

# Sterninfo April 2017



**GESCHÄFTSSTELLE** – Bericht Regionaltagung & Information zu „Amazon Smile“

**KEGELN** – Abschluss der Saison 2016/2017

**LEICHTATHLETIK** – Start Sportabzeichen 2017 & Jubiläum: Günter Scheeff läuft 300. Marathon

**PROSPORT PRAGSATTEL** – Fit in den Frühling, stark in den Sommer

**RUDERN** – Neue Spartenleiterin, Sieg beim Stadtachter & „Wir machen den Bootspark fit“

**SCHACH** – Spaß für alle beim 3. Hobbyschachturnier der SG Stern Stuttgart

**SG STERN AKTIV** – Öffnungszeiten an den Feiertagen & Folge 36 der Trainingsbibliothek

**TISCHTENNIS** – Saison fast abgehakt – ein Highlight steht noch bevor

**VOLLEYBALL** – Pokal-Aus für den Titelverteidiger & erfolgreicher erster Betriebssportspieltag

**WANDERN** – SG Stern-Wanderer als „Stäffelesrutscher“ in Stuttgart unterwegs

**SPORTCARD**

**GESCHÄFTSSTELLE** – Astrid Scharwiess berichtet von der Regionaltagung SG Stern Deutschland e.V.

Als Beirätin vertrat ich bei der Regionaltagung in Weimar vom 30.03.-01.04.2017 den Vorstand der SG Stern Stuttgart.

Der eine oder andere liest sich sicher hin und wieder durch die aktuellen Nachrichten der SG Stern Deutschland e.V., um sich zu informieren, was so an den anderen Standorten unseres Vereins los ist. Anfang April habt ihr dann vielleicht über die Regionaltagung gelesen. Ich durfte in Vertretung unseres Vorstandes nach Weimar reisen und war ziemlich gespannt auf die Veranstaltung, die Teilnehmer und Organisatoren, die ich allesamt nur zum ganz kleinen Teil kannte. Vor allem aber war ich sehr gespannt auf Weimar: hier war ich vor einigen Jahren, allerdings nur einen Tag lang und das bei regnerischem Wetter! Ende März/Anfang April sollte es dagegen sehr frühlingshaft und warm werden; so hoffte ich, trotz Tagung noch genug Zeit für die Stadt zu finden.

Bei der Ankunft im Hotel, das ca. 6 km außerhalb Weimars lag, war ich zunächst etwas enttäuscht. Und als ich dann realisierte, dass wir in dem Hotel lediglich übernachten würden, morgens und abends aber mit Bussen nach Weimar zur Tagung hin- und hergefahren werden sollten – da habe ich mich dann doch kurz gefragt, ob meine schnelle Zusage die richtige Entscheidung war. Doch diese Zweifel waren schnell verflogen.

Denn wer den Artikel der SG Stern Deutschland e.V. gelesen hat, weiß, dass wir trotz des mit Themen und Aktionen vollgespickten Zeitplans durchaus in den Genuss des grandiosen, historischen Charmes von Weimar kamen. Dank der perfekten Organisation klappten die Bustransfers einwandfrei und wir wurden im „Hotel Elephant“, dem Tagungszentrum, sowie den Stationen für die Marktstände im Goethe- und Schiller-Archiv, dem Goethe Nationalmuseum und dem Stadtschloss Weimar bestens versorgt und informiert. Die „Schrittzähler-Challenge“ animierte, trotz aller Busfahrerei, noch genug Wege zu Fuss zurückzulegen, so dass wir insgesamt sehr viel von Weimar sehen konnten.



Die Themen, die vorgestellt und besprochen wurden, waren für mich nicht neu, aber was bisher erarbeitet wurde und welche Ergebnisse es bereits gibt, war bisher noch nicht zu mir durchgedrungen. Demzufolge war ich einigermaßen überrascht, was sich inzwischen in der SG Stern-Welt deutschlandweit getan hat! Man sieht an seinem eigenen Standort und in seiner eigenen Sparte logischerweise ersdtmal die eigenen Sorgen, Nöte und Wünsche. Aber hier, in Weimar, traf ich z. B. auch auf Sportkollegen von anderen Standorten, die gerade mal 100 Mitglieder insgesamt haben! Das ist ein bisschen weniger, als „meine“ Sparte Badminton in Stuttgart alleine an Mitgliedern hat. Ihr könnt euch vorstellen, dass da die Meinungen zu den

verschiedenen Strategie- und Entwicklungsthemen unserer Dachorganisation sehr unterschiedlich waren! Ich fand es toll, dass ich die Möglichkeit hatte, das einmal in so einer Runde zu erleben, mitdiskutieren und meine Meinung zu den verschiedenen Themen loswerden zu können.



Und quasi als Krönung des Wochenendes wurden wir alle am Freitagabend in den Bücherkubus der Herzogin Anna Amalia Bibliothek zum Kamingespräch mit Jörg Howe eingeladen. Einige, denen ich von dieser Begegnung erzählt habe, fragten „Jörg Howe?“. Ja, der Konzernsprecher der Daimler AG kam eigens für diesen Anlass aus Stuttgart, um uns bzgl. unserer Anliegen Rede und Antwort zu stehen. Natürlich erzählte er auch die eine oder andere interessante Anekdote. Allein schon wegen dieser Geschichten hat sich das Wochenende gelohnt!

Insgesamt ist mein Fazit der drei Tage: Auch wenn es streckenweise anstrengend war, morgens früh aus dem Bett, abends spät zurück ins Hotel, dazwischen viele Vorträge, Diskussionen und Informationen – es war gut, dabei

gewesen zu sein. Ich habe alte Sportkameraden wieder getroffen, neue Bekanntschaften gemacht und vor allem einmal „über den Tellerrand“ schauen können und mein Verständnis für die Belange des Gesamtvereins vertiefen können. Als Ergebnis habe ich mich im Nachgang dazu zur Mitarbeit im Competence Team Digital entschlossen. Als „Digital Immigrant“ passe ich perfekt zu diesem Thema ...

Ich finde, dass man zwar immer die Möglichkeit hat, Dinge zu kritisieren, aber verändern oder verbessern lassen sie sich nur, wenn man mitmacht! (as)

### **GESCHÄFTSSTELLE – Information zu „Amazon Smile“**

Das Thema „Amazon Smile“ wurde auf der Regionaltagung 2017 erstmals präsentiert.

Um was geht es?

Bei Amazon Smile spendet Amazon 0,5 % der Einkaufssumme einer Bestellung an gemeinnützige Organisationen. Dabei fallen für den Kunden selbst keine Zusatzkosten an und der Kunde kann sein bestehendes Amazon-Konto nutzen.

Und was muss ich tun?

Browser öffnen, in der Adresszeile [www.smile.amazon.de](http://www.smile.amazon.de) eingeben, mit dem bestehenden Amazon-Konto anmelden und im Suchfeld „SG Stern Deutschland“ eingeben und bestätigen. Für alle für Amazon Smile qualifizierten Artikel, die auf diesem Weg eingekauft werden, spendet Amazon 0,5 % der Einkaufssumme.

Die SG Stern Deutschland e.V. verrechnet einmal jährlich anhand des Mitgliederschlüssels einen Anteil der über Amazon Smile eingegangenen Spende an die Standorte weiter. Je mehr Personen (Mitglieder, Ehepartner, Freunde, Bekannte etc.) mitmachen, desto mehr Cash-Rückfluss kann über die Aktion erzielt werden. Und das kommt allen SG Stern-Standorten zu Gute! (mh)

### **KEGELN – Abschluss der Saison 2016/2017**

Am 08.04.2017 fand die Saison 2016/2017 mit dem letzten Spieltag ihr Ende. Die Damen konnten ihr Ergebnis von der letzten Saison halten und wurden erneut Vizemeister. Gratulation an die Herren von Stern 1: Nach drei Jahren konnten sie endlich wieder den Bezirksmeister-Titel gewinnen. In der Einzelwertung gab es erneut sehr gute Ergebnisse. Bei den Damen errang Magda Härer den Meistertitel in der Kategorie Seniorinnen C und jeweils Platz 3 gab es für Chris Ascher bei den Aktiven, Inge Zimmerling bei den Seniorinnen A, Sonja Fröhlich bei den Seniorinnen B und Erika Bögner bei den Seniorinnen C. Auch bei den Herren können wir hervorragende Ergebnisse verzeichnen: Michael Roth wurde in der Seniorengruppe A Bezirksmeister, Rolf Steck gewann in der Seniorengruppe C. Vizemeister bei den Senioren C wurde Wilfrid Krüger, dritte Plätze gab es für Richard Kosubeck bei den Aktiven, Holger Grunert bei den Senioren A, Kemal Kazacic bei den Senioren B und Manfred Frick bei den Senioren C.

Bei den Einzelmeisterschaften Bezirk in Stuttgart-Feuerbach am 29.04.2017 waren die Ergebnisse ebenfalls sehr gut. Sowohl bei den Damen als auch bei den Herren konnten wir den Vizemeister stellen. Bei den Damen waren dies Sonja Fröhlich, bei den Herren Michael Roth. (ur)

Alle Ergebnisse sind auf der Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de) nachzulesen. (ur)

### **LEICHTATHLETIK – Start Sportabzeichen am 08.05.2017**

Vielleicht bist du ja gerade an einem Punkt, an dem du eine neue Herausforderung für dich suchst. Sie soll abwechslungsreich sein? Teste doch mal dein Fitnesslevel und hol dir einen Orden ab: Das Deutsche Sportabzeichen! Ein offizieller Orden, verliehen für besonders gute körperliche Fitness. Je nach Leistung in Gold, Silber oder Bronze. Für alle, die noch nicht mit Bewegung aktiv sind, ist der Anfang immer das Schwerste.

Wann, wenn nicht jetzt? Einfach ausprobieren. Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des

Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Keine andere Sportaktivität bietet so viele Möglichkeiten und so viel Orientierung. Da ist für jeden etwas dabei. Jeder kann [online nachlesen](#), was in seiner Altersklasse angeboten wird und was möglich sein soll:

Was muss ich dafür tun?

Innerhalb eines Kalenderjahres musst du Prüfungen in vier Sport-Disziplinen ablegen, je eine aus den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Was du leisten musst, ist je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich. Für jede Kategorie stehen vier Sportarten zur Auswahl. Mit kompetenter Anleitung sind nach einigen Übungsabenden die Basisleistungen zu schaffen. Das kann dir auch gelingen und der Gewinn ist mehrfach: Durch dein Training gewinnst du an Stärke, Fitness, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und es wird dir bewusst, welchen Gesundheits- bzw. Leistungsstatus du gerade hast und wie du dich verbessern kannst.

Wäre das nicht mal interessant?

Der symbolische Lohn eines anerkennenden Sportabzeichens folgt danach. Fast alle haben es bisher wiederholt, weil sie sich dabei gut fühlten. Komm einfach mal dazu, zum Sportabzeichen-Training der SG Stern Stuttgart, immer montags um 17.30 Uhr im Stadion Festwiese. Man wird sich um dich kümmern! (ag)

### **LEICHTATHLETIK – Jubiläum: Günter Scheeff läuft 300. Marathon**

Er läuft und läuft und läuft. Nicht der VW-Käfer. Sondern Günter. Günter Scheeff. Seit Jahren und Jahrzehnten. Marathon. Günter Scheeff zum Dreihundertsten!

Mit einer Zeit von 3:44:45 Std. und – natürlich! – dem 1. Platz in der AK65 absolvierte der SG Stern Stuttgart-Dauerläufer am 02.04.2017 in Freiburg seinen 300. Marathonlauf. Herzlichen Glückwunsch! Mehr als dreihundert Marathons (denn inzwischen kamen der erste Lichtenwaldmarathon, der Haspa-Marathon in Hamburg sowie der T42 der Schönbuch-Trophy dazu), das sind allein 12.784 Wettkampfkilometer. Von den Strecken, die er in dieser Zeit im Training zurücklegte, ganz zu schweigen. Unvorstellbar!



*Günter Scheeff*

Über seinen Jubiläumslauf in Freiburg schreibt er: „Die Stimmung und das Wetter am Start um 11.15 Uhr im Messegelände war gut. Man startete in mehreren Blöcken; ich im Zweiten (3:30-4:00 Std.), da ich 3:40 Std. angepeilt hatte. An der Strecke begleiteten uns viele Musikgruppen. In der Altstadt war das Laufen über Kopfsteinpflaster etwas beschwerlich. Aber dafür viele Zuschauer, unter anderem meine Frau. Die Verpflegung war ausreichend, zum Beispiel Iso, Tee, Bananen etc. Da „Mein Motor nur mit Wasser läuft“ bin ich da anspruchslos. In der ersten Runde war ich mit 1:48 Std. noch in der angepeilten Zeit. Bei der zweiten Runde war es in der prallen Sonne fast zu warm. Deshalb war ich auch etwas langsamer. Ich lief immer alleine. Nach 299 Marathons habe ich meinen eigenen Rhythmus. Bei der „Bürger-Maultaschenparty“ trafen wir uns noch mit Lauffreunden aus der Region und tauschten uns auch über die nächsten Ziele aus.“

Obwohl er schon seit seiner Jugend schwamm und Tischtennis spielte, begann alles erst 1981 in der Reha in Bad Füssing, rein zufällig. Dort „sah ich jeden Morgen einen Läufer. Da ich abnehmen wollte, bin ich ab und zu mitgelaufen. Danach habe ich zu Hause regelmäßig zu trainieren angefangen.“ Und er brach nichts übers Knie, sondern ließ sich mit dem Aufbau Zeit, zwei Jahre später absolvierte er beim Schurwaldmarathon seinen ersten Halbmarathon in 1:33 Std. (!), drei Jahre später folgte in

München der erste Marathon in 3:28:18 Std. Seine Bestzeit erzielte er 1991 in Herten-Bertlich mit 2:45 Std. und steht momentan in der Deutschen Bestenliste M65 auf Platz 12.

Aber nicht nur das Laufen interessiert ihn, ihm ist es wichtig, dass seine Frau und er „durch das Marathonlaufen verschiedene Städte und Länder mit ihren Kulturen kennenlernen“, Stationen waren im Laufe der Jahre Berlin, Frankfurt, Hamburg, München, Prag, Paris, Rom, Barcelona, Amsterdam, Budapest, Bangkok, Havanna, New York. Und oft genug startete er dort mehrmals.

Nach Jahren im Laufftreff in Frickenhausen und diversen Trainingslagern trainiert er heute allein. Hat sich inzwischen von Tempoläufen und Intervalltraining und von den ganz langen Dauerläufen verabschiedet, mit seiner Erfahrung ist er heute nach Tagesgefühl fünf Mal die Woche unterwegs, kommt dabei auf 80-100 Kilometer/Woche. Udenkbar für Gelegenheitsläufer. Aber so normal für ihn, wie er isst und trinkt. „ich trinke auch mal ein Bier und esse gerne Kuchen und Süßigkeiten“, vor den Marathons gibt es jedoch die „entsprechende Ernährung, z.B. Nudeln, Spinat, keine Schweinshaxe“.

Wünschen wir ihm noch viel Erfolg und viel Spaß und Freude bei seinen kommenden Marathons und viele vergnügte Laufkilometer, ob nun auf dem Asphalt oder beim Trail. Herzlichen Dank an Günter Scheeff für die gegebenen Informationen. (ag)

### **PROSPORT PRAGSATTEL – Fit in den Frühling, stark in den Sommer**

Wer will sie nicht, die berühmtberühmte Bikinifigur? Die Trainerinnen und Trainer setzen sich mit ständig neuen Reizen dafür ein.

Seit März ist der Kurs „functional HIT“ neu im Programm. Immer donnerstags von 17.30-18.30 Uhr setzen simple wie intensive Kräftigungsübungen neue Belastungsakzente auf die gesamte Rumpfmuskulatur. Die unterschiedlichen Belastungsintervalle kitzeln dabei so einige Reserven aus den



Teilnehmern heraus. Wer es etwas ruhiger mag, für den bleibt am Donnerstag, das (ebenso) fordernde Rückenfit-Training.

Aufgrund der starken Nachfrage ergab sich im April eine erneute Kursplanänderung: immer dienstags, 17.30-18.30 Uhr werden mit Indoorcycling nun immer gemeinsam Berge erklommen oder rasante Abfahrten bestritten. Gerade bei dem momentan unbeständigen Wetter ist der Indoorcyclingkurs ein tolles Indoor-Ausdauertraining.

Die altbekannten Kurse Zumba und Bauch Beine Po am Montag und Langhanteltraining und Bodyworkout am Mittwoch bleiben unverändert.

Insgesamt ist es ein recht abwechslungsreiches Programm – probieren Sie es aus. Ein Probetraining ist jederzeit möglich. Für einen Start in einen sportlichen Sommer ist es nie zu spät. (sp)

### **RUDERN – Starker Start in die Saison mit neuer Spartenleiterin**

Am Anfang dieser Saison stand bei uns Ruderern ein großer Wechsel an: Konrad Erdtmann legte auf eigenen Wunsch nach langjähriger Arbeit im Vorstand sein Amt als Spartenleiter nieder – wir möchten Konrad auch noch einmal auf diesem Wege für sein großes Engagement und seinen Einsatz danken und hoffen, dass er jetzt wieder mehr Zeit im Boot hat. Als seine Nachfolge wurde für die nächsten zwei Jahre Inka Nows gewählt.



### **RUDERN – Sieg beim Stuttgarter Stadtachter**

Am 02.04.2017 hieß es bei sonnigem Wetter und nahezu Windstille mal wieder „auf nach Bad Cannstatt für den Achter der SG Stern Stuttgart zum 31. Stadtachter“. Seit Einführung der Firmenwertung vor drei Jahren konnten wir die Langstrecke jedes Jahr für uns entscheiden, also lasteten gewisse Erwartungen auf der Mannschaft.

Das Areal rund um den Verein war wieder gut mit Schaulustigen und Fans aller Mannschaften gefüllt und so manch einer musste lernen, dass beim Kommando „Achtung Boot“ lieber der Kopf eingezogen werden sollte – denn um die Boote am Steg ins Wasser zu lassen, müssen die Mannschaften ihre gut 14m langen Boote über die Leute hinweg tragen – aber bisher musste keiner Haare lassen. Mit der schon traditionellen „Startnummer 3“ ging es dann Richtung Start auf Höhe Rilling Sekt in Bad Cannstatt. Im „Fliegenden Start“ gingen die Boote dann mit einer Minute Abstand nach und nach auf die 3,5 km lange Strecke – unsere direkte Konkurrenz, der Achter von Bosch, startete direkt hinter uns – alle anderen Boote gehörten in andere Kategorien (Junioren, Masters).



Mit dem Motto „Vollgas, durchhalten und auf die Zähne beißen!“ kämpfte sich die Mannschaft Meter für Meter über den Neckar – den Gegner immer im Blick. Steuerfrau Gunda hielt das Team mit gut gewählten Kommandos im richtigen Rhythmus und um das Renntempo beizubehalten gab es eingeschobenen „Zehner“, also zehn besonders forcierte Schlägen, um das Boot immer wieder anzuschieben. Alle im Boot setzen konsequent das Frühstück in Vortrieb um und unsere Steuerfrau fuhr Ideallinie – insofern hat sich das Studium der Strömungskarte kurz vor dem Start vielleicht auch gelohnt.

Dank all dem Einsatz können wir das Rennen am

Ende mit einem guten Vorsprung von zehn Sekunden für uns entscheiden – allerdings gewinnt Bosch wie auch die letzten zwei Jahre den später durchgeführten 350m Sprint – so hat dann aber jeder etwas zu feiern und der Sportgeist bleibt erhalten.

Die Mannschaft bedankt sich nochmal herzlich bei allen Helfern im Training, an der Regattastrecke und natürlich der Steuerfrau, die die Motivation hoch gehalten hat. Nächstes Jahr heißt es dann „Willkommen zum 32. Stuttgarter Stadtachter!“ Seid mit dabei! Wir sind schon gespannt – vielleicht klappt es ja dann auch endlich wieder mit dem Sprint!

## RUDERN – Zurück im Regelbetrieb und „Wir machen den Bootspark fit“



Seit der Zeitumstellung Ende März konnten wir dann auch wieder den Reglerbetrieb in der Woche aufnehmen (Info: [Trainingszeiten auf der Homepage](#)), da es endlich wieder lange genug hell ist. Nach dem Sieg in Cannstatt haben wir die Frühjahrseuphorie und die ersten Sonnenstrahlen für einen tollen Aktionstag am Bootshaus genutzt. Zusammen mit den Breitensportlern der Stuttgarter Rudergesellschaft wurden die Boote geputzt, die Ruder-Anlagen neu eingestellt und alle Markierungen und Kennzeichnungen erneuert, so dass wir mit einem fitteren Bootspark in die Saison und die ersten Ruderkurse starten können. Vielen Dank nochmal an alle fleißigen Helfer!  
Dann bleibt nur noch zu sagen: Wir freuen uns auf ein tolles Ruderjahr 2017, viele Kilometer und tolle Momente am Bootshaus! (fh/in)

## SCHACH – Spaß für alle beim 3. Hobbyschachturnier der SG Stern Stuttgart

Nach den positiven Erfahrungen in den letzten Jahren veranstaltete die Schachpartei auch 2017 wieder ein Turnier nur für Hobbyspieler. Sieben Teilnehmer fanden den Weg ins SpOrt; das Feld komplettierte Spartenleiter Udo Bangert, der kurzfristig einsprang und außer Konkurrenz mitspielte. Gespielt wurden sieben Runden à 2\*15 Minuten unter Leitung von Udo und Bernd; Butterbrezeln sorgten für die notwendige Stärkung zwischendurch.

Es wurde wie erhofft ein ausgeglichenes Turnier mit vielen spannenden Partien. Am Ende hatte Daniel Flaccus mit 5,0 Punkten aus sieben Partien knapp die Nase vorn. 2. und 3. wurden mit jeweils 4,5 Punkten Burak Demirci und Jürgen Vollmer. Auch die Nichtplatzierten können mit ihrem Ergebnis zufrieden sein, denn es gab durchweg hartumkämpfte Partien. Gewonnen haben letztlich alle, denn es hat jedem Spaß gemacht und daneben erhielt jeder Teilnehmer noch einen Buchpreis.

Der Endstand:

1. Daniel Flaccus, 5.0
2. Burak Demirci, 4.5
3. Jürgen Vollmer, 4.5
4. Matthias Galla, 4.0
5. Martin Pietras, 3.0
6. Jonas Voss, 1.5
7. Michael Paffhausen, 0.0

Außer Konkurrenz: Udo Bangert, 5.5



Die Top 3 mit den Turnierleitern Udo (links) und Bernd (rechts)

## SG STERN AKTIV – Öffnungszeiten an den Feiertagen

An den Feiertagen im Mai und Juni hat die SG Stern aktiv jeweils von 09.00-16.00 Uhr geöffnet.

Am Pfingstmontag, 05.06.2017 wird folgendes Gymnastikprogramm angeboten:

10.00-10.45 Uhr: Bauch intensiv

10.45-11.30 Uhr: Zumba

An den anderen Feiertagen findet kein Gymnastikprogramm statt! Mit der Bitte um Beachtung. (md)

## **SG STERN AKTIV – Folge 36 der Trainingsbibliothek: Freie Kniebeuge**

### **1. Zielgruppe**

Mit dieser Übung wird die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite, der Oberschenkelrückseite und die auch die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler ideal geeignet. Für eine optimale Ausführung sind neben einer guten Körperspannung auch ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und Koordination Voraussetzung.

### **2. Bewegungsausführung**



- Aufrechter, hüftbreiter Stand mit den Armen gestreckt nach vorn und Blick geradeaus
- Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen
- Zehenspitzen zeigen nach vorne

Aus dem hüftbreiten Stand wird kontrolliert in die Hocke gegangen. Dabei werden die Knie angewinkelt und das Gesäß nach hinten unten geschoben. Wichtig ist, dass während der gesamten Übung die Knie hinter den Zehenspitzen bleiben. Der Oberkörper bleibt aufrecht und die Arme bleiben gestreckt. Aus der Endposition wird der Körper mit der Kraft der gebeugten Beine wieder nach oben in die Ausgangsposition gedrückt.

### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung: 2-4 Sätze x 15-25 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten (Kurzhandeln)
- Durchführung mit instabilen Unterlagen, z.B. Balance Pad, AeroStep etc.

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Knieproblemen
- akuten Hüftproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (cs)

## TISCHTENNIS

Wie eng Freude und Spaß, Trauer und Leid beieinander liegen, wurde uns wieder einmal drastisch vor Augen geführt. Am 13.04.2017 verstarb unser Mannschaftskamerad Adrian Huttmann im Alter von 38 Jahren. Wir können die Nachricht von seinem Tod nicht fassen. Adrian war 14 Jahre lang in der dritten Mannschaft die Nummer 1. Für die SG Stern Stuttgart 3 und die gesamte Sparte Tischtennis war er immer ein Vorbild, seine Fairness machte ihn zu einem geschätzten Kameraden. Sein Tod ist für uns ein großer Verlust. (rd)

## TISCHTENNIS – Saison fast abgehakt – ein Highlight steht noch bevor



Die dritte Mannschaft (v. l. n. r.): Karlheinz Bretz, Harald Knöll, Peter Röckert, Gerald Ricklefs, Michael Sing, Jozef Sabo

Angesichts dieses traurigen Ereignisses geriet das letzte Spiel und der Sieg der dritten Mannschaft fast zur Nebensache. Der deutliche 9:4-Sieg gegen den Tabellennachbarn W&W sicherte jedoch den 4. Platz in der Staffel A und wahrte den Abstand zum Tabellenende.

Langsam aber sicher neigt sich die Runde ihrem Ende zu. Immerhin sieben Mannschaften waren mittendrin und ein Schankerl steht mit dem C-Pokalendspiel der 6. Mannschaft noch aus.

Unsere Erste musste ihr letztes Spiel in der Staffel Überregional 1 wegen akuter Personalprobleme leider kampfflos abgeben und damit die Punkte quasi doch

verschenken. Ein 7. Platz im Achterfeld verspricht für die nächste Saison noch Steigerungspotenzial. Mannschaftskapitän Joachim Duffner ist jedoch positiv gestimmt und verweist auf die aufsteigende Formkurve seiner Mannschaft sowie darauf, dass einige Male bei knappen Niederlagen das Pech am Schläger zu kleben schien. Thiemo Holzhäuer besticht bereits jetzt mit tollen Ergebnissen. Er verzeichnet eine beeindruckende Bilanz und auch der frühere Oberligaspieler Florian Schnitzler kommt immer besser in Fahrt. Bemerkenswert vor allem, dass Thiemo sowohl in der ersten als auch in der zweiten Mannschaft ein Punktesammler par excellence war.

Die zweite Mannschaft musste im letzten Heimspiel gegen Bosch Reutlingen mit 6:8 eine denkbar knappe Niederlage hinnehmen. Gleich dreimal schlug Thiemo Holzhäuer zu, je einmal gelang dies Michael Sing, Karlheinz Bretz und Jürgen Franzen. Ein Platz im Mittelfeld der Ü2 ist jedoch ein sehr achtbares Resultat in diesem starken Feld.

Die Sechste beendet die Runde in der E-Staffel ebenfalls mittendrin und hat sich damit erfolgreich behauptet. Jedoch ist hier noch nicht aller Tage Abend. Die Mannschaft hat sich im C-Pokal bis ins Endspiel gekämpft. Mit einem 4:2 Sieg gegen die Stadt Sindelfingen wurde der Einzug ins Finale perfekt gemacht. Alle daran beteiligten Akteure – Jens Feist, Andre Overfeld und Frank Woelke – konnten punkten. Am Freitag 05.05.2017 steht das Endspiel gegen das Team von FC 110 (Hewlett Packard) in Botnang auf der Agenda. (rd)



Die „Sechste“ (v. l. n. r.): Andre Overfeld, Kathrin Reich, Adam Mielnik, Frank Woelke

## TISCHTENNIS – Infos aus der Spartenversammlung vom 27.4.2017

Die Sparte umfasst insgesamt 149 Mitglieder. Dies entspricht exakt dem Vorjahresstand. Immerhin 62 Aktive ringen in sieben Mannschaften um Ehre und Punkte. Ein interessantes und äußerst abwechslungsreiches „Spartenleben“ ist damit garantiert.

Zu Beginn wurde an den erst kürzlich verstorbenen Adrian Huttmann erinnert. Spartenleiter Andre Overfeld informierte in der Folge über interessante Details und Vorhaben der SG Stern Deutschland e.V. und SG Stern Stuttgart sowie über Aktionen und Highlights aus der Sparte. Er zog ein sehr positives Fazit seines ersten Jahres als Spartenleiter. Die Mannschaftsführer berichteten kurz über Situation und Ergebnisse in den Staffeln sowie im Pokalwettbewerb. Doris Boegner konnte solide Finanzen vorstellen.

Zur Wahl stand in diesem Jahr die Position des stellvertretenden Spartenleiters. Gerald Ricklefs wurde einstimmig für diese Aufgabe gewählt. Der langjährige Spartenleiter Günther Jahn hatte Andre Overfeld zum Start in der neuen Funktion im letzten Jahr tatkräftig als Stellvertreter unterstützt. Diesmal jedoch verzichtete er auf eine erneute Kandidatur. Andre dankte Günther mit herzlichen Worten für sein jahrelanges erfolgreiches Engagement für die Sparte und verband den Wunsch, dass er auch künftig – ohne offizielles Amt – mit Rat und Tat zur Seite stehen möge.

Die verwaiste, jedoch wichtige Funktion des Gerätewarts übernahm Gerd Korge nach ebenfalls einstimmiger Wahl. Auch Netze, Platten und vor allem Banden verlangen häufig nach intensiver Pflege und Reparatur. Der von allen Aktiven gemeinsam gestaltete Techniktag soll dennoch vor dem Start in die neue Saison durchgeführt werden. (rd)

### **VOLLEYBALL – Pokal-Aus für den Titelverteidiger**

Eine bittere Niederlage gab es für unser Herrenteam in der 1. Runde des BFS-Cup. Nachdem man letztes Jahr noch souverän das Finale erreicht und gewonnen hatte, scheiterte das Team um Kapitän Daniel dieses Jahr bereits in der ersten Runde an dem gut besetzten Team aus Lehensteinsfeld.

Trotz einiger Anlaufschwierigkeiten wurde der erste Satz nur knapp abgegeben. Spätestens dann war jedoch allen klar, dass man sich gegen diesen Gegner noch deutlich steigern musste, um etwas zu reißen. Im zweiten Satz gelang dann allerdings erstmal gar nichts mehr. Viele Fehler beim Aufschlag und in der Annahme und daraus resultierenden schwachen Zuspielen führten zum hohen Satzverlust.

Im dritten Satz stellte unser Team nochmals um und versuchte mit Läufersystem zurück ins Spiel zu finden. Da Lehensteinsfeld gleichzeitig einen Gang zurückschaltete, gelang dies auch, so dass man mit schönen Spielzügen zum verdienten Satzgewinn kam. Als dann sogar in der Mitte des vierten Satzes eine 7-Punkte-Führung herausgespielt werden konnte, schien es, als ob unser Team endgültig zurück im Spiel sei. Viele individuelle Fehler und Abstimmungsprobleme führten jedoch erneut zum knappen Satzverlust und damit zum vorzeitigen Ausscheiden aus dem Pokal.

### **Der Ball liegt nun bei den Damen**

Am 14.05.2017 dürfen unsere Mädels beweisen, dass sie es besser können. Der BFS-Cup Damen wird am Muttertag als Turnier in der Sporthalle Lindachschule in Leinfelden-Echterdingen (Stetten) ausgetragen. Spielbeginn ist um 09.45 Uhr. Fans sind herzlich eingeladen, unser Team anzufeuern!

### **VOLLEYBALL – Erster Betriebssportspieltag erfolgreich gemeistert**

In der Betriebssportrunde 2017 konnte unser Mixed-Team mit dem neuen Kapitän Seba die ersten Punkte der Saison einfahren. Mit einer soliden Leistung gegen Stihl Waiblingen kam das Team zu einem ungefährdeten 2:0-Erfolg.

Schwieriger war dann die Aufgabe gegen Trumpf Ditzingen, die uns mit ihren starken Angriffen das Leben schwer machten und gegen deren Block wir häufig nicht die richtigen Mittel fanden. Nachdem der erste Satz verloren ging, gelang uns im zweiten Satz deutlich mehr, so dass wir zum 1:1 ausgleichen konnten. Im entscheidenden Tie-Break führten individuelle Fehler in der Annahme zum schnellen 0:5-Rückstand, den wir zwischenzeitlich zwar wieder egalisieren konnten, am Schluss jedoch nach spannenden Ballwechseln knapp mit 13:15 absenkten.

Im letzten Spiel des Tages gegen Porsche Stuttgart dominierte unsere Mannschaft dann nach Belieben und konnte locker mit zwei haushoch gewonnen Sätzen drei weitere Punkte einfahren.

Die zweite BWBV-Runde findet am 20.05.2017 in der Sporthalle Schillerschule in Esslingen statt.



### **Ab in den Sand**

Nach einigen Unklarheiten, wo und wann wir diesen Sommer Beachvolleyball spielen können, kam Ende April die langersehnte Nachricht: Ab sofort stehen uns dienstags und donnerstags von 18.00-20.00 Uhr wieder drei Beachvolleyballfelder hinter dem Stadion zur Verfügung. (sh)

### **WANDERN – SG Stern-Wanderer als „Stäffelesrutscher“ in Stuttgart unterwegs**

Als Fan der Stuttgarter Stäffele habe ich schon einige Runden in der Halbhöhenlage unserer Landeshauptstadt gedreht. Was lag also näher, als solch eine Tour einmal den Stern-Wanderern vorzuschlagen? Gesagt, getan, die Idee kam an und so machten wir uns, das heißt außer mir noch 17 weitere Stäffeles-Begeisterte sowie ein Vierbeiner, am Sonntag nach Ostern auf den Weg.

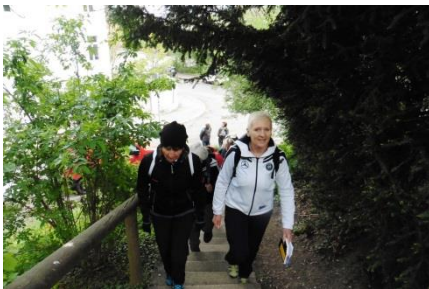
Start war am Hauptbahnhof und über den Innenhof der Südwest-LB, die Heilbronner Straße hinweg zur Jägerstraße und die erste Staffel – die Kriegerstaffel hinauf. Weiter sammelten wir Höhenmeter und entschieden beim zweiten Überqueren der Birkenwaldstraße, einen kurzen Abstecher im Chinesischen Garten zu machen, ein Überbleibsel der Internationalen Gartenbauausstellung von 1993, der vom Rosensteinpark hierher versetzt wurde. Ein erster staunender Blick auf die Stadt und, haltet euch fest, die Zuspitze (!) war von hier aus möglich. Der eine oder andere hielt natürlich Ausschau nach einem womöglich in der Ferne sichtbaren, schneebedeckten Berggipfel ... aber natürlich weit gefehlt: es war die Spitze des in den Bahnhof einfahrenden Zuges gemeint ... ☺



Weiter ging's zum Kriegsbergturn, hier endlich auch mit ein paar wärmenden Sonnenstrahlen ein schönes Plätzchen für die erste kurze „Vesperpause“ und wieder viel zu sehen und zu fotografieren. Wir passierten an der Ecke Eduard-Pfeiffer-Straße/Schoderstraße das „Hackländer-Haus“, benannt nach dem Privatsekretär König Karls, Friedrich Wilhelm Hackländer (1816-1877), das ursprünglich in Stuttgarts Zentrum hinter dem Wilhelmspalais stand. Es sollte zu Anfang des 20. Jahrhundert abgerissen werden, der Abbruch-Unternehmer entschied aber, es Stein für Stein abzutragen und an der jetzigen Adresse wieder aufzubauen.



Immer wieder genossen wir neugierige Blicke in beeindruckende Grundstücke, interessante Häuser und Villen, passierten historische Stationen in Stuttgarts Geschichte, wie z. B. den Altersruhesitz von Theodor Heuss, der heute als Museum für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Einmal hier angekommen, darf natürlich auch der Besuch bzw. die „Besteigung“ des Bismarckturms nicht fehlen.



Nach den teils doch herausfordernden Stufen und Metern aufwärts ging es endlich mal entspannt abwärts – nächstes Ziel: Feuerbacher Heide. Diese Adresse kennt vielleicht der eine oder andere wegen des ehemaligen Viktor-Köchl-Hauses, heute Kindergarten der Freien Waldorfschule am Kräherwald. Aber wahrscheinlich nur wenige wissen, dass im Jahr 1845 hier die letzte öffentliche Hinrichtung in Stuttgart stattfand!

Etwas ruhiger und nachdenklicher setzten wir unseren Weg fort bergab unter der Gäubahn durch den Herdweg abwärts und natürlich auch wieder aufwärts bis an den Kamm des Kräherwalds in der

Zeppelinstraße. Die ersten leichten Ermüdungserscheinungen wurden spürbar; dieses treppauf und treppab, immer wieder anhalten und schauen, ist auch für den geübten Wanderer sehr herausfordernd. Zumal sich dann auch mehr und mehr die Sonne blicken ließ und die ersten Schweißperlen produzierte.

Über das Gebiet am Vogelsang hinweg konnten wir kurz verschnaufen, bevor es wieder stetig „aufwärts“ hieß. Die nächste Bergetappe war die Hasenbergsteige, bekannt, gehasst und geliebt bei Stuttgarter Radfahrern und Läufern, die sich an schönen Tagen hier tummeln, um ihre Ausdauerfähigkeit an steilen Bergetappen zu trainieren. Wir konnten es gottseidank etwas gemütlicher angehen, aber dennoch waren erste Ermüdungserscheinungen spürbar. Nur noch mit halber Aufmerksamkeit konnte man dem „Alexanderhäusle“ oder dem ehemaligen Wohn- und Atelierhaus des Malers und Bildhauers Otto Herbert Hajek ein Auge schenken. Den Hasenbergturn bzw. seine Geschichte hat dann, glaube ich, keinen mehr echt gefesselt. Ab hier war klar: Hunger & Durst! Denn auf dem Weg abwärts durch wildromantischen Wald Richtung Heslach konnte man schon fast das erfrischende Hopfengetränk und dazu passende Speisen riechen und schmecken.

Deshalb steuerten wir sehr direkt unseren Einkehrschwung, die Brauereigaststätte in der Tübinger Straße, an, wo wir uns wieder stärken konnten und die vielen Stäffele auf- und abwärts schnell vergessen waren.

Anmerkung: Die Weg- und Ortsbeschreibungen sind entnommen aus dem Taschenbuch „Treppauf Treppab in Stuttgart“, erschienen im Silberburg-Verlag. (as)

## SPORTCARD



**Betriebsaktion**  
Skinfit gewährt allen Mitgliedern von  
**SG Stern Stuttgart**

einen Rabatt von  
**15%**  
gültig von 15.5. bis 21.5. 2017 (KW 20)

**Skinfit Shop Stuttgart**  
Böblingerstrasse 32 • 70178 Stuttgart  
t +49 (0) 7142 7823915 • skinfit.stuttgart@skinfit.eu  
Di, Mi, Fr 14.00 - 18.00 Uhr • Do 14.00 - 20.00 Uhr  
Sa 10.00 - 13.00 Uhr

www.skinfit.eu

### Impressum:

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

### Autoren dieser Ausgabe:

Udo Bangert (ub), Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Sebastian Harder (sh), Felix Hobrecht (fh), Moritz Hönig (mh), Inka Nows (in), Susanne Peterhoff (sp), Uli Renn (ru), Astrid Scharwiess (as), Carina Schüller (cs).