

# MUSKEL KATER



**JETZT GEHT'S  
RUND!**

75 JAHRE FUSSBALL, 50 JAHRE  
TENNIS, 25 JAHRE KISS

SEITE 3

## **EINKLANG SCHNUPPERTAG**

20.11.2021  
MEHR DAZU AUF  
SEITE 16

## **HERBST- TANZTAGE**

01.11.–03.11.2021  
MEHR DAZU AUF  
SEITE 6

## **SKIBASAR SCHMIDEN**

06.11.2021  
MEHR DAZU AUF  
SEITE 16



Nicht nur Fellbach – auch Schmiden (hier eine historische Postkarte) hat eine spannende Geschichte – und besonders der TSV Schmiden.

Foto: Sammlung Markus Munk

# Liebe Leserinnen und Leser

## Editorial

Was um Himmels Willen sagt man zu einem Jubilar, wenn er 900 Jahre alt wird? „Mensch, was hast du schon alles erlebt“, vielleicht? Oder: „Du siehst wirklich gut aus für den Alter - abgesehen von dem halbfertigen Hochhaus in deiner Stadtmitte!“? Jedenfalls: Ganz herzlichen Glückwunsch zu neun Jahrhunderten, liebes Fellbach. Klar, in Oeffingen lächeln sie nur milde über das Jungelchen - schließlich blicken sie dort auf mehr als 1200

Jahre Ortsgeschichte zurück. Die fast zehn Jahre, die sie Anfang des 19. Jahrhundert zum Königreich Bayern gehörten, verschweigen sie bei aller Geschichtsversessenheit übrigens meistens verschämt. Und Schmiden? Ist in der Runde das Nesthäkchen, kaum 800 Jahre auf dem Buckel seit der ersten urkundlichen Erwähnung des Örtchens „Smidheim“ im Jahr 1225. Damit das nicht so kümmerlich rüberkommt, zur Ehrenrettung: die ältes-

ten archäologischen Funde auf dem Schmidener Feld reichen bis 2000 vor Christus zurück. Die einen sagen, es handle sich dabei um ein 65 Zentimeter hohes Vorratsgefäß. Das begeistert die Archäologen, ist für alle anderen aber wahnsinnig langweilig. Der Muskelkater hat deshalb knallhart recherchiert und präsentiert neueste exklusive Altertumsforschungen: Bei dem Fund handelt es sich in Wirklichkeit um den versteinerten rechten Fußballschuh eines Mittelstürmers des TSV Schmiden aus dem Jahr 2021 vor Christus. Den Resten einer Steintafel, die ganz in der Nähe entdeckt wurde und die offenbar als Stadionheft gedient hat, lässt sich entnehmen, dass das Team bereits in der Jungsteinzeit in der Kreisliga A feststeckte. So viel zum Thema, früher sei alles besser gewesen. Aber Spaß beiseite: Wie war's denn früher wirklich? Unser Verein heißt ja nicht ohne Grund ganz offiziell „TSV Schmiden 1902 e.V.“. In den vergan-



Fellbach feiert 900-Jahr-Jubiläum.

Deshalb also an Sie, liebe Leserinnen und Leser, heute die ganz große Bitte: Teilen Sie ihre Erinnerungen mit uns! Schicken Sie uns Fotos von Großonkel Lothar beim Gaukinderturnfest 1965 in Murrhardt, von Ur-oma Lina bei der Frauengymnastik in den 1920er-Jahren oder von den Teilnehmer:innen an den ersten Volleyball-Turnieren auf dem Schmiden Beach. Wir freuen uns nicht nur, sondern veröffentlichen die besten Fotos auch. Alte Urkunden, Zeitungsausschnitte und sonstige Dokumente sind natürlich genauso interessant.

Schicken Sie uns einfach eine Mail an [marketing@tsv-schmiden.de](mailto:marketing@tsv-schmiden.de) - und selbst wenn es die Dokumente nur auf Papier gibt, finden wir eine Lösung.

Denn wenn wir zusammen in die Vergangenheit schauen, zeigt sich: beim TSV Schmiden hat Zukunft Tradition.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund,

der Muskelkater



Nicht nur im Fußball enorm wichtig: Rückendeckung.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Fußball wie für unsere Genossenschaftliche Beratung. Wir wünschen unserem Team viel Erfolg.



## IMPRESSUM

### Muskelkater

Die Zeitung Muskelkater ist eine Anzeigesonderveröffentlichung des TSV Schmiden.  
Ausgabe Oktober 2021  
Geschäftsstelle des TSV Schmiden,  
Wilhelm-Stähle-Straße 13,  
70736 Fellbach  
Telefon 0711/95 19 39 – 0

E-Mail: [info@tsv-schmiden.de](mailto:info@tsv-schmiden.de)

Verantwortlich:  
Vanessa Gerstenberger,  
Andreas Perazzo, Felix Hug,  
TSV-Geschäftsführer  
Redaktionelle Betreuung:  
Dominik Krauß  
Mitarbeit:  
Vanessa Gerstenberger, Andreas Peraz-

zo, Tobias Köhler, Felix Hug, Wolfgang Bürkle, Juliana Fischer, Heike Schader, Robin Vogt, Gloria Schröter  
Produktion: Eva Schäfer  
Fotos: Dominik Krauß, Joschka Silzle, Sandy Dinkelacker  
Anzeigen: Malte Busato  
Druck: Pressehaus Druck GmbH  
Auflage: 40 000

# „Jetzt geht's rund!“

## 75 Jahre Fußball, 50 Jahre Tennis, 25 Jahre Kiss

Ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Besonders für unsere Abteilungen und Mitarbeiter gab es 2021 jede Menge Grund zu feiern. Hier beim TSV sprechen wir deshalb gerne auch von unserem „Jahr der Jubiläen“. Von der noch „jungen“ Radsportabteilung mit ihren 10 Jahren bis hin zu stolzen 75 Jahren in der Fußballabteilung ist alles dabei. Auch einige unserer Mitarbeiterinnen dürfen sich 2021 über runde Zahlen freuen!



Einer der Highlights: das Bändelesturnier

Foto: privat

Doch was sind Jubiläen eigentlich und warum feiern wir sie? Ursprünglich stammt der Begriff Jubiläum aus dem hebräischen und bedeutet direkt übersetzt „Jubiläum“ (hebräisch „Yovel“). In unserer heutigen Gesellschaft hat sich das Ganze so eingebürgert, dass es Jubiläen meistens zum 5-, 10-, 25-, 50-beziehungsweise 100-jährigen Bestehen einer Ehe, zur Ehrung, der gearbeiteten Dienstjahre oder wie auch in unserem Fall, zum Bestehen eines Vereines oder dessen Abteilungen gibt. Es ist eine Auszeichnung für besondere Treue und Beständigkeit, wovon der TSV Schmidener eine Menge vorzuweisen hat. Ganz gut lässt sich an dieser Stelle ein Beweis aus der Tennisabteilung einbringen: Dabei sei der Durchschnittsspieler knapp 40 Jahre alt und bereits 14 Jahre Mitglied (so Jürgen Meyer von der Tennisabteilung).

Nicht nur gibt es den TSV Schmidener schon mehr als hundert Jahre, sondern auch die Abteilungen, das Personal und die vielen treuen Mitglieder stellen immer wieder neue Rekorde auf. So auch unsere Mitarbeiterinnen Petra Hofmann-Link aus der Geschäftsstelle, Vera Schroff und Gaby Vogt aus dem activity, die alle dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum feiern dürfen und somit zeigen: Der TSV Schmidener wird geführt und geprägt von Loyalität und Fortbestand. Dennoch bedeutet dies niemals Stillstand im TSV, dessen Motto seit jeher lautet: „Wo Zukunft Tradition hat.“

Dieses Jahr vorne dabei die Fußballabteilung mit ihrem stolzen 75-jährigen Jubiläum, dicht gefolgt von der Tennisabteilung mit ebenfalls beeindruckenden 50 Jahren. Letztere feierte erst kürzlich ihr Bestehen mit einer kleinen Gala im Tennisheim.



TSV-Präsident Ulrich Lenk gratuliert Uli Guenter

Foto: privat

Neben heiteren Unterhaltungen, Kaffee und Kuchen wurden besondere Mitglieder geehrt, die sich durch Vereinstreue und herausragendes Engagement in der Tennisabteilung hervorragen. Nicht nur Vereinsvorstand Ulrich Lenk und Jörg Bürkle waren zu Gast, nein, auch Stephan Gugeller-Schmiege, Leiter des Amtes für Bildung, Jugend, Familie und Sport der Stadt Fellbach, stattete einen Besuch ab. Doch auch unsere noch durchaus „jüngeren“ Abteilungen, können bereits erste Jubiläen feiern. Dazu gehört die Radsportabteilung mit 10-jährigem Jubiläum, Sportpädagogik-activity-Abteilung mit 20 Jahren, sowie an der Spitze die Sportpädagogik-KISS-Abteilung mit bereits 25 Jahren. Während bei unseren KISS-Programmen bereits die kleinen Mitglieder im Alter ab acht Monaten Vollgas geben, haben wir auch Mitglieder, die noch mit 80 Jahren oder mehr gut dabei sind. Gerade im vorschreitenden Alter aber auch immer mehr im jungen Alter, kommt die Bewegung und der Sport zu kurz. Deshalb lohnt es sich erwähnen, dass der TSV Schmidener für jung bis alt, klein und groß, schlank und kräftig

Angebote parat hat, bei denen jeder etwas findet, was zu einem passt. Begeben Sie also auf die Suche, falls ihr noch nicht das Richtige gefunden habt und startet mit uns durch! Beim TSV Schmidener findet jeder was! Denis Glier von der KISS-Abteilung antwortet auf die Frage, was er sich von der Zukunft für seine Abteilung erhofft: „Unser Konzept wollen wir stetig weiterentwickeln, Kindern und Eltern die Wichtigkeit von Bewegung auf breiter Basis vermitteln und das Thema Gesundheit noch mehr aufgreifen“. Die Themen Digitalisierung, Online-Marketing und Live-Events haben auch den TSV verändert und bieten zahlreiche Chancen, in neue Bereiche vorzustoßen. Vor allem die letzten zwei Jahre haben diese Prozesse beschleunigt... So haben diese auch auf die Abteilungen keine Rücksicht genommen, die Jubiläen feiern, und es kam auch hier zu Mitgliederverlust, trotz der Solidarität vieler treuer Mitglieder. Auf die Frage, wie es nun weiter geht, lässt es sich am besten mit Jürgen Meyers Worten ausdrücken: „Nach jedem Tief kommt bekanntlich auch wieder ein Hoch!“ Michael Kugele

**SCHMIDENER KÜCHEN STUDIO**

persönlich, individuell und immer eine Idee besser

Telefon: 0711/514020  
schmidener-kuechenstudio.de

Foto: LEICHT®

**REWE Aupperle**  
Total regional

**Unsere Stärken**

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

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

**Kauf vor Ort** Weil deine Stadt alles hat.

Eine Aktion von Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Nachrichten und Stuttgarter Wochenblatt. [www.kauf-vor-ort-stuttgart.de](http://www.kauf-vor-ort-stuttgart.de)

**„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](http://www.stadtwerke-fellbach.de)

**SWF**  
STADTWERKE  
FELLBACH



Felix Hug, Andreas Perazzo und Vanessa Gerstenberger sprechen über die Organisation des Sportangebots in Pandemiezeiten..

Foto: Dominik Krauß

## Das Corona-Jahr 2021: Ein Spagat zwischen gesellschaftlicher Verantwortung und Vereinsinteresse

300 Neumitglieder oder Wiedereinsteiger verzeichnet der TSV Schmidlen im laufenden Jahr. Die Gründe für einen Vereinseintritt sind genauso vielfältig wie die Mitglieder: Studium, gesundheitliche Gründe, Umzug, Interessenwechsel, Veränderung in der zeitlichen Verfügbarkeit, ein passendes Angebot, die finanzielle Situation, emotionale Gründe, sportliche Zielsetzungen oder zwischen-menschliche Beweggründe.

All das und mehr, sind, waren und werden immer Gründe für eine Mitgliedschaft im Verein sein. Der Verein ist Schmelztiegel unterschiedlichster Menschen, Generationen, Kulturkreisen, Denkweisen und Erwartungshaltungen unter dem verbindenden Gedanken „zusammen Sport zu treiben“. Diese Solidaritätsgemeinschaft teilt sich unter dem Übergriff „Sport treiben“ in viele Splittergruppen auf, die sich, in der individuell passenderen Gemeinschaft, einer Abteilung zusammen tun. Aufgabe des Vereins als solchem,

ist das Verfolgen der Mitgliederinteressen nach dem solidarischen Prinzip von Zusammenhalt und Unterstützung zur Erreichung des gemeinsamen Zieles.

Das Ringen um die gemeinsamen Ziele ist Alltag in jedem Verein. Sind diese gefunden, wird um den Weg zur Erreichung der Ziele gerungen. Und auch hier sind die Lösungsansätze so vielfältig wie die Menschen, die sie erreichen möchten.

Diese zunächst sehr fragil erscheinende Situation von sich freiwillig engagierenden Menschen mit verschiedenen Denkansätzen sollte man eigentlich keine lange Halbwertszeit zurechnen. Aber die Vereinslandschaft zeigt deutlich, dass Menschen zur Erreichung eines gemeinsamen Zieles, Systeme entwickeln können, die Bestand haben und auch generationsübergreifend funktionieren.

In den letzten knapp zwei Jahren wurden die Solidaritätsgemeinschaften „Verein“ auf eine noch härtere Probe gestellt. Sie konnten

nicht mehr selbst und eigenständig entscheiden, auf welche Art und Weise das Ziel gemeinsames Sporttreiben umgesetzt werden kann. Aber diese Diskussion ist nicht neu.

Verändert hat sich, dass die Diskussionen, die in der Solidaritätsgemeinschaft Gesellschaft gelöst werden muss, sich auf die individuellen darunter liegenden Gemeinschaften, wie den Verein, verlagert hat.

Vereine als basisdemokratische Systeme haben sich hier auch sehr streitbar gezeigt. Tagtäglich wurden und werden in den Vereinen Diskussionen geführt, wie man den Mitgliederinteressen in dem neuen Rahmen gerecht werden kann.

In diesem Spannungsfeld befindet sich auch der TSV Schmidlen seit bald zwei Jahren. Als Verein und damit als eine tragende Säule innerhalb der Gesellschaft, sind wir der Solidaritätsgemeinschaft Gesellschaft verpflichtet. Wir unterstützen die Aktivitäten und Ziele

dieser Solidargemeinschaft. Wir können Diskussionen anregen, wir können kritische Fragen stellen, wir können auch teilweise gegen-teiliger Meinung sein, aber wenn wir Teil der Solidargemeinschaft bleiben möchten, sind wir den gemeinsamen Zielen verpflichtet. Dieser Verantwortung haben und werden wir auch weiterhin Rechnung tragen. Deshalb setzen wir Pandemiemaßnahmen um. Immer unter der Prämisse, dass unser Ziel „gemeinsames Sporttreiben“ auch unter sich verändernden Rahmenbedingungen stattfinden kann. Dies ist unsere Aufgabe als Solidaritätsgemeinschaft Sportverein: gemeinsames Sporttreiben zu ermöglichen.

Diesem Ziel sind wir immer treu geblieben. In diesem Sinne freuen wir uns, in unserem TSV Schmidlen, Altbekannte, Neue, Wiederkehrer und Bestandmitglieder zum gemeinsamen Sporttreiben zusammen zu führen.

Vanessa Gerstenberger, Andreas Perazzo und Felix Hug

# Entspannung und Powerfood: Einklang im Garten der Sinne

Unser Yoga-Zentrum einklang stattete vor Kurzem dem Garten der Sinne einen Besuch ab. Neben wohltuenden Yoga-Einheiten gab es eine Führung durch den wunderbar angelegten Kräutergarten

unter Leitung des Apothekers Hermann Spiess. Hier erfuhren wir nicht nur über Kräuter, ihre Anwendung und Wirkungsweise näheres, sondern konnten probieren, riechen, tasten, sehen und hören. Auch das

Schmecken kam nicht zu kurz. Zum Abschluss erfreuten sich unsere Yogis an einem kleinen Vesper mit frischer Kräuterbutter auf Besenbrot, begleitet von Apfelsaft von heimischen Streuobstwiesen.

Wer das einklang kennenlernen möchte, kann dies gerne bei einem kostenlosen Schnupperkurs machen oder Sie besuchen uns an unserem einklang Schnuppertag am Samstag, 20. November.

Heike Schader *Kräuter wie Kerbel sind ein Dufferlebnis.*



## DAS REZEPT

### Kräuterquark

Das Rezept zum Nachbereiten:

3 Teile Petersilie (glatt oder kraus)  
2 Teile Schnittlauch, 1 Teil Dill  
1/2 Teil Dost (wilder Majoran), ersatzweise wenig frischer Majoran  
1/4 Teil Kerbel  
1/4 Teil Thymian (gerne auch Zitronenthymian)  
wenig Meerrettichblatt, wenig Borretsch, wenig Pfefferminze  
wenig Knoblauch (je frischer, desto besser)  
Abrieb von einer Bio-Zitrone (am besten mit einem Microplane)  
etwas Salz, etwas schwarzen Pfeffer (am besten frisch aus der Mühle)  
Alle Kräuter waschen, gut ausschleudern und fein schneiden.

Knoblauch fein hacken und in Salz drücken. Zitrone abreiben. Alles gut vermengen. (allein schon die Duftwolke ist eine Wucht!) Bio-Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen und am besten mit dem Handrührgerät (Knethaken) mit ordentlich Kräutern versetzen. Eventuell nachsalzen (nicht übertreiben). Dann das Ganze kaltstellen.  
Alternativ: Quark (Fettstufe nach Belieben), gerne auch mit griechischem Quark, Schafsmilchquark usw. aufpeppen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kräuter hinzufügen und vermengen. Das Ganze auf möglichst frischem Brot oder mit Pellkartoffeln (super Power-food) genießen. Nach Belieben Radieschen, Tomate, Gurke dazu. Guten Appetit!

## KÜCHEN UND MÖBEL

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.

## NEU OUTDOORKÜCHEN

Unsere Outdoorküchen-Ausstellung in Fellbach-Schmidlen, Neustädter Straße 45 auf dem Gelände der Gärtnerei Koch.

Wir zeigen euch Outdoorküchen von Grillzimmer, WWOÖ, Grillelemente von OFYR und Big Green Egg.



Aster LEICHT 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



In Szene gesetzt auf dem Stuttgarter Flughafengelände. Foto: Sandy Dinkelacker

## Handballer auf ungewohntem Terrain

Unsere Handballabteilung ist 88 Jahre alt, aber ein solches Event wie am 26. September war auch für die Verantwortlichen der „Schmidten Pumas“ Neuland. Zu verdanken war das Ganze hauptsächlich einer Person, die sich seit 2019 für die Schmidener Handballer engagiert: Hagen Kurz, Chef von KURZ Aviation Service am General Aviation Terminal auf dem Stuttgarter Flughafengelände. Mit den „Vordenkern“ der Abteilung hatte er die nicht alltägliche Idee, ein Mannschaftsbild unseres 4. Liga Teams mal in völlig ungewohnter Umgebung als in oder vor einer Sporthalle zu „schießen“. Der Unternehmer lud die komplette Mannschaft samt Trainer und Physio vor dem Auswärtsspiel in Herrenberg ein. Was man vorfand, war nicht nur ein außergewöhnliches Panorama mit besonderem Flair, sondern auch einen Fotografen, der zum Mannschaftsbild und zu Porträts vor einem Privatjet bat! Das ließ man sich nicht zweimal

sagen und hatte reichlich Spaß dabei. Die Bilder sollen aber keinesfalls den Eindruck erwecken, dass die „Pumas“ nun denken, abheben zu können oder sich gar in anderen Sphären zu bewegen. Ganz im Gegenteil: Verein, Team und Abteilung bleiben auch künftig sehr bodenständig. Wir rücken vom eingeschlagenen Weg, eine verschworene und teamfähige Gemeinschaft zu sein, die sportlich versucht, mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln das Maximale herauszuholen, sicherlich nicht ab. Dabei darf, wie bei diesem Highlight auch, durchaus mal etwas „Höhenluft geschnuppert“ werden. Den Abschluss zierte das Überreichen eines signierten Trikots der Jungs an Hagen Kurz, der der Mannschaft für das Abendspiel viel Erfolg wünschte. Dieser Wunsch erfüllte sich aber nicht. Nach großem Kampf und knapper Führung bis zehn Minuten vor Spielende blieben die Punkte etwas unglücklich in Herrenberg. *Wolfgang Bürkle*



**WOHN- UND GEWERBEBAU**

- UMBAU
- RENOVIERUNG
- SANIERUNG
- NEUBAU

Karlingerstr. 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: elektroanlagen-hofmann@arcor.de

# Roda

Stell dir mal vor, du läufst entspannt die Straße entlang, an der dich deine Lieblings-Straßenmusikerin mit einem Lächeln begrüßt. Heute klingt ihre Gitarre sehr merkwürdig, irgendwie metallisch. Außerdem hast du sie noch nie gleichzeitig klatschen und Gitarre spielen hören. Du zückst schon den Euro, den du ihr beim Vorbeigehen immer in die Tasche wirfst, läufst um die Ecke und da war sie. Nein nicht deine Lieblings-Straßenmusikerin, die Roda! Ein Kreis aus Menschen. Die meisten in weiß gekleidet, manche barfuß, manche haben auch einfach eine bunte Jogginghose an. Wieder andere haben ihre Kinder begleitet, um ihnen zuzusehen. Einige stehen, die anderen sitzen in der Hocke, ein paar spielen Instrumente und alle singen. Ein bunt gemischter Haufen, aber eins haben sie gemeinsam: Sie ziehen dich in ihren Bann. Faszinierend, was sich alles gleichzeitig abspielt. Singen, klatschen, angreifen, ausweichen, Instrumente spielen, in die Roda gehen und das sind nur die offensichtlichsten Beispiele, die man hierzu nennen kann.

### RODA was ist das eigentlich?

Die Roda ist der Moment oder der Platz, wo wir Capoeiristas unser Training in die Tat umsetzen. Die Elemente und Bewegungen, die wir trainiert haben, setzen sich in der Roda zu einem Frage-Antwort-Spiel zwischen uns und unserem Gegenüber zusammen. Wir kommunizieren miteinander. Oft wird gefragt, ob alles, was wir in der Roda machen, ob unsere Bewegungen, die Reihenfolge der Kicks oder sogar unsere Lieder einstudiert werden. Hierzu kann ich sagen: Die Capoeira hat mehr zu bieten, als dass man sie „einfach nur einstudiert und dann runtereiert“. Sie schärft die Sinne und die Reflexe, sie lässt uns aufmerksam werden, für das, was um



Capoeira bietet neue Erfahrungen – Angreifen und Ausweichen gehört ebenso dazu.

uns herum passiert. Sie verpasst unserer Koordination den Feinschliff oder baut sie gar erst auf. Sie stärkt unser Gleichgewicht und unser Selbstvertrauen. Sie bringt uns an unsere Grenzen und oft darüber hinaus. Sie lässt uns unser musikalisches Talent entdecken, obwohl viele denken, dass es bei ihnen nicht existieren würde. Sie lässt uns Freiraum, um uns ganz auszuleben.

Etwas weniger philosophisch gesagt: Eine Roda besteht aus einer Bateria, dem Orchester, bei dem der oder die, welche\*r am größten Berimbau sitzt, die Roda leitet und singt. Einem Kreis aus Menschen, die klatschen und dem Gesang antworten und aus zwei, die in der Roda miteinander spielen. Roda bedeutet übersetzt Kreis. Was übrigens die ursprünglichste Form ist, wie sich Menschen früher zusammen trafen, um zum Beispiel am Lagerfeuer zu sitzen oder zu musizieren. Daher der Kreis, in dem sich das Geschehen abspielt. Die Instrumente sowie das Klatschen und Singen kamen zur Capoeira hinzu, da es wie bekannt eine Mischung aus vielen Kampfsportarten und verschiedenen Tänzen ist. Man nahm also die geschmeidigen Bewegungen und die Musik vom Tanz und vermischte sie mit den Kicks der Kampfsportarten. Zu guter Letzt die zwei Capoeiristas, die in der Roda

„ihr Können unter Beweis stellen“ oder besser gesagt, sich bei einem guten Spiel in der Roda gerne unterhalten. Wer in der Roda steht, ist stets auf alles vorbereitet, was passieren kann. Wie wenn zum Beispiel der Berimbau ruft, bedeutet das, an den Anfang der Roda zurückzukehren, sich bei seinem Spielpartner zu bedanken und für ein neues Paar Capoeiristas Platz zu machen. Sollte ein\*e Capoeirista mal die Kontrolle über eine Bewegung verlieren und umfallen, rechtzeitig auszuweichen ob klatschend am Rand oder in der Roda drin. Wechselt der Gesang oder das Lied, wird gerade geklatscht oder doch nicht, bleibt der Rhythmus oder wird er schneller, rennt ein Kind in die Roda oder soll ein Instrument gewechselt werden. All das und noch viel mehr wird von einem Capoeirista beachtet, während er locker in der Roda steht und es auf einen wirkt, als wäre es das Natürlichste der Welt. Von außen bist du beeindruckt von dem Geschehen, doch traust du dich erstmal hinein, spürst du die Energie und Lebensfreude, die dabei ausgestrahlt wird. Es ist wie den Kopf unter Wasser zu tauchen und eine neue Welt kennenzulernen. Traust du dich, mit uns in die Capoeira einzutauchen und ein neues Lebensgefühl zu spüren? *Juliana Fischer*

## Herbst-Tanz-Tage

Zum ersten Mal wird es in diesem Jahr einen Kalender der Ballettschule des TSV Schmidten geben. Die Tradition der Herbst-Tanz-Tage, die immer in den Herbstferien stattfinden, wird weitergeführt. Mit Veronique Jaguelin konnte wieder eine sehr gute Dozentin gewonnen

werden. Auch Zoya Ionkina wird wieder mit ihrer großen Kompetenz zur Verfügung stehen. Die Veranstaltungen dürfen wieder stattfinden, somit auch die Seniorenweihnachtsfeier der Stadt Fellbach in der Schwabenhalle. Damit sich die Mädchen für die Bühne



Die Ballettkurse sind gefragt.

selber schminken können, wird es ein Schminkseminar geben. Die Kostüme sind schon im

letzten Jahr produziert worden und an der Choreografie wird schon fleißig gearbeitet. *Gloria Schröter*

KURSE DES TSV SCHMIDEN  
STAND OKTOBER 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-fellbach.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: 07151 43488  
silvi-jazzdance@gmx.de  
www.jazztanz.tsv-schmiden.de

##### **Schwimmen**

Hansjörg Brenner  
vorstand@schmiden-schwim-  
men.de  
www.schmiden-schwimmen.de

##### **Turnen**

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

#### **Hinweis!**

Aktuellen kann es in den Kursen  
immer wieder zu kurzfristigen  
Änderungen kommen! Bitte  
informiere dich vor deinem  
Besuch über die jeweilige  
Abteilungswebseite oder kontak-  
tiere den Abteilungsleiter!

#### **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



#### **Öffnungszeiten:**

Dienstag: 17.00–19.00 Uhr  
Mittwoch: 09.00–12.00 Uhr  
Donnerstag: 16.00–19.00 Uhr





## KURSBESCHREIBUNGEN

### 1 Power

#### Kurse im activity

##### Abteilung: activity

##### (4) Core Board Power & Stabilisation

Die Gleichgewichtsfähigkeit wird auf einem Wackelbrett entscheidend verbessert, die benutzte Muskulatur wird gestrafft und eine Stabilisation der Knie- und Sprunggelenke kann erzielt werden. Der zweite Teil besteht aus Gleichgewichtsübungen um die Stabilisatoren zu kräftigen.

##### (4) Cycling

Das ultimative Gruppenerlebnis, mitreißende Musik und ein intensives Herz-Kreislauftraining.

##### (4) Cycling Mixed

Siehe „Cycling“.

##### (4) Easy Step

In diesem Kurs werden Basic Schritte vermittelt, die variantenreich am und um das Step eingesetzt werden.

##### (4) Fitmix Power

Fit Mix Training mit hoher Intensität und kurzen Pausen. Einfach Übungen zum schnellen Umsetzten, um sich richtig auszuworken. Jeder steuert seine Intensität selbst.

##### (4) Flexibar Workout

Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tief liegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen!

##### (4) Funktionelles Training

Funktionelles Körpertraining das neben Muskeltraining auch Koordination, Geschwindigkeit, Schnellekraft, Maximalkraft, Kraftausdauer und Flexibilität verbessert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

##### (4) Hot Iron

Ein mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet.

##### (4) Intensive Stretching

Intensives Dehnen für mehr Beweglichkeit und einen größeren Bewegungsradius. Wir nutzen den eignen Körper und unsere Muskelkraft als Widerstand oder arbeiten mit dem Boden, der Wand und der Schwerkraft.

##### (4) M.A.X.

Intensives Konditionstraining unter Einsatz des Hilfsmittels Step. Es besteht aus Bewegungsabläufen, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden.

##### (4) Stemp & Pump

Langhanteltraining mit einbeziehen des Steps ist eine effektive Trainingsform. Das Training ist facettenreich und die Übungen sind entsprechend anspruchsvoll.

##### (4) Strong Nation

Ein intensives Intervalltraining mit dafür speziell zusammengestellter Musik. Das neue Gruppenfitnessprogramm setzt effektive Trainingsreize auf die gesamte Muskulatur und erzielt eine hohe Fettverbrennung.

##### (4) Taibo

Schritte aus dem Aerobic kombiniert mit Bewegungen aus dem Taekwon-Do und Boxen machen diesen Kurs zu einem effektiven Herz-Kreislauf-Training.

##### (4) Tabata

Bei Tabata trainiert man für 20 Sekunden bei maximaler Intensität, gefolgt von 10 Sekunden Pause, und das für 8 Sets.

##### (4) World Jumping

In diesem Kurs trainiert man auf seinem Trampolin zu rhythmischer Musik. Keine Anmeldung erforderlich.

#### Kurse im Sportforum

##### Abteilung: Capoeira

##### Capoeira für Erwachsene

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz und

Akrobatik und hat seinen Ursprung in Brasilien. Keine Anmeldung erforderlich.

##### Abteilung: Crossfit

##### Competition Class

Trainingseinheit für fortgeschrittene und Wettkampfbambitionierte Athleten.

##### Gymnastics

Üben und Trainieren von Turnelementen, Eigenkörpergewichtsübungen und Rumpfstabilität. Anmeldung über die Eversports App.

##### Hyrox Training

Training und Vorbereitung in Anlehnung an den Hyrox Event. Anmeldung über die Eversports App.

##### Kettlebell

Im Special Kurs Kettlebell dreht sich alles Rund um die Kettlebell. Hier könnt ihr Übungen lernen die in einem standard WOD selten durchgeführt werden.

##### Strength and Skill

Spezielle Stunde auf Kraft- und Techniktraining zugeschnitten. Anmeldung über die Eversports App.

##### Sunday Funday

Alles was Spaß macht. Eine Abwechslung zum normalen Trainingsgeschehen. Anmeldung über die Eversports App.

##### Weightlifting

Spezielle Stunde auf Powerlifting und Olympisches Gewichtheben zugeschnitten. Anmeldung über die Eversports App.

##### Workout Of The Day

Ein funktionelles, täglich variierendes Training, ausgeführt in hoher Intensität. Anmeldung über die Eversports App.

##### Abteilung: Fight-Academy

##### Box-Kondi

Konditionstraining im Boxer-Style ist ein „Full Body Workout“, bei dem wir sowohl Kraft als auch Ausdauer trainieren.

##### Crossbox

Der Crossfit-Teil (50% der Kurszeit) besteht aus typischen Crossfit-Workouts mit dem eigenen Körpergewicht. Der Box-Teil (50% der Kurszeit) besteht aus explosiven Schlagkombinationen am Sandsack oder an der Prätzen.

##### Fitnessboxen/Frauen Fitnessboxen

Das perfekte Ganzkörpertraining, um fit zu werden, sich auszuworken oder Problemzonen anzugreifen, box dich fit ohne Körperkontakt!

##### Kickboxen

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

##### Krav Maga (Selbstverteidigung)

Lerne dich selbst zu verteidigen und fühle dich mit dem effektivsten Verteidigungs-System im Alltag sicher.

##### Olympisches Boxen

Klassisches Boxtraining mit Technik und Taktik und möglichen Wettkämpfen bzw. Sparring. Gerätetraining, Boxgymnastik, Prätzen-Training, Partner-Übungen, Trainer Prätzen-Arbeit etc.

##### Technik Training

Hier erlernst du die Grundtechniken des Boxens - Step by Step und in deinem Tempo. Du eignest dir die einzelnen Boxschläge, Schritte und Meidbewegungen an und lernst auf lockere Art und Weise neue Bewegungen kennen.

##### Thaiboxen

Thaibox-Training mit Schlägen, Kicks, Knien und Ellenbogen auf die Schlagposter oder den Sandsack, ergänzt durch klassische Fitnessübungen mit Geräten oder dem eigenen Körpergewicht.

#### TSV Bewegungszentrum

##### Abteilung: Schwimmen

##### Aqua-Kurs „Power“ (11 Einheiten)

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden.

##### Abteilung: Turnen

##### Aerobic-Kickboxing-Workout

Einzigtartiges, powerorientiertes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Koordination und Flexibilität mit großem Spaßfaktor.

##### Bauch, Beine, Rücken (BBR)

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit Hanteln, Pezzibällen, Aerosteps, Tubes, Therabändern oder Flexibar, beendet wird die Übungsstunde mit Dehnübungen.

##### Mixed-Impact Step

Step-Aerobic Anfängern und Fortgeschrittene. Schrittkombinationen rund um und über das Step, garantieren für Abwechslung im Ausdauerbereich.

#### Stadion Schmid

##### Abteilung: activity

##### Power Workout (Outdoor)

Wer nicht aktiv etwas dagegen unternimmt und seine Muskulatur durch gezieltes Krafttraining fordert, verliert mit steigendem Alter an Kraft und Stabilität. Regelmäßige Bewegung ist somit essentiell für die Gesundheit – mit dem schönen Nebeneffekt, dass überflüssige Fettpolster nachhaltig verschwinden.

##### (4) Funktionelles Training Outdoor

Beschreibung siehe „Funktionelles Training“.

### 2 Gesund & Fit

#### Kurse im activity

##### Abteilung: activity

##### (4) Bauch intensiv

Dieser Kurs bietet ein ausdauerndes Bauchmuskultraining in allen Variationen. Keine Anmeldung erforderlich.

##### (4) Bauch, Beine, Rücken (BBR)

Ziel dieses Angebotes ist die Stärkung und Straffung der wichtigen Muskelgruppen Bauch, Beine, Rücken und Po.

##### (4) Beweglichkeit & Stretching

Den Körper beweglicher zu machen ist das Ziel dieses Kurses. Auch Verspannungen im Schulter-/Nackensbereich können mit einer besseren Beweglichkeit deutlich gemildert werden.

##### (4) Bodyworkout auf Hip-Hop Musik

Bewegung tut gut und mit Musik macht's meistens noch ein bisschen mehr Spaß. Zum Beispiel mit Hip Hop Musik. Der Körper bewegt sich, der Kopf muss mitdenken. Multitasking zu cooler Musik - das ist Body Workout mit Hip Hop Musik.

##### (2,4) Die Fünf Esslinger (8 Einheiten)

Ein Programm für Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte stehen zum Erhalt der Beweglichkeit, Muskeln und Knochen.

In Schmidens Bewegungsraum Container:

TSV Mitglied 40€/Nichtmitglied 56€

##### (4) Fit Mix

Ein Training der anderen Art: Bei Übungen mit Kleingeräten werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Ein perfektes Ganzkörpertraining, um die Fitness zu steigern.

##### (4) Flex-Mobility

Felxibilität, Beweglichkeit des Körpers und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Den Körper nach dem Flex Konzept mobil machen und sich rundherum wohl fühlen.

##### (4) Funktionales Warm-Up

Diese Warm up verbindet Elemente aus dem faszialen rollen und triggern mit aktivem Stretching. Dieses ganzheitliche Warm up dient sehr gut als Vorbereitung für ein optimales Training im Kurs- training sowie im Trainingsgeätbereich.

##### (4) Intensive Stretching

Intensives Dehnen für mehr Beweglichkeit und einen größeren Bewegungsradius. Wir nutzen den eignen Körper und unsere Muskelkraft als Widerstand oder arbeiten mit dem Boden, der Wand und der Schwerkraft.

##### (4) Pilates \*/\*\* (offener Kurs)

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das für eine ausgeglichene Muskelbalance im

ganzen Körper sorgt.

##### (4) Pilates Flow

Der Begriff „Flow“ steht sowohl für Bewegungseinfluss als auch für das völlige Aufgehen im Moment. Sanfte, fließende Bewegungen, die ineinander übergehen, stehen hier im Mittelpunkt.

##### (4) Walking Gymnastic

Laufen auf der Stelle ist eine effektive Methode um zu einem vitalen Körper, mehr Lebensfreude und Wohlbefinden zu gelangen. Gemixt mit einer Ganzkörpergymnastik.

#### TSV Bewegungszentrum

##### Abteilung: activity

##### (1,4) Senioren Rückenfitness (8 Einheiten)

Erfahre, wie du dein Wohlbefinden durch Mobilität und Vitalität positiv beeinflussen kannst.

##### Abteilung: Schwimmen

##### Aqua-Kurse „Fitness“ und „Fit im Wasser“ (11 Einheiten)

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, Auftrieb und Widerstand, werden effektiv eingesetzt, um rundum fit zu werden.

##### Abteilung: Turnen

##### BBP (Kräftigungsübungen)

Nach der Erwärmung folgen Kräftigungsübungen mit verschiedenen Fitnessgeräten und abschließendes Dehnen.

##### Fitnessgymnastik/Fitnessgymnastik an

##### Kraftgeräten/Fitnessgymnastik ab 50

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Fit trotz Gewicht

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Gymnastik + Faustball

Keine Anmeldung erforderlich.

##### Mach mit - bleib fit intensiv/gemäßigt

Fitnessgymnastik für Menschen ab 50 Jahren für mehr Beweglichkeit und Mobilität. Keine Anmeldung erforderlich.

##### Sport nach Krebs

Keine Anmeldung erforderlich.

#### Sporthalle 2

##### Abteilung: Turnen

##### Ballsportgruppe gemischt

Basketball und Volleyball für Herren und Damen jeden Alters. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

#### Stadion Schmid

##### Abteilung: activity

##### (4) Bauch, Beine Rücken (Outdoor)

Kursbeschreibung siehe „Bauch, Beine, Rücken (BBR)“

##### (4) Fit Mix (Outdoor)

Beschreibung siehe „Fit Mix“.

##### (4) Fit mit Tamer

Outdoor Spaß für Jedermann/ -frau.

### 3 Gesunder Rücken

#### Kurse im activity

##### Abteilung: activity

##### (4) Bewegter Rücken

Wir machen Sie beweglich und stark im Kreuz. Ein ausgewogenes Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur macht Sie fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor.

##### (4) Faszinierender Rücken

Ein intensives Rückentraining unter Beachtung der faszialen Leitbahnen.

##### (4) Mobility & Körperwahrnehmung

Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke um Bewegungseinschränkungen zu verbessern und Beschwerden zu lindern.

##### (4) Senioren Rückenfitness/Rückenfitness Gold

Bei diesen Übungen für ältere Personen werden mit Kleingeräten Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

## (4) Starker Rücken

Wir machen Sie beweglich und 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.

## Kurse im Sportforum

### Abteilung: activity

#### (4) Wirbelsäulengymnastik 8 Einheiten / WSG & Stretch / WSG intensiv

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen die Rückenschmerzen entgegenwirken und ein entlastendes „Muskelkorsett“ aufbauen.

### Abteilung: Reversus Mobility

Dehnungs-, Mobilisations- und BLACKROLL®-Übungen werden kombiniert durchgeführt, um die passive, sowie aktive Beweglichkeit zu verbessern. Anmeldung über die Eversports App.

### Mobility Pattern

In diesem Kurs dreht es sich im Vergleich zu den klassischen Mobility-Einheiten weniger um die Beweglichkeit der Gelenke, sondern darum die besten Voraussetzungen für Bewegungsmuster wie Kniebeuge, Kreuzheben, Schulterdrücken, Klimmzug, etc. zu schaffen.

### Gerätetraining

Anhand eines individuellen Trainingsplans werden entweder Stabilitäts- oder Kräftigungsziele verfolgt, um den Rücken und auch den ganzen Körper nachhaltig zu trainieren. Anmeldung über die Eversports App.

### Grundlagentraining

Übungen für die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit sorgen dafür, dass der Körper, zusätzlich zu klassischen Trainingsformen, für den Alltag optimal belastbar bleibt. Anmeldung über die Eversports App.

## 4 Entspannung

## Kurse im activity

### Abteilung: activity

#### (4) Body Art

Das Ziel dieser Stunde ist, die Gesundheit des gesamten Bewegungsapparates durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung zu erreichen. Das Workout lenkt die Konzentration auf die Atmung und bringt Körper und Geist in Einklang.

### Abteilung: einklang

#### Ashtanga Yoga

Präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik führen zu: Verbesserte Ausdauer, mehr Beweglichkeit, Kräftigung, Stressreduzierung, Konzentrationssteigerung, innere Ruhe, löst Verspannungen und stärkt emotional.

#### Hartha Yoga

Hatha Yoga verbindet Körper, Atem und Geist, indem einzelne Asanas aufeinander aufgebaut werden.

#### Morgen Yoga

Um in einen schönen, ausgeglichenen Tag zu starten, wird der Körper mobilisiert und der Geist erfährt Frische und Entspannung.

#### Vinyasa Flow

Atmung und Bewegung werden miteinander verbunden, indem einzelne Asanas in Flows kombiniert und ausgeführt werden.

#### Yin Yoga

Die einzelnen Asanas werden länger ohne muskuläre Spannung gehalten, um den Körper zu dehnen, sowie für eine tiefe Entspannung zu sorgen.

#### Yoga Power am Morgen

Starte das Wochenende mit einer kraftvollen powergeladener Yoga Einheit um dich für den Tag zu stärken. Deinen Geist frei zu machen und gleichzeitig den Körper bewegen, kräftigen und dehnen.

#### Yoga Sanft

Einfache und wirbelsäulenfreundliche Yoga Übungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang. Kräftigt die Muskulatur, fördert Beweglichkeit und Konzentration.

## 5 Tanz

## Kurse im activity

### Abteilung: activity

#### (4) Dance

Erarbeiten sie in 60 Minuten eine tolle Choreographie und tanzen mal so richtig ab. Der Kurs ist für alle ab 15 Jahren geeignet.

#### (1,4) Zumba

Zumba ist Tanz und Fitness zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen, wie z.B. Salsa, Samba, Cumbia und Merengue.

#### (4) Zumba Toning

Für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung legen. Durch das Hinzufügen von Zumba® Toning Sticks konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen.

## Kurse im Sportforum

### Abteilung: Ballett

#### Ballett Erwachsene Anfänger / Fortgeschrittene

Geschult werden die Grundlagen des klassischen Balletts wie Haltung, Körperspannung und Bewegung zur Musik.

### Modern Dance

Dieser Tanzkurs ist eine Mischung aus schnellen, harten, aber auch weichen Bewegungen, wobei der körperliche Ausdruck im Vordergrund steht. Für Jugendliche ab 14 Jahren.

## Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

### Abteilung: Jazz-Dance

#### 100% Dance Feeling Dance Moves (12 Einheiten)

Effektives Dance-Fitness-Training aus verschiedenen Stilrichtungen wie Latin, Jazz und Streetdance für Frauen ab 35 Jahren zur Verbesserung von Beweglichkeit und Gedächtnis. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

#### 100% Dance Feeling JazzFever (6 Einheiten)

Einfache Warm up's, Übungen und Choreographien im JazzDance Style zur Verbesserung der Koordination und Konzentration. Für Neu- und Wiedereinsteiger ab ca. 18 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

### JazzDance Fortgeschrittene/

#### JazzDanceCompany (12 Einheiten)

Schritte, Sprünge, Drehungen und Battements werden zu fetzigen JazzDanceChoreographien kombiniert. Darüber hinaus gibt es ein intensives Fasziens- und Stretchingprogramm für fortgeschrittene Tänzerinnen ab 35 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

## TSV Bewegungszentrum

### Abteilung: Jazz-Dance

#### Wake up Dance and Gym Moves -

#### Morning Dance (6 Einheiten)

Bunte Tanzmischung, die die Morgenmüdigkeit vertreibt und jung, beweglich, sowie körperlich und geistig vital hält. Für Frauen ab 40 Jahren.

## 6 Fit vor/nach der Geburt

## Kurse im activity

### Abteilung: activity

#### (2,4) Pilates für Mamis (8 Einheiten)

(für Kinder ab 3 Monaten) In diesem Kurs geht es in erster Linie darum, den Beckenboden nach der Geburt Ihres Kindes wieder zu kräftigen.

#### (2,4) Pilates für Schwangere (8 Einheiten)

Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Verbesserung der Beweglichkeit ist eine gesunde aufrechte Körperhaltung das Ziel des Trainings.

#### (2,4) Body Shape für Mamis (8 Einheiten)

(für Kinder ab 6 Monate) Folgekurs für alle Mamis mit Kindern ab 6 – 12 Monaten. Ist die Geburt 6 Monate her können wir mit Body-Shape-Training Bauch, Beine und Po wieder in Form bringen.

#### (2,4) Mach Dich fit und bring dein Baby mit (8 Einheiten)

(für Kinder ab 3 Monaten) Um nach der Geburt

schnell wieder in Form zu kommen und die Rückbildung zu fördern, sollte keine Frau auf Gymnastik verzichten.

## 7 Kinder

## Kurse im Sportforum

### Abteilung: Ballett

#### Ballett Kinder Anfänger / Fortgeschrittene

Geschult werden Grundlagen des klassischen Balletts, kindgerechtes Training, Musikalität, Haltung und Konzentrationsfähigkeit für Mädchen und Jungen ab 7 Jahren.

### Hip-Hop

Cooler freestyle Moves und Choreographin für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren auf moderne Hip-Hop Beats.

### Abteilung: Capoeira

#### Capoeira für kleine Kinder (bis 4-6 J.)/große Kinder (7-11 J.)/Jugendliche (12-15 J.)

Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz und Akrobatik und hat seinen Ursprung in Brasilien.

### Abteilung: CrossFit

#### CrossFit Kids

CrossFit Einheit für Kinder bis 14 Jahren unter Anleitung eines Ausgebildeten Sportpädagogen.

### Abteilung: Fight-Academy

#### Kids Boxen/Kickboxen

Beschreibung siehe „Kickboxen“.

## Kleinschwimmhalle im Friedens-Schulzentrum

### Abteilung: Schwimmen

#### Wassergewöhnung (10 Einheiten)

Die 2,5 bis 4-jährigen werden spielerisch an das unbekannt Medium Wasser herangeführt und somit auf den Schwimmkurs vorbereitet.

### Kinder-Schwimmkurs Anfänger 1 (10 Einheiten)

Der erste von drei Schwimmkursen beinhaltet die spielerische Wassergewöhnung mit dem Ziel sich am Ende 10 Meter über Wasser zu halten.

### Kinder-Schwimmkurs Anfänger 2 (10 Einheiten)

Der zweite von drei Schwimmkursen beinhaltet die Übung und Gewinnung von Sicherheit im Brustschwimmen mit dem Ziel das "Seepferdchen" zu schaffen.

### Kinder-Schwimmkurs Krokodil (10 Einheiten)

Im letzten Schwimmkurs gewinnen die Kinder Sicherheit im tiefen Wasser und erlernen das Rückenschwimmen.

## Kurse in der Sporthalle der Fröbelschule Schmiden

### Feel the Dance Fever - Mini Dance (12 Einheiten)

Durch einfache Bewegungsspiele und kreative Tanzideen werden Kinder von 4,5-8 Jahren in die Welt des Tanzes eingeführt. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

### Feel the Dance Fever - Midi Dance (12 Einheiten)

Neben einfachen Warm up's und Körperschulungen lernen die Kinder von 8-12 Jahren fetzige Dance-Kombis und coole Choreographien auf angesagte Musik. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

### Feel the Dance Fever - JazzTeens (12 Einheiten)

Intensives Dancetechnik-Training mit Bewegungs- und Ausdauertraining, sowie Elementen aus JazzDance, Funky-Jazz, Street-Dance, LatinDance und Fun-Dance für Jugendliche von 13-18 Jahren. Anmeldung über die TSV Geschäftsstelle oder über silvi-jazzdance@gmx.de.

## Hinweis!

Unsere Kurse sind Anmeldepflichtig! Anmeldung und Infos über die jeweilige Abteilungsseite.

TSV Monatsbeiträge	
TSV Beitrag Erwachsene	12€
TSV Beitrag Jugendliche	8€
TSV Beitrag Kinder (bis 14 J.)	7€

Abteilungsbeiträge	
Ballett	33€
Ballett Meisterklasse	40€
Kinder-Capoeira	33€
Jugendlichen-Capoeira	37€
Erwachsenen-Capoeira	38€
CrossFit	67€
einklang – Yoga und mehr	30€
Fight-Academy	39€
Fight-Academy (unter 18)	24€
Hip-Hop	25€
Modern Dance	25€
Reversus	29€
Selbstverteidigung Kinder	24€
Turnen	5€

Preis pro Kurszyklus		
activity – der Freizeitsportclub		
Kurs	Normal	TSV Mitglieder
(1)8-Einheiten-Kurse	64€	48€
(2) 8-Einheiten-Kurse	80€	64€
(3) 8-Einheiten-Kurse	104€	88€
Jazz-Dance-Abteilung		
6-Einheiten-Kurse	48€	35€
12-Einheiten-Kurse (Erw.)	94€	68€
12-Einheiten-Kurse (Kids)	79€	59€
12-Einheiten-Kurse Fortgeschritten (90 Min)	105€	75€
Schwimm-Abteilung		
10-Einheiten-Schwimmkurse	70€	60€
11-Einheiten-Aquakurse	75€	61€

Preise für 10er-Karten		
Abteilungen	Normal	TSV Mitglieder
Capoeira, Fight-Academy, Reversus, SV-Kids	110€	90€
Crossfit	130€	110€
einklang – Yoga und mehr	90€	70€

Preis pro Kurseinheit		
Abteilungen	Normal	Wertkarte
activity	12€	10€
(4) activity	für activity Mitglieder kostenlos	
Crossfit	15€	–
Turnen	5€	–



## 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			19.00–20.00 Uhr Rücken & Bandscheibe		
20.20–21.20 Uhr Schulter & Rücken					



der Schulung von rückenfreundlichem Verhalten sowie der Entspannung durch verschiedene Methoden.

**Kursleitung:** Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kranning, 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 verbundenen Schmerzen entgegen zu wirken. Gleichzeitig wird der Rücken mittrainiert.

**Kursleitung:** Doris Frey-Rochhausen, Sonja Kranning 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!

### 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  
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 Schmid 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 - FÜR KNIE & HÜFTE

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

dination 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,

# 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	Flitzis	Montag	15.30 Uhr–16.30 Uhr	Leonie	Schmidolino
		Flitzis	Montag	16.30 Uhr–17.30 Uhr	Leonie	
		Flitzis	Donnerstag	15.45 Uhr–16.45 Uhr	Marie	
	3–4 Jahre	Zwerge	Montag	15.45 Uhr–16.30 Uhr	Denis	Bewegungsraum Container
		Zwerge	Montag	16.30 Uhr–17.15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	14.30 Uhr–15.15 Uhr	Denis	
		Zwerge	Donnerstag	17.00 Uhr–17.45 Uhr	Marie	
	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	
		Tiger	Donnerstag	14.30 Uhr–15.30 Uhr	André	
6–8 Jahre	Riesen	Donnerstag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
8–10 Jahre	Riesen	Donnerstag	17.00 Uhr–18.00 Uhr	Denis	Arena Sportforum	
10–13 Jahre	Bereichskarussell	Montag	18.00 Uhr–19.00 Uhr	Tobias	Arena Sportforum	
Ballschule	2–4 Jahre	Mini-Ballschule I	Freitag	15.00 Uhr–16.00 Uhr	Marie	Kibelino activity
	5–6 Jahre	Mini-Ballschule II	Freitag	16.00 Uhr–17.00 Uhr	Marie	Kibelino activity
	6–8 Jahre	Ballschul-ABC	Dienstag	16.15 Uhr–17.15 Uhr	Tobias	Arena Sportforum
	8–11 Jahre	Vater-Kind-Ballschule	Montag	17.15 Uhr–18.15 Uhr	Tobias	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 Spielgruppe	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.

## KIBELINO - NEUAUSSTATTUNG UND NEUE ANGEBOTE

Unser Kibelino ist im activity in Fellbach angesiedelt und erzielt bei unseren Kleinen großen Spiel- & Tobespaß. Ausgerichtet war es bisher mit diversen Matten, Türmen, Klettermöglichkeiten und anderen Geräten. Genutzt wurde es hauptsächlich von unserer Kinderbetreuung im activity und durch die betreute Spielgruppe. Durch die Kinderbetreuung können Eltern qualifiziertes Training oder andere Angebote im activity wahrnehmen und gleichzeitig ihre Kinder in unsere erfahrenen Hände geben. Die Räumlichkeit war von der bisherigen Zielgruppe absolut gern angenommen, bietet aber in unseren Augen noch sehr viel mehr Potenzial. Dazu brauchte es nach einigen Jahren Nutzung, ein neues Gesicht. Aufgrund der Kombination von neuen Angeboten und um den aktuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, haben wir einen modernen und kindgerechten Bewegungsparcours auf die Beine gestellt, mit einer

Freifläche für verschiedene Kreis-, Lauf-, Ballspiele und vieles mehr.

## FLEXIBLE UND VIELSEITIGE BEWEGUNGSPARCOURS

Der Bewegungsparcours besteht zum Großteil aus Geräten, die mobil sind. Die Elemente von Cubesports, die in Kastenform und einigen Sprossen ausgerichtet sind, bieten hierfür eine Vielzahl an variantenreichen Einsatzmöglichkeiten. Eingehängt werden können z.B. Rutschen, Verbindungen mit Netzen, Balancierstangen, Leitern etc. So können immer wieder neue Bewegungsparcours entstehen, um neue und abwechslungsreiche Bewegungsanreize zu schaffen. Dazu bietet es mehr Flexibilität für die unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Altersklassen. Unverändert bleibt, dass geklettert, gerutscht, geschwungen, gesprungen werden kann, aber mit der wichtigen Zusatzoption die Geräte den entsprechenden Anforderungen

anzupassen. Die Elemente von Cubesports werden außerdem durch viele weitere Geräte und Materialien ergänzt. Dazu gehören Bänke, Matten, Seile, Sprossenwand, Bälle, Basketballkorb, Kletterwand und alles Weitere was für den Sport mit Kindern für unsere Konzepte wichtig ist.

## NEUE ANGEBOTE

Mit den neuen Möglichkeiten können wir auch geeignete Angebote unserer Ballschule oder Kindersportschule im Activity platzieren. In der Ballschule und Kindersportschule steht im Konzept ein abwechslungsreiches und themenorientiertes Bewegungsangebot im Vordergrund. Seit September gibt es für 2-4-Jährige mit Eltern und 5-6-Jährige ohne Eltern ein spezielles Bewegungsangebot außerhalb der Kinderbetreuung. Die Ballschule möchte seine Angebotspalette ausweiten und ein durchgehendes Angebot für Kinder zwischen 2-10 Jahre im Konzept verankern. In den zwei Angeboten ist vor

allem die Aufteilung des Raumes in Freifläche und Bewegungsparcours von Vorteil. Die Bewegungsgrundlagen können somit sehr gut ballorientiert vermittelt werden. Von daher sind die Bedingungen im neuausgestatteten Kibelino ideal. Das tolle an der Sache: Durch die Beitragsumstellung im Activity (ohne Zusatzbausteine) können zukünftig alle Kinder von Activity-Mitgliedern die Kinderbetreuung zu den gewohnten Öffnungszeiten die Kibe mitnutzen. Also herzlich Willkommen im Kibelino.

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG:

Denis Glier  
[d.glier@tsv-schmiden.de](mailto:d.glier@tsv-schmiden.de)  
 0711/ 58516 55  
 Talstraße 4/2  
 70736 Fellbach



Ein Bild aus früheren Zeiten: Hier bei einer Vorführung in der Festhalle in den 50er-Jahren. Von links: Gymnastiklehrerin Frey, Waltraud Purkert und deren Schwestern, vierte von links Herta Philipp (geborene Koch), und achte von links Elisabeth Dieter (geborene Koch). Foto: privat

## 64 Jahre Ehrenamt: Waltraud Purkert blickt auf eine lange Vereinsgeschichte zurück

Wie eifrige Leser unseres Vereinsmagazins Muskelkater sicher mitbekommen haben, stellen wir in unserer Zeitung regelmäßig TSV-Mitglieder, die sich durch besondere Leistungen oder lange Vereinstreue hervorgetan haben, vor.

So bekamen wir Einblick in die Tätigkeiten unseres ehemaligen Geschäftsführers Rolf Budelmann, berichteten über die Familie Bürkle, die einen großen Beitrag zur Weiterentwicklung des Vereins leistete, und wir stellten euch die Familie Wackenheim/Ugele vor, die sich schon seit etlichen Jahren und über mehrere Generationen hinweg ehrenamtlich im TSV Schmiden engagiert.

Heute wollen wir mal einen Blick in die Turnabteilung des TSV werfen. Diese blickt auf eine lange Historie zurück, eng mit ihr verbunden ist Waltraud Purkert. Schon als Kind konnte



Waltraud Purkert Foto: privat

sie sich für die Turnabteilung des TSV Schmiden begeistern, sodass sie bereits mit 17 Jahren 1957 die Abteilungsleitung der Turnerinnen von Ursula Gollhofer übernahm, welche zu ihrem Stammverein TV Oeffingen zurückkehrte. Die Tätigkeiten der Abteilungsleitung umfasste damals vielfältige Aufgaben wie beispielsweise die Mitgliederbetreuung, Trainingszei-

tenorganisation, Vertretung der Frauengruppen gegenüber der Abteilung und dem TSV bei Sitzungen, die Organisation von Vorführungen sowie Kostümen. Gerne erinnert sich Waltraud Purkert zurück an die Zeit, als sie gemeinsam mit anderen Frauen im Wohnzimmer von Hilde Bauer Kostüme für die vielen Auftritte der Turnabteilung genäht hatte, beispielsweise auf dem Deutschen Turnfest oder dem Landesturnfest.

Besonders die Gemeinschaft und der Austausch mit anderen TSV-Mitgliedern und Abteilungen war es, das sie am Vereinsleben begeisterte. Auch etwas wehmütig blickt sie dabei auf die Vergangenheit zurück, zwar ist es toll, dass das Sportangebot des TSV Schmiden über die Jahre stark angewachsen ist. Doch ist durch die vielen Abteilungen auch etwas von dem familiären Charme verloren gegangen. Früher pflegte sie stets einen engen Kontakt zu anderen Abteilungen und dem Hauptverein, doch dies habe im Laufe der Jahre leider abgenommen. „Heutzutage kommen die Leute, machen ihren Sport und gehen dann schnell wieder nach Hause. Der soziale Austausch bleibt dabei leider etwas auf der Strecke! Durch die Pandemie wurde diese Entwicklung im vergangenen Jahr noch weiter bestärkt“, sagt sie. Natürlich hat sich aber auch einiges zum Positiven entwickelt, so mussten die Turnerinnen früher vor dem Sport mit Feuerholz oder Briketts den Ofen anheizen und die Halle aufwärmen – heutzutage ist das so gar nicht mehr vorstellbar!

Ein besonderes Highlight für Waltraud waren immer die Besuche im Schwimmbad des TSV Schmiden, regelmäßig war sie mit ihrer Frauengruppe nach dem Training von der früheren Schmidener Festhalle in der Fellbacher Straße, zum Friedensschulzentrum in der Talstraße gewandert, um sich dort etwas im kühlen Nass auszutoben. Eine enge Freundschaft verband sie außerdem mit Albrecht Bürkle, wie sie mir erzählt, sie hatten viele Vereinsausschusssitzungen miteinander verbracht und dabei eine Menge Spaß gehabt. Auch heute noch besucht sie den TSV-Ehrenvorsitzenden regelmäßig an seinem Grab. Im Jahr 1977 übernahm sie die Rolle der Frauenvertreterin im TSV Schmiden, wodurch sie Ansprechpartnerin für alle Frauengruppen im Verein war und sozusagen das Sprachrohr zum Vereinsvorstand bildete.

Insgesamt 64 Jahre leistete sie einen ehrenamtlichen Beitrag für den TSV Schmiden. Für ihr Engagement, wurde sie unter anderem mit der goldenen Ehrennadel des TSV Schmiden und des Sportkreises Rems-Murr ausgezeichnet, zudem erhielt sie den großen Ehrenteller, die Ehrenmitgliedschaft des TSV Schmiden und die Ehrenplakette der Stadt Fellbach. Schweren Herzens musste sie aus gesundheitlichen Gründen kürzlich ihr Amt niederlegen. An dieser Stelle wollen wir uns deshalb nochmal herzlich bei dir bedanken Waltraud, Danke für die 64 tollen Jahre mit dir und deinem leidenschaftlichen Einsatz für den Verein! Dominik Krauß, Antje Deuschle



Sie hat Vereinsgeschichte miterlebt: Hier bei der Stadioneinweihung (hintere Reihe erste von links Ursula Gollhofer, vordere Reihe Waltraud Purkert (zweite von links). Foto: privat

## Im Interview: Nico Colnaric

Nico Colnaric und die Fight Academy – all die, die einen Absteiger in unsere Kampfsportabteilung gemacht haben, wissen, das passt wie die Faust aufs Auge! Alle die noch nicht die Chance hatten, unseren Abteilungsleiter mit den flinken Fäusten näher kennen zu lernen, möchten wir hier die Chance geben.

**Hallo Nico, erst mal ein paar Daten: Seit wann seid ihr Teil des Vereins?**  
Seit 2017. Wir haben mit einem Kurs ein Mal die Woche in der Festhalle gestartet und sind dann 2018 mit ins Sportforum gezogen.

**Seit wann gibt's die Fight-Academy und wie lange hältst du schon das Zepter in der Hand?**  
Mitte 2017 haben wir richtig gestartet und das habe ich schon immer. (Lacht).

**Was gefällt dir denn am besten an deiner Abteilung?**  
Ganz klar die Stimmung und die Leute. Es ist immer wie ein großes Freunde-Treffen im Training.

**War für dich immer klar: „Ich habe irgendwann eine Fight-Academy“ oder gab's andere Berufswünsche?**  
Ich wollte eigentlich immer ein Fitnessstudio haben. Mein Hobby war das Boxen und nebenbei ein paar Trainings zu geben. Die Fight-Academy ist eher aus Zufall entstanden, als der TSV eine Boxabteilung im Sportforum eröffnen wollte, da meinten wir auf jeden Fall mit uns! (Grins)  
**Beschreibe das Gefühl, das du hast, wenn du selbst in den Ring trittst?**  
Ich genieße es einfach. Die letzten



Nico Colnaric Foto: Joschka Silze

Minuten davor sind immer die schlimmsten aber auch die schönsten, wegen der Vorfreude, die man hat, das sich das ganze harte Training endlich bezahlt macht. Es ist wie Geburtstag haben.

**Wie man auf Social-Media sehen kann, hast du großen Spaß am Videodreh und Schneiden. Ist das vielleicht ein geheimes Talent von dir?**  
Nein, gar nicht. Als wir mit dem Fitnessboxen angefangen haben, hatten wir nicht mal eine Facebook-Seite. Wir wollten den Leuten aber einen Einblick in unsere Trainings geben. Viele haben ein falsches Bild vom Boxen oder Fitnessboxen und meinen wir würden uns die ganze Zeit gegenseitig schlagen und Aggressionen rauslassen. Wir haben da eine andere Herangehensweise. Wir haben das Beste aus dem Boxsport kombiniert mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, um so das Beste für die Leute rauszuholen, was sie fit macht. Auf jeden Fall ist es kein geheimes Talent, denn es gibt immer fünfmal mehr Outakes wie Content.

**Welche Abteilung reizt dich mal zu einem Probetraining?**

Eigentlich alle, aber wenn ich mich jetzt entscheiden müsste, dann die Tauch-Abteilung. Ich habe selbst einen Tauchschein gemacht und es ist eine komplett andere Welt.

**Neben der körperlichen Fitness für dich und deine Mitglieder, achtest du auf deine Ernährung. Hast du einen Tipp für Einsteiger-Veganer?**  
Ja gerne! Ich sage immer, versuch mal mit einer „Veganen-Brille“ durch den Supermarkt zu laufen, dann bemerkt man, wie viel vegane und gesunde Lebensmittel es schon gibt, es werden ja immer mehr. Hat the Rainbow ist auch ein gutes Motto für den Start.

**Du hast eine Box-Philosophie oder?**  
Wir sagen immer: Boxen ist wie Fechten mit der Faust. Man kann es mit einem Schachspiel vergleichen, um seinen Gegner so schlau wie möglich ohne eigenen Schaden zu besiegen.

**Wenn du an die Fight-Academy denkst, was wünschst du dir für die Zukunft?**  
Auf jeden Fall mehr Angebote machen zu können und zu wachsen. Ein mega Ding wäre es, wenn wir die erste Schmidener Fight-Night veranstalten könnten.

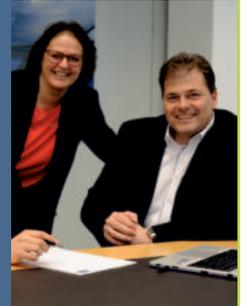
**Was möchtest du unseren Lesern noch mit auf den Weg geben?**  
Kommt ins Probetraining! (Lacht). Jeder ist herzlich eingeladen, es auszuprobieren.

Juliana Fischer

**VERSICHERUNG  
VORSORGE  
GELDANLAGE  
BAUFINANZIERUNG**

SEIT ÜBER 25 JAHREN FÜR SIE DA

**EHRlich  
KOMPETENT  
KUNDENORIENTIERT**



**Fröhlich OHG**

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

**Allianz**

Lokal & Nah



**WIR  
VERSTEHEN  
UNS  
ALS IHR  
REGIONALES  
SPRACHROHR**

Quelle: ZMG Zeitungsqualitäten 2019

**Fellbach**  
& Rems-Murr-Kreis

Der gemeinsame Lokalteil

**FELLBACHER ZEITUNG** **STUTTGARTER ZEITUNG**

www.stzw.de



**Lösungen für Ihren Sport.**

Websites & Apps.  
Verbands- & Vereinslösungen.



it4sport GmbH | Fellbach  
www.it4sport.de

**BankierPlus:  
Fellbacher Weingärtner**

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Vorteilsangebot für Bankiers\*  
Als Bankier erhalten Sie gegen Vorlage Ihrer Bankier Karte einen Nachlass von 10 % auf Sekt und Wein.

www.volksbank-stuttgart.de/bankierplus

**Volksbank  
Stuttgart**



**FELLBACHER  
WEINGÄRTNER**

**GEMEINSAM FIT  
IN DIE ZUKUNFT!**

**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.

IHR  
**KÜCHENSTUDIO**

das Beste für Ihre Küche  
**el Löffelhardt**  
Küchenstudio des Fachhandels



**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](http://www.loeffelhardt.kuechen.de)

GAGGENAU LEIGHT BOSCH Miele BLANCO

musterhaus küchen  
FACHGESCHÄFT



Die Gymnastikgruppe „Fit trotz Gewicht“ ist offen für alle Frauen, die sich im Alter noch gern bewegen wollen. Die Übungen sind der Gruppe angepasst und teilweise sitzend auf dem Pezziball. Einstieg ist jederzeit möglich mit zwei Schnupperstunden: mittwochs von 10 bis 11 Uhr, im Spiegelraum der Schulturnhalle. Die Leitung hat Sigrid Müller.

Foto: privat

## Endlich wieder: Tipps und Termine

Viele haben sich danach gesehen, dass nach und nach wieder Veranstaltungen geboten werden und das öffentliche Leben zurückkehren kann.

Auch beim TSV Schmiden findet wieder einiges statt:

- November  
1. bis 3. November 2021: Herbsttanztage  
6. November 2021: Skibasar Festhalle Schmiden

20. November 2021: einklang Schnuppertag

24. bis 28. November 2021: Einweisung Stubai

Januar  
23. Januar 2022/29. Januar 2022/30. Januar 2022: Skikurse

Februar  
6. Februar 2022: Skikurse  
15. Februar 2022: Tagesaus-

fahrt „Ski Non-Stop“

19. Februar 2022: Race Day  
26. Februar 2022 bis 5. März 2022:

Jugendausfahrt nach Obertauern

März  
18. bis 21. März 2022: Partnerschaftstreffen auf dem Fuchshof, Kleinwalsertal

**RAUMGESTALTUNG KLEIDER**  
[www.raumgestaltung-kleider.de](http://www.raumgestaltung-kleider.de)



Ausstellung  
Haldenstr. 14  
70736 Fellbach  
0711 / 51 93 52

*Wir ziehen Ihre Wohnung an!*

**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](http://www.kloz.de) | [www.autohaus-kloz.de](http://www.autohaus-kloz.de)

*die-blume*  
[www.die-blume.com](http://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

**Mercedes-Benz Autohäuser:**

Merowingerstraße 7-9 | Zuffenhauser Straße 95 | Burgstallstraße 95  
70736 Fellbach | 70825 Korntal-Münchingen | 70199 Stuttgart  
Tel. 0711 21300 100 | Tel. 0711 21300 200 | Tel. 0711 21300 300

Mercedes-Benz

Lokal&Nah  
[www.stzw.de](http://www.stzw.de)