

Sterninfo März 2017



AKTION SG STERN AKTIV – Mitglieder werben Mitglieder-Aktion bis 31.05.2017

BADMINTON – Ch@irholder Cup 2017

HISTORIA MOBILIS – RETRO CLASSICS 2017 in Stuttgart

KURSPROGRAMM – Schnupperkurse „Meditation“, „deepWork®“ und „Drums Alive®“

LEICHTATHLETIK – Volkslauf Rastatt: Doppelsieg & Streckenrekord

SG STERN AKTIV – Neuer Studioleiter, Änderung Gymnastikprogramm & Folge 34 der Trainingsbibliothek

SQUASH – Stern-Squasher erfolgreich in der WBV-Liga

TISCHTENNIS – Kein Punkt wird verschenkt

WINTERSPORT – Neues Ziel, neue Rekordbeteiligung!

AKTION SG STERN AKTIV – Mitglieder werben Mitglieder-Aktion bis 31.05.2017

Haben Sie Familienangehörige, Freunde, Bekannte oder Kollegen, denen Sie gerne etwas Gutes tun möchten? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit dazu! Wenn Sie als Mitglied der SG Stern aktiv im Aktionszeitraum ein Neumitglied* werben, das einen 12- oder 18-Monatsvertrag in der SG Stern aktiv abschließt, dann erhalten sowohl Sie als auch das geworbene Neumitglied einen Monat beitragsfrei.

* Dies gilt nur für das erste geworbene Neumitglied im Aktionszeitraum. Anmeldeschluss für die Aktion ist am 31.05.2017. (md)



BADMINTON – Ch@irholder Cup 2017

Am 29.01.2017 fand der diesjährige Ch@irholder Cup in der Karl-Wahl-Halle in Schorndorf statt. Pokale gab es in den Disziplinen Damendoppel, Herrendoppel und gemischtes Doppel. Für letzteres hatten sich Jenny und Ron gemeldet.

In der Vorrunde haben sich die beiden ordentlich geschlagen und belegten den 2. Platz in ihrer Vierergruppe. Somit zogen sie zwar nicht mehr in den Kampf um das Treppchen ein, konnten aber immerhin noch um Platz 4 spielen.

Leider waren die Hauptrunden-Gegner beim ersten gemeinsamen Turnier von Jenny und Ron noch ein wenig zu stark. Dennoch haben sich die beiden am Ende mit Platz 6 im Mittelfeld des Turniers eine gute Ausgangsbasis für den Neuangriff beim nächsten Turnier geschaffen. (as)

HISTORIA MOBILIS – Retro Classics 2017 in Stuttgart

Zum wiederholten Male war die Sparte Historia Mobilis auf der internationalen Oldtimermesse Retro Classics vom 02.03.-05.03.2017 in der Mercedes-Benz Halle vertreten. Dem lokalen und internationalen Publikum wurde fahrzeugseitig vom Vespa-Roller über einen Lomax three-wheeler, einen VW Käfer Cabrio bis zum Luxus-Coupé Mercedes-Benz 600 SEC alles auf unserem Stand geboten.

Das Publikum auf dieser Messe für Oldtimer reicht vom professionellen Oldtimerhändler bis zu den Familien mit Kinderanhang. Daher war es selbstverständlich, nicht nur die Sparte Historia Mobilis in den Vordergrund zu stellen, sondern auch die SG Stern Stuttgart zu repräsentieren. Der aktuelle Sternreporter half dabei sehr gut, einen Überblick über alle Sparten zu geben. Vom ahnungslosen Messebesucher bis zu Spartenmitgliedern aus Stuttgart: an den vier Besuchertagen wurde das Interesse an der SG Stern Stuttgart und unserer Sparte geweckt.

Unser Stand war auch der Anlaufpunkt für Spartenmitglieder und befreundete Markenclubs aller Couleur. Auch wenn der Aufwand für solch einen Messestand groß ist – es hat sich gelohnt. Viele Messebesucher, Markenclubs, Familien oder Oldtimerhändler waren mit einem großen Grinsen im Gesicht gerne auf unserem Stand. Und wenn es nur zu einem Plausch über die schönen Fahrzeuge war. Ob sich im Nachgang die Mitgliederzahlen erhöhen, muss natürlich abgewartet werden. Aber wir freuen uns zum einen auf den Saisonstart im April mit der ersten After-Work-Ausfahrt und dem ersten markenoffenen Oldtimertreffen auf

dem Mercedes-Benz Museumshügel am 09.04.2017, aber zum anderen auch schon auf 2018, wenn wir wieder bei der Retro Classic dabei sein dürfen. (sc)



KURSPROGRAMM – Neue Schnupperkurse „Meditation“, „deepWork®“ und „Drums Alive®“

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 einzelne Kurse hinein zu schnuppern und erste Erfahrungen im Bereich Entspannung/Kräftigung zu sammeln. Anmeldestart für die Schnupperkurse ist am 13.03. um 09.00 Uhr.

Meditation: Schon einmal versucht, einfach nur dazusitzen und an überhaupt nichts anderes zu denken? Gar nicht so einfach. Meditation ist eben auch die „Königdisziplin“ des Yogas. Hier wird unter Anleitung erlernt, wie ihr es schaffen könnt, auch im Trubel des Alltags zu einer unerschöpflichen Quelle der Ruhe und der Kraft in eurem Inneren zu finden. Meditation fördert Intelligenz, Selbsterkenntnis und bringt Lebensfreude.

deepWork®: deepWork® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK® dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Drums Alive®: Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die psychische Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen.

Nähere Informationen zu Terminen, Kosten, Örtlichkeiten etc. finden Sie ab sofort auf unserer Homepage unter www.sgstern-stuttgart.de. Wir wünschen Ihnen viel Spaß in unseren Kursen! (al)

LEICHTATHLETIK – Volkslauf Rastatt: Doppelsieg & Streckenrekord

Starker Auftritt der Läufer der SG Stern Stuttgart beim Internationalen Volkslauf – Rund um das Mercedes-Benz Werk Rastatt am 05.03.2017. Jonas Lehmann gewinnt den Halbmarathon mit neuem fantastischen Streckenrekord vor Hazem Alhazan Alahmad.

Warum Rastatt? Es ist ein Lauf, der vom Kundencenter Rastatt mitveranstaltet wird. 2015 fand hier der Deutschlandpokal der SG Stern im Halbmarathon und über 10km statt. Das hat bei uns das Interesse geweckt, bei diesem Lauf auch in der Folge sozusagen zur Saisoneroöffnung anzutreten.

„Schon lacht der holde Frühling ...“ – Noch nicht ganz, aber mit Krokussen und Schlüsselblumen schickt er seine Vorboten und die Tulpen und Narzissen spitzeln in den Beeten schon wunderförmig aus dem Boden.

Andere sind noch leise, fast zögerlich, unsicher, ob sie der Witterung trauen können oder ob nicht doch noch ein letztes Aufbäumen des Winters folgt, bevor sich Licht und Wärme endgültig durchsetzen. Mit den ersten Frühjahrswettkämpfen endet langsam das Grundagentraining, auch die Muskulatur taut peu à peu auf. Sind die ESCGs (European Company Sport Games) in Gent Anfang Juni schon in greifbarer Nähe, ist es Zeit, verstärkt an der Tempohärte und Spritzigkeit zu arbeiten und an der Technik zu feilen.

Doch von wegen „aufgetaut“, die Läufer der SG Stern Stuttgart sind in Rastatt in bestechender Frühform und dominieren die Halbmarathon-Konkurrenz. Insgesamt nehmen 217 Läuferinnen und Läufer den Halbmarathon unter die Füße, dem man auch den Titel „Vom Winde verweht“ geben kann. Trotz nassen, kalten, windigen Wetters erzielt Jonas Lehmann, deutscher Vizemeister im Berglauf 2016, mit 1:09:19 Std. einen neuen fantastischen Streckenrekord. Er verbessert damit die bisherigen Bestzeit des Profi-Triathleten Nils Frommhold um 0:45 Min. Gleichsam im Doppelpack läuft unser Youngster Hazem Alhazan Alahmad bei seinem ersten Halbmarathon mit deutlichem Vorsprung vor dem Dritten in einer tollen Zeit von 1:15:07 Std. auf den 2. Platz. Michael Welser komplettiert die



TOP10-Platzierungen der SG Stern Stuttgart mit hervorragenden 1:23:39 Std. und landet sichtlich zufrieden auf dem 6. Platz. Dass sich das Team in einer bestechenden Form präsentiert, zeigen auch die weiteren Platzierungen des Halbmarathons.

Unser Lauforganisator Michael Tandler – herzlichen Dank für seinen erfolgreichen Einsatz – testet dieses Mal die 10km-Strecke und läuft mit einer guten Zeit von 41:16 auf den 51. Platz von 477 Finishern (Platz 11 AK M35). (ag, kri, kro)

27. Internationaler Volkslauf - Rund um das Mercedes-Benz Werk Rastatt Ergebnisliste Halbmarathon (217 Finisher)

Platz	Start-Nr.	Name	Jahrg.	m/w	AK	Netto	Brutto	AK-Platz
1	1109	Jonas Lehmann	1989	m	MHK	01:09:19	01:09:19	1
2	1088	Hazem Alhazan Alahmad	1993	m	MHK	01:15:07	01:15:07	2
6	1087	Michael Welser	1990	m	MHK	01:23:39	01:23:40	4
47	1112	Philipp Maurer	1983	m	M30	01:36:21	01:36:34	4
50	1183	Jochen Steinbrenner	1966	m	M50	01:36:52	01:37:04	4
106	1182	Eckhart Fischer	1966	m	M50	01:48:23	01:18:34	12
111	1089	Vicente Roca	1963	m	M50	01:49:06	01:49:12	14

Ergebnisliste 10 km-Lauf (477 Finisher)

51	377	Michael Tandler	1980	m	M35	00:41:16	00:41:18	11
----	-----	-----------------	------	---	-----	----------	----------	----

SG STERN AKTIV – Neuer Studioleiter: Matthias Dürnholz

Liebe Mitglieder,

mein Name ist Matthias Dürnholz. In den vergangenen Jahren war ich als Bereichsleiter Fitness für Sie in der SG Stern aktiv tätig. Von Vereinsseite aus wurde mir nun die Studioleitung übertragen. Ich freue mich sehr über das in mich gesetzte Vertrauen und die Möglichkeit, die Zukunft der SG Stern aktiv weiterhin maßgeblich zu Ihrem Wohle mitzugestalten. So befinden sich aktuell weitere spannende Projekte und daraus entstehende Angebote in Planung. Das attraktive Gesamtpaket wird weiter ausgebaut. Lassen Sie sich überraschen! Ich kann Ihnen versichern, dass mein Team und ich weiterhin alles daran setzen werden, Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Trainingsziel kompetent und menschlich zu begleiten und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir freuen uns auf Sie und sind gerne für Sie da!

Mit sportlichen Grüßen
Matthias Dürnholz
Studioleitung SG Stern aktiv



SG STERN AKTIV – Änderung Gymnastikprogramm am Donnerstag, 06.04.2017

Wegen einer zeitgleich im SpOrt stattfindenden Großveranstaltung, entfällt am Donnerstag, 06.04.2017 das komplette Gymnastikprogramm der SG Stern aktiv. Als Ersatzangebot wird an diesem Tag ein „Functional Outdoor“-Programm von 17.00-18.30 Uhr angeboten. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in der SG Stern aktiv. Mit der Bitte um Beachtung. (md)

SG STERN AKTIV – Folge 34 der Trainingsbibliothek: Split Squats

1. Zielgruppe

Diese Übung trainiert die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur und kann von allen Zielgruppen ausgeführt werden. Voraussetzung sind eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

2. Bewegungsausführung

- aufrechter, hüftbreiter Stand vor einem Stuhl (Rücken zeigt zum Stuhl)
- ein Fuß wird langsam nach hinten bewegt und mit dem Fußrücken auf der Stuhlkante abgelegt



Aus der Ausgangsposition wird das Standbein langsam (bis ca. 90° Kniewinkel) gebeugt und der Körperschwerpunkt in Richtung Boden gesenkt. Aus dieser Endposition wird das Bein wieder bis zur Ausgangsposition gestreckt. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übungsausführung aufrecht und gerade (kippt nicht nach vorne oder hinten).



3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2-4 Sätze x 10-20 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Kurzhantel oder Wasserflasche in der Hand halten
- Ausführung auf instabilen Unterlagen, z.B. Aerostep, Wackelpad etc.

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Knieproblemen
- akuten Rückenproblemen
- Hüftproblemen
- Sprunggelenkproblemen
- Gleichgewichtsproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz, T.: 0711 17-33101, sgstern.duernholz@extaccount.com. (ns)

SQUASH – Stern-Squascher erfolgreich in der WBV-Liga

Den 3. Spieltag der WBV-Verbandsliga trat die erste Mannschaft mit gedämpften Erwartungen an, mussten doch drei von vier Stammspieler ersetzt werden, die wegen Dienstreisen bzw. Krankheit ausfielen. Umso größer war dann die Freude bei den Stern-Squashern nach dem spannenden Turnierabend: Stern 1 ist weiter Tabellenführer und Stern 2 steht erneut auf Platz 2, dicht gefolgt von Bosch 1 und Bosch 2. Ein phänomenaler Zwischenstand! Durch die kluge Vereinbarung mit Bosch, jeweils die erste und zweite Mannschaft ähnlich stark aufzustellen, sind die Ergebnisse im Gegensatz zu einer ranglistenorientierten Aufstellung nicht absehbar. So trennten sich denn auch Stern 1 und Stern 2 mit 2:2 unentschieden. In der folgenden Begegnung der „alten Rivalen“ Stern 1 und Bosch 1 erreichte das SG Stern-Team das Mindestziel eines Unentschieden, was zur Verteidigung der Tabellenführung ausreichte. Stern 2 sicherte sich anschließend mit einem Sieg über das Team der Commerzbank den zweiten Tabellenplatz. Allerdings half hier das Glück ein wenig nach, denn Bosch 1 verlor überraschend das Spiel gegen die eigene 2. Mannschaft. Stern 1 hat nun sehr gute Aussichten, die Tabellenführung über die verbleibenden zwei Spieltage zu halten – vorausgesetzt, es läuft nichts total schief. Für die Zweite wird es hochspannend, den 2. Tabellenplatz zu verteidigen, denn die Boschler sind ihnen dicht auf den Fersen. (kh)



TISCHTENNIS – Kein Punkt wird verschenkt



Gerhard und Günther Seil

... Manchmal hilft aber auch kein Netz- oder Kantenball... weil es in seltenen Fällen vorkommt, dass die gegnerische Mannschaft noch besser drauf ist. So geschehen beim Match der Ersten gegen die zweitplatzierte Mannschaft in der Staffel Überregional 1. Knapp mit 6:8 mussten sich unsere Spieler letztlich gegen die Sparkassenversicherung geschlagen geben.

Zunächst mal gingen beide Eingangsdoppel an den Gegner. Dabei wurden die Brüder Gerhard und Günther Seil nur hauchdünn nach fünf hart umkämpften Sätzen auf die Verliererstraße geschickt. In einem interessanten und mit wechselseitigen Erfolgen geführten Spiel holten Gerhard und Günther Seil sowie Joachim Duffner danach je zwei Zähler in den Einzeln.

Die zweite Mannschaft mit Mannschaftsführer Jürgen Franzen hat weiterhin einen tollen fulminanten Lauf und steht mit 9:7 Punkten auf einem vor der Saison nicht für möglich gehaltenen 4. Platz im Mittelfeld der Staffel Überregional 2. Der glasklare Sieg gegen Bosch Feuerbach wurde mit einer insgesamt geschlossenen Mannschaftsleistung errungen. Jürgen Franzen, Klaus Ziegler und Thomas König konnten punkten. Thiemo Holzhäuer stach, mal wieder, durch optimale drei Punkte (zwei Einzel, ein Doppel) besonders heraus.

Unsere Dritte luchste der zweiten Mannschaft von Bosch Feuerbach mit 9:7 einen knappen Sieg ab. Der Grundstein wurde durch die Tatsache gelegt, dass alle vier Doppel gewonnen werden konnten. Zweimal Marko Weirich und jeweils über einen Sieg freuten sich Gerald Rickleffs, Karl-Heinz Bretz und Thomas Radmann.

Die Vierte spielt auch in diesem Jahr eine bemerkenswerte Runde. In der B-Staffel steht die Mannschaft verdient mit 10:6 Zählern auf dem 2. Rang hinter dem haushohen Favoriten Sindelfingen 2. Beim Auswärtsspiel gegen Bosch Schwieberdingen 2 konnten zwei Eingangsdoppel erfolgreich gestaltet werden. Danach war der Gegner im Vorteil und sah fast schon wie der sichere Sieger aus. Im zweiten Durchgang wendete sich das Blatt. Fünf mal hintereinander gingen die Sterne als Sieger von der Platte. Damit war der 9:6 Erfolg gesichert.

Beim 9:7 gegen Porsche 2 war ebenfalls eine homogene Mannschaftsleistung Sieggarant. Mitentscheidend war aber, dass das Gespann Peter Röckert mit Thomas Radmann sowohl ihr Eingangsdoppel, als auch das Schlussdoppel für sich entscheiden konnten. Ansonsten waren die Erfolgserlebnisse fast gleichmäßig verteilt. Peter Röckert, Walter Boegner, Jürgen Wowarra und Michael Schniebel durften jubeln. Und gleich zweimal war das Frank Woelke vergönnt. (rd)



Jürgen Franzen in Aktion

WINTERSPORT – Neues Ziel, neue Rekordbeteiligung!

Ein neues Trainingsziel, das kombinierte Langlauf- und Skigebiet Arosa/Lenzerheide in der Schweiz, wurde zum Renner dieser Skisaison! Die Wochenausfahrt unter dem Motto „Jedes Jahr ein neues Ziel“ fand vom 04.02.-11.02.2017 statt. Mit 77 Teilnehmern wurde ein neuer Rekord aufgestellt und die alte Rekordmarke (73) von der Stubai-Trainingsausfahrt 2015 geknackt. Die Teilnehmerzahl wäre sogar noch höher gewesen, wenn wir mehr Zimmer zur Verfügung gehabt hätten. Über 90 Wintersportler wollten mitfahren – eine Anzahl, mit der wir nie gerechnet hatten. Als wir im Sommer unser Winterprogramm planten, beschlossen wir den Versuch zu wagen, das ganze Haus exklusiv für die SG Stern zu buchen. Um Planungssicherheit zu haben, informierten wir die Mitglieder und Freunde der Sparte mit der Bitte der Anmeldung bis 01.10.2016. Auf Basis der zahlreichen Vormerkungen und Anmeldungen entschieden wir bereits im



Bei meist sonnigen Schneetagen, teilweise auch mit Schneefall und angenehmen Temperaturen, hatten alle ihren Spaß. Tagsüber trainierten alle fleißig, um ihr Können nicht nur auf der Piste zu



verbessern, sondern teilweise auch im Tiefschnee, der noch an manchen Hängen anzutreffen war. Der gesteckte Riesentorlauf an der Weltcup- und Trainingsstrecke am Heimberg wurde nicht nur von unseren Teilnehmern eifrig genutzt, um an ihrer Technik zu feilen, auch Wendy Holdener war hier noch bei ihrem Training anzutreffen, bevor sie dann einen Tag später in St. Moritz in der Kombination die erste WM-Goldmedaille für die Schweizer Ski-Rennläuferinnen seit 2001 gewann.

Einige von uns hatten ihre Langlaufausrüstung dabei und nutzten am späten Nachmittag die am Haus vorbei laufenden Loipen für ein Zusatztraining. Andere Athleten wiederum setzten das Training lieber beim Après-Ski auf der Terrasse unseres Sportclubs fort. Als echter Geheimtipp erwiesen sich die bestens gepflegten und menschenleeren Pisten in Churwalden, wo wir uns einige traumhafte Abfahrten auf immer neuen Pisten und unberührtem Pulverschnee inmitten einer einsamen Gebirgskulisse erfüllen konnten. Dort war außerdem eine der längsten Sommerrodelbahn der Welt in Betrieb. Insgesamt war es wieder eine gelungene Wochenausfahrt und ein neues Trainingsziel bei tollen Bedingungen, die Lust auf mehr machen. Das scheint sich herumgesprochen zu haben: Auch unsere restlichen Ausfahrten nach Sölden von 22.03.-25.03.2017 und Zermatt ab dem 02.04.2017 sind ausgebucht! (mr)



Impressum:

SG Stern Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart.
Verantwortung und Redaktion: Moritz Hönig

Autoren dieser Ausgabe:

Stefan Cziesla (sc), Roland Dull (rd), Matthias Dürnholz (md), Alexander Gabriel (ag), Klaus Holloh (kh), Anna Lombardo (al), Manfred Raab (mr), Klaus Rische (kri), Kurt Rössler (kro), Nadine Schmidt (ns), Annett Schüssling (as).

