



## Der Sportverein Fellbach informiert: Februar 2021

MusterdatenExtra1 MusterdatenExtra2 Mustermann,

die letzten Monate waren für uns alle ein weiterer Dämpfer in der gemeinsamen gesellschaftlichen Anstrengung das Coronavirus an einer unkontrollierten Ausbreitung zu hindern.

Leider mussten wir ab November wieder sämtliche nicht medizinisch verordneten Angebote des Hauptvereins komplett einstellen. Auch der Abteilungssport kam erneut vollständig zum Erliegen und die Spiel- und Wettkampfrunden wurden letztendlich abgesagt. Intern war das Team des SV Fellbach jedoch alles andere als untätig. Neben den weiterhin angebotenen, verordneten Rehasport-Angeboten haben unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den verschiedenen Bereichen in der zweiten Phase des Lockdowns mit tollem Einsatz ein umfangreiches und nun komplett eigenes Onlineangebot gestaltet und bieten seitdem unter „[svfellbach-online](#)“ Videos, Kurse und LIVE-Aktionen zum Mitmachen auch an. Wir freuen uns hier sehr über Ihre Unterstützung und Ihren Zuspruch.

Mit diesem Angebot wird sich der Sportverein generell auch „online“ zukunftsfähig aufstellen. Natürlich hoffen wir aber dennoch alle inständig, dass wir möglichst bald wieder echte Begegnungen auf unseren verschiedenen Sportanlagen sehen werden.

Ich wünsche uns allen gemeinsam gutes Durchhalten, Gesundheit und Erfolg bei allen anstehenden Aufgaben. Wir packen das!

Sportliche Grüße, Ihr

A handwritten signature in black ink that reads 'Christian Bauer'.

Christian Bauer  
Vorstand

► **Die aktuelle Vereinszeitung** finden Sie ab Ende März [hier](#).

► **Online Angebote beim SV Fellbach**

Alle Vereinsmitglieder können weiterhin kostenlos die Onlineplattform [meister-leistung-online](#) in Kooperation mit unserem Partner meisterleistung nutzen (bis zum Ende des Lockdowns). Neue Filme und Livekurse sind hier nicht im Angebot.

Unsere SV Fellbach Onlineplattform [svfellbach-online](#) kann gegen eine Gebühr von allen Interessierten genutzt werden. Die Seite wird regelmäßig weiterentwickelt. Weitere Infos hierzu weiter unten beim Balance.

► **Wir stellen vor**

Seit Januar haben wir eine neue Mitarbeiterin für den Bereich Kinder und Jugend. **Jennifer Ogoh** übernimmt einige Sportstunden in der Kindersportschule und organisiert die KidsCamps und Schwimmkurse. Darüber hinaus leitet sie den Jugendsportclub und unterstützt dessen konzeptionelle Weiterentwicklung.

Eine Übersicht über das gesamte Team der Kindersportschule finden Sie [hier](#).



---

## Aktuelles beim SV Fellbach

---

► **Fitness Studio Balance**

**Online fit bleiben**

...und dabei euren Verein unterstützen!

Auf der neuen Online-Plattform des SV Fellbach findet ihr ein vielseitiges Angebot an Kursen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Es lohnt sich, das digitale Abenteuer einzugehen und eure Lieblings-Trainer in euer Haus zu holen – entweder mit den Live-Kursen, bei denen ihr auch ein paar Takte mit der Gruppe sprechen könnt, oder aber mit einem aufgezeichneten Kurs, den ihr wann immer es euch gefällt, abrufen könnt.

Folgt dem [Link](#), meldet euch als Mitglied an und legt los!

Tue etwas für deine Gesundheit - online, wann und wo du möchtest

**Registrierung**

Du bist Mitglied im BALANCE und unterstützt uns weiterhin?

Dann registriere dich hier kostenfrei!

Registrieren

**Werde Mitglied**

Du möchtest gerne das Online-Angebot nutzen?

Dann melde dich hier an:

Mitglied werden

Schön dich hier wiederzusehen!



## Personal Fitness Training

Während diese Zeilen entstehen, bleibt es weiterhin unklar, wie es ab Mitte März (in unserem Fall mit dem Sport) weitergehen kann. Momentan ist das Training noch den Profi- und Spitzensportlern vorbehalten.

Ein kleiner Trost: Man darf zumindest aus medizinisch notwendigen Gründen weiterhin an Trainings teilnehmen, vorausgesetzt es liegt eine entsprechende Verordnung vor.

Nun nehmen wir mal an, dass Sportanlagen, Fitnessstudios, etc. bald wieder öffnen dürfen.

Nehmen wir unsere alten Gewohnheiten dann wieder auf?

Fangen wir genau dort an zu trainieren, wo wir aufgehört hatten? An denselben Tagen, zu denselben Zeiten, den alten Trainingsplan mit den gleichen Gewichten trotz der langen Pause?

Wohl kaum. Auch wer sich zu Hause oder im Freien fit gehalten hat, wird nach dem ersten Besuch im Fitnessstudio höchstwahrscheinlich ordentlich Muskelkater bekommen. Denn die Belastung ist zwar noch entfernt bekannt, doch unser Körper ist sie in dieser Form nicht mehr gewohnt.

So bietet es sich an den Wiedereinstieg mit Bedacht und Achtsamkeit anzugehen. Sich ein klares Ziel zu setzen und langsam zu starten. Bleibt der erste Muskelkater aus, kann man beim nächsten Mal etwas mehr Gewicht aufladen und so sicher wieder an sein altes Niveau anknüpfen um dann darüber hinauszuwachsen. Gerne helfen unsere Personal Fitness Trainer Dir bei der Umsetzung und begleiten Dich auf Deinem Weg zu neuer Stärke. Vereinbare einfach ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch und lass Dich von dem Mehrwert für Alltag und Gesundheit überzeugen.

Weitere Informationen erhältst Du [hier](#) oder direkt im Sportzentrum LOOP.



### Ein neuer Tower im Balance!

Endlich! Wir haben so lange geplant, jetzt ist er da: unser neuer Life Fitness Tower. Mit einem großen Seilzugtor, incl. Verschiedener Griffmöglichkeiten für Lat.-züge. Hier können Brust-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt werden. Mit einem unterstützten Lat-Zug an dem natürlich nicht nur der Rücken, sondern auch die Oberarmrückseite trainiert werden kann geht's weiter und auch die verschiedenen Seilzüge an den anderen Seiten bieten Raum für ein optimales Training. Natürlich freuen sich unsere Trainer schon wahnsinnig darauf Dir den Tower zu zeigen! Wir hoffen, dass wir schon bald wieder öffnen dürfen und alle zum Ausprobieren kommen können!

Mehr Infos zum Angebot des Balance finden Sie [hier](#).



## Corona Pfunde? Ungesunde Ernährung?

Erlebe jetzt, wie Du mit Slimcoach unschöne Fettpolster reduzierst und gesünder und fitter wirst.

Der Slimcoach-Führerschein ist ein 12-wöchiger Online-Kurs. Slimcoach macht Dich durch Lehrbriefe, Mails und motivierende Videos mit gesunder Ernährung vertraut und gibt Dir viele tolle Abnehm-Tipps. Du erhältst einen persönlichen Ernährungsplan mit täglichen Rezeptvorschlägen. Slimcoach ist durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifiziert, der Kursbeitrag wird von den Krankenkassen erstattet.

Infos erhältst Du direkt im Loop/Balance oder per [Mail](#).



## Kurse im BALANCE

Du willst dich mehr bewegen, kannst dich aber nicht alleine dazu motivieren? Durch das viele Homeoffice hast du mit Rückenproblemen zu kämpfen? Ein paar Pfunde zugenommen während dem Lockdown?

Dann schau doch mal in unseren Kursen vorbei! Top ausgebildete Trainer warten auf dich! Rückenfitness, BBP, Cardio Workouts, Hantel-Workout und andere tolle Kursformate findest du in unserem Fitnessstudio BALANCE.

[Hier](#) finden Sie Informationen zu dem Kursangebot.



## ► Rehasport

### Rehasport light

Körperliches Wohlempfinden durch Bewegung im Alter. Manche Menschen sind nicht mehr in der Lage, Übungen im Liegen auf der Matte durchzuführen und möchten sich dennoch im Rahmen ihrer Möglichkeiten unter Anleitung bewegen.

Diese sind im Rehasport light herzlich willkommen:  
Fr. 9.20-10.10 Uhr Sportzentrum LOOP

Mehr Informationen zum Rehasport finden Sie [hier](#).



### **Osteoporose-Gymnastik**

Osteoporose kann man durch gezielte Kräftigungsübungen aufhalten. Koordinationsübungen machen Spaß und schulen die Sinne, dies ist ein großes Plus bzgl. Sturzprophylaxe. Besuchen Sie doch unseren Kurs:

Dienstags von 10.40 – 11.30 Uhr in der Gäuäckerhalle 1/Dojo, ein Einstieg oder ein Schnuppertermin sind jederzeit möglich.

Mit einer Rehasportverordnung vom Arzt werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Mehr Informationen zu dem Angebot finden Sie [hier](#).

### **► Eltern-/Babysport**

#### **Rückbildungsgymnastik**

Ein wichtiges Thema für jede frischgebackene Mama.

Kursstart: 03.03.21 und 09.06.21

Die Kräftigung und Wahrnehmung des Beckenbodens steht hier im Vordergrund. Der Kurs ist zertifiziert, das heißt die Kursgebühren werden im Regelfall von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



## Baby&me!

Für Babys ab 3 Monaten bis zum Krabbelalter.

Kursstart: 22. Februar 21 (Einstieg jederzeit möglich).

Babys erobern über Sinneswahrnehmung und Bewegung die Welt. Bis wir wieder in die Halle dürfen starten wir online. Wir singen gemeinsam, lernen Fingerspiele, machen Baby-Yoga und Massagen zu Abschluss. Lernen andere Mamas kennen und tauschen uns aus.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



## MamaFit! - BabyMit!

Das Konzept von MamaFit enthält über eine klassische Rückbildung hinaus ein zielgruppen-orientiertes, effektives und vielseitiges Ganzkörpertraining.

Kursstart: 01./03. März 2021

Derzeit online. Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



## ► Kindersportschule

Die Kindersportschule ist ebenfalls auf der neuen SVF **Online-Plattform** vertreten.

Jeden Mittwoch ab 16.00 Uhr gibt es eine Live-Stunde mit Wolfgang, Julia oder Jenny. Sportliche Übungen werden in Bewegungsgeschichten verpackt, es gibt sportliche Zaubertricks und Challenges mit anspruchsvollen Übungen für die älteren Kinder wie z.B. den Unterarmstand.





## ► Ferienangebote für Kinder und Jugendliche in den Schulferien

### KidsCamp in den Osterferien

Nach einer langen Pause legen wir am 06.-08.04.2021 mit unserem **Oster-Kids Camp** endlich wieder los. Wir hoffen auf eine entsprechende Verordnung.

Wenn du zwischen 6 und 14 Jahre und auf der Suche nach einem sportlichen Ferienprogramm bist, wirst du **hier** mit Sicherheit fündig.

Egal für welches Camp du dich entscheidest, du kannst dich auf spannende Ferien mit anderen sportbegeisterten Kindern und auf tolle Erlebnisse freuen, die Bewegungslandschaft unsicher machen und dich bei Outdoor-Spielen richtig auspowern.



### KidsCamp, Fußball-KidsCamp und Mini-KidsCamp in den Sommerferien

Auch die Termine für die Sommerferien stehen bereits fest. Drei Wochen lang heißt es wieder Spiel, Sport und Spaß für die 6-14- Jährigen.

Wem eine Sportart nicht genug ist, der kann in unseren **Sommercamps** unterschiedliche Sportarten ausprobieren und zum Multisporttalent werden.

Wer stattdessen am liebsten jede freie Minute auf dem Bolzplatz verbringt, kann seiner Leidenschaft auch in den Ferien nachgehen und ist bei unserem einwöchigen **Fußball-KidsCamp** im Max-Graser- Stadion an der richtigen Stelle.

Auch für die etwas jüngeren Kinder (4-6 Jahre) gibt es ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Programmangebot im Mini-KidsCamp.

Weitere Informationen könne Sie per **Mail** erhalten, zudem finden Sie alle Ferienangebote und die Anmeldung **hier**.

## ► Dance Academy

Du wolltest schon immer einmal tanzen? Dann **informiere** dich jetzt in deiner Dance Academy über den aktuellen Kursplan und lass dich beraten.

Professionelle Tanzlehrer warten auf dich!

Egal ob Kinderballett, Kids Zumba, Hip Hop, Breakdance, Zumba, Dancehall ... uvm, du wirst mit Sicherheit den perfekten Kurs für dich finden!

Die Leiterin der Dance Academy **Mirella Patzelt** steht dir für alle Fragen zur Verfügung.



### **Sommer Dance Camp 2021, 06.09-10.09.2021**

Lässige Moves, mega Beats und dein professioneller Hip Hop Coach erwarten dich in unserem Dance Camp. Erlerne die wichtigsten Hip Hop Basics wie den Groove und selbstverständlich auch eine coole Hip Hop Choreographie.

Oder interessierst du dich mehr für Breakdance?

Ob Top Rocking, Footwork, Freezes oder Powermoves, in unserem Breakdance Camp erlernst du alle wichtigen Breakdance Basics. Du wirst begeistert sein, was man in zwei Tagen alles lernen kann!

Zum Abschluss findet dann noch ein cooler Videodreh statt.

Weitere Informationen und die Anmeldung findet ihr auf unserer [Homepage](#).



## ► Kinder-Yoga Kurse ...über die Online-Plattform des SV Fellbach

Jede Woche aufs Neue strahlen mich 40 kleine Kulleraugen durch das Tablet an und erzählen mir begeistert von ihrer vergangenen Woche.

Auch wenn die Digitalisierung nicht mein Wunschgedanke für kleine Kinder ist, machen wir in der wöchentlichen Stunde das Allerbeste daraus: wir bewegen uns gemeinsam und lachen und schütten dabei ganz viele Glückshormone aus.

Eine Kinderyogastunde beinhaltet Spiele, Spaß und so manches Abenteuer. Viele Konzentrationsaufgaben, dann wieder einen Moment abschalten und einfach Kind sein. Für die Kinder ist Bewegung besonders in der aktuellen Situation ein absolutes Muss.

Wenn unser Sportzentrum weiterhin geschlossen bleiben muss und du deinem Kind trotzdem eine abwechslungsreiche Alternative anbieten möchtest, ist der Kinderyogakurs über die Online-Plattform des SV Fellbach vielleicht genau das Richtige! Ich lade euch herzlich ein, möchtet ihr weiterer **Informationen** oder euch Anmelden schreibt eine Mail an **Jessy Hessler!** Und wenn die Situation es erlaubt, beginnt ab Mitte März ein neuer Kinderyogakurs in den Räumen des Sportzentrum LOOP.

Ich freue mich auf euch!

Ob Online oder im Sportzentrum LOOP, der Kurs findet immer montags um 16:00 bis 16:45 Uhr statt.



---

## Veranstaltungen beim SV Fellbach

---

### ► Veranstaltungen

Wie gewohnt planen wir unsere SVF Veranstaltungen. Jedoch müssen wir abwarten wie sich die Situation entwickelt. Inwieweit unsere Kulturveranstaltung, das Crossgolfevent, unser Loop in Motion oder der Nachholtermin für unsere Balance Jubiläumsveranstaltung umgesetzt werden können entnehmen sie bitte aus der Presse oder schauen sie immer wieder bei unseren **aktuellen Meldungen** rein.

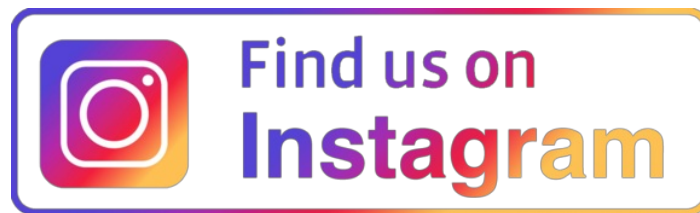
---

## Informationen für unsere Sponsoren

### ► Partnerschaft mit dem SV Fellbach

Wir bieten unseren Sponsoren die exklusive Möglichkeit, den Newsletter zu nutzen, sich und Ihr Unternehmen vorzustellen. Beispielweise können Sie auf spezielle Angebote, Produkte oder Jubiläen hinweisen und somit gezielt auch mögliche Interessenten aus dem SVF für sich gewinnen.

Gerne können wir Sie im Rahmen einer Partnerschaft auch attraktiv auf Facebook und/oder Instagram darstellen.



► Liebe Sponsoren, nehmen Sie bei Interesse einfach **Kontakt** zu uns auf.

### ► Datenschutz

Liebe SVF'ler, 4 x im Jahr versenden wir unseren Newsletter mit aktuellen Infos zum SV Fellbach. Am 25. Mai 2018 trat die neue EU-DSGVO in Kraft. Gerne möchten wir Sie auch in Zukunft über alles Aktuelle informieren. Ihre persönlichen Daten (nur E-Mail Adresse) verwenden wir ausschließlich für den Versand unseres Newsletters.

Wer Informationen wie bisher empfangen möchte, muss nichts weiteres unternehmen und erteilt uns damit die Genehmigung, weiterhin über unsere Aktivitäten zu informieren. Wer dies nicht wünscht klickt einfach auf Abmelden am Ende des Newsletters.

**KAPPELBERG**  
POTHEKE

**AUTOHAUS**  
FELIX KLOZ GMBH

**BUSCHEDRUCK**  
Grafik · Satz · Druck  
*Print & Digital*

**cataldo**

**raum**  
studio  
falter

**Volksbank**  
am WürttembergeG

**Autohaus**  
**KOGEL**

**FISCHER** GmbH  
Schlüssel · Schlösser · Einbruchverhütung

**hans frey**

**M FREY**  
Baunternehmung

**GRANER**  
Fliesen | Kaminbau | Fellbach

**MANFRED**  
**GWINNER**  
GmbH  
HEIZUNG · SANITÄR · SOLAR

**HOLZSCHUH & BÖHRINGER**  
EXKLUSIVER INNENAUSBAU

Württembergische  
Versicherungsbüro  
Uwe Gruber

**schäfer**  
technic

K / K / L / B

mödinger  
forum

KÖGEL  
FENSTERBAU

Kreissparkasse  
Waiblingen

Tore und Zäune  
LUTL

Bäckerei Saur

MEISTERLEISTUNG  
360° Gesundheitsmanagement

MALER  
Dipl. SCHWEGLER.  
Malen - gestalten - sanieren

Studio Benz

DIE SCHMIEDE

TWERDY  
LEUCHTEN

ARIANZ.com

Volksbank  
Stuttgart eG

EDELMANN  
E

zfp  
Klinikum Schloß Winnenden

M Mergenthaler  
Zerweck GmbH

primus  
THERAPIE + TRAINING

METZGEREI  
KLINGLER  
PARTYSERVICE  
IMBISS · FEINKOST  
100 Jahre beste Qualität



FELLBACHER  
WEINGÄRTNER

Weinstube  
Moiakäfer

[Klicken Sie hier um sich aus dem Verteiler abzumelden.](#)