

Wir sind mehr als nur ein Sportclub!

Jetzt Rabatte sichern mit dem activity-Ausweis



Bühlstr. 140 | 70736 Fellbach | Tel. 0711 - 510 49 980 | www.activity-fellbach.de

Editorial

Liebe Leser der ersten activity-Mitgliederzeitung,

wir freuen uns, dass Sie an unseren Inhalten interessiert sind. Die Idee ist, Ihnen 2-4 mal im Jahr eine Mitgliederzeitung zur Verfügung zu stellen, die mit gemischten Informationen zu neuesten Trainingstrends, Ernährungstipps, Neuigkeiten im activity und zur Unterhaltung (Horoskop, Sportler-Witze) aufwartet.

Sollte Sie ein ganz bestimmtes Thema interessieren, können Sie Ihren Wunsch uns gerne mitteilen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und hoffen, dass Sie für Ihr Training im activity wertvolle Tipps und Neuigkeiten mitnehmen können.

Das Zeitungs-Team



Impressum

Mitgliederzeitung des activity -
Der Freizeit Sportclub des TSV
Schmiden, Bühlstr. 140, 70736
Fellbach, Tel: 0711 - 5104998 - 0,
Fax: 0711 - 5104998 - 33,
info@activity-fellbach.de,
www.activity-fellbach.de

Verantwortlich: Vanessa Gerstenberger
Redaktionelle Betreuung: Ursula Besemer, Vanessa Gerstenberger, Jolita Grikietyte, Janine Oberkampf, Linda Schock und Tamara Basso
Grafik: Anne Knoll, AnneDesign
Fotos: activity, Fotolia
Druck: Saxoprint
Auflage: 500 Stück

Inhaltsverzeichnis

| Rubrik | Seite |
|------------------------|-------------------------|
| Einleitung | 03 Editorial, Impressum |
| Training | 04 Faszientraining |
| Ernährung | 06 Fit in den Frühling |
| Sponsorenrubrik | 09 Physio Graf |
| Events | 10 Events |
| Mitarbeitervorstellung | 12 Unsere BA Studenten |
| Leserbriefe | 13 Ihr Feedback an uns |
| Mitgliedervorstellung | 14 Unsere Mitglieder |
| TSV Schmiden | 16 Schwimmabteilung |
| Spaß im Sport | 17 Witze |
| Horoskop | 18 Ihre Sterne |
| Umfrage | 20 Ihre Meinung zählt |

Faszientraining

von Janine Oberkampff

Aufgrund humanbiologischer Forschungen sowie dem Erfahrungsschatz der Physiotherapeuten ist heute bekannt, dass ein gut strukturiertes und trainiertes Fasziengewebe unter anderem für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers aber auch für die Prävention und Rehabilitation eine enorme Bedeutung hat. Aber warum ist es überhaupt so wichtig beim Krafttraining nicht nur auf die Muskeln, sondern auch auf die Faszien zu achten?

Bewegungsmangel und untrainierte Faszien sind gerade in der heutigen Zeit weitverbreitete Probleme. Hierdurch kann es zu Verklebungen und Verfilzungen des faszialen Systems kommen, was wiederum die Verschiebbarkeit der Faszien-schichten untereinander verringert und somit schmerzhafte Reibereien zwischen Gelenken verursacht.

Kurshinweis:
„Faszination“ mit Heike
Donnerstag 19.10 - 19.50 Uhr

Übungen für das Faszientraining



1. Katapult Mechanismus (Springen und Federn)

> Abdrücken von der Wand

Um diese Übung durchführen zu können, benötigt man zunächst eine stabile Wand. Man stellt sich nun ungefähr ein Meter von der Wand entfernt auf. Anschließend lässt man sich mit gestrecktem Körper gegen die Wand fallen, drückt sich mit den Fingerspitzen wieder ab und klatscht einmal in die Hände.

Des Weiteren können zahlreiche Krankheitsbilder, wie Kreuzschmerzen, Schulterschmerzen, Nackenprobleme und viele mehr durch Verfilzungen, hervorgerufen werden. Werden Faszien allerdings regelmäßig trainiert, schützen sie die Muskulatur vor Verletzungen, halten den Körper in Form und erhöhen die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern. Die Vorteile für Bewegungen im Sport, aber auch im Alltag liegen damit auf der Hand. Muskeln können viel effizienter arbeiten, die Regenerationszeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten verkürzt sich und Bewegungsabläufe sowie die Koordination verbessern sich.

Mit den fünf Trainingsprinzipien des Faszientrainings, welche sind: Katapult Mechanismus (Springen und Federn), Schwingen, Faszienstretching, Myofasziale Selbstmassage und Körperwahrnehmung können Reize auf die Faszien hauptsächlich durch abwechslungsreiches und variantenreiches Bewegen, durch Muskelaktionen, durch maximal hohe Landungen und durch ruhige stetige Reize, wie Dehnen und Massieren gesetzt werden. Ein optimales Training ist somit garantiert.

Übungen für das Faszientraining



2. Schwingen

> Einbeinstand

Bei dieser Übung stellt man sich auf ein Bein und lässt das andere locker in alle Richtungen schwingen. Anschließend ist das andere Bein dran. Wer das Gleichgewicht nicht von alleine halten kann, kann gerne eine Stange oder eine Wand als Hilfsmittel zur Unterstützung benutzen.



3. Faszienstretching

> Dehnübung

Bei dieser Übung nimmt man eine breitbeinige Stellung ein und lässt den Oberkörper nach vorne unten baumeln. Nun wandert man mit seinen Händen abwechselnd vom rechten Fuß zum linken Fuß. Wer die Dehnung verstärken möchte, kann zusätzlich kleine Auf- und Abbewegungen mit dem Oberkörper machen.



4. Myofasziale Selbstmassage 1

> Beine

Bei dieser Übung legt man sich gestreckt mit den Oberschenkeln auf eine Blackroll. Anschließend rollt man den Oberschenkel von der Hüfte bis zu den Knien aus. An besonders schmerzhaften Stellen ruhig ein paar Sekunden verweilen.



5. Myofasziale Selbstmassage 2

> Rücken

Bei dieser Übung legt man sich mit dem Rücken auf eine Blackroll. Anschließend rollt man den gesamten Rücken gründlich aus. Auch hier an besonders schmerzhaften Stellen ruhig ein paar Sekunden verweilen.

Fit starten in den Frühling

von Ursula Besemer, Ernährungsberaterin

Nicht nur die Natur macht sich bereit aus dem Winterschlaf zu erwachen und neue Energien für das Frühjahr bereitzustellen. Auch in unseren Körpern vollzieht sich eine Veränderung. Unser Stoffwechsel stellt sich um, erwacht aus seiner winterlichen Trägheit.

Wie können wir ihn unterstützen? Indem wir unserem Körper möglichst leicht verdauliche und basische Mahlzeiten anbieten. In der Naturheilkunde spricht man von „Entschlackung“. Das bedeutet, Schonung und Reinigung des Verdauungssystems, während das Gefäß- und Lymphsystem die dabei entstehende freie Energie dann für neue Hochleistungen einsetzen kann. Dadurch wird er motiviert, Reparatur- und Erneuerungsarbeiten zu starten. Man könnte diese Aktion mit einem Hausputz vergleichen. Dabei könnte z. B. ein Reistag zur Unterstützung wertvolle Hilfe leisten. Die nachfolgenden Rezepte sind bestens für diese Körperreinigung geeignet.

Rezepte: Reistag für 1 Person 200 g Naturreis (oder Hirse) nach Packungsbeilage bissfest garen. Ergibt etwa 500 g gegarten Naturreis (Hirse).

Früchtereis zum Frühstück

100 g gegarter Reis/Hirse
1 rotbackiger Apfel
5 EL Orangensaft
Zimt, Vanille, Kardamom oder Kurkuma

Ob Sie den Reis lieber kalt oder warm essen, hängt vom Wärmegefühl ab. Ist Ihnen morgens leicht fröstelig, sollten Sie den Reis leicht anwärmen.

Zubereitung:

Den Apfel kleinschneiden und mit den übrigen Zutaten unter den Reis mischen.

Variation: Wenn Sie zu Hitze neigen, den Zimt weglassen und durch frische Pfefferminze ersetzen.



Reispfanne mit Gemüse am Mittag

1 EL Rapsöl kalt gepresst
1 kleine Zucchini
1 EL frischen Thymian
1 kleine rote Zwiebel
2 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll frische Petersilie
100 gegarten Vollkornreis /Hirse
½ Bund Schnittlauch
½ Tasse Gemüsebrühe

Zubereitung:

Öl erwärmen und nacheinander gewürfelte Zucchini, Thymianblättchen, Zwiebeln, gewürfelte Tomaten und Staudensellerie zugeben und kurz andünsten. Vor Reis zwei gehäufte EL wegnehmen und mit der Gemüsebrühe sehr weich garen und pürieren. Gemüse mit den übrigen Zutaten abschmecken. Reis und Gemüsebrühe zugeben, erwärmen und servieren.

Variationen: Die Reispfanne abkühlen lassen und abgeschmeckt mit etwas Zitronensaft und Sojasoße als Reissalat essen.

Gemüsesuppe mit Reis am Abend

150 g Gemüse Mischung (Lauch, Karotten und Sellerie)
1 EL kalt gepresstes Olivenöl
100 g gegarten Naturreis (Hirse)
300 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

150 g feingeschnittene Gemüse Mischung mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Wasser andünsten, mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen und 100 g gegarten Naturreis zugeben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Variationen: Bei Kälte mit Chili würzen, oder nur 150 ml Gemüsebrühe verwenden und mit Curry würzen.

Hinweis: Die übrigen 200 g Naturreis/Hirse können zwischendurch gegessen werden. Z. B. mit Früchten wie Papaya oder Ananas. Je nach Geschmack kann mit Curry, Kurkuma oder Zimt abgeschmeckt werden. Wenn Sie den Reis eher weich garen, so nimmt er besser den Saft und Geschmack der Früchte auf.

Für den Trinkgenuss: Trinken Sie verteilt über den Tag 2 l Kräutertee, stilles Mineralwasser und hochwertige Fruchtsäfte mit viel Fruchtfleisch, am besten frisch gepresst.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

(Quelle: Rezepte aus „Bewusst essen besser leben von Gabriele Voigt-Gempp. Kaufmann Verlag)



Protein: der Grundbaustein für sportliche Erfolge

von Jolita Grikietyte

Eiweiß ist der wichtigste, aber auch am meisten vernachlässigte Nährstoff in unserer Ernährung. Proteine werden in Aminosäuren umgewandelt, die als Bausteine zur Reparatur und Regeneration unserer Körperzellen gebraucht werden. Eine ausreichende Zufuhr von Eiweiß ist nicht nur notwendig, um die Muskeln zu erhalten, sondern auch, um neue Muskulatur aufzubauen. Ein weiterer Vorteil von Eiweiß ist der hohe Sättigungseffekt – dieser tritt weit schneller ein, als bei einer Mahlzeit die überwiegend aus Fetten und Kohlenhydraten besteht.

Deshalb sollte bei jeder Mahlzeit ein ausgewogener Anteil der Nahrungsmittel aus Eiweiß bestehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt täglich 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Sport- und ernährungswissenschaftliche Studien raten sogar zu 1,2 – 1,5g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Wichtig dabei ist, auf fettarme Eiweißquellen zu achten: Hühner- und Truthahnbrust, mageres Rind- und Schweinefleisch, Thunfisch, alle Sorten Meeresfrüchte, fettarmer Aufschnitt, Eiklar, Tofu, Magerquark, fettarmer Käse und körniger Frischkäse.



Protein-Shakes oder -riegel sind eine bequeme und praktische Nahrungsergänzung. So können Sie sich zum Beispiel eine Flasche mit Proteinpulver überall mit hinnehmen und wenn sich der Hunger meldet einfach Wasser zugeben und durchschütteln. Genauso schnell kann man mit etwas Eiweißpulver einen Milchkaffee, einen Beeren-/Obstmilchshake, Quark oder Naturjoghurt aufwerten. Shakes sind besser als Riegel (vor allem Energieriegel), da diese oft viel Zucker und unnötige Zusatzstoffe enthalten. Hier (wie auch bei allen verpackten Lebensmitteln) gilt es: Zutatenliste und Nährwertangaben beachten!

Letztendlich sollte der Genuss bei der Ernährung aber immer noch im Vordergrund stehen und auch eine Belohnung für das intensive Training sein. Das Abwiegen von jedem Gramm Eiweiß ist sicher nicht notwendig, viel wichtiger ist es, den Überblick über die Mahlzeiten und die Inhaltsstoffe zu behalten und auf die Signale seines Körper zu achten.

Anzeige



Interview

von Vanessa Gerstenberger

Herr Graf, Sie sponsern seit März den Reha-Raum im activity. Was hat Sie dazu bewegt?

Es sind die gemeinsamen Zielsetzungen und der hohe Qualitätsanspruch in Sachen Gesundheit, die eine direkte Brücke schlagen zwischen der therapeutischen Arbeit bei uns und den gesundheitsorientierten Angeboten im activity - und hier besonders im Rehasport. Hier gibt es in unseren beiderseitigen Angeboten ideale Ergänzungen.

Wo sehen Sie die Parallelen, wo die gegenseitige Ergänzung?

Ganz klar stehen die Ergänzungen im Vordergrund. So kann für den Patienten aus unserer Praxis die Angebotspalette im activity von großem Nutzen sein, um im Anschluss an seine Behandlungsserie die nun wiedergewonnene Leistungsfähigkeit zu stabilisieren und auszubauen. Speziell der Rehasport stellt hierbei ein Angebot dar, dass wir nicht in unserem Portfolio haben. Aber genauso können umgekehrt die trainierenden Mitglieder im activity von den therapeutischen Kompetenzen unseres Physio-Teams profitieren.

Welcher Ihrer Angebote könnten auch für activity-Mitglieder interessant sein?

Hier sind vor allem die therapeutischen Angebote zu nennen. Die hohe Fachkompetenz unseres Therapeutenteams steht in allen Fragen - speziell bei Problemen am Bewegungsapparat - gerne zur Verfügung. In der Behandlung von Rücken- und Gelenkbeschwerden greifen wir auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurück, den wir mit neuesten Kenntnissen aus der Therapieforschung ergänzen. Spezialisierungen in der Osteopathie und bei Beschwerden rund um den Themenkomplex Kopf-Kiefer-Hals sind wichtige Arbeitsschwerpunkte. Aber auch Analysen oder die richtige Anwendung von Kinesiotapes können für den Einzelnen interessant sein.



Christopher Graf

PHYSIOGRAF



Immer 'was los im activity

von Vanessa Gerstenberger

Rückblick: Messe „fit und vital“ in der Schwabenlandhalle Fellbach

Der große Anlauf der Messe spiegelte sich auch am Stand des TSV Schmiden und activity wieder. Das Testen der Vibrationsplatte fand großen Gefallen. Auch die Auftritte unserer beiden Showgruppen um Rose Lang (mit dem Gymstick) und Heike Schader (mit den World-Jumpings) wurden lautstark bejubelt.

Für uns steht fest: bei einer Wiederauflage sind wir wieder mit am Start!



Boot Camp

Am **Samstag, 2. Juli** ist es wieder soweit! Das Boot Camp in seiner 8. Auflage startet. Von **16-19 Uhr** auf dem Kunstrasenplatz im Sportpark Schmiden.

Neben dem gewohnten Mix aus „Taibo/Fitnessboxen“ und „Kräftigung“, angeleitet von Alex und Tamer und unterstützt von



Judit und Elena, werden die Teilnehmer auch einen Aufgaben-Parkour aus dem Heavy-Duty-Programm, angeleitet von Moritz und Cihan, bewältigen müssen. Hier heißt es dann Schlittenziehen und Gewichte beim Farmers Walk bewegen. Anstrengung, Spaß und Action sind garantiert! Für einen gemeinsamen Ausklang bei Siegerehrung und Bewirtung durch das Hochseilgarten-Team ist gesorgt.

Tag der offenen Tür

Traditionsgemäß führen wir auch dieses Jahr am **3. Oktober** unseren Tag der offenen Tür durch.

Von **11-17 Uhr** steht ein großes Mitarbeiter-Team zur Verfügung um Interessenten das activity zu zeigen und sich den Fragen in Ruhe anzunehmen.



Activity-Mitglieder können an diesem Tag normal (9-19 Uhr) trainieren, es muss aber mit verstärktem Publikumsverkehr gerechnet werden. Rechtzeitig durch Aushang werden wir auf unser Kursangebot und Öffnungszeiten der Kinderbetreuung an diesem besonderen Tag hinweisen.

Tomahawk Cycling-Event



Am **Samstag, 19. November**, findet im Rahmen der bundesweiten „MyRide-Serie“ ein großes Cycling-Event von Tomahawk in unserer Spielhalle statt. Rund 120 Fahrer und renommierte Master-Presenter werden erwartet.

Es nennt sich Club Ride Tour und umfasst insg. 24 Termine die deutschlandweit ausgeschrieben sind. Wir sind der Termin 23 und im Stuttgarter Raum die einzigen Teilnehmer.

Die Anmeldung erfolgt über direkt über den Veranstalter: www.iccguldental.de.



Unsere BA-Studenten

von Tamara Basso



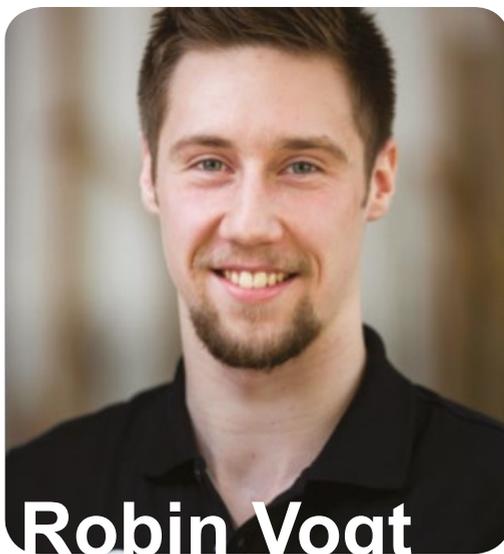
Dominik Voat

- Studiengang: Bachelor of Arts Fitnesstrainer
- Im activity seit: September 2015
- Sein Aufgabenbereich umfasst: Trainer, Kursleiter, Service sowie administrative Aufgaben
- Hobbys: Reisen und Sport
- Kursleiter für: HIT und Stabilisationstraining

Warum hast du dich für den TSV Schmiden als Arbeitsgeber und das activity als Ausbildungsort entschieden?

„Zum einen bietet das activity viele verschiedene Möglichkeiten Sport zu treiben und zum anderen ist die Atmosphäre dabei Super!

Außerdem arbeiten wir für einen gemeinnützigen Zweck, im Gegensatz zu kommerziellen Studios bei denen Kapital an erster Stelle steht.“

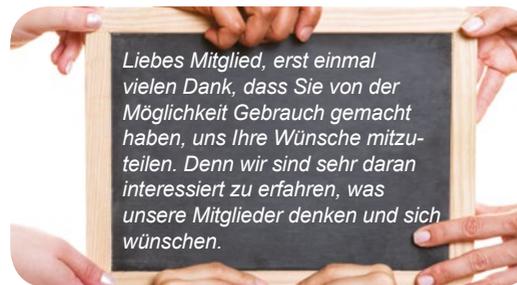


Robin Voat

- Studiengang: Bachelor of Arts Fitnessökonomie
- Im activity seit: Dezember 2015
- Sein Aufgabenbereich umfasst: Trainer, Service sowie administrative Aufgaben.
- Hobbys: Schwimmen, Kraftsport und Musik

Warum hast du dich für den TSV Schmiden als Arbeitgeber und das activity als Ausbildungsort entschieden?

„Ich war vor meinem Studium bereits Mitglied im activity und auch im TSV Schmiden bin ich seit 12 Jahren aktiv. Hier herrscht eine tolle Atmosphäre, deshalb arbeite ich gerne hier.“



von Vanessa Gerstenberger

Bereich Sauna vom 20.02.16:

„Im Saunabereich ist jeden Samstag um ca. 14 Uhr der Tee aus: Tee früher auffüllen“
Da der Teeverbrauch auch mit von der Anzahl an Saunanutzern abhängig ist, gibt es keine feste Uhrzeit.

„Gibt es immer zu wenig Decken - mehr Decken kaufen“

Wir haben genügend Decken da. Wollen aber wegen der Hygiene nicht alle rauslegen. Wir haben die Anzahl an Decken aber erhöht.

In Fall 1+2 gilt: wenn etwas aus sein sollte oder fehlt, rufen Sie bitte über das Notfall-Telefon vor an Service. Es wird dann so schnell als möglich, Abhilfe geleistet.

„Es ist kalt im Ruhe-/Liegebereich: größere Heizkörper bzw. über Nacht heizen“

Die Heizung wurde von Stufe 3 auf 4 gestellt. Morgens nach Reinigung wird die Türe zum Wintergarten geöffnet. Zur Belüftung. Bitte darauf achten, dass die Türe auch von anderen Saunierenden immer wieder sauber geschlossen wird.

„Man kann aus dem Sanarium voll in die Duschen starren (Sichtschutz)“

An diesem Problem können wir zum jetzigen Zeitpunkt nichts ändern, aber wir werden dieser Anregung bei unserem anstehenden Sauna-Umbau berücksichtigen.

Bereich EDV vom 07.02.16:

„WLAN-Login-Maske (Gast) erscheint nicht im Browser à kein Log-In möglich! Log-In ohne jedes Mal den Key einzugeben. Besser: Jede Person bekommt einen permanenten Zugangscode oder wie es der dm macht.“

Wir haben unseren abgestürzten HotSpot neu gestartet. Ein Log-In ist nun wieder möglich. Die Variante mit der Verteilung der ZugangsCodes wurde uns von unserem Rechtsberater und der Telekom empfohlen, um rechtlich bei Missbrauch auf der sicheren Seite zu sein. Wir werden aus diesem Grund keine Änderung vornehmen.

Bereich Trainingsfläche vom 07.02.16:

„Beim fünften Cross-Trainer von links (Richtung TV) rauscht der Ton unerträglich.“

Alle Cardio Kinos auf der Cardio-Fläche wurden am Montag, 8.2. überprüft und neu eingestellt. Das Rauschen müsste somit behoben sein.



Unsere Mitglieder

von Vanessa Gerstenberger, Janine Oberkampff und Linda Schock.

Gertrud Hack (79 Jahre)

Ich bin schon seit über 5 Jahren begeistertes Mitglied im activity. Zuvor habe ich bereits einige andere Fitnessstudios besucht. Was mir jedoch am activity besonders gut gefällt, ist vor allem das vielseitige Angebot auf der Trainingsfläche und die netten, freundlichen Trainer und Servicemitarbeiter.

Zudem sitze ich gerne nach dem Training zusammen mit Gleichaltrigen im Bistro und trinke genüsslich meinen Cappuccino. Hier kann ich mich entspannen und die nette Gesellschaft und familiäre Atmosphäre genießen.

Mit Hilfe des Gerätetrainings im activity kann ich mich rundum wohlfühlen. Es tut einfach gut etwas für meine Gesundheit zu tun - auch noch im hohen Alter. Dank des activity's fühle ich mich gleich ein paar Jahre jünger.



Andreas Müller (45 Jahre)

Seit Oktober 2014 bin ich nun Mitglied im activity und ich bin nach wie vor begeistert von diesem Fitnessstudio. Als erstes ist mir die Sauberkeit ins Auge gesprungen, was für mich ein ausschlaggebendes Argument war, ob ich mich für oder gegen eine Mitgliedschaft entscheide. Im activity habe ich sofort gesehen, dass die Sauberkeit hier einen hohen Stellenwert einnimmt.

Auch die Atmosphäre hat mir sofort gefallen. Ein lockeres und harmonisches Klima aber gleichzeitig auch erfahrene Trainer und eine gute Organisation in den betrieblichen Abläufen. Das Publikum ist in allen Altersklassen vertreten, wodurch es einem leicht fällt, schnell neue Kontakte zu knüpfen.

Auch ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis ist für mich sehr wichtig, welches das activity definitiv erfüllt. In der Fülle der verschiedenen Tarifkonstellationen findet garantiert Jeder das passende für sich. Das breite und vielfältige Kursangebot ist super, hier ist auf jeden Fall Spaß und Abwechslung vorprogrammiert. Oft genieße ich entspannt nach Training und Sauna ein Feierabend – Bier im Bistro und lasse so den Tag gemütlich ausklingen.



Petra Hübner und Michael Müller (beide 52 Jahre, seit 13 Jahren activity-Mitglieder)

Aufgrund der tollen Vereinsatmosphäre „Freundlich Willkommen“
Freundlich behandelt.“

Warum habt ihr euch vor 13 Jahren für das activity entschieden?

Die Entscheidung fiel uns nicht schwer. Es war für uns als TSV-Mitglieder ein Selbstläufer. Wir haben in der Anlage bereits vorher Squash gespielt und Cycling-Kurse als Selbstzahler besucht. Wir fanden es toll, dass der TSV in den Räumlichkeiten aktiv wurde und auch was er daraus gemacht hat. Und als wir das Kursprogramm gesehen haben, welches zwar nur aus einer kleinen Anzahl an Kursen bestand, dafür aber knackig und auf hohem Niveau, hatten wir uns schnell entschieden.

Was gefällt euch beiden am activity? Was hält euch?

Die Vereinsatmosphäre wird auch in diesem Freizeitsportclub gelebt und ist spürbar. Es ist Jeder willkommen, egal ob dick oder dünn, sportlich oder unsportlich, jung oder alt. Man wird bei jedem Besuch freundlich begrüßt und willkommen geheißen. Somit ist auch die Einstiegsschwelle für Jemand Neues sehr niedrig. Das freundliche Personal und die Mischung der Mitglieder macht es einem Neuling einfach, einzusteigen und den Weg in ein Fitnessstudio zu finden. Zudem findet Jeder, egal mit welchem sportlichen Ausgangsniveau, das passende Angebot. Auch ist die Fröhlichkeit der Kursleiter extrem ansteckend. Egal wie gestresst man kommt oder wie anstrengend der Kurs war, geht es einem hinterher einfach nur gut.

Unterstützt euch das Training bei euren sportlichen Zielen, z.B. die Olympische Triathlon Distanz zu bewältigen?

Auf jeden Fall. Unser Langhanteltraining fördert die allgemeine Kräftigung, und insbesondere die Armkraft, die zum Schwimmen notwendig ist. Das Cycling-Training fördert die Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Und Zusatzangebote, wie aktuell z.B. das Laufseminar, bringt neue Inputs, die man in das Triathlontraining einbauen kann.

Was wünscht ihr euch zukünftig für das activity?

Tja, jetzt zu sagen, bleibt so wie ihr seid, wäre fehl am Platz. Bleibt weiterhin so dynamisch, entwickelt euch weiterhin zeitgemäß, z.B. auch spezielle Angebote für Senioren (5 Esslinger) oder für Mamis mit Baby oder für Jüngere (Trendsportarten). Und behaltet die tolle, freundliche Vereinsatmosphäre mit dem klasse Service bei.



Schwimmabteilung

von Vanessa Gerstenberger

Auf dieser Seite stellen wir Ihnen pro Ausgabe eine der 24 Abteilungen des TSV Schmiden vor. Dieses mal: die Schwimmabteilung.

Die Schwimmabteilung kann bereits auf eine lange und erfolgreiche Geschichte zurückblicken.

Abteilungsgründung 1972 u.a. durch Karl Heinrich gegründet. In den darauffolgenden Jahren erhöhte sich die Mitgliederzahl stetig. Sie umfasst in den letzten Jahren konstant um die 200 Mitglieder. Auch die Konstanz in den sportlichen Leistungen kann sich sehen lassen:

- 1980: erste Teilnahme von Schwimmern bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften
- 1989: erste Kadernominierung für den TSV Schmiden (Kerstin Brendle)
- 1994: erster Deutscher Jahrgangsmestertitel für den TSV Schmiden (Ralf Knoll über 400m Freistil)
- 1996: erste Teilnahme bei Jugendeuropameisterschaften (Ralf Knoll)
- seit 2010: Teilnahme beim Weltcup in Berlin durch Rosa-Marie Benker

Die Talentfindung und -förderung beginnt in der Schwimmschule. Der Übergang in den Verein findet dann im Alter von 5/6 Jahren in der Technikstufe statt. Im Alter von 7 Jahren beginnt bereits das wettkampforientierte Training. Aufgrund knapper Wasserressourcen gibt es nur wenige Freizeitgruppen im Abteilungsangebot.

Der Stolz der Abteilung besteht darin, ehemaligen Schwimmer und Schwimmerinnen als Übungsleiter und Trainer zu halten.



Unsere Sportabteilungen

- Aikido
- Cheerleadersquads
- Fußball
- Handball
- Jazz-Tanz
- Kindersport
- Leichtathletik
- Radsport
- Rhythmische Sportgymnastik
- Rollstuhlsport
- Schwimmen
- Ski und Snowboard
- Sportklettern
- Taekwon-Do
- Tanzsport
- Tauchsport
- Tennis
- Tischtennis
- Turnen
- Versehrtensport
- Volleyball
- YOMO Young Motion


Jazztanz


Handball


Sportklettern


Kindersport


Schwimmen


Taekwon-Do


Rhythmische Sportgymnastik


Tischtennis

Rund 80% des Betreuer-Teams stammt aus den eigenen Reihen!

Die Finanzierung der Abteilung wird massiv durch den Förderverein unterstützt, der mit seiner Apfel-Sammelaktion und dem Vertrieb des „Schwimmer-Apfelsaftes“ jedes Jahr einige Tausend Euro der Abteilungskasse zuschießt. Eine andere wichtige Säule sind die Schwimm- und Aqua-Kurse. Anmeldung online (Kinder-Schwimmkurse) und über die Geschäftsstelle (Aqua-Kurse). Zu kaufen gibt es den Schwimmer-Apfelsaft in der TSV-Geschäftsstelle und im activity. Freizeitaktivitäten wie Trainingslager, Auslandswettkämpfe, Wanderungen, Saison-Grillen, Freizeit-Wochenende runden das Angebot ab.

Bei Fragen zum Angebot wenden Sie sich an den Abteilungsleiter, Herr Dejan Danilovic, Mail: vorstand@schmiden-schwimmen.de

Witze

Quelle: <https://www.runtastic.com/blog/de/ernaehrung-rezepte/abnehmwitze/>

Willkommen im Abnehm-Forum.

Um ein Kilo abzunehmen, doppelklicke deine Maus fünf Millionen Mal.

Ich hörte aus gesundheitlichen Gründen zu joggen auf.

Meine Oberschenkel rieben so sehr aneinander, dass meine Hose zu brennen anfang.

Vergiss nicht: Du bist, was du isst... Ich muss eine schlanke Person essen.

Es hat viel Willenskraft gekostet. Aber ich habe endlich mit den Diäten aufgehört.

Mein ganzes Leben dachte ich, Luft wäre kostenlos... Bis ich eine Packung Chips gekauft habe.



Mein Fitnesstrainer hat mir gesagt, ich soll mich hinunterbeugen und meine Zehen berühren. Ich sagte: „Ich habe keine so enge Beziehung zu meinen Zehen. Kann ich nur winken?“

„Ihre Bestellung, bitte.“

„3 Hamburger, 9er Nuggets und die XXL-Pommes.“

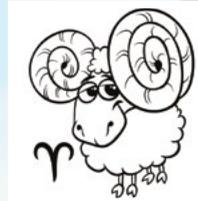
„Und eine Diät-Cola.“

Komischer neuer Trend im Büro. Die Leute schreiben Namen auf das Essen im Büro-Kühlschrank. Heute aß ich ein Thunfischsandwich namens Kevin.

Ihre Sterne im Frühjahr / Sommer

von Linda Schöck

Widder: (21.03. – 20.04.)



Eigenschaften:

In ihrer Freizeit sind Widder gerne sportlich aktiv, sie lieben körperliche Bewegung, vor allem draußen an der frischen Luft. Der Widder strotzt nur so mit Offenheit für Neues und einer Ladung

Begeisterungsfähigkeit. Jedoch verliert er auch leicht die Geduld, wenn sich nicht sofort ein Erfolg abzeichnet.

Ideale Sportarten:

Sie laufen gern und haben eine Schwäche für Kraftsport und Sportarten, die ein gewisses Risiko bieten. Auch der Kampf liegt ihnen im Blut. Boxen oder auch Schießen sind deshalb für einen typischen Widder optimale Sportarten. Gerne beweisen sie auch ihr Können beim Zweikampf wie z.B. beim Squash.

Ernährung:

Beim Thema gesunder Ernährung macht dem Widder meist seine angeborene Ungeduld einen Strich durch die Rechnung. In der Küche zeigt sich das in einer Vorliebe für schnelle Mahlzeiten, Fertiggerichte und Aufgewärmtes. Auch lassen Widder gerne mal eine Mahlzeit ausfallen – Regelmäßigkeit gehört nicht zu ihren Stärken. Zwar stürzen sie sich mit Begeisterung auf eine neue Diät, brechen diese aber auch genauso schnell wieder ab, wenn sie nicht schnell zum Ziel führt. Zwar leiden Sie selten unter Gewichtsproblemen da sich Widder von Natur aus viel bewegen. Sollte dennoch mal eine Diät nötig sein, wäre eine eiweißreiche Schonkost mit viel Fisch und Fleisch zu bevorzugen.

Stier: (21.04. – 20.05.)



Eigenschaften:

Die bodenständige Natürlichkeit seines Wesens ist es, die den Stier immer wieder hinaus in die Natur zieht. Sollte er in der Großstadt leben, so wird er immer versuchen, sich ein Stück Natur in

die Nähe zu holen. Gesundheitlich ist es für ihn wichtig, regelmäßige Bewegung in seinen Alltag zu integrieren und auf eine leichte Ernährung zu achten, da Stiere von Natur aus eher bequeme Wesen sind und leicht an Gewicht zunehmen.

Ideale Sportarten:

Auch bei den Sportarten steht der Genussfaktor hoch im Kurs, sonst besteht die Gefahr, dass seine angeborene Ungeduld siegt und er schnell die Freude daran verliert. Da sie es gerne ruhig angehen lassen sind ideale Sportarten unter anderem Yoga und Pilates. Ein weiterer entscheidender Punkt beim Thema Sport ist die Geselligkeit. Gemütliche Mannschaftssportarten sind ideal geeignet, wie z.B. eine Wanderung mit Freunden am Wochenende oder eine Verabredung zum Bolzen mit den Kumpels. Aber auch für eine gemütliche Runde beim Badminton oder Tennis sind die Stiere schnell zu begeistern.

Ernährung:

Stiere sind Genussmenschen, die es lieben in geselliger Runde beisammen zu sitzen. Es muss nicht zwingend die gehobene Küche sein - am wohlsten fühlt er sich mit bodenständiger Kost oder einem deftigen Vesper. Viel wichtiger ist dem Stier eine vielfältige und abwechslungsreiche Auswahl an Nahrungsmitteln, die gesund und frisch zubereitet werden.

Zwillinge: (21.05. – 21.06.)



Eigenschaften:

Zwillinge neigen von Natur aus zu Ruhelosigkeit und Eile. Das Sternzeichen steht im Element Luft, weshalb eine ideale Sportart für den Zwilling das Laufen ist. Zwillinge sollten niemals auf Bewegung verzichten, vor allem dann nicht, wenn sie eine sitzende Tätigkeit ausüben. Er braucht Körpereinsatz, dann wird ein typischer Zwilling auch bis ins hohe Alter agil sein. Routine ist nichts für den Zwilling. Er braucht Abenteuer und immer einen gewissen Kick, da sein Charakter von Neugier und Kontaktfreudigkeit gekennzeichnet ist.

Schnelligkeit und Beweglichkeit haben für den Zwilling Priorität. Eine lange Einführung in eine bestimmte Sportart ist nichts für ihn, der Zwilling möchte stattdessen direkt durchstarten. Am besten geeignet ist hier das Laufen – es braucht nur ein paar Turnschuhe und ab geht die Post. Ebenfalls gut harmonieren die Sportarten Schwimmen und Yoga mit diesem Sternzeichen.

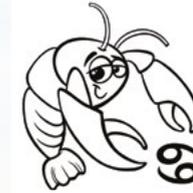
Ideale Sportarten:

Schnelligkeit und Beweglichkeit haben für den Zwilling Priorität. Eine lange Einführung in eine bestimmte Sportart ist nichts für ihn, der Zwilling möchte stattdessen direkt durchstarten. Am besten geeignet ist hier das Laufen – es braucht nur ein paar Turnschuhe und ab geht die Post. Ebenfalls gut harmonieren die Sportarten Schwimmen und Yoga mit diesem Sternzeichen.

Ernährung:

Aufgrund ihrer Ruhelosigkeit tun sich Zwillinge schwer mit festen und entspannten Mahlzeiten. Sie neigen dazu, hier und dort ein bisschen zu naschen und sich unterwegs die eine oder andere Mahlzeit zu gönnen, die nicht immer gesund ist. Dank ihrem inneren Motor und ihrem guten Stoffwechsel tut das der guten Figur keinen Abbruch, solange sie weiter in Bewegung bleiben. Sollten sich doch mal ein paar Kilos angesammelt haben, empfiehlt es sich drei gesunde Hauptmahlzeiten einzunehmen und statt gezuckerten Getränken lieber auf Obst als Zwischenmahlzeit umzustellen.

Krebs: (22.06. – 22.07.)



Eigenschaften:

Für den Krebs sind körperliche Aspekte in der Regel nur nebensächlich, viel mehr steht für ihn der seelische Aspekt beim Sport im Vordergrund. Der Krebs liebt es, sich seine eigene Welt zu

erschaffen, mit festen Ritualen, Traditionen und Bewegungsabläufen. Das Wasser wird einen typischen Krebs immer auf eigenartige Weise anziehen, denn es ist schließlich sein Element. Hier kann er seine Gedanken loslassen und gleichmäßig und wie schwerelos seine Bahnen ziehen.

Ideale Sportarten:

Das Wasser ist das Element des Krebses. Hier fühlt er sich wie zu Hause, deshalb sind alle Sportarten geeignet die mit dem kühlen Nass zu tun haben wie z.B. Schwimmen, Segeln oder Rudern. Der Krebs strebt nicht nach aufreibenden Wettkämpfen, viel wichtiger sind die innere Balance und die Harmonie mit sich und seiner Umwelt. Deshalb sind auch Yoga, Pilates oder Tai-Chi bestens für dieses Sternzeichen geeignet.

Ernährung:

Die fantasievollen Krebse sind reinste Starköche in der Küche. Kulinarisch zaubern sie die feinsten Köstlichkeiten, die sie gerne im Kreise ihrer Liebsten verspeisen. Viel Wert wird hier auf gute Qualität und frische Zubereitung gelegt. Fertiggerichte werden oft abgelehnt, jedoch sind auch Krebse in Krisenzeiten nicht vor Frusteserei und kleinen Naschsünden befreit. Hier spielt Ablenkung eine große Rolle, um wieder ganz mit sich ins Reine zu kommen, wie z.B. durch Autogenes Training oder den gleichmäßigen Bewegungen bei einer Fahrradtour.

Gewinnen Sie mit Ihrer Meinung!

Wir, das Redaktions-Team, würden uns über eine Rückmeldung von Ihnen sehr freuen.

1. Hat Ihnen unsere Erstausgabe der Mitgliederzeitung gefallen?

Ja

Nein

2. Bewerten Sie bitte den Informationsgehalt

(jeweils mit Note 1 = sehr gut bis Note 6 = schlecht)

die Themenauswahl

den Umfang

die Gestaltung

3. Wünschen Sie sich eine Fortführung der Mitgliederzeitung?

Ja

Nein

3a. Falls Sie mit „Ja“ geantwortet haben – in welchem Intervall?

2 x im Jahr

4 x im Jahr

6 x im Jahr

Machen Sie mit beim Preisausschreiben!

4. Fällt Ihnen ein Name für die Mitgliederzeitung ein?

Wer seinen Vorschlag bis zum 31.5. abgegeben hat, nimmt am Preisausschreiben teil. **Ihr Gewinn ist eine 3 monatige Gratis-Mitgliedschaft!**

Name

E-Mail oder Telefonnummer