



Der Sportverein Fellbach informiert: September 2023

MusterdatenExtra1 MusterdatenExtra2 Mustermann,

der September ist angebrochen und mit ihm beginnt eine aufregende Zeit für unseren Sportverein. Freuen Sie sich auf spannende Aktionen für Groß und Klein, neue Angebote und soziale Events. Lassen Sie uns die Motivation aus den Sommermonaten mitnehmen und in einen aktiven und aufregenden Herbst starten! Wir laden Sie herzlich ein, weiterhin Teil unserer sportlichen Gemeinschaft zu sein und wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

Sportliche Grüße, Ihr

Christian Bauer
Vorstand

► Änderung im Vorstand des SV Fellbach

Bei der Jahreshauptversammlung am 20. Juli wurden Änderungen im Vorstand umgesetzt. Nach langjähriger Arbeit im Vorstand und auch in der Abteilung Budo stand Rupert Lautenschlager für eine weitere Runde nicht mehr zur Verfügung. Vielen Dank Rupert für deinen langjährigen Einsatz. Neu ins Vorstandsteam wurde Claudia Flumm gewählt. Herzlich Willkommen Claudia.



► **Der Wettkampfbetrieb beginnt**

In unseren Ballsportabteilungen hat die Saison im [Fußball](#) schon begonnen und startet im [Basketball](#), [Handball](#) und [Volleyball](#) in den nächsten Wochen.

Alle Mannschaften freuen sich auf zahlreiche Zuschauer, die unsere hochklassigen SportlerInnen anfeuern.

Informieren sie sich auf der jeweiligen Internetseite der Abteilung.



Neue Angebote & Kursstarts beim SV Fellbach

► Fitness Studio BALANCE

Besuche unseren Stand am **8. Oktober auf dem Fellbacher Herbst** und gewinne mit etwas Glück großartige Preise und sichere dir exklusive Angebote.
Das BALANCE-Team freut sich auf dich!

Gemeinsam mehr bewegen!

Europaweite Aktion am 23. September 2023 – mehr bewegen für Europa!

Der **#BEACTIVE DAY** ist eine europaweite Kampagne, die jedes Jahr am 23. September, zu Beginn der Europäischen Woche des Sports, stattfindet.

Mit dem Ziel, Spaß an Bewegung zu vermitteln und die Bedeutung körperlicher Betätigung für das physische, geistige und soziale Wohlbefinden der Menschen zu verdeutlichen, werden im Rahmen der Initiative tausende von kostenlosen Veranstaltungen und Aktivitäten für alle Interessierten in ganz Europa organisiert.

Das BALANCE hat an diesem Tag ein Paket aus Information, einem vielseitigen Kursprogramm zum Mitmachen und tollen Angeboten geschnürt! Komm vorbei, mach bei einem, zwei oder auch allen Kursen mit, hab Spaß und tue Dir und Deinem Körper Gutes!

#BEACTIVE DAY
im Fitness Studio BALANCE

SAMSTAG, 23.
SEPTEMBER 2023

Es kann an ein, zwei oder auch an allen Kursen teilgenommen werden:
11-12 Uhr Bodyshaping
12-13 Uhr Cardio Dance Workout
15-16 Uhr Bodyshaping
16-17 Uhr Gesunder Rücken

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

DSSV
Arbeitsgemeinschaft Deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern und für Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

SAVE THE DATE:

Am Samstag, den 18.11.2023 findet unser beliebter „Tag der Entspannung“, unser „**Relax-Day**“ statt. Von 14-19 Uhr erwartet Euch ein informativer und abwechslungsreicher Tag rund um selfcare, Vorbeugung von Stress und verschiedenen Entspannungsmethoden.



Sarkopenie – wenn die Kraft im Alter nachlässt

Jeder von uns verliert im fortschreitenden Alter an Muskel-masse und Muskelkraft. Diesen Muskelschwund nennt man „Sarkopenie“. Bereits ab dem 25. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich ca. ein Prozent Muskelmasse bei Inaktivität. Laut der deutschen Rheuma-Liga leidet mindestens jeder zweite Mensch über 80 Jahren unter Sarkopenie. Betroffene sind körperlich weniger leistungsfähig und haben eine erhöhte Sturzgefahr. Nimmt die Muskelmasse ab, kann sich an deren Stelle Fettgewebe anlagern. Eine Sarkopenie kann bei jedem Körpergewicht auftreten, aber man kann etwas dagegen tun! Durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden Eiweißen und einer ausreichend sportlichen Belastung, ist der Sarkopenie entgegenzuwirken. Hierfür eignet sich am besten Krafttraining und Übungen, bei denen möglichst viele Muskelgruppen angesprochen werden. Es gilt immer: „Belasten, um belastbar zu bleiben“. Das Problem ist, dass sich die Sarkopenie meistens nicht direkt äußert, sondern in einem schleichenden Prozess. Oftmals erkennen die Betroffenen die Einschränkungen erst, wenn der Abbau der Muskulatur bereits massiv fortgeschritten ist. Deshalb sollte man so früh wie möglich mit dem Training beginnen und aktiv etwas gegen den Muskelschwund tun. Im LOOP und BALANCE bieten wir hierfür vielfältige Möglichkeiten. Informieren sie sich gerne direkt vor Ort oder unter 0711-5782518.



► Rehasport

Neu: Adipositas Sport ab 10.10.23

Regelmäßige Bewegung ist nicht nur beim Abnehmen wichtig, auch das Wohlbefinden steigt. Außerdem wirkt sich Bewegung günstig auf Erkrankungen aus, die mit Übergewicht zusammenhängen.

Wir üben mit Spaß und ausgerichtet an den Möglichkeiten der Teilnehmer/innen. Wenn von der Gruppe gewünscht, können auch Ernährungsthemen mit in das Programm aufgenommen werden.

Termin: Dienstags, 11.10 – 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum LOOP, Bühlstr.145, 70736 Fellbach

Kursleitung: Birgit Eitle



Teilnehmen kann man mit einer Rehasport-Verordnung, die Sie von Ihrem Arzt bekommen und die Sie dann noch von der Krankenkasse genehmigen lassen.

Weitere Infos direkt über eitle@svfellbach.de

**Aktionstag Bewegung gegen Krebs am 11.11.23
im Sportzentrum LOOP**

Programm von 15.00 - ca. 16.30 Uhr

- Vortrag von Frau Dr. med. Anita Illing

begleitende Ärztin beim WLSB und beim SV Fellbach für das Projekt „Sport bei Krebs“

- Vorstellung des 4-Wochen Schnupperangebots im Sportzentrum LOOP

und andere Sportmöglichkeiten beim SV Fellbach, die den Einstieg in ein begleitendes oder wieder aufbauendes Training erleichtern.

Wir bitten um Anmeldung im Sportzentrum LOOP unter pfeiffer@svfellbach.de oder telefonisch unter 0711/ 578 25 18.

BEWEGUNG GEGEN KREBS

Aktionstag des Sportverein Fellbach
im Sportzentrum LOOP

11. November 2023
15:00-16:30 Uhr

- Vortrag von Frau Dr. med. Anita Illing (begleitende Ärztin beim WLSB und beim SV Fellbach für das Projekt „Sport bei Krebs“)

- Vorstellung verschiedener Sportangebote beim SV Fellbach



Anmeldung:

0711/ 578 25 18

pfeiffer@svfellbach.de

Bühlstrasse 145 | 70736 Fellbach

KOOPERATION



BALANCE
made of joy and health

SVE
Sportverein Fellbach 199 e.V.



► Trendsport Academy

Als Mitglied der Trendsport Academy Jugend kannst Du für 20€ monatlich als SVF Mitglied in alle betreuten Stunden in der Bewegungslandschaft, als Mitglied der TSA Erwachsene für 15€ monatlich in alle offenen Stunden abends! Zusätzlich bieten wir verschiedene Kurse als Zusatzmodul, die jedes TSA Mitglied optional dazu buchen kann!

Vereinbare jetzt dein Probetraining per Mail: el-azzazy@svfellbach.de

Trendsport Kids

Für September gibt es noch wenige freie Plätze in den Kids Kursen ab 6 Jahren! Die Kurse dauern ein Schulhalbjahr und bilden die Grundlage der einzelnen Sportarten der Trendsport Academy!

Parkour Kids ab 6 Jahren

Hier lernen die Kids alle im Parkour wichtigen Grundtechniken zum Überwinden von Hindernissen und zur Landung, sowie dem Abrollen.

Kletterkurse für Kids ab 6

Klettern begeistert Kids in diesem Alter besonders. Neben Kraft und Ausdauer wird außerdem Verantwortung für Andere zu übernehmen beim gegenseitigen Sichern geschult.

Ninja Kids ab 8 Jahren

Die Kids erwartet ein altersgerechtes und intensives Krafttraining für den ganzen Körper, bei immer neuen Herausforderungen.

Alle Angebote der Trendsport Academy, sowie von anderen Bereichen findest Du auf unserer [Buchungsseite](#)! Nutze die Tags oder das Suchfeld, um das passende Angebot zu finden!

► Eltern-Baby-Sport

Ab September starten unsere neuen Kurse Rund um Mama und Baby.

Schwangerschafts-Yoga, Rückbildung, MamaFit!-BabyMit!, Mama-Workout!, MamaYoga!, Baby&me! ab 3 und 6 Monate.

Wir haben noch **Plätze frei** und freuen uns auf euch.





► Dance Academy

Ab dem 11. September starten wir in ein neues Schuljahr in der Dance Academy. Den [neuen Kursplan](#) findest Du ab dem 04.09.2023 auf unserer Homepage. Kommt in den ersten beiden Schulwochen einfach vorbei und testet Euch durch unser Tanzangebot. Wir freuen uns auf Dich!

Neu! In unserem Programm findest Du nun auch **K-Pop** Kurse. K-Pop, auch bekannt als Korean Pop, definiert die koreanische Popmusik. In unserer K-POP Choreo Class könnt Ihr zu Euren Lieblings K-Pop Songs Choreografien lernen und mit anderen K-Pop Fans abdancen.

Dancecamp in den Herbstferien

Am 2. und 3. November findet unser Dancecamp statt. Hast du Lust dabei zu sein? [Hier](#) geht es zu den Infos und zur Anmeldung.

► Kindersportschule

Die Sommerpause ist zu Ende und die Kindersportschule startet wieder mit zahlreichen Gruppen in verschiedenen Altersstufen in das neue Schuljahr.

In ein paar Gruppen gibt es noch vereinzelt [freie Plätze](#).

Gerne können interessierte Kinder zum Probetraining kommen.

Anfragen gerne an Wolfgang Liedtke: liedtke@svfellbach.de

Kids Camp in den Herbstferien

Am 30. und 31. Oktober findet unser Kidscamp statt.

Hast du Lust dabei zu sein?

[Hier](#) geht es zu den Infos und zur Anmeldung.



Veranstaltungen beim SV Fellbach

Wohninvest City Run am 16. September

Sei dabei, wenn wieder verschiedene Läufe der Altersklassen sowie ein Inklusionslauf angeboten werden. Zum ersten Mal gibt es auch ein Angebot für die Kleinen mit dem Laufrad.
Alle Infos und die Anmeldung gibt es [hier](#).



Werbepartner des SV Fellbach

► 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.





Württembergische
Versicherungsbüro
Uwe Gruber



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