DIE ZEITUNG DES TSV SCHMIDEN
AUSGABE 1/2021

MUSKEL KATER

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI!

DIE NEUE GESCHÄFTSFÜHRUNG DES TSV SCHMIDEN

SEITE 7

WOHN- UND GEWERBEBAU
▪ UMBAU
▪ RENOVIERUNG
▪ SANIERUNG
▪ NEUBAU
ARCHITEKTURBÜRO
hoffmeister
Karolingerstr. 40 ▪ 70736 Fellbach ▪ Tel.: 0711 - 51 40 06
www.architekturbuero-hoffmeister.de

Hofmann
Elektroanlagen
Lippstraße 5 · 70734 Fellbach
Tel. 07 11 / 58 92 47 · Fax 07 11 / 4 14 49 69
E-Mail: elektroanlangen-hofmann@arcor.de

Lokal&Nah
WIR SIND HIER FÜR
QUALITÄTSORIENTIERTE KONSUMENTEN
www.stzw.de
Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

Liebe Leserinnen und Leser,

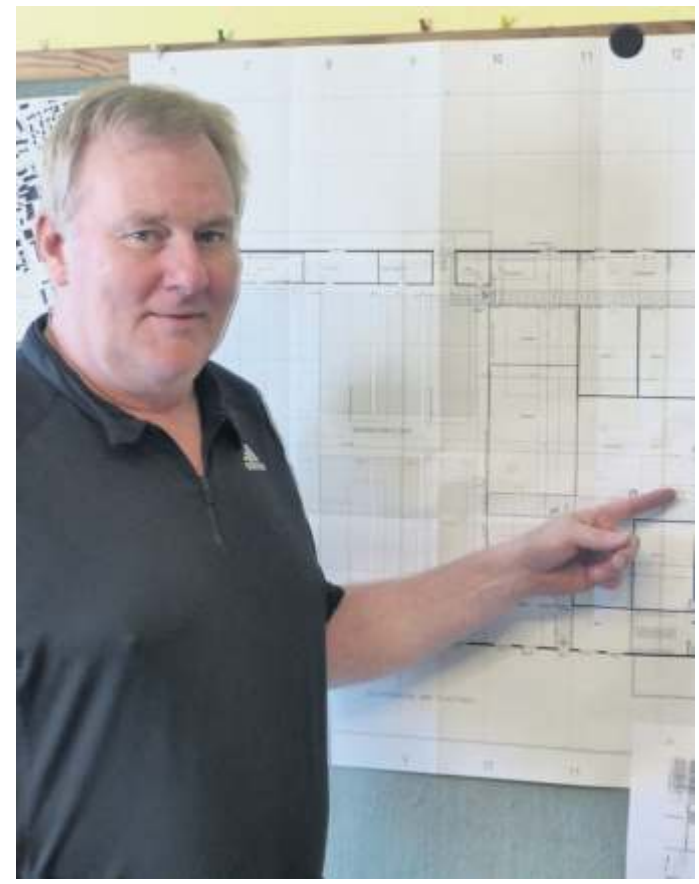
Editorial

Zurückblickend muss man ganz emotionslos feststellen, dass Rolf Budelmann beim TSV Schmiden gescheitert ist.

Natürlich, der Mann hat große Dinge geleistet. Als er vor dreißig Jahren den Job als Geschäftsführer übernahm, hat er den TSV Schmiden den Rock'n'Roll gelehrt. Vorher war das alles, naja, eher so Slow Fox.

Plötzlich wurde vieles nur so über die Tanzfläche gewirbelt. Lauter neue Ideen. Lauter neue Projekte. Activity - Fellbachs größter Freizeit- und Fitnessclub. Yomo – das Kompetenz-Zentrum für Kinder- und Jugendsport. Und zum Schluss: das Sportforum mit CrossFit, Fight-Academy, Entspannungszentrum. A wop bop a loo bop a lop bam boom! – um es mit Little Richard zu sagen. (Aber die Fakten kennen Ulrich Lenk und Jörg Bürkle viel besser, und haben sie auf Seite 6 aufgeschrieben).

Auf einen Schwaben muss der Mann notorisch größenwahnsinnig wirken (zumal er als bekennender Verächter der Kehrwoche ohnehin verdächtig ist). Bis man begreift, dass er das alles nicht nur ernst meint, sondern auch in die Realität umsetzt. Selbst die Projekte, die viele Millionen Euro kosten - und die Nerven unzähliger Vereinsfunktionäre und Gemeinderäte.



Lauter neue Ideen. Lauter neue Projekte, die dann auch Realität wurden: das Kennzeichen von Rolf Budelmann. Foto: Michael Käfer

Sein wichtigsten Projekt – aber da bin ich vielleicht etwas voreingenommen – halten Sie in der Hand: Yes, auch den Muskelkater – eine der auflagenstärksten Vereinszeitungen in Deutschland und ganz sicher die sympathischste – hat Rolf Budelmann auf den Weg gebracht. An einer Sache ist der Mann allerdings – wie eingangs erwähnt – grandios gescheitert: aus dem Autor dieser Zeilen einen anständigen Turner zu machen. Zwar hat Rolf Budelmann in seinen ersten Jahren hier die Turner des TSV Schmiden als Trainer von Erfolg zu Erfolg geführt. Der Muskelkater hat diese Entwicklung unterdessen überwiegend von der Weichbodenmatte aus begleitet. Auf die verheerende Mischung aus fehlendem Talent und mangelnder Motivation hatte Rolf Budelmann nicht einmal das Studium an der Sporthochschule Köln vorbereitet.

Entstanden ist daraus aber eine fast dreißig Jahre dauernde Freundschaft. Und das ist doch irgendwie besser als eine Karriere in der Gauliga Rems-Murr.

Doch jetzt hängen die gebügelten Tischdecken im Ristorante Stadio auf Halbmast (trotz Lockdowns), die diskursgeplagten Gemeinderäte atmen auf: Rolf Budelmann entschwindet in den Ruhestand nach Norddeutschland. Was die Menschen dort noch nicht wissen: Es ist bald vorbei mit ihrer Ruhe. Es ist Zeit für Rock'n'Roll. Spätestens in einem halben Jahr wird Rolf Budelmann in der Flensburger Förde einen 36-Loch-Golfplatz planen, die erste norddeutsche Weißbier-Manufaktur eröffnen oder ein Duplikat der Schwäbischen Alb für ausschweifende Wohnmobil-Touren erbauen lassen.
Welches Projekt auch immer es am Ende wird: hab verdammt viel Spaß! *Dein Muskelkater*

Impressum

Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.
Ausgabe März 2021
Geschäftsstelle des TSV Schmiden, Wilhelm-Stähle-Straße 13, 70736 Fellbach
Telefon 0711/ 95 19 39 – 0
E-Mail: info@tsv-schmiden.de
Verantwortlich: Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Felix Hug, TSV-Geschäftsführer
Redaktionelle Betreuung: Dominik Krauß
Mitarbeit: Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo, Tobias Köhler, Felix Hug, Ulrich Lenk, Jörg Bürkle, Juliana Fischer, Heike Schader, Robin Vogt, Michael Kugele, Sandra Vater, Michael Damberg
Produktion: Eva Schäfer
Fotos: Dominik Krauß,

Anzeigen: Malte Busato
Druck: Pressehaus Druck GmbH Auflage: 40 000

Die gemeinsame Bewegung mit anderen Kindern fehlt.

Mehr als Sport – Kinder in der Coronazeit

Kindersportschule bringt mit einem Eltern-Fragebogen die Herausforderungen in der Krise zur Sprache

Die Corona-Pandemie hat das Leben und den Alltag vieler Familien und damit auch derer Kinder einschneidend verändert. Private Kontakte sind eingeschränkt, soziale Kontakte in Kitas und Schulen wurden zeitweise ausgesetzt und der Bewegungsdrang der Kinder durch fehlende Angebote im Sportverein nicht ausreichend abgedeckt. Eltern machen sich Sorgen und haben Ängste um ihren Nachwuchs. Wie wirkt sich die Trennung von Freunden langfristig aus? Wie das Fehlen des (Schul-)Alltags? Wie kann ich das Familienklima mit dem Mangel an Freizeitaktivitäten positiv beeinflussen?

Nur: Sind alle Kinder gleichermaßen von der Pandemie betroffen? Leider zeigen Studien, dass zum einen Kinder aus finanziell belasteten Familien und Kinder aus schlecht integrierten Familien deutlich mehr zu leiden haben. Hier ist exemplarisch die Wohnsituation zu nennen. Haben Kinder die Möglichkeit, sich frei im Garten des eigenen Grundstücks zu bewegen oder bleibt ihnen die Möglichkeit nur auf dem Balkon der Wohnung im dritten Stock? Sind die Eltern mit Migrationshintergrund in der Lage, ihre Kinder im Homeschooling sprachlich ausreichend zu unterstützen? Generell ist davon auszugehen, dass sich familiäre Nachteile negativ auf die Pandemiebewältigung der Kinder auswirken.

Aufgabe von uns Eltern ist es, der Krise entgegenzuwirken. Für Kinder ist es wichtig durch Aktivitäten in der Familie fehlende Entwicklungsmöglichkeiten aufzufangen, Eltern sollen also Anreize schaffen. Wir müssen den Kindern Alternativen zur Vereinsamung in den eigenen vier Wänden aufzeigen (Mediennutzung). Fehlende Bewegung schadet unseren Kindern. Sie ist wichtig für eine gute kognitive, körperliche und auch soziale Entwicklung. Sie stärkt das Selbstbewusstsein und beugt Erkrankungen wie Übergewicht oder Bluthochdruck vor. Hier ist Kreativität und Erfindungsreichtum gefragt (auch Väter können in dieser schwierigen Zeit den Kontakt zu ihren Kindern intensivieren).

Um herauszufinden, wie die Familien unserer Mitglieder in der Kindersportschule die Zeit meistern, vor welchen Herausforderungen sie stehen und wie sie diese überwinden, haben wir einen Fragebogen erstellt und diesen den Eltern zukommen lassen.

Bei vielen befragten Eltern herrschte Konsens darüber, dass es besonders die Bewegung und der Kontakt zu anderen Kindern ist, der dem Nachwuchs fehlt. Zudem stellt der aktuelle Spagat zwischen Kinderbetreuung und Beruf für einige eine große Herausforderung dar. Aber auch positive Aspekte wurden in der Befragung genannt, so genießen einige Eltern die Entschleunigung und freuen sich über die zusätzliche Zeit, die sie durch den Lockdown intensiv mit ihren Kindern verbringen können. An dieser Stelle noch mal vielen Dank, an alle Eltern, die an unserer Befragung teilgenommen haben.

Es bleibt zu hoffen, dass Lockerungen vor allem für unsere Kleinen zeitnah kommen. Als Folge der Pandemie wird das Thema „Bewegung für Kinder" oder das „Gesundheitsbewusstsein in Familien" noch deutlich tragender werden als vor „Corona".

Dieser gesellschaftlichen Herausforderung wollen wir uns in der „Sportpädagogik" stellen und richten unsere konzeptionellen Überlegungen in diese Richtung, um für die „Nachcorona-Zeit" gerüstet zu sein. *Andreas Perazzo*

Anreize zur Bewegung können vielfältig sein.

persönlich, individuell
und immer eine Idee besser
Telefon: 0711/514020
www.schmidener-kuechenstudio.de
SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO

_DIE SWF LADELÖSUNG FÜR E-FAHRZEUGE

Sicher. Schnell. Sauber.

Sind Sie Besitzer oder denken über die Anschaffung eines E-Fahrzeuges nach? Mit einer SWF Ladelösung 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

SWF STADTWERKE FELLBACH

Wenn Motivation ein Kuchen wäre…

Training mit Abstand bei der RSG.

Sportlerinnen und Sportler während des Lockdown

Winter 2020/2021 – wieder haben Sportstätten zu. Das, was mir und so vielen von euch den Tag versüßt, ist tabu und das ewige kalte Wetter lädt nicht gerade zum Joggen oder Rausgehen ein.
Unser Alltag hat sich verändert. Statt drei Mal die Woche schwitzen, trainieren, Gemeinschaft erleben und danach zufrieden und ausgepowert ins Bett zu fallen, sieht der Tagesablauf der meisten eher so aus: Viel Langeweile, die Motivation hat ihre Koffer gepackt und ist ausgezogen, Serienmarathons haben es sich gemütlich gemacht und die Eintönigkeit hat ihre Freunde mitgebracht.
Aber nicht bei unseren Sportlern des TSV Schmiden! Mit eisernem Willen und einer Portion Kreativität trotzen sie dem Lockdown und sagen ihm täglich den Kampf an. Einer von unseren Lockdown-Helden, welche uns die Hoffnung und den Guten Willen nicht verlieren lassen, ist Edgar Böhm.
Seine Liebe zum Cycling Sport war der Beginn einer Cycling-Bewegung. Zusammen mit den activity Mitgliedern machte er es möglich, die Indoor Räder auszuleihen und

Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo

Über den Tellerrand hinausschauen

direkt ins Wohnzimmer zu stellen. Von nun an heißt es, schwitzen in den eigenen vier Wänden! Mit der Idee, die Kurse von zu Hause aus zu geben, war er natürlich nicht allein. Auch die Abteilungen des Sportforum des TSV Schmiden und das activity bieten Online-Kurse und Videos für euch zu Hause an.
„Über den Tellerrand hinausschauen", das ist wohl das aktuelle Motto vieler im Sportbereich. Denn vielen stellt sich die Frage: Was kann ich anbieten, um meine Mitglieder bei Laune zu halten? Schwierige Frage… Aber leicht zu beantworten für unseren nächsten Lockdown–Helden Tamer! „Streakrun" seine erste Challenge hat die Aufgabe, sieben Tage zu laufen. Begonnen wurde mit zehn Minuten und jeden Tag kamen drei bis fünf Minuten dazu. Wichtig für ihn war: Die Challenges sollten für jeden Teilnehmer machbar sein.
Demnach auch seine zweite Challenge „One salad a Day", jeden Tag einen Salat. Denn seien wir mal ehrlich, der Lockdown ist wie eine verlängerte Weihnachtszeit, bei der man sich ab und an mal das ein oder andere gönnt, was sonst nicht auf dem Speiseplan steht. Seine Idee, sich nicht nur sportlich zu betätigen, sondern einen kleinen Stein zum Thema gesunde Ernährung zu setzen, geht ganz klar über den Tellerrand hinaus.
Die Teilnehmer schicken sich in einer Gruppe Fotos vom Laufen oder ihren leckeren Salaten, was eine eigene Gruppendynamik hervorruft. Vom gegenseitigen Anstacheln bis hin zur Unterstützung, so Tamer.
Wie haltet ihr euch fit? Auf diese Frage antwortete Lena Ugele aus der Handball-Abteilung wie folgt: „Durch das Wegfallen des Trainings musste ich selbst kreativ werden und überlegen, was ich wie trainiere." Tim Reuther aus der Capoeira- Abteilung meinte dazu: „Ich muss mich bewegen, um am Ende des Tages ausgelastet zu sein." Wir werden kreativ und trainieren zu Hause, doch was kann den überhaupt trainiert werden und was ist nur mit der Mannschaft möglich?
Trainiert wird „eher der unbeliebtere Teil" wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit. Dinge, die man eben über sich ergehen lässt, weil der Mannschaftsgeist und der Wille, es zusammen zu schaffen, stärker sind.
„Jetzt erst recht! Im Thema drin bleiben und fit bis zum Lebensende" antwortete mir Bernd Weingarten (activity Kursleiter) auf meine Frage, was ihn motiviert weiter zu machen. Würde Motivation als ein Stück Torte verteilt werden, würden wir wohl gerade alle gern ein Happen abhaben. Umso besser, dass es Menschen gibt, die sich und ihr Umfeld dazu motivieren, dran zu bleiben. Nun habe ich erwähnt: „Über den Tellerrand hinausschauen", Dinge verändern und den Lockdown vielleicht auch als Perspektivwechsel zu sehen.
Gibt es Dinge, die ihr vielleicht schon immer so gemacht habt, aber euch jetzt unsinnig vorkommen oder sind Sachen hinzugekommen, welche ihr unbedingt beibehalten wollt? Vielleicht habt ihr jetzt auch eine ganz andere Sichtweise auf den Sport?
„Ich schätze den Sport jetzt nur noch mehr und merke, wie viel Zeit ich im Training eigentlich verbringe", so Lena Ugele und Tim Reuther. Bernd Weingarten meinte: „Den Körper gleich wie den Geist trainieren." Perspektivwechsel und Veränderungen stehen also sehr wohl vor der Tür!
Das einzige Paar der Tanzsportabteilung (TSA) Dimitrios Joannou und Tanja Di Filippo freuen sich trotz geschlossener Sportstätten weiter trainieren zu dürfen, berichteten sie mir. Da sie im Lateinkader sind, greift die Ausnahme auch in ihrem Fall. Jedoch war Trainieren bei bestehender Ausgangssperre fast unmöglich. Also hielten sie sich mit Dehnübungen, leichtem Joggen oder spazieren gehen fit und nutzten die Wochenenden für ihre Programme. Außerdem ist im April ein Latein Kader Wochenende geplant, auf das die Vorfreude schon groß ist.
Auch unsere Spitzensportler der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) sind dankbar, ihr Training nach einer vierwöchigen Lockdown-Pause weiterführen zu dürfen. Auch bei ihnen hat der Lockdown zu Veränderungen geführt. Die Mädchen haben normalerweise einen Trainingsstundensatz von 30 bis 35 Stunden die Woche. Von heute auf morgen kein Training mehr zu haben, war ein schwerer Schlag. Angefangen haben sie mit Trainingsplänen für zu Hause und wie wir alle auch, online. Jetzt dürfen sie, dank der Lockerungen für Bundeskaderathleten, ihrem Training normal nachgehen, natürlich mit denselben Maßnahmen, die es nach dem ersten Lockdown gab.
Es werden keine Duschen oder Umkleiden genutzt, ständig gelüftet und immer 15 Minuten Pause zwischen den Trainingsgruppen gelassen. Trotz normalem Trainingsbetrieb hat der Lockdown sie auf ein paar Dinge aufmerksam gemacht, die verändert werden könnten. Wie etwa, wenn sie auf ein Trainingslager fahren und es nicht allen möglich ist, mitzukommen. Denn dann bietet sich ab sofort die Möglichkeit, an einer Onlineübertragung für zu Hause teilzunehmen. Eine gute Alternative, auch für die Zeit nach dem Lockdown.

Wettkampf kommt live nach Hause

„Es gibt drei Möglichkeiten im Leben: Aufgeben – Nachgeben oder Alles geben!", getreu diesem Motto der Stützpunktleiterin der RSG, Kathrin Igel, startete die RSG den allerersten Live-Gymnastics International Wettkampf am 20. und 21. März. Die Mädchen traten live aus der ganzen Welt in ihren Hallen an und wurden zu uns ins Wohnzimmer übertragen. Ein wunderbares Beispiel, dass Aufgeben keine Option ist und dass es immer einen zweiten Weg gibt, die Dinge anzugehen.
Wie sagte Kathrin Igel so schön: „Der Sport lebt von den Momenten, in denen man sich zeigen kann!". So sollten auch wir weiterhin zeigen, wie viel uns der Sport bedeutet und uns nicht unterkriegen lassen oder in anderen Worten: „Dranbleiben!" und den „Spaß finden an sich selber zu arbeiten!"

Juliana Fischer

Online-Angebote

Umfangreicher Videokurspool in Coronazeiten

November 2020 – wieder bewegten sich unsere Laufbänder keinen Meter, wieder hallte kein Kinderlachen mehr durch die Hallen des Sportforums und wieder standen Mitglieder vor verschlossenen Türen. Doch auch diesmal kam Trübsal blasen nicht in Frage, stattdessen hieß es wieder mit dem technischen Fortschritt zu gehen und das Beste aus der Situation zu machen.

Bereits im April 2020 hatte der TSV Schmiden erste Erfahrungen mit Online-Workouts gemacht, diese galt es im zweiten Lockdown weiter auszubauen. Mehr Kurse, mehr Trainer, mehr Übungen! Zu diesem Zweck schafften wir uns nicht nur neue Technik an, sondern holten uns auch viele neue Kursleiter mit ins Boot. Das Agieren vor der Kamera stellte zwar für viele Trainer, die es eigentlich gewohnt waren vor einer Gruppe von Kursteilnehmern anzuleiten, am Anfang eine gewisse Herausforderung dar, doch mit jeder neuen Kursstunden wuchsen Sicherheit und Erfahrung. So dauerte es nicht lange, bis ein umfangreicher Videokurspool erstellt wurde, mit Kursen aus den Bereichen „activity“, „Ballett“, „CrossFit“, „Capoeira“, „Fight Academy“ und „Reversus“. Besitzer einer activity-Online-Mitgliedschaft dürfen sich außerdem an einem Online-Kursplan erfreuen, mit bis zu fünf Kursen täglich. Zudem veranstaltet das activity auch immer wieder Sonderevents auf Zoom oder YouTube. Weitere Informationen zu unserer Online-Mitgliedschaft findet ihr auf unserer Webseite www.activity-fellbach.de.

Aber auch in den Bereichen „CrossFit“, „Capoeira“, „Fight-Academy“ und „Reversus“ wurde fleißig gewerkelt. Über die Webseite von Eversports oder über die Eversports-App haben die Mitglieder der Abteilungen die Möglichkeit, auf das gesamte Videokontingent zuzugreifen und an Live-Kursen teilzunehmen. Außerdem gibt es für Nichtmitglieder die Möglichkeit, einzelne Videos je nach Interesse zu kaufen. Ein besonderes Highlight waren dabei die Kochshow der Fight-Academy sowie das Instrumenten-Bastel-Event der Capoeira-Abteilung.

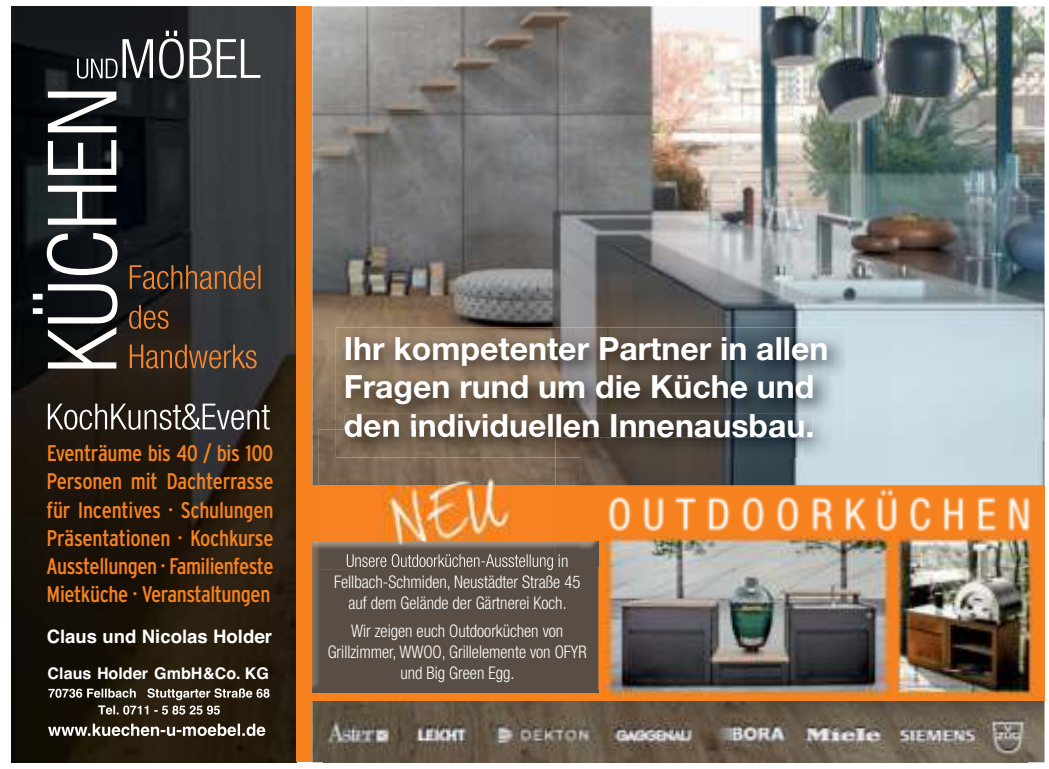
Aktiv ging es zudem in der Ballett-Abteilung zu. Hier hatte Gloria Schröter den Hut auf und erweiterte im Lockdown ihr seit Ostern 2020 bestehendes Arsenal an Online-Videos um einige Komponenten. So wurde neuer Content produziert, der perfekt auf die jeweiligen Ballettklassen zugeschnitten ist. Besonders die Kleinen wird das erfreuen, da nun auch Material für „Pré Ballett“-Kurse zur Verfügung steht und Kurse mit Spitze angeboten werden.

Armanda Anadolac begeisterte ihre Kursteilnehmer dagegen mit ausgefeilten Hip-Hop-Choreografien, die sie ihren Zuschauern Stück für Stück online nähergebracht hat. Weitere Informationen zu den Kursangeboten der Ballett-Abteilung findet ihr auf unserer Vereinswebseite www.TSV-Schmiden.de.

Auch nach dem Lockdown sollen unsere vielseitigen Online-Kurs-Angebote fester Bestandteil des TSV Schmiden bleiben.

So können unsere Mitglieder auch zukünftig jeder Zeit flexibel an unseren Kursangeboten teilnehmen.

Dominik Krauß



TSV-Geschäftsführer Budelmann geht nach fast 30 Jahren in den Ruhestand: „Danke lieber Rolf“

Seine Weggefährten seit 1991, Präsident Ulrich Lenk und Vorsitzender Jörg Bürkle, blicken dankbar zurück

Zum 31. Dezember 2020 ist unser langjähriger und erfolgreicher Geschäftsführer Rolf Budelmann in den wohlverdienten Ruhestand getreten. Dankbar blicken wir auf fast 30 gemeinsame Jahre zurück. Ohne Übertreibung kann man feststellen, dass der 1. Juli 1991 ein Glückstag für unseren TSV Schmiden war. An dem Tag nahm die grundlegende Veränderung des TSV Schmiden vom Dorfsportverein zum breit aufgestellten Großsportverein ihren Anfang. Vorangegangen war die Weitsicht unseres 2016 verstorbenen damaligen Vorsitzenden und späteren Ehrenvorsitzenden Albrecht Bürkle, der bereits 1990 den Anstoß gab, dass sich der TSV Schmiden „quasi neu erfunden hat“ , indem er vorschlug, den Verein von Grund auf umzustrukturieren.

Rolf Budelmann (Archiv-Foto)

Ein zentraler Baustein dieses Neubeginns war die Einrichtung einer Geschäftsstelle und die Anstellung eines hauptamtlichen Geschäftsführers. So trat, vermittelt über die Kontakte von Fritz Höfer zum STB und dem damaligen STB-Vizepräsi-

Die Ära Budelmann prägt eine rasante Entwicklung

denten und Sportprofessor Kurt Knirsch, am 1. Juli 1991 ein gewisser Diplomsportlehrer Rolf Budelmann in die Dienste des TSV. Mit ihm wurde der TSV in einem rund einjährigen Prozess völlig neu aufgestellt. Abgeschlossen wurde dieser mit der Verabschiedung einer grundlegend neuen Vereinssatzung und der Wahl einer neuen Vorstandschaft im Frühjahr 1992.

Man kann mit Fug und Recht sagen, dass dies der Beginn einer neuen Ära war, in der sich unser TSV von einem damals rund 2500 Mitglieder zählenden Verein zu dem modern und zukunftsfähig aufgestellten Großsportverein entwickelt hat, der derzeit rund 6000 Mitglieder zählt und zum größten Sportverein in Fellbach und des Rems-Murr-Kreises geworden ist und heute zu den „top-ten-Sportvereinen“ in Württemberg gehört. Unzählige Vorzeigeprojekte wurden in diesen 25 Jahren teils in enger Kooperation mit der Stadt umgesetzt, die beigetragen haben, dass der TSV Schmiden sich zu einem Vorzeigeverein innerhalb des WLSB entwickelt hat. Viele dieser Projekte haben weit über Fellbach gestrahlt und zum guten Ruf Fellbachs als Sportstadt beigetragen.

Ein Meilenstein: Die Eröffnung des Sportforums 2018.

Seit 1991 ein starkes Team im TSV: Ulrich Lenk, Rolf Budelmann und Jörg Bürkle. (v.li.)

Aber auch bei unseren Breiten-, Wettkampf- und Leistungssport engagierten und ehrenamtlich geführten Abteilungen ging es stets aufwärts. Seit 1992 sind mit der Taekwondo, der RSG-, der Tanzsport-, der Jazz-Dance-, der Aikido-, der Basketball-, der Tischfußball- und der Radsport-Abteilung acht neue TSV-Abteilungen hinzugekommen.

Es seien einige Projekte erwähnt, die seit 1992 in der Ära Budelmann entstanden sind:

•1994 Bau einer der ersten „teilfesten Bewegungslandschaften“ in unserer Region inklusive Gymnastikraum in der Schulsporthalle in Schmiden
•1994 Gründung der Kindersportschule KISS
•1995 Eröffnung des ersten Sportschülerhorts in Baden-Württemberg „Agilo“
•Sommer 1997 Der TSV übernimmt auch die Kernzeitbetreuung an der Albert-Schweitzer-Schule
•1999 Einweihung des TSV-Tanzsportzentrums und Integration der Tanzsportclubs Fellbach als TSV-Tanzsportabteilung
•Oktober 2000 Einweihung des neuen Kunstrasenplatzes II im Sportpark Schmiden
•September 2001 Inbetriebnahme der neuen 3-Feld-Sporthalle neben der im Jahr 2000 eingeweihten neuen Festhalle Schmiden
•2002 Der TSV Schmiden 1902 e.V. feiert sein 100-Jahr-Jubiläum
•6. Oktober 2002 Eröffnung des „TSV-Fitness- und Freizeitclubs“ activity auf rund 3600 Quadratmeter im Rems-Murr-Center
•Ab 2003 ist der TSV Schmiden mit über 4500 Mitgliedern der größte Sportverein in Fellbach und wenige Jahre später größter Sportverein im Rems-Murr-Kreis und einer der TOP 20-Sportvereine im WLSB
•2004 Einführung einer neuen Vorstandsstruktur mit Einführung eines Präsidenten und einer Beiratsstruktur
•15. Juli 2004 Konstituierende Sitzung des TSV-Kuratoriums
•1. Mai 2006 Einweihung des TSV-Hochseilgartens im Sportpark Schmiden
•15. November 2009 Einweihung des zweiten Bauabschnitts des Activity im Rems-Murr-Center. Auf 800 Quadratmeter entsteht das „TSV-Senioren- und Reha-Sportzentrum“
•29. September 2010 Einweihung des TSV-eigenen Schmidolino als teilfeste Bewegungslandschaft im Kindergarten Talstraße
•Im Februar 2016 Einweihung der Bauknecht-Sporthalle, die zu einem Drittel im Eigentum des TSV ist
•2016 Umbau UG des Vereinsheims zum „TSV-Schulungs- und Veranstaltungszentrum“ (SUV)
•Ab Sommer 2016 übernimmt der TSV Schmiden die Koordination der Gesamttagesangebote in der ASS. Daneben gibt es Kooperationen mit vielen Schulen und Kindergärten im Stadtteil Schmiden
•8. April 2018 Einweihung des TSV-Sportforums in der Wilhelm-Stähle-Straße 13 als neues Herzstück des TSV Schmiden
•24. November 2019 Einweihung des dritten Bauabschnitts des activitys (Erweiterung durch zwei neue Kursräume im Obergeschoss)

Allein an diesen während seiner TSV-Geschäftsführung entstandenen Projekten sieht man, dass Rolf Budelmann ein „Volltreffer“ für unseren TSV Schmiden, aber auch für die Sportstadt Fellbach war.
Dabei hatten wir nie das Gefühl, unseren Geschäftsführer „zum Jagen tragen zu müssen“, eher war es angezeigt, ihn manchmal in seinem Eifer zu zügeln.
In all den Jahren aber war es eine gedeihliche, vertrauensvolle und effektive Zusammenarbeit mit den während seiner Amtszeit ehrenamtlich tätigen TSV-Vorstandsmitgliedern Markus Bechert, Stefan Bubeck, Jörg Bürkle, Christopher Graf, Uli Hauser, Fritz Höfer, Herbert Höpfner, Ulrich Lenk, Christine Rennet, Hans Rückle, Rainer Rückle, Bettina Schaffer, Michael Seeger und Jürgen Wolf.

Dass sein hin und wieder forsches Vorgehen und seine gelegentlich direkte Art nicht immer bei allen Mitstreitern auf Begeisterung gestoßen ist, schmälert in keiner Weise seine Leistung. Und dass Erfolg hin und wieder Neider auf den Plan ruft, ist ja nichts Neues.
Daher wiederholen wir gerne das, was wir beim 25-jährigen Dienstjubiläum am 27. Januar 2016 zum Ausdruck gebracht haben: Dass sich unser TSV ohne Rolf Budelmann nicht so positiv entwickelt hätte und heute nicht so gut dastünde. Diese rasante Entwicklung und die vielen innovativen Ansätze sind ganz wesentlich auf seine Initiative zurückzuführen und damit sein Verdienst, auf den er stolz sein kann.

Insofern lassen wir ihn ungern in den hohen Norden ziehen, wo er mit seiner Frau ein Haus mit großem Grundstück erworben hat. Wir wünschen ihm von Herzen alles Gute und viel Gesundheit, dass er seinen Ruhestand noch lange in vollen Zügen genießen kann.
Danke und servus – lieber Rolf !

Aller guten Dinge sind drei

Die neue Geschäftsführung des TSV Schmiden

Seit 1. Januar hat der TSV Schmiden mit Vanessa Gerstenberger, Felix Hug und Andreas Perazzo drei neue Geschäftsführer, die gemeinsam die Nachfolge unseres langjährigen Geschäftsführers Rolf Budelmann antreten. Drei im TSV seit vielen Jahren bekannte Gesichter, die sich unter Rolf Budelmann entwickeln konnten und in den vergangenen Jahren bereits viel Verantwortung für unseren TSV übernommen haben.
Die Zuständigkeitsbereiche wurden neu aufgeteilt, sodass künftig Vanessa Gerstenberger für die Verwaltung, Felix Hug für den abteilungsübergreifenden Sportbereich und Andreas Perazzo für die sportpädagogischen Betreuungsangebote verantwortlich sind.

Trotz der vielen interessanten externen Bewerbungen haben wir uns als geschäftsführender Vorstand bei der Nachfolge von Rolf Budelmann im Auswahlverfahren wohlüberlegt für die Kandidatin beziehungsweise die Kandidaten aus den eigenen Reihen entschieden. Wir wollten damit unserem eigenen entwicklungsfähigen Personal eine Perspektive bieten und gleichzeitig die drei für den TSV wichtigen Mitarbeiter mittel- bis langfristig an den TSV binden.
Wir sind froh, dass Vanessa, Felix und Andreas das ähnlich gesehen haben und erkennen in dieser neuen Konstellation eine Chance sowohl für den TSV als auch für unser neues Geschäftsführerteam.
Die Startbedingungen für die drei neuen Geschäftsführer könnten coronabedingt kaum schwieriger sein, trotz alledem hoffen wir, dass sie ihre Motivation und ihren Optimismus beibehalten. Für die künftige Tätigkeit wünschen wir ihnen viel Freude, Glück und Erfolg.
Jörg Bürkle und Ulrich Lenk

Neu am Start in der Geschäftsführung des TSV: Andreas Perazzo, Vanessa Gerstenberger und Felix Hug (v.li.)

Vanessa Gerstenberger

Ich bin seit 1996 Mitglied im TSV Schmiden. Mein sportlicher Werdegang hat mich als ambitionierte Wettkampfschwimmerin von meinen Stuttgarter Anfängen im Teenie-Alter zum TSV Schmiden gebracht. Der TSV Schmiden hat in Schwimmerkreisen unter anderem durch die internationalen Erfolge von Ralf Knoll einen guten Ruf. Der damalige Chef-Trainer, Karl Heinrich, trainierte mich bis auf Landeskader-Niveau und ich belohnte meinen Trainingsfleiß mit Teilnahmen und Medaillen an Deutschen und Süddeutschen Meisterschaften. Ich denke sehr gerne an meine sportliche Karriere zurück und bin überzeugt, dass viele Eigenschaften, die mich heute auszeichnen, wie etwa ein gutes Zeitmanagement und Fleiß eine Folge von dieser gern eingegangenen Doppelbelastung Schule/Studium und Training sind. Neben diesen prägenden Charaktereigenschaften sind in der Zeit auch wertvolle, bis heute bestehende Freundschaften und Bekanntschaften geschlossen worden und die ein oder andere Auslandserfahrung hinzugekommen.
Angesichts der beschriebenen Vorprägung stand mein Wunsch-Berufsfeld „Sport" schnell fest. Dank bestandener Sport-Aufnahmeprüfung an der Uni Stuttgart nahm ich 2001 das Studium der Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Leistungssport und Management auf. Während meines Studiums engagierte ich mich als Schwimmtrainerin und Abteilungsleiterin ehrenamtlich und transferierte manch Gelerntes gleich in die Praxis.
Mein Wirken als Funktionärin in der Schwimmabteilung des TSV Schmiden hinterließ auf Vorstandsebene bleibenden Eindruck. Während eines Studien-Praktikums im activity lernte ich die Verantwortlichen und die Abläufe kennen und mein Berufswunsch konkretisierte sich: „Studioleitung". Als Rolf Budelmann, der damalige Geschäftsführer, mich in einem Gespräch zum Ende meines Studiums hin, fragte, ob ich das activity leiten möchte, war mein „TSV-Traum" perfekt. In Zusammenarbeit mit einem sehr engagierten Bereichsleiter-Team haben wir activity-Erfolgsgeschichte geschrieben und die Mitgliederzahl in zehn Jahren fast verdoppelt. Ein weiteres Highlight war meine Organisation der ersten Mitgliederreise nach Tunesien, auf der ich meinen Mann, der als Mitglied teilnahm, kennengelernt habe.
Nun freue mich auf die neue Aufgabe, nach 14 Jahren activity-Leitung, den Gesamtverein führen zu dürfen. Im Trio mit geschätzten Kollegen möchte ich an der Erfolgsgeschichte TSV weiterschreiben. Gemäß dem TSV-Motto „Wo Zukunft Tradition hat!"

Felix Hug

Ich bin in aller erster Linie ein Mensch, der mit Sport verbunden ist. Begonnen hat alles mit fünf Jahren im TV Gültstein, meinem Heimatverein. Damals habe ich in der Turnabteilung angefangen. Glücklicherweise „entdeckte" mich der ehemalige Kaderturner Felix Asch und nahm mich mit zehn anderen Jungs in seiner Talentgruppe auf. Seit diesem Moment bin ich mit dem Turn-Fieber infiziert. 25 Jahre später habe ich meine Turn-„Karriere" beendet.
Als Turner und Trainer waren meine Stationen Gültstein und Sindelfingen. Parallel zum Turnen habe ich begeistert Fußball gespielt, war Tennis-Spielen, stand stundenlang auf Inlinern, bin kein guter Schwimmer, Bouldere gerne und vieles mehr. Nachdem mein Traumberuf Hubschrauberpilot an mangelnder Eignung zerplatzt ist, habe ich mich auf meine zweite Leidenschaft, den Sport, gestürzt und mein Studium in Tübingen begonnen. Hier habe ich meine Fähigkeit zu Lehren entdeckt und bin seitdem auch als Ausbilder für den STB und privat unterwegs. Nachdem mein zweites Studium zum Betriebswirt meine aktive Turn-„Karriere" beendet hat, musste ein neues Hobby her. Da bin ich über CrossFit gestolpert und habe einen Marathon absolviert. Jetzt versuche ich, das Arbeiten in Schmiden und das Wohnen in Böblingen mit einem Hobby zu verbinden. Über den SV Böblingen bin ich 2010 an den TSV Schmiden geraten und habe im Januar 2011 beim TSV als Leiter der Kindersportschule begonnen. Seitdem habe ich mich unter dem Mentoring von Rolf Budelmann – danke für die gegebenen Chancen – zu meiner jetzigen Position als Geschäftsführer übergreifender Sport hochgearbeitet. Unter den übergreifenden Sport fallen alle hauptamtlich geführten Sportbereiche im activity, dem Sportforum und dem Hochseilgarten. Ich freue mich unglaublich über die neuen Aufgaben, die meine Stelle mit sich bringt. Gleichzeitig versuche ich, im Privaten mich langsam niederzulassen und mit 37 Jahren den inneren Schwaben in mir zu befriedigen. „Schaffe, schaffe, Häusle bauen." Den ersten Teil erfülle ich schon ganz gut. Am zweiten arbeite ich noch.

Andreas Perazzo

Ich bin 48 Jahre alt und seit 1. November 2012 beim TSV Schmiden angestellt. Beruflich verlief meine Laufbahn nicht geradlinig. So habe ich nach meinem Abitur Mechatronik an der Fachhochschule in Aalen studiert. Leider habe ich in diesem Beruf nicht meine Erfüllung gefunden und mich nach einem Jahr Zivildienst für ein Sozialpädagogik-Studium an der Berufsakademie in Heidenheim entschieden. Die Arbeit mit und an Menschen steht seither bei mir im Fokus. So habe ich bis zu meinem Einstieg beim TSV in zwei Kinderheimen gearbeitet. Parallel zu meiner beruflichen Laufbahn war ich leidenschaftlicher Fußballer bei meinem Heimatverein, dem TSV Westhausen. Ich denke, dass ich in meiner Jugend mehr Zeit auf Bolzplätzen als in der Schule verbracht habe. Leider haben mich typische Fußballerverletzungen gezwungen, meine aktive Karriere mit Anfang 30 zu beenden. Ehrenamtlich habe ich über viele Jahre Jugendmannschaften betreut. Das Vereinsleben hat mich stark geprägt und ich stehe voll hinter diesem.
Nachdem ich meine jetzige Frau kennenlernte, hat es mich von der Ostalb nach Untertürkheim verschlagen. 2012 und 2013 ist unser Nachwuchs zur Welt gekommen. Das Familienleben hat mich zur Abkehr von der Arbeit im Kinderheim gebracht. Schichtdienst und regel-

mäßiger Wochenenddienst wollte ich hinter mir lassen.
Da kam der TSV Schmiden ins Spiel. Im AGILO-Sporthort wurde eine neue Einrichtungsleitung gesucht und ich bekam die Stelle. Von Anfang an konnte ich nun alle meine Interessen auch mit meinem Beruf vereinen, was für eine Gelegenheit! Seither ist auch viel passiert. Von der Umstrukturierung vom Hort zur Ganztagsbetreuung, Umstrukturierungen und Übernahme der Leitung unserer hauptamtlichen Abteilung YoungMotion, der Ausbau unserer Angebote bis hin zur Umstrukturierung des TSV auf Geschäftsführerebene. Stillstand kennt der TSV wohl nicht.
Als einer von den drei neuen Geschäftsführern sehe ich mich in der Verantwortung, den Weg des TSV weiterzugehen, das Vereinsleben zu stärken und so vieles, das mir der TSV gibt und gegeben hat, zurückzugeben. In meiner Säule „Sportpädagogik" sehe ich vor allem die Verantwortung, Kindern die Möglichkeit zu geben, ein kindgerechtes, bewegtes und soziales Aufwachsen zu ermöglichen und sie darin zu unterstützen.

Wir schauen nach vorn!

Abteilungen während Corona

In den vergangenen Wochen ist es still geworden in den Abteilungen des TSV Schmiden – was aber nicht heißt, dass bei uns nicht fleißig gewerkelt wird. Mit Kreativität und Tatendrang trotzen wir dem zweiten Lockdown und lassen uns die gute Laune nicht verderben. Für euch haben wir uns in den Abteilungen umgehört – und wie soll ich sagen – viele Räder sind in Bewegung:

Silvia Bürkle Kuhn, Margarita Koslow und Tim Bendzko sowie Nico Simon und Christian Müller (von links).

Gloria Schröter (Ballett): Dank der Lockerungen vergangenen Sommer konnte ich den Herbst-Tanz-Workshop zum dritten Mal durchführen. Anna Vita, unsere wertvolle Dozentin hat dieses Mal auch die Kinder trainiert und das Spitzen-Training gemacht. Kurz vor dem Workshop habe ich endlich meinen Tanzteppich bekommen. Außerdem haben wir die Zeit genutzt, um dem Ballettsaal einen neuen Anstrich zu geben und es wurden neuen Ballettstangen montiert. Damit die Beine und Füße meiner Schülerinnen gekräftigt bleiben, habe ich sie während des zweiten Lockdown mit neuem Online-Video-Material versorgt. Uns allen fehlt der Kontakt zu unseren Schülerinnen und die Arbeit im Ballettsaal sehr. Wir hoffen, dass wir uns bald wieder alle im Ballettsaal zum Training sehen können.

Nico Colnaric (Fight-Academy): Ein „kämpferisches Hallo" aus der Fightacademy des TSV Schmiden. Zuallerers ein „fettes Dankeschön" für die Treue und Solidarität die ihr uns entgegenbringt! Das Fightacademy-Team bleibt trotz Lockdown aktiv. Mit den zurzeit dreimal wöchentlich laufenden Online-Trainings plus den Zusatzangeboten des TSV-Schmiden bleiben wir am Ball (bzw. Gegner). Sobald es erlaubt ist, werden wir unsere beliebten Outdoor-Aktivitäten starten und wenn möglich auch Indoor-Trainings mit vorerst reduzierter Teilnehmerzahl bieten. In Planung sind zusätzliche Kurse (Step &Box / Piloxing) und einen Fighter Kraftbereich in neuen Räumlichkeiten. Motto: Wir lassen uns von Corona nicht „ausknocken" Wir freuen uns auf den Neubeginn mit euch!

Christian Müller (Handball): Seit Ende letzten Jahres hat der HSC Schmiden/Oeffingen in Nico Simon und Christian Müller ein neues Führungsduo. Unterstützt wird dieses Duo von einem siebenköpfigen Team, bestehend aus Sebastian Bürkle (Verantwortlicher männlicher Jugendbereich), Lena Ugele, Larissa Bürkle, Felix Link (Verantwortliche weiblicher Jugendbereich), Emily Bürkle (Verantwortliche unterer Jugendbereich), Cornelius Reith und Christian Schwarz (Eventteam). Da der Handballverband Württemberg die Saison 2020/2021 coronabedingt beendet hat, plant das HSC-Orgateam bereits die neue Runde. Dabei gilt es für alle, gänzlich neue Herausforderungen zu meistern, die bisher so nicht bekannt waren. Um dennoch eine Aufbruchstimmung zu erzeugen, wurde in einem ersten Schritt das HSC-Logo modernisiert und dem Logo der Handballerinnen des HC Schmiden/Oeffingen angeglichen.

Silvia Bürkle Kuhn (Jazz-Dance): Die JazzDance-Abteilung gestaltete für die verschiedenen Kinder-/Teens-/Erwachsenen-JazzDance-Gruppen einzelne kurze Dancetrainings-Videos, damit jede räumlich und zeitlich unabhängig etwas tanzen konnte. Natürlich ersetzt dies nicht den persönlichen Kontakt oder auch Korrektur- und Verbesserungsmöglichkeiten beim Jazz-Dance-Training, aber man kann zumindest fit und beweglich bleiben, sowie Spaß haben. Tanzen macht glücklich! Gerade für die körperliche aber auch geistige Entwicklung und Gesundheit vor allem der Kinder und Jugendlichen, wäre das JazzDance-Training wichtig. Die JazzDance-Leitung baute zusätzlich die JazzDance-Homepage weiter aus, um hier noch präsenter sein zu können. Nun hoffen alle großen und kleinen Tänzerinnen, baldmöglichst wieder mit viel Schwung und Leidenschaft gemeinsam in Präsenz zu tanzen, gerne auch in kleinen Gruppen und Outdoor, wie im vergangenen Jahr. Die JazzDance-Abteilung steht in den Startlöchern und wünscht allen Tänzerinnen: Bleibt achtsam und optimistisch, dass wir uns alle in nicht allzu langer Zeit beim gemeinsamen Dance-Training wiedersehen!

Kathrin Igel (Rhytmische Sportgymnastik):
Unsere Top-Athletin Margarita Koslov durfte bei einem Videodreh von Tim Bendzko mitwirken. Anlässlich der Olympischen Spiele sollte nämlich das Musikvideo des Hits „Hoch" neu verfilmt werden in der Olympia Team D Version. Das Video findet ihr auf YouTube unter dem Namen „Tim Bendzko – Hoch (Olympia Team D Version)".

Niklas Osterle (Ski-Abteilung): Spätestens als der harte Lockdown kurz vor Weihnachten beschlossen wurde, musste auch die letzte Hoffnung auf einen baldigen Saisonstart 2020/21 dem Realismus weichen. Was also machen mit den freien Wochenenden, an denen man so gerne schöne Kurven in den Schnee gezogen hätte? Da kam die Idee sehr gelegen, sich am Eigenbau eines Skis zu versuchen. Im Grunde ist der Aufbau einfach. Es sind mehrere Schichten, bestehend aus dem Belag samt angeklebten Kanten, einem Holzkern, etwas Glasfasertextil und natürlich einem coolen Design, wobei alles am Ende miteinander verklebt wird. Ob das Vorhaben ein Erfolg oder vielmehr eine lehrreiche Coronalangeweileüberbrückungsstrategie war, ist zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht klar. Über das Endergebnis und mögliche erste Tests im Schnee werde ich euch auf dem Laufenden halten!

Klara Ugele (Volleyball): Während im November die Motivation für Online-Trainings oder Home-Trainingspläne sehr groß war, ist es seit dem offiziellen Ende der Saison Anfang Februar etwas still in der Volleyballabteilung geworden. Grundlagen mit Ball können zwar zu Hause trainiert werden, wenn auch schwer. Spielsituationen und das Zusammenspiel im Team können zu Hause aber auf keine Weise simuliert werden. Die Motivation für ein reines Athletik-Training über so viele Monate hinweg aufrecht zu erhalten, fällt den Spieler*Innen und Trainer*Innen sehr schwer. Sich bis Anfang Oktober in einer Art Vorbereitungsphase zu befinden, scheint in vielen Situationen irgendwie sinnlos. Unsere Hoffnung ist groß, dass wir im Sommer trainingsintensive Monate auf dem Schmiden Beach verbringen können und ab Oktober hoch motiviert in die neue Hallensaison starten.

KURSE DES TSV SCHMIDEN
STAND MÄRZ 2021

KURS PROGRAMM

Kontaktpersonen im activity – der Freizeitsportclub
Bühlstraße 140,
70736 Fellbach

activity Fitnesskurse
Heike Schader
Telefon: 0711 5104998 26
Fax: 0711 5104998 33
h.schader@activity-fellbach.de
8-Einheiten@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

einklang – Yoga und mehr
Heike Schader
Telefon: 0711 5104998 26
einklang@tsv-schmiden.de
www.einklang-fellbach.de

Reha-Sport
Sandra Scholz
Telefon: 0711 5104998 19
Fax: 0711 5104998 30
s.scholz@activity-fellbach.de
www.activity-fellbach.de

Kontaktpersonen im Sportforum
Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach

Ballett/Hip-Hop/ Modern Dance
Gloria Schröter
Telefon: 0172 7392240
gloria.schroeter@t-online.de
www.ballett.tsv-schmiden.de

Capoeira
Sarah Kempf
Telefon: 0176 3633 8237
capoeira@tsv-schmiden.de
www.capoeira.tsv-schmiden.de

CrossFit
Dominik Vogt
Telefon: 0711 951939 16
info@crossfitschmiden.com
www.crossfitschmiden.com

Fight-Academy
Silvo Colnaric
Telefon: 015772496613
fight-academy@tsv-schmiden.de
www.fight-academy.de

Reversus – Das Rücken-Kompetenz-Zentrum
Robin Vogt
Telefon: 0711 951939 19
reversus@tsv-schmiden.de
www.reversus.de

Kontaktpersonen in unseren Abteilungen

Jazztanz
Silvia Bürkle-Kuhn
Telefon: 0711 951939 0
silvi-jazzdance@gmx.de

Schwimmen
Hansjörg Brenner
vorstand@schmiden-schwimmen.de
www.schmiden-schwimmen.de

Turnen
Antje Deuschle
Telefon: 0175 5928040
fitness-gesundheit@turnen.tsv-schmiden.de

Hinweis!
Das es zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses in vielen Abteilungen noch keine verbindlichen Informationen zur Wiedereröffnung gab, handelt es sich hierbei um eine gekürzte Fassung unseres Kursplanes.

TSV Schmiden
Geschäftsstelle

Wilhelm-Stähle-Straße 13
70736 Fellbach
Telefon: 0711 951939 0
Fax: 0711 951939 25
info@tsv-schmiden.de
www.tsv-schmiden.de

/tsv1902

Öffnungszeiten:

Dienstag:	17–19 Uhr
Mittwoch:	09–12 Uhr
Donnerstag:	16–19 Uhr

activity TSV Schmiden

REHA-KURSPLAN

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 & Bandscheibe	**09.10–10.10 Uhr** Schulter & Rücken	
	10.20–11.20 Uhr Rücken & Bandscheibe		**09.10–10.10 Uhr** Schulter & Rücken	**10.20–11.20 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**10.30–11.30 Uhr** Rücken & Bandscheibe
11.00–12.00 Uhr Knie & Hüfte			**10.20–11.20 Uhr** Rücken & Bandscheibe		**11.40–12.40 Uhr** Rücken & Bandscheibe
15.40–16.40 Uhr Schulter & Rücken	**15.35–16.35 Uhr** Schulter & Rücken			**13.00–14.00 Uhr** Herz-Sport	
16.00–17.00 Uhr Rücken & Bandscheibe	**16.45–17.45** Rücken & Bandscheibe	**16.50–17.50 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**16.40–17.40 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**14.15–15.15 Uhr** Herz-Sport	
16.50–17.50 Uhr Knie & Hüfte				**15.30–16.30 Uhr** Herz-Sport	
17.05–18.05 Uhr Rücken & Bandscheibe	**18.00–19.00 Uhr** Sport nach Krebs	**18.00–19.00 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**17.50–18.50 Uhr** Rücken & Bandscheibe	**18.00–19.00 Uhr** Rücken & Bandscheibe	
19.10–20.10 Uhr Rücken & Bandscheibe	**18.45–19.45 Uhr** Rücken & Bandscheibe		**18.00–19.00 Uhr** Knie & Hüfte	**19.10–20.10 Uhr** Schulter & Rücken	
20.20–21.20 Uhr Rücken & Bandscheibe			**19.10–20.10 Uhr** Rücken & Bandscheibe		
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken					

KONTAKTDATEN, INFORMATIONEN, ANSPRECHPARTNER

activity – der Freizeit Sportclub
Sandra Scholz, Ansprechpartnerin für den Reha-Sport
Bürozeiten: Mo-Do 7:30-12 Uhr

Bühlstraße 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 Verordnungen kostenlos.
Eine Vereinsmitgliedschaft im TSV Schmiden
oder activity wird aber zur Nachhaltigkeit
empfohlen.

REHABILITATIONSSPORT - HERZ- & DIABETESSPORT

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

REHABILITATIONSSPORT - FUR KNIE & HÜFTE

,,Knie & Hüfte" ist für Personen mit Knie und Hüftarthrose bzw. für Personen mit einem künstlichen Knie- bzw. Hüftgelenk geeignet. Falls Sie schon am Knie oder an der Hüfte operiert wurden, sollte die Operation bereits sechs Monate zurückliegen. Ein spezielles Übungsprogramm kräftigt und dehnt die Muskulatur sowohl um das Knie, als auch um das Hüftgelenk herum. Gleichzeitig wird die Gangkoordination und Gleichgewichtsfähigkeit verbessert.
Kursleitung: Jutta Schick

REHABILITATIONSSPORT - BEI OSTEOPOROSE

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

REHABILITATIONSSPORT FÜR RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

Dieser Rehasport-Kurs ist für Personen mit Bandscheibenvorfällen und degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule geeignet. Ein spezielles Übungsprogramm mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die 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, Markus Zwissler

REHABILITATIONSSPORT FÜR SCHULTERGÜRTEL & RÜCKEN

Die Schulter ist ein hauptsächlich muskelgeführtes Gelenk. Dadurch ergibt sich eine geringe Stabilität und hohe Verletzbarkeit. Gezielte Bewegung hilft dieser Instabilität und den damit verbunden Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.
Kursleitung: Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kraning und Bernd Weingarten

SPORT NACH KREBS

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

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!

SPORTPÄDAGOGIK KURSPLAN

	Alter	Gruppe	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter	Halle/Ort
TSV Kindersportschule	Ab 8 Monaten	Minis	Dienstag	15.00 Uhr –16.00 Uhr	Leonie	Bewegungsraum Container
		Minis	Dienstag	16.00 Uhr –17.00 Uhr	Leonie	Bewegungsraum Container
	2–3 Jahre	Flizzis	Montag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Leonie	Schmidolino
		Flizzis	Montag	16.30 Uhr–17.30 Uhr	Leonie	
	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	
		Tiger	Mittwoch	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Denis	
	6–7 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum
	7–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum
Psycho-motorik	4–6 Jahre	Psychomotorik I	Dienstag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	6–8 Jahre	Psychomotorik II	Donnerstag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Michael	TBL
	8–10 Jahre	Psychomotorik III	Mittwoch	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Michael	Schmidolino
	4–6 Jahre	Psychomotorik IV	Dienstag	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Michael	Schmidolino
	10-14 Jahre	Psychomotorik V	Donnerstag	14.30 Uhr–15.30 Uhr	Michael	TBL
Youth Club	14–16 Jahre	Kurstraining	täglich	zu den Kurszeiten	Tobias	activity
	16–18 Jahre	Kurs- und Gerätetraining	täglich	zu den Öffnungszeiten	Tobias	activity
TSV Kinder-betreuung	6 Monate–3 Jahre	Betreute Spielgruppen	Mo, Mi, Fr	08.00 Uhr–13.00 Uhr	Daniela	activity/Kibelino
	9 Monate–10 Jahre	Kinderbetreuung im activity	außer Freitag	verschieden	Andreas	activity/Kibelino
Soziale Gruppe	6 Jahre-10 Jahre	Leos	Mittwoch	13.15 Uhr–14.45 Uhr	Michael	Schmidolino
	6 Jahre-10 Jahre	Leos	Freitag	13.15 Uhr–14.45 Uhr	Michael	TBL/KSH

*Aufgrund der Pandemie-Situation ist es zwingend erforderlich vor dem Schnuppern Kontakt zu uns aufzunehmen.

YOUNGMOTION WIRD ZUR SÄULE SPORTPÄDAGOGIK

Die Umstrukturierungen im hauptamtlichen Bereich wirken sich auch auf uns aus. So werden alle Angebote von YoungMotion in unserer neuen Säule „Sportpädagogik" neu zusammengeführt. Diese werden wiederum den beiden Bereichen „Betreuung" und „Bewegung" zugeordnet.
Im Bereich Bewegung werden Angebote wie die Kindersportschule, die Schulsportschule, die KiGa-Sportwelt, der Youthclub, Gesundheitsangebote sowie die Ballschule organisiert und angeboten. Die Bereichsleitung hierfür hat seit dem 01.01.2021 unser Denis Glier.
Im Bereich Betreuung werden Angebote wie die Ganztagsschulbetreuung an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, unser Ferienprogramm, die betreute Spielgruppe im activity sowie unsere Kinderbetreuung im activity zusammengeführt. Die Bereichsleitung hierfür übernimmt unsere Jennifer Rainbow.

BEREICHSKARUSSELL

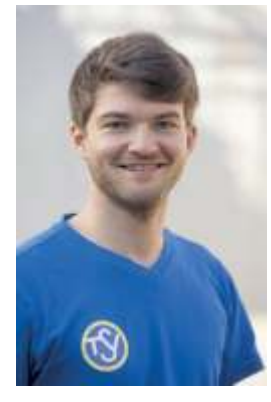
Im Bereich Bewegung haben wir die Zeit im Lockdown genutzt, um neue Angebote und Konzepte zu kreieren. In der Kindersportschule soll es ein neues Angebot geben, dass unter dem Begriff „Bereichskarussell" geführt und verstanden wird. Kinder haben dort die Möglichkeit in einem wechselnden Rhythmus Sportangebote verschiedener Bereiche auszuprobieren. Es gibt einen festen Termin in der Woche über ein Schuljahr, an dem sich mehrere Bereiche abwechseln ein Sportangebot durchzuführen. Mehr dazu erfahrt ihr in der nächsten Ausgabe. In der Ballschule möchten wir ein durchgehendes Angebot der Altersklassen von 2-10 Jahren einführen. Der Youth Club für Kinder von 14-18 Jahre erarbeitet ein neues Konzept, in dem Jugendliche durch ein Kurssystem mehr Abwechslung und spannende Sportangebote erfahren können. Generell möchten wir die Angebote im Bewegungsbereich ausbauen, da wir nach der schwierigen Corona-Zeit einen erhöhten Bedarf an

Bewegungsmöglichkeiten sehen und diesen auch gerne abdecken wollen.

BETREUUNG

Auch der Bereich Betreuung ist in der Corona-Zeit nicht ganz still gestanden. Auch wenn uns die Kinder sehr fehlen und es sehr viel ruhiger war als sonst, wollten wir die Zeit ganz aktiv nutzen, um zu reflektieren, Zukunftsvisionen zu entwickeln und mögliche Änderungsprozesse anzugehen.
Im Bereich der Kinderbetreuung im Kibelino haben wir einen starken Mitgliederrückgang verzeichnet. Auch die betreute Spielgruppe konnte keine neuen Kinder aufnehmen und keine Eingewöhnungen anbieten. In beiden Bereichen hoffen wir, wenn es wieder möglich ist, voll durch starten zu können und zu den gewöhnlichen Kinderzahlen zurückzukehren. Für die Kinderbetreuung an der Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule wünschen wir uns, den Kindern und Mitarbeitern ein ruhigeres Klima zu ermöglichen, den Hauptaugenmerk neben den vielseitigen AG Angeboten wieder verstärkt auf die pädagogische Arbeit mit den Kindern zu legen. Hierzu haben wir bereits ein Konzept ausgearbeitet, mit dem wir im Sommer starten möchten. Es sieht feste Bezugsbetreuer und eine etwas konstantere Gruppenzusammensetzung vor. Wir sind gespannt, welche Veränderung wir durch unsere Ideen hervorbringen können und freuen uns, endlich wieder einmal ein „volles Haus" haben zu können.

Andreas Perazzo



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG ÜBER:
Denis Glier
d.glier@tsv-schmiden.de
0711/ 58516 55
Talstraße 4/2
70736 Fellbach

Am Instrumente-Basteln, einem Online-Event für Kids und Teens nahmen viele mit Begeisterung teil.

Berimbau, Atabaque, Pandeiro

Capoeira und ihre Instrumente – das gemeinsame Basteln stößt auf große Begeisterung

Anfang Februar fand unser großes Instrumente-Basteln statt. Dieses Online-Event für Kids und Teens stieß auf große Begeisterung und wir möchten uns nochmals für die Umsetzung durch einen Teil unseres Trainerteams und auch bei den Kindern für ihr tatkräftiges Mitbasteln bedanken.

Gebastelt wurden vor allem Trommeln aus Tontöpfen und Caxixis aus Klorollen. Die Kinder lernten etwas über diese Instrumente und deren Geschichte, und die Ergebnisse konnten sich sehen lassen.

Instrumente sind ein wichtiger Bestandteil der Capoeira und zu diesen Instrumenten gehören Berimbau, Atabaque, Pandeiro, Caxixi, Agogô und Reco-reco.

Aber jetzt stellt sich für Nicht-Capoeiristas die Frage: Was ist eine Atabaque, was ein Pandeiro? Und dieser „Stock" mit dem Kürbis unten dran, den man im Capoeira in der Roda findet, was hat der für einen Ursprung?

Diese Fragen möchten wir gern beantworten, müssen dazu aber kurz ausholen.

Capoeira findet überwiegend in der Roda (Kreis in dem Capoeira gespielt wird) statt zum Rhythmus der Instrumente. Aber um eine funktionierende Roda zu haben, benötigen wir eine „Bateria". Die Bateria besteht aus den Instrumenten und deren Spieler. Hier gibt es, je nach Spielart der Capoeira, verschiedene Aufstellungsmöglichkeiten. Mal mehr Berimbaus, mal weniger. Mal mehr Pandeiros und das Atabaque, manchmal kein Atabaque. Und in großen Baterias dürfen Reco-Reco und Agogô neben den anderen Instrumenten nicht fehlen. Alles in allem haben die Instrumente und ihre Spieler die Aufgabe, die Roda mit Musik und damit mit Energie zu versorgen. Aber nun zu den Instrumenten selbst:

Die verschiedenen Instrumente haben eine große Bedeutung.

Federführend vor allen anderen Instrumenten ist das Berimbau. Bestehend aus einem gebogenen Holzstock, dem verga, auf den ein Drahtseil, arame genannt, gespannt ist, auf dem ein ausgehöhlter Kürbis, cabaça, als Klangkörper aufgezogen wird. Die Laute entlockt man dem Berimbau mit einem „dünnen Stock", der baqueta, und wird beeinflusst von einem Stein oder einer Münze, der dobrão.

Das Berimbau wird zumeist mit Capoeira in Verbindung gebracht und man geht allgemein davon aus, dass es aus Brasilien stammt. Heutige Forscher glauben jedoch, dass es dieses Instrument schon weit vor der Capoeira gab und dabei berufen sie sich auf Steinmalereien, die vor 15000 bis 20000 Jahren in Nordafrika entstanden sind. Überall auf der Welt und in den verschiedensten Gegenden der Welt finden sich Hinweise auf Instrumente, die vom Bogen abstammen.

Was man jedoch sicher weiß ist, dass das Berimbau im 16. Jahrhundert mit den Sklaven nach Brasilien gelangte. In der Umgebung fanden Sklaven geeignete Materialien um ein Berimbau bauen zu können, nämlich das Holz in den Wäldern, den Flaschenkürbis als Klangkörper und Sehnen der Tiere dienten damals als arame. Heute verwenden wir dafür gerne die Drähte aus Autoreifen.

In Verbindung mit dem Berimbau gibt es ein weiteres Instrument, die Caxixi. Das ist eine Gefäßrassel die aus Bast geflochten wird und als Füllung dienen Kiesel oder Samen. Eine Kalebassenscheibe wird als Boden angebracht. Die Caxixi wird in das Berimbauspiel integriert und produziert durch Auf- und Abbewegungen zwei unterschiedliche Töne, je nachdem ob der Inhalt auf den harten oder den geflochtenen Grund trifft.

Das Atabaque als Trommel begleitet das Berimbau und gilt als Takthalter. Die tiefen Basstöne dieses Instruments dienen der Orientierung und erleichtern das Halten des Taktes. Das Atabaque ist eine große fassförmige Röhrentrommel, bespannt mit Tierhaut - dem Fell (zumeist Ziegenhaut) - der Klangkörper aus Holz und, wenn auch in verschiedenen Ausführungen, so doch meistens ungefähr hüfthoch. Das Atabaque ist ähnlich der Conga und wird oft noch von „Fassmachern" hergestellt. Im Gegensatz zur Conga ist das Atabaque länger und weniger bauchig und gewöhnlich ruht es in einem Ständer und wird wegen seiner Größe im Stehen gespielt. Früher wurde das Fell, also die Tierhaut, mit einer Schnur-Pflock-Schnürung gestimmt, während man heute meist eine Schraubspannung verwendet.

Dann gibt es noch das Pandeiro, eine Art Tamburin. Es ist eine Handtrommel mit rundem Holzrahmen und einem Fell (meistens Tierhaut oder auch Plastik) und hat je nach Größe fünf bis zehn Schellenpaare im Holzrahmen verteilt angebracht.

Es ist wohl schon immer ein Teil unserer musikalischen Geschichte mit seinem Ursprung, den Wissenschaftler im arabischen Raum vermuten. Das waren die drei „Hauptinstrumente", natürlich gibt es noch zwei weitere, die wir nicht verheimlichen wollen.

In großen Baterias findet man beispielsweise noch das Agogô. Dieses Instrument besteht aus einem „Bügel" der aus zwei länglichen, kegelförmigen Metallglocken – ohne Klöppel – in unterschiedlichen Größen besteht. Zuletzt gibt es das Reco-reco, das aus einem sägezahnartigen zylindrischen Holzkörper mit Kerben besteht, gefertigt aus Bambus oder Holz. Gespielt wird es mit einem Holzstab und es entstammt der afrobrasilianischen Musikkultur.

Im Training kommt man mit jedem der Instrumente in Berührung, lernt sie zu spielen. Das ermöglicht einem, ein Teil der Bateria zu werden, selbst Energie in ein ereignisreiches oder auch ruhigeres Capoeiraspiel zu geben. *Sandra Vater*

Wie bleibe ich im Homeoffice gesund und fit? Beim TSV gibt es dafür kompetente Unterstützung.

Gesunder Rücken trotz Homeoffice

Die meisten sind zu Hause ergonomisch nicht gut ausgestattet

Zu Zeiten von Corona zieht es viele Berufstätige ins Homeoffice, oder? Nicht ganz. Nur 21 Prozent der deutschen Arbeitnehmer befinden sich zum Stand (November 2020) im Homeoffice. Für die meisten kommt der Wechsel ins Homeoffice schnell: Neue Verordnungen, Umstellung am Arbeitsplatz oder die Unterstützung der Kinder im Homeschooling. Schnell ist man überfordert, hat eine schlechte Internetverbindung und die neue Kommunikation via Teams, Zoom und so weiter läuft nicht flüssig. Das alles führt zu Stress. Wenn dann auch noch die Kinder dazukommen und die gleichen Probleme haben, wird Homeoffice zum Chaos. Dabei wird gerade Stress für viele zur „Gesundheitsfalle".

Während der Arbeitgeber gewisse Standards bei den Arbeitsplatzbeschaffenheit einhalten muss, sind die meisten zu Hause nicht gut ausgestattet. Das Mauskabel ist nicht lang genug, der Bildschirm nicht höhenverstellbar oder der Tisch zu niedrig. Manch einer hat nur einen Laptop, welcher gerade für eine gesunde Körperhaltung nicht von Vorteil ist. Spätestens nach ein paar Wochen macht sich ein Zwicken im Rücken oder eine Verspannung im Nacken bemerkbar. Erst dann merken die meisten, dass nicht alles so rund läuft wie gedacht. Dabei sollte man im Voraus schon auf ein paar Punkte achten, damit keine Schmerzen auftreten. Aber auch danach lohnt es sich dran zu bleiben, um die Schmerzen wieder loszuwerden.

Die Gesundheitsseite

Woher kommen die Schmerzen?

Häufig sind sie durch viele unterschiedliche Faktoren bedingt. Darunter zählen Faktoren wie die gekrümmte Haltung, die zu niedrige beziehungsweise zu hohe Einstellung des Tisches, der Abstand zum Bildschirm, die Auflagefläche für die Arme, die Fuß- Beckenstellung sowie aber auch Stress und stockende Arbeitsabläufe.

Es gibt genug Faktoren, die dafür sorgen können, dass wir in eine Gesundheitsfalle treten. Wie kann man sich also aus dieser Falle befreien beziehungsweise erst gar nicht in sie treten?

Ganz einfach: die gerade genannten Faktoren beheben oder ihnen vorbeugen (zum Beispiel sollte man bei einem 27 Zoll Bildschirm mit ungefähr neunzig bis hundert Zentimeter Abstand rechnen, die Füße und das Becken rechtwinklig ausrichten und die Arme in einem rechten Winkel ablegen können) sowie regelmäßigen Sport in den Alltag integrieren. Man muss dabei keinen Marathon laufen, aber sich für mindestens 15 Minuten täglich bewegen. Dabei empfiehlt es sich, Dehnübungen zu nutzen. Genauso gut können Sie ein Runde spazieren gehen (am besten kombinieren Sie beides).

Direkt am Arbeitsplatz empfiehlt es sich, regelmäßig aufzustehen, den Kopf und Nacken zu bewegen, sowie kleine aktive Pausen einzuplanen. Vor allem aber sollten Sie sich das richtige Equipment für ein gesundes Arbeiten besorgen und gewisse Ruhezeiten während der Arbeit haben, in denen sie ungestört Ihren Aufgaben nachgehen können.

Um sich Zuhause fit zu halten, empfehlen wir außerdem unsere Online-Mitgliedschaft. Hier gibt es eine breite Palette an Online-Workouts, die man bequem zuhause ausüben kann. Außerdem wartet ein besonderes Büro-Workout auf euch, mit dem ihr euch vor späteren gesundheitlichen Problemen schützen könnt. Mehr Informationen dazu gibt es auf unserer Webseite: www.activity-fellbach.de.

Am wichtigsten ist es natürlich, dran zu bleiben. Denn wie schon Arthur Schopenhauer zu sagen pflegte: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Michael Kugele

Wie sitze ich vor dem Computer? Die Haltung ist ein wichtiger Faktor.

VERSICHERUNG
VORSORGE
GELDANLAGE
BAUFINANZIERUNG

SEIT ÜBER 25 JAHREN FÜR SIE DA

EHRLICH
KOMPETENT
KUNDENORIENTIERT

Fröhlich OHG
Allianz Generalvertretung
Karolingerstr. 6
70736 Fellbach-Schmiden
froehlich.ohg@allianz.de
www.allianz-froehlich-ohg.de
Telefon 07 11.51 24 76
WhatsApp 0 15 12.7 12 21 78
Allianz

RAUMGESTALTUNG KLEIDER
www.raumgestaltung-kleider.de

Ausstellung
Haldenstr 14
70736 Fellbach
0711 / 51 93 52
Wir ziehen Ihre Wohnung an!

Lokal&Nah
WIR BESTEHEN ALS
FESTE GRÖSSE IN DER REGION
www.stzw.de
Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

STEP BY STEP
ZUM EIGENHEIM!
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
BESUCHER:
HEERSTRASSE 111
71332 WAIBLINGEN
info@ebner-buerkle.de
www.ebner-buerkle.de
EBNER Bürkle
WOHN- UND STÄDTEBAU.

Lernen in und durch Bewegung

activily – Psychomotorik und mehr

ERZÄHLE es mir – und ich werde es vergessen. ZEIGE es mir – und ich werde mich erinnern. Lass es mich TUN – und ich werde es behalten! (Konfuzius)

Greifen kommt vor Begreifen. Der Mensch lernt durch selbsttätige Erfahrungen. Er setzt sich über Bewegung und Wahrnehmung aktiv mit seiner Umwelt auseinander. Indem er handelt, gewinnt er Erkenntnisse über sich und die ihn umgebende Welt, misst sinnlich Erfasstem Bedeutungen zu, versteht Zusammenhänge, vergrößert seine Handlungskompetenz, begreift und lernt.
Lernen bedeutet auch immer Veränderung von Bedingungen. Sogenannte „Interventionen" wie Psychomotoriker die Bedingungsveränderungen von Raum und Material etc. für die Kinder nennen, um optimales Lernen im Kind selbst zu erzeugen, zu unterstützen oder zu fördern, bilden den Rahmen vom „TUN" um zu „BEGREIFEN".

„Selbsttätig die Welt erobern – – Komm' wir spielen Mathe und Physik"

Kinder erobern sich die Welt selbsttätig. Sie wollen sie mit ihren Händen begreifen und gestalten. Dabei sind das Spiel, die Bewegung und die Wahrnehmung ihre (Hilfs-) mittel. Das lebendige und vielfältige Spiel der Kinder ist Nahrung für ihre Sinne und ihre Seele. Das Experimentieren mit den Dingen und die Bautätigkeit sind ein grundlegender Bestandteil kindlichen Spiels. Die Kinder eignen sich die Welt mit ihren physikalischen Gesetzmäßigkeiten an und erkunden sie. Sie begreifen Formen und Mengen und machen so grundlegende mathematische Erfahrungen.
Angesichts der zunehmenden Fremdbestimmung, Ohnmacht der Kinder und abnehmender emotionaler Bindungen stellt psychomotorische Beziehungsarbeit einen Weg dar, um Kindern geschützte Entwicklungsräume und eine haltende und unterstützende Umgebung zu bieten.

„Kinder in der Balance" oder Gleichgewichtsfähigkeit – die Fähigkeit, das Ungleichgewicht zu beherrschen"... eines der wichtigen Themen in der Entwicklungsförderung im activily.

Das eigene Gleichgewicht in unterschiedlichen Spiel- und Bewegungssituationen zu erlangen und sich in der Balance halten zu können, es aber auch verlassen und auf höherem Niveau wieder erreichen zu können, das spielt im Leben von Kindern eine bedeutende Rolle. Rollen, Drehen, Balancieren, Schwingen und ähnliche „schwindelerzeugenden" Tätigkeiten lösen bei ihnen spontan positive emotionale Reaktionen aus.
Gleichgewichtsschulung im individuellen Spannungsbogen von Wagnis und Risiko zu ermöglichen, eines von vielen Herausforderungen in den psychomotorischen Stunden im activily 2020 für uns bei der Betreuung der Kinder.

Bewegung - eine „Schatztruhe" für das kindliche Gehirn

Moderne Hirnforschung ist nicht nur etwas für Spezialisten, sondern für jeden Menschen. Schließlich haben wir ja alle ein Gehirn!
Die zentrale Botschaft der Hirnforschung lautet: Das Gehirn wird so, wie man es mit Begeisterung benutzt: „Wer sich mit großer Begeisterung über längere Zeit mit etwas beschäftigt, was ihn fasziniert, der fängt irgendwann an, selbst zu denken, wie es zu dem Gegenstand seiner Begeisterung passt."
Lernen ist eine Entdeckungsreise in das eigene Selbst. So beginnt für Kinder das Abenteuer, wenn sie als Säuglinge ohne Lehrer einen Weg in die Aufrichtung suchen. Diese Bewegungsentwicklung folgt keinem genetischen Programm, braucht aber Bedingungen, unter denen sie eigenständig entdeckt werden kann.
Dieses entdeckende Lernen geschieht immer dann, wenn einen etwas interessiert: im Verwirklichen von Visionen und wenn sich jemand „autodidaktisch" etwas beibringt, wie etwa das Fahrplanlesen. Fazit: Finden Bewegungen in einer Atmosphäre statt, in der Kinder das Lösen von Problemen mit Begeisterung lernen können, stellen sie eine „Schatztruhe" dar.

Kooperation und Hilfsbereitschaft werden gestärkt.

Bewegung als Beitrag zur sozialen Entwicklung

Die sozialen Grundfähigkeiten des Menschen bilden sich im frühen Kindesalter aus. Das Bewegungsspiel in seinen vielen Ausprägungen erhält in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung, da den Kindern hier vielfältige Fähigkeiten erfahrbar gemacht werden können. In den Spiel- und Bewegungssituationen wird es erforderlich, dass Kinder sich mit ihren Spielpartnern auseinandersetzen, Spielregeln vereinbaren und einhalten, Rollen und Perspektiven übernehmen sowie auch Konflikte und Aufgaben gemeinsam lösen. In Spiel und Bewegung lernen sie Niederlagen zu verkraften, Frustrationen auszuhalten, sich in kleinere und größere Gruppengefüge einzubringen und einzufügen sowie die Leistung von stärkeren und schwächeren Mitspielern zu respektieren. Bewegung, Spiel und Sport bedeutet eine Stärkung und Förderung der kindlichen Kooperations- und Hilfsbereitschaft, die Fähigkeit zur Übernahme von sozialen Rollen und das Erleben von weiteren Sozialerfahrungen wie das Miteinander und Gegeneinander.
Dadurch können soziale Beziehungen hergestellt und aufrechterhalten werden. Das ist ein wichtiger Teil von Lernkompetenz, die wir in unseren bewusst kleinen Psychomotorikgruppen von maximal sechs Teilnehmern erfahrbar machen lassen.

Brückenschlag zwischen Bewegungsförderung und Lebenskompetenz

Ein gelingendes, gesundes Leben zu führen, ist für viele ein Lebensziel mit hoher Priorität. Über welche (Lebens-)Kompetenzen muss jemand verfügen, der ein solchen Leben führt? Lebenskompetenzen können als Fertigkeiten verstanden werden, die in die Lage versetzen, Probleme, die im Leben eine Rolle spielen, zu lösen und diese Fertigkeiten auf ähnliche, neue Situationen anzuwenden. Aus einem Kanon von Fertigkeiten definiert die WHO folgende als zentral, sogenannte „core life skills":
Selbstwahrnehmung, Empathie, Fähigkeit zur Stressbewältigung, Gefühlsbewältigung, effektive Kommunikationsfertigkeit, kritisches und kreatives Denken, Entscheidungen zu treffen, Problemlösefertigkeit und interpersonale Beziehungsfertigkeiten. Doch gibt es weitere wichtige wie Selbstwirksamkeit, Selbstwert und Impulskontrolle. Die nächsten Beispiele zeigen, was die Stärkung dieser Fertigkeiten durch die Psychomotorische Förderung bewirken kann.
•Paulina schließt vor dem Mathematiktest, der sie beunruhigt, für einen Moment die Augen und legt die Hände auf den Bauch. Sie hat Formen der Entspannung zur Stressbewältigung gelernt und die Erfahrung gemacht, dass sie deren Anwendung in schwierigen Situationen unterstützen und ermutigen kann.
•Jonas hat gelernt zu sagen, wie er sich fühlt, warum das so ist und was ihm in seiner Lage helfen könnte. Er bekommt die Möglichkeit mitzuteilen, wie es ihm geht, gehört zu werden und konstruktiv Veränderungen vorzunehmen.
•Tanja bewegt sich ungern, sie hat im Leben wenig Bewegungserfahrungen gemacht. Sie nutzt die Unterstützung in einer Fördergruppe. Dadurch wurde ihre Selbstwahrnehmung gestärkt. Sie weiß, was sie sich zutrauen kann, wo ihre Grenzen sind. Sie schätzt das Risiko ein und ist viel weniger unfallgefährdet als ein ungeübtes Kind.

Was hat denn nun Bewegung mit der Förderung von Lebenskompetenzen zu tun?
Wir lernen in Bewegung und durch Bewegung. In Bewegung zu sein, ist für unser kognitives und soziales Lernen von großer Bedeutung.
Die Psychomotorik steht für eine ganzheitliche Sichtweise des Kindes, bei der wir verhaltensauffälligen (motorisch-, sozial-, entwicklungsverzögerten) oder gesundheitlich eingeschränkten Kindern Ermutigungen und Unterstützungen zu ihrer weiteren selbsttätige Entwicklung geben.

Michael Damberg (activily)

Info: Angebote zur psychomotorischen Förderung gibt es beim TSV Schmiden in der Sportpädagogik, sobald die Corona-Bedingungen es zulassen. Infos und Beratung zu einem passenden Kurs für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren gibt es bei Diplomsportlehrer und Motopäde Michael Damberg, Telefon 0176-51689925 oder per Mail m.damberg@tsv-schmiden.de.

Tobias Bloching hat nicht nur ein Faible für den Ballsport.

„Sport schafft ein besonderes „Wir-Gefühl“

Gespräch mit Tobias Bloching, neuer Leiter der Fitnessstudio-Trainingsfläche

Viele neue Dinge sind auf uns zugekommen: Viel Ungewissheit, viele Umstellungen – viele Veränderungen. Diese Zeiten sind sicher nicht leicht und doch entstehen für jeden von uns neue Möglichkeiten. Zukunft hat beim TSV Schmiden Tradition, so blicken wir in eine hoffnungsvolle und junge Zukunft mit dem neuen Bereichsleiter der Trainingsfläche in unserem Vereinsfitnessstudio Tobias Bloching.

Hallo Tobias! Was ist deine Rolle beim TSV Schmiden?
Hallo zusammen, ich habe Anfang September die spannende Aufgabe übernommen, die Trainingsfläche zu leiten. Damit bin ich verantwortlich für alle Trainer und Geräte auf der Trainingsfläche und auch für die Konzepte und deren Umsetzung rund um die Fläche. Allen voran aber bin ich für die Mitglieder auf der Fläche verantwortlich.

Woher kommst du und wohin soll die Reise für dich gehen?
Aufgewachsen bin ich in Korb und bis auf ein Semester Wien war ich dem Remstal immer treu. Sportlich gesehen habe ich viele Sportarten betrieben und geliebt. Judo, Schwimmen, Tennis, Handball, Fußball, Golf…. Wegen dieser Leidenschaft zum Sport habe ich auch mein Sportabitur gemacht und das Sportstudium in Stuttgart absolviert. Aber wohin es gehen soll… kein Plan.

Was bedeutet für dich unser Leitspruch „Wo Zukunft Tradition hat“?
Ein perfekter Leitspruch für den TSV. Vereine haben allgemein in Deutschland eine Riesentradition und sind für den Großteil des Sportes verantwortlich. Die „Zukunft“ gestalten wir in der aktuellen Situation stark. Wir nutzen die Schließzeiten so gut es geht, um dem Leitspruch gerecht zu werden.

Wie motivierst du dich selbst in schwierigen Zeiten?
Wenn damit die Corona-Zeit gemeint ist, dann klappt das für mich persönlich einfach.

Neu dabei: Tobias Bloching

Was ist für dich das Besondere an einem Vereinsfitnessstudio?
Das Vereinswesen ist für mich eine unfassbare „Parallelwelt“ hier geht es nicht nur um Geld, Zeit und dauerhaften Stress. Es hat viel mehr etwas von einer Familie. Hier schafft man für die Mitglieder und nicht für den Arbeitgeber, das ist ein viel schöneres Gefühl.

Was bereitet dir an deiner Arbeit besonders viel Freude?
Wenn ein Mitglied ein Ziel erreicht, ist das einfach ein super Gefühl.

Du bist begeisterter Fußballspieler, was reizt dich an dieser Sportart?
Am Fußball mit meiner Mannschaft liebe ich, dass es eben nicht nur ums Fußball geht. Es geht auch um das Miteinander vor und nach den Einheiten und um das gemeinsame Gewinnen und Verlieren. Das ist einfach ein ganz besonderes „Wir-Gefühl“. Sport ist für mich etwas Gemeinschaftliches.

Wie hast du dich während des Lockdown bisher fit gehalten?
Meine Frau und ich machen mehrmals die Woche Sport trotz Corona. Die Hauptkomponenten hierbei sind Krafttraining im Wohnzimmer und Laufeinheiten an der frischen Luft. Das ergänzen wir noch mit kurzen Mobility-Einheiten. Ganz wichtig finde ich aber, eine Struktur in die Woche zu bringen und Sporteinheiten wirklich einzuplanen. Dann fällt es einem viel leichter, diese auch umzusetzen. Wer sich alleine nicht motivieren kann, der kann ja unsere Livestreams nutzen.

Welche Bedeutung hat Sport in deinem Leben?
Dafür dichte ich John Miles um:
sports were my first love
and it will be my last
sports of the future
and sports of the past
to live without my sports
would be impossible to do.
In this world of troubles
My sports pulls me through

Was würdest du unseren Lesern gerne noch mitgeben?
Bewegt euch jeden Tag!

Das Interview führte Michael Kugele

Lokal&Nah

AM 17.08.2009 ENTDECKTE ERWIN SCHWAB DEN HAUPTGÜRTEL-ASTEROIDEN 264020 UND NANNTE IHN STUTTGART.

© Hartmut Ronge, „Unnützes Wissen: Schwaben“, erschienen im Silberburg-Verlag

Fellbach & Rems-Murr-Kreis
Der gemeinsame Lokalteil
FELLBACHER ZEITUNG STUTTGARTER ZEITUNG
www.stzw.de

it4sport by Tricept
Lösungen für Ihren Sport.
Websites & Apps.
Verbands- & Vereinslösungen.

it4sport GmbH | Fellbach
www.it4sport.de

www.volksbank-stuttgart.de
Qualität mit Brief und Siegel.
Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.
FOCUS MONEY
CITY CONTEST 2020
meine BANK VOR ORT
IN STUTTGART
PRIVATKUNDEN BERATUNG & SERVICE
Test: Juni 2020
Im Test: 13 Banken
TESTSIEGER
Volksbank Stuttgart eG

IHR
KÜCHENSTUDIO
Löffelhardt

BERATUNG, PLANUNG & MONTAGE
MODERN, ZUVERLÄSSIG, PROFESSIONELL
Schmidener Weg 5 · 70736 Fellbach · Telefon 0711/5207554
Maybachstr. 1 · 72636 Frickenhausen · Telefon 07022/400577
www.loeffelhardt.kuechen.de
musterhaus küchen FACHGESCHÄFT
GAGGENAU LEICHT BOSCH Miele BLANCO

Foto: gpointstudio/shutterstock
Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt.
www.kauf-vor-ort-stuttgart.de

Soziale Medien

Hoppala… was ist denn hier los?

Das war bestimmt euer erster Gedanke zu unserer letzten Seite, auf der wir euch normalerweise immer über alle anstehenden Events und Veranstaltungen informieren. Tja was soll ich sagen, ihr könnt euch bestimmt selbst denken, warum wir es dieses Mal anders machen… aber das ist ja trotzdem kein Grund zum Trübsal blasen.

Denn dann nutze ich meine Chance, euch von unseren Social Media Kanälen zu berichten. Vielleicht folgen einige von euch uns schon auf diversen Kanälen und/oder ihrer eigenen Abteilung. Aber wusstet ihr, dass wir einen eigenen Vereinskanal haben?

Den findet ihr bei Instagram unter: @tsv1902 oder bei Facebook unter: TSV Schmiden 1902 e.V. Hier findet ihr witzige, spannende kurze oder auch mal etwas längere, informative Videos oder ganz viele Bilder zu unserem Vereinsalltag. Gerade im Lockdown haben wir uns besonders Mühe gegeben, euch stets auf dem Laufenden zu halten. Von Backstage-Videos über die verschiedenen Baustellen bis hin zu Berichten unserer Lockdown-Helden, die uns die Hoffnung nicht verlieren lassen. Also ihr seht, es lohnt sich mal reinzuschauen und ein Herzchen da zu lassen.

Der TSV Schmiden ist über viele Kanäle zu erreichen.

Ich freu mich, wenn ihr vorbei schaut!

Juliana Fischer

Auch wenn das hier auf dem Papier schwierig wird, „markiere" ich euch mal unsere anderen Profile:

Instagram:
@activityfellbach
@reversustsvschmiden
@crossfitschmiden
@capoeirafellbach
@gloridancer
@box_academy_stuttgart

Facebook:
activity – der Freizeit Sportclub,
Reversus – das Rückenkompetenzzentrum,
CrossFit Schmiden,
Box Academy Stuttgart,
Gloria Schröter Ballett,
Einklang – Yoga und mehr.

LACKIERUNG, KAROSSERIE
& UNFALLINSTANDSETZUNG
ALLER MARKEN NACH HERSTELLERVORGABEN.
UNSER TEAM FREUT SICH AUF SIE!
FELLBACH
Schaflandstraße 58
70736 Fellbach
Tel. 0711 21300-500
Fax 0711 21300-509
infokul@autohaus-kloz.de
WEILIMDORF
Motorstraße 32
70499 Stuttgart-Weilimdorf
Tel. 0711 21300-600
Fax 0711 21300-609
unfall@autohaus-kloz.de
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. - Fr. 7:00 - 18:00 Uhr
24h Abschleppdienst 0711 586969
AUTOHAUS
FELIX KLOZ GMBH
www.kloz.de | www.autohaus-kloz.de
Mercedes-Benz Autohäuser:
Merowingerstraße 7-9
70736 Fellbach
Tel. 0711 21300 100
Zuffenhauser Straße 95
70825 Korntal-Münchingen
Tel. 0711 21300 200
Burgstallstraße 95
70199 Stuttgart
Tel. 0711 21300 300
Mercedes-Benz

die-blume
www.die-blume.com
Tine Hämmerle
Neustädterstr. 45
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

Lokal&Nah
www.stzw.de