

MTV INFO



DAS MITGLIEDER-MAGAZIN DES MTV STUTTGART 1843 e.V.

87. JAHRGANG 04.2012

VEREINS-NEWS / SPORT / FITNESS / ERNÄHRUNG / CITY-NEWS / UND MEHR!

MTV-STUTTGART.DE

MTV-FRAUEN ERFOLG- REICH

ERFOLGREICHE TURNERINNEN

**MTV-FRAUEN SETZEN
SICH DIE TURNKRONE AUF**

ERFOLGREICHE VOLLEYBALLERINNEN

**MTV-FRAUEN IM HALBFINALE
DES VOLLEYBALL-POKALS**

ERFOLGREICHE BASKETBALLERINNEN

**MTV-FRAUEN ALS AUFSTEIGER
IN DER REGIONALLIGA GEFÜRCHTET**

**MTV-
GESUND-
HEITS-
TAG**
IM JANUAR

Neuer Partner des MTV Stuttgart

Mitglieder-Rabatt:
20 % auf alle Produkte

Erst überzeugen, dann kaufen:
Testen Sie Novafon®-Schallwellengeräte 4 Wochen kostenlos und unverbindlich



Sanfte **Massage** mit Tiefenwirkung: Original NOVAFON®-Schallwellengeräte

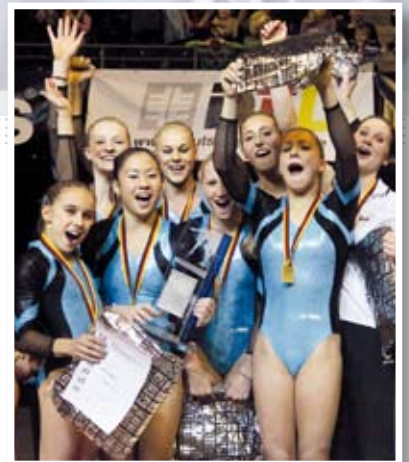
NOVAFON® Schallwellen-Geräte sind handliche Massagegeräte, die einfach mehr können. Eine Schallwellenbehandlung wirkt bis zu sechs Zentimeter tief und ermöglicht dadurch eine intensive und nachhaltige Massage im inneren Zellbereich der Gewebe, das heißt in Muskeln, Knorpeln, Knochen und Nerven. Der Stoffwechselfaustausch wird dadurch beschleunigt, die Gewebe besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt.

Die Grundwirkungsweise der Schallwellenbehandlung eröffnet eine **Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten**. Die drei am häufigsten von Anwendern bestätigten Effekte sind **Schmerzlinderung, Muskeltonus-Regulierung** und eine **verbesserte Durchblutung** der behandelten Körperpartien.

Die Schallwellenbehandlung ist so effektiv, dass NOVAFON® in über 5.000 therapeutischen Einrichtungen bei verschiedenen Beschwerden als „Prozessbeschleuniger“ zum Einsatz kommt. Und dennoch ist NOVAFON® auch zu Hause ganz einfach anwendbar!

NOVAFON® verwöhnt Sie mit **entspannenden Ganzkörpermassagen, belebenden Fußreflexzonenbehandlungen** und **verjüngenden Gesichtsbehandlungen**. Und NOVAFON® unterstützt Sie bei **Sportverletzungen, Prellungen, Knochen- und Gelenksbeschwerden, Muskelschmerzen** und **Durchblutungsstörungen**. Mehr unter www.novafon.de

Wir beraten Sie gerne persönlich: 07151 – 165 14 47



Zum Dritten Mal Deutscher Meister!

Wir gratulieren den MTV-Mädels zum Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Turnen. Eine starke Leistung! Wir sind stolz auf Euch!



Jetzt gratis testen:
NOVAFON®-Schallwellengerät SK2/2
159,- Euro statt 199,- Euro
für MTV-Mitglieder



Liebe Leser/-innen

nun liegt die MTV Zeitung bereits zum zweiten Mal im neuen Gewand als MTV Magazin vor. Das Echo auf die erste Ausgabe als Magazin war gut und bestärkt unser Redakteursteam auf diesem Wege weiter kreativ zu arbeiten.

Wir wollen mit diesem Magazin auf aktuelle Themen im MTV hinweisen und das Interesse am MTV Stuttgart, als vielfältigen und größten Sportanbieter in Stuttgart wecken. **Bewegen Sie sich zum und beim MTV Stuttgart.**

Mit unserem Schwerpunkt **Volleyball** wollen wir Sie als Zuschauer für die Bundesligaspiele unserer MTV-Volleyball-Frauen in der SCHARRena gewinnen. Die Frauen dieser spannenden und schönen Sportart brauchen Ihre Unterstützung.

Wir sehen uns beim MTV und in der SCHARRena

Ralf Prokop
(Vorstand Kommunikation)

Dr. Karsten Ewald
Geschäftsführer

Herausgeber
MTV Stuttgart 1843 e.V. (8.700 Mitglieder)
Am Kräherwald 190 A / 70193 Stuttgart
+49 (0) 711/63 18 87
service@mtv-stuttgart.de
mtv-stuttgart.de
Auflage: 7.000

Redaktion
Dr. Karsten Ewald

Gestaltung
URBAN PROPAGANDA GmbH & Co KG
Gymnasiumstr. 43 / 70174 Stuttgart
+49 (0) 711/12 85 204 0
info@urban-propaganda.de
urban-propaganda.de

Redaktionsschluss 10.03.2013

Informationen zur Mitgliedschaft, Öffnungszeiten, Programm etc.: Im MTV-Programmheft (kann angefordert werden) oder unter: **mtv-stuttgart.de**

- 04** **MTV MOMENTE/**
Impressionen aus der MTV Welt
- 06** **DIE VEREINSLEITUNG INFORMIERT /**
Neue Ehrenmitglieder, Neujahresgruß der Präsidentin
- 08** **TITELTHEMA /**
Volleyball made in Stuttgart – powered by women
- 10** **VORTEILE FÜR MITGLIEDER /**
Der MTV-Ausweis einfach als Rabatkkarte nutzen
- 11** **MTV UNTER DEM WEIHNACHSTBAUM /**
MTV-Geschenke: last minute und kreativ
- 13** **MTV TIPPS/**
Erkältungsabwehr und Stressbewältigung
- 16** **MOTIVIERT INS NEUE JAHR/**
Das Fitness-Studio Motiv informiert
- 18** **SPORT AKTUELL /**
die neuen Kurse ab Januar

- 23** **DIE MTV-KINDERSPORTSCHULE /**
Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen
- 24** **WIR IM MTV /**
MTV-Mitglieder vorgestellt / Geburtstage
- 27** **MTV GASTSTÄTTE MIT SUPER-ANGEBOTEN/**
20% Rabatt auf alles im Januar, MTV-Neujahresbrunch
- 28** **BERICHTE AUS DEN ABTEILUNGEN/**
Neuigkeiten und Impressionen in alphabetischer Reihenfolge
- 42** **MTV IST DEUTSCHER MEISTER**
Großer Erfolg der MTV-Frauen in der 1.Turn-Bundesliga
- 46** **TERMINE**



MTV Probeausweis
(4 Wochen kostenfrei und unverbindlich)
Unter: 0711/63 99 18 oder über service@mtv-stuttgart.de anfordern





Foto: Qingwei Chen

MTV MOMENTE

TABEA ALT BEIM LIGAFINALE IN BERLIN.

Tabea ist die jüngste Turnerin im MTV-Bundesligateam. Mit zwölf Jahren zählt sie schon zu den besten Turnerinnen Deutschlands. Sie gilt als eines der größten Nachwuchstalente im Turnen.

Zusammen mit dem MTV-Team holte sie vor wenigen Tagen den Deutschen Meistertitel in der 1. Bundesliga Turnen.

Foto: Tom Bloch



Foto: el Pistolero

OBEN

**PUBLIC ENEMY
KURZ VOR IHREM EINSATZ**

Public Enemy ist der Kampfname unseres Rollergirls. Sie spielt als Jammerin im MTV-Team. Wer sie live erleben will, sollte sich einen Bout in der SCHARRena nicht entgehen lassen

LINKS

PIA TOLLE BEIM JEANS-TEST.

Noch wissen wir nicht, welche Jeans Pia in Zukunft testen darf, aber es sieht doch schon einmal recht professionell aus.

PERSONALIEN

TEXT KARSTEN EWALD

MTV-PRÄSIDENTIN ERNENNT VIER NEUE EHRENMITGLIEDER.

Beim MTV-Ehrennachmittag am 24.11. in der MTV-Gaststätte wurden traditionell unsere langjährigen Mitglieder für ihre Vereinstreue geehrt. Außerdem wurden an 8 Mitglieder MTV-Verdienstnadeln verliehen. Für besondere Verdienste um den MTV Stuttgart erhielten 4 Mitglieder die Ehrenmitgliedschaft verliehen: Hans-Joachim Bruker, Jutta Potinecke., Leo Ikinge und Dieter Ulrich. Präsidentin Ulrike Zeitler bedankte sich für die Einsatzbereitschaft zum Wohle des MTV Stuttgart.

01 / Präsidentin Zeitler mit den neuen EM Ikinge und Ulrich

02/03 Ehrung für treue MTV-Mitglieder



DIE VERSTORBENEN DER JAHRE 2011/ 2012

Karin Bauer-Krüger	50 Jahre	Turnen
Gerhard Zander EM	71 Jahre	Männerriege 1 und 2
Jutta Brüsch	68 Jahre	MoTiV
Prof. Dr. Ulrich Spiegelberg	92 Jahre	Leichtathletik
Doris Kaufmann	88 Jahre	Yoga
Dr. Eckart Muser	83 Jahre	Gymnastik
Adolf Weisshaar	81 Jahre	Turnen
Dr. Klaus Neumann	82 Jahre	Turnen
Dr. Dörte Epplée	71 Jahre	Gymnastik
Jochen Häfner	41 Jahre	MoTiV
Luise Stehle EM	96 Jahre	Tanzsport
Hedwig Bord-Kolb E	100 Jahre	Gymnastik
Thomas Baumann	66 Jahre	MoTiV
Dr. Ursel Bracher	84 Jahre	Gymnastik
Karl Landenberger EM	94 Jahre	Männerriege 2



CLÄRE BAYER

Sept. 2001, 90 Jahre
MTV Stuttgart erhält eine 3-Zimmer-Wohnung



HEIDE BORD

März 2012, 100 Jahre
MTV Stuttgart erhält 10.000 EUR

DIE GUTE TAT / SPENDEN FÜR DEN MTV

Fa. HeliJet Charter GmbH	250 EUR
Fa. X-Floc Dämmtechnik	1.000 EUR
Stefanie Bardos	331 EUR
Hans Looser	150 EUR
Fa. GbR Pellecchia & Pflegar	860 EUR
Fa. Friess & Merkle, Elektroanlagen	300 EUR

SACHSPENDEN IM WERT VON

Georgios Metaxarakis 800 EUR

AUFWANDSSPENDE IM WERT VON

Michael Wüchner 904,29 EUR

VERMÄCHTNISSE UND GEDENKEN

Der MTV Stuttgart gedenkt öffentlich seiner verstorbenen Mitglieder, die den Verein durch Ihre Erbschaft wirksam unterstützten. Diese Vermächtnisse kommen stets den Kinder- und Jugendbereichen des MTV zu Gute und sind somit auch Investitionen in die Zukunft des MTV.

DER MTV STUTTGART BEDANKT SICH HERZLICH. Alle Spender erhalten eine steuerlich wirksame Spendenbescheinigung.

GRUSSWORT ZUM NEUEN JAHR

LIEBE VEREINSMITGLIEDER, FÖRDERER UND FREUNDE DES MTV STUTTGART,

die Anzeichen trügen nicht. Das Neue Jahr steht bereits in den Startlöchern. Das sich zu Ende neigende Jahr 2012 war ein Bewegtes. Für den MTV Stuttgart - und auch für mich.

Nie hätte ich gedacht, dass es soviel Freude macht, sich in diesem Verein zu engagieren, sich für diesen Verein und seine Mitglieder mit aller Kraft einzusetzen. Der nun andere Blickwinkel zeigt: Der Einsatz unserer ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter ist bewundernswert und zeigt ein hohes Maß an sozialer und gesellschaftlicher Kompetenz - und Empathie. Danke hierfür im Namen des Vorstandes!

Nie hätte ich gedacht, dass eine Sporthalle rocken kann! Sie tat es, als der heiße Turn-Herbst in diese geniale SCHARRena wehte und uns in der MTV-Fankurve verzauberte mit hautnah erlebtem Bundesligaturnen. Unsere Turnerinnen sind zum dritten Mal Deutsche Mannschaftsmeister geworden, herzlichen Glückwunsch! Dazu kommt Trampolin auf höchstem Niveau, atemlos machende Spiele unserer Volleyballerinnen von Allianz MTV Stuttgart, und die noch „heißeren“ Rollergirlz.

Schön, wenn wir uns einmal dort, in der SCHARRena, treffen könnten.

Und nie hätte ich gedacht, dass ein Fitness-Studio soviel bieten kann: In unserem „Motiv“ gibt es neuerdings sogar einen Kraftzirkel (8 Geräte in 12 Minuten!) sowie ein innovatives Schmerzfrei-Programm. Hingehen, anschauen und ausprobieren. Gerade die Zeit ums Neue Jahr eignet sich besonders gut dazu, denn:

Es gibt bereits alle guten Vorsätze, wir brauchen sie nur noch anzuwenden. (Blaise Pascal)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen ein glückliches und zufriedenes, ein schönes und bewegtes Jahr 2013!
Ihre

Uerike Zeiter

DIE PRÄSIDENTIN GRATULIERT

Liebe Turnerinnen, Trainerinnen und Trainer des erfolgreichen MTV-Turnteams.

Im Namen des Vorstandes und der Geschäftsleitung gratuliere ich Euch sehr herzlich zum Gewinn der Deutschen Meisterschaft in der 1. Turn-Bundesliga.

Euren ersten Auftritt in der Saison konnte ich in der SCHARRena persönlich mitverfolgen. Ihr habt Euch durch großartige und technisch perfekte Leistungen in die Herzen der zahlreichen Zuschauer geturnt. Ich freue mich bereits auf Euren nächsten Heimwettkampf in der SCHARRena und werde ganz bestimmt wieder live die Daumen für Euch drücken. Ihr habt den MTV Stuttgart in ganz Deutschland präsentiert. Dafür meinen herzlichen Dank.



Foto: Rudi Brand



**TITEL
THEMA**
TEXT KARSTEN EWALD

Foto: Tom Bloch

ALLIANZ MTV- STUTTGART

VOLLEYBALL MADE IN STUTTGART - POWERED BY WOMEN!

DIE JÜNGSTE VOLLEYBALLGESCHICHTE DES MTV STUTTGART IST EINE ERFOLGSSTORY. Im Jahre 2007 innerhalb eines Kooperationsprojektes zwischen MTV Stuttgart und TSV Georgii Allianz Stuttgart die Nachwuchsleistungsstrukturen und die ersten Damen-Mannschaften zusammengelegt. Die Jugendteams starteten unter der Flagge des neu gegründeten Volleyballclub Stuttgart (VC) und die ersten Teams in der 2. Bundesliga bzw. Regionalliga unter dem Namen „Allianz Volley Stuttgart“. Seit 2008 war die erste Mannschaft dann erstklassig unterwegs und wurde unter dem Namen „Smart Allianz Stuttgart“ im Jahre 2011 Deutscher Pokalsieger.

2011 erfolgte der Umzug in die neu gebaute SCHARrena, unsrer neue Heimspielhalle für über 2.000 Zuschauer. In der Saison 2012/13 gehen sowohl die erste und zweite Mannschaft, als auch alle Jugendteams gemeinsam unter dem Namen „Allianz MTV Stuttgart“ auf Punktejagd. Und dies recht erfolgreich. Allianz MTV II steht in der 2. Bundesliga derzeit auf dem 7. Und das Erstligateam auf dem 6. Platz. Hier geht es darum, zum Ende der Saison unter den besten 8 Teams zu sein, um in den Playoffs um die vorderen Plätze zu spielen.

SCHARR
bringt Energie ins Leben

Allianz 

ZUR AKTUELLEN SITUATION
UND WAS DIE ZUSCHAUER
IN DER SCHARRENA ER-
WARTET.

Sportlich liegen wir im Soll: Seit dem Auswärtssieg beim SC Potsdam sind die MTV- Volleyballerinnen wieder auf Kurs in der Frauenbundesliga. Daran ändert auch die Niederlage gegen den Meister Schweriner SC am vergangenen Wochenende nichts. Allianz MTV Stuttgart ist Sechster und soll sich nun in der Spitzengruppe etablieren.

UNSERE MÄDELS SIND IN TOP- FORM UND HOCH MOTIVIERT

Ganz so einfach dürfte das aber nicht werden. Sportlich agiert Stuttgart zwar mit vielen Spitzenteams auf Augenhöhe, aber der Trainer Jan Lindenmair geht mit einigen Personalsorgen in die nächsten Partien. Nach den Ausfällen von Evelyn Delogu (Kreuzbandriss) und ihrem Ersatz Lena Gschwendtner (Ellenbogenverletzung) musste fast schon über Nacht eine neue Libera verpflichtet werden. Die Wahl fiel schließlich auf Iva Monova. Die bulgarische Nationalspielerin wurde dem Management von ihrer Nationalmannschaftskollegin Lora Kitipova empfohlen, die seit Saisonbeginn in Stuttgart auf der Zuspielerposition überzeugt.

„Ich bin froh, dass wir in der kurzen Zeit eine so gute Spielerin verpflichten konnten. Sie integriert sich sehr gut“, sagt Lindenmair über Iva Monova.

Für die Zuschauer dürfte es also weiter spannend zugehen in der SCHARRENA. Unsere Mädels sind in Topform und hoch motiviert. Die Heimspiele sind oft nichts für schwache Nerven, aber dafür ein sportliches Ereignis, das man erleben sollte.

MTV FANKURVE

ab 22.12.2012

Einzelkarte 3 EUR, Gruppenkarte
(bis zu 10 Personen): 25 EUR,

Erhältlich: nur auf der Hauptgeschäftsstelle
des MTV Stuttgart
(auch für Spiele im Voraus).

Weitere Infos:

allianz-mtv-stuttgart.de
mtv-stuttgart.de/scharrena



Foto: Tom Bloch

Heimspiele in der SCHARRENA

22.12.2012 Allianz MTV Stuttgart / Köpenicker SC Berlin
12.01.2013 Allianz MTV Stuttgart / VCO Berlin
19.01.2013 Allianz MTV Stuttgart / Alemannia Aachen
26.01.2013 Allianz MTV Stuttgart / Dresdner SC
09.02.2013 Allianz MTV Stuttgart / SC Potsdam
09.03.2013 Allianz MTV Stuttgart / USC Münster



IHRE VORTEILE ALS MTV-MITGLIED

VORTEILE AUS DER REGION

MTV-Mitgliedskarte vorlegen und Vorteile sichern.



FIRMA	MTV-VORTEILE
Bikes'n Board Bikeshop Fahrräder und mehr / bikesnboards.de	10% bei allen Einkäufen
Charly's Fahrschule / charlys-fahrschule.de	2 Gratisstunden für MTV-ler
E.Vita Der Energiefürsorger / evita-energie.de	LaOla-Tarife Strom & Gas verblüffend & dauerhaft günstig Tarife über MTV-Formular anfragen
Fellbacher Weingärtner eG / fellbacher-weine.de	10% auf alle Weineinkäufe
Heart & Soul – Die Laufexperten / heartandsole.de	10% auf das gesamte Sortiment
Hugo Knödler Leitern- und Gerüstvertrieb / hugo-knoedler.de	25% auf das Leitern-Sortiment der Fa. Hymer / 15% auf das Stanley-Werkzeug-Sortiment / 15% auf die Gerüstmiete
Karstadt Sports Sporthaus am Hauptbahnhof / karstadt.de	10% auf das gesamte Sortiment
Kächele Orthopädie-Technik / sani-team-kaechele.de	10% auf Gang- und Bewegungsanlagen
KONZEPT Raumausstattung / konzeptraumausstattung.de	10% auf Stoffe und Teppiche
Kufner Immobilien / kufnerimmobilien.de	10% auf Provisionsrechnung für sämtl. Immobiliengeschäfte / 10% Tippgeberprovision für Vermittlung von Objekten
Petra Maurer / heilpraktikerin-petramaurer.de	Erstberatung kostenlos / Sonder-Tarife für MTV-Mitglieder
Pizza-Express / www.gios-pizza.de	10% Rabatt auf alle Bestellungen bei Lieferung
NOVAFON / www.novafon.de	20% auf alle Schallwellengeräte (Tiefenmassage) 4 Wochen kostenlos und unverbindlich testen
Florian Ramspberger Rechtsanwalt / ra-ramspberger.de	50% auf Erstberatung / 10% auf außergerichtliche Tätigkeiten
Tinten-Nachfüll express / tinten-express.com	20% auf alle Befüllungen / 10% auf alle alternativen Produkte
Weber & Greissinger Sanitätshaus / weber-greissinger.de	10% bei allen Einkäufen (Rezepte ausgenommen)



**NEUER PARTNER
DES MTV**
NOVAFON GmbH



Die Novafon GmbH ist der Hersteller der original Novafon®-Schallwellen-Geräte mit Sitz in Weinstadt. NOVAFON®-Schallwellengeräte sind handliche Massagegeräte, die durch eine relevante Tiefenwirkung von 6 cm besonders nachhaltig und effektiv

sind. Seit über 60 Jahren erfreut sich die NOVAFON® Schallwellen-Behandlung nun schon einer stetig wachsenden Fangemeinde. Zu den Kunden gehören nicht nur Privatpersonen, sondern auch zahlreiche Kliniken und Therapeuten. Über Wirkungsweise und die vielseitigen

Anwendungsmöglichkeiten der Schallwellen-Geräte informiert die aussagekräftige und moderne Website der NOVAFON® GmbH mit integriertem Onlineshop. **www.novafon.de**

MTV STUTTGART UNTERM WEIHNACHTSBAUM

In wenigen Wochen ist es wieder soweit. Heiligabend im Kreise der Familie oder guter Freunde. Die Zeit der Andacht und Stille ist aber manchmal ziemlich hart erkaufte, wenn man sich den Stress vor Augen hält, für jeden seiner Lieben auch ein passendes Geschenk zu finden. Machen wir uns doch nichts vor: Die Zeiten sind hart für ehrliche und anspruchsvolle Schenker. Anspruchsvolle Schenker? Eigentlich ist jeder irgendwie einer, der sich nicht so ganz wohl fühlt beim Kauf des 0-8-15 Parfüms, der namenlosen Flasche Wein, der Krawatte oder der Süßigkeitenbombe ganz zum Schluss – in letzter Minute. Man hat es hinausgezögert und wie in jedem Jahr verdrängt, nicht weil man zu geizig wäre oder zu faul. Nein, aber man hat bis zum Schluss auf die richtige Idee gewartet – auf die Eingebung. Und die kam so zuverlässig nicht, wie in den vergangenen Jahren auch. Und weil das auch bei vielen unserer Mitglieder so sein kann,

bietet der MTV Stuttgart diesmal selber Weihnachtsgeschenke zum Kauf an. Es sind Geschenke, die den Beschenkten nicht fett sondern fit machen sollen, nicht zum Müßiggang verleiten, sondern zur Aktivität – zum Dabei sein.

Unterstützen Sie doch einfach mal jemanden, der schon seit Jahren die guten Vorsätze vor sich her schiebt, der es dann doch nicht übers Herz bringt, den ersten Schritt zum neuen Befinden, zur Fitness, zur Schmerzlinderung zu tun, denn dieser erste Schritt ist anstrengend (vor allem im Kopf). Deshalb können Sie beim MTV bis zum 21. Dezember kleine und größere Aufmerksamkeiten erwerben und Ihren Freunden, Bekannten und Verwandten überreichen oder einfach zuschicken. Das geht sogar per Mail. Der MTV Stuttgart macht Ihnen überdies sogar noch einen tollen Weihnachtspreis.

DIE 9 MTV-PRÄSENTE FÜR DEN GABENTISCH (P1 BIS P9)

(Tel: 639918 oder service@mtv-stuttgart.de)

P1: Drei Monate Fitness-Studio Motiv 99,00 Euro

(kostenfreie Mineraldrinks, Saunalandschaft, Beratungen, Trainingsplanerstellung, neuer e-Gym-Zirkel, Back-Check u.v.m. – alles inklusive)

P2: Einen Fitness- oder Präventionskurs Ihrer Wahl (12 Termine) 65 Euro

(Pilates, Yoga, Tai Chi, Bauch Beine Po, Tae Bo, u.v.m.)

P3: Drei Monate Saunalandschaft im Motiv 60,00 Euro

(Tepidarium, Blockhaus-Sauna, Infrarot-Lichtduschen)

P4: Fünf Doppel-Eintrittskarten für Volleyball-BL bis Mai 25 Euro

Seien Sie die restlichen Spiele der Bundesliga-Saison live dabei

P5: Zwei VIP-Karten für einen Turn-Heimwettkampf in der SCHARRena 50 Euro

(beste Plätze, Weinverkostung und tolles Essen in der VIP-Lounge, ganz nah dran sein an den Top-Stars der Bundesliga)

P6: Einen Sport-Kindergeburtstag 90 Euro

(2,5 Stunden mit Spielen, Trampolin, Musik, alles was Kind möchte – für 15 Gäste, an einem Samstag Ihrer Wahl drinnen oder draußen)

P7: Vier Eintrittskarten für einen Roller-Derby-Bout 25 Euro

Unsere Rollergirlz in der SCHARRena – das muss man gesehen haben

P8: Eine Aromaöl-Wohlfühlmassage (90 min) 60 Euro

Ort: MTV-Motiv, oder auch bei Ihnen zu Hause

P9: Eine Nacken-Entspannungsmassage (30 min.) 25 Euro

Ort: MTV-Motiv von Mulgheta Russom



... KOMMEN SIE EINFACH VORBEI UND KAUFEN SIE IHRE EXKLUSIVE MTV-GE-SCHENKKARTE FÜR DEN GABENTISCH.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE WÜNSCHE.

AUF EIN WORT

INTERVIEW HEIKE SCHMID

NETFORMIC, EIN PARTNER DES MTV, SUCHT SPORTLICHE, ENGAGIERTE JUNGE LEUTE ALS AUSZUBILDENDE. HEUTE WERDEN ZWEI AZUBIS VORGESTELLT.

Die NETFORMIC GmbH ist eine E-Commerce Agentur aus Stuttgart. Ob umsatzstarke Onlineshops, nachhaltige Online-Marketing Strategien oder effiziente Multichannel Systeme - NETFORMIC schafft individuelle Lösungen, die Erfolg haben.

Die Förderung der Region Stuttgart und ihrer Jugend liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind wir Förderer des MTV Stuttgart 1843 e.V. mit seinen hervorragenden Sportangeboten besonders für die junge Generation.

Als Ausbildungsbetrieb bieten wir motiviertem Nachwuchs fundierte Ausbildungen in verschiedensten Berufsfeldern. Zwei unserer Auszubildenden geben für das MTV-Magazin einen Einblick in ihre Arbeit bei NETFORMIC:



CHRISTINA

Seit wann bist du bei NETFORMIC?

Christina: Ich habe meine 3 jährige Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation im September 2012 bei der NETFORMIC GmbH angefangen.

Was sind deine Aufgaben?

Christina: Zusammen mit meiner Ausbilderin arbeite ich an Aufgaben, die für das Marketing der Agentur wichtig sind. Das geht vom Schreiben von Presstexten, der Organisation von Messen und Firmenveranstaltungen über Weihnachtmailings an unsere Kunden bis hin zur Social Media Pflege.

Warum hast du dich für eine Ausbildung bei NETFORMIC entschieden?

Christina: Ich habe gezielt nach einer Internetagentur gesucht, da das Internet (E-Commerce, Online-Marketing etc.) ein immer wichtiger werdendes Thema ist. Die umfangreiche Website der NETFORMIC GmbH hat mich dazu bewegt, mich zu bewerben. Nach dem offenen und freundlichen Vorstellungsgespräch war die Freude groß, als endlich die Zusage für die Ausbildungsstelle kam.

WICHTIG SIND AUCH TEAMFÄHIGKEIT UND KREATIVITÄT.

Welche Fähigkeiten sollte man als Azubi bei NETFORMIC mitbringen?

Christina: Wenn man eine Ausbildung im Bereich Marketingkommunikation beginnen möchte, sollte man kommunikations- und koordinationsfähig sein. Wichtig sind auch Teamfähigkeit und Kreativität. Ich finde meist trotzdem eine Lösung, die alle zufrieden stellt. Das ist auch der Grund für unsere große Anzahl an Stammkunden.



ERGÜN

Seit wann bist du bei NETFORMIC?

Ergün: Ich bin seit September 2010 bei NETFORMIC als Fachinformatiker - Anwendungsentwickler in der Ausbildung.

Was sind deine Aufgaben?

Ergün: Zu meinen Aufgaben gehört das Erstellen, Warten und Entwickeln von Websites auf Basis der Software TYPO3. Darüber hinaus auch das Erstellen von Facebook Apps für spezielle Kampagnen oder das Anbinden von Websites an Facebook, Twitter und Co.

FASZINATION UND BEGEISTERUNG FÜR DAS INTERNET

Warum hast du dich für eine Ausbildung bei NETFORMIC entschieden?

Ergün: Weil NETFORMIC in der Branche der Internetagenturen auf sehr hohem Niveau unterwegs ist und mir so eine ausgezeichnete Ausbildung bieten kann.

Welche Fähigkeiten sollte man als Azubi bei NETFORMIC mitbringen?

Ergün: Faszination und Begeisterung für das Internet und das Interesse, von sich aus jeden Tag etwas Neues lernen zu wollen.

Welche deiner Erlebnisse bei NETFORMIC wirst du nie vergessen?

Ergün: Für Kunden wie die Stadt Stuttgart, den VfB Stuttgart 1893 e.V. oder den Softwareanbieter TuneUp arbeiten zu dürfen.

Wer seine berufliche Zukunft im Bereiche E-Commerce und Online-Marketing sieht und die **NETFORMIC GmbH** gerne besser kennenlernen möchte ist herzlich eingeladen, sich für eines unserer sechsmonatigen Praktika unter anderem in den Bereichen Web-Development, Sales & Consulting und Online-Marketing zu bewerben.

Alle Informationen gibt es unter www.netformic.de/karriere

ERKÄLTUNGSZEIT:

NUTZEN SIE IHRE KÖRPERGEWOLLTE AUSZEIT

MIT PETRA MAURER

DIE ZEIT FÜR ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN IST IM ANMARSCH. HALSSCHMERZEN, TRIEFENDE NASEN, HUSTEN UND ERHÖHTE TEMPERATUREN SIND DIE BEGLEITSYMPTOME, DIE UNS EIGENTLICH INS BETT RUFEN.

Leider werden Erkältungskrankheiten als Störungen abgetan und die Symptome mit Arzneimitteln schnellstmöglich unterdrückt. Ganz davon abgesehen, dass diese viralen Infektionen hochansteckend sind, stört das die Funktion Ihres Immunsystems oder „Innenen Arztes“. Denn Erkältungen sind erste Zeichen des Körpers, dass er eine Ruhezeit zum Erholen oder Ausschleusen von Abfallstoffen benötigt. Wird die-se unterdrückt wird er sich wieder, häufig sogar mit einem heftigerem Infekt, zu Wort melden.

Betrachtet man die Symptome, erklärt sich von selbst, was sie zu bedeuten haben. Die erhöhte Temperatur bis hin zum Fieber ist eine grandiose Einrichtung ungewollte Eindringlinge abzutöten, bevor sie sich im ganzen Körper vermehren können. Allerdings erfordert sie Bettruhe, meist nur für zwei Tage, denn der Organismus ist extrem am Arbeiten - insbesondere unser Immunsystem. Um den Körper zu unterstützen, sollten andere Aktivitäten entfallen. Am besten durch Bettruhe.

ALLE ENERGIE SOLL DER GENESUNG ZUR VERFÜGUNG GESTELLT WERDEN

Auch die Appetitlosigkeit ist völlig normal. Alle Energie soll der Genesung zur Verfügung gestellt werden. Durch unterstützende Maßnahmen können Sie die Dauer des Infektes allerdings deutlich verkürzen. Um den Heilungsstoffwechsel zu unterstützen sollten Sie viel reines Wasser, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte oder Gemüsesuppen zu sich nehmen. Minimieren Sie gerade in dieser Zeit Fleisch, Fisch und vor allem alle Milchprodukte. Mit letzteren können Sie die quälenden Symptome geradezu an- oder abstellen.

Geben Sie zwanzig bis dreißig Tropfen Eukalyptus- oder Teebaumöl in eine halben Liter heißes Wasser. Atmen Sie zehn Minuten die aufsteigenden Dämpfe ein, am besten mit einem Handtuch über dem Kopf. Ansteigende Fußbäder erhöhen ihre Körpertemperatur, unterstützen die Abwehrmaßnahmen und stärken dadurch das Immunsystem. Stellen Sie eine geeignete Schüssel in die Badewanne und geben lauwarmes Wasser hinein. Im Laufe einer viertel Stunde lassen Sie heißes Wasser dazu laufen bis 42 Grad erreicht sind. Verweilen Sie mindestens fünf Minuten. Anschließend trinken Sie einen Lindenblütentee, ziehen sich warm an und gehen mit einer Wärmflasche ins Bett.

Bei Husten helfen Kartoffelwickel. Wickeln Sie vier heiße, zerdrückte Pellkartoffeln in ein Tuch und legen Sie diese Auflage auf ihre Brust so lange Sie eine angenehme Wärme verspüren. Diese Wickel mögen Kinder sehr gerne, besonders wenn man ihnen in dieser Zeit vorliest. Nutzen Sie diese wertvolle Zeit der Erkältung als vom Körper initiierte Wellnesskur, als Auszeit für Körper und Seele und kehren Sie danach frisch erholt in Ihren Alltag zurück!



MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH SÄURE-BASEN-BALANCE

Es ist den meisten nicht bewusst, welche zentrale Stellung das Säure-Basen-Gleichgewicht in unserem Stoffwechsel einnimmt. Im Idealfall ist dieses – wie der Begriff selbst schon verrät – in Balance. Je nachdem, welche Lebensmittel man üblicherweise zu sich nimmt, kann sich die Gewichtung in die eine oder andere Richtung verschieben. Unsere westliche Ernährung (oft zu wenig Frischkost, viel Kaffee und Alkohol) und Lebensweise (zu wenig Bewegung) ist im Allgemeinen stark säurelastig und führt im Laufe der Jahre dazu, dass das Stoffwechselgleichgewicht bei vielen aus der Balance gerät.

Ein übersäuerter Stoffwechsel baut aber deutlich weniger Fett ab und verbrennt zugleich weniger. Dazu kommt, dass der Körper, um diese Säuren zu neutralisieren, den Knochen und Knorpeln wertvolle Mineralien entzieht, was degenerative Gelenkerkrankungen wie Rheuma begünstigt. Sodbrennen, Verdauungsbeschwerden, Reizbarkeit, Abgeschlagenheit, Schlafprobleme trotz Müdigkeit und nachlassende Leistungsfähigkeit sind Warnhinweise unseres Körpers.

Wird dieser mit der Säureflut gar nicht mehr fertig, kann es zur lokalen Säurekatastrophe Herzinfarkt kommen. Aber auch das Immunsystem leidet unter einer Übersäuerung.

Da bietet es sich gerade im Herbst wieder an, etwas für den eigenen Stoffwechsel zu tun: Achten Sie auf basenreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und eine ausreichende Trinkmenge, bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, sorgen Sie für ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung und ausreichend erholsamen Schlaf und gönnen Sie sich regelmäßige Saunagänge und vielleicht ab und zu ein Basenbad.

Oder nutzen Sie zur Klärung Ihrer individuellen Stoffwechsellage einfach die kostenfreie Erstberatung zu allen Fragen rund um Ernährung, Stoffwechsel und Schmerzen bei der Heilpraktikerin Petra Maurer im neuen Schmerztherapiezentrum im Fitnessstudio MoTiV in Botnang. Petra Maurer ist seit 2007 in eigener Naturheilpraxis in Stuttgart-Botnang mit den Schwerpunkten Stoffwechselregulierung, Schmerztherapie, Immunmodulation und Psychotherapie tätig. Seit Herbst 2012 berät und behandelt sie außerdem im MoTiV.



Praxis für Naturheilkunde
PETRA MAURER

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ENTSPANNUNG

MIT REGINA TIMMERMANN



STRESS IST EIN NATÜRLICHER BESTANDTEIL DES LEBENS. MEDIZINISCHE STUDIEN BELEGEN: STRESS IST UNSCHÄDLICH, WENN ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG IN EINEM AUSGEGLICHENEM VERHÄLTNIS ZUEINANDER STEHEN. JEDER MENSCH VERFÜGT ÜBER INNERE UND ÄUSSERE RESSOURCEN, UM SICH MIT VORHANDENEN STRESSAUSLÖSERN AUSEINANDERZUSETZEN.

Wer die Kunst der Gelöstheit beherrscht, besitzt damit auch einen Schlüssel zur Gesundheit. Entspannung kann zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen, die Herzfrequenz und den Muskeltonus senken, den Blutdrucks regulieren und die Atmung vertiefen. Jahrtausendalte östliche Übungssysteme sind die Yoga-Lehre aus Indien und die chinesischen Selbstheilungsübungen aus dem Qigong. Die am meisten verbreiteten westlichen Entspannungsverfahren sind die „Progressive Muskelentspannung“ und das „Autogene Training“. Im Gegensatz zu den östlichen Systemen entstammen die westlichen weniger aus philosophischen oder religiösen Lebensformen, sondern wurden als Techniken der körperlichen und psychischen Entspannung entwickelt.

Wir stellen drei Entspannungsübungen vor, die jeder selbstständig durchführen kann.



← ATEMENTSPANNUNG

Lassen Sie Im Sitzen mit aufgerichteter Wirbelsäule beim Ausatmen durch den Mund den Kopf in Richtung Brust entspannt sinken. Heben Sie den Kopf mit der Einatmung durch die Nase wieder. Jetzt 10 bis 20 Atemzüge im eigenen Atem-Rhythmus durchführen. Wirkung: entspannend für Kopf und Nacken, hilft bei Kopfschmerzen, fördert Ruhe und Konzentration.

ATEMENTSPANNUNG AUS DEM YOGA: PRANAYAMA

Schneidersitz einnehmen, durch beide Nasenlöcher ausatmen, dass rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand schließen und durch das linke einatmen. Das linke Nasenloch mit dem Ringfinger der rechten Hand schließen und durch das rechte ausatmen. Rechts einatmen, schließen und durch das linke Nasenloch wieder ausatmen. Diesen Rhythmus drei bis acht Runden wiederholen. Wirkung: Synchronisiert beide Gehirnhälften, reinigt die Atemwege, hat eine harmonisierende Wirkung auf den Körper, beruhigt und belebt, entspannt und erfrischt, beugt Kopfschmerzen vor.



PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Bequeme Rückenlänge, Beine flach nebeneinander gelegt und die Arme nach unten neben dem Körper gestreckt. Drücken Sie die gesamte Körperrückseite an den Boden, halten Sie die Spannung fünf bis sieben Sekunden aufrecht, lassen Sie danach los und spüren Sie bewusst Ihren Körper. Acht Wiederholungen durchführen. Wirkung: entspannt die Muskulatur und vertieft die körperliche Ruhe.



SEMINAR

Leicht durchführbare Entspannungsmethoden kennenlernen. Sonntag, 03.03.2013 von 10-13 Uhr im Ballettraum des MTV. Leitung: Regina Timmermann, Preis/Person 20 Euro, Anmeldung an info@info-bewegen.de oder 0178/8883051

BURNOUT

MODEDIAGNOSE ODER
EIN ZEICHEN DER ZEIT?

ICH HAB RÜCKEN!

THERAPEUTISCHE KETTE FÜR
PÄTIENTEN MIT CHRONISCHEN
RÜCKENSCHMERZEN.

**ENDLICH
SCHMERZFREI!**

DIE SCHMERZTHERAPIE
NACH LIEBSCHER & BRACHT

**VIELE INTERESSANTE
VORTRÄGE UNSERER
EXPERTEN RUND UM
AKTUELLE GESUNDHEITS-
THEMEN!**

UND VIELES MEHR!

GESUNDHEITSTAG

AM SAMSTAG, DEN 26.01.2013

PROGRAMM

11.00 Uhr **ICH HAB RÜCKEN**

Dr. Stefan Uppenbrink

11.00 Uhr **BIO LEBENSMITTEL – GENUSS MIT NACHHALTIGER
QUALITÄT FÜR LEIB UND SEELE**

Susanne Haller-Sadiq, Diplom-Ökotrophologin

12.00 Uhr **IMPFUNGEN – SINN ODER UNSINN?**

Dr. Irmgard Ehrich-Kahl

12.00 Uhr **STOFFWECHSELREGULIERUNG MIT METABOLIC BALANCE**

Petra Maurer, Heilpraktikerin

13.00 Uhr **DR. WOLFF TESTZENTRUM**

Bastian Uran, Sportwissenschaftler, BA Gesundheitsförderung

13.00 Uhr **BURNOUT – MODEDIAGNOSE ODER EIN ZEICHEN
DER ZEIT?**

Dr. Natalie Walter, Fachärztin für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

14.00 Uhr **PATIENTENVERFÜGUNG – SICHERHEIT DURCH
IMMATERIELLE LEBENSVERSORGE**

Andreas Spöcker, Dipl. Theologe/Wirtschaftstheologe

14.00 Uhr **DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT –
SCHMERZFREI DURCH EIN NEUES SCHMERZVERSTÄNDNIS**

Petra Maurer, Heilpraktikerin



Alle Angebote sind kostenlos und finden in der
MTV Sportanlage Kräherwald statt:

MTV Stuttgart 1843 e.V. / Am Kräherwald 190A / 70193 Stuttgart

„MoTiV“iert FÜR 2013

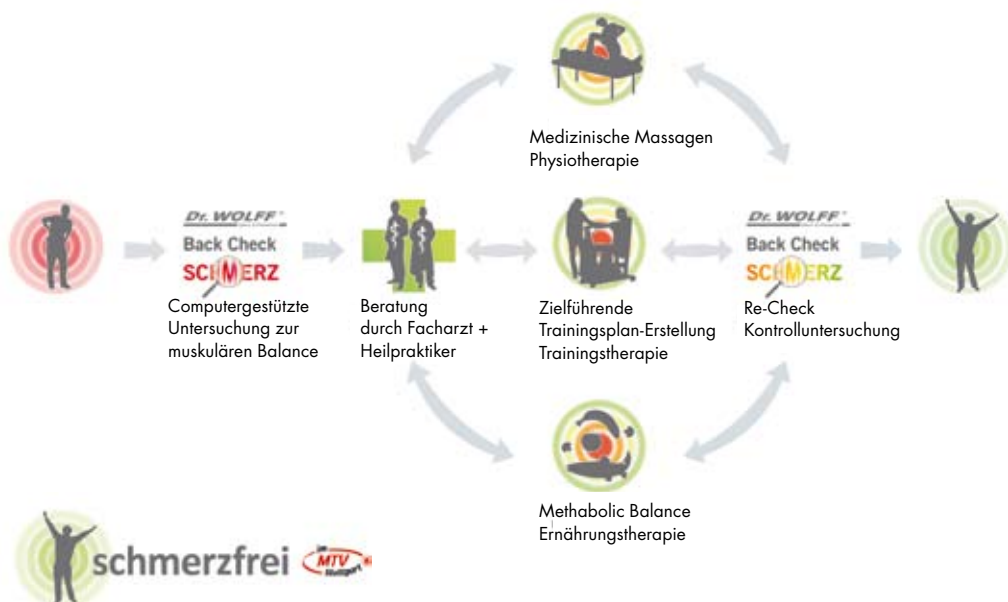
Das MTV-Fitnessstudio präsentiert die

Köpfe hinter dem „Bestseller“-Programm „Schmerzfrei“

SCHMERZFREI.

Schmerzfrei ist ein Wort, ein Begriff, ein Attribut und wird meist von denen überlesen, die schmerzfrei sind. Für alle anderen ist es ein Lebensthema. Als Hauptursachen für chronische Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken gelten stressbedingte Verspannungen, muskuläre Dysbalancen und Abnutzungen durch Fehlstellungen.

Schmerzfrei ist für uns Programm, denn ein positiver Einfluss auf das Muskelsystem kann Wunder bewirken, und genau da sind wir richtig gut. Gemeinsam mit unseren Experten Dr. Uppenbrink und Frau Maurer haben wir ein System entwickelt, in welchem die Maßnahmen gegen Schmerz wie Zahnräder ineinander greifen. Die Grafik veranschaulicht diese Zusammenhänge.



Die Untersuchungen zur muskulären Balance erfolgen über ein neuartiges computergestütztes Mess- und Informationssystem (Dr. Wolff-System).



DR. WOLFF TESTZENTRUM

Das Testzentrum von Dr. Wolff ermöglicht ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement durch eine vierstufige Analyse Ihres Leistungszustandes:

1. Systemgesteuerte, ausführliche Anamnese
2. Körperfett und – Körpergewichtsanalysen wie bspw. Ermittlung des BMI (Body Mass Index), Körperfettgehalt, Blutdruck u.v.m.
3. Cardio-check für Herz-Kreislauf-Tests durch Auswertung eines stufenförmigen Belastungstests auf dem Ergometer (IPN-Test)
4. Wissenschaftliche Analyse der Krafftähigkeit zur Aufdeckung muskulärer Dysbalancen durch den Back-check® (siehe Foto).

Die Messung mit dem Back-check® beschreibt Ihren aktuellen muskulären Status zeigt Schwächen Ihrer Rumpfmuskulatur auf gibt Ihnen Tipps für das richtige Rückentraining

SICHERN SIE IHRE BONUS-CARD

UND TESTEN SIE UNS 4 WOCHEN LANG VÖLLIG UNVERBINDLICH.

SCHNELLENTSCHLOSSENE SPAREN BIS ZU 200 EURO BEI IHRER ANMELDUNG!

**BONUS
CARD
TESTEN!**

UNSERE SPEZIALISTEN ZUM THEMA SCHMERZFREI STELLEN SICH VOR: SEIT HERBST 2012 BIETEN DR. MED. UPPENBRINK, HEILPRAKTIKERIN PETRA MAURER UND DER BLINDE MOTIV-TRAINER MULGHETA RUSSOM IHRE SPEZIELLEN METHODEN ZUR SCHMERZ-BEHANDLUNG AN. ERKUNDIGEN SIE SICH GERNE NACH BESONDEREN MITGLIEDERKONDITIONEN.



Der Orthopäde **Dr. med. Stefan Uppenbrink** hat seine chirurgisch-orthopädische Praxis in Stuttgart-Feuerbach. Er bietet dort im Rahmen seiner Schmerztherapie vielfältige Behandlungsmöglichkeiten wie bspw. Laser-, Ultraschall- und Stoßwellentherapie an. Für MoTiV-Mitglieder steht Dr. Uppenbrink in seinen Sprechstunden regelmäßig für orthopädische Beratung vor Ort zur Verfügung und bietet in den neuen Räumlichkeiten auch Akupunktur zur Schmerzbehandlung an. Für weiterführende Behandlungen steht Dr. Uppenbrink in seiner Praxis zur Verfügung – selbstverständlich ohne wochenlange Wartezeit!



Die **Heilpraktikerin Petra Maurer** ist seit 2007 in eigener Naturheilpraxis in Stuttgart-Botnang mit den Schwerpunkten Schmerztherapie, Stoffwechselregulierung, Immunmodulation und Psychotherapie tätig. Im MoTiV steht sie als Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um Schmerzfreiheit und gesunde Ernährung zur Verfügung. Frau Maurer behandelt dort MoTiV-Mitglieder mit der erfolgreichen Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht, der Wirbelsäulentherapie nach Dorn und erstellt individuelle Ernährungspläne zur Stoffwechselregulierung nach metabolic balance®. Im MoTiV-Vital-Club (offener Kreis immer dienstags 19-20 Uhr) informiert Petra Maurer in gelockelter Atmosphäre mit wöchentlich wechselnden Themen über Gesundheit und Vitalität und steht für Ernährungsfragen aller Art gerne zur Verfügung.



Mulgheta Russom, der 1999 durch einen Autounfall erblindete, ist Spieler und Kapitän beim Blindenfußball, Leistungsträger der deutschen Blindenfußball-Nationalmannschaft und erster blinder Fitness-Trainer in Deutschland (Ausbildung im MoTiV). Durch seinen besonders sensiblen Tastsinn hat er sich auf Nacken- und Schulterverspannungen spezialisiert und bietet neben dem gezielten Personal-Training auch Nackenmassagen auf einem speziellen Massagestuhl an. Probieren Sie es aus – Sie werden überrascht sein, mit welchem Fingerspitzengefühl Mulgheta dem Schmerz auf den Grund geht!



Kontakt: 0711-258 555 80
mtv-motiv.de



STURZPROPHYLAXE - MIT BEWEGUNG UND SPASS SIND SIE FIT UND AKTIV BIS INS HOHE ALTER

Stürze haben gerade bei älteren Menschen häufig schwerwiegende Verletzungen wie Frakturen von Oberschenkelhals, Oberarm und Schulter zur Folge und beenden leider häufig genug die eigene Selbständigkeit. Bereiten Sie diesem Teufelskreis ein Ende und kommen Sie in Bewegung mit dem speziellen Kursangebot des MTV, denn Ziel der effektiven Sturzprävention ist es, Ihre Sturzursachen positiv zu beeinflussen durch:

Gleichgewichtsübungen
 Koordinationstraining
 Muskelaufbautraining
 Allgemeine Beweglichkeits- und Dehnübungen
 Entspannungsübungen
 und nicht zu vergessen
 Spaß an der Bewegung sowie den Austausch mit Gleichgesinnten

H 201 / Donnerstag / 17.00-18.00 Uhr / 10.01.13 bis 21.03.13
 STH 1. Stock, kleine Halle
 10 Abende mit Tanja Schmid
 Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR / Gäste 88 EUR

SPORT AKTUELL! VON BIRGIT JANIK

DIESE INNOVATIVEN ANGEBOTE SIND NEU IM MTV-PROGRAMM. BEI INTERESSE BITTE SCHNELL ANMELDEN: OS@MTV-STUTTGART.DE ODER 0711-639918

POWER DUMBBELL KURS

Dumbbell ist der amerikanische Begriff für Langhantel, diese ist ein vielfältiges Gerät, um unter fachlicher Anleitung in der Gruppe und natürlich nach Musik zu optimalen Trainingserfolgen zu kommen - und dies bedeutet: straffe Muskulatur, Training für Arme, Beine, Bauch und Rücken. Die Masse der Kunststoffhanteln kann beliebig variiert werden und somit auch die individuelle Dosierung. Diese Sportart ist für Frauen und Männer geeignet.

Kurs C 611 / Montag / 12-mal / ab 07.01.13 bis 15.04.13 / 19.30-20.30 Uhr
 Kurs C 612 / Freitag / 10-mal / ab 11.01.13 bis 22.03.13 / 17.00-18.00 Uhr
 im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz
 Kursgebühr: Mitglieder 35 / 40 EUR, Gäste 88 / 100 EUR

POWERCLASS BAUCH & RÜCKEN

Dieser Kurs ist für erfahrene und trainierte Sportler und Sportlerinnen, die ihre Rumpfmuskel durch gezielte Kraftübungen und mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten, wie zum Beispiel Gewichte, Tubes und Pezzibällen aufbauen wollen. Eine vorausgehende Teilnahme an den Kurs „Rückenfit“ ist erwünscht.

Kurs D 714 / Montag / 12-mal / ab 07.01.13 bis 15.04.2013 / 17.30 - 18.30 Uhr
 im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz /
 Kursgebühr:
 Mitglieder 40 EUR / Gäste 100 EUR

10ER UND 12ER - ER KURSE INDOOR - CYCLING

07.01.13 - 15.04.13 / Montag / 18.30 - 19.30 Uhr / C 715 / B. Renz / für alle
 07.01.13 - 15.04.13 / Montag / 20.30 - 21.30 Uhr / C 718 / B. Renz / für alle
 08.01.13 - 16.04.13 / Dienstag / 20.30 - 21.30 Uhr / C 712 / B. Renz / Radsport-
 ler + Triathleten
 09.01.13 - 20.03.13 / Mittwoch / 20.30 - 21.30 Uhr / C 717 / K. Häusler / Ein-
 steiger / 10-mal
 11.01.13 - 22.03.13 / Freitag / 16.00 - 17.00 Uhr / C 713 / B. Renz / für alle /
 10-mal
 11.01.13 - 22.03.13 / Freitag / 18.00 - 19.00 Uhr / C 716 / B. Renz / für alle /
 10-mal
 Kosten: Mitglieder 35 EUR / 40 EUR, Gäste 88 EUR / 100 EUR

DRUMS + WORKOUT ALIVE® DANCE

Fühlen und erfahren Sie den pulsierenden Rhythmus und die dynamischen Bewegungen dieses neuen und einzigartigen Kursangebots.

Das Trainingsprogramm fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten!

Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl physische als auch mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen

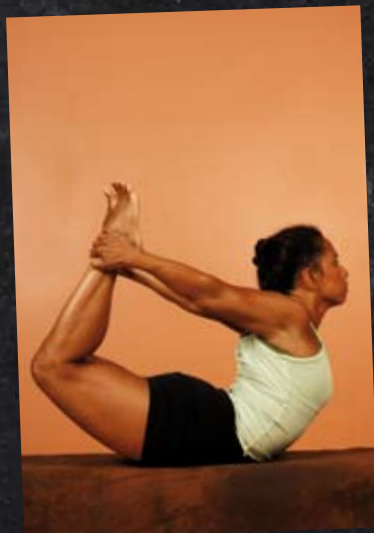
C 212 / Donnerstag / 5 Mal / ab
10.01.13 - 07.02.13 / 20.00-21.00Uhr
STH, 1. Stock, kleine Halle, mit Tanja Schmid

BAUCH-BEINE-PO

Die sogenannten „Problemzonen“ bei Frauen sind vor allem den heutigen Schönheitsidealen geschuldet und - so Frau möchte - in erster Linie durch Nahrungsreduzierung zu bekämpfen. Uns geht es um die Ausbildung der Muskulatur in diesen Bereichen. Regelmäßiges Üben strafft die Muskeln und Konturen, beugt Gelenkerkrankungen vor und sorgt für eine gute Körperhaltung.

Kurs B 612 / Donnerstag / 10 mal /
10.01.13 bis 21.03.13 / 19.15–20.15 Uhr
Kurs B 616 / Samstag / 10 mal / 12.01.13
bis 23.03.13 / 09.30–10.30 Uhr /
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR,
Gäste 88 EUR



HATHA YOGA für Anfänger

Yoga, ein ganzheitliches System harmonisiert Körper, Geist und Seele mit Hilfe von Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atembewusstsein), Konzentration und Meditation. Yoga ist mit seinem gesundheitlichen Aspekt ein wunderbarer Weg für den westlichen Menschen, wieder in die Einheit zu finden. Yoga ist geeignet für Menschen jeden Alters. Dieser Hatha Yoga Kurs eignet sich besonders für Anfänger, die noch keine oder wenige Erfahrungen mit Yoga gemacht haben. Es werden leichte Asanas gelernt, aber auch den Atem bewusst wahr zu nehmen, zu sich selber zu finden und über die Atmung Körper und Geist zu verbinden.

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Kurs E 117 / 10 Abende ab 09.01.13

In der großen Gymnastikhalle, MTV-Sportanlage Kräherwald, mit Sarah Biehal
Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR / Gäste 88 EUR

PROFESSIONELLE VORBEREITUNGSGRUPPE FÜR DEN STUTTGART-LAUF AM 23.JUNI 2013

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich optimal auf einen Halbmarathon vorbereiten.

„Ein Halbmarathon ist eine Herausforderung! (H. Steffny)“

Wir nehmen die Herausforderung an und bauen auf lauftherapeutischer Basis unsere Ausdauerleistung auf, um nach 14 Wochen gemeinsamen Trainings die 21,1 km lange Halbmarathon-Strecke leicht, locker und mit Freude, ohne Leistungsdruck zu laufen.

Kursinhalte:

- Theoretische Informationen
- Test der Ausdauerleistung
- Trainingsplanung mit Pulsmessung
- Lauf-ABC
- Trainingskontrolle
- Lauftechnik
- individueller Trainingsplan
- Testlauf unter Wettkampfbedingungen 10 km (12. Mai)

Kurs: F 102 (Anmeldeschluss 28.02.13)

Anmeldung online über MTV Homepage

Teilnehmerzahl begrenzt

Ein vorheriger Gesundheitscheck ist zu empfehlen.

Optional: Laktat

Fragen per Mail an:

sporttherapeut@stengele.info

Lauftraining unter Anleitung einmal wöchentlich immer Dienstag 18.00-19.00 Uhr,
ab 12.03.2013.

Treffpunkt: Eingang zum Hauptgebäude MTV Kräherwald

Kursgebühr: Mitglieder 95 EUR / Gäste 160 EUR

INDOOR KLETTERN FÜR KINDER

Januar bis März 2013

H 312 / Montag / 17.15 - 18.45 Uhr / Anfänger ab 8 Jahre / ab 07.01.13

H 310 / Freitag / 17.15 - 18.45 Uhr / ab 9 Jahre / ab 11.01.13

H 311 / Freitag / 18.45 - 20.15 Uhr / ab 9 Jahre / ab 11.01.13

Ort: Römerschule, Hauptstätterstr. 139, 70178 Stuttgart

Kursgebühr: Mitglieder 45 EUR / Gäste 90 EUR (Ausrüstung von uns)



AQUA FITNESS

Schul- und Vereinsbad West,
Forststr.17, 70176 Stuttgart

- G 817 / Mittwoch / 18.30-19.00 Uhr
09.01.13-20.03.13 Ausdauer Fortgeschrittene
- G 812 / Freitag / 16.15-17.00 Uhr /
11.01.13-22.03.13 / Anfänger
- G 813 / Freitag / 17.00-17.45 Uhr /
11.01.13-22.03.13 / Fortgeschrittene
- G 814 / Freitag / 17.45-18.30 Uhr /
11.01.13-22.03.13 / Anfänger
- G 815 / Freitag / 18.30-19.00 Uhr /
11.01.13-22.03.13 / Ausdauer Anfänger

Bei allen Kursen ist die Schwimmfähigkeit erforderlich! Voraussetzung für den Fortgeschrittener Kurs ist eine vorherige Teilnahme an einem Anfänger Kurs. Aquafitness ist kein Reha Sport.

Kursgebühren:

- G 812; G 813; G 814 / Mitglieder 35 EUR /
Gäste 88 EUR
- G 815; G 817 / Mitglieder 22 EUR / Gäste
55 EUR

AQUAFITNESS UND SCHWIMMEN

Dieser 12 er Kurs mit 60 Minuteneinheiten wird mit zwei Lehrkräften angeboten. Die Stunde beinhaltet 30 Minuten Aquafitness mit Tanja Schmid und 30 Minuten Schwimmen (Brust-, Kraul- und Delphinschwimmen, Tauchen, Startsprung, Wende) mit Simone Bürklein. Schwimmfähigkeit ist erforderlich.

G 816 / Dienstag / 17.30-18.30 Uhr / 08.01.-16.04.13 / Fortgeschrittene

Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart
Kursgebühr: Mitglieder 45 EUR / Gäste 110 EUR

MUSKELFITNESS PLUS/MINUS 60

Schwindende Muskelkraft ist auch mit 60+ noch korrigierbar. Mit Basisübungen im Kraftausdauerbereich werden Rücken, Bauch, Beine und Schultergürtel zunehmend gekräftigt. Das Training ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet und findet unter Anleitung in unserem Kraftpunkt statt.

Kurs H 111 / Donnerstag / 10 mal / 10.01.13 - 21.03.13 /
15.30 - 16.30 Uhr / Sportanlage Kräherwald im Kraftpunkt, mit Karin Kreuels

Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR, Gäste 88 EUR

10 MAL RÜCKENFIT & BBP

Unsere beiden beliebten Kurse werden hier, mit Ihren jeweiligen Übungsnhalte und Schwerpunkten Rücken- und Bauchmuskelerkäftigung, miteinander kombiniert.

Kurs D 715 / Mittwoch / 09.01.13 bis 20.03.13 / 18.00-19.00 Uhr

Kurs D 713 / Freitag / 11.01.13 bis 22.03.13 / 09.00-10.00 Uhr
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR, Gäste 88 EUR



YOGILATES

Kurs E 811 / Samstag / 10 mal
ab 12.01.13 / 10.30-11.30 Uhr /
Motiv Spiegelsaal,
mit Regina Timmermann

Kursgebühr:

- Mitglieder 35 EUR,
Gäste 88 EUR

PILATES Kl. Schlossturnhalle,
1. Stock, mit Jessica Massetti

Kurs E 715 Anfänger / Montag / 7.01.
bis 15.04.13 / 19.00–20.00 Uhr

Kurs E 716 Fortg. 1 / Montag / 7.01.
bis 15.04.13 / 20.00–21.00 Uhr

PILATES Motiv Spiegelsaal,
mit Martina Kessler-Beck

Kurs E 711 Anfänger / Donnerstag
10.01.13 bis 21.03.13 / 18.15–19.15 Uhr

POWER PILATES Bürgerzentrum West,
Otto-Hajek-Saal, mit Regina Timmermann

Kurs E 717 Anfänger / 10-mal
Mittwoch / 09.01.13 bis 20.03.13 /
18.00–19.00 Uhr

Kurs E 718 Fortg. 1 / 10-mal
Mittwoch 09.01.13 bis 20.03.13
19.00–20.00 Uhr

Kursgebühren: Mitglieder 40 EUR,
Gäste 100 EUR

PILATES RÜCKBILDUNG

Der Kurs richtet sich an Frauen, die nach der Geburt ihr körperliches Wohlbefinden durch gezieltes Beckenbodentraining und allgemeinen Konditionsaufbau zurückgewinnen wollen. Es besteht die Möglichkeit mit ihrem Kleinkind zu kommen.

Kurs E 714 / Dienstag / 5 Einheiten /
ab 08.01.2013 / 10.00-11.00 Uhr
MTV Kräherwald Große Gymnastikhalle,
mit Tanja Schmid

Kursgebühr: Mitglieder 17 EUR,
Gäste 44 EUR

QI GONG

Kurs E 213 / Montag / 10 mal /
07.01.13 bis 15.04.13 / 09.00–10.00
Uhr / Sportanlage Kräherwald
GH.KW-k, mit Elke

Kurs E 214 / Samstag / 12 mal / von
12.01.13 bis 23.03.13 /
11.30–12.30 Uhr / Motiv Spiegelsaal,
mit Regina

Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR/40 EUR,
Gäste 88 EUR/100 EUR

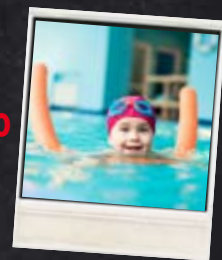
KINDER- SCHWIMMKURSE IM STADTBAD HESLACH

Kursbeginn: 07.01.13

G 101 / Montag / 18:00 - 18:40 Uhr / Anfänger / M. Freund

G 102 / Montag / 18:40 - 19:20 Uhr / F 1 / M. Freund

G 103 / Montag / 19:20 - 20:00 Uhr / F 2 / M. Freund



WALDORFSCHULE, RUDOLF -STEINER -WEG 10

Kursbeginn: 14.01.13 / 10-mal

G 106 / Montag / 16:45 - 17:30 Uhr / F 1 / A. Zarembo

G 107 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / F 2 / A. Zarembo

G 108 / Montag / 18:15 - 19:00 Uhr / F 3 / A. Zarembo

SCHUL- UND VEREINSBAD WEST, FORSTSTR.17

G 204 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / El Ki / J. Massetti / ab 07.01.13

G 314 / Montag / 17:45 - 18:30 Uhr / F 2 / S. Basmann / ab 07.01.13

Kiss / Mittwoch / 15:30 - 16:15 Uhr / Kiss Stufe 2 / Freund/ Schmid

ab 09.01.13 / 10-mal

G 112 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / Anfänger / M. Freund

ab 09.01.13 / 10-mal!

G 217 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 1 / T. Schmid / ab 09.01.13 / 10-mal

G 118 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / Anfänger / M. Freund / ab 09.01.13 /

10-mal

G 315 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 2 / T. Schmid / ab 09.01.13 / 10-mal

G 211 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 1 / M. Freund / ab 09.01.13 / 10-mal

G 419 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 3 / T. Schmid / ab 09.01.13 / 10-mal

G 216 / Freitag / 15:45 - 16:45 Uhr / F 1 / D. Flug / ab 11.01.13 / 10-mal

G 113 / Freitag / 15:30 - 16:15 Uhr / F 3 / T. Schmid / ab 11.01.13 / 10-mal

Kursdauer: 10 / 12 Übungseinheiten

Kursgebühr: Mitglieder: 38 EUR / 45 EUR,

Gäste: 63 EUR / 75 EUR

Kategorie	Voraussetzungen	Ziele
Eltern/Kind	keine (Alter 4 Jahre)	Wassergewöhnung
Anfänger	keine (Alter 5 Jahre)	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen 4m)
F 1	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen 4m)	Seepferdchen
F 2	Seepferdchen	Abzeichen: Bronze
F 3	Abzeichen: Bronze	Abzeichen: Silber / Gold

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart

Sie lernen unter fachlicher Anleitung und Aufsicht das Kraulschwimmen. Schwimmen ist keine Frage des Alters und macht in einer kleinen Gruppe viel mehr Spaß. Die Kurse bestehen aus 10 Einheiten zu jeweils 45 Minuten.

G 113 / Kraulschwimmen Basiskurs / Freitag / 16.30 - 17.15 Uhr

G 114 / Kraulschwimmen Aufbaukurs / Freitag / 17.15 - 18.00 Uhr

G 115 / Kraulschwimmen Fortgeschrittene / Freitag / 18.00 - 18.45 Uhr

ab 11.01.13 – 22.03.13

Kursgebühr: Mitglieder 35 EUR / Gäste 88 EUR.

LEISTUNG IST SCHÖN!



Foto: Qingwei Chen



HUBERTUS-APOTHEKE
IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN



Volksbank Stuttgart eG



WORLD TRADE CENTER®
STUTTGART





HUBERTUS-APOTHEKE
IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

KISS MTV Stuttgart

KISS Kinder Sportschule



„Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen!!!“

Renate Zimmer

WAS

Umfangreiche Sportangebote in kindgerechter Form. Sportartunabhängige vielseitige Grundausbildung Entwicklung von individueller sozialer und sportlicher Handlungskompetenz. Vermittlung von vielseitiger Bewegungserfahrung Ausbildung von optimalen körperlichen Voraussetzungen für ein langfristiges Sporttreiben 2mal wöchentlich ein fachübergreifendes Angebot für Kinder ab Stufe 2 Vielseitige körperliche Grundausbildung. Vorbeugung von Bewegungsmangelerscheinungen Ausschließlich qualifizierte und erfahrene Sportlehrer in Gruppen bis 15 Kindern.

WANN

Informieren Sie sich über unsere Unterrichtszeiten auf www.kindersportschule.de

WIE

Einfach vorher anmelden und 3mal kostenfrei dabei sein. Hat es Ihrem Kind gefallen, können Sie sich direkt fest anmelden.

WER

Für Kinder von 9 Monaten bis 12 Jahren.

WO

Im Stuttgarter Westen, Süden, Botnang, Weilimdorf, Degerloch und Heumaden.

FRAGEN?

kiss@mtv-stuttgart.de



WIR SIND DER MTV

MTV-MITGLIEDER STELLEN SICH VOR ...



EVELYN DELOGU

Alter / 31 Jahre (Heimatland: Brasilien)
Abteilung / Volleyball (Allianz MTV 1)
Mitglied seit / 2008

Mein MTV-Erlebnis /

With the whole team on Wasen

Meine Vorbilder /

...just to be happy!

Was ich außerhalb des MTV mache /

-

Mein Lieblingsessen /

Barbecue and Brazilian food

Mein Ziel für diese Saison /

I think we have big chances to do something really nice this season... so we have to have the best position for playoffs and then fight. GO TO THE FINALS!



TIM-OLIVER GESSWEIN

Alter / 16 Jahre
Abteilung / Trampolin und Rock'n'Roll
Mitglied seit / 2003

Mein MTV-Erlebnis /

Der Video-Dreh für den MTV-Clip

Meine Vorbilder /

Henrik Stehlik, Dong Dong

Was ich außerhalb des MTV mache /

Chillen, Essen und Schlafen

Mein Lieblingsessen /

Schnitzel und Kartoffelsalat, Linsen und Spätzle, Nudeln mit Meeresfrüchte

Mein Ziel für diese Saison /

1.-3. Platz bei der DM in Stuttgart, Jugendweltmeisterschaften 2013



JULIAN FREYGANG

Alter / 23 Jahre
Abteilung / Handball
Mitglied seit / 2001

Mein MTV-Erlebnis /

Aufstieg 2011/2012

Meine Vorbilder /

Mein Großvater

Was ich außerhalb des MTV mache /

Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger

Mein Lieblingsessen /

Spätzle mit Soße

Mein Ziel für diese Saison /

Tabellenmittelfeld!



ANTJE SUDROW

Alter / 69 Jahre
Abteilung / Gymnastik
Mitglied seit / 2007

Mein MTV-Erlebnis /

Mindestens zweimal in der Woche am Vereinsleben teilnehmend

Meine Vorbilder / Meine Mutter, die mit 90 noch sehr aktiv war und Alexander von Humboldt

Was ich außerhalb des MTV mache /

Sprachen, Campus 50+, 5 Enkel versorgen

Mein Lieblingsessen /

Vitello Tomato

Mein Ziel für diese Saison /

2 kg weniger

MEINE PLAYLIST



Jelena Wlk, MTV-Beach-Volleyballerin und erfolgreiches Nachwuchstalent (2012: EM-Silber U20 und Deutsche Meisterin U20), spielt im Winter für das Team von Allianz MTV Stuttgart II in der 2. Bundesliga.

Culcha Candela

VON ALLEIN

Am besten um sich im Sommer aufs Spiel vorzubereiten.

Psy

GANGNAM STYLE

Wenn es mal etwas anders sein soll ;)

Mohombi

BUMPY RIDE

Pushst jede Autofahrt

Alicia Keys ft Nicki Minaj

GIRL IS ON FIRE

:P

The Kooks

SEASIDE

Wenn man mal abschalten möchte

Chris Brown

DON'T WAKE ME UP

Jeden Morgen der gleiche Gedanke ;)



IRIS STRADINGER

Alter / 56 Jahre
Abteilung / Ski
Mitglied seit / 1987

Mein MTV-Erlebnis /

11 Frauenpower-Ausfahrten mit Super-Skilehrer(innen)

Meine Vorbilder /

Leute mit gesundem Menschenverstand-

Was ich außerhalb des MTV mache /

... mich in der Mitarbeitervertretung (MAV) für Kolleginnen und Kollegen einsetzen

Mein Lieblingsessen /

Gefüllte Paprika

Mein Ziel für diese Saison /

Gesund bleiben – das Leben genießen



WIR GRATULIEREN!

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE AN ...

65 05.01.48 Margarete Burgemeister
13.01.48 Friedrich Stewin
13.01.48 Christel Korte
30.01.48 Ellen Ersing
01.02.48 Rudolf Tröber
19.02.48 Eckart Pott
10.03.48 Fusun Holder
12.03.48 Helga Dausinger
16.03.48 Gisela Maier
21.03.48 Ludmilla Meditsch
22.03.48 Dietrich Hölscher
01.04.48 Zygmunt Ochwat
02.04.48 Cornelia Widmann
03.04.48 Kirsten Zürn-Benedix
08.04.48 Gertrud Benes
08.04.48 Rainer Wörn
11.04.48 Michael Schneider
15.04.48 Karin Schaal
30.04.48 Angelika Schreiber

70 08.01.43 Hartmut Kellermann
09.01.43 Bernd Krauss
12.01.43 Karin Steller-Heck
23.01.43 Bernd Schellenberg
25.01.43 Christian Piontek
30.01.43 Gerd Flaig
30.01.43 Brigitte Weippert
01.02.43 Cmalettin Demiriz
02.02.43 Ute Reck
09.02.43 Erwin Hitzler
14.02.43 Siglinde Koeppen
18.02.43 Dietmar Reske
23.02.43 Ingeburg Wagenmann
27.02.43 Edelgard Möck
05.03.43 Barbara-Uta Bruhn
07.03.43 Eberhard Willner
11.03.43 Helvi Ocker
11.03.43 Magdalena Rose
12.03.43 Ursula Richthofer
20.03.43 Margit Goldorf
22.03.43 Margot Blessing
25.03.43 Gerhard Haaf
05.04.43 Peter Keppler
09.04.43 Brigitte Koch
13.04.43 Helga Betz

75 07.01.38 Antal Bogнар
25.01.38 Hedwig Bittersmann

31.01.38 Hans-Joachim Bruker
01.02.38 Gisela Löffler
04.02.38 Bodo Haase
07.02.38 Margarete Jüngel
19.02.38 Eugen Giraud
24.02.38 Brunhilde Auch
27.02.38 Werner Schönemann
28.02.38 Werner Promnitz
09.03.38 Otto Gerlach
28.03.38 Alfred Wolf
31.03.38 Ingeborg Ruch
02.04.38 Michelangelo Scibelli
05.04.38 Olga Herrmann
05.04.38 Günter Heintz
12.04.38 Anke Roeder-Barz
13.04.38 Hans Ulrich Kern
23.04.38 Axel B. Stemmer

80 07.01.33 Toni Schmidt
10.01.33 Maria Schilling
22.01.33 Werner Bohle
02.03.33 Walter Weinmann
06.04.33 Brigitte Döcker
09.04.33 Günter Mohн

81 02.01.32 Hans-Joachim Preuß
02.01.32 Else Feichtenbeiner
07.01.32 Margot Ruoss
16.01.32 Gerta Rudolf
20.01.32 Kurt Feichtenbeiner
22.01.32 Hella Schell
23.01.32 Lilly Bauder
11.02.32 Hubert Schönherr
17.02.32 Odilie Cailloud
24.02.32 Manfred Ehringer
03.03.32 Herta Klaar
08.03.32 Cäcilie Gündnert
16.03.32 Andrés Borsos

82 03.01.31 Gyula Törös
31.01.31 Isolde Bader
16.02.31 Dr. Gerhard Merz
13.04.31 Sigrid Schaal
18.04.31 Else Arnold
27.04.31 Reiner Renz

83 10.01.30 Hans Gerlach
10.01.30 Günter Englert

19.03.30 Ingeborg Wesser
27.03.30 Felix Lichtholz
25.04.30 Günter Braun

84 15.01.29 Wolfram Kamm
17.01.29 Ursula Wirth
31.01.29 Isolde Fritz
18.03.29 Erich Scheuber

85 18.01.28 Eva-Maria König
01.02.28 Werner Hoberg
15.02.28 Günter Mauck
29.02.28 Emilie Nicolay
21.04.28 Manfred Trunk

86 20.01.27 Mechthild Henne
26.01.27 Ellen Thannhausen
07.02.27 Dr. Dieter Fischer
21.02.27 Rudolf Ohnheiser
27.02.27 Erich Fischer
06.03.27 Ernst Sittinger
27.03.27 Egon Breier
10.04.27 Gerda Schleeһ
15.04.27 Helmut Ponsel

87 09.01.26 Edith Schilling
19.02.26 Ruth Seiß
14.03.26 Liselotte Höhn

88 10.02.25 Ernst Ritter
25.02.25 Hanni Lorenz
23.03.25 Hilde Schmuck

89 08.01.24 Kurt Mergenthaler
08.03.24 Egon Vetter

90 19.02.23 Kurt Jahn

92 18.01.21 Leni Kopf

102 07.04.11 Gertrud Schöttle



MTV-WINTERBÖRSE AM 10.11. 2012:

35 UNBEZAHLTE MITARBEITER,

1.100 ANGENOMMENE TEILE, 330 ARBEITSSTUNDEN

9 Uhr Warenannahme bis um 12:30 Uhr – Akkord für Gutachter, Annehmer und Träger

13 Uhr: Öffnung der Pforten zum Verkauf – die Flut: Gedränge in allen Hallen, dicke Luft, Parallel draußen: Apres Ski mit Bratwürsten, Leberkäs-Wecken, Getränke und Hütten-Musi

17 Uhr: Vorbei – Abrechnung, Auszahlungen, Rückgaben und dann die Helfer-Hocketse

Es war mal wieder ein toller MTV-Nachmittag, der sich gelohnt hat. Danke an alle Helfer.

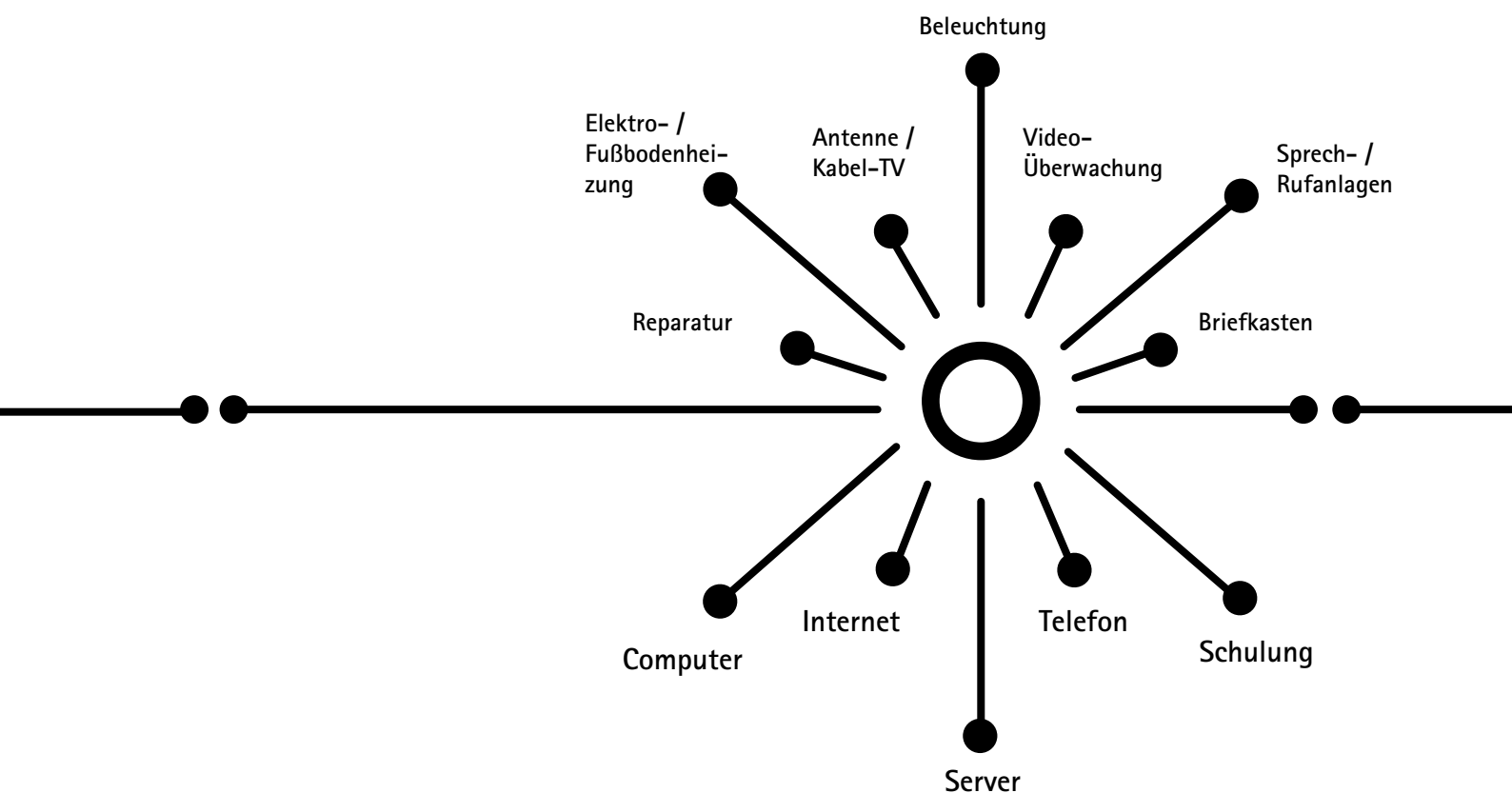
**SCHNAPP
SCHUSS**



manuel becker

Elektroinstallationen

Tel. 0711 / 69 66 93 · Fax 0711 / 6 99 35 96
info@m-becker-elektro.de
Gluckstraße 3 · 70195 Stuttgart (Botnang)



C.AST:NETZWERKTECHNIK

„Meine Arbeit fängt genau dort an, wo plug & play aufhört“

Gluckstrasse 6
70195 Stuttgart

Tel. 0711 / 9 96 03 24
Fax 0711 / 9 96 03 14

info@c-ast-netzwerktechnik.de
www.c-ast-netzwerktechnik.de

MTV-Gaststätte startet durch

EINFACH DEN **JANUAR** ZUM KENNENLERNEN NUTZEN UND SENSATIONELLE **20% NACHLASS** AUF DIE BEWIRTUNGSRECHNUNG ERHALTEN. AB SOFORT KÖNNEN AUCH ALLE BUNDESLIGA- UND EUROPACUPSPIELE LIVE IM KAMINZIMMER ANGESCHAUT WERDEN, BEI SKY UND NATÜRLICH IN HD-QUALITÄT.

Das Neue Jahr beginnt fulminant in unserer neu eröffneten MTV-Gaststätte.

1. JANUAR 2013: GLÜHWEIN AUF DER TERRASSE

Schon den Neujahrstag sollte man sich nicht entgehen lassen. Lenken Sie Ihre Schritte beim Spaziergang Richtung MTV-Anlage und erleben Sie ab 14.30 Uhr auf der überdachten Terrasse ein Glühweinbuffet mit Grillwurst (je 2 Euro). Das ist eine schöne Rast beim Spaziergang und ein gemütlicher Start ins neue MTV-Jahr. Natürlich können Sie auch rein, wenn es Ihnen zu kalt ist.

6. JANUAR 2013: NEUJAHRESBRUNCH

Der Neujahresurlaub geht zu Ende? Nicht schlimm. Am 6.1. können Sie es sich noch mal richtig gut gehen lassen. Genießen Sie von 10 bis 15 Uhr den MTV-Neujahresbrunch mit Frühstück – Mittagessen – Kaffee und Kuchen – siehe auch Einladung unten. Preis pro Person: 18,50 Euro – aber nicht für Kinder: die können ihr Spaghetti-Buffer von 11 bis 14 Uhr kostenfrei genießen. Reservierung erforderlich: Tel: 634429

WEITERE AUSSICHTEN AB JANUAR:

- 1.) „**Freitags-Fisch**“ (6,90 € immer freitags von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr
- 2.) „**Kräherwald-Rostbraten-Variationen**“ mit Wunschbeilage und Salat (9,90 € immer samstags von 11 bis 15 Uhr
- 3.) „**Ganzer Ochse am Grill**“ mit Beilage und Salat (11,90 €) am Vatertag (9.5.13)

MTV-NEUJAHRESTREFF AM 6.1.2013

BEIM NEUJAHRESBRUNCH FINDET IN DER GASTSTÄTTE AUCH DER MTV-NEUJAHRESTREFF STATT. EINFACH TISCHE FÜR DIE GESAMTE FAMILIE - MIT GROSSELTERN, ELTERN UND ENKELN – RESERVIEREN.

Von 10 bis 15 Uhr gibt es den Neujahresbrunch mit reichhaltigem Frühstück danach Mittagsbuffet und dann mit Kaffee und Kuchen – zu einem günstigen Preis von 18,50 € pro Gast ab 14 Jahren – Kinder können ihr Spaghetti-Buffer von 11 bis 14 Uhr kostenfrei genießen und haben außerdem von 12-14 Zeit, sich so richtig in der Turnhalle auszutoben. Unsere neue Präsidentin Ulrike Zeitler wird in Ihrer MTV-Neujahresansprache alle Gäste mental und sportlich auf das neue Jahr einstimmen. Reservierungen sind unbedingt erforderlich (Tel: 634429). Dabei können Sie wählen zwischen großem Raum, Kaminzimmer oder Lounge.

Kinder sind ausdrücklich erwünscht und sollen viel Spaß haben, und zwar:

- am kostenfreien Spaghetti-Buffer (von 11-14 Uhr)
- in der Turnhalle beim betreuten „Sport für Kids“ (lässige Kleidung)

Wir wünschen uns, dass diese Veranstaltung ein voller Erfolg wird, damit alle anwesenden Gäste optimistisch und sportlich ins neue Jahr gehen können.

Bitte rechtzeitig reservieren: 634429



SILVANA OLIVERA KANN ALLES!

SCHNAPP SCHUSS

Unsere Erstliga hatten gleich doppeltes Pech auf einer wichtigen Position. Libera Evelyn Delogu (BRAS, seit 2008 beim MTV) fällt mit Kreuzbandriss lange aus. Ersatzlibera Lena Gschwendtner (eigener Nachwuchs) ebenfalls verletzt und die einmalige und wichtige, mitunter spielentscheidende Libero-Position ist völlig entblößt. Schnell übernahm Silvana Olivera (ARG, im Bild im Spiel gegen den Meister Schwerin die Position. „Sie hat das sehr gut gemacht, aber ich hätte sie lieber als das, was sie eigentlich ist, als eine super Außenangreiferin“ meint Trainer Jan Lindenmair dazu.

DER FRAUENTREFF BLICKT AUF 2012 ZURÜCK

TEXT M.WELSCH

Im März besichtigten wir das Pressehaus in Möhringen. Wer dachte, in einen summenden Bienenkorb zu kommen, in dem sich die Nachrichten überschlagen, hatte eine falsche Vorstellung. Die riesige Rotationsmaschine mit ihren zwölf Drucktürmen hat uns zwar beeindruckt, aber erst am Abend würde hier rege Betriebsamkeit einsetzen und die Zeitung entstehen, die am Morgen zu uns gelangt.

Im Mai besuchten wir das Gebäude, das im Volksmund: „Bücherknast“ genannt wird: Die neue Stadtbibliothek. Wir standen staunend in der riesigen, in schwindelnde Höhe reichenden Halle. Das Licht fällt von oben aus dem darüber liegenden trichterförmigen Galerisaal herab. Auf verschiedenen Ebenen gibt es ein riesiges Medienangebot, das man ausleihen oder im Haus nutzen kann. Die Bibliothek für Schlaflose hat außerhalb der regulären Öffnungszeiten offen. Für Notfälle! Und wem die Luft zu trocken wird, für den gibt es das Café LesBar.

Im Juli besuchten wir den Windpark und die Wetterstation in Stöten bei Geislingen. Wir erfuhren interessante Details über Technik und Verwendung von Windkraft. Windenergie wird in Strom umgewandelt und dann in das Stromnetz eingespeist. Wir warfen sogar einen Blick in das Innenleben eines dieser „Windmühlen“. Wem das zu viel Technik war, erholte sich bei einem Abstecher zur Burgruine Helfenstein wieder und im Rössle in Schnittlingen. Im Oktober liefen wir durch Besigheim. Wir wollten dem Skulpturenpfad folgen, der 2003 anlässlich des 850-jährigen Bestehens der Stadt, angelegt worden war. Wegen des schlechten Wetters streiften wir diesen nur am Rande. Das mittelalterliche Besigheim bietet viele hübsche Winkel, Gässchen und historische Sehenswürdigkeiten. Unsere engagierte Stadtführerin ließ uns „strichweise Regen“ schnell vergessen. Besonders die Stadtkirche mit ihrem aus dem 16. Jahrhundert stammenden geschnitzten Hochaltar aus Lindenholz hat uns beeindruckt. Zum Abschluss saßen wir im Hirsch noch eine ganze Weile beisammen.

Nun steht am 6. Dezember noch der Weihnachtsmarkt in Esslingen bevor. Nicht nur der Weihnachtsmarkt auf dem historischen Marktplatz ist immer wieder ein Anziehungspunkt, sondern ganz

besonders der mittelalterliche Handwerkermarkt mit Schmied, Korbflechter, Holzschnitzer und Feuerschlucker. Hinterher wollen wir im Palmschen Bau zusammensitzen.

ZUR ERINNERUNG: AM 10. JANUAR 2013 WOLLEN WIR DIE RENNINGER KRIPPE BESICHTIGEN.

DAS TEAM VOM FRAUENTREFF WÜNSCHT IHNEN UND IHREN FAMILIEN EIN FROHES WEIHNACHTSFEST UND EIN GUTES NEUES JAHR.

DIE TERMINE DES FRAUENTREFFS FÜR 2013:

Donnerstag,	10.01.	Besichtigung der Renninger Weihnachtsskrippe in Malmshausen
Mittwoch,	06.02	Gaststätte
Donnerstag,	07.03.	Stadtrundfahrt in Stuttgart
Mittwoch,	03.04.	Gaststätte
Samstag,	04.05.	Besichtigung der Klavier- und Flügelfabrik Pfeiffer in Leonberg
Mittwoch,	05.06.	Gaststätte
Donnerstag,	04.07.	Besuch des Steiff-Museums in Giengen an der Brenz
Donnerstag,	05.09.	Gaststätte
Mittwoch,	02.10.	Führung in und um die Stuttgarter Markthalle
Donnerstag,	07.11.	Gaststätte
Mittwoch,	04.12.	Führung im Landesmuseum Württemberg im Alten Schloss

STUTTGART
für den Sport

WANDERUNG RUND UM DAS ROTWANDHAUS IM MANFALLGEBIRGE 09. BIS 12. AUGUST 2012

TEXT TRAUTE UND FRANZISKA

In bester Wanderlaune verließen wir in Stuttgart morgens mit dem ICE nach München. Weiter ging es zunächst mit der Bayrischen Oberlandbahn-vorbei am Schliersee- und mit dem Bus weiter zum Spitzingsee. Dort an der Talstation der Taubensteinbahn (1090 m) komplettierte sich unsere 7-köpfige Wandergruppe. In der Mittagshitze stapften wir im Gänsemarsch auf steinig, steilem, schmalem Weg durch vielfarbig blühende meterhohe Almwiesen mit unseren voll gepackten Rucksäcken auf dem Buckel. Sofort lief der Schweiß. An schattigen Stellen legten wir Trinkpausen ein und nach etwa 2 Stunden hatten wir die Bergstation der Bahn (1592) erreicht, wo wir uns mit leckerem Kuchen und Kaffee stärkten. Schließlich war unser Tagesziel Rotwandhaus (1737 m) noch nicht in Sichtweite. Von der Bergstation führte ein felsiger Weg, mit kurzer seilgesicherter Stelle, um den Taubenstein herum und wir gelangten auf den aussichtsreichen Höhenweg, der die Westflanke des Lempersberg durchzieht. Der Weg ging mal auf mal ab, links und rechts des Wegs saftiges Grün mit der gesamten Alpenflora, welches sich vermutlich sehr glückliche Kühe schmecken ließen und sich mit einem melodischen Glockengeläut auf ihre Weise bedankten. Und im Hintergrund grüßten die Berggipfel von Breiten- und Wendelstein, Wallberg, Risserkogel, Halserspitze, Guffert und vom Kaisergebirge. Nach einer Kuppe tauchte das Rotwandhaus auf, welches schon in den Jahren 1906/07 von der „Münchner Section der Turner-Alpen Kränzchen“ erbaut wurde und seinen Namen der nahe gelegenen Rotwand (1884) verdankt. Die Hütte liegt auf einem grün bewachsenen Plateau; ist unmittelbar von Almwiesen umgeben auf denen Kühe, Schafe und Ziegen grasen; in weiterem Umkreis Felsformationen, von denen die 3 Ruchenköpfe den meisten Charakter haben, da sie wie ein 3-Mast-Segel dastehen. Nach Zimmerbezug und Abendessen (mit Eintopf, Kaiserschmarrn oder cremig-leckerem Käsekuchen), erfreuten wir uns noch auf der großen Terrasse an der Abendstimmung. Nach dem 3 Std. Aufstieg und der Überwindung von 650 Höhenmetern sanken wir bald in die Hüttenbetten.

Am nächsten Morgen erwartet uns ein Sonne-Wolken-Mix, d.h. herrliches Wetter. Zunächst geht es auf den Auerspitz (1811 m). Zwischen Felsen und Latschenkiefern finden wir den Pfad – eine sportliche Herausforderung. Belohnt werden wir durch tolle Ausblicke, besonders auf die 3 Ruchenköpfe. Vom Auerspitz führte ein zunächst steiniger Weg abwärts, der aber zunehmend über Almwiesen verläuft. Kühe und ihr Geläut begleiteten uns. Der Untergrund wird sumpfiger und wir kurven um Kuhfladen und tiefe Fußabdrücke der Tiere bis schließlich der romantische Soinsee (1458) vor uns liegt. An der breiten Seepromenade laden Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein. Wir finden einen halbierten

Baumstamm auf dem wir 7 Wanderer ihre Mittagsrast abhalten können. Auf anderem Weg steigen wir wieder zum Rotwandhaus auf und bekommen kurz davor noch einige Regentropfen zu spüren. Nach dem Aufklaren machen wir noch einen Abstecher zum Rotwandgipfel (1884 m), dessen Gipfelkreuz Gefallenen des 2. Weltkriegs gewidmet ist. Wir genießen das herrliche Panorama. In dem Rotwandhaus ist es Zeit zum Abendessen, d. h. Spinatknödel, Tiroler Gröstl und Salat, dazu Radler, Bier usw. Stimmung kommt auf bei Ratespielen mit Preisverleihung durch Rose und Witze reißen, bis um 22.00 Uhr Hüttenruhe eintritt. Für dieses Wanderspasmus mit 500 Höhenmetern, benötigten wir 5 Stunden Trübe Aussicht am Morgen: in den Tälern hängt der dichte Nebel, in höheren Lagen weht ein böiger Wind und legt Bergspitzen frei. In dieser frischen Luft brechen wir auf zum Hochmiesing (1883 m). Auf felsigem Weg geht es zunächst abwärts, dann über blühende Almwiesen leicht ansteigend über den Miesingsattel zum Plateau des Hochmiesings, wo ein Gipfelkreuz an Opfer des 1. Weltkriegs erinnert. Trotz eingeschränkter Bergsicht ahnt man das Wahnsinnspanorama bei besserer Wetterlage. Nun geht es weiter zum Taubensteinhaus (1567 m), wobei das Wetter zunehmend sonniger und wärmer wird. Der Weg führt erst über Wiesen, dann auf einem festen breiten Weg steil zum Taubensteinhaus hinauf. An einem langen Tisch haben alle Platz und mit dem Rücken zum Holzhaus und dem Blick auf die Bilderbuchlandschaft genießen wir in der Sonne den Kaffee und köstlichen Kuchen. Schöner geht's nicht! Der weitere Weg führt an der Bergstation der Bahn



vorbei, diesmal mit Abstecher zum Gipfel des Taubensteins (1692 m) und auf bekannter Strecke zum Rotwandhaus zurück. Dort genießen wir die wunderbare Atmosphäre und stärken uns; nach 6 ½ stündiger Wanderung mit 300 Höhenmetern. Heute geht es wieder zurück nach Stuttgart. Wir werden überrascht von einer klaren Weitsicht. Auf dem Rückweg zu Bergstation erkennt man die schneebedeckten Gipfel von Großglockner, den Tauern, Venediger, Zugspitze usw. Das Lied: „Im Frühtau zu Berge wir zieh'n fallera“ will einem gar nicht mehr aus dem Sinn gehen! In den Kabinen der Seilbahn geht es talwärts zum Spitzingsee, an dem wir zur Bushaltestelle entlang wandern. Viele sonntägliche Müßiggänger sind unterwegs und erfreuen sich des Lebens. Der Bus bringt uns nach Schliersee, die BOB nach München und der ICE nach Stuttgart, wo wir glücklich und geschafft nachmittags eintreffen. Und so können wir nur noch eines feststellen: Rose hat wieder einmal eine wunderschöne Reise perfekt für uns organisiert und dafür danken wir ihr ganz herzlich im Namen der Gruppe.



VOM FAST- ABSTIEG AUS DER OBERLIGA ZUR ÜBERRASCHUNG DER REGIONALLIGA



TEXT JOHANNES HÜBNER

ZLATKO NIKOLIC LÄUFT AN DER AUSWECHSELBANK VORBEI UND SCHAUT MIT VOLLEM STOLZ IN DIE ZUSCHAUER. DIE HAND BALLT ER ENTSCHLOSSEN ZUR FAUST. DIE MENSCHEN AUF DEN RÄNGEN SIND EBENSO BEGEISTERT WIE DER TRAINER DER ERSTEN DAMEN-MANNSCHAFT

Dies ist die ausgelassene Reaktion auf zwei weitere Punkte des MTV im ersten Saisonspiel der Regionalliga gegen die BSG Ludwigsburg. Am Ende steht für den Aufsteiger ein deutlicher 66:54-Sieg gegen eine sehr renommierte Mannschaft aus der Barockstadt zu Buche. Vor anderthalb Jahren waren die Damen von solchen Jubelstürmen weit entfernt. Erst am letzten Spieltag der Saison wurde mit einem Erfolg gegen Derendingen der Klassenverbleib sichergestellt. In der Folge übernahm Nikolic die Zügel und zog diese im Training deutlich an. Fitnessstraining steht auf seiner Agenda immer weit oben. Der Trainer lässt seine Damen schon mal mit 7,5 Kilo in ihren Rucksäcken Runden im Stadion am Kräherwald drehen. „Die Fitness ist

der Schlüssel zu unserem Erfolg und jede Spielerin hat sich seither enorm weiterentwickelt“, summiert Anna-Maria Stock, die schon seit 2006 beim MTV auf Korbjagd geht. Diese Entwicklung zeigte sich in der abgelaufenen Saison deutlich. Der MTV-Zug rollte mit Tempo durch die Oberliga - 17 Siege und eine Niederlage sicherten den souveränen Aufstieg in die Regionalliga. In der laufenden Spielzeit wird auch gleich die höhere Spielklasse auf den Kopf gestellt. Mit drei Erfolgen und nur einer Niederlage steht das Team auf Rang Drei und hat mit ihrer Mannschaftsdienlichen Spielweise schon für Überraschungen gesorgt. „Ich bin total zufrieden mit der Mannschaft. Drei Siege und eine Niederlage gegen Freiburg, die

mit mehreren Spielerinnen aus der ersten Liga gespielt haben, sind klasse. Damenbasketball hat keine Tradition beim MTV, aber wir wollen ein Fundament bauen“, gibt sich der Trainer auch für die Zukunft zuversichtlich. Dieses Fundament soll durch die Jugend kommen. Es gibt bereits eine U19, U13 und nächste Saison soll eine U15 dazu kommen. Die Damen engagieren sich aber nicht nur auf dem Feld, auch abseits des Courts gibt es eine erfreuliche Entwicklung. Wichtige Posten in der Abteilung werden mittlerweile von den Basketballerinnen eingenommen. Marthe-Victoria Lorenz fungiert als Abteilungsleiterin, Nina Ramacher ist Pressewart, Lara Reckmann hält als Kassenwart die Finanzen im Auge und Anna-Maria Stock ist stellvertretender Jugendwart.



NEUER PARTNER DES MTV Autocrew Stuttgart

Seit 2004 repariert die Autocrew am Westbahnhof die Autos ihrer Kunden auf höchstem Niveau. Die Werkstatt des Jahres 2009 ist auf alle Sorgen Ihres Autos vorbereitet und für alle Reparaturen gerüstet. Doch Rundumservice ist längst nicht alles, was die Autocrew bietet. Hervorzuheben sind auch die Vorort-Seminare zu folgenden Themen: Reifenwechsel, Austauschen von Leuchtmitteln und andere hilfreiche, kleine Arbeiten am Auto, für die sich der eigene Einsatz lohnt.

Der MTV sagt dazu:

Mehrfach getestet, preiswert und in höchster Qualität, allen Mitgliedern zu empfehlen. Die Seminare zur Selbsthilfe sind wirklich sehr gut!





NEW YORK CITY

TEXT DIRK SEEGER

WIE IM LETZTEN HEFT BERICHTET, WAR UNSER TRAINER DIRK SEEGER FÜR EINIGE ZEIT IN NEW YORK UM SICH MIT SEINEN KOLLEGEN IN AMERIKA AUSZUTAUSCHEN, UND DAS NICHT NUR VERBAL SONDERN AUCH MIT DER DEGENKLINGE....

ICH WILL HIER DEN ERFAHRUNGSBERICHT, GESCHRIEBEN VON DIRK SEEGER, IN VIER FOLGEN VERÖFFENTLICHEN.

TEIL 1: FECHTEN IN NEW YORK

Erlebnisbericht von Dirk Seeger (beschränkt auf den fechterischen Teil)



Am 19. April 2012 flog ich in die Vereinigten Staaten, um die dortige Fechtkultur kennen zu lernen. Gleich am Tag nach der Ankunft gingen wir, sechs Fechter aus Baden Württemberg und Österreich, zu Misha. Er ist ein Amerikaner russischer Herkunft, der in Brooklyn einen eigenen Fechtclub eröffnet hat, die New York Fencing Academie (NYFA). Dies ist kein Verein, sondern ein Unternehmen, das im Amerikanischen Fechtverband aufgenommen wurde. Misha hat uns eingeladen, bei ihm zu trainieren. Und wir nahmen das Angebot gerne an. Nach längerer Parkplatzsuche kamen wir zu einer alten Lagerhalle. Die Raumverhältnisse sind dort sehr begrenzt. Es gibt zwei winzige Umkleidekabinen, einen kleinen Raum mit Dusche und Toilette und die Fechthalle. Diese hat sechs fest installierte, eng aneinander liegende Bahnen, davon zwei mit elektrischer Planche. Vier Stahlträger stehen in der Halle und zwei hängen etwa zwei Meter quer über den Bahnen. Ein für uns Europäer ungewöhnlicher Eindruck. In einem durch eine Glaswand abgetrennten Raum saßen Eltern auf alten, aber bequemen Ledersofas und beobachteten ihre Sprösslinge. Mishas Bruder saß ebenfalls in diesem Raum, an einem Schreibtisch und erledigte das Schriftliche. Der Inhaber selbst übernahm das Aufwärmtraining für uns und sechs seiner Fechter, die im Alter zwischen 12 und 16 gewesen sein dürften. Nebenbei lektionierte eine Angestellte Kinder, in einer

Trainingsjacke aus Tauberbischofsheim. Bei den Gefechten stellte sich ein Jugendlicher als, jedenfalls für uns, unbesiegbar heraus. Später wurde uns klar, warum: Er wurde vor kurzem Dritter bei den amerikanischen Meisterschaften. Noch vom Jetlag gezeichnet – Zuhause in Europa war es inzwischen drei Uhr am Morgens – fuhren wir mit dem Leihwagen zurück ins Apartment.

Am darauffolgenden Tag ging es nach Queens. Denn dort befindet sich das Woodside Fencing Center. Dort angekommen gingen wir zu einem kleinen, typisch amerikanisch anmutenden Häuschen und wurden von Withold Rak begrüßt. Der Amerikaner, dessen Mutter aus dem Schwarzwald kommt, hat jahrelang in Deutschland gelebt und im Hamburg gefochten. Er führte uns an der Hauswand entlang durch eine enge Gasse. Ziel war ein überdachter Hinterhof. Hier trauten wir unseren Augen kaum: Drei Bahnen sind hier ausgerollt und holperig verlegt. Jeglicher freie Platz ist mit Fechtequipment vollgestellt. Es ist chaotisch, kaum ein Zentimeter der Wand sichtbar. Überall hängen Fotos, Urkunden, Fahnen und unterschiedlichste Fechtwaffen. Withold erzählte uns, er beschäftigt zwei Trainer, die hier Lektionen geben. Auch sonst hatte er viel Fechtgeschichten und -geschichte zu erzählen. Nach einem Kräuterlikör, original Jägermeister aus Deutschland, traten wir unsere Heimreise an. Am nächsten Morgen wollten wir schließlich auf unser erstes Turnier in Manhattan...



ABTEILUNG FUSSBALL



FUSSBALLER KONZENTRIEREN SICH AUF HALLENTURNIERE UND VORBEREITUNG ZUR RÜCKRUNDE

RÜCKBLICK AUF 100-JAHRE FUSSBALLABTEILUNG UND 20-JAHRE FUSSBALLAKADEMIE



Georgios Metaxarakis bedankt sich bei Franz Rudres für die langjährige Förderung der Fußballakademie.

TEXT GEORGIOS METAXARAKIS

Die Fußballakademie feierte ihr Jubiläum in familiärer Atmosphäre am 10.11.2012 in der MTV-Gaststätte. Zahlreiche Gäste konnten sich an sportlichen Bühnenauftritten unserer Rock'n Roller und Fußballjongleur Camill Hauser erfreuen. Vereinspräsidentin Ulrike Zeitler eröffnete die Feier mit einem Grußwort an die Gäste. Georgios Metaxarakis und Geschäftsführer Dr. Karsten Ewald führten durch das Programm. Zu den Ehrengästen gehörten Alicia Graf und Ehrenpräsident Manfred Ehringer. An diesem Abend konnten wir auch die Mitbegründer und Wegbereiter der Fußballakademie Hans Müller und Franz und Monika Kuretschka willkommen heißen. Mit zahlreichen Ehrungen bedankten wir uns für die tolle Arbeit der vergangenen 20 Jahre. Es war ein bunter, kurzweiliger Abend mit allen Alters-

gruppen. Außer der Jubiläumsfeier haben wir in diesem Jahr viele sportliche Aktivitäten durchgeführt und eine Ausstellung zur Fußballakademie präsentiert.

Unsere Weihnachtsfeiern für die Jugend und die Trainer und Betreuer waren der Abschluss für das Jahr 2012.

Nun freuen wir auf 2013 und wollen das kommende Jahr mit viel Schwung und Elan begrüßen.

Einen Termin möchten wir euch jetzt schon zum Vormerken empfehlen: Am 13. und 14.07.2013 findet unser großes internationales Kooperationsturnier mit dem VfB Stuttgart, der der FM-Intersport-Breitmeyer-Cup statt.

Wir wünschen allen Kindern, Eltern, Trainern, Betreuern und Sponsoren ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2013.

Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten

- Elektroinstallationen
- Satellitenanlagen
- Antennenanlagen
- E-Check-Prüfungen
- Telefonanlagen
- Sprechanlagen
- Beleuchtungsanlagen
- Reparaturen
- u.v.m.



ELEKTRO



Franz Rudres

Bebelstraße 73
70193 Stuttgart
Tel. (0711) 63 93 45
Fax (0711) 6 36 26 59
Mobil: 0 172 / 710 49 01

FranzRudres@t-online.de
www.elektro-rudres.de



TEXT HEIKE SCHMID

NACH DREI JAHREN, IN DENEN DER MTV STUTTGART DEN MEISTERTITEL IN DER DEUTSCHEN BLINDENFUSSBALL-BUNDESLIGA SOUVERÄN ERRUNGEN HATTE, IST IN DIESEM JAHR LEDIGLICH DER ZWEITE PLATZ HINTER DEM SF BLAU-GELB MARBURG DRIN GEWESEN. „KLAR SIND WIR ENTTÄUSCHT, ABER BEI DEN VERLETZUNGSPROBLEMEN, DIE WIR HATTEN, IST DER ZWEITE PLATZ NOCH GUT“, SAGT LUKAS SMIREK, STAMMSPIELER DES TEAMS, DER ZWAR DIE SAISON GUT ÜBERSTAND, ABER SICH KÜRZLICH NOCH DAS INNENBEIN ÜBERDEHNTE.

Der Großteil der Mannschaft fiel dieses Jahr verletzt aus. Alexander Fangmann durch seine Knieverletzung, welche er sich bei der Qualifikation für die Paralympics zuzog, fast die ganze Saison außer Gefecht gesetzt. Mannschaftskapitän Mulgheta Russom brach sich bei einem Trainingslehrgang vor dem letzten Saisonspiel das Wadenbein. „Oft haben wir nur zu dritt spielen können – der vierte Mann war zwar auf dem Platz, damit wir die erforderlichen vier Mann plus Torhüter hatten, konnte aber verletzungsbedingt nicht spielen“, sagt Alexander Fangmann.

Russom hat große Pläne mit seinen Mitspielern: Nicht nur in der Bundesliga soll es wieder aufwärts gehen, auch die Europameisterschaft 2013 soll anders ausgehen als die im Jahr 2011: Damals konnte sich die deutsche Mannschaft nicht fürs Halbfinale qualifizieren und somit auch nicht für die Paralympics in London.

Im April 2013 beginnt die nächste Bundesligasaison. Das ist deine Chance! Bereits jetzt freut sich die Truppe des MTV auf den letzten Spieltag: Der findet nämlich in Stuttgart statt. Das ist zwar erst am 14. September 2013, dafür aber gleich vor dem Neuen

Schloss – und vor hoffentlich vielen Zuschauern. „Nächstes Jahr holen wir uns den Titel“, sind sich die Spieler einig. „Wir sind eine stärkere Truppe als vergangenes Jahr“, sagt Trainer Ulrich Pfisterer. „Alles, was wir brauchen, sind gesunde Spieler.“



Du bist zuverlässig und hast dienstags Zeit fürs Training? Dann hätten wir folgende Posten zu besetzen:

TORWART:

Alter zwischen 17 und 35 Möglichst schon mit Erfahrung (egal ob imHandball, Hockey oder Fußball)

GUIDE:

du bist die wichtige Stimme hinter dem Tor keine Vorkenntnisse nötig wichtig ist, dass du Spaß hast, anderen die Richtung zu weisen.

Anfragen: hs@mtv-stuttgart.de



Hier könntest Du stehen! Wir suchen sehende Verstärkung !!!

HK
Hardy Kächele
 Sanitäre Anlagen · Gasheizungen
 Baddesign · Bauflaschnerei
 Kupferblechbearbeitung

Vaihinger Landstraße 38 · 70195 Stuttgart (Botnang)
 Telefon (07 11) 69 26 28 · Telefax (07 11) 6 99 39 12



FREUNDESKREIS HANDBALL – SEIT 16 JAHREN ERFOLGREICHES ARBEITEN

Nach einem Rundschreiben an Mitglieder der Handball Abteilung, an Eltern und Ehemalige fand am 17.03.1996 das erste Treffen einer Gruppe von Aktiven und Passiven statt. Wir beschlossen die Abteilung finanziell zu unterstützen und dabei die Jugend vorrangig zu fördern. Kosten sollen über Spenden in freiwilliger Höhe abgedeckt werden. Schon drei Jahre später erhielt der Förderkreis Handball eine eigene Satzung und wird als gemeinnütziger Verein anerkannt. Für unser Engagement erhielten wir 2004 den „Sonderpreis des MTV Stuttgart“.

Wir hoffen, dass wir auch in den kommenden Jahren auf Spendenbereitschaft unserer Mitglieder und Sponsoren bauen dürfen. Wenn auch ihr unsere Arbeit unterstützen wollt erfahrt ihr mehr unter: www.handball-mtv.de/home/Freundeskreis/aktuelles



ENERGIE FÜR DEN SPORT IN STUTTGART

HTC STUTTGARTER KICKERS, MTV STUTTGART, STUTTGART VALLEY ROLLER-GIRLZ, TV BITTENFELD, SV VAIHINGEN UND ALLIANZ MTV STUTTGART:

UNSERE MITARBEITER SIND EURE FANS!

T 0711 - 78 68-0

www.scharr.de



SCHARR
bringt Energie ins Leben

Foto (v. l. n. r.): Slobodan Milanovic, Albert Eisen, Sara Cebula, Dieter Hinner, Stefanie Dieckhöfer, Markus Dreja, Katharina Beicht und Joana-Marie Weitze. Alle Mitarbeiter der SCHARR-Gruppe.



HANDBALL-FRAUEN: Adventure-Wochenende in Tirol - ohne Ball

VERKEHRSTAU UND REGEN TUN FREUDE KEINEN ABRUCH

TEXT ALEX HERMANNSDORFER

Bevor es bei der Mountainbike Downhill Tour bergab ging, mussten wir erst einmal hoch, das war uns schon klar. Leider konnten wir nicht komplett mit dem Bus fahren, sondern mussten die letzten Höhenmeter selbst auf dem Rad überwinden. Das war uns nicht klar. Keuchend kam die Frage auf, ob es sich tatsächlich um die richtige Tour handle. Dann ging es hinunter: über Waldboden, durch nasse Pfützen, steil über den Asphalt - die Bremsen waren kaum in Gebrauch und unser Adrenalinspiegel am Anschlag! Später zeigte sich die Sonne von ihrer schönsten Seite sodass wir uns bei einem Picknick erholten und unsere völlig verdreckten Klamotten trockneten.

Doch lange wurden wir nicht geschont, nachmittags stand die Rafting Tour auf der Imster Schlucht an.

Die Anprobe der trendigen Neoprenanzüge erwies sich als erste sportliche Herausforderung und die lautesten Schreie hörte man vor Beginn der eigentlichen Wildwasser Tour, nämlich als wir unsere Neoprenanzüge bis zum Hals im eiskalten



Die Handballfrauen I stellten sich Kamikaze-Herausforderungen - ganz ohne Ball.

Wasser fluten mussten. Nachdem es ein weiteres mal an diesem Tag in Strömen regnete (aber machte ja nichts, wir waren ja schon nass) war unser Kamikaze-Kampfsgeist geweckt. Nach einigen Kilometern gemütlichem Eingewöhnen im Schlauchboot wurden wir nicht mehr geschont. Es galt sich mit wildem Paddeln gegen die hohen Wellen zu beweisen, alle Frau an Bord zu behalten oder schnell wieder ins Boot zu bekommen. Mit riskanten Manövern und spaßigen Teamübungen hielten uns die Guides auch an den ruhigeren Stellen des Flusses bei Laune. Der Sprung

von einer sieben Meter hohen Brücke in die Fluten war der endgültige Knock-Out für diesen Tag!

Das gesellige Zusammensein bei Barbecue und selbstgemachten Salaten ging bis früh in die Morgenstunden und unser Teamwochenende nach dem Katerfrühstück am Sonntag auch langsam dem Ende zu. Für alle Spielerinnen mit Trainer Kai war es ein tolles und sportliches Wochenende.

Das machen wir bestimmt mal wieder! An dieser Stelle möchten wir uns auch herzlich beim Freundeskreis für den Zuschuss bedanken!

**SCHNAPP
SCHUSS**



DAS IST DOCH WOHL DER GIPFEL ...

WAS? NATÜRLICH MIT DEM MTV NACH DAVOS ZU FAHREN ...

Dort erleben Sie ein perfektes Skiwochenende für alle MTV-Mitglieder und Teams in Davos. Bestens betreut durch die Cracks der MTV Ski- und Snowboardschule. Übernachtung natürlich ganz oben - auf der Bergstation des Jakobhorns. Also: Aufstehen, Kaffee trinken, in die Skistiefel schlüpfen und ab geht die Post - dann die Sonne genießen (siehe Foto) Preis: Erwachsene 269 EUR / Meldeschluss: 28.1.13 / Anmeldung unter: freizeit@mtv-stuttgart.de
Infos unter: www.mtv-stuttgart.de/reisen



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH FÜR NEUE DAN-TRÄGER BEIM MTV UND NEUES EQUIPMENT " À LA KARATE-MARTIAL ARTS ADVANCED "

TEXT CHRISTOPH WILDE

EIN NEUER 1. DAN UND EIN NEUER 2. DAN BEWEGEN SICH SEIT OKTOBER 2012 IN DEN REIHEN DER KARATE-ABTEILUNG DES MTV STUTTGART. WEITERHIN WIRD INFORMIERT ÜBER NIEGELNAGEL-NEUE UND MODERNE SCHLAGPOLSTER ALS NEUES TRAININGSEQUIPMENT.



Am 21.10.2012 hat sich die Meisterriege der Karate-Abteilung erweitert und verbessert. Neu aufgenommen in den Kreis der Dan-Träger wurde **Christian Reuter**, mit seiner Prüfung zum 1. Dan. **Christoph Wilde** trat zum 2. Dan an und hat die Prüfung ebenfalls erfolgreich absolviert. Sehr deutlich haben diese Prüfungen in der Niebelungenhalle in Walldürn gezeigt, dass

kontinuierliches Training und ein starker Wille die Grundlagen eines jeglichen Erfolges sind.

Die Prüfer waren Fritz Nöpel, 9. Dan, Christian Schollenberger, 6. Dan und Wolfgang Bundschuh, 5. Dan. Die Prüfungskommission allein lässt ein hohes Niveau erwarten und sie brachte zum Ausdruck, dass die Karateka des MTV diesen Erwartungen mehr als gerecht

wurden. Insofern ein gelungener Tag für zwei MTV-Kämpfer. Seit den Sommerfe-

KONTINUIERLICHES TRAINING UND EIN STARKER WILLE

rien verfügt die Karate-Abteilung über neues Equipment im Bereich der Schutzausrüstung. Diese Bereicherung hat eine positive Auswirkung auf den Trainingsbetrieb. Das Training mit Schlagpolstern stellt die perfekte Ergänzung zur Grundschule dar, verbessert die Technik und ist obendrein auch konditionell sehr fordernd. Das kommt an und erhöht den Trainingswillen und auch die Qualität. Seit den Sommerferien verfügt die Karate-Abteilung über neues Equipment im Bereich der Schutzausrüstung. Diese Bereicherung hat eine positive Auswirkung auf den Trainingsbetrieb. Das Training mit Schlagpolstern stellt die perfekte Ergänzung zur Grundschule dar, verbessert die Technik und ist obendrein auch konditionell sehr fordernd. Das kommt an und erhöht den Trainingswillen und auch die Qualität.

Zeeb Architekten

Dipl.-Ing. Jürgen Zeeb
Freier Architekt

Germersheimer Straße 22
70499 Stuttgart

Fon 0711.8873033
Fax 0711.8873066

ZeebArchitekten
@t-online.de
www.ZeebArchitekten.de

Wir planen für den MTV und für Sie





EINE ÜBERAUS ERFOLGREICHE SOMMERSAISON 2012 FÜR DIE LEICHTATHLETEN DES MTV STUTTGART

TEXT KARSTEN EWALD

Die Sommersaison 2012 lässt, rückwirkend betrachtet, nur grundsätzlich ein positives Resümee zu, trotz vieler Höhen und Tiefen. Von Saisonbeginn an im April, konnten die Athleten regelmäßig überzeugen und somit zu einem positiven Leistungsverlauf der Saison beitragen. So begann die Saison für die Sprinter Ende April zwar schleppend, mit Zeiten jeweils im Bereich der letztjährigen Bestzeiten, sie steigerten sich aber ab diesem Zeitpunkt kontinuierlich. So schaffte es Bindy Aruna (wU20), trotz der Belastung durch ihr Abitur, ihre Bestzeit über 100m auf 13,00 sec. zu verbessern und konnte sich so für die Baden-Württembergischen Meisterschaften qualifizieren. Auch Jan Helwerth (Aktive) konnte seine Bestzeit über 100m deutlich verbessern und lief Mitte Mai in Pforzheim erst 11,71 sec. und später in seiner bayerischen Heimat 11,49 sec. bevor er verletzungsbedingt gezwungenermaßen die Saison beenden musste. Auch Sandra Rapp (Aktive), die geradezu ein Garant für gute Leistungen ist, fand diese Saison wieder zu guter Form und konnte regelmäßig durch Bestleistungen überzeugen. Anfang Juni wurde sie Baden-Württembergische Vizemeisterin im Hochsprung und nur einen Monat später hervorragende Vierte bei den Baden-Württembergischen Mehrkampfmeisterschaften. Sie krönte Ihre Leistungen Mitte August mit dem dritten Platz bei den Süddeutschen Meisterschaften im Hochsprung,

was uns und Ihren Trainer Michael Walther positiv in die Zukunft blicken lässt. Mit am erfolgreichsten waren jedoch die Mittelstreckenläufer rund um Trainerin Renata Krajewski. Trotz vieler Verletzungen in ihrem Team gelang es ihr die Athleten zu Höchstformen auflaufen zu lassen. So sicherte sich die 3 x 800m Staffel mit den Sportlerinnen Paulena Kremling (wU16), Birte Lomp (wU16) und Pauline Becker (wU18) den dritten Platz bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften und damit auch Platz 14 in der Deutschen Jahresbestenliste. Auch alleine konnte sich jede der Läuferinnen über Titelgewinne freuen, wie Birtes Gewinn bei den Regionalmeisterschaften über 800m oder der dritten Platz bei den Württembergischen Meisterschaften von Paulena, die sich damit auch für den Kader der ARGE Baden-Württembergischer Leichtathletik Verbände qualifizierte, zeigen. Auch unsere männlichen Mittelstreckenläufer konnten zahlreiche Erfolge feiern, darunter zahlreiche Einzelsiege auf Regional- und Landesebene. Dominic Berner (M U20) verbesserte über jede Distanz (800m, 1500m, 7,5km, 10km) seine Bestzeiten und wurde schließlich über 800m Regionalmeister sowie Drittplatzierter bei den Baden-Württembergischen Waldlauf-Meisterschaften Ende Oktober. Auch Antonio Giunta (M45), der seit nunmehr einem Jahr in der Trainingsgruppe um Renata Krajewski trainiert, beendete seine Saison mit



höchst zufriedenstellenden Ergebnissen und Verbesserungen nahezu aller seiner bestehenden Bestzeiten. Erfreulich auch, dass wiederum bei den Senioren zahlreiche Erfolge gefeiert werden konnten, wobei wir den neunten Platz bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften von Uschi Klemm (W50) über 1500m hervorheben wollen. Leider konnten zahlreiche Athleten der vergangenen Jahre in dieser Saison aufgrund von Verletzungsproblemen nicht antreten. Ihre Unterstützung des Teams von außen trug jedoch einen großen Teil zum Erfolg bei und zeigt eine vorbildliche Identifikation mit den Mannschaften. Ein besonderer Dank gilt allen Trainerinnen und Trainern und den 800 m Spezialisten Alexander Krajewski für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr. Dieser Einsatz kann nicht oft genug gelobt werden, ist er doch das Fundament für gute Leistungen in allen Bereichen. Auch aufgrund dessen blicken wir positiv in die Zukunft und hoffen auf ein ebenso erfolgreiches Jahr 2013.

NEUER PARTNER DES MTV Tauchsportzentrum Stuttgart

Im TSZ Stuttgart wird das gesamte PADI Programm vom Schnuppertauchen bis zum Tauchlehrer ganzjährig angeboten. Das Divecenter zeichnet sich insbesondere durch äußerst große Flexibilität aus. Der Terminkalender der Kunden bestimmt den Kursablauf. Neben den Ausbildungen werden auch Tauchreisen, Tauchausfahrten, Tauchausrüstung und Serviceleistungen wie Ausrüstungsrevisionen und Flaschen-TÜV angeboten.

**Der MTV sagt dazu:
Unbedingt ausprobieren, am besten zunächst donnerstags im MTV-Freibad.
Gleich anmelden. Es lohnt sich.**





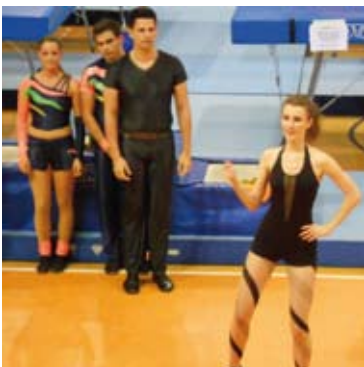
DIE RABBITS ROCKEN DIE SCHARRENA

SWEET SUGAR CANDYMAN UND ROCK AROUND THE CLOCK HALTEN DURCH DIE SCHARRENA, ALS DIE ROCK'N'ROLLER DER RABBITS BEI DEN DEUTSCHEN TRAMPOLINMEISTERSCHAFTEN DIE VOLLE HALLE ROCKTEN.



Das Rabbit-Brautpaar.

TEXT KAI UWE GESSWEIN



Drei Paare, darunter auch Tim-Oliver Geßwein, der kurz zuvor Deutscher Vizemeister im Synchronturnen seiner Altersklasse geworden war, zeigten tolle Fußtechniken und Akrobatiken und standen in ihren Leistungen in nichts den Trampolinern nach. Die Show war nicht allein für die 2000 Zuschauer in der Scharrena gedacht, sondern auch ein nachträgliches Hochzeitsgeschenk für den technischen Leiter der Rock'n'Roll-Abteilung. Benjamin Petri und seine Ehefrau Ildiko Anfang September geheiratet und waren unter den Zuschauern.

Tja - solche Geschenke machen die Rabbits ihren Mitgliedern!

LINKS: Auftritt ich der SCHARREna

Gauggel ...
Qualität aus
Meisterhand
seit 1928!

Sanitär · Heizung
Gauggel
Ihr vielseitiger Fachbetrieb

- Regenerative Energien
- Gas-Sicherheits-Check
- Blechverarbeitung
- Wellnessbäder
- Heizungen
- Kundendienst

Gauggel GmbH
Augustenstr. 119 · 70197 Stuttgart
Tel. (07 11) 62 63 18 · Fax 61 89 88
Internet www.gauggel-sanitaer.de
E-Mail info@gauggel-sanitaer.de



Fachbetrieb der
Innung Stuttgart



DAS DEUTSCHE
SPORTABZEICHEN
WIRD 2013
100 JAHRE
„JUNG“

TEXT WERNER SCHÖNEMANN



BEIM MTV STUTTGART WIEDER 200 MITGLIEDER DAS SPORTABZEICHEN ABGELEGT.

Bei uns können alle bewegungsfreudigen Menschen im Wettkampf gegen sich selbst das Sportabzeichen erwerben. Jedes Frühjahr kommen montags bis freitags bis zu 280 Sportlerinnen und Sportler von 6 – 80 Jahren zum MTV und bereiten sich auf die Prüfungen im Herbst vor. Viele Teilnehmer machen begeistert bereits zum 20.,30.,40. mal das Sportabzeichen. Zur Anleitung stehen allen engagierte Übungsleiter mit Ihren Helfern zur Seite. Sie gestalten das Training für die verschiedenen Disziplinen nach den persönlichen Ansprüchen des Einzelnen und nehmen im Herbst die Prüfungen ab, die je nach Leistung

zur einer goldenen, silbernen oder bronzenen Auszeichnung führen.

Im Jubiläumsjahr 2013 werden die Sportabzeichenübungen grundlegend überarbeitet und modernisiert. Sie teilen sich in 4 Prüfgruppen auf (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination). In jeder Prüfgruppe stehen verschiedene Sportarten zur Auswahl.

Wenn Sie dabei sein wollen, dann melden sich einfach in der MTV-Geschäftsstelle an.



**leuchtende
Ideen**



friess+merkle
Elektroanlagen

Rötestraße 53 A	Tel. 0711/63 81 61
70197 Stuttgart	Fax 0711/6 36 83 00
Esslinger Str. 116	Tel. 07153/2 77 06
73207 Plochingen	Fax 07153/7 67 15

www.friessmerkle.de

Fleiner: Hoher Anspruch und Tradition seit 1928


interlücke



Wohnen. Essen. Schlafen. Arbeiten. Mit unseren Möbelprogrammen von Interlücke decken wir alle Bereiche ab. Mehr davon in unseren Ausstellungen.

Fleiner. Internationale Einrichtungen · Rosenbergstraße 106 und Gutbrodstraße 52 (P)
70193 Stuttgart · Telefon 07 11/63 50-0 · Infoline@Fleiner-Moebel.de · www.Fleiner-Moebel.de
Fleiner Objekt + Office im CityPlaza · Rotebühlplatz 23 · 70178 Stuttgart
Telefon 0711/9 00 78-3 · Objektinfo@Fleiner-Moebel.de

FLEINER
MOBEL



Umfassender Marketing-Service:

Wir realisieren Ihre Marketing-Aktivitäten zielsicher & erfolgreich.

Rufen Sie
Felix Fellgiebel an:
0 70 44/9 17 71-14

Systemedia GmbH
Dachsteinstraße 3
75449 Wurmberg
Fax 0 70 44/9 17 71-59
www.systemedia.de

Systemedia[®]
DAS MEDIENHAUS



WIR STELLEN VOR: Neue Trainerinnen in der RSG:

TEXT DORIS KÜHNER

YULIYA PERESUNCHANK, TECHNISCHE LEITERIN UND VERANTWORTLICHE TRAINERIN. Sie stammt aus der Ukraine und gehörte dort zum RSG-Nationalteam Gruppe. Nach ihrem Umzug nach Deutschland gehörte sie zum Trainerteam im Hessischen Turnerbund und trainierte und leitete außerdem eine RSG-Vereinsgruppe. Im MTV trainiert sie die Gymnastinnen der Wettkampfklasse und gestaltet und trainiert mit Johanna Gabor zusammen die Shows der „Rendezvous“-Gruppe.

JOHANNA GABOR kommt vom TSV Söflingen, ging dann zum Bundesstützpunkt Fellbach-Schmidlen, war eine der erfolgreichsten deutschen Gymnastinnen und gehörte über mehrere Jahre zur deutschen Nationalmannschaft. Sie trainiert im MTV mit den 7- bis 9-jährigen Gymnastinnen der Kinderleistungsklasse sowie mit der Showgruppe „Rendezvous“.

KATHARINA MARTIN gehört schon länger zum Trainerteam. Sie betreut unsere Jüngsten im Alter von 4 bis 6 Jahren.

Erfolgreicher Auftritt beim „Rendezvous der Besten“ BUNDESFINALE VOM 2. BIS 4. NOVEMBER IN OLDENBURG
Es war ein anstrengendes, aber erfolgreiches Wochenende für unser Team (Kamilla Asadova, Güler Birinci, Nele Bosch, Laura und Sarah Butera, Anne-Liese Hutt, Melanie Michel, Sabrina Raupp, Kristina Rupp, Natali Szmelich, Trainerin: Johanna Gabor), das weiter zu den besten Showgruppen des Deutschen Turnerbundes gehört.



Wettkampfgymnastik
BEIM WÜRTT. LANDESFINALE FÜR MANNSCHAFTEN AM 13. OKTOBER IN ALBSTADT-EBINGEN belegte Die D-Jugend-Mannschaft (Lilly Danilov, Arta Kadriu und Ivana Kelava) den 4. Platz. Das C-Jugend-Team (Julia Stojoska, Artlinda Rexhahmetaj, Neila Bogdanic und Linda Fichtekamm) erreichte einen hervorragenden 1. Platz.



Das MTV-Frauenteam und die Männer der TG Saar sind die Deutschen Mannschaftsmeister 2012

Foto: Qingwei Chen

MTV STUTTGART IST DEUTSCHER MANN-SCHAFTSMEISTER BEI DEN FRAUEN

DIE TURNERINNEN DES MTV STUTTGART SICHERTEN SICH ZUM DRITTEN MAL NACH 2009 UND 2010 DEN TITEL UM DIE DEUTSCHE MANNSCHAFTSMEISTERSCHAFT. BEIM GROSSEN FINALE VOR 3.500 ZUSCHAUERN IN DER BERLINER MAX-SCHMELING HALLE LIESS DAS TEAM UM KIM BUI NICHTS ANBRENNEN UND SIEGTE SOUVERÄN GEGEN DEN TUS CHEMNITZ-ALTENDORF MIT 205,45 : 189,15 PUNKTEN.



“Das Ergebnis spiegelt den gesamten Wettkampfverlauf wider“, sagte Bui und fügte hinzu:“ wir waren von Anfang an die bessere Mannschaft und haben verdient gewonnen“. Die 23-jährige Turnerin gewann außerdem mit 55,75 Punkten die inoffizielle Einzelwertung vor ihren Mannschaftskameradinnen Sarina Maier (50,30) und der erst 12-jährigen Tabea Alt.

Zeichen setzte das MTV-Team vor allem am Startgerät Sprung. Eine geschlossene Mannschaftsleistung verschaffte unseren Mädels einen komfortablen Vorsprung von knapp drei Punkten bevor es an den Stufenbarren ging. Dort wurden MTV-Turnerinnen ihrer Favoritenrolle mehr als gerecht. Der Vorsprung wuchs um weitere sieben Punkte an. Am Schwebebalken turnten die Chemnitzerinnen zwar nochmals an die Stuttgarterinnen heran, doch Bui und Co ließen sich das Zepter nicht mehr aus der Hand nehmen.

Platz drei sicherte sich im kleinen Finale die TG Mannheim vor der Turnerschaft Großburgwedel.

Links: Das MTV-Team bei der Gratulationstour, angeführt von Kim Bui.
Foto: Qingwei Chen



AUFSTIEG IN DIE KREISLIGA A

DER 24.11.2012 IST IN DER MTV-TURNABTEILUNG EIN DENKWÜRDIGER TAG



Frauenpower auch in der Kreisliga

Auch bei der zweiten Frauen Mannschaft der Turnerinnen des MTV ging es am Samstag, 24.11.2012 um alles. Die Damen um ihren Betreuer Christian Wunderlich mussten an diesem besagten Samstag in Stetten (Leinfelden) an die Geräte. Die Mannschaft, die im letzten Jahr neu in den Ligabetrieb eingestiegen ist, schaffte den sofortigen Aufstieg in die nächst höhere Liga. Trotz vieler Verletzungen erturnte die Mannschaft 125,50 Punkte und sicherte sich mit nur 0,15 Punkten den Sieg im Relegationswettkampf. „Wir waren vom Verletzungspech verfolgt. Dieser Wettkampf



Nächstes Jahr geht's weiter: auf dem Weg nach oben

spiegelt nicht den Saisonverlauf wieder. Die letzten Wettkämpfe haben wir klar und mit großem Abstand gewonnen. Nichts desto trotz sind wir mehr als zufrieden.“ Im nächsten Jahr startet die Mannschaft nun in der Kreisliga A. Zur erfolgreichen Mannschaft gehören: Anica Rodewald, Vivien Volkmer, Eva Kern, Lisa Lorenz und Tina Hohloch, Eileen Hartmann.

Wollen Sie eine Küche? Oder wollen Sie Ihre Küche?



Wunschküchen, handwerkli. auf Maß gefertigt
 Modernisierung durch neue Schrankfronten &
 Arbeitsplatten · Küchenumbau & -umzug · Ergänzungen
 Montage- & Reparaturservice · Einbauschränke · Theken
 Entwurfsskizzen vor Ort

KOPF

Immer dieser **Schreiner!**
 Esperantostr. 20 · 70197 Stuttgart
 Tel. 0711 / 65 89 0-0 · kopf.de



HÖHENFLÜGE IN DER SUTTGARTER SCHARRENA: LEONIE ADAM IST DEUTSCHE SYNCHRON-MEISTERIN

TEXT MARTINA BRADEN

WER WIRKLICHE LOOPINGS IN SCHWINDELERREGENDER HÖHE SEHEN WOLLTE, MUSSTE AM VERGANGENEN WOCHENENDE NICHT AUF DEN WASEN GEHEN, SONDERN NEBENAN IN DIE STUTTGARTER SCHARRENA: HIER SCHRAUBTEN UND DREHTEN SICH DIE TRAMPOLINTURNER UND -TURNERINNEN IN DEN SYNCHRON- UND EINZELWETTBEWERBEN ZUM NATIONALEN TITEL.

Der zweifachen Goldmedaillen-Gewinnerin bei den Turnerinnen, Lara Hüninghake, hätte vor allem eine in die Quere kommen können: Leonie Adam vom MTV Stuttgart. Doch die 19-Jährige stürzte im Einzelfinale auf den Rand des Trampolins und landete nur auf Rang 7. „Ich ärgere

Dass der MTV Stuttgart auch künftig vorne mitmischen möchte, zeigten die Athleten im Nachwuchsbereich: Maxim Sherman vom MTV Stuttgart wurde gleich zweimal deutscher Vizemeister bei den 14- bis 15-Jährigen. Mit 50,975 Punkten musste er nur Lars Fritzsche (TV Eberstadt) den Vortritt lassen (51,105). Im Synchronwettbewerb gewann er mit Tobias Füllemann (TB Ruit) Silber. Auch Tim-Oliver Geßwein vom MTV Stuttgart turnte sich bei den 16- bis 18-Jährigen souverän ins Einzelfinale und wurde mit 49,885 Punkten Sechster. Und gleich eine Silbermedaille räumte er im Synchronfinale mit Partner Lars Fritzsche vom TV Eberstadt ab. Eine Bilanz, die sich sehen lassen kann.

Großen Anteil am Erfolg dieser Meisterschaft, einer tollen Atmosphäre und einer ausverkauften Halle am Finaltag

Bei den Jugendturnerinnen (14-15 Jahre) erreichte Lilia-Marie Hindermann vom MTV Stuttgart mit 47,030 Punkten Rang vier und verpasste nur knapp das Treppchen. Vereinskollegin Julia Negassa dagegen patzte in ihrer Finalübung und landete noch auf Platz sieben. Besser lief es für sie bei den Synchron-Wettbewerben: Hier durfte sie mit Partnerin Vanessa Weck (Cottbus) die Bronzemedaille



Foto: Sascha Walther

Gold für Leonie Adam und Lara Hüninghake

mit nach Hause nehmen. Etwas unglücklich traf es Lia-Marie-Klaus vom MTV Stuttgart, die bereits im Vorkampf vertunte und sich mit Rang 22 begnügen musste. Sie konnte sich gemeinsam mit Partnerin Naomi Koidl aus Weingarten mit dem vierten Platz trösten. Die Stuttgarterinnen Cristina Albrecht und Synchronpartnerin Lilia-Marie Hindermann kamen hier auf Rang 9, Adriana Rama und Sarah Zeeb auf Platz 12.

Großen Anteil am Erfolg dieser Meisterschaft, einer tollen Atmosphäre und einer ausverkauften Halle am Finaltag hatte neben den Athleten auch das Organisationsteam des MTV Stuttgart rund um Sonja Gönner in Zusammenarbeit mit dem Schwäbischen und dem Deutschen Turnerbund. Einmal mehr haben die Stuttgarter bewiesen: Die SCHARREna wäre ein optimaler Austragungsort für die Weltmeisterschaft 2014 gewesen. Und der MTV Stuttgart ein würdiger Partner.



Leonie Adam schwebt unter der SCHARREna-Decke

mich vor allem über mich selbst, aber ich gönne Lara den Sieg und freue mich für sie“, fand Leonie Adam anerkennende Worte für ihre Trainingskollegin. Es blieb ein goldener Trost: Die beiden Athletinnen zeigten eine perfekte Synchronkur im Finale und landeten verdient auf dem ersten Platz.

Gut informiert...

Die Hubertus Apotheke ist die offizielle Reiseapotheke des MTV Stuttgart.
Dr. Stelzer, Inhaber der Hubertus-Apotheke, ist in allen Fragen zur Gesundheit der kompetente Ansprechpartner für alle MTV-Mitglieder. Die aktuellen Tipps auf der Homepage unseres Jugend-Förderers (Turnen) sind sehr zu empfehlen.
hubertus-apotheke-stuttgart.de



HUBERTUS-APOTHEKE
IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN

... aus dem Stuttgarter Süden

Der Hubertus
Monatstipp
QR-Code scannen

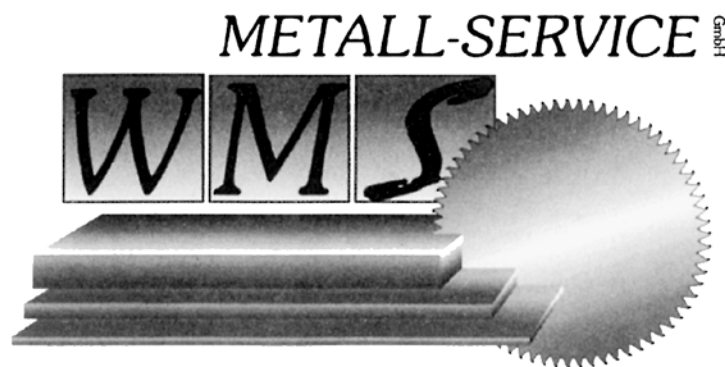


WMS METALL-SERVICE GmbH ■

Paul-Strähle-Straße 15 ■
73614 Schorndorf ■
Telefon 0 71 81/70 97 - 0 ■
Telefax 0 71 51/70 97 - 70 ■

Ihr Partner für Aluminiumbearbeitung

- Handel
- Zuschnitte
- Bearbeitung



Ihr kleines und feines Fleischer-Fachgeschäft
für leckere Fleisch- und Wurstspezialitäten,
frische, selbstgemachte Salate, Käsetheke und ...

Wir haben nicht immer alles,
aber alles was wir haben,
ist immer frisch.

Metzgerei
WAGNER

... nah und freundlich

Probieren Sie selbst ... in der Klopstockstr. 2 in Stuttgart-West, Tel. 07 11/6325 12
oder besuchen Sie uns im Internet unter www.metzgerei-wagner.com.



IRONMAN HAWAII - WORLD CHAMPIONSHIP 2012

TEXT EIN PERSÖNLICHER BERICHT VON JAN-CASPAR LOOK

Als erster Triathlet des MTV Stuttgart hat Jan-Caspar Look am berühmten Ironman Hawaii teilgenommen, den Ironman World Championship 2012. Im Folgenden ein persönlicher Rennbericht von unserem herausragenden MTV-Triathleten. Kona Hawaii - das Traumziel eines jeden ambitionierten Triathleten.

ES GEHT DURCH GLÜHEND HEISSE LAVAFELDER

Einmal zum Ursprung des Triathlon, dahin wo alles seinen Anfang nahm und sich der Mythos und die Leidenschaft dieser jungen Sportart manifestiert, die Weltmeisterschaften.

Nun ist man also selbst Protagonist dieses einmaligen Wettkampfes, der sich zumeist unter extremsten Wetterbedingungen abspielt und nicht umsonst als der härteste Langdistanz Triathlon der Welt gilt. Rund 2000 Athleten aus aller Welt verwandeln schon in der Woche vor dem Rennen das sonst so beschauliche Kona in ein sehenswertes Freiluftspektakel: morgendliches Schwimmtraining am Pier, austrainierte Athleten auf dem Alii Drive, Rad testen auf dem Highway, Nationenparade, Underpantsrun, Bike CheckIn und schließlich der Wettkampf am Samstag an sich!

Wie so oft vor großen Wettkämpfen habe ich geschlafen wie ein Stein und ohne Wecker hätte ich dies auch munter weiter getan. 4:00 Uhr morgens, es geht los. Athleten und angehörige pilgern zum Pier, es liegt eine angespannt konzentrierte Ruhe in der Luft. Als erstes steht das Bodymarking an, hier werden die Startnummern direkt auf den Oberarm gestempelt, Wiegen, Rad checken, Gang zum Dixie, etwas Warmlaufen plus Dehnen und schon geht es über die Zeitmessmatte ins Wasser.

Nach 10 Minuten auf der Stelle schwimmen ertönt der Startschuss und es gibt für die Masse der Triathleten kein Halten mehr. Der Kurs führt gerade hinaus aufs offene Meer und denselben Weg etwas versetzt wieder zurück zum Pier. In der unruhigen Anfangsphase bekomme einen Schlag ins Gesicht. Unbeirrt hiervon, spule ich mein Programm ab und freue

mich den ersten Teil ohne viel Salzwasser zu schlucken hinter mich zu bringen. Die Wechselzone ist bereits gut gefüllt, als ich mich auf den Weg zu meinem Rad mache. Mit Platz 651 nach dem Schwimmen ist noch viel Luft nach vorne - die Aufholjagd kann beginnen. Nur leider ist der Kurs völlig überfüllt und es braucht lange bis sich das Feld halbwegs entzerrt. In dieser Phase ist ein regelkonformes Radfahren schlicht unmöglich und ich bekomme eine Penalty für Drafting (Wind-schattenfahren). Na, das fängt ja gut an! Die nächste Penalty Box ist mit Athleten überlastet, sodass ich nach kurzem Stopp entscheide weiter zu fahren. Es geht Richtung Norden nach Hawi. Glücklicherweise gibt es hier einige Anstiege und aufkommender Wind macht das Rennen zunehmend selektiver. Den Wendepunkt in Hawi passiert, fahre ich die zweite Penalty Box an, um dort meine Zeitstrafe ab zu stehen. Nach 4 Minuten mache ich mich wieder auf den Weg, nun heißt es Kette rechts! Es geht durch glühend heiße Lavafelder und mit stetigem Gegenwind zurück nach Kona.

NUN HEISST ES EINFACH GENIESSEN, AUFSAUGEN UND JUBELN! DIE RAMPE ZUR ZIELLINIE IST NUN AUCH KEIN PROBLEM MEHR.

Trotz Zeitstrafe kann ich mein Rad nunmehr als 312ter in der Wechselzone abstellen. Nach routiniertem Wechsel, stelle ich fest, dass sich die ersten Schritte sehr bleiern anfühlen. Die mittlerweile gnadenlos scheinende Mittagssonne trägt ihr Übriges dazu bei, dass ich schnell meine ehemals kalkulierten Pace-Vorgaben korrigieren muss. Die ersten Kilometer auf dem AliiDrive liegen hinter mir und ich habe mittlerweile meinen Rhythmus gefunden, die Pulswerte stimmen und das ganze sieht nach Laufen aus. Die extreme Hitze zwingt jedoch die ersten Läufer zum Gehen und ich ahne, dass es heute schon ein Erfolg sein wird ohne Gehpau-sen durch zu kommen. Dieser Gedanke begleitet mich auf dem Weg durch Kona, raus auf den Highway. Ich versäume keine Verpflegungsstelle, versorge mich gut und schütte mir becherweise Wasser



über den Kopf, sowie Eis ins Trikot, um nicht zu überhitzen. Mittlerweile bin ich im berühmten EnregyLab angekommen, die Luft steht, es geht kein Wind und es sind noch immer mehr als 10km ins Ziel. Die Bergaufpassagen lassen den Schritt schwer und müde werden und ich laufe von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt. Selbst auf der Geraden kann ich meine Pulswerte nicht mehr richtig pushen und kann erst auf den letzten 3km Richtung Finishline noch mal Gas geben. Ich Wechsel in einen mir gewohnten dynamischen Laufschrift, die angestregten Züge im Gesicht weichen der Vorfriede, ich passiere jubelnde Zuschauer, klatsche Hände ab und biege auf den Zielkanal ein. Nun heißt es einfach genießen, aufsaugen und jubeln! Die Rampe zur Ziellinie ist nun auch kein Problem mehr. Mit einem beherzten Siegersprung beende ich das Rennen in einer Zeit von 9h:43min:31s auf Platz 203 aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Meinen persönlichen Traum hatte ich schon damit erreicht, auf Hawaii am Start zu sein und mich mit den weltbesten Triathleten im Wettkampf messen zu dürfen. Obgleich ich einiges an Lehrgeld zahlen musste, bin ich mit meinem sportlichen Abschneiden sehr zufrieden. Ich habe es geschafft deutlich unter 10 Stunden zu bleiben und mich unter den besten 10% aller Teilnehmer platziert.



Abteilung „traut“ sich - auch Triathleten sind romantisch!

TEXT STEFFEN PLESSMANN

RÜCKBLICKEND AUF DAS JAHR 2012 BLEIBEN NEBEN DEN VIELEN SPORTLICHEN AKTIVITÄTEN UND WETTKÄMPFE VOR ALLEM ZWEI HOCHZEITSFEIERN IN ERINNERUNG:

Bernd Heberle, seit vielen Jahren ein erfolgreicher Triathlet und Langstreckenläufer, heiratete im Juli seine Silja. Die gemeinsame Tochter Linda wurde bereits im Oktober 2011 geboren und bereichert seitdem das Leben der beiden und hält die Eltern auf Trab. Die zweite Hochzeit fand ebenfalls im Juli statt. Marco Zetzsche und Alexandra Volz, zwei waschechte Triathleten, lernten sich in unserer Abteilung kennen, unternahmen viele gemeinsame Radausfahrten, es „funkte“ und schließlich heirateten die beiden. Die große Feier mit Familie und Freunden im September war spitze. Inzwischen sind die beiden auf großer Reise in Südamerika und kommen erst im Frühjahr wieder nach Deutschland.

Aus sportlicher Sicht wurde unser Wettkampfgeschehen – neben der Teilnahme von Jan-Caspar Look am Ironman Hawaii (s. h. ausführlicher Bericht) – vor allem von unserer Teilnahme bei der LBS Cup Triathlon Liga 2012 dominiert. Am 14. Juli fand das Finale der Triathlon Liga am Schluchsee statt. Mit dem besten Ergebnis unserer Mannschaft in diesem Jahr wurde ein versöhnlicher Abschluss einer abwechslungsreichen Saison mit Höhen und Tiefen erreicht.

Nachdem wir in die ersten beiden (Waiblingen und Forst) von insgesamt fünf Wettbewerben gut in die Saison gestartet waren verlief der dritte Wettkampf in Schömberg leider nicht so toll. Hier erreichten lediglich zwei anstelle von mindestens drei Triathleten unserer Mannschaft das Ziel, so dass wir zum ersten Mal überhaupt ohne Punkte wieder nach Hause fahren mussten. Der vierte Wettkampf in Erbach musste gar wegen eines aufkommenden Unwetters kurzerhand vom Veranstalter abgesagt werden.

Beim Finale der Triathlon Liga 2012 am Schluchsee erreichte unsere Mannschaft nun mit dem 21. Platz ihr bestes Ergebnis in der 3. Liga in diesem Jahr. Unter schwierigen äußeren Bedingungen mit starkem Wind, Regen bis kurz vor dem Start und einer Wassertemperatur von lediglich 16,2°C war der Wettkampf nichts für Warmduscher. Mit starkem Einsatz erreichten alle vier MTV-Starter mit guten Resultaten das Ziel.

Fazit: Mit dem Gesamtplatz 28 von 35 Mannschaften in der 3. Liga des LBS Cups 2012 blieben wir zwar unter unseren Möglichkeiten, können aber insgesamt mit dem diesjährigen Ergebnis zufrieden sein. Im nächsten Jahr möchten wir uns natürlich verbessern.

Mehr zu einzelnen Wettkämpfen unter dem Punkt „News“ auf unserer Homepage:

http://www.mtv-stuttgart.de/?c=sport_abteilung-einzel&d=2&m=2&mtvid=70&tab=1#start

Steimle
Fachbetrieb für Rolläden
und Sonnenschutz

Dieter Steimle
Rötestraße 48/1
D-70197 Stuttgart
Telefon (0711) 631583
Telefax (0711) 6369233
e-mail info@steimlerolladen.de
Internet www.steimlerolladen.de

**Handwerkliche Qualität
zum angemessenen Preis
Pünktlich = Schnell = Zuverlässig**

- Rolläden
- Markisen
- Jalousien
- Rollos
- Rolltore
- Klappläden



VOLLEYBALL- ABTEILUNGSJUGEND

TEXT SUSANNE DÖRR



U14 WEIBLICH

Aus den Mädels Jahrgang 2000, die im Laufe des letzten Jahres angefangen haben, Volleyball zu spielen, haben wir eine U14 Mannschaft gemeldet. Diese spielt 3:3 auf einem 6x6 Meter großen Feld. Leider haben 2 Mädels nach den Sommerferien aufgehört, sodass die Spielerdecke ziemlich dünn wurde. Doch Gottseidank ist gerade noch rechtzeitig zu Saisonbeginn ein Mädchen, vom VC zu uns gestoßen. Damit waren wir wieder genügend und haben die ersten beiden Spieltage sehr erfolgreich überstanden. Wir belegen derzeit den 3. Platz und spielen an den beiden nächsten Spieltage um die Bezirksmeisterschaften. Vielleicht gelingt uns hier ja ein Platz unter den ersten 6 Mannschaften.

U16 WEIBLICH

Die beiden U15 Mannschaften der letzten Saison spielen dieses Jahr U16 und zwar Großfeld, d.h. 6:6. Die Umstellung war doch erheblich, auch wegen der neuen Spielerpositionen. Bei einem Saisonvorbereitungsturnier in Böblingen am 22.9. haben wir erste Erfahrungen mit dem System gesammelt. Dennoch verlief der erste Spieltag nicht gut und wir mussten eine Niederlage gegen die Mannschaft des VC hinnehmen. Inzwischen läuft es aber besser und nach 2 Spieltagen liegt die Mannschaft auf dem 2. Tabellenplatz. Wir hoffen, diesen Platz bis zum Ende zu halten und somit am 19.1.13 bei den Bezirksmeisterschaften starten zu dürfen.

U18 WEIBLICH/U20 WEIBLICH

Da von den letztjährigen beiden U20 Mannschaften nur 2 Spielerinnen übrig geblieben sind (die anderen sind nach bestandem Abitur in alle Winde verstreut), spielen die meisten U18-Spielerinnen parallel dazu die U20-Runde. Die beiden Mannschaften werden von Spielerinnen aus der A- und B-Klasse bei den Spieltagen betreut. Derzeit liegt die U18 auf einem mittleren Tabellenplatz und die U20 ist Zweiter. Natürlich besteht noch Hoffnung, am Ende den Zweiten Platz zu halten, bzw. sich auf einen zweiten Platz vorzuarbeiten, um ebenfalls die Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften zu erreichen.



FIRMENPORTRAIT: KKH KAUFMÄNNISCHE KRANKENKASSE im Rahmen einer regionalen Kooperation



Weil's auf die Leistung ankommt!

Die KKH ist eine der größten bundesweiten gesetzlichen Krankenkassen mit 1,8 Millionen Versicherten. Die Betreuung der Versicherten wird flächendeckend in allen 16 Bundesländern durch 110 Servicezentren sichergestellt. Insgesamt sind bei der KKH-Allianz über 4.000 Mitarbeiter/innen beschäftigt. Sitz des Unternehmens ist Hannover. Die KKH entwickelt zukunftsweisende Gesundheitsprogramme und unterstützt ihre Versicherten konsequent bei einer gesundheitsbewussten Lebensweise. So

hat die KKH als erste gesetzliche Kasse über die gesetzliche Vorsorge hinaus allen mitversicherten Kindern drei zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen angeboten und das individuelle telefonische Gesundheitscoaching von Patienten zur Unterstützung therapeutischer Maßnahmen eingeführt.

Mit ihren innovativen Behandlungsmodellen, z. B. für Migräne, Rheuma, Harninkontinenz und Vorhofflimmern, wird den Versicherten seit Jahren eine qualitätsgesicherte Versorgung garantiert. Hervorzuheben ist das erfolgreiche Behand-

lungsmodell „Hilfe bei chronischen Kopfschmerzen und Migräne“ in Essen, München und Jena. Das Konzept wurde u. a. vom Bundesverband Managed Care als beispielhaftes „Leuchtturmprojekt“ ausgezeichnet und ist inzwischen als eines der drei weltweit besten Versorgungskonzepte fester Bestandteil im Lehrplan der Harvard Business School (USA). Für ihre herausragenden Leistungen wurde die KKH bereits mehrfach ausgezeichnet.



SECHS-IM-NETZ: „Ein Löffel voll Tat ...“

TEXTREINHOLD KARBACH

„...ist besser als ein Scheffel voll Rat“ heißt es so schön.

Wer sind wir, dass wir mit dieser Devise antreten? Die Volleyballabteilung des MTV Stuttgart 1843 e.V. unterhält neben den Liga-Mannschaften im Erwachsenen- und Jugendbereich auch Freizeitmansschaften. SECHS-IM-NETZ ist eine davon. Unsere Besonderheit ist nicht der „Hau drauf“-Ball, sondern die Mischung zwischen Jung und Alt, Fast-Beginner und Fortgeschrittenen sowie natürlich dem Damen-Herren-Mix. Unser „gepflegter“ Ballwechsel ist mal gekonnt und energisch,

mal rücksichtsvoll und spiel-orientiert. Spiel und Spaß soll beides nicht zu kurz kommen. Dafür tun wir allerhand: unser Trainingsaufbau verbindet die klassischen Standards (Aufwärmübung, Technik, Spiel) mit Spaßfaktoren. Da wird auch mal auf der Matte gerutscht, ein Medizinball durch die Halle gewuchtet und eine Spielfläche ohne Netz „verteidigt“. Wenn sich manchmal bis zu 24 Personen die Spielfelder teilen, geht es schon kräftig zur Sache; unsere nicht so starken „Balltechniker“ werden voll mit eingebunden

und kommen abends zwar ein bisschen „angestrengt“, aber zufrieden aus der Halle. Anschließend trifft man sich noch in der kleinen Gaststätte um die Ecke und lässt den Abend bei einem gemütlichen Glas Bier und einem einfachen Imbiss gemeinsam ausklingen. Diese Art des Trainings fordert zwar tatkräftige Leistung, bietet jedoch ohne den Erfolgsdruck der Tabellenposition den anspruchsvollen Feierabend-Volleyball. Die Aufforderung zur „Tat“ lautet dann wie immer „Aufstellung bitte“.

TANZREISE UM DIE WELT

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern –

Tänze die Spaß machen und Lebensfreude wecken. Diese Tänze wirken heilsam, da sie Konzentration, Fröhlichkeit, Ruhe und Beweglichkeit fördern. Durch das Tanzen lässt sich ausdrücken, was Worte nicht fassen, denn es gehört seit Anbeginn der Menschheit zu den elementarsten Lebensäußerungen. Es sind alle eingeladen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

TERMINE 2013:

19.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03.
13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06.
06.07./20.07.

SAMSTAGS VON 16.00-18.00 UHR
MTV STUTTGART, AM KRÄHERWALD 190A
GROSSE GYMNASTIKHALLE,

MITGLIEDER FREI, GÄSTE 5,50 €

LEITUNG: HEIDI AUER

TEL: 0711/4596331

BITTE MITBRINGEN: BEQUEME KLEIDUNG, LEICHTE SCHUHE!

MTV-TERMINE Januar-Mai 2013



Di 01. Jan.

MTV-KIDS

Skiausfahrt / bis 06. Januar
Unterwasser / Ostschweiz

MTV-FAMILY

Family First / bis 06. Januar
Familienausfahrt Alt St. Johann

So 06. Jan.

MTV TRIFFT SICH

MTV Neujahresbrunch
MTV Gaststätte / 11.00 Uhr

Sa 12. Jan.

VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - VCO Berlin
SCHARRena Stuttgart / 19.30 Uhr

VOLLEYBALL 2.LIGA

Allianz MTV Stuttgart II - TV Dingolting
MTV-Halle MoTiV Feuerbacher Tal/
16.00 Uhr

Fr 18. Jan.

MTV-RELAXING

Genussskifahren und Relaxen / bis
20.01.2013
Auf den Spuren von Sissi & Co.

Sa 19. Jan.

VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - Alemannia
Aachen
SCHARRena Stuttgart / 19.30 Uhr

So 20. Jan.

MTV-SPORTREISEN

Der Klassiker
Skifahren in Sils/Baselgia im Oberenga-
din / bis 26.01.2013 / 00.00 Uhr

Sa 26. Jan.

VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - Dresdner SC
SCHARRena Stuttgart / 19.30 Uhr

Fr 01. Feb.

MTV-SPORTREISEN

Der Gipfel
Skiwochenende in Davos, auf Wunsch
mit Freeride-Kurs / bis 03.02.2013

Fr 08. Feb.

MTV-FASCHING

Altes Schützenhaus / Buddha Lounge
Heslach / 20 Uhr bis zur letzten Bahn

Sa 09. Feb.

MTV-FASCHING

Altes Schützenhaus / Buddha Lounge
Heslach / 20 Uhr bis zur letzten Bahn

MTV-JUGEND

For youth only / bis 16.02.2013
Saalbach-Hinterglemm

VOLLEYBALL 2.LIGA

Allianz MTV Stuttgart II - NawaRo
Straubing
SCHARRena Stuttgart / 16.00 Uhr

VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - SC Potsdam
SCHARRena Stuttgart / 19.30 Uhr

So 10. Feb.

MTV-FAMILY

Die tollen Tage: Familienausfahrt /
Fasching im Schnee / bis 16.02.2013
Praxmar im Lüsener Tal

MTV-KINDERFASCHING

Altes Schützenhaus / Buddha Lounge
Heslach / 15 Uhr

Sa 23. Feb.

MTV-FAMILY

Winterspaßtag 2013 und Alpine Ver-
einsmeisterschaften / bis 23.02.2013
Balderschwang im Allgäu

Mi 27. Feb.

MTV-MÄNNER

Männersache: Ein Tag für echte Kerle
bis 27.02.2013
Lermoos-Grubigstein, Tirol

Mi 06. März

MTV-FRAUEN

Frauen-Power; die Elfte
bis 06.03.2013
Balderschwang im Allgäu / 00.00 Uhr

Sa 09. März

VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - USC Münster
SCHARRena Stuttgart / 19.30 Uhr

VOLLEYBALL 2.LIGA

Allianz MTV Stuttgart II - VC Offenburg
SCHARRena Stuttgart / 16.00 Uhr

Fr 15. März

MTV-FAMILY

Hüttenzauber: Familien-Skihütten-Wo-
chenende / bis 17.03.2013
Unterwasser / Ostschweiz

Sa 16. März

MTV-SPORTREISEN

Skisportreise mit Ski-Guiding / bis
23.03.2013
San Cassiano/Dolomiten, Skigebiet
Dolomiti Superski

Fr 22. März

MTV-SPORTREISEN

Hüttenfest: Ein Wochenende zum Ab-
schalten / bis 24.03.2013
Unterwasser/Toggenburg

Sa 06. Apr.

VOLLEYBALL 2.LIGA

Allianz MTV Stuttgart II - TG Bad Soden
MoTiV Feuerbacher Tal / 19.30 Uhr

Fr 03. Mai

MTV-SENIOREN

vom Birkenkopf zum Nesenbach / bis
03.05.2013
Parkplatz Birkenkopf, Monte Scherbeli-
no / 11.00 Uhr

Di 21. Mai

MTV-KIDS

Pfingstferien-Sportwoche, für Kinder von
8-13 Jahren mit ganztägiger Betreuung
Bis 24.05.2013
MTV-Sportanlage MoTiV

Giro Bankier*

Das gebührenfreie Bankier-Konto der Volksbank Stuttgart eG

VR-GiroBankier

**Bankier werden.
Null Gebühren zahlen.**

Für Bankiers gibt es VR-GiroBankier, unser gebührenfreies Bankier-Konto.

Werden Sie Mitglied. Werden Sie Bankier!

* Als Mitglied der Volksbank Stuttgart eG werden Sie nicht Bankier im Sinne von § 39 des KWG. Voraussetzungen für VR-GiroBankier: Mitgliedschaft bei der Volksbank Stuttgart eG, regelmäßiger Geldeingang von mind. 1.250 Euro mtl., 1 weiteres Sparprodukt mit mind. 50 Euro mtl. Besparung. Beleg hafte Buchungen und Kontoauszüge per Post ausgenommen. Nur für Privatkunden, nur ein VR-GiroBankier pro Kunde.

Wir machen den Weg frei.

Volksbank Stuttgart eG 

Das Telefonbuch

Alles in einem

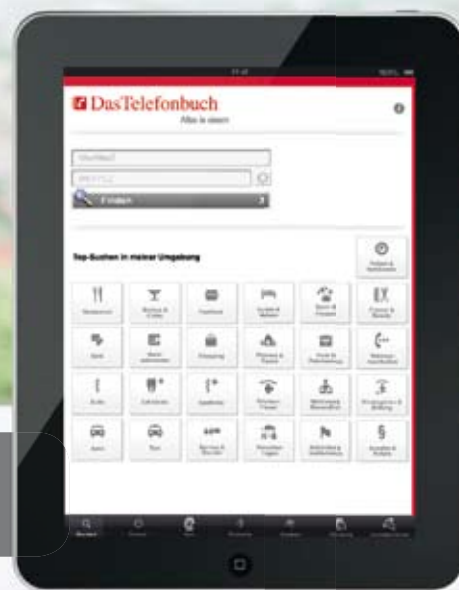
Wir servieren Ihnen
ganz Deutschland
auf dem Tablet.

Das Telefonbuch App:

35 Mio. Einträge, Routenplaner, Umkreissuche und vieles mehr.

mobil.dastelefonbuch.de

Jetzt **gratis**
downloaden!



Ein Service Ihrer Verlage **Das Telefonbuch**

 Württemberger
Telefonbuch Verlag

Und nach dem Spiel
ordentlich einen Bechern.



Offizieller Hauptsponsor des MTV Stuttgart.
Offizieller Hauptsponsor des SC Freiburg.

Ehrmann

Keiner macht mich mehr an.