

Sterninfo Juni 2017



BADMINTON – 13. Reutlinger Frühjahrscup

GOLF – Daimler vs. Benz – Golf Ryder Cup 2017

LEICHTATHLETIK – 29. Beurener Hohenneuffen-Berglauf & Ergebnisse 14. BWBV-Laufabend

MOTORSPORT – GoKart Team-Event

PROSPORT PRAGSATTEL – Sommerzeit – Outdoorzeit

SG STERN AKTIV – Öffnungszeiten/Organisatorisches & Folge 37 der Trainingsbibliothek

SQUASH – 32. Squash-Deutschlandpokal in Düsseldorf

VOLLEYBALL – Weitere Siege in der Betriebssportrunde

WANDERN – Radtouren um Kaufbeuren

BADMINTON – 13. Reutlinger Frühjahrscup

Ende April richtete die Badmintonabteilung des PSV Reutlingen in der Dietweg-Sporthalle zum 13. Mal den Reutlinger Frühjahrscup aus. Zugelassen zu diesem Turnier sind ausschließlich Hobbyspieler. Dabei war auch die SG Stern Stuttgart mit fünf Spielern vertreten: Mixed (Uli und Jenny), Herrendoppel (Matthias und Julantus) und Herrendoppel (Günter und Jonathan – sein Gaststudent aus der Schweiz).

Uli und Jenny traten am Vormittag gegen 13 andere Paarungen an. Zuerst ging es in den Gruppenspielen darum, sich einen Platz im Viertelfinale zu sichern. Dies gelang Jenny und Uli souverän als Gruppenerste. Im Viertelfinale haben sie sich gegen das starke Mixed der SG Stern Sindelfingen durchgesetzt. Das schwer umkämpfte Halbfinale ging leider im dritten Satz an die Gegner. Am Ende schrammten Uli und Jenny knapp am Treppchen vorbei und belegten einen starken 4. Platz.

Auf die beiden Herrendoppel Günter und Jonathan wie auch Matthias und Julantus warteten in den Gruppenspielen direkt sehr schwere Gegner. Dadurch gelang es ihnen auch nicht, sich ins Hauptfeld zu spielen und es blieben Platz 18 und 19. Auch wenn damit nur der vorletzte und der letzte Rang erreicht wurden, hatten beide Doppel sowie das Mixed sehr viel Spaß bei dem gut organisierten Turnier und nutzten es als Vorbereitung auf den diesjährigen Deutschlandpokal. (as)



GOLF – Daimler vs. Benz – Golf Ryder Cup 2017



Der Wettbewerb:

Dieser Daimler vs. Benz Mannschaftswettbewerb ist ein Cup der zwischen den Standorten Württemberg und Baden der Daimler AG ausgetragen wird. Das Turnier orientiert sich dabei am Vorbild des großen Ryder Cups, der alle zwei Jahre zwischen den Teams Europa und Amerika ausgetragen wird. Die Idee für diesen Teamwettbewerb entstand 2010 anlässlich der Live-Übertragung des Ryder Cups aus England von den Captains Baden und Schwaben.

Wie immer gilt: clevere Teamaufstellung!

Diese Wettbewerbsform ist nicht für Einzelkämpfer, es zählt das Teamspiel. Wenn Spieler 1 den Ball nicht ganz so gut platziert, muss der Teammitspieler das ausgleichen. Das geht nur, wenn das Team gut auf einander abgestimmt ist. Der eine Spieler ist der Profi für die langen Transportschlägen und der andere ist der

Meister im Putten. In der Theorie gut, in der Praxis dann doch immer wieder neu und spannend.

Volle Konzentration!

Wie immer ging es sehr emotional zur Sache. Mit voller Konzentration ging es auf die Runde. Die Teams haben sich nichts geschenkt und bis zur Hälfte des Wettbewerbes konnten die Spieler sich noch freudig die ausgeglichenen Spielstände per Handzeichen übermitteln. Aber dann drehte sich das Blatt schlagartig. Gegen Abend ging Daimler mit 9:3 als klarer Sieger vom Platz. Die anschließende Siegfesteier konnte bei ungewohnt kühlen badischen Temperaturen trotzdem auf der Terrasse stattfinden. (ur)

Sieger seit Gründung:

2011 Team Daimler
2012 Team Daimler
2013 Team Daimler
2014 Team Benz
2015 Team Daimler
2016 Team Daimler
2017 Team Daimler



LEICHTATHLETIK – 29. Beurener Hohenneuffen-Berglauf

Bei tropischen Temperaturen um die 30°C und null Schatten auf der ersten Laufhälfte, zeigte Jonas Lehmann, SG Stern Stuttgart, dass er für die deutsche Berg-Laufmeisterschaften in Bayerisch-Eisenstein am 10.06.2017 bestens gewappnet ist. Obwohl dies nicht sein Wetter war, musste er nur den Eriträer



Jonas Lehmann kurz vor dem Ziel

Yossief Tekle, Junioren-Berglauf-Weltmeister 2010, und Joseph Katib vorbeiziehen lassen. In einer Zeit von 37:57 Min. distanzierte er klar den Gewinner des DEE/AOK-Firmenlaufs von der Vorwoche, Daniel Noll von der LG Glerns run2gether, um fast eineinhalb Minuten. Damit war er wieder einmal (hinter Joseph Katib) der zweitschnellste Deutsche und damit 3. der Gesamtwertung und 2. der AK Männer.

Jochen Kögler, SG Stern Stuttgart, wuchs über sich hinaus und erreichte mit sehr guten 48:47 Min. einen überzeugenden 3. Platz, 30. gesamt und schlug dabei den als schneller eingeschätzten Marco Höpfner vom Sparda-Team Rechberghausen deutlich. (kr)

LEICHTATHLETIK – Ergebnisse 14. BWBV-Laufabend und Dreikampf bei Bosch am 30.05.2017

Hazem Alhasan Alahamed gewinnt die 5.000m in 15:42 Min. vor Rami Khamis mit 16:58 Min., der damit 1. der M30 wird. Jochen Kögler ist 6. und 1. der M40 mit 18:26 Min., Michael Tandler 9. und 1. der M35 in 19:02 Min., Majd Soud 12. in 19:54 Min., Hamed Ziyeeafar 14. in 20:03 Min., Oliver Meister 26. in 20:50 Min., Stefan Schöffel 30. und 3. der M55 in 21:32 Min., Holger Wollenberg 31. in 21:34 Min., dicht gefolgt von Nicole Schwarz in 21:37 Min., die damit auch als zweitschnellste Frau und als 2. der WH ins Ziel läuft, Lisa Kuhnert wird 43. in 22:12 Min. und 1. der W30, Stefanie Vogt gleich darauf als 44. in 22:15 Min. und 3. der W30, Ahmad Ziyeeafar erreicht das Ziel als 48. und 3. der M40. in 22:50 Min., Vicente Roca Baez als 49. in 22:54 Min., Andrea Hein als 51. und 2. der W45 in 24:15 Min., Jürgen Fritz als 60. in 29:19 Min.

Beim Dreikampf gewinnen Klaus-Eggert (Sprint: 8,4 Sek., Standweitsprung: 2,0m, Kugel: 9,74m), Bernhard Hühn (Sprint: 8,0 Sek., Standweitsprung: 2,21m, Kugel: 10,82m) und Willi Zeuch (Sprint: 8,3 Sek., Standweitsprung: 1,82m, Kugel: 7,66m) Gold. Stefanie Vogt kommt mit Sprint 100m (14,5 Sek.), Weitsprung (3,90m), Kugel (6,17m) auf Bronze. Herzlichen Glückwunsch allen TeilnehmerInnen! (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!

Wann: Mittwoch, 21.06.2017 um 17.45 Uhr
Wo: Kartbahn Kart-o-Mania in Wangen
Wer kann mitmachen: Jeder! Mitglieder der SG Stern und Gäste

Anmeldung: www.sgstern-stuttgart.de
Anmeldeschluss: Dienstag, 13.06.2017
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 (bk)



PROSPORT PRAGSATTEL – Sommerzeit – Outdoorzeit



Im Zeitraum 12.06.-26.07.2017 findet im Theaterhaus das International Dance Festival statt. In diesem Zeitraum ist die Sporthalle für den Sportbetrieb gesperrt. Für das Kursprogramm bedeutet das jedoch keinen Stillstand! Wir bieten unseren Teilnehmern ein sommerliches attraktives Outdoorprogramm. Die Inhalte variieren wöchentlich und sind mit den Kursen Functional HIT, Freeletix, Bodyweight, Walk & Pump und Qi Gong ... sehr abwechslungsreich gestaltet. Alle Trainings finden in den umliegenden Grünanlagen statt. Treffpunkt ist an allen Trainingstagen um 17.30 Uhr am Haupteingang der Mercedes-Benz Bank.

Das detaillierte Programm ist auf der Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de zu finden.

Blieben Sie fit, werden Sie fit – gemeinsames Training macht Spaß. Gerne können Sie auch Kollegen zum kostenlosen Schnuppertraining mitbringen! (sp)

SG STERN AKTIV – Öffnungszeiten/Oragnisatorisches Stuttgart-Lauf & B2Run-Firmenlauf

Wegen des Stuttgart-Laufs und den damit verbundenen Verkehrsbehinderungen und Straßensperrungen, die rund um das SpOrt Stuttgart auftreten werden, wird die SG Stern aktiv am Sonntag, 25.06.2017 geschlossen bleiben.

Am Donnerstag, 06.07.2017 wird es wegen des B2Run-Firmenlaufs rund um das SpOrt zu Anreise-/Verkehrsbehinderungen in den Abendstunden kommen. Sobald nähere Informationen vorliegen, werden diese über die Homepage kommuniziert.

Danke für Ihr Verständnis.

SG STERN AKTIV – Folge 37 der Trainingsbibliothek: Gleitendes Klappmesser

1. Zielgruppe

Mit dieser Übung wird der gerade Bauchmuskel, die Muskulatur der Oberschenkelvorder- sowie -rückseite und auch die Gesäßmuskulatur trainiert. Sie ist für Trainingseinsteiger, Fortgeschrittene und auch Leistungssportler ideal geeignet. Eine gute Körperspannung, ein gut ausgeprägtes Körpergefühl und die Koordination sind Voraussetzung für eine optimale Ausführung.

2. Bewegungsausführung

- Beide Füße sind hüftbreit auf einem Handtuch platziert
- Der Körper wird in die Liegestützposition gebracht
- Die Hände befinden sich direkt unter den Schultern, die Beine sind lang nach hinten ausgestreckt
- Nun die Hüfte oben halten, um den Körper von Kopf bis Fuß in Spannung zu halten



Zuerst werden die Bauchmuskeln angespannt, um danach beide Füße mit gebeugten Beinen Richtung Körpermitte zu ziehen. Sobald sich die Oberschenkel senkrecht zum Boden befinden, ist die Endposition erreicht. Anschließend die Füße wieder zurück in die Ausgangsposition gleiten lassen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung möglichst stabil. Danach folgen weitere Wiederholungen.

3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze x 5-15 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten Schulterproblemen
- Bluthochdruck
- Schwangerschaft

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com (cs)

SQUASH – 32. Squash-Deutschlandpokal in Düsseldorf

Wie in jedem Jahr am Himmelfahrtstag trafen sich auch diesmal die Squasher der Werke und Niederlassungen aus ganz Deutschland zum dreitägigen Turnier um den Deutschlandpokal. Diesmal hatten die Sportler des Werkes Düsseldorf die Ausrichtung des Deutschlandpokals übernommen. Das Turnier wurde jedoch nicht in Düsseldorf, sondern in der Squashanlage „Turnhalle“ im benachbarten Krefeld, der Heimanlage des Squash-Bundesligisten SC Turnhalle Niederrhein, ausgetragen.



Es waren insgesamt 22 Mannschaften am Start, die sich in ein 12er A-Feld und ein 10er B-Feld aufteilten. Wie üblich setzten sich die Teams jeweils aus fünf Spieler/innen zusammen – max. vier Herren und mind. eine Dame. Am ersten und zweiten Tag wurden die Platzierungen innerhalb der jeweils zwei Gruppen im A- und B-Feld ausgespielt, was für die Spieler im B-Feld vier und im A-Feld sogar fünf Vorrunden-Spiele bedeutete. Die Stuttgarter konnten erfreulicherweise dank einiger engagierter Neuzugänge erstmals seit vielen Jahren auswärts wieder mit zwei Mannschaften anreisen. Da die 1. Mannschaft auf Grund einiger Ausfälle nicht in der maximal möglichen Spielstärke antreten konnte, war jedoch nicht zu erwarten, dass sie um die vorderen Plätze im A-Feld würde mitspielen können. Sehr erfreulich war, dass diesmal drei Spielerinnen im Kader waren, nachdem im letzten Jahr in Berlin mangels eigener Frauen Spielerinnen vom Sindelfinger Team aushelfen mussten.

Das Team Stuttgart 1 belegte in seiner A-Feld-Gruppe am Ende den 4. Platz, nachdem es Berlin 2 und Hamburg 1 geschlagen und die anderen drei Spiele, wenn auch teilweise sehr knapp, verloren hatte. Im Platzierungsspiel ging es somit am Samstag gegen den Vierten der anderen Gruppe: Sindelfingen 2. Die Stuttgarter erreichten mit einem starken 3:2 Sieg den 7. Platz im A-Feld und somit ihr gestecktes Ziel einer guten Mittelfeldplatzierung.

Das Team Stuttgart 2 musste sich in den Gruppenspielen lediglich Düsseldorf 2 geschlagen geben und sicherte sich somit am Ende der Vorrunde souverän den 2. Platz. Das Platzierungsspiel um Position 3 verloren die Stuttgarter dann jedoch am Samstag mit 0:5 gegen das bärenstarke Team Sindelfingen 3 und belegte somit Platz 4 im B-Feld – ein schöner Erfolg!

In den Endspielen am Samstag – den Highlights des Turniers – wurde es dann wie immer hochspannend. Im Finale des A-Feldes standen sich Gastgeber und letztjähriger Dritter Düsseldorf 1 und das Siegerteam der letzten beiden Jahre Sindelfingen 1 gegenüber. Anders als im letzten Jahr gegen die Gastgeber Berlin 1 mussten sich die Sindelfinger diesmal jedoch geschlagen und mit dem 2. Platz zufrieden geben. Im Spiel um Platz 3 erreichte Berlin 1 den 3. Platz durch einen klaren 5:0 Sieg gegen Airbus Stade.

Den Gastgebern gelang ein Erfolg auf der ganzen Linie, nachdem das Team Düsseldorf 2 in einem spannenden B-Feld-Finale die Mannschaft Baden-Baden/Gaggenau 2 bezwang und damit den 1. Platz belegte. Somit steigt Düsseldorf 2 im nächsten Jahr ins A-Feld auf und löst dort das Team Kassel 1 ab, das sich im A-Feld leider nicht behaupten konnte und nach seinem letztjährigen Aufstieg wieder ins B-Feld absteigt.

Die Düsseldorfer Turnierleitung um Andy Knuplesch hatte das Turnier ausgezeichnet vorbereitet und sorgte für einen zügigen und reibungslosen Ablauf. Obwohl im Court ehrgeizig und mit vollem Einsatz um die Platzierungen gekämpft wurde, lief das Turnier insgesamt in gewohnt entspannter, fast familiärer Atmosphäre ab. Bei der Abschlussfeier mit Siegerehrung am Samstagabend wurde dann trotz müder Knochen gefeiert und getanzt, wie es sich für eine Veranstaltung in der „Altbier-Metropole“ gehört.

Im nächsten Jahr wird der Deutschlandpokal wie bereits angekündigt passend zum 30-jährigen Spartenjubiläum wieder in Stuttgart ausgetragen. Getreu dem Motto „Nach dem DP ist vor dem DP“ wird das Stuttgarter Orga-Team nun langsam mit den ersten Überlegungen und Vorbereitungen für das Event beginnen. (kh)



VOLLEYBALL – Weitere Siege in der Betriebssportrunde



Am zweiten Betriebssportspieltag in Esslingen-Berkheim erwischten unsere Jungs und Mädels im ersten Spiel gegen Bosch Schwieberdingen einen Katastrophenstart: schwache Annahmen, verstellte Bälle, kein Druck im Angriff und obendrein kein Glück beim Block oder kurz gesagt – gar nichts klappte. Ohne Auswechselspieler angereist, gab es auch keine taktischen Mittel, um ins Spiel zurückzufinden und so setzte es im ersten Satz mit 13:25 eine deutliche Klatsche. In dem Wissen, dass man zu deutlich mehr fähig war, galt es fortan sich wieder gegenseitig zu motivieren und die volle Leistung abzurufen. In dem ausgeglichenen zweiten Satz klappte dann einiges besser und mit etwas Glück gelang schließlich der knappe Satzgewinn mit 25:23. Im folgenden Tie-Break war unser Team dann spielbestimmend und erkämpfte sich mit 15:8 den etwas glücklichen 2:1-Sieg.

Im zweiten Spiel stand dann die neu formierte Mannschaft der EnBW auf dem gegnerischen Feld, die am ersten Spieltag bereits mit einem Sieg gegen den Serienmeister SDK überraschte. In einem offen geführten ersten Satz wollte sich lange Zeit kein Sieger abzeichnen. Nach einer Aufschlagsserie und sechs Punkten in Folge machte unser Team ab Mitte des Satzes dann jedoch alles klar und gewann den Satz noch überraschend deutlich mit 25:15. Mit schönen Angriffen und erfolgreichen Blocks starteten wir dann fulminant in den zweiten Satz und konnten uns schnell eine, wie man denke könnte, komfortable Führung herauspielen. Nach ein paar unglücklichen Aktionen und Unkonzentriertheiten ließ man den Gegner jedoch wieder bis auf einen Punkt herankommen und machte es nochmal unnötig spannend. Am Ende behielten wir jedoch die Nerven und gewannen auch den letzten Satz verdient mit 25:21, so dass ein 2:0-Sieg und drei weitere Punkte für uns herausprangen.

Nach nun insgesamt vier Siegen und einer Niederlage stehen wir an der Tabellenspitze und können am letzten Spieltag, der am 01.07.2017 in der Turn- und Festhalle Ditzingen-Heimerdingen ausgetragen wird, aus eigener Kraft die Meisterschaft perfekt machen. (sh)

WANDERN – Radtouren um Kaufbeuren



Das Allgäu entwickelt sich mehr und mehr zur Radregion. Dazu tragen neben einer wunderschönen Landschaft auch ein Netz gut ausgebauter Radwege bei.

Deshalb sind wir (neun Radwanderer) Ende Mai aus Stuttgart nach Kaufbeuren gereist. Unseren Standort hatten wir im Gasthof Engel in Oberbeuren, was sich als absoluter Biergartentipp herausgestellt. Am ersten Tag radelten wir nach Quartierbezug auf



der „Klosterrunde“. Das waren etwa 50 Kilometer, die im Allgäu nicht ohne den einen oder anderen bissigen Hügel zu haben sind. Nach hochsommerlichen Temperaturen genossen wir am Abend den hauseigenen Biergarten besonders. Für den Sonntag hatten wir uns die mit 80 Kilometern längere „Dampflockrunde“ vorgenommen. Sie folgt hauptsächlich den abgetragenen Strecken der früheren Lokalbahn zwischen Kaufbeuren, Lechbruck und Marktoberdorf. Hier sind die

Anstiege moderater und der Radelgenuss mit Blick auf die Alpenkette überwog deutlich. Nach einer Abschlussvesper ging es dann wieder zurück nach Stuttgart. Wir bedanken uns bei Roland Dull für die tolle Streckenauswahl und eine perfekte Organisation. (rp)

Impressum:

SG Stern Stuttgart

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.

Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

Autoren dieser Ausgabe:

Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Sebastian Harder (sh), Klaus Holloh (kh), Bernhard Klein (bk), Rudi Parg (rp), Susanne Peterhoff (sp), Kurt Rösler (kr), Uli Rubensdörffer (ur), Carina Schüller (cs), Annett Schüßling (as).

SG STERN