



wo Zukunft Tradition hat  
**Schmidlen**

# SPORTPROGRAMM 2023/2024



SPACE  
ONE

 CHECK  
DAS MAL!

Perfekt für deine Neugier, Pläne und Wünsche:  
Im SPACE ONE erwarten dich viele Wege. Zusammen  
mit deinem FinanzScout findest du den besten. Für dich.  
Und dein Money.

## TSV Schmidlen – 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 Vereinsstudio Activity sowie im Sportforum kann man aus unzähligen Möglichkeiten das Passende für sich finden. Informieren Sie sich bei den Abteilungsleitern und Ansprechpartnern.

Nach diversen Umstrukturierungen sind im vereinseigenen Sportforum neben unserer Geschäftsstelle mittlerweile die Fight Academy mit Selbstverteidigung für Kinder, Capoeira, Ballettschule mit Hip Hop, Cross-Fit sowie die Abteilungen Sportklettern und Tanzsport beheimatet. Neu ist der für die Abteilungen eingerichtete Krafraum.

In unserem großen Vereinsstudio, Activity Fellbach, kommen Fitnesssportler eines jeden Alters auf über 5.000 m<sup>2</sup> voll auf ihre Kosten. Über Gerätetraining, Fitness-, Gesundheits- und Reha-Kurse, Badminton, Squash, Soccer, Kinderbetreuung, der YouthClub 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 Bauch intensiv bis Zumba sollte für jeden etwas dabei sein. Wer lieber individuell trainieren möchte, findet moderne Geräte und wird von den ausgebildeten Trainern gerne betreut. Auch unser Entspannungszentrum einklang ist in den Räumlichkeiten des Activtiys zu finden.

Das Ganztagschulkonzept 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 Schmidlen finden Sie auf unserer Website unter [www.tsv-schmidlen.de](http://www.tsv-schmidlen.de) oder in unserer digitalen Zeitschrift Muskelkater. Gerne stehen die 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 Schmidlen seit Jahren unterstützen.

Doch was wäre ein Sportverein ohne seine treuen Mitglieder. Bei Ihnen, 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
<b>Kinder / Schüler</b>	bis einschl. 14 Jahre	7,00 €
<b>2. Kind</b>	bis einschl. 14 Jahre	5,00 €
<b>Jedes weitere Kind</b>	bis einschl. 14 Jahre	0,00 €
<b>Jugendliche</b>	15 – 18 Jahre	8,00 €
<b>Begünstigte**</b>	Azubis / FSJ/BFD'ler / Studenten bis 27J. Rentner / Behinderte /Arbeitslose	8,00 €
<b>Erwachsene</b>	ab 18 Jahre	12,00 €
<b>2. Familienmitglied</b>	Lebenspartner ab 18 Jahre	10,00 €
<b>Kleinfamilie</b>	1 Erw. und 2 oder mehr Kinder Begünstigte bis 27 Jahre**	19,50 €
<b>Familien</b>	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 monatlicher zusätzlicher Beitrag erhoben:**  
Activity, Ballschule, Basketball, Ballettschule, Capoeira, CrossFit, Einklang, Fight-Academy, Fußball Jugend, Hip Hop, Jazz, Kindersportschule, Psychomotorik, Rhythmische Sportgymnastik, SV-Kids, Tanzsport, Tauchen, Tennis, Turnen, Youth Club.

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 1939-0  
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

**Geschäftsführung**  
**Sportpädagogik, Sportbereiche, Verwaltung**  
**Andreas Perazzo**  
a.perazzo@tsv-schmiden.de  
0711-5851-688

**Mitgliederverwaltung**  
(Abteilungen, Sportforum)  
**Vera Schroff**  
info@tsv-schmiden.de  
0711-5104998-17

**Mitgliederverwaltung (Activity)**  
**Beate Schäfer**  
info@activity-fellbach.de  
0711-5104998-18

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

**Vermietungen Klara Ugele**  
vermietung@tsv-schmiden.de  
0711-951939-13

**Datenschutz**  
**Dieter Schellenberg**  
d.schellenberg@tsv-schmiden.de  
0711-951939-26

**Geschäftsführung**  
**Abteilungen, Gremien, Projektmanagement,**  
**Vereinsentwicklung**  
**Vanessa Gerstenberger**  
v.gerstenberger@tsv-schmiden.de  
0711-951939-14

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

**Kursverwaltung**  
**Abteilungscoordination**  
**Stefanie Molina**  
s.molina@tsv-schmiden.de  
0711-951939-11

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

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



# Wir Wunder ist Unterstützung.

**Dein Projekt braucht Spenden? Du willst anderen helfen?**

Mit wenigen Klicks auf [WirWunder.de](http://WirWunder.de)



WIRWUNDER

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Waiblingen

## 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 gibt es Angebote im Spitzensport sowie Angebote mit hohen technischen Voraussetzungen, für die zusätzliche Beiträge zu entrichten sind.

S. 12 – 47

## Hier findet ihr uns!

Unsere Sportstätten zusammengefasst auf dem Lageplan.

S. 48 – 49

## Sportpädagogik

Hier gibt es u.a. die Kindersportschule, den „Youth Club“, die Ballschule, die Psychomotorik, die Schulsportschulen, das Schmidolino und die Entwicklungsberatung.

S. 51 – 60

## Vereinsstudio Activiyy

Wir bieten hier 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. Die Organisation der Familiensport-Sonntage im Bewegungszentrum, erweitern das Angebot. Ihr findet 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. 61 – 74

## Kindergeburtstage

S. 74 – 75

## Grundangebote (ohne Zusatzbeitrag)

### I. Vorschulalter, Kleinkinder

		Seite
Fußball-Bambinis	Mädchen u. Jungen, spielerische Grundausbildung	20
Handball "Minis"	Mädchen u. Jungen, spielerische Grundausbildung	21-23
Kindersportabteilung	Freizeitgruppen, Mädchen und Jungen	46
• 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	33
Taekwon-Do	Trainings-, Freizeitgruppen und Anfänger	34
Volleyball	C- und D-Jugend, Mädchen C-Jugend, Jungen	47

### II. Grundschulalter (ca. 7 – 11 Jahre)

Fußball	D- bis G-Jugend Jungen, D- und E- Jugend, Mädchen	20
Handball	D-Jugend	21-23
Kindersportabteilung	Allgem. Kinderturnen	46
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen Freizeitgruppen und Anfänger	27
Schwimmen	Anfängerschwimmen, Freizeitschwimmen, Wettkampfgruppen	31
Ski & Snowboard	Freizeitgruppe	32
Sportklettern	Mädchen und Jungen	33
Taekwon-Do	Mädchen und Jungen	34

## 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	20
Handball	C-Jugend	21-23
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen Freizeitgruppen und Anfänger	27
Schwimmen	Freizeitgruppen, Wettkampf- und Leistungsgruppe	31
Ski & Snowboard	Freizeitgruppen	32
Sportklettern	Mädchen und Jungen	33
Taekwon-Do	Trainings-, Freizeitgruppen und Anfänger	34
Volleyball	C- und D-Jugend, Mädchen C-Jugend, Jungen	47

### IV. Jugendliche (ca. 15 – 18 Jahre)

Fußball	A- bis B-Jugend, Jungen, B-Jugend, Mädchen	20
Handball	A- bis B-Jug.	21-23
Leichtathletik	Wettkampfgr. in allen Disziplinen, Freizeitgruppen, Wettkampfgruppe Triathlon	27
Radsport		31
Rollstuhlsport		28
Schwimmen	Freizeit- und Wettkampfgr., Leistungsgruppe	30
Ski & Snowboard	Skigymnastik / Freizeitgr., gem.	32
Sportklettern	Jugend	33
Taekwon-Do	Trainings- und Freizeitgruppe gemischt	34
Tischfußball	Jugend	38
Volleyball	A- und B-Jugend	47

## Grundangebote (ohne Zusatzbeitrag)

### V. Erwachsene – Wettkampfgruppen

		Seite
Fußball	Aktive	20
Handball	Frauen	21-23
	“Alte Damen” (ab 32 Jahre)	
	Männer	
	“Alte Herren” (ab 32 Jahre)	
Leichtathletik	“Unter Hundert” (Männer ab 40 Jahre)	27
	Frauen und Männer: einzelne Disziplinen	
	Langstreckengruppe Triathlon	
Radsport		28
Rollstuhlsport	Rollstuhlrugby	30
Taekwon-Do	Frauen- und Männer	34
Tischfußball		38
Tischtennis	Männer	39
Volleyball	Frauen	47
	Männer	

### VI. Erwachsene – Freizeitgruppen

Fußball	“Alte Herren” (ab 32 Jahre)	20
Handball	Männergruppe	21-23
Leichtathletik	gemischte Gruppe versch. Disziplinen	27
	Walking + Nordic-Walking	
	Sport- u. Mehrkampfabzeichen	
Radsport		28
Rollstuhlsport		30
Schwimmen	Mastergruppe	31

		Seite
Ski & Snowboard	Skigymnastik, gem. Gruppe	32
Sportklettern	Frauen und Männer	33
Taekwon-Do	Anfänger und alle Gürtel	34
Tischtennis	Freizeitgruppe	39
Volleyball	Mixed-Gruppe	47
	Frauen	
Basketball	Männer	14

### VII. Seniorensport

Leichtathletik	Walking + Nordic-Walking	27
	Sport- u. Mehrkampfabzeichen	
Tischtennis	gemischte Gruppe	39

# SCHÄFER blecht gut.

Und das schon in der Ausbildung zum

**KONSTRUKTIONSMCHANIKER** (m/w/d)

**MECHATRONIKER** (m/w/d)

**INDUSTRIEKAUFMANN/-FRAU** (m/w/d)

Wir bei schäfer-technic sind **Macher**. Bereits seit **125 Jahren** stellen wir Maschinen für die **Straßensanierung** und die **Straßenunterhaltung** her. Bei uns bist du Teil eines **starken Teams** und profitierst von **vielen Leistungen**.

**Klingt gut?** Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung.

🕒 Flexible Arbeitszeiten

💰 Hohes Azubigehalt

🏡 Tolles Arbeitsklima

✂️ Große Aufgabenvielfalt



Mehr Informationen findest du hier:  
[arbeiten-bei.schaefer-technic.com](http://arbeiten-bei.schaefer-technic.com)  
 oder bei **Stefanie Gatzhammer**:  
 0711 957930 – 46  
[arbeiten-bei@schaefer-technic.com](mailto:arbeiten-bei@schaefer-technic.com)

**schäfer  
technic**

vermietung@tsv-schmiden.de

<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. Mietet euch einfach 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 Veranstaltungen wie Kindergeburtstage, runde Geburtstage, Betriebssportfeiern oder einfach für das private Sporttreiben. Die Arena bietet mit ihren vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten alles was das Herz begehrt.

Viola Andris

01520 - 8536878

ballettschule@tsv-schmiden.de

<https://ballett.tsv-schmiden.de>

**Angebote**

**Ballett für Kinder von 4 - 6 Jahre** - In diesem Kurs lernen Kinder anhand von Spielen einen Bezug zur Musik und zum Tanz kennen. Dabei werden durch kreative Übungen bereits im frühen Alter Konzentrationsfähigkeit und Selbstbeherrschung erlernt. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen der Aufbau und die Verbesserung der Motorik wie auch die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe.

**Ballett für Kinder 6-11 Jahre** - Hier werden die ersten technischen Übungen des klassischen Balletts erlernt, auch an der Stange. Dabei liegt der Fokus vor allem auf der Körperbeherrschung des Kindes und der richtigen Ausführung. Um gleichzeitig auch die Musikalität und tänzerische Ausdrucksweise zu fördern, werden spielerische Übungen immer wieder in den Unterricht eingebunden. Im fortlaufenden Unterricht werden auch kleine Schrittabfolgen in der Raummitte geübt, die sowohl Musikalität, Dehnbarkeit und auch Sprungkraft fördern. Dabei wird vor allem auf die richtige Haltung Wert gelegt.

**Erwachsene** - Die Tänzer:innen lernen die klassischen Übungen, wobei auf die korrekte Ausführung, den Aufbau von Körperbeherrschung und Kraft geachtet wird. Kleine Choreographien von weltbekannten Stücken werden erarbeitet. Bei richtig körperlichen Voraussetzungen dürfen unsere Schüler/-innen am Spitzentanz teilnehmen.

<b>Zusatzbeiträge monatlich:</b>	Ballett	35,- Euro
	Ballett Meisterklasse (90 Min.)	43,- Euro
	Ballett (Dienstag 70 Min.)	40,- Euro

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Ballett Erwachsene	Di.	19.15 - 20.15	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Kinder 4-6 Jahre	Fr.	15.00 - 15.45	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Kinder 6-8 Jahre	Fr.	15.45 - 16.45	Sportforum / Tanzsaal
Ballett Kinder 8-11 Jahre	Fr.	16.45 - 17.45	Sportforum / Tanzsaal



## Kontakt

**Abteilungsleiter** Rainer Bürkle

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 Schmidens 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 Schmidens zu etablieren. Die unten stehenden Trainingszeiten können sich ändern bzw. ausgebaut werden.

Die aktuellsten Informationen sind auf unserer Website 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

**Bereichsleitung** Björn Brandl (Cipo)  
Sarah Kempf

0151-11681006  
 capoeira@tsv-schmiden.de  
[www.capoeira-fellbach.de](http://www.capoeira-fellbach.de)

### Angebote

Willkommen bei den Quilombolas de Luz

Ausdauer und Beweglichkeit, Kraft, Rhythmus, 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.	18.00 - 20.00	
	Fr.	19.00 - 20.30	
Kinder 4 - 6 Jahre	Mo.	16.00 - 17.00	
	Mi.	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	



CROSSFIT  
SCHMIDEN

info@crossfitschmiden.com  
www.crossfitschmiden.com

## Kontakt

### Angebote

CrossFit ist eine Sportart, die aus verschiedenen funktionellen Bewegungen und kurzen hochintensiven Workouts besteht. Die Workouts kombinieren Bewegungen aus Gewichtheben, Ausdauersport und Turnen.

CrossFit-Workouts werden in Kleingruppen unter Anleitung eines Trainers durchgeführt. Da die Übungen an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst werden, ist CrossFit für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet.

Wir bieten jeden Monat Einsteigerkurse an, in denen in 6 Einheiten die Basis erlernt werden können.

Preise monatlich: 77,00 € CrossFit + 12,00 € TSV Mitgliedschaft  
Einsteigerkurs: 130,00 € für 6 Einheiten  
Einheiten-Karte: 30,00 € für 10 Einheiten

Trainingszeiten für Jugendliche und Erwachsene:

Mo: 6.15-7.15 Uhr, 17-18 Uhr, 18-19 Uhr, 19-20 Uhr  
Di: 6.15-7.15 Uhr, 17-18 Uhr, 18-19 Uhr, 19-20 Uhr  
Mi: 18-19 Uhr, 19-20 Uhr, 20-21 Uhr  
Do: 17-18 Uhr, 18-19 Uhr, 19-20 Uhr  
Fr: 6.15-7.15 Uhr, 17-18 Uhr, 18-19 Uhr  
Sa: 9-11.30 Uhr  
So: 9.30-10.30 Uhr

Alle Einheiten finden im Sportforum statt.

einklang  
yoga und mehr

## Kontakt

Ansprechpartnerin 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: 14,00 €  
10er Karte: 90,00 € Aktiv 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](http://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 lizenzierten Box- und Kickbox-Trainern,
- in modernen Räumlichkeiten mit festem Boxing,
- 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
- Selbstverteidigung (siehe nächste Seite)
- Frauen-Fitnessboxen
- Wettkampfboksen
- Kids-Training
- Fitness Kurse wie Step, Spinning & Arobic

Preise: monatlich: 45,-€ Erwachsene, 27,-€ Kinder + jeweils TSV Mitgliedschaft  
10er Karte: 90,-€ TSV Mitglieder, 110,-€ Nichtmitglieder  
(Kinder, Jugendliche, Studenten ermäßigt)

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich.

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



## Kontakt

**Ansprechpartner** Valentino Scicchitano valentino.scicchitano@gmail.com  
[www.fight-academy.de/angebote/pd](http://www.fight-academy.de/angebote/pd)  
[www.fight-academy.de/angebote/kinder-selbstverteidigung](http://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 Website zu finden.



## Kontakt

<b>Abteilungsleiter</b>	Max Eppeler	0151-40428477 mistermax@gmx.net <a href="http://fussball.tsv-schmiden.de">http://fussball.tsv-schmiden.de</a>
Jugend + Koop Schule/Verein	Bastian Csintalan	0162-9123748 bastian.csintalan@googlemail.com
Aktive Allgemein	Jürgen Wolf	0151-16161811
Trainer Aktive 1	Damir Lisic	0152-37731676
Trainer Aktive 2	Oliver Urban	0178-8284919
Senioren	André Moradian	0163-7741863

### 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 Ansprechpartner erfragen
Aktive	Di. Do.	20.00 – 21.30	STS
Senioren	Mi.	20.00 – 21.30	STS



## Kontakt

<b>Abteilungsleitung</b>	Sven Zeidler Markus Engelhart	0173-6186845 0172-9373178 abteilungsleitung@schmiden-handball.de <a href="http://www.schmiden-handball.de">www.schmiden-handball.de</a>
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	Felix Link Mi 15.30-18.30 Uhr und nach Vereinbarung telefonische Erreichbarkeit Di. 10-13 Uhr + Fr. 15.30-18.30 Uhr	0157-58187298 f.link@tsv-schmiden.de www.schmoeff.de
Jugend OrgaTeam HSC Schmidn / Oeffingen	Felix Link	0157-58187298
Sportlicher Leiter Männer	Sven Zeidler	0173-6186845
Frauen HC Schmidn / Oeffingen	Sven Zeidler	0173-6186845 <a href="http://www.hc-schmidn-oeffingen.de">www.hc-schmidn-oeffingen.de</a>
Hallenbewirtung	Michael Härlin	0171-9793030

### Angebote

<b>Männer</b>	Württemberg-Liga, Bezirksliga, Bezirksklasse Kreisliga C
<b>Frauen</b>	Baden-Württemberg-Oberliga, Landesliga, Kreisliga A, Spielgemeinschaft mit dem TV Oeffingen unter HC Schmiden / Oeffingen
<b>Kooperation Schule-Verein</b>	Anne-Frank-Schule, Schillerschule
<b>Minis &amp; F-Jugend</b>	Mädchen und Jungen gemischt bis 8 Jahre
<b>Jugend</b>	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
<b>Minis</b> (Mädchen + Jungen bis 8 Jahre)	Di.	17.00 – 18.00	SH2 Oe	Jenny Kolotuschkin Tobias Ernsperger
<b>Jugend männlich</b> 2E-Jugend-Teams D1-,D2-,C1-,C2-,B1-,B2-, A-Jugend				Infos zu Trainingszeiten & Ort <a href="http://www.schmoeff.de">www.schmoeff.de</a>
<b>Jugend weiblich</b> E-, D-, C-,B1-, A- Jugend				Felix Link

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Aktive Frauen HC Schmiden - Oeffingen</b>				
Frauen 1	Mo.	19.00 – 20.30	Stadion	S. Irmer-Giffoni
	Di.	20.30 – 22.00	SH1	
	Do.	20.30 – 22.00	SH Oeffingen	
Frauen 2	Di.	19.30 – 21.00	SH1	F. Link
	Do.	20.00 – 22.00	SSW	
Frauen 3	Di.	20.00 – 22.00	SSW	P. Raiser
	Do.	20.00 – 22.00	SH2	
<b>Aktive Männer TSV Schmiden</b>				
Männer 1	Mo.	20.00 – 22.00	SH1	B. Koch
	Mi.	20.00 – 22.00	SH1	
	Do.	20.30 – 22.00	SH1	
Männer 2	Di.	20.00 – 22.00	SH2	C. Müller
	Do.	19.00 – 20.30	SH1	
Männer 3	Di.	19.00 – 20.30	SH2	T. Fürst
	Fr.	18.30 – 20.30	SH1	
Männer 4	Di.	19.00 - 20.30	SH2	T. Fürst
	Fr.	20.30 – 22.00	SH1	
„Unter Hundert“ (Uhu’s) Männer ab 40	Di.	20.00 – 22.00	STH	J. Mühleisen H. Merz



## Kontakt

**Leitung** Armanda Anadolac armanda.a@hotmail.com  
<https://ballett.tsv-schmiden.de/hip-hop>

### Angebote

Die Hip Hop Kurse wurden seit Mai 2019 durch die Ballettschule des TSV Schmiden aufgebaut. Weitere Altersklassen sind für die Zukunft in Planung.

Tanzen ist nicht nur gut für die körperliche Fitness, die Koordination und das Gleichgewicht, es hat auch einen positiven Einfluss auf das Gedächtnis, die Psyche und stärkt das Selbstbewusstsein.

Im Hip Hop erlernt man zuerst die Grundschrirte, die dann erweitert werden zu einer Choreographie. Dabei wird das Bewusstsein für Körper, Bewegung und Rhythmus geschult.

Unsere Gruppen haben regelmäßig Auftritte und freuen sich auf Zuwachs.

Zusatzbeitrag monatlich: Hip Hop 25,- Euro

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Hip Hop I (Anfänger) ab 10 Jahre	Do.	16.30 – 17.30	Sportforum
Hip Hop II (Mittelstufe) ab 12 Jahre	Do.	17.30 – 18.30	Sportforum



## Kontakt

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

### Angebote

#### Feel the Dance Fever:

- **Dance von 5-8 Jahren** (Mini Dance)  
Tanzbegeisterung wecken mit Kreativität, Spaß und Körperschulung
- **Dance von 8-12 Jahren** (Midi Dance)  
Abwechslungsreiche Dance-Styles zu fetziger, aktueller Musik
- **Dance von 13-18 Jahren** (Jazz Teens)  
Intensives Dance-Training, verschiedene coole Choreographien
- **100% Dance Feeling - Jazz Fever** (Erwachsene ab 20 Jahren) Jazz  
Dance-Training für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- **100 % Dance Feeling-Dance Moves** (Dance+Fun, Frauen 40+)  
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 2024! Do. 19.00 - 19.50 Uhr FTH
- **Show-Gruppe „Jazz-Dance-Company“** (Fortgeschrittene) Intensives JazzDance-Training + diverse Choerographien, Showauftritte

Dance-Trainings-Wochenenden bei Bedarf, Wettbewerbe, Vorfürhungen.

Ausführliche Informationen zu den Angeboten auf der Website der JazzDance Abteilung!

**Für Schnuppertraining und weitere Informationen bitte die Abteilungsleiterin kontaktieren.**

Abteilungsgebühren: Änderungen geplant

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Feel the Dance Fever</b>				
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.	18.25 – 19.25	FTH	Bürkle-Kuhn
<b>100% Dance Feeling-Jazz Fever Dance</b>				
	Mo.	19.55 – 20.45	FTH	Bürkle-Kuhn
<b>100% Dance Feeling Dance Moves</b>				
	Mo.	18.50 – 19.45	FTH	Bürkle-Kuhn
<b>“Wake up Dance and Gym Moves” Morning Dance</b>				
	Di.	09.00 – 09.50	BZ	Bürkle-Kuhn
<b>Dancespiration ab April 2024</b>				
	Do.	19.00 – 19.50	FTH	Bürkle-Kuhn
<b>Jazz Dance Company Showgruppe</b>				
	Mi.	19.30 – 22.00	RSG	Bürkle-Kuhn
<b>Fortgeschrittene/ Vorführgruppe Jazz Dance Company Showgruppe</b>				
	Do.	19.50 – 21.45	FTH	Bürkle-Kuhn

## Kontakt

**Abteilungsleiter** Gerald Znoyek

0711-5380481  
[info@la.tsv-schmiden.de](mailto:info@la.tsv-schmiden.de)  
<http://la.tsv-schmiden.de>

Alle weiteren Ansprechpartner findet ihr 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
- Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen)
- Walking und Nordic Walking
- Sportabzeichen

Nähe auf allen Kanälen. Folgt uns auf ...

 [voba-aw.de/instagram](https://www.voba-aw.de/instagram)

 [voba-aw.de/facebook](https://www.voba-aw.de/facebook)

 [voba-aw.de/tiktok](https://www.voba-aw.de/tiktok)

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



## Kontakt

**Abteilungsleiter** Marc Sanwald

0177-8702119  
 marcsanwald@web.de  
<https://fast-and-forest.com>

stellvertr.  
 Abteilungsleiter Christian Schröder

Finanzen Kai Sanwald  
 Jugend Marc Sanwald

### 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

**Ansprechpartnerin** Nicole Bierbach

nbierbach@yahoo.com

Vorsitzender des Förderkreises  
 Rhythmische Sportgymnastik e.V.

Michael Bürkle

### Angebote

Nachwuchsgruppe Rhythmische Sportgymnastik für Mädchen im Alter von 5-12 Jahren. Auf dem Leistungs- und Spitzensport ausgerichtetes Grundlagen- und Vorbereitungstraining. Die Gruppe ist an den Bundesstützpunkt/Nationalmannschaftszentrum RSG angeliedert und bereitet die Mädchen auf regionale sowie nationale Wettkämpfe vor.

Gruppe	Alter	Trainerinnen
Gruppe 1 (Nachwuchsgruppe)	8 - 12 Jahre	Yuliya Peresunchak
Breitensport	5 - 7 Jahre	Anni Qu

Gebühren und Trainingszeiten gibt es bei Nicole Bierbach.

## Kontakt

<b>Abteilungsleiterin</b> 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 vorbeischaun

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

## Kontakt

<b>Abteilungsleiter</b>	Hansjörg Brenner	schwimmen@brenner-email.de <a href="http://www.schmiden-schwimmen.de">www.schmiden-schwimmen.de</a>
Übungsbetrieb Freizeitgruppe unter 12 Jahre	Anne-Rose Kirm	0711-516775 hanskirm@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	Nick Genin	gnick0711@gmail.com
Mastergruppe	Christopher Dupree	christopher_dupree@hotmail.com
Freizeitgruppe über 12 Jahre	Maxie Hoffmann	maxiehoffmann@gmail.com

### Angebote

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

Infos zu aktuellen Wasserzeiten und Platzangebot in den Gruppen, bekommt ihr direkt vom jeweiligen Ansprechpartner.



## Kontakt

**Abteilungsleiterin** Dina Kurz

07151-57442  
info@ski.tsv-schmidn.de  
[www.skischule-schmidn.de](http://www.skischule-schmidn.de)

Skischulleiter Christian Kutsch

Skikurse Dina Kurz

07151-57442

Skigymnastik Tanja Wente

0711-6585325

### Angebote

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



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

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Skigymnastik</b>				
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

**Abteilungsleiter** Max Tengler

klettern.tsv.schmidn@gmail.com  
<http://klettern.tsv-schmidn.de>

### Angebote

- Klettern in der Gruppe für Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Klettergrundkurs für Anfänger (8 Abende)
- Freies Klettern für alle mit Klettergrundkurs
- Klettertraining
- 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-schmidn.de>.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Betreutes Klettern</b>			
Kinder 8 – 12 Jahre	Di.	17.30 – 18.30	Sportforum
Jugend 13 – 18 Jahre	Di.	18.30 – 19.30	Sportforum
<b>Kletterkurs + betreutes Klettern</b>			
Kinder 8 – 12 Jahre	Do.	18.00 – 19.00	Sportforum
Jugend 13 – 18 Jahre	Do.	19.00 – 20.00	Sportforum
„Rest of the World“	Do.	20.00 – 21.30	Sportforum
<b>Bouldern</b> (für Anfänger nicht geeignet)	Mo.	20.00 – 21.30	Sportforum



## Kontakt

**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
<b>Kinder + Jugend Gürtelgruppen:</b>				
Weiß-Grün	Fr.	18.30 – 19.30	AFH	D.Schmidt 6. Dan
Schnupperkurs (ab 8 Jahre)	Fr.	19.15 – 20.00	AFH	S. Bürkle 3. Dan A. Gauß 1. Dan
Kampf	Mo.	20.00 – 21.30	SH2	M. Böttinger 4. Dan
<b>Erwachsene + Jugendliche ab 16J - Einstieg jeder Zeit möglich -</b>				
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-Tanz / Zumba-Kids  
Turniertanz
- Gesellschaftstanz / Disco-Fox / Showgruppe
- Zumba
- Orientalischer Bauchtanz
- Asiatischer Tanz
- Salsa Bachata

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

<http://tanzsport.tsv-schmiden.de>

## Kontakt

<b>Abteilungsleiter</b> Tauchkurse	Frank Weller	0711-519865 frank.weller@tauchen.tsv-schmiden.de <a href="http://tauchen.tsv-schmiden.de">http://tauchen.tsv-schmiden.de</a>
Jugendtraining	Alexander Sasse	0163-1404736 alexander.sasse87@gmail.com

### Angebote

- Schnuppertauchen für Kinder und Erwachsene
- Auffrischkurse 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

<i>Zusatzbeitrag:</i> 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
<b>Training</b>			
Erwachsene	Mi	19.45 – 22.00	KSH
Training Jugend	Sa	16.00 – 18.00	KSH

## Kontakt

<b>Abteilungsleiter</b>	Jürgen Mayer	0176-32310000 juergen.mayer@tennis-tsv-schmiden.de
stellv. Abteilungsleiterin	Elisa Truckmüller	elisa.truckmueller@tennis-tsv-schmiden.de
Trainer Aktive	Mitko Derderian	0178-7849049 info@mitko-tennis.de
Trainer Jugend	Edmond Derderian	0172-6246252 edi.derderian@icloud.de

Wir sehen uns als eine große Familie, bei der der Spass am Tennissport im Vordergrund steht, sodass bei uns alle Personen jeglichen Alters, Geschlechts und Spielniveaus herzlich Willkommen sind.

### Angebote

#### Mannschaften:

- Jugendmannschaften ab dem Grundschulalter
- Aktive Damen- und Herren- Mannschaften
- 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 befinden sich auf unserer Webseite:

**[www.tennis-tsv-schmiden.de](http://www.tennis-tsv-schmiden.de)**



## Kontakt

**Abteilungsleiter** Marcel Grützner [info@tischfussball.tsv-schmiden.de](mailto:info@tischfussball.tsv-schmiden.de)  
<http://tischfussball.tsv-schmiden.de>

stellv. Abteilungsleiter Markus Ludwig

### 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

**Abteilungsleiterin** Annett Luther [0176-61148642](mailto:0176-61148642)  
[annett.albrecht1986@gmail.com](mailto:annett.albrecht1986@gmail.com)

stellv. Abteilungsleiter Achim Traunecker [a.traunecker@weinmann-aach.de](mailto:a.traunecker@weinmann-aach.de)

### Angebote

Dienstags und Donnerstags: Offenes Training in der Gruppe in der Sporthalle der Anne-Frank-Schule.

Nach Vereinbarung: Individuelles Training im Spiegelsaal im Friedensschulzentrum. U.u. auch am Wochenende und in den Sommerferien.

Es ist jeder herzlich Willkommen, der Spass am Spiel hat und/oder sich mit Anderen messen und verbessern möchte.

### Mannschaften in der Saison 2023 / 2024 (Bezirk Rems)

Herren I Kreisliga A Südwest  
 Herren II Kreisliga B Südwest

Weitere Informationen und Impressionen sind auch auf unserer Website <https://tischtennis.tsv-schmiden.de> zu finden.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
Aktive und Freizeitgruppe	Di	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

- Freizeitturnen
- Turn-Talentschule
- Leistungsturnen
- Liga

Alexandra Lucea  
01522-2324339  
alexandra.lucea@turnen.tsv-schmiden.de  
Katharina Mayer  
kati.mayer@turnen.tsv-schmiden.de

### Turnen männlich

- Freizeitturnen
- Turn-Talentschule
- 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
- Bewegungsangebote im Alter

Urs Femerling  
0711-504 216 18  
urs.femerling@gmx.de

### Kindersport

- Krabbelgruppe Krabbelkäfer
- Eltern und Kind
- Freizeitsport (3-10 Jahre)

Natalie Haas  
info@kindersport.tsv-schmiden.de

### Förderverein 1. Vorsitzende

Regine Bubeck (1.Vorsitzende)  
regine.bubeck@turnen.tsv-schmiden.de

### Website

<http://turnen.tsv-schmiden.de>

## Angebote

- Funktionelle Gymnastik
- Konditionsgymnastik
- High- & Low-Impact-Aerobic
- Fit im Alltag
- Seniorengymnastik, Gymnastik für ältere Menschen
- Gymnastik und Spiel für Männer
- Turn-Talentschule
- Gerätturnen weiblich und männlich
- Turnen und Gymnastik für Männer
- Wettkampfgymnastik
- RSG-Wettkampfklasse
- Gymnastik und Tanz
- Aerobic-Kickbox-Workout

Turnen als Freizeitsport*	Erwachsene	10,00 € monatlich
Abteilungsbeitrag	Jugend	5,00 € monatlich

Fitnessgymnastik*	Erwachsene	10,00 € monatlich
Abteilungsbeitrag	Jugend	5,00 € monatlich

Gerätturnen Leistungsgruppe Mädchen**		
Talentschulbeitrag	monatlich	17,50,- / 30,- / 40,- / 50,- / 60,- €

Gerätturnen Leistungsgruppe Jungen**		
Talentschulbeitrag	monatlich	17,50,- / 30,- / 40,- / 50,- / 60,- €

Gymnastik / RSG in der Turnabteilung**		
Wettkampfgymnastik Zusatzbeitrag	monatlich	17,50,- / 30,- / 40,- / 50,- / 60,- €

\* An diesen Angeboten können auch Nichtmitglieder gegen Gebühr teilnehmen (5,00 € / Kurs).

\*\*Schnuppertraining (4x kostenfrei), bitte Termin bei den Verantwortlichen erfragen.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Geräteturnen als Freizeitsport</b>				
weibl. bis 11 J.	Sa.	11.00 – 12.30	SH1	S. Rudolf / L. Thies / P. Kohl
weibl. ab 11J.	Mo.	18.00 – 20.00	SH1	B. Bühler / L. Heyden
männl. 6 – 17 J.	Mi.	17.00 – 18.00	STH	S. Meister / N. Sirosh
männl. 6 – 17 J.	Fr.	16.00 – 18.00	STH	S. Meister / L. Drosdek
<b>Erwachsene</b>				
ab 18 J. männl. + weibl.	Di.	20.00 – 22.00	TBL	K. Mayer
<b>Geräteturnen Mädchen</b>				
Turn-Talentschule				
5 – 7 J.	Mo.	16.00 – 17.30	TBL	A. Lucea / S. Weiss
	Mi.	16.00 – 17.30	SS	A. Lucea / J. Molina
	Do.	11.00 – 12.30	SS	A. Lucea / G. Bechert
8 – 11 J.	Mo.	17.30 – 19.30	STH /	S. Weiss / G. Bechert
	Mi.	17.30 – 19.30	SS	G. Bechert
	Do.	11.00 – 12.30		A. Lucea
12 – 18 J.	Di.	17.30 – 19.30	STH	N. Limbrunner
	Do.	17.30 – 19.30	STH	
	Sa.	09.00 – 11.00	TBL	
Ligamannschaft Kreisliga	Mo.	18.00 – 20.00	STH	A. Lucea
ab 12J.	Di.	17.30 – 20.00	STH	
	Mi.	17.30 – 20.00	TBL	
	Fr.	17.30 – 19.30		
<b>Geräteturnen Jungen</b>				
Turn-Talentschule				
5 – 7 Jahre	Mo.	16.00 – 18.00	TBL	K. Mayer / L. Bechert
	Fr.	15.00 – 16.00	STH	K. Mayer / L. Drosdek
<b>Allgemeine Wettkampfklasse</b>				
12 – 17 J.	Mo.	18.00 – 20.00	TBL	C. Bensch
	Do.	17.30 – 19.30	TBL	W. Neumaier

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Gerätturnen Jungen</b>				
Leistungsgruppe				
6 – 9 J.	Mo.	16.00 – 18.30	STH	P. Buchner
	Di.	16.30 – 19.00	STH	P. Buchner
	Do.	16.30 – 18.30	TBL	M. Jackl / P. Buchner
	Fr.	16.00 – 18.00	TBL	P. Buchner
<b>Liganachwuchs</b>				
10 – 11 J.	Mo.	16.00 – 19.00	STH	Y. Al-Dulaimi
	Di.	16.30 – 18.30	TBL	M. Jackl
	Mi.	18.00 – 20.00	TBL	Y. Al-Dulaimi / D. Zalutskyi
	Do.	16.30 – 18.30	TBL	M. Jackl
	Fr.	16.00 – 18.00	TBL	Y. Al-Dulaimi
	So.	14.00 – 16.00	TBL	Y. Al-Dulaimi / D. Zalutskyi
<b>Ligakader</b>				
12 – 16 J.	Mo.	18.00 – 20.00	SH1	M. Jackl
	Di.	18.00 – 20.00	TBL	M. Jackl
	Mi.	18.00 – 20.00	TBL	Y. Al-Dulaimi / D. Zalutskyi
	Do.	18.00 – 20.00	TBL	M. Jackl
	Fr.	18.00 – 21.00	TBL	M. Jackl
	So.	13.00 – 15.30	TBL	M. Jackl
<b>Ligakader</b>				
ab 16 J.	Mo.	19.00 – 21.00	SH1	M. Jackl
	Di.	18.00 – 20.00	TBL	M. Jackl
	Mi.	19.00 – 21.00	TBL	Y. Al-Dulaimi
	Do.	18.00 – 21.00	TBL	M. Jackl
	Fr.	18.00 – 21.00	TBL	M. Jackl
	So.	13.00 – 15.30	TBL	M. Jackl
<b>Gymnastik / RSG in der Turnabteilung</b>				
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	A. Deuschle
Gymnastik+Tanz	Fr.	18.30 – 21.00	RSG	
+ Pflichtübungen Jg.06-12				
Gruppe III	Di..	18.00 – 20.00	FH/SSW	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg.10-13	Mi.	18.00 – 20.00	FH/SSW	
Gruppe IV	Di.	16.30 – 18.30	FH/SSW	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 14	Mi.	16.30 – 18.30	FH/SSW	T. Spirkoska
Gruppe V	Mo.	16.30 – 18.30	AFS	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 14-15	Do.	17.30 – 19.30	FH	
Gruppe V	Mi.	16.30 – 18.30	FH/SSW	A. Deuschle
GymTa+Pflichtüb. Jg. 16-17	Do.	16.20 – 18.00	FH	E. Karkosch
Freizeitgruppe Gymnastik	Do.	16.30 – 18.30	AFS	A. Deuschle
Jg. 15-10	Fr.	16.30 – 18.00	SSW	

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>RSG-Wettkampfklasse</b>				
<b>Gruppe + Einzel</b>				
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)	Di.	19.00 – 21.30	RSG	L. Schweiker /
Jg.04-08	Fr.	08.30 – 11.00	AFH	N. Deuschle
Gruppe III (FWK III)	Mo.	19.00 – 21.30	RSG	L. Schweiker
Jg.03-08	Mi.	19.30 – 21.30	RSG	
Gruppe IV (JWK I)	Di.	16.30 – 18.30	AFH	L. Schweiker
Jg.09-10	Do.	18.30 – 21.00	AFH	
Gruppe V (JWK II)	Fr.	16.00 – 18.30	AFH	S. Stiscia
Jg.09-11	Sa.	08.30 – 11.00	AFH	
Gruppe VI (JWK III)	Do.	16.30 – 18.30	AFH	L. Schweiker /
Jg.11-12	Sa.	08.30 – 11.00	AFH	N. Deuschle
Gruppe VII (SWK)	Di.	16.45 – 19.00	AFH	E. Kraus
Jg.12-13	Do.	17.00 – 19.00	AFH	
Gruppe VIII (KLK 8-10)	Di.	16.45 – 19.00	AFH	V. Speda /
Jg.14-16	Do.	16.30 – 18.30	AFH	F. Miller
Vorbereitungsgruppe	Di.	16.45 – 19.00	AFH	N. Deuschle /
KLK 6 / 7 / 8	Do.	17.00 – 19.00	AFH	F. Miller /
Jg.18-16	Fr.	14.30 – 16.30	AFH	V. Speda
Einzel / Duo KWK 9 - FWK	Mo.	17.30 – 20.00	SH1	S. Stiscia /
(+Aufbautraining)	Mi.	14.30 – 16.30	SH1	N. Deuschle /
	Fr.	14.30 – 18.00	AFS	V. Speda / A. Volz /
	Sa.	11.00 – 13.30	AFS	V. Nisch

Einzel- und Duotrainning ist nur in Verbindung mit Gruppentraining möglich

Vorschulgruppe	Fr.	15.00 – 16.30	AFH	A. Deuschle
Gymnastik + RSG				
5-6 Jahre				

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer
<b>Fitnessgymnastik</b>				
Fitnessgymnastik	Mo.	09.30 – 10.30	BZ	A. Kirn
Fitnessgymnastik				
ab 60 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
Fit im Alltag (nur für Frauen)	Mi.	10.00 - 11.00	BZ	P. Binder
Mach mit-bleib fit - Fitnessstraining 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	U. Femerling
		20.50 – 22.00	KSH	
Ballspielgruppe:				
gemischt	Mi.	20.00 – 22.00	SH2	B. Möller

## Kontakt

**Bereichsleiterin** Natalie Haas

info@kindersport.tsv-schmiden.de  
<http://kindersport.tsv-schmiden.de>

### Angebote

**Unser Motto: Bewegen, Mitmachen, Erleben und Erlernen**

**Krabbelgruppe Krabbelkäfer (8 Mon. bis 1,5 Jahre) monatl. Zusatzbeitrag 5,-€:**  
 Singen, Spielen, Erleben und Kontakte knüpfen zu anderen Müttern mit Baby

**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
<b>Krabbelkäfer</b>	Fr.	14.30 – 15.30	Spiegel-saal	M. Braukmann
<b>Eltern und Kind</b>				
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
<b>„Die großen Kleinen“</b>				
3-6 Jahre	Mi.	15.00 – 16.00	SH2	N. Haas
	Mi.	16.00 – 17.00	SH2	N. Haas
<b>Kindersport für Mädchen</b> 6-10 Jahre	Mi.	15.30 – 17.00	SH2/ TBL	C. Schurr
<b>Kindersport für Jungs</b> 6-10 Jahre	Fr.	15.00 – 16.00	SH2	C. Schurr

## Kontakt

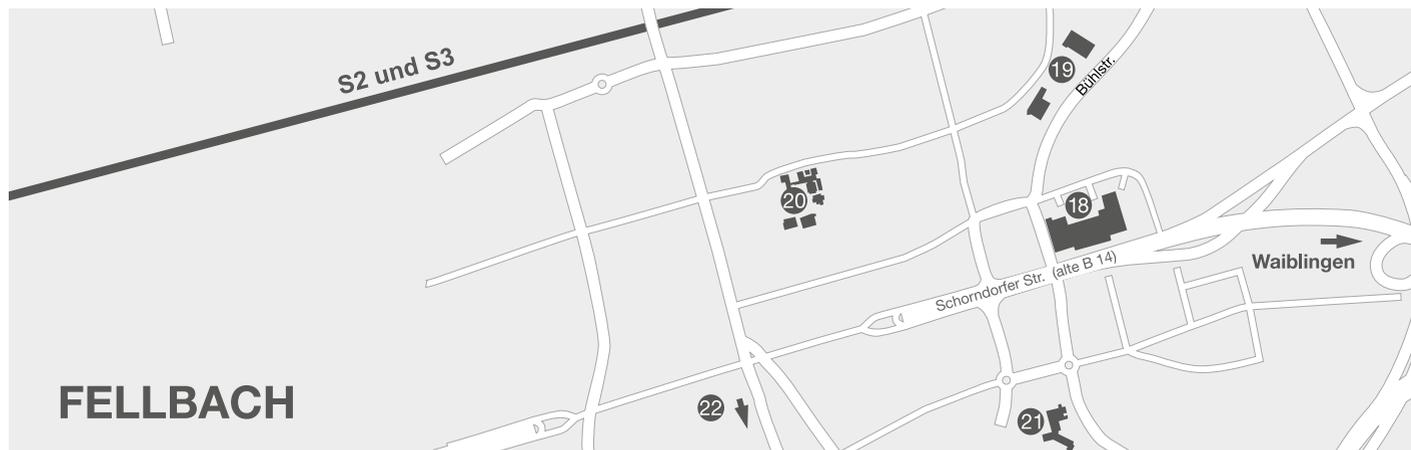
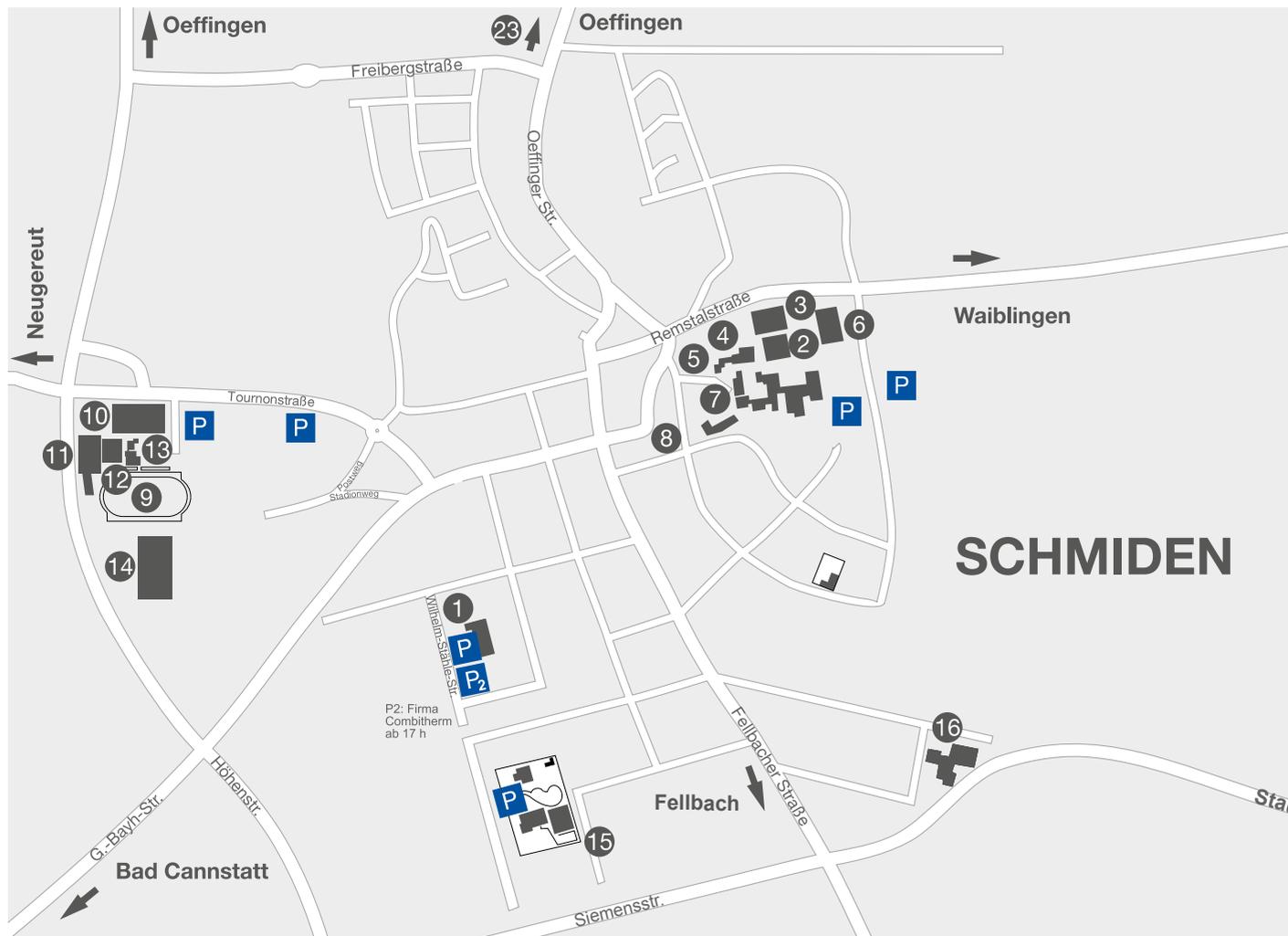
<b>Abteilungsleiter</b>	Karlo Striegel	abteilungsleitung@volleyball.tsv-schmiden.de <a href="http://volleyball.tsv-schmiden.de">http://volleyball.tsv-schmiden.de</a>
Vorsitzender des Fördervereins	Gerhard Moosmann	0711-5181677
Aktive Damen	Emma Jauer	emma.jauer@t-online.de
Weibliche Jugend	Gerhard Hanke	0711-422925 jugend@volleyball.tsv-schmiden.de
Aktive Herren	Karlo Striegel	abteilungsleitung@volleyball.tsv-schmiden.de
Männliche Jugend	Karlo Striegel	abteilungsleitung@volleyball.tsv-schmiden.de jugend.maennlich@volleyball.tsv-schmiden.de
Freizeit	Klaus Müller	klausmueller1@googlemail.com
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 gibt es bei den entsprechenden Ansprechpartnern.**

Kürzel	Sportstätte	Position
TSV	Sportforum Geschäftstelle Fight-Academy Climb-Centre CrossFit Schmiden Tanzsportzentrum Arena die Multifunktionshalle	1
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
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 Fellbach - im Rems-Murr-Center Einklang das Entspannungszentrum	18
GÄU	Gäuäckersporthallen	19
FSG	Friedrich-Schiller-Gymnasium	20
ZEP	Zeppelinerschule Fellbach	21
	Nicht auf dem Plan:	
F3	Familien- und Freizeitbad	22
OEF	Sporthalle Oeffingen	23





## Kontakt

[www.tsv-sportpaedagogik.de](http://www.tsv-sportpaedagogik.de)

**Bereich Betreuung**  
**Schülerbetreuung Kunterbunt**  
**Ferienprogramm**  
**Kinderbetreuung Activity**  
Bereichsleitung Jennifer Rainbow  
0711-5851-5843  
[j.rainbow@tsv-schmiden.de](mailto:j.rainbow@tsv-schmiden.de)

**Bereich Bewegung**  
**Kindersportschule, Ballschule**  
**Schulsportschule, KiGa-Sportwelt,**  
**Gesundheitsförderung**  
Bereichsleitung Dennis Glier  
0711-5851-655  
[d.glier@tsv-schmiden.de](mailto:d.glier@tsv-schmiden.de)

**Youth Club, Psychomotorik**  
Madita Wollensak  
0711-5851-655  
[m.wollensak@tsv-schmiden.de](mailto:m.wollensak@tsv-schmiden.de)

**Betreute Spielgruppe**  
Daniela Ernst  
0711-5104998-25  
[d.ernst@activity-fellbach.de](mailto: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.

Registrierung  
– telefonisch  
oder vor Ort.

# 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](http://meine.aok.de)



## GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg**  
**Die Gesundheitskasse.**

## 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.

### Kurstufen

(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  
Sportartenkarusell 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

Madita Wollensak  
0711-5851-655  
m.wollensak@tsv-schmiden.de

Der Youth Club bietet für alle Jugendlichen zwischen 14-17 Jahren die Möglichkeit sich im Fitnesssport auszuprobieren. Den Mitgliedern steht das gesamte Kursangebot des Activity zur Verfügung. 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 Club 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.

## TSV Ballschule

Der TSV Schmiden hat seine eigene Ballschule. Aufgrund unserer jahrelangen Expertise setzen wir auch in der Ballschule unser eigenes Konzept um. Angelehnt an unser erfolgreiches Konzept der Kindersportschule, wollen wir hierbei auch verstärkt auf Themenblöcke und die verschiedenen Entwicklungstufen setzen. Im Kleinkindalter werden verstärkt die ballspezifischen und auch allgemeine koordinative Fähigkeiten trainiert. Ab dem Vorschulalter kommen Themenblöcke mit vielen verschiedenen Ballsportarten zum Einsatz, kombiniert mit diversen kleinen und großen Ballspielen/-übungen.

### 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, Ballschul-Flitzis
- 3-4 Jahre, Ballschul-Zwerge
- 5-6 Jahre, Ballschul-Tiger
- 6-8 Jahre, Ballschul-Riesen I
- 8-10 Jahre, Ballschul-Riesen 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

### Psychomotorik (5-10 Jährige):

Die psychomotorische Bewegungsförderung findet in Kleingruppen statt und orientiert sich am aktuellen Entwicklungsstand sowie den Stärken des Kindes. Die Kinder können sich sowohl motorisch in ihren Bewegungsabläufen als auch persönlich in ihrem Denken und Handeln weiterentwickeln.

Das Wahrnehmen und Erleben des eigenen Körpers, die Auseinandersetzung mit verschiedenen Materialien und der Umgang mit anderen Kindern in einer Gruppe bilden die drei Säulen der Psychomotorik, auf welchen das Konzept basiert.

In einer entspannten, fröhlichen und spielerischen Atmosphäre erfahren die Kinder Selbstbestimmung in ihrem Handeln, einen kreativen Materialumgang und vielfältige Möglichkeiten zu eigenen sowie gemeinschaftlichen Erfolgserlebnissen.

Bei Interesse und/oder Fragen melden Sie sich gerne bei

Madita Wollensak: [m.wollensak@tsv-schmiden.de](mailto:m.wollensak@tsv-schmiden.de)

### Gesund<sup>3</sup> (6-11 Jährige):

Ein Kurs, der auch über die sportliche Ebene hinaus die Gesundheit der Teilnehmenden erhalten und fördern soll. Bestehend aus den drei Komponenten Bewegung, Ernährung und Entspannung beschäftigen wir uns kind-, und altersgerecht mit dem Thema Gesundheit. Unter Einbezug verschiedenster Sportgeräte gibt es im Themenblock Bewegung Übungen zur Förderung der Ausdauer, Kraft und koordinativen Fähigkeiten. Spaßige Spiele und kleine Experimente führen uns durch die Grundlagen der Ernährung. Durch das Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken können die Kinder herausfinden, was für sie genau das Richtige ist, um sich vom Alltag zu erholen.

Bei Interesse und/oder Fragen melden Sie sich gerne bei

Sandra Schenk: [s.schenk@tsv-schmiden.de](mailto:s.schenk@tsv-schmiden.de)

Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten, Kurszeiten, Kosten und detaillierte Inhalte gibt es auf unserer Website [www.tsv-sportpädagogik.de](http://www.tsv-sportpädagogik.de).

## Schulsportschulen

Die Schmidener Schulsportschulen sind eine Kooperation der Schmidener Schulen mit dem TSV Schmidener. 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

## 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:

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

### 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:e Betreuer:in des TSV Schmiden begleitet die Kinder, gibt ihnen Spiel- und Bewegungsideen, um die Kreativität und Bewegungsentwicklung der Kinder zu fördern. Unterstützt wird unser:e TSV Mitarbeiter:in durch die Erzieher:innen der jeweiligen Einrichtungen.

Da die Kooperation sehr erfolgreich läuft und das Schmidolino in den begehrten Vormittagsstunden nahezu ausgelastet ist, sind wir mit vereinzelt Kindergarten 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

Bei Fragen zu diesem Angebot wendet euch an eure Betreuungseinrichtung oder beim TSV an Sandra Schenk: [s.schenk@tsv-schmiden.de](mailto:s.schenk@tsv-schmiden.de).



Kindersportschule  
für Kinder von 0 - 13 Jahren



Die Bewegungsgrundlagen gezielt fördern, für eine gesunde und abwechslungsreiche Entwicklung der Kinder von 0 - 13 Jahren.



## Entwicklungsberatung

### Kontakt

Denis Glier  
0711-5851-655  
d.glier@tsv-schmiden.de  
[www.tsv-sportpaedagogik.de](http://www.tsv-sportpaedagogik.de)

### Motorische Entwicklungsberatung für 4 bis 10-jährige

- Dein Kind ist im Vorschul- Grundschulalter?
- Du fragst dich, ob sich dein Kind genügend bewegt?
- Wie gut ist die Wahrnehmung deines Kindes?
- Kann dein Kind sich gut im Raum orientieren?
- Welche Bewegungs-Förderung ist genau die richtige für dein Kind?
- Welche Art der Bewegung unterstützt dein Kind optimal in seiner Entwicklung?  
Wie ist der motorische Entwicklungsstand meines Kindes?

Diese und mehr Fragen zum Thema:

### “Bewegungsberatung für eine gesunde körperliche Entwicklung deines Kindes”

beantworten WIR 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 euch da!

Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## Activity Fellbach

### Das große Vereinsstudio im Rems-Murr-Center

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

Tel. 0711-5 10 49 98-0  
E-mail [info@activity-fellbach.de](mailto:info@activity-fellbach.de)  
**Internet [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)**  
Facebook [#activityfellbach](https://www.facebook.com/activityfellbach)  
Instagram [#activityfellbach](https://www.instagram.com/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](mailto:h.schader@activity-fellbach.de)

Michael Kugele  
Bereichsleitung Fläche  
0711-5104998-28  
[m.kugele@activity-fellbach.de](mailto:m.kugele@activity-fellbach.de)

Ariane Hieber  
Bereichsleitung Service  
0711-5104998-28  
[a.hieber@activity-fellbach.de](mailto:a.hieber@activity-fellbach.de)

Vera Schroff  
Bereichsleitung Mitgliederverwaltung  
0711-510 4998-17  
[info@tsv-schmiden.de](mailto:info@tsv-schmiden.de)

Stefanie Molina  
Kursverwaltung 8 Einheiten  
0711-95 19 39-11  
[s.molina@tsv-schmiden.de](mailto:s.molina@tsv-schmiden.de)

Manuela Weigt  
Rehasport  
[reha@tsv-schmiden.de](mailto:reha@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.*



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## 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.

### e fle-xx Beweglichkeitszirkel

Durch gezieltes und sicher geführtes Muskellängentraining an unseren vollautomatisierten e fle-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 Erkrankungen. Wir bieten zu verschiedenen Beschwerdebildern Rehabilitationskurse an.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## Erlebe Freizeit- und Gesundheitssport in einer neuen Dimension

### Badminton, Squash und Indoor-Soccer

Power 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](http://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](mailto:d.ernst@activity-fellbach.de)

### Familien-Freizeitspaß

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



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## 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 im 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 14,- 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](http://www.activity-fellbach.de) an. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt.
- Der TSV Schmidlen 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
<b>5 Esslinger</b> (8 Einheiten)	Mi.	15.00 – 16.00	Sportforum	U. Besemer
<b>Rückenfitness</b> (8 Einheiten)	Do.	09.40 – 10.40	EG/BZ	B. Weingarten
<b>Fit Mix</b> (8 Einheiten)	Mo.	20.00 – 21.00	EG/BZ	U. Wilke
<b>Wirbelsäulengymnastik (WSG) / WSG für Senioren</b> (8 Einheiten)	Mo.	18.15 – 19.15	Sportforum	P. Lindner
	Mo.	19.15 – 20.15	Sportforum	P. Lindner

#### 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.

# GETRÄNKE LÄMMLE

seit 1995

WWW.GETRÄNKE-LÄMMLE.DE

0711 - 58 90 51

#Lieferservice

Firmen | privat | Veranstaltungen

#Abholmärkte

Bruckstr. 55/1  
70734 Fellbach

Tegernseestr. 15  
70378 Stuttgart



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## 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.

#### **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 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. 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.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

#### **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.

#### **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.

#### **Fit Mix**

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 60 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.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

### **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-/Nackensbereich 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.

### **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.

### **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.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

### **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

### **Rückenfitness**

Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Durch die Variation der Übungen 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

### **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.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## > 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.

### **Indoor Cycling**

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.

## > YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

### **Yoga 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 Körperschwerpunkt 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.

## > 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 machst 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](http://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 allgemeine 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.



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

### 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.

## Familiensonntage

### Fitness für die ganze Familie

Springen, spielen, turnen und toben können Kinder und Erwachsene an den Familien-sonntagen von 09:00–12:00 Uhr in der Bewegungslandschaft und Schulturnhalle des TSV Schmiden. Unsere Übungsleiter beaufsichtigen seitens des Activity die Familien beim gemeinsamen Sporttreiben. Auch die benachbarte Schwimmhalle kann ab 10:00 Uhr zum Plantschen und Schwimmen mit den Kindern genutzt werden. Von 9:00–10:00 Uhr steht die Schwimmhalle ambitionierten Streckenschwimmern zur Verfügung.

Für Activity-Mitglieder gehören die Familiensonntage zum kostenlosen Freizeitprogramm. Wichtig: In den Schulferien (jeweils vom ersten Sonntag bis zum letzten Sonntag) und an Feiertagen findet der Familiensonntag nicht statt.

Die Anmeldung zum Angebot erfolgt über unser neues Kursbuchungstool auf der Activity-Website. Aus Kapazitätsgründen und um allen Familien ein angenehmes Sporttreiben zu ermöglichen, können sich 15 Mitglieder für das Angebot anmelden. Jedes Mitglied darf maximal 4 weitere Familienmitglieder mitbringen. Bitte beachtet, dass es sich hier um Kinder, Enkel oder Ehepartner:innen handelt und nicht um die beste Freundin der Tochter. Diese können wir aus versicherungstechnischen Gründen leider nicht mitmachen lassen.

**Ort:** Bewegungszentrum des TSV Schmiden (Friedensschulzentrum Schmiden)

**Termine:** jeweils sonntags von 09.00 - 12.00 Uhr (außer in den Schulferien)



Das große Vereinsstudio  
im Rems-Murr-Center

## 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:

- Montag bis Freitag bis 16.30 Uhr, pro 45 min. = 35,00 €
- Montag bis Freitag ab 16.30 Uhr, pro 45 min. = 55,00 €
- Samstag, Sonntag, Feiertag, pro 45 min. = 55,00€

Online Buchung unter [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)

## Kindergeburtstage feiern beim 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? Buche unsere Räumlichkeiten für den nächsten Kindergeburtstag. Egal ob Schnitzelgrube, Turnhalle oder digitaler Spielspaß, unsere Angebote lassen Kinderherzen höher schlagen.

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](mailto: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 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; Kaffeemaschine, Wasserkocher u. Servierwagen, Spüle, Tische und 16 Stühle, steht alles bereit.



## Kindergeburtstage feiern beim TSV Schmiden

### 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.

### 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, vollständige Küche (Geschirr, Gläser, Besteck, Spülmaschine, Kaffeemaschine), Kühlschrank, 20 Stühle, 7 Tische. Trinken und Essen kann demnach selbstverständlich mitgebracht werden.

### Badminton im 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 €.

Die Badminton-Courts sind in 30 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar.

### Indoor Soccer im Activity 5-16 Jahre

Neben dem Indoor-Soccer-Feld steht euch während der gebuchten Spielzeit eine rustikale Holzhütte im Activity zur Verfügung. Trinken und Fingerfood kann demnach selbstverständlich mitgebracht werden.

Das Soccerfeld ist in 45 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar

### Squash im Activity 10-16 Jahre

Buche doch einmal einen Squash Court für deinen Kindergeburtstag im Activity. Schläger sowie Bälle erhältst du gegen eine Gebühr am Empfang.

Schläger: 2,50 €, Bälle: 3,00 €

Squash-Courts sind in 30 Min. Intervallen für maximal 5 Stunden buchbar

# Work.



**AUTOHAUS  
FELIX KLOZ GMBH**



QUANTRON



MAXUS

# Unsere neuen Marken

# City.



A.GO

# GO!



SSANGYONG

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

Merowingerstraße 7-9  
70736 Fellbach-Schmidlen  
Tel. 0711 21300-100

Burgstallstraße 95  
70199 Stuttgart  
Tel. 0711 21300-300

Zuffenhauser Straße 95  
70825 Korntal  
Tel. 0711 21300-200

