

# Sterninfo Januar 2017



**KURSPROGRAMM** – Noch einige freie Plätze zu vergeben

**LEICHTATHLETIK** – Silvesterläufe & Sportler des Jahres 2016

**SG STERN AKTIV** – Neue Kurse im Gymnastikprogramm & Folge 32 der Trainingsbibliothek

**SQUASH** – Weihnachtsturnier & Jahreshauptversammlung

**VOLLEYBALL** – Eine(r) für alle – alle für den Turniersieg

**KURSPROGRAMM** – Noch einige freie Plätze zu vergeben

Das neue Kursprogramm startet am 23.01.2017. Aktuell sind in einigen Kursen noch Plätze frei! Bei Interesse können Sie sich unter [www.sgstern-stuttgart.de](http://www.sgstern-stuttgart.de) anmelden. Wir würden uns freuen, Sie in einem unserer Kurse begrüßen zu dürfen! (mw)

**LEICHTATHLETIK** – Silvesterläufe in Bietigheim, Backnang und Stuttgart

Die „Zeit zwischen den Jahren“, willkommene Gelegenheit, ein wenig Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen und noch einmal schnell laufen zu können, bevor der große Schnee und die Glätte kommen. Mit diversen Silvester-, Neujahrs- und Dreikönigsläufen. (ag)

Die Ergebnisse: Bietigheimer Silvesterlauf, 11,1km: Besonders hervorzuheben ist Alisias Leistung: Alisia Freitag: 45:11 Min.(!), Platz 1 U16, Platz 16 Frauen, Sarah Gerstner: 75:19 Min., Platz 105 W30, Dietmar Häntsch: 55:51 Min., Platz 19 M60, Jörg Kammerer: 44:20 Min., Platz 7 M50, Wolfgang Keim: 47:26 Min., Platz 39 M45, Rainer Kottig: 71:45 Min., Platz 88 M60, Michael Lentner: 51:53 Min., Platz 89 M50, Vicente Roca: 52:13 Min., Platz 100 M50, Frank Schlüter-Kemle: 50:26 Min., Platz 81 M45, Antonette Siebrecht: 61:16 Min., Platz 46 W45, Jürgen Siebrecht: 62:30 Min., Platz 57 M60, Rafael Treite: 43:17 Min., Platz 9 M45, Martin Witzel: 51:38 Min., Platz 41 M55..

Silvesterlauf Backnang, 10,0 km: Magalie Wilde: 46:52 Min., Platz 6 WHK.

Silvesterlauf Stuttgart, 11,0 km: Jürgen Reitnauer: 25:18 Min., Platz 55 M50.

**LEICHTATHLETIK** – Sportler des Jahres 2016: Klaus Rische

Ehre, wem Ehre gebührt. Klaus Rische ist „Sportler des Jahres 2016“ der SG Stern Stuttgart. Fünf Goldmedaillen gewann er bei den ersten Weltbetriebssportmeisterschaften in Palma de Mallorca Anfang Juni letzten Jahres. Über 4.000 Athletinnen und Athleten versammelten sich dort, um ihre Besten zu ermitteln. In fünf Laufdisziplinen (100m: 14,97 Sek.; 200m: 30,56 Sek.; 400m: 1:10,74 Min.; 800m: 2:43,68 Min.; 1500m: 6:05,74 Min.) war er in seiner Altersklasse M60+ der Schnellste. Neben den fünf Medaillen nun auch diese Ehrung, die ihm am 11.12.2016 zuteilwurde. Herzlichen Glückwunsch! Und herzlichen Dank an den Vorstand und an den Beirat für diese Wahl! (ag)



Helmut Kutzler, Günther Pauler, Klaus Rische, Eugen Reiher (v.l.n.r.)

**SG STERN AKTIV** – Neue Kurse im Gymnastikprogramm

Ab 25.01.2017 findet immer mittwochs von 17.00-18.00 Uhr Funktionelles Faszientraining statt. Mit Hilfe der Blackroll® werden Übungen zur Kräftigung, Balance und Mobilisierung durchgeführt. Die Massagerolle wird in diesem Kurs aber auch genutzt, um Muskeln bzw. das die Muskeln umhüllende Bindegewebe effektiv zu massieren und Muskelverspannungen zu lösen. Neben der Verbesserung der Rumpfstabilität wird beim „Funktionellen Faszientraining“ auch das Körpergefühl ausgebaut. Die Muskulatur wird leistungsfähiger und das körperliche Wohlbefinden nimmt spürbar zu.

Darüber hinaus freuen wir uns, Ihnen ab 02.02.2017 immer donnerstags von 19.00-20.00 Uhr deepWORK® anbieten zu können. 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 deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. (md)

## 1. Zielgruppe

Diese Übung für die schräge Bauchmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

## 2. Bewegungsausführung

- aufrechter Sitz auf einer Matte mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper (ca. 45°-Winkel zum Boden) und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine anwinkeln und die Fersen auf dem Boden aufstellen
- Arme vor dem Körper verschränken



Aus dieser Ausgangsposition wird der Oberkörper abwechselnd nach rechts und links gedreht. Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden und die Beine gerade in der Ausgangsposition und drehen sich nicht mit. Außerdem ist der Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade und in einem 45°-Winkel zum Boden. Die Rumpfmuskulatur sollte während der Übung durchgehend angespannt sein.

## 3. Belastungsnormative

Empfehlung: 2-4 Sätze x 15-25 Wiederholungen pro Seite

## 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Medizinball in die Hände nehmen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Füße vom Boden anheben

## 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten HWS-Problemen oder/ und starken Nackenverspannungen
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

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

### SQUASH – Weihnachtsturnier

Kurz vor dem Jahresende stand bei den Squashern ein weiteres Highlight auf dem Programm: am 14.12.2016 trafen sich die Racket-Enthusiasten zum zweiten Weihnachtsturnier. Das geplante 16er-Feld konnte Sportwart Christian Krüger diesmal wegen zwei verletzungsbedingter Ausfälle nur mit 14 Teilnehmern füllen. Dank seiner guten Vorbereitung und konsequentem Timing liefen die Spiele auch gewohnt zügig und reibungslos ab. Durch den geänderten Spielmodus vom verkürzten „Sudden Death“ auf volle zwei Gewinnsätze und viele enge Spiele zog sich das Turnier jedoch, trotz parallelem Spiel auf fünf Courts, deutlich länger als die angesetzten zwei Stunden hin. Bei all der resultierenden Spannung und Anspannung kam jedoch der Spaß im und vor dem Court, wie immer, nicht zu kurz. Da unser „Dauer-Champion“ Josef Müller verletzungsbedingt nicht antreten konnte, traf Vorjahresfinalist Chris Moderow diesmal im Endspiel auf Christian Krüger. Diese Chance konnte er aber zu seinem Leidwesen nicht nutzen, denn in einem packenden Spiel musste er sich auch Christian geschlagen geben. Dritter und diesjähriger Shootingstar wurde Marco Sievers nach seinem Semifinalsieg gegen Nevzat Erciyas. Anschließend ging's, wenn auch mit deutlicher Verspätung und knurrenden Mägen, „traditionell“ zum relaxten Jahresabschlusstreffen ins Waiblinger CBC. (kh)



### SQUASH – Jahreshauptversammlung

Die Mitglieder der Sparte Squash sind zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am Montag, 06.02.2017 um 18.30 Uhr im SpOrt, Raum 1.7. herzlich eingeladen. (kh)



### VOLLEYBALL – Eine(r) für alle – alle für den Turniersieg

Mit einer Minimalbesetzung geht die SG Stern Stuttgart am späten 05.01.2017 ins erste Turnier des jungen Jahres beim SV Remshalden, das traditionelle Dreikönigtturnier. Die sechs Stern-Spieler von „Nimm du“ starten zunächst verhalten mit einem Unentschieden. Im Laufe der Vorrunde unter sieben Teams steigern sie sich jedoch und geben nur noch einen Sieg aus der Hand – reicht! Für das Halbfinale gegen den Ersten der anderen Vorrundengruppe aus Unterlenningen.

Hier spielt das Team zu später Stunde seine Stärken aus – Finale, ohohoho! Gegen den bekannten Halbfinalgegner von 2016, „Bäm Bäm Bäm“ vom MTV Stuttgart. Der erste Satz geht noch mit 26:24 an den MTV. Im zweiten kontert „Nimm du“ mit 25:23 – und zeigt im dritten Satz unglaublichen Kampfgeist. Der wird belohnt, mit 8:6 holt das Team den ersten Turniersieg 2017. Glückwunsch an Chris, Tina, Arndt, Verena, Basti und Seba! (sd, vm, jt).

### Impressum:

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

### Autoren dieser Ausgabe:

Sebastian Degenkolb (sd), Matthias Dürnholz (md),  
Alexander Gabriel (ag), Klaus Holloh (kh), Verena  
Meyer (vm), Nadine Schmidt (ns), Janine Thiele (jt),  
Maria Wiescher (mw).