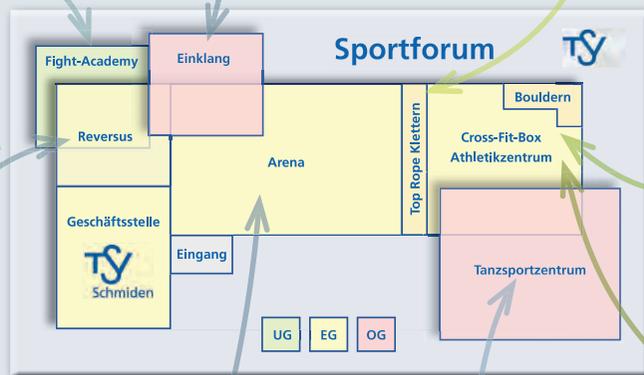


# MUSKEL KATER



## Das neue SPORTFORUM

Die Zeitung des TSV Schmiden





Nein – das stellt der Muskelkater klar – der TSV Schmiden plant kein 60-stöckiges Fitnessstudio in der Bauruine des Gewa-Towers.

## Liebe Leserinnen und Leser,

### Editorial

Als neulich ein führender Kopf des TSV Schmiden herüber- raunte, dass es bald ein neues, auf- seherregendes Vereinsprojekt zu bestaunen gäbe, war der Muskel- kater erst einmal verblüfft. Die werden doch nicht, dachte er bei sich, die werden doch nicht... Um nach intensiver Recherche he- rauszufinden: nein, der TSV Schmi-

den plant kein 60-stöckiges Fitness- studio in der Bauruine des Gewa- Towers. Dabei hätte sich die derzeit etwas schmucklose Fassade doch wunderbar als 140 Meter hohe Kletterwand angeboten!

Nun, das ganz reale neue Vorzeigeprojekt des TSV Schmiden ist eher breit als hoch – und das betrifft nicht nur die Architektur des

„Sportforums“ in der Wilhelm- Stähle-Straße, sondern auch das Angebot: ob Athletikzentrum, Tanzsportzentrum, Cross-Fit-Box oder Fight-Academy, es ist für jeden was dabei.

Das ist doch mal ein schöner Anfang. Wie aber die regelmäßigen Leserinnen und Leser dieser Kolumne vermutlich in den vergangenen 15 Jahren bemerkt haben werden: der Muskelkater gibt sich mit weniger als der Weltherrschaft für gewöhnlich nicht zufrieden.

Deshalb hat er hinter dem Rücken der TSV-Verantwortlichen bereits den zweiten Bauabschnitt konzipiert, selbstverständlich mit den besten Architekten der Welt – Sir Norman Foster kümmert sich um die Kellerräume, Daniel Libeskind zeichnet für die Sanitäreinrichtungen verantwortlich, und beim Rest kommen die richtig großen Namen zum Zug.

Schließlich bedarf es wirklicher Koryphäen, um die 18-Loch-Indoor-Golfanlage im Dachgeschoss unterzubringen, die ein kluger Kopf unter den Vereinskernern seit Jahren mehr als alles andere herbeisehnt. Das Projekt wird allerdings für die Statiker eine Herausforderung, schließlich sollen auf der Rollbahn auf dem darüber liegenden Flachdach Tag und Nacht A380-Düsenjets starten und landen können – und zwar ohne dass die Gäste im Sechs-Sterne-Luxushotel „Magdalena Brzeska“, das auf einer nahen Kumuluswolke untergebracht ist, auch nur das

Geringste davon bemerken.

Natürlich ist das Bauprojekt auch eine günstige Gelegenheit, den seit vielen Jahren geplanten Albrecht-Bürkle-Superdome mit 80.000 Sitzplätzen zu realisieren, den das NFL-Team der „Fellbacher Zeitung“-Gi-

### Das Vorzeigeprojekt des TSV ist eher breit als hoch

ants dringend braucht, um wie geplant den nächsten Superbowl austragen zu können. Zumal der Move wichtige Trainingskapazitäten im Stadion am Nurmiweg freimachen würde, die den TSV-Fußballern den herbeigesehnten Aufstieg aus der

Kreisliga A- in die Bezirksklasse ermöglichen würde.

Alles in allem wäre der zweite Bauabschnitt des neuen TSV-Sportforums also ein entscheidender Schritt in Richtung der in dieser Kolumne immer wieder geforderten Olympischen Spiele 2030 in der Wirtschaftsregion Schmiden.

Hm. Beim zweiten Durchlesen wirkt das vielleicht etwas ambitioniert. Naja, ganz ehrlich: wie die Hungerphantasien eines Geistes, der schon viel zu lange ohne Arcangelo Porros Pizza auskommen musste.

Patrone? Patroooooone!!!! Schnell, eine Erste-Hilfe-Pizza!

Mit schwindenden Kräften grüßt ganz herzlich, *der Muskelkater*

**Stadio**  
Ristorante - Pizzeria



„La Cucina Italiana“

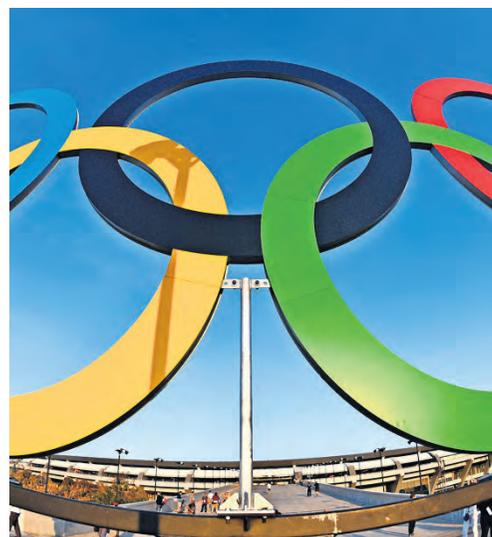
**Genießen Sie italienisches Flair  
in gemütlicher Atmosphäre**

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  
Nurmiweg 8  
70736 Fellbach-Schmiden  
Telefon 07 11 / 51 34 51

**Auf Ihren Besuch freut sich Familie Porro und Team.**

  
**PAULANER**



Der Muskelkater erinnert an die Forderung nach Olympischen Spielen 2030 in der Wirtschaftsregion Schmiden.

# Das Sportforum: Das künftige Herz des Vereins

Vorwort von TSV-Geschäftsführer Rolf Budelmann

„Sport für alle“ ist ein uralter Slogan des Deutschen Sportbundes. Und wenn es machbar war, hat der TSV Schmiden diesen Anspruch umgesetzt. Etwa Dienstleistungsangebote in einem eigenen Sport-Studio oder Bewegungsangebote für motorisch weniger begabte Kinder – das waren Diskussionen in den 90er Jahren. Inzwischen bewegen wir 3200 Mitglieder im activity und fast 2000 Kinder und Jugendliche im TSV. Jetzt kommt also das „Sportforum“. Ein Vereinszentrum in der Wilhelm-Stähle-Straße 13, in dem viele Angebote, die momentan über die Stadt verteilt sind, zusammengebracht werden. Dazu kommen weiße Flecken auf unserer bisherigen Sport-Landkarte: moderne tänzerische Formen, „functional training“, weitere Formen der Entspannung und Kampfsport. Und außerdem werden die Tanzsport-



Rolf Budelmann

liegen. Wir haben uns zunächst die neun davon herausgegriffen, die uns am chancenreichsten erscheinen. Über unsere Pläne und Vorstellungen informieren wir Sie auf den folgenden Seiten. „Sport für alle“ können wir im TSV Schmiden wohl niemals erreichen. Aber „Sport für mehr Menschen“. Das neue Sportforum wird der nächste große Schritt in eine bewegtere Zukunft. Dazu laden wir Sie herzlich ein. Seien Sie neugierig und lesen Sie in dieser Sonderausgabe des Muskelkaters, was alles in diesem neuen Forum geplant ist. Und wenn Sie für sich das Richtige finden, melden Sie sich gleich unverbindlich an (letzte Seite). Bis zur Eröffnung Ende des Jahres bekommen Sie aktuelle Informationen und sparen sich die Aufnahmegebühr, falls Sie sich für eine Mitgliedschaft im Sportforum entscheiden.

und Kletterabteilung sowie die Geschäftsstelle künftig in dem „Herz“ des Vereins ihre Heimat finden. Im Juni 2016 hatte der Vorstand während seiner Klausurtagung eine ganze Liste von Bedarfen, Nachfragen und Wünschen auf dem Tisch

Jörg Bürkle: Ich bin von dem Projekt begeistert. Denn es bietet dem TSV die Möglichkeit, das Sportangebot nahezu ideal zu ergänzen und kann für den Verein zur neuen zentralen Anlaufstelle werden.



Jörg Bürkle



Ulrich Lenk

Ulrich Lenk: „Das TSV-Sportforum ist meines Erachtens ein wahrer Glücksfall für unseren TSV. Mit vielfältigen neuen Sportangeboten können wir uns einerseits als TSV noch breiter aufstellen und auf neue Trends eingehen. Andererseits wird es mit der geplanten Multifunktionshalle, dem Tanzsportzentrum, der Geschäftsstelle und den Nutzungsmöglichkeiten im Außenbereich zum Herzstück unseres TSV werden.“



**ZahnCentrum**  
im Centrum30

**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



**ARCHITEKTURBÜRO**  
hoffmeister

**WOHN- UND GEWERBEBAU**

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

**Ehrlich und kundenorientiert  
seit über 25 Jahren !**

**FRÖHLICH OHG**  
Allianz Generalvertretung

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

**Allianz** 

**PHYSIOGRAF**



Alle aktuellen Kurstermine  
auch online unter  
[www.physio-graf.de](http://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 ab 12.04. 10:15 – 11:30 Uhr Hatha Yoga ab 08.03. 17:45 – 18:45 Uhr LifeKinetik® ab 15.03. 19:00 – 20:00 Uhr Pilates	10:45 – 12:00 Uhr Beckenbodentraining ab 06.04. 18:15 – 19:30 Uhr Hatha Yoga ab 20.04. 19:45 – 20:45 Uhr RückenFit	8:00 – 9:00 Uhr Pilates 9:15 – 10:15 Uhr RückenFit

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

**Endlich zuhause!**

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



0711 - 51 50 500  
[www.ebner-buerkle.de](http://www.ebner-buerkle.de)

**EBNER**  
**Bürkle**

## Das Service-Team



Monika Laun

Vor fast genau 20 Jahren stolperte ich zufällig über die Stellenanzeige „Buchhalterin für 10 Stunden in der Woche für den TSV Schmiden gesucht“. Von den Strukturen und von der Buchhaltung eines Vereins hatte ich damals keine Ahnung.

Diese Herausforderung habe ich angenommen. Mittlerweile treibe ich nicht nur selber aktiv Sport sondern betreue seit über zehn Jahren die Großen Kleinen der Kindersportabteilung als Übungsleiterin. Dazu bin ich seit vielen Jahren ehrenamtliche Kassiererin der Kindersportabteilung. Im TSV Schmiden wird es einem nie langweilig und dafür, dass uns allen die Arbeit nicht ausgeht, sorgt unser Geschäftsführer Rolf Budelmann.



Petra Hofmann-Link

Ich arbeite seit 2001 beim TSV. Ich erledige die Mitgliederverwaltung, bereite die Sportlehrerung und die Delegierten- und Mitgliederversammlung vor. Des Weiteren bin ich noch technische Leiterin und für die Gehaltsabrechnung zuständig. Der TSV ist meine zweite Familie geworden. Im Ehrenamt bin ich Übungsleiterin in der Kindersportabteilung. Sportlich bin ich momentan nur im Reha-Rückenkurs aktiv.



Sabrina Ricci

Begonnen hat meine Leidenschaft für den Sport schon in frühen Jahren. Nach meiner zehn-jähriger Karriere im Leistungssport Rhythmische Sportgymnastik im Olympiastützpunkt des TSV-Schmiden, war mir bewusst, dass ich in der Sportschiene bleiben möchte. 2010 absolvierte ich meine Ausbildung als Sportlehrerin.

Mit der Leitung im Schmidolino 2011 sind meine Aufgaben beim TSV-Schmiden stetig gewachsen. Zu diesen gehören nun mittlerweile auch die Leitung der Kindersportschule, der Kiga-Sportwelt sowie alle administrativen Aufgaben für den Bereich Vermietung und Kindergeburtstage im Schmidolino.



Stefanie Molina

Ich freue mich, seit Ende Januar 2017 den TSV-Schmiden als neuen Arbeitgeber gefunden zu haben. Mit der großen Hilfe des tollen Geschäftsstellenteams wachse ich immer mehr in meine Aufgaben hinein. Zu meinen Aufgaben gehört die Mitglieder- und Kontaktpflege, Mitgliederverwaltung (Eintritte), Publikationen, Drucksachen, Terminkoordination, Zusammenarbeit mit dem Veranstaltungsbeirat.



Das Team vor dem großen Umzug



Fabian Engelhart

Ich bin 20 Jahre alt und im vierten Semester Student der Wirtschaftswissenschaften an der Universität Hohenheim. Seit meinem dritten Lebensjahr bin ich in der Handballabteilung des TSV Schmiden aktiv und übernehme dabei auch neben dem Spielfeld Aufgaben im Bereich des Marketings. Beim TSV Schmiden bin ich seit kurzem als Marketingbeauftragter tätig.



Giuseppina Nicotra Scicchitano

Seit Mai 2015 arbeite ich beim TSV. Zu meinen Aufgaben gehören, die Mitgliederversammlung, die Wasser- und nun auch die Schwimmkurse, zudem erledige ich noch verschiedene andere Aufgaben. Außerdem arbeite ich im activity für die Kinderbetreuung und in der Kindersportabteilung. Die Arbeit hier in der Geschäftsstelle gefällt mir sehr, da ich super Kolleginnen und einen tollen Chef habe. Jeder Arbeitstag ist wie ein Museumsbesuch.



Janina Grätke

Seitdem ich vier Jahre alt bin, treibe ich Sport beim TSV Schmiden. Deshalb war für mich schon sehr früh klar, dass ich einen Beruf im sozial-sportlichen Bereich erlernen möchte. Nach meiner Ausbildung zur Sportlehrerin habe ich 2012 eine Anstellung in meinem Heimatverein erhalten.

Das Schöne an meinem Beruf ist die Kombination aus den Sportstunden – ob im Eltern-Kind-Turnen oder im Bereich Schulsportschule und den Verwaltungstätigkeiten. Zu meinen Aufgaben gehören hier die Mitglieder- und Kontaktpflege, Jazz-Kurse, Kooperationen Schule/Kiga- Verein, Zuschusswesen, Ehrenkodex, ASS-Ganztageschule, Homepage und Bildschirmpflege.



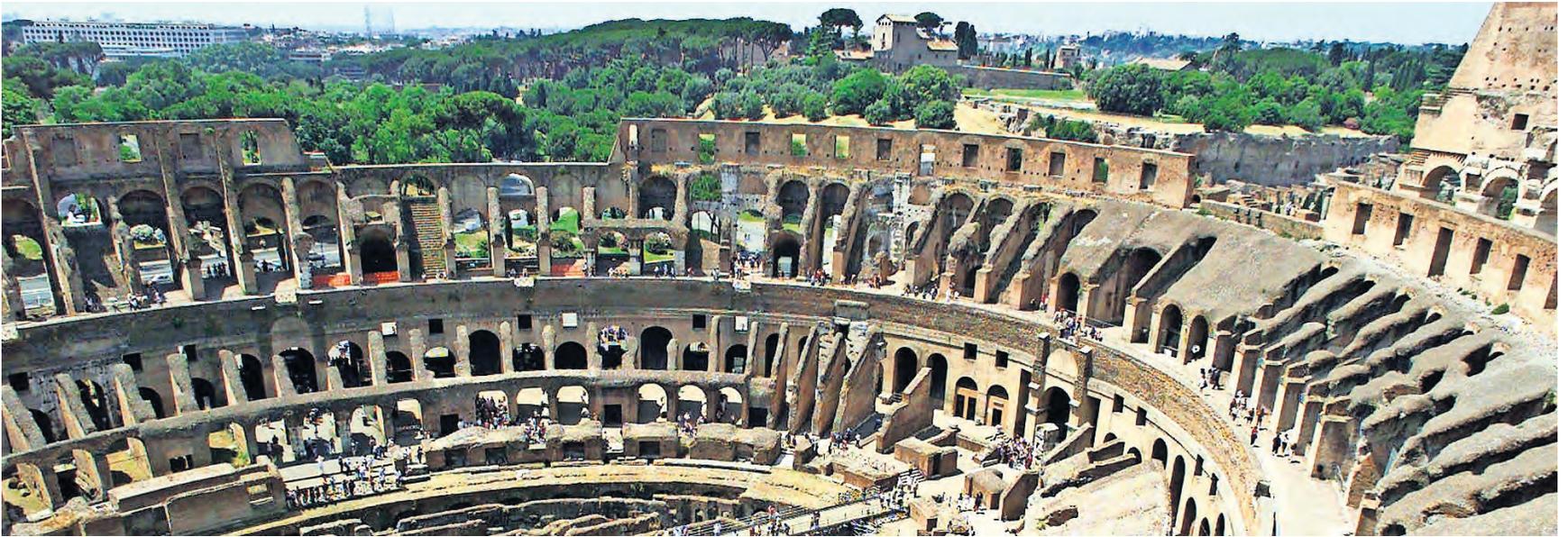
Hülya Kaya

Neu im Verein! Der TSV Schmiden gab mir die Chance, wieder ins Berufsleben einzusteigen. Ich wurde von allen ganz herzlich aufgenommen, was mir den Einstieg zusätzlich erleichterte. Seit 7. Februar 2017 befindet sich mein neuer Arbeitsplatz in der Buchhaltung. Ich freue mich auf meine neue Herausforderung und auf das tolle Team vom TSV Schmiden.

Seit 2004 arbeite ich beim TSV. Ich leite im activity den Bereich „Gebäudemanagement, Dekoration“ und seit Februar diesen Jahres bin ich die Ansprechpartnerin für die TSV Liegenschaften. Im Ehrenamt unterstütze ich mit meiner Familie die Radsportabteilung bei ihrer jährlichen Großveranstaltung „Rems-Murr-Pokal“. Das sportliche Angebot des activitys nutze ich in meiner Freizeit.



Susi Riemschneider



Das Kolosseum: Heute ist die Ruine des Bauwerks eines der Wahrzeichen der Stadt und zugleich ein Zeugnis für die hochstehende Baukunst der Römer in der Antike.

## Arena - die Multifunktionshalle

Perfekter Platz für das Kräftenessen

Mit dem Begriff Arena verbinden wir die großen Arenen römischer Städte. Im antiken Rom lieferten sich Gladiatoren auf sandigem Grund Duelle auf Leben und Tod unter den Augen von Tausenden Schaulustiger. An diesen Teil der Historie wollen wir mit unserer „Arena“ natürlich nicht anknüpfen. Und dennoch ist unsere „Arena“ ein spezieller Veranstaltungsort, in der sich die, im weitesten Sinne, „Gladiatoren der Moderne“ messen können. Ob Badminton, Soccer, Volleyball, Basketball, Parcour oder Klettern, wir bieten den perfekten Platz für das Kräftenessen zwischen Ihnen und Ihren Freunden oder Kollegen. Zur Auswahl stehen folgende Optionen:

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

Info: [www.tsv-schmiden.de/sportforum](http://www.tsv-schmiden.de/sportforum)



Es gibt viele Möglichkeiten, zum Kräftenessen: Cube-Sport...



...Volleyball –



...Nightminton – eine Form des Speedminton – und vieles mehr.

**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-Schmiden · Fon 0711.51 40 20

**Immer sauberes  
Trinkwasser**

**Rückspülfilter  
finden  
Sie bei uns**  
Markenqualität aus Deutschland

**FSH** FACHMARKT  
SANITÄR  
HEIZUNG

Fachmarkt-Sanitär-Heizung GmbH  
Sallerstraße 51 · 70736 Fellbach  
[www.fsh-fachmarkt.de](http://www.fsh-fachmarkt.de)

**GM** **PFEIFFER**  
GmbH  
Fliesenfachgeschäft

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

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



Training, das Spaß macht und auf den Sportler zugeschnitten ist.

## Athletikzentrum

Bausteine für den passenden Trainings- und Betreuungsrahmen

Das allgemeine Athletiktraining umfasst alle motorischen Grundeigenschaften des Menschen: Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Eine harmonische Ausprägung dieser fünf Eigenschaften wird im Allgemeinen als „athletisch“ angesehen. Spezifisches Athletiktraining hingegen beschäftigt sich eher mit dem Training der für die einzelne Sportart essentiellen konditionellen Fähigkeiten. So ist für einen Kugelstoßer der Faktor Kraft sicherlich wichtiger als für einen Tischtennisspieler. Hier werden häufig durch spezielle Belastungsprofilanalysen und Leistungsdiagnostiken klare Prioritäten beim Training gesetzt.

Mit dem Athletik-Zentrum möchten wir Sportlern die Möglichkeit bieten, genau dies zu realisieren. Hierfür bieten wir für jeden Sportler den für ihn passenden Rahmen an. Mit einem niedrigen Grundbeitrag kann jeder Interessierte mit dem Training bei uns beginnen. Er schließt die Nutzung der Räumlichkeiten zu den Öffnungszeiten des Zentrums ein. Die Erstellung eines ersten Trainingsplans und die damit verbundene Einführung in das

Athletik-Zentrum ist Voraussetzung für das Training. Im Anschluss daran kann sich jeder

### Optimale Bedingungen für Mannschaftstrainings

durch flexibel buchbare Bausteine seinen für ihn passenden Trainings- und Betreuungsrahmen zusammenstellen. Hierfür stehen neben dem Grundbeitrag folgende Bausteine zur Verfügung:

- Trainingsplan-Überprüfung
- Leistungsdiagnostik
- Personal-Training
- Regelmäßige Trainingsbetreuung (4er-Gruppe)
- Ernährungsberatung
- Körperfettmessung

Dadurch gelingt es uns, sowohl dem sportlichen Freizeitathleten seine für ihn passenden Trainingsbedingungen zu schaffen, als auch dem Wettkampf-Sportler seine spezifischen Anforderungen an sein Training zu bieten.

Rund 50 Mannschaften zählt der TSV Schmiden unter seinem Dach. Für diese und für die Mannschaften in der Um-

gebung bieten wir mit dem Athletik-Zentrum optimale Bedingungen für Mannschaftstrainings in allen möglichen Ausprägungsformen. Vom einmaligen Leistungscheck oder Mannschaftstraining über einzelnen Trainingstage oder Kurztrainingslager bis hin zu regelmäßigen Trainings im Athletik-Zentrum bieten wir ein Rundum-sorglos-Paket.

Mögliche Bestandteile eines Mannschaftstrainings oder Trainingslagers:

- CrossFit-Training
  - Sportartspezifisches Athletik-Training
  - Sportartspezifisches Training
  - Team-Building
  - Ernährung
  - Events
  - Leistungsdiagnostik
  - In Kooperation mit unserem activity Kurs-Angebote wie Spinning, Boot-Camp u.v.m.
  - Verfügung Stellung von Räumen
- Sporthallen  
Kursräume  
Schwimmhalle  
Bewegungslandschaft  
Stadion  
Seminarräume

Felix Hug

Info: [www.tsv-schmiden.de/sportforum](http://www.tsv-schmiden.de/sportforum)



Felix Hug

### Steckbrief

#### Felix Hug

Ich werde in diesem Jahr 34 Jahre und bin seit meinem 14. Lebensjahr in verschiedensten Positionen (Trainer, Jugendleiter, Abteilungsleiter) in verschiedenen Sportvereinen aktives ehrenamtliches Mitglied. Diese Verbindung zum Vereinsleben hat sich über meinen Job hinweg bewahrt und umso mehr freut es mich, in einem Verein mit solchen Visionen wie dem TSV Schmiden arbeiten zu dürfen.

Ich komme sportlich aus dem Gerätturnen, was ich aber zu Beginn meines BWL-Studiums vor drei Jahren ad acta gelegt habe und seitdem Marathon

gelaufen bin, CrossFit für mich entdeckt habe und dennoch noch auf der Suche nach einem Ersatz-Hobby bin. Nach Beendigung meines Sportstudiums habe ich 2010 beim TSV Schmiden als Kissleiter angefangen. Über die Jahre habe ich die Leitung von YoungMotion übernommen und freue mich jetzt auf die neue Herausforderung als Leiter des Sportforums. Hier kann ich meine sportlichen Erfahrungen, mein Wissen aus meinen Studiengängen und meine Leidenschaft für die Entwicklung neuer Dinge voll einbringen. Ich freue mich auf eine ungemein spannende Zeit, die vor uns liegt.



## KURSPLAN IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN START

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.15 – 10.15 Uhr: Fitnessgymnastik		08.30 – 09.30 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		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 GK I (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 Rückenfitnes	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 GK II		10.00 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten		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, 9–12 J.		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKX
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK III	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, 9–12 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, 13–18 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 GK VIII (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 GK VII		
	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 GK VI		
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 28.3.)

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 Morgenmüdigkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

**Kursleitung:** Silvia Bürkle-Kuhn  
**Ort:** TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal  
**Kosten:** 6 Übungseinheiten =  
 (2) 30,00 €, (3) 42,00 €

### Mini Dance (ca. 5-8 Jahre) (Start 10.2)

Durch einfache Bewegungsspiele Kinder in die Welt des Tanzes einführen, spielerisch koordinieren 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) 58,00 €, (3) 78,00 €

### Midi Dance (ca. 9-12 Jahre) (Start 10.2)

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) 58,00 €, (3) 78,00 €

### JazzTeens (ca. 13-18 Jahre) (Start 10.2)

All around Dance! Energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs- und Ausdauererschulung, 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) 58,00 €, (3) 78,00 €

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

### Wirbelsäulengymnastik (Start 15.5)

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](mailto:silvi-jazzdance@gmx.de))

### Jazz Fever (Start 27.3.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiedereresteiger. Mit Warm up's, verschiedenen Übungen und Technischulung 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:** 6 Übungseinheiten =  
 (2) 30,00 €, (3) 42,00 €

### 100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 6.2.)

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

### ACTIVITY - DER FREIZEIT SPORTCLUB (Anmeldung unter [www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de))

#### Die "Fünf Esslinger" (Start 17.5.)

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 18.5.)**  
**Kursleitung:** Tanja Gallinat  
**Ort:** Schulturnhalle  
**Kosten:** (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

**Fit Mix (Start 15.5.)**  
**Kursleitung:** Uwe Wilke  
**Ort:** Spiegelsaal  
**Kosten:** (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

#### Funktionelles Körpertraining

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 17.5.)

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 18.5.)

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 15.5.)

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 können, nimmt den größeren Part ein

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

### KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ACTIVITY

activity - der Freizeit sportclub  
 Heike Schader  
 Bühlstr. 140, 70736 Fellbach  
 Telefon: 0711 / 5104998-26  
 Fax: 0711 / 5104998-33  
[h.schader@activity-fellbach.de](mailto:h.schader@activity-fellbach.de)  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)



### KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:  
[www.activity-fellbach.de](http://www.activity-fellbach.de)  
 Nächster Startzeitpunkt: 10. April 2017

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 Kirn

Ort: Schwimmbad  
Friedensschulzentrum

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

### Wassergewöhnung

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 sensorischen und psychomotorischen Erfahrungen sollen die Kinder



mit Hilfe eines Elternteils lernen, sich angstfrei im Wasser zu bewegen.

### Kinder-Schwimm-Kurse für Anfänger

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 Kirn

Ort: Schwimmbad  
Friedensschulzentrum

Kosten: 10 Übungseinheiten =  
(2) 58,00 €, (3) 68,00 €



## TANZSPORTABTEILUNG

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

### 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 BIAIS, 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)

### 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 Ballspielgrup-

pe 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

Ort: Schmidener Weg

Kosten: (3) 5,00 € pro Einheit

### Fitnessgymnastik

Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller

Ort: Spiegelsaal Schmidener

Preise: 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

### Ballett für Erwachsene

Eine gesunde Körperhaltung, mehr Spannung in Bauch, Beinen und Armen sind Ziele, die auch durch Übungsformen des klassischen Balletts erreicht werden können. Es werden in diesem Kurs Übungen an der Stange und Übungen im Raum langsam zu kleinen "Enchainements" zusammengeführt.

Kursleitung: Tamaris Mc Gurl

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

### 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: Lissia Lenz

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: Sebastian Schmelzle und  
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: Petra Umscheiden-Kachler  
und Marcel Pfeiffer/Ben Labusch

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: Lissia Lenz

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-Kachler und Bernd Weingarten

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 „Krabbelalter“)!  
Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule - dynamisches Beckenbodentraining - Entspannungsübungen

\*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 €

### Kettlebell Training

8 x wird Dominik den Teilnehmern des Kurses die Basics zum Kettlebell Training vermitteln. Mit diesen Basics lernt man das Fundament für alle weiteren Übungen und die darauffolgenden Trainingseinheiten. Erlern wird die richtige Technik und Gewichtsauswahl, um Verletzungen zu vermeiden und vorzubeugen. Beherrscht man die Grundübungen steht einem intensiven und Erfolg bringendem Kettlebell Training nichts mehr im Wege.

Kursleitung: Dominik Vogt

Ort: activity Soccer Feld

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

### 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		
				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., Markus Zwissler*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

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

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

### SPORT NACH KREBS

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

*Kursleitung: Evelyn Weishuber*



### REHABILITATIONSSPORT HERZ- & DIABETESSPORT

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

*Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR KNIE & HÜFTE

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

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

*Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und Liane Cataldi*

### REHABILITATIONSSPORT BEI OSTEOPOROSE

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

*Kursleitung: Nicoleta*

### REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

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!

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

## „DER FESCHE APFEL“ AKTIONSTAG

Ein Apfel als Pausenvesper? Total uncool. Viel besser ist doch eine Pizza oder ein Döner von der Frittenbude nebenan. Geht schnell und schmeckt gut. Der Trend zum Fast-Food wächst und wächst und geht auch an unseren Kindern und Jugendlichen nicht vorbei. Doch gerade im Kindesalter bilden eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung wichtige Grundlagen für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Im Rahmen von Activily, dem Gesundheitsprogramm von Young Motion, hat Leonie Hug (FSJlerin beim TSV Schmiden) als Projektarbeit in Zusammenarbeit mit dem YOMO-Team (Michael Damberg, Sabrina Ricci, und Janina Grätke) den „fischen Apfel“ ins Leben gerufen.

Mit dem Projekt „der fesche Apfel“ haben wir uns zum Ziel gesetzt, gesunde Ernährung wieder attraktiver zu machen und das Bewusstsein für Gesundheit zu stärken. Uns ist vor allem der Spaß an Bewegung und Ernährung wichtig, ein gesunder Lebensstil ist

einfach cool. Im Zuge unseres Projekts veranstalten wir einen **Bewegungaktionstag**.

Die Veranstaltung findet am **Montag, 20. März von 15-17 Uhr** in unserer Schulturnhalle (Talstr. 9, 70736 Fellbach-Schmiden) statt. Die Teilnahme ist für alle kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle Vorschul- und Grundschul Kinder (5-10 Jahren) sind herzlich eingeladen, unseren abwechslungsreichen Stationenparcour zu besuchen. Die Kinder haben hier die Möglichkeit von Station zu Station Stempel zu sammeln und spielerisch dem Thema Bewegung & Ernährung näher zu kommen. An einer Gerätelandschaft dürfen sich die Kinder in Begleitung der Eltern ausprobieren.

Neben dem Turnen und Toben beschäftigen sich die Kinder mit Fragen wie „Was soll in mein Pausenvesper“ oder „Wieviel Süßis am Tag sind in Ordnung“. Parallel dazu bieten wir Ihnen als Eltern die

Möglichkeit sich an Infoständen unserer Partner zu informieren.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmal für die Unterstützung bei der Barmer GEK, ESG, Kreissparkasse, Assmann-Stiftung und Real bedanken. Als krönender Abschluss haben wir eine leckere Smoo-

thiebar und für jedes Kind ein cooles Geschenk. Die Anzahl ist begrenzt also nicht lange überlegen und Sportbekleidung und Trinkflasche mitbringen und vorbeischauen!

Weitere Infos finden Sie auf unserem Flyer und auf der TSV-Geschäftsstelle.



Leonie Hug, FSJ und Verantwortliche Fescher Apfel



Barmer Brotdosen mit Inhalt von REWE

## SPORT UND BEWEGUNG

Young Motion bewegt jede Woche 500 Kinder in den unterschiedlichsten Bewegungsprogrammen. Von der TSV Kindersportschule, über die TSV Ballschule bis zum Youth-Club bieten wir Kindern und Jugendlichen von 1-18 Jahren ein sportartunabhängiges Bewegungs- Sport- und Fitnessprogramm. Daneben haben wir mit unserer Psychomotorik und der Rückenschule für Kinder, die Mög-

lichkeit auch im Bereich Gesundheitssport gemeinsam mit den Krankenkassen, Sport- und Bewegungsprogramme anzubieten. Wir bilden mit unserem Sportübergreifenden Bewegungsangebot und dem sehr starken Auftreten als Kooperationspartner mit den Schmidener Schulen und Kindergärten das Grundgerüst und die Grundlagenausbildung für eine lebenslanges Sporttreiben im TSV Schmiden 1902 e.V.. Voller stolz können wir sagen, dass zwischen 80% - 90% aller Schmidener Kinder in der ein oder anderen Form mit einem Sportangebot von YoungMotion

in Berührung kommen bevor sie auf eine weiterführende Schule kommen. Sei es nun im Kindergarten oder der Grundschule. Auch im Jugendlichen Alter bieten wir für die Kinder, welche (noch) keine Heimat in einer Sportart gefunden haben mit unseren Angeboten „Action Teens“ und dem „Youth-Club“ eine Möglichkeit sich sportlich zu betätigen.

Neben unseren wöchentlich regelmäßig stattfindenden Sportangeboten der TSV Kindersportschule, der TSV Ballschule, der Psychomotorik und des Youth-Clubs, bieten wir

auch Einzel-Events wie unsere Übernachtungspartys, Mottopartys, Ferien-Kompakt-Schwimm-Kurse und Tages-Events an.

Sehr gerne stehen wir jedem Interessierten für ein Gespräch zur Verfügung. Ob nun Lob oder Kritik, ein Wunsch oder Neugier Auslöser dafür ist.

Sie finden uns unter [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de)

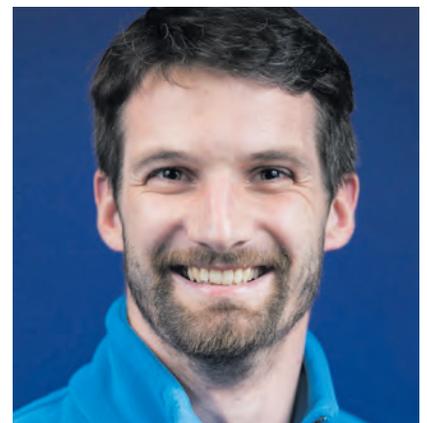
Oder erreichen uns unter 0711/951939-24 ; -22

## 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	Kiga. Purzelzwerge Zwergenbande Kiga. Talzwerge	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	Kiga. Purzeltiger Action Tiger Kiga. Taltiger	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 – 16:00 Uhr	Andreas	AFS Halle
	8/9 Jahre	Ballschule Kl. 3/4 II	Donnerstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	Halle Fellbacher Str.
Psycho-motorik	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	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity



„Marienkäfer“ Faschingsparty



Felix Hug, Leitung Young Motion

## FREIZEIT UND BETREUUNG

### FERIENPROGRAMM

Hurra, Hurra, die Schulferien sind da!!! Ferien – welches Kind wünscht sich nicht kurzweilige, unterhaltsame und spannende Ferien? Das Ferienprogramm von YoMo ist dafür genau das Richtige. Um den Kindern von 6 bis 12 Jahren unvergessliche und erlebnisreiche Ferien zu bieten, lässt sich das Team von Young Motion einiges einfallen.

In den Sommerferien wurde leckeres Eis selbst gemacht und natürlich auch verspeist. Um die Quatscholympiade zu gewinnen, musste ein Schreibwettbewerb, Wasserschlachten und Geschicklichkeitsspiele gewonnen werden. Sportangebote mit Turnen und Ballspielen waren selbstverständlich auch Teil des Angebots. Ausflüge ins Freibad, zum Beachvolleyballplatz und zu einem Abenteuerplatz rundeten die Sommerferien ab.

Auch in den Herbstferien wurde ein buntes Programm angeboten. Passend zu Halloween durften die Kinder in ihren kreativen Verkleidungen Gruselspiele spielen und Kürbissfratzen schnitzen. Selbstgemachte Kürbissuppe war eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan. Beim Drachenbasteln war dann etwas Geschick gefragt. Ein verregneter Herbsttag wurde für einen gemütlichen Kinovormittag genutzt. Bei Wasserspielen in der Kleinschwimmbad konnten sich die Kinder so richtig auspowern.

In den Faschingsferien lautete das Motto: „Cowboy und Indianer“. Neben basteln und backen stand selbstverständlich auch eine große Faschingsparty auf dem Plan. Stockbrotgrillen sowie Cowboy und Indianer Spiele durften natürlich auch nicht fehlen. Als Highlight wurde ein Sport-Ausflug ins ACTIVITY durchgeführt.

In allen Ferien stehen Spaß, Spiel, Sport und Bewegung an oberster Stelle.

Weitere Termine für das Ferienprogramm:  
**Osterferien**  
 Betreuungsangebot vom 10.04. - 13.04.2017 & 18.04. - 21.04.2017 Anmeldung ab 15.03.2017 Meldeschluss 29.03.2017

**Brückentag Himmelfahrt**  
 Betreuungsangebot am 26.05.2017

**Pfingstferie**  
 Betreuungsangebot vom 06.06. - 09.06.2017 & 12.06. - 14.06.2017 & 16.06.2017 Anmeldung ab 10.05.2017 Meldeschluss 23.05.2017

**Sommerferien 1. Teil**  
 Betreuungsangebot vom 27.07. - 04.08.2017 Anmeldung ab 05.07.2017 Meldeschluss 17.07.2017

**Sommer 2. Teil**  
 Betreuungsangebot vom 28.08. - 08.09.2017 Anmeldung ab 05.07.2017 Meldeschluss 17.07.2017

Weitere Informationen unter: <https://yomo.tsv-schmiden.de/freizeit-und-betreuung/ferienprogramm/>

## PARTYANGEBOTE

### FASCHINGSPARTY 2017

An Fasching stürmten über 100 Prinzessinnen, Heldenfiguren wie Batman, Clowns und andere witzig verkleidete Kinder unsere phantasievolle Bewegungslandschaft. Die großen Kinder durften unsere Bewegungslandschaft im oberen Stock auf den Kopf stellen. Mit fetziger Musik, viel Obst, Gemüse und bunten Freigetränken hatten die Kinder eine Menge Spaß. Der Höhepunkt der Party



v.l.r. Felix Hug (Yomo-Leitung, Diplom sportwissenschaftler, Sabrina Ricci (Leitung Schmidolino, Sport- und Gymnastiklehrerin), Steffen Kreft (Sport- und Gymnastiklehrer), Geraldine Chew (Erzieherin i.A.), Andreas Perazzo (stellv. Leitung Yomo, Diplom-Sozialpädagogin), Olga Koch (Ingenieurin), Leonie Hug (FSJ), Sandra Steidle (Sport- und Gymnastiklehrerin), Monika Ernsperger (Gründungsmitglied Agilo Sporthort), Janinia Grätke (Leitung activily, Sport- und Gymnastiklehrerin), Angela Wingruber (Altenpflegerin), Michael Damberg (Motopäde), es fehlen Brita Moik (Kinderkrankenschwester), Jennifer Rainbow (Sozialpädagogin).

### DAS YOMO-TEAM

Es ist auch einmal angebracht das Team, welches hinter den ganzen Angeboten steckt, einmal vorzustellen. Insgesamt verbringen 13 hauptamtliche Mitarbeiter über 300 Stunden in der Woche mit Betreuungsangeboten an Kindergärten, Schulen oder in Ferienprogramm oder Sonderaktionen. Dabei haben wir von Erziehern über Sportlehrer bis zu studierenden Sportwissenschaftlern und Sozialpädagogen ein sehr breit

gefächertes Angebot an Spezialisten um beinahe jedes Angebote qualitativ hochwertig anbieten zu können.

Leider müssen wir uns in diesem Jahr von unserer langjährigen Mitarbeiterin Brita Moik verabschieden. Sie verlässt uns in Ihren wohlverdienten (un)Ruhestand. Als eine der Dienstältesten Mitarbeiterinnen in Yomo hat sie den Beginn und das Ende des Sportortes erlebt. Sie hat

den Beginn der Ganztagesesschule mitgestaltet und war sowohl für Kinder als auch Eltern ein zuverlässiger und hilfsbereiter Ansprechpartner in allen Situationen. Sie hinterlässt große Fußspuren, welche auszufüllen eine große Aufgabe für uns werden wird. Veränderung bringt aber auch Neues. Und so können wir Jennifer Rainbow, ihres Zeichens Sozialpädagogin, bei uns im Team Willkommen heißen.

war die Prämierung für das tollste Kostüm. Auch dieses Jahr war die Faschingsparty für den TSV-Schmiden ein voller Erfolg.

### KINDERSPORTSCHULE

Die Kindersportschule des TSV-Schmiden 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.

#### Unsere Ziele:

Nicht nur die koordinativen Fähigkeiten zu schulen, sondern auch die geistigen und sozialen Fähigkeiten. Die Kinder werden in altershomogenen Gruppen eingeteilt und bekommen spielerisch einen Einblick in allen Sportarten wie zum Beispiel Turnen, Leichtathletik, Schwimmen, Klettern sowie alle Ball- und Mannschaftssportarten. 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.

#### Unser Beiträge:

1-mal pro Woche: TSV-Beitrag 7 + 10 KSS Beitrag = 17 monatlich  
 2-mal pro Woche: TSV-Beitrag 7 + 15 KSS Beitrag = 22 monatlich

#### Unsere Partyangebote:

Anmeldungen für die Übernachtungs- und Bastelpartys online unter [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de)  
**Motto-Übernachtungsparty**

#### Oster-Übernachtungsparty:

vom 07.04. - 08.04.2017 (evtl. vom 08.04. - 09.04.2017)

**Halloweenparty (ohne Anmeldung):**  
 am 31.10.2017

**Nikolaus-Übernachtungsparty:**  
 vom 01.-02.12.2017 (evtl. vom 02.-03.12.2017)

**Nikolausbasteln:**  
 am 05.12.2017  
 am 06.12.2017

#### Oster-Übernachtungsparty

Für unsere mutigen Gäste von 6-10 Jahren haben wir uns dieses Jahr etwas Besonderes ausgedacht! Mit neuen innovativen Ideen überraschen wir unsere kleinen Gäste bei der diesjährigen Oster-Übernachtungsparty Mit einem MIX aus Spannung, Spaß und Bewegung bieten wir Ihren Kindern ein unvergessliches Abenteuer

Alle wichtigen Infos erhalten Sie zeitnah zu den jeweiligen Partys auf Aushängen, Flyern oder unserer Homepage. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

#### Wichtige Infos :

Die Anmeldung erhalten Sie in der

Geschäftsstelle des TSV-Schmiden oder unter [www.yomo.tsv-schmiden.de](http://www.yomo.tsv-schmiden.de).  
 Leitung der Kindersportschule  
 Sabrina Ricci  
 E-Mail: [schmidolino@tsv-schmiden.de](mailto:schmidolino@tsv-schmiden.de)

## KINDERRÜCKENSCHULE AN DER ANNE-FRANK-SCHULE

**Unter der Leitung von Frau Ricci werden 14 Kinder das erste Mal an der Anne-Frank-Schule eine Kinderrückenschule durchführen.** Die Rückenschule startet am Freitag, den 10. März .2017 mit 14 Kindern.

Durch den Schuleintritt sitzen die Kinder meist 5-mal die Woche bis zu 8 Stunden am Tag. Hierbei sind Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden leider schon vorprogrammiert. Die Beweglichkeit der Gelenke geht verloren und die Muskulatur der Kinder erschlafft.

Die Kinderrückenschule dient dazu den Kindern eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers an und den Umgang bewusst zu verbessern.

All dies wird mit viel Kreativität und Spaß zusammen mit den Kindern erarbeitet.

#### Inhalt und Ziele :

Anhand eines kindgerechten Skripts wird folgendes vermittelt:

- Anatomie des Körpers und Rückenaufbau
- Rückenfreundliche Alltagsgestaltung
- Bewusster Bewegungsablauf in Bezug auf Gehen, Stehen, Tragen, Heben, Bücken und Sitzen.
- Schulung der Konzentration beim Denken und Lernen durch bestimmte Übungen

Der Kurs ist nach § 20 SGB V von den Krankenkassen anerkannt und kann Krankenkassen abhängig rückerstattet werden. Die Kosten betragen pro Kind 100 Euro. Kiss Kinder zahlen 80 Euro für die Kinder-Rückenschule.

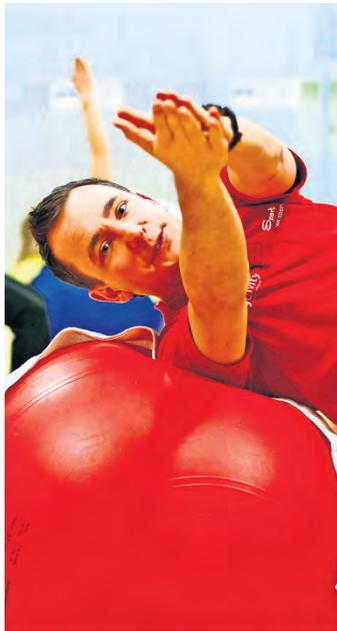


Brita Moik mit Kindern

# Reversus – das Rückenkompetenzzentrum

Sie haben Beschwerden im Rücken bei alltäglichen Tätigkeiten? Es zwickt und zwackt hier und dort? Dann entsteht im Sportforum des TSV Schmiden demnächst die passende Einrichtung für Sie. Denn im Reversus – dem Rücken-Kompetenzzentrum – verfolgen wir nur ein Ziel: Ihren Rücken wieder fit zu machen.

Hierbei stehen Ihnen mein kompetentes Team und ich zur Seite. Unterstützt werden wir zusätzlich vom Profiteam der Physiotherapiepraxis Graf. Durch ein so hochklassiges Expertenteam können wir Ihnen auf einer Fläche von 150 Quadratmeter die beste und zugleich zielführendste Betreuung bieten. Bei uns können Sie Ihren Rücken auf verschiedenste Art und Weise trainieren. Gerätegesteuert



Fit im Rücken

## Den Körper als Ganzes betrachten

tes Krafttraining, freie Trainingsformen und ein spezielles Kurssystem sind nur einige dieser Möglichkeiten. Aus diesen verschiedensten Trainingsformen wird ein auf Sie individuell zugeschnittenes Konzept erstellt, das sowohl das Beweglichkeitstraining, die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfpattie als auch die Integration von alltagsnahen Bewegungen berücksichtigt. Auf regelmäßiger Basis sollten diese diversen Schwerpunkte überprüft werden, um Fortschritte sichtbar zu machen, beziehungsweise um auch die Trainingsplanung kontinuierlich anpassen und optimieren zu können. Denn den einen perfekten Trainingsplan, der bis in alle Ewigkeit ausgeführt werden kann, gibt es schlichtweg nicht.

Letztendlich reicht ein starker Rücken nämlich noch lange nicht aus, um beschwerdefrei durch das Leben zu gehen. Nur wer den Körper als Ganzes betrachtet und die Zusammenhänge des Körpers versteht, der wird der tatsächlichen Ursache der Rückenprobleme auf

den Grund kommen und diese beheben können. Denn wenn die eigentliche Ursache nicht behoben wird, werden auch die Schmerzen immer wieder zurückkommen.

Allerdings sind diese Zusammenhänge nicht immer sofort einleuchtend und teilweise etwas kompliziert zu verstehen. Deshalb ist es uns ein Anliegen, gemeinsam mit Ihnen zusammen diese Zusammenhänge zu erarbeiten, sodass Sie auch verstehen, wie sich Ihr Trainingsplan und dessen Inhalte zusammensetzen und warum das Training einer anderen Person auch anders aussehen muss. Denn so verschieden wie jeder einzelne Mensch ist, so verschieden sind auch die Trainingspläne.

Mein Ziel war es schon immer, mit meiner Tätigkeit und meinem Wissen anderen Leuten zu helfen. Ganz nach dem Credo: „Wenn du nicht das Leben eines anderen verbesserst, dann verschwendest du deine Zeit.“ Demnach bin ich froh, Ihnen nun über eine Einrichtung wie dem Reversus meine Hilfe zur Verfügung zu stellen und Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Rücken zu begleiten. *Robin Vogt*  
Info: [www.tsv-schmiden.de/sportforum](http://www.tsv-schmiden.de/sportforum)

## Zur Person

### Robin Vogt:

Alter: 20 Jahre  
Aktuelle Tätigkeit:  
Student der Fitnessökonomie  
duals Studium im activity –  
dem Freizeit Sportclub  
Sportliche Vergangenheit: 14  
Jahre Leistungssportlerfahrung



(Schwimmen)  
Qualifikationen:  
Trainer C-Lizenz Schwimmen (Leistungssport)  
Rehabilitations-  
sport B-Lizenz (Schwerpunkt Orthopädie)



## Bankier Extras

Wir machen den Weg frei.

### SCHNAITMANN KINDERMODEN: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS\*

Jetzt informieren unter [www.volksbank-stuttgart.de/schnaitmann-angebot](http://www.volksbank-stuttgart.de/schnaitmann-angebot)



Volksbank Stuttgart eG

\* nicht im Sinne des § 39 KWG

## REWE Aupperle

Total regional

**Unsere Stärken**

- lokale Produkte
- Tierwohl
- Herzlichkeit
- Frische

**Nachhaltigkeit**

- Tradition
- Lebensmittel
- Lokalität
- Vielfalt

**unsere Region**

- Qualität
- Werte

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

# RAINER BÜRKLE

UHLANDSTRASSE 56

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00

FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN

## 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](mailto:info@hoefliger-steuerberater.de)

[www.hoefliger-steuerberater.de](http://www.hoefliger-steuerberater.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

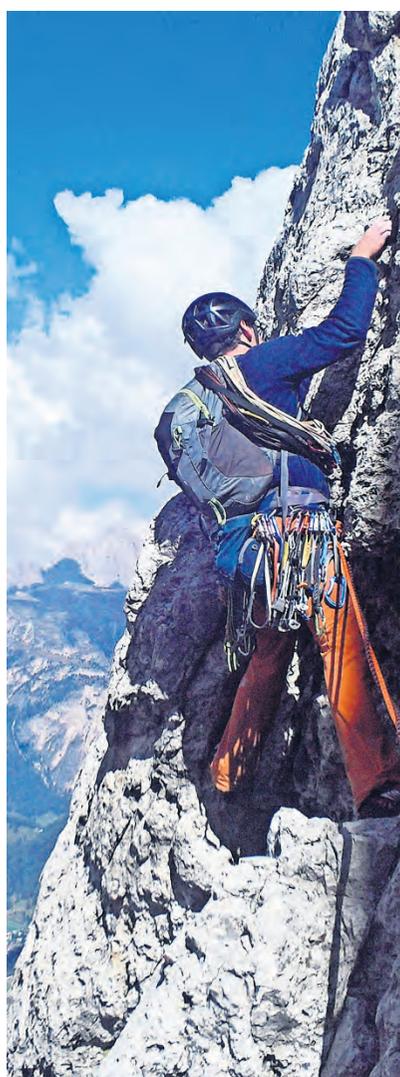
Fax 07 11/95 19 90 15



# Climb – das Kletterzentrum

Kletternd die Umwelt entdecken

Philipp Vogt am Rosenstein im Ostalbkreis. Er ist ein sehr beliebtes Klettergebiet – im Hintergrund der Fernmeldeturm Heubach.



Weite Ausblicke in den Dolomiten

Ringsum wachsen neue Kletterhallen und Boulderhallen (Bouldern = klettern ohne Seil in Abbruchhöhe) wie Pilze aus dem Boden. Offensichtlich besteht hier entsprechende Nachfrage und Bedarf. Dieser Umstand könnte den Eindruck erwecken, dass sich die Sportart Klettern zu einer Indoorsportart entwickelt. Was jedoch die Sportkletterabteilung des TSV Schmiden angeht, ist dies ein Trugschluss.

Das Jahresprogramm bietet wieder etliche Ausfahrten zum Klettern in der freien Natur an. Neben der Bewegung an unterschiedlichen

Außer der im Programm angebotenen Ausfahrten finden sich natürlich auch zu weiteren Gelegenheiten Gruppen zusammen, um klettern zu gehen. Dabei wird das Gebiet nach den Bedürfnissen der Teilnehmer gewählt, damit jeder auf seine Kosten kommt. Weniger Erfahrene erhalten von den „alten Hasen“ Tipps und Anleitung, besonders wenn sie das Klettern in der Halle erlernt haben.

Am Naturfels gibt es Techniken und Anforderungen, die an Kunstwänden nur sehr schwer nachzubilden sind. Ansonsten genießt man in der Gemeinschaft den Tag oder versucht sich an Projekten an der jeweiligen Leistungsgrenze.

Um diese jedoch mit der Zeit nach oben zu schrauben, kommen die Kletterer des TSV Schmiden um ein Halentraining (zumindest in der kalten und dunklen Jahreszeit) nicht herum.

Gesteinsarten steht dabei das Erleben der Natur im Vordergrund. Sei es der beeindruckende Blick von dem Batterfels über Baden-Baden zum Schwarzwald und in die Rheinebene oder das Beisammensein am Lagerfeuer bei einer mehrtägigen Ausfahrt ins Frankenjura, Donautal, Pfalz oder das französische Durance Tal. Besonders für die in der Stadt aufgewachsenen Kinder und Jugendliche bedeutet das Naturerlebnis eine neue wichtige Erfahrung. Die Schönheit zu sehen, aber auch der Fels und die Umgebung als Lebensraum besonderer Tiere und Pflanzen zu erkennen, öffnet einen Zugang zum verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt.

Eine ordentliche Zahl engagierter Mitglieder der Sportkletterabteilung findet man deshalb in den Wintermonaten und zu den offiziellen Hallenzeiten der Sportkletterabteilung in der teifesten Bewegungslandschaft an der Kletterwand des TSV, an der durch die Kletterabteilung in Eigenregie erbauten Boulderanlage im Activity oder in einer der vielen weiteren Kletterhallen im Umkreis. Dies dient hauptsächlich zum Erhalt und zur Verbesserung der Klettertechnik.

Die Kletterwand des TSV Schmiden im Schulzentrum des Ortes wird auch bei den

Übungsabenden der Kinder und Jugendlichen sehr gerne genutzt. Diese ist seit Jahren an ihrer Kapazitätsgrenze angelangt. So stehen oft den möglichen sieben Kletterwegen bis zu 20 kletterhungrige Kinder oder Jugendliche gegenüber. Auch ein Ausweichen in die Boulderanlage im Activity ist durch die räumliche Trennung nur sehr schwer möglich.

Trotzdem schafft es die Kletterabteilung, Sportbegeisterten ein Eintauchen in einen doch etwas besonderen Sport zu bieten.

Eine Möglichkeit, um diesen Sport weiter zu fördern,

## Erwartungsvoll gespannt

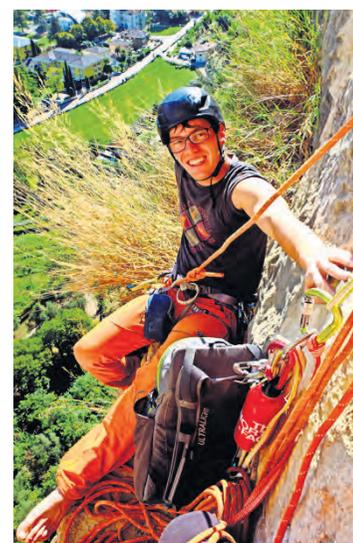
könnte hierbei das neue Sportforum des TSV Schmiden in der Wilhelm-Stähle-Straße darstellen. Eine mögliche Kletteranlage mit dreifach so großer Kletterfläche sowie eine zusätzliche Boulderanlage mit gleicher Kletterfläche wie bisher würde nicht nur die Situation der Sportkletterer entspannen und zwei bisher getrennte Stützpunkte unter ein Dach bringen, sondern auch neue Kapazitäten in der teifesten Bewegungslandschaft für andere Abteilungen schaffen.

Die Kletterer des TSV sind jedenfalls erwartungsvoll gespannt, was das Jahr 2017 noch an Überraschungen für sie zu bieten hat.

Roland Schweizer, Dirk Wente  
www.klettern.tsv-schmiden.de



Im Winter wird indoor trainiert.



Philipp Vogt in Arco am Gardasee

# Einklang – das Entspannungszentrum

## Faszien-Yoga

Die Faszien sind ein körperlches Spannungsnetzwerk, die schon immer da sind. Faszien-Yoga unterscheidet sich vom eigentlichen Hatha-Yoga nur in der Ausführung: Mit sanften Dehnzügen und Hilfsmitteln werden bekannte Asanas (Körperhaltungen) über einen Zeitraum von 2 bis 4 Minuten lang gehalten. Verklebungen der Faszien werden gelöst, und da der Verlauf der Faszien-Linien dem Verlauf der Meridiane entspricht, wird der Energie-Fluss harmonisiert. Faszien-Yoga ist für alle geeignet, die sich zu wenig oder zu viel bewegen.

## Hatha-Yoga

Hatha-Yoga (Viny-Yoga) in der

(Chakras) den Drüsen zugeordnet sind, können wir mit gezielten Übungen auf das Drüsensystem Einfluss nehmen.

## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Moshe Feldenkrais hat diese Methode wissenschaftlich belegt und in den 50ern entwickelt. Durch die Schulung der kinästhetischen und propriozeptiven Selbstwahrnehmung werden grundlegende menschliche Funktionen verbessert und Schmerzen reduziert. Das Ziel ist es, durch einfache, wiederholte Übungen die Kontrolle über den eigenen Körper zu verbessern, fehlerhafte Bewegungsmuster zu kor-

dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Ziel ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung.

## Yoga-Nidra

Das Wort Nidra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Schlaf“ oder „Nicht-Bewusstheit“. Yoga-Nidra ist eine Übung der Tiefenentspannung, deren Wirkungen über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgehen soll. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten

## Bessere Einstellung zu sich selbst

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 setzt und mit einer tieferen Quelle im eigenen Inneren in Berührung kommt. Die „Werkzeuge“ sind: asanas (Körperhaltungen), pranayamas (Atem-Übungen), mantras (heilende Silben) sowie mudras (Gesten) und Meditation.

## Hormon-Yoga

Hormon-Yoga ist eine Yoga-Form von Dinah Rodrigues. Grundlage ist eine Art „Hormontherapie“, die auf die Probleme der Frau in den Wechseljahren eingeht. Symptome wie Hitzewallungen, Depressionen und/oder Gewichtsprobleme können positiv beeinflusst werden. Da der Verlauf der Energiebahnen, und die „Energie-Knotenpunkte“



Sigi Bräuninger

regulieren und die Körperwahrnehmung zu verbessern.

## Autogenes Training

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater J. H. Schultz aus der Hypnose entwickelt. Geeignet ist diese Methode etwa zur Erhöhung der Lebensqualität, zur Verbesserung sportlicher Leistungen oder des Lernens.

## Progressive Relaxation

Kurz PMR, nach Edmund Jacobson, ist ein Entspannungsverfahren, bei

## Übung der Tiefenentspannung

zur Ruhe kommen sollen. Es ist eine Entspannungstechnik und enthält keine Körperübungen.

## Qi-Gong

Qi-Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

## Power Yoga

Power Yoga ist eine kraftvolle Form des Hatha-Yoga und wurde in den Neunzigern von dem Amerikaner Bryan Krest so benannt. Der Ursprung findet sich im „Sonnengruß“, einer Jahrtausende alten Übungsreihe (karana), die im Fluss des Atems (flow) geübt wird. Hier steht die Flexibilität des Körpers im Vordergrund.

Sigi Bräuninger  
Info: [www.tsv-schmiden.delsportforum](http://www.tsv-schmiden.delsportforum)

## TELEKIM



Telefonie- & IT-Lösungen

**TELEKIM GMBH**

Benzstraße 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](mailto:info@telekim.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](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

**SWF**  
STADTWERKE  
FELLBACH

## Zukunft ausmalen ist einfach.



[kskwn.de](http://kskwn.de)

Wenn man einen erfahrenen Finanzpartner an seiner Seite hat.

### Sparkassen-Finanzkonzept

Wir beraten Sie ganzheitlich, fair und ein Leben lang.

 Kreissparkasse Waiblingen

Übernachten, frühstücken,  
tagen & feiern  
in besonderer Ambiente.



HOTEL BÜRKLE garni  
Augustenstraße 1  
70736 Fellbach  
[www.HotelBuerkle.de](http://www.HotelBuerkle.de)

*die-blume*  
[www.die-blume.com](http://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](mailto:info@die-blume.com)

### Öffnungszeiten:

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

Zeitungsleser wissen mehr.

[www.stzw.de/lokal](http://www.stzw.de/lokal)

# CrossFit Schmiden

CrossFit – ein Mix aus verschiedenen Sportarten

**C**rossFit in Kürze:

- Der (Wettkampf-) Sport des Fitness-Trainings
- Dein persönlicher Kampf gegen die Uhr und den Schweinhund
- Mischung verschiedener Sportarten
- Teamgedanke und Gemeinschaft bringen dich schneller zum Ziel
- Kleingruppentraining jeden Tag, jede Woche
- Weltumspannende Gemeinschaft (CrossFit Community)
- Kraft-, Ausdauer-, Fertigkeitstraining
- Trainiere für das Unbekannte und Unerwartete
- Lizensiertes Programm

*Ein Erfahrungsbericht:*

Das erste Mal erzählte mir meine Freundin von CrossFit. Sie macht seit Jahren Sport und ist fit. Als sie ein Auslandssemester in den USA absolvierte, hat sie mit CrossFit angefangen. Ich selbst bin auch sportlich und gehe regelmäßig ins Fitnessstudio. Meine Freundin meinte, ich soll doch einfach mal mitkommen zu ihrem Training und CrossFit selbst testen. Ich war skeptisch, war der Meinung, man muss topfit sein, um diesen Sport machen zu können. Meine Freundin meinte, ihre Mutter wäre auch schon einmal mitgekommen und ist direkt dabei geblieben. Ihr gefällt es, mit ihrer Tochter zu trainieren, was durch die Abstufung der Übungen durch die Trainer super möglich ist. Wenn ihre Mutter, die über 50 ist, das ohne Probleme schafft, schaff ich das auch, dachte ich mir.

Also meldete sie mich über ihre App für eine Klasse am Abend an. Als wir ankamen, war ich nervös. Als ich die Box, wie CrossFitter ihre Studios nennen, betrat, war ich überrascht. Es war anders als in herkömmlichen Studios, kein Empfang, an dem eingeeckelt werden muss, kein Bistro in dem Leute saßen, und vor allem keine feststehenden Maschinen. Es war eine große Halle mit diversen Kleingeräten, Langhanteln und Turnerringe die von der Wand hingen. Keine Minute verging, bis die Trainerin auf uns zu kam und sich vorstellte, ihr Name war Janina. Daraufhin hieß sie mich und meine Freundin beim Namen willkommen. Woher wusste sie ihn fragte ich mich? Sie erklärte mir, dass meine Freundin mich schon über die interne App angemeldet hat.

Ich stand dann vor einer gut gemischten Gruppe, etwa zehn Leute, Junge und Alte, Frauen und Männer. Janina informierte die Gruppe, dass ich zum ersten Mal dabei wäre. Einer nach dem anderen kam auf mich zu und stellte sich mir vor. Schon sank meine Nervosität, alle waren super freundlich. Janina gab mir ein paar Infos über



Viel Abwechslung ist bei CrossFit geboten.



Ein Mix aus verschiedenen Sportarten

CrossFit. Es sei ein Mix aus verschiedenen Sportarten, die als Ziel haben, den Körper in allen motorischen Fähigkeiten zu verbessern. Also Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit... Die Basis liege dabei auf Turnen, Gewichtheben aber auch Rudern, Laufen, Schwimmen und weitere Sportarten. Das Ziel ist es, sich selbst zu schlagen. Man macht vorgegebene Workouts nach Zeit, wobei die Wiederholungen als Ergebnis genutzt werden, um zu sehen, ob man besser geworden ist. Außerdem gibt es Wettkämpfe, in denen man gegen andere CrossFitter aber auch gegen sich selbst antritt. Janina fragte, ob noch jemand etwas ergänzen möchte.

Jeder aus der Gruppe gab mir ein paar Infos:  
- „CrossFit ist eine eigene Sportart. Man könnte sagen, es ist der Sport des Fitness-Trainings“  
- „Wir legen großen Wert auf Gemeinschaft, versuchen uns gegenseitig zu motivieren.“  
- „Das Training macht viel Spaß und

ist um einiges effektiver, als ich es erwartet hätte“  
- „Wir trainieren in kleinen Gruppen, um die familiäre Atmosphäre beibehalten zu können“  
- „Unsere Trainer sind alle super nett, fachlich kompetent und bringen uns ein Stück weiter“  
- „Wir legen großen Wert auf Gemeinschaft. Wir machen Ausflüge oder Grillen im Sommer.“  
- „Im CrossFit spielt der Wettkampf eine große Rolle, meist heißt es du gegen die Uhr, um dich selbst zu vergleichen. Es ist kaum zu glauben, wie motivierend es sein kann, sich selbst schlagen zu müssen.“  
- „Weil im Cross Fit alles trainiert wird, wird es nie langweilig oder monoton“

Ich war positiv überrascht, wie offen alle waren. Ich kam mir vor wie früher in meiner Volleyballmannschaft. Der heutige Plan war auf einer Tafel abgebildet. Nachdem Janina erklärt hatte, wie das Training abläuft, legten wir los. Zuerst ein Aufwärmprogramm, mit Mobilisation- und Technikübungen. Im An-

schluss das WOD (Workout of the day), wie es im CrossFit genannt wird. Das Training war ein Mix aus Übungen mit der Langhantel, Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und kurzen Laufdistanzen draußen. Janina hat die Übungen auf jeden so individuell angepasst, dass sie sowohl von Einsteigern als auch Fortgeschrittenen in der richtigen Intensität und verletzungsfrei durchgeführt werden konnten. Zum Ende gab es Dehnübungen. Das Ganze ging genau eine Stunde. In der Stunde fühlte ich mich gut aufgehoben. Da ich viele Übungen nicht kannte, legte Janina besondere Aufmerksamkeit auf mich. Sie korrigierte mich, gab mir Tipps und motivierte nebenher noch die anderen. Ich kam mir vor wie beim Personaltraining. Was mir auffiel, auch die anderen motivierten sich gegenseitig und die Erfahreneren gaben den Neulingen Technik-Tipps und unterstützten sie. Ich habe mich von der Gruppendynamik mitreißen lassen und habe wirklich alles gegeben. Es war das Spaßigste, Interessanteste aber auch intensivste Training, an dem ich jemals teilgenommen hatte. Nicht nur mir war die Anstrengung anzusehen, sondern auch meiner Freundin, die schon mehrere Monate hier trainiert. Nach dem erfolgreichen Ende

des Trainings, klatschen wir alle ab. Das gefiel mir am meisten, es entstand ein richtiges Teamgefühl. Janina bedankte sich bei allen und kam noch einmal explizit auf mich zu, um Feedback zu bekommen und mir noch Infos zu geben. Später saßen wir noch zusammen und unterhielten uns. So lernte ich die Leute noch ein bisschen besser kennen. Mir war bereits nach diesem Training klar, dass ich diese Art von Sport weitermachen möchte. Eine Sportart aus Fitnessstraining, in der man gegen sich selbst antritt und gleichzeitig das Gefühl hat, einem Team anzugehören, war genau das, was ich schon immer gesucht habe. Eine Woche später war ich Mitglied. Durch die super Betreuung und den Spaß, den ich hier habe, ist auch das Geld gut angelegt. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt, Freundschaften geschlossen, habe in kurzer Zeit große Fortschritte gemacht und mein altes Ich einige Male besiegt. Mittlerweile bin ich seit sechs Monaten regelmäßig zum Training in meiner CrossFit Box. Ich kann es nur jedem empfehlen, sich selbst ein Bild von dieser tollen Sportart zu machen.  
**Dominik Vogt**  
Info: [www.tsv-schmiden.de/sportforum](http://www.tsv-schmiden.de/sportforum)

## Steckbrief

### Dominik Vogt

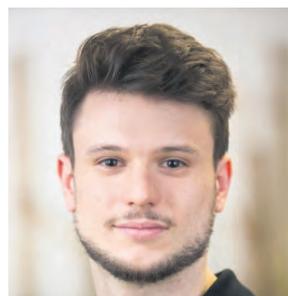
Im August werde ich 26, ich komme aus Tuttlingen und bin 2015 nach Stuttgart gezogen. Ich studiere Gesundheitsmanagement an der Dualen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Angestellt bin ich im TSV. Zurzeit arbeite ich noch im activity, bis ich die Stelle als Leitung der CrossFit Box antrete. Nebenher arbeite ich am Wochenende noch in einer Bar in Stuttgart.

### Was war der Grund für dein Studium?

Ich habe eine Ausbildung zum Chirurgiemechaniker erfolgreich abgeschlossen und arbeitete als Facharbeiter in einer der größten Medizintechnischen Firmen Deutschlands. Irgendwann war der Punkt erreicht, an dem mir klar wurde, dass ich nicht mein Leben lang in einer Firma arbeiten kann. So entschied ich mich, zu versuchen mein „Hobby“ zum Beruf zu machen.

### Was interessiert dich besonders?

Erstens die Menschen in meinem Umfeld. Dann liegen mei-



Dominik Vogt

ne Interessen im Sport und in der Anatomie. Die Komplexität des menschlichen Körpers zu verstehen. Außerdem finde ich Alternativmedizin ein interessantes Thema. Was man etwa mit Ernährung bewirken kann. Alles Themen, die zu meinem Beruf passen. Abgesehen davon fasziniert mich Astronomie. Ich bin auch ein Filmfan. Dann ist da noch Musik, ich liebe HipHop.  
**Was ist für dich das Interessante an CrossFit?**

Es ist eine Sportart. In allen Sportarten wird Fitnessstraining als Grundlage für den sportlichen Erfolg benötigt. Das Training selbst als Sport zu machen ist genial. Ich könnte mir gut vorstellen, dass eines Tages CrossFit olympisch wird.

# Fight-Academy – das Kampfsportzentrum

Fitness-Boxen optimal betreut

Unsere Profi-Partner von der Box-Academy-Stuttgart bieten Ihnen „Fitness-Boxen“ (Hobby-Boxen für Jedermann/Frau), Olympisches Boxen (Wettkampfboxen) und Krav Maga (israelisches Selbstverteidigungssystem) an.

- Personal Training
- Team Training für Gruppen
- Freizeit Boxen für Kinder und Jugendliche
- Frauen-Boxkurse
- Freies Training im Gym
- oder eben Wettkampfboxen auf hohem Niveau

Das Motto lautet: Box dich fit, lerne dich zu verteidigen – in angenehmer Atmosphäre mit viel Spaß und kompetenten Trainern.



Fit mit Boxen – natürlich auch für Frauen.



Von Profis der Box-Academy-Stuttgart betreut.

## Kein blaues Auge

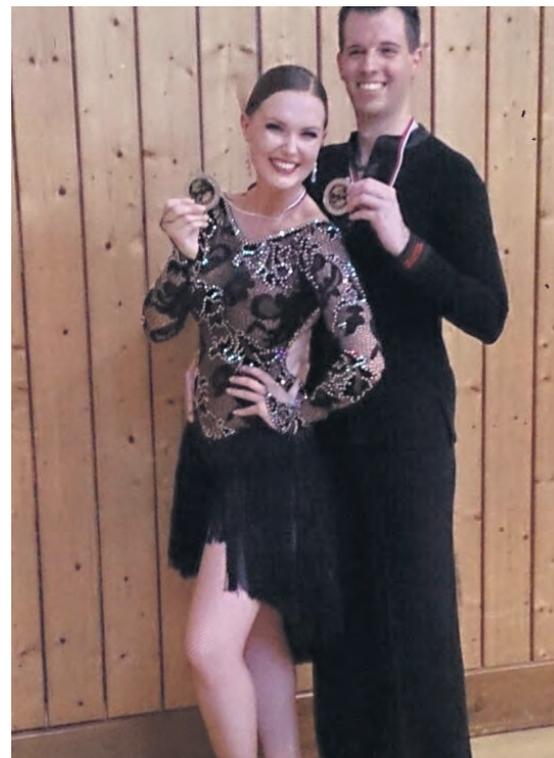
Schnupperkurs Fitness-Boxen: schon jetzt testen

Kein blaues Auge, keine blutige Nase – sondern: Fitness in Perfektion – Boxen ist die „Kunst des Fechtens mit der Faust“. Wer das jetzt schon mal testen möchte, hat die Chance unter Anleitung von lizenzierten Box-Trainern. Der Kurs mit 11 Einheiten startet am 24. April, jeweils montags von 20 bis 21.15 Uhr. Der Ort wird noch festgelegt. Du trainierst in:

- lockerer Atmosphäre
- unter Anleitung von lizenzierten Box-Trainern

- Mit Spaß und in spielerischer Form erlernst du die Grundformen der Boxtechnik
- Kondition und Koordination schulen
- Kalorien verbrennen, Stress abbauen und sich auspowern mit:
  - Prätzen,
  - Pool-Nudeln-Boxen
  - Cappy-Ball-Boxen,
  - Seilspringen...

Geeignet für alle, ohne Vorkenntnisse. Anmeldung bis 23. April unter [www.fight-academy.tsv-schmiden.de](http://www.fight-academy.tsv-schmiden.de)



Dritter Platz bei der Latein-Landesmeisterschaft für Bernd Krauss und Amelie Heinemann

## Tanzsportzentrum

Tanzsportabteilung: beste Aussichten – bester Rückblick

Mit dem neuen Sportforum, das in diesem Herbst eingeweiht wird, wird auch eine neue Ära geben. Sie wird viel Platz und deutlich modernere Räume ohne Behinderungen nutzen können. So ergeben sich auch für neue Tanzsportangebote vielfältige neue Perspektiven. „Für uns ist das ein Glücksfall und wir freuen uns schon sehr auf das neue Sportforum“, sagt Abteilungsleiter Gerhard Unger. Der Umzug aus der Ringstraße ist auch im Herbst vorgesehen. Tolle Aussichten also – und die Abteilung kann auch auf tolle Ereignisse zurückblicken. So Info: In dem Tanzsportzentrum trainieren jede Woche mehr als 200 Tänzer, von 2 bis 81 Jahren, in Turnier-, Breitensport-, Gesellschaftskreis – und Zumbagruppen. Egal, welches Alter und welches Tanzniveau Sie derzeit haben, probieren Sie es einfach aus. Nähere Informationen gibt es bei Abteilungsleiter Gerhard Unger: 0172/7379055 oder unter [www.tanzsport.tsv-schmiden.de](http://www.tanzsport.tsv-schmiden.de). Erfolge aber auch der Zu-

## Impressum

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigenonderveröffentlichung des TSV Schmidlen. Ausgabe März 2017. Geschäftsstelle des TSV Schmidlen, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach, Telefon 07 11/ 95 19 39-0. E-Mail: [info@tsvschmiden.de](mailto:info@tsvschmiden.de). Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer. Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle. Mitarbeit: Sigi Bräuninger, Felix Hug, Roland Schweizer, Dominik Vogt, Robin Vogt, Gerhard Unger, Dominik Vogt, Dirk Wente. Produktion: Eva Schäfer. Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat Anzeigen: Tanja Dehner. Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

## Einladung zum Probetraining.

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

GLA 180 d | **Dieselmotorkraftstoff**  
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 4,3–4,0 (4,1–3,9)  
CO<sub>2</sub>-Emissionen komb. (g/km): 113–105 (109–103)

GLA 180 | **Supermotorkraftstoff**  
Kraftstoffverbrauch komb. (l/100 km): 6,0–5,7 (5,8–5,6)  
CO<sub>2</sub>-Emissionen komb. (g/km): 138–133 (135–131)

Mercedes-Benz  
Das Beste oder nichts.



**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](http://www.autohaus-kloz.de) | [www.reifenfelix.de](http://www.reifenfelix.de) | [www.facebook.com/AutohausFelixKloz](https://www.facebook.com/AutohausFelixKloz) | [www.youtube.com/AutohausFelixKloz](https://www.youtube.com/AutohausFelixKloz)



## Tipps und Termine: Abtauchen und Co.

Am 7. Mai steht das Enzschwimmen der Tauchsportabteilung an

- |   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| Beim TSV ist wieder viel los –<br>auch abseits der Planungen für<br>das neue Sportforum:<br>26. März Aufklettern der Sportklet-<br>terabteilung<br>1. April Rollstuhlrugby Sporthalle<br>Schmidener Weg<br>8. April Handball Young Puma Cup | – Sporthalle Oeffingen<br>9. April STB-Liga Turnen<br>Sporthalle 1<br>14. April Karfreitagswanderung<br>Handball<br>29. April bis 1. Mai Sportklettern<br>Pfalz / Nordvogesen<br>3. Mai Spielenachmittag Kinder- | sport Sporthalle 1<br>7. Mai Enzschwimmen Tauchsport-<br>abteilung<br>11. Mai Ehrungsveranstaltung und<br>Mitgliederversammlung Ristorante<br>Stadio<br>12. Mai Vortrag „Basische Ernäh-<br>rung“ activity | 13./14. Mai Sportklettern Donautal<br>mit Kajakfahrt<br>20. Mai Taekwon Do Baden-Würt-<br>tembergische Meisterschaften<br>Sporthalle 1<br>25. Juni Sportklettern im Battert<br>1. Juli Outdoor Fitness Camp activi-<br>ty beim Hochseilgarten | 5. Juli Seniorenausflug Besichti-<br>gung Heizkraftwerk Altbach<br>8./9. Juli Schmidener Sommer<br>15.-24. Juli Handball Ortsturnier<br>22./23. Juli Sportklettern im Fran-<br>kenjura<br>23. Juli Vereinsmeisterschaften Tur-<br>nen / RSG |
|---|--|--|---|---|



Der Schmidener Sommer lädt am 8. und 9. Juli ein.



In dieser Halle in der Wilhelm-Stähle-Straße 13 in Schmid, die noch grundlegend umgestaltet wird, entsteht das neue Sportforum. Foto: Michael Käfer

## Registrieren & profitieren

Bis Ende 2017 eröffnet der TSV Schmid sein neues Sportforum

- H**aben wir Ihr Interesse geweckt? Dann können Sie ganz einfach weitere Informationen anfordern.  
– Lassen Sie sich unverbindlich registrieren  
– Alle Registrierten sparen sich die Aufnahmegebühr, wenn sie sich bis 31. Dezember 2017 zur Mitgliedschaft im Sportforum entscheiden
- Bitte ankreuzen:  
Bitte senden Sie mir Informationen zu folgenden Angeboten:  
•Gesamtes Sportangebot des TSV Schmid  
•Einklang – das Entspannungszentrum  
•Das Tanzsportzentrum  
•CrossFit Schmid  
•Arena – die Multifunktionshalle  
•Fight-Academy – das Kampf-
- sportzentrum  
•Reversus – das Rückenkompetenzzentrum  
•Climb Centre – das Kletterzentrum  
•Das Athletikzentrum
- Registrieren Sie sich online unter [www.tsv-schmid.de/sportforum](http://www.tsv-schmid.de/sportforum)