

Ausgabe 2/2017

MUSKEL KATER



LEICHTATHLETIK
Bestleistungen in der Hauptsaison

JAZZ-TANZ
Tanzbegeisterung ist ansteckend

TISCHTENNIS
Sieger bei den Special Olympics

**KLAPPRADFREUNDE
SCHMIDEN**
Herausforderung bei der ersten WM

TAEKWON -DO
Europameister in der Abteilung

Die Zeitung des TSV Schmiden





Platsch – der Muskelkater möchte am liebsten einfach abtauchen bei der Tropenhitze.

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Stellen Sie sich vor, es herrschend draußen Mitte dreißig Grad Celsius, die Sonne knallt gegen die heruntergelassenen Rolläden und Sie fühlen sich, als müssten Sie alle fünf Minuten duschen und die Klammotten wechseln. Und dann gleich wieder duschen.

Und dann lautet Ihr verdammter Auftrag: schreib ein fluffiges Editorial für die Vereinszeitung. Über Sport. Und während Sie mit feuchten Händen auf der Computertastatur herumrutschen, versuchen Sie verzweifelt, auch nur einen einzigen klaren Gedanken zu fassen. An Sport. Aber ob Sie nun an Turnen oder Klettern, an Fußball oder Taekwon-Do denken – Ihnen ziehen

immer nur Gedanken an schwitzende Athleten vorm geistigen Auge vorbei. Menschen in durchweicherten Sportklamotten, mit hochrotem Kopf und einer selbstgemachten Pfütze zu den Füßen. Manche finden schwitzende, durchtrainierte Athletenkörper ja anziehend bzw. zum Ausziehen animierend. Die Werbung kokettiert mit solchen Figuren, wie sie eine Flasche irgendeines eiskalten Sportgetränks heben und ihnen die Flüssigkeit provozierend langsam in die Kehle rinnt. Unvergessen der Bauarbeiter-Boy im Muscleshirt, der mit einem Schluck aus der Cola-Light-Bottle eine ganze Generation von Frauen zum Seufzen brachte. Alles recht und gut. Aber an einem

Tag wie heute sind die vor Schweiß glänzenden, durch und durch trainierten Jungs und Mädels überhaupt nicht sexy – sondern nur arme Schweine. Heute will man ihnen eher sicherheitshalber einen netten Herrn vom Roten Kreuz schicken, um zu überprüfen, ob alles in Ordnung ist.

Durch schattenlose Vorstadtstraßen?

Welche Sportart kann man sich überhaupt bei 35 Grad vorstellen? Schwimmen, fällt Ihnen da ein. Sie schauen auf den Themenplan für die neueste Ausgabe. Da geht es um Tischtennis (Seite 5), Tae-

Kwon-Do (Seite 16) oder auch Klettern (Seite 15). Das sind alles fantastische Themen, bis man sich vorstellt, sie jetzt in einer saunartig aufgeheizten Sporthalle zu betreiben. Und natürlich steht in der ganzen verfluchten Ausgabe keine einzige Zeile über die einzige Sportart, die einem die Gedanken jetzt ein bisschen abkühlen könnte. Jetzt ein Kopfsprung in ein kühles, hellblau schimmerndes 50-Meter-Becken. Erst einmal möglichst viele Armzüge lang unter Wasser bleiben, wo sich alles so frisch anfühlt...

Entschuldigung, ich vergesse mich. Vielleicht bringt ja der Blick in den Veranstaltungskalender eine Inspi-

ration. „Stuttgart-Lauf“, steht da, „Halbmarathon“. Bei diesen Temperaturen 21 Komma irgendwas Kilometer durch die weitestgehend schattenlosen Vorstadtstraßen rennen. Unfassbar. Jemßwerjwfs! Sorry again, ich bin mit meinen verschwitzten Händen von der Tastatur abgerutscht.

Liebe Leserinnen und Leser, das wird so nichts. Der Muskelkater hüpfert jetzt einen Runde unter die Dusche – und dann geht es ab ins Ristorante Stadio, um einen Platz unter der Markise zu ergattern. Die einzige Sportart, die heute drin ist, ist ein eiskaltes alkoholfreies Weißbier bei Arcangelo Porro. Schwitzen Sie lange und in Frieden!

Der Muskelkater



Genießen Sie italienisches Flair in gemütlicher Atmosphäre

Dienstag – Freitag 17.00 – 24.00 Uhr
 Samstag, Sonntag und Feiertag 11.30 – 23.00 Uhr
 (durchgehend warme Küche)
 Montag Ruhetag

TSV Schmiden – Stadion Restaurant
 Nurmweg 8
 70736 Fellbach-Schmiden
 Telefon 07 11 / 51 34 51

Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.





Welche Sportart kann man sich überhaupt bei 35 Grad vorstellen?

Cyberchonder

Über die Flut von Infos im virtuellen Wartezimmer und ein Faktencheck Rücken

Ob Kopfschmerz, Schwindel oder taube Finger: Im Internet findet sich zu jedem Symptom eine passende Diagnose. Längst informieren sich Betroffene online über Krankheiten. Nach wenigen Klicks ist der Weg ins Reich der selbsternannten Therapeuten und Leidensgenossen gebahnt. Schnell bei Google das betreffende Symptom eingegeben und schon offeriert der Internet-Suchdienst als einen der ersten Treffer ein Forum.

Mit dem nächsten Klick katapultiert es den Ratsuchenden mitten hinein ins virtuelle Wartezimmer. Leidende beraten sich dort über kleinste Beschwerden und echte Krankheiten, bemitleiden sich gegenseitig und bieten gleich eine ganze Latte von Diagnosen an.

„Das ist bestimmt eine HWS-Blockierung“, schreibt der Erste und der nächste meint: „Ich würde mich da immer auf Borreliose untersuchen lassen.“ Die Dritte berichtet, dass ihr Mann an einem Cluster-Kopfschmerz leide, der unbehandelt zur Erblindung führen könne.

Was eben noch harmlose Kopfschmerzen und Schwindel waren, ist plötzlich zu einer gefühlten Bedrohung geworden und mancher ist sich nach kurzer Zeit sicher, einen Hirntumor, einen Schlaganfall oder Multiple Sklerose zu haben. Für so einen Fall haben die Medien längst einen Begriff erschaffen: Der Hypochonder ist tot – es lebe der Cyberchonder!

Die unüberschaubare Flut medizinischer Informationsangebote im Internet macht es dem Laien schwer, korrekte wie hilfreiche Fakten zu beschaffen und es ist mitunter schwierig, seriöse Gesundheitsseiten von unseriösen zu unterscheiden. Auch ob ein Internet-Angebot von einer Pharmafir-

ma gesponsert wird oder ein anderes profitorientiertes Unternehmen dahintersteckt, ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen.

Fest steht – und da sind sich Internet-Anbieter, Patientenvertreter und Mediziner längst einig – selbst die beste Kenntnis der Fakten ersetzt nicht den Besuch beim Arzt.

Hier nun ein kleiner **Faktencheck zum Thema Rücken:**

Bei Rückenschmerzen schonen?

Ganz im Gegenteil! Ein Großteil der Rückenschmerzen kommt

von mangelnder Bewegung. Sport und regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag sind die beste Art, den Rücken zu stärken. Bewegung fördert zudem die Ernährung der Bandscheiben. Bei akuten unspezifischen Rückenschmerzen gilt: Für

Bei einem Bandscheibenvorfall hilft nur eine Operation?

Auch das ist falsch. Laut Statistiken erleiden jährlich rund 180 000 Menschen einen Bandscheibenvorfall, von denen rund 70 000 bis 80 000 deswegen operiert werden. Einige Experten kritisieren diese Zahl jedoch als zu hoch und meinen, dass mindestens der Hälfte aller Operierten mit einer konservativen Behandlung – also Physiotherapie, Rückenschule und Muskelaufbau – geholfen werden könnte.

Rückenbeschwerden treten nur im hohen Alter auf?

Rückenschmerzen betreffen rund 60 Prozent der Deutschen zwischen 14 und 29 Jahren, so eine Erhebung der Betriebskrankenkassen. Gründe liegen auf der Hand. Wir sitzen heute weitaus mehr als noch vor 50 Jahren. So ist ein Bandscheibenvorfall mit Anfang 30 längst keine Seltenheit mehr.

Die Bandscheiben sind der Grund für Rückenschmerzen?

Beginnende leichte Schmerzen deuten eher auf verspannte Mus-

kulatur, wenig Bewegung oder falsche Bewegungsabläufe hin. Auch die Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbels ist von großer Bedeutung. Oft spielen die Bandscheiben gar nicht die Hauptrolle.

Hexenschuss = Bandscheibenvorfall?

Ein Hexenschuss bezeichnet lediglich einen stechenden Schmerz im Rücken, ausgelöst durch Nervenreizungen und ausgeprägte Muskelverspannungen. Bei einem Bandscheibenvorfall reißt die äußere Hülle der Bandscheibe. In der Folge tritt der weiche Kern aus und kann auf Nervenbahnen drücken. Es können teils starke Schmerzen sowie Taubheitsgefühle in Armen und Beinen folgen.

Bei einem Bandscheibenvorfall hilft nur eine Operation?

Auch das ist falsch. Laut Statistiken erleiden jährlich rund 180 000 Menschen einen Bandscheibenvorfall, von denen rund 70 000 bis 80 000 deswegen operiert werden. Einige Experten kritisieren diese Zahl jedoch als zu hoch und meinen, dass mindestens der Hälfte aller Operierten mit einer konservativen Behandlung – also Physiotherapie, Rückenschule und Muskelaufbau – geholfen werden könnte.

Rückenbeschwerden treten nur im hohen Alter auf?

Rückenschmerzen betreffen rund 60 Prozent der Deutschen zwischen 14 und 29 Jahren, so eine Erhebung der Betriebskrankenkassen. Gründe liegen auf der Hand. Wir sitzen heute weitaus mehr als noch vor 50 Jahren. So ist ein Bandscheibenvorfall mit Anfang 30 längst keine Seltenheit mehr.

Christopher Graf



Nicht nur bei Rückenschmerzen ist ein Faktencheck entscheidend.

Gesundheitsseite



Montag bis Freitag
07-20 Uhr
Telefon 0711-57 36 33
termin@zahnzentrum-fellbach.de

In unserer modernen Zahnarztpraxis bieten wir eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie:

- Implantologie | Parodontologie
- Prophylaxe | Ästhetische Zahnheilkunde
- Kinderzahnheilkunde
- NEU: Schonende Laserbehandlung
- Hauseigenes zahntechnisches Labor
- Extra lange Öffnungszeiten

DR. GEORG VINTZILEOS
Stuttgarter Straße 26 | 70736 Fellbach
www.zahnzentrum-fellbach.de

„STROM AUS DER REGION.“

TreuePlus Regio – WEIL'S VON HIER IST.



Unser neuer Tarif, der Ihre Treue belohnt und auch für regionale Nachhaltigkeit steht. TreuePlus Regio – Strom von effizienten Anlagen aus Fellbach und Umgebung.

Sie sind interessiert? Infos unter:
Telefon 0711/ 57 5 43 -25 oder
www.stadtwerke-fellbach.de

SWF
STADTWERKE
FELLBACH

PHYSIOGRAF



Alle aktuellen Kurstermine auch online unter www.physio-graf.de

DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr Baby-Massage-Plus ab 08.05.	8:10 – 9:10 Uhr Rückengymnastik 17:15 – 18:15 Uhr Pilates	9:00 – 10:00 Uhr Pilates Einsteiger 10:15 – 11:30 Uhr Hatha Yoga 17:45 – 18:45 Uhr LifeKinetik® ab 15.03.	10:45 – 12:00 Uhr Beckenbodentraining ab 06.04. 18:15 – 19:30 Uhr Hatha Yoga ab 20.04.	8:00 – 9:00 Uhr Pilates 9:15 – 10:15 Uhr RückenFit
17:30 – 18:30 Uhr RückenFit 18:30 – 19:30 Uhr RückenFit		19:00 – 20:00 Uhr Pilates	19:45 – 20:45 Uhr RückenFit	

Physiotherapie Graf | Ohmstraße 15 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 / 5780478 | www.physio-graf.de

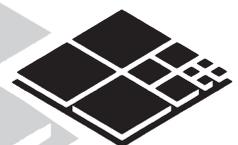
UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

RAINER BÜRKLE



FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN



Die Teens zeigen beim Schmidener Sommer ihr Können.

Es heißt wieder: Bühne frei

Jazz Dance Company: Tanzbegeisterung ist ansteckend

Tanzbegeisterung ist ansteckend – so könnte das Fazit der jüngsten Vorführungen und Aktionen der Jazz Dance Company lauten. Flott, wenn auch mit ein bisschen Verspätung ging es beim Seniorentreff im Dietrich-Bonhoeffer-Haus mit Tanz in den Mai. Die Tänzerinnen der Jazz Dance Company waren als Akteure dabei. Organisiert wurde das bunte Programm von der Leiterin des Seniorentreffs mit Tanz in den Mai. Die Tänzerinnen der Jazz Dance Company waren als Akteure dabei. Organisiert wurde das bunte Programm von der Leiterin des Seniorentreffs mit Tanz in den Mai. Die Tänzerinnen der Jazz Dance Company waren als Akteure dabei. Organisiert wurde das bunte Programm von der Leiterin des Seniorentreffs mit Tanz in den Mai.

Mitglieder der Jazz Dance Company Lust und Zeit hätten, dort zwei flotte Tanzchoreografien vorzuführen. Schnell war die Entscheidung getroffen! „Ja, da kommen wir gern und freuen uns drauf“, sagte

Mal fetzig bunt, mal glitzernd elegant

Silvia Bürkle-Kuhn. Katharina Patt-Schmid, Katharina Patt-Matzner. Trainiert wird bei der Jazz Dance Company rund ums Jahr engagiert und zwei Showtänze, die gut in so ein Nachmittagsprogramm passen, hat man fest im Repertoire. Vor so einer Vor-

führung wird alles noch einmal intensiv wiederholt, die Aufstellungen und Positionen genau festgelegt. Ein passendes Outfit – mal fetzig bunt mal glitzernd elegant – macht den Auftritt perfekt. Im Dietrich-Bonhoeffer-Haus hat alles bestens geklappt. Ja, es war viel besser als erwartet, denn die Tanzfläche im Saal war so groß, sodass man richtig Platz hatte und voll loslegen konnte. Die Tänzerinnen der Jazz Dance Company waren sehr zufrieden mit ihrem „Tanz in den Mai“ und dem ersten Auftritt in 2017. Vom Publikum gab es reichlich Applaus für die mitreißenden Showtänze im passenden Outfit!

Danach hieß es „Fläche frei“ und das Tanzparkett gehörte den Zuschauern. Der Auftakt ist gemacht. Im Jahr 2017 wird es noch viele Bühnenauftritte und Vorführungen geben. Nicht nur die Erwachsenen, auch die Kinder- und Jugendgruppen haben einiges geplant und freuen sich mächtig darauf. Schließlich möchte man auch zeigen, was man kann! Am letzten Juniwochenende geht es zum Kinder- und Jugendfestival nach Stuttgart, zwei Gruppen der Jazztanzabteilung haben dort ihren Auftritt vor der Kulisse des Neuen Schlosses. Ein Wochenende später stehen alle – Kinder, Jugendliche und Erwachsene – auf der Showbühne beim Schmidener Sommer. Im Herbst sind weitere Auftritte geplant und dazwischen geht es auch

Gäste mit temperamentvollen Showtänzen zu begeistern. Bis dahin wird fleißig trainiert, an den Tanzkombinationen und Tänzen gefeilt. Bei den Kindern geht das natürlich viel spielerischer, aber auch schon die Minis sind mit Feuereifer dabei und eine Vorführung auf der Bühne ist immer etwas Spannendes. Die Kinder- und Jugendkurse sind so beliebt, dass die Nachfrage nach diesen Angeboten der Jazztanzabteilung riesengroß ist. Der Spaß am Tanzen ist etwas für Groß und Klein, für Jung und Alt – und den sollte sich keiner entgehen lassen. Zuschauen macht Freude und das Mittanzen macht dazu noch fit.

Christine Knödler

Info: Silvia Bürkle-Kuhn, Telefon 0 71 51/4 34 88.



Wir sind für Sie da:

Wir machen den Weg frei.

In Fellbach. Im Herzen der Region.

www.volksbank-stuttgart.de

Volksbank Stuttgart eG



Beim TSV Schmiden ist klar: Tanzen macht Spaß. Die Jazz Dance Company mit Trainerin Silvia Bürkle-Kuhn.

Schmidener Duo gewinnt

Erfolgreich bei den Special Olympics Landesmeisterschaften im Tischtennis

In Offenburg trafen sich 750 Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung samt ihren 300 Betreuern, um an vier Wettkampftagen in zwölf Sportarten ihre Landesmeister zu küren. Organisiert wurde die Veranstaltung, die von 16. bis 19. Mai stattfand, vom Landesverband Baden-Württemberg des SOD unter der Schirmherrschaft von Daniela Schadt, der Lebensgefährtin des früheren Bundespräsidenten Joachim Gauck. SOD steht für Special Olympics Deutschland (SOD) und ist die deutsche Organisation der weltweit größten, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannten Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Im Jahr 1968 von Eunice Kennedy-Shriver, einer Schwester von US-Präsident John F. Kennedy, ins Leben gerufen, ist

Wochen zu Ende gegangenen TT-Weltmeisterschaften in Düsseldorf gewann Petrisa Solja mit ihrem chinesischen Partner Fang Bo im Mixed die einzige Medaille für den Deutschen Tischtennisbund. Dass es „nur“ Bronze wurde und das Spiel um Gold den beiden verwehrt blieb, war wohl auch den sprachlichen Problemen der beiden im entscheidenden Doppel im Halbfinale geschuldet. Sie konnten nicht mit-



Beim Table Tennis Day

Kommunikation ist der Schlüssel

Special Olympics heute mit nahezu 5 Millionen Athleten in 170 Ländern vertreten.

In den angebotenen Sportarten – unter anderem Tischtennis – gibt es Wettbewerbsmöglichkeiten sowohl im Einzel- als auch im Mannschaftssport und in fast allen Sportarten sogar „unified“-Wettbewerbe. Unified heißt gemeinsam, Menschen mit und ohne Behinderung machen gemeinsam Sport.

Das Schmidener Duo Hartmut Freund und Heinrich Schullerer traten in Offenburg zusammen im Unified Wettbewerb an. Die beiden Tischtennispieler erfüllten mit einer annähernd gleichen Spielstärke die Teilnahmebedingungen des International Special Olympics und stellten sich einer spielstarken Konkurrenz.

Im TT-Doppel kommt es nicht so sehr auf die individuelle Klasse der Einzelspieler an, sondern viel mehr auf deren Harmonie und Abstimmung am Tisch. Kommunikation ist angesagt. Bei den vor wenigen

einander kommunizieren.

Aber wie funktioniert die Kommunikation im TT-Doppel mit einem schwer geistig behinderten Spielpartner wie Hartmut Freund? Der Spiegel schrieb in einer vor kurzem erschienenen Reportage über Hartmut „Er ist geistig schwer behindert, allein völlig hilflos, eigentlich ein Fall fürs Pflegeheim.“ IQ 46, er kann nicht sagen, ob er friert, Durst hat oder krank ist. Aber Hartmut hat eine große Leidenschaft, die er mit seinem Doppelpartner teilt, Tischtennis.

Leidenschaft macht erfinderisch und so hat sich Hartmut Freund's Bruder Norbert, der ihn bei allen Wettkämpfen begleitet und betreut, bestimmte Synonyme für Spielsituationen wie zum Beispiel das Aufschlagspiel ausgedacht. Heinrich Schullerer ist zwischenzeitlich mit diesen vertraut und fordert Hartmut beim Aufschlag auf, „Kakao“ oder die „scharfe An-

nett“ zu spielen. Die „scharfe Annett“ ist ein langer Aufschlag in des Gegners Rückhand. Als Mitspieler kann er sich dann auf den Rückschlag einstellen und häufig mit dem dritten Ball punkten.

So auch im Finale des Unified Doppels, bei dem Freund/Schullerer in einem begeisternden Match Benno Frank (im Bild unten 2. von rechts) und Bundesliga-Schiedsrichterin Alexandra Schork (Bild unten 2. von links), die für die Johannes-Diakonie Mosbach antraten, bezwingen konnten.

Mit dem Sieg im Unified Doppel in der stärksten Leistungsklasse bei den Landesmeisterschaften von Baden-Württemberg haben sich Freund/Schullerer nun für die Nationalen Special Olympics im kommenden Jahr in Kiel qualifiziert. Dort werden sie mit mehr als 4000 vorwiegend geistig behinderten Athleten versuchen, im Tischtennis ebenfalls den Titel im Unified Wettbewerb zu erringen. Auf dieses Ziel arbeiten die beiden Tischtennisbegeisterten hin. Denn ein Sieg von Hartmut Freund und Heinrich Schullerer in Kiel würde die Qualifikation für die Special Olympics World Games Abu Dhabi 2019 bedeuten, den Paralympischen Weltspielen der geistig Behinderten Sportler.

Die Ziele sind also gesteckt für das Schmidener Duo und darüber hinaus will Hartmut Freund auch seinen Einzeltitel von 2016 bei den National Special Olympics von Hannover verteidigen.

Wir freuen uns mit unserem Sportkamerad Hartmut Freund, dass er mit seinen Erfolgen auch im Unified Wettbewerb für gelebte Inklusion beim TSV Schmiden und in der Tischtennis-Abteilung steht und ein begeisterter Botschafter unserer Sportart ist. Mehr zu erfahren gibt es über Hartmut auf seiner Facebook-Seite (<https://de-de.facebook.com/freund.hartmut/>).

Ekkehard Schulz,
Heinrich Schullerer
Info: ekkehard.schulz@tischtennis.tsv-schmiden.de

TELEKIM

Telefonie- & IT-Lösungen



TELEKIM GMBH

Benztstraße 11-13
70736 Fellbach-Oeffingen
Tel. 07 11/5 10 97 98-0
Fax 07 11/5 10 97 98-88
E-Mail: info@telekim.de

Übernachten, frühstücken,
tagen & feiern
in besonderem Ambiente.



HOTEL BÜRKLE garni
Augustenstraße 1
70736 Fellbach
www.HotelBuerkle.de

Für die richtige
Einstellung.

www.stzw.de/lokal

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
8.30 bis 18.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 13.00 Uhr

Endlich zuhause!

Auf der Suche nach einem Eigenheim?
Wir haben das Passende für Sie!



0711 - 51 50 500
www.ebner-buerkle.de

EBNER
Bürkle



Das Schmidener Duo Hartmut Freund (li.) und Heinrich Schullerer (re.) auf dem Siegerfoto des Unified Wettbewerbs mit den Zweitplatzierten Benno Frank (2. v. re.) und Bundesliga-Schiedsrichterin Alexandra Schork.

Einkaufen erleben!



Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.
www.kauf-vor-ort-stuttgart.de



Spannend bis zum Schluss

Das Sportforum des TSV Schmiden nimmt eine wichtige Hürde

In der jüngsten öffentlichen Sitzung des Gemeinderates am 20. Juni waren die Zuschauerplätze des Sitzungssaals im Rathaus gefüllt. Zwanzig Vertreter des TSV und seiner Abteilungen waren zu der für den TSV wichtigen Gemeinderatssitzung gekommen. Die ersten Tagesordnungspunkte befassten sich mit der Bezuschussung der Bauprojekte activity und Sportforum.

Während des Meinungsaustausches der Fraktionen konnte man die steigende Anspannung der Zuhörer deutlich wahrnehmen. Denn zu diesem Zeitpunkt entstand der Eindruck, dass die Abstimmung gegen den TSV laufen würde. Nur die Freien Wähler/Free Demokraten unterstützten den Antrag des TSV uneingeschränkt. Die Stadtverwaltung in Person von Günter Geiger relativierte die Vorwürfe gegen den TSV und bestätigte den frühzeitigen und regelmäßigen Informationsfluss des TSV in Richtung Stadtverwaltung. Dennoch war zu diesem Zeitpunkt niemand in der Lage, das Abstimmungsergebnis vorherzusagen. Dies zeigte sich auch in den Abstimmungen der einzelnen Punkte dann deutlich. Mit sehr stark variierenden Verteilungen an Gegenstimmen und Enthaltungen wurden dennoch bei beiden Projekten der Bezuschussung zugestimmt.

Die Erleichterung in den Mienen der 20 Vereinsvertreter war deutlich zu erkennen. Zu Feier des Tages gruppierte sich ein Teil der TSVler noch zum gemeinsamen Eisessen. Mit dieser Zusage können die Umbauarbeiten im Sportforum nun zeitnah begonnen werden. Der Schwerpunkt der Arbeiten wird auf den neuen Geschäftsstellenmöglichkeiten liegen. Diese soll trotz der Verzögerungen die neuen Räumlichkeiten in diesem Jahr noch beziehen.

Der Indoorspielplatz für Junge und Junggebliebene

In der Arena im TSV Sportforum, einer Multifunktionshalle, soll Platz für Sportarten wie Parcour, Slackline, Speedminton, Flag-Football und weitere Trendsportarten entstehen. Freunde des ambitionierten Fun-Sports ohne Wettkampfcharakter sollen hier ihr neues Zuhause finden. Dafür stellt der TSV in der Arena die räumlichen und ausstattungstechnischen Bedingungen bereit. Mit der Firma Cube-Sports ist einer der in Deutschland führenden Ausstatter im Bereich Parcour mit an Bord in der Arena. Mit dem innovativen und stabilen System von Cube können mit wenigen Handgriffen Erwachsene, Jugendliche und Kinder unzählige Variationen an Hindernissen, Balancierstationen, Rampen, Stangen, Hanggleitern und Rutschen auf- und umbauen. Damit kann der Trendsport



Die Arena im neuen Sportforum des TSV Schmiden soll viele Möglichkeiten bieten

Parcour von den Straßen und Hausdächern in den wetterunabhängigen Raum geholt werden. Die Schulung der Grundkomponenten menschlicher Bewegung – Kraft, Beweglichkeit und Koordination sowie das Verbessern der körperlichen und mentalen Selbsteinschätzung und die Verbesserung des Selbstbewusstseins durch das Überwinden zunächst unüberwindbar erscheinender Hindernisse sind die pädagogischen Aspekte der Sportart Parcour.

Hauptsächlich ist es jedoch der Spaß an Bewegung, der Adrenalin-Kick bei einem neuen Sprung oder einer neuen Technik zur Überwindung eines Hindernisses, das Glücksgefühl beim Schaffen einer neuen Aufgabe und die Freude beim Überlegen neuer Parcours. Ergänzt wird das Angebot von Cube-Sports durch bekannte Groß- und Kleingeräte aus den Turnhallen der Möglichkeit von Slackline sowie einer Air-Track-Bahn. Diese Hüpfburg in Bodenläuferform erlaubt Sprünge und akrobatische Elemente, die dem Gefühl des Fliegens nahe kommen. Der Fantasie sind in Kombination mit Cube-Elementen und Slacklines keine Grenzen gesetzt, um mit Sprüngen und akrobatischen Elementen spaßige Stunden mit Freunden zu verbringen.

Für die Freunde des Mannschafts- oder Rückschlagsports können neben den eher unbekannteren Sportarten Speedminton und Flag-Football auch die bekannten Dauerbrenner Basketball, Volleyball und natürlich auch Street-Soccer

(4:4;2;2) gespielt werden. Die eigens dafür geplante Fun-Sport-Abteilung steckt noch in den Planungs-Kinderschuhen, soll aber mit Eröffnung des Sportforums für die Fun-Sportler in Schmiden und Umgebung mit ausreichend Hallenzeiten im Sportforum versorgt werden, um dem Bewegungsdrang der großen und kleinen Sportspielenthusiasten genügend Auslauf zu geben.

Felix Hug



Robin Vogt

Reversus – das Rückenkompetenzzentrum

Zunächst einmal möchte ich mich euch vorstellen. Wer die März-Aus-

gabe des Muskelkaters gelesen hat, hat sicherlich schon einiges über mich erfahren:

Mein Name ist Robin Vogt und ich bin der künftige Leiter des Reversus – dem Rücken-Kompetenzzentrum. Ich selber fand meine Wurzeln im Sport über das Schwimmen. 14 Jahre habe ich diesen Sport als Wettkampfsport betrieben. Seit jehher bin ich Mitglied im TSV Schmiden und bin heute noch als Trainer in der Schwimmabteilung tätig. Vor etwas mehr als einem Jahr fand ich meinen Weg ins activity, um mein Studium in der Fitnessökonomie zu absolvieren. Nun wechsle ich also zur Eröffnung des Sportforums in die Wilhelm-Stähle-Straße und übernehme das Rückenzentrum. Was genau geschieht dort? Und für wen ist das Reversus geeignet?

Die meisten unter euch kennen es vermutlich; der Rücken meldet sich im Laufe der Zeit immer wieder. Egal ob er sich verspannt anfühlt, er schmerzt oder ob man merkt, dass die Körperhaltung nicht mehr ganz stimmt. Im Laufe des Lebens leiden etwa 80 Prozent der deutschen Bevölkerung unter Rückenbeschwerden, wenn auch teils nur kurzzeitig. So meldete es die Techniker-Krankenkasse in ihrem Gesundheitsreport von 2014.

Im Prinzip sollte also jeder etwas für seinen Rücken tun, dementsprechend möchten wir bei uns auch niemanden ausschließen. In unserem Konzept werden Leute, die etwas rehabilitativ für ihren Rücken

tun möchten, wenn etwa schon Beschwerden vorliegen, genauso berücksichtigt wie die Personen, die eher nach einem Präventivangebot suchen.

Darüber hinaus denken wir auch an ein Angebot für Kinder. Sie brauchen einen starken und gesunden Rücken. So stellen die Schulranzen, vor allem auch im späteren Schulkindalter eine immer größere Belastung für die Wirbelsäule der Kinder dar. Ebenso möchte ich auch Arbeitgeber ansprechen. Denn ebenso in der betrieblichen Gesundheitsförderung werden wir präsent sein. Eine Krankschreibung aufgrund von Rückenbeschwerden kann unter Umständen zu einer langwierigen Sache werden, im Schnitt 17,5 Tage. Zum Vergleich eine „normale“ Krankschreibung dauert durchschnittlich nur 12,5 Tage. Auch das geht aus dem Gesundheitsreport der Techniker-Krankenkasse (2014) hervor. Deshalb ist es umso wichtiger, Arbeitnehmer präventiv, teilweise aber auch rehabilitativ vor Rückenproblematiken zu schützen.

Aber wie realisieren wir das Ganze? Wie kann man sich einen Ablauf im Reversus vorstellen?

Das Ziel innerhalb dieser ein bis 1,5 Jahre soll sein, dass ihr eure Ziele, den Rücken betreffend, erreicht und anschließend den nächsten Schritt gehen könnt. Die Ziele können völlig verschieden sein. Letztendlich werden alle Ziele aber eines gemeinsam haben. Wir versuchen, euch auf optimalste Weise auf den Alltag vorzubereiten. Denn die Wirbelsäule verbindet sozusagen eure Extremitäten. Dementsprechend ist es völlig gleich, welche Bewegung ausgeführt wird. Die Wirbelsäule ist so gut wie immer mit an der Bewegung beteiligt. Der Punkt ist, den Körper als eine Einheit zu betrachten. Die Ursache der Rückenbeschwerden ist oft gar nicht im Rücken zu finden, sondern die Ursache kann auch an entfernteren Punkten wie beispielsweise im Fuß lokalisiert sein. Diese Ursache gilt es zu finden.

Unser Ziel ist es, die Trainingsplanung, -steuerung und -ausführung so individuell wie möglich zu gestalten. Ebenso wichtig ist uns, dass ihr selbst euren Körper versteht und seine Signale besser deuten könnt. Bei all dem werden wir von dem Profiteam der Physiotherapie-Praxis Graf unterstützt, um euch eine kompetente Betreuung zu bieten.

Wer Fragen hat, kann sich gerne melden (r.vogt@activity-fellbach.de).

bleibt schön aufrecht!
Und bis bald!

Euer Robin Vogt

Info: www.tsvschmiden.de/sportforum



KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.15 Uhr: Fitnessgymnastik		08.30 – 09.30 Uhr: Fitnessgymnastik		8.30 – 9.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Intensiv	9.00 – 9.45 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
17.30 – 19.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKI (für Einsteiger)	9.00 – 10.00 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves- MorningDance, ab ca. 40 Jahre	09.30 – 10.30 Uhr: Fit trotz Gewicht für Frauen	09.40 – 10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	9.30 – 10.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Gemäßigt	10.40 – 11.25 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.30 – 19.30 Uhr: Rückenschule		09.30 – 10.30 Uhr: Sport nach Krebs		15.30 – 16.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 2-6 Jahre	12.20 – 13.05 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv		9.45 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKII				16.30 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 6-8 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	17.30 – 19.00 Uhr: Funktionelles Körpertraining	15.00 – 16.00 Uhr: Die fünf Esslinger		17.00 – 18.00 Uhr: Kreativer Kindertanz, ab 3-6 Jahre		
				18.00 – 19.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 8-14 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre	19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout	18.00 – 19.00 Uhr: Fitnessgymnastik Turnen	19.00 – 20.30 Uhr: Turnier Latein D/S-Klasse	17.15 – 18.15 Uhr: Kreativer Kindertanz, 4-9 Jahre		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch		18.45 – 20.00 Uhr: Hatha Yoga	19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt			
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power		19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	20.00 – 21.00 Uhr: BBP (Kräftigung)	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5-8 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre		19.00 – 20.00 Uhr: Turnier Standard D/C-Klasse	20.00 – 21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 1, 8–10 J.		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKX
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKIII	20.00 – 21.00 Uhr: Zumba für Erwachsene	20.00 – 21.00 Uhr: Turniergruppe Basic Technik	20.00 – 21.30 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 2, 10–12 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix	20.00 – 21.00 Uhr: Step Aerobic	20.00 – 21.15 Uhr: Hatha Yoga	20.30 – 21.30 Uhr: Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–17 J.		
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 J.		20.30 – 22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann		19.30 – 20.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVIII (für Einsteiger)		
				19.30 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele		
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness			20.15 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer	20.30 – 21.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVII		
	21.30 – 22.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKV	21.00 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse		21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVI		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV						



Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 70,00 €, (3) 98,00 €

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 26.9.)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Morning Wake up Dance mit einer bunten Tanzmischung, die jung, beweglich und vital hält! Mit einfachen, tänzerischen Bewegungen aktiv in den Tag starten und die Morgeneinmüdigkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal
Kosten: 9 Übungseinheiten = (2) 45,00 €, (3) 63,00 €

Mini Dance (ca. 5-8 Jahre) (Start 22.9.)

Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielend Koordination u. Beweglichkeit verbessern! Körper- und Haltungsschulung, kreativer Materialeinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewusstsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 80,00 €

Midi Dance (ca. 8-12 Jahre) (Start 22.9.)

Über einfache Warm up's bis zum Erlernen fetziger Dance-Kombis und Choreographien auf tolle Musik! Tanzen wie ein Star! Hip ist in! Dance ist in!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 80,00 €

JazzTeens (ca. 13-17 Jahre) (Start 22.9.)

All around Dance! Energiegeladenes Dance-training mit Bewegungs- und Ausdauer-schulung, durch versch. Elemente aus Jazz-, Funk-, Street- und Latin-Dance, gemixt mit fetziger Musik! Abtanzen mit aktueller Musik! Fun pur!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 80,00 €

Bei allen Kursen ist bei vorhandenem Platz der Einstieg jederzeit möglich! Bei Bedarf auch Kurse für Fortgeschrittene im Jazzdance! Weitere Kids-Kurse in Planung.

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB (Anmeldung unter www.activity-fellbach.de)

Jeder Kurs 8 Einheiten

Die "Fünf Esslinger" (Start 13.9.)

Ein Programm für lebenslange Fitness - zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen. Das Programm ist für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen und die wichtigsten Fitnesskomponenten wie Leistung, Kraft, Balance und Dehnung trainieren wollen um eine möglichst lange Lebensqualität zu behalten.

Kursleitung: Ursula Besemer
Ort: Pavillion Albert-Schweitzer Schule
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

Fitness kompakt & Fit Mix

Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdaueranteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 80 Minuten den ganzen Körper trainieren und zusätzlich viel Spaß haben möchten.

Fitness kompakt (Start 14.9.)

Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 11.9.)

Kursleitung: Uwe Wilke
Ort: Spiegelsaal
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Funktionelles Körpertraining (Start 12.9.)

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewogenes und intensives Training für den ganzen

Körper. Kräftigung und Mobilisation von Muskeln und Gelenken sind die Kursschwerpunkte. Dazu gehört ein gesundheitsorientiertes Training für Wirbelsäule und Rücken. Ein abwechslungsreiches Kursprogramm und gute Laune sind garantiert.

Kursleitung: Heike Mühleisen
Ort: TSV-Bewegungszentrum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 72,00 €, (3) 96,00 €, (4) 288,00 €

Hatha Yoga (Start 13.9.)

Hatha-Yoga (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Er will den Menschen helfen, sich selbst zu heilen. Indem man eine bessere Einstellung zu sich selbst findet, größere Klarheit im Hinblick auf sein eigenes Leben schafft, Prioritäten im eigenen Handeln setzt und mit einer tieferen Quelle im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltungen), die den verschiedenen Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie mudras (Gesten) und Meditation.

Kursleitung: Sigrun Bräuninger
Ort: Jugendraum Stadion Schmidener
Kosten: 8 Kurseinheiten (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Senioren-Rückenfitness (Start 14.9.)

Wir machen Sie stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Aber auch die Beweglichkeit kommt nicht zu kurz. Hier kann jeder mitmachen.

Kursleitung: Sonja Kraning
Ort: TSV-Bewegungszentrum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Rückenschule (Start 11.9.)

Sie leiden unter Rückenschmerzen/-beschwerden und wollen etwas dagegen tun? Dann besuchen Sie unsere Rückenschule! Neben der Vermittlung von Wissen über die Wirbelsäule, die Bandscheiben und die Ursache von Rückenschmerzen, bekommt man auch alltagstaugliche Tipps an die Hand, wie man sich rückenschonend bewegt. Doch die Theorie ist nur ein kleiner Teil. Sportpraxis, in der Sie verschiedene Übungen erarbeiten, die sie auch zu Hause absolvieren können, nimmt den größeren Part ein

Kursleitung: Vanessa Gerstenberger
Ort: Schmidener Besprechungsraum
Kosten: (1) 60,00 €, (2) 96,00 €, (3) 120,00 €

Wirbelsäulengymnastik (Start 11.9.)

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel sowie durch einseitige und falsche Alltagsbewegungen. Dem können Sie entgegenwirken: durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein die Wirbelsäule schützendes und entlastendes Muskelkorsett aufgebaut.

Kursleitung: Petra Lindner, Annette Rückle
Ort: Gymnastikraum im Stadionrestaurant Schmidener
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

JAZZABTEILUNG

(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de)

Jazz Fever (Start 25.9.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Techniks Schulung aus dem JazzDance hin zu verschiedenen, einfachen Choreographien unterschiedlicher Jazz Dance Styles. Ohne Leistungsdruck mit viel dynamischer Musik und Spaß in der Gruppe.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmidener
Kosten: 8 Übungseinheiten = (2) 40,00 €, (3) 56,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 18.9.)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab ca. 30 Jahren, keine Vorkenntnisse notwendig. Einfache DanceMoves mit Elementen aus versch. Dancerichtungen (Latin-Salsa, Jazz,



KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

activity - der Freizeit sportclub
 Heike Schader
 Bühlnstr. 140, 70736 Fellbach
 Telefon: 0711 / 5104998-26
 Fax: 0711 / 5104998-33
 h.schader@activity-fellbach.de
 www.activity-fellbach.de



KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de
 Nächster Startzeitpunkt: Di., 25.7.

Einzig für 8-Einheiten-Kurse, die in Schmidener stattfinden, kann man sich auch noch schriftlich anmelden. Die Anmeldung kann dann in der GST oder im activity abgegeben werden.



SCHWIMMABTEILUNG

(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

Aqua Fitness

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden. Ein intensives Training, das die Muskeln kräftigt und die Kondition steigert.

Aqua-Power

Das ist Aerobic, Step-Aerobic oder auch funktionelle Schwerpunktgymnastik einmal anders - nämlich im Wasser. Durch den Wasserwiderstand erzielt man bei der Gymnastik, die sehr muskel- und gelenkschonend ist, intensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig.

Fit im Wasser

Ein Fitnessprogramm, das die spezifischen Eigenschaften des Wassers konsequent für das Training ausnutzt. Die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben wird entlastet, Gelenke und Bänder werden geschont. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt und die Fitness verbessert. Jede/r Teilnehmer/ in kann die Intensität der Übungen entsprechend der eigenen Leistungsfähigkeit wählen und während des Kurses steigern.

Kursleitung: Anne-Rose Kirm

Ort: Schwimmbad

Friedenschulzentrum

Kosten: 11 Übungseinheiten = (1+2) 61,00 €, (3) 75,00 €

Wassergewöhnung (Start: 22.9.)

Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4-jährigen Kinder werden spielerisch an das unbekannte Medium Wasser herangeführt. Anhand von sensomotorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.



Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger (Start: 23.9.)

Die Schwimmschule ist für alle Kinder zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Sie ist dreistufig aufgebaut: 1. Stufe „Anfänger“ (spielerische Wassergewöhnung, 10m „Überwasserhalten“), 2. Stufe „fortgeschrittene Anfänger“ (Seepferdchen: 25m Schwimmen und Sprung), 3. Stufe „Fortgeschrittene“ (freies Schwimmen im Tiefwasser und weitere Schwimmart)

Kursleitung: Inga Schulz, Anne-Rose Kirm

Ort: Schwimmbad

Friedenschulzentrum

Kosten: 10 Übungseinheiten = (2) 60,00 €, (3) 70,00 €



TANZSPORTABTEILUNG

(Anmeldung über Gerhard Unger, 0172-7379055, Ringstr. 30, 70736 Fellbach, www.tanzsport.tsv-schmidener.de)

LAUFENDE ANGEBOTE

Ballroom+Latin Kids

Bewegen auf Musik macht Spaß! Hier finden Kinder zusammen mit Gleichaltrigen den Zugang zur Welt der Bewegung mit Musik.

Kursnamen: Ballroom+Latin Kids

Kursleitung: Amelie Heinemann,

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach

Kosten: 16,50 €/Monat

Hobbygruppe Standard&Latein

Wer Tanzen mehr als Hobby betreiben will, oder nicht so viel Zeit in das Training investieren möchte, ist in der Hobbygruppe Standard&Latein genau richtig. Hier steht der Spaß am miteinander Tanzen, sowie die Geselligkeit in der Gruppe im Vordergrund.

Kursnamen: Hobbygruppe Standard&Latein, Linedance, Zumba Fitness für Erwachsene, „Alte Tänze“/ Westerntänze, Discofox/ Standard & Latein

Kursleitung: Dimitrios Joannou, Ina Maier,

Gerhard Unger

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach

Kosten: 20,50 €/Monat



Breitensport Standard/Latein

Mehr „just for fun“ oder „Wettkampforientiert“? In der Breitensportgruppe ist alles möglich.

Kursname: Breitensportgruppe

Kursleitung: Mantas Bruder

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach

Kosten: 23,50 €/Monat

Turniertanz

Schüler, Jugendliche und Senioren – alle Paare haben hier die Möglichkeit Tanzen als Leistungssport zu betreiben. Hier wird viel Wert auf Technik, Haltung und Präsentation gelegt. Es bleibt jedoch jedem selbst überlassen, wie schnell er an sein gestecktes Ziel kommen will.

Kursname: Turniergruppe Standard DIC Klasse, Turniergruppe BIA/S, Turniergruppe Latein, Basic-training Standard/Latein

Kursleitung: Marcel Rauta

Ort: Ringstr. 30, 70736 Fellbach

Kosten: 23,50 €/Monat
jeweils 8 Kurseinheiten

TURNABTEILUNG

(Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle)

LAUFENDE ANGEBOTE

Aerobic-Kickboxing-Workout

Es ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training zur Verbesserung der Koordination und Flexibilität mit großem Spaßfaktor, der ihren Körper formt und ihre Gesundheit auf Vordermann bringt. Wenn sie Lust auf neue Übungen und tolle Musik haben ist diese Sportart genau das Richtige, sie ist leicht zu erlernen und kommt allen entgegen, die bisher dem Gruppentraining eher skeptisch gegenüberstanden. Es ist ein Programm für Mann/Frau, dick/dünn, alt/jung sowie trainiert/untrainiert ...

Kursleitung: Marion Schneider

Ort: TSV-Bewegungszentrum,

Spiegelsaal

Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

BBP (Kräftigungsübungen)

Aufwärmen mit Hüpfseilen, Slides, etc. Gefolgt von Kräftigungsübungen mit Geräten wie Hanteln, Pezziball, Aerosteps, Tubes, Therabänder oder Flexibar. Zum Schluss noch Dehnübungen. Im Sommer findet der Kurs gelegentlich auch draußen statt. Dann geht man walken und macht währenddessen Kräftigungsübungen oder man geht in den Krafraum.

Kursleitung: Sylvia Klingler

Ort: TSV-Bewegungszentrum,

Spiegelsaal

Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Ballspielgruppe für Jedermann/-frau

Wer gerne Ball spielt, ist in der Ballspielgruppe richtig. Wir halten uns fit beim Basketball und Volleyball spielen. Damen und Herren jeden Alters sind willkommen, ebenso Anfänger oder weniger Geübte.

Kursleitung: Irene Knittel

Ort: Sporthalle

Schmidener Weg

Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

Fitnessgymnastik

Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller

Ort: Spiegelsaal Schmidener Weg

Preis: Kosten für ein Nichtmitglied 5,00 € / Stunde

Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene

Schrittkombinationen rund um und über den Step garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich. Gleichzeitig wird Koordination und Beweglichkeit verbessert, Körperfettverbrennung aktiviert und die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Durch Hinzunahme fetziger Musik vergehen 60 Minuten wie im Flug und du wirst feststellen, dass du dich am Ende super fit fühlst. Mitmachen kann jeder vom Anfänger bis Fortgeschrittenem in jeder Altersklasse.

Kursleitung: Simone Dreher

Ort: TSV-Bewegungszentrum,

Spiegelsaal

Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit



KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ABTEILUNGEN

TSV Schmidener 1902 e.V.
Fellbacher Straße 47
70736 Fellbach
Telefon: 0711 / 951939-0
Fax: 0711 / 951939-25
info@tsv-schmidener.de
www.activity-fellbach.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-Mi 9-12 Uhr, Do 16-19 Uhr, Fr 15-17 Uhr

ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB
Anmeldung nur online über
www.activity-fellbach.de

Jeder Kurs 8 Einheiten

Body Shape für Mamas

Folgekurs für alle Muttis mit Babys ab 6 bis 12 Monate. Ist die Geburt erst einmal ein halbes Jahr her, können wir schon gezielter ins Body Shape Training einsteigen und Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen. In dieser Stunde ist das Baby mit im Kurs-Raum und wird auch teilweise in die Übungen einbezogen.

Kursleitung: *Christina Kühnel*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (5) 30,00 €

Core Training

Core Training ist ein Training mit zwei Seilen, die an einer speziellen Deckenkonstruktion befestigt sind und in ihrer Länge je nach Übung variiert werden können. Die Instabilität dieser Seile ermöglicht ein gezieltes Muskeltraining, welches die Koordination verbessert, die tief liegenden Muskeln kräftigt und somit Gelenke und Wirbelsäule stabilisiert. Auch viele Leistungssportler, so auch die Schwimm- und Skinationalmannschaft, haben diese Trainingsmethode für sich entdeckt, um ihre sportartspezifischen Bewegungsabläufe zu verbessern.

Kursleitung: *Stefan Schurr*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

CrossCore Kleingruppentraining

Das CrossCore ist ein Schlingentraining mit Rotationsmöglichkeiten und wird in einer Kleingruppe (max. 6 Pers.) intensiv und individuell angeboten. Zur Verbesserung der Rumpfstabilität, um Dysbalancen zu entdecken und den ganzen Körper zu trainieren. Durch die Rotation des Gerätes werden neue Trainingsreize gesetzt. Die Betreuung in der kleinen Gruppe garantiert ein gezieltes und gesundheitsorientiertes Training und eine stetige Verbesserung der Leistungen.

Kursleitung: *Stefanie Takacs*

Kosten: (1) 24,00 €, (2) 80,00 €, (3) 96,00 €

Fitness-Zirkel

Die Innovation des Zirkeltrainings besteht aus einem Mix aus Ausdauer- und Kraftgeräten. In 45 Minuten werden Kraft und Ausdauer trainiert. Bei diesem motivierenden Gruppentraining in Kursform liegt der Schwerpunkt bei der „Gewichtsreduktion“.

Kursleitung: *Nicoleta Araldo*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €

Pilates für Schwangere

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit, ist auch eine gesunde aufrechte Körperhaltung das



erklärte Ziel des Trainings. Start ist zu jederzeit möglich. Dennoch ist es sinnvoll, sich das Okay vom Gynäkologen einzuholen.

Kursleitung: *Jennifer Hausser*

Ort: *activity*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Mach dich fit und bring dein Baby mit!

Rückbildungsgymnastik und Körperperformance für Mamas mit Babys von 3 - 6 Monaten. Um nach der Geburt schnell wieder in Form zu kommen und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten. Der Körper hat sich durch die Schwangerschaft grundlegend verändert und gemeinsam rücken wir mit effektiven Übungen den Pfunden auf den Leib. Das Baby ist mit im Kurs-Raum, schaut zu und ist in Beobachtung seiner Mami.

Kursleitung: *Christina Kühnel*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der das Training für Körper und Geist eine einmalige Verbindung darstellt. Die Symbiose von Atmung und Bewegung sowie Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt aller Übungen. In dem 8 Einheiten dauernden Anfängerkurs werden die Grundprinzipien der Pilates-Methode Schritt für Schritt erarbeitet.

Kursleitung: *Ria Valencia-Frank, Angela Gramlich, Petra Umscheiden-Kachle, Bernd Weingarten und Liane Cataldi*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Pilates für Mamas

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen. Um gezielte Bauchübungen für Sie auswählen zu können, wird zu Beginn des Kurses die Rektusdiastase überprüft. Verspannungen und Stress, die nach der Geburt eines Kindes häufig auftreten, können durch das Pilates-training abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mitgebracht werden (bis „Krabbellalter“)!
Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Ent-

spannungsübungen

*Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse „Pilates für Mamas“ mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: *Petra Umscheiden-Kachler*

Ort: *activity*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

Postural Moves

Der Begriff Postural bedeutet „Haltung / die Körperhaltung betreffend“. Postural Moves basiert auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schult die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu ruhiger, moderner Musik wird im Stand (Center Work) und am Boden (Floor Work) mir fließenden Bewegungen gearbei-

tet. Wahlweise im 3/4 oder 4/4 Takt werden einzelne funktionelle und fasziensrelevante Bewegungen zu sogenannten Flows zusammengefasst.

Kursleitung: *Heike Schader*

Kosten: *Herbst: (1) 18,00 €, (2) 82,00 €, (3) 98,00 €*

Dauer: *Herbst 6 x 60 Minuten*

Yoga für Einsteiger

Für alle, die mit Yoga beginnen möchten und mit gezielten Übungen Stress abbauen und Verspannungen lösen wollen.

Kursleitung: *Iris Herzog und Bernd Weingarten*

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Dauer: 8 x 60 Minuten



REHA KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.50 – 10.50 Uhr Knie & Hüfte	09.10 - 10.10 Uhr Schulter & Rücken	09.00 – 10.00 Uhr Osteoporose	08.30 – 09.30 Uhr Schulter & Rücken	09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20 - 11.20 Uhr Rücken		09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.30 – 11.20 Uhr Rücken	10.30 – 11.30 Uhr Rücken
11.00 – 12.00 Uhr Knie & Hüfte			10.20 – 11.20 Uhr Rücken		11.40 – 12.40 Uhr Reha Rücken
				13.00 – 14.00 Uhr Herz Sport	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken				14.15 – 15.15 Uhr Herz Sport	
16.10 – 17.10 Uhr Rücken	15.35 – 16.35 Uhr Schulter & Rücken			15.30 – 16.30 Uhr Herz Sport	
16.50 – 17.50 Uhr Knie & Hüfte	16.45 – 17.45 Uhr Rücken	16.50 – 17.50 Uhr Rücken	16.40 – 17.40 Uhr Rücken		
17.20 – 18.20 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Sport nach Krebs				
19.10 – 20.10 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	18.00 – 19.00 Uhr Knie & Hüfte	18.00 – 19.00 Uhr Rücken	
20.15 – 21.15 Uhr Reha Rücken			18.15 – 19.15 Uhr Rücken	19.10 – 20.10 Uhr Rücken	
20.20 – 21.20 Uhr Schulter & Rücken			19.10 – 20.10 Uhr Rücken		

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER REHA-SPORT

activity –
der Freizeit Sportclub
Sandra Scholz,
Ansprechpartnerin für den
Reha-Sport
Bürozeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr

Bühlstr. 140, 70736 Fellbach
Telefon: 0711 5104998-19
Fax: 0711 5104998-30
s.scholz@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

HINWEIS FÜR ALLE REHA-SPORTKURSE

Bitte vereinbaren Sie
im Vorfeld telefonisch
einen Beratungstermin.
Telefon: 0711/5104998-19

Die Teilnahme an den
Kursen ist mit einer ärztlichen
Verordnung kostenlos.
Eine Vereins-Mitgliedschaft
im TSV Schmiden wird
aber zur Nachhaltigkeit
empfohlen.



spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Muskulatur. Weitere Schwerpunkte liegen in der Haltungsschulung und Körperwahrnehmung, der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning, Annette Rückle, Heike Schader, Jutta Schick, Petra Lindner und Bernd Weingarten, Anke W., Stefanie Takacs, Markus Zwissler, Robin Vogt

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN REHA

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine geringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbunden Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.

Kursleitung: Angela Pietsch, Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning und Bernd Weingarten, Liane Cataldi, Robin Vogt

SPORT NACH KREBS REHA

Dieses Programm bietet spezielle Bewegungsangebote in der Nachsorge. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen können durch gezielte Übungen und Gymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. So lassen sich zum Beispiel Einschränkungen der Beweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: n.n.



REHABILITATIONSSPORT REHA HERZ- & DIABETESSPORT

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonders wichtiger Bedeutung. Hierzu können Herz- und Diabetessport einen wichtigen Beitrag leisten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei Alltagsbewegungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmusstörungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulierung ist. Bewegung unterstützt die Gewichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel.
Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen

REHABILITATIONSSPORT REHA FÜR KNIE & HÜFTE

„Knie & Hüfte“ ist für Personen mit Knie- und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie, als auch

um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.

Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und Liane Cataldi

REHABILITATIONSSPORT REHA BEI OSTEOPOROSE

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Durch den Abbau von Knochenmasse verliert der Knochen seine Stabilität. Heutzutage leiden nicht nur Frauen unter dieser Zivilisationskrankheit. Wir Menschen sitzen uns krank und unsere Knochen und Muskeln degenerieren. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteoporose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

Kursleitung: Nicoleta

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN REHA

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein

BETREUUNGSARZT GESUCHT!

Wir suchen für unsere Herzsportgruppen einen Betreuungsarzt. Momentan finden die Herzsportgruppen Freitag-Nachmittag (13-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert. Unser bisher betreuender Arzt möchte altersbedingt aufhören und zusammen mit den rund 60 Herzsportlern sind auf der Suche nach einem oder mehreren Nachfolgern. Bei Interesse bitte melden!

KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	0-3 Jahre	Flizzi Bizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Janina	Schmidolino
			Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Janina	
			Freitag	10:30 Uhr – 11:30 Uhr	Ina	
	3-4 Jahre	Purzelzwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Sabrina	STH
			Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Sabrina	Spiegelsaal
			Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Sabrina	1-2-3 Halle
	5-6 Jahre	Purzeltiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Leonie	STH
			Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Sabrina	
			Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Felix	
	6-8 Jahre	Klasse 1-2 AFS	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Anne Rose	AFS Halle
8-12 Jahre	Power Kids	Dienstag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Felix	TBL	
10-14 Jahre	Action Teens	Donnerstag	17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Sabrina	Schulgelände	
TSV Ballschule	6/7 Jahre	Ballschule Kl. 1/2 I	Dienstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH
		Ballschule Kl. 1/2 II	Donnerstag	14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Andreas	AFS Halle
	8/9 Jahre	Ballschule Kl. 3/4 II	Donnerstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH
Psychomotorik	4-6 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
	6-8 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
	8-10 Jahre	Psychomotorik III	Dienstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino
		Psychomotorik IV	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
Youth Club	14-16 Jahre	Kurstreining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler



Den Rücken spüren, Haltungsveränderung erleben



Der trainierte Bauch. Unerlässlich für den gesunden Rücken.

TSV KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule bietet den Kindern die Möglichkeit einer breiten, sportartenübergreifenden motorischen Grundlagenausbildung im Verein. Die sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung werden berücksichtigt und einer einseitigen Spezialisierung im Alter zwischen 4 und 10 Jahren wird entgegengewirkt. Die Kindersportschule steht unter professioneller Leitung von hauptamtlichen Sportfachkräften mit abgeschlossenem Sportstudium oder ähnlicher Qualifikation. Hier werden die Kinder nach einem gemeinsamen Lehrplan mit pädagogisch ganzheitlichem Konzept unterrichtet und gefördert. Die Lehrkräfte der Kindersportschule sichern ein hohes Ausbildungsniveau unter besonderer Berücksichtigung des gesundheitlichen Aspektes und ein großes Maß an Kontinuität. Die Kindersportschule des TSV-Schmidlen bietet den Kindern von 1-10 Jahren ein breitgefächertes Sportangebot ohne Leistungsdruck an. Die Qualität unserer Sportschule zeichnet sich durch hochqualifizierte Lehrkräfte und eine optimale Gruppengröße von max. 15 Kindern aus.

Wir setzen den Kindern immer neue Reize und Herausforderungen die sie unbewusst im Sportunterricht bewältigen sollen. Hierbei lernen die Kinder sich selbst einzuschätzen und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Unsere Organisation:

- das Einsteigen in einer Kindersportgruppe ist jederzeit möglich.
- Jedes Kind darf max. dreimal Schnuppern kommen.
- Unser Unterricht geht über das ganze Jahr ausgenommen sind alle Schulferien.



Leitung Kindersportschule
Sabrina Ricci
0711/34247199
schmidolino@tsv-Schmidlen.de

TSV BALLSCHULE

Die **Ballschule** ist ein Konzept der **Universität Heidelberg**, um spezifisch im Ballspielbereich eine **Grundlagenförderung** mit dem Spielgerät "Ball" anzubieten. Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschuss-spiele, Rückschlagspiele, Torschuss-spiele) in das **Ausbildungsprogramm** einbezogen. In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die **Familie der Sportspiele** typisch sind, erlernt. In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "Balkoordination" zu verbessern, "Fugbahnen" zu verbessern, von verschiedensten Bällen einzuschätzen. Auch Spielverhalten bei Unter- und Überzahl (Taktik, Technik, Koordination) wird erlernt. Lösungsmöglichkeiten werden bei den Übungen nicht vorgegeben (freies, nicht angeleitetes Lernen) um gleichzeitig die Kreativität und Handlungsmöglichkeiten der Kinder zu fördern. Somit sind alle wichtigen Voraussetzungen für den späteren Umgang mit dem Ball geschaffen.



Leitung Ballschule
Andreas Perazzo
0711/951939-22
ballschule@tsv-Schmidlen.de

PSYCHOMOTORIK

Die Psychomotorische Förderung ist eine mehrdimensionale, ganzheitliche Entwicklungsförderung der Grobmotorik, der Feinmotorik und der Wahrnehmung bei Bewegungsauffälligkeiten und Bewegungsstörungen sowie des Verhaltens. Sie ist an den aktuellen Problemen des Kindes orientiert. Sollten Fragen zum motorischen Entwicklungsstand bestehen, bieten wir Ihnen eine individuelle motorische **Entwicklungsberatung** an.

Inhalte der Förderstunden:

- 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 Kraft-einsatzes.

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung



Leitung Gesundheitsförderung
Janina Grätke
0711/951939-12
j.graetke@tsv-schmidlen.de

YOUTH-CLUB

Für Jugendliche ab 16 Jahren, die sich für Kraft- und Gerätetraining interessieren, gibt es den Youth-Club. Dieser ermöglicht das Training im vereinseigenen Freizeitsportclub activity. Das besondere für die Jugendlichen ist der günstigere Preis im Vergleich zur „normalen“ Mitgliedschaft. Sie können an allen Kursen teilnehmen und nach einer Geräte-einweisung und der Erstellung eines Trainingsplans zu den Öffnungszeiten an den Geräten trainieren. 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. Hier zeigt sich auch der nächste Unterschied für die Jugendlichen. Es gibt einen Ansprechpartner für vertragliche und sportliche Belange. Er kümmert sich um die Jugendlichen. Damit ist gewährleistet, dass alle Mitglieder des Youth-Club mit ihren spezifischen Wünschen und Trainingsplänen dem verantwortlichen Trainer persönlich bekannt sind.

Ansprechpartner Yomo
Andreas Perazzo 0711/951939-22
ass@tsv-schmidlen.de



Youth-Club Leitung
Felix Hug
0711/951939-24
yomo@tsv-Schmidlen.de

FREIZEIT UND BETREUUNG

YOMO FERIENAKTION – DA IST WAS LOS

In den Osterferien organisierten die MitarbeiterInnen des Young Motion Teams ein vielseitiges und aufregendes Programm unter dem Motto „Tiere unserer Welt“. 50 Kinder hatten viel Spaß bei tierisch guten Aktionen.

Bei der „Tierolympiade“ mussten kleine Gruppen die Stationen der Olympiade als Team bestehen: wie ein Lama Kirschkern weitspucken, als Ameisen Tennisbälle transportieren, wie Eisbären über Eisschollen laufen oder Ostereier balancieren wie die Osterhasen. Alle Gruppen legten sich voll ins Zeug und konnten die Stationen mit Bravour meistern.

Unser Ganztagsausflug in die Wilhelma war für die Kinder und die Betreuer ein riesen Erlebnis! Wilde Tiere, wuselige Insekten, warmes Wetter – ein perfekter Tag mit viel Abenteuer.

Für alle eine willkommene Abwechslung war das gemeinsame Backen kleiner Osterhasen. Was für ein Gaumenschmaus! Selbstverständlich durfte auch das Basteln von Osternestern und Osterhasen oder das Ostereier bemalen nicht fehlen.

Zum Ostereiersuchen ging es am Donnerstag in die Lehmgrube. Überall wurden kleine Überraschungen versteckt, die die Kinder suchen durften. Das hat richtig Spaß gemacht! Wer genug gefunden hatte konnte sich am Lagerfeuer aufwärmen.

Die zweite Ferienwoche startete mit dem Motto „Schwimmen wie Delphine“. Tauchen, Schwimmen und viele Spiele ließen die Zeit schnell vergehen.

Am Mittwoch wurde gemeinsam ein gesundes Frühstück zubereitet und natürlich auch zusammen verpeist. Nach dem Frühstück konnten die Kinder ihre „tierischen Sinne“ unter Beweis stellen, wie zum Beispiel beim Erasten und Erfühlen verschiedener Tierfiguren.

Zum Abschluss des Ferienprogramms konnten die Kinder beim „lustigen Tierkino“ aus verschiedenen Tierfilmen wählen. Mit viel Spannung und Gelächter wurden die Filme in zwei Kinosalen angesehen.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass das Ferienprogramm ein toller Erfolg war. Auch das YoMo Team freut sich auf die nächsten Ferien mit viel Spiel, Spaß und Bewegung!!! Auch in den Sommerferien wird YoMo wieder ein Ferienprogramm anbieten. Passend zum Sommer wird das Motto der ersten Sommerferienwoche „Sonne, Sand und Meer“ sein. Freut euch auf sommerliche Spiele und spannende Aktionen! In der letzten Augustwoche begrüßen wir die neuen Erstklässler und finden uns nach der langen betreuungsfreien Zeit mit einem Programm rund ums „Ankommen und Wohlfühlen“ ein. Die letzte Woche der Ferien steht unter dem Motto „Sportarten des TSV Schmidlen“. In dieser Woche bekommen die Kinder die Möglichkeit, verschiedene Sportarten des TSV Schmidlen auszuprobieren. Abwechslungsreiche Sportaktionen sind garantiert!

Infos zum Sommerferienprogramm:
Betreuungsangebot Sommerferien 1. Teil: 27.07. bis 04.08.2017
Anmeldung ab 05.07.
Meldeschluss: 17.07.2017

Betreuungsangebot Sommerferien 2. Teil:
28.08. bis 01.09.2017
Anmeldung ab 05.07.2017
Meldeschluss: 17.07.2017

Betreuungsangebot Sommerferien 3. Teil:
04.09. bis 08.09.2017
Anmeldung ab 05.07.2017
Meldeschluss: 17.07.2017

Wer kann am Programm teilnehmen? Alle Kinder im Altersbereich von 6 bis 12 Jahren Kosten? Die Kosten betragen 140 € für die Wochen vom 27.07. bis 04.08.2017 und je



VORSTELLUNG JENNIFER RAINBOW

Hallo! Darf ich mich vorstellen?

Mein Name ist Jennifer Rainbow. Ich bin das jüngste Mitglied des Young Motion Teams und dabei hauptsächlich im Ganztagsschulbetrieb der ASS tätig.

Studiert habe ich Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Sozialpädagogik an der Universität Tübingen.

Seit meinem Abschluss habe ich schon viele Erfahrungen in den verschiedensten Bereichen der pädagogischen Arbeit sammeln können, habe in der Kinderkrippe mit den ganz Kleinen, aber auch in der Jugendarbeit mit den Älteren viel Spaß gehabt. Darüber hinaus habe ich auch schon Behinder-

te und älteren Menschen sowie Familien von Straffälligen in ihrem Alltag unterstützt.

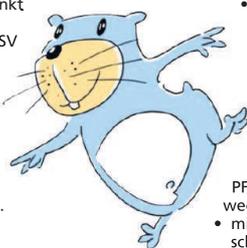
Wenn ich gerade einmal nicht bei der Arbeit bin, bin ich gerne kreativ, gestalte und nähe viel, bin im Winter oft auf der Skipiste oder im Sommer auf dem Klettersteig unterwegs. Meine große Leidenschaft ist außerdem das Reisen in ferne Länder und Erfahren fremder Kulturen. Obwohl ich auch schon längere Zeit im Ausland gelebt und gearbeitet habe, hat es mich nun doch wieder nach Deutschland gezogen und ich freue mich, hier untergekommen zu sein und meinen Enthusiasmus und meine gute Laune mit den Kindern teilen zu dürfen!

100 € für die Wochen vom 28.08 bis 01.09. und vom 04.09 bis 08.09.2017

Weitere Infos unter:
<http://yomo.tsv-schmidlen.delfrei-zeit-und-betreuung/ferienprogramm/>

PIFFIFIX

Neu unter dem Punkt Gesundheitsförderung bietet der TSV Schmidlen in Kooperation mit der Krankenkasse mhplus da Programm Pffifix an den Schmidener Grundschulen im Rahmen des Schulunterrichts an.



Pffifix, der kleine Abenteurer

Das ist PFFIFIX

Wie die meisten Kinder ist PFFIFIX ein kleiner Abenteurer, manchmal ein bisschen verträumt und vor allem ziemlich neugierig. Wenn er neue Sachen ausprobiert, klappt nicht immer alles auf Anhieb. Aber das ist gar nicht schlimm und hält ihn nicht davon ab, es erneut zu versuchen.

PFFIFIX steht den Kindern als Ratgeber, Freund und Spielkamerad zur Seite. Mit PFFIFIX wird es nie langweilig. Mit ihm werden Bewegung, Entspannung und Ernährung ein Spaß – und zum Kinderspiel. Die Kinder erwarten ein unvergessliches Abenteuer!

Evaluierendes Gesundheitsförderungs-Projekt im Setting Grundschule für Kinder der 1. und 2. Schulklasse

- Haltungsschwächen, Übergewicht und Defizite bei der Körperkoordination entgegenwirken, Bewegungsmangel verhindern
- Kinder für den Sport und die Bewegung begeistern, sodass sie ihren Alltag möglichst ein Leben lang „aktiv“ bewältigen
- Sensibilisierung der Kinder (und Eltern) zu einem bedarfsgerechten gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten
- Stärkung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens

Hintergrund

- 17,6% der Kinder weisen im Grundschulalter bereits Haltungsschwächen auf
- 15% der Kinder ab 4 Jahren haben Übergewicht, 6,3% sind adipös
- 25% der Kinder ab 6 Jahren haben Defizite bei der Körperkoordination
- 34% aller Kinder ab 6 Jahren bewegen sich zu wenig
- 20% aller Kinder haben gravierende Orientierungsprobleme
- 20,2% aller Kinder haben bereits Hin-

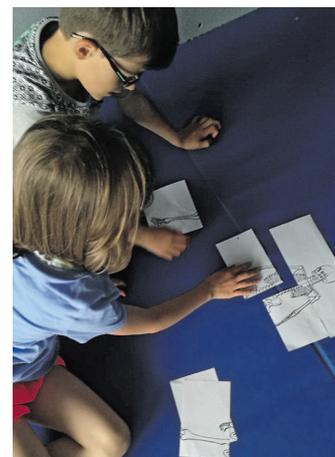
- weise auf psychische Störungen
- 5,4% aller Kinder leiden unter ADS bzw. ADHS - 72,5% der Kinder erreichen nicht die WHO-Empfehlung sich 60 Minuten pro Tag zu bewegen!
- Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Mellitus und Adipositas bei Kindern nehmen zu! Was zu Folge hat, dass - die Widerstandsfähigkeit des kindlichen Organismus rapide abgenommen hat,
 - die Häufigkeit von Asthma- und Allergien fallen (16,7%) enorm zugenommen hat,
 - Resilienz der Kinder sich stark verschlechtert hat,
 - die Kinder weniger Alltagsbewältigungsstrategien entwickeln,
 - die Kinder weniger psychische Ressourcen besitzen.

PFFIFIX wird als fester Bestandteil des Bewegungsangebotes im Schultag etabliert

- mit jeder Lebenswelt werden unterschiedliche Ziele verfolgt
- Pre- und Re-Screening vor Beginn des ersten und nach Beendigung des letzten Moduls

Zielsetzung

- Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung
- Befriedigung des kindlichen Bewegungsdrangs
- Bewegung als festen Bestandteil in den Alltag integrieren
- Denkanstöße und Vorschläge für die individuelle Umsetzung geben
- Bewegungsmangel mit seinen vielfältigen gesundheitlichen Folgeschäden überwinden
- Förderung von Bewegung und Bewegungssicherheit
- Verbesserung der Motorik
- Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung
- Möglichkeiten der Stressbewältigung und Entspannung vermitteln
- Förderung und Ansteuerung von gruppendynamischen Prozessen



Anatomie in das reale Leben übertragen.

Rückenschule

Die Kinder- Rückenschule war ein voller Erfolg. Die 14 teilnehmenden Kinder sind nun Rückenexperten und können bewusster mit ihm umgehen.

Spielerisch haben sie unter der Anleitung von Sabrina Ricci die Anatomie des Rückens und des gesamten Körpers mit Hilfe eines selbst entwickelten Skripts erlernt. Durch Kräftigungsübungen haben sie in 10 Einheiten Rücken und Bauchmuskulatur gestärkt.

Nun sind sie bereit den Alltag ohne Probleme zu meistern. Als Beleg haben sie den TSV Rückenführerschein erhalten. Wir möchten die Rückenschule nun in Form einer AG an der Anne-Frank-Schule und auch an der Albert -Schweizer -Schule für das Schuljahr 2017-18 anbieten. Weitere Infos erhalten sie unter schmidolion@tsv-schmidlen.de



Anatomie in der Rückenschule, spielerisch und mit Spass vermittelt.

Preise (1) = activity-Mitglied (2) = TSV-Mitglied (3) = Nichtmitglied (4) = TSV-Jahreszahler

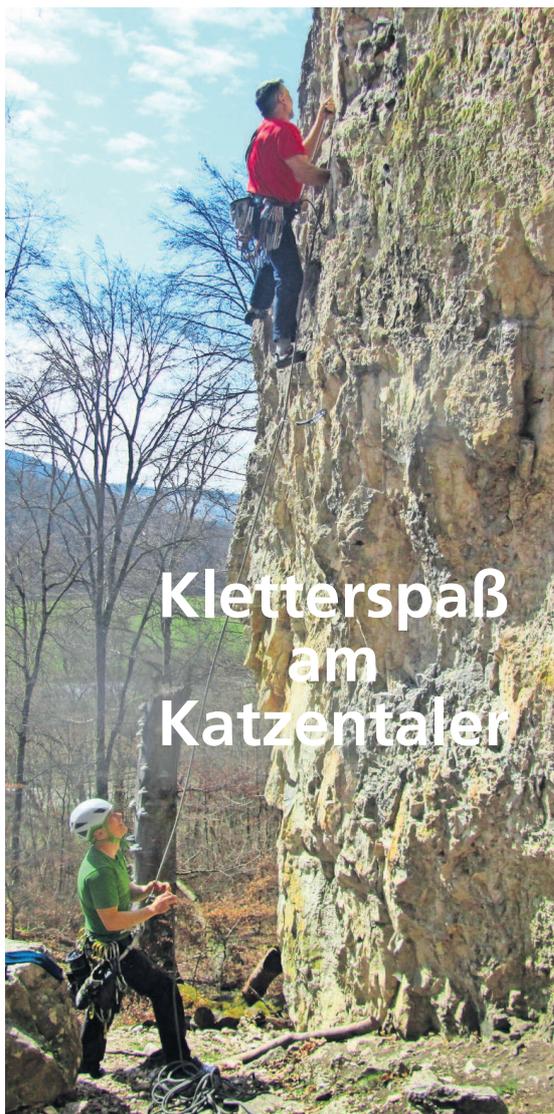
Man kann es sich bei den derzeitigen Tropentemperaturen schwer vorstellen – aber zum Saisonstart der Kletterer sah's noch ganz anders aus: Nach einem zwar schneearmen, aber dennoch gefühlt langen Winter konnte die Kletterabteilung am 26. März die Halle endlich Richtung Naturfels verlassen. Ziel der Aufkletterausfahrt war der „Katzentaler Fels“ im Blaualtal. Die in unmittelbarer Nähe gelegenen „Katzenlöcher“ mit einer Vielzahl an leichteren Routen waren eigentlich mit eingeplant, durch einen Kletterkurs aber komplett belegt.

So mussten die leichteren Wege auf der Westseite des Katzentalers den Anfang bilden, die zunächst allerdings noch im Schatten lagen. Die Sonne streifte aber bereits den Wandfuß, so dass sich die Kletterer durch Bewegung, der Sichernde und die spielenden Kinder jedoch schon mit Sonnenstrahlen ihre Wohlfühltemperatur aneignen konnten. Die Stärkeren zog es ohnehin gleich um die Ecke, wo in der Ostwand Routen ab dem sechsten Schwierigkeitsgrad auf ihre Begehung warteten. So kam jeder auf seine Kosten und die erste offizielle Ausfahrt kann als Erfolg verbucht werden.

Sicherungen im Pfälzer Sandstein

Am langen Wochenende vom 29. April bis zum ersten Mai war die Pfalz das Ziel. Samstag früh traf sich die Gruppe am Parkplatz beim „Hochstein“ bei Dahn. Obwohl schon etliche Klettergruppen am Werk waren, konnte durch die große Zahl an Wegen dennoch jeder seine Ziele finden. Die Sicherungen müssen im Pfälzer Sandstein überwiegend selbst angebracht werden, was eine zusätzliche Herausforderung für den Vorsteiger darstellt. Nach einer angenehmen Nacht wurde am Sonntag der „Lauterschwaner Rappenfels“ angesteuert. Bereits beim Zustieg kamen aber Zweifel auf, da der Fels als toller Klettergarten mit entsprechendem Andrang beschrieben wird, aber kein Mensch am Fels zu sehen war. Der kreischende Kolkraabe über uns und das Sperrschild am Wandfuß lieferten die Erklärung dafür. Nach Rückzug zu den Autos und kurzer Besprechung wurde erneut der Hochstein angesteuert, wo noch reichlich Betätigungsfeld übrig war. Da für den 1. Mai der Wetterbericht bescheiden war, folgte nach einem gemütlichen Vesper die Heimfahrt.

Der 13. Mai sah etliche Mitglieder der Kletterabteilung samt Familien auf der Donau. Glücklicherweise hatten starke Regenfälle den Wasserstand nach dem trockenen Frühling in brauchbare Höhen versetzt. Mit vier Einerkajaks und zwei Kanus ging es bei Sonnenschein auf den Fluss, die Fahrt unter den Felsen vorbei lieferte eine ganz andere Perspektive für die Kletterer, die sonst eher den Blick in der ander-



Kletterspaß am Katzentaler

Roland Schweizer streichelt den Schwarzen Kater (Route „Il Gatto nero, 6+“) Katzentaler Fels, Max Tengler sichert.



Die Gruppe im Oberen Donautal, im Hintergrund Schloss Werenwag.

eren Richtung gewohnt sind. Zwei kurze Regenschauer konnten den Spass nicht schmälern, zumal der ein oder andere ohnehin schon nass war. Abwarten, bis die Route wieder trocken ist, wäre im Falle eines Flussbetts ohnehin nicht nur langwierig, sondern auch ausgesprochen unsinnig. Beim Ausstieg in Sigmaringen schien wieder die Sonne, sodass eine gewisse Grundtrocknung vor der Rückfahrt per Bus zum Ausgangspunkt in Hausen

stattfinden konnte. Am Sonntag ging es zum Klettern an den Verlobungsfels, wo allerdings nach einer Tour ein kräftiger Regen- und Graupelschauer das Vergnügen vorzeitig beendete. So war ein kleiner Snack oder eine Spielrunde auf dem nahegelegenen Minigolfplatz der Abschluss, bevor die Heimfahrt angetreten wurde.

Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-schmidlen.de

REWE Aupperle
Total regional



Unsere Stärken

lokale Produkte
Tierwohl
Frische

Tradition
Lebensmittel
Herzlichkeit

Nachhaltigkeit
unsere Region
Qualität
Werte
Lokalität
Neofalt



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



WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister

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

Jochen Höfliger
Diplom-Betriebswirt (BA)

Steuerberater Höfliger
Wilhelm-Maybach-Straße 16
70734 Fellbach

Telefon 07 11 / 57 88 05-0
Telefax 07 11 / 57 88 05-99

info@hoefliger-steuerberater.de
www.hoefliger-steuerberater.de





PFEIFFER
GmbH
Fliesenfachgeschäft

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

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

Wer vorwärts kommen will, muss rechtzeitig schalten.

www.stzw.de/lokal

Schmidener Europameister

Drei Mitglieder der Taekwon-Do-Abteilung überzeugen in Sofia

Sehr erfolgreich startete die Abteilung Taekwon-Do in diesem Jahr: Das erste Turnier 2017 fand im Februar in Monheim statt. Dabei erreichte die Abteilung Taekwon-Do für den TSV Schmidener fünf erste Plätze. Hervorragend, wenn man bedenkt, dass Taekwon-Do in der Region um Monheim herum stark verwurzelt ist und viele sehr gute Taekwon-Do-Sportler bei dem Turnier vertreten waren.

Eines der Highlights war für Michael Schmidt, Christian Schütz und Michael Böttinger die Europameisterschaft in Bulgarien. Diese wurde vom 19. bis 23. April in Sofia ausgetragen. Die drei Sportler waren allesamt in der Kategorie Einzel und Teamtutl nominiert. Michael Schmidt zusätzlich noch in der Kategorie Teamkraftbruchtest und Teamspezialbruchtest. Christian Schütz konnte leider in der Kategorie Einzel tutl trotz Nominierung nicht antreten, da er sich kurz zuvor

eine Fußverletzung zugezogen hatte. Dafür trat er jedoch neben dem Teamtutl auch in den Disziplinen Einzelspezialbruchtest und Teamspezialbruchtest an. Alle drei Sportler waren bei der EM in Bestform, was sich im Ergebnis widerspiegelt. Christian Schütz und Michael Schmidt erzielten gemeinsam im Team-Spezialbruchtest den dritten Platz. Übertrumpft wird diese Platzierung durch den Teamtutl, hierbei erlangten Michael Böttinger, Christian Schütz und Michael Schmidt zusammen mit drei weiteren Teammitgliedern den ersten Platz und sind damit die amtierenden Europameister! Erneute Glückwünsche an dieser Stelle.

Nach der aufregenden Europameisterschaft gab es im Mai einen gemeinsamen Ausflug in die Hegnacher Mühle. Bei diesem Ausflug ließen sich Kinder und Trainer die Mühle zeigen und konnten während der Führung verschiedene Ge-

treidesorten probieren. Im Anschluss wurde das sonnige Wetter mit Lagerfeuer, Stockbrot und verschiedenen Spielen voll ausgenutzt. Insgesamt war es ein toller Tag, an dem alle viel Spaß hatten.

Ende Mai fand in Schmidener die baden-württembergische Meisterschaft statt. Vor allem für den Schmidener Taekwon-Do Nachwuchs war das eine aufregende Veranstaltung. Voller Stolz konnten die Trainer sehen, wie die Kinder und Jugendlichen der Abteilung im Wettkampf ihr Können unter Beweis stellten. Dabei war ihre Leistung richtig sehenswert. An dieser Stelle ein großes Lob an alle Kinder, die an dem Turnier teilgenommen und ihr Bestes gegeben haben. Auch für die Erwachsenen war das Turnier erfolgreich. Vor allem in der Kategorie Tutl konnten einige Podestplätze erzielt werden.

Eileen Haase und Christian Schütz
Info: tkd-schmidener.de



Bei der Europameisterschaft in Bulgarien: Michael Böttinger, Christian Schütz und Michael Schmidt



Die Mannschaft des TSV räumt bei den BW-Meisterschaften ab

Digitalisierung im activity

Der Trainingsplan in digitaler Form ist jederzeit abrufbar – Feedback erwünscht

Digitalisierung“ für viele ein Schreckenswort, für andere ein Zauberwort. Auf jeden Fall ist sie in vielen Lebensbereichen nicht mehr wegzudenken. Auch wir sind der Ansicht, dass sie euch und uns helfen kann.

Immer mehr Leute nutzen während des Trainings ihr Smartphone, um Musik zu hören oder ihre Trainings-erfolge zu dokumentieren. Wir möchten unseren Mitgliedern dabei entgegen kommen und mitziehen. Daher führen wir eine komplette Umstellung aus, was Trainingspläne und Eingangsbeurteilungen angeht. Es wird die eGym App geben, die für jeden Trainierenden kostenlos im App Store zur Verfügung steht. Die Vorteile sind vielfältig, so kann der Trainer einen Trainingsplan erstellen, festsetzen wie lange und wie dieser ausgeführt werden soll.

Vorteil eins: präzisere Trainingssteuerung

Es können Aufgaben wie zum Beispiel komme am TT:MM:JJJJ zu deinem Trainertermin, erstellt werden, die der Trainierende zu erledigen hat. Die Betreuung durch den Trainer wird intensiviert, und die Protokollierung des Trainings fällt leichter.

Vorteil zwei: intensivere Betreuung
Den erstellten Plan kann jeder Trainierende auf seinem Smartphone einsehen und nach einem erledigten Training einfach abhaken.

Vorteil drei: Trainingsplan in digitaler Form jederzeit abrufbar

Die Trainingssteuerung wird für den Trainer sowie den Trainierenden

verbessert und erleichtert, was zu besseren und schnelleren Erfolgen führt. Eine weitere Funktion der App: ihr könnt Freunde hinzufügen und deren Erfolge einsehen. Nach jedem Training bekommt ihr

euch selbst vorgenommen werden. Ihr könnt euch eigene Pläne erstellen und für diese Punkte verdienen.

Für alle, die mit Digitalisierung nichts anfangen können, keine Sor-

gen euch neues bieten möchten. Unsere hausinterne activity App wird überarbeitet und erweitert. So gibt es in Zukunft die Möglichkeit, Trainingstipps, Rezepte und kleine Workouts für Zuhause oder den Urlaub einzusehen. Das komplette Erscheinungsbild und die Bedienung sollen verbessert werden. Info: www.activity-fellbach.de

Nebenbei versuchen wir, die App von Zeit zu Zeit zu verbessern und neue Funktionen einzubauen. Gerne eine könnt ihr uns dabei helfen und ein Feedback geben. Bei weiteren Fragen steht das Team gerne bereit.
Dominik Vogt



Immer mehr nutzen ihr Smartphone, um Trainings-erfolge zu dokumentieren.

Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmidener. Ausgabe Juli 2017
Geschäftsstelle des TSV Schmidener, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach, Telefon 07 11/ 95 19 39-0
E-Mail: info@tsv-schmidener.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung:

Rainer Rückle
Mitarbeit: Christopher Graf, Felix Hug, Eileen Haase, Christine Knödler, Roland Schweizer, Christian Schütz, Heinrich Schullerer, Ekkehard Schulz, Dominik Vogt, Robin Vogt, Susanne Widmann-Klein
Produktion: Eva Schäfer.
Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat

Anzeigen: Tanja Dehner
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Damit es nicht mehr zwickt

Fehlende Beweglichkeit im Rumpf fördert Rückenschmerzen

Zu Beginn eines neuen Kurszyklus der Rückenschule hört man von Teilnehmern häufig folgende Aussagen: „Mein Nacken ist verspannt“ oder „mich zwickt es regelmäßig im Kreuz oder „das Drehen des Oberkörpers beim Seitblick im Auto fällt mir zunehmend schwerer...“

All diese Rückenprobleme lassen sich mit großer Wahrscheinlichkeit durch ein ausgewogenes Verhältnis von ausreichend gekräftigter und gedehnter Muskulatur beheben.

„Mein Nacken ist verspannt!“

Bei einer Muskelverspannung, verhärtet sich der Muskel. Verharrt man über einen längeren Zeitraum in der selben Kopfposition – zum Beispiel sitzend – und die Muskulatur ist nicht ausreichend gekräftigt, krampft die Muskulatur. Die Folgen sind muskuläre Verhärtungen, lokale Schmerzen und Durchblutungsstörungen. Im Bereich der Halswirbelsäule kommt es deshalb oftmals zu einer Sauerstoffunterversorgung des Gehirns, welche sich in Kopfschmerzen bis hin zu Schwindel äußert.

Was auf jeden Fall hilft, sind zunächst Lockerungsübungen der Schulter wie Armkreisen oder Auf- und Abwärtsbewegungen der Schulter, um den Stoffwechsel anzuregen und die Durchblutung zu fördern.

In einem nächsten Schritt empfiehlt es sich, die verkrampfte Muskulatur zu dehnen – sowohl die seitlichen Stränge als auch die vordere und hintere Nackenmuskulatur.

Ist die Ausgangslänge des Muskels wiederhergestellt und die Verspannung gelöst, kann es an die Kräftigung der beanspruchten Muskulatur gehen. Um den Kopf bei Bildschirmarbeiten in neutraler Position halten zu können, muss vor allem die hintere und zu Teilen die seitliche Nackenmuskulatur arbeiten. Diese gilt es zu kräftigen zum Beispiel mit dem Theraband. Oder falls keines zur Hand ist, die Hand an den Hinterkopf legen und dagegen drücken.

Wird dieses Programm regelmäßig absolviert – mindestens zweimal pro Woche – müsste es mit der Nackenverspannung bald vorbei sein.

Warum zwickt es immer mal wieder „im Kreuz“?

Die Lendenwirbelsäule im unteren Rücken ist mit über 70 Prozent die Region, in der am häufigsten Rückenschmerzen auftreten. Durch die Innenbiegung der Wirbelsäule – Fachbegriff Lordose – und der heutzutage überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Der Mensch ist nicht zum Sitzen konstruiert. Von ehemals 30 Kilometern pro Tag, die der Mensch zur Nahrungssuche und Schutz zurückgelegt hat, erreichen wir nicht einmal mehr einen Kilo-

meter! Die Folge davon ist, dass die Muskulatur am Hüftbeuger und unteren Rücken erschlafft. Das hat zur Folge, dass die Bauchmuskulatur überproportional stark ist zum Rücken und der Rücken somit eine Rundform (Hypolordose) annimmt. Dieser Rundrücken setzt sich auch im Bereich der Brustwirbelsäule fort und macht die Wirbelsäule in diesem Bereich immer unbeweglicher. Somit fällt es in der Tat älteren oder wenig mobilen Leuten schwer, den Schulterblick beim Autofahren auszuüben.

Wichtig ist bei Einschränkung der Mobilität im Brustwirbelsäulenbereich, dass die Brustmuskulatur gedehnt und mobilisiert wird.

Zurück zum Bereich der Lendenwirbelsäule: Neben dem Rundrücken (Hypolordose), gibt es noch das Hohlkreuz (Hyperlordose), das zu Rückenschmerzen führen kann. Bei der Hyperlordose sind im Unterschied zum Rundrücken, die Rückenmuskulatur zu stark und die Bauchmuskulatur zu schwach.

Vanessa Gerstenberger, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Rückenschulleiterin
Infos: www.activity-fellbach.de

tragen, gehören zur Risikogruppe. In diesem Fall gilt es, die untere Rückenmuskulatur zu dehnen und die Bauchmuskulatur zu kräftigen.

Ich hoffe, ich konnte Sie mit motivieren, Übungen für Ihren Rücken zu tun! Es sind einfache und keine zeitraubenden Übungen. Aber Ihr Rücken wird es Ihnen danken.

Rückenschmerzen sind eine Warnung, dass es in dem Bereich Probleme zum Beispiel muskuläre Dysbalancen gibt. Sprechen Sie die activity-Trainer an und lassen Sie sich passende Übungen zeigen. Unser neues Gerät, der Stützpunkttrainer, eignet sich hervorragend, um die Beweglichkeit und Mobilität der Wirbelsäule zu erhalten.

Wer darüber hinaus mehr zum Rücken lernen möchte, ist eingeladen, den Kurs „Rückenschule“ zu besuchen – montags von 18.30 bis 19.30 Uhr. Der nächste Kurszyklus startet im September. Anmeldung unter www.activity-fellbach.de (ab 25. Juli.)

Vanessa Gerstenberger, Diplom-Sportwissenschaftlerin und Rückenschulleiterin
Infos: www.activity-fellbach.de



In der Rückenschule gibt es wertvolle Tipps



Küchenprofis,

persönlich, individuell und immer eine Idee besser.

SCHMIDENER
KÜCHEN
STUDIO

- KÜCHEN
 - GERÄTETAUSCH
 - MODERNISIERUNG
 - INDIVIDUELLER MÖBELBAU
- Katja und Hans Peter Holder
Holder GmbH**

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmidlen · Fon 0711.51 40 20

Ehrlich und kundenorientiert seit über 25 Jahren !

FRÖHLICH OHG
Allianz Generalvertretung

Karolingerstr. 6
70736 Fellbach-Schmidlen
Telefon 07 11.51 24 76
froehlich.ohg@allianz.de



Wir sichern nicht nur Ihre **Objekte**,
sondern auch Ihre **sensiblen Akten!**



Unser modernes und
gut gesichertes Archiv
ist auf Ihre Akten vorbereitet.

ALPHA-SECURITY-ARCHIVE GmbH
Salierstraße 48, 70736 Fellbach
Fon 07 11/95 19 90 13
Fax 07 11/95 19 90 15

AS
ALPHA-SECURITY-
ARCHIVE GmbH

Hier trifft Ihr Angebot auf Kaufkraft.

Fon 0711 957967-12, -14
E-Mail anzeigen@fellbacher-zeitung.zgs.de

www.stzw.de/lokal



Finn Klein hat eine Bestleistung über 100 Meter beim Abend-sportfest in Rommelshausen mit 12,93 Sekunden abgelegt und sich für die württembergischen Meisterschaften qualifiziert.



Carolyn Weidle in Bernhausen



Lara Laufer in Bönningheim: Bestleistung im Speer mit 32,42 Meter



Jeanine Seyffert: Platz zehn bei den baden-württembergischen Langstreckenmeisterschaften über 2000 Meter – qualifiziert für die süd-deutschen Meisterschaften in Ingolstadt.



Matteo Stauss 3000 Meter - Platz 5 bei den baden-württembergischen Langstreckenmeisterschaften – qualifiziert für die süd-deutsche Meisterschaften im Juli in Ingolstadt.

Lilli Neubauer (BaWü Heilbronn) – Platz 8 im Stabhochsprung mit neuem Vereinsrekord von 2,65 Meter, qualifiziert für die süddeutschen Meisterschaften.



Luisa Raiser hat sich für die württembergischen Meisterschaften im Diskuswerfen qualifiziert.

Ein Teil der Gruppe mit Susanne Widmann-Klein bei der Sendung Sport im Dritten



Lüder Flathmann in Bönningheim: Bestleistung und Quali zu den BaWü im Speer mit 47,90 Meter

Die Leichtathleten des TSV Schmiden sind vielfältig und erfolgreich – der Muskelkater zeigt Aufnahmen und Impressionen von Susanne Widmann-Klein.



Läufe am Strand inklusive Meeresrauschen beim Trainingslager



Gipfelstürmer in Aktion: die Klappradfreunde haben bestens ausgestattet bei der Klapprad-WM den Breitenberg erklommen. Das Ziel in 1400 Meter Höhe feiern Alfred Kurz, Dirk Haak, Marcus Bürkle, Jens Mayer, Ulf Will, Jens Grettenberger und Stephan Arlt (von links).

Mit zwei Gängen rauf auf den Breitenberg

Klappradfreunde Schmiden erfolgreich bei der WM 2017 in Pfronten

Pfronten/Schmiden. 10 Uhr – zwölf Kilometer – 640 Höhenmeter – zwei Räder – ein Scharnier – die Klappradfreunde Schmiden gehen an den Start bei der 9. Klapprad-WM 2017 in Pfronten. „Auf was lass’ ich mich hier nur ein?“, zweifelt Jens Grettenberger das Unternehmen noch kurz vor dem Start an. Doch dann geht es los – mit dem unbedingten Willen, auf zwei Rädern den Berg zu bezwingen.

Alles beginnt mit einer E-Mail

Dabei begann alles mit einer E-Mail eines guten Freundes, eine völlige Schnapsidee. Mit zwei Gängen auf den Breitenberg, also etliche Male den Kappelberg hoch, aber sonst geht’s noch? „Ja – absolut! „Wo sonst hat man die Möglichkeit, an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen“, fragt Marcus Bürkle, Gründungsmitglied der Klappradfreunde

de. Letztendlich gingen sieben Ver- rückte das Rennen an. Am Ende wurden die Top-Ten nur knapp ver- passt, Vereins- hauptling und „Klappradpapst“ Jens Maier landete auf einem hervorragenden 12. Platz in der Weltpitze des Klappradsports. Auch die übrigen Athleten aus Schmiden erreichten alle das Ziel in 1400 Meter Höhe. Zur Teilnahme an der WM sind nur original Klappräder aus den 70er Jahren zugelassen – einziger Komfort ist eine Duomatic-geht’s noch? „Ja – absolut! „Wo sonst hat man die Möglichkeit, an einer Weltmeisterschaft teilzunehmen“, fragt Marcus Bürkle, Gründungsmitglied der Klappradfreunde

verharzte Naben, Achter und de- fekte Tretkurbeln – alle Klappis wurden in mühevoller Arbeit fürs Rennen perfekt vorbereitet. Das letzte Rad wurde erst am Dienstag vor der WM fertig. „Ich hätte nicht gedacht, dass es für mich noch reicht. Der Aufwand hat sich aber

auf jeden Fall gelohnt“, sagte Stephan Arlt. Aber wie kamen diese Männer eigentlich zusammen? Die Klappis wurden in mühevoller Arbeit fürs Rennen perfekt vorbereitet. Das letzte Rad wurde erst am Dienstag vor der WM fertig. „Ich hätte nicht gedacht, dass es für mich noch reicht. Der Aufwand hat sich aber

gemeinsame Fuhrpark auf mittler- weile knapp 20 Klappräder. Gemeinsame Schrauberabende sor- gen für einen engen Zusammen- halt und guten Ausgleich zum hek- tischen Alltag. Zugleich war der Reiz sehr groß, mit den Klappis et- was Außergewöhnliches zu unter- nehmen und sich mit Gleichgesin- nten nicht im Klappradterrain Flä- chen damit land sondern auch am Berg zu verbünden messen. Jeder Einzelne ging mit Kontakt in sich und dem Material an die Gren- Schulen und zufrieden, nachdem er das Ziel ten. Die erreichte hatte. Nach dem Rennen Männer traf sich die Klappradelite zum fen sich zu- Stelldichein und entspannten Tech- nächst zum niktalk im Zielbereich. Bei bestem gemeinsa- Rennwetter wurde bis in die späten men Koch- Abendstunden über Ritzel, Reifen event, neh- und Renntaktik gefachsimpelt. Und men dann an am Ende sind sich alle einig: Im kommenden Jahr gehen wir wieder an den Start – bei der 10. Klapprad- WM 2018! red Info: www.klappradfreunde-schmiden.de



Alle Klappis wurden in mühevoller Arbeit fürs Rennen perfekt vorbereitet.



Die Klappradfreunde haben Spaß bei der gemeinsamen Herausforderung.

Tipps und Termine

Beim Schmidener Sommer am 8. und 9. Juli ist viel geboten

Der TSV Schmiden hat viel Abwechslung zu bieten – das zeigt ein Überblick über die nächsten Highlights:

- 1. Juli Outdoor Fitness Camp, 19 Uhr, Sportpark Schmiden beim Hochseilgarten
- 5. Juli Seniorenausflug: Besichtigung Heizkraftwerk Altbach
- 8. und 9. Juli Schmidener Sommer
- 9. Juli WLV-Mehrkampfmeisterschaften für U14 Leichtathletik Sportpark Schmiden
- 15. bis 23. Juli Handball Ortsturnier
- 16. Juli Tagesradtour Skiabteilung

- 22./23. Juli Sportklettern im Frankenjura
- 22./23. Juli Sandskifahren am Monte Kaolino Skiabteilung
- 23. Juli Vereinsmeisterschaften Turnen und RSG Sporthalle 1
- 27. Juli bis 4. August YOMO-Ferienbetreuung Sommer 1
- 4. bis 6. August Rems-Murr-Pokal, Bergrennen Radsport (Backnang-Schorndorf-Fellbach)
- 18. August Brunnenhocketse Handball
- 19./20. August Sportklettern im Donautal
- 28. August bis 8. September

- YOMO-Ferienbetreuung Sommer 2
- 23. September Sommerausklang der Turnabteilung Großes Haus Schmiden
- 27. September Seniorenausflug zum Schloss Hohenheim
- 30. September bis 3. Oktober Sportklettern in den Vogesen
- 3. Oktober Tag der offenen Tür activity
- 7. Oktober 11. Glotz-Challenge Rollstuhlrugby Sporthalle 2
- 4. Oktober Altpapier-/Altkleidersammlung Leichtathletik
- 22. Oktober Herbstwanderung Skiabteilung



Eine Zeitreise von den Sauriern bis heute machten 50 TSV-Senioren aus den verschiedensten Abteilungen bei einer fachlich hervorragenden Führung in mehreren Gruppen im Naturkundemuseum am Löwentor. Nach einer Stärkung führte ein Spaziergang durch den Rosensteinpark zur Haltestelle Mineralbäder und von dort mit der Stadtbahn nach Hause. Im Juli folgt eine Besichtigung des Heizkraftwerks Altbach.



Luftige Aktion im Hochseilgarten in Schmiden. Foto: Simone Käser

Einladung zum Probetraining.

Der neue GLA. Freiheit ist ansteckend. Jetzt Probe fahren!

GLA 180 d | Dieselkraftstoff
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 4,3-4,0 (4,1-3,9)
CO₂-Emissionen komb. (g/km): 113-105 (109-103)

GLA 180 | Superkraftstoff
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 6,0-5,7 (5,8-5,6)
CO₂-Emissionen komb. (g/km): 138-133 (135-131)



Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.



Spannend wird es wieder beim Rems-Murr-Pokal. Foto: Sigerist

**AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH**

70736 Fellbach | Merowingerstraße 7 - 9 | Telefon 0711 51828-0
70825 Korntal-Münchingen | Zuffenhauser Straße 95 | Telefon 0711 839993-0
70199 Stuttgart | Burgstallstraße 95 | Telefon 0711 601777-7

www.autohaus-kloz.de | www.reifenfelix.de | www.facebook.com/AutohausFelixKloz | www.youtube.com/AutohausFelixKloz