

# Sterninfo Februar 2017



**GESCHÄFSSTELLE** – Delegiertenversammlung & Ausschreibung Feriencamps

**BADMINTON** – Nikolausturnier 2016

**BOGENSCHIEßEN** – Saisonstart 2017 & „Täles“-Turnier in Deggingen

**LEICHTATHLETIK** – Das 24-Stunden-Schwimmen am 28./29.01.2017

**SG STERN AKTIV** – Gymnastikprogramm & Folge 33 der Trainingsbibliothek

**SQUASH** – Jahreshauptversammlung 2017

**TANZSPORT** – Ehrung beim Jahresabschluss der SG Stern Stuttgart

**TISCHTENNIS** – Erfolgreich aus den Startlöchern geschmettert

**GESCHÄFSSTELLE** – Delegiertenversammlung am 05.04.2017

Die Delegiertenversammlung der SG Stern Stuttgart findet statt am 05.04.2017 um 17.30 Uhr im Raum 0.4 im SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19 in 70372 Stuttgart. (mh)

**GESCHÄFSSTELLE** – Feriencamps in den Pfingst- und Sommerferien

Auch 2017 wird die SG Stern Stuttgart wieder Feriencamps für Kinder durchführen. Nach dem tollen Erfolg der vergangenen Jahre veranstaltet die SG Stern Stuttgart in Kooperation mit dem Förderverein STAR CARE e.V. in der Pfingstferienwoche vom 06.06.–10.06.2017 bereits das 9. Kinderfußballcamp. Zum 5. Mal wird das Sportcamp in den Sommerferien angeboten. Wir freuen uns, aufgrund der enormen Nachfrage auch dieses Jahr wieder zwei Camps in der ersten (31.07.-04.08.) als auch in der zweiten Ferienwoche (07.08.-11.08.) anbieten zu können. Auf den Anlagen des Stuttgarter SC erwartet alle Kinder im Alter von 6-13 Jahren ein buntes Sportprogramm mit klassischen Sportarten & verschiedenen Trendsportarten, vielfältige Spiele sowie vielen neuen Überraschungen. Weitere Informationen zu den Camps sowie die Online-Anmeldeformulare finden auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (mh)

**BADMINTON** – Nikolausturnier 2016

Am letzten Samstag im November 2016 traf sich eine enthusiastische Gruppe in der Möhringer Sporthalle, um beim Traditionsturnier der Sparte Badminton, dem alljährlichen Nikolausturnier, dabei zu sein.



Wie jedes Jahr ging es hier, neben dem sportlichen Aspekt, vor allen Dingen um den Spaß. Ausgetragen wird das Ganze als Schleifchenturnier. In jeder Runde werden neue Doppelpaarungen ausgelost, wobei jeder gegen jeden bzw. mit jedem spielt. Bei Gewinn eines Spiels gibt es ein Schleifchen an den Schlägerschaft, bei Verlust einen dunklen Punkt ins Gesicht. Sieger ist der Spieler oder die Spielerin mit den wenigsten Punkten im Gesicht bzw. den meisten Schleifchen am Schläger.

Besonderes Vergnügen oder auch Verderben ist immer ein spezielles Handicap. Es gab in den vergangenen Jahren schon Bademäntel, Schwimmflügel oder Tennisbälle, die während der Spiele getragen oder in den Händen gehalten werden mussten. Dieses Mal waren es Baseballcaps und Sonnenbrillen, die das Spiel ein wenig spannender machen sollten. Am besten schlug sich am Ende Ron, der trotz leichter Blessuren die meisten Schleifchen sammeln konnte.

Das Turnier wurde mit dem traditionellen Wichteln beschlossen und der Sieger danach bei Pizza und Wein gefeiert.

## **BOGENSCHIEßEN – Saisonstart 2017**

Das Jahr 2017 hat für die Bogler der Sparte Bogenschießen gut begonnen. Unsere erste Trainingseinheit konnten wir am Dienstag, 03.01.2017 in der Sporthalle des SpOrt beginnen. Mit einigen neuen Zielscheibenständern, mit Antirutschfüßchen versehen, ist jetzt auch das Ziehen der Pfeile aus der Zielscheibe ein Leichtes, da die Ständer nicht auf dem glatten Hallenboden herumschlittern.



*Auf dem Außengelände des Eberhard Bauer Stadions können wir problemlos auch auf 70 Meter schießen.*



*An der Schießlinie beim Bogenschießen im SpOrt*

Einige Bogenschützen trainieren fleißig für Hallenturniere in der Wintersaison und die anderen bereiten sich sehnsüchtig auf die kommende Freiluftsaison vor. Das Training findet dieses Jahr wieder auf dem Trainingsplatz am Eberhard Bauer Stadion in Esslingen Weil statt, die 3D-Turniere im weiteren Umfeld um Stuttgart. Die ganz harte Fraktion geht zum Bogenlaufen.



*In der Zwischenzeit lassen wir uns von unserem Dreiergestirn der Zunft Bogensporttrainer in Form bringen. Die eindrucksvolle Präsenz dieser Zunft ist in diesem Bild gut getroffen.*



*Der gemeine Bogensportfreund pflegt und erzeugt Ordnung in seinem Equipment. Im besten Fall werden wir dann mit solch einem Koffer überrascht. Dass da dann Neid aufkommt, kann wohl jeder nachvollziehen.*

In der Hoffnung, mit diesen Impressionen Interesse geweckt zu haben, gibt es nur eines: melden Sie sich zu einem Schnupperkurs an. Noch besser, schauen Sie dienstags oder freitags ab 17.00 Uhr in der Sporthalle im SpOrt vorbei. Ansprechpartner sind unsere beiden Trainer Gerd Lang und Martin Gorzellik. Die Kontaktadressen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (om)

## **BOGENSCHIEßEN – „Täles“-Turnier in Deggingen**

Auch in diesem Jahr hat der BSG Deggingen wieder sein weit bekanntes Bogenschießturnier in der Halle ausgerichtet. Ein Turnier nach dem FITA-Reglement auf eine Distanz von 18 Meter. Geschossen werden dabei in zwei Runden jeweils 30 Pfeile, insgesamt 60 Pfeile ergaben das jeweilige Endergebnis (600 Ringe maximal). Aufgrund des großen Teilnehmerfeldes wurde das Turnier in vier Gruppen über zwei Turniertage verteilt ausgetragen. Das Turnier war sehr gut organisiert, gepaart mit einem reibungslosen Ablauf, was bei der zeitlichen Taktung eines Turniers nach FITA-Reglement sehr wichtig ist.



Es gab zudem auch noch eine hervorragende Verpflegung mit allem was das Herz an einem solchen Tag so begehrt. In diesem Zuge ein Lob an den Veranstalter, an die Vielzahl an Organisatoren/-innen und Helfer/-innen des BSG Deggingen.

Wir von der Bogensparte der SG Stern Stuttgart waren mit insgesamt sieben Schützen/-innen angetreten. Verteilt auf die beiden Bogenklassen Recurve-Bogen Blank (ohne Visiereinrichtung, mit einem Bogen, welcher



in seiner Ausführung/Bauart dem Reglement entspricht, u.a. markante maximale 122mm lichte Weite am Griffstück hat) und Recurve-Bogen mit Visiereinrichtung. Mit am Start waren: Marie-Luise Theben, Christine Wanner, Ralph Burkart, Clemens Schubert, Jens Boessneck, Martin Gorzellik und Dietmar Burkhardt.

Das Ergebnis konnte sich gut sehen lassen, jedoch konnten wir diesmal leider nicht um die ersten drei Plätze mit schießen. Unsere Chrissi ist ganz knapp an einem Pokal vorbeigeschrammt! Wir sind jedoch gut im Training dabei und werden dies sicher in den nächsten Turnieren klarziehen! Trotzdem hatten wir enorm viel Spaß miteinander und jede Menge Abwechslung an diesem Sonntagnachmittag. Viele nette Situationen und Gespräche mit den Schützen/-innen der anderen Vereine sowie mit dem Veranstaltungsteam ergaben einen sehr schönen Turniertag.

Bogensport ist im Trend und für ein breites Teilnehmerspektrum gemacht. Durch alle unterschiedlichen Bogenklassen – Langbogen, Recurve blank oder mit Visier bis zum Compound – hindurch, reicht die



Spanne der Teilnehmer/-innen von jung bis älter. Ebenso toll und für uns beeindruckend war, dass auch eine Vielzahl von Schützen/-innen mit Behinderung im Rollstuhl mit dabei war. Eine tolle Geschichte, alles in allem ein Sport für absolut jeden. (db)

### LEICHTATHLETIK – Das 24-Stunden-Schwimmen am 28./29.01.2017

"Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft." An diesem Tag ist es anders: Das 24-Stunden-Schwimmen am 28./29.01.2017 in der Traglufthalle des Inselbads in Untertürkheim.

Letztes Jahr war es ruhiger. Letztes Jahr war noch nicht so viel los. Letztes Jahr war die Schlange kürzer. Und man konnte die Musik noch als Musik hören. Letztes Jahr ... Das 24-Stunden-Schwimmen in der



*Zusammen kommen sie auf über 36 Kilometer:  
Elisabeth Bokesch und Rolf Diekmann.*

Traglufthalle des Inselbads wird beliebter. Eine Stunde nach dem Öffnen der Tore sind alle Plätze auf der „Tribüne“ belegt (dabei sind die Bahnen erst in eineinhalb Stunden frei und die Organisatoren noch heftig mit dem Aufbauen von Tischen, Bänken und dem Schmieren von Butterbrezeln beschäftigt), sicher machen sich einige extra-breit für Mannschaftskameraden und Freunde, die später kommen, trotzdem, von Anfang an ist klar, es wird eng. Der „Hype“ ist nicht zu übersehen und zu überhören, die Akustik neben dem Grundrauschen der Gebläse (war es immer so laut?), ist bemerkenswert. Die Besucher-Resonanz wirkt sich auch auf die Belegung der Bahnen aus, von Beginn an sind sie immer gut gefüllt bis knackevoll, aber immer nur so, dass sich die Schwimmer/-innen nicht ins Gehege kommen, dafür sorgen die Veranstalter (herzlichen Dank für die gute Organisation!), die Warteschlangen davor werden länger und länger. Nicht

unbedingt motivierend, will mensch eigentlich schwimmen und möglichst viele Bahnen ziehen und vorher nicht eine halbe Stunde anstehen, manchesmal gibt es doch von irgendwoher Zugluft. Ist man endlich im Wasser, hält man es so lange wie möglich aus, entweder geht die Kraft aus oder es wird kühl (zugegeben, den Profis geht die Kraft so schnell nicht aus, mit ein paar kleinen Stops und Nickerchen schwimmen sie fast „durch“, und dank der angenehmen Wassertemperatur dauert es eine zeitlang, bis mensch auskühlt, trotzdem und nicht jeder ist ein Profi, irgendwann muss man doch raus und sei es auch nur wegen Pipi), sonst droht nach der Pause wieder das Anstehen. Trotz dieser Wermutstropfen ist es eine gelungene Veranstaltung, die, möchte man nächstes Jahr daran teilnehmen, ein ein wenig angepasstes Verhalten, sprich: Taktik, verlangt. Erstens pünktlich zum Start um 15.00 Uhr ins Wasser gehen, zweitens sich auf „richtige“ 24 Stunden einlassen, drittens, so lange wie möglich die eigenen Schwimmzeiten ausdehnen, viertens, Schlafsack und Isomatte mitbringen, damit auch während der sog. „ruhigeren Zeiten“ geschwommen, so zwischen 02.00 Uhr nachts und 07.00 Uhr früh und vorher, nachher ein wenig gedöst werden kann, lässt die Lautstärke und der Rummel ringsherum es zu (manche bauen auch ihr Zelt auf, um sich ein wenig abzuschirmen), fünftens Oropax dabei haben, sechstens, kann man sich denn darauf konzentrieren, ein wenig eigene Unterhaltung mitbringen, die Tages-/Wochezeitung oder ein Hörbuch (um sich beim (langweiligen?) Bahnziehen ein wenig zu unterhalten oder abzulenken, nehmen es einige sogar mit ins Wasser, keine Ahnung, was vorgelesen wird) oder das iPhone, egal, siebtens, die Bereitschaft, sich in Geduld zu üben. Mit diesem Rezept (gibt es weitere Vorschläge?) käme man gut über die Runden, änderte sich bis nächstes Jahr nichts, zumindest wäre es ein



*Julia Baus und Elisabeth Frauenfeld  
machen Pause.*



Gemeinsam sind sie über zehn Kilometer geschwommen: Svenja, Sven und Robin Skorupa.

Anfang. Trotz aller Imponderabilien wird auch geschwommen, und das ganz intensiv, beste Wasserratte der Startgemeinschaft „Trias TBU & SG Stern Stuttgart“ ist Elisabeth Bokesch mit 21.100m. Wow, Wahnsinn!! Andere laufen diese Distanz, andere können sie nicht einmal laufen, Elisabeth schwimmt sie. Und kraut sich damit auf den 11. Gesamtplatz der Frauen. Was für eine Super-Leistung! Die Mannschaft sammelt 69,2 Kilometer und kommt auf den 11. Mannschaftsplatz (kein Vergleich zu den Führenden, sie schwimmen 297.600m, aber dennoch ganz respektabel), dabei fehlen Elisabeths Kilometer noch ...

552 TeilnehmerInnen tummeln sich bei diesem Event unter der Traglufthalle, legen an diesem Tag 3.728,8 Kilometer zurück, der beste Schwimmer mit 51.100m, die beste Schwimmerin 37.500m. Älteste Teilnehmerin ist Helga Rische mit 2.000m.

Die Strecken der Schwimmer/-innen der SG Stern Stuttgart im Einzelnen: Elisabeth Bokesch: 21.1000m, Rolf Diekmann: 15.000m, Philipp Maurer: 10.000m, Sven Skorupa: 8.5000m, Michael Welser: 8.000m, Peter Stindl: 8.000m, Verena Scholl: 7.500m, Elisabeth Frauenfeld: 7.000m, Roland Bühler: 5.200m, Isabelle Chatelin: 5.2000m, Heike Tyrtania: 5.200m, Michael Fries: 5.100m, Ulrike Putzich: 5.000m, Uschi Fries: 5.000m, Julia Baus: 3.000m, Klaus Rische: 2.500m, Christine Wanner: 2.000m, Helga Rische: 2.000m, Alexander Gabriel: 1.400m, Robin Skorupa: 1.000m, Ronja Skorupa: 1.000m. Hier sind auch die Schwimmerinnen und Schwimmer der SG Stern Stuttgart, Sparte Schwimmen subsummiert. Herzlichen Dank allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern! (ag)

### **SG STERN AKTIV – Kein Vormittags-Gymnastikprogramm am Mittwoch, 08.03.2017**

Wegen einer zeitgleich im SpOrt stattfindenden Großveranstaltung entfällt am Mittwoch, 08.03.2017 das Vormittags-Gymnastikprogramm (10.00-10.45 Uhr: Fatburner Step-Aerobic und 10.45-11.30 Uhr: Rückengymnastik) der SG Stern aktiv. Alle Kursräumlichkeiten werden vormittags durch die Großveranstaltung belegt sein. Wir bitten Sie, dies zu entschuldigen und hoffen auf Ihr Verständnis. (md)

### **SG STERN AKTIV – Folge 33 der Trainingsbibliothek: Dips am Stuhl**

#### **1. Zielgruppe**

Diese Übung für die Muskulatur der Oberarmrückseite ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

#### **2. Bewegungsausführung**



- mit den Handflächen auf der Stuhlkante abstützen, so dass der Handrücken zum Körper zeigt
- die Arme sind durchgedrückt (nicht überstrecken!) und der Rücken ist gerade
- Beine hüftbreit aufstellen und anwinkeln (ca. 90°), so dass das Gesäß auf Höhe des Stuhls vor der Kante ist

Aus der Ausgangsposition werden die Arme angewinkelt und das Gesäß in Richtung Boden gesenkt. In der Endposition sollte etwa ein 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterarm sein. Aus dieser Position drückt man sich nach oben in die Ausgangsposition. Der Rücken ist während der gesamten Übungsausführung gerade.



#### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung: 2-4 Sätze x 15-25 Wiederholungen

#### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit nach unten)



Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten

## 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Schulterproblemen
- akuten Handgelenkproblemen
- akuten Ellenbogengelenkproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholtz, T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (ns)

### SQUASH – Jahreshauptversammlung 2017

Am 06.02.2017 hielt die Sparte Squash ihre diesjährige Jahreshauptversammlung ab. Nachdem Spartenpate Moritz Hönig über Neuigkeiten aus der SG Stern berichtet hatte, konnte Spartenleiter Klaus Holloh in seinem Bericht eine erfreuliche Mitgliederentwicklung aufzeigen. Der typische Jahresendschwund konnte bereits erstmalig im Januar durch Neueintritte kompensiert werden. Sportwart Christian Krüger berichtete über den erfolgreichen Anlauf der WBV-Ligasaison. Die Spielortverlagerung in die SG Stern Homebase in Waiblingen wirkt sich wie erwartet positiv aus. Die SG Stern Squasher starteten erstmalig mit zwei Mannschaften und der Heimvorteil generiert offenbar Rückenwind: die 1. Mannschaft bleibt auch nach dem 2. Spieltag Tabellenführer. Kassierer Alex Beyerle präsentierte nach seinem ersten Amtsjahr eine blitzsaubere Bilanz für 2016. Erfreulich ist, dass in der Planung für 2017 der Sonderbeitrag trotz erweiterter Court-Kapazität unverändert bleiben kann.

Unter dem Punkt Neuwahlen stand die turnusmäßige Wahl des Spartenleiters und des Kassierers an. Einstimmig erhielten Klaus Holloh und Alexander Beyerle eine „Vertragsverlängerung“. Damit bleibt das Spartenleitungsteam unverändert: Spartenleiter und Sternreporter (in Personalunion) Klaus Holloh, Stellvertreter Günter Hindenlang, Kassenwart Alex Beyerle, Sportwart Christian Krüger und Schriftführer Reimund Weyland. (kh)

### TANZSPORT – Ehrung beim Jahresabschluss der SG Stern Stuttgart

Im Rahmen der Ehrungen wurde für die Sparte Tanzsport unser Mitglied Franz Hissl mit der silbernen Ehrennadel ausgezeichnet (im Bild mit Spartenleiter Ralf Reinert und dem 1. Vorsitzenden der SG Stern Stuttgart Günther Pauler). Die Laudatio hielt Ralf Reinert mit den Worten: Ein fleißiger Tänzer beim Training in den Tanzrichtungen Standard, Latein und Salsa. Mit viel Spaß, Scherz und aufbauender Motivation unterstützt er sehr engagiert die Tanzpaare der Sparte Tanzsport. Auch außerhalb des Tanzsports organisiert er Wanderungen, Feste und vieles mehr. Dafür herzlichsten Dank – ein gelungener, schön gestalteter Abend. (hw)



### TISCHTENNIS – Erfolgreich aus den Startlöchern geschmettert



Die Tischtennismannschaften haben sich nach der Winterpause erfolgreich aus den Startlöchern geschmettert. Im Gegensatz zu Murmeltieren ist die Phase des „Winterschlafs“ bei den Tischtennisspielern nur kurz. Mit viel Elan, Motivation und Spaß sind fast alle Mannschaften wieder in die Rückrunde gestartet. Die Erste erkämpfte sich im ersten Match mit dem 8:8 einen hochverdienten Punkt gegen W&W. Zwar misslang die Ouvertüre – beide Doppel und die ersten beiden Einzel gingen an



den Gegner. Dann aber drehten die Spieler um Joachim Duffner vehement auf und den Spieß um. Florian Schnitzler, der immer besser in Schwung kommt, Joachim Duffner und Didi Kleemann holten je zwei Siege. Gerhard Seil sicherte im letzten Spiel das verdiente Unentschieden. Die zweite Mannschaft mit Mannschaftsführer Jürgen

*Didi Kleemann im Doppel mit Joachim Duffner.*

Franzen ist momentan die Mannschaft der Stunde. Bereits zwei Siege gegen Meißner&Wurst und Stadt Esslingen zeigen eine tolle Erfolgsbilanz im neuen Jahr. Maßgeblichen Anteil daran hat nicht zuletzt Thiemo Holzhäuer, der während der gesamten Runde bereits zehn Siege bei nur zwei Niederlagen auf seinem



Konto verbuchen konnte. Auch im Doppel mit Jürgen Franzen sehen die Gegner meist nur die Rücklichter. Nachdem im letzten Jahr knapp der Abstieg vermieden werden konnte, liegt die Mannschaft derzeit mit 7:7 Punkten auf einem komfortablen, verdienten aber nicht unbedingt erwarteten Mittelfeldplatz.

Die Vierte musste sich knapp mit 7:9 nach hartem Kampf gegen die Sparkassenversicherung geschlagen geben. Ein mit 6:6 ausgeglichenes Punktekonto kann sich aber durchaus sehen lassen. Aus einer insgesamt homogenen und motivierten Mannschaft ragen

insbesondere Peter Röckert und Harald Knöll hervor.

Auch die Fünfte um Mannschaftsführer Roland Dull kam ganz gut aus den Startlöchern. Mit 9:6 konnten die ersten hart erkämpften Punkte gegen Solo in die Scheune eingefahren werden. Ein Platz im Mittelfeld wird angestrebt. Wichtig ist jedoch vor allem auch der gute Zusammenhalt innerhalb des Teams, das mit Begeisterung und Spaß dabei ist. Gefeierte wird besonders nach Siegen, aber auch bei Niederlagen wird beim gemeinsamen Essen eventuell kurzzeitig auftretender Frust schnell „abgearbeitet“.

Die sechste Mannschaft um Andre Overfeld konnte zwar nicht vom Start weg punkten. Es setzte gegen die Stadt Sindelfingen eine mit 6:8 unglückliche Schlappe. Die Mannschaft liegt jedoch im sicheren Mittelfeld und hat mit den jungen talentierten Spielern weiteres Potenzial. Vor allen Dingen Andre Overfeld zeigt eine beeindruckend positive Entwicklung, die sich auch in einer ganz hervorragenden Bilanz niederschlägt.

Gerd Korges Siebte sammelt derzeit insbesondere Spielpraxis. Nachdem aktuell neue Spieler in die Mannschaft integriert werden, gehen wir davon aus,

dass in Zukunft auch noch mehr Punkte gehamstert werden können. Oliver Klawikowski und Muhaiminur Rahman werden uns ab sofort unterstützen und mit auf Punktejagd gehen. (rd)



*Andre Overfeld im Doppel mit Doris Boegner*

#### Impressum:

SG Stern Stuttgart  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.  
Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

#### Autoren dieser Ausgabe:

Dietmar Burkhard (db), Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Moritz Hönig (mh), Klaus Holloh (kh), Olaf Mühlrath (om), Nadine Schmidt (ns), Hubert Wohak (hw).

SG STERN