

Sterninfo März 2019



[GESCHÄFTSSTELLE](#) – Sportcamps, Internes Fußballturnier, Fitness-Werkstatt & Anmeldung Kursprogramm

[LEICHTATHLETIK](#) – Informationen zum Sportprogramm & Stuttgart-Lauf

[RUDERN](#) – Saisonvorbereitung auf den Brettern

[SG STERN AKTIV](#) – Folge 56 der Trainingsbibliothek: Gesäßdehnung auf dem Stuhl

[TISCHTENNIS](#) – Shutdown bei der Ersten und David schlägt Goliath...

[SPORTCARD](#) – Rabattaktion Skinfit

GESCHÄFTSSTELLE – Internes Fußballturnier am 13.07.2019

Die Sommerpause naht und wie seit nunmehr 58 Jahren veranstalten wir wieder unser Internes Fußballturnier der SG Stern Stuttgart. Dieses findet am 13.07.2019 auf den Anlagen des VfL Stuttgart statt.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeiter der Daimler AG am Standort Stuttgart sowie Mitglieder der SG Stern Stuttgart. Für das Turnier ist die Anmeldung inkl. einer vollständigen Mannschaftsliste bis spätestens 17.06.2019 einzureichen. Das Teilnehmerfeld ist auf maximal 40 Mannschaften begrenzt (Teilnahmeberechtigung nach Eingang der Anmeldung). Die Turnierinformationen und die Anmeldeliste findet ihr auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. (jg)

GESCHÄFTSSTELLE – Kinderfußballcamp

Auch 2019 führt die SG Stern Stuttgart wieder das Kinderfußballcamp durch. Nach dem tollen Erfolg der vergangenen Jahre veranstaltet die SG Stern Stuttgart in Kooperation mit dem Förderverein STAR CARE e.V. in der Pfingstferienwoche vom 11.06. – 15.06.2019 bereits das 11. Kinderfußballcamp. Weitere Informationen zu den Camps sowie die Online-Anmeldeformulare finden Sie auf unserer [Homepage](#) (jg).

GESCHÄFTSSTELLE – Sportcamps in den Sommerferien

Bereits zum 8. Mal veranstaltet die SG Stern Stuttgart in den Sommerferien Sportcamps für sportbegeisterte Kinder. Wir freuen uns, dieses Jahr wieder die Daimler BKK als Kooperationspartner mit an Bord zu haben und möchten die Kinder nachhaltig an die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung heranzuführen. Die Kinder erleben eine vielfältige Woche voller Spaß und Action. Wir bieten in unserem Sportcamp Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 13 Jahren die Möglichkeit, Spaß an Bewegung zu entwickeln, ob beim Fußball spielen, Tennis oder Minigolf – für jeden ist etwas dabei!

Weitere Informationen zu den Camps sowie die Online-Anmeldeformulare finden Sie auf unserer [Homepage](#) (jg).

Termine: 29.07.-02.08.2019 (Sportcamp 1) 05.08.-09.08.2019 (Sportcamp 2)



GESCHÄFTSSTELLE – Neues Kursprogramm für das zweite Quartal

Langsam beginnt der „Frühling“ und damit rückt auch unser Kursprogramm für die Monate April bis Juni näher. Deshalb freuen wir uns, Ihnen wieder ein umfangreiches Kursprogramm anbieten zu können. Der Anmeldestart für die neuen Kurse inkl. Schnuppereinheiten ist am 11.03.2019 um 09:00 Uhr. Die Kurse starten ab dem 01.04.2019. Nähere Informationen zu Terminen, Kosten, Veranstaltungsort, uvm. findet Ihr bereits auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. (fg)

GESCHÄFTSSTELLE – Fitness-Werkstatt: Termine 2.Quartal

Du möchtest mehr über verschiedene Fitness Themen und deinen Körper erfahren?

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) Faszien und Rücken. Auch habt ihr jederzeit die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Unsere nächsten Termine:

12.03.2019 (DI)	13:00-17:00 Uhr (RÜCKEN)
26.04.2019 (FR)	13:00-17:00 Uhr (RÜCKEN)
17.05.2019 (FR)	13:00-17:00 Uhr (FITNESS)
07.06.2019 (FR)	13:00-17:00 Uhr (FASZIEN)



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)

LEICHTATHLETIK – Informationen zum Sportprogramm & Stuttgart-Lauf

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“](#)

Trainingslager „Kenia“ in Kempten/Allgäu vom 22.04.-26.04.2019

Wir haben noch einige zusätzliche Plätze im von Rafael Treite organisierten Trainingslager im Angebot.

Trainings

Im Kursprogramm können die Trainings zur Vorbereitung des Stuttgartlaufs und unsere „Sommertrainings“ gebucht werden. Im Kursprogramm Filter unter Veranstaltungsart auf [„Leichtathletik“](#) setzen.

26.02.2019 Der Info-Abend zu den Vorbereitungs-Trainings zum Stuttgart-Lauf fand im Haus des SpOrts statt. Hintergrund ist die breit angelegte Trainingsangebots-offensive der SG Stern Stuttgart im Frühjahr/Sommer und die Spezialangebote zur Vorbereitung auf den Stuttgart-Lauf.

Im letzten Jahr waren es 25 Damen, die mit Unterstützung der SG Stern seit Herbst 2018 Ihre eigene Trainingsgruppe unter dem Dach der Sparte Leichtathletik haben und offen für weitere Teilnehmerinnen sind.

Der wesentliche Teil des Abends wird jedoch von Uwe Schneider und Marcel Fehr bestritten, die vorstellen, wie die zehn Termine zur Vorbereitung auf den Lauf geplant sind. Weiterhin gibt es in fünf Abschnitten Informationen zum Thema Training: Tipps & Tricks, Trainingsprinzipien, Kenianische Laufgeheimnisse, Komplexes Training, Hausaufgaben.

Sehr hilfreich sind Hinweise wie: Vorbereiten auf den Lauf durch Kräftigungs- und Dehnübungen, langsam starten, Laufen auf Zeit, Laufen nach Gefühl, Laufdauer variieren, nicht immer die gleichen Runden Laufen... Erstaunlich ist der Hinweis „Laufe weitgehend ohne GPS-Uhr“, da im Ausdauertraining keine Zeitmessung erforderlich ist und zudem der Blick auf die Uhr den Laufstil negativ beeinflusst. Die Vorführung von Kräftigungsübungen durch Marcel gibt einen Einblick in diesen Teil des Trainings, Übungen, die jeder im Grunde zu Hause machen kann.

Unter „Hausaufgaben“ zum Abschluss gibt es den Hinweis: Kräftigung vorbereiten, 2-3 Mal pro Woche lockere Dauerläufe, regelmäßige Dehnung und Regeneration berücksichtigen. Da kann jeder schon mit loslegen, bis Uwe Schneider am Donnerstag den 21.03.2019 das Training eröffnet, bevor Marcel Fehr in der Folgewoche, dann immer dienstags, das Training begleiten wird.



v.l.n.r. Alexander Hübner, Marcel Fehr, Klaus Rische, Rafael Treite, Alexander Haas

Der Vortrag und die Informationen sind so fesselnd, dass erst zum Ende der Veranstaltung die Fragen der sehr interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu beantworten waren.

Was bleibt zu tun:

Sich zum Training anmelden, Hausaufgaben machen und am 21.03.2019 beim Start dabei sein. Es wird in jeder Einheit gemeinsam trainiert und zum Abschluss wird der Stuttgart Lauf das gemeinsame Ziel sein. Das Startgeld, egal ob Halbmarathon oder 7km-Lauf ist im Kurspreis inbegriffen. (kr)

Anmeldung über das [Kursprogramm](#).

RUDERN – Saisonvorbereitung auf den Brettern

Mittlerweile schon Standardprogramm – Langlaufen in Balderschwang!

Ruderer auf Brettern – was macht das für einen Sinn? Tatsächlich spielen beide Sportarten zum Großteil die gleichen Muskeln an und daher ist es eine beliebte Saisonvorbereitung – nicht nur bei uns, auch der Deutschlandachter begibt sich jedes Jahr in den Schnee.

Eine Hütte direkt an der Loipe, viele tolle Teilnehmer, Kaiserwetter und ganz viel Schnee – optimale Bedingungen für ein tolles Wochenende. Lieben Dank an Gunda für die Einweisung in die Loipe und die Aufwärmübungen, so dass die Stürze immer weniger wurden und die Anzahl der blauen Flecken dann gar nicht so hoch war – Blut spritzte nur beim Holz hacken, aber auch das war schnell im Griff!

Mit zwei Einheiten je Tag und Sonne satt sind wir ordentlich ins Schwitzen gekommen und haben alle an unserer Technik feilen können. Da schmeckten die zünftigen Brotzeiten gleich doppelt so gut! Abends gab es lustige Spielerunden im Aufenthaltsraum, so dass auch das Gesellige nicht zu kurz gekommen ist.

Wir kommen nächstes Jahr definitiv wieder – sogar gleich zweimal, dann zusammen mit unserem Kooperationspartner, der Stuttgarter RG – je mehr desto besser! (is)



SG Stern aktiv – Folge 56 der Trainingsbibliothek: Gesäßdehnung auf dem Stuhl

1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Bei dieser Übung wird die Gesäßmuskulatur gedehnt und die Hüfte mobilisiert. Bei Ischias-Problemen entlastet diese den Schmerzbereich.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- Aufrechter Sitz
- Ein Fuß auf das gegenseitige Knie ablegen

Den Oberkörper mit langem Rücken vorneigen, das Knie seitlich nach unten drücken. Die Dehnung in der Endposition für mindestens 60 Sekunden halten, dann lösen. Anschließend die Seite wechseln. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 1 – 2 Minuten Haltezeit pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Haltezeit
- nicht vorneigen (aufrechter Sitz)
- weniger Druck auf das Knie

Intensitätssteigerung:

- längere Haltezeit
- mehr Druck auf das Knie

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten 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 Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711 17-3 31 01, sgstern.duernholz@extaccount.com

TISCHTENNIS – Shutdown bei der Ersten und David schlägt Goliath...

Es hatte sich schon seit Längerem abgezeichnet, jetzt wurde die personelle Situation bei der Ersten so prekär, dass eine schmerzliche Entscheidung gefällt werden musste. Die Mannschaft zieht sich mitten in der noch laufenden Runde aus dem Wettbewerb in der Staffel Ü 1 zurück. Verletzungen, berufliche Veränderungen und beruflich bedingte Terminkollisionen waren letztlich entscheidend für diesen Schritt. Andere Mannschaften wie beispielsweise LBBW und die Sparkassenversicherung hatte das gleiche Schicksal in der jüngeren Vergangenheit ereilt. Für die SG Stern Stuttgart ist dies ein bedauerliches Novum und für Mannschaftsführer Joachim Duffner war es eine außerordentlich schwere Entscheidung.

In der Bibel wird im Buch Samuel in Kapitel 17 beschrieben, wie David gegen Goliath erfolgreich siegen konnte. In der A-Staffel kam es quasi zu einer Neuauflage - Stern 3 tritt gegen Stern 2 an. Der "Kampf" wurde zwar nicht mit Steinschleudern, sondern mit Tischtennisschlägern und Plastikbällen ausgefochten, aber mit vergleichbarem Ergebnis. Die Lage auf dem Papier war zuvor eindeutig. Die zweite Mannschaft führte die Tabelle mit 12:2 Zählern an, die Dritte lag mit 3:13 Punkten am Tabellenende. In der Vorrunde errang die Zweite einen standesgemäßen 9:2 Erfolg.

Weil die Dritte nicht auf das etatmäßige Stammpersonal zurückgreifen konnte, musste Ersatz her. Die ganze Mannschaft und insbesondere auch die Ersatzspieler hatten einen perfekten Tag, spielten fast perfekt - auf jeden Fall eigentlich über ihre Verhältnisse und konnten der Zweiten eine empfindliche Niederlage zufügen. Mit 9:7 feierte die dritte Mannschaft einen sensationellen Sieg. Anfangs schien es noch normal zu laufen. Röckert / Radmann holten für die Dritte in den Eingangsdoppeln einen Punkt - zwei Siege somit für Stern 2 und die Führung. Dass Peter Röckert sein Einzel gegen Martin Ernst gewinnen konnte, entsprach dagegen bereits nicht mehr ganz den Erwartungen; auch der Sieg von Peter Röckert gegen Tobias Jilg war eine weitere faustdicke Überraschung. Ralf-Peter Eck und Thomas Zubiks erwischten einen ganz starken Tag und gewannen je beide Einzel. Dass die Wahl als Ersatzspieler für die Dritte auf Vlado (Vladimir Saric) fiel, erwies sich ebenfalls als erfolgreicher Schachzug. Gegen Harald Knöll verlor er zwar äußerst knapp nach fünf spannenden Sätzen, aber sein zweites Einzel konnte er souverän für sich entscheiden. Den spielentscheidenden Schlusspunkt und somit den Knock-Out für die Zweite landeten dann Peter Röckert mit Thomas Radmann im Schlussspiel. Fazit: Wunder gibt es immer wieder. Dennoch darf die Zweite weiterhin vom Aufstieg träumen. Die Mannschaft führt noch immer mit 12:4 Punkten und damit zwei Zählern Vorsprung das Feld an. Wir sind gespannt, wie es weitergeht und drücken die Daumen.

Zweigeteilt gestaltete sich der Februar für die vierte Mannschaft. Zunächst konnte nach einer kleinen Niederlagenserie Solo eindrucksvoll mit 9:1 geschlagen nach Hause geschickt werden. Vom Start weg wurden die Weichen auf Erfolg gestellt. Drei Siege brachten die Eingangsdoppel. In den Einzeln verbuchte Vladimir Saric zwei Punkte, Peter Wabnitz, Roland Kühn, Doris Boegner und Roland Dull gingen je einmal siegreich von der Platte.

Das Auswärtsspiel gegen LBBW 3 endete nach spannendem Spielverlauf leistungsgerecht mit einer Punkteteilung. Die zählbaren Erfolge waren relativ gleichmäßig auf die Paarkreuze verteilt. Schimmer / Rieth im Doppel, Claus Schimmer, Peter Wabnitz, Horst Rieth, Frank



v.l.n.r. Doris Boegner und Roland Dull

Mischok und Roland Dull erkämpften je einen Punkt. Nur Roland Kühn stach positiv mit zwei bravourös erkämpften Siegen heraus.

Im Heimspiel gegen den Tabellenführer und Aufstiegsaspiranten Bosch 3 wurde dann erwartungsgemäß ein Kontrastprogramm gespielt. Peter Wabnitz mit Axel Junge gewannen ihr Doppel. Claus Schimmer erkämpfte sich im vorderen Paarkreuz in sehenswertem Schlagabtausch zwei Punkte. Beide Spiele wiesen ein bemerkenswertes Niveau auf. Letztlich sind aber natürlich drei Punkte zu wenig um ein Spiel zu gewinnen. Mit 9:11 Punkten bewegt sich die Mannschaft von Stern 4 im dichtgedrängten Mittelfeld.

Für Stern 5 standen drei Spiele auf dem Programm. Gegen die BSG 2013 (ehemals IBM) musste die Fünfte ersatzgeschwächt eine knappe unglückliche 6:8 Niederlage verdauen. Karl-Heinz Bretz und Andre Overfeld holten alle Kastanien für Stern aus dem Feuer. Im Doppel Bretz / Overfeld, Karlheinz Bretz gleich dreimal und Andre Overfeld zweimal in den Einzeln.

Die Fortsetzung gegen Porsche 3 klappte dann entschieden besser. Den 8:3 Auswärtssieg erspielten Pradeep Ramakrishna und Andre Overfeld mit je zwei Siegen. Der äußerst spielstarke und spielfreudige Thomas Zubiks verließ gleich dreimal die Platte als Matchwinner. Bemerkenswert auch der starke Auftritt von Ersatzspieler Oliver Klawikowski, der einmal erfolgreich war.

Mit relativ starker Aufstellung ging`s noch zu FC 110 (ehemals Hewlett Packard). Es wurde ein spannender Wettstreit, doch leider nicht mit glücklichem Ausgang für Stern 5. Nach wechselvollem Geschehen führte Stern mit 6:5. Zwei Siege in den Eingangsdoppeln, zwei Siege durch den diesmal gut aufgelegten Karlheinz Bretz und je einem Erfolg durch Andre Overfeld und Thomas Zubiks brachten unsere Mannschaft in eine gute Ausgangsposition. Doch dann war Schluss mit "lustig". FC 110 brachte unsere Sterne mit drei Viersatzsiegen auf die Verliererstraße. Ein wiederum unglücklich mit 6:8 gekipptes Spiel. Auch Stern 5 bewegt sich mit 6:8 Punkten im engen Mittelfeld der Staffel D.

Unsere Zweite sollte sich jetzt darauf besinnen, welche Stärken sie in der Vorrunde ohne Verlustpunkt aufs Treppchen geführt hat und daran arbeiten, wieder in die Erfolgsspur in Richtung der Meisterschaft zu kommen. Nach Abschluss der Runde gilt es in den nächsten Monaten außerdem zu entscheiden, wie die aktiven Mannschaften in den Tischtennisstaffeln neu aufgestellt werden können, damit ein tragfähiges Fundament für die im Herbst startende neue Saison gelegt wird. (rd)

SPORTCARD – Rabattaktion Skinfit









Betriebsaktion

Skinfit gewährt allen Mitgliedern von
SG Stern Stuttgart

ihren Rabatt von
15%
gültig von 08.03. bis 16.03.2019 (KW 10+11)

Die 3-tägige Naturstafelreise und intensive Körpererfahrungen inspirieren uns die perfekte Funktionskleidung herzustellen. Unsere Produkte sollen die Anforderungen verschiedener Sportarten gerecht werden und gleichzeitig universell einsetzbar sein - SIMPLY MULTISPORT.

Skinfit Shop Stuttgart
Ecklingerstrasse 22 • 70776 St.uttgart
t +49 (0) 71 21 7803019 • skifit.stuttgart@skifit.eu
Di, Mi, Fr 14.00 - 18.00 Uhr • Do 14.00 - 20.00 Uhr
Sa 10.00 - 18.00 Uhr

www.skifit.eu

Impressum:

SG Stern Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Verantwortung und Redaktion: Julian Gruber

Autoren dieser Ausgabe:

Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Felicitas Gerhardt (fg),
Klaus Rische (kr), Inka Schindler (is)