

# Sterninfo März 2018



[GESCHÄFTSSTELLE](#) – Internes Fußballturnier, Kinderfußballcamp & neues Kursprogramm  
[KEGELN](#) – Bezirksmeister, Jahreshauptversammlung 2017 & Deutschlandpokal 2018  
[LEICHTATHLETIK](#) – Trainingszeiten, Anmeldung für den Deutschlandpokal & BWBV Meisterschaft  
[SG STERN AKTIV](#) – Folge 46 der Trainingsbibliothek: Seitheben mit dem Theraband  
[SQUASH](#) – Jahreshauptversammlung  
[TISCHTENNIS](#) – Keiner will die rote Laterne, punkten ist schöner ...  
[WANDERN](#) – „Wintermärchen“ bei eisigen Temperaturen  
[WINTERSPORT](#) – Pistenrausch und Freeride in kolossaler Landschaft

## **GESCHÄFTSSTELLE** – Internes Fußballturnier am 07.07.2018

Die Sommerpause naht, jedoch gibt es diesen Sommer keine Fußballpause! Die Weltmeisterschaft in Russland und unser 57. Internes Fußballturnier der SG Stern Stuttgart finden statt: Auf den Anlagen des VfL Stuttgart werden am 07.07.2017 wieder die besten Kicker gekürt.

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeiter der Daimler AG am Standort Stuttgart sowie Mitglieder der SG Stern Stuttgart. Für das Turnier ist die Anmeldung inkl. einer vollständigen Mannschaftsliste bis spätestens 18.06.2018 einzureichen. Das Teilnehmerfeld ist auf max. 40 Mannschaften begrenzt (Teilnahmeberechtigung nach Eingang der Anmeldung). Die Turnierinformationen und die Anmelde-Liste findet ihr auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (jg)

## **GESCHÄFTSSTELLE** – Kinderfußballcamp

Auch 2018 wird die SG Stern Stuttgart wieder das Kinderfußballcamp durchführen. Nach dem tollen Erfolg der vergangenen Jahre veranstaltet die SG Stern Stuttgart in Kooperation mit dem Förderverein STAR CARE e.V. in der Pfingstferienwoche vom 22.05. – 26.05.2018 bereits das 10. Kinderfußballcamp. Weitere Informationen zu den Camps sowie die Online-Anmeldeformulare finden auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (jg)

## **GESCHÄFTSSTELLE** – Neues Kursprogramm für das zweite Quartal

Langsam beginnt der „Frühling“ und damit rückt auch unser Kursprogramm für die Monate April bis Juni näher. Deshalb freuen wir uns, Ihnen wieder ein umfangreiches Kursprogramm anbieten zu können. Doch vorab ermöglichen wir Ihnen, in diverse Schnuppereinheiten wie „Bodycross“ und „Gehirnjogging“ hinein zu schnuppern und erste Erfahrungen im Bereich Entspannung/Kräftigung zu sammeln.

Der Anmeldestart für die neuen Kurse inkl. Schnuppereinheiten ist am 12.03.2017 um 9:00 Uhr. Die Kurse starten ab dem 09.04.2017. Nähere Informationen zu Terminen, Kosten, Örtlichkeiten, uvm. findet Ihr ab heute auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de). (al)

## **GESCHÄFTSSTELLE** – Sporthalle geschlossen

Die Sporthalle ist am 04.05.2018 ganztägig geschlossen, daher können keinerlei Aktivitäten an diesem Tag in der Halle stattfinden. (jg)

## **KEGELN** – Vorzeitig Bezirksmeister

Nach dem sechsten von acht Durchgängen hatte unsere erste Damenmannschaft sich den Bezirksmeistertitel am Samstag, 10.02.2018 bereits gesichert. Bei den Herren in der Gruppe 2 dürfte die Mannschaft „Stern 3“ den Aufstieg sicher haben. In der Herren 1-Gruppe wird es für den Titelverteidiger „Stern 2“ eine große Herausforderung. Schaffen Sie es noch im letzten Spiel den Meistertitel zu verteidigen? Alle Ergebnisse sind auf unserer Homepage unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de) nachzulesen. (ur)

### KEGELN – Jahreshauptversammlung 2017

Am Freitag, 16.03.2018 findet die diesjährige Jahreshauptversammlung der Sparte in Stuttgart – Bad Cannstatt im Sportrestaurant im Neckarpark statt. Beginn der Veranstaltung ist um 17:30 Uhr. Alle Spartenmitglieder sind hierzu herzlich eingeladen. Unter anderem steht die Neuwahl des Spartenleiters auf der Agenda. (ur)

### KEGELN – Deutschlandpokal 2018

Der Deutschlandpokal Kegeln wird 2018 von der SG Stern Kassel ausgerichtet. Die Wettkämpfe finden am 08.06. - 09.06.2018 statt. Es wird auf den in Kassel üblichen Scherenbahnen gespielt. Die Siegerehrung findet im Rahmen der Abendveranstaltung am Samstag, 09.06.2018 statt. (ur)



### LEICHTATHLETIK –

#### Trainingszeiten

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 April bis September erfolgt in Kürze im Kursprogramm. Bitte online registrieren, um den Arbeitsaufwand für Klaus Rische zu reduzieren. (ag)

### LEICHTATHLETIK – Wettkampfanmeldung Deutschlandpokal Triathlon

Beim Deutschlandpokal (Römerman Ladenburg, olympische Distanz) am 21.07.2018 wird die Möglichkeit geboten, dass jeweils drei Sportlerinnen und/oder Sportler gemeinsam in einer Staffel starten: einer schwimmt, einer fährt Rad und einer läuft. Wir wollen seitens der Sparte Leichtathletik maximal drei Staffeln und zehn Einzelstarter melden. Die Zuteilung der Plätze obliegt entsprechend den Regeln ([Details](#)) der veranstaltenden SG Stern Mannheim.

Für Einzelstarter und Mitglieder der Sparte Leichtathletik wird der Startgeldbeitrag für die olympische Distanz übernommen. Wir machen eine Sammelanmeldung über die Sparte Leichtathletik. Euer Interesse bitte bis zum 25.03.2018 an Klaus Rische ([klaus.rische@gmail.com](mailto:klaus.rische@gmail.com)) melden. (ag)

### LEICHTATHLETIK – BWBV-Meisterschaften und Laufserie 2018

Ab März stehen die ersten Lauf-Wettbewerbe im Sparten-Kalender 2018 an. Der 1. Lauf der BWBV Laufserie & Bezirkswaldlauf-Meisterschaft in Stuttgart-Feuerbach ist am Samstag, 24.03.2018, 10:30 Uhr. Zur Wettkampfvoranmeldung über die 7,8 km trägt euch bitte bis Freitag, 16.03.2018 in folgendem Doodle ein: <https://doodle.com/poll/gvnp5v26qsvkh725> oder sendet eine E-Mail an [sgstern-rische@online.de](mailto:sgstern-rische@online.de) mit eurem Namen und Geburtsjahr.

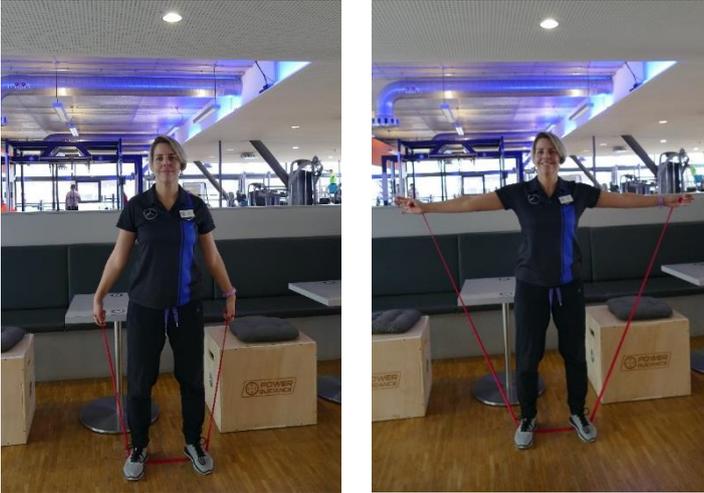
Die Wettkampfanmeldung erfolgt durch die Sparte. Wir freuen uns, wenn viele von euch in Feuerbach am Start sind. Im Doodle sind auch bereits die weiteren Termine des Jahres 2018 eingetragen. (ag)

## **SG STERN AKTIV – Folge 46 der Trainingsbibliothek: Seitheben mit dem Theraband**

### **1. Zielgruppe**

Diese Übung kräftigt hauptsächlich die mittlere Schulterpartie sowie die Armmuskulatur. Sie ist aufgrund einiger Variationsmöglichkeiten sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine gute Körperhaltung bei dieser Übung ist Voraussetzung.

### **2. Bewegungsausführung**



- Mit beiden Füßen mittig auf das Theraband stellen
- Schulterbreiter Stand einnehmen, Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Knie sind ganz leicht gebeugt und die Bauchmuskulatur angespannt
- Die Enden des Therabandes in beide Hände nehmen

Aus dieser Ausgangsposition wird das Theraband mit den Händen auf Höhe der Schultern gehoben. Danach kehrt man wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Arme bleiben während der Übung nahezu durchgestreckt. Das Theraband ist während der gesamten Übung unter Spannung. Wichtig ist, dass der Oberkörper aufrecht bleibt und die Schultern nicht in Richtung Kopf gezogen werden.

### **3. Belastungsnormative**

Empfehlung:

2-4 Sätze x 15-20 Wiederholungen

### **4. Variationsmöglichkeiten**

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Leichteres (schwächeres) Theraband für die Übung verwenden
- Übung im Sitzen ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- stärkeres Theraband verwenden
- Wiederholung sehr langsam ausführen
- Ausführung auf instabilen Unterlagen (z. B. Aerostep, Wackelpad)

### **5. Kontraindikationen**

Nicht geeignet bei:

- akuten Schulterproblemen
- akuten Ellenbogenproblemen

Auf unserer Homepage finden Sie in der Rubrik „Trainingsvideothek“ 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)

## SQUASH – Jahreshauptversammlung

Für den 08.02. hatte die Sparte Squash zu ihrer diesjährigen Jahreshauptversammlung eingeladen. Zum Auftakt berichtete Spartenpate Moritz Hönig über Aktuelles und Veränderungen aus der SG Stern. Anschließend zog Spartenleiter Klaus Holloh eine positive Bilanz des abgelaufenen Jahres. Er hob die sehr gute Zusammenarbeit mit der SG Stern Stuttgart hervor und bedankte sich hierfür im Namen der Sparte bei Moritz Hönig, der hierzu in 2017 wieder maßgeblich beigetragen hat. Er berichtete von der Verleihung der silbernen Ehrennadel an das Gründungsmitglied Nevzat Erciyas. Dieser hat neben großem Trainingseifer, regelmäßigem Mannschaftseinsatz und seiner Unterstützung bei allen Spartenveranstaltungen mit seinem freundliches Wesen und seiner offenen Art in all den Jahren vorbildhaft die Atmosphäre und das Miteinander in der Sparte mitgeprägt. Klaus Holloh berichtete weiter über eine erfreuliche Mitgliederentwicklung, da der typische Jahresendschwund bereits Anfang des neuen Jahres durch Neueintritte kompensiert werden konnte. Zum Abschluss wies er auf die Sparten-Highlights in 2018 hin: die Ausrichtung des Deutschlandpokals und das 30-jährige Spartenjubiläum.

Sportwart Christian Krüger berichtete über die erfolgreiche WBV-Ligasaison 2017. Die Spielortverlagerung in die SG Stern Homepage in Waiblingen hat sich wie erwartet positiv ausgewirkt. Mit dem erstmaligen Start von zwei Mannschaften und dem Heimvorteil als Rückenwind konnten die SG Stern Squasher nicht nur den Meisterschaftspokal zurückholen, sondern mit der 2. Mannschaft auch den 3. Platz vor Bosch 2 erringen. Nach einem Bericht über den Deutschlandpokal in Düsseldorf, das interne Ranglistenturnier und das Christmas Open zum Jahresende zog Christian Krüger eine positive sportliche Bilanz für das abgelaufene Jahr.

Kassierer Alex Beyerle präsentierte einen soliden Jahresabschluss für 2017, der bei einem Jahresumsatz von ca. 11.000 € mit einem leichten Überschuss abgeschlossen werden konnte. Für 2018 legte Alex einen ausgeglichenen Finanzplan vor, der erfreulicherweise eine unveränderte Court-Umlage für den Trainingsbetrieb ermöglicht. Bei den turnusmäßigen Neuwahlen wurden Günter Hindenlang als stellvertretender Spartenleiter, Christian Krüger als Sportwart, Klaus Holloh als Sternreporter und Reimund Weyland als Schriftführer einstimmig wiedergewählt. Damit kann das Spartenleitungsteam die Arbeit in seiner bisherigen Besetzung fortsetzen. (kh)

## TISCHTENNIS – Keiner will die rote Laterne, punkten ist schöner ...

Der Rückrundenstart unserer Ersten in der überregionalen Staffel verlief ganz nach Plan. Soll heißen: gegen den mit 16:0 Punkten souverän führenden Tabellenführer und Neuling Wohninvest war eine Packung durchaus eingeplant. Das Doppel Duffner/Holzhäuer sowie Einzelerfolge von Thimeo Holzhäuer und Thomas König gestalteten die Niederlage erträglich. Zurück auf die Erfolgsspur fand die Mannschaft gegen W&W mit einem klaren und nie gefährdeten 8:2. Ein Doppel, gefolgt von je zwei Siegen von Florian Schnitzler, Joachim Duffner und Thimeo Holzhäuer mit dem guten Schluss durch Thomas König sicherten zwei wichtige Zähler gegen den Tabellenvierten W&W (Wüstenrot und Württembergische). Damit machte die Mannschaft deutlich, dass sie kein Interesse



*Florian Schnitzler mit Joachim Duffner*

daran hat, sich mit der roten Laterne zu schmücken – der 5. Platz erscheint da doch wesentlich komfortabler. Nicht ganz unwichtig war der Einsatz von Florian Schnitzler, der länger verletzungsbedingt ausgefallen war. Bei der Dritten läuft's weiterhin wie „geschmiert“. In der Vergangenheit waren Siege gegen die Kollegen von Stern Sindelfingen 2 eher selten. Während es in der Vorrunde einen deutlichen Dämpfer gab, konnte jetzt der Spieß umgedreht werden. Der 9:4-Auswärtssieg sorgte für weitere zwei Punkte auf der Habenseite. Das Spiel war zunächst geprägt von wechselseitigen Ergebnissen. Zwei Doppelsiege und zwei Punkte durch Tobias Jilg und Martin Ernst brachten ein unentschiedenes Zwischenergebnis. Doch dann setzten sich die Sterne aus Stuttgart so stark in Szene, dass sie fortan nicht mehr zu schlagen waren. Nochmal Tobias Jilg, Thomas Zubiks, Michael Sing, Martin Ernst und Harald Knöll stellten den überraschenden, aber verdienten Sieg sicher. Die 4. Mannschaft konnte sich auswärts gegen den Tabellenvorletzten W&W 3 sehr deutlich mit 9:3 durchsetzen. Nach einem gelungenen Start mit zwei Siegen in den Eingangsdoppeln steuerten Peter Röckert und Karlheinz Bretz je zwei Punkte bei, Walter Boegner, Thomas Zubiks und Harald Knöll waren je einmal erfolgreich. Gegen Tabellenführer Bosch Schwieberdingen war dagegen kein Blumentopf zu gewinnen. Die Vierte liegt weiterhin mit 8:8 Punkten sehr erfolgreich im Rennen.

Auch die Fünfte scheut die rote Laterne wie der Teufel das Weihwasser. Daher war es das Ziel, gegen den Tabellenletzten M&W 3 auswärts zwei Punkte zu holen und damit den Abstand weiter zu vergrößern. Mit der

Unterstützung von Thomas Zubiks bestand die Hoffnung, dass diese Rechnung aufgehen könnte. Allerdings konterte der Gegner ebenfalls mit einer starken Aufstellung. Letztlich lohnte sich die Reise nach Stuttgart-Giebel auch für ein Unentschieden und somit einen Pluspunkt. Thomas Zubiks holte zusammen mit Axel Junge einen Punkt im Eingangsdoppel. Es war quasi das Debüt für diese Paarung. Frank Mischok und Roland Dull steuerten einen weiteren Zähler bei. Die Begegnung verlief bis zum Finale wechselhaft. Thomas Zubiks gelangen zwei sichere Siege, Horst Rieth machte es zwar sehr spannend, aber auch er war zweimal erfolgreich. In einem Fünfsatzspiel lag er mit 6:10 hinten, zeigte dann jedoch beachtliche mentale Stärke und drehte das Spiel noch zu seinen Gunsten. Axel Junge setzte einmal mehr auf seine enorme Sicherheit und seine für viele Gegner unangenehmen Noppen – ein weiterer Sieg war die Folge! Das Unentschieden sicherten schließlich Zubiks/Junge im Abschlussdoppel.

Stern 6 ist momentan auf der Erfolgsspur. Der Sieg gegen den Tabellenletzten W&W 4 konnte fast erwartet werden. Beide Eingangsdoppel konnten für die Sterne entschieden werden. Danach teilten sich die Akteure Thomas Zubiks, Andre Overfeld und Adam Mielnik die Lorbeeren – gemeinsam stellten sie den 8:4-Erfolg sicher. Bosch Feuerbach 3 war da schon ein anderes Kaliber. In der Vorrunde hatten die Mannen um Andre Overfeld noch mit 3:8 den Kürzeren gezogen. Aktuell erkämpfte sich die Mannschaft ein 7:7 Unentschieden. Im Doppel glänzten Zubiks/Mielnik. Danach wogte das Spiel hin und her. Frank Woelke und Andre Overfeld gelangen je zwei Einzelsiege, Thomas Zubiks und Adam Mielnik waren je einmal erfolgreich. Mit 6:8 Punkten logiert die Sechste derzeit auf dem 4. Rang knapp hinter Bosch Feuerbach. (rd)

### WANDERN – „Wintermärchen“ bei eisigen Temperaturen

Am Sonntag, 25.02.2018 trafen sich 13 Wanderfreunde am Parkplatz am Zollersteighof. Dick eingepackt starteten wir bei -11 °C und heftigem Ostwind, um den Premium-Wanderweg „Wintermärchen“ oberhalb von Albstadt-Onstmettingen zu begehen.

Bei Bilderbuchwetter zeigte sich die Alb von ihrer schönsten Seite. Die Hochflächen waren im Frost erstarrt und die hügelige Landschaft komplett schneebedeckt. Der etwa achteinhalb Kilometer lange Wander-Rundweg um den Raichberg (956m) verlief auf bestens planierter Spur. Krönender Abschluss am Ende der Wanderung waren der Abstecher zum Zeller Horn, der Fernblick auf die Zollernburg und die Einkehr im Berghotel Zollersteighof. (rp)



### WINTERSPORT – Pistenrausch und Freeride in kolossaler Landschaft

Zum dritten Mal fährt ein Wintersportgruppe in die Dolomiten, nach dem Motto: nicht jedes Jahr das gleiche Trainingsziel. Die Nachfrage war, wie schon die letzten Jahre, wieder sehr groß. Alle Zimmer waren schnell vergeben. Die Warteliste wuchs rasant, konnte aber durch 15 krankheitsbedingte bzw. persönliche Stornierungen später weitgehend abgebaut werden. Mit 46 Teilnehmern ging es schließlich nach Malga Ciapela zu unserem Ziel und Hotel Tyrolia an der Marmolada in Venetien. Die relativ lange Anreise von ca. neun Stunden im Bus wurde zunächst mit leckeren Butterbrezeln zum Frühstück aufgelockert. Etwas später gab es zur Kreislaufstabilisierung einen prickelnden Begrüßungsumtrunk! Nach der Ankunft am späten

Nachmittag, auspacken und einchecken, empfangen uns die Gastgeber Iva und Maurizio mit einem leckeren Abendessen.

In den folgenden Tagen umkreisten die verschiedenen Skigruppen – je nach Lust und Können bilden wir unterschiedliche Gruppen – bei guten Schneebedingungen, Sonne und ab und zu ein paar Wolken die Sellagruppe. Vom Hotel Tyrolia ging es zunächst täglich per Seilbahn zur 3.269 m hohen Marmolada, dem höchsten Gipfel der Dolomiten – sofern nicht das Civetta-Gebiet angesteuert wurde.

Die Abfahrt über die Nordflanke, mit einer 15 km langen Abfahrt von über 1.600 m Höhenunterschied zurück ins Tal, ist atemberaubend. Mit dem Sessellift ging es weiter auf den Padon Pass, um dann über Arabba hinunter in die die „Sellaronda“ einzusteigen. Innerhalb der Runde konnten die Skigruppen diverse Abstecher in den einzelnen zwölf Skigebieten und Weltcupabfahrten der Dolomiten machen. Dank seiner zentralen Lage hat Malga Ciapela beste Anbindung an die 1.200 Pistenkilometer des riesigen Skigebietes Dolomiti Superski und ist idealer Ausgangspunkt für einige der schönsten Skitouren und Varianten im Alpengebiet. Wie z.B. die



„Skirundfahrt des Ersten Weltkriegs“, Skitour „Naturparks – Ladinische Sagen“ ... Besonders beliebt ist bei Tourengehern und Freeridern das Skigebiet Alta Badia, auch aufgrund des einmaligen Panoramas. Somit war das Ziel für die Freeridegruppe gesetzt. Vom 3.000 m hohen Sass Pordoi überquerten wir den Sellastock und genossen das herrliche Panorama auf den ca. 45 minütigen Fußmärschen zur Boè Hütte. Nachdem die Ski wieder angeschnallt waren ging es zunächst über den schmalen Einstieg in einer Rinne rasant durch das bekannte Mittagstal bergab. Unter Freeridern ist vor allem das Mittagstal, Val de Mesdì, ein Begriff. Aber auch der im unteren Abschnitt des Tals, ich sage mal „Auslauf“ dazu,

ist nicht zu verachten. Die 4 km lange Abfahrt, mit 1.200 m Höhenunterschied endet auf den Wiesen unterhalb von Colfosco. Auch das „Val Lasties“ wurde an einem anderen Tag befahren und ist eine herrliche alternative zum Mittagstal, wie auch die Pordoischarte! Die Ski werden direkt an der Bergstation der Seilbahn angeschnallt, um dann zur Pordoischarte oder „Val Lasties“ ohne schweißtreibenden Aufstieg zu gelangen. Die pulvrigen Schneebedingungen im oberen Tal der Abfahrten erzeugten ein breites Grinsen bei allen Teilnehmern. Viele andere Gruppen hatten ebenfalls tolle Tagestrips in den weitläufigen Skigebieten. Wer mag kann uns gerne noch seinen Bericht zukommen lassen, der dann ebenfalls veröffentlicht werden kann.

Leider vergingen die sechs Skitage viel zu schnell und die Trainingsausfahrt war schnell zu Ende. Die tolle Verpflegung im Hotel, nach der Entspannung in der Sauna hat diese Skiwoche abgerundet. Summa summarum war die Ausfahrt wieder ein super toller Erfolg. Auch unsere nächste anstehende Skiausfahrt nach Sölden ist ausgebucht. Nur für den Saisonabschluss nach Zermatt (08.04.-14.04.2018) gibt es noch ein freies Zimmer. (mr)



#### 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), Julian Gruber (jg), Klaus Holluh (kh), Anna Maria Lombardo (al), Manfred Raab (mr), Ulrich Renn (ur).