

Sterninfo September 2018



[BOGENSCHIEßEN](#) – SG Stern Bogenschießsparte goes Rudern

[GOLF](#) – 35th Myrtle Beach World Amateur South Carolina

[LEICHTATHLETIK](#) – Bericht „Summer has gone ...“ & Infos zum Training

[SG STERN AKTIV](#) – Folge 50 der Trainingsbibliothek, Mitgliederaktion & Thementag „Kettelbelltraining“

[TENNIS](#) – Beitragserhöhung für das Jahr 2019

[WANDERN](#) – Bergtourenwoche „Sarntaler Hufeisentour“

[WINTERSPORT](#) – Neues Programm für die Skisaison 2018/2019

BOGENSCHIEßEN – SG Stern Bogenschießsparte goes Rudern

Im Zuge der organisierbaren Schnupperaktivitäten in anderen Sparten, hat die SG Stern Bogenschießsparte einen Ausflug auf das Wasser gewagt. Die Sparte Rudern gab uns die Möglichkeit das Rudern näher kennenzulernen. Diese Gelegenheit konnten und wollten wir uns natürlich nicht entgehen lassen.

Ein toller Abend erwartete uns mit vielen Erlebnissen und neuen Erkenntnissen der super organisiert und strukturiert begann. Super herzlich wurden wir von einer großen Mannschaft an Ruderinnen und Ruderer am Bootshaus in Untertürkheim empfangen. Gleich zu Beginn mussten wir feststellen, dass eine Rudergemeinschaft wohl eine ganz andere organisatorische Zusammenarbeit erfordert wie wir das beim Bogenschießen kennen. Liegt daran, dass im Prinzip schon einmal alle Ruderwillige zum gleichen Zeitpunkt, zur Einteilung in die verfügbaren Boote, anwesend sein müssen. Wer zu spät kommt bleibt ggf. am Steg stehen. Wir waren zum Glück alle pünktlich und bereit. Kleidung passte, Motivation war auf Maximum, Wetter ein Traum und die Stimmung super!

Die Barke war unser Trainingsboot! Was ist denn eine Barke? Um es vielleicht kurz zu erklären, die „Barke“ ist ein Acht-Riemen-Ruderboot aus Holz in der man in vier Reihen jeweils rechts und links nebeneinander sitzt. Rechts in Fahrtrichtung also Steuerbord, links in Fahrtrichtung Backbord. Die Barke ist somit etwas breiter und genau richtig für uns damit wir nicht gleich eine Eskimorolle auf dem Neckar machen.

Es konnte losgehen, alle weiteren Boote waren nahezu bereits auf dem Wasser, jetzt kam unser Einsatz. Die sportliche Herausforderung begann bereits bei der Aktion die Barke vom Steg aufs Wasser zu bringen. Etwa 600 kg wollen sanft und behutsam bewegt ins Nass gebracht werden. Aber alles kein Problem, unter professioneller Anleitung von Inka Schindler, unserer Steuerfrau, haben wir das einmal ganz entspannt gemeistert. Alle Riemen eingehängt, jeder von uns auf einem der acht Plätze sitzend, Stembretter auf die jeweilige Beinlänge angepasst und eingestellt konnte es losgehen.

Da wir nur sieben Teilnehmer der Bogensparte (Chrissi, Elke, Andrea, Rami, Gerd, Reinhard und Didi) waren, hatten wir noch tatkräftige und professionelle Unterstützung von Marcin Dajowski auf dem achten Ruderplatz. Boot komplett besetzt, Inka bereit uns einzuweisen, es konnte losgehen. „Gemeinsam Rudern ist gar nicht so einfach“ stimmt, das mussten wir auch feststellen. Aber wir haben uns nach einer mittellangen Einlaufphase ganz gut geschlagen! Jetzt aber der Reihe nach.

Wie rudert man denn richtig? Inka hat uns perfekt eingewiesen, kein Wunder, von Profis lernt man meist am schnellsten! Der Ablauf: Aufrechte Haltung – alle in Ausgangslage – Skull (Ruder) ab – erst mit den Beinen abdrücken, Arme sind gestreckt – wenn die Beine ausgestreckt sind setzen erst die Arme ein und machen den Zug komplett – Skull anheben – und wieder in Ausgangsposition.

Und das alle Skuller zusammen im Takt, Backbordseite gleich wie die Steuerbordseite, Schlagmann/-frau bis in die letzte Reihe gleich im Rhythmus. Dazu ist in gleichem Zuge auch noch wichtig ggf. das innenseitige Knie beim vorrollen nach außen zu drehen damit man nicht mit dem Skull kollidiert, der richtige Abstand beim Griff am Skull, Skull immer richtig sitzend in der Halterung, die richtige Blickführung je nachdem ob man backbord-



oder steuerbordseitig sitzt. Das ist nicht so einfach wie es scheint. Aber wie bereits erwähnt, wir waren lernfähig. Grins! Die ersten Kilometer waren zugegebenermaßen schon notwendig um in diesen Ablauf hineinzukommen. Vor allem der erforderliche gemeinsame Rhythmus ist superwichtig. Ebenfalls mussten wir feststellen, dass auch nur die kleinste Ablenkung zu einer spaßigen Unterbrechung führen kann. Man sollte es also tunlichst unterlassen z.B. dem Nebenruderer bzw. der Nebenruderin eine Frage zu stellen oder ähnliches. Auch sollte man versuchen sich so gut wie möglich konstant auf dem Rollbrett stabil zu halten ohne einfach einmal so unvermittelt abzusteigen. Haben wir gelacht. Tolle Geschichte, denn nach etwa zwei Kilometer waren wir, kann man behaupten, ganz gut im Ablauf drin. Tatsächlich haben wir dann die gesamte zur Verfügung stehende Länge des Teilstückes auf dem Neckar genutzt und sind die drei Kilometer hinunter bis Höhe Leuze gerudert.

Unterwegs haben wir auch noch Zeit gehabt ein paar Bilder zu schießen, inklusive Regenbogen am abendlichen Himmel, was will man denn mehr. Höhe Leuze schnell gewendet, da wir der Schleuse nicht zu nahe kommen wollten.

Unterwegs erhielten wir natürlich jede Menge Informationen, Tipps und sonstige interessante Geschichten von Inka. Viele Infos auch über die Aktivitäten und jährlichen Highlights in der Rudersparte, mitunter auch die geniale Nutzung der Barke als Transportboot für unglaublich leckeren und nahrhaften Glühwein in der Winterzeit! Da müssen wir unbedingt einmal mit dabei sein. Den Rückweg haben wir gut und ordentlich gemeistert, Tageslicht nahm ab und wir kamen wohlbehalten am Bootshaus an.



Alle wieder raus aus der Barke und wieder eine gemeinsame kleine Aktion die Barke aus dem Wasser auf den Rollwagen zu bringen. Alle wieder trocken am Ufer, Barke wieder an Ihrem angestammten Platz abgestellt, war unsere Trainingsfahrt auch schon zu Ende. Wieder an Land wurden wir doch glatt auch noch mit leckeren Bratwürsten vom Grill verwöhnt. Super Geschichte, wahnsinnig viel gelernt, irre viel Spaß gehabt, rundum ein sehr gelungenes Event. Ein toller Ausklang des Abends, gemütliches Zusammensitzen mit ein wenig Zeit für das ein oder andere Gespräch auch über das Rudern hinaus. In diesem Zuge nochmals ganz herzlichen Dank an die Sparte Rudern für die Möglichkeit bei euch reinzuschnuppern und einen Eindruck des tollen Sports zu erhalten. Vielen Dank an das gesamte Team, Ihr habt uns super aufgenommen und durch den Abend gebracht, vielen Dank an die tolle Verköstigung, die konnten wir nach der körperlichen Beanspruchung gut vertragen. Bis auf baldiges Wiedersehen! Grüße an alle, eure Sparte Bogenschießen. (db/cw)

GOLF – 35h Myrtle Beach World Amateur South Carolina



Die Golfer der SG Stern Deutschland e.V. waren in den USA zum ersten Mal dabei, mit einem tollen 50 Spieler starken Team. Allein der einheitliche Auftritt im Team Germany Mercedes-Benz Shirt hat bei den rund 4.000 Teilnehmern einen bleibenden sympathischen Eindruck hinterlassen. Viele unserer Spieler wurden mit Fragen überhäuft, wo denn hier eine Rennveranstaltung wäre und ob Lewis auch da sei. Wieder andere hatten Beratungsbedarf zu ihren Mercedes-Produkten. Sogar mehrfache Probefahrtwünsche wurden angetragen. Beim Einlauf der Mannschaft mit der deutschen Fahne in das Convention Center in Myrtle Beach gab es Standing Ovations, da es noch nie ein so großes Team aus einem Land am Start gegeben hat. Das Team Germany wurde sogar im Programmheft angekündigt. Die Idee dazu hatten Thomas Mergl und Ulrich Rubensdörffer. Diese sammelten in der Folge die Mannschaften an allen Standorten in Deutschland ein. Unsere Spieler waren überwältigt von der perfekten Organisation. Es wurde vier Tage lang auf jeweils über 50 Plätzen gespielt. Wir waren Teil von etwas ganz Großem, denn das Golf Event ist das weltweit größte Golfturnier das es gibt. Der Ausrichter arbeitet sehr eng mit der PGA Organisation zusammen die die weltweiten Profiturniere ausrichten.

Am Ende hatten jedoch die Amerikaner die Nase vorne und stellten den Weltmeister. Sicher haben sie ihre Heimvorteile besser genutzt, bei täglich 40°C und zum Teil 90% Luftfeuchtigkeit. Als die Band dann im Convention Center zur Abschiedsparty anstimmte, kam es sogar zum spontanen Trikot Tausch denn unser Shirt war sehr begehrt. Man hat Spieler aus aller Herren Länder getroffen, u.a. sogar aus China. (ur)



LEICHTATHLETIK – „Summer has gone ...“

Die Zeit der Johannisbeeren ist vorbei, stattdessen gibt es Steinobst. Nach der Sommerpause kommen die Leichtathleten aus der Kurve auf die Zielgerade des Wettkampfjahres 2018.

Auftakt für diesen letzten Abschnitt stellt der 3.000m-Lauf im Stadion Festwiese dar, veranstaltet durch die Sparte Leichtathletik der SG Stern Stuttgart. Am 11.09.2018 versammeln sich dort mehr als hundert Läuferinnen und Läufer sowie ein halbes Dutzend Mehrkämpfer. Damit es auf der Bahn nicht zum Gedränge kommt und alle freie Fahrt haben, werden die AthletInnen von 18:00 bis ca. 20:00 Uhr, die letzte Gruppe und damit die Schnellsten schon bei Flutlicht, gruppenweise gestartet. Man darf gespannt sein, wie sie sich, nach der Sommerpause gut erholt, auf dieser Distanz präsentiert. Gewohnt ist sie beides. Sowohl Lang-, als auch Mittelstrecke. Natürlich ist Ausdauer gefordert, gepaart mit einer hohen Grundschnelligkeit und einer großen Laktattoleranz für die letzten zwei der siebeneinhalb Runden, in denen das Rennen eigentlich erst beginnt und das Tempo angezogen wird. Ergebnisse und Bericht folgen. (ag)

LEICHTATHLETIK – Informationen zum Training

Lauftraining findet dienstags mit Rafael Treite und donnerstags mit Rami Khamis statt.

Ort → Stadion Festwiese, Talstraße 200, Zeit 18:00 – 19:30 Uhr.

Die Ausschreibung für die Monate Oktober 2018 bis März 2019 erfolgt wie gewohnt im [Kursprogramm](#). Wer vorher dazukommen möchte, meldet sich per E-Mail bei klaus.rische@gmail.com

Trainingslager

Die Anmeldung für unser traditionelles Trainingslager am 1. Advent in Kempten/Allgäu vom 30.11.-02.12.2018 ist ab sofort möglich. Die Ausschreibung findet sich im Kursprogramm unter „Leichtathletik“.

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 ein Indoor-Cycling im Raum 0.8 im SpOrt Stuttgart an. Das Training umfasst 19 einstündige Termine am Mittwoch zwischen ca. 20:00 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 (rische-sgstern@online.de)

Sportabzeichentraining und -abnahme

Jeden Montag kann bis Mitte Oktober noch das Sportabzeichen absolviert werden. (kr)

Weitere Informationen und Berichte zur Sparte finden sich im [Newsletter](#).

SG STERN AKTIV – Thementag „Kettlebelltraining“

Am Samstag, 13.10.2018, bietet die SG Stern aktiv allen Interessenten die Möglichkeit, sich im Rahmen des Thementags „Kettlebelltraining – effektiv und zeitsparend“, von den Vorzügen dieses funktionellen Trainings zu überzeugen. Im Rahmen eines Vortrags erfahren Sie hierzu ab 10:15 Uhr Hintergründe und Beachtenswertes. In der um 11:00 Uhr startenden Praxiseinheit haben Sie dann die Möglichkeit, am eigenen Körper zu erfahren, wie wertvoll die Kugelhantel für Ihr Training sein kann. Es lohnt sich! Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 € pro Person. Melden Sie sich noch heute [online](#) an. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. (md)

SG STERN AKTIV – Folge 50 der Trainingsbibliothek: Reverse Butterfly mit Theraband

1. Zielgruppe

Diese Übung kann von Anfängern, Fortgeschrittenen und Fitnesssportlern durchgeführt werden. Trainiert werden die Schultermuskulatur sowie die obere Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird die Kraft in der Rumpfmuskulatur verbessert. Eine gute Körperspannung und Körpergefühl sind von Vorteil.

2. Bewegungsausführung



Schulterbreiter Stand. Beide Füße stehen mittig auf dem Theraband. Theraband überkreuzt in beide Hände nehmen. Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, Rücken gerade. Die Arme werden gestreckt nach hinten oben gezogen, so dass die Schulterblätter zusammengezogen werden. Die Knie sind ganz leicht im gebeugten Stand. Danach werden die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 10 – 20 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

weniger Wiederholungen

Theraband mit geringerem Widerstand verwenden

Im Wechsel durchführen

Intensitätssteigerung:

viele Wiederholungen

Theraband mit höherem Widerstand oder Kurzhanteln verwenden

instabile Unterlage wie ein Wackelkissen verwenden

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

bei akuten Schulterbeschwerden oder akuten Schmerzen im unteren Rücken

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung!

Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz.

Kontaktdaten: T.: 0711 17-33101

E-Mail: sgstern.duernholz@extaccount.com

SG STERN AKTIV – AKTION „FIT IN DEN HERBST!“ vom 14.09. - 18.11.2018

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

Lust auf Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden? Dann sind Sie in unserem vereinseigenen Fitnessstudio genau richtig. Bei Vertragsabschluss (12/18 Monate) im Zeitraum vom 14.09. - 18.11.2018 können Neumitglieder der SG Stern aktiv bis zu 88,50 €* sparen. *Nähere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0711 17-33101 oder online auf unserer [Homepage](#). Anmeldeschluss für die Aktion ist am 18.11.2018. Der späteste Trainingsstart ist der 02.12.2018 (md).



TENNIS – Beitragserhöhung zum 01.01.2019

Liebe Mitglieder,

für die aktiven Tennisspieler ergeben sich für das neue Jahr Änderungen in den Beitragskosten. Da die Sparte höhere Kosten im Spartenbetrieb hat, erhöht sich der Jahresbeitrag für das Jahr 2019 wie folgt:

Normal bisher: 246,00 € → ab 01.01.2019: **258,00 €**

Ermäßigt bisher: 210,00 € → ab 01.01.2019: **216,00 €**

WANDERN – Bergtourenwoche „Sarntaler Hufeisentour“

Bei dieser Weitwanderung von Hütte zu Hütte wanderten wir (zwölf Wanderfreunde aus Stuttgart) Mitte August in Südtirol über die beiden, das Sarntal hufeisenförmig umschließenden Hauptkämme der Sarntaler Alpen. Dabei haben wir knapp 100 km Wegstrecke und etwa 6.500 Höhenmeter zurückgelegt.

Die eigentliche Tour begann auf dem Rittner-Horn-Haus. Während der Pfad zur Latzfonser Kreuz Hütte über die Hochflächen der Villanderer Alm ging, wurde die Wegführung später immer alpiner – auch, weil wir möglichst viele Gipfel, die neben der Strecke lagen, bestiegen. Dies waren auf der Strecke zum Penser Joch das Schrotthorn (2.590 m) und das Tagewaldhorn (2.708 m). Im Westteil der Tour erklimmen wir das Sarner Weißhorn (2.705 m) und den Hirzer (2.781 m). Im Wesentlichen folgte die Tour dem Streckenverlauf des Berg-Ultralaufes, der hier einmal im Jahr stattfindet. Nach dem hochalpinen Teil der Tour wurde es ab der Meraner Hütte wieder etwas moderater. Sehr beeindruckend waren die „Stoaneren Mandln“ auf dem Schöneck (2.001 m), bevor uns der Weg hinab nach Sarnthein führte, wo unsere „Umrundung“ endete. Die Tourenwoche beschlossen wir mit der letzten Übernachtung im Berggasthaus Hochmuth (Dorf Tirol), mit herrlichem Tiefblick auf Meran. (rp)



Die Wandergruppe vor der Meraner Hütte

WINTERSPORT – Neues Programm für die Skisaison 2018/2019



Die sommerliche Auszeit für die Wintersportler ist vorbei. Die Tage werden bereits wieder kürzer, die Zeichen werden immer deutlicher: der nächste Winter kommt und sorgt für jede Menge Fun und Action! Die vielen Anfragen nach unseren Terminen und Trainingszielen zeigen uns – das Interesse ist groß. Mit großer Vorfreude weisen wir jetzt schon auf unseren Saisoneneröffnung hin. In 74 Tagen ist es soweit und wir starten in die neue SG Stern Skisaison mit unserer ersten Ausfahrt am 28.11.18 zum Stubai Gletscher. Unser komplettes Wintersportprogramm inklusive Anmeldeformular liegt auf unserer [Homepage](#) bereit.

Unsere Sparte führt auch den DP 2019 in der Woche 17.03.-24.03.2019 durch.

Alle Wintersportler sind herzlich eingeladen, am DP 2019 teilzunehmen. Die offizielle Ausschreibung folgt dann später, nachdem wir sämtliche Details dazu haben. Wir sehen uns, spätestens in den Bergen - Psst: bis April 2019 geht unsere Skisaison! (mr)

Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Dietmar Burkhardt (db), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Rudolf Parg (rp), Manfred Raab (mr), Klaus Rische (kr), Ulrich Rubensdörffer (ur), Christine Wanner (cw).