

# Sterninfo August 2018



[ECSG](#) – Anmeldung für Europäische Betriebssportspiele 2019 gestartet

[FITNESS-WERKSTATT](#) – Sporttreiben in Kooperation mit der Daimler BKK

[KURSPROGRAMM](#) – Oktober-Dezember 2018

[LEICHTATHLETIK](#) – 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte, Trainings- und Wettkampfnws

[SEGELN](#) – Infoabend zu Sportbootsführerschein-Kursen am 24.09.2018

[WANDERN](#) – Radtourenwoche am Müritzsee

[SPORTCARD](#) – Skinfit Rabattaktion für Mitglieder der SG Stern Stuttgart

## ECSG – Anmeldung für die Europäischen Betriebssportspiele 2019 gestartet



Im Jahr 2019 finden die nächsten ECSG, dieses Mal im österreichischen Salzburg, statt. Nach den großen Erfolgen der SG Stern Stuttgart bei den Spielen 2013 in Prag, 2015 in Riccione und 2017 in Gent möchten wir auch im nächsten Jahr mit zahlreichen Sportlern bei den ECSG vertreten sein und vielleicht auch den ein oder anderen Titel mit nach Hause nehmen. Die Anmeldung für alle Mitglieder der teilnehmenden Sparten ist ab sofort über das [Onlineformular](#) möglich. Bei Rückfragen steht Ihnen Moritz Hönig gerne zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Homepage des Ausrichters. Wir wünschen schon jetzt viel Erfolg und freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer. (mh)

## KURSPROGRAMM – Oktober-Dezember 2018

Es wird Herbst und damit Zeit für unser neues Kursprogramm für die Monate Oktober bis Dezember. Wir freuen uns, Ihnen wieder ein umfangreiches Kursprogramm anbieten zu können. In einem breiten Angebot aus den Bereichen Sport/Fitness, Rückentraining und Entspannung ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei. Die Anmeldung zu den Kursen ist ab Montag, 03.09.2018 um 09.00 Uhr möglich. Alle Kurse im Überblick, das Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (mh)

## 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 einer 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:  
10.09.2018 (FITNESS/KRAFT)  
12.09.2018 (RÜCKEN)  
14.09.2018 (FITNESS/KRAFT)  
12.10.2018 (RÜCKEN)  
15.10.2018 (FITNESS)

Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie auf online unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (fg)

### LEICHTATHLETIK – 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte

Wie schon in den vergangenen Jahren hatten wir auch dieses Jahr viel Spaß beim 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte. Kenner schätzen die besondere Atmosphäre – besonders abends und in der Nacht, wenn es schön kühl ist und man entspannt seine Runden drehen kann. Und wenn man mit den Mitläufern interessante Gespräche führt, kommen die Runden fast von selbst zusammen.

Hier zählt nicht so sehr das Tempo – also keine Fortsetzung der täglichen Hetze oder Aufstellen neuer persönlicher Bestzeiten – sondern Ausdauer und Teamgeist. Was den einen oder anderen natürlich nicht davon abhält, sich anspruchsvolle Ziele zu setzen: Hier kann man auch mal einen Marathon laufen – verteilt auf 24 Stunden.

Obwohl wir nur 29 Läufer für die SG Stern waren, darunter auch einige Kinder, sind wir trotzdem 1219 Runden bzw. 487,6 km gelaufen (durchschnittlich 16,81 km/Läufer). Das ist der 25. Platz (von 58 Teams) – gegen die Gewinner, die Heusteigschule mit 174 Läufern (2.538 km) hatten wir da keine Chance, aber das zeigt, dass mit mehr Teilnehmern da noch „Luft nach oben“ wäre!

Es ist eine Veranstaltung für die ganze Familie und selbst Jogging-Unerfahrene können die Runden einfach gehen. Ansonsten: gute Organisation, leckeres Essens-Angebot – nach dem Laufen kann man vom Kuchen und andere Leckereien unbeschwert kosten – und das Ganze für einen guten Zweck! In diesem Zusammenhang möchten wir uns ganz herzlich für die Spende der SG Stern Stuttgart bedanken! (ef)



Done! Die 24 Stunden sind gelaufen! V. l. n. r.:

Vorne: Elisabeth Frauenfeld, Carmen Illi, Linda Erath. Hinten: Willi Zeuch, Martina Illi-Kaiser, Astrid Scharwies, Clemens Erath.

### LEICHTATHLETIK – Trainings- und Wettkampfnws

Lauftraining findet dienstags mit Rafael Treite und donnerstags mit Rami Khamis statt. Ort: Stadion Festwiese, Talstrasse 200, Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr. Während der Ferien wollen wir in der Abwesenheit von Rafael am 21.08., 28.08. und 04.09. ein „freies Training“ anbieten. Das bedeutet, dass ein Mitglied der Gruppe jeweils die Trainingssteuerung übernimmt. Die Ausschreibung für die Monate Oktober 2018 bis März 2019 erfolgt wie gewohnt ab Anfang September im Kursprogramm. Wer vorher dazukommen möchte, meldet sich per E-Mail bei [klaus.rische@gmail.com](mailto:klaus.rische@gmail.com).

11.09.2018: Laufabend bei der SG Stern Stuttgart, Festwiese mit BWBV-Meisterschaft, -Dreikampf & Lauf fünf der BWBV-Laufserie

- Bitte Eure Voranmeldungen für die Wettkämpfe im Doodle bis zum Freitag, den 31.08. vermerken, siehe <https://doodle.com/poll/gvnp5v26qsvkh725>
- Die Wettkampf-Anmeldung erfolgt durch uns

Der 11.09.2018 ist mit dem Laufabend der SG Stern Stuttgart im Stadion Festwiese aus mehreren Gründen ein interessanter Tag:

Wir freuen uns, uns nach der Ferienzeit wiederzusehen und lernen uns ein wenig kennen. In den 3000m-Hauptläufen haben wir von der SG Stern Stuttgart Hobbyläufer und nationale Spitzenläufer dabei. Es ist also auch interessant, sich die Zeitläufe anzusehen. Wir erwarten in den letzten beiden Läufen:

- Alisia Freitag – U18 Deutsche Meisterin 1500m Hindernis in Rostock, Erste Frauenwertung des letzten Jahres
- Emma Fischer – U14 und Gewinnerin des 7km-Laufes beim diesjährigen Stuttgart-Lauf, Zweite des letzten Jahres
- Marcel Fehr – EM-Teilnehmer Berlin über 5000m und 5. der Deutschen Meisterschaften in Nürnberg

- Jannik Ernst – Europameister im Betriebssport über die Marathonstrecke in 2:26:47 Std. und Zweiter des letzten Jahres
- Hazem Alahmad – Gewinner des letzten Jahres
- Rami Khamis – Trainer bei der SG Stern Stuttgart und Dritter des letzten Jahres

Aber es gibt auch noch eine Menge weiterer schneller Läuferinnen und Läufer aus unseren Reihen und anderen Betriebssportgemeinschaften. Die 3000m sind gleichzeitig auch die Meisterschaftswertung Bahnlauf für alle Altersklassen der Frauen und die Altersklassen M50 bis M80 der Männer.

Gleichzeitig wird auch ein Dreikampf (Sprint, Sprung, Kugel) durchgeführt, bei dem es eine Meisterschaftswertung des Baden-Württembergischen Betriebssportverbandes (BWBV) im Sprint und im Dreikampf in allen Altersklassen gibt. Wir freuen uns auf Teilnehmerinnen, Teilnehmer, Zuschauer und Helfer!

23.09.2018: SG Stern Deutschlandpokal in Ulm – Marathon, Halbmarathon, 10 km

Der Deutschlandpokal ist die Vereinsmeisterschaft der SG Stern Deutschland e.V. mit Ihren über 42.000 Mitgliedern an über 50 Standorten in Deutschland. Einmal im Jahr findet der Deutschlandpokal Laufen jeweils mit wechselndem Standortausrichter statt. Im letzten Jahr war die SG Stern Stuttgart mit dem Partner „Bottwartalmarathon“ Ausrichter, in diesem Jahr ist es die SG Stern EvoBus in Ulm mit dem Partner „Einstein-Marathon“.

Die SG Stern Stuttgart ist Titelverteidiger der Wanderpokale Mannschaft 10km und Halbmarathon Männer. Die SG Stern Sindelfingen die des Mannschaftsmeisters Marathon. In der Sonderwertung Wanderpokal Mannschaft Frauen 10km ist die SG Stern Stuttgart in der Wertung im Halbmarathon sind die Frauen der SG Stern Sindelfingen die Titelverteidiger.

- Die Anmeldung erfolgt durch die Läuferin/Läufer selbstständig bei Nennung des Vereins (SG Stern Stuttgart korrekt schreiben). Die Startgelderstattung (Max. 45,00 € = Marathon/Halbmarathon, 25,00 € = 10 km, Gebühren bei Anmeldung bis 09.09.) erfolgt für alle Finisher der Sparte Leichtathletik über Antrag wie beim Stuttgart-Lauf. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.

23.09.2018: BWBV-Meisterschaft in Filderstadt – Halbmarathon, 10 km

Etwas unglücklich für die SG Stern-Teilnehmer ist dieses Jahr die Terminierung der BWBV-Meisterschaft im Straßenlauf, die im letzten Jahr auch zeitgleich, aber mit dem Bottwartal-Lauf abgehalten wurde. In diesem Jahr hat die BSG Festo beim Filderstadt-Halbmarathon den Hut für diese Veranstaltung auf und richtet gleichzeitig auch die Festo-Betriebsmeisterschaften aus.

- Die Anmeldung erfolgt durch die Läuferin/Läufer selbstständig und den Namen der BSG (SG Stern Stuttgart korrekt schreiben). Die Startgelderstattung (20,00 € = HM, 12,00 € = 10 km, Gebühr bei der Online-Anmeldung) erfolgt für alle Finisher der Sparte Leichtathletik über Antrag, wie beim Stuttgart-Lauf. Nachmeldegebühren werden nicht erstattet.
- Ausschreibung: <http://bwbv.web4leichtathletik.de/?L1=Public&L2=Termine&ID=9465>

06.10.2018: BWBV-Laufserie Lauf 6, Waldlauf-Mannschaftsmeisterschaft SFC Landesbank BW, Rotenwaldstr, Stuttgart, 8-10 km in Heschl

Im sechsten und letzten Lauf in der Laufserie des BWBV wird gleichzeitig auch die Mannschaftsmeisterschaft im Waldlauf ausgetragen. Die Strecke ist etwa 9 km lang.

- Eure Voranmeldung für den Wettkampf im Doodle bis Freitag, 28.09. vermerken, siehe <https://doodle.com/poll/gvnp5v26qsvkh725>
- Die Wettkampf-Anmeldung erfolgt durch uns

14.10.2018: Bottwartal-Lauf: Wer möchte in diesem Jahr hier teilnehmen? Wer begleitet Jannik Ernst im Halbmarathon, wer will über 10 km dabei sein? Maximal die ersten zehn Meldungen werden von der Sparte im Sammelverfahren übernommen. Bitte per E-Mail an [rische-sgstern@online.de](mailto:rische-sgstern@online.de)

SEGELN: Infoabend zu Sportbootsführerschein-Kursen am 24.09.2018

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. Zeit, sich um neue Hobbys und Wünsche zu kümmern. Auch dieses Jahr wollen wir frühzeitig an unser neues Ausbildungsprogramm erinnern. Wie jedes Jahr starten wir im Herbst unsere neuen Sportbootsführerscheinkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Kurse in Theorie und Praxis werden von DSV-Segellehrern, Breitensporttrainern und erfahrenen Spartenmitgliedern durchgeführt.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). Der Infoabend zur Sportbootsführerschein-Ausbildung findet am Montag, 24.09.2018 um 18.00 Uhr im SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19 statt. Eine Anmeldung zum Infoabend ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen – wir freuen uns auf Sie! (kru)



## WANDERN – Radtourenwoche am Müritzsee



Anfang Juli fuhren wir (sieben Wanderer) mit dem SG Stern Sprinter an den Müritzsee in Mecklenburg-Vorpommern, um dort auf einer Radtourenwoche die Mecklenburgische Seenplatte zu erkunden. Zum Fahrrad-Transport hatten wir uns einen Anhänger gemietet. Unser Standquartier lag sehr idyllisch, direkt im Müritz-Nationalpark. Für unsere Aktivitäten hatten wir die ganze Woche ausgesprochenes Wetterglück, d.h. trockenes und nicht zu heißes Wetter.

Mehr als tausend Seen sind in die Wald- und Wiesenlandschaft eingebettet, Flüsse und Kanäle verbinden sie zur größten zusammenhängenden Seenlandschaft Mitteleuropas.

Auf Radtouren im Nationalpark, durch herrlich uralte Alleen, um verschiedene Seen herum und im nördlichen Umland um den Müritzsee, konnten wir tolle Eindrücke über diese einzigartige Landschaft gewinnen, die zu DDR-Zeiten in weiten Teilen für die Bevölkerung gesperrt war, da Jagdgebiet der Polit-Oberen. Auf den Radtouren mussten wir allerdings mit Überraschungen rechnen, von der Begegnung mit Tieren in freier Wildbahn bis zum Einsinken der Fahrräder im ausgetrockneten Sandboden. Wir genossen auf einer Kanutour die Ruhe in unberührter Natur, die unzähligen Bademöglichkeiten und auch den Trubel in der Touristenstadt Waren. Alles in Allem war es eine sehr schöne, sportlich geprägte Woche. (rp)



## SPORTCARD



### Betriebsaktion

Skinfit gewährt allen Mitgliedern von

**SG Stern Stuttgart**

einen Rabatt von

**15%**

gültig von 13.8. bis 26.8.2018 (KW 33/24)

Skinfit Shop Stuttgart

Böblingerstrasse 32 • 70178 Stuttgart  
T +49 (0)7142 7823915 • skinfit.stuttgart@skinfit.eu  
Di, Mi, Fr 14.00 – 19.00 Uhr • Do 14.00 – 20.00 Uhr  
Sa 10.00 – 13.00 Uhr

[www.skinfit.eu](http://www.skinfit.eu)

### Impressum:

SG Stern Stuttgart

Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.

Verantwortung und Redaktion: Moritz Höning

### Autoren dieser Ausgabe:

Elisabeth Frauenfeld (ef), Felicitas Gerhardt (fg), Moritz Höning (mh), Rudi Parg (rp), Klaus Rische (kr), Klaus Rudelt (kru).