung	22
Handball “Minis”	Mädchen u. Jungen, spielerische Grundausbildung	23-25
Kindersportabteilung	Freizeitgruppen, Mädchen und Jungen	28
• Eltern- u. Kindturnen	2- bis 3-jährige Kinder, 3- bis 4-jährige Kinder	
• “Die großen Kleinen”	4- bis 5-jährige Kinder ohne Begleitung der Eltern	
• Vorschulturnen	5- bis 6-jährige Kinder	
Sportklettern	Mädchen und Jungen	36
Taekwon-Do	Trainings-, Freizeitgruppen und Anfänger	37
Volleyball	C- und D-Jugend, Mädchen	49
	C-Jugend, Jungen	

II. Grundschulalter (ca. 7 – 11 Jahre)

Fußball	D- bis G-Jugend Jungen, D- und E- Jugend, Mädchen	22
Handball	D-Jugend	23-25
Kindersportabteilung	Allgem. Kinderturnen	28
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen	29
	Freizeitgruppen und Anfänger	
Schwimmen	Anfängerschwimmen, Freizeitschwimmen, Wettkampfgruppen	34
Ski & Snowboard	Freizeitgruppe	35
Sportklettern	Mädchen und Jungen	36
Taekwon-Do	Mädchen und Jungen	37

Impressum

Herausgeber	TSV Schmiden 1902 e.V.
Redaktion	Geschäftsleitung V. Gerstenberger / A. Perazzo
Gestaltung	Stefanie Molina
Druck	www.wir-machen-druck.de
Auflage	7.000
Erscheinen	1 x jährlich

III. Schülerinnen und Schüler (ca. 11 – 14 Jahre)

		Seite
Fußball	C- bis D-Jugend, Jungen, C- bis D-Jugend, Mädchen	223
Handball	C-Jugend	23-25
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen	29
	Freizeitgruppen und Anfänger	
Schwimmen	Freizeitgruppen, Wettkampf- und Leistungsgruppe	34
Ski & Snowboard	Freizeitgruppen	35
Sportklettern	Mädchen und Jungen	36
Taekwon-Do	Trainings-, Freizeitgruppen und Anfänger	37
Volleyball	C- und D-Jugend, Mädchen	49
	C-Jugend, Jungen	

IV. Jugendliche (ca. 15 – 18 Jahre)

Fußball	A- bis B-Jugend, Jungen, B-Jugend, Mädchen	22
Handball	A- bis B-Jug.	23-25
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen,	29
	Freizeitgruppen, Wettkampfgruppe Triathlon	
Radsport		30
Rollstuhlsport		33
Schwimmen	Freizeit- und Wettkampfgr., Leistungsgruppe	34
Ski	Skigymnastik / Freizeitgr., gem.	35
Sportklettern	Jugend	36
Taekwon-Do	Trainings- und Freizeitgruppe gemischt	37
Volleyball	A- und B-Jugend	49

V. Erwachsene – Wettkampfgruppen

		Seite
Fußball	Aktive	22
Handball	Frauen	23-25
	“Alte Damen” (ab 32 Jahre)	
	Männer	
	“Alte Herren” (ab 32 Jahre)	
	“Unter Hundert” (Männer ab 40 Jahre)	
Leichtathletik	Frauen und Männer: einzelne Disziplinen	29
	Langstreckengruppe	
	Triathlon	
Radsport		30
Rollstuhlsport	Rollstuhlrugby	33
Taekwon-Do	Frauen- und Männer	37
Tischfußball		41
Tischtennis	Männer	42
Volleyball	Frauen	49
	Männer	

VI. Erwachsene – Freizeitgruppen

Fußball	“Alte Herren” (ab 30 Jahre)	22
Handball	Männergruppe	23-25
Leichtathletik	gemischte Gruppe versch. Disziplinen Walking + Nordic-Walking Sport- u. Mehrkampfabzeichen	29
Radsport		30
Rollstuhlsport		33
Schwimmen	Mastergruppe	34

		Seite
Ski & Snowboard	Skigymnastik, gem. Gruppe	35
Sportklettern	Frauen und Männer	36
Taekwon-Do	Anfänger und alle Gürtel	37
Tischtennis	Freizeitgruppe	42
Volleyball	Mixed-Gruppe	49
	Frauen	
Basketball	Männer / Frauen	16

VII. Seniorensport

Leichtathletik	Walking + Nordic-Walking	29
	Sport- u. Mehrkampfabzeichen	
Tischtennis	gemischte Gruppe	42

schäfer technic

Wir sind einer der europaweit führenden Maschinenhersteller für Straßenbau und Straßensanierung. Zufriedene Mitarbeiter und Kunden sind seit 120 Jahren Ziel der Firmenphilosophie unseres mittelständischen Familienbetriebs.
www.schaefer-technic.com

Wir bilden aus:

- Mechatroniker-/in
- Konstruktionsmechaniker-/in
- Industriekaufmann -/frau

Bewerbung an:
schäfer-technic gmbh, Personalabteilung, Friedrich-List-Strasse 41-45, 70736 Fellbach
arbeiten-bei@schaefer-technic.com

Kontakt

Abteilungsleiterin Agata Ilmurzynska

0711-5102938
agata@aikidonet.de
www.aikido-fellbach.de

Angebote

- Kinder, Jugendliche, Erwachsene
- Schnuppertraining (bitte zuerst Abteilungsleiterin kontaktieren)
- Anfängerkurse (bitte zuerst Abteilungsleiterin kontaktieren)

Kursgebühr (10 Termine)
- Kinder und Jugend (bis 18 Jahre): 80,- €
- Erwachsene (ab 18 Jahre): 95,- €

Abteilungsgebühren nach dem Anfängerkurs (zuzüglich zum TSV-Grundbeitrag)
- Kinder und Jugend (bis 18 Jahre): 24,00 € / Monat
- Erwachsene (ab 18 Jahre): 34,00 € / Monat

- Teilnahme am Aikido-Lager
- Lehrgänge mit externen Lehrern
- Ausflüge und Training im Freien
- Gesellschaftliche und kulturelle Veranstaltungen

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Grundschulkinder	Mo.	18.00 – 19.00	wird bekannt gegeben
Erwachsene & Jugend	Mo. Mi.	18.00 – 19.30 19.00 – 20.30	wird bekannt gegeben
Fortgeschrittene: Kinder (nur nach Absprache)	Do.	18.00 – 19.00	wird bekannt gegeben
Erwachsene & Jugend (nur nach Absprache)	Do.	18.00 – 19.30	wird bekannt gegeben

Kontakt

Bei Interesse an Mannschaftstrainings melden unter: **info@athletikzenztum.de**

Mehr informationen finden Sie auf der Website: **www.athletikzentrum.de**

Angebote

Der Begriff „Athletik“ stammt vom griechischen Wort athlētēs = „Wettkämpfer“ ab. Das Athletiktraining bedeutet also im eigentlichen Sinne das Training der Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers zum Zwecke der spezifischen Wettkampfaktivität.

Das Training im Athletikzentrum steigert Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten, damit Sie unter anderem auch spezifischen Wettkampfziele erreichen können. Bei optimalen Bedingungen auf über 300qm sorgt unser speziell ausgebildetes Trainerteam dafür, dass Wettkämpfer und Breitensportler aller Leistungsklassen, spezifische Trainingspläne für die Verbesserung ihrer Athletik erhalten. In speziellen Diagnostikverfahren wird der Trainingszustand festgestellt und die Leistungsverbesserung kontrollierbar.

Hierfür bietet das Athletik-Zentrum mit seinen Trainern und seiner Ausstattung auf 300m² optimale Bedingungen.

Handballer und Fußballer bestreiten ihre Vorbereitung im Mannschaftsverbund im Athletikzentrum. Einzelathleten halten sich wärend der Saison bei uns fit und die Schwimmer sind für Trockeneinheiten und Kraftaufbau bei uns.
Die Jugendnationalmannschaft Eishockey macht ihre Lehrgänge in unserem Forum.

Wenn das nach einer Möglichkeit für Sie klingt, gerne melden!

Preise	Wettkampfsportler / Spieler	Sonstige Vereine
Athletikzentrum monatlich	10,00 €	25,00 €
Einweisung versplichtend	60,00 €	120,00 €
Trainingsplan Erneuerung	25,00 €	50,00 €

Weitere Preise / Vergünstigungen finden Sie auf der Website oder über die GST.
Trainingszeiten an Werktagen: 9.00 - 12.00 Uhr und 17.00 - 21.00 Uhr

Kontakt

Die Arena Schmiden

vermietung@tsv-schmiden.de

Online Buchung **http://geburtstag.tsv-schmiden.de**

Angebote

Perfekter Platz für das Kräftemessen

Mit dem Begriff Arena verbinden wir die großen Arenen römischer Städte. Im antiken Rom lieferten sich Gladiatoren auf sandigem Grund Duelle auf Leben und Tod unter den Augen von ausenden Schaulustiger.

An diesen Teil der Historie wollen wir mit unserer „Arena“ natürlich nicht anknüpfen. Und dennoch ist unsere „Arena“ ein spezieller Veranstaltungsort, in der sich die, im weitesten Sinne, „Gladiatoren der Moderne“ messen können.

Ob Badminton, Soccer, Volleyball, Basketball, Parcour oder Klettern, wir bieten den perfekten Platz für das Kräftemessen zwischen Ihnen und Ihren Freunden oder Kollegen. Mieten Sie sich stundenweise bei uns ein.

Zur Auswahl stehen folgende Optionen:

- Indoorsoccer (Großspielfeld oder zwei Minisoccer Felder)
- Volleyball
- Basketball
- Speedminton
- Badminton
- Bewegungslandschaften mit Cube, Slackline und Trampolin
- Airtrack
- Klettern (nur mit Betreuung)

Auch buchbar für Veranstalltungen wie Kindergeburtstage, runde Geburtstage, Betriebssportfeiern oder einfach für das private Sporttreiben. Die Arena bietet mit ihren vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten alles was das Herz begehrt.

Kontakt

Ballettschule TSV Schmiden

Leitung Gloria Schröter

0172 - 7392240
gloria.schroeter@t-online.de
http://ballett.tsv-schmiden.de

Angebote

Ballett für Kinder ab 8 Jahre
Hip-Hop für Kinder
Stepp Tanz
Ballett für Erwachsene
Modern Dance

Zusatzbeiträge: Ballett 36 ,- €, Meister 40,- €, HipHop 25,- € / monatlich
Kinder Fortgeschrittene mit Spitze 40,- € / Stepp Tanz 40,-€

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Ballett Kinder Angänger I	Di.	16.45 - 17.45	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Kinder Anfänger II	Fr.	15.45 - 16.45	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Kinder Fortgeschrittene mit Spitze	Fr.	17.00 - 18.30	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Erwachsene Anfänger	Di.	18.00 - 19.00	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Erwachsene Fortgeschrittene	Di.	19.15 - 20.15	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Erwachsene Fortgeschrittene II	Fr.	18.45 - 20.15	Sportforum / Tanzsaal
Hip-Hop Kinder Anfänger ab 7 Jahre	Do.	16.30 - 17.30	Sportforum / Tanzsaal
Hip-Hop Mittelstufe ab 10 Jahre	Do.	17.45 - 18.45	Sportforum / Tanzsaal
Contemporary Dance	Mi.	19.15 - 20.15	activtiy
Jazz Dance	Mi.	20.00 - 21.00	activity
Step Tanz Anfänger	Fr.	18.45 - 19.45	Sportforum / Tanzsaal
Step Tanz Vorkenntnisse	Fr.	19.45 - 20.45	Sportforum / Tanzsaal

Kontakt

Abteilungsleiter Timo Götze

leitung@basketball.tsv-schmiden.de
http://basketball.tsv-schmiden.de

Angebote

Die Basketballabteilung wurde formell im März 2018 gegründet und ist weiterhin im Aufbau.

Wir möchten nach erfolgreichem Start unserer Herrenmannschaften, den Schmiden Rockets, nun verstärkt in die Jugendarbeit einsteigen.
Hierfür haben wir eine Kooperation mit dem TV Oeffingen ins Leben gerufen.
Zielgruppe sind Kinder (m/w) ab 8-14 Jahren. Sprecht uns einfach an!

Wir schaffen die Strukturen, um den Basketballsport langfristig in Schmiden zu etablieren. Die unten stehenden Trainingszeiten können sich ändern bzw. ausgebaut werden.

Die aktuellsten Informationen sind auf unserer Internetpräsenz zu finden.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Herren 1 (Rockets)	Mi.	20.00 - 22.30	SSW
	Fr.	20.00 - 22.00	SSW
Herren 2	Mo.	18.00 - 20.00	SSW
	Fr.	20.00 - 22.00	SSW
Kinder / Jugend	Mi.	16.30 - 18.15	Sporthalle 2
alle 14 Tage	Mi	17.00 - 18.15	Albert-Eise-Str. 3, Oeffingen
Freizeitspieler (m/w)	Mo.	21.00 - 22.30	STH
	Mi.	21.15 - 22.30	STH

Kontakt

Bereichsleiter Björn Brandl (Cipo)
Sarah Kempf

0176-36338237
capoeira@tsv-schmiden.de
www.capoeira-fellbach.de

Angebote

Willkommen bei den Quilombolas de Luz

Ausdauer und Beweglichkeit, Kraft, Rhytmus, Reaktion, Kicks, Akrobatik und Musik - das ist die sportliche Sicht auf das Training bei den Quilombolas de Luz Capoeira. Capoeira ist aber viel mehr, denn sie wird zum Lebensgefühl. Es geht um Zusammenhalt, Gemeinschaft, Selbstbewusstsein, Freunde, Familie, Tradition, Weltkulturerbe, Geschichte und vieles mehr.

Bist du bereit für mehr Lebensgefühl? Dann komm vorbei!

Abteilungsbeitrag: Kinder bis einschl. 14 Jahre 35 €
Jugendliche (15-18 J.) 39 €
Erwachsene 40 €

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Erwachsene	Mo.	18.00 - 20.00	Sportforum
	Di.	10.15 - 11.45	
	Mi.	19.00 - 20.30	
	Fr.	19.00 - 21.30	
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo.	16.00 - 17.00	
	Mi.	17.00 - 18.00	
	Fr.	17.00 - 18.00	
Kinder 7-11 Jahre	Mo.	17.00 - 18.00	
	Mi.	18.00 - 19.00	
	Fr.	18.00 - 19.00	
Jugendliche ab 12 Jahre	Mi.	18.00 - 19.00	
	Fr.	18.00 - 19.00	
Freies Training	Sa.	10.00 - 12.00	

Kontakt

info@crossfitschmiden.com
www.crossfitschmiden.com

Angebote

Erlebe ein hochintensives Gruppenworkout nach dem zertifizierten CFB-System. Werde ein Teil einer großen Gemeinschaft und genieße optimale Trainingsprogramme, welche durch ihre Vielfältigkeit deinen Körper auf alle kommenden Anforderungen, die dir das Leben stellt, vorbereitet.

Erlebe die motivierenden und leistungssteigernden Einflüsse der Gruppendynamik und des persönlichen Coachings in jeder Trainingseinheit. Von Sporteinsteiger bis Leistungssportler kann mit CrossFit jeder auf seinem Niveau einen optimalen Trainingsreiz erfahren. Bestehend auf der Basis aus Gewichtheben und Turnen, kombiniert mit anderen Sportarten wie z.B. Schwimmen, Laufen, Rudern oder Yoga wird dein Körper in allen motorischen Fähigkeiten verbessert.

In mehr als 20h / Woche erleben wir gemeinsam Sport,
feuern uns an und haben vor allem Spaß.

Trotz Dach halten wir die Outdoor Tradition am Leben.

Preise monatlich: 77,00 € CrossFit + 12,00 € TSV Mitgliedschaft

Informationen zu den Preisen / Vergünstigungen / Stundenplan und die Inhalte findest du auf unserer Webseite oder über die Geschäftsstelle.

einklang
yoga und mehr

Kontakt

Ansprechpartner Heike Schader

einklang@tsv-schmiden.de
www.einklang-schmiden.de

Angebote

Im Einklang möchten wir dir den Raum geben, um Ausgleich zum oftmals hektischen und fordernden Alltag zu finden. Das kannst du bei uns auf vielfältige Weise. Durch unser abgerundetes Kursprogramm möchten wir jeden abholen können. Egal ob du dich eher von der aktiven Entspannung abgeholt fühlst, oder in die ruhigen Entspannungsformen abtauchen möchtest. Bei uns bist du richtig!

Überzeuge dich selbst bei einem unverbindlichen Probetraining.

Ausgleich, Entspannung, Energie, Yoga, Meditation - Das Einklang bietet zahlreiche Möglichkeiten, um sich etwas Gutes zu tun.

Ob Meditation, Entspannungstechniken, ruhiges oder dynamisches Yoga - hier ist für jeden etwas dabei.

Komm vorbei und mache dir selbst ein Bild von uns. Bei Fragen stehen wir dir gerne per E-Mail zur Verfügung. Besuche uns auch auf unsere Facebook-Seite, dort kannst du ebenfalls flexibel mit uns Kontakt aufnehmen.

Preise monatlich:	30,00 € Einklang + 12,00 € TSV Mitgliedschaft
Gasteintritt:	12,00 €
10er Karte:	90,00 € activtiy Mitglieder
	120,00 € Nichtmitglieder

Weitere Preise / Vergünstigungen finden Sie auf der Website oder über die TSV Geschäftsstelle.

Kontakt

Ansprechpartner Silvo Colnaric 0157-72496613
Nico Colnaric fight-academy@tsv-schmiden.de
www.fight-academy.de

Angebote

Fit wie ein Profiboxer - ohne blutige Nase oder blaues Auge

Box dich in Topform: Unser Training kombiniert das Beste aus Fitness und Kampfsport

Du trainierst
- unter Anleitung von lizensierten Box- und Kickbox-Trainern,
- in modernen Räumlichkeiten mit festem Boxring,
- in lockerer Atmosphäre

Erlerne Grundlagen und spezielle Techniken des Boxens und der Selbstverteidigung.

Unsere Angebote
- Fitness-Boxen - „Das Training für Alle“
- Kickboxen / Thaiboxen
- Krav Maga
- Selbstverteidiung (siehe nächste Seite)
- Frauen-Fitnessboxen
- Wettkampfboxen
- Kids-Training
- Fitness Kurse wie Step, Spinning & Arobic

Kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

Preise monatlich: 45,00 € Erwachsene, 27,00 € Kinder + jeweils TSV Mitgliedschaft

10er Karte: 90,00 € TSV Mitglieder, 110,00 € Nichtmitglieder
(Kinder, Jugendliche, Studenten ermäßigt)

Moderne Selbstverteidigung Kinder, Jugendliche & Erwachsene „PROGRESSIVE DEFENSE CONCEPT“

Kontakt

Ansprechpartner Valentino Scicchitano valentino.scicchitano@gmail.com
www.fight-academy.de/angebote/pd
www.fight-academy.de/angebote/kinder-selbstverteidigung

Angebote

Was ist „PROGRESSIVE DEFENSE CONCEPT“ ?
„Progressive Defense Concept“ ist ein modernes, an die heutige Realität angepasstes Selbstverteidigungssystem.

Wir kombinieren schwerpunktmäßig die Technik, Methodik und Taktik aus den Systemen KRAV MAGA und VING TSUN in unserem Selbstverteidigungssystem.

Unser Konzept ist FUNKTIONAL, EINFACH und vor allem EFFEKTIV.
Daher ist es gleichermaßen für Frauen und Männer zwischen 16 und 99 Jahren geeignet.
Für Kinder (KIDS 6-11 Jahre) und Jugendliche (YOUNGSTERS 12-16 Jahre) bieten wir ein altersgerechtes Training an, welches auf die besonderen Bedürfnisse der jeweiligen Altersgruppen abgestimmt ist.

Was trainieren wir?
Gewaltprävention
• Erkennen gefährlicher Situationen
• Vorbeugendes Verhalten
Selbstbehauptung
• Entwickeln der eigenen Stärke (Selbstbewusstsein)
• Einsatz von Körpersprache, Stimme und Mimik
• Üben richtiger Verhaltensmuster
Selbstverteidigung
• Effektive Verteidigungstechniken
• Schlag- , Tritt- und Hebeltechniken

Trainingszeiten sind auf der Homepage zu finden.

Kontakt

Abteilungsleiter	Max Eppeler	0151-40428477 mistermax@gmx.net **http://fussball.tsv-schmiden.de**
Jugend + Koop Schule/Verein	Bastian Csintalan	0162-9123748 bastian.csintalan@googlemail.com
Aktive Allgemein	Uli Ebert	0711-514000
Trainer Aktive 1	Andreas Schanz	0176-43281700
Trainer Aktive 2	Kevin Woida	01520- 701520
Senioren	Harald Schuster	0711-514566

Angebote

Jugendmannschaften männlich Kategorien
A-,B-,C-,D-,E-,F-,G-Jugend, Bambinis(ca.4-5J), Piccolinis (ca.3-5J)
Herren I (Kreisliga A), **Herren II** (Kreisliga A),
Senioren (Kreisliga A)

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Jugend			Bitte die Trainingszeiten beim zuständigen Ansprech-partner erfragen
Aktive	Di. Do.	19.30 – 21.30	STS
Senioren	Mi.	19.30 – 21.30	STS

Kontakt

Abteilungsleiter	Sven Zeidler Markus Engelhart	0173-6186845 0172-9373178 abteilungsleitung@schmiden-handball.de **www.schmiden-handball.de**
Ansprechpartner Veranstaltungen	Michael Härlin	0171-9793030
Vorsitzender des Fördervereins	Nobert Töppke	0151-54632976
Vorsitzender des Fördervereins Jugend	Anfragen über Tobias Rahn	0151-14664498
Geschäftsstelle Jugend HSC Schmiden / Oeffingen Bürozeiten	Hanna Karcher Di + Fr 17.00 – 19.00 Uhr	0711-951939-26 h.karcher@tsv-schmiden.de www.schmoeff.de
Jugend OrgaTeam HSC Schmiden / Oeffingen	Christian Müller	0175-9371742
Sportlicher Leiter Männer	Sven Zeidler	0173-6186845
Frauen HC Schmiden / Oeffingen	Sven Zeidler	0173-6186845 www.hc-schmiden-oeffingen.de
Hallenbewirtung	Michael Härlin	0171-9793030

Angebote

Männer	Württemberg-Liga, Landesliga, Bezirksliga, Kreisliga C
Frauen	Württemberg-Liga, Bezirksliga, Kreisliga A, Spielgemeinschaft mit dem TV Oeffingen unter HC Schmiden / Oeffingen
Kooperation Schule-Verein	Anne-Frank-Schule, Schillerschule
Minis & F-Jugend	Mädchen und Jungen gemischt bis 8 Jahre
Jugend	Spielgemeinschaft mit dem TV Oeffingen unter HSC Schmiden / Oeffingen: w/m Jugendmannschaften von der Kreisliga bis zur Baden-Württemberg-Oberliga

Weitere Angebote

Ausfahrten, Ortsturnier, Rolf-Bürkle-Gedächtnisturnier, Brunnenhocketse, Karfreitagswanderung, „Schmidener Sommer“ und „Schmidener Winter“

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Minis (Mädchen + Jungen bis 8 Jahre)	Mi.	17.30 – 18.45	SH2	Emma Ehrmannr Emilie Laible Lena Bürkle Pia Brause Matthias Trautmann

Jugend männlich
2E-Jugend-Teams
D1-,D2-,C1-,C2-,B1-,B2-,
A-Jugend
Jugend weiblich
E-, D-, C-,B1-, A- Jugend

Infos zu
Trainingszeiten & Ort
www.schmoeff.de
Hanna Karcher

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Aktive Frauen HC Schmiden - Oeffingen				
Frauen 1	Di.	20.30 – 22.00	SH1	S. Irmer-Giffoni
	Do.	20.30 – 22.00	SH Oeffingen	
Frauen 2	Di.	19.30 – 21.00	SH1	M. Munz
	Do.	20.00 – 22.00	SSW	
Frauen 3	Di.	20.00 – 22.00	SSW	P. Raiser
	Do.	20.00 – 22.00	SH2	K.-U. Lanzinger
Aktive Männer TSV Schmiden				
Männer 1	Mo.	20.00 – 22.00	SH1	H. Trostel
	Mi.	20.00 – 22.00	SH1	
	Do.	20.30 – 22.00	SH1	
Männer 2	Di.	20.00 – 22.00	SH2	M. Schmid
	Do.	19.00 – 20.30	SH1	
Männer 3	Di.	19.00 – 20.30	SH2	M. Lenk
	Fr.	18.30 – 20.30	SH1	
Männer 4	Di Fr.	19.00 - 20.30 20.30 – 22.00	SH2 SH1	M. Lenk J. Vogt
„Unter Hundert“ (Uhu´s) Männer ab 40	Di.	20.00 – 22.00	STH	J. Mühleisen H. Merz

Kontakt

Abteilungsleiterin Silvia Bürkle-Kuhn 07151-43488
silvi-jazzdance@gmx.de
http://jazztanz.tsv-schmiden.de

Für Schnuppertraining und weitere Informationen bitte Abteilungsleiterin kontaktieren.

Angebote

Feel the Dance Fever:

- **Dance von 5-8 Jahren** (Minis)
  Tanzbegeisterung wecken mit Kreativität und Körperschulung
- **Dance von 8-12 Jahren** (Midis)
  Abwechslungsreiche Dance-Styles zu aktueller Musik
- **Dance von 13-18 Jahren** (Jazz-Teens)
  Intensives Dance-Training,verschiedene Choreographien
- **100% Dance Feeling - Jazz Fever** (Erwachsene ab 18 Jahren)
- **Jazzdance-Training** für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- **100 % Dance Feeling-Dance Moves** (Dance+Fun, Frauen 35+)
  Effektives Dance-Training und Ganzkörper-Workout mit feurigen Latin-Jazz und Streetdance-Elementen, Ausdauer+Stretching
- **Wake up Dance and Gym-Morning Dance** (Frauen 40+)
  Bunter Dance Mix verschiedene Dance Styles, Beweglichkeit, Fitness, Power, Jugendlichkeit , Stretching
- **Dancespiration - Dance, Balance and Relax** (Frauen ab ca. 40)
  Vielseitiges Dancetraining im Mix mit Balanceübungen, trainiert den ganzen Körper und das Gehirn.
  Start wieder im Frühjahr ab April 2023! Do. 19.00 - 19.50 Uhr FTH
- **Show-Gruppe„Jazz-Dance-Company“** (Fortgeschrittene) Intensives Jazzdancetraining + diverse Choerographien, Showauftritte

Dance-Trainings-Wochenenden
Wettbewerbe, Vorführungen

Abteilungsgebühren: Begünstigte 6,00 € (monatlich)
Erwachsene 7,00 € (monatlich)

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Feel the Dance Fever				
Minis 5-8 Jahre	Fr.	16.30 – 17.15	FTH	Bürkle-Kuhn
Midis 1, 8-12 Jahre	Fr.	17.30 – 18.15	FTH	Bürkle-Kuhn
Jazz-Teens 13-18 Jahre	Fr.	18.30 – 19.30	FTH	Bürkle-Kuhn
100% Dance Feeling-Jazz Fever Dance	Mo.	19.00 – 19.55	FTH	Bürkle-Kuhn
100% Dance Feeling Dance Moves	Mo.	20.00 – 21.00	FTH	Bürkle-Kuhn
“Wake up Dance and Gym Moves” Morning Dance	Di.	09.00 – 09.50	BZ	Bürkle-Kuhn
Dancespiration ab April 2023	Do.	19.00 – 19.50	FTH	Bürkle-Kuhn
Jazz Dance Company Showgruppe	Mi.	19.30 – 22.00	RSG	Bürkle-Kuhn
Fortgeschrittene/ Vorführgruppe Jazzcance Company Showgruppe	Do.	19.50 – 21.45	FTH	Bürkle-Kuhn

Kontakt

Abteilungsleiterin Britta Wackenheimer info@kindersport.tsv-schmiden.de
http://kindersport.tsv-schmiden.de

Angebote

Unser Motto: Bewegen, Mitmachen, Erleben und Erlernen

Unsere Angebote:

Eltern-Kind-Turnen
Einstieg in die „Erlebniswelt Sporthalle“ gemeinsam mit einer Bezugsperson

“Die großen Kleinen“ und Vorschulkinder
Spiele und spannende Bewegungserfahrungen an Klein- und Großgeräten

Kindersport für Mädchen (6-10 Jahre)
Turnen, Spiele und mehr...

Kindersport für Jungs (6-10 Jahre)
Turnen, rangeln, raufen...

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Eltern und Kind				
1,5-3 Jahre	Do.	09.30 – 10.30	SH2	M. Braukmann
2,5-4 Jahre	Mi.	15.00 – 16.00	SH2	M. Braukmann
	Mi.	16.00 – 17.00	SH2	M. Braukmann
„Die großen Kleinen“				
3-6 Jahre	Mi.	15.00 – 16.00	SH2	M. Haas
	Mi.	16.00 – 17.00	SH2	V. Sieger
Kindersport für Mädchen 6-10 Jahre	Mi.	15.30 – 17.00	SH2/ TBL	C. Schurr
Kindersport für Jungs 6-10 Jahre	Fr.	15.00 – 16.00	SH2	C. Schurr

Kontakt

Abteilungsleiter Gerald Znoyek 0711-5380481
znoyek@t-online.de
http://la.tsv-schmiden.de

Alle weiteren Ansprechpartner finden Sie immer aktuell auf unserer Website.

Die Trainingszeiten und Hallen für das Winterhalbjahr bitte direkt beim zuständigen Ansprechpartner erfragen.

Angebote

- Weibliche und männliche Schüler & Jugend (ab 6 Jahren alle Disziplinen)
- Frauen, Männer, Seniorinnen/Senioren
- Langstreckengruppen mit Gymnastik
- Walking und Nordic Walking
- Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen)
- Sportabzeichen

Die Ansprechpartner der Trainingsgruppen finden Sie auf der Website der Leichtathletik-Abteilung. **la.tsv-schmiden.de**

Kontakt

Abteilungsleiter	Marc Sanwald	Tel.: 0177-8702119 marcsanwald@web.de **www.activity-racing-team.de** **http://rems-murr-pokal.de**
stellvertr. Abteilungsleiter	Christian Schröder	
Finanzen	Kai Sanwald	
Jugend	Rolf Hofbauer	

Angebote

Pflege des Radsports im Bereich Radrenn-, Radwander- und des allgemeinen Freizeitsports.

Förderung der Jugend, der Freundschaft und Gemeinschaft.

Das Hauptanliegen der Abteilung ist die Förderung des Radsports in all seinen Bereichen

Innerhalb der Abteilung gibt es eine Gruppe Fahrer, die an lizenzierten Radrennen teilnehmen. Diese Gruppe startet unter dem Namen **“activity-racing-team”.**

Kontakt

reversus@tsv-schmiden.de
www.reversus.de

Angebote

Im Reversus haben wir uns ganz dem Ziel verschrieben, Sie wieder fit für den Alltag zu machen, sodass Sie sich (wieder) ohne Beschwerden und Einschränkungen bewegen können.

Im Fokus steht dabei für uns die Wirbelsäule bzw. der Rücken, denn sie ist Dreh- und Angelpunkt für all unsere Bewegungen!

Dementsprechend treten auch dort häufig Probleme, wie Schmerzen, Verspannungen oder Bewegungseinschänkungen auf.

Damit Sie Ihre persönlichen Ziele optimal erreichen können, haben wir ein eigenes fundiertes Konzept entwickelt, bestehend aus folgenden 3 Phasen:

1. Mobilität
2. Stabiliät
3. Kräftigung

Überzeugen Sie sich selbst und vereinbaren Sie noch heute ein Probetraining über unsere Website.

Preise monatlich: 37,00 € Reversus + 12,00 € TSV Mitgliedschaft
Anamnesegebühr 30,00 €, Beweglichkeitstest 25,00 €

Weitere Preise / Vergünstigungen finden Sie auf der Website oder über die TSV Geschäftsstelle.

Kontakt

Abteilungsleiter	Stefan Hauschke	stefan.hauschke@arcor.de
stellv. Abteilungsleiterin	Nicole Bierbach	nbierbach@yahoo.com
Vorsitzender des Förderkreises Rhythmische Sportgymnastik e.V.		Michael Bürkle

Angebote

Sichtungs-und Vorbereitungstraining Mädchen von 6-8 Jahren
Auf den internationalen Spitzensport ausgerichtete Trainings- und Begleitmaßnahmen für Mädchen ab ca. 7 Jahren in den Bereichen Einzel, Mannschaft, Gruppe, z.B. Ballett, Krafttraining
Außersportliche Betreuung einschließlich Teilzeit- und Vollzeitinternat

Turn-Talentschule Magdalena Brzeska

Gruppe I Mädchen (6 - 8 Jahre)
Gruppe II Minis Mädchen (4 - 6 Jahre)

Gebühren und Trainingszeiten erfahren Sie bei Stefan Hauschke.

Kontakt

Abteilungsleiterin Rollstuhl-Rugby	Tatjana Zeller	07145/5847 tatze.zeller@gmx.de
Breitensport	Sigrid Hell	0711-514802 sigridhell@t-online.de

Angebote

Philosophie Rollstuhlsport
Besucher und Zuschauer nehmen den Rollstuhlsport häufig als eine besondere sportliche Herausforderung wahr, in der Teamgeist und Zusammenhalt an erster Stelle stehen. Für den Sportler selbst geht die Bedeutung von Rollstuhlsport, sei es Breitensport oder Rollstuhlrugby, viel weiter:
Neben dem Spaßfaktor ist Rollstuhlsport für die Sportler selbst eine große Stütze, den Alltag durch mehr Mobilität und Fitness sowie den Austausch mit Gleichgesinnten einfacher und unkomplizierter zu bewältigen.

Leistungsangebot

Breitensport
Wer sich bei vielfältigen sportlichen Aktivitäten wie z.B. Rollstuhl-Handling, Basketball, Tischtennis, Badminton, Boccia, Gymnastik oder Alltagstraining ohne Leistung ausprobieren möchte, ist im Breitensport herzlich willkommen.

Rollstuhl-Rugby
Wer jedoch Ausdauer und Fitness im Rollstuhl trainieren und sich auch bei spannenden Wettkämpfen messen möchte, darf gerne mal beim Rollstuhl-Rugby vorbeischauen

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Rollstuhl-Rugby	Fr.	17.00 – 20.00	SSW
Breitensport	Fr.	15.30 – 17.30	SH2

Kontakt

Abteilungsleiter	Hansjörg Brenner	schwimmen@brenner-email.de **www.schmiden-schwimmen.de**
Übungsbetrieb Freizeitgruppe unter 12 Jahre	Anne-Rose Kirn	0711-516775 hanskirn@hotmail.com
Leistungsteam	Hartmut Blume	blume.schwimmen@gmail.com
Wettkampfteam	Päivi Brenner	paivi@gmx.de
Aufbauteam	Sophie Schubert	sophie.schubert02@gmail.com
Technikschule 1	Sophie Schubert	sophie.schubert02@gmail.com
Technikschule 2	Nick Genin	gnick0711@gmail.com
Schwimmschule 1-3	schwimmschule@schmiden.schwimmen.de	
Mastergruppe	Christopher Dupree	christopher_dupree@hotmail.com
Freizeitgruppe über 12 Jahre	Maxie Hoffmann	maxiehoffmann@gmail.com

Angebote

- Fit im Wasser
- Aqua-Fitness
- Aqua-Power
- Wassergewöhnung
- Schwimmschule
- Wettkampfschwimmen
- Freizeitschwimmen

Infos zu aktuellen Wasserzeiten und Platzangebot in den Gruppen, richten Sie bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpartner.

Kontakt

Abteilungsleiterin	Dina Kurz	07151-57442 info@ski.tsv-schmiden.de **www.skischule-schmiden.de**
Skischulleiter	Christian Kutsch	
Skikurse	Dina Kurz	07151-57442
Skigymnastik	Tanja Wente	0711-6585325

Angebote

- Ski Alpin + Carving
- Snowboard, Skigymnastik
- Wanderungen, Radtouren
- Skibasar

Über das vollständige Winterprogramm informiert Sie ein gesondertes Programmheft, das jedes Jahr im Herbst erscheint und in der TSV Geschäftsstelle ausliegt.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Skigymnastik				
Komfort	Mi	19.00 - 19.50	BZ	D. Kurz/T. Wente/ S. Wente
Jugend+ Erwachsene	Mi	20.00 - 21.15	STH	D. Kurz/T. Wente/ S. Wente

Kontakt

Sportklettern TSV Schmiden

Abteilungsleiter Max Tengler klettern.tsv.schmiden@gmail.com
http://klettern.tsv-schmiden.de

Angebote

- Kinder & Jugendkurse (Acht Abende)
- Einführungen für Anfänger
- Juniorclub
- Kletterbetreuung
- Bouldertraining
- Ausfahrten und geselliges Beisammensein

Nähere Informationen und Anmeldung:
Gerne stehen unsere Übungsleiter zu den Trainingszeiten am Dienstag & Donnerstag im Sportforum zur Verfügung. Informationen bekommt Ihr auch auf unserer Webseite **http://klettern.tsv-schmiden.de.**

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Betreutes Klettern			
Jugend 8 – 12 Jahre	Di.	17.30 – 18.30	Sportforum
Jugend 13 – 16 Jhre	Di.	18.30 – 19.30	Sportforum
Kletterkurs + betreutes Klettern			
Jugend 8 – 12 Jahre	Do.	18.00 – 19.00	Sportforum
Jugend 13 – 16 Jhre	Do.	19.00 – 20.00	Sportforum
„Rest of the World“	Do.	20.00 – 21.30	Sportforum
Boldern (für Anfänger nicht geeignet)	Mo.	20.00 – 21.30	Sportforum

Kontakt

Taekwon-Do TSV Schmiden

Abteilungsleiterin Heike Schulz abteilungsleitung@tkd-schmiden.de
www.tkd-schmiden.de

Angebote

Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)
Trainingsgruppen für Erwachsene (Frauen und Männer)
Wettkampfgruppen für Jugendliche und Erwachsene

Schnupperkurs ab 8 Jahre 2 x jährlich (Frühjahr & Herbst)
Anmeldung über die Website

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Kinder + Jugend Gürtelgruppen:				
Grün+Gelb	Di.	18.00 – 19.30	FTH	H. Schulz 4. Dan M. Böttinger 4. Dan
Weiß-Grün	Fr.	18.30 – 20.00	AFH	C. Schütz 3. Dan
Schnupperkurs (ab 8 Jahre)	Fr.	19.15 – 20.00	AFH	
Kampf	Mo.	20.00 – 21.30	SH2	M. Böttinger 4. Dan
Erwachsene + Jugendliche ab 16J - Einstieg jeder Zeit möglich -				
Anfänger + alle Gürtel	Di.	19.45 – 21.15	FTH	D. Schmidt 6. Dan M. Schmidt 5. Dan
	Fr.	19.45 – 21.15	AFH	M. Diego 4. Dan D. Schmidt 6. Dan M. Schmidt 5. Dan

Kontakt

Abteilungsleiter	Gerhard Unger	0172-7379055 unger-gerhard@web.de
Stellvertreterin	Ulla Jung	0711-579661 ulla.jung@t-online.de

Angebote

Tanzangebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren und Leistungssportler:

Gesellschaftskreise-Zumba-Discofox
Turniertanzen (Standard und Latein)
Kindertanzen ab 3 - 14 Jahren,

Im Tanzsportzentrum (TSZ) des TSV Schmiden: Wilhelm-Stähle-Str. 13
70736 Fellbach Schmiden

Freies Training siehe Aushang im TSZ

Abteilungsbeitrag:

Kinder/Jugendliche/Begünstigte	10,50 € / Monat
Turniertanz	13,50 € / Monat
Gesellschaftstanz/Disco-Fox/Showgruppe	10,50 € / Monat
Zumba	8,50 € / Monat
Orientalischer Bauchtanz	
Asiatischer Tanz	

Weitere Informationen und aktuelle Trainingszeiten sind auf der Webseite zu finden:

http://tanzsport.tsv-schmiden.de

Kontakt

Abteilungsleiter Tauchkurse	Frank Weller	0711-519865 frank.weller@tauchen.tsv-schmiden.de **http://tauchen.tsv-schmiden.de**
Jugendtraining	Alexander Sasse	0163-1404736 alexander.sasse87@gmail.com

Angebote

- Schnuppertauchen für Kinder und Erwachsene
- Auffrischungskurse in Theorie und Praxis
- Urlaubsvorbereitung für Freizeittaucher:innen
- Tauchausbildung (Anfänger bis Fortgeschrittene)
- Gymnastik im, am und unter Wasser
- Gerätetraining für Fortgeschrittene
- Apnoetraining mit Atemübungen
- Ausrüstungsverleih auch für Nichtmitglieder
- Schwimmen und Schnorcheln auf Ausdauer
- Spiele im Wasser z.B. Wasser-Volleyball
- Wochenendausfahrten
- Eigener Hochleistungskompressor in Schmiden

Zusatzbeitrag:	*bis 14 Jahre*	*1,00 €/Monat*
	15-18 Jahre	*1,50 €/Monat*
	Erwachsene	*2,00 €/Monat*

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Tauchkurse	Mi	19.45 – 22.00	KSH
Training			
Erwachsene	Mi	19.45 – 22.00	KSH
Training Jugend	Sa	16.00 – 18.00	KSH

Kontakt

Abteilungsleiter Sportbetrieb Aktive	Jürgen Mayer	0176-32310000 juergenmayer91@gmail.com **www.tennis-tsv-schmiden.de**
stellv. Abteilungsleiter	Vicky Brachmann	vicky.brachmann@gmail.com
Trainer Aktive	Mitko Derderian	0178-7849049 info@mitko-tennis.de
Trainer Jugend	Edmond Derderian	0172-6246252 edi.derderian@icloud.de

Buchungslink für Plätze in der Tennishalle: http://tennis-tsv-schmiden.ebusy.de

Angebote

Mannschaften:
- Jugendmannschaften ab dem Grundschulalter
- Aktive Damen- und Herrenmannschaft
- Senioren Mannschaften (Damen 40 & Herren 40 Mannschaft)
- Hobbymannschaft

Trainingsangebote:
- Ganzjähriges Einzeltraining in Absprache mit Eddi & Mitko
- Ganzjähriges Gruppentraining für Jugend / Aktive / Senioren / Hobby
- Ganzjährige Schnupperkurse für alle Tennisinteressierten (ohne Vertragsbindung)

Spielmöglichkeiten:
- 6 Sandplätze im Sommer
- 2 Hallenplätze im Sommer & Winter

Die Tennisanlage befindet sich im Sportpark Schmiden.

Ausführliche Informationen finden sich auf unserer Webseite:

www.tennis-tsv-schmiden.de

Kontakt

Abteilungsleiter	Benjamin Gustav	info@tischfussball.tsv-schmiden.de **http://tischfussball.tsv-schmiden.de**
stell. Abteilungsleiter	Marcel Grützner	

Angebote

Dienstags: offenes Training, hier kann gerne jeder vorbei kommen, der Interesse am Tischfußball hat.

Donnerstags: wöchentliches Team-Training. Das Training ist hauptsächlich für alle Liga- und Turnier-Spieler gedacht.

Jugendtraining: Das Jugendtraining findet zukünftig am Donnerstag ab 19 Uhr zusammen mit den Liga- und Turnierspielern statt.

Tischfußballinteressierte sind jederzeit willkommen. Im Normalfall ist immer ein Tisch frei und einer von uns findet immer Zeit für ein Spiel oder ein Gespräch.

Wegen der wechselnden Veranstaltungen lohnt sich ein Blick in unseren Kalender:
https://tischfussball.tsv-schmiden.de/terminkalender

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
offenes Training	Di.	19.00 – 23.00	Sportpark Untergeschoss Stadio
Mannschaftstraining	Do.	19.00 – 23.00	Sportpark Untergeschoss Stadio
Jugendtraining	Do.	19.00 – 22.00	Sportpark Untergeschoss Stadio

Kontakt

Abteilungsleiter	Heinrich Schullerer	ttennis@online.ms
Aktive	Heinrich Schullerer	ttennis@online.ms
Freizeitgruppe	Inge Blankenship	0162-5134690 inge-blankenship@t-online.de

Angebote

Derzeitige Spielstärke bzw. Spielklassen

Herren I	Bezirksklasse West
Herren II	Kreisliga B
Freizeitgruppe	(Seniorinnen, Senioren, Spieler u. Spielerinnen mit Handicap und Anfänger)

Einzeltraining im Spiegelsaal im Friedenschulzentrum nach Vereinbarung u.a. am Wochenende, am frühen Vormittag 06.30 – 08.30 Uhr und freitags 19.00 – 22.00 Uhr möglich.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Aktive und Freizeitgruppe	Di	18.30 - 22.00	AFH
Aktive	Do	18.30 - 22.00	AFH

Kontakt

Abteilungsleiter	Michael Jackl 0174-1850789 michael.jackl@turnen.tsv-schmiden.de
Stellv. Abteilungsleiterin	Nadine Deuschle nadine.deuschle@turnen.tsv-schmiden.de
Turnen weiblich - KinderTurnSchule - Freizeitturnen - Leistungsturnen - Liga	Alexandra Lucea 01522-2324339 alexandra.lucea@turnen.tsv-schmiden.de Katharina Mayer kati.mayer@turnen.tsv-schmiden.de
Turnen männlich - KinderTurnSchule - Freizeitturnen - Leistungsturnen - Liga	Michael Jackl 0174-1850789 michael.jackl@turnen.tsv-schmiden.de
Gymnastik/RSG - Wettkampfgymnastik - RSG-Wettkampfklasse	Antje Deuschle 0175-592 80 40 gymnastik+rsg@turnen.tsv-schmiden.de
Fitness- und Gesundheitssport - Kurse für jedes Alter - Prävention durch Sport - Sport nach oder mit Krankheiten - Bewegungsangebote im Alter	Antje Deuschle 0175-592 80 40 Antje.Deuschle@gmx.de
Förderverein 1. Vorsitzende	Regine Bubeck (1.Vorsitzende) regine.bubeck@turnen.tsv-schmiden.de
Förderverein 2. Vorsitzender	Marc Pudlatz marc.pudlatz@turnen.tsv-schmiden.de
Homapage	turnen.tsv-schmiden.de

Angebote

- Funktionelle Gymnastik
- Konditionsgymnastik
- High- & Low-Impact-Aerobic
- Gymnastik für Übergewichtige
- Seniorengymnastik, Gymnastik für ältere Menschen
- Gymnastik und Spiel für Männer
- KinderTurnSchule
- Gerätturnen weiblich und männlich
- Turnen und Gymnastik für Männer
- Wettkampfgymnastik
- RSG-Wettkampfklasse
- Gymnastik und Tanz
- Walking
- Aerobic-Kickbox-Workout

Turnen als Freizeitsport*	Erwachsene	5,00 € monatlich
Abteilungsbeitrag	Jugend	2,50 € monatlich
Fitnessgymnastik*	Erwachsene	5,00 € monatlich
Abteilungsbeitrag	Jugend	2,50 € monatlich
KinderTurnSchule		
KinderTurnSchul-Beitrag	10,- / 20,- € monatlich	
Gerätturnen Leistungsgruppe Mädchen**		
Talentschulbeitrag	15,- / 25,- / 35,- / 45,- /55,-€ monatlich	
Gerätturnen Leistungsgruppe Jungen**		
Talentschulbeitrag	15,- / 25,- / 35,- / 45,- /55,-€ monatlich	
Gymnastik / RSG in der Turnabteilung**		
Wettkampfgymnastik Zusatzbeitrag	15,- / 25,- / 35,- / 45,- /55,-€ monatlich	

* An diesen Angeboten können auch Nichtmitglieder gegen Gebühr teilnehmen (5,00 € / Kurs).
**Schnuppertraining (4x kostenfrei), bitte Termin bei den Verantwortlichen erfragen.

TURN TSV TEAM Schmiden

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Geräteturnen als Freizeitsport				
Jugend				
weibl. 10 -16 J.	Mo.	17.30 – 19.30	SH1	K. Mayer
männl. 6-17 J.	Mo.	17.00 – 19.00	TBL	S. Meister
gemischt 6-17 J.	Fr.	16.00 – 18.00	TBL	C. Hüls / E. Balychew
Erwachsene / Jugend				
ab 17 J. männl. + weibl.	Di.	20.00 – 22.00	TBL	K. Mayer / Ch. Bemsch
KinderTurnSchule				
Geräteturnen für Kinder				
4 – 5 J. Mädchen	Di.	16.00 – 17.00	TBL	A. Lucea
4 – 6 J. Jungen	Mo.	16.00 – 17.30	SS	K. Mayer
	Fr.	15.00 – 16.00	STH	
5 – 6 J. Mädchen	Di.	17.00 – 18.30	STH	A. Lucea
	Fr.	16.00 – 17.30	SS	A. Lucea / K. Mayer
6 – 10 J. Mädchen	Sa.	11.00 – 12.30	STH	J. Kleider / S. Rudolf
Turn-Talentschule				
Allgemeine Wettkampfklasse	Do.	17.30 – 19.30	STH /	A. Lucea/
Mädchen			TBL	N. Limbrunner/
10-16 J.				L.v.d. Geer
	Sa.	09.00 – 11.00	STH	A. Lucea / N. Limbrunner/ L.v.d. Geer
Ligamannschaft Kreisliga	Mo.	18.00 – 20.00	STH	M. Kolb
ab 12J.	Mi.	18.00 – 20.00	STH	
	Sa.	09.00 – 11.00	TBL	
Nachwuchsleistungsgruppe				
Mädchen 6 – 9 J.	Mo.	16.00 – 18.00	STH	A. Lucea / S. Weiss
	Mi.	15.30 – 17.45	BZ	A. Lucea / S. Weiss
	Do.	15.30 – 17.30	STH	A.Lucea
Liga-Nachwuchsleistungs-	Mo.	18.00 – 20.00	TBL	A. Lucea / S. Weiss
mannschaft	Di.	17.30 – 19.30	TBL	A. Lucea
Mädchen ab 9J.	Mi.	17.15 – 19.30	TBL	A. Lucea / S. Weiss
	Fr.	17.30 – 19.30	STH	A. Lucea

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Gerätturnen Jungen				
Allgemeine Wettkampfklasse				
6-11 Jahre	Mo.	16.00 – 18.00	TBL	M.Jackl + L.Drosdek
	Di.	16.30 – 19.00	TBL	S.Thodkhoksoong
	Do.	16.30 – 19.00	TBL	S. Primeßnig
12-17 Jahre	Mo.	18.00 – 20.00	TBL	C. Bemsch
	Di.	18.00 – 20.00	TBL	W. Neumaier
	Do.	18.00 – 20.00	TBL	W. Neumaier
Leistungsgruppe	Mo.	16.00 – 18.00	TBL	Y. Al-Dulaimi +
6 - 11 Jahre	Di.	16.30 – 19.00	TBL	P. Buchner
	Do.	16.30 – 19.00	TBL	Al-Dulaimi + L.Tayar
	Fr.	16.00 – 18.00	TBL	Al-Dulaimi +Buchner
	So.	14.00 – 16.00	TBL	Al-Dulaimi + L.Tayar
Ligakader	Mo.	18.00 – 21.00	TBL	M. Jackl
ab 12 Jahre	Di.	18.00 – 20.00	TBL	Y. Al-Dulaimi
	Mi.	18.00 – 21.00	TBL	M. Jackl
	Do.	18.00 – 21.00	TBL	Y. Al-Dulaimi
	Fr.	18.00 – 21.00	TBL	M.Jackl
	So.	16.00 – 19.00	TBL	Y. Al-Dulaimi
Gymnastik / RSG in der Turnabteilung				
Wettkampfgymnastik				
Gruppe I	Mo.	19.00 – 21.00	SH1	S. Stiscia
K-Gruppe Jg. 98 u. älter	Mi.	19.30 – 21.30	RSG	A. Deuschle
Gruppe II	Mo.	17.45 – 20.00	SH 1	J. Hieckel
Gymnastik+Tanz	Fr.	18.30 – 21.00	RSG	A. Deuschle
+ Pflichtübungen Jg.06-11				
Gruppe III	Di..	16.30 – 18.30	FH/SSW	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg.12	Mi.	18.00 – 20.00	FH/SSW	
Gruppe IV	Di.	16.30 – 18.30	FH/SSW	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 13-14	Do.	17.30 – 19.30	FH	
Gruppe V	Mo.	16.30 – 18.30	AFS	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 13-15	Mi.	16.30 – 18.00	FH/SSW	
Gruppe V	Mo.	16.30 – 18.30	AFS	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 16-15	Mi.	16.30 – 18.00	FH/SSW	
Freizeitgruppe Gymnastik	Do.	16.30 – 18.30	AFS	A. Deuschle
Jg. 15-10	Fr.	16.30 – 18.00	SSW	

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
RSG-Wettkampfklasse				
Gruppe + Einzel				
Gruppe I (FWK I)	Di.	19.00 – 21.30	AFH	N. Deuschle
Jg. 91-03	Fr.	19.30 – 21.30	AFH	
Gruppe II (FWK II)	Fr.	16.30 – 18.30	AFH	N. Deuschle
Jg.04-05	Sa.	08.30 – 11.00	AFH	
Gruppe III (FWK III)	Mi.	19.00 – 21.30	RSG	L.Schweiker
Jg.03-06	Fr.	19.00 – 21.30	AFH	
	Sa.	09.00 – 12.00		
Gruppe IV (FWK IV)	Fr.	16.30 – 18.30	AFH	N.Deuschle/
Jg.07-08	Sa.	08.30 – 11.00	AFH	A. Kolosov
Gruppe V (JWK I)	Di.	16.30 – 18.30	AFH	L.Schweiker
Jg.09	Do.	16.30 – 18.30	AFH	
	Sa.	13.00 – 15.30	AFH	
Gruppe VI (JWK II)	Mo.	17.30 – 19.30	AFH	S.Stiscia
Jg.09-11	Sa.	08.30 – 11.00	AFH	
Gruppe VII (JWK III)	Di.	16.45 – 19.00	AFH	E.Kraus
Jg.11-12	Do.	17.00 – 19.00	AFH	
Gruppe VIII (KLK 8-10)	Di.	17.00 – 19.00	AFH	N.Deuschle/
Jg.13-15	Fr.	14.30 – 16.30	AFH	V.Speda
	Sa.	11.00 – 13.00	AFS	
Vorbereitungsgruppe	Di.	16.30 – 18.30	AFH	N. Deuschle /
KLK6 / KLK7 / KLK8	Fr.	14.30 – 17.00	AFH	V. Speda
Jg.15-17	Sa.	08.30 – 10.30	BZ	
Einzel KWK 9 - FWK	Mi.	14.30 – 17.30	SH1	N.Deuschle/
(+Aufbautraining)	Fr.	14.30 – 16.30	AFS	V. Speda
Duo	Fr.	16.30 – 18.30	AFS	S. Stiscia
	Sa.	11.00 – 13.30	AFS	

Einzel- und Duotraining ist nur in Verbindung mit Gruppentraining möglich

Vorschulgruppe	Do.	16.20 – 17.30	AFH	A. Deuschle
Gymnastik + RSG				
5-6 Jahre				

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
Fitnessgymnastik				
Fitnessgymnastik	Mo.	09.30 – 10.30	BZ	A. Kirn
Fitnessgymnastik ab 50 Jahre	Mo.	20.00 – 21.00	STH	D. Bürkle
Aerobic-Kickbox-Workout	Mo.	19.00 – 20.00	BZ	A. Stuber-Guhl
Mixed-Impact-Step	Di.	20.00 – 21.00	BZ	S. Dreher
Fitnessgymnastik	Mi.	09.00 – 10.00	BZ	A. Kirn
Fitnessgymnastik an Kraftgeräten	Mi.	10.30 – 11.30	Sport-forum	A. Kirn
Bauch,Beine,Po	Do.	18.30 – 19.30	BZ	P. Binder
Fit trotz Gewicht: nur für Frauen	Mi.	10.00 – 11.00	BZ	U. Bürkle
Mach mit-bleib fit - Fitnesstraining ab 50+				
Intensiv	Fr.	08.30 – 09.30	BZ	H. Mühleisen
Gemäßigt	Fr.	09.40 – 10.40	BZ	H. Mühleisen
Gymnastik und Spiele:				
Männer	Do.	20.00 – 21.30	STH	K. Müller
	Fr.	19.30 – 22.00	STH	G. Müller
		20.50 – 22.00	KSH	
Ballspielgruppe:				
gemischt	Mi.	20.00 – 22.00	SH2	B. Möller

Kontakt

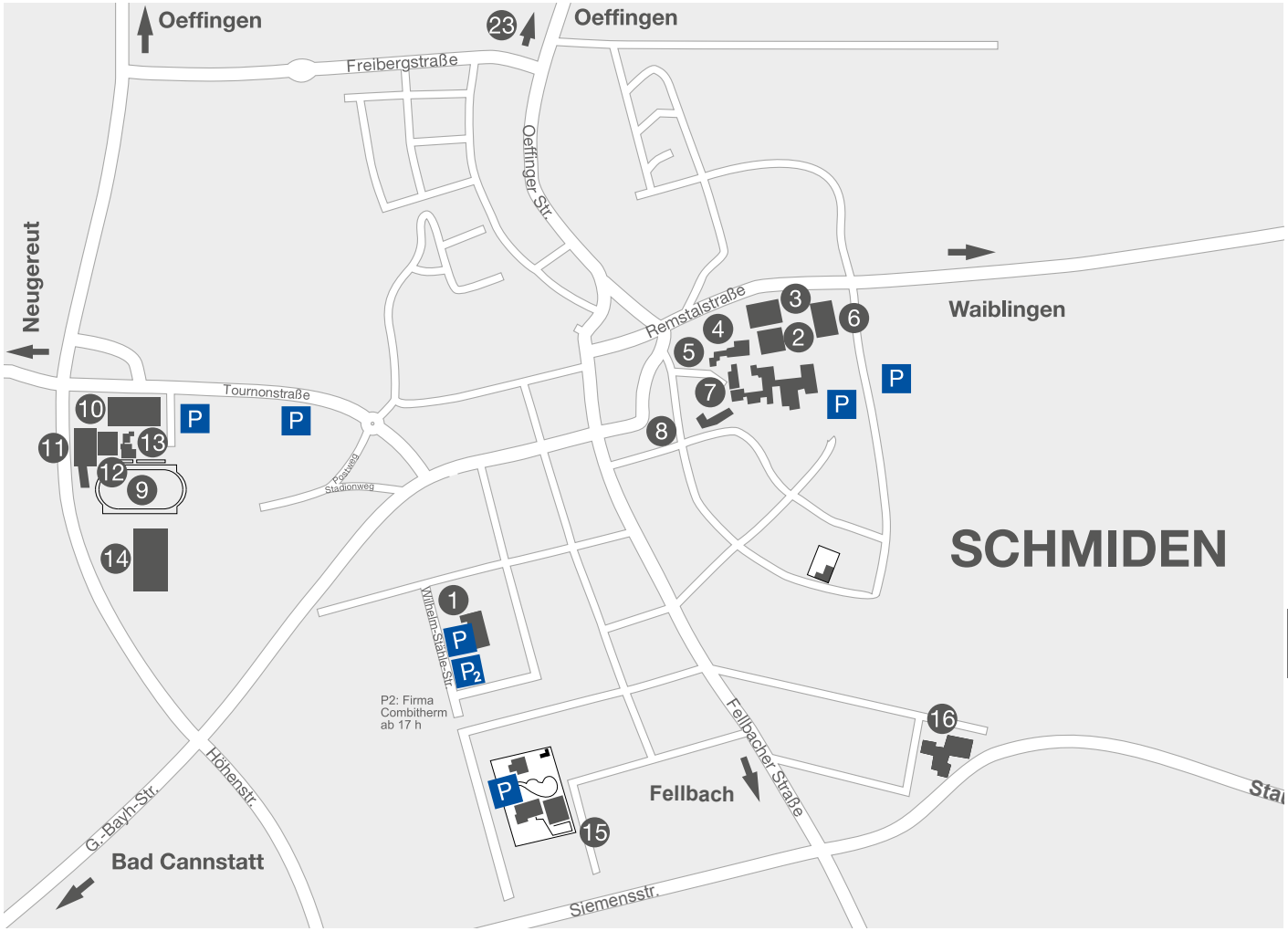
Abteilungsleiter	Karlo Striegel	abteilungsleitung@volleyball.tsv-schmiden.de **http://volleyball.tsv-schmiden.de**
Vorsitzender des Fördervereins	Gerhard Moosmann	0711-5181677
Aktive Damen	Klara Ugele	klara.ugele@web.de
Weibliche Jugend	Gerhard Hanke	0711-422925 jugend@volleyball.tsv-schmiden.de
Aktive Herren	Mirea Ahmann	mirea.ahmann@volleyball.tsv-schmiden.de
Männliche Jugend	Mirea Ahmann	mirea.ahmann@volleyball.tsv-schmiden.de jugend.maennlich@volleyball.tsv-schmiden.de
Freizeit	Kurt Weber	kurtweberfellbach@web.de
Beachvolleyball	Thomas Kraft	beach@volleyball.tsv-schmiden.de

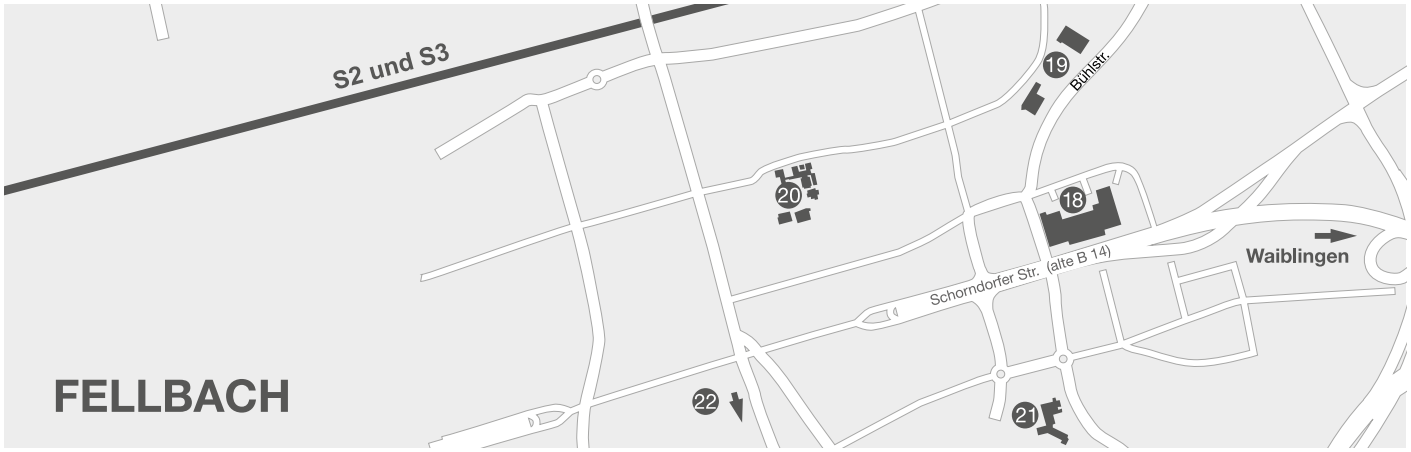
Angebot:

- weibliche Jugendmannschaften
- männliche Jugendmannschaften
- Damen ab B-Klasse
- Herren ab B-Klasse
- Freizeitgruppen gemischt
- Senioren, Seniorinnen
- Beachvolleyball auf dem Schmiden Beach

Die Trainingszeiten und Veranstaltungstermine erfahren Sie bei den entsprechenden Ansprechpartnern.

Kürzel	Sportstätte	Position
TSV	Sportforum	1
	Geschäftstelle	
	Fight-Academy	
	Climb-Centre	
	CrossFit Schmiden	
	Reversus das Rückenkompetenzzentrum	
	Athletikzentrum	
	Tanzsportzentrum	
	Arena die Multifunktionshalle	
SH 1	Dreifach-Sporthalle Schmiden	2
RSG	Leistungszentrum Rhythm. Sportgymnastik	3
BZ	TSV-Bewegungszentrum	4
TBL	Teilfeste Bewegungslandschaft mit Sportkletterwand (OG des TSV-Bewegungszentrums)	5
KSH	Kleinschwimmhalle	5
STH	Schulturnhalle	5
FH	Festhalle Schmiden	6
SH 2	Sporthalle bei der Festhalle	6
SMI	Schmidolino	7
AIK	Aikido Dojo	8
STS	Stadion Schmiden	9
TH	TSV-Tennishalle	10
TP	TSV-Tennisplätze	11
SB	Volleyballanlage Schmiden Beach	12
VH	Vereinsheim “Ristorante Stadio”	13
JR	Jugendraum im UG des Vereinsheims	13
AZ	Abteilungszentrum im Vereinsheim	13
HSG	Hochseilgarten	14
AFH	Sporthalle Anne-Frank-Schule	15
FTH	Turnhalle Fröbelschule	16
FS	Schwimmhalle Fröbelschule	16
SSW	Sporthalle am Schmidener Weg	17
AC	activity im Rems-Murr-Center	18
	Einklang das Entspannungszentrum	
GÄU	Gäuäckersporthallen	19
FSG	Friedrich-Schiller-Gymnasium	20
ZEP	Zeppelinschule Fellbach	21
	Nicht auf dem Plan:	
F3	Familien-und Freizeitbad	22
OEF	Sporthalle Oeffingen	23





Bescheinigung anfordern. Klick.

Von überall und jederzeit auf wichtige Dokumente zugreifen. **Jetzt downloaden!**

Als App im App Store und auf Google Play.
Oder online unter **meine.aok.de**

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Kontakt

www.tsv-sportpädagogik.de

Geschäftsführer Sportpädagogik
Andreas Perazzo
0711-5851-688
a.perazzo@tsv-schmiden.de

Bereich Betreuung
Schülerbetreuung Kunterbunt
Ferienprogramm
Kinderbetreuung activity
Bereichsleitung Jennifer Rainbow
0711-5851-5843
j.rainbow@tsv-schmiden.de

Bereich Bewegung
Kindersportschule, Ballschule
Schulsportschule, KiGa-Sportwelt
Bereichsleitung Dennis Glier
0711-5851-655
d.glier@tsv-schmiden.de

Youth Club
Tobias Bloching
0711-5104998-29
t.bloching@activivty-fellbach.de

Betreute Spielgruppe
Daniela Ernst
0711-5104998-25
d.ernst@activity-fellbach.de

Kindergeburtstage
http://geburtstage.tsv-schmiden.de

Kindersportschule

Mit neuen Kursen und Erweiterung unseres Konzeptes wollen wir neue Räumlichkeiten nutzen, um noch mehr Kindern von 0-13 Jahren eine gesunde und umfassende Bewegungsentwicklung zu ermöglichen.

Unsere Ziele
Eine motorische Grundlagenentwicklung, durch qualifizierte Fachkräfte
Die Ausbildung von optimalen körperlichen und motivationalen Voraussetzungen für ein langfristiges Sporttreiben von Freizeit- bis Leistungssport und offenen Zugang zu allen Sportarten fördern Gesundheitsvorsorge durch eine allgemeine Bewegungsförderung.

Kindersportschule

Förderung der individuellen Fähigkeiten und Talentformen
→ eine passende Sportart entdecken.
Sport- und Spielangebote zur Stärkung des Selbstvertrauens / Förderung gemeinschaftlicher und sozialer Handlungsfähigkeit.

Unser Angebot
1. Die Kurse bauen aufeinander auf und entsprechen den jeweiligen Entwicklungsstufen der Kinder.

2. In den Phasen von 8 Monaten bis 3 Jahren wird eine spielerische, allgemeine und umfassende Bewegungsentwicklung gefördert, indem die Kinder viele Materialien und Sportgeräte kennenlernen .

3. Ab 4 Jahren soll die Basisausbildung durch Themenblöcke ergänzt werden. Im 4- 6 Wochenrhythmus steht immer ein Sportgerät/eine Sportart im Fokus und durch spielerische Ansätze werden schon die ersten Grundlagen gelernt.

4. Ab dem Grundschulalter werden die Themenblöcke weiter intensiviert und auf den bereits erlernten Grundlagen weiter aufgebaut und vertieft.

Kursstufen
(für Mädchen und Jungen)
Minis ab 6 Monate - 2 Jahre
Flitzis 2-3 Jahre
Zwerge 3-4 Jahre
Tiger 5-6 Jahre
Riesen 6-10 Jahre
Bereichskarussell 10-13 Jahre

Mitgliedschaft
Die Kinder der Kindersportschule sind gleichzeitig Mitglied im TSV Schmiden. Die Mitgliedsbeiträge sind in den Gebühren der Kindersportschule enthalten. Damit haben die Teilnehmer der Kindersportschule die Gelegenheit, die vielfältigen und zusätzlichen Sportmöglichkeiten des TSV Grundangebots wahrzunehmen.

Youth Club

Kontakt

Tobias Bloching
0711-5104998-29
t.bloching@activity-fellbach.de

Der Youthclub bietet für alle Jugendlichen zwischen 14-17 Jahren die Möglichkeit sich im Fitnesssport auszuprobieren. Kurse aus unseren Bereichen activity, CrossFit, Fight-Academy, Capoeira und Reversus können mit dieser einen Mitgliedschaft genutzt werden. Ab 16 ist auch das Gerätetraining im activity inbegriffen. Das Besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis und die hohe Flexibilität im Vergleich zur „normalen“ Mitgliedschaft.

Nach einer Geräteeinweisung und der Erstellung eines Trainingsplans im activity kann jederzeit trainiert werden. Um mögliche Fehlbelastungen zu minimieren und um das Training möglichst effizient zu gestalten, sind die Termine mit den für den Youth-Club zuständigen Trainern im 2-monatigen Rhythmus.

Damit ist gewährleistet, dass alle Mitglieder des Youth-Clubs mit ihren spezifischen Wünschen und Trainingsplänen dem verantwortlichen Trainer:innen persönlich bekannt sind. Für Fragen zu den Geräten oder dem Trainingsplan stehen zusätzlich alle Trainer:innen des activity zur Verfügung.

• Mitgliedschaft ab 14 Jahren

• Training zu den Öffnungszeiten

• Besuch aller Kurse möglich

• vergünstigter Beitrag

• engmaschige Trainingsplanüberarbeitung

• Gesprächs- und Einweisungstermine können auch im activity an der Theke erfragt werden. Flexiblere Termine nach Absprache möglich.

Heidelberger Ballschule

Was ist die Heidelberger Ballschule?

Ein Konzept der Universität Heidelberg um spezifisch im Spielbereich eine Allgemeinausbildung anzubieten. Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschussspiele, Rückschlagspiele) in das Ausbildungsprogramm mit einbezogen. In der Heidelberger Ballschule werden die Anforderungen, die für die Familie der Sportspiele typisch sind, erlernt. In diesem Sinne werden Kinder z.B. geschult „Lücken zu erkennen“, sie verbessern ihre Ballkoordination und lernen die Flugbahn von Bällen einzuschätzen.

Die Ballschule im TSV:

Mit diesem Angebot möchten wir eine sportspielübergreifende Ausbildung für Kinder im Verein installieren, welches sowohl als Einstieg im Umgang mit Bällen als auch als Zusatztraining für alle Ballsportler im TSV Schmiden geeignet ist. Darüber hinaus gibt es im Rahmen unseres Konzeptes ein einmaliges Angebot, bei dem sich Papas mit ihren Kindern gleichermaßen auspowern können.

Angebote der Ballschule:

2-3 Jahre, Mini-Ballschule I
3-4 Jahre, Mini-Ballschule II
5-6 Jahre, Mini-Ballschule III
6-8 Jahre, Ballschul-ABC I
8-10 Jahre, Ballschul-ABC II
8-11 Jahre, Vater-Kind-Ballschule

In enger Vernetzung mit der TSV Kindersportschule ist somit ein weiterer Stein für eine allgemeine motorische und sportspielübergreifende Grundlagenausbildung für Kinder gelegt.

Gesundheitsförderung

Kontakt

Dennis Glier
0711-5851-655
d.glier@tsv-schmiden.de

Psychomotorik (4-10 Jährige):

Situations- und Übungsangebote zur Gleichgewichtskontrolle, Koordination, Geschicklichkeit und Kraft-Körpererfahrung in Ruhe und Dynamik, Entspannung, Förderung der Feinmotorik: Hand/Finger-Beweglichkeit, Fußgeschicklichkeit, Förderung der Auge/Hand-Koordination und des feinmotorischen Krafteinsatzes, Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche,
Selbst- und Fremdwahrnehmung,
Sozialkompetenzen erweitern,
Körperschulung und Raumorientierung

Soziale Gruppe („Leos“, 6-10 Jährige):

Sozialkompetenz erweitern
Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern
Selbstbewusstsein und Handlungsfähigkeit stärken
Kommunikationsstrategien ergänzen
Konfliktstrategien verändern
Grob- und Feinmotorik ausbauen
Wahrnehmungskompetenzen sensibilisieren

Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten, Kurszeiten, Kosten und detaillierte Inhalte finden Sie auf unserer Website.

Schulsportschulen

Die Schmidener Schulsportschulen sind eine Kooperation der Schmidener Schulen mit dem TSV Schmiden. Ziel ist es, ein möglichst breit gefächertes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten in Anbindung an die Schulzeit oder während der Ganztagesbetreuung zu bieten.

Angebote: (Änderungen vorbehalten)
Anne-Frank-Schule:

Tennis, Turnen, Schwimmen, Handball, Crossfit, Volleyball, Gymnastik, Tanz

Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule:

Gesellschaftsspiele, Englisch, Bewegungsspiele, Tanzen, Lesen, Kreativ-AG, Kletterspiele, Bewegungsexperimente, Entspannung, Schwimmen, Abenteuerspiele, Rückschlagspiele, Outdoor-Fußball, Kunst-AG, Basteln, Lego, Meditativzeichnung, Fit for kids, Parcours, Handarbeit, Rate- und Denkspiele, Schach, Stoff- und Keramikmalerei, Mandala

Sportpädagogik TSV Schmiden

Schulsportschulen

Hermann-Hesse-Realschule:

Gesundes Lernen und verschiedene Sport-AG´s

Gustav-Stresemann-Gymnasium:

GSG Kompakt-Sportprogramm und verschiedene Sport-AG´s

Kooperation Gustav-Stresemann-Gymnasium/
Hermann-Hesse-Realschule:

Auspowern und Relaxen im Schmidolino, Parcours, Slackline, Klettern und Trampolin, Fußball, Judo und Selbstverteidigung, Mountainbike

Swiss International School:

Fußball

Schillerschule Oeffingen:
Handball

Kiga-Sportwelt-Schmidolino

Die Kiga-Sportwelt ist eine Kooperation zwischen dem TSV Schmiden und den Kindergärten in Fellbach, Schmiden, und Oeffingen. Den Kindergartenkindern bieten wir die Möglichkeit, viele und wichtige Bewegungserfahrungen zu sammeln und zu erleben.
Das freie Spielen und die sportliche Selbstentfaltung kommen bei Kindern heutzutage oft viel zu kurz. Durch die riesige Schnitzelgrube, unsere kindgerechte Kletterwand, das im Boden integrierte Trampolin, dem Kletterturm mit Wendelrutsche, haben die Kinder tolle Voraussetzungen, ihren eigenständigen Spiel- und Bewegungsfluss auszuleben. Ein Betreuer des TSV Schmiden begleitet die Kinder, gibt ihnen Spiel- und Bewegungsideen, um die Kreativität und Bewegungsentwicklung der Kinder zu fördern. Unterstützt wird unser TSV Mitarbeiter durch die Erzieher:innen der jeweiligen Kindergärten.

Da die Kooperation sehr erfolgreich läuft und das Schmidolino in den begehrten Vormittagsstunden nahezu ausgelastet ist, sind wir mit vereinzelten Kindergärten in andere Bewegungsräumlichkeiten in Schmiden ausgewichen.

Beteiligte Kooperationspartner:

TSV Schmiden, Kindergarten, Stadt Fellbach
Aktuell kooperieren wir mit 17 Kindergärten, Kindertagesstätten in Fellbach, Schmiden und Oeffingen

Dazu gehören:

- Kindergarten Talstraße
- Kinderhaus Purzelbaum
- St. Georg Kindergarten
- Kindergarten Arche Noah
- Das Spatzennest
- St. Raphael Kindergarten
- Dietrich-Bonhoeffer-Kindergarten
- Wiesenäcker Kindergarten
- Kindergarten Isolde
- Kindergarten Postweg
- Gustav-Werner-Kindergarten

Kiga-Sportwelt-Schmidolino

- Kinderkoje Hoppetosse
- Maximilian Kolbe
- Kindergarten Neue Straße
- Kindergarten St. Maria
- Kindergarten St. Franziskus
- Kinderhaus Schatzkiste

Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie in Ihrer Betreuungseinrichtung und natürlich bei uns.

Kindergeburtstag

Entwicklungsberatung

Kontakt

Dennis Glier
0711-5851-655
d.glier@tsv-schmiden.de
www.tsv-sportpädagogik.de

Motorische Entwicklungsberatung
für 4 bis 10-jährige

Ihr Kind ist im Vorschul- Grundschulalter?
Sie fragen sich, ob Ihr Kind sich genügend bewegt?
Wie gut ist die Wahrnehmung Ihres Kindes?
Kann Ihr Kind sich gut im Raum orientieren?
Welche Bewegungs-Förderung ist genau die richtige für Ihr Kind?
Welche Art der Bewegung unterstützt Ihr Kind optimal in seiner Entwicklung?
Wie ist der motorische Entwicklungsstand meines Kindes?

Diese und mehr Fragen zum Thema:
"Bewegungsberatung für eine gesunde körperliche Entwicklung Ihres Kindes"
beantworten WIR Ihnen gerne kompetent und kostenlos mittels:

Gespräch
Eingangsberatung
Beobachtung des Kindes in Bewegungssituationen und/-oder geprüfter Testreihen
Erstellung eines Bewegungsprofils Ihres Kindes
Erstellung eines Entwicklungsprotokolls Ihres Kindes
Entwicklungsbegleitung durch kompetente, hauptamtliche Sportfachkräfte

WIR sind für Sie da!

activity – Der Freizeit Sportclub

Bühlstr. 140
(im Rems-Murr-Center)
70736 Fellbach

Tel. 0711-5 10 49 98-0
E-mail info@activity-fellbach.de
Internet www.activity-fellbach.de
Facebook #activityFreizeitsportclub
Instagram #activityfellbach

Öffnungszeiten

Montag	07.30 - 22.30 Uhr
Dienstag	09.00 - 22.30 Uhr
Mittwoch	07.30 - 22.30 Uhr
Donnerstag	09.00 - 22.30 Uhr
Freitag	07.30 - 22.30 Uhr
Samstag	09.00 - 18.30 Uhr
Sonntag	09.00 - 18.30 Uhr
Spiel-/Trainingsschluss:	jeweils 30 Minuten vor Schließung

Kontakt

Heike Schader
Studioleitung,
Bereichsleitung Kursverwaltung
0711-5104998-26
h.schader@activity-fellbach.de

Tobias Bloching
Stellvertr. Studioleitung
Bereichleitung Service & Fläche
0711-5104998-29
t.bloching@activity-fellbach.de

Manuela Weigt
Rehasport
reha@tsv-schmiden.de

Vera Schroff
Bereichsleitung Mitgliederverwaltung
0711-5104998-17
info@tsv-schmiden.de

Stefanie Molina
Kursverwaltung 8 Einheiten
0711-95 19 39-11
s.molina@tsv-schmiden.de

Beratungsgespräche

Kostenlos & unverbindlich. Informiere dich! Wir beraten gerne und kostenlos!
Terminvereinbarung unter: 0711/5104998-0
Ein Trainer nimmt sich ca. 30 Minuten Zeit, zeigt dir das activity, erklärt unser Angebot und Beitragsstruktur (Beitragsordnung) und kann sich deinen Fragen annehmen.

Erlebe Freizeit- und Gesundheitssport in einer neuen Dimension

Gerätegestütztes Ausdauer- und Krafttraining
In unserem Gerätebereich stehen dir über 120 Geräte zur Verfügung und du trainierst unter kompetenter Betreuung.

eGYM-Zirkel
Unsere vollelektronischen eGym-Kraftgeräte stellen sich automatisch auf das aktuelle Fitnesslevel ein. Durch die präzise Trainingssteuerung mit detaillierten Analysen sowie regelmäßigen Kraftmessungen, kann der Trainingsfortschritt genau verfolgt und gezielt auf Schwächen eingegangen werden.

efle-xx Beweglichkeitszirkel
Durch gezieltes und sicher geführtes Muskellängentraining an unseren vollautomatisierten efle-xx Geräten trainierst du einseitige Bewegungsmuster weg, beugst Fehlhaltungen vor und sag Verspannungen adé.

Vibrationsplatte Galileo®
Tiefenmuskuläres Training auf unserer seitenalternierenden Galileo®-Vibrationsplatte aktiviert deine Muskulatur, steigert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Personal Training
Trainiere orts- und zeitunabhängig in einer 1:1 Betreuung noch motivierter und effizienter mit deinem persönlichen Trainer.

Flexibles Kursangebot
Über 80 Kurse von Indoor Cycling über Pilates bis Zumba (Näheres zum Programm auf den folgenden Seiten).

Rehabilitationssport
Unsere Rehabilitationssportangebote richten sich an Menschen, nach einer Verletzung oder degenerativen Erkrankungungen. Wir bieten zu verschiedenen Beschwerdebildern Rehabilitationskurse an.

Erlebe Freizeit- und Gesundheitssport in einer neuen Dimension

Badminton, Squash und Indoor-Soccer
Powere dich aus auf unseren: 6 Badminton- und 2 Squashfeldern sowie einem Indoor-Soccer Feld.

Sauna und Infrarot-Kabine
Sie sorgen für eine wohltuende Entspannung und schnellere Regeneration.

Bistro
Unser Bistro lädt zum gemütlichen Beisammensein ein.

Unser Event-Programm
Wir bieten alternative Sportmöglichkeiten. Aktuelle Infos dazu unter www.activity-fellbach.de

Betreute Spielgruppe
Für Kinder von 6 Monaten bis 3 Jahren. Die Gruppengröße beträgt maximal 10 Kinder.
Daniela Ernst, 0711-5104998-25, d.ernst@activity-fellbach.de

Familien-Freizeitspaß
In der großen Bewegungslandschaft toben und spielen oder einfach im Schmidener Schwimmbad abkühlen.

Kurs-Angebote

Entdecke die Vielfalt von über 60 Fitness- und Gesundheitsangeboten jede Woche!

Näheres zu den Inhalten erfährst du auf den folgenden Seiten:

Bitte beachte diese Punkte, wenn unser Programm dein Interesse geweckt hat:

- Um auf die Bedürfnisse der activity-Mitglieder schnell reagieren zu können, wird der Kursplan vom activity regelmäßig aktualisiert. Eine detaillierte Aufstellung ist in diesem Heft daher nicht vorhanden. Den aktuellen Kursplan findest du als PDF-Datei auf der activity-Webseite.
- Rund 48 Kurse pro Woche sind für activity-Mitglieder offen. Für alle Kurse ist eine Voranmeldung notwendig. Diese kann telefonisch oder online über unsere Website erfolgen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Nichtmitglieder können mit einem Tageseintritt von 12,- Euro ebenfalls an den Kursen teilnehmen.
- Die 8-Einheiten-Kurse unterliegen einem Kursrhythmus, wobei in den Ferien und an Feiertagen pausiert wird. activity-Mitglieder können kostenlos an diesen Sportkursen teilnehmen. Sie stehen ebenfalls für Nichtmitglieder offen und werden über eine Kursgebühr abgerechnet. Für diese Angebote meldest du dich bitte online unter www.activity-fellbach.de an. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.
- Der TSV Schmiden behält sich das Recht vor, offene Kurse, bei denen die Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen unterschritten wird, nicht durchzuführen.

Kursangebot in Schmidener Sportstätten

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
5 Esslinger (8 Einheiten)	Mi.	15.00 – 16.00	Sportforum	U. Besemer
Rückenfitness (8 Einheiten)	Do.	09.40 – 10.40	EG/BZ	B. Weingarten
Fit Mix (8 Einheiten)	Mo.	20.00 – 21.00	EG/BZ	U. Wilke
Wirbelsäulengymnastik (WSG) / WGS für Senioren (8 Einheiten)	Mo.	18.15 – 19.15	Sportforum	D. Veit
	Mo.	19.15 – 20.15	Sportforum	

5 Esslinger (8 Einheiten)
Ein speziell für ältere Menschen ausgerichtetes Bewegungsangebot. Erfahre wie dein Wohlbefinden durch mehr Mobilität und Vitalität positiv beeinflusst wird.

Rückenfitness (8 Einheiten)
Wir machen dich stark im Rücken. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht dich fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Ein kleiner Ausdaueranteil rundet die Stunde ab.

Fit Mix (8 Einheiten)
Ein Mix aus Ausdauertraining und Kräftigung unter Zuhilfenahme verschiedener Kleingeräte. Spaß ist garantiert.

Wirbelsäulengymnastik (WSG) / WSG für Senioren (8 Einheiten)
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, sowie durch einseitige und falsche Alltagsbelastungen. Dem kann man entgegenwirken! Die Kurse sind für alle Altersstufen geeignet, da jeder in seinem Bewegungsvermögen übt.

Das activity-Bistro wird beliefert von:

Kursangebot im activity

> FITNESS POWER

Bauch intensiv
Dieser Kurs bietet ein ausdauerndes Bauchmuskeltraining in allen Variationen. Ziele sind die Kräftigung der Bauchmuskulatur, die Stabilisierung der Wirbelsäule und die Verbesserung der Fitness.

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

High Intensity Intervall Training
– englisch für hochintensives Intervalltraining (HIIT) – vereint zwei der effektivsten Trainingsmethoden miteinander. Zum einen das Training mit nahezu maximaler Intensität – high intensity -, welches zur Muskelerschöpfung 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. Ziel dieser Methode ist es, mit kurzer Trainingszeit maximal viel Fett zu verbrennen und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen. Dies bedeutet zum Beispiel, dass du 10 Sekunden mit maximalem Tempo sprintest, dann 30 Sekunden Pause machst und das Ganze zehnmal wiederholst. Ganz einfach, oder?

deepWork
Mit diesem 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. Wie Deep Work funktioniert? Probiere es selbst aus.

Tabata
Intensives Intervalltraining - Belastungen wechseln sich in kurzen Zeitabständen mit Pausen.

Hot Iron
Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet, wenn bei klassischen Kräftigungskursen, wie BBR oder Rückenfitness, nicht mehr die Trainingseffekte erzielt werden, die gewünscht sind. Mit mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte.

M.A.X.
Intensives Koordinationstraining unter Einsatz des Hilfsmittels Step. Es besteht aus Bewegungsabläufen, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich ab. Die Musik motiviert und jeder kommt an seine Grenze.

Easy Step
Mit variationsreichen Übungen auf und um die Steps (Stufen) wird ein Herz-Kreislauftraining durchgeführt, das für alle Altersgruppen und Könnensstufen variiert werden kann. Zusätzlich werden auch die koordinativen Fertigkeiten angesprochen.

Taibo
Schritte aus der Aerobic kombiniert mit Bewegungen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem motivierenden und intensiven Herz-Kreislauftraining.

Core Board
Bewegung auf diesem Wackelbrett stellt ein sogenanntes „sensomotorisches Training“ dar. Die Gleichgewichtsfähigkeit wird entscheidend verbessert, die benutzte Muskulatur wird gestrafft und eine Stabilisation der Knie- und Sprunggelenke kann erzielt werden.

World Jumping
In diesem Kurs trainiert man auf seinem eigenen Trampolin, an dem vorne ein Haltegriff befestigt ist. Es wird rhythmische Musik eingespielt und das Hüpf-Workout kann losgehen. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. Der Körper leistet Schwerstarbeit durch die Spannung in der Muskulatur, die gehalten werden muss, um die Schwerkraft zu überwinden.

Strong 30
Nein, es ist kein Tanztraining. Strong 30 ist ein hochintensives Intervalltraining, das einfach reinhaut. Eine Kombination aus Eigenkörpergewicht-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraining und einige Kampfsportelemente; Das macht das neue Programm von Strong 30 aus. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wurde. Es ist für Mann und Frau, Anfänger oder Fortgeschrittene geeignet. Jeder kommt auf seine Kosten.

Fit Mix
Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdauerteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 60 bis 90 Minuten den ganzen Körper trainieren wollen und zusätzliche viel Spass haben möchten.

> FIT & GESUND

Bauch, Beine, Rücken
Ziel dieses Angebots ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelgruppen: Bauch, Beine, Rücken und Po. Diese haben neben wichtigen Stabilisierungsfunktionen natürlich auch einen großen Einfluss auf die Figur.

Bweglichkeit & Stretching
Den Körper beweglicher zu machen ist das Ziel dieses Kurses. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen weiß man, dass die Beweglichkeit einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Kann man sich leichter bewegen fallen einem die alltäglichen Dinge wie drehen, bücken und strecken viel leichter. Auch Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich können mit einer besseren Beweglichkeit deutlich gemildert werden.

Mobility
Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Übungen bewusst wahrnehmen und den Körper spüren.

Funktionales Warm up
Diese Warm up Elemente aus dem faszialen rollen und triggern mit aktivem Streching. Dieses ganzeheitliche Warm up dient sehr gut als Vorbereitung für ein optimales Training im Kursbereich sowie im Gerätebereich.

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

Power Stretching
Power Stretching ist ein Stretching Workout, mit dem Du, über wirksames dynamisches Stretching – anders als beim Yoga - mehr Flexibilität erlangst.
Training im Bereich der Muskel- und Bänderdehnung hebt auch starke Bewegungseinschränkungen wieder auf und beeinflusst versteifte Gelenke sowie verkürzte Muskulatur positiv. Dieses Stretching-Workout wirkt rehabilitativ, indem es Gelenkschmiere in versteiften Gelenken reaktiviert als auch die Muskulatur und die Bänder des Skeletts in einen

flexiblen Zustand zurückversetzt. Durch Anwendung biomechanischer und biochemischer Regeln ist Power Stretching ein sehr funktionales und für jeden ausführbares Stretching Workout. Dieses Stretching ist für Frauen und auch für Männer geeignet.

Beweglichkeit & Stretching
Den Körper beweglicher zu machen ist das Ziel dieses Kurses. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen weiß man, dass die Beweglichkeit einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Kann man sich leichter bewegen, fallen einem die alltäglichen Dinge wie Drehen, Bücken und Strecken viel leichter. Auch Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich können mit einer besseren Beweglichkeit deutlich gemildert werden.

Intensiv Stretching
Dehnen der Muskulatur mit langem Halten der Position, um die Sehnen, Bäder und Muskeln geschmeidig zu machen. Gedehnt wird im Stand und auf der Matte.

Pilates (8 Einheiten)
Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im ganzen Körper sorgt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen.

Pilates Flow
Der Begriff „Flow“ steht sowohl für Bewegungseinfluss als auch für das völlige Aufgeben im Moment und dem Eins werden mit der Tätigkeit, bei der man gerade ist. Sanfte, fließende Bewegungen, die ineinander übergehen, stehen hier im Mittelpunkt.

> OUTDOOR

Walking
Das Laufen, insbesondere das Ausdauerlaufen, ist eine effektive Methode, um zu einem vitalen Körper, mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu gelangen.

Funktionelles Training
Ganzkörpertraining mit funktionalen Übungen, um die Muskeln zu kräftigen, die Beweglichkeit zu verbessern und die Ausdauer zu erhöhen.

Outdoor Fit Mix
Ein Outdoortraining der anderen Art: Bei Übungen mit dem eigenen Körper werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch die Variation der Übungen ist dieses Ganzkörpertraining für jeden geeignet, um die eigene Fitness zu steigern.

Outdoor Bauch, Beine, Rücken
Fit Mix: In diesem Training werden in gezielten, komplexen Bewegungsabläufen funktional Muskelschlingen, ganze Muskelketten und Gelenke zusätzlich trainiert. Für Jedermann/-Frau geeignet.

> GESUNDER RÜCKEN

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

Rückenfitness Gold
Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch die Variation der Übnungen ist dieses Ganzkörpertraining für jeden geeignet, um die eigene Fitness zu steigern.

Wirbelsäulengymnastik (WSG)/WSG&Stretch
Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch falsche Alltagsbelastungen. Dem kannst du durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen entgegenwirken und ein entlastendes „Muskelkorsett“ aufbauen. Eine Entspannungsphase rundet die Stunde ab.

Faszinierender Rücken
Diese Stunde ist unterteilt:
1. Teil: Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen.
2. Teil: Es werden Gelenke, die Einfluss auf Rückenbeschwerden haben, mobilisiert. Nach dieser Stunde fühlt man sich beweglicher und Rückenblockaden können gelöst werden.

> TANZEN

Dance
Erarbeite dir in 60 Minuten eine großartige Choereografie und tanze mal richtig ab.

Zumba
Zumba ist Tanz und Fitness zugleich. Man bewegt sich zu lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa, Samba, Cumbia und Merengue. Es ist einfach zu lernen und sehr motivierend. Spaß an der Bewegung steht hier im Vordergrund.

Zumba Toning
Für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig Wert auf Kräftigung legen. Durch das Hinzufügen von Widerstand in Form von von Zumba Toning Sticks konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. So bleibst du und deine Muskeln in Form.

> CYCLING

Indoor Cycling
Das ultimative Gruppenerlebnis wird beim gemeinsamen Indoor Cycling zu mitreißender Musik vermittelt. Geboten wird hier ein hervorragendes Ausdauertraining, das gemäß den eigenen Fähigkeiten dosierbar ist.

Power Cycling
Hochintensives Indoor Cycling für alle, die sich so richtig auspowern wollen. Nicht nur für Einsteiger geeignet.

Indoor Cycling Mixed
Eine Cyclingstunde, in der jeder Spaß hat und an seine persönlichen Grenzen gehen kann. Geeignet ist diese Stunde für alle, die eine gute Kondition vorweisen und bereits Indoor-Cycling-Erfahrung haben. Gefahren wird ab einem Level von 2-4. Der Widerstand ist für jeden frei wählbar.

> FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Pilates für Schwangere (8 Einheiten)
Neben der Kräftigung und der Verbesserung der Beweglichkeit, ist eine gesunde aufrechte Körperhaltung das erklärte Ziel des Trainings.

Besonders im letzten Schwangerschaftsdrittel, wenn sich der Köperschwerpunk durch den rasant wachsenden Babybauch immer weiter nach vorne verlagert, verschiebt sich die Wirbelsäule und Schmerzen im unteren Rücken entstehen. Hier kann das so genannte „Powerhouse“ die sehr empfindliche Becken - Lenden - Region und die Wirbelsäule stützen. Start ist zu jeder Zeit, der Schwangerschaft, möglich. Dennoch ist es sinnvoll, sich das „okay“ vom Gynäkologen einzuholen.

> FIT NACH DER GEBURT

Pilates für Mamis (8 Einheiten)
In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt deines Kindes wieder zu kräftigen, Verspannungen und Stress können durch das Pilatestraining zusätzlich abgebaut werden. Das Baby ist mit im Kurs-Raum.

Mama & Kind Workout
Der (Babybauch-)Speck muss weg?
Du willst wieder in deine alte Jeans passen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig mit effektiven Übungen für Bauch, Beine & Po macht du dich fit nach der Geburt. Das schöne dabei dein Kind ist mit in diesem Kurs und wird teilweise in die Übungen miteinbezogen. So kannst du trainieren und dein Kind ist immer bei dir. Für Mamis ab 3 Monate bis ca. 12. Monate nach der Geburt.

HINWEIS:
Bei allen Kursen mit 8 Einheiten ist eine online Anmeldung im activity erforderlich.
Auch Nichtmitglieder können gegen eine Gebühr an diesen Kursen teilnehmen.
Das online-Formular findest du unter: www.activity-fellbach.de

> REHA-SPORT

Knie- und Hüfte
Ist für Personen mit Knie-und Hüftarthrose bzw. mit einem künstlichen Knie-oder Hüftgelenk geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur um das Knie- und Hüftgelenk. Gleichzeitig wird die Gleichgewichtsfähigkeit und Gangkoordination verbessert. Du lernst, mit den persönlichen Einschränkungen umzugehen und erlangst somit ein Stück Lebensqualität zurück.

Rücken und Bandscheiben
Ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen oder degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt und dehnt die umliegende Muskulatur. Ziel ist es, den Rücken zu stärken und beweglich zu halten, sowie das allgemeines Wohlbefinden zu steigern.

Sport bei Osteoporose
Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch Abbau von Knochenmasse verliert der Mensch seine Stabilität. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung kannst du so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

Herzsport
Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu kann der Herzsport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbelastungen 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.

Schulter und Rücken
Durch die geringe Stabilität unseres Schultergelenks ist die Verletzbarkeit sehr groß. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper dieser Instabilität und den damit verbundenen Schmerzen entgegenzuwirken.

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. Darunter leiden viele Patienten noch lange nach der Therapie.

...WEIL WIR DIE VIELFALT LIEBEN...
Freu dich auf unsere neuen Herbstkurse!
Start ab 12.09.22
activity
TSV Schmiden

CROWDFUNDING
JETZT MITMACHEN
Stellen Sie die Idee für Ihr Projekt online vor!
Jeder kann Ihr Projekt unterstützen!
Verwirklichen Sie Ihr Projekt!
WWW.VOBA-AW.DE/CROWDFUNDING
Jetzt mitmachen und Projekt für deinen Verein starten.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.
Volksbank am Württemberg eG

Familiensonntage

Fitness für die ganze Familie

Springen, schwimmen, turnen und toben können Kinder und Erwachsene an den Familiensonntagen von 10.00 - 12.00 Uhr in der Bewegungslandschaft des TSV Schmiden und der Schwimmhalle der Stadt.

Im Rahmen der Familiensonntage betreut das activity-Team Familien beim gemeinsamen Sporttreiben. Auch die benachbarte Schwimmhalle kann zum Spielen und Schwimmen mit den Kindern genutzt werden.

Für **activity**-Mitglieder gehören die monatlichen Familiensonntage zum kostenlosen Freizeitprogramm.

Ort: Bewegungszentrum des TSV Schmiden
im Friedensschulzentrum Schmiden

Termine: jeweils sonntags von 10.00 - 12.00 Uhr
(außer in den Schulferien)

Anfragen, Anmeldung und aktuelle Clubinfos:

activity
Bühlstr. 140
(im Rems-Murr-Center)
70736 Fellbach
Tel. 0711-5 10 49 98-0
E-mail info@activity-fellbach.de
Internet www.activity-fellbach.de
Facebook #activityFreizeitsportclub
Instagram #activityfellbach

Indoor - Soccer

Das Spielfeld
Indoor Soccer wird auf einem Kunstrasenplatz gespielt, der ringsherum von einer 1m hohen Bande umgeben ist. Der Platz hat dabei eine Fläche von 15m x 30m und beinhaltet 2 Tore (vergleichbar mit Handballtoren).

Das Spiel mit Bande ist nicht nur erlaubt, sondern sogar gewollt. Oberhalb der Banden hält ein geschlossenes Netz den Ball permanent im Spiel. Das Spieltempo bleibt so konstant auf hohem Niveau und Diskussionen darüber, wer den Ball ins Aus gekickt hat, gehören endgültig der Vergangenheit an.

5 gegen 5
Ein Team besteht idealerweise aus 5 Spielern (einem Torwart und 4 Feldspielern), die gleichzeitig auf dem Spielfeld stehen. Es kann aber auch 4 gegen 4 gespielt werden, was für den einzelnen Spieler mehr Laufarbeit bedeutet. Während des Spiels kann eine Mannschaft jederzeit und unbegrenzt Spieler ein- und auswechseln (wie im Eishockey).

Fairplay
Gespielt wird ohne Schiedsrichter. Oberste Regel ist dabei das „Fairplay-Gebot“. Es wird nicht nach dem Ball gegrätscht. Bandenchecks sind strengstens verboten!

Preise:

Winter (Okt. - April)	
Mo-Fr bis 16.30 Uhr	20,- Euro
Mo-Fr ab 16.30 Uhr	45,- Euro
Sa+So 09.00 -18.30 Uhr	45,- Euro
Sommer (Mai - Sept.)	
Mo-Fr bis 16.30 Uhr	15,- Euro
Mo-Fr ab 16.30 Uhr	35,- Euro
Sa+So 09.00 - 18.30 Uhr	35,- Euro

Online Buchung unter **www.activity-fellbach.de**

Kindergeburtstage / Feste Feiern im TSV Schmiden

Du willst deinem Kind im Alter von 2-16 Jahren zum Geburtstag einen ganz besonderen Tag bieten? Du willst Sport, Spiel und Spaß verbinden und die Kinder sollen sich richtig austoben können?
Oder suchst du für dich eine Location zum Feiern? Ob ein runder Geburtstag, Firmenfeste, Seminare oder einfach privat zum Sport treiben, bei uns findest du sicherlich die richtige Räumlichkeit.

Gerne kannst du unter **http://geburtstag.tsv-schmiden.de** den Onlinekalender zur Buchung nutzen. Bei Fragen oder besonderen Wünschen kontaktiere uns unter:
vermietung@tsv-schmiden.de

Angebote

Schmidolino 2-10 Jahre
Das Areal ist auf zwei Stockwerken mit einem im Boden integrierten Trampolin, einer großen Schnitzelgrube, einer Kletterwand sowie einem Kletterturm mit einer Spiralrutsche und einem Spiel- und Bauraum ausgestattet. Im Vorraum ist auch Platz zum Essen und Trinken.

Bewegungsraum (ASS Container) 3-7 Jahre
Der Bewegungsraum bietet dir neben einer Bewegungslandschaft auch genügend Platz zum Toben, kicken und freiem Spielen.
Unsere voll ausgestattete Küche bietet dir genug Platz für deine mitgebrachte Verpflegung. Teller, Tasse, Becher, Besteck für 20 Personen; Kaffemaschine, Wasserkocher u. Servierwagen, Spüle, Tische und 16 Stühe, steht alles bereit.

LÜ - das interaktive Spielfeld 7-14 Jahre
Wollt ihr einen außergewöhnlichen Geburtstag feiern? Dann ist ,,LÜ“ genau das Richtige!
LÜ schafft mit riesigen interaktiven Projektionen, tollen Licht und Toneffekten und anregenden Aktivitäten ein fesselndes und anregendes Umfeld bei dem die Kinder aktiv, neugierig und leidenschaftlich, teilnehmen können.

Eine Mischung aus überdimensionalem Computerspiel und sportlicher Aktivität. Unsere Betreuer haben das passende Programm für jeden Geburtstag. Dabei kommt neben dem Spaß auch das Gehirntraining nicht zu kurz.

Kindergeburtstage / Feste Feiern im TSV Schmiden

Arena 6-99 Jahre
Die Arena bietet vielfältige Möglichkeiten wie z.B. Fußball, Mini-Soccer, Basketball, Hockey, Volleyball oder Handball, sowie einen Bewegungsparcours mit Cubes und Minitrampolins.

Möchtest du am Geburtstag auch für das leibliche Wohl sorgen, ist dies in unserem Seminarraum möglich.

Seminarraum 0-99 Jahre
Egal ob für Seminare, Familienfeier oder als ergänzenden Raum für Kindergeburtstage in der Arena, unser Seminarraum bietet die optimale Location.
Der Raum ist wie folgt ausgestattet: Beamer, Fernseher, WLAN, Musikanlage, vollständige Küche (Geschirr, Gläser, Besteck, Spülmaschine, Kaffeemaschine), Kühlschrank, 40 Stühle, 6 Tische, 5 Stehtische.
Trinken und Essen kann demnach selbstverständlich mitgebracht werden.

Badminton Activity 10-16 Jahre
Besucht den passenden Badminton Court für deinen Kindergeburtstag im activity.
Schläger sowie Bälle erhältst du gegen eine Gebühr am Empfang.
Schläger: 2,50 € Bälle: 2,50 €
Badminton-Court ist in 30 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar

Indoor Soccer 5-16 Jahre
Neben dem Indoor-Soccer-Feld steht euch während der gebuchten Spielzeit eine rustikale Holzhütte im activity zur Verfügung. Trinken und Essen kann demnach selbstverständlich mitgebracht werden.
Das Soccerfeld ist in 30 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar

Squash 10-16 Jahre
Buche doch einmal Squash Court für deinen Kindergeburtstag im activity.
Schläger sowie Bälle erhältst du gegen eine Gebühr am Empfang.
Schläger: 2,50 €, Bälle: 3,00 €
Squash-Court ist in 30 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar

Überzeugende Technik, dynamisches Auftreten, sportliches Verhalten – beste Voraussetzungen für Gewinner. Unser umfangreiches Programm bietet Ihnen das Fahrzeug, das zu Ihnen passt. Ob Neu-, Jahres- oder Gebrauchtwagen.

Wir erwarten Sie zur Probefahrt bei uns in Fellbach und den Standorten in Stuttgart und in Korntal.

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung

70736 Fellbach Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711-213 00 100
70825 Korntal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711-213 00 200
70199 Stuttgart Burgstallstraße 95 Tel. 0711-213 00 300

www.kloz.de