

Sterninfo Oktober 2016



GESCHÄFTSSTELLE – Neue Praktikantin

KEGELN – Stadtpokal 2016

KITESURFEN – Ausfahrt nach Fehmarn

LEICHTATHLETIK – 3.000 Meter, Sprint und Dreikampf & „Last Call“ Sportabzeichen

MOTORSPORT – GoKart Team-Event

PROSPORT PRAGSATTEL – Schnupper dich fit!

SG STERN AKTIV – Stuttgarter Aerobic Convention & Folge 29 der Trainingsbibliothek

SKAT – Licht und Schatten in der Liga

SQUASH – Einzelmeisterschaft 2016

TANZSPORT – Neue Assistentin im Dienstagszirkel

TISCHTENNIS – Ein Sportsmann feiert, Start in die neue Saison & Start einer Karriere

VOLLEYBALL – Zwergenaufstand beim VLW-Mixed-Pokal

WANDERN – Trekking in der Hohen Tatra

WINTERSPORT – Bereit für die Piste?

GESCHÄFTSSTELLE – Neue Praktikantin – Julia Götz (23) stellt sich vor

Im Juli habe ich mein Studium „Bewegung und Ernährung“ in Weingarten bei Ravensburg erfolgreich abgeschlossen und freue mich jetzt auf spannende sechs Monate, in denen ich das Team der SG Stern Stuttgart unterstützen darf. Ich organisiere gerne und die Arbeit mit Sportlern und auch mit Ehrenamtlichen bereitet mir große Freude. In meiner Freizeit bin ich gerne draußen in der Natur, am allerliebsten auf dem Fußballplatz. Seit vielen Jahren spiele ich aktiv Fußball in der Landesliga im Bezirk Bodensee und freue mich über jedes Spiel, das wir als Mannschaft gemeinsam gewinnen. Wenn ich gerade mal nicht auf dem Platz stehe, findet man mich öfter in den Bergen – im Sommer gehe ich sehr gerne wandern und im Winter Ski fahren. Allgemein begeistert mich alles, was mit Bewegung zu tun hat und so finde ich es super, dass ich auch im Berufsalltag in diesem Bereich arbeiten darf. Ich bin gespannt auf die kommende Zeit und fühle mich jetzt schon sehr wohl bei der SG Stern. (jg)



KEGELN – Stadtpokal 2016

Der Stadtpokal des Bezirks Stuttgart am 24.09.2016 war der Auftakt zur neuen Saison 2016/2017. Hier stellten sich die Mannschaften der verschiedenen Firmen einem ersten Vergleichskampf, bevor am 08.10.2016 der erste Spieltag beginnt. Wir waren dieses Mal mit einer Damen- und vier Herrenmannschaften vertreten. Leider gelang es uns nicht ganz unsere Vorjahresergebnisse zu wiederholen. Die Damen erreichten nur den 3. Platz und bei den Herren reichte es, mit nur zwölf Holz Abstand, immerhin zum 2. Platz. Blick man auf die Einzelwertungen stellt sich ein ganz anderes Bild dar. Hier belegen unsere Keglerinnen und Kegler beide 1. Plätze, bei den Damen Sonja Fröhlich mit 432 Holz und bei den Herren Halil Hodo mit dem denkbar knappsten Vorsprung von nur einem Holz mit 453 Holz. Auch die weiteren Ergebnisse lassen sich sehen. Ein guter Einstieg in die neue Saison. Die detaillierten Ergebnisse sind auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de nachzulesen. (ur)

KITESURFEN – Ausfahrt nach Fehmarn

Nach der sehr schönen Fehmarn-Ausfahrt im Juni 2016 stand die Ausfahrt im August (26.8.-30.08.2016) unter einem noch besseren Stern. Wir sind am Freitag, 28.06. pünktlich um 15.00 Uhr los gefahren. Wir waren von der Geräumigkeit des SG Stern-Vitos positiv überrascht, denn drei von sechs Leuten hatten ihre Kitesurf-Ausrüstung dabei und der Vito war noch lange nicht voll. Trotz des typischen Freitagverkehrs kamen wir innerhalb von neun Stunden bei unserer Unterkunft in Fehmarn an. Bei der Rückfahrt konnten wir die Reisezeit sogar auf rekordverdächtige sieben Stunden reduzieren.

Der „gute Stern“ war neben dem Vito auch die Sonne, die in der letzten Augustwoche ein richtiges Comeback hatte. Als wir losfuhren wurde im Radio davon berichtet, dass „...die trockene Wüstenhitze nun

durch tropische Hitze abgelöst wird...“. Der Grund war die sogenannte Sahara Wetterlage, die durch Hoch Gerd unglaubliche Temperaturen von bis zu 36°C auf das Thermometer zauberte. Es war also höchste Zeit aus dem aufgeheizten Stuttgarter Kessel in die luftige und hoffentlich windige Frische Fehmarns zu kommen, um dort beim Kitesurfen abzukühlen. Das Wetter war also besser als man es sich jemals erhoffen konnte, aber wen interessiert schönes Wetter, wenn es keinen Wind gibt!? Auch hier hatten wir Glück, wenn wir auch nicht jeden Tag auf dem Wasser verbringen konnten, hatten wir doch eine sehr gute Ausbeute. Insbesondere unsere Kitesurfschüler konnten es kaum erwarten – und so sind wir nach dem „Einzug“ noch mitten in der Nacht zur Kiteschule gefahren. Dank des Kitesurf World Cup war richtig was los.

Ob der Kitesurf World Cup 2016 wegen uns nach Fehmarn gekommen ist oder umgekehrt wird sich nicht mehr abschließend klären lassen, aber die Planung passte perfekt zusammen. Nachdem der Worldcup zehn Jahre lang in St. Peter Ording stattgefunden hatte, fand er 2016 zum ersten Mal auf Fehmarn statt und es war somit sozusagen auch für uns eine Weltpremiere. Was die Sache noch besser machte ist, dass im April 2016 bekannt gegeben wurde, dass Mercedes-Benz Vans als Sponsor auftreten wird. Im Vorfeld der Ausfahrt hatten wir somit die Gelegenheit Kontakt aufzunehmen und ein Treffen vor Ort zu vereinbaren, wo auch das Drohnenbild vor der #Sportgarage entstand.



Es wurde sogar ein SG Stern Kite (Ozone Enduro V1, 9qm) bestellt, der seinen Jungferflug aufgrund eines vorübergehenden Aufenthalts beim Zollamt in Stuttgart leider nicht in Fehmarn hatte. Inzwischen wurde er aber von den Kitesurf-Kollegen aus Sindelfingen in Workum eingeflogen. Ausgiebig testen und für gut befinden konnten wir hingegen unsere SG Stern Kiteshirts. Die Kiteshirts für die Ausfahrtteilnehmer mit den SG Stern-Logos und in den Standort-Farben von Sindelfingen, Hamburg und Stuttgart konnten wir diesmal noch nicht für eine Spartenmeisterschaft nutzen, aber das sollten wir baldmöglichst nachholen! Vielleicht schon parallel zum Kitesurf World Cup 2017!?

Am Morgen nach der Anreise bestätigte sich leider die schwache Windvorhersage und wir nutzten die Zeit um uns am Südstrand auf dem Areal des Kitesurf World Cup gemeinsam mit den Hamburger Kitesurf-Kollegen umzuschauen. Nachdem wir das sommerlich warme Wetter am Strand des Grünen Brink, in sehr gemütlichen aufblasbaren Sitzsäcken, ausgestattet mit einem typischen norddeutschen Kaltgetränk bis zum Sonnenuntergang genossen und als Letzte verlassen hatten, sind wir in Burg zum Abendessen in die Pizzeria eingekehrt. Die zweite Nacht sollte aufgrund der Windvorhersage sehr kurz werden, denn wir wollten den frühen Wind nutzen um Fotos zu schießen. Dazu sind wir am Morgen um 08.00



Uhr aufgebrochen und die Windvorhersage sollte sich bestätigen. Der Wind am Grünen Brink war sehr gut und wir konnten die Jungfernfahrt mit den SG Stern Shirts durchführen. Wie schon erwähnt leider ohne den SG Stern Kite, aber dafür konnten wir uns noch den Mercedes-Benz Kite ausleihen. Die Bedingungen zum Kitesurfen waren sehr gut, allerdings waren die Möglichkeiten für Fotoaufnahmen weniger ideal, da die Windrichtung und der nahegelegene Badestrand uns nur selten in die Nähe des SG Stern Kameramanns kiten ließen. Die durch den Ostwind aufgebauten Wellen luden aber ohnehin eher zum Abreiten der Wellen als zum Posen für die Fotos ein. Leider traf am Mittag die Windvorhersage wie angekündigt ein und der Wind verschwand und faszinierenderweise fast zeitgleich auch die Wellen. Während der Fotosession waren die Kiteschüler direkt gegenüber vom World Cup Strand das erste Mal im Wasser und konnten an der Kiteschule Ihre ersten Kiteflugstunden sammeln.

Am 29.08. bekamen wir dann noch Verstärkung aus Hamburg – und der Wind wurde stärker. Wir hatten den ganzen Tag Wind und haben dies natürlich ausgiebig genutzt, um am Kitespot in Orth teilweise ohne Unterbrechung von ca. 10.00-18.00 Uhr zu kiten. Die Trinkrucksäcke und das darin untergebrachte Studentenfutter waren dabei wirklich nötig, ohne diese Wasser- und Energieversorgung hätten wir sonst nicht durchgehalten. Der Muskelkater war dafür, besonders in den Füßen, noch zwei Wochen später deutlich zu spüren. Am Ende begaben sich zwei Kiter noch auf einen Downwinder zum Kitestrand von Gold, um uns dort mit einem weiteren nachgereisten SG Stern Kitesurfer aus Stuttgart und ein paar der Hamburger zu treffen. Während des Downwinders nahm der Wind stetig zu und die Kites zogen selbst völlig depowert und auf 12.00 Uhr gestellt noch kräftig nach oben. Dies ermöglichte natürlich sehr hohe Sprünge, aber zehrte noch mehr an den ohnehin schon erschöpften Kräften. Am Strand in Gold angekommen trafen wir leider nicht wie erhofft die Kollegen an. Das wäre ja nicht so schlimm gewesen, aber wir hatten kein Handy dabei und konnten somit nicht die in Orth verbliebenen Kiter/Surfer erreichen. Auch am weiter südlich gelegenen Kitestrand Gold 2 konnten wir die Anderen nicht entdecken. Dort hin zu kiten stellte sich schnell als Fehler heraus, denn unter den Bedingungen – mit für die Kitegröße zu starkem Wind und ebenso starkem

Wellengang – war es fast unmöglich, zurück zu kiten. Mit den letzten Kräften und nach unzähligen Tacks/Wenden gelang es wieder um die Landkuppe herum an den Strand von Gold zu kommen. Dort angekommen packten wir die Kites zusammen und wollten uns schon auf den Weg machen, ein Taxi zu finden, als wir zufällig von einem Freund der Kollegen, den wir schon im Juni auf Fehmarn getroffen hatten,



erkannt wurden. Die Freude war groß, denn so konnten wir nicht nur die in Orth Verbliebenen anrufen, sondern auch das wohlverdiente norddeutsche Kaltgetränk in der Abendsonne am Strand genießen. Zumindest so lange, bis uns in den Wetsuits doch zu kalt wurde, aber dann kamen auch schon die „Orther“ mit dem SG Stern Vito am Strand in Gold an und wir fuhren zurück an den Südstrand zur Kiteschule, um dann wieder gemeinsam mit den Kiteschülern zum Abendessen zu gehen. Unsere Sindelfinger Kiterin hatte den Tag genutzt um am Grünen Brink sämtliches Material zu testen und kam auch wieder ohne lange Wartezeit mit dem Shuttle Service zum World Cup Gelände zurück.

Am Dienstag war leider schon wieder die Rückreise angesagt, aber der Wind meinte es gut mit uns und wir konnten den Morgen noch zum Kitesurfen nutzen und die Kiteschüler konnten noch weiter trainieren. Wir teilten uns wieder auf und machten die Strände am Grünen Brink, Orth, Gold und der Kiteschule unsicher. Leider oder zum Glück wurde der Wind immer schwächer, je näher die Abreisezeit rückte. Einer der Kites fiel am Ende sogar aus dem Himmel aufs Wasser, aber der „walk of shame“ an den Strand war dank des großen Stehwasserbereichs in Orth kein Problem. Durch den verschwundenen Wind fiel es dann auch nicht ganz so schwer aufzubrechen. Wir trafen uns wieder alle an der Kiteschule und haben noch ein paar Abschiedsfotos mit den VAN-Kollegen und der Kiteschule geschossen. Der SG Stern Vito machte sich dann noch voller beladen (die Kiteausrüstung des Flugreisenden kam hinzu) auf die lange Fahrt zurück in die schwäbische (Wahl-)heimat. Wie schon erwähnt hatten wir Glück mit dem Wind, denn für die restlichen Tage des World Cup waren die Bedingungen schlechter. Auch wenn der Wind nie sicher ist bleibt eines ganz sicher: Wir kommen zurück nach Fehmarn um Kitesurfen zu gehen! Die Kitesurf-Saison ist zwar nie richtig vorbei, aber aufgrund der geographischen Lage Stuttgarts erwartet uns jetzt erstmal die Snowkite-Saison. Bis hoffentlich bald beim Kiten aller Art! Hang loose! (ft)

LEICHTATHLETIK – 3.000 Meter, Sprint und Dreikampf

13.09.2016. Kribbeln tut es sie alle, für die einen ist es der fünfte und zweitletzte Lauf der Laufserie, für die Rookies der erste Wettkampf auf einer Bahn. Vielleicht der erste Wettkampf überhaupt, für alle aber 3.000 Meter, die es in sich haben, weil alle sechseinhalb Runden „auf Anschlag“ laufen, bevor geläutet wird und das Tempo nochmals für eine letzte – „Highway to Hell“ – forciert wird. Erholen kann man sich woanders. „Lieber ein Ende mit Schrecken, als ein Schrecken ohne Ende“ lautet die Devise, deshalb wird die Distanz so geliebt und ist gleichzeitig so gefürchtet, sie zählen die Sekunden und hoffen darauf, dass das Leiden bald ein Ende hat. Egal, wer auf der Bahn läuft, niemanden lässt es kalt. Und dafür ist nicht nur der Hochsommer mitten im September verantwortlich.

Nicht nur die 3.000 Meter mit dem fünften und vorletzten Lauf der BWBV-Laufserie in der Einzel- und Mannschaftswertung stehen auf dem Programm. Es finden auch die BWBV-LA-Einzelmeisterschaften der Altersklassen M50 bis M80 sowie die aller Altersklassen W statt. Und nicht zuletzt werden der Sprint und der Dreikampf (Sprint, Weitsprung, Kugelstoßen) angeboten. Von der SG Stern Stuttgart beteiligen sich daran Christine Wanner, Ahmad Almorhej, Rami Khamis, Ionut-Bogdan Feniuc, Jörg Schruhl, Gert Freitag, Jürgen Fritz, Hisayuki Sasaki, Klaus Rische, Willi Zeuch und Klaus-Eggert Bahr. Der Abend beginnt mit zwei fulminanten Fehlstarts. Beim 100-Meter-Lauf. Danach läuft alles wie am Schnürchen. Der Dreikampf (50m-, bzw. 100m-Sprint, Weitsprung und Kugel) findet parallel zum langen Lauf statt, der in sechs Gruppen gestartet wird, jeweils mit zwölf bis fünfzehn LäuferInnen. Und je später der Abend, umso schneller die Gäste. Während die erste Gruppe die Strecke im Sechterschnitt zurücklegt, braucht die sechste dafür die Hälfte. Inzwischen benötigen sie das Flutlicht, die Sonne geht früh unter, kurz nach halb acht, und überraschend schnell ist es dunkel. Insgesamt starten 84 Läuferinnen und Läufer.



Kurz vor dem 100m-Start.

Der sechste und letzte Lauf des Tages: Hazim Al Hamed von der SG Stern Stuttgart, hat sechseinhalb Runden Oliver Späth von der BSG Feßp im Schlepptau, keine Sekunde trennt die beiden, das Tempo so um die 3:10 Min/km, unklar ist, ob er ihn nicht abschütteln kann oder einfach sein Tempo läuft und sich auf einen langgezogenen Spurt verlässt. Seine Einheiten in der letzten Woche waren unter anderem ungezählte 200-

Meter-Sprints, soll Oliver doch nach vorn, wenn er möchte, aber der will nicht, sondern hat sich festgebissen, ist er selbst am Limit oder klemmt er sich einfach dran und rechnet sich Chancen auf den letzten Metern aus? Die Frage bleibt offen. Bis sich Hazim mit einer beeindruckenden Tempoverschärfung auf den letzten vierhundert Meter lösen kann und den Lauf mit 4,6 Sekunden Vorsprung in 9:23,6 Min. gewinnt.



Nach dem Wettkampf: Lisa Kuhnert und Michael Rupp beim Auslaufen kurz vor 20.30 Uhr.

Die beiden Ersten laufen ihr eigenes Rennen, gegen Ende sind es 31 Sekunden Vorsprung, die sie vor dem Dritten, Rami Khamis von der SG Stern Stuttgart (10:04,2 Min.) haben. Nur drei Sekunden später folgt Johann Ulkan (SG Stern Stuttgart, 10:07,0 Min.), er wird erst siebzehn (!) Jahre alt, was für ein Talent, vor Francesco Ballistreri (BSG Festo) in 10:15,1 Min., 6. Gordon Mai (SG Stern Sindelfingen) in 10:17,0 Min., 7. Michael Welsler (SG Stern Stuttgart) in 10:18,4 Min., 8. Jürgen Macke (BSG Festo) in 10:18,6 Min., 9. Julian Konrad (BSG Festo) in 10:23,6 Min., 10. Benjamin Wehle (BSG Festo) in 10:31,6 Min., 11. Rafael Treite (SG Stern Stuttgart; 10:33,1 Min.), 12. Jean-Philippe Bronner (Bosch Stuttgart LA; 10:38,0 Min.), 13. Michael Dressler (SFC Landesbank Baden-Württemberg; 10:48,6 Min.), 14. Steffen Holzer

(BSG Festo; 10:59,4 Min.), 15. Gerhard Simonides (SG Stern Sindelfingen; 11:01,2 Min.), 16. Michael Rupp (SG Stern Stuttgart; 11:05,4 Min.), 17. Amro Haddadin (SG Stern Stuttgart; 11:15,5 Min.).

Der Wettkampf der Frauen gestaltet sich weniger dramatisch, Pia Holzer (W) von der BSG Festo, als einzige im sechsten Lauf gestartet, läuft ihr eigenes Rennen und ihr Tempo und gewinnt souverän in 11:16,1 Min. vor den davor gestarteten Sabine Apel (W55; SFC Landesbank Baden-Württemberg) in 12:06,2 Min. (!) und Lisa Kuhnert (W30; SG Stern Stuttgart) in 12:52,0 Min. Vierte wird mit 12:59,1 Min. Dora Kusio-Torkler (W50; SG Stern Sindelfingen), fünfte Tanja Hüller (W45; BSG Festo) in 13:04,6 Min. Als sechste läuft Anja Schmitt (W35; SFC Landesbank Baden-Württemberg) in 13:29,4 Min. ein, siebte wird Andrea Hein (W45; SG Stern Stuttgart) mit 13:35,4 Min.

Herzlichen Dank allen Athletinnen für diesen Wettkampf! Herzlichen Dank allen KampfrichterInnen, RundenzählerInnen, HelferInnen und OrganisatorInnen des BWBVs und der SG Stern Sparte Leichtathletik sowie den Platzwartern und den Sanitätern für ihre Unterstützung bei dieser gelungenen Laufveranstaltung! Der vollständige Artikel samt Ergebnissen der BWBV-Meisterschaft Sprint und des BWBV-Dreikampfs findet sich auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. (ag)

LEICHTATHLETIK – „Last Call“ Sportabzeichen

Auch die Zeit des Trainings und der Abnahmen für das Deutsche Sportabzeichen auf der „Festwiese“ geht für dieses Jahr zu Ende. Am kommenden Montag, 10.10.2016 ist ab 17.30 Uhr der letzte Termin dafür. Diejenigen, die noch eine oder mehrere Disziplinen „offen“ haben, müssen sich also sputen. Hurry up! Schon jetzt ein herzlicher Dank allen HelferInnen und KampfrichterInnen für ihren Einsatz in diesem Jahr! Und die Vorab-Info, das erste Training für das Deutsche Sportabzeichen im Jahr 2017 beginnt Anfang Mai. Details folgen beizeiten. (ag)

MOTORSPORT – GoKart Team-Event

Motorsport ist Teamsport, Kartfahren die Herausforderung. Dieses Jahr habt Ihr die Chance ein Zwei-Stunden Team-Event auf der rasanten Kartbahn in Wangen zu fahren. Startet mit ein paar Kollegen aus eurer Abteilung, eurer Sparte oder eurer Mehrkampfmannschaft und erfahrt, wie viel Spaß es macht, auch beim Kartfahren als Team anzutreten! Während des Rennens gibt es viele Aufgaben, die Ihr nur als Team lösen könnt: Was ist die schnellste Strategie, wann ist der beste Zeitpunkt für einen Fahrerwechsel, wie fahre ich die



schnellste Linie. Stellt euch der Herausforderung und erlebt spannende Zweikämpfe und vor allem viel Spaß! Melde dich jetzt mit deinem Team an! (bk)

Wann: Mittwoch, 09.11.2016 um 17.45 Uhr

Wo: Kartbahn Kart-o-Mania in Wangen

Wer kann mitmachen: Jeder! Mitglieder der SG Stern und Nichtmitglieder

Anmeldung: www.sgstern-stuttgart.de

Anmeldeschluss: Freitag, 28.10.2016

Kosten: 125,00 € pro Team (2-4 Fahrer)

Modus: 20 Min. Qualifying, 100 Min. Rennen

Rückfragen: bernhard.klein@daimler.com

Wir freuen uns auf euch!

Mit motorsportlichen Grüßen, eure Rennleitung

PROSPORT PRAGSATTEL – Schnupper dich fit!

Bisher haben Sie die perfekte Sportart für sich noch nicht entdeckt? Ihm Schlaf abnehmen haben wir zwar nicht im Angebot, dafür aber Schnupperkurse bei proSport Pragsattel.

Schneller als Aerobic

Schwitzen, keuchen, schlappmachen, hart sein, Spaß haben – das ist Fitbox. Die Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten, Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen ist schneller als Aerobic, dafür aber leichter zu erlernen. Vor allem die Rumpfmuskulatur und die Arm- und Beinmuskeln werden gestärkt.

Termin: Mittwoch, 19.10., 18.30-19.30 Uhr in der Sporthalle im Theaterhaus

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Geräte oder Gewichte? Die brauchen Sie beim Bodyweight nicht! Denn dabei wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die komplexen Übungen kräftigen alle Muskelgruppen und verlangen insbesondere der Rumpfmuskulatur einiges ab. Varianten von traditionellen Übungen wie Liegestütze, Kniebeugen und Crunches machen das intensive Workout aus.

Termin: Donnerstag, 17.11., 18.30-19.30 Uhr in der Sporthalle im Theaterhaus

Sixpack ahoi!

Mit einem flachen Bauch machen Sie nicht nur am Strand eine gute Figur. Mit gezielten Kräftigungsübungen bringt Sie der Kurs „Bauch spezial“ einem Sixpack näher. Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

Termin: Dienstag, 13.12., 17.30-18.30 Uhr in der Sporthalle im Theaterhaus

Alle Infos auf einen Blick

Wenn Sie Lust bekommen haben, eines der neuen Programme auszuprobieren, schnuppern Sie doch mal rein! Kommen Sie einfach zu den genannten Terminen vorbei. Auch Nichtmitglieder sind herzlich dazu eingeladen. Bei Fragen zum Programm können Sie sich an Susanne Peterhoff, T.: 0711 17-20994, kurse@sgstern-stuttgart.de, wenden. Als interne Ansprechpartnerin für allgemeine Fragen zum Thema proSport am Pragsattel steht Ihnen außerdem Hannah Wolf (HRF/G) zur Verfügung.

Hat Ihnen einer der Kurse besonders gut oder gar nicht gefallen? Dann richten Sie Ihr Feedback an Susanne Peterhoff oder Hannah Wolf. Die Anmerkungen werden für die Planung des Kursprogramms im nächsten Jahr berücksichtigt. Weitere Informationen zu proSport Pragsattel finden Sie auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. (hw)



SG STERN AKTIV – Stuttgarter Aerobic Convention (kein Gymnastikprogramm am 20.11.2016)

Wegen der Stuttgarter Aerobic Convention entfällt das Gymnastikprogramm der SG Stern aktiv am Sonntag, 20.11.2016. Die gute Nachricht ist, dass Mitglieder der SG Stern aktiv an diesem Tag von 09.30-10.45 Uhr sowie von 11.15-12.30 Uhr an jeweils einem Kurs Ihrer Wahl kostenfrei teilnehmen können! Ein tolles Angebot für alle Kursliebhaber! Weitere Informationen zur Anmeldung und Ticketausgabe etc. erhalten Sie in der SG Stern aktiv. (md)

SG STERN AKTIV – Folge 29 der Trainingsbibliothek: Korrekturübung Schulterbeweglichkeit

1. Zielgruppe

Diese Übung soll die Schulterbeweglichkeit verbessern und ist somit für alle Zielgruppen geeignet.

2. Bewegungsausführung

- aufrechter Stand
- Handtuch mit einer Hand hinter dem Rücken von oben greifen, mit der anderen Hand das Handtuchende von unten greifen



Aus der Ausgangsposition wird das Schulterblatt (mit Hilfe des Handtuchzugs) in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegt, so dass etwas Spannung auf die Schultermuskulatur kommt. Anschließend wird die Seite gewechselt. Der Kopf sollte während der gesamten Übungsausführung mit Blick geradeaus in Verlängerung der Halswirbelsäule sein und der Oberkörper bleibt aufrecht.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2-4 Sätze x 10-20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Handtuch enger greifen

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Nackenverspannungen

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

SKAT – Licht und Schatten in der Liga

Am 10.09.2016 fand der fünfte und letzte Ligaspieltag statt. Die 2. Mannschaft fand eigentlich ordentlich in die ersten beiden Spielbegegnungen – mit 12:6 Punkten fand man sich im Mittelfeld der Tabelle wieder. Von da an ging es bergab auf den vorletzten Tabellenplatz und am 5. Spieltag wurde mit 1:8 Punkten der letzte Platz in der Tabelle belegt. Vermutlich war die Mannschaft nicht immer mit den stärksten Spielern/innen angetreten und wir müssen überlegen, was wir für 2017 ändern müssen bzw. sollten.

Die 1. Mannschaft startete mit verhaltenen 4:5 Punkten in die Oberliga Süd und ab dem 2. Spieltag erreichten wir immer positive Ergebnisse. Der Höhepunkt fand am letzten Spieltag statt, denn da erreichten wir stolze 7:2 Punkte und landeten mit 27:18 Punkten auf dem Vizemeisterplatz, der jedoch nicht zum Aufstieg berechtigte. Für die Saison 2017 erfolgt eine neue Ligen-Einteilung. Die Oberliga Süd erwartet fünf Absteiger aus den Regionalligen und nur einen Aufsteiger aus der Landesliga. In dieser Saison wird es eine interessante und schwere Aufgabe, in der Liga zu bestehen. Die 1. Mannschaft hat eine spielstarke Truppe und visiert in jedem Fall den Aufstieg an. (hl)

SQUASH – Einzelmeisterschaft 2016

Am 01.10. und 02.10. richtete die SG Stern Rastatt nach 2013 wieder die diesjährige Squash-Einzelmeisterschaft aus. Die Freunde des schnellen Gummiballs trafen sich im Sportzentrum in Sinzheim und spielten in zwei Gruppen die Platzierungen aus. Im A-Feld traten acht Spieler an, während das B-Feld mit 23 Herren und sieben Damen besetzt war. Statt eines separaten Damen-Feldes hatten die Veranstalter beschlossen, das B-Feld im Mixed-Modus auszuspielen. Da viele Stuttgarter aus terminlichen oder sonstigen Gründen passen mussten, war Günter Hindenlang dieses Mal leider der einzige Vertreter der Stuttgarter Squasher.

Diesjähriger SG Stern Meister wurde der Düsseldorfer Herbert Britten, der sich im A-Feld in einem spannenden Endspiel gegen Janosch Cieslik aus Sindelfingen durchsetzte. Das Endspiel im B-Feld gewann Thorsten Elfers aus Hamburg gegen den Baden-Badener Rolf Lazzaro. Für Günter Hindenlang reichte es nach einer unglücklichen Niederlage im Auftaktspiel am Ende noch für Platz 21. Meisterin bei den Frauen wurde die Berliner Xenia Schlingenhof mit einem beachtlichen 5. Platz als beste Dame im



Gespannte Zuschauer beim Finale.

B-Feld.

Am Sonntagabend trafen sich dann die Teilnehmer plus Anhang traditionell zur Abschlussparty im Restaurant der Rastatter Kunstbühne Schnick Schnack. In entspannter Atmosphäre konnten die Squasher zunächst das ausgezeichnete Essen genießen. Bei der Siegerehrung stieg dann der Partypegel bereits und leitete anschließend nahtlos in den fröhlichen Teil des Abends über.

Zur nächsten Einzelmeisterschaft werden sich die Squasher in einem Jahr in Sindelfingen treffen – dann mit hoffentlich stärkerer Stuttgarter Beteiligung. (kh)

TANZSPORT – Neue Assistentin im Dienstagszirkel

Nicole Ambs löste Ina Maier als Assistentin von Tanztrainer Gerhard Unger ab. Wie es dazu kam hat Nicole im folgenden Interview erzählt.



Nicole, wie bist du Assistentin bei Gerhard im Dienstagszirkel geworden?

Vor drei Jahren rief mich mein früherer Freund und Tanzpartner an, ob ich nicht Lust hätte wieder einmal zu tanzen. So kamen wir zur SG Stern zum Tanzsport und in den Dienstagszirkel. Als Ina dann aufhörte, hat mich Gerhard gefragt, ob ich nicht Lust hätte, ihm zu assistieren – und schon wars geschehen.

Das hört sich so an als hättest Du schon eine Tanzkarriere in früheren Jahren durchlaufen.

Vor ziemlich genau 30 Jahren machte ich meinen ersten Tanzkurs. Leider wurde mein Tanzpartner kurz nach Beginn des Grundkurses krank und ich musste diesen bis zum Abschlussball mit einem Gastherrn absolvieren. Der Gastherr tanzte natürlich schon sehr gut, sodass ich unbedingt weiter tanzen wollte. So kam es schließlich bis zur Silber- und Goldmedaille. Danach ging ich mit dem damaligen Freund in einen Verein und tanzte dort in der Breitensportgruppe. Leider haben wir nach



einigen Jahren das Tanzen wieder aufgegeben. Es gab aber dennoch immer mal wieder die eine oder andere Gelegenheit das Tanzbein zu schwingen.

Und wie kommt das Pferd ins Bild?

Ja, auf dem Bild seht ihr mich ungeschminkt und von Helm und Wind zerzauster Frisur. Das ist meine erste Passion und mein ganzer Stolz. Nur einen Tag bin ich nicht bei meinem Pferd Snoopy und das ist am Dienstag, da bin ich beim Dienstagzirkel – meine zweite Passion, das Tanzen.

Vielen Dank Nicole. (hw)

TISCHTENNIS – Ein Sportsmann feiert

Kaum zu glauben – Axel Junge feierte am 06.09.2016 seinen 80. Geburtstag. Er ist immer noch aktiv dabei und immer noch bringt er die Jungen zur Verzweiflung, wenn er als versierter Abwehrspieler, bewaffnet mit Noppen, alle Angriffe abwehrt. Er war immer und ist noch immer ein Kämpfer, der nie aufgibt, der ein Leben lang den Sport liebte und mit Leib und Seele dabei war und ist.



Zunächst einmal galt seine Leidenschaft dem Fußball. Mit zehn kickte er in Gernsbach in der Jugend. Bald jedoch wurde auf dem häuslichen Wohnzimmertisch auch Tischtennis mit dem Spatzenbrett gespielt. Tischtennis wurde quasi sein Ausgleichssport und blieb es bis heute. Fußball dagegen wurde – zumindest aktiv – an den berühmten Nagel gehängt.

Nachdem es ihn aus beruflichen Gründen zur Daimler AG nach Stuttgart verschlagen hatte, mischte er bald in der Fußballmannschaft mit. 1963 gründete er zusammen mit u.a. mit Fritz Ginzler und Joachim Bleck die Tischtennispartei. Axel Junge und Fritz Ginzler bildeten jahrzehntelang ein „gefürchtetes“ Abwehrdoppel, das Bezirksmeisterschaften dominierte und mehrmals die Württembergische und Süddeutsche Meisterschaft im Betriebssport erringen konnte. Auch im Einzel und mit der Mannschaft gelangen ihm vergleichbare Triumphe.

Nicht nur an der Platte war Axel erfolgreich. Verantwortung übernahm er auch als Spartenleiter von 1976-1988. Während dieser Zeit gelang es ihm, starke Spieler für die SG Stern Stuttgart zu gewinnen und die Grundlage für eine äußerst erfolgreiche Ära zu legen.

Wir wünschen Axel noch viele Jahre bei guter Gesundheit, viel Spaß beim TT im Training und viel Erfolg in der Mannschaft. (rd)

TISCHTENNIS – Start in die neue Saison

Die sommerliche „Schnonze“ ist vorbei. Die Saison steckt in den Startlöchern. Wir sind wieder mit sieben Mannschaften und auch einigen neuen Gesichtern dabei. Stellvertretend für die alle Neuen wollen wir Florian Schnitzler vorstellen, der unsere erste Mannschaft verstärken wird.

Ende 2014 begann er bei Daimler das CAREer Programm. Im Juni dieses Jahres ist er in seiner Zielstelle im Umwelt- und Arbeitsschutz in Mettingen angekommen. Angelockt nicht zuletzt durch die sehr guten Trainingsbedingungen greift er seine sportliche Leidenschaft – Tischtennis – nach zweijähriger Abstinenz wieder auf. Bis zu seinem beruflich bedingten Wechsel ins Schwabenland hatte er für Anrath bei Düsseldorf aktiv in der Ober- und Verbandsliga gespielt. Florian Schnitzler bildet gemeinsam mit den bewährten Spielern Joachim Duffner (Mannschaftsführer), Gerhard und Günther Seil, Thiemo Holzhäuer und Dieter Kleemann das Rückgrat der Ersten in der Staffel Überregional. Das Ziel der Ersten definiert Joachim Duffner zurückhaltend – „wir wollen mitspielen, wir wollen den Abonnementsmeister LBBW vielleicht ein bisschen ärgern, wir wollen Spaß erleben und erfolgreich spielen“. Sein Wunsch ist es zudem, dass während der gesamten Saison eine stabile, motivierte und eingeschworene Mannschaft an der Platte steht, die Siege, aber auch mal eine Niederlage gemeinsam erleben. (rd)



Joachim Duffner im Doppel mit Florian Schnitzler.

TISCHTENNIS – Start in eine „Tischtenniskarriere“ mit Martin Ernst



Martin Ernst trainiert das Stellungsspiel mit Andreas Haller.

Martin Ernst führte vom 22.06.-21.09. Spieler- und Spielerinnen in die Kunst des Spiels mit dem kleinen Zelluloidball ein. Anfangs durfte er sich um acht „Schützlinge“ kümmern. Nicht alle hielten bis zum Schluss durch. Wir hoffen und wünschen, dass doch einige „hängenbleiben“ und weiter motiviert und mit Spaß diesen schönen Sport betreiben. Die gesamte Sparte bedankt sich ganz herzlich für das große Engagement von Martin, der immer mit großer Motivation am Werke war. Vielen Dank! Wir hoffen auch im nächsten Jahr wieder mit ihm einen Anfängerkurs anbieten zu können.

(rd)

VOLLEYBALL – Zwergenaufstand beim VLW-Mixed-Pokal

Tradition verpflichtet: Zum Start in die Hallensaison hatte der Volleyball Landesverband Württemberg (VLW) zum 35. Mixed-Pokalturnier in den Murkenbachhallen Böblingen eingeladen. „Das ideale Turnier für den Einstieg in die anschließend beginnende Saison“, so warb der VLW, und so sah es auch unsere Mannschaft „Zwergenaufstand“.

Letzte Saison in die A-Klasse aufgestiegen, ging es um eine Standortbestimmung im Umfeld des A-Pokals für leistungsstarke Mannschaften. Neue Spieler sollten integriert, verschiedene Spielsysteme und Aufstellungen getestet werden. Warum nicht eine Frau angreifen und einen Mann zuspielden lassen?

Beim VLW-Pokal traten 2016 „nur“ acht Teams an. Somit spielten sie in zwei Vierergruppen jeweils zwei Sätze pro Spiel, die bei 5:5 begannen und nicht länger als 35 Minuten dauerten. Zweimal Unentschieden und einen Sieg holte Zwergenaufstand in der Vorrunde – und das, obwohl es eher darum ging, alle Spieler zusammenzubringen und die Positionen zu testen.

Mit dem 2. Platz der Vorrunde im Gepäck ging es dann darum, ins Finale einzuziehen. Zwergenaufstand zeigte hier wieder eine gute Leistung, musste sich jedoch gegen den späteren Turniersieger geschlagen geben. Dafür glänzten die Spieler im Endspiel um Platz 3 und entschieden die Partie nach Satzpunkten für sich. Den Pokal feierten sie gemeinsam in gemütlicher Runde im Böblinger Brauhaus.

Glückwunsch zum dritten Platz an Anja R., Anja W., Maja, Bernhard, Chris, David, Sebastian, Steffen, Stephan und Torsten! (tk, sd, ds, jt)



WANDERN – Trekking in der Hohen Tatra



Mitte September reisten elf Wanderfreunde mit dem Zug in die Slowakei, um auf einer Trekkingtour die Hohe Tatra zu erkunden. In Poprad wurden wir von unseren orts- und sprachkundigen Begleitern Mirka und Marek erwartet. Gleich am ersten Wandertag lernten wir bei einsetzendem Regen und Sturm die Naturgewalten in der Hohen Tatra kennen. Mit zum Teil noch nasser Ausrüstung musste am Folgetag der erste versicherte Pass überwunden werden. Spätestens jetzt sollten wir erkennen, dass wir in einem echten Hochgebirge unterwegs sind. Denn auch die folgenden Passüberschreitungen und Gipfelanstiege stellten sowohl konditionell wie auch bergsteigerisch ihre Anforderungen. Dazu kam Mitte der Woche

ein Kälteeinbruch, bei dem auf 2000m die Temperatur tagsüber auf -9°C sank. Zum Glück besserte sich das Wetter und wir konnten die grandiose Naturschönheit des Nationalparks bewundern. Außer Gämsen und Murmeltieren sahen wir keine vierbeinigen Bergbewohner. Begegnungen mit Bären, Wölfen, Luchsen und Hirschen sind zum Glück sehr selten. Die Hüttenstruktur in der Hohen Tatra ist durchaus mit der im Alpenraum vergleichbar. Nur mit den slowakischen Bezeichnungen hatten wir bisweilen unsere Schwierigkeiten, die jedoch mit Hilfe unserer freundlichen Begleiter überwunden werden konnten.

Wir bedanken uns bei Detlef, der diese schöne Tourenwoche für uns organisiert hat. (rp)



WINTERSPORT – Bereit für die Piste?



Viele Ski-Reiseveranstalter haben mir bereits ihre Kataloge und E-Mails mit deren Programm für die kommende Saison zugeschickt. Viele tolle Angebote! Auch wir haben den Sommer über für euch geplant und ein tolles Angebot erstellt, welches bereits veröffentlicht wurde und, wie einige von euch schon mitbekommen haben, waren die Frühbücher in diesem Jahr besonders aktiv! Die Ausfahrt im Februar nach Arosa/Lenzerheide war bereits im August ausgebucht.

Mit dieser großen Nachfrage, die uns sehr freut, haben wir nicht gerechnet! Deshalb weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich auf die anderen Ausfahrten im Winter 2016/2017 hin!

Die Saisonöffnung am Stubaiergletscher findet vom 30.11. bis 02.12. statt und wir freuen uns, dass sich auch hier bereits einige von euch angemeldet haben. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass die zweieinhalb Tage genau das richtige sind, um wieder rein zu kommen und schon mal die Vorfreude für den kommenden Winter zu genießen. Freie Plätze gibt es noch für die Saisonöffnung genauso wie für Sulden (Italien) Ende Januar, Sölden (Tirol)

im März und Zermatt (Schweiz) im April! Alle Details findet ihr auf der Homepage der SG Stern Stuttgart unter www.sgstern-stuttgart.de.

Wir freuen uns, euch auf der einen oder anderen Piste zu treffen! Eure Spartenleitung. (ms)



Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Sebastian Degenkolb (sd), Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Julia Götz (jg), Klaus Holloh (kh), Torsten Kleber (tk), Bernhard Klein (bk), Harald Lützins (hl), Rudi Parg (rp), Uli Renn (ur), Marcus Sanders (ms), Nadine Schmidt (ns), David Schumann (ds), Janine Thiele (jt), Frank Tillmann (ft), Hubert Wohak (hw), Hannah Wolf (hw).