

# MTV INFO



DAS MITGLIEDER-MAGAZIN DER MTV STUTTGART e.V. | HERGANG 01.2013  
VEREINS-NEWS / FITNESS / BERATUNG / CITY / UND MEHR!  
[MTV-STUTTGART.DE](http://MTV-STUTTGART.DE)



**SCHÖN UND STARK!**

## WELTKLASSE BEIM MTV

HEIMWETTKAMPF DER SUPERLATIVE

**MTV-TURNER WOLLEN DEN MEISTERTITEL**

ENTSPANNEN UND ABNEHMEN

**NEUE WOHLFÜHL-PROGRAMME  
IM MTV-MOTIV**

MTV-CHEERLEADER

**EIN NEUER STERN  
GEHT AUF.**

**MARCEL  
NGUYEN**

**LIVE ERLEBEN!**



Mitglieder-Rabatt:  
20 % auf alle Produkte

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



## Sanfte **Massage** mit Tiefenwirkung:

NOVAFON® Schallwellengeräte verfügen über eine nachgewiesene Tiefenwirkung von 6 cm. Für die handlichen und robusten Massagegeräte eröffnet sich damit eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten, die über eine reine Entspannungsfunktion weit hinausgehen.

### NOVAFON® -ANWENDUNGSGEBIETE SIND Z.B.:

- » Kosmetische Gesichtsbehandlungen
- » Hartnäckige Muskelverspannungen
- » Sportverletzungen, Prellungen
- » Arthrose, Tennis-/ Golfarm
- » Knochenbrüche

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie unter: [www.novafon.de](http://www.novafon.de)

**Wir beraten Sie gerne persönlich: 07151 - 165 14 47**

Novafon freut sich auf den **Wettkampf der Superlative** am 27. April und drückt dem MTV-Turnteam für den ersten Heimwettkampf ganz fest die Daumen!



**Jetzt gratis testen:**

NOVAFON®-Schallwellengerät SK2/2  
**159,- Euro** statt 199,- Euro  
für MTV-Mitglieder



**Liebe Leser/-innen**

Die MTV-Teams ziehen die mediale Öffentlichkeit und auch zahlreiche Zuschauer in die SCHARRena und andere Hallen. Der MTV Stuttgart ist durch seine konsequente Sportförderung auch zu einem Marketingfaktor für die Sportstadt Stuttgart geworden. Der nächste Höhepunkt wird zweifellos der Bundesligawettkampf am 27. April in der SCHARRena sein. Hier können Sie den Weltstar Marcel Nguyen in den Farben des MTV Stuttgart turnen sehen.

Aber auch das „Schmerzfrei-Programm“ des „MTV-Motiv“ wird sehr gut von den Mitgliedern angenommen. Auch hier haben wir durch die Einbindung exzellenter Fachkräfte ein sehr hohes Angebotsniveau erreicht. Wir sind überzeugt, dass wir mit unseren wissenschaftlich begründeten Programmen für Menschen mit Verspannungen, Stress-Symptomen und Schmerzen ein wirksames und vor allem ganzheitliches Therapieprogramm vorhalten.

Beim Lesen des neuen MTV-Magazins wünschen wir Ihnen viel Spaß. Besuchen und nutzen Sie Ihren MTV, wo immer Sie es können.

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** 15. Juli 2013

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

- 04** **MTV MOMENTE**  
Impressionen aus der MTV-Welt
- 06** **DIE VEREINSLEITUNG INFORMIERT**  
Ehrenmitglieder, Vermächtnisse, Grußwort Präsidentin
- 08** **TITELTHEMA**  
Heimwettkampf der Superlative in der SCHARRena
- 10** **VORTEILE FÜR MITGLIEDER**  
Der MTV-Ausweis als Rabattkarte
- 11** **EINLADUNG ZUR HAUPTVERSAMMLUNG**
- 12** **SCHMERZFREI IM KOPF**  
Themenabend mit Expertenvorträgen
- 13** **DER MTV TIPP**  
Wie viel Dehnung braucht der Mensch?

- 14** **ABNEHMEN**  
Wege aus der Ernährungsfalle
- 15** **ENTSPANNEN**  
Wege aus dem Spannungsstress
- 16** **SPORT AKTUELL**  
Die neuen Fitness- und Gesundheitskurse
- 21** **LEISTUNG IST SCHÖN**  
Unsere Partner für die MTV-Jugend
- 22** **WIR IM MTV**  
Mtv-Mitglieder vorgestellt / Geburtstage
- 24** **BERICHTE AUS DEN ABTEILUNGEN**  
Neuigkeiten und Impressionen in alphabetischer Reihenfolge
- 48** **TERMINE**  
Tabellarische Übersicht und Vorschau-Berichte



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



**„WIR SEHEN UNS AM 27. APRIL“**



# IT'S HOTTER THAN HELL

Beide MTV-Turnteams fordern Ihre Gegner in der Bundesliga heraus...  
und wollen Deutsche Meister werden.

Pia Tolle und Marcel Nguyen:

**„AM 27.APRIL BRENNT DIE LUFT IN DER SCHARRENA“**



Foto: Marcus Balluff

# MTV MOMENTE

**MTV-HANDBALLER**  
FLOYD HORNING BEIM TORWURF  
IM LOKALDERBY

**MTV-BASKETBALLERINNEN**  
VERBREITEN ALS AUFSTEIGERIN-  
NEN ANGST UND SCHRECKEN IN  
DER REGIONALLIGA



Präsidentin **Ulrike Zeitler** und der Vorstand für Inneres, **Erich Stradinger**, gratulieren **Jutta Potinecke** zur Ehrenmitgliedschaft.

# PERSONALIEN

TEXT KARSTEN EWALD

## MTV-PRÄSIDENTIN ERNENNT JUTTA POTINECKE ZUM EHRENMITGLIED

Jutta Potinecke trat am 1.10.1969 in den MTV Stuttgart ein, arbeitete als Übungsleiterin im Walking und war von 1996 bis 2003 ehrenamtlich im MTV-Vorstand als „stv. Vorsitzende für Frauen“ tätig. In dieser Funktion gründete sie den legendären MTV-Frauenstammtisch, der bis heute besteht und das gesellschaftliche Leben des Vereins bereichert. Seit dem 06.02.2013 ist sie MTV-Ehrenmitglied. Herzlichen Glückwunsch.

## VERMÄCHTNISSE UND GEDENKEN

Der MTV Stuttgart gedenkt an dieser Stelle seiner verstorbenen Mitglieder, die den Verein in Ihrem letzten Wunsch mit hohen Zuwendungen unterstützten. Wir möchten uns dieser Taten und ehemaligen Mitglieder recht lange erinnern, denn diese Vermächtnisse sind stets auch als Investitionen in die Zukunft zu sehen.

Herzlichen Dank im Namen aller Kinder und Jugendlichen des MTV, denen diese Zuwendungen ausschließlich zu Gute kommen.



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



**HEDE BORD**  
März 2012, 100 Jahre  
MTV Stuttgart erhält 10.000 EUR

## SPENDEN FÜR DEN MTV

Fa. Friess & Merkle, Elektroanlagen	150,00 EUR
Fa. Bagus, Textile Werbung GmbH	3.457,00 EUR
Fa. Bohnet GmbH	5.000,00 EUR
Fa. Gaukler + Herdrich GmbH	250,00 EUR
Werner Friess	50,00 EUR

Jolanta Marek	2.100,00 EUR
Hubertus-Apotheke	1.500,00 EUR
Evangelos Exis	400,00 EUR
Eberhard Löblein	300,00 EUR
Fa. Kart Arena GmbH	2.400,00 EUR
Hubert Müller	5.000,00 EUR
Helmut Kirch EM	300,00 EUR
Dr. Christoph E. Palmer	1.000,00 EUR
Robert Wagner	250,00 EUR
Felix Fuchslocher	200,00 EUR
Gisela und Thomas Häbich	200,00 EUR
Volksbank Stuttgart e.G.	2.000,00 EUR
Helga Sittinger	152,00 EUR
Franz Rudres	1.000,00 EUR
Gerd Kopf	500,00 EUR
Hans Andreas Raichle	500,00 EUR
Hertha Mütschele EM	200,00 EUR
Birgid Würthner	145,00 EUR
Peter Moik	20,00 EUR
Seniorenwerkstatt Winnenden	600,00 EUR
Dieter Ulrich	500,00 EUR
Hermann Grieshaber EM	150,00 EUR
Mustafa Nemez	350,00 EUR
Michael Lietz	300,00 EUR
Else Arnold EM	100,00 EUR
Klara Welker EM	100,00 EUR

### SACHSPENDEN IM WERT VON

Fa. Axis 24 GmbH	71,95 EUR
Freizeitpark Traumland	28,50 EUR

HERZLICHEN DANK ALLEN SPENDERN. SEIEN SIE GEWISS, DASS IHRE SPENDE SEHR NÜTZLICH IST.



# BEKENNTNIS ZUM BREITEN- UND SPITZENSport

TEXT ULRIKE ZEITLER, PRÄSIDENTIN

VOR WENIGEN TAGEN WAR ICH IM RATHAUS BEI DER EHRUNG DER ERFOLGREICHSTEN NACHWUCHSSPORTLER DURCH UNSEREN OBERBÜRGERMEISTER FRITZ KUHN. DARUNTER WAREN ZU MEINER FREUDE AUCH EINIGE JUNGE MTVLER. BEI SEINER REDE ZUR GROSSEN BEDEUTUNG DES SPORTS IN UNSERER GESELLSCHAFT BETONTE DER OBERBÜRGERMEISTER WORTWÖRTLICH, DASS DIES FÜR DEN BREITEN- UND SPITZENSport GLEICHMÄSSIG GELTE.

**Mit dieser Aussage darf sich der MTV gut verstanden fühlen. Der MTV ist neben der Förderung von Kindern, Jugendlichen und unser aller Fitness und Gesundheit auch dem Wettkampf- und Leistungssport verpflichtet. Gerade der Wettkampfsport prägt und fördert die positiven Charaktereigenschaften bei Jugendlichen und Kindern, die in unserer Gesellschaft so wertvoll sind.**

Der Wettkampf- und Leistungssport braucht Leistungsträger und Vorbilder. Deshalb hat der MTV den zweifachen Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele von London, **Marcel Nguyen**, zum 1. Januar 2013 verpflichtet. Marcel Nguyen wird künftig sowohl im Bundesligateam als auch bei den Turn-Einzelwettbewerben für den MTV Stuttgart an den Start gehen. Dabei geht der MTV Stuttgart mit dieser Verpflichtung kein Risiko ein; sie wird über Sponsoring abgesichert. Das Turn-Team des MTV mit seinem neuen Vorturner Marcel Nguyen und die erfolgreichen Turnerinnen

des MTV, die 2012 zum dritten Mal Deutsche Meister wurden, haben die „mission 2013“: Den Deutschen Mannschaftsmeistertitel im Doppelpack – das wäre das erste Mal in der Geschichte der Deutschen Turnliga! Unterstützt diese Mission, kommt zum ersten Heimwettkampf unserer Turner in die **SCHARRena am 27. April 2013** und erlebt Bundesligaturnen auf allerhöchstem Niveau!

Jede Unterstützung durch Euch, liebe Freunde und Sponsoren, brauchen auch unser Volleyballerinnen, unser Team in der 1. Bundesliga. Wir hoffen auf eine gute neue Saison von „**Allianz MTV Stuttgart**“. Auch, weil derzeit die Gründung einer Volleyballakademie geplant ist, um die Position des MTV Stuttgart als Spitzenverein deutschlandweit im weiblichen Volleyballnachwuchs noch mehr zu stärken.

Ein weiteres sportliches Vorbild will ich noch erwähnen: **Anja Wicker** vom MTV Stuttgart hat bei der Weltmeisterschaft vom 25.02.-05.03.2013 im schwedischen Solleftea den zweiten Platz in der paralympischen Disziplin Biathlon über 6 km belegt. Unseren herzlichen Glückwunsch!

Meine sehr kurze Skifahrtsaison war weniger erfolgreich. Am ersten Tag bei Kaiserwetter im Allgäu ereilte mich der Klassiker – Kreuzbandriss. Als ich tief betrübt mein nun sportloses Leben bedauerte, sagte meine Tochter Eva zu mir: „Du hast doch das **MOTIV!** Die machen dich wieder fit, schmerzfrei und Sport kannst du dort auch mit Krücken machen.“ Recht hat sie, dem MTV sei Dank.

Ihre

*Ulrike Zeitler*



ULRIKE ZEITLER EMPFING DIE ERFOLGREICHEN MTV-TURNERINNEN ZU EINEM ABENDESSEN BEIM MTV.

In gemütlicher Runde berichteten die Mädels über ihre privaten und sportlichen Ziele und erklärten der Präsidentin die Wertungsvorschriften und Schwierigkeitsteile ihrer Übungen.

Ulrike Zeitler war stark beeindruckt vom Leistungswillen und auch vom Charme unserer Bundesligaturnerinnen.



Sebastian Krimmer, Foto: Qingwei Chen

**TITEL  
THEMA**  
TEXT KARSTEN EWALD

**27. APRIL 2013:**

# SCHARRENA-AUFTAKT DER SUPERLATIVE

**... MIT DEM NEU VERPFLICHTETEN WELTCUP-GESAMTSIEGER MARCEL NGUYEN IN DEN MTV-REIHEN BEIM ERSTEN HEIMWETTKAMPF GEGEN DEN VORJAHRESDRITTEN TV SCHWABISCH-GMÜND-WETZGAU**

## DIE TEAMS IN DER ARENA

Unser Gegner geht neu formiert und sehr stark in diese Saison. Mit Ihren Spitzenturnern Toba, Liebrich und Gladow (alles deutsche Bundeskader) sowie den ausländischen Olympiateilnehmern Popescu, Bucur (Rumänien), Deurloo (Niederlande) und Oldham (England) stehen gleich 7 internationale Stars im gegnerischen Aufgebot. Allerdings darf jeweils nur ein

ausländischer Turner pro Gerät starten. Das MTV-Team um die Nationalturner und Olympiateilnehmer Nguyen und Krimmer sowie Kapitän Andergassen werden beim ersten Heimwettkampf alles geben, um die Zuschauer zu begeistern und die Siegpunkte in Stuttgart zu behalten. Verstärkt wird das MTV-Team um die englischen Superstars Purvis und Thomas sowie den Schweizer Nationalturner Bucher.



2012 noch Gegner, jetzt Teamkollegen: Marcel Nguyen und Thomas Andergassen / Foto: Qingwei Chen



## DIE STARS TURNEN IM DUELL: MANN GEGEN MANN

Der Wettkampfmodus (Score System) allein sorgt schon mal für gehörige Spannungsmomente, denn die Turner treten Mann gegen Mann gegeneinander an und nur der Duell-Gewinner erhält die Punkte. An jedem Gerät duellieren sich jeweils 4 Turner. Bei 6 Geräten werden die Zuschauer 24 spannende und hochklassige Duelle erleben. Da kommt es neben der Schwierigkeit und Qualität des Programms auch besonders auf die Nervenstärke der Turner an. Zittern sollen nur die Zuschauer.

### ZUSCHAUERGARANTIE

Die Konstellation zeigt es deutlich: es wird ein Turnwettkampf der Superlative sein, der auch Turn-Neulingen eines versprechen wird: Absolutes Welt-Niveau live zu genießen (völlig anders als TV). Erleben Sie hautnah, wie sich der neue MTV-Superstar und Olympiazweite Marcel Nguyen gegen internationale Spitzenkönner behauptet. Und wer noch nie dabei war, der sollte wissen: So etwas haben Sie noch niemals gesehen und auch Sie werden vor Spannung beben und am Ende hoffentlich mit dem Team feiern. Denn eines ist klar, wenn der MTV Stuttgart Meister werden will, dann muss zuvor dieser starke Gegner geschlagen werden. Das muss man sehen.

### WETTKAMPFDATEN:

Termin: **Samstag, 27. April 2013**  
 Einturnen: **16 Uhr / WK-Beginn: 17 Uhr**  
 Ort: **SCHARrena Stuttgart**  
 (www.scharrena.de)  
**Gäste einladen: über Facebook**  
**(Link unten)**

#### Eintrittspreise Abendkasse:

Kategorie A:  
 Erw./ Kinder (6 -14): 12 EUR / 6 EUR  
 Kategorie B:  
 Erw./ Kinder (6 -14): 10 EUR / 5 EUR

**MTV Mitglieder** können ihre Karten zum Sonderpreis direkt auf der MTV Geschäftsstelle kaufen (6 EUR/4 EUR). Hier gibt es auch Gruppentickets.

#### **Achtung: Angebot begrenzt**

An der Abendkasse werden keine vergünstigten Karten angeboten.



Philipp Sorner, Foto: Qingwei Chen



## NEUE PARTNER DES MTV-TURNTEAMS

Wir freuen uns über die neuen Turnpartner Yeanshalle und Mustang. Unsere Turnerinnen und Turner tragen nicht nur Mustang-Jeans, sondern sind auch die „härtesten Jeanstester der Welt“. Wer sich das anschauen will, sollte den QR-Code mit dem Smartphone scannen





# IHRE VORTEILE ALS MTV-MITGLIED

## VORTEILE AUS DER REGION

MTV-Mitgliedskarte vorlegen und Vorteile sichern.



FIRMA	MTV-VORTEILE
<b>Bikes'n Board Bikeshop</b> Fahrräder und mehr / <a href="http://bikesnboards.de">bikesnboards.de</a>	10% bei allen Einkäufen
<b>Heiko's Fahrschule</b> / <a href="http://heikosfahrschule.com">heikosfahrschule.com</a>	2 Gratisstunden für MTV-ler
<b>E.Vita</b> Der Energiefürsorger / <a href="http://evita-energie.de">evita-energie.de</a>	LaOla-Tarife Strom & Gas verblüffend & dauerhaft günstig Tarife über MTV-Formular anfragen
<b>Fellbacher Weingärtner eG</b> / <a href="http://fellbacher-weine.de">fellbacher-weine.de</a>	10% auf alle Weineinkäufe
<b>Heart &amp; Soul</b> – Die Laufexperten / <a href="http://heartandsole.de">heartandsole.de</a>	10% auf das gesamte Sortiment
<b>Hugo Knödler</b> Leitern- und Gerüstvertrieb / <a href="http://hugo-knoedler.de">hugo-knoedler.de</a>	25% auf das Leitern-Sortiment der Fa. Hymer / 15% auf das Stanley-Werkzeug-Sortiment / 15% auf die Gerüstmiete
<b>Karstadt Sports</b> Sporthaus am Hauptbahnhof / <a href="http://karstadt.de">karstadt.de</a>	10% auf das gesamte Sortiment
<b>Kächele Orthopädie-Technik</b> / <a href="http://sani-team-kaechele.de">sani-team-kaechele.de</a>	10% auf Gang- und Bewegungsanlagen
<b>KONZEPT</b> Raumausstattung / <a href="http://konzeptraumausstattung.de">konzeptraumausstattung.de</a>	10% auf Stoffe und Teppiche
<b>Kufner Im mobilien</b> / <a href="http://kufnerimmobilien.de">kufnerimmobilien.de</a>	10% auf Provisionsrechnung für sämtl. Immobiliengeschäfte / 10% Tipgeberprovision für Vermittlung von Objekten
<b>Petra Maurer</b> / <a href="http://heilpraktikerin-petramaurer.de">heilpraktikerin-petramaurer.de</a>	Erstberatung für alle MTV-Mitglieder kostenlos, 50% Für Motiv-Mitglieder, 10% Ermäßigung auf die erste Schmerzbehandlung nach Liebscher&Bracht und Ermäßigung auf die Metabolic Balance Stoffwechselftherapie.
<b>Pizza-Express</b> / <a href="http://www.gios-pizza.de">www.gios-pizza.de</a>	10% Rabatt auf alle Bestellungen bei Lieferung
<b>Novafon</b> / <a href="http://www.novafon.de">www.novafon.de</a>	20% auf alle Schallwellengeräte (Tiefenmassage) 4 Wochen kostenlos und unverbindlich testen
<b>Folien Express</b> / <a href="http://folien-express.de">folien-express.de</a>	10 % Rabatt für MTV Mitglieder (Logo: folien-express.eps)
<b>Tinten-Nachfüll express</b> / <a href="http://tinten-express.com">tinten-express.com</a>	20% auf alle Befüllungen / 10% auf alle alternativen Produkte
<b>Weber &amp; Greissinger</b> Sanitätshaus / <a href="http://weber-greissinger.de">weber-greissinger.de</a>	10% bei allen Einkäufen (Rezepte ausgenommen)
<b>Steimle Rolladen</b> / <a href="http://steimle-rollladen.de">steimle-rollladen.de</a>	Winterpreise auf Markisen und elektrische Rollladen
<b>Stefan Uppenbrink</b> / <a href="http://praxisuppenbrink.de">praxisuppenbrink.de</a>	Erstbehandlung für individuelle Gesundheitsleitungen und privatärztliche Leistungen gratis

# EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2013

AM FREITAG, DEN 28.06.2013 UM 19.30 UHR

wird gemäß § 10 Absatz 1 und 2 der Vereinssatzung hierdurch die alljährliche Ordentliche Hauptversammlung in der MTV-Halle, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart, einberufen.

## TAGESORDNUNG:

1. Entgegennahme der Jahres- und Rechenschaftsberichte des Vorstandes und des Berichtes der Rechnungsprüfer (Satzung § 10 Abs. 7.1). Aussprache zu den Berichten
2. Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstandes (Satzung § 10 Abs. 7.2)
3. Festsetzung des Haushaltsplanes und der Mitgliedsbeiträge (Satzung § 10 Abs. 7.3)
4. Neuwahlen des Ehrenrates und der Rechnungsprüfer (Satzung § 10 Abs. 7.4)
5. Beschlussfassung über etwaige Anträge, gegebenenfalls Satzungsänderung und Beitragserhöhung

## Zu den neu zu wählenden Personen des Hauptausschusses gehören:

Amt	bisher	es kandidiert
Sprecher des Ehrenrats Ehrenrat	Bernhard Jakob Else Arnold Manfred Killinger Ernst Kylius Jutta Potinecke Eberhard Zieker Marlies Hagmeyer	Roland Wagner Kurt Brüderle Manfred Killinger Ernst Kylius Jutta Potinecke Eberhard Zieker Marlies Hagmeyer
Sprecher der Kassenprüfer Kassenprüfer	Bernd Wittemann Eckhart Kern	Bernd Wittemann Eckhart Kern



Anträge zur ordentlichen Hauptversammlung müssen gemäß § 10 Abs. 3 der Satzung mindestens 6 Wochen vor dem Hauptversammlungstermin in der Geschäftsstelle des Vereins eingegangen sein. Die Unterlagen zum Rechnungsabschluss und Haushaltsplan können ab **13.05.2013** in der Geschäftsstelle angefordert werden.



## Der Vorstand des MTV Stuttgart

## WIR TRAUERN UM **KARI ERONEN**

**Kari Eronen zählte zu den Spitzenturnern des MTV Stuttgart und verstarb im Alter von 72 Jahren. Kari kam 1963 als finnischer Nationalturner zum MTV Stuttgart und turnte zusammen mit Hans Müller in der Württembergischen Landesriege, die mehrmals Württembergischer und Deutscher Mannschaftsmeister wurde.**

Gemeinsam mit Fritz Holub und Herrmann Vollmer baute er mit Unterstützung des damaligen MTV-Präsidenten Bernhard Phillipscheck das Leistungszentrum Turnen auf. Als aktiver Turner errang er mehrere Medaillen bei Deutschen Meisterschaften für den MTV Stuttgart. Nach seiner aktiven Laufbahn war er als Trainer und Betreuer beim MTV tätig. Nach einem Schlaganfall vor 18 Jahren musste sich Kari aus dem aktiven MTV-Geschehen zurückziehen.

Die Vereinsleitung trauert um einen Wegbereiter des Leistungsturnens beim MTV Stuttgart und wird seinen großen Einsatz niemals vergessen.

*Vorstand und Geschäftsleitung des MTV Stuttgart*



# THEMENABEND: SCHMERZFREI IM KOPF

DIAGNOSTISCHE UND THERAPEUTISCHE ASPEKTE AUS ÄRZTLICHER, NATURHEILKUNDLICHER UND SPORTTHERAPEUTISCHER SICHT ZUM THEMA KOPFSCHMERZEN. ES GIBT ÜBER 40 VERSCHIEDENE DIFFERENZIALDIAGNOSEN FÜR KOPFSCHMERZEN.

**Im Rahmen unseres ganzheitlichen Konzepts „schmerzfrei“ wenden sich unsere Experten in einem Fachvortrag an Menschen, die gelegentlich oder häufig unter Kopfschmerzen leiden.**

Der Griff zur Tablette ist zwar häufig wirksam, bekämpft aber nur die Symptome und nicht die Ursachen, die sehr vielfältig sein können. Kopfschmerzen sind Warnsignale des Körpers und oftmals auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen.

Aber auch Stress oder Stoffwechselstörungen zählen zu den häufigsten Ursachen. Im Themenabend wird deshalb dieses weitverbreitete Problem ganzheitlich durch drei Vorträge aus drei verschiedenen Betrachtungsebenen beleuchtet. Hierbei werden verschiedene Ursachen als auch Therapiemöglichkeiten vorgestellt.



WANN? **MITTWOCH, 15. MAI UM 18.30 UHR**  
WO? **MTV-TREFF (AM KRÄHERWALD 190A)**

WIR LADEN SIE SEHR HERZLICH ZU  
DIESER HOCHWERTIGEN UND KOSTENFREIEN  
VERANSTALTUNG EIN:

## „SCHMERZFREI IM KOPF“

EXPERTEN:

**DR.MED. STEFAN UPPENBRINK,**  
FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE  
**PETRA MAURER,**  
HEILPRAKTIKERIN  
**MOTIV-TRAINERTEAM,**  
SPORTTHERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN

## UNSERE MTV-HEILPRAKTIKERIN

**Sie beraten unsere Mitglieder in Sachen Schmerzlinderung und Ernährung und haben eine eigene Praxis in Botnang. War das immer Ihr Traum?**

Es ist schön, selbstständig zu arbeiten und nach bestem Wissen und Gewissen den Menschen ein beratender und helfender Partner zu sein. Meine persönlichen Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Schulmedizin haben dazu geführt, dass ich mich für die Naturheilkunde entschieden habe.

**Mit welchen Problemen kommt man in Ihre Praxis?**

Es haben sich bei mir vier Praxisschwerpunkte herauskristallisiert: Schmerztherapie, Stoffwechselregulierung, Immunmo-

dulation und Psychotherapie. Immer dann, wenn Patienten mit den schulmedizinischen Möglichkeiten nicht weiterkommen oder diese ihnen nicht zusagen, suchen sie mich auf. Das können Schmerzen aller Art, Stoffwechselprobleme, Allergien, Autoimmunerkrankungen oder nicht mehr zu bewältigende Alltagsprobleme sein.

**„Schmerzfrei“ ist ein ehrgeiziges MTV-Programm. Wie sind Sie da involviert?**

Ich möchte gemeinsam mit den Patienten die Ursachen aufdecken. Meist handelt es sich um unbewusste Gewohnheiten bezüglich Haltung, Sitzweise, Ernährungsweise und Bewegungsarmut. Mit einer effektiven Schmerztherapie – der sogenannten Schmerzpunktpressur (Liebscher-Bracht)



kann ich den Schmerz meist schon in der ersten Behandlung deutlich reduzieren. Danach ist der Patient selbst gefordert, gemeinsam erarbeitete Dehnübungen regelmäßig durchzuführen und seine Verhaltens- und Ernährungsgewohnheiten im Alltag zu ändern.

**Welchen Tipp können Sie den MTV-Mitgliedern geben?**

Wenn ich von mir ausgehe bin ich viel gelassener, wenn ich ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und ein gutes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit habe. Hierbei das richtige Maß zu finden gehört zu den Herausforderungen unseres vielseitigen und bewegten Lebens.

# WIE VIEL DEHNUNG BRAUCHT DER MENSCH?

MIT REGINA TIMMERMANN



IM ALLTAG BENÖTIGT DER MENSCH NUR WENIGE BEWEGUNGSFORMEN, UM DIE TÄGLICHEN ROUTINETÄTIGKEITEN IM HAUSHALT, AM ARBEITSPLATZ ODER BEIM EINKAUFEN BEWÄLTIGEN ZU KÖNNEN. NICHT BENÖTIGTE BEWEGUNGSFORMEN WERDEN IM TÄGLICHEN LEBEN AUCH NICHT DURCHFÜHRT. AUF DIESE WEISE KÖNNEN BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN ENTSTEHEN. UM DEM ENTGEGENZUWIRKEN WURDEN ÜBUNGSFORMEN MIT HOHER DEHNANFORDERUNG WIE Z. B. YOGA ENTWICKELT.

**Bis heute konnte zwar wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden, dass separate Dehnübungen während einer allgemeinen Trainingsstunde den Trainingserfolg nachhaltig beeinflussen. Dennoch führen körperliche Einschränkungen in der Beweglichkeit häufig zu muskulären Dysbalancen und körperlichem Unwohlsein.**

Auf jeden Fall verbessern regelmäßige Dehnübungen das Gefühl für den eigenen Körper. Typische Einschränkungen in der Beweglichkeit finden wir bei der Schulteröffnung. Wird die Bewegungsfreiheit der Schulter und Arme auf Dauer nicht vollständig genutzt, kann sich deren Beweglichkeit einschränken. Ältere Menschen können unter Umständen die Arme nicht mehr strecken.

Folgende fördern die gesamte Körperstreckung von den Beinen bis zu den Fingerspitzen. Alle Übungen sollten jeweils für ca. 20 Sekunden gehalten und drei Mal hintereinander ausgeführt werden.

**Wir stellen drei Entspannungsübungen vor, die jeder selbstständig durchführen kann:**

## 1. RÜCKENDEHNUNG

Fester Stand, Hände vor dem Körper fassen, Handflächen drehen nach außen, Oberkörper nach vorne sinken lassen, Beine leicht angewinkelt oder gestreckt. In dieser Position den Körper aushängen lassen. Bei Problemen in der Lendenwirbelsäule bleiben die Knie angewinkelt. Alternativ können die Handflächen nach innen gedreht bleiben.



## 2. KÖRPER UND SCHULTERDEHNUNG

Aufrechter Stand, Hände hinter dem Rücken fassen, die Arme mit einer leichten Rückbeuge nach hinten unten ziehen. Oberkörper wieder aufrichten und die Armspannung etwas lockern. Alternative: Bei der Aufrichtung des Oberkörpers ziehen die Arme zusätzlich nach oben, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.



## 3. KÖRPER UND ARMDEHNUNG

Breiter, fester Stand, Hände vor dem Körper fassen, Handflächen nach außen drehen, Arme lang über den Kopf strecken, im Wechsel den Oberkörper zur Seite dehnen, Schultern unten lassen, Schultern und Becken bleiben nach vorne ausgerichtet. Alternative: Ziehen die Schultern aufgrund der Armspannung nach oben, Arme nicht ganz strecken und Handflächen nicht nach außen drehen.



### SEMINAR

Leicht durchführbare Dehnübungen für den Alltag.  
**Wann & wo: SO, 05.05.2013**, von 10-13 Uhr  
im Ballettraum des MTV.

**Leitung:** Regina Timmermann, Preis/Person 20 Euro  
**Anmeldung:** via [info@info-bewegen.de](mailto:info@info-bewegen.de) oder  
Tel.: 0178/8883051



# ABNEHMEN

SICHERN SIE SICH IM AKTIONSZEITRAUM IHREN PERSÖNLICHEN MASTERPLAN UND STARTEN SIE IHR PROJEKT „TRAUMFIGUR“. UNSERE EXPERTEN ZEIGEN IHREN: **WEG AUS DER ERNÄHRUNGSFALLE**

## DAS ABNEHM-MENÜ

DAUERHAFTES ABNEHMEN BLEIBT OFT EIN TRAUM, DA EUPHORIE UND DURCHHALTEVERMÖGEN MITUNTER SCHNELL NACHLASSEN.

Wir begleiten Sie nachhaltig und professionell, und nach dem zweimonatigen Projekt „Wege aus der Ernährungsfalle“ geht es natürlich weiter. Mit einer Motiv-Mitgliedschaft haben Sie nämlich ständige Begleiter an Ihrer Seite. Besuchen Sie unseren wöchentlichen Vital-Club, in dem unsere Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Maurer Sie absolut professionell und wirksam unterstützt.

## 2 MONATE FITNESS&ABNEHMEN GESAMTPAKET FÜR 58.98 EUR



- betreutes Training für den Zeitraum von zwei Monaten
- ausführliche computerunterstützte ANAMNESE (Eingangs-Check)
- individuelle Bedarfsanalyse
- maßgeschneiderter Trainingsplan
- Ernährungsplan für Ihre Abnehmziele
- Nutzung der Wellnessbereiche
- Nutzung der Kursbereiche
- Kostenfreie Mineraldrinks



## WIR ZEIGEN IHNEN DEN WEG AUS DER ERNÄHRUNGSFALLE

Jetzt testen für 58,98 Euro

### ERFOLGREICH ABNEHMEN MIT MASTERPLAN

Für einmalig 58,98 Euro begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zur Traumfigur.

- Bedarfsanalyse
- Ernährungsberatung
- 2 Monate betreutes Training im Motiv, inkl. Trainingsplanerstellung
- Ernährungsplanerstellung
- Nutzung E-Gym Zirkel und Wellness- & Kurs-Bereich

Weitere Infos auf [www.fitnessstudio-stuttgart.de](http://www.fitnessstudio-stuttgart.de) und unter ☎ 0711 - 258 555 80

Bitte vereinbaren Sie einen Termin vor Ihrem ersten Besuch!



## ERFOLGREICH ABNEHMEN MIT MASTERPLAN



Wir helfen Ihnen!



**GESUND & ERFOLGREICH ABNEHMEN – MIT FRISCHEM SCHWUNG DURCHS LEBEN.** Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin Petra Maurer stellt Ihnen einen Ernährungsplan zum erfolgreichen Abnehmen zur Verfügung und berät Sie gerne in allen Fragen rund um gesunde Ernährung. Auch individuelle Anforderungen können nach Abstimmung berücksichtigt werden. Alternativ betreut sie Sie auch mit der erfolgreichen Ernährungstherapie nach metabolic balance®. Informieren Sie sich und entscheiden Sie selbst!



### BEWEGEN SIE ETWAS.

Unsere professionellen Trainer erstellen einen auf Ihre Abnehmziele angepassten Trainingsplan. Für Ihr Training steht Ihnen unser gesamter Gerätepark, unser computergesteuerter E-Gym Zirkel, alle Kurse und zur Entspannung danach – unser Sauna- & Wellness-Bereich zur Verfügung. Permanente Betreuung während der gesamten Öffnungszeiten durch unser Trainerteam ist für uns selbstverständlich.

### STARTEN SIE JETZT IHR PROJEKT TRAUMFIGUR MIT UNSEREM MASTERPLAN FÜR NUR 58,98 EURO

Weitere Infos auf [www.fitnessstudio-stuttgart.de](http://www.fitnessstudio-stuttgart.de) und unter ☎ 0711 - 258 555 80

Bitte vereinbaren Sie einen Termin vor Ihrem ersten Besuch!



# ENTSPANNEN

WIR HABEN EIN QUALIFIZIERTES TEAM FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT. IM MTV-MASSAGE-MENÜ FINDEN SIE EIN BREITES REPERTOIRE UND EINE VIELZAHL SPEZIELLER MASSAGEN FÜR IHREN:  
**WEG AUS DEM SPANNUNGS-STRESS**

**FÜHLEN  
SIE SICH  
WOHL**

## DAS MASSAGE-MENÜ

EGAL OB SIE NACH EINEM ANSTRENGENDEN TRAINING EINFACH **IHRE SEELE BAUMELN LASSEN** ODER OB SIE VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN LINDERN WOLLEN. BEI UNS FINDEN SIE IMMER EINE PASSENDE BEHANDLUNG. ERKUNDIGEN SIE SICH NACH DEN MITGLIEDERKONDITIONEN UND VEREINBAREN SIE TERMINE AM CHECK-IN DES MOTIV.

### Lasantha Lakkitha Del Silva

ist ausgebildeter Ayurveda-Wellness-Masseur & Wellness-Therapeut aus Sri Lanca. Seit 2006 arbeitet er in Deutschland (u.a. Schwabenquellen). Neben klassischer und ayurvedischer Massage bietet er auch: Shiatsu-Massage, Lomi-Lomi Hawaii-Massage und Hot-Chocolate-Massage.



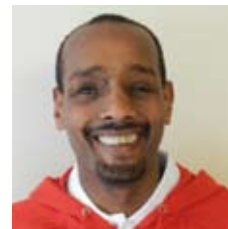
### Nicola Ewald

bietet Aroma- und Ölmassagen an. Kostbare Essenzen aus Pflanzenteilen werden Basisölen wie Mandel-, Avocado-, oder Sesamöl beigemischt und bewirken wohltuende ganzkörperliche Entspannung.



### Mulgheta Russom

1999 durch einen Autounfall erblindet, ist Kapitän des MTV-Blindenfußball-Bundesligateams und erster blinder Fitness-Trainer in Deutschland. Er hat sich auf Nacken- und Schulterverspannungen spezialisiert – in Verbindung mit einem speziellen Personal-Training im MTV-Fitness-Studio Motiv.



### Kai Kirchner

bietet physiotherapeutische Beratung und klassische Massagetherapien zur Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates und Steigerung der Durchblutung und Entspannung der Muskulatur. Über Reflexbögen kann er auch auf innere Organe einwirken und das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen.



**Kontakt:** 0711-258 555 80  
[mtv-motiv.de](http://mtv-motiv.de)



## KRABEL- BABEL- STUNDE

Bei diesem Sportangebot können sich Kinder im Alter von 9 bis 24 Monaten mit Ihren Eltern an altersgerechte Gerätelandschaften heranwagen und ihre ersten Krabbel- und Lauferfahrungen sammeln. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Kleinmaterialien wird zusätzlich die Feinmotorik gefördert. Mit gemeinsamen Liedern im Kreis und Finger- und Bewegungsspielen werden alle Sinne angeregt. Eltern haben währenddessen Zeit Erfahrungen auszutauschen und mitzuspielen, daher bitte Sportklamotten mitbringen.

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr  
große Gymnastikhalle / Sportanlage Kräherwald,  
mit Tanja Schmid

## 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**

### INDOOR KLETTERN FÜR KINDER

April bis Juni 2013

H 320 / Freitag / 17.15 - 18.45 Uhr / ab 9 Jahre / ab 12.04.13

H 321 / Freitag / 18.45 - 20.15 Uhr / ab 9 Jahre / ab 12.04.13

Ort: Römerschule, Hauptstätterstr. 139, 70178 Stuttgart

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

## SPORT NACH KREBS

Ziele des Reha Sport nach Krebs sind die Verbesserung von Bewegungseinschränkungen, die Vermeidung von Stauungszuständen, die Korrektur von Fehlhaltungen, die Kräftigung des Halteapparates sowie die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

Aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht ist es schon seit langem erwiesen, dass sich gerade Sport nach schweren Erkrankungen, insbesondere bei Krebs, positiv auf die weitere gesundheitliche Entwicklung auswirkt. Hinzu kommt der psycho-soziale Aspekt, da gerade durch die Teilnahme an gruppenorientierten Betätigungen die krankheitsbedingte Isolation aufgehoben wird. Es wird zudem eine gute Möglichkeit der Krankheitsverarbeitung durch gezielten Erfahrungsaustausch ermöglicht und die Kommunikation mit Gleichgesinnten gefördert.

Kurs R 402 / Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr / ab 10.04.13 /  
Turnhalle Königin Katharina Stift,  
mit Reha Sport Übungsleiterin Karin Kreuels  
Jahreskurs: Mitglieder 85 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 Pezziball aufbauen wollen

Eine vorausgehende Teilnahme an dem Kurs „Rückenfit“ ist erwünscht.

Kurs D 724 / Montag / 12-mal ab 22.04.13  
bis 22.07.2013 / 17.30 - 18.30 Uhr  
im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz /  
Kursgebühr:  
Mitglieder 40 EUR / Gäste 100 EUR

### 12ER KURSE INDOOR - CYCLING

22.04. - 22.07.13 / Montag / 18.30 - 19.30 Uhr / C 725 / B. Renz / für alle

22.04. - 22.07.13 / Montag / 20.30 - 21.30 Uhr / C 728 / B. Renz / für alle

23.04. - 23.07.13 / Dienstag / 20.30 - 21.30 Uhr / C 722 / B. Renz / Radsportler  
+ Triathleten

12.04. - 12.07.13 / Freitag / 16.00 - 17.00 Uhr / C 723 / B. Renz / für alle

12.04. - 12.07.13 / Freitag / 18.00 - 19.00 Uhr / C 726 / B. Renz / für alle

Kosten: Mitglieder 40 EUR / Gäste 100 EUR



## REHA - SPORT HALS, NACKEN UND SCHULTER

Die durch zahlreiche Sehnen und Muskeln stabilisierte Schulter ist ein Kugelgelenk und ermöglicht daher Bewegungen in alle Richtungen. Deshalb ist die Schulter anfällig für Verletzungen. Die häufigste Ursache für chronische Schmerzen im Schultergelenk sind Schleimbeutelentzündungen, Entzündungen und Kalkablagerungen im Sehnenansatzbereich der so genannten Rotatorenmanschette. Auch Verletzungsfolgen machen oft Probleme.

Der Reha Sport hilft Reizzustände zu beseitigen, die eingeschränkte Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzzustände zu reduzieren.

Durch Muskelaufbau und Koordinationstraining sowie ausgleichende Belastungen sorgt Training für eine langfristige Stabilisierung der Muskulatur.

Kurs R 603 / Montag 20.00-21.00 Uhr / kleine Turnhalle der Schlossrealschule für Mädchen, EG, mit Marlene Mayr  
Jahreskurs: Mitglieder 85 EUR



## FIT MIT KINDERWAGEN

Kleinkind, viel Arbeit und keine Zeit für Fitness?

Dann komm zu uns und starte gemeinsam mit anderen Eltern fit in den Frühling:

- Zusammen mit deinem Kind Ausdauer und Fitness an der frischen Luft.
- Eine Mischung aus Walking und Fitnessübungen mit dem Kinderwagen
- Unabhängig von Wind und Wetter

Ab Mittwoch, 10.04.13 / 15.15 - 16.00 Uhr / Treffpunkt am Kräherwald 190A, vor dem MTV-Hauptgebäude, mit Jessica Massetti

## 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.

Kurs E 127 / Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr / 12 Abende ab 10.04.13  
In der großen Gymnastikhalle, MTV-Sportanlage Kräherwald, mit Sarah Biehal  
Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR / Gäste 100 EUR



## 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 622 / Donnerstag / 19.15 - 20.15 Uhr / 11.04.13 - 18.07.13 /  
Kurs B 626 / Samstag / 09.30 - 10.30 Uhr / 13.04.13 - 13.07.13  
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR,  
Gäste 100 EUR

## NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittenen geeignet.

F 229 / Montag, 17.00 - 18.00 Uhr / 08.04.13 - 08.07.13 /  
mit Silke Bopp

Treffpunkt Eingang MTV Kräherwald  
Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR / Gäste: 100 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 121 / Donnerstag / 12-mal / 11.04.13 - 18.07.13 /  
15.30 - 16.30 Uhr / Sportanlage Kräherwald im Kraftpunkt,  
mit Karin Kreuels

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR, Gäste 100 EUR



## ZUMBA®

ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

12-mal ab 10.04. - 17.07.13 / C 423 / Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr / Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald, mit Karina Oergel

12-mal ab 11.04. - 18.07.13 / C 424 / Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr / Spiegelsaal motiv, mit A. Huetter

Kursgebühren:  
Mitglieder 40 EUR / Gäste 100 EUR

## REHA- SPORT WIRBELSÄULE

In diesem Rückenprogramm werden vor allem Kraft und Flexibilität des Bewegungsapparates verbessert. Neben dem Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur spielen hierbei auch Mobilisation und Dehnung eine wesentliche Rolle. Mit einfachen, aber effektiven Übungen wird das Körperbewusstsein weitgehend sensibilisiert, um Alltagshaltungen besser kontrollieren und beeinflussen zu können.

Kurs D 607 / Donnerstag / ab 11.04.13 / 20.00 - 21.00 Uhr / kleine Turnhalle der Schlossrealschule für Mädchen, 1. Stock, mit Tanja Schmid

Jahreskurs: Mitglieder 85 EUR

## RÜCKENFIT & BBP

Unsere beiden beliebten Kurse werden hier, mit Ihren jeweiligen Übungsinhalten und Schwerpunkten Rücken- und Bauchmuskelkräftigung, miteinander kombiniert

Kurs D 725 / Mittwoch / 10.04. bis 17.07.13 / 18.00 - 19.00 Uhr  
Kurs D 723 / Freitag / 12.04. bis 12.07.13 / 09.00 - 10.00 Uhr  
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR, Gäste 100 EUR

## AQUA FITNESS

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

G 827 / Mittwoch / 18.30 - 19.00 Uhr /  
10.04.13 - 17.07.13 / Ausdauer Fortgeschrittene  
G 822 / Freitag / 16.15 - 17.00 Uhr /  
12.04.13 - 12.07.13 / Anfänger  
G 823 / Freitag / 17.00 - 17.45 Uhr /  
12.04.13 - 12.07.13 / Fortgeschrittene  
G 824 / Freitag / 17.45 - 18.30 Uhr /  
12.04.13 - 12.07.13 / Anfänger  
G 825 / Freitag / 18.30 - 19.00 Uhr /  
12.04.13 - 12.07.13 / 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 822; G 823; G 824 /  
Mitglieder 40 EUR / Gäste 110 EUR  
G 825; G 827 / 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 826 / Dienstag / 17.30 - 18.30 Uhr / 23.04. bis 23.07.13 / Fortgeschrittene  
Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart  
Kursgebühr: Mitglieder 45 EUR / Gäste 115 EUR



## YOGILATES

Kurs E 821 / Samstag / 12 mal  
ab 13.04.13 / 10.30 - 11.30 Uhr /  
Spiegelsaal, Sportanlage Motiv  
mit Regina Timmermann

Kursgebühr:  
Mitglieder 40 EUR,  
Gäste 100 EUR

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

Kurs E 725 Anfänger / Montag /  
22.04.13 - 22.07.13 / 19.00 - 20.00 Uhr

Kurs E 722 Fortg. 1 / Montag /  
22.04.13 - 22.07.13 / 20.00 - 21.00 Uhr

**PILATES** Motiv Spiegelsaal,  
mit Martina Kessler-Beck

Kurs E 721 Anfänger / Donnerstag  
11.04.13 - 18.07.13 / 18.15 - 19.15 Uhr

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

Kurs E 727 Anfänger  
Mittwoch / 10.04.13 - 17.07.13/  
18.00 - 19.00 Uhr

Kurs E 728 Fortg. 1  
Mittwoch 10.04.13 - 17.07.13  
19.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühren: Mitglieder 40 EUR,  
Gäste 100 EUR

### VINYASA POWER YOGA

Vinyasa Power Yoga verbindet westliche  
Dynamik mit östlicher Spiritualität.  
Power Yoga trainiert Kraft - Flexibilität -  
Ausdauer

E 423 / Montag / 18.30 - 19.30 Uhr /  
ab 22.04.13 / Einsteiger / GH-KW-n,  
mit Iva Peranic

E 421 / Dienstag / 20.00 - 21.00 Uhr /  
ab 23.04.13 / Fortgeschrittene /  
GH-KW-n, mit Regina Timmermann

E 422 / Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr /  
ab 10.04.13  
BZ West, Otto-Hajek-Saal, mit Regina Tim-  
mermann

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR,  
Gäste 100 EUR

### QI GONG

Kurs E 223 / Montag / 22.04.13 -  
22.07.13 / 09.00 - 10.00 Uhr /  
Sportanlage Kräherwald kl.  
Gymnastikhalle, mit Elke Kern

Kurs E 224 / Samstag / von 12.04.13 -  
12.07.13  
Motiv Spiegelsaal,  
mit Regina Timmermann

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR,  
Gäste 100 EUR

## KINDER- SCHWIMMKURSE IM STADTBAD HESLACH

Kursbeginn: 22.04.13

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

## SCHUL- UND VEREINSBAD WEST, FORSTSTR.17

G 304 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / El Ki / J. Massetti / ab 22.04.13

G 214 / Montag / 17:45 - 18:30 Uhr / Anfänger / S. Basmann / ab 22.04.13

Kiss / Mittwoch / 15:30 - 16:15 Uhr / Kiss Stufe 2 / Freund / Schmid / ab 10.04.13

G 212 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 1 / M. Freund ab 10.04.13

G 317 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 2 / T. Schmid / ab 10.04.13

G 218 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 1 / M. Freund / 10.04.13

G 415 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 3 / T. Schmid / ab 10.04.13

G 311 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 2 / M. Freund / ab 10.04.13

G 119 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / Anfänger / T. Schmid / ab 10.04.13

G 316 / Freitag / 15:45 - 16:30 Uhr / F 1 / D. Flug / ab 11.04.13

G 113 / Freitag / 15:30 - 16:15 Uhr / F 3 / T. Schmid / ab 11.04.13

Kursdauer: 12 Übungseinheiten,  
Kursgebühr: Mitglieder: 45 EUR,  
Gäste: 80 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 123 / Kraulschwimmen Basiskurs / Freitag / 16.30 - 17.15 Uhr

G 124 / Kraulschwimmen Aufbaukurs / Freitag / 17.15 - 18.00 Uhr

G 125 / Kraulschwimmen Fortgeschrittene / Freitag / 18.00 - 18.45 Uhr

ab 12.04.13 - 12.07.13

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR / Gäste 110 EUR.

## POWER DUMBELL KURS

Kurs C 621 / Montag / 22.04.13 - 22.07.13 /  
19.30 - 20.30 Uhr

Kurs C 622 / Freitag / 12.04.13 - 12.07.13 /  
17.00 - 8.00 Uhr

im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz

Kursgebühr: Mitglieder 40 EUR, Gäste 100 EUR



STARKES ANGEBOT  
FÜR MTV-MITGLIEDER:

Schallwellengeräte  
4 Wochen kostenlos testen;  
20% Rabatt bei Kauf!

## DIE OPTIMALE ERGÄNZUNG ZUM MTV-SCHMERZFREI-PROGRAMM: SANFTE MASSAGE MIT TIEFENWIRKUNG FÜR ZU HAUSE.

Trotz guter Vorsätze gelingt es im Alltag nicht immer, uns so ausgewogen zu bewegen, wie es dem Körper gut täte. Schmerzhaftes Verspannen sind dann eine Folge, die Lebensfreude und den Spaß an Bewegung schmälern.

Die wirksamste Methode zur Vermeidung von Verspannungen ist die ganzheitliche und aktive Beseitigung muskulärer Dysbalancen, so wie es im „Schmerzfrei-Programm“ des MTV angeboten wird.

Dabei wäre allerdings eine tägliche Einflussnahme bzw. Therapie optimal.

**Aber was ist, wenn man nicht die Zeit hat, täglich das MTV-Fitnessstudio aufzusuchen?**

Der MTV-Partner NOVAFON® bietet mit seinen handlichen Schallwellengeräten ein **optimales Ergänzungsprogramm für zu Hause**, das hilft, positive Prozesse, die einmal in Gang gesetzt wurden, effektiv über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Durch ihre einzigartige Wirkungsweise mit einer relevanten Tiefenwirkung ermöglichen Schallwellengeräte nachhaltige Massagen, die auch in der Lage sind, leichte Verspannungen selbstständig aufzulösen oder ihnen vorzubeugen.

Die drei am häufigsten von NOVAFON®-Anwendern bestätigten Effekte sind **Schmerzlinderung, Muskeltonus-**

**Regulierung und eine verbesserte Durchblutung** der behandelten Körperpartien. Die Schallwellenbehandlung kann deshalb auch nach Sportverletzungen, Prellungen und bei Knochen- und Gelenkbeschwerden gute Dienste leisten.

Dank ihrer einfachen Anwendung können NOVAFON® Schallwellengeräte problemlos und ohne weitere Anleitung zu Hause eingesetzt werden.

**MTV-Mitglieder** können sich von der positiven Wirkung der Schallwellenbehandlung ganz einfach persönlich überzeugen und ein Gerät ihrer Wahl 4 Wochen kostenlos und unverbindlich testen. Außerdem erhalten Sie **20% Rabatt** auf alle NOVAFON®-Produkte.

NOVAFON® freut sich auf Ihren Anruf und berät Sie gerne!



Weitere Informationen erhalten Sie hier:

NOVAFON® GmbH | Daimlerstraße 13 | 71384 Weinstadt | Tel.: 07151-1651453 | [www.novafon.de](http://www.novafon.de)

# LEISTUNG IST SCHÖN!

MTV-NETZWERK



HUBERTUS-APOTHEKE  
IHRE GESUNDHEIT IN GUTEN HÄNDEN



FOTO & FILMPRODUKTION



Volksbank Stuttgart eG



WORLD TRADE CENTER®  
STUTTART

Foto: Qingwei Chen / Thiel, „Kim Bui, ein Turnstar vom MTV Stuttgart“



Unternehmen Leber



sportmarketing



Kaufmännische Krankenkasse



REINIGUNGSDIENSTLEISTUNG



FELLBACHER WEINGARTNER



WERBEMITTEL



Elektronik



Institut für Personal- und Organisationsentwicklung



Sanitär / Heizung Fachbetrieb



der Elektroinstallateur



DRUMM & SOHN



Stieg- und Heizungsanlagen



SPORT- und STADT



HUGO KNÖDLER



Gewerbe- & Fensterbau



Raumausstattung



Immer dieser Schreiner!



Immobilien Vermietung & Verkauf



Praxis für Naturheilkunde



NATURGUT



NETFORMIC



PANINI



Augenlaserkorrekturen



ELEKTRO FIBRES



SCHNELLER BAU



der energiefürsorge



Frank Meyer



METALL-SERVICE



Steimle



DAS MEDIENHAUS



Dive your dreams



TINTEN-NACHFÜLL



praxisuppenbrink.de



Württembergischer Telefonbuch Verlag



BKK

# WIR SIND DER MTV

MTV-MITGLIEDER STELLEN SICH VOR ...



## ULLI CIHLAR

**Alter** / 46 3/4 Jahre

**Abteilung** / Fitness

**Mitglied seit** / ich 6 Jahre alt bin mit kleiner Schwangerschafts-Unterbrechung (nur beim 3. Kind)

**Mein MTV-Erlebnis** /

Dancing Queen in der Turner-Gruppen-Wettstreit-Gruppe

**Meine Vorbilder** /

Hans Haag

**Was ich außerhalb des MTV mache** /

1. PR-Beraterin in meiner eigenen Agentur PR-Werkstatt, Esslingen; 2. Mami von 3 dynamischen Jungs (8, 12, 15 Jahre); 3. Sport; 4. Wandern in den Alpen

**Mein Lieblingsessen** /

Ratatouille

**Mein Ziel für diese Saison** /

nicht meinen Humor verlieren – trotz harten Trainings... dienstags von 18 bis 19:30 Uhr ist das Leben eben kein Ponyhof!!!



## ALEXANDER OTTO

**Alter** / 32 Jahre

**Abteilung** / Turnen

**Mitglied seit** / 1985

**Mein MTV-Erlebnis** /

mehrfacher Sportler des Jahres beim MTV-Stuttgart sein zu dürfen

**Meine Vorbilder** /

Es gibt viele Menschen aus verschiedenen Bereichen die mich inspirieren, aber ich versuche meinen eigenen Weg zu gehen.

**Was ich außerhalb des MTV mache** /

Personal- Fitness Trainer, Dozent an der Gluckerschule, Inhaber der Firma „Fitness Revolution“ die sich auf das Training im Freien spezialisiert hat

**Mein Lieblingsessen** /

Glasnudelsalat mit gebratener Hühnerbrust

**Mein Ziel für diese Saison** /

Den deutschen Meistertitel wieder nach Stuttgart holen



## HANNA KRAUSE

**Alter** / 18 Jahre

**Abteilung** / Wettkampfgymnastik

**Mitglied seit** / 2001

**Mein MTV-Erlebnis** /

Deutsches Turnfest in Friedrichshafen

**Meine Vorbilder** / meine Mama

**Was ich außerhalb des MTV mache** / studieren... tanzen, Freunde treffen, lesen

**Mein Lieblingsessen** /

Spätzle mit Soß

**Mein Ziel für diese Saison** /

Trainer C -Ausbildung



## ANJA WICKER

**Alter** / 21 Jahre

**Abteilung** / Wheelers

**Mitglied seit** / 2003

**Mein MTV-Erlebnis** /

Hat mich zum Wettkampfsport gebracht, zuerst Handbiken – dann Wintersport!

**Meine Vorbilder** / -

**Was ich außerhalb des MTV mache** /

Studium Sportmanagement in Tübingen

**Mein Lieblingsessen** /

Spätzle mit Soße, gerne aber auch ohne

**Mein Ziel für diese Saison** /

Da die Saison am 21.03. vorbei ist, denke ich bereits an die nächste; da natürlich die Teilnahme an den Paralympics 2014 in Sotschi.

## MEINE PLAYLIST



Malin Miksch ist derzeit im freiwilligen sozialen Jahr beim MTV Stuttgart auf der Geschäftsstelle und im Übungsbetrieb tätig. Gute Freunde dürfen sie auch Milan nennen.

### Phantom Planet

CALIFORNIA

...here we come! Bester Urlaub aller Zeiten

### Bloc Party

I Still Remember

Zum Abschalten oder Nachdenken

### The Script feat. will.i.am.

Hall of Fame

:D Einfach gut

### Macklemore & Ryan Lewi

Thrift Shop

...im Cabrio auf der Route 1 nach LA

### Cro

Wie Ich Bin

Nur so... ;)

### Pitbull

Back In Time

Wenn man Eskalationen der Schulzeit vermisst... ;D



## HANS HAAG

**Alter** / 77 Jahre

**Abteilung** / Fitness

**Mitglied seit** / ziemlich lang (1989)

**Mein MTV-Erlebnis** /

Sport und anschließend zusammen sitzen, Skiausfahrten, Bergwanderungen + Hütte, Freunde

**Meine Vorbilder** / -

**Was ich außerhalb des MTV mache** / Skifahren, Bergtouren, Musik hören, Familie treffen, Kochen + Essen, Lesen, Reisen, Chillen

**Mein Lieblingsessen** /

Fondue

**Mein Ziel für diese Saison** /

Wieder fit werden und vielleicht wieder eine Skitour machen, nett sein zu meinen Kameradinnen



# WIR GRATULIEREN!

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE AN ...

- 65** 06.05.48 Günter Meyer  
06.05.48 Christine Ziegler  
17.05.48 Heidi Aldinger  
25.05.48 Bärbel Albusin  
27.05.48 Reinhard Bähring  
16.06.48 Ursula Würster  
20.06.48 Werner Andexser  
23.06.48 Peter Kamer  
25.06.48 Franz Kuretschka  
28.06.48 Ralf Prokop  
09.07.48 Traudl Werner  
09.07.48 Margot Bläsi-Zeitler  
02.08.48 Klaus Lay  
04.08.48 Renate Hinderhofer  
05.08.48 Heinrich Boßmann  
11.08.48 Rolf Fehrle  
13.08.48 Waltraud Kull  
13.08.48 Christoph Bock  
14.08.48 Karl Haumacher  
16.08.48 Eva-Maria Hill  
18.08.48 Gabriele Pilz
- 70** 07.05.43 Jörg Dihlmann  
11.05.43 Christa Bosch  
12.05.43 Marlis Kaufmann  
17.05.43 Winfried Suchanek  
26.05.43 Wolfram Ehlers  
28.05.43 Gisela Mayer  
29.05.43 Gerhard Oberschmidt  
04.06.43 Walter Hillebrand  
05.06.43 Petra Lampe  
06.06.43 Friedrich Lohn  
10.06.43 Gisela Durnio  
30.06.43 Sigrid Hammer  
07.07.43 Wolfgang Nemela  
14.07.43 Joachim Giesler  
16.07.43 Inge Krauter  
20.07.43 Wolfgang Zeller  
20.07.43 Volker Stander  
28.07.43 Monika Klinkner  
31.07.43 Heidrun Hagelstein  
11.08.43 Klaus Dangelmaier  
13.08.43 Johanna Hidegh  
21.08.43 Peter Bredereck  
22.08.43 Barbara Leichter  
25.08.43 Marlies Kögler  
25.08.43 Uta Schellenberg  
26.08.43 Hans Otto Borchers  
29.08.43 Dr Claus Jürgen Lang
- 75** 03.05.38 Liselotte Fischer  
05.05.38 Ingrid Schmid  
08.05.38 Helga Plonka  
16.05.38 Doris Johannsen  
20.05.38 Manfred Baur  
08.06.38 Karin Theml  
09.06.38 Karl-Heinz Fuhrmann  
11.06.38 Hans Zaiser  
22.06.38 Ilse-Doris Kühner  
23.06.38 Gerd Hiersemann  
03.07.38 Christa Wilderer  
04.07.38 Hans Peter Walter  
07.07.38 Renate Nill  
21.07.38 Renate Schladitz  
22.07.38 Margarete Bohland  
28.07.38 Karin Schleifer  
01.08.38 Klaus Winkler  
03.08.38 Carl Kemmerich  
22.08.38 Inge Haug
- 80** 07.05.33 Hellmut Mandry  
09.05.33 Ruth Müller  
19.05.33 Horst Schidzick  
22.06.33 Margitt Göller  
28.07.33 Martin Kraus  
07.08.33 Rosemarie Wachholz  
16.08.33 Adele Reith
- 81** 03.05.32 Anton Wehle  
20.07.32 Joachim Schempf  
27.07.32 Horst Auer  
08.08.32 Johann Sulzer  
09.08.32 Lore Kraft  
13.08.32 Horst Kowalski  
20.08.32 Erika Binder  
22.08.32 Udo Scheuer
- 82** 08.07.31 Evelyn Brühl  
20.07.31 Rudolf Braun
- 83** 24.05.30 Heinz Ulmer  
01.06.30 Ingeborg Schad  
12.06.30 Margarete Stahl  
01.07.30 Margarete Vögtle  
14.07.30 Edith Stegmaier  
15.08.30 Margot Englert  
18.08.30 Rudolf Dieterle  
18.08.30 Wilfried Zehle
- 84** 09.05.29 Alex Hermannsdorfer  
09.06.29 Helga Schüle  
16.07.29 Rolf Dommer  
23.07.29 Helmut Mayer  
14.08.29 Kurt Behrendt  
16.08.29 Manfred Jericke
- 85** 04.05.28 Brünhilde Schober  
10.05.28 Gisela Wolfer  
15.07.28 Werner Jäckle  
20.07.28 Helene Schnell  
01.08.28 Gert Behr
- 86** 06.07.27 Margit Ohnheiser  
21.07.27 Heinz Adam
- 87** 25.05.26 Else Fahrner  
02.07.26 Werner Kurt Naumburger  
30.08.26 Wolfgang Vogger
- 88** 28.05.25 Marianne Götz  
01.07.25 Dorothea Gnändiger  
21.07.25 Elisabeth Kiefner
- 92** 17.06.21 Amelie Lauffer  
30.06.21 Gertrud Hahn-Wörnle
- 96** 23.08.17 Helmut Reichert
- 100** 17.07.13 Erika Diefenbacher
- 102** 24.05.12 Karl Richter

## MTV VORSTAND SUCHT WOHNUNG!

3-ZIMMER-ETW IN DER NÄHE ZUM MTV STUTTGART

TEL.: 0711-630002 ODER AN DIE MTV-GESCHÄFTSSTELLE.

DIE VEREINSLEITUNG BEDANKT SICH HERZLICH.

IN  
EIGENER  
SACHE



## AIKIDO ZWISCHEN DEN JAHREN – ODER WAS WIRKLICH IM NEUJAHRSTRAINING GESCHAH

TEXT MICHAEL PRACHT



**Ich habe etwas verpasst. Es war so: Zwischen den Jahren, in den Ferien, also nach Weihnachten und vor Heilige Drei Könige war ich zuhause. Ich habe die freie Zeit genossen, das vergangene Jahr im Kopf herum bewegt, den Staub auch in den Lamellen der Heizung gewischt (!) und die Löcher in den Trainingsjacken geflickt.**

Nachdem ich also alles Liegende erledigt hatte und mich insofern wohl gerüstet und mit mir selbst im Reinen fühlend, nach den Ferien motiviert für das kommende Trainingsjahr aufgemacht hatte ins Aikidotraining, da musste ich feststellen, dass ich etwas verpasst hatte. Die Presse, als Pressewart, also ich, war nicht dabei beim Neujahrstraining zwischen den Jahren. Um zu erfahren, was an diesem Freitag los war, müssen wir deshalb Augenzeugen und Betroffene selbst zu Wort kommen lassen – Überraschungsprüfung!

BERICHT VON CLAUDIA:

**//** Für die erste Stunde hatte mich Claus gebeten, das Aufwärmtraining zu übernehmen und dabei drei verschiedene Techniken zu trainieren. Wir haben mit der Fallhöhe experimentiert, mit der Fallgeschwindigkeit und mit der Angriffsgeschwindigkeit, das hat richtig Spaß gemacht.

Anschließend hat Claus uns zu einem Spiel aufgerufen, bei dem wir uns einander gegenüber saßen, schön in einem Karee. Die vier anwesenden Lehrer haben uns dann

zu verschiedenen Techniken aufgefordert. Auch das fand ich sehr lustig, bis ich merkte, dass ich zusammen mit Stefan mitten in eine Prüfung, noch dazu in unsere eigene, hineingeraten war. Nicht jede Technik aus dem AFD Prüfungskatalog hat auf Anhieb perfekt geklappt, manches sei wohl schon ein wenig ‚in Vergessenheit geraten‘, so die kritischen Stimmen.

Insgesamt aber hatten wir im Training in den letzten Jahren die Techniken doch gründlich gelernt und uns dabei auch

gleichzeitig mit Grundlagen, wie der richtigen Distanz (jap. Ma Ai) und dem timing beschäftigt. Was die anwesenden Prüfer wohl auch überzeugt hat, war, dass wir uns durch unerwartete Details nicht aus dem Konzept haben bringen lassen.

Das besagte Training der letzten Jahre ist zuweilen durchaus anstrengend, es ist aber immer abgestimmt auf unsere Entwicklung und hat uns aus der Anfängerphase zu den Fortgeschrittenen geführt – deshalb ein großes Dankeschön an alle Trainer.“

Schade, da wäre ich schon auch gerne dabei gewesen... Was ich mit Claudias Hinweis auf die Prüfungen mache ist eine andere Geschichte und soll ein anderes Mal erzählt werden. Dem Dank an die Trainer allerdings schließe ich mich gerne an, und vor allem, last but not least:

**Gratulation zu den bestanden Prüfungen!**

### UND AN ALLE NOCH EINMAL DER HINWEIS:

In unserer Aikido-Abteilung am MTV Stuttgart kann Claus Prüfungen bis zum 1. Kyu abnehmen!



## CHANTAL LABOUREUR IN NEUSEELAND

Während in Deutschland der Winter in die zweite Runde ging und diverse Teile einschneite, trainierte die MTV-Beacherin Chantal Laboureur in Neuseeland unter der wärmsten Sommersonne seit Jahren.

Neben den vielen Trainingseinheiten und Turniertagen war es für die Chantal die Gelegenheit, das abenteuerliche Land auf der Südhalbkugel kennen zu lernen. "Ein Touri-Tag in Neuseeland kann anstrengender sein, als ein Trainingstag," lautete das Fazit. (Text: killerfish.de)





# MTV-Basketball-Teams in der 1. Regionalliga

TEXT MARTHE LORENZ

EINE SEHR ERFOLGREICHE SAISON FÜR DIE ERSTEN MANNSCHAFTEN DER FRAUEN UND MÄNNER NEIGT SICH DEM ENDE ZU. BEIDE TEAMS DOMINIEREN DERZEIT DIE REGIONALLIGEN. DIE MÄNNER SETZEN SICH MIT EINEM REINEN AMATEURTEAM GEGEN PROFIBEWEHRTE SPITZENTEAMS DURCH UND DIE FRAUEN BESTIMMEN ALS AUFSTIEGER, WAS SACHE IST.



## HERREN 1: Nach schwachem Start nahezu unbesiegbar

Bereits vor der Saison war klar, dass das Team von Trainer Vanja Sikuljak nicht wie die Jahre zuvor im Niemandsland der Tabelle rumdümpeln will. Mit Marco Schlafke konnte man den besten Scorer der Vorsaison halten. Mit David Rotim und Markus Bretz kamen zudem zwei weitere Ausnahmespieler in die Landeshauptstadt. Und dennoch, zu den Aufstiegsfavoriten zählten Teams wie Mainz, Speyer, oder Karlsruhe, die alle mindestens einen Import-Profi in Ihren Reihen haben.

Als dann aus den ersten drei Spielen zwei verloren wurden, hatte den MTV niemand so richtig auf dem Schirm. Doch was folgte war symptomatisch für das Auftreten der Stuttgarter Truppe. Sie gaben nicht auf und spielten sich mit einer Serie von 9 Siegen den Frust der frühen Niederlagen von der Seele und eroberten sich die Tabellenführung. Die logische Konsequenz ist, dass fortan nur noch der Titel zählt. Mit ihrer oft spektakulären Spielweise konnte der Ligaprimus bisher zwar einen klaren Zuschauerzuwachs im Vergleich zu den Vorjahren erreichen. Ob der Verein in der Lage ist den Schritt in die professionelle Pro-B zu wagen, wird sich in nächster Zeit klären. Nichts desto trotz kennt die Mannschaft derzeit nur noch ein Ziel: die Meisterschaft in der Regionalliga Südwest... auch ohne Profis aus dem Ausland.



## DAMEN 1: Der Schrecken der Liga

Als Aufsteiger geht man bekanntlich mit dem Ziel in die Saison, erst einmal nicht abzustiegen und sich in der Liga zu etablieren. So die Regel. Die Geschichte der MTV Basketball Damen verlief dieses Jahr etwas anders: Da war zunächst der Überraschungserfolg im ersten Spiel gegen die ehemalige Zweitligamannschaft aus Ludwigsburg. Wurde dies noch als Ausrutscher gewertet, waren die Rollen spätestens zur Rückrunde vertauscht.

Dank der guten Stimmung innerhalb des Teams und des wöchentlichen „Über-die-Kästen-Hüpfen“ (Zirkeltraining nach alter jugoslawischer Schule) eilte der MTV von Sieg zu Sieg und wurde „zum Schrecken der Regionalliga“ (Zitat Karten Ewald). Lediglich in Freiburg war zu dem Zeitpunkt noch nichts zu holen.

Erster Höhepunkt war dann kurz vor Weihnachten das Spiel um die Herbstmeisterschaft im Revierderby gegen Fellbach. Angefeuert von vielen MTV Anhängern (quasi ein Heimspiel) zog man nach gutem Kampf leider doch den Kürzeren. Ab da war jedoch allen klar: „Wir wollen am Ende vor Fellbach stehen und Platz eins einnehmen!“. Ihre Aussage wollten die Damen wahr machen und gewannen gleich gegen die mit



Bundesligaspielerinnen gespickten Freiburgerinnen, das Rückspiel gegen Fellbach avancierte zum Meisterschaftsspiel. Doch leider erwischten die MTV-Damen keinen guten Tag, und so musste der Sieg und die Meisterschaft knapp an Fellbach abgetreten werden. Mit aber nur drei Niederlagen verabschiedet sich Aufsteiger MTV Stuttgart mit einem sehr guten zweiten Platz (punktgleich mit dem Ersten!!!) und mit einem klaren Ziel für die kommende Saison: „Regio-Meister“!!!

Einen großen Erfolg können auch die U19-Spielerinnen unter Trainerin Anna Stock feiern. Erst letztes Jahr neu gegründet, konnten sich die Tabellenspitze ergattern und fahren nun zu den Baden-Württembergischen Meisterschaften. Auch unsere U18-Oberliga-Jungs konnten sich einen Platz bei den BW-Meisterschaften sichern. Unsere Herren 2 konnte den drohenden Abstieg abwehren, unsere Herren 3 musste sich aufgrund Verletzungsschmerz aus dem Aufstiegskampf leider verabschieden. Die Damen 2 sind dagegen auf Aufstiegskurs in die Landesliga. Besonders erfolgreich aber: U16, U14 und U12 befinden sich alle auf Platz 1 der Tabellenspitze. Der MTV kann mit Recht stolz auf seine Basketballer sein!



# DER NEUE STERN AM MTV-HIMMEL

ZU DEN 8.700 MITGLIEDERN DES MTV STUTTGARTS DÜRFEN SICH NUN AUCH RUND 24 CHEERLEADER IM ALTER VON 16 UND 27 JAHREN ZÄHLEN, DIE IHREN SPORT MIT GROSSER BEGEISTERUNG BETREIBEN.

**Die Red Poison Cheerleader gehören zu den besten Mannschaften in Baden-Württemberg und sogar ganz Deutschland.**

Im Vergleich zu dem Sinnbild, das einem bei dem Wort Cheerleader in den Kopf schießt, tanzen die Red Poison Cheerleader jedoch nicht nur mit Pompoms am Spielfeldrand, sondern behaupten sich bei Meisterschaften mit Elementen aus Akrobatik, Bodenturnen und Tanz.

Neben der Aufgabe das Publikum bei Sportwettkämpfen und Veranstaltungen zu animieren und die Sportler anzufeuern, sind die Verbandsmeisterschaften der Mittelpunkt der Cheerleading. Für den MTV Stuttgart gingen die Mädchen zum ersten Mal am 10. März in der ratiopharm arena in Ulm/Neu-Ulm, bei der Regionalmeisterschaft Süd, auf die Matte. Dort zeigten sie, unter rund 1700 weiteren Teilnehmern, ihr vielseitiges Meisterschaftsprogramm.

In der Kategorie Senior Allgirl Cheer konnten sie sechs Konkurrenten hinter sich lassen und den 5. Platz erkämpfen.



halb, sowohl an der Sauberkeit und der Dynamik ihrer Programme zu arbeiten und mit hochwertigen und ausgefallenen Stunts, Pyramiden etc. zu punkten.

## NICHT NUR MIT POMPOMS AM SPIELFELDRAND

Als nächste Meisterschaft steht nun die Elite Cheerleading Championship im Moviepark Bottrop an. Bei dieser Meisterschaft wird Red Poison sogar gegen internationale Konkurrenz antreten. Die Red Poison Cheerleader freuen sich, nun Teil der MTV Familie zu sein und am Vereinsleben teilnehmen zu dürfen, sowie den Verein zu bereichern.

Ein weiterer Erfolg für Red Poison war die Auswahl von vier Mädchen in das Nationalteam des Cheerleading und Cheerdance Verbands Deutschland. Für die Zukunft haben sich die Mädchen vorgenommen, den MTV Stuttgart mit einigen Erfolgen zu bereichern und des-



### Ihr könnt uns auch auf dem Smartphone erleben.

Wir haben eine brandneue Compilation für Euch zusammengestellt. Einfach QR-Code scannen und dann geht die Post ab in Eurer Hand. Live sind wir übrigens mit einigen Acts beim Super-Heimwettkampf der Turner am 27. April in der SCHARRena zu sehen. Bis dann.



# BADMINTON- ERFOLGSGESCHICHTEN

## UNSERE TEAMS

**Die erste Mannschaft** hat sich in der Vorrunde mit den bekannten Stammspieler Jutta, Conny und Jürgen, Sikander, Thomas, Dominik und Walter den ersten Platz in hart umkämpften Matches gesichert. Zuversichtlich und mit großer Hoffnung ging es dann in die Rückrunde, die sich bis zum vorletzten Spieltag gegen Neuhausen und den Daueraufstiegskonkurrenten Gerlingen als recht locker erwies.

Leider hatten wir just am wichtigsten Spieltag der Rückrunde mehrere Krankheitsfälle zu verkraften, zur Folge hatte, dass wir den heiß ersehnten Aufstieg in die Landesliga ein zweites Mal in Folge verpasst haben.



Unsere zweite Mannschaft

**Bei der zweiten Mannschaft** gab es über die Vor- und Rückrunde keine Zweifel am Gelingen des geplanten Aufstieges in die Bezirksliga.

Dank des regelmäßigen besuchten Aktivtrainings und durch die hervorragenden Leistungen unserer jungen Damen Vanessa und Britta, stand es bereits am vorletzten Spieltag der Rückrunde fest: Bezirksliga wir kommen. Mit 14 Siegen und nur einer Niederlage haben wir eines unserer besten Ergebnisse seit langem in einer Liga erzielt.

**Die dritte Mannschaft** hat in bekannter Besetzung mit dem Zugewinn von Moritz einen souveränen Platz im Mittelfeld der gleichen Liga wie die 2. te Mannschaft erspielt. Durch das Aushelfen in den oberen Ligen war die Aufstellung zum Saisonschluss nicht mehr ganz optimal und so war das Ziel unter den ersten drei Plätzen zu landen am Ende nicht mehr haltbar.

## UNSERE JUGEND

**Die intensive Jugendarbeit des Trainerteams um Walter Waldmann zeigte diese Saison bereits Früchte.** Mit verschiedenen Ranglistenturnierteilnahmen auf regionaler Ebene und der Meldung von drei Jugendmannschaften in verschiedenen Altersgruppen wurde ein Grundstein gelegt, auf den in

Zukunft aufgebaut werden kann. Zu erwähnen sind die Einzelplatzierungen von Lina B. beim ersten Regio RLT in Murr mit dem 1. Platz und die mehrheitlich

ersten Platzierungen von Vanessa V., die zusätzlich mit Britta S. auf den Aktiven RL-Turnieren im Einzel und Doppel für Furore sorgten. Einen außerordentlichen Dank gebührt an dieser Stelle Gerlinde W. für den Dauereinsatz und die Betreuung an den Turniertagen, sei es als

Coach(in) oder als Fahrer. Gratulation an unsere 2te U15 Mannschaft welche in der Jugendmannschaftsrunde einen hervorragenden 3. Platz erreicht hat.



Unser Jugendteam

## UNSERE ZIELE

**Für die nächste Saison sind die Ziele bereits klar definiert:**

der Aufstieg der ersten Mannschaft im dritten Anlauf zu schaffen ist fester Bestandteil unserer Abteilungsstrategie. Desweiteren muss sich die zweite Mannschaft erstmalig in der Bezirksliga behaupten und sich dem hohen Niveau der Spiele anpassen. Für die dritte Mannschaft wird es heißen, den Anschluss an die ersten Tabellenplätze zu halten und im Kampf um den Aufstieg mitzumischen.



# MTV STUTTGART III AUF DEN SPUREN DES FC BARCELONA



**Der FC Barcelona gilt weltweit als Vorbild für eine attraktive und erfolgreiche Spielweise sowie eine exzellente Jugendarbeit. Die Fußballmannschaft MTV Stuttgart III begibt sich nun in die Fußstapfen des katalanischen Top-Vereins – wenn auch auf eine andere Weise.**

Im Jahr 2006 hatte der FC Barcelona für Aufsehen gesorgt, als er UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, als Trikotsponsor präsentierte, ohne hierfür Sponsorengelder zu erhalten. Auch der MTV Stuttgart III engagiert sich für einen

guten Zweck. Seit kurzem werben die Fußballer auf ihren Trikots für den Abenteuerspielplatz Stuttgart-West. Möglich wurde dies durch die Spende eines Fans. „In der letzten Spielzeit begeisterte der MTV Stuttgart III mit erfrischendem Offensivfußball, Teamgeist und dem Einsatz junger Talente. Dies möchte ich unterstützen“, begründet er sein Engagement.

Neben der gemeinsamen Heimat im Stuttgarter Westen verbindet den Sportverein und die soziale Einrichtung ihr vielfältiges und attraktives Programm für Kinder und

Jugendliche. „Der Abenteuerspielplatz leistet eine exzellente Arbeit, daher werben wir gern für diese soziale Einrichtung“, erklärt MTV-Kapitän Marcel Lai Duc. Auch Jo Ungemach, der Leiter des Abenteuerspielplatzes, freut sich über die kostenfreie Werbung: „Unser Ziel ist es, den Kindern einen

SEIT KURZEM WERBEN DIE  
FUSSBALLER AUF IHREN TRIKOTS  
FÜR DEN ABENTEUERSPIELPLATZ  
STUTTGART-WEST

sozialen Lernraum und spielerischen Freiraum zu bieten, in dem sie Erfahrungen mit den Grundelementen sowie den handwerk-

lichen Umgang mit natürlichen Materialien und Werkstoffen machen können.

Über jegliche Unterstützung freuen wir uns“. Sowohl Print- als auch Online-Medien (u. a. Stuttgarter Zeitung, Stuttgarter Wochenblatt) fanden lobende Worte für die neuen Trikots des MTV Stuttgart III. Mit diesen soll der sportliche Aufwärtstrend des MTV Stuttgart III fortgesetzt werden und der Spaß am Spiel weitergehen. „Wir haben eine gute Mischung aus erfahrenen und talentierten Spielern im Kader. Mir ist vor allem wichtig dass meine Jungs Spaß am Kicken haben. Wenn das der Fall ist, dann werden wir erneut als erfolgreichste Hobbytruppe Stuttgarts bezeichnet und werben gleichzeitig mit Freude für diese soziale Einrichtung“, bekräftigt Coach Niko Vassiliou.

## SPENDENAUFTRUF!

**Unterstützen auch Sie Kinder und Jugendliche im Stuttgarter Westen!**

Überweisen Sie Ihre Spende an den Abenteuerspielplatz West!  
Verwendungszweck: „MTV unterstützt Abi West“

**Kontonummer: 2511140**

**BLZ: 60050101 (BW-Bank)**

**Kontoinhaber: Abenteuerspielplatz West**

Weitere Information finden Sie unter:

[www.abi-west.de](http://www.abi-west.de) (Abenteuerspielplatz West)

[www.mtv-fussballabteilung.de](http://www.mtv-fussballabteilung.de) (alle Termine von MTV Stuttgart III)



## DIE MTV-FUSSBALLAKADEMIE INFORMIERT:

TEXT GEORGIOS METAXARAKIS



Trotz des wegen der winterlichen Verhältnisse beschwerlichen Starts in die Rückrunde sollen bis 11. Mai die Meisterschaftsspiele beendet werden. Danach beginnen unsere beliebten Sommerturniere, Sichtungen und Neueinteilungen der Mannschaften. 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.“

Mit unserem Kooperationsverein VfB Stuttgart haben wir bereits **Termine für die Sichtungen:**

**Freitag, den 03.05.2013 für den Jahrgang 2002**

**Freitag, den 10.05.2013 für den Jahrgang 2001**

Bitte die Anmeldung direkt beim VfB Stuttgart vornehmen.

[www.vfb.de](http://www.vfb.de)

### TERMINE:

am **13. und 14. 07. 2013** FM-Intersport-Breitmeyer. Großes Internationales Turnier mit dem VfB Stuttgart. Es ist mit über 70 Mannschaften ausgebucht.

am **29.06.2013** vormittags das dazugehörige Qualifikationsturnier der U14 und am **29.06.2013** nachmittags werden wir auch wieder den Intersport-Breitmeyer-Cup für die Bambini veranstalten.

Die Talentsichtung des DFB für den Jahrgang 2002 findet in diesem Jahr am Samstag, den **20.07.2013** auf der MTV-Anlage am Kräherwald statt.

Am Anfang der Sommerferien **25.bis 27.07.2013** veranstalten wir den traditionellen Sommerclub im Feuerbacher-Tal auf dem MTV-Gelände.

## BLINDENFUSSBALL: SUPERSPIELTAG VOR DEM NEUEN SCHLOSS

DIE VORBEREITUNGEN FÜR DEN GROSSEN TAG IN DER STUTTGARTER CITY LAUFEN AUF HOCHTOUREN.

**Vor dem neuen Schloss – direkt an der Königsstraße findet am 14. September der finale Spieltag der Blindenfußball-Bundesliga statt.**

Wir erwarten neben den Stars aus den verschiedenen Teams auch einige prominente Persönlichkeiten. Ihr werdet begeistert sein! Haltet den Termin im Kalender fest. Wir können Euch versprechen, ein Abteilungsausflug lohnt sich. Es wird ein



Mords-Spektakel sein, mit tausenden von Zuschauern. Derzeit absolvieren unsere Nationalmannschafts-Spieler in der französischen Kleinstadt Bonny-sur-Loire zwei Testländerspiele gegen den amtierenden Europameister und Silbermedaillengewinner der Paralympics 2012 in London.

### IHR WERDET BEGEISTERT SEIN!

Wir freuen uns auf den Start der Blindenfußball-Bundesliga in Braunschweig. Unser Team ist fit und greift mit neuem Elan an. Wir bedanken uns sehr herzlich bei unserem Partner Ehrmann für die Unterstützung. Ehrmann engagiert sich aus sozialer Verantwortung nachhaltig und mit großem Einsatz für unsere MTV-Blindenfußballer.



# FÜHRUNGSWECHSEL IM FREUNDKREIS HANDBALL DANKE ALEX

ALEX HERMANNSDORFER, INITIATOR UND BEGRÜNDER DES FREUNDKREISES, IST IN DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG AM 08.03.2013 AUS PERSÖNLICHEN GRÜNDEN VOM AMT DES 1. VORSITZENDEN ZURÜCKGETRETEN.

Alle Anwesenden bedauern seine Entscheidung und sprechen ihm für die hervorragende Arbeit in den vergangenen 17 Jahren ihren Dank aus.

Alex Hermansdorfer initiierte 1996 offiziell den Freundeskreis Handball,



daraufhin erklärten sich mehr als 40 Aktive, Passive, Eltern und Ehemalige bereit den Freundeskreis und damit die Handballabteilung, und hier im Besonderen, die Jugend zu unterstützen und zu fördern. Die Höhe des Mitgliedsbeitrages bleibt dem Einzelnen

überlassen. Im Laufe der letzten 17 Jahren konnten auf diese Weise weit über 50.000 Euro eingesammelt werden, die für Trikots und Zuschüsse für Trainingslager und -ausfahrten sowie zur Fortbildung von Jugendtrainer eingesetzt wurden. Auch die Kinderweihnachtsfeiern wurden durch die Unterstützung des Freundeskreises für viele

Handball-Kids zum Erlebnis. Seit 1999 ist der Freundeskreis als gemeinnütziger Verein durch das Finanzamt Stuttgart anerkannt und kann somit auch selbst steuerwirksame Spendenbescheinigungen ausstellen. Heute zählt der Verein 62 Mitglieder, die in erster Linie selbst Spender sind, aber sich auch um Sponsoren und Förderer für die Handballabteilung bemühen..

Als neue Vorsitzende wurden Werner Knopp und Renate Fischer gewählt. Sie wollen die Arbeit im Sinne von Alex fortführen und hoffen weiterhin auf die Spendenbereitschaft der Mitglieder.



Privates Schulangebot für Schulanfänger und Quereinsteiger

## Grund-, Werkreal- und Förderschule

Blinde, sehbehinderte und sehende Kinder lernen miteinander und voneinander.

Individuelle Förderung in kleinen Gruppen.

Eine Ganztagesbetreuung, auf die Sie sich verlassen können.

**Inklusive Betty-Hirsch-Schule**

**Am Kräherwald 271, 70193 Stuttgart**

**[www.inklusive-schule-stuttgart.de](http://www.inklusive-schule-stuttgart.de)**



**GUSTELS MAULTASCHEN**

**BEI VIELEN MTV-EVENTS DABEI**

**FRAGEN AN GUSTEL KREDER**

**Herr Kreder warum unterstützen Sie den MTV?**

Als langjähriger Handballer weiß ich, dass es immer wieder an verschiedenen Dingen mangeln kann. Daher unterstütze wir den MTV und speziell die Handballer schon seit über Jahre.

**Wie entstand die Spezialisierung der Metzgerei auf Ihre sagenhaften Maultaschen?**

Eigentlich passierte das schon durch meinen Urgroßvater, der vor über 100 Jahren in seinem Restaurant den Grundstein für unsere Maultaschen legte.

**Mit welchen Neuigkeiten können Sie aktuell aufwarten?**

Aktuell führen wir einen Online-Shop ein, so dass auch Kunden außerhalb der Region unsere Maultaschen genießen können. Unsere Catering wurde zudem um eine Maultaschen-Rikscha, d.h. ein Fahrrad an dem man frische Maultaschengerichte kaufen kann, erweitert.

Wer mehr erfahren möchte schaut unter [www.gustelsmaultaschen.de](http://www.gustelsmaultaschen.de) vorbei.

**VOLLE DECKUNG**

TEXT KOLB-SABITZER

**JUGENDBEREICHE**

**Die Saison 2012/13 ist zu Ende und wir können sehr zufrieden sein.**

Neben einem immer größer werdenden Zuwachs an Jugendlichen konnten mit drei Meistertiteln der weiblichen D- und C-Jugend sowie der männlichen C-Jugend, zwei Vizemeisterschaften der männlichen D- und B-Jugend gefeiert werden. Herzlichen Glückwunsch den Teams und ihren Trainerinnen und Trainern.

Die Jugendleitung bedankt sich bei allen Jugendtrainern, die Woche für Woche einen wichtigen Job in der Handballabteilung meistern und für die Kids da sind, bei Alex Hermannsdörfer, dem Vorsitzenden des Freundeskreises, der immer versucht, die Jugendabteilung zu unterstützen und die so wichtigen finanziellen Mittel durch großzügige Zuschüsse erweitert.

**MÄNNER 1 (BEZIRKSKLASSE)**

**Das Team musste als Aufsteiger in die Bezirksklasse einiges Lehrgeld bezahlen.** Wir haben die drei Abgänge des letzten Jahres weggesteckt und in der Saisonvorbereitung die drei Neuzugänge Philipp, Floyd und Sebastian sehr gut integriert.

Auch das Comeback von MTV Urgestein und langzeitverletzten Stefan sowie positionsinterne Umstellungen haben gut geklappt. Die Jungs spielten einen teilwei-



se schönen, temporeichen Handball mit sehenswerten Spielzügen, von manchen auch Chaos Handball genannt, sind aber auf gutem Wege. Leider fehlte manchmal etwas Cleverness und Ruhe, sonst hätte die Mannschaft sich nicht nach den ersten 4 Spielen in einer Krisensitzung das Ziel „Nichtabstieg“ setzen müssen.

Die als kurzfristiges Ziel gesteckten 10 Punkte bis Weihnachten wurden erreicht. Auch das Saisonziel (22 Punkte) sind bei Redaktionsschluss noch möglich und so werden wir die Saison 2012-13 im ersten Jahr in der Bezirksklasse auf einem Mittelfeldplatz beenden.

**QR-CODE SCANNEN UND ÜBERRASCHEN LASSEN:**



rechtes Foto: Markus Balluff



# WARUM WIR PRATZEN TRAINIEREN



... SO KÖNNTEN SICH FUSSTÖSSE UND SCHLAGTECHNIKEN ANHÖREN, DIE AUF UNSERE NEUEN SCHLAGPOLSTER EINPRASSELN. MODERNES PRATZENTRAINING WIRD IN VIELEN DOJOS ANGEBOTEN UND IST IN ALLER MUNDE.

**Doch warum trainiert man mit Prätzen, was bringt es, und was sind die Ziele??? Den drei Fragezeichen wollen wir hinterhergehen ...**

Nicht nur Boxer, sondern eigentlich alle Budo-Sportarten verwenden zur Verbesserung der Schlag- und Tritttechniken Prätzen jeder Art und Größe. Bekannt aus dem Boxen ist der Sandsack, welcher jedoch nicht mit Sand sondern mit allem möglichen Füllmaterial (von Sägespänen bis Stoffresten) ausgestopft ist. So auch z.B. unsere neuen großen Schlagpolster, die man mit zwei Händen hält. Hauptziel ist es, unsere Schlag-, Tritt- und Kombinationstechniken zu verbessern und überhaupt einmal eine „Rückmeldung“ zu bekommen.



Normalerweise – und das ist auch ganz richtig so – verzichtet der Karateka bei jeder Karateübung (Kumite, Kata, Kihon) auf eine Trefferwirkung. Wir wollen ja noch lange miteinander trainieren und Verletzungen vermeiden. Am Anfang kommt es ja vor allem auf eine sauber ausgeführte Technik an sowie auf Präzision und irgendwann auch auf Schnelligkeit. Doch bald sollte auch überprüft werden, ob die vielen „Luftlöcher“, die wir schon in die Halle gehämmert haben, auch realistische Wirkung zeigen würden. Dabei ist das Schlagen auf Prätzen ideal, weil man hier sofort merkt, ob ein Schlag sauber, gerade, mit guter Körperhaltung und auch kräftig ausgeführt wird. Der Karateka spürt eine gute Technik aber auch der Trainingspartner, der die Prätze hält, bekommt eine gute Rückmeldung.

Da rumsst es schon manchmal ganz ordentlich – auch hinter dem Polster. Ganz nebenbei kann mit gutem Prätzentraining auch die Kondition, Koordination und Schnelligkeit geschult werden. Welches schlagkräftige Argument fehlt noch? Es macht einfach riesig Spaß, mal aus sich raus zu gehen, loszupowern um folgendes ganz laut zu hören:



## 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





13.04.2013

## Das neue Schwimmernprogramm jetzt auch bei uns in der



### Die Kindersportschule des MTV Stuttgart führte im Rahmen einer „KiSS für KiSS“ Fortbildung beim MTV Stuttgart eine Instruktorausbildung durch

Am 13.04.2013 fand die erste SwimStars-Fortbildung für Lehrkräfte der KiSS am Kräherwald und im Schul- und Vereinsbad Stuttgart West statt. Die 10 Teilnehmer unserer KiSS waren sehr gespannt auf die neue Schwimmernmethode "SwimStars" des Deutschen Schwimm-Verbandes, die an diesem Vormittag von dem Referenten Christian Roder vorgestellt wurde.

Dieses Konzept bietet eine vielseitige und grundlagenorientierte Ausbildung im Wasser für Kinder ab ca. 4 Jahren und legt besonderen Wert auf eine korrekte technische Ausführung der Fertigkeiten im Schwimmsport. Begeistert waren die Teilnehmer davon, dass die „SwimStars“ nicht nur für den Anfängerbereich geeignet sind, sondern die Kinder oder auch Erwachsene vom ersten Wasserkontakt bis hin zum wettkampforientierten Schwimmen mit insgesamt 11 Abzeichen begleiten.

Bei der SwimStars-Methode finden sich viele Parallelen zum bisherigen Vereinsprogramm, denn beide Konzepte stellen vor allem die vielseitige, kindgerechte und schwimmartensübergreifende Grundlagenausbildung und die Wassersicherheit in den Vordergrund.

Nach einem ausführlichen Theorieteil folgte der Praxisteil, in dem sich die Teilnehmer selbst von der Vielseitigkeit und dem Ideenreichtum des Konzepts überzeugen konnten. Die Teilnehmer hatten darüber hinaus die Gelegenheit zu hospitieren, Kinder bei einigen Übungen zu beobachten und die schnellen Fortschritte zu bewundern.

Der abschließende Konsens der Veranstaltung war: „Mit SwimStars haben alle viel Spaß im Nass“.



### Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten

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



### 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

# KKH-Lauf 2013

Samstag, 11. Mai, 11 Uhr  
Stuttgart  
Höhenpark Killesberg

Jetzt anmelden und mitlaufen:  
[www.kkh.de/lauf](http://www.kkh.de/lauf)



**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

# DER 20. STUTTGART-LAUF STEHT VOR DER TÜR

AM 22./23. JUNI IST ES WIEDER SOWEIT: ZUM 20. MAL STEIGT DANN IM STUTTGARTER NECKARPARK DAS GRÖSSTE BREITENSORTSPEKTAKEL IN DER LANDESHAUPTSTADT UND DER REGION STUTTGART.

**Mehr als 20.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden beim 20. Stuttgart-Lauf auf die verschiedenen Strecken gehen und darüber hinaus mit einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm und vielen interessanten Angeboten rund um die Themen Laufen, Bewegung und Gesundheit versorgt.**

Verbringen Sie doch mit Ihrer Familie das Wochenende einmal anders. Beim Stuttgart-Lauf geht's rundum sportlich zu. Die Kinder laufen am Kids Day bei AOK Jolinchen-Lauf und AOK-Minimarathon. Die Großen bringen beim LBS Halbmarathon oder den 7-km-Läufen Stuttgarts Straßen zum Beben. Nutzen Sie doch jetzt gleich unser 10+1-Angebot für Vereine. Das lohnt sich nicht nur, sondern fördert noch dazu das Team-Building, denn bei uns heißt es:

## 11 LAUFEN! – 10 BEZAHLEN.

Egal in welchen Wettbewerben Sie oder der Rest des Teams starten. Sie benötigen lediglich 10 Anmeldungen und erhalten dann einen Freistart. Einzige Bedingung: die Teilnehmer dürfen noch nicht angemeldet sein!

Weitere Infos unter [www.stuttgart-lauf.de](http://www.stuttgart-lauf.de)



## Selbst laufen ist nicht ihr Ding, aber Sie packen gerne mit an?

Dann unterstützen Sie das große Team des Stuttgart-Laufs! Helfen Sie mit bei Vorbereitung und Durchführung eines der größten Lauf-Events in Deutschland. Ob in der Hanns-Martin-Schleyer-Halle, der SCHARrena oder in der Mercedes-Benz Arena – überall werden freundliche und begeisterungsfähige „Helping-Hands“ benötigt. Lernen Sie ein Großevent mal anders kennen! „Mittendrin statt nur dabei“ ist das Motto und ein Crew-Shirt samt Aufwandsentschädigung gibt's oben drauf.

Interessiert? Dann informieren Sie sich unter [www.stuttgart-lauf.de](http://www.stuttgart-lauf.de) oder direkt per Mail an: [helfer@stuttgart-lauf.de](mailto:helfer@stuttgart-lauf.de)

Veranstalter



# 20. STUTTGART-LAUF 2013

22./23. Juni



Jetzt anmelden:  
[www.stuttgart-lauf.de](http://www.stuttgart-lauf.de)





# DIES UND DAS VOM RHÖNRAD

TEXT BEI DEN VEREINSMEISTERSCHAFTEN



## WÜRTTEMBERGISCHER POKALWETTKAMPF MANNSCHAFT.

Auch wenn es nicht aufs Treppchen gereicht hat konnten viele Turnerinnen ihre neuen Kürren präsentieren. In der L5 Jugend D waren das Karoline Hausmann ,Meret Hopf ,Lotta Mörgenthaler und Natalie Wolf, die den 4. Platz erzielen konnten.

In der L5 Jugend C waren es Amelie Phillip, Anna Jenal und Lilly Grötzinger die sich auf Platz 5 turnen konnten. In der L7 sind Julia Dickmann, Lea Schmalfuß und Elisabeth Schröder auf Platz 5 gekommen. Wir hatten viel Spaß als Teams anzutreten

und freuen uns schon auf die nächsten Württembergische Pokalwettkämpfe!

## BADEN-WÜRTTEMBERGISCHE POKALWETTKÄMPFE PAARTURNEN

12 Mitglieder des MTV Stuttgarts nahmen an den 9. Baden-Württembergischen Pokalwettkämpfen im Paarturnen und Musik-Kür teil. In der Musik-Kür (einzeln) belegten Julia Dickmann

und Claudia Bühler den dritten Platz. In der Kategorie Paarturnen erreichten Carolin Kübler und Janina Schmalfuß den 2. Platz. Eine Erstplatzierung im Synchronturnen der Schüler erreichten Meret Hopf und Marcia Kälberer. Den dritten Platz belegte das Paar Elisa Böhme und Natalie Wolf. Der 5. Platz ging an das Paar Karoline Hausmann und Lilly Grötzinger. Im Synchronturnen der Jugend/Aktive belegte das Paar Ina Barth und Claudia Bühler den 4. Platz. Ein gutes Ergebnis für den MTV Stuttgart.

## VEREINSMEISTERSCHAFTEN

Die diesjährigen Vereinsmeisterschaften hatten ein ganz neues frisches Konzept, denn der Wettkampf wurde immer wieder durch eine kleine Show aufgelockert

und lebendig gemacht. Bei Keksen und Glühwein konnten die Eltern wieder einmal bestaunen was sich bei ihrem Nachwuchs in einem Jahr so getan hat! Für viele war es der aller erste Wettkampf und eine ganz neue Erfahrung. Am Ende waren alle etwas

traurig, denn wir mussten die Turner Janina Schmalfuß, Lea Schmalfuß, Carolin Kübler,

Leonie Seitz, Lena Krebs und Alina Klopfer verabschieden. Wir hoffen sie alle behalten das Rhönrad in guter Erinnerung und schauen vielleicht bald mal wieder vorbei.

## DIE RHÖNI-MÄUSE

Andrea Schmuda war mit den Rhönrad-Mäusen bei der Weihnachtsfeier des MTV. Begleitet wurden sie von Elisa Böhme und Natalie Wolf, die bei diesem Anlass ihre Synchronkür vorgeturnt haben. Zwischen den Darbietungen der unterschiedlichen Abteilungen konnten die zuschauenden Kinder sich an einer aufgebauten Bewegungslandschaft austoben und zum Abschluss kam der Nikolaus und hat allen Kindern ein kleines Geschenk überreicht, es war toll.



## FITNESS IM FREIEN, DENN DER SOMMER KOMMT.

Alexander Otto (links) ist Bundesligaturner beim MTV Stuttgart und mit seiner Firma auch Partner des MTV. Er hat ein innovatives und herausforderndes Fitnesskonzept entwickelt. MTV-Mitglieder können es testen (25% Rabatt):

**2 Personal Trainer, 75 Minuten, 100 % Motivation, 1000 Kilo-Kalorien**

„Du trainierst in deinem Fitnesslevel und wir begleiten dich auf dem Weg zu deinem persönlichen Ziel“. Weitere Informationen: [www.fitnessrevolution-germany.de](http://www.fitnessrevolution-germany.de)

**SCHNAPP  
SCHUSS**

Für alle, die es wirklich wissen wollen:





Foto: Tom Bloch

# ERSTE DEUTSCHE ROLLER DERBY MEISTERSCHAFT IN STUTTGART 28. BIS 30. JUNI

VOM 28. BIS 30. JUNI 2013 GEHT ES IN STUTTGART RUND. DIE BESTEN DEUTSCHEN ROLLER DERBY MANNSCHAFTEN TREFFEN SICH ZUM ERSTEN OFFIZIELLEN POKALTURNIER UM DIE DEUTSCHE MEISTERSCHAFTSKRONE IN DER EISWELT STUTTGART.

Seit 2012 ist der in erster Linie von Frauen ausgetragene Vollkontaktsport auf Rollschuhen eine anerkannte Sportart im Deutschen Rollsport und Inline Verband DRV, und dessen Sportkommission Roller Derby Deutschland hat nun den ersten offiziellen Wettkampf ausgeschrieben.

Die Stuttgart Valley Rollergirlz des MTV Stuttgart sind nicht nur stolze Ausrichter der geschichtsträchtigen Veranstaltung, sondern auch heißer Favorit für den Einzug ins Finale.

Seit der ersten inoffiziellen Meisterschaft 2010 halten die MTV-Mädels mit dem Kampfnamen „Stuttgart Valley Rollergirlz“ den Meistertitel und unsere Damen sind

wild entschlossen, ihn auf heimischem Boden zu verteidigen. Drei Tage Roller Derby Action voller Bodychecks, wilder Rempelen, athletischer Sprints und Emotionen pur versprechen ein unvergessliches Spektakel zu werden.

Bevor die MTV-Rollergirlz jedoch um den Meistertitel kämpfen, spielen sie sich am 8. Juni in der SCHARrena noch gegen die Romsey Town Rollerbillies aus dem englischen Cambridge warm.



## Gewinne Tickets für den nächsten Bout in der SCHARrena.

Der MTV Stuttgart verlost 20 Freikarten für diesen Sport-Event in der SCHARrena. Einfach eine Mal an [service@mtv-stuttgart.de](mailto:service@mtv-stuttgart.de) senden und dann dabei sein.

## Vorschau auf das Spektakel gefällig?

Kein Problem. Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen und den Trailer ansehen. Viel Spaß.



## NEUER PARTNER DES MTV



### Folien Express

Bei unserem Partner aus der Schlossstraße treffen Sie auf den Spezialisten für Folien und Beschriftung in Stuttgart. Seit 1991 steht Folien Express für klare, bezahlbare und termintreue Lösungen in den Bereichen individuelle Folien, Beschriftungen und Digitaldruck. Werfen Sie doch auch mal einen Blick auf die neu gestaltete Homepage.

### Der MTV sagt dazu:

Wir können als Kunde nur unsere Empfehlung aussprechen. Unsere Bitte besonders an die Abteilungen: Holt euch einfach mal ein Angebot ein, wenn es um das Thema Folien oder Beschriftung geht.



## PROMINENTER ZUWACHS IN WASSERBALLABTEILUNG

TEXT CHRISTIAN LANG

DIE WASSERBALLABTEILUNG VERMELDET MIT STOLZ EINEN PROMINENTEN ZUWACHS. JEDER DER SICH MIT WASSERBALL AUSKENNT, KENNT AUCH STEFFEN DIEROLF.

Der 36 jährige spielte bei den großen Bundesligavereinen SSV Esslingen und SV Cannstatt. Als Kapitän des SV Cannstatt errang er 2006 den Deutschen Meistertitel. Zwischen 1997 und 2008 absolvierte er mehr als dreihundert Länderspiele für die deutsche Nationalmannschaft und nahm 2004 auch an den olympischen Spielen teil.

Wir werden Steffen Dierolf allerdings nicht als Spieler sondern als Trainer in unserer jungen Wasserballmannschaft haben. Seine

Erfahrungen, gekoppelt mit neuen Trainingssimpulsen im technischen und taktischen Bereich werden schon jetzt bei den jungen Spielern verinnerlicht und es wird intensiver und härter trainiert als je zuvor. An dieser Stelle möchten wir uns zugleich bei Walter Klewar für die Vermittlung bedanken.

Ohne unseren „Waldi“, wäre der Kontakt zu Steffen Dierolf nicht zustande gekommen. Zuletzt wurde Walter Klewar für sein außerordentliches, ehrenamtliches Engagement mit dem Ehrenbrief, der höchsten Auszeichnung des SVV, im Inselbad geehrt. Er übernimmt an der Seite von Steffen ab sofort auch das Amt als Co-Trainer. Unsere beiden Trainer kündigen als erstes Ziel den Aufstieg in die Bezirksliga an. Das Team besteht aus

Spielern im Alter zwischen 17 und 25, die zumeist mit Abitur und Studium beschäftigt sind. In der Vergangenheit mussten wir schon eine Vielzahl von guten Wasserballern auf Grund von Arbeitsplatzwechsel und Studium ziehen lassen. Aber mit großer Freude konnten wir auch schon „verlorene Söhne“ wieder in unser Team eingliedern.

Wichtig ist, dass potenzielle Nachwuchsspieler schnell in unserer Mannschaft integriert werden. In diesem Sinne brüllen wir ein kräftiges „PATSCHE NASS!“

Wir freuen uns schon sehr auf die neue Saison und hoffen auf baldige sportliche Erfolge.

## DRITTER (VON HINTEN) BEIM WASSERBALLTURNIER IN DARMSHEIM

TEXT WILLIAM WITECKA

AM SONNTAGMORGEN TRAFEN SICH DIE WASSERBALLER DES MTV STUTTGART, UM SICH AUF DEN WEG ZUM JÄHRLICH STATTFINDENDEN TURNIER IN DARMSHEIM ZU MACHEN.

Erfreulicherweise waren viele Spieler gekommen und sehr motiviert. Um 9.00 Uhr war Anpfiff gegen die Spielvereinigung Tübingen / Reutlingen. Eine Schwierigkeit in diesem Bad besteht darin, dass der Becken-

boden im Nichtschwimmerbereich nicht veränderbar und sehr flach ist. Dadurch kommt es oft zu der einen oder anderen Regelwidrigkeit wegen Stehens.

Noch nicht ganz wach, ließen wir uns überumpeln und verloren 5:7. Da wäre mehr drin gewesen. Es zeigte sich eben auch, dass unser Stammtorwart Raffaele Trinchesse sowie Stammspieler Armin Weber, Robert Teufel und Ignaz Glaser fehlten. Nach einer Stunde Pause spielten wir gegen den



Gastgeber, den TV-Dagersheim. Dieser war als Heimverein sehr stark und entpuppte sich als unbezwingbarer Gegner. Nach diesen zwei sehr kraftraubenden Spielen freuten sich alle über die Mittagspause.

Um 15 Uhr mussten wir gegen den PSV Stuttgart spielen. Gestärkt, eingespielt und hoch motiviert konnten wir den PSV schlagen und gewannen recht deutlich mit 12:7. Ein schöner Abschluss für uns und zufrieden traten wir die Heimreise an.

**CARE VISION**  
AUGENLASERKORREKTUREN

### NEUER PARTNER DES MTV Care Vision

Das Stuttgarter Augenlaserzentrum finden Sie in den Königsbau Passagen direkt am Schlossplatz (Eingang Friedrichstraße). Im 5. Obergeschoss befindet sich das CARE Vision Augenlaserzentrum. Wenn Sie sich dazu entschließen, eine Augenlaserbehandlung oder einen anderen Eingriff vornehmen zu lassen, werden Sie bei unserem Partner bestmöglich versorgt. Profitieren Sie von fachkundiger Beratung und Betreuung, denn Ihre Augen verdienen die beste Versorgung.

**Der MTV sagt dazu:**

**Mehrfach ausgezeichnet zum Beispiel auch vom TÜV Süd, Erfahrungen aus über 500.000 behandelten Augen und attraktive Finanzierungsoptionen – wir empfehlen Leistung auf höchstem Niveau.**





# RHYTHMISCHE GYMNASTIK

TEXT DORIS KÜHNER

## Ukrainische RSG-Nachwuchstalente beim MTV-Pokal:

Durch die Initiative der RSG-Trainerin, Yuliya Peresunchak waren 7 Gymnastinnen der Kiev Olympicschool eine Woche lang Gäste in Stuttgart. Ziel war die Teilnahme am MTV-Wanderpokal. Zum Besuchsprogramm gehörte neben dem täglichen Training mit unseren Gymnastinnen Empfänge beim MTV sowie der Stadt Stuttgart und ein umfangreiches Kennenlernen Stuttgarts von Shopping, Wilhelma und Mercedes-Benz-Museum.

## Der MTV-Pokal am 23. Februar 2013:

Von 6 teilnehmenden Mannschaften konnte das MTV-Team mit Julia Tomm, Elisabeth Rupp und Nicole Desch einen hervor-

ragenden 2. Platz erreichen. Der MTV-Wanderpokal ging an die Mannschaft des DRKBV Ulm. Das ukrainische Team erhielt den Ehrenpreis des Turngaus Stuttgart.

## Offene RSG-Gaumeisterschaften der Turngaue Stuttgart und Neckar-Teck am 3. März in Ötlingen:

Im 2-jährigen Wechsel finden die Gaumeisterschaften in Stuttgart bzw. Ötlingen statt. Neun MTV-Gymnastinnen waren am Start:

**KLK 7:** Julia Tomm 2. Platz; **KLK 8:** Elisabeth Rupp 2. Platz/Taiisa Gorshkova 3. Platz; **KLK 9:** Nicole Desch 2. Platz; Pauline Bitzer 5. Platz; **SWK:** Christina Moser 1. Platz, Anastasia Gorshkova, 2. Platz; **JWK:** Natali Szmelich, 1. Platz; Kamilla Asadova, 2. Platz



# WETTKAMPF-GYMNASTIK

## Der erste Wettkampf 2013 fand für die Gymnastinnen der K(Kür)-Stufen am 23. Februar in Ulm statt.

Einzige Gymnastin des MTV war Sabina Ceramic, die sich als Siegerin für den Deutschland Cup qualifizieren konnte.

**Dann kam das Gaufinale der Turngaue Neckar-Teck und Stuttgart am 02. März 2013.** 24 Gymnastinnen waren am Start, von denen sich folgende Gymnastinnen für das Regionalfinale qualifizieren konnten:

**E9:** Jule Weiser; **D10:** Anna Knop; **D11:** Lara Gutmann, Isabel Schleef, Eva Diamvongana; **Jugend C:** Julia Stojoska, Neila Bogdanic, Ivana Kelava, Artlinda Rexhahmetaj, Arta Kadriu, Katharina Meißner; **Jugend B:** Patricia Bauer, Selma Ceramic.



Ein besonderes Dankeschön allen, die an verantwortlicher Stelle für die jeweiligen Wettkampforganisationen zuständig waren sowie an alle fleißigen Helferinnen und Helfer – unsere Eltern – beim Auf- und Abbau, bei der Musikinstallation und vor allem auch bei der Betreuung und Versorgung unserer Gymnastinnen, Kampfrichterinnen und Gäste mit Essen und Getränken.

STUTTGART  
für den Sport



## MTV-WINTERSPASSTAG MIT MTV VEREINSMEISTERSCHAFTEN AM 02.03.2013

TEXT WOLFGANG WEISSER

**Samstagmorgen 5:45 Uhr, MTV-Parkplatz am Kräherwald:** MTV-Skilehrer und Helfer verstauen Material, Skier mit 45 Gäste und sich im Bus.

**6:00 Uhr früh:** Die Aktion „Winterspaßtag 2013“ beginnt. Auf dem Weg nach Balderschwang werden nach anfänglicher Ruhe die Lebensgeister der Mitfahrer wach. Ein strahlend blauer Himmel läßt einen schönen Wintertag erwarten.

**Um 9:00 Uhr sind wir da:** Gerätschaften ausladen, Liftkarten kaufen und verteilen, das alles läuft beinahe schon routinemäßig ab. Die Kurseinteilung geht mit anschließender Starteinteilung zügig von statten. Fünf Skilehrer und eine Skilehrerin der MTV-Ski- und Snowboardschule betreuen unsere großen und kleinen Gäste. Vom Anfänger- bis zum Fortgeschrittenenkurs ist alles dabei.

**Gegen 11:00 Uhr** sollte planmäßig das Kinderrennen gestartet werden. Leider war der bestellte Starter nicht da. Jörg Huber übernimmt den Job kurzerhand und startet das Rennen. Die kleinen Teilnehmer hatten

einen recht anspruchsvollen Kurs vor sich, den sie aber alle mit Bravour und viel Mut gemeistert haben. Das Rennen für die Erwachsenen konnte aus Zeitgründen dann leider nur mit 1 Lauf durchgeführt werden. Für dieses Rennen wurde der Start „nach oben“ verlegt. Der obere Teil der Piste war sehr schwierig und bot kaum Halt für die Kanten. Trotzdem kamen alle Teilnehmer ohne Sturz durch und auch die gefahrenen Zeiten konnten sich sehen lassen. Die Siegerehrung für die Kleinen wurde bei strahlendem Sonnenschein im Freien durchgeführt. Die Sieger bekam ihre Urkunde und, ganz wichtig, eine Medaille. Dazu gab's noch was Süßes für jeden.

Die Gäste wurden an der „Schneebar“ der Skilehrer mit Getränken versorgt. Die anschließende, recht lustige Siegerehrung der Erwachsenen fand im Paßstüble nebenan statt.

**Um 18:00 Uhr** machte sich unser Bus auf den Heimweg. Nach staufreier Fahrt kamen wir gegen 21:00 Uhr wieder beim MTV an. Ein wunderschöner Wintertag bei besten



Schneeverhältnissen war zu Ende. Danke an alle Helferinnen, Helfer. Ohne deren Engagement würde es den Winterspaßtag nicht geben.

### FOLGENDE DAMEN UND HERREN WURDEN VEREINSMEISTER:

Vereinsmeisterin Damen Alpin:

**Susanne Schmidt**

Vereinsmeisterin Damen Board:

**Josepha Huber**

Vereinsmeister Herren Alpin:

**Gregor Schwarz**



## ANJA WICKER VIZE-WELTMEISTERIN IM BIATHLON (PARALYMPICS)

ANJA WICKER VOM MTV STUTTGART HAT BEI DER WM VOM 25.02. - 05.03.2013 IM SCHWEDISCHEN SOLLEFTEA ÜBERRASCHEND DEN ZWEITEN PLATZ IN DER PARALYMPISCHEN DISZIPLIN BIATHLON ÜBER 6 KM BELEGT.

Die 21-jährige Stuttgarterin holte damit ihre erste WM-Medaille. In einem spannenden Rennen waren die Abstände in der Spitze sehr eng und vor allen das zweite fehlerfreie Schießen brachte Anja in eine gute Position, die sie bis ins Ziel halten konnte. Platz 1 belegte die Ukrainerin Jurkovska, Bronze holte sich die Russin Zaynullina.

„Ich bin überglücklich und nach den bereits sehr guten Platzierungen im Langlauf Sprint

(Platz 4) und im Langlauf über 12 km (Platz 6) habe ich niemals damit gerechnet, bei der WM auch noch eine Medaille zu gewinnen“, sagt Anja zu ihrem Erfolg.

Bei sechs Starts hat Anja in Schweden noch weitere gute Platzierungen erreicht. Zwei vierte Plätze im Langlauf-Sprint und beim Biathlon über 12,5 km ragen dabei heraus. Am 13.03. fliegt Anja zum Weltcupfinale nach Sochi/RUS, wo noch einmal vier Wettkämpfe im Langlauf und Biathlon anstehen. Dabei werden auch die Strecken für die Paralympics 2014 getestet.

Mehr Informationen zu Anja Wicker auf [www.anja-wicker.de](http://www.anja-wicker.de)





## 11. FRAUENPOWER-AUSFAHRT NACH BALDERSCHWANG



06. MÄRZ 2013. EIN BUS VOLLER SPORTLICHER DAMEN NAHM FAHRT AUF INS ALLGÄU.

**Begleitet von einer tollen Morgenröte, kamen wir zügig auf die Albhochfläche, wo uns auf freiem Felde ein „Polarfuchs“ mit Kind begrüßte. Ein seltenes Schauspiel.**

Unsere Ausfahrtenleiterin – seit 11 Jahren – Iris Stradinger mit Unterstützung von Ute Dietrich verwöhnten uns wieder mit dem obligatorischen Frauenpowerpäckchen,

mit frischen Brezeln und heißem Kaffee. Der versprochene blaue Himmel ließ etwas auf sich warten, auch die Sonne wollte nicht so recht. Je näher wir Balderschwang kamen, wurden die Schneemassen immer mehr und die Wolken auch. Zum ersten Mal waren Schneeschuhläuferinnen dabei, die wagemutig und mühsam einen Berg hochstapften, um dann vor einer verschlossenen Hütte zu stehen. Die

Enttäuschung war riesengroß. Besser hatten es die Fußgänger. Sie blieben im Tal und wanderten von Stüberl zu Stüberl.

Doch am besten hatten es die Skifahrerinnen. Betreut von drei feschen „Skilehrerinnen“ fuhren wir zunächst aufs Riedberger Horn, um eine lockere Gruppeneinteilung zu machen; denn bei dieser Ausfahrt suchen sich die Skifahrerinnen ihre „Skilehrerinnen“ aus und nicht umgekehrt. Nach zwei Probefahrten am Riedberger Horn wechselten wir hinüber ins Schelpen-Skigebiet, das

abwechslungsreicher und interessanter ist und wo vor allem mehr Hütten vorhanden sind für den Einkehrschwung! Überraschend wenig Skifahrer an den Liften und auf den Hängen.

So hatten wir freie Fahrt und wurden nur etwas ausgebremst durch den stumpfen Schnee. Das war Grund genug, öfters eine Hütte aufzusuchen, um wieder Kräfte zu sammeln. Leider verwöhnte uns die Sonne nicht, aber indirekt heizte sie uns doch ein.

Ohne Plessuren trafen wir uns alle wieder am berühmten Schirm, wo Iris und Ute eisgekühlte Getränke bereitgestellt hatten. Nicht zu vergessen die Flachswickel und den Hefekranz, gespendet von zwei fleißigen Bäckerinnen.

Für ein großes Hallo sorgten unsere drei „Skilehrerinnen“, als sie mit Rock und bunten Perücken auftauchten und die Mädels noch einmal durcheinander brachten. Es war wieder ein wunderschöner Tag im Allgäu. **Liebe Iris, für Deine tolle Organisation und die viele Arbeit danken Dir Deine Powerfrauen ganz herzlich. Bis zum nächsten Mal!**



### ENERGIE FÜR DEN SPORT IN STUTTGART

HTC STUTTGART 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](http://www.scharr.de)



**SCHARR**  
bringt Energie ins Leben



## DIE MÄNNERRIEGE 2 TRAUERT UM ERNST SITTINGER

**Am 15. Januar haben wir auf dem Pragfriedhof von  
unserem treuen und lieben Turnfreund der Männerriege 2**

### **ERNST SITTINGER**

Abschied nehmen müssen.

**Bis zu seiner Erkrankung gehörte unser Ernst zu den eifrigsten Mitgliedern der Riege.** Der Freitagabend gehörte für ihn nur der Riege. Es sei denn, er musste wieder einmal eine seiner Bilderausstellungen der russischen Künstler organisieren, oder er war im Urlaub in seinem geliebten Bayern zum Fischen.

Wir erinnern uns natürlich auch an seine Art Prellball zu spielen. Oft hat Ernst mit seiner ganz eigenen Spielweise die gegnerische Mannschaft zur Verzweiflung bringen können. Aber wir erinnern uns auch sehr gern an die geselligen Runden mit ihm nach dem Spielen im Nebenzimmer der Vereinsgaststätte. Hier hat er uns sehr oft mit Weisheit und Witz angenehm zu unterhalten gewusst.

Einige erinnern sich sicherlich auch noch an die Reisen mit ihm nach Moskau, den Goldenen Ring und nach St. Petersburg. Die Reisen mit Ernst waren durch seinen großen Bekanntenkreis in Russland jedes Mal ein großartiges Erlebnis.

**Alle diese Erinnerungen wollen wir in uns bewahren.**

  
**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

**Zeeb** Architekten

Dipl.-Ing. Jürgen Zeeb  
Freier Architekt

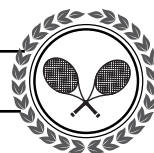
Wir planen für den MTV und für Sie

Germersheimer Straße 22  
70499 Stuttgart

Fon 0711.8873033  
Fax 0711.8873066

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





## TENNIS-SCHNUPPERKURSE:

### Kinder- und Jugendkurse

10 x 45min ( min. 3 Teilnehmer je Gruppe )

**100 EUR**

### Erwachsenenkurse

5 x 90min (4er Gruppe)

**100 EUR**

5 x 90min (3er Gruppe)

**120 EUR**

5 x 90min (2er Gruppe)

**150 EUR**

Einzelunterricht auf Anfrage

Kurstermine nach Vereinbarung

Tennisschläger werden bei Bedarf gestellt

**Mittwochs von 16.00 h bis 17.30 Uhr  
kostenloses Kinder- und Jugendtraining**

## TENNISCAMPS 2013

**in den Pfingst- & Sommerferien für Kinder und Jugendliche**

Pfingst-Camp	27.05. – 31.05.	(2. Ferienwoche)
Sommer-Camp 1	29.07. – 02.08.	(1. Ferienwoche)
Sommer-Camp 2	19.08. – 23.08.	(4. Ferienwoche)

Information und Anmeldung:

**M. Murad**

**Tel. 0175-2436665**

**E-Mail m.murad@t-online.de**

Preis: **175 EUR** pro Teilnehmer / Nichtmitglieder: **185 EUR** pro Teilnehmer  
(inkl. Mittagessen und Abschlussturnier).

MTV-Tennisanlage Botnang, Feuerbacher-Tal

Gauggel ...  
Qualität aus  
Meisterhand  
seit 1928!

Sanitär · Heizung  
**Gauggel**  
Ihr vielseitiger Fachbetrieb

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

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



Fachbetrieb der  
Innung Stuttgart

# 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](http://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

METALL-SERVICE GmbH



## Die *Frische*-Metzgerei

Metzgerei  
**WAGNER**

*Alles immer frisch.*

Mit Qualität, Frische und Service  
verwöhnen wir Sie gerne - Tag für Tag ...

mit vielen, saftigen Schinkensorten zum Spargel,  
leckeren Grillspezialitäten, erfrischenden Feinkostsalaten und ...

Klopstockstr. 2 in Stuttgart-West

Tel. 0711 / 63 25 12

[www.metzgerei-wagner.com](http://www.metzgerei-wagner.com)



# AUSBLICK UND VORBEREITUNG AUF DAS **WETTKAMPFJAHR 2013**

TEXT STEFFEN PLESSMANN



Schwimmschule – aufmerksam werden die Erläuterungen der Übungsleiter Anine und Jörg verfolgt

## Für die Triathletinnen und Triathleten stehen in diesem Jahr wieder zahlreiche Wettkämpfe auf dem Programm.

Das Hauptaugenmerk der Abteilung Triathlon des MTV Stuttgart liegt vor allem auf der Teilnahme an der **LBS Cup Triathlon Liga**, einer Mannschafts-Wettkampfsreihe mit Stationen in Waiblingen, Forst, Schömberg, Welzheim und dem großen Finale am Schluchsee im Schwarzwald. Vor allem hier steht das – im Ausdauersport eher seltene, da i. d. R. Einzelstarts – gemeinsame sportliche Erlebnis im Vordergrund. Vier Teilnehmer einer Mannschaft starten gemeinsam und am Ende werden die besten Drei von ihnen gewertet. Der MTV Stuttgart tritt gegen eine starke Konkurrenz von insgesamt 29 Mannschaften an, was im Vergleich zu anderen Bundesländern sehr viel ist. Unser Ziel ist es, auch in diesem Jahr den MTV Stuttgart bestmöglich zu vertreten.

Außerdem starten wir bei Triathlon-Einzelwettbewerben, wie: die **Challenge Kraichgau** (Mitteldistanz), zwei **Ironman-Wettbewerbe**, die **Challenge Roth** und der **Swiss Ironman** in Zürich (beide über die Langdistanz, d. h. 3,8km Schwimmen, 180km Rad und 42,2km Laufen).

Des Weiteren wird eine abteilungsübergreifende Läufergruppe (Abt. Leichtathletik und Triathlon) für den MTV Stuttgart bei der Volkslauf-Mannschaftsmeisterschaft des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes in der Altersklasse M40 starten. Mannschaftsleiter Markus Menter konnte mit Michael Heine, Eligiusz Krajewski, Stefan Schuster und Peter Ocker eine starke Läufergruppe bilden. Ob der Sieg aus dem Jahr 2011 wiederholt werden kann, wird sich zeigen; spannend wird es allemal.

So viele Wettkämpfe, aber wie bereitet man sich im Winter darauf vor? Um uns bestmöglich auf die bevorstehende Wettkampfsaison vorzubereiten haben die Triathleten den Trainingsschwerpunkt in diesem Winter auf das Schwimmtraining gelegt. Mit zahlreichen technischen Übungen arbeiten wir im Rahmen der „Schwimmschule“ an unserer Wasserlage, der Koordination der Arm- und Beinbewegungen, die Körperspannung sowie das richtige Atmen. Je nach Trainingstag besuchen 20 bis 30 Triathleten/innen die Schwimmschule, aufgeteilt in verschiedene Niveaustufen. Neben dem Schwimmen werden bspw. mittels langer Sonntagsläufe über 1,5 bis 2,5 Stunden die Grundlagen im Ausdauerbereich gelegt. Einige von uns betreiben als Ergänzung ein gezieltes Krafttraining oder gehen alternativ Skilanglauf fahren.

**Mehr zu einzelnen Wettkämpfen und weiteren Ereignissen finden Sie auf der MTV-Homepage unter der Abteilungsseite Triathlon.**

Heiko's  
Fahrtschule  
Stuttgart

## NEUER PARTNER DES MTV

### Heiko's Fahrtschule

Heiko Schaible hat sich im Herzen des MTV-Einzugsgebiets mit seiner Fahrtschule niedergelassen. Als alter Stuttgarter kennt er sich aus und weiß, wo man sich niederlassen kann. Angeboten werden Fahrstunden in den gängigen Führerscheinklassen sowie Nachschulungen, Auffrischkurse und natürlich findet ihr stets gutgelaunte Fahrlehrer. MTVler erhalten 2 Gratisstunden.

Der MTV sagt dazu:

**Heiko Schaible sieht man nicht nur im Fahrtschul-Auto, sondern man trifft ihn auch ab und zu beim Volleyball unserer 1. Mannschaft. Besonders bedanken wir uns für sein Engagement bei den Freizeit-Teams**



## 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



*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](http://www.systemedia.de)

**Systemedia**<sup>®</sup>  
DAS MEDIENHAUS



# YOGAGRUPPEN BEIM MTV STUTTGART (HATHA YOGA)

**Yoga ist derzeit in unserer Gesellschaft eine wieder an Bedeutung gewinnende Art der Körperarbeit, die den Körper kräftiger und beweglicher macht, aber auch die Muskeln lockert und Blockierungen lösen kann und zudem die mentale und psychische Fitness als wichtigen Aspekt einschließt.**

Yoga bringt Ruhe in den oft sehr hektischen Alltag, aufgrund der vielen positiven Eigenschaften auf Körper, Geist und Seele. Dabei muss aber niemand sein Weltbild verändern, viel mehr kann man zu der Erkenntnis gelangen Yoga in den Alltag einfließen zu lassen, ohne „OM“ singen zu müssen oder mit einem verschleierte Blick durch die Welt zu gehen.

Es gibt verschiedene Yoga Wege, der körperbezogene Hatha-Yoga ist einer davon. Geübt wird mit den Instrumenten Körper und Atem. Kraftvolle Körper-Haltungen (Asanas) für den Aufbau der Muskulatur und mehr Anstrengungsbereitschaft auf mentaler Ebene und die Atmung als Verbindung zwischen Körper und Geist.

**Mit Yoga ENERGIE aufrücken, gleichzeitig die LEISTUNGSFÄHIGKEIT steigern, den Geist BERUHiGEN und die Seele zum LACHEN bringen.**



## Ihr Fachbetrieb für Rollläden und Sonnenschutz



Wintergärten



Jalousien



Markisen



Klappläden



Motorisierung + Steuerung

Dieter und Tino Steimle GbR  
Rollläden und Sonnenschutz  
Rötestr. 48/1 · 70197 Stuttgart  
Telefon (0711) 631583



# MTV-TERMINE

Mai-September 2013



Sa 06. April

## VOLLEYBALL 2.LIGA

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

So 07. April

## VOLLEYBALL 1.LIGA

Allianz MTV Stuttgart - Wiesbaden  
SCHARRena Stuttgart / 16.30 Uhr

Sa 13. April

## ARBEITSEINSATZ

MTV-Mitglieder arbeiten für ihren Verein  
Anlage Kräherwald / 9.30 Uhr

Sa 27. April

## ARBEITSEINSATZ

MTV-Mitglieder arbeiten für ihren Verein  
MTV-Sportanlage MoTiV / 9.30 Uhr

## TURNEN 1.LIGA

MTV Stuttgart - TV Schw. Gmünd / Wetzgau  
SCHARRena Stuttgart / 18.00 Uhr

## MTV-RESTAURANT

Discofox-Night mit Mitternachtsbuffet  
MTV-Restaurant / 20.00 Uhr

Fr 03. Mai

## AKTIV ÄLTER WERDEN

Wanderung vom Monte Scherbelino zum Nesenbach  
Treffpunkt Parkplatz Birkenkopf / 11.00 Uhr

Mo 06. Mai

## DER MTV TRIFFT SICH

Frühlingsfest Cannstatter Wasen  
Festzelt Göckesmaier / 18.00 Uhr

Do 11. Mai

## MTV-RESTAURANT

Wir braten einen ganzen Ochs zum Vatertag  
MTV-Restaurant / ab 11.00 Uhr

Mi 15. Mai

## MTV-TREFF

Themenabend „Schmerzfrei im Kopf“  
MTV-Treff / 18.30 Uhr

Di 21. Mai

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren  
Anlage Feuerbacher Tal / bis 16.02.2013

Fr 07. Juni

## AKTIV ÄLTER WERDEN

Wanderung durch den Glemswald  
Endhaltestelle Linie 2 Botnang / 10.00 Uhr

Sa 08. Juni

## ÜBUNGSLEITERLEHRGANG

Für alle Lehrkräfte des MTV (Lizenzverlängerung)  
MTV-Sportanlage MoTiV / 10.00 Uhr

## BÜRGERFEST WEST

Im und rund ums Bürgerzentrum ein Fest für alle Westler  
Bürgerzentrum West, Bebelstr.22 / 13.00 Uhr

Do 20. Juni

## „RADTÖRLE“

Mit dem Fahrrad um Stuttgart für jedermann / HBF Ausgang Klettpassage / 11 Uhr

Fr 28. Juni

## MTV HAUPTVERSAMMLUNG

Sporthalle Kräherwald / 19.30 Uhr

So 07. Juli

## ROCK'N'ROLL

Rock'n'Roll-Breitensportwettbewerb / Bürgerräume Stuttgart West / 10.00 Uhr

Do 25. Juli

## FREIZEITEN

Fußball-Akademie Sommerclub / MTV-Sportanlage Motiv / bis 27.07.13

## WAKEBOARDEN / WASSERSKI

Jugendausfahrt / Mannheim

Mo 29. Juli

## BERG-ABENTEUER

Kinder-Erlebniscamp / Unterwasser, Schweiz / bis 07.08.2013

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren  
MTV-Sportanlage MoTiV / bis 02.08.13

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren ganztägig mit Mittagessen  
MTV-Sportanlage MoTiV / bis 02.08.13

Mo 05. August

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren ganztägig mit Mittagessen / MTV-Sportanlage MoTiV / bis 09.08.13

Mo 12. August

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren ganztägig mit Mittagessen / MTV-Sportanlage MoTiV / bis 16.08.13

Mo 26. August

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren ganztägig mit Mittagessen / MTV-Sportanlage MoTiV / bis 30.08.13

Mo 02. September

## FERIENSPOKWOCHE

Für Kinder von 8-13 Jahren / MTV-Sportanlage MoTiV / bis 06.09.13



# termine

## die mtv-feriensportwochen highlights für kids



**Wer in den Sommerferien Zeit und Lust hat, verschiedene, nicht alltägliche Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren, sollte sich schnell anmelden.** In dieser Woche werden Sportarten wie Tennis, Ballspiele, Schwimmen, Trampolin, Rhönrad, Fechten, Klettern, Karate, Tanzen, Tauchen

und Sportabzeichen in der Zeit von 9 bis 16 Uhr im Kurssystem angeboten. Betreut werden die Kinder nach vorheriger Anmeldung ab 8 Uhr. Ein solches kompaktes Sportangebot mit hochqualifizierter Betreuung ist in dieser Form einmalig in Stuttgart. Nach der Mittagspause sind dann Ballspiele und Turniere bis zum Abwinken angesagt. Die Kinder werden nach ihren Wünschen in die Kurse eingeteilt. Jedes Kind hat die Möglichkeit, sich für mehrere Disziplinen zu melden. Nähere Informationen bezüglich der Sportarten erfolgen mit der Anmeldebestätigung. Ein Highlight ist eine (optionale) Übernachtung in unserer Anlage mit Grillparty, Nachtwanderung, Spiele um Mitternacht und dem gemeinsamen Frühstück

## stuttgart west feiert am samstag, den 8. juni 2013

Der MTV Stuttgart stellt sich beim Bürgerfest West im Bürgerzentrum vor. Kinderflohmarkt und internationale Spezialitäten bereichern das Fest. Im und rund ums Bürgerzentrum wird ab 13 Uhr ein Fest für alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirks West veranstaltet. Vereine, Verbände, Initiativen, kurzum, all denen das Bürgerzentrum am Herzen liegt, laden zum Mitfeiern ein. Mit dabei sind auch der Bezirksbeirat und Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit. Groß und Klein können einerseits mitmachen und genießen, andererseits sich informieren und miteinander reden. Im Hajek-Saal zeigen Musiker und Tänzer aus aller Welt ihre Kunst. Zwischen Jugendhaus und Bürgerzentrum werden vor allem junge Menschen angesprochen. Die Stadtteilbücherei ist von 10 bis 17:30 Uhr geöffnet und bietet ein Programm von 14:30 – 17:30 speziell für Kinder an. Der Abenteuer-spielplatz hat den Platz zum Toben und Spielen geöffnet und veranstaltet einen Kinderflohmarkt. Der Eintritt zum gesamten Fest ist frei.



## berg-abenteuer für kids von 9 bis 14 29. juli bis 7. august 2013

Unsere gemütliche Hütte, mit schöner Wiese zum Spielen, liegt auf 1200m Höhe – mitten in den Bergen des Toggenburg. Zum „Schwend“ Badensee sind es nur 5 Minuten zu Fuß. Tagsüber werden wir hauptsächlich draußen sein, wir werden viele Spiele zusammen machen: Rallye, Schnitzeljagd, Olympiade, verschiedene Sportspiele, Tischtennis, aber auch mal eine richtige Bergtour machen, evtl. richtig klettern gehen, Geocaching und Fußball, schöne kreative Dinge machen, baden etc.. Natürlich unternehmen wir auch den einen oder anderen Ausflug, um die Umgebung kennen zu lernen. Auch für abwechslungsreiches Abendprogramm ist gesorgt: grillen und singen am Lagerfeuer, Nachtwanderung, Spielequiz, vorlesen, Hüttenabend und vieles mehr! Wenn ihr Lust bekommen habt einmal etwas wirklich Außergewöhnliches zu erleben und dabei sein wollt, dann meldet Euch doch schnell bei uns an.

## der mtv trifft sich!

**Der MTV Stuttgart und seine Freunde feiern gemeinsam auf dem Stuttgarter Frühlingsfest am Montag, den 6. Mai ab 18 Uhr im Festzelt Göckelesmaier.** Das Festzelt Göckelesmaier spendiert jedem MTV'ler oder Freund des MTV ein halbes Göckele.

Alle Abteilungen, Sportgruppen, Mitglieder, sowie deren



Freunde, Partner, Opas, Omas, Eltern, Kinder usw. sind dazu in lockerer Atmosphäre zum gemütlichen Beisammensein, eingeladen. Über 500 MTV'ler nutzen beim Volksfest diese tolle Gelegenheit auch mal die anderen Abteilungen kennen zu lernen. Gruppenanmeldungen um Plätze zu reservieren sind bitte an Peter Kolb (pk@mtv-stuttgart.de) zu richten. Die Gruppen gehen mit der Reservierung keinerlei Verpflichtungen ein. Einzelne Mitglieder müssen sich nicht anmelden. Die Göckelesmarken können ab 18 Uhr im Zelt bei Peter Kolb abgeholt werden.



# termine



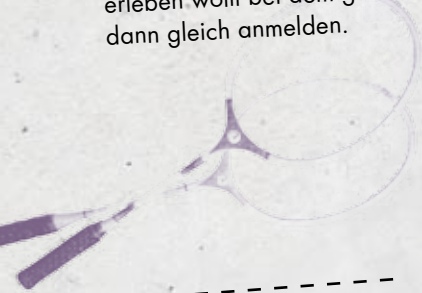
## wakeborden und wasserski für jugendliche

Hallo, (Snow)Boarder und Skifreaks, da staunt Ihr, weit und breit kein Schnee in Sicht, macht nix, wir gehen zum Wakeboarden und Wasserski fahren. Den Wasserskilift haben wir für ein paar



Stunden nur für euch reserviert. Aktion, Spaß und Muskelkater garantieren wir euch. Teilnehmen kann jeder geübte Ski- oder Snowboardfahrer. Auf dem Wasser zu boarden oder Ski zu fahren ist wesentlich schneller und leichter zu erlernen, als auf Schnee. Bei vielen klappt bereits schon der erste Startversuch. Und falls nicht, fällt man hier statt

auf harte Eisplatten ins weiche Wasser. Nach dem boarden ist baden und Barbecue angesagt. Wenn ihr also mal einen Tag erleben wollt bei dem garantiert keine Langeweile aufkommt, dann gleich anmelden.



## mtv- übungsleiterlehrgang am 8.juni 2013:

Alle Übungsleiter, Sportlehrer und Trainer möchten wir zu unserer MTV-Übungsleiter - Fortbildung mit dem Thema: „Rund um den Ball“ einladen. Wir bieten Workshops zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten mit verschiedenen Bällen, für die Zielgruppen, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, sowie für Fitness und Gesundheit an. Der zur Lizenzverlängerung mit 10 ÜE anerkannte Lehrgang findet am 08.06.2013 ab 10 Uhr in unserer Sportanlage Motiv / Botnang statt.



## startschuss für den spitzenkampf der turnbundesliga. nguyen, krimmer & co freuen sich auf euch.

Der erste Heimwettkampf der Saison 2013 findet am 27. April in der SCHARRena gegen den Vorjahresritten TV Schwäbisch-Gmünd-Wetzgau statt Das MTV-Team um die Bundeskader Athleten Nguyen und Krimmer sowie Kapitän Andergassen werden am ersten Heimwettkampf alles geben, um die Siegpunkte in Stuttgart zu behalten. Verstärkt wird das MTV-Team um die englischen Superstars Purvis und Thomas. Die Konstellation zeigt es deutlich: es wird ein Turnwettkampf der Superlative sein. Alle Zuschauer in der SCHARRena werden auf ihre Kosten kommen. Wir erwarten eine volle Halle und ein hoffentlich begeistertes Publikum.



## MTV-ARBEITSEINSÄTZE – FÜR ALLE EIN GEWINN

Der MTV wird auch in diesem Jahr wieder seinen traditionellen „Frühjahresputz“ vornehmen.

Hierbei geht es um Reinigungs- Aufräum- und Pflegearbeiten, die sehr personalintensiv und bei Beauftragung an eine Firma entsprechend teuer sind.

Es wäre ganz toll und würde dem MTV auch wirklich viel nützen, wenn auch diesmal wieder viele Helfer dabei wären. Es macht auch Spaß, wenn man sich gemeinsam in der frischen Luft bewegt, im Team schafft und sich beim anschließenden Mittagessen in geselliger Runde zusammenfindet

Termine: **Samstag, 13. April 09.30 Uhr - MTV-Anlage Kräherwald**  
**Samstag, 27. April 09.30 Uhr - MTV-Anlage Motiv**

Anmeldungen per Email unter [pk@mtv-stuttgart.de](mailto:pk@mtv-stuttgart.de) an.

# 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](http://mobil.dastelefonbuch.de)

Jetzt **gratis**  
downloaden!



Ein Service Ihrer Verlage **Das Telefonbuch**



Württembergischer  
Telefonbuch Verlag

# Reine Herzensangelegenheit!



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



Keiner macht mich mehr an.