

Sterninfo Oktober 2018



[GESCHÄFTSSTELLE](#) – Vorstellung neuer Mitarbeiter & Sporttreiben in Kooperation mit der Daimler BKK

[LEICHTATHLETIK](#) – Vernissage: "Menschen wie Du" & News zur Sparte

[PROSPORT PRAGSATTEL](#) – Gemütlicher Herbst

[SG STERN AKTIV](#) – Aktion „Fit in den Herbst“ & Folge 51 der Trainingsbibliothek

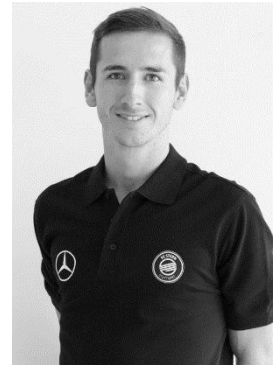
[SKAT](#) – Meisterschaften & Ligaspielbetrieb 2018

[TISCHTENNIS](#) – Tischtennis im Wandel

[WINTERSPORT](#) – Deutschlandpokal 2019

GESCHÄFTSSTELLE – David Kramer stellt sich vor

Mein Name ist David Kramer und ich freue mich sehr, seit Oktober bei der SG Stern Stuttgart im Bereich Sportmanagement zu arbeiten. Ich bin 24 Jahre alt und komme aus Tübingen. In den letzten 3,5 Jahren habe ich Sportmanagement und Kommunikation an der deutschen Sporthochschule in Köln studiert und konnte während meines sechs monatigen Pflichtpraktikums beim MercedesCup in Stuttgart wertvolle Erfahrungen im Bereich Eventmanagement sammeln. Vor meinem Studium habe ich ein Praktikum bei der Paralympics Zeitung absolviert. Hier durfte ich als Nachwuchsjournalist über die Paralympics in Sotschi vor Ort berichten. Neben meinem Studium habe ich das Badminton Tutorium an der Sporthochschule geleitet und spiele selber aktiv bei der SG Schorndorf in der 2. Bundesliga Badminton. Darüber hinaus spiele ich leidenschaftlich Beachvolleyball, Basketball und viele weitere Sportarten. Nun freue ich mich auf das Team und die anstehenden Aufgaben bei der SG Stern Stuttgart. (dk)



GESCHÄFTSSTELLE – Leon Scharkowski stellt sich vor

Mein Name ist Leon Scharkowski und seit Oktober arbeite ich, im Rahmen meines Bachelor Sportstudiums an der Eberhard-Karls-Universität in Tübingen, als Praktikant bei der SG Stern Stuttgart im Bereich Sportmanagement. Zu meinen Aufgaben gehören die Bereiche Marketing, Eventmanagement und die Durchführung des Mehrkampfes der SG Stern Stuttgart. Außerdem betreue ich wöchentlich die Sternhüpfer: Ein Kurs, in dem Kleinkinder im Alter von 24 – 48 Monaten spielerisch neue Erfahrungen sammeln und mit gleichaltrigen durch die Turnhalle klettern, rennen, rutschen oder toben können. Erfahrungen mit Kindern sammle ich auch schon seit einigen Jahren im Schwimmsport: Seit 2015 bin ich als Schwimmtrainer aktiv und bilde Kinder aller Altersstufen aus und bestreite mit ihnen zahlreiche Wettkämpfe bis hin zu Deutschen Meisterschaften. Natürlich hüpfte ich auch ab und zu selber ins Wasser und gehe gerne Bouldern. Nun freue ich mich auf meine Zeit bei der SG Stern und darauf viele neue Erfahrungen sammeln zu können. (lk)



GESCHÄFTSSTELLE – Fitness-Werkstatt – Sporttreiben in Kooperation mit der Daimler BKK

Unter der neuen Veranstaltungsform „Fitness-Werkstatt“, in Kooperation mit der Daimler BKK, möchten wir unseren Mitgliedern ermöglichen, auch neben dem aktiven Sporttreiben mehr über die Auswirkungen des regelmäßigen Sporttreibens und eines gesunden Lebensstils zu erfahren. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum der Trainer bestimmte Bewegungen immer wieder korrigiert? Hier haben Sie die Möglichkeit ausführlicher zu erfahren, warum z.B. bestimmte Bewegungsabläufe korrigiert werden und warum die Trainer ihre Stunden im Vorfeld planen und vorbereiten.

Bei der Fitness-Werkstatt zum Thema FITNESS/KRAFT lernen Sie mehr über die Auswirkungen eines regelmäßigen Krafttrainings, trainingswissenschaftliche Grundlagen des Fitnessstrainings und sprechen über Fitness- und Trainingsmythen.



In der Fitness-Werkstatt RÜCKEN erfahren Sie mehr über den Aufbau des Rückens, die Funktion der Wirbelsäule sowie Tipps und Tricks für einen gesunden Rücken.

Bei beiden Veranstaltungen dürfen Sie dann natürlich auch gleich das Gelernte bei einer Praxiseinheit in die Tat umsetzen. 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!

Termine Fitness-Werkstatt:

19.11.2018 (FITNESS)

30.11.2018 (RÜCKEN)

12.12.2018 (FITNESS)

Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie [hier](#).

Gerne können Sie sich bei Fragen rund um die Fitness-Werkstatt jederzeit bei mir melden.(fg)

Felicitas Gerhardt

sgstern.gerhardt@extaccount.com

0170 3747 834

LEICHTATHLETIK – Vernissage: "Menschen wie Du" an den Übergangsbauwerken im Stuttgarter Hbf

Wer sind eigentlich die Menschen, die bei der Deutschen Bundesbahn arbeiten? Was für Berufe haben sie? Wie gestalten sie ihre Freizeit? Worauf kommt es in ihrem Leben an? Die Antworten darauf gab die Fotoausstellung „Menschen wie Du“. Sie war drei Monate lang an den Übergangsbauwerken im Stuttgarter Hauptbahnhof zu sehen. Sie alle sind Menschen wie du und ich, die etwas zu sagen haben. Etwa Rami Khamis unser Mitglied der Sparte Leichtathletik der SG Stern Stuttgart. Dieser ist bei der Deutschen Bundesbahn als Ingenieur für Vermessungstechnik und in der Freizeit als aktiver Läufer und ehrenamtlicher Trainer in unserem Sportverein tätig:



Rami Khamis mit Eugen Reiher, vor einem der vier riesigen Banner in den Übergängen von den Bahnsteigen zum Empfangsgebäude.

„Mein Beruf fordert und fördert mich; ich arbeite mit vielen tollen Menschen zusammen. In meinem Sportverein bin ich ehrenamtlicher Lauftrainer und aktiver Läufer – auf diese Weise kann ich etwas zurückgeben, denn ich bekomme so viel vom Leben“. (ag)

LEICHTATHLETIK – BWBV-Laufabend der SG Stern Stuttgart

Training

Das Training zum Winterhalbjahr startet ab dem 09.10.2018.

Die Details dazu sowie die Anmeldung findet Ihr im [Kursprogramm](#).

Trainingslager Kempten vom 30.11.- 02.12.2018

Unser schon fast traditionelles Trainingslager zum 1. Advent ist wieder in der Ausschreibung. Gemeinsames Lauftraining, Schwimmen, Besuch des Weihnachtsmarktes und noch einiges mehr erwarten uns dort. Bitte [Online](#) anmelden, um den Aufwand für alle möglichst gering zu halten.

Indoor-Cycling der Sparten Leichtathletik & Radsport

Indoor-Cycling ist nicht nur für Triathleten, Ausdauer- und Radsportler, sondern auch für Cycling-Begeisterte ein beachtenswertes Wintertraining: Radfahren gilt als eine der effektivsten Sportarten zur Verbesserung der Ausdauer.

Mittlerweile zum dritten Mal bieten wir von Mitte November bis Ende März eine Indoor-Cycling Stunde im Raum 0.8 im Haus des SpOrts an. Das Training umfasst 19 einstündige Termine am Mittwoch zwischen ca. 20:00 Uhr und 21:00 Uhr sowie einen 3-stündigen Spinning-Event an einem Sonntag, voraussichtlich im Januar. Das Training findet unter der Leitung erfahrener Trainer für Indoor-Cycling statt.

Bedingungen und Anmeldungen in Absprache mit [Klaus Rische](#)

Schwimmtraining Triathlon: Start

Am Sonntag, den 14.10.2018 von 10:00 - 12:00 Uhr. Unser Treffpunkt wäre dann um 9:45 Uhr am Eingang des Inselbads Untertürkheim!

Montag, den 15.10.2018 von 20:15 - 21:45 Uhr (Treffpunkt um 20:00 Uhr am Eingang des Inselbads Untertürkheim)

Für Mitglieder der Gruppe Triathlon wird ein individuelles Entgelt je Trainingsteilnahme erhoben.

Nähere Infos und Anmeldung direkt an Ralf Garmeister, E-Mail: Garmeister@web.de

Bei Problemen und Nachfragen zu diesen Angeboten bitte E-Mail an rische-sgstern@online.de

Jahrestreffen Triathlon

Das Jahrestreffen der Gruppe Triathlon findet am 16.11.2018, Start 18:00 Uhr statt:

Haus des SpOrts im Raum „Kabine 5.0“, Aufgang B, 4. OG

Bitte um Voranmeldungen über [Doodle](#)

Weihnachtsfeier Sparte Leichtathletik

Unsere Weihnachtsfeier findet in diesem Jahr am 07.12.2018 in der Gaststätte des TB Untertürkheim, Württembergstraße 121, 70327 Stuttgart (liegt an der Straße nach Rotenberg) statt.

Einladung und Details folgen! (ag)

PROSPORT PRAGSATTEL – Gemütlicher Herbst

Die Tage werden kürzer und abends wird es früh dunkel. Da kann man es sich auf dem Sofa wieder so richtig gemütlich machen - aber erst nach dem richtigen Fitnessworkout!

Die dunkle Jahreszeit lockt geradezu, um drinnen gemeinsam Sport zu machen. Bringen Sie Ihre Kollegen mit und werden Sie gemeinsam fit. Ein kostenfreies Schnuppertraining ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Der Wochenstart heizt mit Zumba und Bauch Beine Po so richtig ein. Gerne dürfen hier auch mehr Männer aktiv werden. Ab Dienstag, 09.10.2018 gibt es ganz neu immer um 17:30 Uhr wieder Yoga. Das offene Training findet wöchentlich statt und kann im Rahmen des Spartenprogrammes belegt werden. Die vielen Yogaanhänger finden hier nun wöchentlich einen ruhigen Ausklang vom Arbeitstag. Es bietet auch Interessierten die Möglichkeit die Entspannungsmethode einfach mal auszuprobieren.

Dem gegenüber finden immer Mittwoch Mittag auch im Theaterhaus zwei Yogakurse für Einsteiger und Geübte statt. Diese sind jedoch separat zu buchen und als Präventionskurse von den Krankenkassen bezuschussungsfähig.

Die restliche Trainingswoche bietet mit Langhanteltraining und Bodyworkout am Mittwoch und Functional HIT und Rückenfit am Donnerstag den idealen Ausgleich zum Büroalltag. In allen Kursen ist hierbei die Kräftigung der großen Muskelgruppen ein zentrales Thema. Mit diesen tollen Workouts lässt sich der Feierabend beschwingt genießen und erst dann kann man es sich mit einer Tasse Tee auf dem Sofa gemütlich machen. Mit dem Wissen - den inneren Schweinehund besiegt zu haben! (hw)

SG STERN AKTIV – Aktion „Fit in den Herbst“

Warum mit den guten Vorsätzen bis zum Jahreswechsel warten? Jetzt aktiv werden und dabei noch kräftig sparen! Wir helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Trainingsziel!

Bei Vertragsabschluss (12/18 Monate) im Zeitraum vom 14.09. - 18.11.2018 (spätester Trainingsbeginn wäre der 02.12.2018*) können Neumitglieder der SG Stern aktiv bis zu 88,50 € sparen**.

*Die Teilnahme an einem Einweisungstermin ist für die Mitglieder der Sparte Fitness vor Aufnahme des Trainings verpflichtend. Telefonische Terminvereinbarung unter 0711 17-33101. (md)

** Vertrag „Fitness 12“: Ersparnis von 69,00 €

** Vertrag „Fitness 18“: Ersparnis von 88,50 €

** Vertrag „clever & smart 12“: Ersparnis von 56,00 €

** Vertrag „clever & smart 18“: Ersparnis von 72,00 €

SG STERN AKTIV – Folge 51 der Trainingsbibliothek: Der herabschauende Hund

1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fitnesssportlern und Fortgeschrittenen durchgeführt werden. Bei dieser Übung wird die Bein-, Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur sowohl gedehnt als auch gestärkt. Eine gute Körperspannung und Körpergefühl sind von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition 1



Endposition 2 für Fortgeschrittene

- Die Füße stehen hüftbreit und die Arme werden schulterbreit im Liegestütz aufgestellt
- Das Steißbein zieht zur Decke, die Finger sind gespreizt (die Mittelfinger zeigen nach vorne und sind parallel zueinander). Dabei versuchen die Beine zu strecken und die Fersen auf den Boden zu stellen. Die Position für mehrere Sekunden halten, wieder in die Liegestützposition zurückkehren und von vorne beginnen.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Fersen abheben

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- ein Bein abwechselnd nach oben strecken und für mehrere Sekunden in dieser Position halten
- Knie leicht beugen, um den Rücken mehr zu strecken und das Steißbein so weit wie möglich nach hinten oben zu schieben

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterbeschwerden oder akuten Schmerzen im unteren Rücken
- akuten Fußschmerzen
- Bluthochdruck

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

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! (md)

Matthias Dürnholz

T.: 0711 17-33101,

E-Mail: sgstern.duernholz@extaccount.com

SKAT – Ligaspielbetrieb 2018

Am letzten und 5. Spieltag erreichten wir magere 2:7 Punkte. Das Endergebnis mit 21:24 Punkten reichte gerade zum Klassenerhalt in der Oberliga Süd. Die dieses Jahr wieder angetretene 2.Mannschaft in der Verbandsliga kam nicht so richtig in Schwung und belegte den letzten Platz in der Tabelle. Zum Glück gibt es in der untersten Liga keinen Abstieg. Vielleicht bekommen wir in der Liga Verstärkungen und hoffen, dass wir im Jahr 2019 dann erfolgreicher sein können. (hl)

SKAT – Meisterschaften

Die Erfolglosigkeit setzte sich bei den DSKV-Meisterschaften fort. Bei den Einzelmeisterschaften schafften es nur die Skatfreunde Kotschner und Wieler bis in die BW.Meisterschaft. Die gestarteten Tandems und die beiden Mannschaften erreichten nicht die BW.Qualifikationen. (hl)

Bei den deutschen Betriebsskatmeisterschaften am 18./19.08.2018 in Göttingen erreichten wir beachtliche Erfolge. Nach insgesamt 6 Serien gab es folgende Ergebnisse für unsere 5 Teilnehmer:

Damen (9)	3. Platz mit 5930 P. für Heidi Stadler 6. Platz mit 5286 P. für Elfi Zörner
Herren (30)	1. Platz mit 7060 P. für Ingo Scheiding
Senioren (29)	6. Platz mit 4893 P. für Harald Lützins 10. Platz mit 4361 P. für Gerd Wieler

TISCHTENNIS – Tischtennis im Wandel

Die Tage werden kürzer, die Bäume schmücken sich farbig, es wird kühler - eindeutige Anzeichen dafür, dass die Runde für Tischtennis-Freaks wieder losgeht. Die Aktiven in den Ligen sind teils bereits gestartet, die Staffeln im Betriebssport legen diese Woche los.

Die vor uns liegende Saison hat einige Änderungen im Gepäck. Während wir in der letzten Runde noch mit sieben Mannschaften vertreten waren, stellen wir diesmal fünf. Wir erhoffen uns dadurch, dass der Spielbetrieb reibungsloser und kontinuierlicher organisiert werden kann. Im Verlauf der vergangenen Saison mussten häufig Spiele wegen akutem Spielermangel verschoben werden; etliche mussten gar kampflos abgegeben werden. Eine Situation, die wir diesmal möglichst vermeiden wollen. Weil darüber hinaus auch einige Aktive aus nachvollziehbaren Gründen nicht mehr in den Staffeln spielen möchten / können, beschränken wir uns nunmehr auf fünf Mannschaften.

Unsere Erste tritt erneut in der Staffel Überregional 1 an. Das Team um Joachim Duffner möchte das Fell so teuer wie möglich verkaufen. Dass dies nicht ganz leicht werden dürfte, liegt nicht zuletzt daran, dass Thimeo Holzhäuer, der in der Ersten und Zweiten mitgemischt hat, nicht mehr dabei ist. Er konzentriert sich auf seine Tischtennis-Karriere (beim TB Beinstein in der Verbandsklasse) sowie auf Familie und Beruf. Die vielen durch ihn erkämpften Punkte dürften schmerzlich fehlen.

In der Klasse Ü 2 wird der Stern aus Stuttgart nicht mehr vertreten sein, die bisherige Zweite wurde zurückgezogen, ebenso unsere Siebte (Staffel F).



Die letztjährige Dritte mutiert nunmehr zur Zweiten und kann sich künftig u.a. mit der Dritten Mannschaft in der A-Staffel messen. Die "neue" Vierte spielt nunmehr in der C-Staffel, die Fünfte in Gruppe D. Damit wird auch deutlich, dass die Staffeln neu organisiert und anders zusammengestellt wurden. Staffel F existiert nicht mehr.

Jetzt wollen wir noch kurz einige quasi für den TT-Sport historische Veränderungen beleuchten. Um die Jahrtausendwende wurde der kleine runde Ball von 38 auf knapp 40 mm vergrößert und die Zählweise drastisch gewandelt. Davor wurde auf zwei Gewinnsätze bis jeweils 21 Punkte gespielt. Seit der Umstellung enden die Sätze bei 11 Punkten (sofern 2 Punkte Differenz bestehen) und das Spiel ist erst nach drei Gewinnsätzen entschieden. Ziel war es, das Spiel auch für die Zuschauer spannender und attraktiver zu gestalten. Durch die Vergrößerung der Zelluloid-Kugel sollte der Sport etwas "langsamer" werden, so dass es

für Zuschauer leichter wäre, den Spielverlauf zu verfolgen. Die Aufschlagwechsel erfolgten früher nach 5 Punkten, danach bereits nach zwei.

Spannen wir nun den Bogen zur Gegenwart. Bereits seit 2014 wird international nicht mehr mit dem guten alten Zelluloidball, sondern mit Plastikbällen gespielt. Auch Bundes- und Oberliga national benutzen die neuen Plastikbälle. Die Umstellung erfolgt also sukzessive. Obwohl es theoretisch möglich wäre, nochmals eine Saison mit Zelluloid zu spielen, werden auch wir ab sofort bei offiziellen Begegnungen auf Plastik umstellen. Die neuen Bälle sind nochmal eine Winzigkeit größer (40+).

Wir gehen davon aus, dass die Gewöhnung nicht reibungslos und jedem sofort gelingen wird. Durch das neue Material verändern sich u.a. die Flug- und Aufspringeigenschaften. Es dürfte schwerer werden, genügend Spin und somit Rotation zu erzeugen. Insbesondere "krumme" Spieler (arbeiten mit viel Schnitt) dürften leichter auszurechnen sein. Das könnte ein Vorteil für eine athletischere geradlinige Spielweise bedeuten.

Wir lassen uns überraschen und gehen mit Freude, Spaß und auch Optimismus in die neue Runde.

Zum Schluss noch eine Anekdote. Manch ein TT-Freak hätte sich gewünscht, dass irgendwann auch mal die Maße der Platten vergrößert werden. Diese sind seit "Urzeiten" unverändert - 2,74 m lang und 1,525 breit. Dadurch würden die Chancen erheblich steigen, dass wir die Bälle öfter regelgerecht auf die Platte und nicht - wie so oft - daneben setzen. Wir werden dran arbeiten und in Zukunft noch fleißiger trainieren. (rd)

WINTERSPORT – Deutschlandpokal 2019

Liebe Wintersportler,

wir haben uns kurzfristig entschlossen, als Ausrichter für den nächsten Deutschlandpokal Wintersport einzuspringen. Dieser findet in der Zeit vom 17.03. - 24.03.2019, in St. Jakob i.D. im schönen Osttirol statt. Auch dieses Mal planen wir eine ereignisreiche Veranstaltung, die über die Wettkämpfe hinaus viele Alternativen anbietet, um hier eine tolle Ski-Woche zu verbringen!

Die Ausschreibung mit allen Details wird in ein paar Tagen auf der Internetseite der SG Stern Stuttgart zu finden sein. Schaut doch mal rein! Skivergnügen in St. Jakob und Matrei, Skitouren als alternatives Angebot, Rodelabend, Welcome Parties und vieles mehr um nur ein paar Punkte zu nennen!

Den sportlichen Bereich decken wir mit getrennten Wertungen für ambitionierte Läufer und Hobbyklasse ab. Im Youngster Cup fährt der Nachwuchs um die besten Platzierungen! (ms)

Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Matthias Dürnholz (md), Roland Dull (rd), Alexander Gabriel (ag),
Felicita Gerhardt (fg), David Kramer (dk), Leon Scharkowski (ls),
Harald Lätzins (hl), Marcus Sanders (ms), Hannah Wolf (hw).