Ausgabe 3/2017

MUSKEL



JAZZ-TANZ-ABTEILUNG

20 Jahre Spaß am Tanz

TURNEN IN DER ARD

Lilith Prokopetz bei "Klein gegen Groß"

SPORTKLETTERN

Von der Donau bis nach Sachsen

SIGRID MÜLLER 50 Jahre im Dienst der Kinder

TISCHTENNIS
Sport pro Gesundheit

Die Zeitung des TSV Schmiden







Liebe Leserinnen und Leser,

eines seltsamen Schauspiels. Auf ragten. der anderen Straßenseite hatten sich gut, drei, vier Dutzend Men- Auf was sie da warteten, fragte ich kelkater sofort eine Inventur an. Erschen in eine lange Schlange ge- einen, der wohl so auf Platz zwölf gebnis: 21 Paar Sportschuhe in

hatte noch zwei Stunden geschlossen.

Erfreulich eigentlich, dass so viele junge Menschen am frühen Samstagmorgen schon auf den Beinen waren. Jung waren sie tatsächlich alle, so um die zwanzig. Und bei

reiht; die hinteren stehend, die vor- der Warteliste stand. "Auf den Adi- der Familie, die Snowboardstiefel deren auf offenbar mitgebrachten das Yeezy", sagte der Fusselträger. nicht mitgerechnet. Darunter Klappschemeln. "Auf was?", fragte ich. "Auf den drei Paar Laufschuhe, zwei Paar Nun ist man diesen Anblick inzwi- Uhr verkauft." In einem Schuhla- nicht zusammengehörige Turnschen gewohnt, wenn neue Smart- den? "Klar, ist ja ein Schuh." Ein schläppchen, und massenweise phones auf den Markt kommen, Turnschuh, wie ich herausfand. Ein Sportschuhe, die nicht bisweilen soll man schon Men- Schlappen, der schlappe 220 Euro zum Sport, schenmengen zum Verkaufsstart kosten sollte. "Aber im Netz ver- sondern von Computerspielen gesehen ha- kaufen ihn die Leute nachher für z u m ben. Diese Leute aber nun standen 400 bis 500 Euro", sagte der Zot- schön vor einem Schuhladen. Und der tel. Manche Leute sammeln Brief- Aus-

> Manche sammeln Briefmarken, manche Leute sammeln Turnschuhe – darüber sinniert der Muskelkater

cker strampelte, wurde ich Zeuge Hosen, aus denen haarige Waden gängermodell für knapp 1500 Euro sofort die Turnschuhe sofort auf, Aber sportlich. gehandelt.

Zurück zu Hause ordnete der Mus-Adidas Yeezy, der wird hier ab 10 Kletterschuhe, zwei einzelne,

> sehen

a e tragen werden. "Wir sind

sonst machst du ein Jahr lang die Das sollten sie beim TSV Schmiden

ls ich heute in aller Frühe mit genauerer Betrachtung sahen sie marken, manche Leute sammeln zu. "Papa hat zu lange an getrage- Kehrwoche blieb nur die Kapituladem Fahrrad durch den aufzie- einander auch recht ähnlich: Fus- Turnschuhe. Auch als Wertanlage, nen Turnschuhen geschnüffelt", tion. Reich sind wir nun nicht, henden Feinstaubalarm zum Bä- selbart, Schildmütze und zu kurze Bei Amazon wird das Yeezy-Vor- rief meine Tochter zurück. "Räum außer an getragenen Turnschuhen.

> Kehrwoche", rief meine wissen, wo wir schon im Volleyball, Turnen, Leichtathletik, Klettern, Tennis, Schwimmen, Fuß-

> > ren. In vielen Fällen haben wir dafür extra Schuhe gekauft. Außer fürs Taekwon-Do - die haben uns barfuß mitmachen lassen

ball und Skifahren wa-

Wie vielseitig Schmiden ist, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß bei der Lektüre wünscht...

der Muskelkater



.. mancher Sport geht aber auch barfuß – etwa Taekwon-Do oder Yoga.



"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.



Crossfit ist im Schmiden-Beach im Stadion geboten. Mehr Infos dazu gibt es auf Seite 18.







Anke Jung will die vielen Facetten des Yoga weitergeben.

"Ja, Yoga kann es"

Interview mit Anke Jung, Leiterin des Entspannungszentrums "Einklang"

zentrum "Einklang" leitet, nachge-

neuer Entspannungsprofi im Sport- einem Bekannten zu einer Yoga- zu. Ergänzend folgten Ausbildunforum?

Kulturen interessieren mich seit lung.

Wie kamst du denn zu Yoga? Mein Yoga-Weg begann vor ziem- Personal-Training und dem ruhigen Hallo Anke, wer ist denn unser lich genau zehn Jahren, als ich von Yin Yoga kamen über die Jahre hinstunde mitgenommen wurde. Be- gen in der ThaiYoga- und Ayurve-Ich bin 37 Jahre jung, gebürtige reits nach dieser ersten Stunde da-Massage und als Entspannungs-Stuttgarterin und wohne mit mei- merkte ich, dass Yoga mehr mit mir coach. Ich freue mich sehr darüber, ner Tochter seit zwei Jahren im idyl- macht, als mich nur auf der körper- nun die Leitung des Entspannungslischen Gablenberg im Stuttgarter lichen Ebene abzuholen und ich bin zentrums im neuen Sportforum Osten. Seit meinem Studium der intensiv in die eigene Yogapraxis übernehmen zu dürfen. Der Kopf Erziehungswissenschaften in Tü- eingetaucht. Nun hört man immer, ist bereits voller Ideen und ich bin bingen arbeite ich selbstständig für was Yoga wohl so alles kann, und gespannt auf die kommende Zeit. einen Verlag und als Yogalehrerin. an dieser Stelle möchte ich aus per-In meiner Kindheit praktizierte ich sönlicher Erfahrung sagen: Ja! Wenn du drei Wünsche frei hättest, Karate, später habe ich getanzt Kann es. Damals hat mich Yoga in welche wären es? und heute gehe ich neben dem Yo- meiner schwersten persönlichen Hier steht an erster Stelle die Gega gerne auch mal bouldern und Krise wieder auf die eigenen Beine sundheit meiner Lieben und mir. Sie klettern. Das neue Sportforum gestellt und in die eigene Kraft ge- ist unser kostbarstes Gut. dem "Einklang" zu Gesicht bekom- Schülern Ähnliches geben, so ist ich brenne. men. Reisen, andere Länder und das eine sehr erfüllende Vorstel- Wir leben momentan in turbulen-

ner Reisefreude verbinden zu kön- Benden Vinvasa-Stil und über die entstehen zu lassen.

Der Muskelkater hat bei Anke nen. Nächstes Jahr geht es mit Yo- Jahre hinweg habe ich mein Wissen Jung, die das Entspannungs- ga und Ayurveda nach Sri Lanka. regelmäßig auf Trainings und regelmäßig auf Trainings und Workshops vertieft. Fortbildungen in der Yoga-Therapie, dem Yoga

deckt also einige meiner Interessen, bracht. Aus dieser Erfahrung he- Zweitens, die Passion zum Beruf zu und man wird mich mit Sicherheit raus entstand der Wunsch, Yoga machen. Es erfüllt mich mit Dankauch mal in anderen Bereichen als weiterzugeben. Kann Yoga meinen barkeit, beruflich das zu tun, wofür

ten Zeiten. Ich würde mir wünmeiner Kindheit, heute habe ich Meine Grundausbildung absolvier- schen, dass diese als Chance gedas Glück, meinen Beruf mit mei- te ich im eher kraftvollen und flie- nutzt wird. Neues und Positives

LSTROM 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-fellhach.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





DAS AKTUELLE KURSPROGRAMM

Montag

9:45 - 10:45 Uhr Beckeboden-Aufbaukurs 11:00 - 12:00 Uhr Babymassage Plus 17:30 - 18:30 Uhr

19:40 – 20:40 Uhr Pilates

Dienstag

RückenFit

8:10 – 9:10 Uhr Rückengymnastik 17:15 - 18:15 Uhr

Mittwoch

9:00 - 10:00 Uhr Pilates 10:15 - 11:30 Uhr Hatha Yoga 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstag

9:15 - 10:30 Uhr Pilates für Mamis 10:45 - 12:00 Uhr

Beckenbodentraing 18:00 - 19:00 Uhr LifeKinetik®

19:15 - 20:15 Uhr RückenFit

Freitag

8:00 - 9:00 Uhr 9:15 – 10:15 Uhr

Fit ins Wochenende

aktuelle Vorträge





Öffnungszeiten:

Remstalstraße 6

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

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

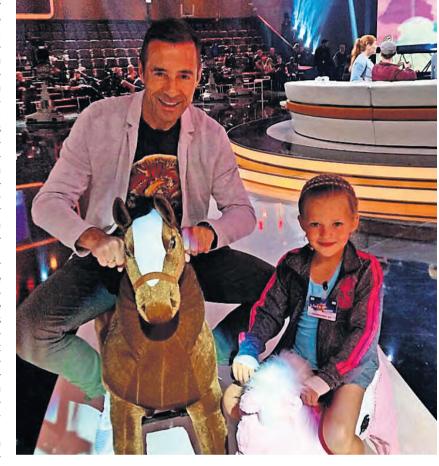
Kleine Lilith ganz groß

Die fünfjährige Lilith Prokopetz erobert ein Millionenpublikum in der TV-Show "Klein gegen Groß" im Ersten

twa fünf Millionen Zuschauer verfolgten am 2. September die TV-Sendung "Klein gegen Groß" in der ARD. Unter den Zuschauern befand sich auch die kleine Lilith vom TSV Schmiden, die ihren ersten gro-Ben Auftritt vor Millionenpublikum in einem Campingwagen auf Sardinien verfolgte. Die fünfjährige Lilith Prokopetz von der Turnabteilung des TSV Schmiden forderte die wahrscheinlich bekannteste Schmidenerin und 26-fache Deutsche Meisterin Magdalena Brzeska zu einem spannenden Hula-Hoop-Duell heraus. Lilith behauptete: "Ich schaffe mehr Sprünge auf einem Trampolin durch einen Hula-Hoop-Reifen als Magdalena Brzeska."

Vor dem Fernseher war Lilith zwar ein wenig aufgeregt, denn sie wollte ...schon immer einmal ins Fernsehen", wie sie selbst sagte, doch die große Nervosität überkam sie bereits einige Wochen zuvor, als die Sendung im Juli in Berlin aufgezeichnet wurde. "Klein gegen Groß – das unglaubliche Duell" ist eine Familien-Spielshow bei der Kinder zwischen fünf und 14 Jahren prominente Gäste in unterschiedlichen Duellen herausfordern.

Lilith war die jüngste Teilnehmerin dieser Sendung und besitzt besondere Fähigkeiten in der Rhythmischen Sportgymnastik. Seit 2016 Daria Ivakhnenko. Nach ihrem Gast. eigentlichen Training in der RSG fuhr Erste Kameraerfahrung konnte Lilith noch ein Wochenende im Disney-



Fernsehmoderator Kai Pflaume und Lilith

trainiert sie fleißig in der Turnabtei- waren sie mit einer Trainingseinheit te deutsche Gymnastin im Duell lung des TSV Schmiden unter der bei Michael Kuhn (ehemaliger Bun- gegen die kleine Lilith. Die Freude Leitung von Katharina Martin und destrainer im Trampolinturnen) zu und Erleichterung stand Lilith ins Ge-

sie mit ihrer Trainerin ins Kunst-Turn- beim Dreh ihrer Duellvorstellung land Paris geschenkt bekam, war Forum, um das Trampolinspringen sammeln. Zwei Tage lang war ein kein Halten mehr. Die kleine Lilith zu üben. "Wir Gymnastinnen kön- Kamerateam des Senders in Schmi- war die Größte. Katharina Martin nen eigentlich kein Trampolinsprin- den vor Ort und nahm Lilith beim Info: tsv-schmiden-turnabteilung.de gen. Das mussten wir schon richtig Trampolinspringen und natürlich üben", sagte Katharina Martin. Dort auch im RSG-Training am Bundesbekamen die beiden tatkräftige stützpunkt Fellbach-Schmiden auf. Unterstützung der Turntrainer, und Showmaster Kai Pflaume schaute auch am Trampolinstützpunkt in Ruit selbst auch vorbei und begleitete sie

dabei im Kindergarten, zu Hause beim Schinkennudeln kochen und auch im Training. Wie in der RSG üblich, erschien der Moderator in einem engen Gymnastikanzug mit einem Dutt, den er zur Freude aller Kinder als Vorwand nutzte, als die Brücke nicht klappen wollte. Nachdem Lilith ihm noch ein paar Tricks mit dem Band gezeigt hatte, waren die Dreharbeiten im Kasten und die Vorfreude auf den großen Auftritt wurde immer größer.

Kai Pflaume beginnt jedes Duell mit den Worten "Klein gegen Groß -Auf los geht's los!" Lilith musste als Herausforderin zuerst ans Gerät. 112 Sprünge konnte sie in einer Minute verbuchen, bevor sie auf dem Schoß ihrer Eltern Platz nehmen und sich die Sprünge ihrer Gegnerin Magdalena anschauen konnte. Nur 63 Sprünge schaffte die 26-fache Deutsche Meisterin und erfolgreichs-

sicht geschrieben. Und als sie dann



Beim Training in Schmiden bekommt der Showmaster ein paar Tricks



Lilith Prokopetz und Magdalena Brzeska bei der Aufzeichnung im Studio.

it Temperaturen, die ein Klettern und ein abendliches Training nahezu unmöglich machten, mussten die Kletterer im Sommer umgehen: So wurde die geplante Battertausfahrt wegen gro-Ber Hitze an die Sirchinger Nadeln bei Bad Urach verlegt, die als Ostwand schon früh am Tag im Schatten liegen. Allerdings sind wenige Albfelsen so geeignet für heiße Tage, weshalb reichlich schattensuchende Kollegen an den entsprechenden Wegen Schlange standen. Beim Schmidener Sommer war die Kletterwand des TSV eine große Attraktion für die Kinder. Das Wetter spielte wieder mit. Und einige neue Interessenten meldeten sich in Folge bei der Abteilung.

Am Samstag darauf führten fünf erfahrene Kletterer sechs Jugendliche erstmals an den Naturfels der Schwäbischen Alb. Der Wiesfels nahe dem Gestütshof Sankt Johann bei Pfullingen bot außer kurzen, leichten Routen auch eine schöne Grillstelle auf der namensgebenden Wiese, so dass nach dem Klettern ein gemütlicher Ausklang stattfinden konnte. Der Blick von der Höhe dort ins Albvorland ist ebenfalls bewundernswert.

Eine Wochenendausfahrt ins Frankenjura, die seit Jahren im Programm steht, führte diese Jahr nach Konstein im Wellheimer Trockental – es ist nahe Eichstätt im

Altmühltal gelegen. Im Gegensatz zur Fränki-

Roland Schweizer

chen Schweiz, wo in den letzten Jahren geklettert wurde, ist die An- und Rückfahrt deutlich kürzer und vor

allem wesentlich weniger staugefährdet. Nach einem etwas heißen gust eher im unteren Bereich. So tember wieder einmal nach Samstag, an dem bevorzugt in den ging es sonntags nach Schriesheim, Sachsen. Auf teilweise bekannim Wald gelegenen kleineren Fel- ein Gebiet, das sonst eher im Früh- ten Wegen gewöhnte man sich sen geklettert wurde, folgte eine jahr oder Spätherbst interessant ist. wieder an die Eigenart der säch-Nacht mit Regenschauern. Die Mo- Der ehemalige Steinbruch liegt ab sischen Kletterei. Danach konntivation am Sonntag war deshalb Mittag in der Sonne, was ange- ten ein paar Gipfel bestiegen unter den Kletterern unterschied- sichts der geringen Lufttemperatur werden, die den Teilnehmern lich. Aber zum Hauptfels des Ge- als angenehm betrachtet werden schon lange ins Auge gesprunbiets – dem bis zu 60 Meter hohen Dohlenfels - muss man vom Parkplatz gerade mal über die Straße. Und nach jeder Tour kann man problemlos zum Auto zurück, um tein.

Ausfahrt mit Übernachtung nicht draußen geklettert waren. lohnend wäre. Die Lufttemperatur Nur zu zweit, dafür bei bestem



Christian Ebner hoch auf der "Lokomotive"

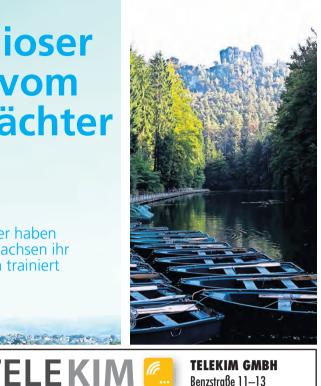
Klangvolle Namen wie Lokomotive

ein Getränk oder ein kleines Vesper konnte. Tatsächlich war es – da die zu sich zu nehmen. Direkt aus der Gruppe frühzeitig angereist war – klassischen Wegen erobert. Die Wiese startet der Südgrat mit drei im Schatten noch gehörig frisch. Aussicht auf die märchenhafte Seillängen im Schwierigkeitsgrad Zumindest diejenigen, die sich Landschaft gehörte genauso 5+, die beliebteste Route in Kons- nicht direkt in der Wand aufhielten, zum Genuss wie der obligate konnten aber bereits die Sonne ge- Gipfelschnaps. Inzwischen ist es Im August stand wieder das Do- nießen, und ab Mittag waren die Herbst geworden, aber die Kletnautal auf dem Programm. Der Bedingungen zum Klettern ideal, terer hoffen noch auf ein paar Wetterbericht lag für den Samstag Die große Auswahl auch an leichte- ähnlich schöne Tage wie in den allerdings kräftig daneben. Nach ei- ren Routen gefiel auch den mitge- vergangenen Jahren, um der nigen Telefonaten kamen die Teil- reisten Kindern und denen, die in Tourenliste noch einige Wege nehmer zum Schluss, dass eine diesem Jahr noch nicht viel hinzufügen zu können.

war laut Vorhersage für Mitte Au- Kletterwetter, ging es Ende Sep- Info: www.klettern.tsv-schmiden.de

gen waren, aber bei den bisherigen Besuchen noch nicht ins Programm gefunden hatten. Klangvolle Namen Schrammtorwächter, Lokomotive und Talwächter wurden auf

Roland Schweizer



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

Endlich zuhause!

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



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

Telefonie- & IT-Lösungen





20 Jahre Jazztanzabteilung

20 Jahre Spaß beim "Abtanzen" in der Gruppe

In diesem Oktober feiert die Jazz- rigen gibt's fetzige Choreografien aufgelöst und die Kinderkurse wur- auf dem Programm. den immer beliebter.

Gartenschauen. Für alle, egal ob Alt oder Jung, Gelegenheit. Der Jazztanz hat beim TSV Schmi- Teens ihre großen Auftritte. den eine lange Tradition. Seit 1981 Und wie ist das bei den Erwachse-

Temperamentvoll, funky, fröhlich

6. Oktober 1997 ging es für die zehnten und mehr? junge Abteilung zu. Dazu gehörten schen Tänzen. die Wahl eines Vorstandes, das Ein- Jeder Tanzbegeisterte findet auch dieser "Pflichtteil" in der Jazztanz- Dance oder DanceMoves. abteilung konstruktiv und zügig er- Frägt man Silvia Bürkle- Kuhn nach heute geblieben.

die Kinder beim Mitmachen hatten, ben". waren überwältigend. Bereits ab Christiane Arlt, die seit zehn Jahren Oktober des gleichen Jahres be- mit kleinen Unterbrechungen dabei gannen unter der Leitung von Silvia ist, beschreibt das so: "Am besten Bürkle-Kuhn Jazztanzkurse für Kin- gefällt mir die gute Laune, die man wird seit damals in drei Altersstu- da alle das Niveau halten wollen diesen Jahren sind auch Freund- te keiner verzichten. Midi Dance der Acht- bis Zwölfjäh- Gruppe bei den ersten Auftritten lettabende besucht und auch die oben steht dieser Gedanke bei Sil- Info: silvi-jazzdance@gmx.de

tanzabteilung ihr 20-Jahr-Jubilä- auf tolle Musik, ein energiegeladeum. Es hat sich viel bewegt in die- nes Dancetraining, coole Showelesen 20 Jahren, es kamen neue mente zu aktueller Musik stehen Gruppen hinzu, andere haben sich, bei den Jazz Teens (13 bis 17 Jahre)

Sehr beliebt und immer gut be-Wettbewerbe für Jazztanz, Vorfüh- sucht waren die Kinderkurse vom rungen auf Landesgymnaestraden, ersten Tag an, die Angebote für Gymfestivals, Landesturnfesten, Kinder und Jugendliche gibt es jetzt Vereins- und schon seit 18 Jahren. Mit Feuereifer Stadtfesten, und Auftritte bei priva- sind alle dabei – im Training, und ten Feiern standen auf dem Pro- beim Einstudieren von Choreogragramm. Die Übungsstunden und fien. Besonders spannend wird es, Trainingsabende sind bei allen ein wenn es auf die Bühne geht. Dazu fester Bestandteil im Wochenplan. gab es in diesen 20 Jahren reichlich Kinderturnfeste, heißt 20 Jahre Jazztanz vor allem Schmidener Sommer, Fleckenfest, auch 20 Jahre Spaß beim "Abtan- Vereinsfeste, Kinder- und Jugendzen" in der Gruppe unter Gleichge- festival in Stuttgart – überall da sinnten und zu mitreißender Musik. hatten die Minis, Midis und Jazz

gibt es Jazztanz unter der engagier- nen? Manche sind seit 20 Jahren ten Leitung von Silvia Bürkle-Kuhn, und sogar länger dabei, waren schon bei den legendären Jazztanz-Soiréen in der Schwabenlandhalle 1991 und 1996. Was macht die Faszination am Jazztanz aus? Was spornt einen an, das wöchentliche viele Jahre gehörte er zur Turnab- Jazztanz-Training auf keinen Fall zu teilung. Mit dem Gründungstag am versäumen? Und das seit zwei Jahr-

Jazztanzgruppen unter der Leitung Jazztanz ist sehr abwechslungsvon Suk Wallisch und Silvia Bürkle- reich, ist Bewegung mit Musik Kuhn in die "Selbständigkeit" als unterschiedlicher Stilrichtungen. neue Abteilung. Silvia Bürkle-Kuhn Jazz Dance kann emotional, geund ihre Jazz Dance Company ent- fühlvoll aber auch temperamentschlossen sich gemeinsam zu die- voll, sportlich, funky oder fröhlich sem Schritt. Am Anfang war das sein. Genauso facettenreich sind ein bisschen wie ein Sprung ins kal- die Tanzstilrichtungen der Jazz te Wasser. Neben dem Trainingsbe- Dance Company: klassischer Jazztrieb kamen zahlreiche neue Auf- dance, Modern Dance, Musicalgaben und Verantwortlichkeiten und Show Dance, Samba Brasil, Eaund viel Organisatorisches auf die sy Dancing bis hin zu humoristi-

laden zu Abteilungsversammlun- ein Angebot, das seinen Wünschen gen. An- und Abmeldungen von und seinem Können entspricht. Der Mitgliedern. All diese Aufgaben eine oder andere möchte vielleicht müssen gemäß der Vereinssatzung gar nicht auf die Bühne. Der tanzt schließlich von jeder Abteilung er- und trainiert seine Fitness ohne füllt werden. Durch ein engagiertes Leistungsdruck in den wöchentlich und offenes Miteinander konnte stattfindenden Kursen Morning

ledigt werden - und so ist das bis ihrer Motivation für diese Jahrzehn-





Impressionen: Jazztanz hat beim TSV lange Tradition.





te des Engagements, kommt die bekommen habe, bleiben mir am ein oder andere etwas schwierigere via Bürkle-Kuhn. Wenn man sieht,

"Tanzen ist einfach mein Leben"

wachsene und Jugendliche in den stellung, diesem Engagement und wenn man sich mal "vertanzt". Da Gruppen der Jazztanzabteilung auf Laune sind die eine Seite. Gleichzei-Gruppen der Jazz Dance Company. ihrem Temperament stürzt sie sich spricht Christiane für viele ihrer die guten Trainingsbedingungen in tig ist aber der sportliche und ge-Im Juli 1999 gab es den ersten Jazz- ins Training, arbeitet an neuen Mittänzerinnen. Niemand möchte der Fröbelhalle verzichten. Nach sundheitliche Aspekt beim Jazztanz tanz-Schnuppertag für Kinder. Das Choreografien, begeistert für Neu- die Bühnenauftritte missen, viele einem Brand musste sie aufwendig riesig. Das effektive Training fördert Interesse daran und der Spaß, den es und motiviert zum "Dranblei- bleiben unvergesslich. Beim Trainie- renoviert werden. Da musste die Beweglichkeit, verbessert die 2012/2013 schnell Ersatz gefunden Körperhaltung, schult die Koordiwerden. Die Kindergruppen konn- nation und die geistige Fitness. wachsenen mussten für diese Zeit auch viel für die Ausdauer. Nach der. Die Nachfrage nach diesem beim Tanzen bekommt. An der ren und Tanzen vergisst man auch alten Hallenbad in Fellbach Vorlieb und gut gelaunt nach Hause – und Kursangebot war von Anfang an Gruppe finde ich die Zuverlässigkeit den Alltag, bleibt fit, hat Spaß und nehmen. Alle haben das Beste das ist für alle gleich, von den kaum riesengroß. Trainiert und getanzt und das gemeinsame Training toll, trifft sich mit Gleichgesinnten. In draus gemacht. Auf's Training woll- fünfjährigen Minis bis hin zu den

Zu Anfangszeiten der neuen Abtei- Antwort spontan: "Tanzen ist ein- meisten in Erinnerung. Jeder tanzt Zeit gemeinsam gemeistert. wie viel Spaß das allen macht, molung trainierten ausschließlich Er- fach mein Leben." Mit dieser Ein- mit Freude und keiner ist böse, Gut anderthalb Jahre mussten alle tiviert das enorm. Spaß und gute ten im activity trainieren, die Er- Ganz nebenbei macht man aber mit der Gymnastikhalle unter dem dem Training geht man verschwitzt "alten Hasen", die 20 Jahre Jazzfen: im Mini Dance der Fünf- bis und die Sache ernst nehmen. Die schaften entstanden, hat Feste ge- "Mein großes Ziel ist es, Menschen tanzabteilung vom ersten Tag an Achtjährigen eher spielerisch, beim Unterstützung, die ich durch die meinsam gefeiert, Tanz- und Bal- für den Tanz zu begeistern!" Ganz miterlebt haben. Christine Knödler



KURSE IN DEN ABTEILUNGEN













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 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				15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKII		9.45 – 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, 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 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 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				Tanzsport Jazzdance	activity	en Schwimmen





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

leder Kurs 8 Finheiten

Die "Fünf Esslinger" (Start 29.11.) 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

(1) 0,00 €, (2) 40,00 €, (3) 56,00 € Kosten:

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 ha-. ben möchten

Fitness kompakt (Start 30.11.)

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

Fit Mix (Start 27.11.) Kursleitung: Uwe Wilke Spiegelsaal Ort:

(1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 € Kosten.

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 www.activity-fellbach.de

KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter: w.activity-fellbach.de Nächster Startzeitpunkt: Mi., 18.10.

activity

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

Funktionelles Körpertraining (Start 28.11.)

Dieses Sportangebot bietet ein ausgewoge-nes 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

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

Hatha Yoga (Start 28.11.)

Hatha-Yoga (Viny-Yoga) in der Krishnamacharya-Tradition ist ein therapeutischer Ansatz. Fr 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 Quel-le 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

Jugendraum Stadion Schmiden

Kosten: 8 Kurseinheiten (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

Senioren-Rückenfitness (Start 30.11.

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

Kosten:

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

Wirbelsäulengymnastik (Start 27.11.)

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

Kursleitung: Petra Lindner, Annette Rückle Gymnastikraum im Stadion

restaurant Schmiden (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €

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 Morg enmü-digkeit vertreiben. Tanz bietet einen hohen Wohlfühlfaktor für Körper, Geist und Seele!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn

(Start 26.9.)

TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal Ort:

9 Übungseinheiten = (2) 45,00 €, (3) 63,00 € Kosten:

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 Materialieneinsatz! Tanz stärkt das Selbstbewußtsein! Tanzen macht Spaß!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn

Fröbelsporthalle Schmiden 14 Übungseinheiten = Kosten:

(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

Fröbelsporthalle Schmiden 14 Übungseinheiten = Ort: Kosten: (2) 60,00 €, (3) 80,00 €



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

Jazz Fever (Start 25.9.)

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn Ort: Fröbelsporthalle Schmiden 8 Übungseinheiten : Kosten: (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, Street, etc.) bringen das gesamte Herz-Kreislaufsystem in Schwung und sind ein ideales Ganzkörpertraining mit motivierender Musik. Effektives Dance-Training! Abschließendes

gymspezifisches Streching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

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

Wake up Dance and Gym Moyes-Morning

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

All around Dance! Energiegeladenes Dancetraining mit Bewegungs-und Ausdauerschulung, 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 Schmiden

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.









SCHWIMMABTEILUNG dung über die TSV-Geschäftsstelle)

Agua Fitness (Start: 8.1.)

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.

Agua-Power (Start: 8.1.)

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, in-tensiv den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur. Wer sich gerne im Wasser fit halten möchte, ist in dieser Stunde richtig.

Fit im Wasser (Start: 10.1.)

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

Wassergewöhnung (Start: 12.1.)

Die Wassergewöhnung dient als Vorbereitung für den Schwimmkurs. Die 2,5 bis 4jährigen 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: 13.1.)

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

Anmeldung nur online möglich. Nächster Startzeitpunkt: Mo, 20.11.2017



TANZSPORTABTEILUNG eldung über Gerhard Unger, 7379055, Ringstr. 30, 70736 Fellbach

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 Stan-dard&Latein genau richtig. Hier steht der Spaß am miteinander Tanzen, sowie die Ge selligkeit 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 Ringstr. 30, 70736 Fellbach Ort: 20,50 €/Monat

Breitensport Standard/Latein

Mehr "just for fun" oder "Wettkampforientiert"? In der Breitensportgruppe ist alles möalich.

Kursname: Breitensportgruppe Kursleitung: Mantas Bruder Ringstr. 30, 70736 Fellbach 23,50 €/Monat Ort. Kosten:

Turniertanz

Schüler, Jugendliche und Senioren – alle Paa re 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 D/C Klasse, Turniergruppe B/A/S,

Turniergruppe Latein, Basic-training Standard/Latein

Marcel Rauta Ringstr. 30, 70736 Fellbach Kursleitung: Ort:

Kosten. 23,50 €/Monat jeweils 8 Kurseinheiten

LAUFENDE ANGEBOTE

Aerobic-Kickboxing-Workout

Es ist ein einzigartiges und powerorientiertes Ganzkörpertraining. Ein ideales Training zur Verbesserung der Koordination und Fle-xibilität 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 TSV-Bewegungszentrum, Spiegelsaal (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 walken und macht währenddessen Kräftigungsübungen oder man geht in den Kraftraum.

Kursleitung: Sylvia Klingler

TSV-Bewegungszentrum,

Spiegelsaal

(3) 5,00 € pro Einheit Kosten:

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 An-fänger oder weniger Geübte.

Kursleitung: Irene Knittel Sporthalle Ort: . Schmidener Weg (3) 5,00 € pro Einheit Kosten:

Fitnessaymnastik

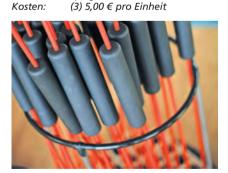
Fitness-/Funktionsgymnastik für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Kursleitung: Frau Julia Müller Spiegelsaal Schmiden Kosten für ein Nichtmitglied Ort: Preise: 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, Kör-perfettverbrennung aktiviert und die Beinund 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 TSV-Bewegungszentrum, Ort: Spiegelsaal (3) 5.00 € pro Einheit



KONTAKTDATEN INFORMATIONEN KURSANMELDUNG ABTEILUNGEN

TSV Schmiden 1902 e.V. NEU: Wilhelm-Stähle-Str. 13 70736 Fellbach

Telefon: 0711 / 951939-0 Fax: 0711 / 951939-25 info@tsv-schmiden.de www.tsv-schmiden.de

ÖFFNUNGSZEITEN

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

Schmiden



KURSE IM ACTIVITY – DEM FREIZEITSPORTCLUB

KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB START: KW 48, AB MONTAG 27.11.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		07.40 - 08.40 Uhr Core Training		
09.20 – 10.20 Uhr Pilates für Mamis	09.40 – 10.40 Uhr Mach dich fit und bring dein Baby mit	09.40 - 10.40 Uhr Yoga für Einteiger	9.20 – 10.20 Uhr Pilates für Schwangere	
10.30 – 11.30 Uhr Fitness-Zirkel	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis	09.40 - 10.40 Uhr 5 Esslinger		
16.50 – 17.50 Uhr Postural Moves				16.50 – 17.50 Uhr Pilates für Einsteiger
		18.00 – 19.00 Uhr Pilates		
		19.10 – 20.10 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates	18.00 – 19.00 Uhr Pilates
		19.10 – 20.10 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	19.10 – 20.10 Uhr Pilates	19.10 – 20.10 Uhr Pilates
		20.20 – 21.20 Uhr Crosscore Kleingruppentraining	20.20 - 21.05 Uhr Fitness-Zirkel 20.20 - 21.20 Uhr Yoga	



KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, KURSANMELDUNG

activity – der Freizeit sportclub, Heike Schader Bühlstr. 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: Mi., 18.10.2017

Name und Anschrift des Zahlungsempfängers Name und Anschrift des Kontoinhabers

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

ÖFFNUNGSZEITEN Montag-Mittwoch-Freitag 7.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Dienstag-Donnerstag 9.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Samstag-Sonntag 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr

KURSANMELDUNG FÜR SCHMIDENER KURSE

Anmeldungen für Kurse, die im activity stattfinden, nur über die Homepage möglich! Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die in Schmiden stattfindenden Kurs/e an

	s-Bezeichn sbeginn:	ung:				
	s-Bezeichn sbeginn:	ung:				
	s-Bezeichn sbeginn:	ung:				
	s-Bezeichn sbeginn:	ung:				
_	☐ Frühjahr ☐ Sommer ☐ Herbst ☐ Winter (Bitte ankreuzen!)					
Name	2	Vorname	Geschlecht			
Straß	e	PLZ	Ort			
	e	PLZ Tel. privat	Ort Tel. geschäftlich			
	rtsdatum					
Gebu	rtsdatum pin: Basis-Mit	Tel. privat				
Gebu	oin: Basis-Mit activity-F Daylighte	Tel. privat				

☐ Mitglied im TSV☐ Nichtmitglied

Ab dem Mi., 18.10.2017 online anmelden unter www.activity-fellbach.de

Kurskosten entnehmen Sie bitten laut Kursausschreibung aus dem Gesundheit– und Reha

Mit Abgabe dieser Kursanmeldung ist die Kursteilnahme verbindlich. Falls der Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahlen abgesagt werden muss, werden Sie benachrichtigt. Ebenfalls wenn Sie auf der Warteliste stehen. Hören Sie nichts von uns, haben Sie sicher einen Teilnahmeplatz. Die Teilnahmebestätigung kann nur bei regelmäßiger Teilnahme (an mindestens 80% der Einheiten) ausgestellt werden. Einzelne Kurse können von den Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte klären Sie das im VORAUS ab.

Ich versichere, dass mir die allgemeinen activity-Bedingungen bekannt sind, und ich erkläre mich mit ihnen einverstanden. Weiterhin nehme ich zur Kenntnis, dass Personen, die über 35 Jahre alt sind und länger als zwei Jahre keinen Sport getrieben haben, dringend geraten wird, gemäß den offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, vor dem Training eine sportärztliche Gesundheitsprüfung durchführen zu lassen. Die Teilnahme an den einzelnen Veranstaltungen geschieht auf eigene Verantwortung.

Ort	Datum	
Unterschrift		
Bei Minderjäh	rigen Unterschrift des/der	
Erziehungsbe	echtiaten	

SEPA LASTSCHRIFTMANDAT

(Gläubiger)	
Turn – und Sportverein Schmiden 1902 e.V. activity – Der Freizeitsportclub Bühlstraße 140 70736 Fellbach	
Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier DE 27 ACT 00 00 00 473 04	GläuMandatsreferenz/Mitgliedsnummer (wird noch vergeben)
Zahlungsart Einmalige Zahlung (1 Kursanmeldung) Wiederkehrende Zahlungen (1-4 Kursanmeldungen) Einmalige Zahlung (4 Kursanmeldungen für TSV-Mitglieder/Jahresgebühr)	Ich /Wir ermächtige(n) Sie Zahlungen von mei nem/unserem Konto mittels Lastschrift einzu ziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von Turn – und Sportverein Schmiden 1902 e.V. activity – Der Freizeitsportclub auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: ich kann/Wir können innerhalb vor acht Wochen, beginnend mit dem Belastungs datum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem unseren Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Kreditinstitut	
DE	
BIC (SWIFT-Code 8-stellig+3 Stellen	Datum Unterschrift



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

leder Kurs 8 Finheiten

Body Shape für Mamis (Start 28.11.)

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 Babv mit im Kurs-Raum und wird auch teilweise in die Übungen einbezogen.

Kursleitung: n.n.

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

Core Training (Start 29.11.)

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 stabili-siert. 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 (Start 29.11.) 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 (Start 27.11./30.11.)

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

Pilates für Schwangere (Start 23.11.)

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 activity

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

Mach dich fit und bring dein Baby mit! (Start 28.11.)

Rückbildungsgymnastik und Körperformung für Mamis 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 gemein-sam 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: n.n.

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

Pilates (Start ab KW 48)

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmetho-de 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 dau-ernden Anfängerkurs werden die Grundprinzipien der Pilates-Methode Schritt für Schritt erarbeitet.

Kursleitung: Ria Valencia-Frank, Angela

Gramlich, Petra Umbscheiden-Kachle, Bernd Weingarten und Liane Cataldi

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

Pilates für Mamis (Start 27.11.)

In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kin-des 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 Pilatestraining abgebaut werden. Die Babys dürfen in diesem Kurs mit-gebracht werden (bis "Krabbelalter")! Inhaltliche Schwerpunkte: - Erlernen der Atemtechnik - Aufrichtung der Wirbelsäule

spannungsübungen *Jetzt Neu: Kombinieren Sie die Kurse "Pilates für Mamis" mit allen Baby- oder Kinderstunden.

Kursleitung: Petra Umscheiden-Kachler

Ort: activity

(1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 € Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, Kosten:

(3) 130,00 €

Postural Moves (Start 27.11.)

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

Kursleitung: Heike Schader

Herbst: (1) 18,00 €, (2) 82,00 €, Kosten: (3) 98.00 €

Dauer: Herbst 6 x 60 Minuten

Yoga für Einsteiger (Start 29./30.11.)

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

Kursleitung: Iris Herzog und

Bernd Weingarten (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €

Kosten:





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	16.50 – 17.50 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 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.





ten. Ein trainiertes Herz strengt sich bei All-tagsbewegungen weniger an und ist widerstandsfähiger gegenüber Rhythmus-störungen. Auch für Diabetiker ist dieses Training sehr gut geeignet, da Bewegung das wirksamste Mittel zur Blutzuckerregulie-rung ist. Bewegung unterstützt die Ge-wichtsreduktion, kräftigt die Muskeln und verbessert den Stoffwechsel. Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen

REHABILITATIONSSPORT FÜR KNIE & HÜFTE

"Knie & Hüfte" ist für Personen mit Knieund 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 Gleichgewichts-

Kursleitung: Jutta Schick, Anke Wätzig und

REHABILITATIONSSPORT REHA BEI OSTEOPOROSE

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkran-kung 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 Kno-chen und Muskeln degenerieren. Gezielte Bewegung hilft unserem Körper der Osteo-porose entgegenzuwirken. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie so langfristig das Risiko eines Knochenbruchs verringern.

Kursleitung: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR **RÜCKEN & BANDSCHEIBEN**

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

spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die Musku-latur. 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 REHA **SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN**

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

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 Bweglichkeit verhindern oder wieder verbessern. Angepasstes Bewegungstraining wirkt Erschöpfungszuständen (Fatigue-Syndrom) entgegen.

Kursleitung: Stefanie Takacz

BETREUUNGSARZT GESUCHT!

Wir suchen für unsere Herzsportgrup-pen einen Betreuungsarzt. Momentan finden die Herzsportgruppen Frei-tag-Nachmittag (13-16.30 Uhr) statt. Zur Kurs-Durchführung wird die Anwesenheit eines Arztes gefordert. Un-ser 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!



YOUNG MOTION 40



KURSPLAN TSV KINDERSPORTGRUPPE

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
	0-3 Jahre		Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Janina	
		Flizzi Bizzis	Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Janina	Schmidolino
			Freitag	10:30 Uhr – 11:30 Uhr	Ina	
n e		Purzelzwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Sabrina	STH
tsch	3-4 Jahre	Zwergenbande	Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Sabrina	Spiegelsaal
TSV Kindersportschule		Talzwerge	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Sabrina	1-2-3 Halle
der		Purzeltiger	Dienstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Leonie	
Kin	5-6 Jahre	Action Tiger	Mittwoch	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Sabrina	STH
TSV		Taltiger	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
əlr	6/7 Jahre	Ballschule Kl. 1/2 I	Dienstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH
TSV Ballschule	6// Janre	Ballschule Kl. 1/2 II	Donnerstag	14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Andreas	AFS Halle
Ba	8/9 Jahre	Ballschule Kl. 3/4 II	Donnerstag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	STH
	4-6 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
ori;	6-8 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
Psycho- motorik	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	14-16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Felix	activity
তূ ত	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Felix	activity





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.

4 und 10 Jahren wird entgegengewirkt. Die Kindersportschule steht unter professionaler 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-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.

Wir setzten 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-Schmiden.de

TSV BALLSCHULE

Die Ballschule ist ein Konzept der Universität Heidelberg, um spezifisch im Ballspielbereich eine Gundlagenförderung mit dem Spielgerät "Ball" anzubieten.

Dabei werden alle Ballsportarten (Zielschussspiele, Rückschlagspiele, Torschussspiele) in das **Ausbildungsprogramm** einbezogen. In der Heidelberger Ballschule werden alle

In der Heidelberger Ballschule werden alle Anforderungen, die für die Familie der Sportpiele typisch sind, erlernt. In diesem Sinne werden die Kinder geschult,

In diesem Sinne werden die Kinder geschult, beispielsweise "Lücken zu erkennen", ihre "Ballkoorrdination" 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.

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 einen 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-

Intensive Schulung aller Wahrnehmungsbereiche

- Wahrnehmungsbereiche
 Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Körperschulung und Raumorientierung

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 Geräteeinweisung 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-schmiden.de



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



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



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







RÜCKENSCHULE

Ziel der Rückenschule ist, den Kindern eine positive Einstellung zum Thema Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Spielerisch und kindgerecht werden Themen wie Wirbelsäule, Muskulatur, Bewegungsmöglich-keiten, aber auch "Sitzen" und "Tragen" von schweren Gegenständen, wie zum Beispiel die eigene Schultasche, vermittelt.

Kurszeiten für interessierte sind freitags von 12.35-13.30 Uhr und fienstags von 13.15 – 14.10 Uh Weitere Infos zum Kurs oder Anmeldung erhalten sie unter s.ricci@tsv-schmiden.de



Kräftigungsübungen werden zusammen mit den Kindern erarbeitet, hierdurch wird die Körperwahrnehmung gestärkt. Damit die Kinder besser mit dem Alltagsstress umgehen können, werden bestimmte Entspannungsübungen/ Techniken angewendet. Spiel und Spaß kommt in dem Kurs nicht zu kurz.



Ziel der Rückenschule ist, den Kindern eine positive Einstellung zum Thema Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Spielerisch und kindgerecht werden Themen wie Wirbelsäule, Muskulatur, Bewegungsmöglichkeiten, aber auch "Sitzen" und "Tragen" von schweren Gegenständen, wie zum Beispiel die eigene Schultasche, vermittelt.



Unter der Anleitung von Sabrina Ricci die im September dieses Jahres Ihre Kinder-Rücken-Schullehrer-Lizenz erworben hat, wird der Präventions-Kurs nach § 20 SGB V von der Krankenkasse bis zu 100 % übernommen.

ACTION TEENS

Die action teens starten mittlerweile in ihr 3. Jahr. Wir treffen uns einmal wöchentlich Donnerstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr um verschiedenste Aktivitäten durchzuführen. Mit im Programm waren bisher Ausflüge ins ToBiDu, ins Freibad, in die Sprungbude oder in die Lehmgrube. Häufig bleiben wir einfach nur auf dem Friedensschulgelände und vertreiben uns die Zeit mit Fußball, Hand-ball oder Räuber und Gendarme. Dabei stehen immer die Interessen und Wünsche unser action teens im Vordergrund.

Bist du zwischen 10 und 13 alt und möchtest unsere action teens im TSV kennenlernen, bist du herzlichst zu uns eingeladen.

Treffpunkt: Donnerstags 17.00 Uhr auf dem Friedensschulgelände (Vor der Albert-Schweitzer-Schule) Beitragskosten: 10 € action teens + evtl. 7 € Mitgliedschaft im TSV (monatlich) Ich freue mich auf euer Kommen. Andreas Perazzo





BALLSCHULE

Hallo Kids!! Auch in diesem Schuljahr geht es mit der Ballschule im TSV Schmiden weiter. Egal ob du bereits in einer Abteilung des TSV Schmiden Sport treibst oder einfach nur deine Fähigkeiten im Umgang mit den verschiedensten Bällen verbessern möchtest, dann bist du bei uns in der Ballschule genau richtig.

Die Zeiten in diesem Schulhalbiahr sind

Klasse 1+2:

Montag von 13.15 Uhr – 14.15 Uhr in der Schulturnhalle (gegenüber dem Schmidolino) Montag von 14.30 Uhr bis Klasse 3+4:

16.00 Uhr in der Anne-Frank-Halle

Donnerstag von 13.15 Uhr bis 14.15 Uhr in der Schulturnhalle Gerne darfst du einfach einmal vorbeikom-

men und reinschnuppern! Beitragskosten: 18 € Ballschule + evtl. 7 € Mitgliedschaft im TSV (monatlich) Ich freue mich auf euer Kommen.





Leistung in vielerlei Hinsicht

Wie ein Turniertag beim Taekwon-Do aussieht

eute ist der 23.September gewogen, um zu kontrollieren, Fabio, Michael S. und Eileen ge-und es findet die NRW-Meis- dass sie ihr gemeldetes Gewicht lang der erste Platz. Böttinger, Ken Jabke, Andreas das Kampfgericht an.

terschaft in Duisburg statt. Für alle gehalten haben. Wenn alle Sport- Nachdem alle mit Tul-laufen fertig Teilnehmer bedeutet das früh auf- ler durch sind, kommt das Angrü- waren, gab es eine kurze Mittagsstehen. Wegen der langen Anreise Ben. Alle Sportler stellen sich nach pause für das Kampfgericht. Leider nehmen nur Fabio Trovato, Dennis Vereinen sortiert auf und grüßen hatten wir noch nicht alle unsere

gebaut sind und die Technik ver- Tul dran. Auch sie bringen eine fen dran war. legt ist. Anschließend beginnt die super Leistung. Einen dritten Platz Vor allem für ihn nimmt das War-

Siegerehrung hinter uns, somit Gauss, Michael Böttinger, Michael Danach geht es endlich los. Ken ist mussten wir bis nach der Pause da-Schmidt, Christian Schütz (Kampf- der erste und er macht seine Sache mit warten. Nachdem wir alle richter), Heike Schulz (Kampfrich- im Tul richtig gut. Genauso wie Mi- unsere Pokale und Medaillen abter) und Eileen Haase am Turnier chi, Michael und Dennis, die ge- geholt hatten, ging es gleich weifühlt alle drei gleichzeitig auf ter mit der Disziplin "Kampf". Da Treffpunkt ist um 3.30 Uhr am Pro- unterschiedlichen Kampfflächen Dennis und Ken (2.Platz) fast grammkino "Orfeo". Die Fahrt mit drankommen. Bei vier Kampfflä- gleichzeitig dran waren, mussten dem TSV-Bus läuft gut und die chen ist es gar nicht so einfach, al- sich Michael B. und Eileen mit dem Gruppe erreicht schon um 8 Uhr Ien zuzuschauen. Auch noch vor- Coachen aufteilen. Dann hieß es das Ziel. Jetzt heißt es warten, bis mittags kommen Andreas Gauss, wieder erstmal warten, da Andreas die Kampfflächen vollständig auf- Eileen Haase und Fabio Trovato im erst gegen 17 Uhr mit dem Kämp-

offizielle Anmeldung und Waage. in der Disziplin Tul hat Dennis Böt- ten kein Ende. Kurz vor seinem Das heißt, alle Teilnehmer bestäti- tinger unter zwölf Konkurrenten Kampf läuft er nervös auf und ab gen ihre Anwesenheit und die erreichen können. Zweite Plätze und macht dadurch alle anderen Kämpfer werden wie beim Boxen gingen an Michael B. und Andreas. auch ganz nervös... Endlich ist es so weit, und er ist als letzter Vertreter unseres Vereins heute dran. Endlich!

> Andreas (2. Platz) hat es für heute geschafft, aber Heike und Christian müssen als Kampfrichter noch etwas durchhalten. Um 17.30 Uhr endet auch für sie der Wettkampftag. Einen ganzen Tag rund 300 Sportler zu bewerten, ist ganz schön anstrengend und um 18.15 Uhr fahren wir endlich wieder zurück in die schwäbische Heimat, die wir gegen 0.30 Uhr erreichen. Zu guter Letzt noch der Hinweis, dass sich Michael Böttinger, Christian Schütz und Michael Schmidt im Sommer erneut für die Nationalmannschaft qualifizieren konnten. Für die Drei bedeutet die Qualifikation, dass sie vom 9. bis 15. Oktober an der Weltmeisterschaft in Dublin teilnehmen. Eileen Haase



Andreas Gauss in Aktion.



Montag bis Freitag 07-20 Uhr Telefon 0711-57 36 33

termin@zahncentrum-fellbach.de



• Implantologie | Parodontologie

 Prophylaxe Ästhetische Zahnheilkunde

Kinderzahnheilkunde

• NEU: Schonende Laserbehandlung

· Hauseigenes zahntechnisches Labor

• Extra lange Öffnungszeiten

DR. GEORG VINTZILEOS Stuttgarter Straße 26 | 70736 Fellbach

www.zahncentrum-fellbach.de



Ein Gruppenfoto der Taekwon-Do-Sportler



In Fellbach. Im Herzen der Region.

Volksbank Stuttgart eG 🔽

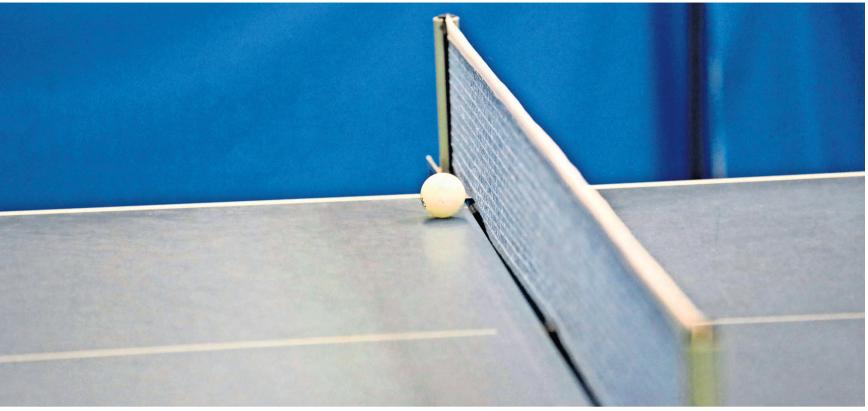




Von-Pistorius-Str. 6 Erzgebirgeweg 4 70188 Stuttgart 70736 Fellbach

Telefon (0711) 513144 E-Mail: qm.pfeiffer@t-online.de

www.volksbank-stuttgart.de



Kleiner Ball – große Wirkung: Wer Tischtennis spielt, gewinnt an Fitness und trainiert die Koordination.

Tischtennis: Sport pro Gesundheit

Tiscntennis mit Zertifikat der Bundesärztekammer ausgezeichnet

tennis-Sport noch andere Facetten.

eine interessante Alternative.

Möglichkeit, sich fit zu halten. gestellt werden. Tischtennis ist für jedes Alter geeignet und zählt darüber hinaus zu Wer Spaß am Tischtennis-Spiel fin- men. Zu Beginn ihres Engagements den verletzungsärmsten Sportar- det und neben Ping-Pong-Fähigkei- konnte sie den kleinen Zelluloid- zialen Beziehungen und frönen der ten. Und kaum einer weiß, dass ten die Grundlagen des Tischten- oder Plastikball nicht beschwerde- Geselligkeit. Tischtennis eine der wenigen nisspiels erlernen will (zum Beispiel frei vom Boden aufheben. Heute, Lust auf Tischtennis? Dann besu- nis.tsv-schmiden.de

legenden koordinativen Fähigkeiten gehören unter anderem die Haben wir Ihr Interesse geweckt, zemedaille Gleichgewichts-, die Reaktions- dann nehmen Sie mit der Verant- tube.com/watch?v=fAQ1-4n22Es). und die Orientierungsfähigkeit. Ins- wortlichen für unsere Freizeitabteibesondere das regelmäßige Spiel lung, Inge Blankenship, unter der Neben dem wöchentlichen Training mit dem 40 mm kleinen Ball über Rufnummer 0711/5180534 bzw. in zwangloser Runde bieten wir nadas 15,25 Zentimeter hohe Tisch- per e-mail an inge-blankenship@t- türlich vielfältige gesellige Aktivitänetz mit einer dem Tischtennis im- online Kontakt auf. manenten hohen Fluggeschwindigkeit des Balles fördert die Reak- Wer möchte, kann das Angebot nis". Mit dem Besuch des Renitenz-

Neben wöchentlichen Trainings- körperliche als auch die geistige. schnuppern kommen. Wenn wir einheiten und Verbandswett- Deshalb ist es auch nicht verwun- Sie begeistern können, regelmäßig schnellste Ballsportart der Welt – Benverkehr am besten abschnei- Gesundheitssport Tischtennis.

Joggen oder Fahrradfahren nicht ne Fitness und koordinativen Fähig- dann steht Ihnen der Weg zu den unbedingt etwas abgewinnen kann keiten – und damit für seine Ge- Aktiven jederzeit offen. Derzeit oder wem sie auf Dauer zu anstren- sundheit – etwas tun will, ist in der nehmen regelmäßig vier teils gegend sind, der aber dennoch etwas Freizeitgruppe der Tischtennisab- mischte Mannschaften am offizielfür sein Herz-Kreislauf-System tun teilung willkommen. Sie überlegen len Spielbetrieb des Württembergiwill, der findet im Tischtennissport noch? Neben sportlicher Kleidung schen Tischtennisverbands teil. und Hallenturnschuhen bedarf es Wohin das führen kann? außer Motivation keiner weiteren Tischtennis ist eine Hallensportart Voraussetzungen. Tischtennisschlä- Nun, Sie können sich ein Beispiel an schließendem kulinarischem Aus- bis 22 Uhr in der Anne-Frankund bietet dadurch ganzjährig die ger sind vorhanden und können Inge Hermann nehmen, die mit 76 klang oder der jüngst an histori- Sporthalle in Schmiden.

Sportarten ist, welche das Zertifikat Konter, Topspin, Schupf, Block), hat mit mehr als 92 Jahren, ist das , Sport pro Gesundheit" der Bun- die Möglichkeit, gegen eine Kos- überhaupt kein Problem mehr. Mit desärztekammer verliehen bekam. tenselbstbeteiligung dienstags am Ehrgeiz und Trainingsfleiß verbes-Aber nicht nur die Fitness wird trainer Milorad Cojo teilzunehmen. wurde mit 92 Jahren bei den Seniobeim Tischtennissport gefördert, Er vermittelt die grundlegenden ren Tischtennisweltmeisterschaften auch die koordinativen Fähigkeiten Schlag- und Bewegungstechniken in der Mongolei (China) im Doppel werden ausgeprägt. Zu den grund- beim Tischtennisspiel an der Platte. Weltmeisterin und im Einzelwett-

tionsfähigkeit und zwar sowohl die testen und das ein oder andere Mal theaters, des Orfeo oder des Wort-

kämpfen von September bis März derlich, dass Tischtennisspieler/in- zum Training zu kommen, ist eine für die leistungsorientierten Spieler nen im Seniorenalter bei freiwilli- Mitgliedschaft beim TSV Schmiden und Spielerinnen bietet der Tisch- gen Reaktionstests zur Überprü- in der TT-Abteilung Voraussetzung übrigens die fung der Fahrtüchtigkeit im Stra- für eine dauerhafte Teilnahme am

Und falls wir in Ihnen das Feuer für Wer den Ausdauersportarten wie Wer also einmal die Woche für sei- unsere Sportart entfacht haben,

> Jahren begonnen hat, sich intensiver dem Tischtennissport zu wid-Einzeltraining mit dem Tischtennis- serte sich Inge Hermann stetig und bewerb erspielte sie sich eine Bro-(https://www.vou-

> > ten im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe "Kultur statt Tischten-



Inge Blankenship und aktiver Spieler Achim Traunecker

scher Stätte der Dionysiuskirche in gehung fördern wir zudem die so- Schulz

kinos in Stuttgart mit jeweils an- chen Sie uns dienstags von 19.30

Schmiden stattfindenden Turmbe- Inge Blankenship und Ekkehard

Info: ekkehard.schulz@tischten-

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigensonderveröffentlichung des TSV Schmiden. Ausgabe Oktober 2017 Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Fellbacher Straße 47, 70736 Fellbach, Telefon 07 11/ 95 19 39-0 E-Mail: info@tsv-schmiden.de Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.

Impressum Redaktionelle Betreuung: Rainer Rückle Mitarbeit: Inge Blankenship, Vanessa Gerstenberger, Amelie Heinemann, Felix Hug, Fritz Höfer, Eileen Haase, Christine Knödler, Katharina Martin, Ekkehard Schulz, Roland Schweizer und Hans Rückle Produktion: Eva Schäfer. Fotos: Sigerist, Archiv FZ, Privat Anzeigen: Tanja Dehner Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Holder GmbH

Ein halbes Jahrhundert Einsatz fürs Kinderturnen

Sigrid Müller wird für ihr Engagement im TSV ausgezeichnet

Der TSV-Vorstand hat Sigrid Müller vor Kurzem für 50 Jahre Mitarbeit in der Kinderabteilung und in der Turnabteilung ausgezeichnet. Ein halbes Jahrhundert Engagement. Das war auch Anlass für einen kleinen Rückblick:

Sigrid Müller ist in Oberschwaben aufgewachsen – wie kam sie dann damals eigentlich nach Schmiden? Das Problem für Sportvereine ist seit jeher, dass es zu wenig qualifizierte Übungsleiter und Trainer gibt, die ehrenamtlich tätig sein wollen. In den sechziger Jahren entstand ein interessantes Projekt. Das Land Baden-Württemberg bot aktiven Sportlern und Sportlerinnen eine einjährige Ausbildung als Sportlehrer an. Voraussetzung war eine Übungsleiterlizenz und eine Tätigkeit als Übungsleiter in einem Verein. Nach erfolgreicher Ausbildung bekamen sie eine Stelle als Sportlehrer – und zwar ieweils zur Land.

Gerhard Müller, gelernter Polsterer und Turner im TSV Schmiden, ergriff die Gelegenheit und ließ sich zum Sportlehrer ausbilden. Und dann erschien plötzlich eine bisher Unbekannte in den Schmidener Turnhallen, Gerhard und Sigrid hatten sich bei einem Ferienlager für Kinder kennen und schätzen gelernt. Sigrid Müller übernahm nun als Sportlehrerin Aufgaben in der Turnabteilung und in Kinderabteilung des TSV. Sie betreute Frauengruppen in der Gymnastik und



Sigrid Müller mit Erinnerungen an das Deutsche Turnfest in Berlin im rid Müller heute noch tätig. Jahr 2005. (Archivfoto)

Verein. Die Kosten übernahm das der Organisation und Leitung der einsetzen. Dafür danken wir ihr. sportlichen Arbeit

1968 gründete sie in der Kinderabteilung die Gruppe "Mutter und Kind" und half Alfred Bürkle bei der Leitung der Kinderabteilung. Auf ausdrücklichen Wunsch des damaligen TSV-Vorsitzenden Albrecht Bürkle übernahm sie 1977 bis 1991 die Leitung der Kinderabteilung. Auch in der Turnabteilung kümmerte sie sich von 1983 bis 2009 um organisatorische Aufgaben wie die Vorbereitung der Teilnahme des TSV an Landesturnfesten und Deutschen Turnfesten. An all diesen Veranstaltungen war sie als aktive Teilnehmerin dabei. Sie erschloss neue Aufgabenfelder: "Mutter und Kind" für Kleinkinder, für Frauen "Fit trotz Gewicht" (1984) und "Sport nach Krebs" (1998). In diesen Bereichen ist Sig-

Auch heute noch leben Vereine von Menschen wie Sigrid Müller, die sich ein Leben lang engagiert und Hälfte in der Schule und in einem Bald zeigte sie auch Interesse an tatkräftig für eine solche Aufgabe Fritz Höfer



Gruppen in der Kinderabteilung. Sigrid Müller wird für ihren großen Einsatz gewürdigt.

persönlich, individuell und immer eine Idee besser KÜCHEN SCHMIDENER GERÄTETAUSCH MODERNISIERUNG • INDIVIDUELLER MÖBELBAU Katja und Hans Peter Holder

Ehrlich und kundenorientiert seit über 25 Jahren!

Butterstraße 11 · 70736 Fellbach-Schmiden · Fon 0711.514020

FRÖHLICH OHG

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



RAINER BÜRKLE

70736 FELLBACH-SCHMIDEN

UHLANDSTRASSE 56

TELEFON 07 11 / 51 55 52

TELEFAX 07 11 / 5 16 02 00



FLIESEN-, PLATTEN- UND MOSAIKARBEITEN

Große Bühne für die Jüngsten

Beim Tanzsport sind die ganz Kleinen groß in Schwung

Aktuell tanzen rund 60 Kinder trainerinnen. Amelie Heinemann deren Menschen zu zeigen. Auch in der Tanzsportabteilung – und Carolin Vogel alles gelernt hat- die Gesellschaftskreise mit Discound einige davon haben schon in ten. Unter Beifall und gezückten fox, Standard und Latein sowie die der Öffentlichkeit ihr Können ge- Smartphones durften sich die Zumba-Gruppe erfreuen sich grozeigt. Zum Beispiel beim Schmide- jüngsten Tänzer wie kleine Stars bei Ber Beliebtheit. ner Sommer. Bei dem zwanzigmi- ihrem Auftritt fühlen. Im Fokus des nütigen Showauftritt präsentierten Kindertanztrainings steht der Spaß

Amelie Heinemann

sie, was sie bei ihren Kindertanz- am Tanzen und die Freude, dies an- Info: tanzsport.tsv-schmiden.de







Tanzen macht Spaß. Die Tanzabteilung bietet dafür ein großes Angebot.

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



Rückentraining mit dem richtigen Equipment

Reversus – das Rücken-Kompetenz-Zentrum des TSV Schmiden – bietet Knowhow im vielfältigen Fitnessmarkt

Auf dem Fitnessmarkt verändert Sich heutzutage sehr viel und in sehr kurzer Zeit. Ständig werden neue Geräte entwickelt. Doch wenn man sich die "Neuerfindungen" genauer betrachtet, muss man oft feststellen, dass viele Geräte mehr Spielereien sind, als dass sie einen wirklichen Mehrwert liefern. So greifen viele Fitnessstudios doch wieder auf Altbewährtes zurück.

Für uns war es anfangs auch sehr wichtig aus den ganzen "Neuerfindungen" das passende und sinnvolle Equipment rauszusuchen und dieses Geräte-Arsenal mit den üblichen und bewährten Geräte-Komponenten zu kombinieren.

Dabei galt es zu Beginn folgendes großes Problem zu lösen: Heutzutakein ausreichendes Körpergefühl mehr. Dies ist unserem oft sitzlasti-Zusammenhang nun zu früh kom- kann. dert und verliert die Motivation.

gerung möglich ist und der Trainie- versen Experten der Branche An- ten werden bei den itensic-Geräten Gegenbewegung nutzen zu kön- page tsv-schmiden.de/sportforum.



ge verfügen viele Menschen über Das Knowhow für ein gezieltes und richtiges Training ist entscheidend.

Rumpfmuskulatur. Normalerweise der Rumpfmuskulatur.

"punctum mobile" vertauscht. So len bei einem Wurf genannt. wird vor allem die Ansteuerung der Sobald wir wieder über die grundletzungsrisiko drastisch reduziert. muster. Ebenso werden durch diese Funk- Dies realisieren wir anhand der Geeffekt anzuheben.

Als Zwischenschritt setzen wir an- können alltägliche Bewegungen, schließend auf zwei Geräte aus der wie das "Anheben eines Gegen-Diese Geräte kommen ähnlich wie räumen eines Gegenstands in ein die itensic-Geräte ohne Gewichts- Regal", simuliert werden. Die Tieblöcke aus. Während bei den iten- fenmuskulatur wird über solch ein sic-Geräten der Widerstand über funktionelles Training deutlich besden Neigungswinkel eingestellt ser angesprochen als an herkömmwird, verfügen die compass 200- lichen Geräten. Gekoppelt werden Geräte über ein hydraulisches Wi- die FreeMotion-Geräte mit einer derstandssystem. Der Trainings- Funktionswand des Herstellers cugen und bewegungsarmen Lebens- rende langsam an komplexe Trai- klang. Kernpunkt dieser Geräte ist schwerpunkt dieser Geräte liegt be sports. Diese ermöglicht eine Erstil geschuldet. Werden in diesem ningsabläufe herangeführt werden die gezielte Ansteuerung der hier auf der reaktiven Arbeitsweise weiterung des funktionellen Trai-

Geräte beziehungsweise Angefangen wird mit sogenannten ist das Becken in herkömmlichen Das heißt, dass unsere Muskulatur seitig und so alltagsnah wie mögauch Übungen eingesetzt, so ist itensic-Geräten. Diese Geräte-Serie Kraftgeräten fixiert (punctum fi- nicht nur in der Lage sein muss, in lich zu trainieren. der Trainierende schnell überfor- besteht aus fünf Geräten und stellt xum) und die Rumpfmuskulatur eine einzelne Richtung zu arbeiten. eine absolute Neuheit auf dem Fit- wird durch die Bewegung des Vielmehr muss die Muskulatur Info: Mehr Infos über das Trainings-Aus diesem Grund haben wir uns nessmarkt dar. Diese Geräte-Serie Oberkörpers angesteuert (punctum Kräfte auch absorbieren und spei- konzept oder das Reversus, dem entschieden, die Geräte so auszu- wurde vor ein paar Jahren erstmals mobile). Im Gegensatz zu diesen chern können, um die gespeicherte Rücken-Kompetenz-Zentrum, gibt wählen, dass eine progressive Stei- präsentiert und fand sofort bei di- herkömmlichen Kräftigungsgerä- Kraft beispielsweise für eine es im Newsletter über die Home-

das "punctum fixum" und das nen. Als Beispiel sei hier das Ausho-

tiefliegenden Rumpfmuskulatur er- legende Rumpfkraft sowie Kontrolmöglicht, was gleichzeitig in einem le dieser verfügen, verfolgen wir besseren Körpergefühl und -wahr- ein neues Trainingsziel: die Kräftinehmung resultiert, sowie das Ver- gung alltagstypischer Bewegungs-

tionsweise kompensatorische Aus- nesis DS-Serie von FreeMotion. Diegleichsbewegungen auf ein Mini- se Kabelzuggeräte erfordern ein mum reduziert, um den Trainings- Stabilisieren der Gelenke im dreidimensionalen Raum. Gleichzeitig compass 200-Serie von proxomed. stands vom Boden" oder das "Einnings mit Kleingeräten, um so viel-



Das Training beim **CrossFit** ist vergleichbar mit einem Personaltraining in Gruppen mit maximal zwölf Personen. Trainingsort ist der Schmiden Beach im Stadion Schmiden. Im schlimmsten (Wetter-)Fall weicht die Gruppe unters Dach aus. Die Trainingszeiten sind: Montag: 17.50 bis 18.50 und 19 bis 20 Uhr, Dienstag: 6.30 bis 7.30 Uhr, Mittwoch 17.50 bis 18.50 und 19 bis 20 Uhr. Donnerstag: 17.50 bis 18.50 und 19 bis 20 Uhr, Freitag: 6.30 bis 7.30 Uhr. Mehr Infos: crossfitschmiden.com oder Info@crossfitschmiden.com.

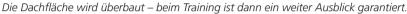


"Box dich fit"

Fitness-Boxen mit der Fight-Academy des TSV-Schmiden

Eine bunt gemischte Gruppe des Fechtens mit der Faust". blutige Nase und keine blauen hat großen Spaß am Fitness- Auspowern, Kraft und Ausdauer Augen sondern "Fitness Pur". Boxen – sowohl der 14-jährige steigern, Koordination schulen – Eine Schnupperstunde und der Teenager als auch die 50- jährige das sind alles Inhalte, die sehr Einstieg sind auch im laufenden Teilnehmerin erfreuen sich an gut ankommen. Es ist ein idealer Kurs möglich. der Steigerung ihrer Fitness und Ausgleich zum stressigen Alltag Infos: erlernen so nebenbei die "Kunst – ganz nach dem Motto: Keine fight-academy.tsv-schmiden.de







Mit dem FLEXX Beweglichkeitszirkel wird der Rücken fit gemacht.

Mehr Fläche – mehr Angebote

Das activity wird im Frühjahr erweitert – Rund 400 Quadratmeter mehr Platz – Freier Ausblick beim Training

Angebot.

Im Frühjahr nächsten Jahres wird Was passiert mit dem Raum im In- FLEXX Beweglichkeitszirkel auf der Terrasse im activity 1 von neren, der nun frei wird? überbauen. Und gewinnen somit werden. eine zusätzliche Fläche von knapp Mit folgenden neuen Angeboten: 400 Quadratmetern.

Der bisherige "Fellbacher Bank zwei wächst von bisher knapp 65 auf Sprung-Plate/Plyo-Box, Trampolin ning. nen reinen Cycling-Raum mehr ge- Endlos-Seiltrainer, TRX-Rip Trainer, ning an unseren neuen fle-xx Gerä- eingegangen werden.

Big und erweitert damit auch das besseren Belüftung (Frischluftzu- für jedes Alter geeignet. fuhr) und dem Tageslicht.

Functional Trainings Zone

Stillstand ist Rückschritt" – aus dem Kurs in einem großzügigen La-Battlerope, Kettlebells, ... Eine können Sie: führend in den Trainingsprozess mit diesem Grund freue ich mich im gerraum verstaut werden. Der sinnvolle Trainingsergänzung für •die Beweglichkeit, Leistung und einzubauen, stellen wir mit An-Jahr meines zehnjährigen Berufsju- Raum steht somit auch für andere alldiejenigen, die viel im Freihantel- Körperhaltung deutlich verbessern. schaffung der neuen Angebote/Bebiläums, tolle Neuigkeiten berich- Kurskonzepte wie etwa Schlingen- bereich trainieren oder keine Lust •Ihr Fasziengewebe aktivieren und wegungskonzepte auch unsere Beten zu können: Wir bauen an. Das training zur Verfügung. Die Vorteile auf Training an den Großgeräten dadurch belastungsfähiger ma- treuungssoftware um. Die Digitaliactivity vergrößert sich flächenmä- der neuen Kursräume liegen in der haben. Für jedes Trainingslevel und chen.

Ein Ziehen im Rücken, Verspannun- eGym-Kraftgeräte der Kinderbetreuung bis nach hin- Diese knapp 200 Quadratmeter soll gen im Nacken oder ein Stechen im Zeit sparen und gleichzeitig effektiv einer optimalen Mitgliederbetreuten zur Spielhalle die Dachfläche der Trainingsfläche zugeschlagen Knie: die Ursachen sind häufig eine trainieren? Das geht! Mit unseren ung. Sowohl Ihr Trainer als auch Sie te Faszien. In den Faszien, die alle Kraftgeräten. Diese stellen sich Trainingsfortschritt verfolgen, das Auf diesen 400 Quadratmeter ent- Die knapp 40 Quadratmeter (bishe- umhüllen, befinden sich unzählige nesslevel ein und sorgen für ein ef- und somit die Effizienz steigern. stehen zwei alte Kursräume neu. riger Cycling-Raum) werden mit Körpersensoren, die unter anderem fizientes, abwechslungsreiches und Mit der eGym Fitness App können Functional-Trainings-Statio- auch Schmerzimpulse aussenden. Raum" mit knapp 130 Quadratme- nen bestückt. Daran kann folgen- Faszien stabilisieren und formen Trainingssteuerung mit detaillierten ningspläne übers Smartphone abter wird auf 200 Quadratmeter ver- des trainiert werden: Klimmzugs- den Körper und brauchen, genau Analysen sowie regelmäßigen rufen. Die Auswertung zeigt, welgrößert und der Cycling-Raum tange, TRX-Bänder, Dip-Barren, wie Muskeln, regelmäßiges Trai- elektronischen Kraftmessungen, che Auswirkungen das Training auf

- •die verklebte Struktur lösen und branche nicht halt. neu aufbauen.

verkürzte Muskulatur und verkleb- neuen, vollelektronischen eGym persönlich können den aktuellen Knochen, Muskeln und Organe automatisch auf das aktuelle Fit- Training entsprechend anpassen sicheres Training. Durch die präzise Sie die vom Trainer erstellten Traikann der Trainingsfortschritt genau. Ihre Fitness und Gesundheit hat. 110 Quadratmeter. Wobei es kei- (für Crunches mit Medizinball), Durch gezieltes Muskellängen-Trai- verfolgt und gezielt auf Schwächen Vanessa Gerstenberger

ben wird, sondern die Räder nach Vertical-Bar, Monkey-Bar, Boxsack, ten und dem Stützpunkttrainer Um die neuen Angebote auch ziel- Infos: www.activity-fellbach.de

sierung macht auch vor der Fitness-

eGym Trainer-APP/Mitglieder-APP Die eGym Trainer-APP bietet ein vernetztes Trainingssystem mit



E-Gym-Zirkel im activity



Der Cycling-Raum wird künftig auch für andere Trainings genutzt.

Tipps & Termine

Am 3. Dezember ist die Kindersportschau angesagt

Beim TSV Schmiden ist auch im Herbst und Winter viel geboten.

- 22. Oktober Herbstwanderung der Skiabteilung zu den Achalm-Alpa-
- 9. November Herbsttreffen der TSV Senioren im Vereinsheim
- 11. November Skibasar Festhalle Schmiden
- 12. November Turnen Bezirksfinale Mannschaften Ellhofen
- 26. November Sportlerehrung
- 1. bis 3. Dezember Opening der Skiabteilung nach Ischgl
- 3. Dezember Kindersportschau Sporthalle 1 Schmiden 15 Uhr
- 21. Januar Ski-und Snowboardkur
- 27./28. Januar Ski-und Snowboardkurse
- 4 Februar Ski-und Snowboardkurse



Vielfältige Angebote der Skiabteilung locken auf die Bretter.

10. bis 17. Februar Ski Jugend- ßes Haus

3. März Stadtmeisterschaft Skifreizeit

24. Februar Apres-Ski-Party Gro- und Snowboard

Der Freundeskreis der TSV-Senioren lädt zum abteilungsübergreifenden TSV-Herbsttreffen am Donnerstag, 9. November, 19 Uhr, ins "Stadio" ein. Welche Pläne es beim TSV Schmiden gibt, und wie die sportliche Entwicklung sein soll, können die Teilnehmer erfahren. Auch die musikalische Untermalung wird nicht zu kurz kommen. "Zwischen Wüstensand und Hochkultur, das andere Ägypten" ist der Titel des Lichtbildervortrags, den der Architekt, Denkmalpfleger und ehemalige Hauptkonservator der Landeshauptstadt Wolfgang Mayer zeigt. Für die Planung wird um Rückmeldung an die TSV-Geschäftsstelle bis 3. November gebeten, bitte mit Angabe einer Telefonnummer. Die Plätze sind beschränkt. (Hans Rückle/ Archiv-Foto)



Große Resonanz fand der vom Seniorenbeirat des TSV Schmiden organisierte Ausflug nach Stuttgart-Hohenheim. Die TSV-ler wurden unterm Schlossbalkon von zwei Wissenschaftlerinnen der Uni empfangen und mit Details zu Geschichte und Pflanzen durch den farbenprächtig herbstlich leuchtenden Park geführt. Samen, Blüte, Laub, Rinde, Früchte sowie Alter und Höhe der Bäume wurden eindrucksvoll beschrieben. (red)







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

