

Ausgabe 3/2019

MUSKEL

KATER



BASKETBALLER
schreiben eine Erfolgsgeschichte

GESUNDHEITSSPORT
Rundum wieder fit

GEWALTPRÄVENTION
Kurse für Kids und Youngsters

BALLETT
Viele neue Angebote

JAZZTANZ
Seit 20 Jahren Kids begeistert

Die Zeitung des TSV Schmidn





Der Muskelkater ist nach dem Verlust von Rainer Rückle nicht zum launigen Schreiben aufgelegt – vielmehr zur Erinnerung an die vielen gemeinsamen Erlebnisse.

Foto: Sigerist

Liebe Leserinnen und Leser,

Editorial

Normalerweise wirft der Muskelkater an dieser Stelle einen fröhlichen, scherzhaften Blick auf das Geschehen im TSV Schmiden und den Rest der Sportwelt. Aber

ganz ehrlich: gerade ist der Muskelkater weder fröhlich, noch zum Scherzen aufgelegt.

Sein langjähriger Kumpel und Redakteurs-Partner Rainer Rückle, der

dieses Heft viele, viele Jahre lang verantwortet hat, ist vor einigen Tagen im Alter von 52 Jahren nach einer kurzen, schweren Krankheit gestorben. Deshalb ist jetzt nicht

die Zeit für ein paar launige Zeilen. Sondern zum Innehalten und Nachdenken. Um sich an Momente mit dir, Rainer, zu erinnern. Und um in Gedanken bei deiner Familie zu

sein. Genießen Sie das Leben, so wie Rainer das getan hat. Und erinnern Sie sich daran, wie kostbar es ist. Es grüßt Sie traurig, aber nicht minder herzlich, *Der Muskelkater*

Ein raketenhafter Aufstieg

Die Basketballer des TSV Schmiden schreiben eine Erfolgsgeschichte

Erst lautes Dröhnen, ein Anpfiff und schließlich das Quietschen unzähliger Fußsohlen auf dem Linoleumboden der Sporthalle am Schmidener Weg.

Zwar erinnern mich diese Geräusche zunächst an die Praktiken so manch eines Lehrers, der versucht mit einem Stück Kreide an der Tafel die Aufmerksamkeit seiner Schüler zurück zu gewinnen, doch blende ich die Geräuschkulisse innerhalb kürzester Zeit wieder aus, da mich die Spannung des Spiels voll und ganz in ihren Bann gezogen hat.

In der jüngsten Vergangenheit machte die erste Herrenmannschaft der Schmiden Rockets ihrem Namen alle Ehre und legte einen raketenhaften Aufstieg hin, der seines gleichen sucht. Diese Erfolgsgeschichte gilt es nun in der Bezirksliga fortzuschreiben. Zum Auftakt bekommen die Basketballer Besuch aus Obertürkheim. Für mich ein ganz besonderes Event, da ich zum ersten Mal einem Match der Schmidener Jungs beiwohnen darf – und wie soll ich sagen – das Basketballfieber hat mich gepackt! Nach einem fulminanten Start der Rockets, legen die Gegner aus



Hans Götze fängt mit seiner Kamera spannende Szenen ein.

Obertürkheim im zweiten und dritten Viertel nach, sodass nach kurzer Zeit wieder Gleichstand herrscht. In einem packenden letzten Viertel trumpft unsere Herrenmannschaft jedoch nochmals auf und machte den Auftakt in der Bezirksliga zu einem vollen Erfolg! Ziel für diese Saison sei es, so Abteilungsleiter Antonio Longo, sich einen Platz in der oberen Tabellen-

hälfte der Bezirksliga zu sichern. Ein weiterer Aufstieg in die Landesliga steht zwar momentan noch in den Sternen, aber ist nicht gänzlich auszuschließen.

Als ich auf das Erfolgsrezept der Truppe zu sprechen komme, betont Longo, dass es die einmalige Chemie und Geschlossenheit zwischen den Spielern ist, was diese Mannschaft so besonders macht. In der Vergangenheit haben sich die Rockets mit dieser Strategie bereits eine beachtliche Fanbase aufgebaut. Mit jeder Menge Elan und Leidenschaft werden die Basketballtalente vom Spielfeldrand aus angefeuert!

Ein ganz besonderer Fan ist Hans Götze. Häufig sieht man den Vater zweier Mannschaftsmitglieder bei Spielen mit seiner Kamera von einem Spielfeldrand zum anderen hasten, stets damit beschäftigt, den perfekten Moment einzufangen. Als Betreiber der Webseite rockets.zone versorgt er Fans regelmäßig mit neuem Bild- und Videomaterial. Darüber hinaus finden sich auf der modern designten Sei-

te auch jede Menge interessante Berichte und aktuelle Statistiken über die Basketballabteilung des TSV Schmiden. Diese Saison feiert außerdem auch die zweite Herrenmannschaft des TSV Schmiden ihre Premiere. Geformt aus Spielern der eigenen Jugend legte die Zweite bei ihrem Debut in der Kreisliga B

mit einem Ein-Punkt-Sieg einen Auftakt nach Maß hin. Seit Anfang Mai hat sich auch im Bereich der Nachwuchsförderung einiges getan. Weil es im TSV bisher für Kinder in Sachen Basketball noch keine richtige Anlaufstelle gab, war es Antonio Longo eine Herzensangelegenheit, dies zu ändern.

Somit hat sich der TSV Schmiden kurzerhand mit dem TVOe zusammengetan, um in die Jugendarbeit einzusteigen. Das Training, das derzeit regelmäßig mittwochs zwischen 17 und 18 Uhr stattfindet, soll den Kids einen spielerischen Einstieg ermöglichen, wobei der Spaß am Umgang mit der orangenen Kugel erst mal im Vordergrund steht. In nicht allzu ferner Zukunft sollen willige Kinder jedoch auch die Chance haben, sich in der Basketballliga auszuprobieren! Das Training findet in der Sporthalle 2 im Albert-Eise-Weg in Oeffingen statt. *Dominik Krauß*

Info: www.basketball.tsv-schmiden.de und www.rockets.zone



Bei den Basketballern des TSV läuft es rund.

Foto: Hans Götze

Impressum

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe Oktober 2019
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Telefon 0711/ 95 19 39 – 0
E-Mail: info@tsv-schmiden.de
Verantwortlich: Rolf Budelmann, TSV-Geschäftsführer.
Redaktionelle Betreuung:

Dominik Krauß

Mitarbeit: Bastian Csintalan, Jörg Bürkle, Vanessa Gerstenberger, Felix Hug, Christine Knödler, Tobias Köhler, Ulrich Lenk, Antonio Longo, Jürgen Mayer, Andreas Perazzo, Marc Sanwald, Markus Schempp, Gloria Schröter, Claudia Schurr, Roland Schweizer, Valentino Scicchitano, Robin Vogt und Jürgen Wolf.
Produktion: Eva Schäfer
Fotos: Dominik Krauß, Hans Götze
Anzeigen: Oliver Nothelfer
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000



Aufbruchstimmung

Relaunch des Einklang – Yoga und mehr

Nach eineinhalb schönen Jahren im Sportforum des TSV macht sich Aufbruchstimmung im Einklang – Yoga und mehr breit. Probleme mit der Lautstärke haben uns die Zeit in den letzten Monaten schwer gemacht. Diese Zeit gehört ab Ende November der Vergangenheit an. Der Umzug in unseren neuen Yogaraum in den Räumlichkeiten des activity steht kurz bevor. Neben einem noch atmosphärischeren Raum ergänzen wir unsere Yogakurse um ein weiteres Angebot. Ab unserem Umzug haben Einklang-Mitglieder zusätzlich die

Möglichkeit, ohne Aufpreis die Sauna-Landschaft des activity mitzunutzen. Unseren Umzug wollen wir gebührend mit euch feiern am **23. November, ab 11 Uhr im neuen Einklang Bühlstraße 140 in Fellbach**. Es wird ein buntes Rahmenprogramm geben mit verschiedenen Yoga-Richtungen zum Ausprobieren, anschließender Sauna und Tee-Trinken. Interessenten, die nach dem Schnuppertag weiter an unseren vielfältigen Kursen teilnehmen möchten, erhalten ein Goodie: beim Abschluss einer Mitglied-

schaft gehen die ersten drei Monate auf uns. Unentschlossene können sich das Goodie bis zum 31. Dezember sichern. Wer es am 23. November nicht schafft, aber Infos aus erster Hand haben möchte, für den stehen wir am 7./8. Dezember auf der Aktiv+ Messe in der Schwabenlandhalle parat. Auch dort kann man sich das Goodie sichern. Die stressige Vorweihnachtszeit steht bevor. entspannt euch, findet euren Einklang. In diesem Sinne...
Robin Vogt, Ansprechpartner Einklang

Rundum wieder fit

Gesundheitssport im TSV Schmidener

Ob nach einer Verletzung, einem Bandscheibenvorfall, Überlastungserscheinungen, Alltagsbeschwerden oder auch vorbeugend – der TSV Schmidener bietet

gen und sich grundsätzlich fit halten? Hier haben wir im activity die größte Kursauswahl der Region. Im Innenteil finden Sie unser Kursangebot. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren Sie ein Probetraining und Anamnesegespräch. Reversus: Robin Vogt: reversus@tsv-schmidener.de

Profitieren Sie im Reversus von der Weihnachtsaktion. Wer im Dezember einen Vertrag im Reversus abschließt, dem werden die ersten drei Monate geschenkt. Info: Activity/Rehasport: Sandra Scholz: s.scholz@activity-fellbach.de Activity/Kurse: h.schader@activity-fellbach.de

Gesundheitsseite

tet ein sehr breites Spektrum aus Kursen und Trainingsangeboten und -Konzepten für diese Fälle:
1. Sie haben eine Verordnung für einen Rehakurs? Setzen Sie sich mit dem activity in Verbindung. Wir haben den passenden Kurs für Sie.
2. Sie haben nach einer Verletzung die Physiotherapie abgeschlossen oder wollen ergänzend dazu trainieren? Auch hierfür haben die Mitarbeiter des activity und Reversus die passenden Angebote.
3. Sie schlagen sich mit Alltagsbeschwerden herum oder haben durch Ihre Arbeit Beschwerden? Das Reversus bietet Ihnen individualisierte Pläne für den passenden Ausgleichssport in gruppensportlichem Umfeld an.
4. Sie möchten dem Alter vorbeu-

Moment mal!

Rehasportkurse, Physiotherapie, manuelle Therapie, Präventionskurse, Rückenschule, Rückentraining... Man weiß nicht, wo anfangen. Am Besten da, wo es mich nichts kostet und die Krankenkasse es übernimmt. Zertifizierungswahnsinn bei den Anbietern. Sechs bis zwölf Termine à 20 Minuten Phyiso, ein Mal pro Woche Rehakurs, zehn Termine Rückenschule. Ein Anfang! Ein guter Anfang! Aber dennoch nur ein Anfang. Wer glaubt, Gewohnheiten mit zehn Terminen ändern zu können, oder Bewegungseinschränkungen würden nachhaltig verschwinden, der glaubt auch, dass man mit

einer 30-Tage-Diät für immer das Gewicht halten kann. Diese Angebote sollen einen niederschweligen Einstieg bieten, um den Menschen zu zeigen, dass Bewegung hilft und gezielte Therapie ihre Probleme lindern bis aufheben kann. Allerdings ist jeder Mensch selbst verantwortlich für seine Gesundheit. Und dazu gehören auch Bewegungs- und Therapieangebote außerhalb der Kassenleistung. Wer nachhaltig seine Lebensqualität verbessern und Schmerzen lindern oder vorbeugen möchte – der kommt um ein wöchentliches, langfristiges und individuelles Training nicht herum. Diplomsportwissenschaftler Felix Hug (Schwerpunkt Gesundheits-, Breiten- und Seniorensport)

einklang

yoga und 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-Schmidener · Fon 0711.514020

REWE Aupperle

Total regional



- Unsere Stärken
- lokale Produkte
- Tierwohl
- Frische
- Tradition
- Lebensmittel
- Herzlichkeit
- Nachhaltigkeit
- unsere Region
- Qualität
- Lokalität
- Werte Vielfalt



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

_DIE SWF LADEBOX FÜR E-FAHRZEUGE

Sicher. Schnell. Sauber.



Sind Sie Besitzer oder denken über die Anschaffung eines E-Fahrzeuges nach? Mit einer SWF-Ladebox können Sie zukünftig Ihr Fahrzeug bequem, sicher und schnell am eigenen Stellplatz betanken.

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





Engagierter Einsatz im Hochseilgarten 2008



Zehn Jahre Muskelkater: Die Jubiläumsausgabe 2007, redaktionell betreut von Rainer Rückle und Marion Steinle.



Die grandiose Bergwelt war sein Element – hier beim Treffen der Skiclubs aus den Partnerstädten Fellbach und Tain-Tournon 2018.

Nachruf

Der TSV Schmiden trauert um Rainer Rückle

Der TSV Schmiden, insbesondere unsere Skiabteilung trauert um ihren langjährigen Skischulleiter und Sportwart Rainer Rückle, der nach schwerer Krankheit am 6. September verstarb. Wir alle wussten zwar über die Schwere der Krankheit von Rainer Bescheid, trotzdem hat uns die Nachricht des Todes von Rainer tief getroffen und mit großer Trauer erfüllt.

In stillen Momenten stellt man sich schon die Fragen:

- Warum gerade Rainer? Ein so positiver und angenehmer Mensch
- Warum so früh und warum gerade jetzt?

Rainer Rückle war sein ganzes Leben eng mit der Skiabteilung verbunden. Schon die Eltern, Hans und Marianne, waren Mitglieder der Skiabteilung und so war es dann selbstverständlich, dass Rainer als kleiner Junge in der Kinderskischule des TSV das Skifahren erlernte und verfeinerte. Später als Jugendlicher war er Mitglied der Renngruppe und im Alter von 16 Jahren hat er bereits seine Ausbildung zum Skilehrer gemacht. 1993 – mit 26 Jahren – wurde er Skischulausbilder und später sogar Mitglied im Landeslehrteam.

Seit 1996 bis heute, über 23 Jahre, war Rainer Sportwart in der Skiabteilung und hier für die Organisation der Stadtmeisterschaften, der Fortbildungen, der Skikurse und der Partnerschaftstreffen mit Ski Alpin Tain-Tournon verantwortlich. Als Sportwart war er ein innovativer und unermüdlicher Gestalter für die Skiabteilung. „Nebenher“ hat sich Rainer als Skischulausbilder immer um den Skilehrernachwuchs gekümmert. Er war

souverän als Ausbilder und hat mit seiner pädagogisch wertvollen Art den Skilehrernachwuchs enorm unterstützt.

Rainer liebte den Schneesport, alles was zwei Bretter hatte, war sein Ding. Ob Alpinski, Tourenski, Langlaufski, Telemarkski oder Schneeschuhe – auf allem fühlte er sich wohl. Nur Snowboard, das war überhaupt nichts für ihn.

Neben seinen vielen Tätigkeiten in der Skiabteilung war Rainer auch in den Abteilungen Turnen, Schwimmen, Tennis, Leichtathletik, Volleyball und vor allem Sportklettern aktiv. Aber auch für den Gesamtverein war er in verantwortlichen Positionen tätig, so war er von 1999 bis 2006 stellvertretender Vorsitzender des Gesamtvereins. In diese Zeit fiel die Organisation des hundertjährigen Jubiläums des TSV Schmiden.

Für unsere Vereinszeitschrift „Muskelkater“ war Rainer ebenfalls tätig. Seit Beginn der ersten Auflage im Jahre 1997 bis heute, über 22 Jahre, war er als Redaktionsleiter für Inhalt und Gestaltung unserer Vereinszeitschrift verantwortlich.

Von 2000 bis 2006 war Rainer als hauptamtlicher Mitarbeiter im TSV angestellt. Zunächst war er bis 2004 verantwortlicher Leiter des Activitys. Die Umstände während der Gründungsphase waren schwierig, aber wir hatten auch dank Rainer schnell Erfolg, sodass wir bei seinem Ausscheiden im Jahre 2004 bereits über 1500 Mit-

glieder im Activity hatten. Bis 2006 war Rainer stellvertretender Geschäftsführer im TSV Schmiden und in dieser Funktion für die Geschäftsstelle verantwortlich.

Mit Eröffnung des Hochseilgartens im Mai 2006 nutzte Rainer die Chance zur Selbstständigkeit. Rainer betreute den Hochseilgarten und Betrieb die Anlage in Eigenregie. Es war „sein“ Hochseilgarten und er organisierte viele Veranstaltungen wie Firmenevents und Geburtstage mit großem Engagement und viel Herzblut.

Rainers Stärke war der Umgang mit Menschen, dies machte seine Arbeit für den TSV auch so wertvoll und deshalb war er in seiner Tätigkeit für den TSV und die Skiabteilung auch so erfolgreich. Für seine Verdienste im TSV erhielt Rainer 2003 den Ehrenteller und 2006 den großen Ehrenteller des TSV Schmiden.

Lieber Rainer, Deine Arbeit im TSV wird Spuren hinterlassen, Spuren wie Skispuren im Tiefschnee, die bei entsprechender Wetterlage lange zu erkennen sind. So ist es auch mit Deinem Engagement und Deiner Arbeit im TSV und der Skiabteilung – auch dies wird noch lange nachwirken und viele werden noch davon profitieren.

Lieber Rainer, wir werden Dich alle sehr vermissen.

Jörg Bürkle, 1. Vorsitzender
Ulrich Lenk, Präsident
TSV Schmiden



Bei den Ski Stadtmeisterschaften 2011



Beim Fellbacher Herbst-Umzug 2015

Wie gelingt der Schutz gegen Mobbing?

Kurse zur Gewaltprävention für Kinder und Jugendliche

Provokation, aggressives Verhalten und Mobbing sind leider immer wieder ein Thema, mit dem sich Kinder und Jugendliche auseinandersetzen müssen. Durch selbstsicheres Auftreten können gerade bei Kindern und Jugendlichen solche Situationen schon im Vorfeld entschärft werden.

Im April vergangenen Jahres haben wir begonnen, Kindern und Jugendlichen Wissen zu vermitteln,

wie man im Alltag und in der Schule brenzlige Situationen vermeiden kann. Unser Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen Selbstbewusstsein, Disziplin und Sozialkompetenz beizubringen.

In unserem Kurs lernen die Kinder, spielerisch ihre eigenen Grenzen fest zu legen, diese zu behaupten und falls nötig zu verteidigen.

Unser Konzept ist dem Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen angepasst.

Um den Unterricht bestmöglich auf die Altersgruppen anzupassen, haben wir zwei Kursstufen:

- Kids von sechs bis elf Jahren
 - Youngsters von 12 bis 16 Jahren
- Unsere Trainingsinhalte sind:
- Gewaltprävention
 - Erkennen gefährlicher Situationen
 - Vorbeugendes Verhalten
 - Selbstbehauptung
 - Entwickeln der eigenen Stärke (Selbstbewusstsein)
 - Einsatz von Körpersprache, Stimme und Mimik
 - Üben richtiger Verhaltensmuster
 - Selbstverteidigung
 - Effektive Verteidigungstechniken
 - Schlag-Tritt- und Hebeltechniken



Auch praktisch wird die Abwehr trainiert. Foto: privat

Info: Telefon: 01 73 / 32 68 319,
E-Mail: valentino.scicchitano@gmail.com.

Valentino Scicchitano

Zur Person

Der Trainer:
Valentino Scicchitano

• geprüfter Gewaltpräventionstrainer D (Bundesverband für Gewaltprävention), zertifizierter Trainer für Ving Tsun Kung Fu (WSL) und Instructor YCF Krav Maga

UND MÖBEL
KÜCHEN
Fachhandel
des
Handwerks

KochKunst&Event

Eventräume bis 40 / bis 100
Personen mit Dachterrasse
für Incentives · Schulungen
Präsentationen · Kochkurse
Ausstellungen · Familienfeste
Mietküche · Veranstaltungen

Claus und Nicolas Holder

Claus Holder GmbH & Co. KG
70736 Fellbach Stuttgarter Straße 68
Tel. 0711 - 5 85 25 95
www.kuechen-u-moebel.de



Ihr kompetenter Partner in allen
Fragen rund um die Küche und den
individuellen Innenausbau.

ARTE LEIGHT DEKTON GAGGENAU BORA Miele SIEMENS



ZahnCentrum
Centrum30 MVZ GmbH
Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,
wir freuen uns, Ihnen ab sofort
unseren Intraoralscanner vorzustellen.

Vorteile:

- höchste Präzision
- maximaler Patientenkomfort
(gerade bei PatientInnen mit starkem Würgereiz)
- schmerzlos
- kaum noch Abdruckmasse



Wir bieten:

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

Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33
www.ZahnCentrum.de

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr
termin@zahnarzt-drvintzileos.de
www.ZahnCentrum.de



Auf der Bühne des TSV beim großen Stadtteilfest Schmidener Sommer.



Großer Bühnenauftritt

Neue Angebote der Ballettschule des TSV Schmiden

Es gibt Neues in der Ballettschule: Mit Nadine Bechert konnte eine kompetente Ballettlehrerin für die kleinen Tänzerinnen gewonnen werden. Nadine Bechert ist ausgebildete Tanzpädagogin für klassischen Tanz, Kindertanz und Ballett Vorschule. Ihr ist es eine große Freude, Kinder zu unterrichten. Wichtig ist ihr, eine gute Basis zu schaffen für die tänzerische Entwicklung der Kinder und die Freude an der Bewegung zu fördern. Für die Kinder ab sechs Jahren gibt sie einen sehr fundierten Unterricht. Am Donnerstag, 12. September, 14.45 Uhr, hat dieser Unterricht begonnen und die Kinder sind mit viel Freude dabei. Seit 10. Oktober bieten wir auch Modern Dance an. Kimberley Tysiak unterrichtet mit Dynamik und Spaß

die Gruppe ab 14 Jahren bis zu den Erwachsenen. Kimberley Tysiak ist staatlich geprüfte Tanzpädagogin für verschiedene Tanzstile. Sie erhielt ihre Ausbildung an der Stage School Hamburg und der Tanzakademie Minkov. Während der Ausbildung unterrichtete sie schon mehrere Tanz- und Fitnesskurse. In der Ballettschule des TSV Schmiden leitet sie Modern Dance mittwochs um 19.15 Uhr an. Schon im Mai 2019 startete mit Armanda Anadolac die Hip-Hop-Gruppe. Nach nur drei Monaten hat Armanda Anadolac mit den Teilnehmenden eine Choreografie erarbeitet, die sie beim Schmidener Sommer zeigen konnten. Die Gruppe hat viel Applaus bekommen. Natürlich hat auch das Ballett wieder den Schmidener Sommer berei-

chert. Diesmal stand fast die ganze Ballettschule auf der Bühne – von den ganz Kleinen bis zur Erwachsenengruppe. Wieder in wunderschönen selbst gemachten Kostümen für den Walzer „Rosen aus dem Süden“ – das war ein traumhaft schönes Bild. Mit dieser Choreografie gingen die Mädchen am 20. Oktober dann zum Wettbewerb „Dance Experience“ des Schwäbischen Turnerbundes. Und die Stadt hat uns wieder eingeladen, um das Programm der Senioren-Weihnachtsfeier in der Schwabenlandhalle zu bereichern. Zudem steigt ein Herbst-Tanzworkshop von 28. bis 30. Oktober im Sportforum mit hochkarätigen Dozenten für Ballett und Hip Hop. Gloria Schröter

Info: www.ballett.tsv-schmiden.de



Die ausgebildete Tanzpädagogin Nadine Bechert ist neu im Team der Ballettschule.

Infos

Unterricht der Ballettschule

Dienstag: 16.45 Uhr Ballett für Kinder Anfänger, 18 Uhr Ballett für Erwachsene Anfänger
19.15 Uhr Ballett für Erwachsene Fortgeschrittene

Mittwoch: 19.15 Uhr Modern Dance
Donnerstag: 14.45 Uhr Pre Ballett, 16.30 Uhr Hip Hop
Freitag: 16.15 Uhr Ballett für Kinder Anfänger I, 17.30 Uhr Ballett für Kinder Fortgeschrittene, 18.45 Uhr Ballett für Erwachsene Meisterklasse

Die beiden neuen Kursräume gehen Ende November an den Start

Das sind richtig gute Aussichten: Endlich! Ab Montag, 25. November, beginnt der Kursbetrieb in den beiden neuen Kursräumen des activity. Bereits vor fünf Jahren entstand im Team die Idee, auf dem Flachdach eine neue Nutzungsfläche zu generieren. Da die Trainingsfläche für die vielen neuen Angebote, eGym-Zirkel, e-fleXX und Functional Training zu klein wurde. Und für uns im Führungsteam feststand, dass wir unser Kursangebot nicht verringern wollen. Im Gegenteil: unser vielfältiges Kursprogramm ist einzigartig in der Region und ist eine große Stärke von uns. Deshalb freuen wir uns sehr, dieses mit den beiden neuen Kursräumen weiter ausbauen zu können. Zum Beispiel mit dem Kursangebot „Gesund bewegen“ – einem zugeschnitten Bewegungsangebot, speziell für Übergewichtige.



Die Enttäuschung der Mitarbeiter war groß, als man in der Bauplanung auf statische Probleme stieß, für deren Lösung man fast zwei Jahre gebraucht hat. Die Freude war umso größer, als im Frühjahr 2019 endlich mit den ersten Bauarbeiten begonnen wurden. Die letzten Arbeitsschritte sind nun bis zur Eröffnung: Fertigstellung der Heizungs- und Lüftungsanlage, Verlegung der Bodenbeläge und restliche Malerarbeiten.

Gute Aussichten

Es geht in den Endspurt bei den Bauarbeiten im activity.



Die offizielle Einweihung mit geladenen Gästen aus Sport und Politik ist für Sonntag, 24. November, am Vormittag geplant. Mit unseren Mitgliedern weihen wir die neuen Kursräume mit einem Kurs-Special ein. Wie sonst! Im kleineren der beiden Räume, im „Küchen & Möbel Nicolas-Holder-Raum“, findet von 14 bis 16 Uhr Cycling Nonstop mit Kathrin, Edgar und Axel statt. Dieser Kurs ist tagesanmeldepflichtig. Man kann

sich online oder telefonisch am selben Tag von 9 bis 13 Uhr sein Cycling-Rad reservieren. Wir leihen uns zu diesem Anlass zwölf zusätzliche Räder aus. Parallel erwartet die Teilnehmer im „Rewe-Raum“ ebenfalls von 14 bis 16 Uhr ein Querschnitt durch das Kursprogramm: Easy Step (Heike), Tabata (Jutta), Strong by Zumba (Julia), Zumba Toning (Kristina), BMC = Balance, Mobility + Core (Rike) und Twer-

Xout (Rike), ohne Anmeldung. Die Teilnahme an beiden Kurs-Specials ist kostenlos. Zudem darf jedes Mitglied anlässlich der Einweihung kostenlos einen Freund mitbringen. Wir freuen uns gemeinsam mit unseren Mitgliedern und können die Einweihung kaum erwarten. Denn man sieht bereits jetzt schon, dass sich die Investitionen von rund 1,4 Millionen Euro gelohnt haben. Felix Hug

Info: www.activity-fellbach.de

KURSE IN SCHMIDENER SPORTSTÄTTEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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
	9.00 – 10.00 Uhr: Wake up Dance and Gym Moves-MorningDance, ab ca. 40 Jahre	09.30 – 10.30 Uhr: Fit trotz Gewicht für Frauen	09.40 – 10.40 Uhr: Senioren Rückenfitness	9.30 – 10.30 Uhr: Mach mit – bleib fit: Gemäßigt	9.50 – 10.35 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger
		10.00 – 11.00 Uhr: Fitnessgymnastik an Kraftgeräten			10.40 – 11.25 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Aufbau
19.00 – 20.00 Uhr: Aerobic-Kickboxing-Workout				15.30 – 16.15 Uhr: Wassergewöhnung	11.30 – 12.15 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Aufbau
19.00 – 20.00 Uhr: Jazz Fever Dance, ab ca. 18 Jahre		15.00 – 16.00 Uhr: Die fünf Esslinger	16.45 – 17.30 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Anfänger	16.15 – 17.15 Uhr: Schwimmkurs Krokodil	
19.45 – 20.30 Uhr: Aqua-Power			17.30 – 18.15 Uhr: Kinder-Schwimmkurs Aufbau	16.45 – 17.30 Uhr: Feel the Dance Fever, Mini Dance 1, 5–8 J.	
20.00 – 21.00 Uhr: Fitnessgymnastik ab 50 Jahre			18.30 – 19.30 Uhr: BBP (Kräftigung)	17.30 – 18.15 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 1, 8–10 J.	
20.00 – 21.00 Uhr: FitMix		19.00 – 19.45 Uhr: Fit im Wasser	19.00 – 19.55 Uhr: Dancespiration	18.15 – 19.00 Uhr: Feel the Dance Fever, Midi Dancer 2, 10–12 J.	
20.00 – 21.00 Uhr: 100 %-Dance-Feeling Dance Moves, ab 35 J.	20.00 – 21.00 Uhr: Mixed Impact Step	20.30 – 22.30 Uhr: Ballspielgruppe für Jedermann	19.30 – 20.50 Uhr: Fitness kompakt	19.00 – 19.45 Uhr: Feel the Dance Fever, Jazz Teens, 13–17 J.	
20.30 – 21.15 Uhr: Aqua Fitness			19.45 – 21.30 Uhr: Jazz Dance Company (Fortg.)	19.30 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer	
			20.15 – 22.00 Uhr: Gymnastik + Spiele für Männer		

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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Die „Fünf Esslinger“ (Start 27.11.)

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: Bewegungsraum
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 28.11.)

Kursleitung: Tanja Gallinat
Ort: Schulturnhalle

Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €, (4) 256,00 €

Fit Mix (Start 25.11.)

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

Senioren-Rückenfitness (Start 28.11.)

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: Bernd Weingarten
Ort: Spiegelsaal
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)

100% Dance Feeling Jazz Fever (Start 23.09.)

Dieser Kurs richtet sich an junge Erwachsene ab ca. 18 Jahren, Neueinsteiger und Wiederereinsteiger. 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 Schmiden
Kosten: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

100 %-Dance-Feeling Dance Moves (Start 16.09.)

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 gymnspezifisches Stretching! Mitmachen und sich wohl fühlen!

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 14 Übungseinheiten = (2) 72,00 €, (3) 100,00 €

Wake up Dance and Gym Moves-Morning (Start 24.09.)

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) 31,00 €, (3) 43,00 €

JazzDance Fortgeschrittene/ JazzDanceCompany (Start jederzeit)

Für Fortgeschrittene Frauen ab ca. 35 Jahren mit Erfahrung im JazzDance! Warm up's, JazzDance-Technischulung, intensives Fasziens- und Stretchingprogramm, Across the Floor mit Schritten, Sprüngen, Drehungen, Battements etc., Konditionstraining durch das Einstudieren und intensive Üben fetziger JazzDance-Choreographien aus den Bereichen ClassicalJazz, LatinJazz, StreetJazz, Musical- und ShowDance! JazzDance in all seiner Vielfalt erleben und genießen! JazzDance hält fit, beweglich und jung! Tanz ist ein Lebensgefühl! Tanzen wirkt wie Medizin für Körper und Seele! Teilnahme an Vorführungen möglich.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 12 Übungseinheiten á 90 Min. für Nichtmitglieder 125,00 €, für TSV Mitglieder 88,00 €
JazzDanceAbteilungsmittglieder: 0,00 €

Dancespiration – Dance, Balance and Relax (Start 26.03.2020)

Motto: Tanz dich fit und dem Stress davon! Tanzen macht Spaß! Frauen ab ca. 40 Jahren, keine Tanzerfahrung notwendig, nur Freude an tänzerischen Bewegungen und Übungen. Sich von der mitreißenden Musik motivieren lassen und Spaß haben bei viel-

fältigen, tänzerischen Bewegungen, sowie kleinen Stretchingeinheiten für die Elastizität der Faszien. Zusätzlich kleine einfache Dance-Kombinationen zum Mittanzen für jedermann. Tanzen ist vielseitig und trainiert den gesamten Körper und den Geist! Tanzen fördert die Gesundheit! Ideales Training zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Körperspannung! Die immer wiederkehrenden Balance-Übungen fördern und trainieren den Gleichgewichtssinn. Die Relax-Übungen am Ende der Stunde (evtl. dünne Matte mitbringen!) laden zum aktiven Entspannen und Abschalten ein.

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 6 Übungseinheiten = (2) 31,00 €, (3) 43,00 €

Mini Dance (ca. 5–8 Jahre) (Start 20.09.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 15 Übungseinheiten = (2) 66,00 €, (3) 87,00 €

Midi Dance 1+2 (ca. 8–12 Jahre) (Start 20.09.)

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 Schmiden
Kosten: 15 Übungseinheiten = (2) 66,00 €, (3) 87,00 €

JazzTeens (ca. 13–18 Jahre) (Start 20.09.)

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

Kursleitung: Silvia Bürkle-Kuhn
Ort: Fröbelsporthalle Schmiden
Kosten: 15 Übungseinheiten = (2) 66,00 €, (3) 87,00 €

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
8-Einheiten@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., 23.10.2019
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.

KURSE IM SPORTFORUM, WILHELM-STÄHLE-STRASSE 13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	06.30 – 07.30 Uhr: WOD			06.30 – 07.30 Uhr: WOD		
	10.30 – 12.00 Uhr: Erwachsene	10.00 – 11.00 Uhr: WOD mit Kinderbetreuung	10.30 – 12.00 Uhr: Erwachsene	10.00 – 11.00 Uhr: Fitnessboxen für Alle	09.00 – 10.00 Uhr: Krav Maga Technik	10.30 – 11.30 Uhr: Fitnessboxen für Alle
16.00 – 17.00 Uhr: Kinder (2,5-4 J.)				15.30 – 16.30 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 2–6 Jahre		
17.00 – 18.00 Uhr: Kinder (6-13 J.)				16.15 – 17.15 Uhr: Ballett Kinder Anfänger I		
17.00 – 18.00 Uhr: Gesellschaftstanzkreis Anfänger				16.00 – 16.45 Uhr: Ballroom + Latin Kids I, 3–6 Jahre		
17.30 – 19.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKI (für Einsteiger)	16.00 – 17.00 Uhr: Kinder (2-6 J.)	18.00 – 19.00 Uhr: Kinder (6-13 J.)		16.30 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 6–8 Jahre		
	16.45 – 17.45 Uhr: Ballett Kinder Anfänger I	18.00 – 19.15 Uhr: Hatha Yoga		17.00 – 18.00 Uhr: Kinder (4-6 J.)		
18.00 – 19.00 Uhr: Basics	17.15 – 18.15 Uhr: Mobility	18.30 – 19.30 Uhr: Kettleball		17.00 – 18.00 Uhr: Ballroom + Latin Kids II, 7–9 Jahre		
18.00 – 19.00 Uhr: Gymnastics	18.00 – 19.00 Uhr: Ballett Kinder Anfänger I	18.30 – 19.30 Uhr: Mobility	14.45 – 15.45 Uhr: Pre Ballett ab 6 J.	17.30 – 18.30 Uhr: Ballett Kinder Fortgeschritten		
18.00 – 19.00 Uhr: Frauen-Fitnessboxen	17.45 – 18.45 Uhr: Selbstverteidigung für Kids (6-11 J.)	18.30 – 19.30 Uhr: Turnier Standard D/C-Klasse	16.30 – 17.30 Uhr: Hip-Hop Kinder ab 8 J.	18.00 – 19.00 Uhr: WOD		
18.00 – 20.00 Uhr: Erwachsene		19.15 – 20.15 Uhr: Modern Dance ab 14 J.	17.00 – 18.00 Uhr: Mobility	18.00 – 19.00 Uhr: Krav Maga		
18.15 – 19.15 Uhr: WSG intensiv	18.00 – 19.00 Uhr: Ballett Erwachsene Anfänger	19.30 – 20.30 Uhr: WOD	17.00 – 18.00 Uhr: Selbstverteidigung für Kids (6-11 J.)	18.00 – 19.00 Uhr: Kinder (6-13 J.)		
19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKII	18.00 – 19.00 Uhr: Kinder (6-13 J.)	19.30 – 20.30 Uhr: Turnier Latein D/C-Klasse		18.00 – 19.15 Uhr: Ballroom + Latin Kids III, 10–14 Jahre		
19.00 – 20.00 Uhr: Mobility	19.00 – 20.00 Uhr: WOD	19.30 – 21.00 Uhr: Erwachsene	18.00 – 19.30 Uhr: Selbstverteidigung für Youngsters (12-16 J.)	18.00 – 19.30 Uhr: Kletterkurs		
19.15 – 20.15 Uhr: WSG + Stretch	19.30 – 20.30 Uhr: Kickboxen	20.00 – 21.00 Uhr: Turniergruppe Basic Technik	18.30 – 19.30 Uhr: Fitnessboxen für Alle	18.45 – 20.15 Uhr: Ballett Meisterklasse		19.00 – 20.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKX
19.15 – 20.30 Uhr: Olympisches Boxen	19.15 – 20.15 Uhr: Ballett Erwachsene Fortgeschrittene	20.30 – 21.30 Uhr: Turnier Latein B/A/S	19.15 – 20.15 Uhr: WOD	19.30 – 20.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVII (für Einsteiger)		
20.00 – 21.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKIII	20.00 – 21.00 Uhr: Basics	20.30 – 21.30 Uhr: Fitnessboxen für Fortgeschrittene	19.15 – 20.15 Uhr: Ehemalige Turniertänzer	19.15 – 21.15 Uhr: Erwachsene		
20.30 – 21.30 Uhr: Fitnessboxen für Alle	20.00 – 21.00 Uhr: Zumba für Erwachsene	21.00 – 22.00 Uhr: Turniergruppe B/A/S-Klasse	20.00 – 21.30 Uhr: Breitensportgruppe Standard/ Latein	20.30 – 21.30 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GK VII		
21.00 – 22.00 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein IV		21.30 – 22.30 Uhr: Turnier Standard B/A/S	20.30 – 21.30 Uhr: Neu für Einsteiger Gesellschaftstanzkreis IX	21.30 – 22.45 Uhr: Hobbygruppe Standard&Latein GKVI		

- Tanzsport
- Ballett
- Fight Academy
- Einklang
- Capoeira
- Crossfit
- Reversus
- Activity
- Kletterabteilung

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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Wirbelsäulengymnastik (Start 25.11.)

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: Vanessa Gerstenberger
Ort: Tanzsaal 3 Sportforum
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 48,00 €, (3) 64,00 €, (4) 192,00 €



BALLETTABTEILUNG (Anmeldung über die TSV-Geschäftsstelle oder über gloria.schroeter@t-online.de)

Ballett
Es kann zweimal geschnuppert werden.

Kursleitung: Gloria Schröter

CAPOEIRA Contramestre Ricki (Ulrike Tiemann-Arsenic) Tel.: 0172 6811747 capoeira@tsv-schmiden.de www.capoeira-fellbach.com

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Beschreibung: Capoeira ist ein Spiel, aufgebaut auf Angriff und Verteidigung. Das Capoeiraspiel ist sehr vielfältig, mal spielerisch - verspielt, mal ernst und kämpferisch, mal theatralisch und spannend. Die Musik ist ein tragendes Element und aus der Capoeira nicht wegzudenken. Sie leitet und untermalt das Spiel der zwei Capoeiristas. Die Capoeira lebt durch tänzerische, kämpferische und akrobatische Elemente. Bewegungen im Rhythmus, Tritte, Hebel und Würfe,



Rad, Handstand und Kopfstand stehen auf dem Trainingsprogramm. Das alles kombiniert zu einem atemberaubenden und spannenden Zusammenspiel. Das Training ist unterteilt nach Altersgruppen.

Kinder 2,5 bis 4 Jahre
Kinder ab 2,5 Jahre bis 4 Jahre können zum Eltern-Kind Capoeira kommen.

Kursleitung: Ulrike Tiemann-Arsenic
Kursort: Arena, Sportforum
Kosten: 10er-Karte: (2) 90,00 €, (3) 110,00 €

Kinder 5 bis 6 Jahre
Ab 5 Jahre bis 6 Jahre findet das Training

dann ohne Eltern statt, die Kinder werden spielerisch an die Capoeira herangeführt.

Kursleitung: Ulrike Tiemann-Arsenic
Kursort: Arena, Sportforum
Kosten: 10er-Karte: (2) 90,00 €, (3) 110,00 €

Kinder und Jugendliche 7 bis 14 Jahre
Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 14 Jahre lernen die Capoeira weiterhin spielerisch, aber werden auch an die Lernsystematik der Erwachsenen herangeführt.

Kursleitung: Ulrike Tiemann-Arsenic
Kursort: Arena, Sportforum
Kosten: 10er-Karte: (2) 90,00 €, (3) 110,00 €

Erwachsene
Im Erwachsenentraining werden alle Elemente der Capoeira gleichermaßen erlernt und geübt. Gleichzeitig wird der Körper auf die Capoeira vorbereitet wie zum Beispiel die Hand- und Fußgelenke, die Hüftbeweglichkeit und die Dehnung der Beine.

Kursleitung: Ulrike Tiemann-Arsenic
Kursort: Arena, Sportforum
Kosten: 10er-Karte: (2) 90,00 €, (3) 110,00 €



- Grundlagen Ausrüstung
- 10 Einheiten
- Richtiges Einbinden in das Kletterseil
- Selbstkontrolle und Partnercheck
- Seilkommandos
- Toprope sichern
- Kletterer kontrolliert ablassen
- Weiches und präzises Greifen
- Ausführung Standardbewegung

Kursleitung: Jan Seiler
Kursort: Sportforum, Kletterwand
Kosten: (2) 130,00, (3) 150,00 €

REVERSUS
 Herr Robin Vogt, Tel. 0711/951939-19
 reversus@tsv-schmiden.de
 www.reversus.tsv-schmiden.de

Mobilität
 Ziel des Trainings ist die Herstellung einer funktionellen Beweglichkeit anhand verschiedener Trainingsmethoden. Das gezielte Ansteuern und Umsetzen von verschiedenen Bewegungsmustern steht dabei im Vordergrund.

Kursleitung: Robin Vogt
Kursort: Sportforum, Reversus
Kosten: 10er-Karte (2) 70,00 €, (3) 90,00€

TANZSPORTABTEILUNG
 Gerhard Unger, 0172-7379055,
 www.tanzsport.tsv-schmiden.de

LAUFENDE ANGEBOTE

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

Kursnamen: Ballroom + Latin Kids
Kursleitung: Katharina Belz,
Kosten: 17,50 €/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, Zumba Fitness für Erwachsene, Discofox/Standard & Latein
Kursleitung: Dimitrios Joannou, Ina Maier, Gerhard Unger
Kosten: 22,50 €/Monat

**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
 Montag/Mittwoch 9 – 12 Uhr
 Donnerstag 16 – 19 Uhr
 Freitag 15 – 17 Uhr

Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Fitnessboxen
 Box dich in der Gruppe fit, mit Hilfe von Sandsäcken, Prätzen, Poolnudeln, und vielen mehr. Das Beste aus Fitness- und Boxtraining um dich körperlich und mental fit zu machen und Spaß am Training zu haben.

Kursleitung: Nico, Silvo und Jessi
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Kickboxen
 Schlag- und Trittkombinationen auf die Prätzen, Sandsäcke oder mit dem Partner. Freiwillig auch mit Sparrings- und Wettkampfelementen.

Kursleitung: Toby
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Krav Maga Workout
 Die beste Kombination aus Selbstverteidigung und Fitness! Verschiedene Selbstverteidigungs-Drills warten auf dich. (Fokus auf Fitness & Selbstverteidigung)

Kursleitung: Silvo
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Krav Maga
 Lerne dich selbst zu verteidigen und fühle dich mit dem effektivsten Verteidigungssystem im Alltag sicher. (Fokus auf Techniken)

Kursleitung: Bubi
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Freies Training
 Unter Betreuung von Trainern kannst du an den Geräten wie Sandsack, Doppelendball, Speedball, im Ring, an der Weichbodenmatte, ect... trainieren und dich auspowern.

Kursleitung: Nico, Silvo, Toby und Jessi
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

KLETTERRKURS
 Herr Felix Hug, Tel. 0711/951939-24
 f.hug@tsv-schmiden.de

Start: 11.10.19

CROSSFIT
 Herr Dominik Vogt, Tel. 0711/951939-16
 Info@crossfitschmiden.com
 www.crossfitschmiden.com

WOD (Workout of the day)
 Eine Stunde aufgeteilt in Warm-up -> Technik oder Kraftteil -> 10-20min Workout mit unterschiedlichen Inhalten aus Turnen/ Gewichtheben und Ausdauertraining. Immer Wechselnde Inhalte nach einem Trainingskonzept konzipiert.

Kursleitung: Janina, Robin, Sandra, Dominik
Kursort: Sportforum, CrossFit-Box
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

Special Gymnastics
 Spezielle Übungen aus dem Bereich Turnen, es wird zu 90% mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Inhalte sind Rumpfkraft, Handstände, Übungen an den Ringen und allgemeine Technik des Bodyweighttrainings.

Kursleitung: Dominik, Felix
Kursort: Sportforum, CrossFit-Box
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

Special Kettlebell
 Komplexere Übungen mit Kettlebells die nicht in den Basics vermittelt werden können finden hier Anwendung. Eine Stunde reines Training mit Kettlebells.

Kursleitung: Dominik Vogt
Kursort: Sportforum, CrossFit-Box
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

Mobility
 Um Kraftübungen technisch sauber beherrschen zu können, ist die Mobilität deiner Gelenke und Flexibilität deiner Muskeln ein Kriterium. Hast du Einschränkungen im Bereich Beweglich ist dieser Kurs die erste Anlaufstelle.

Kursleitung: Robin Vogt
Kursort: Sportforum, Reversus
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

Basics
 Technikeinheiten zum Lernen der Grundübungen im Bereich Kraft- und Ausdauertraining.
Kursleitung: Dominik
Kursort: Sportforum, CrossFit-Box
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

Sunday Funday
 Teamworkouts, spezielles Hypertrophietraining, durchführen von Sportarten etc. Alles was Spaß macht in 1,5 Stunden.

Kursleitung: Sandra, Dominik
Kursort: Sportforum, CrossFit-Box
Kosten: 10er-Karte (2) 90,00 €, (3) 110,00€

EINKLANG
 Herr Robin Vogt, Tel. 0711/951939-19
 einklang@tsv-schmiden.de
 www.einklang-schmiden.de

Hatha Yoga
 Hatha-Yoga (nach TKV Krishnamacharya) Die Arbeit mit Körper – Atem – Geist, die in der Tradition des Yoga als Asana-Praxis heißt, besteht darin, den Körper durch und mit dem Atem in bestimmte Haltungen – Asanas – hineinzuführen, eine gewisse Zeit, anstrengungslos, darin zu verharren und sie in einer bestimmten Reihenfolge aufeinander aufzubauen.

Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

FIGHT ACADEMY
 Silvo Colnari, Tel.: 015772496613
 Fight-academy@tsv-schmiden.de
 www.Fight-academy.de

Frauenkurs
 Fitnessboxen für Frauen - Women only! Kalorien verbrennen, den Körper straffen und sich in der Gruppe fit boxen!
Kursleitung: Nektaria
Kursort: Sportforum, Fight Academy
Kosten: 10er-Karte: (1) 70,00 €, (2) 70,00 €, (3) 90,00 €

Olympisches Boxen (Wettkampfboxen)
 Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik, viel Schweiß und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring, Gerätetraining, Partner Übungen, Prätzen-Training und Boxgymnastik.

Kursleitung: Silvo und Nico
Kursort: Sportforum, Fight Academy



KURSPLAN IM ACTIVITY SPORTCLUB

Montag ab 25.11.	Dienstag ab 26.11.	Mittwoch ab 27.11.	Donnerstag ab 28.11.	Freitag ab 29.11.	Samstag ab 30.11.
		07.40 – 08.40 Uhr Core Training			
10.00 – 11.00 Uhr Pilates für Mamis	09.40 – 10.40 Uhr Mach dich fit und bring dein Baby mit				9.30 – 10.30 Uhr MaPa Moves mit Kind
10.00 – 11.00 Uhr Fitness-Zirkel	10.50 – 11.50 Uhr Body Shape für Mamis	10.10 – 11.10 Uhr 5 Esslinger			
	16.30 – 17.30 Uhr Pilates f. Schwangere			16.50 – 17.50 Uhr Pilates für Einsteiger	
	17.30 – 18.30 Uhr Functional Training	18.00 – 19.00 Uhr Pilates für Fortgeschrittene			
	19.10 – 20.10 Uhr Core-Training	19.10 – 20.10 Uhr Pilates für Fortgeschrittene	18.00 – 19.00 Uhr Pilates für Einsteiger	18.00 – 19.00 Uhr Pilates für Einsteiger	
		19.10 – 20.10 Uhr Core-Training	19.10 – 20.10 Uhr Pilates für Einsteiger	19.10 – 20.10 Uhr Pilates für Fortgeschrittene	
			20.20 – 21.05 Uhr Fitness-Zirkel		

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
8-Einheiten@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

KURSANMELDUNG

Anmeldung für alle 8-Einheiten-Kurse nur online möglich unter:
www.activity-fellbach.de
Nächster Anmeldestart: Mi. 23.10.19

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag
6.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Mittwoch + Freitag
7.30 Uhr bis 22.30 Uhr
Dienstag + Donnerstag
9.00 Uhr bis 22.30 Uhr
Samstag + Sonntag
9.00 Uhr bis 18.30 Uhr

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

Jeder Kurs 8 Einheiten

Body Shape für Mamis

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: n.n.

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

Core Training

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

Kursleitung: Stefan Schurr, Stefanie Takacs

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

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: Klara Ugele

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

Functional Training

Hochintensiver Powerzirkel in einer Kleingruppe, der neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnellkraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Dominik Vogt

Ort: activity
Kosten: (1) 24,00 €, (2) 88,00 €, (3) 104,00 €

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 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 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: n.n.

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: Angela Gramlich, Nicole von Arnim, Bernd Weingarten und Liane Cataldi

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

Pilates für Mamis

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

Kursleitung: Christina Kühnel

Ort: activity
Kosten: (1) 0,00 €, (2) 64,00 €, (3) 80,00 €
Kombi: (1) 0,00 €, (2) 100,00 €, (3) 130,00 €

MaPa Moves mit Kind

Dieser Kurs ist für alle Mamas oder Papas, die sich zusammen mit ihrem Kind fit halten wollen. In diesem Kurs sind die Kinder in eine Babybauchtrage oder einem Tuch, so



dass die Bewegungsfreiheit des Elternteils gegeben ist. Um auch die musikalische Früherziehung zu fördern, arbeitet Rike (Kursleiterin) mit sanfter, klangvoller Musik. Das Elternteil bewegt sich zusammen mit dem Kind im Takt oder führt auch mal schweißtreibende Workouts durch. So fühlen sich die Kinder geborgen und der gemeinsame Sport beruhigt und verbindet. Teilnahme ab dem 2./3. Lebensmonat des Kindes möglich. Bitte sprich im Vorfeld mit deinem Arzt -/ Kinderarzt ob auch von dessen Seite nichts dagegen spricht. Babytrage oder Tragetuch erforderlich.

Kursleitung: Rike

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

Dauer: 8 x 60 Minuten



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 Rücken	09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	
	10.20 - 11.20 Uhr Rücken		09.10 – 10.10 Uhr Schulter & Rücken	10.20 – 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 Rücken
				13.00 – 14.00 Uhr Herz Sport	
15.40 – 16.40 Uhr Schulter & Rücken				14.15 – 15.15 Uhr Herz Sport	
16.00 – 17.00 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		
17.05 – 18.05 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 Schulter & 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–Do 7:30–12 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 Vereinsmitgliedschaft im
TSV Schmiden oder activity
wird aber zur Nachhaltigkeit
empfohlen



Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein 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, Heike Schader, Jutta Schick, Petra Lindner und Bernd Weingarten, Anke R., Markus Zwissler,

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN **REHA**

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

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

SPORT NACH KREBS **REHA**

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

Kursleitung: Stefanie Takacz



REHABILITATIONSSPORT HERZ- & DIABETESSPORT **REHA**

Für ein langes und gesundes Leben sind ein funktionierender Kreislauf und ein belastbarer Bewegungsapparat von besonderer 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 **REHA**

„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 Raspe und Liane Cataldi

REHABILITATIONSSPORT BEI OSTEOPOROSE **REHA**

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: Sandra Scholz

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN **REHA**

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen

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 wir auf der Suche nach einem oder mehreren Nachfolgern. Bei Interesse bitte melden!

BETREUUNGS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE YOUNG MOTION

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	10.30 Uhr – 11.30 Uhr	Jenny	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flizzis	Montag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Jenny	Schmidolino
		Flizzis	Montag	16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Jenny	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15:45 Uhr – 16:30 Uhr	Denis	Schulturnhalle
		Zwerge	Montag	16:30 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:15 Uhr	Denis	
	5–6 Jahre	Tiger	Dienstag	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Denis	Spiegelsaal
		Tiger	Dienstag	16:00 Uhr – 17:00 Uhr	Denis	
	6–8 Jahre	Riesen	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Anne Rose	Anne-Frank-Halle
		Riesen	Donnerstag	16:15 Uhr – 17:15 Uhr	Denis	Arena Sportforum
TSV Ball-schule	6–8 Jahre	Ballschule Kl. 1–3	Montag	13:15 Uhr – 14:15 Uhr	Andreas	Schulturnhalle
	6–7 Jahre	Ballschule Kl. 1–3	Montag	14:30 Uhr – 16:00 Uhr	Andreas	Anne-Frank-Halle
Psycho-motorik	4–7 Jahre	Psychomotorik I	Donnerstag	15:30 Uhr – 16:30 Uhr	Michael	TBL
	7–9 Jahre	Psychomotorik II	Mittwoch	15:00 Uhr – 16:00 Uhr	Michael	Schmidolino
	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Donnerstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	TBL
	9–14 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14:30 Uhr – 15:30 Uhr	Michael	Schmidolino
Youth Club	14-16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Helen, Jana	activity
	16-18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Helen, Jana	activity
TSV Kinder-betreuung	6 Monate – 3 Jahre	Betreute Spielgruppe	Mo, Mi, Fr	8:00 Uhr – 13:00 Uhr	Daniela	activity/Kibelino
	9 Monate – 10 Jahre	Kinderbetreuung im activity	außer Freitag	verschieden	Andreas	activity/Kibelino
	9 Monate – 10 Jahre	Kinderbetreuung im Sportforum	Mittwoch	9:30 Uhr – 11:30 Uhr	Viktoria	Sportforum/Tanzsaal 3

LEITUNG KINDERSPORTSCHULE



Denis Glier
 Leitung Kindersportschule
 Leitung KiGa-Sportwelt
 d.glier@tsv-schmiden.de
 0711/5851-655



START DER KINDERSPORTSCHULE MIT VERFEINERTEM KONZEPT

Zum neuen Schuljahr ist unsere Kindersportschule mit dem neuen Kursprogramm gestartet. Neu sind die Altersstruktur der Angebote sowie die Aufnahme des Bewegungsraums des Betreuungscontainers und die Arena im Sportforum als neue Räumlichkeiten. Mit dem Start sind wir rundum zufrieden. Alle ausgeschriebenen Angebote finden bereits statt und sind gut besucht. Bei den ganz neuen Altersgruppen MINIS (ab 8 Monaten) und den Riesen (ab 6 Jahren) haben wir noch freie Kapazitäten. Im Altersbereich von 2-6 Jahren sind nur noch sehr wenige Plätze frei, bei manchen Kursen müssen wir Kinder bereits auf eine Warteliste nehmen.

MINIS (ab 8 Monaten):
 Im 2017 neu eingerichteten Bewegungsraum haben wir für diese Entwicklungsstufe, mit tollen Klein- und Großgeräten, ideale Voraussetzungen. Hangeln, Ziehen, Schieben ist hier ein Kinderspiel und wird unterstützt von einer Fachkraft und geeigneten Materialien.

Riesen (ab 6 Jahren):
 Hier bieten sich durch das 2018 eingeweihte Sportforum außergewöhnliche Möglichkeiten, um Sport auf einer anderen Ebene zu erleben. Jede Menge spannende Geräte mit großer Kletterwand sorgen für viel Spaß und Abwechslung. Ohne Leistungsdruck werden

motorische Fähigkeiten gefördert und nebenbei Haltungsschwächen entgegengewirkt.

FREIWILLIGES SOLZIALES JAHR UND BUNDESFREIWILLIGEN-DIENST IN YOUNGMOTION

Unsere stetig wachsende Abteilung kann es erstmals in diesem Schuljahr 3 jungen Menschen ermöglichen, ein FSJ bzw. BFD bei uns zu leisten. Namentlich sind dies Jennifer Steidle, Nick Müller und Moritz Stowasser (BFD). Dank dem Einsatz unserer flexiblen Freiwilliger ist der Start ins neue Schuljahr reibungslos verlaufen. Aufgaben der Freiwilligen ist der Einsatz in vielen Bereichen/Abteilungen des TSV. Von der Betreuung vieler Kinder in der Ganztagsbetreuung, im Ferienprogramm, in der KiGa-Sportwelt bis hin zu der Unterstützung von Trainern und Übungsleitern im Leichtathletik, Kinderturnen, Rollstuhlsport oder unserer Kindersportschule, im Gebäudemanagement sowie im Marketing. Abteilungen, die die Unterstützung unserer Freiwilliger nutzen möchten, dürfen sich gerne noch bei uns melden. Interessierte, die im Schuljahr 2020/21 ein FSJ/BFD absolvieren möchten, sollten frühzeitig ihre Bewerbung bei uns einreichen, da die Planung für das nächste Schuljahr bereits startet.



TEILNAHME VON YOUNG MOTION AM TAG DER BEWEGUNG

Am 22.09.2019 hat sich Young Motion erstmals dem Tag der Bewegung des TSV Schmiden angeschlossen und ein vielfältiges Programm auf die Beine gestellt.

Zahlreiche Mitmachangebote für Familien mit Kindern (vom Kleinkind bis zum Grundschulkind) fanden in verschiedenen Örtlichkeiten des Friedensschulzentrums statt. Es gab offene Bewegungsangebote wie das Toben für Eltern mit Kindern im Schmidolino oder eine große Spielstraße auf dem Schulhof der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule. In der Schulturnhalle und im Bewegungsraum unseres Betreuungscontainers konnten unsere kleinen Gäste altersgerechte Angebote unserer Kindersportschule kennenlernen.

Umrahmt wurde unser Angebot mit einem gemütlichen Zusammensitzen bei Kaffee, Kuchen und Getränken. An alle lieben Menschen, die uns mit einer Kuchenspende unterstützt haben, ein herzliches Dankeschön. Insgesamt sind wir mit dem Ablauf und dem Besuch unserer Angebote sehr zufrieden und Young Motion wird in Zukunft ein fester Bestandteil des Tags der Bewegung sein.





Das interaktive Spielefeld hier beim Tag der Bewegung – kann wieder am Feiertag, 1. November, ausprobiert werden.

Fotos: privat

Es ist bunt, es ist laut, es ist interaktiv, es ist Lernen, es ist nicht an der Schule, es macht Spaß, es ist selbsterklärend, es ist Wettkampf, es ist aufregend, es ist spannend, es ist herausfordernd – es ist „Lü“.

Zehn Kinder springen durch den „Lü“-Raum im Sportforum des TSV Schmiden. Jeder versucht, schnell seinen Ball wieder zu bekommen, den er gerade gegen die Wand geworfen hat. Lachend, rufend und schwitzend werden die Bälle wieder und wieder gegen die Wand geworfen. Jeder versucht die sich ständig verändernden Ziele, die auf der Wand erscheinen, zu treffen. Jeder Treffer wird mit einer Reaktion aus den Lautsprechern und einem Lichteffekt belohnt. Immer wieder hallt ein: „Schneller“ oder ein „Ich werfe unten und du oben“ durch den Raum. Die Kinder sind völlig in ihrem Element. Eltern und Betreuer völlig vergessen. Galactic heißt das Spiel, das die Kinder zur Bewegung förmlich antreibt. Möglich macht dies die neue Errungenschaft des TSV Schmiden, „Lü“.

Die Albrecht-Bürkle-Stiftung hat diese Anschaffung unterstützt. Die Förderung von Kindern und Jugendlichen ist die Aufgabe der Stiftung. Mit „Lü“ ist die Förderung in zwei Bereichen gleichzeitig möglich. Der Aufforderungscharakter sich zu bewegen ist riesig und gleichzeitig können neben Bewegungsfertigkeiten wie Werfen, Laufen und vieles mehr sowie die Fähigkeit zur Interaktion im Team, auch Denksport-Aufgaben in den Bereichen Rätsel, Mathematik, Logik und Quizfragen in die Bewegungsaufgaben integriert werden.

„Die Möglichkeiten, „Lü“ in den Schulen zu integrieren, sind enorm. Man muss sich nur Gedanken machen und die nötigen Rahmenbedingungen schaffen“, so die Aussage des ersten Schulleiters, dem Zehn Kinder springen durch den „Lü“ im September vorgestellt wurde. Das erste Schulprojekt ist schon vereinbart und weitere werden folgen. Ganz im Sinne von Albrecht-Bürkle, der die ganzheitliche Förderung von Kindern anstrebte, als er seine Stiftung ins Leben rief.

Albrecht-Bürkle-Stiftung fördert „Lü“

Unter www.gut-fuer-den-remsmurr-kreis.de hat die Albrecht-Bürkle-Stiftung eine Spendenplattform speziell für „Lü“ eingerichtet. Hier kann sich jeder für das Projekt engagieren. Die Spenden fließen komplett in die Projektarbeit mit „Lü“ an Schulen und Kindergärten. Hier bieten wir Projektstage oder – Wochen unter dem Motto „Lernen

und Bewegung verbinden“ gemeinsam mit den Einrichtungen an. Jede Spende ermöglicht uns, den Einrichtungen „Lü“ zu überschaubaren Kosten anzubieten.

Die Albrecht-Bürkle-Stiftung soll als Stiftung des TSV Schmiden dafür sorgen, dass der TSV auch in Zukunft Menschen jeglichen Alters verschiedenste Sportmöglichkeiten bieten kann. Stiftungsgründer und Namensgeber Albrecht-Bürkle: War 33 Jahre Vorsitzender des TSV Schmiden und Ehrenvorsitzender des TSV Schmiden seit 1992. In seiner Zeit wurde das Eltern- und Kindturnen eingeführt sowie die Abteilungen Tennis, Schwimmen, Ski, Ringtennis und Kindersport gegründet. Es entstand das Stadiongelände, das Vereinsheim, die Sporthalle I, der RSG-Stützpunkt und die Tennishalle. Die Ideale der Stiftung sind selbstbewusste, starke, motorisch fitte und leistungsbereite Kinder,

die Verantwortung übernehmen und mobile, geistig aktive Senioren, die ein selbstbestimmtes Leben führen.

Die Idee hinter „Lü“

„Lü“- Der interaktive Spielplatz ist eine Technologie, die das Ziel verfolgt Bewegung, Spaß und körperliche Aktivität ins Zentrum des Sportunterrichts zu stellen. „Lü“ bindet Kinder auf neue Weise ein. Es ist inklusiv (mehr Kinder werden angesprochen, aktiv zu werden), umfassend (die Kinder erfahren es auf einer tieferen Ebene) und trainiert Körper und Geist (es verfolgt den ganzheitlichen Ansatz).

Unser Ziel ist es, das Potenzial der Kinder ganzheitlich zu fördern und dabei verschiedene Ebenen der Entwicklung anzusprechen wie körperliche Gesundheit, geistige und mentale Gesundheit, soziale und emotionale Gesundheit. Dabei interagiert „Lü“ als sogenannter „Smart Space“, der mithilfe von 3D-Kameras das Verhalten und die Interaktion der Schüler in Echtzeit versteht und auf die veränderte Umgebung reagiert.

Es werden akademische und Fitness-Spiele und Aufgaben an eine große Wand projiziert und mit synchronisierten Licht- und Akustikeffekten gibt das Programm den Nutzern sofort Feedback und schafft so eine Ebene der Interaktion, die die heutigen Schüler und deren Interessen optimal ansprechen.

Dies wird durch die „Magic Box“ realisiert, ein Operationssystem voller synergetischer, holistischer Lernerfahrungen. „Lü“ kann dadurch jede Sportstätte in ein Kino, eine Bühne, eine Tanzfläche oder ge-

Das interaktive Spielefeld: durch Spaß an Bewegung lernen

„Lü“ als Antwort auf aktuelle Forschungsergebnisse

Wenn wir jedem Schüler individuell helfen wollen, erfolgreich zu sein, müssen wir den Fokus auf körperliche Aktivität, Gesundheit und Wohlbefinden unserer Kinder lenken.

In der Schule sollen Grundlagen für eine gesunde Entwicklung geschaffen werden, mit dem Ziel, Kindern eine gute Zukunft und freie Entfaltung bieten zu können um ihnen so Erfolg im Leben zu ermöglichen. Durch das Bestreben, niemanden akademisch zu „vergessen“, wurde in vielen Schulen das Hauptaugenmerk zunehmend auf akademische Förderung gelegt. Doch kann dies nicht ohne körperliche Aktivität gelingen. Ganz im Gegenteil: Es wurde zwischen Inaktivität und einer niedrigeren Lebenserwartung eine Korrelation statistisch bewiesen. Es ist also unsere Überzeugung, durch mehr Aktivität auch akademische Erfolge zu erzielen, da durch Bewegung nicht nur die Konzentration, sondern auch kognitive Funktionen gestärkt werden können.

Schüler müssen auf den Füßen sein, sie müssen sich bewegen, tanzen, sich dehnen, marschieren, laufen, rennen, aktiv sein, denn das Gehirnareal, das Bewegung steuert, steuert auch das Lernen.

Felix Hug

Info: Lü Live erleben kann man beim Indoor-Fitnesscamp am 1. November, von 14 bis 17 Uhr. Infos auch unter www.tsv-schmiden.de



„Lü“ bietet viele Möglichkeiten zur Bewegung.



Der Teamgedanke soll auch bei den ganz jungen Kickern im Mittelpunkt stehen.

Foto: privat

Piccolinis vor Bambinis

Das Angebot für die kleinen Kicker kommt an

Piccolinis vor Bambinis“ heißt nicht, dass sie schneller als die Bambinis des TSV Schmiden sind, sondern vom Alter her ein wenig jünger. Die Idee, die Piccolinis ins Leben zu rufen, kam im Jahre 2017 von den Trainern und Spielern der alten Herren des TSV Schmiden, Bastian Csintalan und Ivica Bozic und geht nun schon in ihre dritte Saison. Der Anlass hierfür war seinerzeit, dass deren Kinder mit vier Jahren noch nicht bei den Bambinis (etwa ab fünf Jahren) des TSV Schmiden trainieren konnten.

Es mussten ein paar Telefonate mit den Verantwortlichen der Fußballabteilung geführt werden. Diese waren aber sehr schnell von der Idee der beiden jungen Trainer begeistert und wollten dieses neue Projekt sehr gerne unterstützen. Denn in Schmiden gibt es tolle Abteilungen, die Kinderturnen, Kinderschwimmen und Kindersport allgemein anbieten. Aber in der ganzen Umgebung bis über die Grenzen nach Stuttgart gibt es keinen Fußballverein, der Kinderfußball ab vier Jahren organisiert anbietet. Gesagt, getan und sehr

schnell hat der TSV Schmiden den „neuen Piccolinis“ den Platz und die Ausrüstung zur Verfügung gestellt. Da die Ausrüstung auch für „kleine“ Kicker nicht wenig kostet, ist die Jugendabteilung des TSV Schmiden immer wieder auf Sponsoren angewiesen. Die größte Herausforderung war hier, dass die kleinen Vierjährigen nach Spielen die neuen Trikots nicht mehr ausziehen wollten. Sie sind dann megastolz mit dem Trikot schlafen gegangen.

Mit anfänglich Bastian Csintalan,

Dirk Reiche, Pierre Pflüger und Josip Bogdan folgte sogar der Ex-Profi Gerrit Müller (unter anderem beim VfB II, Stuttgarter Kickers, FC Magdeburg und Dynamo Dresden) als Piccolini-Trainer. In diesem Jahr versucht der aktuelle AH Kicker Paul Flor, seinem Kind und vielen weiteren Vierjährigen den Fußball näher zu bringen. Sogar den aktuellen Bambinimotivationsruf haben die kleinen Piccolini schon drauf. Allen Piccolinis-Trainern war es enorm wichtig, die allgemeine Motorik der kleinen Vierjährigen

zu schulen, den Ball in den Mittelpunkt zu stellen und den Teamgedanken zu fördern, um später den Einstieg in die Bambinifußballzeit zu erleichtern.

Ganz unter dem Motto:

Sag es mir...und ich vergesse...

Zeig es mir...und ich behalte...

Beteilige mich...und ich verstehe...

Aber um dieses Projekt auch erfolgreich weiterführen zu können, benötigen wir auch zukünftig Kinder, motivierte Eltern und Sponsoren.

Info: <https://fussball.tsv-schmiden.de/jugend/>

Bastian Csintalan

„Fridays for Football“

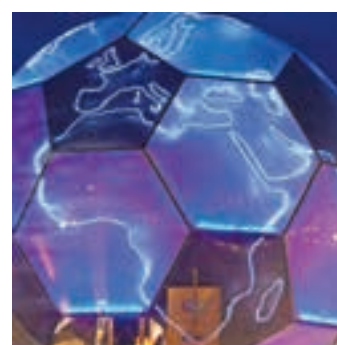
Aus dem Training mit Flüchtlingen wird eine bunte Hobby Mannschaft, die sich zum lockeren Kicken trifft

Im Frühjahr dieses Jahres ist das Projekt „Flüchtlingsfußballtraining beim TSV Schmiden“ ausgetrennt. Das Ziel des Projektes, Asylsuchenden eine Integrationsplattform zu bieten, war erfüllt worden. Im Rahmen der Integrationsmaßnahmen der Stadt Fellbach bot der TSV Schmiden den Menschen über einen Zeitraum von fast zweieinhalb Jahren ein wöchentliches Fußballtraining unter Anleitung von ausgebildeten Trainern an. Zeitweise bis zu 30 Flüchtlinge kamen in der Spitzenzeit zu den Trainingseinheiten.

Im Frühjahr diesen Jahres ging der Zuspruch dann allerdings deutlich zurück. Dies lag allerdings nicht am schlechten Training, sondern war unter anderem folgenden Faktoren

geschuldet:
- Die Flüchtlinge wurden auf Orte verteilt, die weit außerhalb von Schmiden liegen
- Diejenigen, die noch in der näheren Umgebung waren, konnten die Trainingseinheiten nicht mehr wahrnehmen, da sie zwar erfreulicherweise einen Job gefunden hatten, die Arbeitszeiten allerdings meist so lagen, dass sie das Training nicht mehr besuchen konnten.
Das war zwar schade für das Training an sich, das generelle Ziel des Projektes – nämlich die Integration – war damit aber gleichzeitig voll erfüllt.
Außerdem wurden mehrere talentierte Spieler in das Spieleraufgebot der Aktiven übernommen.
Während des Trainings kristallisierte

sich aber auch heraus, dass es für nicht ganz so talentierte Spieler keine Möglichkeit gab, „einfach so“ Fußball zu spielen. Außer man mietete sich für relativ viel Geld einen Platz in den diversen Soccer-



Das Runde verbindet.

Hallen. Daraus entstand nun die Idee, in der Fußballabteilung neben den traditionellen Gruppen (AH, Aktive, Jugend) eine „Hobbytruppe“ zu schaffen. Ziel sollte es sein, ALLEN, nicht nur Flüchtlingen, die Möglichkeit zu geben, einfach nur Fußball zu spielen. Ivica Bozic, ehemaliges Mitglied im Trainerstab der Flüchtlinge wurde für die Aufgabe, diese Gruppe zu leiten, gewonnen. Er konnte innerhalb kürzester Zeit eine bunte Truppe um sich scharen, die sich jeden Freitagabend zum lockeren „Kicken“ trifft. Mittlerweile tummeln sich bis zu 16 Spieler aus aller Herren Länder auf dem Platz. Voraussetzung ist natürlich eine Mitgliedschaft im TSV Schmiden. Diese Möglichkeit steht natürlich

allen Interessierten ab 16 Jahren frei, die entweder leistungsmäßig nicht bei unseren Aktiven mitspielen können oder wollen. Es ist nun mal nicht jedermanns Sache, Sonntag für Sonntag auf dem Platz zu stehen. Hierfür bietet das freie Spiel am Freitagabend eine gelungene Alternative. Interessenten egal welcher Nationalität sind natürlich herzlich willkommen.

Interessenten melden sich bitte bei: Ivica Bozic per Mail an ivicabo-zic19@gmail.com oder unter Telefon 0 174 /78 60 33 4.

Übrigens die Truppe hat auch schon einen Namen, abgeleitet von der Trainingszeit: „Fridays for Football“.

Jürgen Wolf

Info: www.fussball-tdv-schmiden.de

20 Jahre Jazztanz-Fieber für Kids und Teens

Mit Silvia Bürkle-Kuhn geht es begeistert auf die Bühne

Freitagnachmittag herrscht ein fröhliches Kommen und Gehen in der Sporthalle der Fröbelschule. Die Mädchen und Jugendlichen der Jazztanzabteilung geben sich die Klinke in die Hand und freuen sich auf ihre Trainingsstunden, auf Bewegung und Abtanzen mit fetziger Musik und aktuellen Hits.

Es ist jetzt schon 20 Jahre her, als Silvia Bürkle-Kuhn im Juli 1999 zu den ersten Jazztanz-Schnupperkursen für Kinder einlud. Das Interesse war riesig, Kinder zwischen vier und 14 Jahren strömten in die Sporthalle und hatten in drei Altersstufen viel Spaß beim Bewegen auf Musik und „schnupperten“ in die Welt des Jazztanzes. Die Freude am Fühlen und Umsetzen der Musik in Tanzbewegung war geweckt. Silvia Bürkle-Kuhn und ihre Jazz-Dance-Company waren damals schon lange eine feste Größe im TSV Schmiden und mit den Kinderkursen wollte man nun auch den Nachwuchs für den Jazztanz begeistern.

Die Rechnung ging auf – im Oktober 1999 starteten die Kinder- und Jugend Jazz-Dance-Kurse. Seit damals besuchen viele kleine und größere tanzbegeisterte Kinder und Teens die Jazztanzkurse.

„Die Freude an der Bewegung mit Musik und die Begeisterung am Tanz stehen für mich im Mittelpunkt der Trainingsstunden“, sagt Silvia Bürkle-Kuhn, die Trainerin und Abteilungsleiterin. Es versteht sich von selbst, dass die Übungsstunden altersgerecht aufgebaut sind. Bei den vier- bis siebenjähri-

gen Mini-Dancer werden durch einfache Bewegungsspiele und kreative Tanzideen die Freude am Tanz geweckt. Spielerisch werden hier bei den Kleinen die Koordination und Beweglichkeit geschult. Abwechslungsreiche Übungen verbessern die Körperhaltung, der passende Musikeinsatz schult das Rhythmusgefühl und lässt keine Langeweile aufkommen. Und alle sind mit ganz viel Freude dabei!

Die Midi-Dancer sind eine sehr große Gruppe und trainieren in zwei Altersstufen von acht bis zehn und von zehn bis zwölf Jahren. Die Bewegungsabläufe sind hier komplexer, spezifische Elemente des Jazztanzes, vor allem Isolationstechnik, Schrittkombinationen, Sprünge und Drehungen werden trainiert. Nach dem Warm Up geht's mit viel Engagement ans Erlernen neuer fetziger Kombis und cooler Dance-Choreografien. Verschiedene Dance-Styles und aktuelle Trends unter dem Motto „Tanzen wie ein Star“ begeistern die Mädchen. So ist Tanzen richtig „hip und in“.

Intensives Dance-Training, abwechslungsreiche und komplexe Schrittfolgen stehen bei den Jazz-Teens, die Jugendlichen sind zwischen 13 und 16 Jahren, auf dem Programm. Energiegeladene Choreografien aus verschiedenen Stilrichtungen wie Jazz Dance, Modern Jazz Dance, Street Dance oder

Latin Dance stehen bei dieser Altersgruppe hoch im Kurs. „Das Motto für meine Teens lautet ‚Abtanzen zu aktuellen Hits und mit vielen coolen Showelementen‘, betont die Trainerin. Silvia Bürkle-Kuhn legt bei ihren großen Mädels aber auch besonderen Wert auf eine perfekte Tanztechnik, Körperhaltung und eine selbstbewusste Ausstrahlung.

Wie viel Spaß es Kindern macht, ihr Können in der Öffentlichkeit zu zeigen, das kann man bei den vielen Auftritten erleben. Mit ihrem bunten Tanzprogramm eroberten die Mini Dancer, Midi Dancer und Jazz Teens in den vergangenen Jahren viele verschiedene Bühnen und bekamen viel Applaus. Egal ob es hoch motiviert zum Schmidener Sommer, den Kinder- und Jugendfestivals in Stuttgart oder Gymfestivals ging, die Auftritte mit der Gruppe, der Beifall des Publikums – das sind immer besondere Momente. Das schweiß zusammen und macht selbstbewusst.

Jazztanz spricht den ganzen Körper an, Körperhaltung, Beweglichkeit, Motorik, Kondition und nicht zuletzt Konzentrationsfähigkeit sind gefragt. Schließlich muss man sich jede Menge Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe merken. Silvia Bürkle-Kuhn berichtet, wie schön es ist zu sehen, dass viele Kinder förmlich über sich hinauswachsen. Die Kinder bekommen immer mehr Vertrauen in sich und ihren Körper.

Dass Silvia Bürkle-Kuhn mit ihren Angeboten für Kinder richtig lag, zeigt die Bilanz der letzten zwanzig Jahre. Mehrere Hundert Kinder haben begeistert die Jazz-Dance-Kurse besucht und die Nachfrage ist ungebrochen.

„Tanzen ist Musik für die Seele“ – für Silvia Bürkle-Kuhn ist Jazztanz gelebte Leidenschaft und ein Lebensgefühl. Davon möchte sie allen, die in die Dance-Trainingsstunden kommen, viel mitgeben, Kinder, Jugendliche und Erwachsene für den Tanz begeistern.

Christine Knödler

Info: silvi-jazzdance@gmx.de



Volle Konzentration ist gefragt.

Fotos: privat



Impressionen von den vielen Auftritten der Jazztänzerinnen.



Effektives Training für Profis und Amateure

Athletikzentrum: Mit verbesserter Struktur und mehr Professionalität

Einige Abteilungsleiter und Trainer haben eventuell schon etwas vom Athletikzentrum des TSV aufgeschnappt.

Mit der Struktur des Sportforums haben wir bisher nicht dagewesene Möglichkeiten, unseren Sportlern und Mannschaften ein sportartergänzendes Training bieten zu können. Daher sind wir dabei, dieses

Zentrum auszubauen und zu professionalisieren. Athletiktraining ist im Leistungssport mittlerweile Standard und gehört in den meisten Sportarten fest zur Trainingsplanung. Nicht nur die Profis, sondern auch Amateure und sogar Hobbysportler können von einem zielgerichteten Training profitieren. Die Ziele, die ihr mit eurer Mann-

schaft oder als Einzelathlet verfolgt, gebt ihr unserem Trainerteam an und wir kümmern uns um das dazu passende Training. Ziele können beispielsweise sein, die Beinstabilität zu erhöhen, Sprint- und Sprungkraft zu verbessern, die Ausdauerfähigkeit zu erhöhen und sich in Zweikämpfen besser durchsetzen zu können. Allerdings auch

einfache Dinge wie Verletzungsprophylaxe. Speziell ausgebildet im Athletiktraining und auch in der Sportrehabilitation können wir zudem eure verletzten Spieler, während der Rest der Mannschaft bei uns trainiert, mit speziellen Übungen auf dem Weg der Genesung begleiten und diese beschleunigen. Auch einfache Einheiten wie bei-

spielsweise eine Stunde Spinning können bei uns gebucht werden. Falls ihr bereits ein Athletiktraining durchführt, dann nutzt die Möglichkeit, dieses gemeinsam mit unserem Trainerteam auf ein neues Level zu heben. Kontakt unter: Info@athletiktraining.de Leitung: Dominik Vogt.

Auf zum Schneckgespenst

Kletterer sind viel unterwegs

Bei den Kletterern war wieder einiges geboten: In den Pflingstferien gab es einige kleinere oder auch längere private Kletterausfahrten, die den Battert, Finale Ligure und andere Gebiete zum Ziel hatten.

Erstmalig fand am ersten Juliwochenende eine Jugendausfahrt mit Übernachtung statt. Der Campingplatz Wagenburg in Hausen im Donautal wurde mit achtzehn Teilnehmern und neun Betreuern angesteuert. Nachdem die Zelte aufgestellt waren, ging es zum Klettern an den nahe gelegenen „Stuhlfels“, der neben einem relativ niederen Übungsfels auch längere leichte Routen zu bieten hat. So konnten unterschiedliche Grüpp-

Erste Erfahrung am Naturfels

chen ihre unterschiedlichen Erfahrungen machen, für viele war es die erste Begegnung mit Naturfels. Nach einem gemeinsam zubereiteten Abendessen folgte noch eine Nachtwanderung, bei der Demian Schinke und die anderen Jugendbetreuer noch für Spannung und Abenteuer gesorgt hatten.

Ein kurzes Gewitter am nächsten Morgen sorgte zunächst für etwas Verunsicherung bezüglich der weiteren Planung, aber noch solange das Camp geräumt wurde, zeigte sich die Sonne erneut und es konnte noch geklettert werden. Das Ziel, alle Teilnehmer auf den Gipfel zu bringen, wurde fast erreicht. Nach einem abschließenden Vesper trat man die Heimfahrt an und der erfolgreiche Verlauf verlangt nach Wiederholung. Auch die Betreuer hatten Erfahrungen gesammelt, so dass beim nächsten Mal sicher einige Dinge noch optimiert werden können.

Die nächste offizielle Veranstaltung war der Schmidener Sommer. Wäh-

rend im Vorjahr die Fußballweltmeisterschaft Grund dafür war, dass nur die kleine Variante der Kletterwand zum Einsatz kam, lag es in diesem Jahr an den fehlenden Helfern für die Gesamtveranstaltung, wo einige der Kletterverantwortlichen großen Einsatz zeigten. Dennoch ist diese mit erheblich weniger Zeitaufwand zu bewältigende Art gerade für kleinere Kinder völlig ausreichend und mit weniger Angst zu bewältigen.

Ein Wochenende später gelang Stefan Kommenda und Roland Schweizer eine Begehung der Route „Schneckgespenst“ am Schneck im Allgäu, eine 300 Meter Tour im Schwierigkeitsgrad 7-, bei der vor allem der lange Zustieg mit Mountainbike und zu Fuß genauso anspruchsvoll zu nennen ist wie die eigentliche Kletterei.

Später im Sommer folgten Ausfahrten nach Blaubeuren und ins Donautal, bei denen hohe Temperaturen mehr zum Problem wurden als schlechtes Wetter.

Der Start in den Herbst sollte eigentlich im Elbsandsteingebirge stattfinden, unsicheres Wetter und Zeitprobleme einiger Teilnehmer sorgten für eine Zieländerung Richtung Pfalz, die vom Gestein her fast dasselbe ist, nur mit mehr Haken. Der erste besuchte Fels lag allerdings auf der französischen Seite der Pfalz, die heißt Nordvogesen und ist genauso wie die Pfalz, nur mit noch mehr Haken. Hier konnte der Tag der Deutschen Einheit gelassen werden, während an den folgenden Tagen nur noch feuchte Sichtseeingänge zu einigen Elbsänder Felsen und eine Zittertour auf halbnassem Fels möglich waren.

Beim Fellbacher Herbst war die Kletterabteilung dabei – und dann war noch eine Jugendausfahrt auf die Alb angesagt. Roland Schweizer

Info: www.klettern.tsv-schmiden.de



Gemeinsam hoch hinaus geht es bei einer Jugendausfahrt der Kletterabteilung.

Foto: privat

die-blume
www.die-blume.com

Tine Hämmerle

Remstalstraße 6
70736 Fellbach-Schmiden

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

Öffnungszeiten:

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

PH

ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister

WOHN- UND GEWERBEBAU

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

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

Fester Zins – ein halbes Leben lang

Die Allianz Baufinanzierung bietet Zinsfestschreibungen bis zu 40 Jahren mit hoher Flexibilität an. Reden Sie mit uns über Ihre Pläne.

Fröhlich OHG

Allianz Generalvertretung
Karolingerstr. 6, 70736 Fellbach-Schmiden
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de
Tel. 07 11.51 24 76

Allianz



Roland Schweizer in Aktion.



20%
Rabatt

* nicht im Sinne des § 39 KWG
© F3 Fellbach

Bankier Extras

Wir machen den Weg frei.

F3 FELLBACH ONLINESHOP: VORTEILSANGEBOT FÜR BANKIERS*

Als Bankier erhalten Sie mit einem Rabattcode im Onlineshop einen Nachlass von 20 % auf alle Einzeltickets für die Erlebnis- und Saunawelt. Den Code erhalten Sie unter shop.volksbank-stuttgart.de.

F3

Volksbank Stuttgart eG



Der Wintermüdigkeit wir kräftig eingeheizt.



Keine Chance für den Winterblues

Das Indoor-Fitness-Camp steigt am Feiertag, 1. November

Es ist wieder mal soweit – die Tage werden kürzer, die Bäume kahler und die Temperaturen kühlen ab. Der Herbst ist da und geht über in die wohl dunkelste und ruhigste Zeit des Jahres. Ganz Fellbach verfällt so langsam in seinen Winterschlaf. Ganz Fellbach? Nein, nicht ganz Fellbach! In einem kleinen Sportforum in Schmiden brennt nämlich noch Licht. Hier erfüllen herzhaftes Gelächter und laute Schreie die Hallen und Gänge des Gebäudekomplexes. „Wie kann das sein?“, fragen sich jetzt

sicherlich viel von euch. Ganz einfach – es findet mal wieder unser Indoor-Fitness-Camp statt. Um dem Winterspeck prophylaktisch entgegen zu wirken, treffen sich hier am Freitag, 1. November, unzählige Sportbegeisterte aus der ganzen Region zu intensiven Workouts. Den Teilnehmern steht dabei ein breites Betätigungsangebot zur Verfügung. Da wären zum Beispiel unsere beiden Cross-Fit-Spezialisten Dominik Vogt und Robin Vogt, die ihre Kursteilnehmer bei ihren Trainingseinheiten gerne mal an

ihre körperlichen Grenzen und darüber hinaus bringen. Dabei setzen sie auf klassische Werkzeuge wie zum Beispiel Kettlebells (Kugelhanteln), Klimmzugstangen oder auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Im Ring der Fight-Academy erwarten euch außerdem Tamer Acicbe und Alexander Veith. Beim Fitnessboxen könnt ihr eure Kraft und Ausdauer mit den beiden Kampfsportexperten auf die Probe stellen. Musikalisch wird es in unserem Capoeira-Kurs. Zu den melodischen Klängen des Berimbaus weist

euch unsere Trainerin Ulrike Tiemann-Arsenic in die Techniken der brasilianischen Kampfkunst ein. Und als ob das noch nicht genug wäre, könnt ihr eure Geschicklichkeit auch noch bei Esports herausfordern. An der LÜ werden verschiedene Spiele auf eine große Leinwand projiziert. Nun liegt es an euch, die kniffligen Rätsel und Spiele durch Berühren der Leinwand zu lösen. Aber nicht mit den Händen, nein, das wäre auch viel zu einfach! Stattdessen stehen euch einige Bälle zur Verfügung, mit denen ihr die

Leinwand bombardieren müsst. Gerne dürft ihr zu unserem Event auch eure Kinder mitbringen, denn auf Nachwuchssportler wartet ebenfalls ein abwechslungsreiches Betreuungsprogramm. Nachdem die Teilnehmer alle Stationen des Camps durchlaufen haben, wartet als kleine Belohnung außerdem eine warme Mahlzeit. Also lasst der Wintermüdigkeit gemeinsam ein Schnippchen schlagen!

Dominik Krauß

Infos: www.activity-fellbach.de

Bewegung macht fit!

Die Kindersportschau steigt als Highlight am 1. Dezember

Die Kindersportabteilung bietet von eineinhalb Jahren bis Ende der Grundschule allen Kindern die Möglichkeit, **ohne Zusatzbeitrag** unter der Leitung von lizenzierten Trainern/Übungsleitern ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und den Kindern Freude an Bewegung und Spaß am Sporttreiben zu vermitteln. Ziel der Kindersportabteilung ist eine breit gefächerte Grundausbildung, die an turnerische Elemente anknüpft. Zudem soziale Erfahrungen in der Gruppe zu sammeln, Selbstvertrauen zu ge-

winnen und Gemeinschaft zu erleben.

So toben sich die Kleinsten an Geräteparcours aus, die spielerisch Balance, Kräftigung, Ausdauer, Mobilität und Geschicklichkeit trainieren. Später im Grundschulalter gehen die Trainer durch spezifischen Geräteaufbau an die Grundelemente des Turnens heran, sodass am Ende die Kinder die Grundelemente des Turnens in den Bereichen Boden, Sprung, Reck, Schwebbalken und Barren können. Hinzu kommt Schulung und Stärkung der körperlichen Grundmotorik.

Wichtig ist aber immer der Spaß an der Sache, sodass Spiele, Abstecher in die Leichtathletik, ins Werfen und die Gymnastik auch nicht fehlen. Vier Mal im Jahr veranstaltet die Kindersportabteilung folgende Veranstaltungen:

Kinderaktionsnachmittag

Anhand eines Geräteparcours können Klein bis Groß ihre Fähigkeiten ausprobieren. Nach einem Aufwärmprogramm geht es an die Geräte, die Klettern, Balancieren, Rutschen, Hangeln, Springen und vieles mehr abdecken. Am Ende gibt

es ein „Mitmach-Geschenk“.

Kinderkulturfest

Die Kindersportabteilung nimmt mit einer Mitmachaktion am Kinderkulturfest teil. Dieses Jahr war das Motto: „Von Bienen und Blumen“. Zusammen mit „Remsi“ fand es zum ersten Mal in Schmiden am Großen Haus statt. Jeder Teilnehmer erhielt eine Blumen-Quietsche-Ente.

TSV-Meile Schmidener Sommer

Das Trainerteam war mit einem Spielestand an der TSV-Meile beim Schmidener Sommer beteiligt und bei der Eröffnungsfeier trat Janina mit ihrer Mutter-Vater-Kind-Gruppe mit vielen kleinen Bienen auf. Der Termin für 2020 steht auch schon: 11. und 12. Juli.

Kindersportschau

Der Höhepunkt des Jahres ist die Kindersportschau mit den Gymnastinnen und den Turnern/innen. Hier entsteht am Sonntag, 1. Dezember, um 15.30 Uhr mit 300 Teilnehmern ein schönes buntes Programm.

Claudia Schurr

Info: www.kindersport.tsv-schmidener.de



Sport macht Spaß.



Das Maskottchen „Remsi“ hüpfert vor dem Großen Haus. Fotos: privat

Doppelt gutes Gewissen: Joggen & Umweltschutz

Die Plogging-Aktion des TSV ist #mehralsport

Man schaut sich um und sieht den Vorsitzenden des TSV Schmid, Jörg Bürkle, die Leiterin des activity, Vanessa Gerstenberger, den Leiter des Bereichs Cross-Fit, Dominik Vogt und Ulrike Tiemann-Arsenic, die Leiterin des Bereichs Capoeira – es sieht also ganz danach aus, dass eine wichtige Sitzung angesagt ist. Doch schnell wird klar, dass diese „Sitzung“ diesmal wohl etwas anders abläuft. Die Gruppe marschiert – ausgestattet mit gelben Handschuhen – im Entengang über den Parkplatz. Was ist da los?

Wir befinden uns vor dem Sportforum des TSV Schmid, insgesamt 15 Läufer absolvieren ihr Aufwärmprogramm vor der Plogging-Aktion. Im Rahmen der Umweltwoche der Stadt Fellbach kombiniert der TSV Schmid Sport mit Müllsammeln – genau das ist der Trendsport

„Plogging“. Das Wort setzt sich aus dem schwedischen „Plocka“, übersetzt „aufheben“ und „Jogging“ zusammen.

Auf einem rund acht Kilometer langen Kurs füllt die Gruppe etliche Müllsäcke und einen Einkaufswagen, der unterwegs einfach am Straßenrand steht. „Den haben wir als Transporter genutzt“, sagt Dominik Vogt, Initiator der Aktion. Gemeinsam mit Michael Scholz, dem stellvertretenden Leiter des städtischen Bauhofs und versierten Kenner der verschmutzten Wege und Flächen, legt er die Route fest.

Vor allem Kartons, Kippen, Plastikbeutel und Flaschen finden die „Plogger“ auf ihrer Route durch Schmid. „Gerade rund ums Kaufland oder bei den Glascontainern war der Dreck enorm“, fasst Jörg Bürkle zusammen. So viel, dass es fast zu logistischen Proble-

men kommt. „Da hat uns der Einkaufswagen gerettet“, sagt Dominik Vogt und grinst. Bei ihrem Besuch bedankt sich Oberbürgermeisterin Gabriele Zull für das tolle Engagement und bietet Hilfe an: „Künftig machen wir fixe Sammelpunkte aus, an denen die Kollegen des Bauhofes die Müllsäcke aufladen.“

Wer selber mitmachen und beim Joggen die Umwelt ein Stück weit verbessern möchte, hat am Sonntag, 1. Dezember, die Möglichkeit dazu. Dann findet die nächste Plogging-Aktion statt. Start ist um 12 Uhr am Sportforum, Wilhelm-Stähle-Straße 13. Man muss sich nur warm anziehen, den Rest stellt der TSV Schmid. Workout, Strecke, Handschuhe...

Markus Schempp

Info: www.tsv-schmid.de



Die nächste Plogging-Aktion steigt am 1. Dezember.



Wer gerne joggt, der schätzt die Bewegung im Freien. Umso besser, wenn man dabei noch etwas für die Umwelt tun kann. Dieser Gedanke steht hinter dem Fitnesstrend Plogging. Fotos: Markus Schempp

Ganz oben auf dem Podest

Activity-Racing-Team gewinnt beim Heuer-Cup in der Mannschaftswertung

Es lief rund für die Radsportler im TSV Schmid: Das Activity-Racing-Team hat die Mannschaftswertung des Heuer-Cups gewonnen und ist damit baden-württembergischer Meister der Amateure – und Marcel Cierpinsky wird zweiter in der Einzelwertung.

Die Schmidener Amateure konnten sich nach zehn Etappen von April bis September im Heuer-Cup, der Rennserie, die dem LBS-Cup nachgefolgt ist, gegen die Mannschaften des RV Pfeil Magstadt (zweiter Platz) und dem Bike-Beat-Racing Team aus Ludwigsburg (dritter Platz) durchsetzen. Marcel Cierpinsky TSV Schmid erreichte zudem den zweiten Platz in der Einzelwertung und zeigte starke Leistungen vor allem beim Riderman in Bad Dürrenheim, der in diesem Jahr erstmals eine Etappe im Heuer-Cup war, und mit einem starken 4. Platz beim Finalrennen in Notzingen. Als eifriger Punktesammler erwies sich

auch Philipp Heinzmann, der in Notzingen in der ersten Runde stürzte und das Rennen mit einem fremden Rad zu Ende fuhr, um die Punkte für die Mannschaft mitzunehmen. Auch Michael Kollross sammelte trotz einer durchwachsenen Saison bei den meisten Etappen ordentlich Punkte für sein

Team. Die beiden Triathleten Wouter Brok, der bei den Etappen in Biberach und Ilfeld-Auenstein punktete, und Jakob Heeb, der in Reute stark war, halfen schließlich mit, dass das Team am Ende ganz oben auf dem Podest stand.

Marc Sanwald

Info: www.activity-racing-team.de



Beim Heuer-Cup holen die Radsportler des TSV Schmid den Titel in der Mannschaftswertung. Fotos: privat

Zukunft braucht Herkunft

Ihr Leben
und wir



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.voba-aw.de

Volksbank
am Württemberg eG



**DER SPIELZUG
DES JAHRES!**

**ENTSCHEIDEN SIE
SICH FÜR IHR
PERFEKTES
NEUES ZUHAUSE.**

Rufen Sie uns an unter
Tel 0711.51.50.50.0

EBNER & BÜRKLE
WOHN- UND STÄDTEBAU GMBH
FELLBACHER STRASSE 68
70736 FELLBACH
INFO@EBNER-BUERKLE.DE
WWW.EBNER-BUERKLE.DE

**EBNER
Bürkle**
WOHN- UND STÄDTEBAU.

Tipps & Termine

Die neuen Kursräume im activity werden eröffnet

Beim TSV Schmiden ist wieder einiges los. Ein Überblick:

Oktober

28. bis 30. Oktober: Zweiter Herbst-Tanz-Workshop der Ballettschule im Sportforum

November

Allerheiligen, Freitag, 1. November: Indoor-Fitness-Camp

7. November: TSV-Senioren: Herbsttreffen im Vereinsheim

9. November: Skibasar Festhalle Schmiden, 9 bis 17 Uhr

Buß- und Betttag, Mittwoch, 20. November: Fight-Academy (Feiertagsspecial)

24. November Eröffnung der neuen Kursräume im activity

29. November bis 1. Dezember: Season Opening, Pitztal

Dezember

1. Dezember Langschläferfrühstück



Die Weihnachtsaktion bietet Vorteile.

der Tischtennis-Abteilung

1. Dezember, 15.30 Uhr, Kindersportschau.

1. Dezember Plogging-Aktion, Start um 12 Uhr am Sportforum

7. bis 8. Dezember Messe in der Fellbacher Schwabenlandhalle

1. Weihnachtstag, Mittwoch, 25. Dezember: Reversus 10.30 Uhr

Mobilität, 11.30 Uhr Zirkeltraining

2. Weihnachtstag, Donnerstag, 26. Dezember: Fight-Academy 10.30

bis 13 Uhr freies Training

31. Dezember: Arena „Catch me if you can“, 10 bis 12 Uhr. Fangspiele für Junge und Junggebliebene.

Januar

12. Januar: Trainingstag zur

Rückrunde (Tischtennis)

18. Januar Neujahrsfeier der Tischtennis-Abteilung

19. Januar bis 2. Februar:

Ski- Snowboard- Telemarkkurse



Plogging – ein Trendsport aus dem Norden – ist beim TSV geboten. Foto: Markus Schempp

RAUMGESTALTUNG KLEIDER
Wir ziehen Ihre Wohnung an!

- Polsterarbeiten
- Tapezierarbeiten
- Bodenbeläge
- Insektenschutz
- Gardinen

Haldenstraße 14 · 70736 Fellbach
Telefon 07 11/51 93 52
www.raumgestaltung-kleider.de

Öffnungszeiten Ausstellungsraum:
Montag und Donnerstag von 9.00–12.00 Uhr
u. 15.00–18.30 Uhr und nach Vereinbarung



Treffsicher den Titel geholt

Tennis: Damen 40 Württembergischer Mannschaftsmeister 2019

Während die Damen 40 Mannschaft im vergangenen Jahr noch knapp am Titel in der Württembergstaffel vorbeigeschrammt ist, konnten in der diesjährigen Sommersaison alle Verbandsspiele gewonnen werden. Der Gruppensieg in der höchsten Spielstaffel im Württembergischen Tennisbund bedeutet zugleich, dass die die Damen 40 Mannschaft offiziell Württembergischer Mannschaftsmeister 2019 ist. Von links: Andrea Stallbaum, Andrea Leiherr, Michaela Herdegen, Petra Dettinger, Kristin Sobottka, Ulrike Kant, Tanja Müller und Barney, das Maskottchen.

Jürgen Mayer

Info: www.tennis-tsv-schmiden.de



das Beste für Ihre Küche

eLöffelhardt
Küchenstudio des Fachhandels

Schmidener Weg 5 · 70736 Fellbach · Telefon 0711 / 5207554
Maybachstr. 1 · 72636 Frickenhausen · Telefon 07022 / 400577

www.loeffelhardt.kuechen.de musterhaus küchen

BOSCH Miele LEICHT SCHWEIZER STAHLKÜCHEN forster FACHGESCHAFT



Überzeugende Technik, dynamisches Auftreten, sportliches Verhalten – beste Voraussetzungen für Gewinner. Unser umfangreiches Programm bietet Ihnen das Fahrzeug, das zu Ihnen passt. Ob Neu-, Jahres- oder Gebrauchtwagen. Wir erwarten Sie zur Probefahrt bei uns in Fellbach und den Standorten in Stuttgart und in Korntal.

**AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH**

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf Service Vermittlung
70736 Fellbach Merowingerstr. 7-9 Tel. 0711 213 00 100
70825 Korntal Zuffenhauser Str. 95 Tel. 0711 213 00 200
70199 Stuttgart Burgstallstr. 95 Tel. 0711 213 00 300
www.kloz.de

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

