

Sterninfo Juli 2016



- [HISTORIA MOBILIS](#) – Von Riesen und Ritterburgen in den Schwäbischen Wald
- [KEGELN](#) – Abschluss Saison 2015/2016 & Deutschlandpokal in Berlin
- [KITESURFEN](#) – Erste Impressionen und Terminankündigungen
- [KURSPROGRAMM](#) – AquaFit Gerätetraining & Original Bootcamp
- [LEICHTATHLETIK](#) – Stuttgart-Lauf & Anfängerkurs
- [PROSPORT PRAGSATTEL](#) – Trainingshighlights, Sommerpause & neue Ansprechpartnerin
- [SG STERN AKTIV](#) – Folge 26 der Trainingsbibliothek & Veranstaltungshinweis
- [SPORTSCHIESSEN](#) – Erfolgreich bei den Landesmeisterschaften 2016
- [SQUASH](#) – Ranglistenturnier & Grillfest 2016
- [VOLLEYBALL](#) – Betriebssport 2016: Platz 3 – und leider schon vorbei!
- [WANDERN](#) – Die Sparte unterwegs im Lechtal

HISTORIA MOBILIS – Von Riesen und Ritterburgen in den Schwäbischen Wald

Zu unserem Saisonauftakt am 24.04.2016 trafen wir uns mit unseren historischen Automobilen auf dem Museumshügel des Mercedes-Benz Museums, um uns mit Oldtimer-Enthusiasten aller Fahrzeugmarken aus dem Raum Stuttgart und Umgebung zu treffen. Das Wetter war so sehr durchwachsen, dass sich bereits zur Mittagszeit einige Besitzer offener Wagen ohne Verdeck von uns verabschiedeten. Im Rahmen dieses Treffens lernten wir auch neue Oldtimerfreunde kennen, die bereits nach kurzen Dialogen zu unseren Oldtimerkameraden wurden und unsere Sparte bereichern.

Am 28.04.2016 starteten wir pünktlich um 17.00 Uhr vom Museumshügel zu unserer, von „Feierabend-Reiseleiter“ Klaus organisierten, After-Work-Ausfahrt. Über die B14 durch den Kappelberg ging es zunächst ins Remstal, wo wir uns an der Schnaiter Kelter zum ersten Zwischenstopp trafen. Über Baach und Baltmannsweiler führte uns die Route über den Schurwald und Reichenbach ins Filstal und weiter zur Burgruine Reußenstein. Dort erzählte uns Klaus die Saage vom Riesen und der Ritterburg, unserem Motto der Ausfahrt. Anschließend fuhren wir zum Deutschen Haus bei Gruibingen, wo wir bei schönster Aussicht über das Tal hinüber zum Hohenstaufen und Benzingesprächen unser Abendessen genießen konnten.



Zu unserer zweiten After-Work-Ausfahrt der Saison 2016 trafen wir uns wieder auf dem Museumshügel, bei strahlendem Sonnenschein und angenehm warmen Temperaturen. Einem Wetter, mit dem wir in dieser Saison bisher sehr selten verwöhnt wurden. Um nicht länger als nötig an der Rushhour partizipieren zu müssen, verließen wir den Raum Stuttgart wieder auf kürzestem Weg über die B14 und den Kappelbergtunnel ins Remstal. Diesmal bis zur Ausfahrt Grunbach, um anschließend über Buoch, Lehnenberg, Steinach und Öschelbronn auf dem Bergrücken der Backnanger Bucht in den Schwäbischen Wald

zu fahren. Über Fautspach ging es über die kleinsten und idyllischen Kreisstraßen durch die Ortschaften Bruch und Weidenbach nach Altersberg und Horlachen. Nach einigen sehr engen Serpentinstraßen ging es nahe des Hagbergturms wieder Richtung Norden fahrend auf eine zweispurig befahrbare Landstraße über Kirchenkirnberg, Klingen und Käsbach zum Heubesen an der Murrquelle. Dort besichtigten wir die Murrquelle, die vielen Oldtimerfreunden bis dahin nicht bekannt war. Weiter ging es zum vorderen Wasserfall der Hörschbach-Wasserfälle, ein Naturschauspiel in einem Bannwald, in dem schon seit sehr langer Zeit niemand mehr eine Motorsäge benutzt hat. Als wir über Siebenknie und Ittenberg Richtung Sulzbach fuhren, hatte die Abenddämmerung bereits eingesetzt. Als ein Hase und ein Fuchs vor den Konvoi liefen, entschlossen wir uns, die Strecke zu einem anderen Zeitpunkt fortzusetzen.

Wir freuen uns, wenn wir bei unseren Treffen beim Mercedes-Benz Museum am 18.09. und 16.10.2016 wieder neue Oldtimerkollegen kennen lernen dürfen. (mk)



KEGELN – Abschluss Saison 2015/2016

Mit der Siegerehrung am 08.06.2016 ging traditionell die Saison 2015/2016 zu Ende. Es wurde an acht Spieltagen im Bezirk Stuttgart hart gekämpft. Leider hat es am Schluss dann doch bei den Damen, als auch bei den Herren nicht für den Meistertitel gereicht. Die Damen wurden Vizemeister und bei den Herren war einmal Platz 3 (Herren 1) und Platz 2 (Herren 2) zu verzeichnen. In der Einzelwertung ein gewohnt gutes Bild: Bei den Damen Platz 1 für Christiane Roth und Platz 3 für Chris Ascher. Bei den Seniorinnen erzielte auch noch Magda Härer einen 2. Platz. Bei den Herren gab es 1. Plätze für Michael Roth (Senioren A) und Kemal Kazacic (Senioren B) und zwei 2. Plätze für Holger Grunert (Senioren A) und Wilfried Krüger (Senioren C).

Die BWBV-Mannschaftsmeisterschaften in Öhringen waren auf den ersten Blick weniger erfolgreich. Dazu kam noch ein Muskelfaserriss von Richard Kosubek. Allerdings kamen sehr viele Vereinsspieler zum Einsatz, deshalb ist das Abschneiden der SG Stern Stuttgart sehr hoch zu bewerten.

Zwei herausragende Ergebnisse erzielten wir bei den BW-Einzelmeisterschaften in Sindelfingen. Baden-Württembergischer Einzelmeister bei den Senioren wurde Kemal Kazacic und Vizemeister bei den Aktiven wurde Michel Roth.

Bei den Einzelmeisterschaften im Bezirk am 21.05.2016 waren die Ergebnisse sowie die Leistungsdichte sehr hoch. Bei den Damen war zwischen Platz 1 und Platz 5 nur sechs Holz Unterschied. Sonja Fröhlich verpasste nur aufgrund eines schlechteren Abräumergebnisses den 1. Platz. Insgesamt sechs Mal musste das bessere Gesamtabräumergebnis über die Platzierung entscheiden.

Alle Ergebnisse sind im Internet unter www.sgstern-stuttgart.de nachzulesen. (ur)



KEGELN – Deutschlandpokal in Berlin

Der Deutschlandpokal wurde dieses Jahr anlässlich des 50-jährigen Bestehens der SG Stern Berlin 66 natürlich in Berlin ausgetragen. Auf für uns ungewohnten Bahnen erreichten wir sehr gute Ergebnisse und holten für die SG Stern Stuttgart bei den Damen den 2. Platz in der Mannschaftswertung und im Einzel durch Christiane Roth den 3. Platz. Bei den Herren erreichte die Herren 1 den 3. Platz und Otto Janz einen hervorragenden 2. Platz. Die restlichen Pokale holte die SG Stern aus Kassel. Sie hatten den Vorteil, dass sie die Bohlebahnen gewohnt sind, da in Kassel überwiegend auf den Bohlebahnen ähnlichen Scherenbahnen

gespielt wird. Die Ergebnisse sind unter www.sgstern-stuttgart.de nachzulesen. (ur)

KITESURFEN – Erste Impressionen und Terminankündigungen

Kitesurfen gilt als junge Trendsportart, die dem Sportler eine Vielzahl an spektakulären Sprüngen und Tricks im Wasser ermöglicht und zwei Disziplinen vereint: Der Surfer steht auf einem Wakeboard-ähnlichen Brett und wird mit einem Kite (Lenkdrachen) über das Wasser gezogen.

Bereits eine Woche nach der erfolgreichen

Spartengründung am 09.05.2016 starteten die ersten Kitesurf-Interessierten im Scharnhäuser Park in das Abenteuer Kitesurfen. Neben den Grundlagen

den Grundlagen

Materialkunde stand vor allem das korrekte Handling des Trainerkites (Lenkdrachen) im Vordergrund. Grundlagenkurse, wie jener im Scharnhäuser Park, werden des Öfteren im Terminkalender der Sparte auftauchen und sind besonders für Neulinge sehr zu empfehlen. Neben dem Trainerkite-Fliegen bietet die



Kitesurfer beim Starten des Kites zur Abend-Kitesession am Strand „Gold“ auf Fehmarn.



Sparte auch Wakeboardaktivitäten an, um das nötige Gefühl für das Wasser zu erlangen. Die nächsten Wakeboard-Ausfahrten finden am 09.07.2016 (Inselsee/Allgäu) und 15.08.2016 (Thannhausen) statt. Ein weiteres Highlight für Beginner ist die Ausfahrt nach Workum (Niederlande) vom 24.09.-01.10.2016 – ein Blick in das aktuelle Jahresprogramm lohnt sich!

Generell bietet die Sparte Ausfahrten für alle Könnensstufen an, wie die kürzlich durchgeführte Ausfahrt auf die wunderschöne Ostseeinsel Fehmarn. Fehmarn gilt zum einen als idealer Lernort für Kitesurf-Neulinge, denn die großen Steh- bzw. Flachwasserreviere bieten optimale Bedingungen für Anfänger. Andererseits lassen einige der besten Wellenshots Deutschlands die Herzen von Fortgeschrittenen und Profis höher schlagen. Die nächste Fehmarn-Reise ist vom 26.08.-30.08.2016 angesetzt. Anmeldungen sind noch möglich! Wir freuen uns auf weitere Kitesurf-Begeisterte und stehen bei Fragen gerne zur Verfügung. Hang loose! (kv)

*Kitesurfer auf Fehmarn mit Sonnenuntergang im Hintergrund.
Wer bekommt bei diesem Anblick nicht Lust auf Kitesurfen?*

KURSPROGRAMM – AquaFit Gerätetraining

AquaFit Gerätetraining im Wasser ermöglicht mit sieben verschiedenen Powergeräten weit mehr als herkömmliche Fitnessprogramme. Die Übungsabläufe können auf die Trainingsansprüche von sportlich Geübten oder Anfängern abgestimmt werden. Überbeanspruchungen des Bewegungsapparates oder Trainingsverletzungen sind aufgrund der reduzierten Schwerkraft im Wasser so gut wie ausgeschlossen. Für die Teilnahme an diesem Training müssen Sie ein sicherer Schwimmer sein. Der Eintritt ist separat vor Ort (Hallenbad Heslach, Mörikestr. 62, 70199 Stuttgart) zu bezahlen. Die Kursgebühr beträgt 100,00 €. (mw)

Kurs I: 11x dienstags, 13.09.-29.11.16 (01.11. kursfrei), 17.30-18.15 Uhr

Kurs II: 11x mittwochs, 14.09.-23.11.16; 18.45-19.30 Uhr

Kurs III: 11x freitags, 16.09.-25.11.16; 16.30-17.15 Uhr

Das Anmeldeformular finden Sie im Internet unter www.sgstern-stuttgart.de.

KURSPROGRAMM – Original Bootcamp*

Original Bootcamp* verbindet intensives Intervalltraining in der Kleingruppe mit den Methoden des Personal Trainings (individuelle Betreuung und Motivation) ohne den Spaß aus dem Auge zu verlieren. Es wird nach den neuesten sportwissenschaftlichen Methoden des „Functional Trainings“ gearbeitet, welches ganzheitliche Bewegungsabläufe aus dem Alltag in den Vordergrund rückt und das Training isolierter Muskeln vermeidet. Insbesondere physischen Schwächen, die durch den Büroalltag entstehen (z.B. Rücken- und Nackenschmerzen) wird hiermit entgegengewirkt. Trainiert wird primär mit dem eigenen Körpergewicht & Kleingeräten. Die mehrdimensionale Beanspruchung stärkt Kraft, Balance, Reaktion und Agilität. Dieser Outdoor-Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene, da jede Übung dem individuellen Fitnesslevel entsprechend durchgeführt werden kann. Die Kursgebühr beträgt 135,00 €. (mw)

Kurs: 8x dienstags, 26.07.-13.09.2016, 18.30-19.30 Uhr beim SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart (outdoor).

** Die Daimler BKK erstattet für bis zu zwei Präventionskurse pro Jahr bis zu 90% der Gebühren zurück. Voraussetzung ist eine 80%ige Teilnahme am Kurs. Für die anderen Krankenkassen besteht keine einheitliche Vereinbarung. Bitte sprechen Sie über die Möglichkeiten der Rückerstattung direkt mit Ihrer Krankenkasse.*

LEICHTATHLETIK – Stuttgart-Lauf

Der Sommer ist da. Am Samstagnachmittag schrammten wir noch mit Wolkenbrüchen gerade so am halben Weltuntergang vorbei. Ganz anders dann der Sonntag, nur zwei, drei Tropfen gezählt, der Rest des Tages leicht bewölkt und Sonne pur. Für die Halbmarathon-LäuferInnen ideale Bedingungen, gerade noch nicht zu warm und nicht dämpfig. Gut, dass sie um 9.00 Uhr auf die Strecke gingen. Die 7km-LäuferInnen konnten die Sonne, die sich ab 11.00 Uhr mehr und mehr zeigte, genießen. Die halbe, dreiviertel Stunde ließ sich gut überstehen. Am Start war die Stimmung bei beiden Läufen und in allen Gruppen ausgelassen und fröhlich, die meisten ein wenig aufgekratzt, fast übermütig, scharften mit den „Hufen“, endlich konnte es losgehen. Wochen, Monate lagen hinter ihnen. Des Trainings, der längeren Läufe, des Auskurierens kleiner Zipperleins, die immer wieder mal kommen, des Zweifels und des Beharrens, weiter zu machen. Es war Zeit, zu zeigen, was sie „drauf hatten“ (und sie zeigten es). Und diese gute Stimmung hielt auch bis ins Ziel. Auch an der Strecke Unterstützung, vor allem im Zielbereich. Was an Adrenalin noch mobilisiert werden konnte, wurde jetzt aktiviert, selbst als Zuschauer rieselte es einem den Rücken herunter.



Rainer Kottig am Start zu den sieben Kilometern.

Nicht nur in Stuttgart, sondern auch an der Zugspitze (nicht ganz nach oben) sowie in Dagersheim wurde gelaufen, während Trainer Rafael Treite ein paar Kilometer weiter in Berlin den Inklusionslauf moderierte. Jeannette Hirtz ist beim Zugspitz Ultratrail (1.600 Hm) in 5:07:39 Stunden dabei, zuerst 18 Kilometer rauf auf 2.000 m, dann sieben Kilometer über Serpentina, Stock, Matsch und Wurzeln bergab, und wer hier nicht Kopf und Kragen riskieren möchte, bremst lieber einmal mehr als gar nicht, geht alles in die Oberschenkel-Muskulatur, das Treppenhinuntersteigen wird ihr noch ein paar Tage schwer fallen. Gratulation! Und Alisia Freitag wird über 800 m bei den Württembergischen Jugendmeisterschaften mit 2:21,53 Dritte, verbessert damit ihre Bestzeit um eineinhalb Sekunden. Herzlichen Glückwunsch!

Läuferinnen und Läufer, Namen und Zeiten beim Stuttgart-Lauf. Zusammenfassen lässt sich alles mit drei Worten „Super! Klasse Leistungen!“. Pars pro toto seien nur sechs erwähnt, drei Frauen, zwei Männer sowie eine Gruppe: Michael Welser läuft die Halbmarathon-Strecke in 1:21:46, Nicole Schwarz in 1:40:50 (!) und verbessern ihre Bestzeiten deutlich. Und Ivonne und Christian Strozik feiern ihre Halbmarathon-Premiere, herzlichen Glückwunsch, Klasse gemacht! Dass Badminton-Spielerinnen auch über eine exzellente Ausdauer verfügen, zeigt Astrid Scharwies mit ihrem Halbmarathon-Lauf in 2:31:45. Gratulation!

„Laufen für EinsteigerInnen“ hieß die Gruppe. Jetzt sind sie es nicht mehr, Einsteiger. Mehr dazu: siehe unten! Die Ergebnisse des Stuttgart-Laufs gibt es online unter www.sgstern-stuttgart.de. (ag)

LEICHTATHLETIK – Anfängerkurs



Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft! Die Sparte Leichtathletik der SG Stern Stuttgart bot zum dritten Mal in Folge einen Kurs für Laufeinsteiger mit dem Ziel „30 Minuten laufen am Stück“ an. Für ganz Motivierte wurde als „Sahnebonbon“ das Ziel „Teilnahme am Stuttgart-Lauf“ anvisiert. Die TeilnehmerInnen wurden in zwölf Wochen in Trainingseinheiten à 90 Minuten auf das Vorhaben Stuttgart-Lauf vorbereitet.

Für den Stuttgart-Lauf über 7 km hatten sich sieben der insgesamt 20 KursteilnehmerInnen angemeldet. Die Vorbereitung wurde stets mit Freude und Elan absolviert, selbst „Hausaufgaben“ wurden ohne Murren erledigt. Alle waren somit

wirklich gut vorbereitet. Vor dem Stuttgart-Lauf noch nervös in die Runde blickend, liefen alle mit Freude und Spaß und kamen im Zeitfenster von 35:47 bis 51:29 Minuten mit einem breiten Lächeln ins Ziel. Eine mehr als ordentliche Leistung! Und so ist es nicht verwunderlich, dass bereits im Ziel über die weitere „Läuferkarriere“ philosophiert wurde. Wir gratulieren allen TeilnehmerInnen für den tollen Kurs und die großartigen Leistungen und Leistungssteigerungen während des Kurses und beim Stuttgart-Lauf. Es hat uns großen Spaß gemacht, mit euch den Kurs durchzuführen. Macht's gut, alles Gute und „keep on running“! (sg/mg)

PROSPORT PRAGSATTEL – Trainingshighlights, Sommerpause & neue Ansprechpartnerin

Diesen Frühling gab es beim Training der Sparte proSport Pragsattel jede Menge Abwechslung. Neben dem Regelbetrieb gab es wieder jeden Monat ein Trainingshighlight. Dieses Mal setzten Functional HIT und das Training mit der Blackroll® neue Akzente. Das Functional Training konnte dabei zwei Mal bei frühlingshaftem Wetter draußen stattfinden und so wurde in den umliegenden Grünanlagen gemeinsam geschwitzt. Ein weiteres Mal sollte das Wetter nicht auf unserer Seite sein und die funktionellen, intensiven Übungen wurden drinnen umgesetzt. Schwerpunkt beim Functional HIT ist die Stabilisation der Rumpfmuskulatur durch intensive Übungen ohne zusätzliche Geräte.

Im April gab es eine Einheit mit der Blackroll®. Nach einem soliden Aufwärmprogramm wurde die Blackroll® gezielt an den „üblich verdächtigen Stellen“ eingesetzt – also den Muskeln, die bei den allermeisten Leuten verkürzt sind. Zum Teil war während dem Training ein leichtes Klagen zu hören, doch gegen Ende der Stunde konnten alle Teilnehmer feststellen: das tut ganz schön gut, Beine und Rücken fühlen sich irgendwie freier an! Am Mittwoch, 13.07.2016 wird von 18.30-19.30 Uhr ein zweites Training mit der Blackroll angeboten.

Im August wird dann wieder eine Sommerpause eingelegt. Von Montag, 22.08.2016 bis Freitag, 02.09.2016 findet kein Training statt.

Seit Juli gibt es eine neue Ansprechpartnerin für die Sparte proSport Pragsattel. Gemeinsam mit Susanne Peterhoff wird zukünftig Hannah Wolf die Organisation der Sportangebote am Pragsattel übernehmen. Seit April 2015 ist Hannah Personalreferentin bei Daimler Financial Services. Sport ist ein fester Bestandteil ihres Lebens und so werden nach der Arbeit fast immer die Laufschuhe geschnürt oder die Yoga-Matte gepackt. Im Urlaub geht es auf die Skipiste, wandern oder mountainbiken – hauptsächlich aktiv. (sp)



Hannah Wolf

1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird die Muskulatur der Oberschenkelinnenseite, der Oberschenkelvorderseite sowie die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist sowohl für Trainingseinsteiger, als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung sind neben einer guten Körperspannung ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und Koordination.

2. Bewegungsausführung



- aufrechter, hüftbreiter Stand mit den Händen an der Hüfte und Blick geradeaus
- Bauchmuskulatur anspannen
- Zehenspitzen zeigen nach vorne

Aus dem hüftbreiten Stand wird kontrolliert mit einem Bein ein großer Schritt zur Seite gemacht. Aus dieser Ausgangsposition wird das Körpergewicht auf eine Seite verlagert, wobei das Bein angewinkelt und das Gesäß nach hinten unten geschoben wird. Das andere Bein bleibt gestreckt und der Oberkörper ist aufrecht. In der



Endposition sollte sich das Knie des angewinkelten Beines hinter der Zehenspitze befinden. Die Zehenspitzen beider Füße und das Knie des angewinkelten Beines zeigen geradeaus. Aus der Endposition wird der Körper mit der Kraft des angewinkelten Beines wieder hoch gedrückt. Der Oberkörper ist während der gesamten Bewegungsausführung aufrecht.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2-4 Sätze à 10-20 Wiederholungen pro Seite

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, z.B. Kurzhanteln, Wasserflaschen etc.
- Ausführung auf instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad, eingerollte Isomatte etc.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- Knieproblemen
- Hüftproblemen
- Sprunggelenkproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

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

SG STERN AKTIV – Veranstaltungshinweis

Aufgrund des UEFA U19-EM Eröffnungsspiels Deutschland-Italien kommt es am Montag, 11.07.2016 zu Straßensperrungen und Halteverboten im Bereich Neckarpark. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. (md)

SPORTSCHIESSEN – Erfolgreich bei den Landesmeisterschaften 2016

Mit 13 Podestplätzen in zwölf Disziplinen haben sich unsere Schützinnen und Schützen bei den diesjährigen Landesmeisterschaften in Stetten/Kernen behaupten können. Sehr gute Einzelergebnisse in den verschiedenen Disziplinen wurden abgerufen und brachten die SG Stern Stuttgart nach vorne. Auch bei den Mannschaften haben wir gut abgeliefert, mit der Luftgewehr-Mannschaft SG Stern Stuttgart 1 haben wir tolle Erfolge verzeichnen können. Die EnBW war nur um drei Ringe besser als unser Team und schnappte uns das begehrte Gold vor der Nase weg!



Die SG Stern Stuttgart 2, die nur aus Damen bestand, war nicht weit weg vom 3. Platz. Wer sich das Ergebnis anschaut weiß, was den drei Damen an unserem Sommerfest am 16.07.2016 in Köngen blüht ...

Die Luftpistolenmannschaft SG Stern Stuttgart 2 konnte einen sehr guten 3. Platz erringen und lag am Ende nur drei Ringe entfernt von Silber. Die SG

Stern Stuttgart 1 war auch nicht weit weg vom Edelmetall, trotz kurzfristigen Ausfalls zweier Kameraden ist das Ergebnis sehr gut.

Glückwunsch und Dank an alle Teilnehmer und die Titelgewinner 2016 Swen Schuller (Luftgewehr, Schützenklasse), Sandra Weber (Luftgewehr, Damenklasse), Jessica Wiedmann (Luftgewehr, Juniorenklasse B weiblich), Hartmut Sigle (Luftgewehr, Seniorenklasse I), Nicola Zeiser (Luftpistole, Damenklasse), Markus Schopf (Luftpistole, Altersklasse) und Adelheid Stahl (Luftpistole, Damenaltersklasse). Danke auch an Eckhard, der das Siegesmetall zum Teil in Empfang genommen hat und sich hoffentlich inzwischen von der schweren Lasten erholen konnte. (mm)

SQUASH – Ranglistenturnier & Grillfest 2016

Nachdem das Ranglistenturnier aus Termingründen leider nicht wie geplant im Rahmen des Turniertages der SG Stern Stuttgart stattfinden konnte, trafen sich die Squascher dann drei Wochen später zum großen Kräffemessen in Waiblingen. Zehn Spielerinnen und Spieler kämpften hochkonzentriert um die Ranglistenplätze und am Ende wusste jeder Teilnehmer, wo er leistungsmäßig steht. Sportwart Christian Krüger hatte das Turnier organisatorisch gut vorbereitet, so dass die Spiele zügig und reibungslos abliefen. Gespielt wurde in Gruppen mit anschließenden gruppenübergreifenden Platzierungsspielen. Da Josef Müller, unser Dauerabonnent für den 1. Platz, leider aus beruflichen Gründen absagen musste, trafen dann im Finale Christian Moderow und „der ewige Zweite“ Christian Krüger aufeinander. Und Christian Krüger ließ sich die ihm bietende Chance nicht entgehen. Er setzte sich im Endspiel nach fünf spannenden Sätzen durch



Gespielt wurde mit höchster Konzentration.



Für's traditionelle Grillfest spielte das Wetter gerade so mit.

und sicherte sich so zum ersten Mal die „Squash-Krone“. Den 3. Platz belegte Klaus Holloh im „Klassiker“ gegen Günter Hindenlang nach einem Sieg in drei Sätzen. Nach dem anstrengenden Turnier mit bis zu fünf Spielen in knapp vier Stunden hatten sich die Teilnehmer die Erholung beim anschließenden traditionellen Grillfest auf dem Rotenberg zusammen mit ihren Familien und Partnern mehr als verdient. Pünktlich zum Beginn hörte dann auch der Regen auf und der Himmel blieb dann doch den ganzen Abend trocken – Glück gehabt! Für's leibliche Wohl zauberte „Chef-Grillmeister“ Nevzat zu den mitgebrachten Salaten wieder seine berühmten Grillspieße. (kh)

VOLLEYBALL – Betriebssport 2016: Platz 3 – und leider schon vorbei!

Dritter und letzter Spieltag der Betriebssportrunde: Die Volleyball-„Delegation“ der SG Stern Stuttgart trat an gegen drei der wohl stärksten Teams im Baden-Württembergischen Betriebssportverband. Zwar unterlag die hochmotivierte Truppe der späteren erstplatzierten SG Stern Sindelfingen 1 in einem knappen, aber schönen Spiel. Gegen die BSG Bosch Schillerhöhe konnte sie jedoch einen deutlichen Sieg erringen. Einzig das sehr stark besetzte Team der Süddeutschen Krankenkasse aus Fellbach – nur an diesem Spieltag mit mehreren aktiven Spielern auf dem Feld – war ein übermächtiger Gegner.

Wir gratulieren unseren wackeren Sportlern zu einem respektablen und wohlverdienten 3. Platz! Dankeschön an Norma, Daniel, Christoph, Renate, Mark, Julien, Martina und Alex – sowie an alle anderen für die guten Vorlagen am ersten und zweiten Spieltag. (an/jt)



Das erfolgreiche Betriebssport-Team vom dritten Spieltag.

WANDERN – Die Sparte unterwegs im Lechtal



Bei idealen Wetterbedingungen waren 14 Wanderfreunde Ende Mai auf dem Lechtal-Wanderweg unterwegs. Mehrere Etappen dieses sehr beliebten Weitwanderweges wurden bewältigt. Von unserem Hotel in Bach konnten wir mit dem Linienbus unsere jeweiligen Startpunkte erreichen und am Ende der Tageswanderung auch wieder zurückfahren. Diese komfortable Art des Wanderns kam bei den Teilnehmern sehr gut an. Vielen Dank an Margret und Rainer Winkler für die vorbildliche Organisation. (rp)

Die Teilnehmer auf dem Lechtal-Wanderweg

Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Sarah Gerstner (sg), Monika Golchert (mg), Klaus Hollloh (kh), Martin Kesternich (mk), Milan Mladjen (mm), Alexander Niggemeier (an), Rudi Parg (rp), Susanne Peterhoff (sp), Nadine Schmidt (ns), Uli Renn (ur), Janine Thiele (jt), Kaiss Vana (kv), Maria Wiescher (mw).