

# Sterninfo Januar 2018



[LEICHTATHLETIK](#) – WCSG 2018 Laktat-Trainingscamp & Unsere Trainer des Jahres 2017

[SCHWIMMEN](#) – Kursprogramm „Frühschwimmen“

[SEGELN](#) – Werftbesuch im Binnenland

[SQUASH](#) – Christmas Open Turnier & Jahresabschluss

[SG STERN AKTIV](#) – Folge 44 der Trainingsbibliothek: Ausfallschritt mit Sprung

[TANZSPORT](#) – Nikolausfeier

[TISCHTENNIS](#) – Tischtennis ist oft spannender wie der „Tatort“

## **LEICHTATHLETIK** – WCSG 2018 in La Baule

Wir fahren in Eigenorganisation nach La Baule. Die Meldefrist der WCSG-Organisation ist zwar etwas später, aber die interne Meldefrist ist der 24.01.2018. Anmeldung und organisatorische Unterstützung über Klaus Rische. Bei Interesse E-Mail an [sgstern-wcsq2018@web.de](mailto:sgstern-wcsq2018@web.de).

## **LEICHTATHLETIK** – Laktat-Trainingscamp und Run & Swim

Vom 09.03.-11.03.2018 findet unser Trainingscamp in Kempten/Allgäu statt. Es sind nur noch wenige Plätze frei. Erstmals wird ein Laktatstest im Rahmen des Trainingslagers angeboten und ein darauf basierender Trainingsplan erstellt. Weiterhin wird das Thema Laktat und die laktatbasierte Trainingsplanung erläutert. Außerdem gibt es erstmals auch praktische Anleitung im Rahmen der Schwimmeinheiten. Das Trainingslager kann über das Kursprogramm der SG Stern Stuttgart gebucht werden.

Für Fragen zum Trainingslager, die über die Beschreibung im Kursprogramm hinausgehen, bitte an Rafael Treite ([info@rafeltreite.com](mailto:info@rafeltreite.com)) wenden. Außerdem ist unser Lauftraining am 09.01.2018 wieder gestartet.

**Indoor-Cycling** ongoing bis Ende März immer mittwoch Abends 20.00-21.00 Uhr im SpOrt. Es sind einige wenige Plätze frei – bei Interesse E-Mail an [klaus.rische@gmail.com](mailto:klaus.rische@gmail.com). (ag)

## **LEICHTATHLETIK** – Silvesterlauf Bietigheim

Dieses Jahr reichte es bei den Anmeldungen nicht für eine Mannschaft. Am Ende sind es dann stolze 15 Teilnehmer/-innen und wir erreichen in der Mannschaftswertung Platz 24 von 85 gewerteten Mannschaften. Schnellste Läufer von uns sind Andreas Brand, Jörg Kammerer und Wolfgang Keim, schnellste Läuferin von uns ist einmal mehr Andrea Hein. Aus unserer Laufgruppe sind dabei:



Ein Teil unserer Laufgruppe Kenta, Hisayuki, Bernhard, Chizuru, Andrea, Rainer, Klaus, Vicente, Wolfgang, Helga, Astrid und Sarah (v.l.n.r.)

Andreas Brand, Vivienne Brando, Andrea Hein, Jörg Kammerer, Wolfgang Keim, Rainer Kottig, Michael Lentner, Helga Rische, Klaus Rische, Vicente Roca, Hisayuki Sasaki, Hans-Jürgen Siebrecht, Martin Witzel. Zudem verstärkten unser Team Astrid Scharwiess und Kenta Sasaki. Aus der Trainingsgruppe dabei sind: Jochen Dollinger und Simon Jäger. Dies ist allerdings nicht der einzige Silvesterlauf mit Teilnahmen unserer Laufkameraden. Beim Stuttgarter Silvesterlauf in Weilimdorf sind dabei Tobias Schöffler und Benjamin Stephan über 11.111 m und Jürgen Reitnauer über die 5.555 m. Beim Lauf auf die Teck hat Jochen Kögler gemeinsam mit Silvi Schmidt die Herausforderung angenommen und Silvi hat sogar eine neue persönliche Bestleistung erreicht. Deniz Yaşar ist beim Nürnberger Silvesterlauf dabei und den Vogel schießt Daniela Richter ab ; Sie gewinnt einen Lauf. Sie schreibt uns aus Galizien:

„Gesundes, glückliches und sportliches neues Jahr mit vielen Grüßen aus Spanien ... auch hier gab es einen San Silvestre Lauf: mit dem 1. Platz bei den Frauen – ein guter Jahresabschluss!“ (ag)

### LEICHTATHLETIK – Unsere "Trainer des Jahres 2017"

Unermüdlich zieht er mit uns jeden Dienstag bei Wind und Wetter das Training durch: Rafael Treite nunmehr im sechsten „Wintertraining“ für die SG Stern Stuttgart. Am Donnerstag ist Rami zur Stelle



und schafft es immer wieder die ein oder andere Überraschung einzubauen. Sollte er verhindert sein übernehmen gerne auch einmal unsere



erfahrenen Sportler das Training der Gruppe. Ein besonderes Training hat uns in 2017 Ionut Bogdan Feniuc bereitet. Bei den ECSG in Gent hat er uns praktisch vorgeführt, was man alles in technischen Disziplinen erreichen kann: Gold in Weitsprung und Hochsprung, Bronze im Kugelstoßen. Beim Hochsprung sprang er am höchsten, das Sprungvermögen zeigte er bereits beim Weitsprung. Euch allen einen herzlichen Dank für die Leidenschaft, mit der ihr uns den Laufsport und

die Leichtathletikdisziplinen näherbringt. (ag)

### SCHWIMMEN – Kursprogramm „Frühschwimmen“

Ab dem 19.01.2018 kann wieder frühgeschwommen werden! Wir bieten einen Block von zehn Terminen an, jeweils freitags von 06.00-07.00 Uhr im Hallenbad Untertürkheim. Die Kosten für Nichtmitglieder belaufen sich auf 40,00 €. Mitglieder der Sparte Schwimmen bei der SG Stern Stuttgart können den Kurs kostenlos belegen. Eine Online-Anmeldung ist für Mitglieder nicht nötig. Angeboten wird freies Schwimmen, kein Training, jedoch kann bei Bedarf gern auf die Trainingsplansammlung der Sparte Schwimmen zugegriffen werden.

### SEGELN – Werftbesuch im Binnenland

Die Sparte Segeln besuchte die größte deutsche Yachtwerft im bayrischen Giebelstadt.

Im September wurde am Bodensee in Kressbronn unsere neue Segelyacht „Starsail“, eine Bavaria 34´ feierlich getauft und für die Vereinsmitglieder zur Verfügung gestellt. Was lag näher, als einmal den Ort zu besuchen, wo diese Yachten gebaut werden? Der Hersteller Bavaria hat seine Produktionsstätte in Giebelstadt fast gleich um die Ecke in der Nähe von Würzburg. Unser sportlicher Leiter, Michael Ney, organisierte perfekt das Nötige und so trafen sich 35 Mitglieder am Freitag 17.11.2017 gegen Mittag vor den Toren der weitläufigen Produktionsanlagen Bavarias, um einmal den Entstehungsprozess einer modernen Segelyacht zu erleben. Während wir im Gästeraum den von Michael organisierten belegten Brötchen als spätes Frühstück zusprachen, erzählten uns unsere Werftguides von der wechselhaften Geschichte, den vielseitigen Produkten und der aufwendigen Produktionsweise Bavarias. Bei jährlich ca. 1.500 Segel- und Motoryachten von 34´-55´(ca. 10m-17m) Länge zählt Bavaria heute mit zu den größten Bootsherstellern in Europa. Eine weitere Produktionslinie für noch größere Segelyachten wird in Kroatien aufgebaut. Diese über 20 m langen Segelyachten können kaum noch über öffentliche Straßen transportiert werden und werden deshalb unmittelbar am Wasser gebaut.

Mit Sicherheitsschuhen und Fotografier Verbot versehen ging es dann in zwei Gruppen auf Tour durch die weitläufigen Produktionshallen. Der Bauanfang einer Yacht wird in einer polierten Negativform mit einer ersten Schicht Celcoat, der äußeren glatten Haut einer Yacht gelegt, später mit Glasmatten, Zwischenkern und wieder Glasmatten und Harz in überdimensionalen Öfen regelrecht zu einer äußerst festen Rumpfschale gebacken. Die weiteren Arbeitsstationen ähneln sehr der automobilen Produktion. CNC-Fräsmaschinen für Möbelbau und Bearbeitung der Rümpfe kommen zum Einsatz, allerdings dennoch mit viel Handwerk, körperlichen Einsatz, Harzgerüchen, Lärm und Schleifstaub verbunden. In weiteren Arbeitsstationen werden die Inneneinbauten wie Möbel, Elektrik, Motor, der Kiel und die weitere Technik wie Tanks, Winschen und Elektronik modular vorgefertigt eingefügt und fest verbunden. Wie im Automobilbau gibt es eine Hochzeit, wenn das Deck der Yacht mit dem Rumpf verbunden wird. An insgesamt 29 Stationen wird aus dem GFK-Rohbau so eine schicke und glänzende Segel- oder Motoryacht. In einem großen Wasserbecken werden dann alle Systeme wie am Bandablauf auf Funktionstüchtigkeit geprüft. Schlussendlich steht die Yacht komplettiert mit dem auf dem Deck geschnallten Rigg fertig auf dem Hof für den Abtransport auf speziellen Tiefladern zum Zielhafen des Käufers bereit. Der momentane Renner ist die 46'-Größe, eine 14 m Segelyacht, welche überwiegend im heißumkämpften Chartermarkt nachgefragt ist. Sehr beeindruckt vom stringenten und durchorganisierten Produktionsablauf der Yachten versammelten wir uns nach gefühlten 10 km Werfrunde nochmals im Besucherraum zum Abschlusstreffen. Unsere Guides beantworteten unsere offenen Fragen und wir konnten die letzten Brötchen verspeisen. Mit dem obligatorischen Gruppenfoto verabschiedeten wir uns von Bavaria, um nach zwei kurzweiligen Fahrstunden über Bad Mergentheim und die A81 zurück nach Stuttgart zu gelangen. Viele Details unserer neuen „Starsail“ werden wir jetzt mit kundigerem Blick betrachten, verstehen und beim Segeln wertschätzen. (shst)



### SQUASH – Christmas Open Turnier

Im Dezember trafen sich die Squasher wieder zum traditionellen Jahresabschlussturnier, das dieses Mal als Christmas Open Turnier ausgeschrieben war, d. h. auch die Mitglieder der anderen Sparten der SG Stern Stuttgart, die mal Lust auf ein Squashturnier haben, waren zur Teilnahme eingeladen. Leider konnte dann trotz breitflächiger Kommunikation niemand „hintern Ofen hervorgelockt“ werden, sodass am Ende doch nur eigene Mitglieder antraten - schade. Um das Turnier mit den angetretenen 14 Teilnehmern zügig im knappen Zeitrahmen über die Bühne zu bekommen, wurde nur über zwei Sätze gespielt. Beim Stand von 1:1 Sätzen kam die „Sudden Death“-Regel zum Einsatz: es gewinnt derjenige Spieler, der im 3.Satz den ersten Punkt erzielt. Das Turnier war von Christian Krüger wie gewohnt organisatorisch gut vorbereitet, sodass die Spiele reibungslos abliefen. Das Event zog sich dann jedoch trotz parallelem Spiel auf fünf Courts länger als die angesetzten zwei Stunden hin. Nach teilweise hochklassigen Vorrundenspielen traf im Endspiel unser „Dauer-Champion“ Josef Müller diesmal auf Pedro Macri-Lassus, dem er sich trotz heftiger Gegenwehr in einem packenden Spiel geschlagen geben musste. Dritter wurde unser Newcomer Mario Schmidt nach seinem Semifinalsieg gegen Chris Moderow. Trotz der Turnier-Anspannung hatten alle Teilnehmer wieder viel Spaß im und vor dem Court. Und anschließend konnten diesmal alle zum relaxten Jahresabschlusstreffen in der Anlage bleiben. Das FC-Team hatte ein kleines Buffet aufgebaut, auf das sich dann die Spieler gerne mit ihren knurrenden Mägen stürzten, bevor Christian Krüger die Erstplatzierten zur Siegerehrung ins Rampenlicht holte.



### SQUASH – Jahreshauptversammlung

Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Sparte Squash findet am Donnerstag, den 08.02. um 18.30 Uhr im SpOrt statt. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

## **SG STERN AKTIV – Folge 44 der Trainingsbibliothek: Ausfallschritt mit Sprung**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die Beinmuskulatur. Die Rückenmuskulatur übernimmt die stabilisierende Funktion und wird deshalb mittrainiert. Aufgrund des Beinwechsels während des Sprungs ist diese Übung eher für Fortgeschrittene geeignet. Für Trainingseinsteiger bietet sich diese Übung ohne Sprung an. Eine gute Körperhaltung ist bei beiden Varianten Voraussetzung.

### **2. Bewegungsausführung**



Ausfallschritt, die Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Ferse des hinteren Beins ist angehoben, der Rücken ist aufrecht. Aus dieser Ausgangsposition wird mit beiden Beinen zeitgleich in die Knie gegangen. Es folgt der „leichte“ Absprung/ Abdruck mit beiden Beinen vom Boden. Während des Sprungs werden die Beine gewechselt. Das Bein, das zu Beginn hinter dem Körper stand, ist jetzt vorne. Das vordere Bein ist nun hinten. Zu beachten ist, dass das vordere Knie während der Übung nicht über die Zehenspitzen hinaus zeigt. Die Landung erfolgt sanft auf den Fußsohlen. Der Oberkörper bleibt während der kompletten Übung aufrecht. Danach wird das Bein wieder gewechselt.

### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung:

2 - 4 Sätze x 15 - 20 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- keinen Sprung

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- die Arme mitbewegen
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad)

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Fußgelenksbeschwerden
- akuten Knieproblemen
- Bandscheibenvorfällen im LWS-Bereich

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsbibliothek“ zusätzlich ein Video mit der Trainingsausführung der Übung. Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, Kontaktdaten: T.: 0711 17-33101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com). (md)

## TANZSPORT – Nikolausfeier

Wenn unsere jährliche Nikolaus Feier nicht wäre, käme Weihnachten wieder einmal völlig unerwartet. Aber durch diese vorweihnachtliche Tradition wurde die Einstimmung auf Weihnachten wieder mal rechtzeitig eingeleitet. Eltern mit ihren Kindern, Großeltern mit Enkelin und Enkel, sowie Mitglieder und Freunde der Sparte Tanzsport haben sich die vorweihnachtliche Feier nicht entgehen lassen. Als Auftakt hat Ralf Reinert – unser Spartenleiter – alle aufs herzlichste begrüßt und ließ das Jahr 2017 Revue passieren – unter anderem hat er das positive Feedback unserer Spartenmitglieder der Mitgliederbefragung hervorgehoben (ausführlicher Beitrag folgt). Anschließend ist die Hauptperson des Abends aufgetreten – der Nikolaus. Immer noch eine Respektsperson. An den Gesichtern der Kinder war es abzulesen. Eine Mischung von Ehrfurcht und freudiger Erwartung. Wie zu erwarten war ist auch jedes Kind – die ja alle übers Jahr brav waren – gelobt worden und alle bekamen ein Geschenk vom Nikolaus. Der Nikolaus wiederum durfte als Dankeschön die musikalische Einlage von zwei Mädels entgegennehmen. Anschließend haben alle das reichhaltige Buffet genossen. Es ist immer wieder überraschend, welche Varianten an Köstlichkeiten zusammenkommen, wenn alle etwas mitbringen – einfach toll. Bleibt noch zu erwähnen, dass die Sparte Tanzsport den Abend mit tanzen ausklingen ließ.



## TISCHTENNIS – Tischtennis ist oft spannender wie der „Tatort“

Noch erholen sich die aktiven Tischtennisspieler ein bisschen vom Weihnachtsstress, trainieren aber bereits für die Rückrunde, die unmittelbar bevorsteht. Der Endspurt im letzten Jahr verlief allerdings durchaus auch mal sehr spannend, spektakulär und des Öfteren siegreich. Einen erfolgreichen Schlusspunkt setzte die Dritte mit einem klaren 9:3 gegen Bosch Feuerbach. Dieser zweite Sieg in Folge war das verdiente Ergebnis einer starken Mannschaftsleistung. Gleich vom Start weg waren die eingespielten Doppel König / Knöll und Weirich / Sabo von den Bosch'ern nicht zu schlagen. Anschließend erlebten alle Spieler eine "Sternstunde". Nacheinander zeigten sie ihren Gegnern die Rücklichter. Tobias Jilg, Gerald Ricklefs, Thomas König, Harald Knöll, Marko Weirich und Jozef Sabo sicherten den fast uneinholbaren Vorsprung. Jetzt waren den Gästen noch zwei Siege vergönnt ehe der stets zuverlässige Thomas König den Sack zumachen konnte. Oftmals sind die Spiele aber nicht so eindeutig dominiert. Häufig sind sie im wahrsten Sinne Krimis. Dann schreibt der Tischtennisport Drehbücher mit denen der Tatort nicht mithalten könnte. Beispiele liefern die folgenden Spielberichte. Vom Tabellenstand aus betrachtet hätten keine Zweifel bestehen dürfen, wer die Platten als sicherer Sieger verlässt. Die Fünfte musste gegen Tabellenführer Bosch Schwieberdingen zu Hause antreten. Den Sternen fehlten wichtige Stammspieler/innen, so dass wir "gezwungen" waren, die Lücken qualifiziert aufzufüllen. Frank Woelke und Andre Overfeld sprangen ein. Nach den für die Sterne enttäuschend verlaufenen Doppeln führte Bosch standesgemäß mit 3:0. Dann zeigten die starken "Aushilfen" Frank Woelke und Andre Overfeld, dass wir nicht kampflös aufgeben würden. Andre Overfeld gelang im vorderen Paarkreuz zwei tolle Siege gegen sehr stark aufspielende Gegner. Frank Woelke zeigte einmal wer der Herr im Hause ist. Oldie Axel Junge war einmal mehr nicht zu schlagen. Und im hinteren Paarkreuz waren Frank Mischok und Roland Dull je zweimal erfolgreich. Roland Dull machte es dabei beim Zittersieg in fünf Sätzen außerordentlich spannend und sicherte



Dritte Mannschaft - Thomas König, Gerald Ricklefs, Michael Sing, Tobias Jilg, Harald Knöll, Marko Weirich (v.l.n.r.)

damit den Punkt. Das Abschlussdoppel ging wiederum an Bosch. Die Fünfte durfte sich damit über ein vollkommen unerwartetes Unentschieden gegen den enteilteten Tabellenführer Bosch Schwieberdingen freuen. Mindestens genau so prickelnd "gestaltete" die 6. Mannschaft um Andre Overfeld ihr Match gegen den Tabellenzweiten - die Sterne aus Sindelfingen. Unentschiedener Start nach den Doppeln. Nur Woelke und Overfeld konnten punkten. Anschließend bauten Frank Woelke, Andre Overfeld, Adam Mielnik und Oliver Klawikowski den Vorsprung komfortabel auf 5:1 aus. Es soll jedoch erwähnt werden, dass manche Spiele mit fünf Sätzen und knappen Endergebnissen äußerst spannend verliefen. Die Sindelfinger Kollegen wollten dennoch partout nicht aufgeben. Fünfmal waren sie jetzt dran beim Jubeln. Nur Adam Mielnik unterbrach in dieser Phase die Dominanz der Sindelfinger Sterne. Im Schlussspurt blieb es Andre Overfeld vorbehalten, das hart erkämpfte Unentschieden zu sichern. Nach einer interessanten Vorrunde freuen wir uns jetzt auf die Rückrundenspiele, die garantiert wieder Spannung, Krimis, Siege und Niederlagen mit sich bringen wird.

Impressum:

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

Autoren dieser Ausgabe:

Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Klaus Holloh (kh), Siegfried Stürmer (shst), Hubert Wohak (hw),