

# Sterninfo Februar 2019



[GESCHÄFTSSTELLE](#) – Fitness-Werkstatt, Kooperationsangebot  
[KEGELN](#) – Jahreshauptversammlung  
[LEICHTATHLETIK](#) – Sportprogramm und Veranstaltungen der Sparte  
[SG STERN AKTIV](#) – Folge 55 der Trainingsbibliothek, neue Trainingsgeräte  
[SQUASH](#) – Die Sparte Squash im SWR-Radio  
[TISCHTENNIS](#) – Champagner war gestern – derzeit wird Selters serviert ...  
[TENNIS](#) – Neues Kursangebot  
[WANDERN](#) – Auftaktwanderung über den Kappelberg

## GESCHÄFTSSTELLE – Fitness-Werkstatt: Endlich Neujahresziele erreichen

Du möchtest fit und informiert ins neue Jahr starten, um deine Ziele endlich in die Tat umsetzen zu können? Dann melde dich doch zu unseren 4-Stunden-Seminaren der Fitness-Werkstatt an. Es erwarten dich eine Trainingseinheit und viele interessante Informationen zu Fitness (wenn wir über Fitness reden, sprechen wir auch immer über Ernährung und Abnehmen) und Rücken. Auch habt ihr jederzeit die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Unsere nächsten Termine:

12.02.2019 13:00-17:00 Uhr (FITNESS)  
12.03.2019 13:00-17:00 Uhr (RÜCKEN)



Alle Termine finden im SpOrt Stuttgart statt. Am besten gleich anschauen und [anmelden!](#)

Die Kosten betragen pro Teilnehmer 10,00 €. Daimler BKK-Versicherte bekommen bei Teilnahme die Kosten erstattet. Zusätzlich können Daimler BKK-Versicherte ihre Teilnahme auch auf ihrer Bonuskarte bestätigen lassen und zusätzlich etwas Gutes für ihren Geldbeutel tun – also die Bonuskarte nicht vergessen! (fg)

[Felicitas Gerhardt](#)

M.: 0170 3 74 78 34

## GESCHÄFTSSTELLE – Kooperationsangebot Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe

Die SG Stern macht sich kontinuierlich Gedanken, mit welchen Kooperationen wir unser Portfolio erweitern und sicherstellen können. Darüber hinaus halten wir stets auch Augen und Ohren nach attraktiven Rabatt-Kooperationen offen, von denen unsere Mitglieder vielfältig profitieren können.

Daher freuen wir uns, dir ein spannendes Angebot des Wald- & Schlosshotels Friedrichsruhe weiterleiten zu können: Als Mitglied der SG Stern kommst du bis Ende März in den Genuss eines stark rabattierten Kennenlern-Angebots. Weitere Informationen findest du im [Flyer](#). Lust auf ein entspanntes Wochenende mit Spa und Wellness? Dann nicht wie ans Telefon und schnell reservieren!

## KEGELN – Jahreshauptversammlung

Bei der Jahreshauptversammlung am 18.01.2019 wurde der gesamte Vorstand, außer unserem Spartenleiter Peter Jasek, der sein Amt bis 2020 behält, erneut für zwei weitere Jahre wiedergewählt.

Außerdem wurden langjährige Mitglieder geehrt. Für 25 Jahre Mitgliedschaft wurde Andrea Beerhalter, für 30 Jahre Mitgliedschaft Christiane und Michael Roth sowie Ludwig Müller und für 40 Jahre Mitgliedschaft Dieter Deckert und Adolf Jungwirth ausgezeichnet.



Bilder von der Jahreshauptversammlung finden Sie im Internet in der Fotogalerie unter <http://www.sgstern-stuttgart.de/angebot/sparten/kegeln/fotogalerie/>. (pj)

## LEICHTATHLETIK – Sportprogramm und Veranstaltungen der Sparte

Unser vorläufiger Terminplan mit Hinweisen findet sich auf der Startseite der Sparte Leichtathletik der SG Stern Stuttgart unter [Terminplan 2019](#).

Ein Info-Abend zu den Vorbereitungstrainings für den Stuttgart-Lauf findet am 26.02.2019 ab 18:00 Uhr im Haus des Sports statt. Nähere Infos und Anmeldung für diese kostenfreie Veranstaltung auf unserer [Homepage](#).

- Im Kursprogramm können bereits zwei der Trainings gebucht werden. Im Kursprogramm Filter „[Leichtathletik](#)“ setzen.
- Ein Vorbereitungstraining Triathlon findet sich ebenfalls in der Ausschreibung im [Kursprogramm](#).
- Wir möchten uns gemeinsam auf die Teilnahme an einem Triathlonwettbewerb vorbereiten.
- Aufgepasst: Laufseminar mit Daniel Unger (Veranstaltung des BWTV/BWBV) am 07.04.2019. Details und Anmeldung über die [Internetseiten des BWBV](#).

### 13.01.2019 IndoorCycling-Event

Weshalb sehen wir die Instrukturen mit dem Rücken zu den Teilnehmern? Alles nur um Gemeinsamkeit wie bei einer RTF zu „simulieren“!

Die Definition in Wikipedia ist recht nüchtern: „Als Indoorcycling wird ein Gruppentrainingsprogramm bezeichnet, das meist als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern, den sogenannten Indoorbikes mit Musik ausgeführt wird. ... Obwohl keine Fortbewegung stattfindet, wird häufig vom „Fahren“ auf dem Indoorbike gesprochen. In Analogie zum Fahrrad wird auch beim Indoorbike vom „Lenker“ gesprochen, obwohl diese Vorrichtung beim Indoorbike nur zum Festhalten und Abstützen mit den Händen und Armen dient.“

Alle schauen in die gleiche Richtung: Wir folgen unseren Instrukturen Jörg und Isabella.

Seit November trainiert eine Gruppe um unseren Instrukteur Jörg Kammerer im dritten Winter einmal die Woche. Es sind Mitglieder der SG Stern Stuttgart, überwiegend aus den Sparten Leichtathletik und Radsport. Im Januar gehört ein mehrstündiges Event dazu: „Volles Haus“, Musik zur Unterstützung, damit jeder seine Trittfrequenz nach dem „Beat“ ausrichten kann ... und am Ende sind alle stolz diese Herausforderung bewältigt zu haben. Im nächsten Winter wieder, oder vielleicht schon im November ein weiteres Event? Warum eigentlich nicht!

Jetzt geht es erst einmal bis Ende März weiter. Für den Abschluss gibt es auch schon Ideen ... (kr)



## SG STERN AKTIV – Folge 55 der Trainingsbibliothek: „Dynamischer Ausfallschritt mit Rotation“

### 1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Bei dieser Übung wird die Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur und die seitliche Bauchmuskulatur gestärkt. Gedeht wird die kollaterale Seite der Bauchmuskulatur. Eine gute Selbstwahrnehmung ist von Vorteil.

### 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Zwischenposition



Endposition

- Aufrechter Stand
- Dann ein Bein nach hinten nehmen → das vordere und hintere Bein jeweils im 90°-Winkel beugen, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Oberkörper aufrecht halten, Hände vor die Brust nehmen

Der Bauch wird angespannt, wodurch der Oberkörper zur Seite gedreht wird. Der Rücken bleibt möglichst gerade, wobei der Kopf der Drehbewegung folgt. Das vordere Knie befindet sich oberhalb des Sprunggelenks, das hintere Knie unter dem Gesäß. Die Spannung wird in der Endposition für 2-3 Sekunden gehalten, dann in den aufrechten Stand zurückkehren und die Seite wechseln.

### 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2–4 Sätze x 10–15 Wiederholungen pro Seite

### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- die Knie nicht so weit beugen
- kleinere Bewegungsamplitude

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- gleiche Position der Beine beibehalten und dann mehrmals den Oberkörper zur Seite drehen (10–15 Wiederholungen pro Seite, dann Seitenwechsel)

### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- bei akuten Sprunggelenk-, Knie- oder Hüftbeschwerden oder akuten Schmerzen im unteren Rücken

Alle Folgen der Trainingsbibliothek sind auch [online](#) abrufbar.

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist [Matthias Dürnholtz](#), Kontaktdaten: T.: 0711 17-3 31 01

## SG STERN AKTIV – Neue Trainingsgeräte

Wir haben tolle Nachrichten: Ihr bekommt neue, moderne Geräte!

Um sicher zu stellen, dass die Geräte einwandfrei funktionieren, ist es erforderlich, dass wir einige Baumaßnahmen erledigen. Hierfür müssen wir leider in der Faschingsferienwoche

**vom 04.03.-10.03.2019 das Studio schließen.**

Über den Umbau halten wir euch natürlich in unserer Facebook Gruppe ([SG Stern Stuttgart](#)) auf dem Laufenden. Bitte beachtet, dass in diesem Zeitraum auch keine Kurse stattfinden.

### **Nach dem Umbau erwartet euch**

- ein moderner, digitaler Trainingszirkel unseres Geräteherstellers Technogym,
- frei zugängliches WLAN
- eine Trainingscloud, in der ihr all eure Trainingsdaten speichern könnt
- neue digitale Möglichkeiten an unseren Cardiogeräten mit TV Display

Wir freuen uns schon sehr darauf, das Studio für euch technisch neu auszustatten. (fg)

## SQUASH – Die Sparte Squash im SWR-Radio

Eine Reportage im SWR1-Radio zum Thema Squash? Zumindest hat die Redakteurin Birgit Wächter genau davon gesprochen, als sie unseren Spartenleiter Klaus Holloh an einem Mittwochnachmittag auf dem Handy erreichte. Noch bevor der einigermaßen überraschte Klaus darüber nachdenken konnte, ob Squash nun zu den Boom-Sportarten zählt, über die eine Reportage lohnt, wurde eine leicht ernüchternde Zusatzinformation geliefert.

„Alte Hobbies neu entdeckt“ soll das Thema heißen und in einer Sendung von "Schmidts Samstag" ausgestrahlt werden. Auch wenn uns unser Hobby gar nicht sooo alt vorkommt, hat Klaus spontan zugesagt, dass die Trainingsteilnehmer der Sparte für Interviews zur Verfügung stehen. Und weil Birgit Wächter, die früher selbst mal Squash gespielt hat, auch spontan ist, wurde als Termin gleich das Mittwochstraining vereinbart, das noch am selben Abend stattfand!

Das Interview begann dann mit einer kurzen Vorstellung der SG Stern Stuttgart und der Sparte durch Klaus Holloh. Auch die folgenden Interviews mit verschiedenen SpielerInnen fanden in lockerer Atmosphäre statt - teilweise auch direkt im Court - und machten allen Beteiligten viel Spaß. Unter anderem berichtete Vize-Spartenleiter und Gründungsmitglied Günter Hindenlang über seine achtjährige gesundheitsbedingte Auszeit und wie es ihm beim Comeback erging. Genau dieses „Zurückfinden“ zum Sport nach längerer Pause hat die Redakteurin besonders interessiert.

Gekonnt hat Birgit Wächter aus einem ca. einstündigen Besuch eine gelungene Reportage zusammengestellt, die am 19.01.2019 in „Schmidts Samstag“ genau 3:23 Minuten ausfüllte und die Moderator Thomas Schmidt mit den Worten einleitete: „Es war einmal ein kleiner Gummiball ...“.

Interessierten schickt Klaus Holloh den Mitschnitt der Sendung gerne auf Anforderung zu.



## Jahreshauptversammlung

Am 29.01.2019 trafen sich die Mitglieder der Sparte Squash zu ihrer diesjährigen Jahreshauptversammlung. Spartenleiter Klaus Holloh begrüßte die erfreulich zahlreich erschienenen Squasher im netten Ambiente der „Kabine 5.0“.

Nachdem Spartenpate Moritz Hönig über Neuigkeiten aus der SG Stern berichtet hatte, konnte Klaus Holloh in seinem Bericht eine erfreuliche Mitgliederentwicklung aufzeigen. Der diesmal erhöhte Jahresendschwund konnte bereits im Januar durch Neueintritte fast schon wieder ausgeglichen werden. Es folgte ein kurzer Rückblick auf die Highlights des vergangenen Jahres, u. a. auf das 30-jährige Spartenjubiläum.

Sportwart Christian Krüger berichtete über den erfolgreichen Anlauf der WBV-Ligasaison sowie den sportlichen Höhepunkt in 2018: Die Ausrichtung des Deutschlandpokals in Stuttgart. Kassierer Alexander Beyerle präsentierte eine saubere Bilanz für 2018 und eine schlüssige Budgetplanung für 2019. Erfreulicherweise kann in der Planung für 2019 der Sonderbeitrag trotz erweiterter Court-Kapazität unverändert bleiben.

Bei den Neuwahlen erhielt Klaus Holloh einstimmig eine „Vertragsverlängerung“ als Spartenleiter. Alexander Beyerle stellte sich aus beruflichen Gründen nicht wieder zur Wahl und wurde mit Beifall und Dank für seine verlässliche und sorgfältige Arbeit als Chief Financial Officer der Sparte entlassen. Erfreulicherweise kandidierte der in zweierlei Hinsicht junge Samuel Ilisei für das verantwortungsvolle Amt: Jung an Lebensjahren und junges, erst 4-monatiges Mitglied der Sparte. Samuel wurde einstimmig zum Kassierer gewählt. Damit setzt sich das Spartenleitungsteam nun zusammen aus: Spartenleiter und Sternreporter (in Personalunion) Klaus Holloh, Stellvertreter Günter Hindenlang, Kassenwart Samuel Ilisei, Sportwart Christian Krüger und Schriftführer Reimund Weyland. (kh)

### **TENNIS – Neues Kursangebot**

Wir haben tolle Nachrichten für alle Tennisbegeisterten: Bereits ab dem 04.03.2019 starten unsere neuen Tenniskurse!

Insgesamt warten fünf Einsteiger- und sechs Fortgeschrittenen-Kurse auf euch. Frühaufsteher aufgepasst: Anfängerkurs IV ist nun von 07:30-08:30 Uhr. Die Anmeldung findet ihr wie gewohnt [hier](#).

### **TISCHTENNIS – Champagner war gestern – derzeit wird Selters serviert ...**

Die Champagnerlaune ist momentan verflogen, stattdessen mussten wir zum Start ins neue Jahr mit Mineralwasser vorlieb nehmen.

Aufgrund personeller Engpässe hat es insbesondere unsere erste Mannschaft weiter schwer, in der Ü1 zu punkten. Die Punkte wandern vielmehr zum Gegner. Im Auswärtsspiel gegen Porsche konnte der Gastgeber schnell die Weichen auf Erfolg stellen. Die ersten fünf Spiele münzte Porsche gleich mal in Siege um. Zweimal Hendrik Biele und einmal Martin Ernst konnten zwar Duftmarken setzen, die 3:8 Niederlage aber nicht abwenden.

Bedauerlicherweise war dies der letzte Einsatz von Hendrik Biele im Trikot der SG Stern Stuttgart. Nach Beendigung seines Praktikums

zieht es ihn wieder zurück in den Hohen Norden, zum TuS Sande bei Wilhelmshaven. Die Mannschaft um Joachim Duffner war dankbar, ihn in der Vorrunde einsetzen zu können. Mit seinem Abgang dürften sich die personellen Probleme weiter verschärfen.

Auch die Vierte hat die letzten Wochen dazu „genutzt“ Minuspunkte zu sammeln.

Im Auswärtsspiel gegen den amtierenden Meister Bosch 4 roch es zunächst nach einer faustdicken Überraschung. Nach zwei Doppelsiegen durch Schimmer/Rieth und Junge/Kühn sowie Erfolge in den Einzeln durch Claus Schimmer, Axel Junge, Roland Dull und Frank Mischok führten die Sterne schon mit 6:3. Hoffnung machte sich breit. Doch diese wurde jäh zerstört. Die Bosch`ler waren nicht einverstanden und zogen den Sternen mit sechs aufeinanderfolgenden Siegen zum 9:6 den Stachel.

Fiasko dann beim nachgeholten Heimspiel gegen EnBW 2. Stern 4 hatte sich im Vorfeld Chancen ausgerechnet. Die Gäste kamen jedoch in starker Aufstellung und zeigten sich in blendender Verfassung. Nicht so Stern 4. Einziger Leuchtturm im ansonsten zu ruhigen Meer war Claus Schimmer. Seine beiden in jeweils vier Sätzen herausgespielten Einzelsiege konnten die klare 2:9 Niederlage nur notdürftig kaschieren. Mit jetzt 6:8 Zählern rangieren die Sterne nunmehr auf dem 6. Tabellenplatz. (rd)





### **WANDERN – Auftaktwanderung über den Kappelberg**

Zwölf Wanderfreunde trafen sich am 27.01. zur Auftaktwanderung 2019.

Von der Neuen Kelter in Fellbach ging es bei bestem Wanderwetter den Kappelberg hinauf. Am Waldrand entlang – mit herrlicher Aussicht über die Weinberge und das Stuttgarter Umland – wanderten wir dann nach Rotenberg zur Grabkapelle. Von dort ging es über den Mönchberg hinab nach Untertürkheim. In der Besenwirtschaft „Schwarz“ ließen wir den Wandertag dann ausklingen. Vielen Dank an Wilfried Stefan für die perfekte Organisation. (rp)

#### Impressum:

SG Stern Stuttgart  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
Verantwortung und Redaktion: Leon Scharkowski

#### Autoren dieser Ausgabe:

Roland Dull (rd), Felicitas Gerhardt (fg), Peter Jasek (pj), Klaus Holloh (kh), Rudolf Parg (rp), Matthias Dürnholz (md), Roland Dull (rd), Klaus Rische (kr)