

Sterninfo April 2016



GESCHÄFTSSTELLE – Neuer Praktikant & Sportlerparty 2016

LEICHTATHLETIK – JHV 2016 & erster Lauf der BWBV-Laufserie

SG STERN AKTIV – Frühlingsaktion & Folge 23 der Trainingsbibliothek

VOLLEYBALL – Die Hallensaison 2015/2016

GESCHÄFTSSTELLE – Neuer Praktikant: Daniel Ruoff stellt sich vor

Bereits in meiner Kindheit stellte der Sport meine größte Leidenschaft dar. Seit ich laufen kann spiele ich aktiv Fußball beim TB Untertürkheim und verfolge mit großem Interesse die Spiele des VfB Stuttgart, für den mein Fußballherz „auch in schlechten Zeiten“ höher schlägt. Zudem fahre ich in meiner Freizeit sehr gerne Ski, Snow- und Wakeboard. Generell lasse ich mich aber für jede Sportart begeistern. Neben dem Sport haben meine Familie und Freunde einen sehr hohen Stellenwert für mich. Als abenteuerlustiger Mensch liebe ich darüber hinaus das Reisen.

Nach dem Abitur habe ich mich dazu entschlossen, meine Begeisterung für den Sport mit meinem Beruf zu verknüpfen. So absolvierte ich zwischen 2011 und 2014 mein Bachelorstudium an der Fachhochschule in Künzelsau mit dem Profil Betriebswirtschaft und Sportmanagement. Währenddessen war ich unter anderem als Praktikant sowie Bachelorand in der Marketingabteilung des VfB Stuttgart tätig. Im Anschluss an das Bachelorstudium entschied ich mich dann dafür, noch ein Masterstudium an der Universität Bayreuth mit der Fachrichtung Sportökonomie anzuhängen. Dort befinde ich mich aktuell im 4. Semester. Um noch weitere Einblicke und Erfahrungen in der Praxis zu erlangen, habe ich mich nun für das spannende Praktikum bei der SG Stern Stuttgart entschlossen.

Ich freue mich auf die anstehenden Herausforderungen und die Zusammenarbeit mit dem Team der SG Stern Stuttgart, den zahlreichen Ehrenamtlichen sowie den direkten Kontakt zu den Mitgliedern. (dr)



GESCHÄFTSSTELLE – Sportlerparty 2016

Am 04.06.2016 steigt die große Sportlerparty der SG Stern Stuttgart! Nach dem großen Turniertag, an dem sich Volleyballer und Handballer, Squasher, Beachbasketballer und viele mehr duellieren werden, stellt die Sportlerparty im neuen Clubrestaurant 1893 des VfB Stuttgart den krönenden Abschluss dar. Alle aktiven Sportlerinnen und Sportler des Turniertages, aber auch Mitglieder sowie Gäste der SG Stern Stuttgart sind herzlich zum gemeinsamen Feiern bei leckerem Essen vom BBQ-Buffer und fetziger Musik eingeladen! Los geht's um 19.00 Uhr. Karten gibt es online unter www.sgstern-stuttgart.de. (mh)

LEICHTATHLETIK – JHV 2016

Auf ruhigen Bahnen erfolgreich ins Jahr 2016! Zwei Spartenleitungsmitglieder werden von den Anwesenden in der Jahreshauptversammlung einstimmig wiedergewählt (herzlichen Glückwunsch an Klaus Rische als stellv. Spartenleiter und an Willi Zeuch als Kassierer!). Auch sonst gibt es nur Positives aus der Sparte Leichtathletik zu berichten: Die Trainingsmaßnahmen sind gut besucht und werden ausgebaut und die Teilnehmerlisten der neu eingerichteten Kurse müssen wegen Überfüllung vorzeitig geschlossen werden, die Wettkampfteilnahmen steigen genauso wie die Mitgliederzahlen. Die Begeisterung, auch bei den so schweren Intervall-Läufen, nimmt kein Ende. Und der Zuspruch bei den Trainingslagern hält weiter an. Ergänzt wird alles durch die Trainingsabende zum Sportabzeichen, die ab Montag, 02.05.2016 ab 17.30 Uhr wieder auf der Festwiese stattfinden. Dank an das Leitungsteam, an die TrainerInnen und an alle, die mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass diese Sparte lebt! (ag)



Das Sommerlauftraining auf der Festwiese hat begonnen! Für Spätentschlossene gibt es im Sommerlauftraining, das am 05.04. begonnen hat, noch Restplätze. Wer teilnehmen möchte, meldet sich baldmöglichst bei Klaus Rische (klaus.rische@gmail.com).

LEICHTATHLETIK – Erster Lauf der BWBV-Laufserie in Feuerbach

SG Stern Stuttgart stellt den Gesamtsieger und 7 Bezirksmeister!

Am Morgen läßt das Wetter nicht unbedingt zum Aufstehen ein. Grau hängen die Nebelschwaden zwischen Himmel und nahe der Erde. Die Temperaturen sind nahe der 0°C. Etwa 100 Menschen stehen bei der Bezirkssportanlage in Feuerbach am Waldrand. 88 Läuferinnen und Läufer sind insgesamt angemeldet, 82 wollen hier den 1. Lauf der BWBV-Laufserie über 7,8 Kilometer antreten und die Helfer rundum der Laufstrecke tragen alle Winterkleidung. Die Läufer selbst befreien sich zum Start und zum Lauf von zu viel wärmender Kleidung. Das Thermometer zeigt zur Startzeit um 10.30 Uhr eine Temperatur von 2 °C.

Es dauert noch nicht einmal 30 Minuten, dann ist der Lauf entschieden. Michael Welser (1. in 28:20,1) und Gordon Mai (2. in 28:20,6, SG Stern Sindelfingen) kämpfen verbissen um den Sieg und haben gemeinsam im Ziel Jürgen Macke (3. in 28:52,2) von der BSG Festo mehr als 30 Sekunden hinter sich gelassen. Rafael Treite als 5. und Michael Tandler als 6. bleiben ebenfalls unter der 30 Minuten-Marke. Jörg Kammerer als 8. kommt auf 30:29,8. Michael Rupp (14. in 31:19,6) ist knapp vor der ersten Frau und Laufsiegerin Pia Holzer von der BSG Festo, die im Zieleinlauf auf Platz 15 einläuft. Mit dem Einlauf von Helga Rische (AK W70) nach 50:47,2 ist der Lauf beendet. Helga hat ihre Zeit vom letzten Jahr sogar verbessert und wird damit Bezirksmeisterin in der AK W70.



Spartenleiter Eugen Reiher (5. v. l.) mit zehn von 17 AthletInnen.

Das Laufspektakel ist vorbei, alle sind geduscht und die, die noch etwas Zeit mitgebracht haben, rücken in der nahe gelegenen Gaststätte zum Föhrich eng zusammen, um bei der Siegerehrung dabei zu sein.

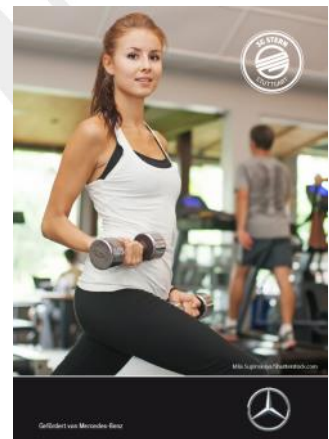
Die Altersklassenwertung: Elisabeth Bokesch wird 1. in der Hauptklasse W, Katharina Leukel 2. in der W30, Andrea Hein gewinnt die W45, Monika Golchert wird 2. in der W50, Ute Wittwar tut ihr das in der W55 gleich.

Helga Rische gewinnt die W70. Laufsieger Michael Welser wird 1. in der Hauptklasse M, Maik Herbst wird 3. in der M30, Michael Tandler 2. in der M35, Rafael Treite 1. in der M45, Holger Wollenberg dort 5., Jörg Kammerer gewinnt die M50, Peter Stindl wird dort 11., Michael Rupp wird 1. der M55, Hisayuki Sasaki 3., Thomas Eisele 4., Klaus Rische wird 2. in der M60. Die Mannschaftswertung gewinnen Michael Welser, Rafael Treite und Michael Tandler. (kr)

SG STERN AKTIV – Frühlingsaktion

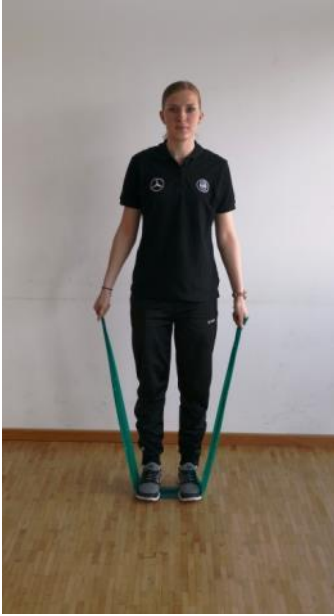
Jetzt fit in den Frühling starten und 109,00 € sparen!

Vom 01.04.-31.05.2016 haben Sie die einmalige Möglichkeit, beim Abschluss einer Mitgliedschaft über 12 oder 18 Monate im Fitness-Studio SG Stern aktiv die Kosten für das Startpaket in Höhe von 109,00 € zu sparen. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Einweisungstermin unter T.: 0711 17-33101 oder direkt im SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.



1. Zielgruppe

Diese Übung für die Schultermuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger und ältere Personen, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet, da das Theraband sehr vielfältig einsetzbar ist. Durch die Instabilität des Therabandes wird die tiefliegende Muskulatur beansprucht. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit sowie ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.



2. Bewegungsausführung

- Theraband an beiden Enden greifen und mittig mit beiden Füßen darauf stehen
- aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Arme seitlich neben dem Körper halten

Aus der Ausgangsposition werden die Arme nahezu gestreckt seitlich nach oben geführt, so dass sie waagrecht ausgerichtet sind. Die Fäuste sind in dieser Position auf Schulterhöhe. Aus der Endposition werden die Arme langsam wieder nach unten geführt bis die Fäuste neben dem Körper sind. Bauch- und Rückenmuskulatur sollten während der gesamten Bewegungsausführung angespannt sein (kein

Hohlkreuz)! Wichtig ist zudem, dass die Bewegung langsam und kontrolliert ausgeführt wird.



3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2-4 Sätze à 15-25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- nur mit einem Fuß auf dem Theraband stehen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten
- kleine Bewegungen in der Endposition
- Theraband kürzer nehmen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- akuten Nackenproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)

VOLLEYBALL – Die Hallensaison 2015/2016: von Aufsteigern, doppeltem Glück und Generationswechseln

Die Hallensaison ist (fast) vorbei – mit dem Ergebnis, dass die vier Mixed-Mannschaften kommende Saison so „hoch“ spielen dürfen wie nie zuvor ... Glückwunsch an alle Teams für ihre Leistungen! Wie die Kapitäne die Spieltage erlebt haben und was die Zukunft bringen könnte, erfahrt ihr hier im Interview. (jt)

Den Anfang macht **David Schumann** von „Zwergenaufstand“, die 2015/2016 in der Klasse Mixed 2/4 B1 Ost spielten:



Zwergenaufstand: Bernhardt, Anne, David, Maya, Torsten, Christina, Nadine, Sebastian, Chris (nicht im Bild: Arndt)

David, Zwergenaufstand ist unsere „älteste“ Mannschaft und trotzdem zählte das nicht für die jüngste Saison.

Richtig. Wir sind inzwischen eine völlig neu zusammengestellte und stark verjüngte Mannschaft und sind deshalb mit dem Ziel in die Saison gegangen, die Klasse zu halten. Nach kurzen Startschwierigkeiten konnten wir uns aber bei jedem Spieltag besser aufeinander einspielen. In einer Staffel mit sehr ausgeglichenem Niveau haben wir letztlich zehn Siege geholt – das hat dann sogar für den Wiederaufstieg gereicht.

Gab es dafür ein „Schlüsselereignis“?

Das war der dritte Spieltag. Da haben wir unter anderem gegen den „Herbstmeister“ BSG Bosch gesiegt. So war der Klassenerhalt praktisch gesichert und wir lagen punktgleich mit dem TV Cannstatt auf Platz 2.

Was sagt ihr den bösen Zungen, die euch „Fahrstuhlmannschaft“ nennen ...

Ich persönlich würde nur sagen, dass wir uns gegenüber einer starken Konkurrenz in der B-Klasse unerwartet durchgesetzt haben. Was den Aufstieg angeht, müssen wir uns aber noch intern abstimmen, ob es nicht der bessere Weg für die Zukunft ist, das neue Team zu stabilisieren.

Weiter geht es mit unserem zweiten 2/4-Team „Les Bleus“, seit Jahren in der Klasse A Ost erfolgreich. **Thomas Krumbholz** über seine erste Saison als Kapitän.

Du bist neu als Kapitän, aber das bewährte Team war wieder am Start. So weit, so gut, oder?

Im Großen und Ganzen: ja. Diese Saison war für Les Bleus geprägt von weiten Fahrtstrecken und einer großen Leistungsdichte in der Liga. Der Aufsteiger TSV Crailsheim schaffte es aus dem Stand auf Platz 2 und auch die Universität Hohenheim erreichte einen passablen 6. Platz. Im Gegenzug mussten zwei etablierte A-Klasse-Mannschaften absteigen, TSV Weilimdorf und DJK Schwäb. Gmünd. Unser 4. Platz spiegelte hier die Leistung gerecht wider, obwohl die zwei Siege gegen Crailsheim zeigen, dass es Luft nach oben gibt!

Was nimmst du für dich persönlich mit?

Die Leistungsbereitschaft und Form war in diesem Jahr nicht durchgängig so gut ausgeprägt wie in der letzten Saison. Bisher wurden jedoch noch keine Stimmen nach einem Austausch der Führungsriege laut. ;0)

Les Bleus: Die Gerüchteküche sagt, ihr werdet euch kommende Saison abseits des Feldes verstärken ...

Stimmt, unsere Les Bleus-Volleyballmannschaft wächst weiter. Nachdem im letzten Jahr Spieler/in Nummer zwei und drei zur Welt kamen, erwarten wir den vierten Nachwuchs in diesem Jahr. Und die ganze Mannschaft rechnet mit weiteren freudigen Nachrichten außerhalb des Feldes. Trotzdem müssen wir in den nächsten 25 Jahren den Generationswechsel mit anderen Spielern gestalten.



Les Bleus: Thorsten, Tina, Thomas, Susann, Matthias, Christiane, Julien (nicht im Bild: Patricia, Sebastian, Joachim)

Zum Abschluss noch ein Wort an die Zwerge: Wir begrüßen euch zurück in der A-Klasse und freuen uns über die sechs Punkte in der nächsten Saison ... ;0)

Arndt Grieser spricht für „Nimm Du“, zuletzt erfolgreich in der Klasse Mixed 3/3 C3 Nord/Ost/West:

Im dritten Jahr habt ihr den Aufstieg in die B-Klasse geschafft, Glückwunsch!

Danke. Die Saison 2015/2016 hatte für „Nimm Du“ schon am ersten Spieltag mit drei Siegen sehr vielversprechend angefangen. Auch am zweiten Spieltag konnten wir mit drei Siegen überzeugen. Ab dem zweiten Spieltag war auch schon klar, dass der Gegner um den Aufstieg SV Sillenbuch heißen würde. Leider blieben wir über den Saisonverlauf hin von Verletzungen nicht verschont, konnten aber dennoch eine konstant gute Leistung zeigen. Unser bestes Saisonergebnis erzielten wir am dritten Spieltag mit der Maximalzahl von zwölf Punkten. Damit kamen wir auch wieder in Reichweite zum Tabellenführer Sillenbuch.



Nimm Du in der Saison 2014/2015: Marie, Basti, Arndt, Thiemo, Olivier, Melanie, Heike, Michael (nicht im Bild: Johannes)

Da war es dann aber noch ein ganzes Stück bis zum Aufstieg.

Kann man so sagen ... Nach dem vierten Spieltag und einer erneuten und für die Saison entscheidenden Niederlage gegen unseren „Angstgegner“ schien der direkte Aufstieg nur noch theoretisch möglich: Wenn Sillenbuch in drei Spielen nur fünf Punkte holt und dann gegen Nimm Du mit 2:0 verliert. Da das Team aber über den Saisonverlauf konstante Leistungen gezeigt hat, haben wir mit einem solchen Wunschergebnis nicht gerechnet. Am letzten Spieltag zeigte sich jedoch, dass fast alles wunschgemäß verlaufen sollte; Sillenbuch erzielte tatsächlich nur fünf Punkte aus drei Spielen. Nur aus dem erhofften 2:0 Sieg wurde eine hart umkämpfte 1:2 Niederlage aus Sicht von Nimm Du – und somit leider nur Platz 2 und die Gewissheit, in die Relegation zu müssen.

... zum Glück!

Im doppelten Sinne: Da beide Gegner sich aus der Relegation zurückgezogen haben, hat es dann doch noch zum direkten Aufstieg in die B-Klasse gereicht. (Saison-)Ende :0)

Den Abschluss macht **Julien Richert**, langjähriger Kapitän von „Caipirinha“ in der Klasse Mixed 3/3 A Nord/Ost/West:

Bei den „Caipis“ gab es 2015/16 ein paar Veränderungen ...

Mit drei neuen Spielern im Kader und drei Rückkehrern war das Ziel der Saison erstmal deren Integration in die Mannschaft. Die Saisonvorbereitung mit dem Trainingslager im Schwarzwald und dem Vorbereitungsturnier in Ludwigsburg waren Gold wert, um das neue Abwehrsystem zu verinnerlichen. Die Mannschaft startete dann gut vorbereitet und zuversichtlich in die Saison – mit dem Ziel den Klassenerhalt so schnell wie möglich zu erreichen, um nicht wie letztes Jahr bis zum letzten Spiel kämpfen zu müssen. Mit zwei guten Aufsteigern ist das Niveau der A-Klasse 3/3 wieder gestiegen und der angesagte harte Kampf hat stattgefunden. Trotz Schwankungen in der Leistung hat die Mannschaft Charakter und Siegeswille gezeigt, so dass wir die Saison mit einem sehr guten 5. Platz beenden konnten. Dabei gab es auch noch Nachwuchs! Glückwunsch an Mona und Daniel.

Was war euer Höhepunkt der Saison?

Spielerisch war das der Sieg gegen den SV Vaihingen Kawumm 2, sonst der gemeinsame Bowling-Abend :0)

Es hat sich bestätigt, dass ihr als Fünftplatzierte zu den Württembergischen Mixed-Meisterschaften fahren könnt.

Ja, zwei der vor uns platzierten Mannschaften sind schon über andere Bezirke qualifiziert und haben daher zurückgezogen. Aufgrund der kurzfristigen Ankündigung – wir haben erst letzte Woche davon erfahren – können zwar nicht alle Caipis an den WMM teilnehmen, wir werden aber unterstützt von weiteren Spielern der Sparte. So sind auch Les Bleus ein Stück weit dabei, die dieses Jahr die Qualifikation knapp verpasst haben. (jt)



Caipirinha: Julien, Daniel, Heiko, Verena, Yves, Jana, Anne, Janine, Silke, Karsten (nicht im Bild: Mona)

Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Alexander Gabriel (ag), Moritz Hönig (mh), Nadine Schmidt (ns), Klaus Rische (kr), Daniel Ruoff (dr), Janine Thiele (jt).