

MTV **INFO**



DAS MITGLIEDER-MAGAZIN DES MTV STUTT GART 1843 e.V.

90. JAHRGANG 03/2015

DER MODERNE SPORTVEREIN MIT TRADITION
MTV-STUTT GART.DE

Bundesliga Volleyball

MTV-TEAM IN DER CHAMPIONSLEAGUE

**ALLIANZ MTV STUTT GART
IN DREI WETTBEWERBEN AKTIV**

(siehe Seite: 52/53)

MTV-Fitnessprogramm

MTV FITNESS-TRENDS ZAHLEICHE NEUE KURSE UND TRENDS

(siehe Seiten 18 bis 25)

MTV Fußball Akademie

HATTRICK – DAS NEUE KONZEPT EFFEKTIVE TALENTFÖRDERUNG IM MTV

(siehe Seite 32)

**20%
RABATT**
AUF ALLE PRODUKTE*

ORIGINAL NOVAFON SCHALLWELLENGERÄTE

ERST ÜBERZEUGEN, DANN KAUFEN: TESTEN SIE NOVAFON SCHALLWELLENGERÄTE 4 WOCHEN KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!



NOVAFON ANWENDUNGSGEBIETE SIND Z.B.:

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

Novafon freut sich auf die Saisoneroöffnung des MTV-Bundesligateams am 3.Mai in der SCHARrena. Wir sind uns sicher, dass die Überflieger um Sebastian Krimmer (Foto) gute Chancen haben, den Titel zu verteidigen.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie unter:
www.novafon.de

Wir beraten Sie gerne persönlich: 07151 - 165 14-84

 **NOVAFON**

* Mitglieder-Rabatt



04/05 **MTV MOMENTE**

Impressionen aus der MTV-Welt

06 **ZUM TODE VON HANS MÜLLER**

07 **DIE VEREINSLEITUNG INFORMIERT**

08 **BITTE UM UNTERSTÜTZUNG**

09 **WIR SIND DER MTV**

10 **FRAUENTREFF**

11/13 **EHRUNGEN UND ZUWENDUNGEN**

15 **VORTEILE FÜR MITGLIEDER**

Der MTV-Ausweis als Rabatkkarte

16 **GEBURTSTAGE**

17 **BERÜHRUNGSPUNKTE**

18/21 **SPORT AKTUELL**

Die neuen Fitness- und Gesundheitskur

22/23 **FITNESS-STUDIO MOTIV**

24 **NEUE FITNESSTRENDS IM MTV**

27 **BERICHTE AUS DEN ABTEILUNGEN**

61 **TERMINE**

62 **MTV-BRANCHENVERZEICHNIS**

Herausgeber

MTV Stuttgart 1843 e.V. (8.700 Mitglieder)
Am Kräherwald 190 A / 70193 Stuttgart
+49 711 631887
service@mtv-stuttgart.de
www.mtv-stuttgart.de
Auflage: 7.000

Redaktion

Dr. Karsten Ewald

Gestaltung

URBAN PROPAGANDA GmbH & Co KG
Gymnasiumstr. 43 / 70174 Stuttgart
+49 711 1285204 0
info@urban-propaganda.de
www.urban-propaganda.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

01. März 2016

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



KOSTENLOS TESTEN!

MTV Probeausweis

(4 Wochen kostenfrei und unverbindlich)

Unter: 0711/63 99 18

oder über

service@mtv-stuttgart.de

anfordern

Liebe Leser/-innen



die terroristischen Angriffe in Paris stecken uns allen in den Knochen. Mit Entsetzen müssen wir mit ansehen, wie eine heimtückische

Mordorganisation versucht, unsere demokratischen Werte ad absurdum zu führen. Dies alles im Namen einer Religion. Jeder Mensch, jede demokratische Organisation ist aufgefordert, diesen mörderischen Ideen und Taten Einhalt zu gebieten. Wir trauern um die unschuldigen Opfer von Paris. Doch wir sind auch der Meinung, dass diese verbrecherischen Aktionen nicht denen zugeschoben werden dürfen, die augenblicklich in Deutschland Schutz suchen – vor eben diesen menschenfeindlichen Fanatikern. Der MTV Stuttgart bietet deshalb, wie viele andere Sportvereine auch, spezielle Programme für Flüchtlinge an.

Danksagung

Weniger in der Öffentlichkeit, aber dennoch sehr nachhaltig für den MTV Stuttgart ist das Verhandlungsergebnis des Landessportverbandes (LSV) mit der Landesregierung über die Zuschüsse ab dem Jahre 2017. Hier sind wir hoch erfreut, dass im so genannten Solidarpakt III der Übungsleiterzuschuss für eine Sportstunde von derzeit 1,80 Euro auf 2,50 Euro erhöht werden soll. Hiermit zeigt die Landesregierung seine Wertschätzung für die gesellschaftlichen Aufgaben des Sports. Für den MTV Stuttgart bedeutet diese Erhöhung, dass uns ab 2017 rund 20.000 Euro im Jahr zusätzlich zur Verfügung stehen, um die Sportbetriebe vor allem in den vielen Wettkampfbereichen der Kinder und Jugendlichen zu finanzieren. Wir bedanken uns herzlich bei den Verhandlungsführern des LSV und natürlich bei der Landesregierung. Wir werden dieses Geld sehr gut anlegen.

Dr. Karsten Ewald / Geschäftsführer



MTV MOMENTE

... die Hände

... zum Himmel.

Der MTV-Nachwuchs in Aktion





HANS MÜLLER IST TOT

EIN GROSSES MTV-HERZ SCHLÄGT NICHT MEHR

In großer Trauer geben wir bekannt, dass unser Ehrenmitglied und ehemaliger Vorstand Hans Müller im Alter von 76 Jahren seinem Krebsleiden erlegen ist.

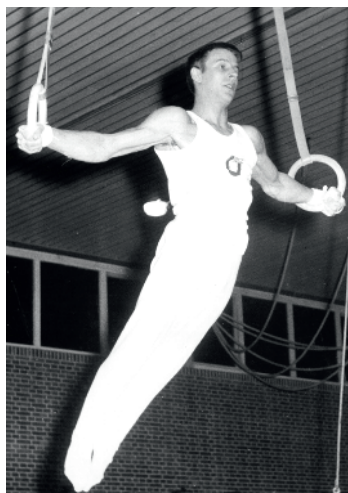
Hans Müller verstarb am 22.09.2015 und verfügte in seinem Testament, dass bis zu seiner Beisetzung im engsten Familienkreis keine öffentlichen Anzeigen erfolgen sollen. Der MTV Stuttgart achtete und akzeptierte diesen letzten Wunsch. Die Hinterbliebenen baten außerdem, von Beileidsbekundungen abzusehen.

Wir danken Hans Müller (26.06.1939- 22.09.2015)

Hans Müller war zeitlebens ein großer Kämpfer für den MTV Stuttgart und hat den Verein geprägt wie kaum ein zweiter. Und er kämpfte auch ganz am Ende noch sehr tapfer gegen die heimtückische Krankheit, ohne die sich selbst auferlegten MTV-Aufgaben zu vernachlässigen. Ob als Übungsleiter der Männerriege III oder bei den Abrechnungen der Badkasse: Er arbeitete buchstäblich bis zum Ende für seinen MTV Stuttgart.

1966 kam Hans Müller als aktiver Turner und Sportlehrer zum MTV und wurde Oberturnwart. Von 1973 bis 1978 arbeitete er als Technischer Leiter und ab 1978 bis zur Pensionierung im Jahre 2002 war er als geschäftsführender Vorstand an oberster Stelle und vorderster Front für den MTV aktiv. In diesen 36 Jahren verdoppelte sich nicht nur die Mitgliederzahl auf 8.000, sondern es entstand ein breites und leistungsfähiges sportliches Angebotspektrum. Er war maßgeblich für den Neubau der Sporthalle im Feuerbacher Tal im Jahre 1989 verantwortlich. Mit der Eröffnung eines vereinseigenen Fitness-Studios im gleichen Jahre führte er den MTV Stuttgart auf den Weg zu einem modernen Fitness- und Gesundheitssport-Anbieter, ohne den Wettkampfsport zu vernachlässigen.

In der Festschrift „150 Jahre MTV“ stellte der damalige MTV-Präsident Prof. Deringer 1993 fest, dass: „... Hans Müller der eigentliche Leiter und Motor ist und ohne den nichts geht.“



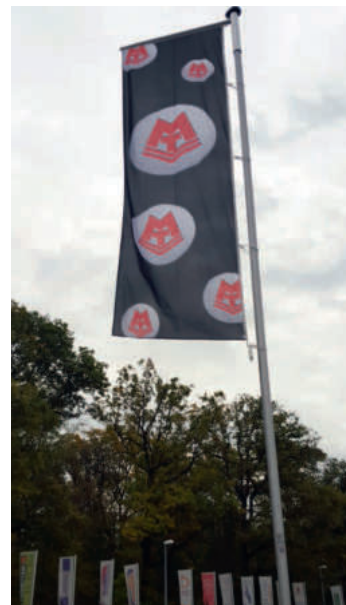
„Hans kam als exzellenter Turner zum MTV Stuttgart und prägte diesen ein Leben lang“

„Hans Müller hat den Verein wie ein Familienunternehmen betrieben: leidenschaftlich, gut schwäbisch, wenn es um die Finanzen ging, mit einem hohen Selbstanspruch an Qualität, mit einer unternehmerischen Weitsichtigkeit, mit klaren, strengen Worten, wenn diese notwendig waren, mit einer glücklichen Hand, zur richtigen Zeit die richtigen Menschen um sich zu scharen.“ Auch die heutige Präsidentin, Ulrike Zeitler, würdigte ihn im Herbst letzten Jahres anlässlich der Einweihung der MTV-Historientafel: „Der MTV Stuttgart ist das gelungene Lebenswerk von Hans Müller. Er hat den Grundstein dafür gelegt, dass wir heute mit Stolz sagen können: Der MTV Stuttgart ist ein leistungsfähiger und moderner Sportverein mit Tradition und inzwischen über 8.800 Mitgliedern.“

MTV Geschäftsführer, Dr. Karsten Ewald sagt: „Hans Müller hat mich 1990 zum MTV geholt und großes Vertrauen in mich gesetzt, als er mir 2002 die Geschäfte übergab. Ich werde ihm ewig dankbar sein dafür.“

Der ganze MTV Stuttgart hat überaus berechnete Gründe, Hans Müller dafür dankbar zu sein, dass er fast all seine Zeit und Kraft unserem Verein gewidmet hat. Wir denken hier auch an seine Frau Anne, die an seiner Seite und mit ihm gemeinsam ebenfalls jahrzehntelang für den Verein tätig war. Wir sprechen ihr unser herzlichstes Beileid aus und wünschen ihr viel Kraft, um diesen großen Verlust zu verschmerzen.

Der Vorstand und die Geschäftsleitung des MTV Stuttgart



„Der MTV Stuttgart in Trauer“

ABSCHIED

Am 24.10.2015 nahmen der Vorstand und die Geschäftsleitung Abschied am Grab von Hans Müller. In aller Stille, so wie er sich dies gewünscht hatte. In einer bewegenden Rede würdigte Ehrenpräsident Manfred Ehringer als langjähriger Freund und Mitstreiter Müllers Leben und MTV-Werk.

Ehringer sagte am Schluss: „Sollte Gott die Menschen, die er heim ruft, auf ihr irdisches Tun hin messen, und dies auch nach den Leistungen des Herzens, müsste er bei Hans sein längstes Maßband bemühen, um die Größe dieses Herzens zu messen. Hans hat uns verlassen und doch ist Hans mitten unter uns. Alle, die wir hier stehen, sind mit unseren Biographien eng mit Hans verbunden. Hans hat uns Haltungen vermittelt, Aufgaben überantwortet, Lebenschancen erschlossen und unsere Biographien nachhaltig geprägt. Dafür danken wir ihm von ganzem Herzen.“

EIN DANK ZUM JAHRESENDE



TEXT ULRIKE ZEITLER, PRÄSIDENTIN

LIEBE VEREINSMITGLIEDER,
FÖRDERER UND FREUNDE
DES MTV STUTTGART,

am 07. November 2015 durfte ich im Rahmen des Ehrennachmittags Mitglieder ehren, die seit Jahrzehnten dem Verein die Treue halten (so der anwesende Werner Kraus: 77 Jahre!) oder sich so sehr für den Verein verdient gemacht haben, dass dies mit der Verleihung der goldenen Verdienstnadel bzw. der Ehrenmitgliedschaft belohnt werden muss.

Für mich ist der Ehrennachmittag ein besonderer, emotionaler Tag. Er verheißt nicht nur schöne Begegnungen, sondern ist ein Symbol dessen, was einen Verein wie den MTV Stuttgart ausmacht: Gemeinschaft, Solidarität, Beständigkeit, Sich-Umeinander-Kümmern im besten Sinne. Es macht mich stolz, wie im MTV Stuttgart diese Werte

gelebt werden. Ich danke Ihnen, liebe „Freizeitsportler“, dass Sie in diesem Sinne den Verein tragen, dass Sie sein Fundament sind und ihm treu bleiben!

Danken möchte ich auch den vielen Förderern des MTV Stuttgart. 50 treue Basic-Sponsoren sind in unserem Basic-Sponsorenpool, die jeweils jedes Jahr 1.500 Euro an den Verein zahlen. Einen Überblick über diese Firmen, denen der MTV am Herzen liegt, können Sie diesem Magazin entnehmen. Vielleicht werden Sie Kunde bei diesen Firmen und könnten so als Mitglied den Verein weiter fördern.

Ich danke allen ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des MTV Stuttgart für ihre sehr gute Arbeit im Verein. Dies ist nicht selbstverständlich, zeugt diese Leistung doch von einem hohen ehrenamtlichen bzw. überobligatorischen Engagement und nicht zuletzt von der sozialen Kompetenz unserer Mitglieder.

Für das bevorstehende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden eine schöne Adventszeit, frohe und erholsame Feiertage und für das kommende Jahr vor allem Gesundheit, die nicht nur für uns Freizeitsportler so wichtig ist, oder um es mit Schopenhauer zu sagen: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Ich bedanke mich bei allen Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen für ihre Arbeit und Unterstützung im vergangenen Jahr. Ich bin zuversichtlich, dass wir diesen wunderbaren Verein auch weiterhin auf diesem Niveau halten können, wenn wir auf die Unterstützung der Stadt und natürlich auf Ihre, liebe Mitglieder, zählen können.

Ihre Ulrike Zeitler



DIE VERSTORBENEN DER JAHRE 2014/2015

Rainer Kurz	67 Jahre	Leichtathletik	Gisela Schröder	68 Jahre	MoTiV
Susan Kufner	49 Jahre	MoTiV	Margit Ohnheiser	88 Jahre	Yoga
Rolf Merten EM	80 Jahre	Leichtathletik	Margot Brandt	71 Jahre	Handball
Werner Tritschler	73 Jahre	MoTiV	Hans Schmidt	87 Jahre	Turnen
Amelie Lauffer	93 Jahre	MoTiV	Hans Müller EM	76 Jahre	Turnen/Männerriege 2
Werner Jäckle	86 Jahre	Leichtathletik	Margret Oechßler	80 Jahre	Turnen
Roland Hurrle	72 Jahre	Männerriege 1	Leni Kopf EM	94 Jahre	Turnen
Kurt Greiner EM	86 Jahre	Männerriege 2	Ursula Baumgärtner	75 Jahre	Gymnastik
Richard Riedelsheimer	89 Jahre	Gymnastik	Dora Grötzinger	74 Jahre	Gymnastik
Karl-Heinz Fuhrmann	76 Jahre	Gymnastik	Eberhard Kühnle,	76 Jahre	Leichtathletik





HELFEN SIE IHREM VEREIN.

TEXT DR. KARSTEN EWALD, GESCHÄFTSFÜHRER

Auch die Förderer wollen gefördert werden

Ob Sie nun dieses Magazin durchblättern, ob Sie sich auf der MTV-Homepage oder in den Facebook-Seiten informieren: überall stoßen sie auf Anzeigen unserer Werbepartner.

Mit diesen Geldern unserer Partner können wir auch defizitäre Programme anbieten. Dies ist vor allem unser wettkampforientierter Kinder- und Jugendsport, der hohe Werte vermitteln kann, wie Ausdauer, Fairness, Leistungsbereitschaft und wichtige soziale Kompetenzen. Diese Werte können allgemeine Bewegungsangebote nicht vermitteln. Der MTV steht zu seiner Strategie, den Sport in seiner ganzen Breite zu fördern. Doch wir können dieses Engagement alleine nicht stemmen. Hierfür benötigen wir auch externe Förderung: durch Land und Kommune, aber auch durch private Initiativen. Unser Sponsorenpool besteht aus über 50 Firmen. Darauf sind wir stolz und wir benötigen diese Einnahmen auch dringend, um in ganzer Breite handlungsfähig zu bleiben. Aber so ein Geldfluss ist keine Einbahnstraße. Natürlich wollen

unsere Partnerfirmen auch einen „Return on Investment“. Das ist die gemeinsame Geschäftsgrundlage.

Deshalb möchte ich alle Mitglieder bitten, unsere Förderer bei Ihren Einkäufen und Beauftragungen verstärkt zu berücksichtigen. Einige Firmen räumen für Mitglieder bei Vorlage des Ausweises auch Rabatte und Sonderbedingungen ein (Siehe Seite 62). Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir ein kleines MTV-Branchenverzeichnis eingerichtet, das Sie jetzt in jedem MTV-Magazin, aber auch online finden werden. Schauen Sie doch erst mal in unser Verzeichnis, bevor Sie sich anderweitig informieren. Das ist eine große Bitte. Und wenn Sie dann einen Auftrag erteilen oder einen Einkauf vornehmen, dann sagen Sie doch einfach, dass Sie vom MTV Stuttgart sind. Das hilft uns allen.

Und was wir mit ausrangierten Werbemitteln machen, das sehen Sie hier:

DOPPELEFFEKT, ODER DER WEG DER BANNER.



Die Umhängetaschen (Gurte innen)

Beim MTV fallen alljährlich zahlreiche Werbe-Banner an, die in der Vergangenheit über den Plastikmüll entsorgt wurden. Schade um das schöne und farbenprächtige Material, sagten wir uns und fanden eine ganz besondere Firma (siehe Seite 62), die aus ausgedienten Werbebannern neue Dinge macht – schöne neue Dinge. Also schafften wir unser Zeug mit dem MTV-Bus nach Bruchsal und bestellten 100 Umhängetaschen und 80 Shoppingbags. Alles Unikate mit aufgestepptem MTV-Markenschild. Nebenstehend ein erster Eindruck: Qualität und Farbenfreude pur sowie Geschenke für verdiente und erfolgreiche MTVler. Bei großem Interesse werden wir auch in den Verkauf gehen, denn die nächsten Banner stehen schon bereit.

Die Taschen werden übrigens von der „Lebenshilfe für Menschen mit Behinderungen e.V.“ angefertigt. Wir freuen uns über diesen Doppeleffekt, denn erstens werden wichtige Rohstoffe recycelt und zweitens werden behinderte Menschen unterstützt, ein erfülltes Leben zu führen – und die Ergebnisse können sich doch sehen lassen...

WIR SIND DER MTV

MTV-MITGLIEDER STELLEN SICH VOR ...



JONAS LEIDEL

Alter / 27 Jahre

Abteilung / Basketball beim MTV, dazu noch Beachvolleyball und Snowboard

Was gefällt dir am MTV

Das hervorragende Miteinander. Häufig merkt man gar nicht, dass man sich in einem der größten Sportvereine Deutschlands befindet.

Was ich außerhalb des MTV mache

Ich studiere an der PH in Ludwigsburg auf Realschullehramt.

Mein Lieblingsessen

So ziemlich alles, vor allem Reis. Wichtig ist die Menge, da sich die Qualität eines guten Essens über die Quantität definiert.

Meine Ziel für diese Saison

Jedes ausstehende Spiel gewinnen und mit gutem Basketball noch mehr Zuschauer in die Halle zu locken.



NAVE FLEMMING

Alter / 16 Jahre

Abteilung / Fußball als Trainer

Was gefällt dir am MTV

Die familiäre Atmosphäre, die sportliche Vielfalt und das hohe Engagement

Was ich außerhalb des MTV mache

Schüler der elften Klasse

Meine Vorbilder

Jürgen Klopp, Thomas Tachel, Mats Hummels

Meine Ziel für diese Saison

Schönen Fußball spielen, Spaß mit meiner Mannschaft am Fußball haben, jeden Spieler besser machen, Qualistaffel 9 Platz 1 - 3



WALTER KLEWAR

Alter / 72 Jahre

Abteilung / Schwimmen/Wasserball (Wasserballwart)

Dein sportlicher Lebenslauf

Wasserballspieler (bis Bundesliga), Schiedsrichter (bis Bundesliga), Spielbeobachter des DSV, Rennradfahren bis Senioren-WM

Was gefällt dir am MTV

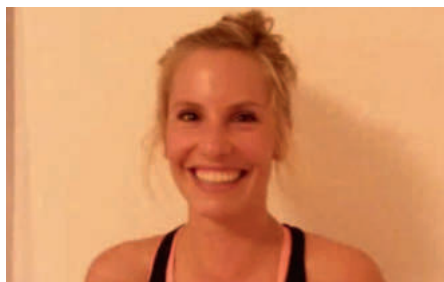
Sparten übergreifende Kameradschaft, Sport, Leistung

Was ich außerhalb des MTV mache

Alb-Wandern, sportlich Radfahren, Geschäftsführer beim „Förderkreis Fachsparte Wasserball e.V.“ im DSV

Was verbindet Dich mit dem MTV

Mein Opa, Albert Schöpfer, war 1911 Gründungsmitglied der MTV-Schwimmabteilung



LENA DINKLAGE

Alter / 26 Jahre

Abteilung / Basketball

Was gefällt dir am MTV

Die Leute und die Organisation

Was ich außerhalb des MTV mache

Schüler unterrichten und verreisen

Meine Vorbilder

Götze

Meine Lieblingsbuch

Abgeschnitten (Fitzek)

Mein Lieblingsessen

Tiramisu

Meine Ziel für diese Saison

Rolle im Team finden



MEINE PLAYLIST

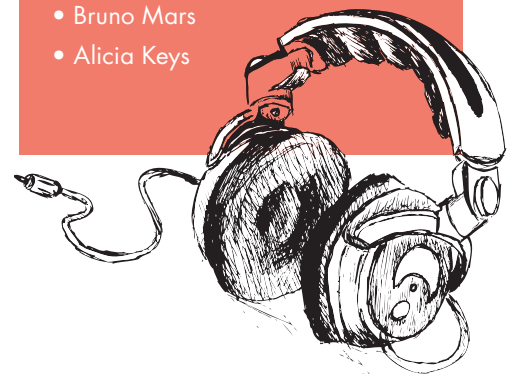
Desmond ist beim MTV als Sportlehrer angestellt. Seine Spezialgebiete sind die neuen Fitnessrends, die er in den USA aufgreift und beim MTV anbietet, z.B. in der Leichtathletikschule, im MTV-Motiv oder auch in den neuen Talentgruppen der Fußball Akademie „Hatrick“. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, dass Des zu den beliebtesten Trainern des MTV Stuttgart gehört. Nebenbei ist Desmond auch als Personal Trainer tätig, wo unter anderen unsere MTV-Wirtin Manuela Blancone zu seinen (begeisterten) Kundinnen gehört.

Und wenn er Musik hört, dann vor allem Club, House, Hip Hop oder Reggae, besonders gerne

- Black Eyed Peas
- David Guetta
- Jay Z

Aber auch Rock, Pop und Soul lässt er in sein Ohr, hier zum Beispiel

- Rihanna
- Maroon 5
- Bruno Mars
- Alicia Keys



FRAUENTREFF



TERMINE 2016

FEBRUAR	Mi. 03.02.	MTV - Gaststätte
MÄRZ	Do. 03.03	360° Panorama „Rom im Jahre 312“ Ausstellung mit Führung im historischen Gasometer in Pforzheim
APRIL	Mi. 06.04	MTV - Gaststätte
MAI	Do. 05.05.	Filmakademie in Ludwigsburg Stadtmitte
JUNI	Mi. 01.06.	MTV - Gaststätte
JULI	Do. 07.07	Der Baumwipfelpfad auf dem Sommerberg in Bad Wildbad
AUGUST	Sa. 20.08.	Außerplanmäßig: Weinprobenwanderung im Remstal
SEPTEMBER	Mi. 07.09.	MTV - Gaststätte
OKTOBER	Do. 06.10	Stuttgart Citytour Pause beim Kursaal und Daimlers „Keimzelle der Mobilität“
NOVEMBER	Mi. 02.11.	MTV- Gaststätte
DEZEMBER	Do. 01.12.	Eine schwäbische Friesin erzählt: „Weihnachtsbräuche auf einer friesischen Insel“ Vortrag in der MTV- Gaststätte

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

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

SPENDEN FÜR DEN MTV

Fa. Friess + Merkle	1.843,00 EUR
Athanasios Giagias	100,00 EUR
Matthias Weller	52,00 EUR
Fa. Kämpf GmbH, Metallhandel	500,00 EUR
GbR Knobloch & Weishaupt	500,00 EUR
Eberhard Zieker EM	1.000,00 EUR
Holger Andris	100,00 EUR
Ruth Gollmar EM	110,00 EUR
Ingeborg Wirth	200,00 EUR
GbR Vrizonis + Prechter	275,00 EUR
Ursula und Harald Munz	300,00 EUR
Allianz für die Jugend e.V.	10.000,00 EUR
Werner Grabisch	40,00 EUR
Anne Müller EM	476,00 EUR
Fa. Kopf GmbH, Innenausbau	2.000,00 EUR
Daniel Adam	350,00 EUR
Steffen Geiger	1.000,00 EUR
Mila Schuster	96,00 EUR
Helmut Kirch	350,00 EUR
UniCredit Bank AG	3.000,00 EUR
Monika und Rolf Müller	100,00 EUR
Gretel und Hans Looser EM	150,00 EUR
Mila Schuster	96,00 EUR

SACHSPENDEN IM WERT VON

Georgios Metaxarakis	900,00 EUR
----------------------	------------

TREFFEN DER EHRENMITGLIEDER AM 19.8.2015

TEXT RALF PROKOP

DER MTV HATTE, WIE JEDES JAHR, EINGELADEN UND VIELE KAMEN. ÜBER 40 DAMEN UND HERREN, ALLES EHRENMITGLIEDER DES MTV STUTTGART, WAREN DER EINLADUNG ZU KAFFEE UND KUCHEN IN UNSERER NEU GESTALTETEN GASTSTÄTTE AL CAMPO GEFOLGT. EINIGE KANNTEN DIE NEU GESTALTETEN RÄUMLICHKEITEN NOCH NICHT UND WAREN ANGENEHM ÜBERRASCHT.



Unsere Präsidentin Ulrike Zeitler begrüßte unsere Ehrenmitglieder mit charmanten Worten. Ein kurzer Abriss über die derzeitigen Aktivitäten und die finanzielle Lage des MTV brachte alle auf den neusten Stand.

Unser Vorsitzender des Ehrenrats Roland Wagner dankte im Namen der Ehrenmitglieder der Vereinsleitung für die Durchführung dieser traditionellen Veranstaltung, die bei allen sehr beliebt ist und wo man gern hingeht.

Im Mittelpunkt sollten und standen auch die angeregten Unterhaltungen der Ehrenmitglieder. Man sieht sich ja nicht zu oft, aber man kennt sich. Die gemeinsame lange Vereinszugehörigkeit weckt doch immer wieder viele Erinnerungen an alte Zeiten und Vergangenes im Sport und Anderswo.



Unser Dank geht an die Organisatoren und die Präsidentin des MTV und: Nächstes Jahr gerne wieder!



Muskeln sind immer in der Pubertät

Erwerben Sie einen Gutschein für ein vierwöchiges Probetraining für Leute über 60 mit der MTV-Trainerin des Jahres 2014, Evelyn Brühl.

Wie im Artikel auf Seite 25 beschrieben, kommt dem intensiven Muskeltraining im Alter eine entscheidende Rolle zu. Es geht nicht nur um Mobilisierung der Gelenke, sondern um echte und vor allem regelmäßige Belastungsreize für die Muskulatur. Hierbei ist eine professionelle Betreuung unabdingbar, denn die Muskelzellen sind niemals älter als 20 Jahre, die Gelenke dagegen schon.

Der Gutschein kostet 39 Euro und berechtigt zu einem vierwöchigen Probetraining. Die Betreuung erfolgt durch Evelyn Brühl, die in Sachen Fitness und Muskulatur ein absolutes Vorbild ist. Außerdem hat sie enorm viele Erfahrungen in Bezug auf ein Muskeltraining für Ältere. So zählt sie mit 84 Jahren zu den besten Trainern im MTV-Fitness-Studio. Unglaublich? Na dann überzeugen Sie sich am besten selbst. Mit diesem Gutschein legen Sie ein sehr nachhaltiges Geschenk unter den Weihnachtsbaum. **Gutschein anfordern unter: 0711 - 258 555 80.**

10.000 EURO FÜR DEN MTV STUTTGART

ALLIANZ FÜR DIE JUGEND E.V. MACHT SICH STARK FÜR INKLUSION

Sport verbindet gerade auch bei der Förderung behinderter Kinder und Jugendlicher.



„Rainer Hagenbucher, Repräsentant der der Allianz in Stuttgart, übergibt den Scheck an MTV-Geschäftsführer Dr. Karsten Ewald“

Im Rahmen des 125-jährigen Jubiläums der Allianz unterstützt die Stiftung Allianz für Kinder gemeinsam mit dem Verein Allianz für die Jugend e.V. 125 Projekte zur Förderung behinderter Kinder und Jugendlicher im Sport. Eines dieser Projekte ist der Ausbau des inklusiven Sportangebots des Traditionssportvereins MTV Stuttgart.

len, sowie den Transport der jugendlichen Athleten zum Training und zu Wettkämpfen zu finanzieren. Der Verein sieht es als seine Aufgabe an, den gemeinsamen Sport von Kinder und Jugendlichen mit und ohne Handicap zu fördern und Spaß an der Bewegung zu vermitteln. „Menschen mit Sehbehinderung fühlen sich oft gesellschaftlich isoliert. Deshalb ist Mannschaftssport für sie etwas ganz Besonderes“, sagt Karsten Ewald, Geschäftsführer des MTV Stuttgart. „Wir danken der Allianz für die Jugend dafür, dass sie uns dabei unterstützen, den jungen Menschen diese Chance zu geben.“

Mehr über die **Stiftung Allianz für Kinder** erfahren Sie auf www.allianz-kinderstiftung.de.

Bei der Übergabe eines symbolischen Schecks in Höhe von 10.000 Euro würdigte Rainer Hagenbucher, Repräsentant der Allianz in Stuttgart, das Engagement des Vereins: „Der gemeinsame Sport mit nichtbehinderten Menschen fördert die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderung.“ Horst Wachendorfer (Foto unten, 4.v.l.), Mitinhaber der Allianz Generalvertretung Wachendorfer und Heringhaus in Stuttgart, ergänzt: „Es begeistert mich, wie viel der MTV gerade im Blindenfußball bereits erreicht hat. Mit den zusätzlichen Mitteln wird der Verein dieses Engagement ausbauen können und das Angebot für Kinder im Rollstuhlsport erweitern.“ Der MTV wird die Fördersumme verwenden, um Klingelbälle und Sportrollstühle anzuschaffen, zusätzliche Hallenmieten zu bezah-



„MTV Rollstuhlkids und Blindenfußballer bei der Scheck-Übergabe“

Geldanlage in die Zukunft



Wir möchten uns herzlich bei zwei Institutionen bedanken, die den MTV durch eine Spende bei seiner gesellschaftlich wichtigen Förderung von Kindern und Jugendlichen unterstützen. Immerhin betreut der MTV über 4.100 Nachwuchssportler, und dabei geht es nicht nur um Sport, sondern auch um Bildung. Gerade der Sport kann Kindern und Jugendlichen wichtige Regeln nahebringen, wie Teamfähigkeit, Fairness und Ausdauer.

Wir hatten im März 83 Stuttgarter Finanzdienstleister und -agenturen gebeten, den MTV bei diesen wichtigen Bildungsaufgaben zu unterstützen, denn eines ist klar: Die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen wird monetär immer eine Defizit hervorbringen und ist dennoch die beste Geldanlage der Welt.

Zwei Stuttgarter Firmen haben das erkannt.

Wir freuen uns über die Zuwendungen der „Stiftung Allianz für Kinder e.V.“ sowie der HypoVereinsbank Stuttgart. Wenigstens zwei von 83 Firmen haben ihr Geld auf diese Weise zukunftsorientiert „angelegt“. Das mag ernüchternd klingen, aber wir sagen: „immerhin zwei“ und freuen uns darüber.

Wir bedanken uns im Namen unserer Kinder und Jugendlichen sehr herzlich und werden mit diesen Mitteln wichtige und zukunftsweisende Projekte finanzieren.

EHRUNG LANGJÄHRIGER UND VERDIENTER MITGLIEDER

AM 07.11.2015



60 Jahre im MTV Stuttgart

IM RAHMEN EINER GEMÜTLICHEN UND UNGEZWUNGENEN FEIER IN DER NEU GESTALTETEN MTV GASTSTÄTTE AL CAMPO EHRTE UNSERE PRÄSIDENTIN ULRIKE ZEITLER DIE MITGLIEDER, DIE 25, 40, 50, 60 JAHRE UND DARÜBER DEM MTV DIE TREUE HIELTEN. EBENSO WURDEN FÜR AUSSERGEWÖHNLICHE LEISTUNGEN UND LANGJÄHRIGEN EINSATZ EHRENMITGLIEDSCHAFTEN UND EINE GOLDENE EHRENNADEL VERLIEHEN

UNSERE NEUEN EHRENMITGLIEDER:

URSULA ACKER

(seit 1968 aktiv leitend in vielen Gruppen Turnen, Yoga, Gymnastik, Männerriege II, Freizeit und MoTiV, TNin an Deutschen- und Landesturnfesten)

MARLIES HAGMAIER

(seit 2007 Ehrenratsmitglied, Jubilarbetreuung)

IRMGARD GRIESHABER

(seit 1964 ein Aktivposten in der Ski-Abteilung)



Ehrenmitglieder Ursula Acker, Marlies Hagmaier und Irmgard Grieshaber (v.l.n.r.) werden von der Präsidentin beglückwünscht



Georgios Metaxarakis erhält die Goldene Ehrennadel des MTV Stuttgart

GOLDENE EHRENNADEL:

GEORGIOS METAXARAKIS

(seit 1985 Übungsleiter und Trainer, Begründer, Leiter und Seele der Kinderfußballakademie (KFA) seit 1989, Kooperation mit dem VfB initiiert)

Unser Dank gilt allen geehrten Mitgliedern für ihren Einsatz und den erbrachten Beitrag für unseren MTV Stuttgart.

HAUPTSPONSOREN



EXKLUSIV PARTNER



WURZEL Mediengruppe
Companies for Quality

PREMIUM PARTNER



BASIC PARTNER



Berufliche Schulen Stgt-Mitte





IHRE VORTEILE ALS MTV-MITGLIED

VORTEILE AUS DER REGION

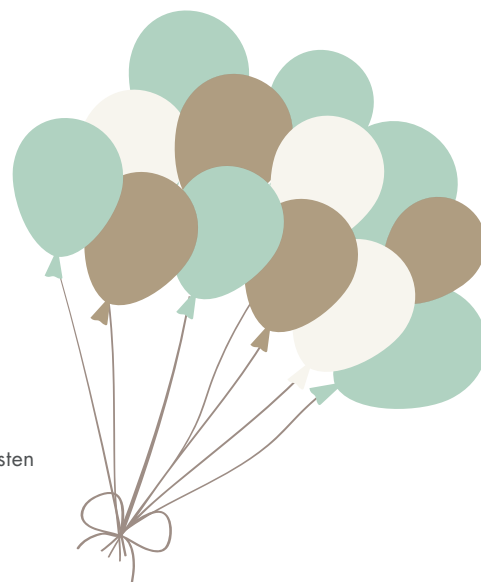
MTV-Mitgliedskarte vorlegen und Vorteile sichern.

FIRMA

MTV-VORTEILE

 Motus Coaching Personal Training und Coaching / motus-coaching.de	15% Rabatt auf alle Leistungen im Personaltraining
 Intersport Breitmeyer / intersport-breitmeyer.de	MTV-Mitglieder erhalten nicht nur auf Fußballschuhe, sondern auch auf Winterartikel und Ski-Verleih 10% Rabatt
 Fellbacher Weingärtner eG / fellbacher-weine.de	10% auf alle Weineinkäufe
 Heart & Sole – Die Laufexperten / heartandsole.de	Die Laufexperten geben 10% auf das gesamte Sortiment von Lauf- und Walkingschuhen, Textilien, Accessoires und Ernährungsprodukten
 Jacobi Juwelier / juwelier-jacobi.de	10% kombinierter Rabatt (5% bekommen Sie und 5% werden von uns an den MTV gespendet) auf das gesamte Sortiment.
 Karstadt Sports Sporthaus am Hauptbahnhof / karstadt.de	10% auf das gesamte Sortiment
 Kächele Orthopädie-Technik / sani-team-kaechele.de	10% auf alle Gang- und Bewegungsanalysen
 KONZEPT Raumausstattung / konzeptraumausstattung.de	10% auf Stoffe und Teppiche
 UP ON GmbH / upon-onlinemarketing.de	100 Euro Gutschein für Google Anzeigen (Google Adwords) inkl. Erstberatung und Einrichtung der Erstkampagne für Google-Neukunden / Kostenfreie Websiteanalyse / Kostenfreie 1-stündige Onlinemarketingberatung mit konkreten Handlungsempfehlungen
 B+L Autoservice & Pflege Center / autocrew-stuttgart.de	10% Rabatt auf Ersatzteile für MTV Mitglieder
 Novafon / novafon.de	20% auf alle Schallwellengeräte (Tiefenmassage) 4 Wochen kostenlos und unverbindlich testen
 Folien Express / folien-express.de	10% Rabatt für MTV Mitglieder
 Tinten-Nachfüll express / tinten-express.com	20% auf alle Befüllungen von Druckerpatronen 10% auf alle alternativen Produkte
 Weber & Greissinger Sanitätshaus / weber-greissinger.de	10% bei allen Einkäufen (Rezepte ausgenommen)
 El Pistolero Studios / elpistolero.de	Fotoshooting: 10% auf nichtkommerzielle Nutzung ab 150 Euro. Bewerbungsbild: Studenten/Schüler für 60 Euro inkl. Bearbeitung. Businessangebot: Kostenlose und unverbindliche Erstberatung inkl. Mediencheck bei uns im Studio.
 Steimle Rollläden / steimle-rollladen.de	Ihr Qualitätspartner für Sonnen- und Wetterschutz am Haus. Sonderpreise auf Markisen und elektrische Antriebe.
 Hapag-Lloyd / hl-kreuzfahrten.de	Genießer-Pakete für Getränke im Wert von 100–200 Euro p.P. Siehe auch Seite 31 im Magazin.
 Mayer Paris / mayer-paris.de/	10% Rabatt auf alle Preise für Beratungsdienstleistungen wie allgemeine Beratung und Optimierung bestehender Tarife / DANKESCHÖN-Empfehlungsprovision von 100 Euro für eine erfolgreiche Empfehlung
 Tauchsportzentrum Stuttgart / tauchsportzentrum-stuttgart.eu	10% Rabatt auf die gesamte Tauchausrüstung
 Hatesuer Immobilien GmbH / hatesuer-immobilien-gutachten.de	100% Gutschrift für Kurzgutachten 15% Rabatt bei Verkehrswert-Gutachten
 Care Vision / augenlaser.care-vision.de	Exklusive Vorteile für MTV Mitglieder, bei Vorlage des Ausweises
 Yeans Halle / yeanshalle.de	10% auf das komplette Sportiment (in allen Stores, außer auf reduzierte Ware)

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE AN...



65 04.01.51 Harald Heusel
 06.01.51 Dr. Thomas Schaupt
 17.01.51 Ursula Cramer
 17.01.51 Petra Berghäuser-Seiter
 26.01.51 Johanna Haas
 08.02.51 Renate Junghans
 10.02.51 Flora Kuklinski
 10.02.51 Eva Koppold
 12.02.51 Rolf Eberbach
 14.02.51 Hans-Erich Polkowski
 16.02.51 Günter Steinbrenner
 23.02.51 Ute Mussbach-Winter
 23.02.51 Doris Faiß
 26.02.51 Gertraud Sahlberger
 07.03.51 Fritz Dörr
 10.03.51 Dr. Wilhelm Adä
 16.03.51 Werner Friess
 19.03.51 Inge Polkowski
 22.03.51 Dorothee Kaltenbrunner
 25.03.51 Ingrid Blaich
 28.03.51 Barbara Hürttle
 12.04.51 Ursula Wendling
 15.04.51 Werner Fritz
 16.04.51 Jochen Hörnle
 26.04.51 Petra Baier
 26.04.51 Sybille Franz

70 01.01.46 Rüdiger Sommer
 20.01.46 Monika Lutz
 28.01.46 Heinrich Krawietz
 06.02.46 Bernardica Bazinski
 08.02.46 Ernst Nell
 08.02.46 Anne Ullrich
 10.02.46 Roland Teufel
 16.02.46 Jürgen Hebel
 16.02.46 Mercedes Croner
 26.02.46 Elke Rottsahl
 26.02.46 Edwin Hühne
 07.03.46 Brigitte Grimm
 17.03.46 Waltraud Rixinger
 18.03.46 Wolfgang Schleicher
 22.03.46 Peter Schaible
 24.03.46 Rosemarie Maurer
 02.04.46 Anneliese Dangelmaier
 11.04.46 Manfred Mohr
 26.04.46 Dagmar Fröhlich
 28.04.46 Mechthild Trucksess

75 05.01.41 Dieter Weisser
 06.01.41 Gerhard Riek
 10.01.41 Heidemarie Schneider
 10.01.41 Barbara Wöhrle
 17.01.41 Jürgen Karle
 18.01.41 Barbara von Foerster
 21.01.41 Brunhild Baur
 22.01.41 Sybille Heintz
 29.01.41 Bärbel Seybold
 06.02.41 Roland Metzner
 06.02.41 Wolfgang Gehweiler
 20.02.41 Ursula Seibert
 22.02.41 Peter Müller
 27.02.41 Manfred Schaal
 01.03.41 Heide Grau
 06.03.41 Traude Kuhrt
 11.03.41 Erika Sixt
 12.03.41 Manfred Schneider

21.03.41 Arthur Fahrner
 23.03.41 Herbert Grau
 30.03.41 Ursula Maser
 08.04.41 Ingo Weber-Bleyde
 10.04.41 Ulrike Balding
 13.04.41 Sylvia Kutscher
 18.04.41 Dr. Annemarie von Osten
 29.04.41 Holger Bantele

80 04.02.36 Hermann Jun. Hodum
 27.02.36 Otmar Balding
 28.02.36 Werner Renz
 09.03.36 Dieter Büttner
 14.03.36 Brigitte Bothner
 17.03.36 Marianne Glogger
 17.03.36 Hilda Meyer
 03.04.36 Rose Siller
 18.04.36 Verena Winograd

81 17.01.35 Eugen Dürr
 30.01.35 Wolfgang Richter
 06.02.35 Doris Haaga
 06.02.35 Barbara Schick
 14.02.35 Wolfgang Nutsch
 25.02.35 Gudrun Ruehl
 12.03.35 Elfriede Kirch
 21.03.35 Hans Haag
 23.03.35 Bruno Sorg
 02.04.35 Iris Behr
 04.04.35 Manfred Killinger
 18.04.35 Werner Elser
 20.04.35 Irmela Brender
 26.04.35 Johanne Czyagnowski

82 06.01.34 Margret Kraus
 10.01.34 Roland Kuhn
 16.01.34 Mechthild Keyser
 18.01.34 Günter Fischer
 22.01.34 Horst Riegel
 23.01.34 Otto Schmid
 03.03.34 Brigitte Melzer
 29.03.34 Erika Schenk
 07.04.34 Ingrid Gruber
 14.04.34 Eberhard Kapp

83 07.01.33 Toni Schmidt
 22.01.33 Werner Bohle
 02.03.33 Walter Weinmann
 06.04.33 Brigitte Döcker
 09.04.33 Günter Mohn

84 02.01.32 Else Feichtenbeiner
 07.01.32 Margot Ruoss
 16.01.32 Gerta Rudolf
 20.01.32 Kurt Feichtenbeiner
 22.01.32 Hella Schell
 11.02.32 Hubert Schönherr
 17.02.32 Odilie Cailloud
 24.02.32 Manfred Ehringer
 03.03.32 Herta Klaar
 08.03.32 Cäcilie Gündner
 16.03.32 András Borsos

85 03.01.31 Gyula Törös
 31.01.31 Isolde Bader
 16.02.31 Dr. Gerhard Merz
 13.04.31 Sigrid Schaal
 18.04.31 Else Arnold
 27.04.31 Reiner Renz

86 10.01.30 Hans Gerlach
 10.01.30 Günter Englert
 27.03.30 Dr. Felix Lichtholz
 21.04.30 Friedhelm Schmidt
 22.04.30 Marianne Gutbrod
 25.04.30 Günter Braun

87 15.01.29 Wolfram Kamm
 17.01.29 Ursula Wirth
 31.01.29 Isolde Fritz
 05.03.29 Annelore Duda
 18.03.29 Erich Scheuber

88 18.01.28 Eva-Maria König
 01.02.28 Werner Hoberg
 13.02.28 Milos Duda
 15.02.28 Günter Mauck
 29.02.28 Emilie Nicolay
 21.04.28 Manfred Trunk

89 20.01.27 Mechthild Henne
 07.02.27 Dr. Dieter Fischer
 21.02.27 Rudolf Ohnheiser
 27.02.27 Erich Fischer
 27.03.27 Egon Breier
 10.04.27 Gerda Schlee

90 09.01.26 Edith Schilling
 19.02.26 Ruth Seiß
 14.03.26 Liselotte Höhn

91 10.02.25 Ernst Ritter
 25.02.25 Hanni Lorenz
 23.03.25 Hilde Schmuck

93 19.02.23 Kurt Jahn

BERÜHRUNGSPUNKTE – MULGHETA RUSSOM ALS FITNESSTRAINER IM FITNESSTUDIO MOTIV

TEXT JULIA GSELL

Beim MTV Stuttgart setzen wir auf Vielfalt. Nicht nur bezüglich unseres Sportangebots, sondern auch bei den Menschen, die bei uns arbeiten: Mulgheta Russom ist blind und er ist Fitnesstrainer in unserem Fitnessstudio MOTIV. Als erster blinder Fitnesstrainer Deutschlands beweist er, dass ein kompetenter Trainer nicht zwingender Weise mit den Augen sehen muss.

Wer Mulgheta, Freunde nennen ihn „Mulle“, bei der Arbeit im Fitnessstudio MOTIV begegnet, der muss schon zwei Mal hinschauen, um zu bemerken, dass dort ein blinder Mensch in der Sportanlage arbeitet: Mulle bewegt sich ganz problemlos zwischen den Trainingsgeräten hindurch, hat immer einen wachsamem „Blick“ und er „schaut“ seine Gesprächspartner immer an. Viele Studio-Mitglieder sind zunächst sehr erstaunt, wenn sie erfahren, dass Mulgheta vollständig blind ist. Gleichzeitig haben sie einen fragenden Ausdruck im Gesicht.

Ganz ehrlich: So ging es mir auch, als ich Mulgheta vor über zwei Jahren kennenlernte. „Muss man nicht sehen, was die Mitglieder in ihrem Training so machen, um sie kompetent zu betreuen? Wie soll Mulgheta denn wissen, was korrigiert werden muss?“ Diese und ähnliche Fragen gingen auch mir durch den Kopf. Doch bei der gemeinsamen Arbeit mit Mulgheta im MOTIV habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass er trotz seiner Blindheit sehen kann – nur ein bisschen anders.

Sehen mit den anderen Sinnen

Durch die Blindheit sind bei Mulgheta v.a. das Gehör und der Tastsinn viel stärker ausgeprägt als bei einem Sehenden. Da wir uns beim Fitnesstraining bewegen und atmen, erschließen sich ihm dort Eindrücke, auf die ich als sehende Fitnesstrainerin nicht so sehr achte. Wenn die Atmung gepresst oder unregelmäßig ist, gehen bei Mulgheta die „Alarml Glocken“ an: Er erkennt dadurch eine fehlerhafte Bewegungsausführung oder eine schlechte Körperhaltung. Außerdem geben ihm Geräusche bei der Bewegungsausführung, z.B. die der Geräte, Hinweise auf Korrekturbedarf. Dabei kann er natürlich genau differenzieren, von welchem Gerät welches Geräusch gerade kommt.

Die „Macht der Berührung“ erfährt man bei Mulgheta, wenn er seine Hände einsetzt, um Übungen zu korrigieren und Bewegungsabläufe zu verbessern. Durch Berührung fühlt er, an welcher Stelle es nicht rund läuft, wo unnötige Verspannungen sind oder wo zu wenig Muskelspannung vorhanden ist.

Da er die Mitglieder genau an den relevanten Stellen berührt, können sie diese auch selbst viel leichter wahrnehmen und besser gegensteuern. Dies ist gerade im Bereich des Rückens, des Nackens und der Schultern von unschätzbarem Vorteil, da wir diese selber so schlecht sehen.



Für Mulles hochwertige Arbeit interessiert sich auch das ZDF



Mulgheta sieht mit den Fingerspitzen – das merken und genießen seine Kunden

Mulgheta setzt seinen feinfühligem Tastsinn nicht nur für die Mitgliederbetreuung und das Personal Training ein, sondern auch für Massagen mit Fokus auf den Schulter- und Nackenbereich. Die Kombination aus individuellem Fitnesstraining und Verspannungslösung durch Massagen sind das Erfolgsrezept bei der Linderung von Rücken-, Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen.

Kommen Sie im Fitnessstudio MOTIV vorbei und lassen sich selbst auf diese außergewöhnliche Erfahrung ein – vertrauen Sie auf Mulghetas ausgeprägten Tastsinn!

JETZT TERMIN VEREINBAREN:

☎ MOTIV 0711-25855580 | ☎ M. Russom 0176-10240115

✉ mulgheta.russom@mtv-motiv.de

Mehr Infos unter www.motiv-fitness.de

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

AQUAFITNESS

G 816 / Di 17.15-18.00 Uhr / 12.01.16 - 12.04.16 / Anfänger
G 846 / Di 18.00-18.30 Uhr / 12.01.16 - 12.04.16 / Ausdauer Anfänger
G 817 / Mi 18.30-19.00 Uhr / 13.01.16 - 13.04.16 / Ausdauer Fortgeschrittene
G 812 / Fr 16.15-17.00 Uhr / 15.01.16 - 22.04.16 / Anfänger
G 813 / Fr 17.00-17.45 Uhr / 15.01.16 - 22.04.16 / Fortgeschrittene
G 814 / Fr 17.45-18.30 Uhr / 15.01.16 - 22.04.16 / Anfänger
G 815 / Fr 18.30-19.00 Uhr / 15.01.16 - 22.04.16 / Ausdauer Anfänger

Bei allen Kursen ist die Schwimmfähigkeit erforderlich!
Voraussetzung für den Fortgeschrittenen Kurs ist eine vorherige
Teilnahme an einem Anfänger Kurs.
Aquafitness ist kein Reha Sport.
Schul- und Vereinsbad West, Forststr.17

G 812; G 813; G 814; G 816 Mitglieder 43 EUR / Gäste 115 EUR
G 815; G 817; G 846 Mitglieder 24 EUR / Gäste 59 EUR

INDOOR- CYCLING

Mo 18.30 - 19.30 Uhr / 11.01. - 11.04.16 / C 715 / B. Renz
Mo 20.30 - 21.30 Uhr / 11.01. - 11.04.16 / C 718 / B. Renz
Di 20.30 - 21.30 Uhr / 12.01. - 12.04.16 / C 712 / B. Renz
Fr 16.00 - 17.00 Uhr / 15.01. - 22.04.16 / C 713 / B. Renz
Fr 18.00 - 19.00 Uhr / 15.01. - 22.04.16 / C 716 / B. Renz

Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 EUR



FUNCTIONAL FITNESS-TRAINING

Im Functional Fitness-Training werden verschiedene Muskelgruppen integriert in Bewegungsmuster trainiert, um ihre Zusammenarbeit, und damit ihre Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität für den Alltag zu verbessern. Mehr Muskulatur ist aktiv, der Energieverbrauch höher. Verbessert werden zudem Unfallprophylaxe sowie Aussehen und Ausstrahlung durch einen trainierten Körper.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die durch den Arbeitsalltag einseitig belastet sind, und ihren Körper insgesamt auf einen höheren Fitnessstand bringen und halten wollen. Dazu greifen wir auf Übungen mit Eigengewicht sowie einfachen Trainingsgeräten wie Medizin- und Basketball, großer Gymnastikball, Kurz- und Langhanteln, Theraband, u.v.m. zurück.

12-mal ab 13.01. bis 13.04.2016 / B 511 / Mittwoch,
18.00 - 19.00 Uhr / Motiv Spiegelsaal mit Uwe Köhn

Kursgebühr: Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 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.

B 612 / Donnerstag / 19.00 - 20.00 Uhr / 14.01.16 - 21.04.16
/ Bettina Bosch / 12-mal

B 616 / Samstag / 09.30 - 10.30 Uhr / 16.01.16 - 23.04.16 /
Bettina Bosch / 12-mal Motiv Spiegelsaal

Kursgebühr: Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 EUR



PILATES

Montag, 11.01. bis 11.04.16 / 12-mal / kl. Schlossturnhalle, 1. Stock, mit Jessica Massetti

E 715 / 19.00 - 20.00 Uhr / Anfänger
E 716 / 20.00 - 21.00 Uhr / Fortg. 1

Donnerstag, 14.01. bis 21.04.16 / 12-mal / Motiv Spiegelsaal, mit Nathalie Hummel
E 711 / 18.00 - 19.00 Uhr / Fortg. 1

POWER PILATES

Mittwoch, 13.01. bis 13.04.16 / 12-mal / Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal, mit Regina Timmermann

E 717 / 18.00 - 19.00 Uhr / Anfänger
E 718 / 19.00 - 20.00 Uhr / Fortg. 1

Kosten: 43 EUR Mitglieder / 105 EUR Gäste



EXTREME FITNESS

Mit unserem Fitness Coach Des Thompson

In diesem Kurs werden durch High Intensiv Intervall, Funktional Krafttraining, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sowie Dehnung und Koordination den Teilnehmern neue sportliche Herausforderungen gestellt, die mit Spaß zum Erfolg führen. Die Übungselemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben trainieren nicht isoliert die Muskeln, sondern primär Muskelketten unter Berücksichtigung mehrerer motorischer Grundeigenschaften.
Ein Kurs für Fitness Enthusiasten im Alter zwischen 18-40 Jahren, die danach streben ein höheres Fitness Level und Körperbewusstsein durch Extreme Fitness zu erreichen.

Kurs: B 411 / Mittwoch / 20.30-21.30 Uhr /
13.01.16 – 13.04.16 / Spiegelsaal motiv

Kursgebühr: Mitglieder 43 EUR/ Gäste 105 EUR

POWERCLASS BAUCH & RÜCKEN

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

Kurs D 714 / Mo 17.30 - 18.30 Uhr / Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz
12-mal ab 11.01. bis 11.04.16

Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 EUR

RÜCKENFIT & BBP

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

D 713 / Fr 09.00 - 10.00 Uhr / 12-mal / 15.01. bis 22.04.16 / Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 EUR

POWER DUMBBELL KURS

C 611 / Montag, 19.30 - 20.30 Uhr / 12-mal / 11.01. bis 11.04.16

C 612 / Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr / 12-mal / 15.01. bis 22.04.16
im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz

Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 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.

12-mal / 14.01.16 – 21.04.16 / Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr / mit Karin Kreuels

im Kraftpunkt; MTV - Sportanlage Kräherwald
Kurs H 111

Mitglieder: 43 EUR Gäste: 105 EUR

YOGA FÜR SENIOREN

Yoga für Senioren (ab ca. 55-99 Jahren) stärkt Ihre Muskulatur, macht Ihre Gelenke und Ihren Geist flexibler. Körper, Seele und Geist kommen zur Ruhe und Entspannung, werden gefordert und gefördert. Im Alter versteift der Körper natürlicherweise immer mehr. Yoga kann dem entgegen wirken. Durch sanfte Übungen mit Körper und Atem werden Körper und Geist beweglich gehalten oder wieder beweglicher.

Dienstag, 09.00-10.30 Uhr / Kurs E 141 / 12 Vormittage ab 12.01.16 / Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Gabriele Gellert

YOGILATES

12-mal ab 12.01.16 / E 812 / Dienstag, 19.45 – 20.45 Uhr / Falkerschule, mit Silke Keim

12-mal ab 16.01.16 / E 811 / Samstag, 10.30 - 11.30 Uhr / Spiegelsaal, Sportanlage motiv, mit Regina Timmermann

43 EUR Mitglieder / 105 EUR Gäste

QI GONG

Kurs E 213 / Montag / 12-mal / 11.01. bis 11.04.16 / 09.00 - 10.00 Uhr / Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald, mit Elke Kern

Kurs E 214 / Samstag / 12-mal / 16.01. bis 23.04.2016 / 11.30 - 12.30 Uhr / im Motiv Spiegelsaal, mit Regina Timmermann

43 EUR Mitglieder / 105 EUR Gäste

ZUMBA®

ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom tanzinspirierte, kalorienverbrennende, muskelformende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht! ab 14.01.16 bis 21.04.16 / C 414 / Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr / Spiegelsaal motiv, mit Evamaria Van de Castel

43 EUR Mitglieder / 105 EUR Gäste

VINYASA POWER YOGA

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

E 413 / Montag, 18.30 - 19.30 Uhr / ab 11.01.16 / Einsteiger / GH-KW-n, mit Iva Peranic

E 411 / Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 12.01.16 / Fortgeschrittene / GH-KW-n, mit Uta Sichel

E 412 / Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 13.01.16 / BZ West, Otto-Hajek-Saal, mit Mareike Schmidts

E 414 / Freitag, 08.30-09.45 Uhr / ab 15.01.16 / Einsteiger / GH-KW-n, mit Mareike Schmidts

43 EUR Mitglieder / 105 EUR Gäste

HATHA YOGA

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 wahrzunehmen, zu sich selber zu finden und über die Atmung Körper und Geist zu verbinden.

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr / Kurs E 117 / 12 Abende ab 13.01.16 / Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Mirofora Anastasiadou

Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr / Kurs E 118 / 12 Vormittage ab 15.01.16 / Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Iva Peranic

Mitglieder 43 EUR / Gäste 105 EUR

YOGA FÜR MÄNNER

Jahreskurs E 116/ Freitag, 15.30-17.00 Uhr / Neue Gymnastikhalle, mit Heinke Carstensen



SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

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 12 Einheiten zu jeweils 45 Minuten.

- G 113 / Kraulschwimmen Basiskurs Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr
 - G 114 / Kraulschwimmen Aufbaukurs Freitag, 17.15 - 18.00 Uhr
 - G 115 / Kraulschwimmen Fortgeschrittene Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr
ab 15.01.16 – 22.04.16
- Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart

Kursgebühr: Mitglieder 43 EUR / Gäste 115 EUR



KINDER- SCHWIMMKURSE IM STADTBAD HESLACH

Kursbeginn: 11.01.16

- G 101 / Montag / 18:00 - 18:40 Uhr / Anfänger / W. Zereg
- G 102 / Montag / 18:40 - 19:20 Uhr / F 1 / W. Zereg
- G 103 / Montag / 19:20 - 20:00 Uhr / F 2 / W. Zereg

WALDORFSCHULE, RUDOLF -STEINER -WEG 10

Rudolf -Steiner -Weg 10

Kursbeginn: 11.01.16

- G 106 / Montag / 16:45 - 17:30 Uhr / F 1 / T. Schmid
- G 107 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / F 2 / T. Schmid
- G 108 / Montag / 18:15 - 19:00 Uhr / F 3 / T. Schmid

SCHUL- UND VEREINSBAD WEST, FORSTSTR.17

- G 104 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / El Ki / T. Schmid / ab 11.01.16
- G 314 / Montag / 17:45 - 18:30 Uhr / F2 / S. Basmann / ab 11.01.16
- Kiss / Mittwoch / 15:30 - 16:15 Uhr / Kiss Stufe 2 / Freund, Schmid, Massetti / ab 13.01.16
- G 112 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / Anfänger / M. Freund / ab 13.01.16
- G 217 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 1 / T. Schmid / ab 13.01.16
- G 318 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 2 / M. Freund / ab 13.01.16
- G 115 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / Anfänger / T. Schmid / ab 13.01.16
- G 411 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 3 / M. Freund / ab 13.01.16
- G 319 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 2 / T. Schmid / ab 13.01.16
- G 216 / Freitag / 15:45 - 16:30 Uhr / F 1 / W. Zereg / ab 15.01.16
- G 113 / Freitag / 15:30 - 16:15 Uhr / F 3 / L. Höhnle / ab 15.01.16

Kursgebühr: Mitglieder: 49 EUR

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 93 EUR

Kursdauer: 12 Übungseinheiten



NEUE REHA KURSE

WIRBELSÄULE:

Kurs R 618 / Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr / GH-KW-k / mit Tatjana Schmid

Kurs R 619 / Dienstag, 15.15 - 16.15 Uhr / Sps-motiv / mit Bea Renz

Kurs R 625/ Donnerstag, 18.15-19.15 Uhr / Im Sonnigen Winkel / mit Werner Zereg

Kurs R 626/ Freitag 19.15-20.15 Uhr / Römerschule / mit Uwe Köhn

GEFÄSSSPORT UND SPORT BEI DIABETES:

Kurs R 904 / Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr / GH-KW-k / mit Tatjana Schmid

ARTHROSE UND ENDO PROTHESE:

Kurs R 620 / Mittwoch, 16.00-17.00 Uhr / Spiegelsaal motiv / mit Julia Gsell

Kurs R 627/ Freitag 18.15-19.15 Uhr / Römerschule / mit Uwe Köhn

SPORT NACH KREBS:

Kurs R 403 / Donnerstag, 20.15-21.15 Uhr / Kleine Turnhalle der Mädchenschlossrealschule, Erdgeschoß / mit Tatjana Schmid

SPORT NACH BRUSTKREBS:

Kurs R 404 / Dienstag, 16.15-17.15 Uhr / Spiegelsaal motiv / mit Bea Renz

Kategorie	Voraussetzungen	Ziele
Eltern/Kind	keine (Alter 4 Jahre)	Wassergewöhnung
Anfänger	keine (Alter 5 Jahre)	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen 4m)
F 1	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen 4m)	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich
F 2	Seepferdchen	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich
F 3	Abzeichen: Bronze	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich

UNSER ERFOLG IST IHRE ZUFRIEDENHEIT

STATEMENTS VON MOTIV-MITGLIEDERN

TEXT JULIA GSELL

Erfahren Sie aus erster Hand, wie sich das Leben unserer Mitglieder durch das Training im Fitnessstudio MOTIV verbessert hat – denn das ist unser gemeinsamer Erfolg.



Bettina Fegert, 42
MOTIV-Mitglied seit April 2014

Warum bist du mit dem Training im MOTIV zufrieden?

Hier findet eindeutig keine „Schema-F-Abfertigung“ statt: Ich habe einen auf mich zugeschnittenen Trainingsplan, die Übungen werden immer durch die Trainer kontrolliert und es ist immer jemand da, wenn ich Hilfe brauche oder Fragen habe.

Welche Erfolge hast du mit dem Training bislang erreicht?

Ich bin zwar noch nicht ganz schmerzfrei, aber ich bin schon viel schmerzfreier, als ich erwartet hatte. Ich habe meine Beschwerden etwas besser im Griff und konnte an den relevanten Stellen Muskeln aufbauen. Dadurch habe ich deutlich mehr Lebensqualität.

Hast du aufgrund von Beschwerden mit dem Training angefangen und wie geht es dir heute damit?

Ja, und mir geht es besser mit kleinen Schritten, aber stetig bergauf.

Was macht dir hier am meisten Spaß?

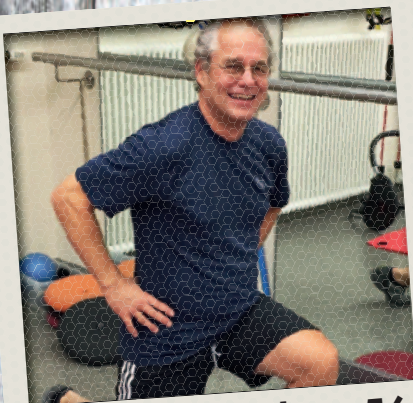
Am meisten Spaß macht es, wenn man schwierige Übungen immer besser machen und zur Belohnung danach in die Sauna gehen kann.

Fühlst du dich durch unsere Trainer gut betreut? Gehen die Trainer auf deine Bedürfnisse ein?

Ja und ja!!!

Wie hat sich dein Leben durch das Training verbessert?

Ich kann im Alltag immer mehr machen und traue mich v.a. auch wieder mehr, wo ich in der Vergangenheit durch die Schmerzen sehr vorsichtig geworden bin. Die Unterstützung hier im Studio gibt mir zusätzlichen Rückhalt.



Hermann Engber, 56
MOTIV-Mitglied seit November 2013

Warum bist du mit dem Training im MOTIV zufrieden?

Es macht Spaß und ich merke deutlich, dass es hilft. Mein Training ist auf mich abgestimmt und abwechslungsreich. Ich werde immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt, die erreichbar sind, aber für die ich auch was tun muss.

Welche Erfolge hast du mit dem Training bislang erreicht?

Schaut mich an! Ich bin fitter, meine Beweglichkeit hat sich verbessert, mein Bluthochdruck ist gesunken, ich bin schmerzfreier, ich fühle mich einfach besser in meinem Körper.

Hast du aufgrund von Beschwerden mit dem Training angefangen und wie geht es dir heute damit?

Das Thema Bluthochdruck spielt eine wichtige Rolle für mich. Den konnte ich durch das Training hier schon reduzieren. Ich hatte zwischenzeitlich auch mal Probleme mit der Schulter, die ich durch spezielle Übungen wieder in den Griff bekommen habe.

Was macht dir hier am meisten Spaß?

Die Vielfalt nicht nur bezüglich des Trainingsangebots, sondern auch bezüglich der Mitglieder. Hier trainieren so viele unterschiedliche Menschen in einer sehr entspannten Atmosphäre.

Wie hat sich dein Leben durch das Training verbessert?

Es sind die Kleinigkeiten im Alltag, die besser geworden sind. Ich kann z.B. beim Rückwärtsfahren wieder über die Schulter nach hinten schauen. Das ging vorher nicht. Es geht mir einfach gut!

Fühlst du dich durch unsere Trainer gut betreut? Gehen die Trainer auf deine Bedürfnisse ein?

Auf jeden Fall! Die Betreuung hier ist wunderbar.



Alexa Buck, 22
MOTIV-Mitglied seit Juni 2014

Warum bist du mit dem Training im MOTIV zufrieden?

Ich spiele Handball auf Leistungsniveau und mache mein ergänzendes Training hier im MOTIV. Ich brauche dafür eine gute Betreuung, die bei den Trainingsplänen auf meinen Leistungssport, mein aktuelles Leistungsniveau und auch auf Verletzungen eingeht. Und das alles bekomme ich im MOTIV! Außerdem fühle ich mich hier durch die familiäre Atmosphäre einfach wohl.

Welche Erfolge hast du mit dem Training bislang erreicht?

Ich habe trotz drei schwerer Verletzungen den Schritt in die 3. Handball-Bundesliga geschafft. Das Training im MOTIV hatte großen Anteil daran, dass ich nach den Verletzungen wieder fit geworden bin und meine Leistung steigern konnte.

Hast du aufgrund von Beschwerden mit dem Training angefangen und wie geht es dir heute damit?

Wie gerade erwähnt, hatte ich in der Zwischenzeit drei Verletzungen ein Mal Knie, zwei Mal Schulter. Handball ist leider ein verletzungsanfälliger Sport. Jetzt ist alles überwunden und ich hoffe, dass es so bleibt.

Was macht dir hier am meisten Spaß?

Mich im Training auszupeinern und an den freien Tagen in die Sauna zu gehen.

Wie hat sich dein Leben durch das Training verbessert?

Sport und Training gehören seit langem ein fester Teil meines Lebens. Seit ich aber im MOTIV trainiere konnte ich meine Leistung weiter steigern und meine sportlichen Ziele erreichen.

Fühlst du dich durch unsere Trainer gut betreut? Gehen die Trainer auf deine Bedürfnisse ein?

Ich fühle mich hier sehr gut betreut! Ich werde als Leistungssportler ernst genommen und meinem Leistungs-/Trainingsniveau entsprechend gefordert. Da ist es auch von Vorteil, dass ich mir die Trainer aussuchen kann, mit denen ich meine Trainingspläne machen möchte. Durch die Erfahrung der Trainer gibt es so immer wieder neue Tipps. Und „falsch“ trainieren kann man hier auch nicht, da die Trainer immer ein waches Auge haben und Übungen korrigieren.

Überschreiten Sie die Schwelle der inneren Bequemlichkeit. Ein Aufruf an alle Unzufriedenen.

Gesundheit und innere Zufriedenheit sind zwei sehr hohe Güter, die man oft erst zu schätzen weiß, wenn mal eines oder gar beides mal nicht mehr so richtig gut ist. Das Schlimme ist, dass diese Güter oft nur ganz langsam verblassen, unmerklich zunächst, bis sich die Folgen irgendwann quälend ins Bewusstsein drängen – auch dies schleichend.

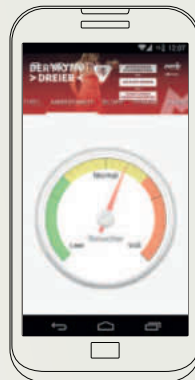
Natürlich können wir auch keine Wunder vollbringen, wir sind ja nicht in Ihrem Kopf. Aber wir können Ihnen helfen, Ihre Güter zu pflegen. Diese Pflege erfordert aber oft Überwindung, denn jede Aktivität beginnt mit einem ersten, manchmal mühseligen Schritt über die Schwelle der inneren Bequemlichkeit. Lassen Sie uns gemeinsam über diese Schwelle gehen. Ja – wir kennen alle Ausreden, vom finanziellen Aufwand, über Zeitmangel bis hin zur Verdrängung auf spätere und passendere Zeiten: Vielleicht zum Jahreswechsel, oder zu Ostern, zum Sommer, zum Herbst oder zum Winter, oder dann wieder zum neuen Jahr.

Schieben sie diese Ausreden in den Mülleimer des alten Jahres und werden Sie eines unserer vielen zufriedenen Mitglieder. Genießen Sie Ihre neue Freiheit und erleben Sie das gute Gefühl, einen neuen Anfang gemacht zu haben.

Wir warten auf Sie. Vereinbaren Sie einfach einen Termin zu einem unverbindlichen Probetraining: 0711 - 258 555 80

Die MOTIV-App ist da!

Mit der App des MOTIV bist du jetzt direkt mit deinem Fitnessstudio verbunden und kannst dich jederzeit über besondere Aktionen, Neuigkeiten und Kurse informieren. Zusätzlich kannst du über die App immer sehen, wie voll es gerade im Studio ist, und so dein Training noch besser planen! Verfügbar für Android und iOS. Einfach QR Code einscannen und App herunterladen!



NEUE TRENDS BEIM MTV STUTTGART

DER MTV WILL AUCH IN ZUKUNFT AUF DER HÖHE DER FITNESS-ZEIT BLEIBEN. DESHALB STELLEN WIR EINIGE NEUE TRENDS VOR, DIE BEREITS JETZT UND IN NAHER ZUKUNFT UMGESETZT WERDEN. ALS TRENDSETTER AGIERT DESMOND THOMPSON. DER US-AMERIKANER LEBT IN STUTTGART UND IST ALS SPORLEHRER UND FITNESS-TRAINER BEIM MTV-STUTTGART ANGESTELLT. HIER DIE NEUEN TRENDS.



KAMPFKUNST CARDIO

Kampf Kunst Cardio ist eine konditionsintensive Trainingsform, die verschiedene funktionelle Fitness-Methoden, zusammen mit Kampf Kunst Techniken vier verschiedener Selbstverteidigungsdisziplinen kombiniert.

Im Gegensatz zum normalen Kampf Kunst Training gibt es jedoch keinen Vollkontakt und ist somit völlig sicher und schmerzfrei. Du trainierst wie ein Kämpfer und wirst dabei gesünder, fitter und selbstbewusster. Bei Interesse mail an Desmond Thompson: desthompson22@yahoo.com

HATTRICK

Dieses ganzheitliche Konzept zur Talentförderung im Fußball beinhaltet drei wöchentliche Zusatzeinheiten in der MTV-Fußball Akademie. Hier geht es um die Ausbildung ganz spezieller Fähigkeiten und Fertigkeiten unter der Anleitung erfahrener und professioneller MTV-Lehrkräfte. Auf der Seite 33 im MTV-Magazin stellen wir das neue Hattrick-Konzept vor. Das Programm beginnt im Januar 2016.

EXTREME FITNESS

In diesem Kurs werden durch High Intensiv Intervall, Funktionales Krafttraining, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Schnelligkeits- und Beweglichkeitstraining sowie Dehnung und Koordination den Teilnehmern neue sportliche Herausforderungen gestellt, die mit Spaß zum Erfolg führen.

Neuer Extreme Fitness Kurs für Fortgeschrittene / Kurs B 412 / Freitag 18.30-19.30 Uhr / 15. 01. - 22.04.2016 / Sportanlage Kräherwald / MTV Mitglieder 43 Euro; Gäste 105 Euro

CROSSFIT KURS

Crossfit ist der Megatrend in den USA und erobert derzeit auch den deutschen Fitness-Markt. Der MTV bietet derzeit die entsprechenden Angebote vor. Der Start ist im April 2016 geplant. Weitere Informationen im nächsten MTV-Magazin.

NET-NEWS: WUSSTEN SIE DAS? MUSKELN SIND IMMER IN DER PUBERTÄT.

TEXT DR. KARSTEN EWALD AUF BASIS EINES ARTIKELS BEI WWW.N-TV.DE

AB EINEM GEWISSEN ALTER WERDEN DIE MUSKELN SCHLAF UND DIE KRAFT NIMMT AB. „DAS MUSS NICHT SEIN, DENN MUSKELN KANN MAN BIS INS HOHE ALTER TRAINIEREN“, SAGT PROF. INGO FROBÖSE, SPORTWISSENSCHAFTLER UND LEITER DES „ZENTRUMS FÜR GESUNDHEIT DURCH SPORT UND BEWEGUNG“ DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN. DIE AUFGEWORFENEN FRAGEN AUF N-TV.DE SIND INTERESSANT UND DIE ANTWORTEN STIMMEN MIT BLICK AUF DAS ALTERN DURCH-AUS OPTIMISTISCH:

Wie altern wir?

Etwa 50 Prozent aller Alterungsvorgänge, wenn man sie auf Zellteilung reduziert, sind im Alter zwischen 20 bis 25 Jahren abgeschlossen. Kinder erfahren also die meisten und schnellsten Alterungsprozesse, ohne diese so zu empfinden. Das heißt, je älter wir werden, desto langsamer altern wir.

Was bedeutet das für die Muskeln?

Die Muskelzellen erneuern sich mittels Zellteilung, wie viele andere Strukturen im Körper auch. Muskelzellen sind deshalb niemals so alt wie der gesamte Körper. Die älteste Muskelzelle im Körper ist 15 bis 20 Jahre alt. Das heißt, Muskeln sind quasi immer in der Pubertät und dementsprechend immer trainierbar.

Warum sehen die Muskeln dann nicht aus wie in der Pubertät? Für die Muskeln gibt es eine altersspezifische Besonderheit, die nennt man Sarkopenie. Das bedeutet so viel wie „Verlust des Fleisches“. Die genauen Ursachen hierfür sind derzeit noch unbekannt. Man weiß aber, dass Sarkopenie nicht nur an der Muskelmasse direkt, sondern vor allem auf dem Weg der Reizübertragung passiert. Zwischen dem Nerv, der die elektrischen Signale zum Muskel überträgt, und dem Muskel selbst gibt es ein Übertragungsproblem. So kommt es zu dieser altersbedingten Muskelschwächung.

Kann Sarkopenie so verhindert werden?

Sarkopenie kann mittels Muskeltraining beeinflusst werden kann. Nur was genutzt wird, entwickelt sich auch. Was nicht genutzt wird, verkümmert. Dies betrifft auch die Reizübertragung. So kann man die altersbedingte Regression stark verlangsamen. Normal sind ab dem 30. Lebensjahr rund zehn Prozent Muskelkraftverlust pro Dekade. Durch Muskeltraining kann man den Verlust auf zwei Prozent pro Dekade senken.

Wie trainiert man am besten?

Es ist gut, regelmäßig ins Fitness-Studio zu gehen und dort unter Aufsicht von geschultem Personal hohe Lasten zu stemmen. Dass man regelmäßig seine Muskulatur trainiert, sollte jedem ein Bedürfnis sein, vor allem im Hinblick auf das Alter.

Sollte man sich im Alter beim Training eher zurückhalten? Diese Schonthese ist einfach falsch. Auch ältere Menschen brauchen hohe Lasten beim Krafttraining, denn sonst werden nur die kleinen, roten Muskelfasern trainiert und nicht die großen weißen. Nur so können hohe Belastung im Alltag auch gut bewältigt werden.

Wir haben einen interessanten Artikel gefunden, den wir hier gekürzt veröffentlichen. (qr-Code führt zum vollständigen Artikel)



Was bringt das Krafttraining für ältere Menschen?

Bevor man mit dem Training beginnt, braucht man eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt und dann vor allem eine professionelle Betreuung. Man belastet ja nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Gelenke. Zudem kann es beim Training zu einer gewissen Erhöhung des Blutdrucks kommen. Wenn man aber die richtige Hebe- und Atemtechnik und auch schon ausreichend Muskulatur entwickelt hat, dann spricht auch nichts gegen ein Krafttraining mit höheren Lasten. Für Menschen mit Gelenkproblemen hat geschultes Fitness-Personal Ausweichübungen parat. Durch das Training im Fitness-Studio lernt man durch die gerätegeführte Bewegungen die richtigen und gelenkschonenden Bewegungsabläufe.

Die Muskulatur ist außerdem das größte Stoffwechselorgan des Menschen und damit auch der größte Energiefresser, auch wenn man sich nicht bewegt. Je mehr Muskulatur man besitzt, umso mehr Energie wird verbraucht. Es gibt also nichts Effizienteres bei Stoffwechselerkrankungen, als Muskeln aufzubauen. Bei Menschen mit Osteoporose übt die Muskulatur zudem einen direkten Reiz auf die Knochen aus. Die Knochenstruktur wird durch den Muskelzug erhalten und im besten Falle sogar neu aufgebaut. Auch hier gilt das Prinzip: Was ich nicht benutze, verkümmert.



„Evelyn Brühl (84) hält ihre Muskeln jung“

Krafttraining für Ältere im MTV-Fitness-Studio „Motiv“

Für Evelyn Brühl (84), Fitness-Trainerin im „Motiv“ ist Sarkopenie ein Fremdwort, dies allerdings nicht auf den Fachbegriff bezogen, denn den kennt sie ganz genau. Fremd sind ihr die Auswirkungen, denn wenn man sich mit 84 Jahren muskulär auf dem Niveau einer sportlichen 50-jährigen befindet, muss das seine Gründe haben. Evelyn trainiert jeden Tag und steht auch als Trainerin beratend zur Seite, wenn ältere Menschen einfach jung bleiben wollen – durch Krafttraining im Fitness-Studio des MTV Stuttgart. Evelyn Brühl ist wurde 2014 zur „MTV-Trainerin des Jahres“ gewählt.



„Krafttraining kann auch im Alter richtig Spaß machen. „



Das Geschenk für Ruheständler: Ein Testmonat mit Evelyn Brühl

Wenn Sie Ihrer Mutter, Schwiegermutter, Ihrem Vater oder Opa ein ganz persönliches Geschenk machen wollen, dann verschenken Sie einen Testmonat mit Evelyn. Erwerben Sie einen Gutschein für 39 Euro und zeigen Sie den Beschenkten, dass Sie noch viel von ihnen erwarten. Den repräsentativen Gutschein gibt es in einem Geschenkschlag. Es ist ein wirklich nachhaltiges Weihnachtsgeschenk.



Winterbadespaßtag 16. Dezember 2015



Die Kindersportschule lädt exklusiv alle Kinder der Stufen 2-5 zu einem Badespaßtag im Schul- und Vereinsschwimmbad Stuttgart West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart ein.

Uhrzeit:	Stufe 2	15:30 – 16:30
	Stufe 3 – 4	16:30 – 17:30
	Stufe 5 + JSC	17:30 – 18:30

Programm: Schwimmspiele, Schwimmstaffeln, Tauchen, uvm.
In den Stufen 3 bis 5 findet kein regulärer Unterricht am 16.12. statt.



**Wir bitten um persönliche
Anmeldung.**

**Sie erreichen uns Mi und Fr
von 9.00 bis 12.00 Uhr unter
der 0162-8048081 oder per
Mail an [kiss@mtv-
stuttgart.de](mailto:kiss@mtv-stuttgart.de)**



www.kindersportschule.de



ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT AM RICHTIGEN ORT!

TEXT UND FOTOS CLAUDIA ZONTA

...das waren die zahlreichen Teilnehmer des Aikido-Wochenendlehrgangs bei uns im MTV Am Kräherwald mit Jean-Luc Subileau vom 25. bis zum 27. September 2015 auf jeden Fall. Der seit Jahrzehnten bekannte Sensei (Lehrer) aus Frankreich erinnerte mit diesen Worten allerdings an wichtige Aspekte des Aikido bei der Verteidigung gegen einen Angriff: Raum und Position, Klarheit und Entschiedenheit.

Jean Luc verstand es, alle Teilnehmer „mitzunehmen“ und zum Üben zu ermuntern: Jüngere und Ältere, Anfänger und die alten Hasen. Alles in allem ein gelungener Lehrgang mit vielen Teilnehmern, nicht nur vom MTV sondern auch von auswärtigen Vereinen. Ein herzliches „Merci“ an Jean Luc! Und was auch noch zu erwähnen wäre: die Pizza am Samstagabend im Da Campo war sehr lecker!



Fliegt er nicht schön?



Der Kurs mit Jean-Luc (Mitte 1. Reihe)



Den Menschen sehen.

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.

Hortplätze
für Kinder von
6-14 Jahren

Inklusive Betty-Hirsch-Schule
Am Kräherwald 271, 70193 Stuttgart, Tel. (0711) 65 64-360
www.inklusive-schule-stuttgart.de





MTV-BASKETBALLER MIT HOLPRIGEM START

TEXT CAROLIN HAUBER

Mit drei Siegen aus den ersten sieben Spielen hinken die Regionalligabasketballer ihren Erwartungen bisher hinterher. Vor allem die Partien gegen die direkte Konkurrenz aus Kaiserslautern und Mainz wurden leichtsinnig hergegeben. Die größte Schwäche der Sikuljak-Truppe ist schnell ausgemacht. Man gestattet den Gegnern aufgrund desolatem Reboundverhalten zu viele zweite und dritte Chancen. Sowohl gegen Mainz als auch gegen Kaiserslautern sah man kurz vor Schluss noch wie der sichere Sieger aus, ehe die angesprochene Schwäche jeweils den Sieg kostete. Immerhin konnte man die letzten beiden Partien gegen Trier und Heidelberg-Kirchheim für sich entscheiden, wodurch die Bilanz mit drei Siegen bei vier Niederlagen noch relativ versöhnlich gestaltet ist.

Ein sehr positiver Aspekt, der sich aktuell abzeichnet, ist die tolle Stimmung in der Sporthalle West. Obwohl man spielerisch bei weitem noch nicht dort steht, wo man es denn möchte, die Fans stehen hinter der Mannschaft und sorgen für eine hervorragende Atmosphäre. Nur dieser ist es zu verdanken, dass man im letzten Heimspiel einen 24-Punkte-Rückstand drehen konnte und sich in einer an Spannung kaum zu überbietenden Begegnung am Ende gegen den Tabellenvorletzten durchsetzen konnte. Alles in allem zeigt die Mannschaft viele gute Ansätze, die man bisher aber nie über volle 40 Minuten abrufen konnte. Und das ist in dieser unglaublich starken Regionalliga leider zu wenig. Dennoch ist in den letzten Spielen ein Aufwärtstrend zu erkennen gewesen. Daran muss man nun anknüpfen, möchte man bis Weihnachten doch auf jeden Fall mit einer positiven Bilanz in die Winterpause gehen.



MTV-Jungs begeistern das Publikum

Auch für die Damenmannschaft hat die Regionalligasaison begonnen. Anders als in den vergangenen Spielzeiten wurden die Saisonziele niedriger gesteckt, da die Veränderungen innerhalb der Mannschaft zu gravierend waren. Verletzungen, persönliche und berufsbedingte Gründe haben den Kader der letzten Saison stark dezimiert. Doch auf die Stimmung innerhalb des Teams hatte dies keine Auswirkungen, freute man sich nach der Vorbereitung auf den Saisonbeginn Ende September. Mit einem deutlichen Sieg gegen die Mannschaft aus Leimen haben die Damen einen guten Start hingelegt, dem leider drei Niederlagen folgten. Zuletzt konnte man allerdings einen Auswärtssieg bei der SG Heidelberg/Kirchheim einfahren, der hoffentlich der Auftakt einer Serie von erfolgreichen Spielen wird. Zur Verteidigung lässt sich aber hinzufügen, dass die Damen ein schwieriges Auftaktprogramm hatten und die Niederlagen gegen Mannschaften aus dem oberen Tabellenfeld erfolgten. So blickt das Team positiv auf die nächsten Spiele und freut sich auch in diesem Jahr wieder beim BBW-Pokal anzutreten. In der ersten Runde trifft die Mannschaft auf die TG Sandhausen und kann sich für die zugefügte Heimniederlage revanchieren!

Kurz vor Saisonbeginn hat der MTV Stuttgart zum ersten Mal das MTV-Aaaouh-Turnier für die U12 und U13 ausgetragen. Während die Mädchen der U13 sich den zweiten Platz in der Dreiergruppe mit Schwäbisch Hall und Rot-Weiß Stuttgart

sicherten, ging es bei den U12 Jungs heißer. Hier spielten sechs Teams um den Turniersieg, den sich am Ende die BSG Ludwigsburg sichern konnte. Die Kinder hatten jede Menge Spaß, alle waren höchst motiviert und kämpften bis zum Umfallen. Es war ein rundum gelungenes Turnier, welches nächstes Jahr auf jeden Fall wiederholt wird. Und auch das nächste Turnier wird schon fleißig geplant. Für unsere ganz Kleinen der U10 gibt es ein Weihnachtsturnier am 19.12.2015 in der Halle West. Nachdem diese Altersgruppe noch nicht am Spielbetrieb teilnimmt, können die Kleinen hier das erste Mal zeigen, was in ihnen steckt und sich mit anderen Teams messen.



MTV-Jugend siegreich beim MTV-Aaaouh-Turnier





Das Team: hinten v.l.n.r. Britta Schammer, Jürgen Wagner, Stephan Swacek vorne v.l.n.r. Walter Waldmann, Gerlinde Waldmann, David Blanco und Tobias Humke

WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE STARTEN DIE BADMINTONTEAMS DES MTV IN DIE NEUE SAISON

TEXT BRITTA SCHAMMER

Personell verstärkt und hoch motiviert soll in dieser Saison das ambitionierte Ziel des Doppelaufstiegs der ersten beiden Mannschaften erreicht werden. Drei Siege aus drei Begegnungen – die Ergebnisse der ersten sowie der zweiten Mannschaft sprechen eine klare Sprache. Von Beginn der Saison an liegt der Fokus der Teams auf dem ersten Tabellenplatz ihrer jeweiligen Liga, denn nur dieser verspricht mit der Meisterschaft den Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse.

Zum Saisonauftakt am 10. Oktober konnte sich die erste Mannschaft auswärts beim neu in die Liga aufgestiegenen TV Echterdingen mit einem erstaunlich knappen 5:3 durchsetzen, während die zweite Mannschaft zum ungeliebten vereinsinternen Duell in der Kreisliga antreten musste, das sie jedoch erwartungsgemäß gewann. Nach diesen beiden Pflichtsiegen bestätigten die Teams in den nächsten Spielen eindrucksvoll, dass mit ihnen in der Liga zu rechnen ist.

Am ersten großen Heimspieltag aller drei Mannschaften in der Tivoli-Halle stand Dominique Adelhof zum ersten Mal im MTV Trikot auf dem Feld und feierte mit zwei klaren Siegen im Einzel sowie im Doppel mit Partnerin Gerlinde Waldmann ihren erfolgreichen Einstand. Mit ihr und Neuzugang David Blanco, der an diesem Tag drei seiner Spiele souverän gewann, konn-

te sich unsere Bezirksligamannschaft sichtlich verstärken. Am Ende des langen Badmintontages standen mit einem 6:2 gegen SV Vaihingen II und einem 8:0 gegen TSV Wendlingen zwei überlegene Siege zu Buche, die der Ersten bei Punktgleichheit mit dem Tabellenführer auf den zweiten Platz in der Liga verhalfen. Gleichzeitig ließ auch die routiniert aufspielende zweite Mannschaft nichts anbrennen und gewann mit 5:3 und 8:0 gegen die Ligakonkurrenz aus Hemmingen und Vaihingen, wodurch sie sich an die Ligaspitze setzen konnte.

Nun gilt es im weiteren Saisonverlauf die durch Zugänge und konsequente Jugendarbeit stetig wachsenden spielerischen Fähigkeiten im Verein optimal zu nutzen, um das ausgerufenen Saisonziel zu erreichen. Denn der Doppelaufstieg ist drin!



Winfried Suchanek ist Weltmeister der Degenfechter



TEXT FRED ARNOLD

Vom 20.-25. Oktober 2015 fand in Limoges/Frankreich die Fechtweltmeisterschaft der Senioren statt. MTV Fechter Winfried Suchanek wurde in seiner Altersklasse Weltmeister der Degenfechter.

Bei der diesjährigen Weltmeisterschaft traten ca.800 Fechtterrinnen und Fechter aus 50 Nationen in allen Waffen(Florett, Degen, Säbel) gegeneinander an, um den jeweiligen Weltmeister zu ermitteln.

Nach intensiver Vorbereitung wurde Suchanek in diesem Jahr Württembergischer-und Deutscher Seniorenmeister im Degenfechten. Nachdem er bei den Europameisterschaften in Porec (Kroatien) die Bronzemedaille gewonnen hatte, konnte er seine Erfolgsserie mit dem Gewinn der Goldmedaille und somit mit dem Titel des Weltmeisters krönen.

Im kommenden Jahr 2016 wird die Senioren-FechtWeltmeisterschaft in Stralsund/Deutschland stattfinden – ob Suchaneks Erfolgsserie anhalten wird? Wir werden es verfolgen!



Weltmeister Luigi Suchanek

Ditzingen Young Masters

Zahlreich nahmen unsere Jugendlichen an diesem Turnier teil:

Damenflorett Schüler: Platz 1 Eleni Tsakalou. Bravo Eleni !

Herrenflorett Schüler:

Platz 4 Konstantin Uffelman

Platz 7 Fransico Fetscher Garcia

Platz 10 Philipp Arndt und Max Frech.

Fechter des MTV Stuttgart erringen Bronze Medaille

Wie in jedem Jahr trafen sich vom 19. bis 20. September 2015 Fechterinnen und Fechter in Dresden zu einem der größten Fechtturniere in Deutschland zur Deutschen Mannschaftsmeisterschaft der Senioren in allen Waffen. Für die Mannschaft des MTV Stuttgart starteten Fred Arnold, Jan Falk-Ytter, Winfried Suchanek. Diese Mannschaft hatte erst 2014 den 4.Platz erreicht, war hoch motiviert, bei sehr guter Laune und hatte dieses Mal nicht vor ohne Medaille nach Hause zu kommen...

Korber Cup

Familie Uffelmann gewinnt

Eine Fechtmannschaft ein Familienunternehmen. Jonathan Uffelman (Sohn) und Konstantin Uffelmann (Vater) gewannen am 11.Oktober 2015 den Korber Mini Cup im Florett.

Wir gratulieren!

Erfolgreich setzte sich das Vater-Sohn Team gegen 8 weitere Mannschaften durch!

Auf demselben Turnier erreichten Maria Roth und Jonas Zeller Platz 8. Linus Hundt und Emil Lorenz holten sich Platz 9.

Im Einzel, Herrenflorett Schüler, landete Jonathan Uffelmann nach einem nur knapp verlorenen Stichekampf erfolgreich auf Platz 2. Bravo Jonathan! weiter so. Clara Lorenz erreichte Platz 3 bei den Schülern im Florett. Arne Macher erreichte Platz 3 und Max Plitmann landete auf Platz 5.



Schon auf der Hinfahrt am Freitag hatten sie genug Zeit, immerhin 7 Stunden, sich ein taktisches Konzept zu überlegen, wie sie diese Ziel erreichen könnten. Am Samstag wurde von 9.00 Uhr bis in den späten Nachmittag gefochten, die Mannschaft steigerte sich von Gefecht zu Gefecht. Im letzten Gefecht ging es um Platz drei. In spannenden Minuten wurde ein großer Rückstand aufgeholt, weil der Gegner (Herner SC) sich offensichtlich schon am Ziel sah. Man erreichte schließlich mit einem Sieg mehr das gesteckte Ziel und fuhr glücklich mit der Bronzemedaille nach Hause.

Internationales Barockturnier Ludwigsburg

Vom 26. Bis 27. September 2015 trafen sich Fechterinnen und Fechter aus verschiedenen Nationen zu diesem hochkarätigen Turnier. Winfried Suchanek (Luigi) und Fred Arnold vertraten die Farben des MTV Stuttgart. Luigi, der als Titelverteidiger im Degen antrat, konnte auch in diesem Jahr das Turnier gewinnen. Fred Arnold, der dieses Turnier schon mehrfach gewonnen hatte, war dieses Mal mit dem 5. Platz nicht ganz zufrieden und verbuchte diese Wochenende als „Trainingseinheit“.

Fred Arnold ist Württembergischer Degenmeister

Am 10.10.2015 fanden in Korb die Württembergischen Fechtmeisterschaften der Senioren statt. Hier zeigte sich wieder, dass sich ständiges Training auszahlt. Fred Arnold erkämpfte sich souverän den Meistertitel. Luigi Suchanek, bis dahin amtierender Württembergischer Meister, erreichte diesmal den 2. Platz.



Die Mannschaft des MTV Stuttgart in Dresden. Von links nach rechts: Fred Arnold, Luigi Suchanek, Jan Falk-Ytter

artgerecht speisen

... deshalb gibt es bei uns auch Gerichte mit Bioland-Fleisch. Wählen Sie aus unserer speziellen Karte und schmecken Sie den Unterschied.

Bestes Fleisch von Tieren – biologisch gefüttert und aus artgerechter Tierhaltung und Schlachtung. Durch unsere Kooperation mit dem Naturhof Engel können wir das Beste anbieten. Wir verarbeiten Fleisch vom Rind und Schwein, Geflügel und Wild – solange der Vorrat reicht. Und alles vom Fachmann zubereitet – täglich ab 17.30 Uhr.

Wir verwöhnen Sie außerdem mit wechselnden Gerichten passend zu den Jahreszeiten. Mit Essen vom „Heißen Stein“, à la Carte-Gerichten – auch vegetarisch, „Specials“ und täglichem Mittagstisch (Mo-Fr von 12-14.30 Uhr) für jeden Geschmack ...



Alles immer aktuell unter:
www.hotel-neuwirtshaus.com
 Schwieberdinger Str. 198
 70435 Stuttgart-Zuffenhausen
Telefon 0711 699449-0

**RESTAURANT
 ALTE HOFKAMMER**



Probieren Sie auch eine unserer neuen Kaffeespezialitäten von natürlich gerösteten Bohnen z. B. äthiopischer Kaffee Mokka aus dem Hause HAGEN.



Gutschein
*für einen besonderen Kaffeegenuss.
 Wählen Sie Ihren Favoriten.*



Mit Begeisterung und Spaß den Nachwuchs zum Erfolg führen

Erfolg und Spaß durch professionelle Ausbildung

TEXT GEORGIOS METAXARAKIS

AUCH DIE SAISON 2015/2016 HAT MIT VOLLEM SPORTLICHEN ERFOLG BEGONNEN. UNSERE GESAMTEN JUGENDFUSSBALLMANNSCHAFTEN SORGEN FÜR EIN GUTES GLEICHGEWICHT UND EINE STABILE BASIS IN DER FUSSBALLAKADEMIE. DAFÜR SIND UNSERE HOCHQUALIFIZIERTEN TRAINER, DIE IN DER AUSBILDUNG BEFINDLICHEN TRAINER SOWIE VIELE PRAKTIKANTEN UND NATÜRLICH UNSERE EHRENAMTLICHEN UNTERSTÜTZER SOWIE DIE SPONSOREN BETEILIGT. ERFOLG ENTSTEHT, WENN ALLE ZUSAMMEN IM GLEICHGEWICHT STEHEN.

Aber nicht nur die sportlichen Erfolge, sondern auch das Soziale und die Gesundheit haben seit der Gründung eine tragende Funktion in der Fußballakademie. Über die vielen sportlichen Aktivitäten hinaus, haben wir aber auch eine Menge soziale Projekte, die wir unterstützen z.B. die Hero's Academy in Kenia oder auch

Flüchtlinge, welche wir hier als Spieler und Trainer integrieren. Das Jahr 2016 ist schon voller schöner Events wie Intersport Breitmeyer-Cup, Friess & Merkle – Cup, Pinocchio-Cup, Regenbogen-Cup, Kulturen verbinden, und diverse Fußball-Camps, usw..

Das Hattrick-Konzept

Unser neues Hattrick-Konzept startet im neuen Jahr. Dabei geht es um die spezielle Förderung von talentierten Spielern im D- und C-Jugend-Bereich. In den Herbstferien haben wir alle Inhalte des Trainingskonzeptes vorgestellt.

Hattrick ist ein Angebot für all jene Kinder und Jugendliche der Fußball Akademie, die ernsthaft vorankommen wollen – auf dem Wege zum Leistungssport Fußball und bei entsprechendem Talent und Fleiß – auf dem Wege zum Fußballprofi. Unsere Hattrick-Treffer sind drei zusätzliche Spezial-Trainingseinheiten auf streng trainingswissenschaftlicher Basis. Es sind übergreifende Programme zur langfristigen und ganzkörperlichen Ausbildung fußballspezifischer Fähigkeiten und Techniken. Unser Konzept baut auf das Fußballtraining der Fußball Akademie auf und wird sorgfältig abgestimmt. Zu den Inhalten der Zusatzeinheiten:

Ball- und Körpertechnik Fußball

Dribbeln, Passen, Schießen, Stoppen, Täuschen, An- und Mitnehmen, Kopfball



Lauftechnik und Schnelligkeit

Lauftechnik, Beschleunigung, Stoppen, Schnelligkeit, Gewandtheit

Athletiktraining

Krafftähigkeiten, Ausdauerfähigkeiten, Stabilisierung, muskuläre Fähigkeiten

Koordination

Die Trainer sind erfahrene und hoch qualifizierte Fachkräfte, die eine professionelle und erfolgreiche Betreuung gewährleisten.

Die maximale Gruppengröße je Altersklasse beträgt 10 Teilnehmer.

Monatsbeitrag zusätzlich zum KFA-Beitrag: 72,00 EUR. Dies sind ca. 6,00 EUR pro zusätzliche Stunde. Insgesamt 4 Trainingscamps in den Ferien sind inklusive. Die Teilnehmer werden bereits nach kurzer Zeit deutliche Leistungssteigerungen nachweisen können und die Tür zu einer perspektivischen Talentsichtung öffnen.





EIN JUNGES ABTEILUNGSTEAM ETABLIERT SICH DIE FUSSBALLABTEILUNG

TEXT MAXIM THEISS FOTO BERGMANN

Titelfavorit SpVgg Münster wird mit einer Startelf aus Eigengewächsen des MTV Stuttgart mit einem 5:1 Sieg nach Hause geschickt.

Die MTV – Fußballabteilung hat ein turbulentes Jahr hinter sich. Nachdem beide aktiven Mannschaften der Herren durchwachsen in die Saison starteten, löste sich zumindest bei der Bezirksligamannschaft der Knoten. Und das in bemerkenswerter Manier. Die Truppe von Trainer Francesco Mazzella di Bosco startete einen Lauf, welcher die Liga in anerkennende Aufruhr versetzte. Zwischen Spieltag 8 und dem Saisonende, gab es nur noch eine Niederlage und am Ende einen 4. Platz. Erst gegen Ende der Spielzeit wagte man von einer möglichen Relegation zu träumen und sich gleichermaßen über den verpatzten Saisonstart zu ärgern. Ein Fehler, welchen man in diesem Jahr nicht wiederholen wollte. Und bis dato hält man sich an diesen Vorsatz. Nach 11 Spielen und nur einer Niederlage rangiert man dieses Jahr auf Platz 2. (Stand 01.11.2015) Sollte man an das bereits bewiesene Durchhaltevermögen im Verlauf des Jahres anknüpfen können, sind Träumereien in dieser Saison vielleicht schon früher erlaubt.

Der logische nächste Schritt wäre es jedenfalls, denn die Entwicklung beim MTV in den letzten Jahren ist kein Zufall. Eine seit einigen Jahren neu zusammengesetzte Abteilungsleitung, welche sich jung und dynamisch präsentiert, scheut den Blick

nach vorne nicht. Und dies tun sie, obwohl die Konkurrenten in der Liga mit anderen Budgets und Möglichkeiten antreten. So demonstriert der MTV Jahr für Jahr, dass „Geld eben doch keine Tore schießt“ und eine hohe Vereinsidentifikation und Loyalität mindestens die gleiche bindende Wirkung haben kann. Ein Beispiel hierfür war sicherlich der 5:1 – Heimsieg über den Titelfavoriten SpVgg Münster mit einer Startelf, welche zu 100% aus Eigengewächsen des MTV Stuttgart bestand. Diese Sorte von Erfolg bestärkt alle Beteiligten in der Abteilung mit ihrer Arbeit so weiterzumachen, mit der immanenten Frage, was mit mehr Unterstützung möglich wäre.

Ähnlich turbulent ging es auch bei der 2. Mannschaft zu. Jedoch leider auf der anderen Seite des Tableaus in der Kreisliga A. Durch ein starkes Finish, bahnte man sich zum Saisonende seinen Weg raus aus der direkten Abstiegszone. Da aber vermeintliche Favoriten am letzten Spieltag patzten, musste der schwere Gang in die Relegation angetreten werden. Jedoch konnte man dort erneut demonstrieren, dass man in die Kreisliga A gehört und siegte mit 4:1 in Steinhaldenfeld. Dass das zweite Spiel gegen die Reserve von Vaihingen verloren ging, hatte dann auch keinen Einfluss mehr darauf, dass der Verbleib in der Klasse gesichert war. Leider setzt sich die Misere in verschärfter Form zur neuen Saison fort. Mit diversen schweren Verletzungen hat die 2. Mannschaft vor allem damit zu kämpfen jeden Sonntag eine schlagkräftige Truppe aufzubieten. Dies gelang leider bisher zu selten und so geht die Tendenz auch dieses Jahr in Richtung Abstiegskampf.



NATURGUT beschenkt die Kinderfußballakademie (KFA)



„Volker Hummel (5.v.l.) bei der Übergabe von Bällen und Trinkflaschen“

Seit Jahren schon ist die regionale Bio-Supermarktkette NATURGUT treuer Basic 3 Partner des MTV und zahlt 1.500,- EUR Sponsoringsumme pro Jahr. Nun gab es, stellvertretend durch den Personal- und Marketingleiter Volker Hummel, eine Materialspende für unsere 800 Kinder in der KFA. Mit den Trinkflaschen und Fair Trade Bällen ist die KFA ein Stück näher dran, jedem Kind den Traum zu erfüllen „Ich darf Fußball spielen“. Für die Unterstützung von NATURGUT und Herrn Hummel bedankt sich der MTV und die gesamte KFA!

Naturgut in Stuttgart-West: Marienplatz 1 | www.naturgut.net

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



Alte Treppe

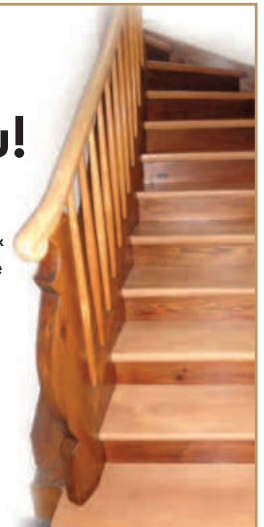
wie neu!

Holztreppenrenovierung · Abschleifen & Versiegeln · Handläufe · Staketen · Lamperien
Holzergänzungen · Parkettarbeiten · Ölen & Wachsen · Treppenschränke · Reparaturservice

KOPF

Immer dieser Schreiner!

Esperantostr. 20 · 70197 Stuttgart
Tel. 0711 / 65 89 0-0 · kopf.de



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



MÄNNER VIER: DIE KAVALLERIE DES MTV

TEXT SCHWARZ

Am 20.09.2015 begann für die Männer Vier des MTV die 2. Saison in der Kreisliga D. Wie schon in der Vorsaison ist die M4 auch dieses Jahr wieder ein Team aus ehemaligen Spielern der M2 und M1 sowie einigen A-Jugendlichen mit Doppelspielrecht.

Neben dem „harten Kern“ um Herold Lube, Chris Hofacker, Basti Klör und Mathias Ösker stellt sich an jedem Spieltag eine neue bunte Truppe zusammen. Somit weiß der Gegner nie woran er ist...das eigene Team aber auch nicht. Da das Training meistens auch sehr locker ausfällt und häufig im „Wohnzimmer“ endet, sind Stimmung und Teamgeist aber stets überragend. Erstmals in dieser Saison sitzt mit Roland Schwarz ein ehemaliger Spieler der M4 auf der Trainerbank und übernimmt somit die Aufgaben von Spielertrainer Herold Lube, der sich nun ganz aufs Spiel konzentrieren kann.

Sportlich gesehen war der Anspruch für diese Saison recht hoch angesetzt, da die letzte Saison mit einem sehr guten 2. Platz endete. Der Beginn der Saison 2015/16 sollte aber nicht so laufen wie geplant. Aufgrund einiger Personalsorgen startete die M4 mit 2 Niederlagen in die neue Spielzeit. Aber mit Erfahrung und einem wieder erstarkten Kader, konnte man das gewohnte Spiel aufziehen. Aus einer sicheren Abwehr heraus wurden nun die Spiele wieder dominiert und der Angriff fand auch zu gewohnter



Die Kavallerie vor der Attacke

Stärke zurück. Es folgten zwei Siege in Folge und das Team war wieder zurück in der Erfolgsspur. Bis zum Ende der Hinrunde stehen noch zwei weitere Spiele an. Wenn diese auch so gestaltet werden können wie zuletzt, können die Männer vom MTV den schlechten Start vergessen machen und eine erfolgreiche Saison absolvieren.

DIE UNIKATE DER HANDBALLER

TEXT KOLB

MÄNNER EINS:
MIT NEUEN TRIKOT-KREATIONEN VOLL AUF KURS

Wir stellen vor: Die neuen Trikots der Handball Männer Eins des MTV. Hergestellt von der Firma Torin Sports aus dem Stuttgarter Westen. Das besondere an den Trikots ist das individualisierte Design, welches speziell auf Wunsch der Mannschaft hergestellt werden kann.

Großer Dank gilt den Partnern, die den Kauf der neuen Trikots möglich gemacht haben: Firma Gaukler+Herdrich GmbH, Firma STINGEL CONSULTING GmbH, MTV Ristorante Al Campo da Gio, Wirtshaus zum Hotzenplotz, Nico Helwerth, Uwe Kraft, Jürgen Spielberger vom Bankhaus August Lenz und Firma Dautel & Beuttenmüller GmbH & Co KG!





LUST AUF FASZINIERENDES **KARATE** ?

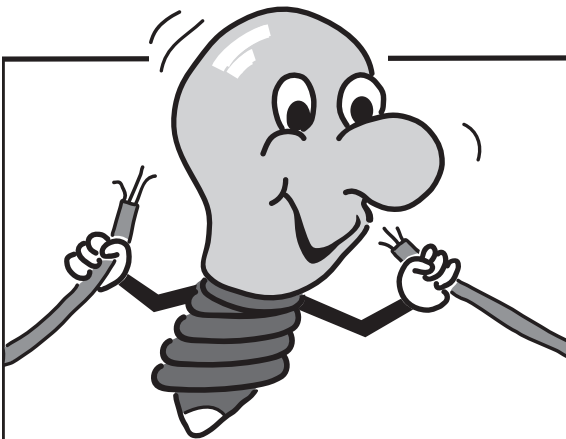
TEXT UND FOTOS ANDREAS EGER

UNSER ANFÄNGERKURS - BEI DEM NICHT NUR KINDER AB 12 JAHRE MITMACHEN, SONDERN AUCH INTERESSIERTE ERWACHSENE - HAT BEGONNEN. WER NOCH LUST VERSPÜRT, DEN „REAL SPIRIT OF KARATE“ KENNENZULERNEN, KANN IMMER NOCH EINSTEIGEN. ES IST NICHT ZU SPÄT!

„Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst“.

Am Anfang werden festgelegte Abwehrtechniken (Uke_Waza) und Angriffstechniken (Zuki-Geri-Uchi-Waza) geübt. Auch die Karate-Stände (Dachi-Waza) sind in der Grundschule sehr wichtig, um die Standfestigkeit zu verbessern. All die Techniken wendet man auch in seit Jahrhunderten festgelegten Formen, die „Katas“ an. Fortgeschrittene auf ihrem Karate-Do (Weg) lernen Hebel, Griffe, Würfe, Techniken der Atmung bis hin zum realistischen Kampf und Selbstverteidigung kennen.

Wer also noch Lust auf Bewegung, Spaß, Fitness, Selbstverteidigung also KARATE hat, trainiert einfach mal mit: Immer Donnerstag, 18:00 Uhr, kl. Gymnastikhalle, MTV-Kräherwald.



leuchtende
Ideen

friess+merkle
Elektroanlagen

Rötestraße 53 A
70197 Stuttgart

Tel. 0711/63 81 61
Fax 0711/6 36 83 00

Esslinger Str. 116
73207 Plochingen

Tel. 07153/2 77 06
Fax 07153/7 67 15

www.friessmerkle.de



KRAFTSPORT TRIFFT RADSPORT

LILA LOGISTIK CHARITY BIKE CUP

TEXT WERNER BREINLINGER, STELLV. ABT. KRAFTPUNKT

Zum 9. Mal jährte sich am 03.10.2015 der Lila Logistik Charity Bike Cup, bei dem 500 Radsportler für einen guten Zweck fahren. Dieses Event wird eingeleitet durch eine Nudelparty am Vorabend. Bei dieser Party werden die Teamkapitäne vorgestellt, unter denen sich bekannte Sportler und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens befinden. Um nur einige zu nennen: Didi Thurau, Tour de France damals, und Andre Greipel, Tour de France heute, Sabine Spitz, Olympiasiegerin Mountainbike, Jonas Reckermann, Beachvolleyball Weltmeister, SAT 1 Nachrichtensprecher Marc Bator und viele mehr.

Ich bin 70 Jahre alt und diese Tour mit dem Team „Scania“ zum 2. Mal gefahren und unter der Startnummer 1405 über die Distanz von 60 km gestartet. Mein Teamkapitän war der zweimal zweitplatzierte Tour de France Fahrer Andreas Klöden. Bei schönstem Wetter sind wir um 14.15 Uhr gestartet. Hier fährt jeder sein Tempo. Die Zeit wird nicht offiziell gemessen und es gibt keine Sieger. Eine Zeitlang wurde ich von VfB-Profi Andreas Hinkel begleitet, den ich dann aber in der letzten Runde hinter mir ließ. Ich bin die Distanz mit einem Schnitt von 27,4 km/h in 2 Std. 12 Min. gefahren. Das zeigt, dass Kraftsport dem Ausdauersport Radfahren nicht im Wege steht.



„Breinlinger ganz links“



ENERGIE FÜR DEN SPORT IN STUTTGART

HTC STUTTGARTER KICKERS, MTV STUTTGART, STUTTGART VALLEY ROLLER-GIRLZ, TV BITTENFELD, SV VAIHINGEN UND ALLIANZ MTV STUTTGART:
UNSERE MITARBEITER SIND EURE FANS!

T 0711 - 78 68-0

www.scharr.de



SCHARR
bringt Energie ins Leben

1 ist uns wichtig:

Unsere Fahrradtour von Berlin nach Shanghai. Weil jeder Kilometer ein außergewöhnliches Abenteuer war.



Paul und Hansen Hoepner
Allianz Kunden

Die modulare Privat-Haftpflichtversicherung im Allianz PrivatSchutz schützt z. B. auch im Ausland.

Was ist Ihnen wichtig? Sprechen Sie mit uns gleich hier bei Ihrer Allianz vor Ort oder informieren Sie sich auf www.allianz.de/privatschutz

Hoffentlich Allianz versichert.

Allianz 



PAULINE BECKER UND HANNA GRÖBER ERNEUT AUF DEM PODEST

TEXT ALEXANDER KRAJEWSKI

MIT KLASSE LEISTUNGEN SICHERN PAULINE (2. PLATZ) UND HANNA (3. PLATZ) ZUSAMMEN MIT JUDITH VOSS DEN 2. PLATZ DER MANNSCHAFTSWERTUNG.

Nach einer erfolgreichen Sommersaison mit vielen neuen persönlichen Bestzeiten und Top-Platzierungen sollte man meinen, dass die Leichtathleten des MTV-Stuttgart die Sommerferien zur Regeneration und zum Ausruhen genutzt haben, denn verdient hätten sie es sich auf jeden Fall.

Wie es jedoch bei den Baden-Württembergischen 10km Langstreckenmeisterschaften ersichtlich wurde, scheint die Zeit nicht nur zum Entspannen und Sonne genießen genutzt worden sein, sondern vor allem zur Vorbereitung auf die letzte wichtige Meisterschaft in diesem Jahr. Bei kalten Temperaturen und strömenden Regen reisten Dominic Berner (mU23), Hanna Gröber (wU20), Pauline Becker (wU20) und Judith Voß (F) nach Heilbronn, um auch bei dieser Meisterschaft den MTV-Stuttgart zu ver-

treten. Voll motiviert stellten sich unsere Athleten in vorderster Reihe neben den Favoriten auf.

Das Streckenprofil kam den Teilnehmern mit nur leichten Anstiegen, wenigen Kurven und einem insgesamt abschüssigen Profil entgegen, sodass diese über weite Strecken die Beine locker laufen lassen konnten. Hinzu kam, dass der Regen unsere Athleten noch zu beflügeln schien. Pauline konnte ein schnelles Angangstempo gehen und ließ auch zum Ende des Rennens nicht nach, sodass sie an dritter Stelle aller Frauen auf die letzten 300m ins Stadion einlief. Diesen ließ sie sich nicht mehr aus den Beinen nehmen und lief mit einer Zeit von 37:12min. über die Ziellinie. Zudem belegte sie damit den 2. Platz in ihrer Altersklasse. Mit einem Rückstand von 45sek. kam Hanna als 8. Läuferin ins Ziel. Für sie blieb die Uhr nach 37:57min. stehen und bedeutete den 3. Platz in ihrer Altersklasse, womit zwei Läuferinnen des MTV-Stuttgart bei der Siegerehrung vertreten waren. Die weibliche Mannschaftswertung komplettierte Judith mit einer Zeit von 41:16min. was den 2. Platz für die Läuferinnen bedeutete. Für Dominic war es erst der dritte Start nach einer langen Pause. Umso mehr freut es uns, dass er sich mit einer guten Zeit von 35.04min. nun wieder endgültig zurück melden konnte, was ihm sogleich einen Platz in den Top20 sicherte.

Nach diesen herausragenden Leistungen geht es nun in die lange und kräftezehrende Vorbereitungsphase für die bevorstehende Wintersaison und langfristig gesehen schon für die kommende Sommersaison 2016.

Wir wünschen allen Athleten der Abteilung eine verletzungsfreie Vorbereitung, zu-friedenstellende Ergebnisse in der Hallensaison im Winter und weiterhin viel sportlichen Ehrgeiz um im Jahr 2016 wieder voll durchstarten zu können.



Pauline Becker (rechts)



Hanna Gröber



DIE WELTMEISTERSCHAFT IN STUTTGART INSPIRIERT UNSERE MÄDELS

TEXT JOCHEN BITZER

DAS JAHR 2015 WAR FÜR DIE ABTEILUNG SPORTGYMNASTIK EIN AUSSERGEWÖHNLICHES. ZUM EINEN FIEBERTEN UNSERE GYMNASTINNEN BEREITS SEIT LANGEM DER WELTMEISTERSCHAFT IN DER RSG ENTGEGEN, DIE ANFANG SEPTEMBER IN STUTTGART AUSGERICHTET WURDE. ABER NATÜRLICH WOLLTEN SICH AUCH ALLE MÄDCHEN BEI IHREN EIGENEN WETTKÄMPFEN GUT PRÄSENTIEREN UND HATTEN SICH HOHE ZIELE GESETZT. NACH SAISONABSCHLUSS KANN MAN SAGEN, DASS DIES UNSEREN MÄDCHEN GELUNGEN IST. SO WURDEN IN DER WETTKAMPFGYMNASTIK TOLLE LEISTUNGEN GEZEIGT UND DAMIT AUSSERORDENTLICHE ERGEBNISSE ERZIELT:

Landessieger bei der Wettkampfgymnastik in den Mannschaftswettbewerben wurden gleich vier Mannschaften des MTV-Stuttgart, nämlich die A-Jugend (Monika Schnaube, Marcia Birle und Kristina Rupp), die B-Jugend (Julia Stojoska, Ivana Kelava, Katharina Meißner, Artlinda Rexhahmetaj und Neila Bogdanic), die C-Jugend (Nita Rexhahmetaj, Daniela Rupp, Lara Gutmann und Eva Diamuangana) und die D-Jugend (Jule Weiser, Emina Gusinjac, Sophie Gerber und Elisabeth Rupp). Bei den Einzelwettbewerben wurden gleich Mädchen des MTV-Stuttgart Landessiegerin: Liora Zabolotna (E8), Elisabeth Rupp (D10), Jule Weiser (D11). Daniela Rupp (C) und Kristina Rupp (A) errangen jeweils einen Vizetitel. Lara Gutmann (C) und Emina Gusinjac (D11) konnten einen dritten Platz erreichen. Auch die BW Landes-Liga in den K-Gruppen konnte die Gruppe des MTV-Stuttgart mit Ivana Kelava, Julia Stojoska, Marcia Birle und Kristina Rupp für sich entscheiden und belegte verdient den 1. Platz.

Der Trainingsfleiß der Mädchen in der Rhythmischen Sportgymnastik wurde ebenfalls belohnt. So gelangen bei den württembergischen Meisterschaften sehr gute Platzierungen. Mena Poyato konnte dabei einen württembergischen Meistertitel (KWK9) erringen. Kamilla Asadova (FWK) konnte sich als Vierte für die Baden-Württembergischen Meisterschaften qualifizieren. Dies gelang auch Christina Moser (JWK 4. Platz), Pauline Bitzer (SWK 2. Platz) und Nicole Desh (SWK 3. Platz). Diese drei Gymnastinnen hatten sich mit ihrer Platzierung auch noch einen Startplatz bei den Süddeutschen Meisterschaften gesichert. Nicole gelang mit ihrem 8. Platz und Pauline mit ihrem 3. Platz bei der Süddeutschen Meisterschaft am Ende sogar die Qualifikation für den Deutschland Cup in Dahn. Dort errangen die Mädchen gute Plätze. Nicole Desh wurde 19. und Pauline Bitzer 9.



Christina Moser und Nicole Desh
vom MTV mit der Weltmeisterin
Yana Kuryavtseva

Zum Saisonabschluss besuchten viele der älteren Mädchen, die Trainerinnen und Ausschussmitglieder gemeinsam die Weltmeisterschaften in der Rhythmischen Sportgymnastik in der Porsche Arena. Insgesamt waren 35.000 Zuschauer bei den Wettkämpfen im September in der Halle!

Das Gruppenfinale war für alle ein tolles Erlebnis. Die Stimmung war während des gesamten Wettkampfes sensationell. Abgerundet wurde der Wettkampf durch einige besondere Zuschauer. Die Stars der Weltmeisterschaften im Einzel Yana Kudryavtseva (5 WM-Titel in Stuttgart), Margarita Mamun und Ganna Rizatdinova verfolgten die Wettkämpfe in der Halle. Diese Gelegenheit ließen unsere Mädchen nicht verstreichen und so wurden zahlreiche Selfies mit ihren Idolen gemacht und zahlreiche Autogramme ergattert.

In der Welt zuhause – in der Region verwurzelt.

Wir produzieren für Kunden aus der ganzen Welt anspruchsvolle Print- und Medienprodukte – vom hochwertigen Kunstdruck bis zur intuitiven Mobile-App – gerne auch für Sie.



WURZEL Mediengruppe Companies for Quality

gmähle-scheel

cantz®

cannstatter repro

markom®

schaupp

wurzel medien

digitaldruck

digital art book

cantz rolle

flyer4fun

status verlag

www.w-mg.com

**DIE KRANKENKASSE
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG**

regional versichert
optimal versorgt



**Auszug aus
unserem erweiterten
Leistungskatalog:**

- ▶ Erweiterte Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft
- ▶ Vorsorge⁺ (Medizinische Vorsorgeleistungen für Erwachsene)
- ▶ Brillengläser und Kontaktlinsen
- ▶ Hochwertige Zahnfüllungen wie Kunststoff, Keramik oder Gold
- ▶ Osteopathiebehandlungen
- ▶ Hautscreening mittels Auflichtmikroskop
- ▶ Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung



TÜV SÜD-zertifiziert
für Qualität und
Kundenzufriedenheit

(kostenlos)
Schöllkopfstr. 120 · 73230 Kirchheim unter Teck · Hotline: 0800 2552965
info@bkk-scheufelen.de · www.bkk-scheufelen.de

Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten

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



**ELEKTRO
RUDRES**

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

Franz Rudres

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



VIZEMEISTER IN DER ERSTEN BUNDESLIGA

TEXT MARTA POPOWSKA FOTOS TOM BLOCH

DIE STUTTGART VALLEY ROLLERGIRLS STEHEN NACH DER ERSTEN OFFIZIELLEN ROLLER-DERBY-BUNDESLIGA-SAISON ALS DEUTSCHE VIZE-MEISTERINNEN FEST.

Nach Siegen über Köln (290:90), Essen (376:51) und Hamburg (158:137), mussten sich die Roller Derby Frauen nur in Berlin geschlagen geben. Das Ergebnis war mit 306:42 Punkten zwar mehr als deutlich, aber nicht überraschend, spielen die Berlinerinnen in Deutschland derzeit außer Konkurrenz und konzentrieren all ihre Kraft auf die zweite Liga in den USA.

2016 kommt etwas Bewegung in die erste Liga. Nachdem Köln nach vier Niederlagen direkt abstiegt, schossen die Dresden Pioneers als Überraschungsteam der Saison mit vier Siegen und einem Plus von 388 Punkten direkt in die erste Liga. Die Stuttgarterinnen werden dann auch die Dresdnerinnen zuhause empfangen. Und auch Hamburg wird zum ersten Mal in Stuttgart über das Oval rollen. Auswärts geht es dann erneut nach Berlin und erstmals nach Essen.



„Wo Gensmantel draufsteht, ist auch Gensmantel drin.“

Ob Altbaumodernisierung, Balkonrenovierung, Feuchtschadenssanierung oder Schimmelbeseitigung: Seit mehr als 55 Jahren steht der Meister-Familienbetrieb Gensmantel in der dritten Generation für höchste handwerkliche Qualität mit Tradition und modernsten Sichtweisen. Bei Gensmantel werden die Kunden in repräsentativen Ausstellungs- und Geschäftsräumen beraten und inspiriert. Für jeden Kunden wird eine maßgeschneiderte Lösung entwickelt, welche später mit erprobter Technik und bewährten Materialien sowie nach neuestem bautechnischem Wissensstand ausgeführt wird.

Durch das brandneue MTV Sponsoring erhalten alle MTV-Mitglieder bei uns einen Sonderrabatt von 5% auf alle Sanierungs-, Renovierungs-, und Ausbaurbeiten.

Firma Gensmantel, Zuckerfabrik 14, Stuttgart Bad-Cannstatt | gensmantel-bau.de



DER INBEGRIFF FÜR DAS SCHWIMMEN LERNEN IM MTV IST WIEDER GESUND

TEXT GERHARD FRANKENHAUSER

MONIKA GÖTZ-FREUND WIEDER ZURÜCK AM BECKENRAND

Mittwochnachmittag im Hallenbad West 15:30 Uhr: Monika hat die 5-jährigen Mädchen und Buben am Beckenrand um sich versammelt und macht Trockenübungen auf dem Boden vor. Die Kinder machen es schon ganz gut nach. Zuvor war sie mit den Kleinen beim Duschen und hat ihnen liebevoll beim Anlegen der Schwimmgürtel geholfen. Jetzt geht es ins Wasser und sie macht auch hier die Schwimmübung mit den Armen vor. Engagiert und konzentriert: Sie wählt eine Mischung aus Brustschwimmen - der traditionellen Methode entsprechend - und dem fortschrittlichen Kraulschwimmen. Die mehrmonatige krankheitsbedingte Pause ist ihr nicht anzumerken. Die Kinder sind voll bei der Sache und können sicher unter der Anleitung von Monika Götz-Freund in ein paar Wochen schwimmen, so wie zuvor ganz ganz viele andere Kinder in den letzten 23 Jahren. Es waren bis jetzt so an die 800 „Lehrlinge“ im Jahr, somit insgesamt rund 18.000 Kinder (ACHTZEHNTAUSEND!) in der zurückliegenden Zeit. Für diese Lebensleistung ein ganz besonderer Dank und herzlichen Glückwunsch zur Wiedergenesung.

Neben dem Schwimmen Lernen betreut Monika Kinder in der Kindersportschule (KISS), fördert entwicklungsverzögerte Kinder auf dem Flitzplatz in Botnang und sorgt bei der Gymnastik für unsere Senioren/Seniorinnen, dass diese fit und beweglich bleiben.

Die gesamte MTV-Familie
wünscht Dir Liebe Monika
für die Zukunft
ALLES GUTE
und mach noch weiter bis
ZWANZIGTAUSEND.
Du schaffst das.



BOCK auf Bildung?

Jetzt anmelden!

Berufliche Gymnasien
Berufskollegs

Neu:
6-jähriges Wirtschaftsgymnasium i.G.
3-jähriges Soz.wiss. Gymnasium i.G.
Profil: Gesundheit, Pflege, Ernährung

www.ib-schulen.de

IB Berufliche Schulen
Heusteigstr. 90/92, 70180 Stuttgart
Tel 0711 / 6454 - 447





VEREINSMEISTERSCHAFT UND GELUNGENER LIGAABSCHLUSS IN DER ERSTEN ZWEITLIGASAISSON

TEXT UWE SCHIRMER, STEFFEN PLESSMAN, JONATHAN KAUSCH

SAISONRÜCKBLICK 2.LIGA

Bereits am 18.08.2015 fand im Rahmen der Baden-Württemberg Triathlon Liga der letzte Wettkampf für diese Saison statt. Die Mannschaft des MTV Stuttgart verabschiedete sich würdevoll aus der Saison 2015.

Der Wettkampf fand traditionell im beschaulichen Schluchsee (Schwarzwald) statt. Das Wettkampfformat war Olympisch. Das heißt 1,5km Schwimmen im Schluchsee, 38km Rad fahren durch die hügelige Landschaft des Hochschwarzwalds und anschließend 10km Laufen auf einer ebenso anspruchsvollen Strecke. So wie es Tradition ist, die Liga am Schluchsee zu beenden, ist es auch für die MTV Trias Tradition das Abschlusswochenende gemeinsam im Schluchsee zu verbringen. Neben den fünf Startern waren auch die Partner und gute Freunde mit von der Partie.

Für den MTV starteten Karl Westphal, Ralf Zimmerschied, Vitus Hiller, Uwe Schirmer und Marius Staiger in der Liga. Aufgrund der sommerlichen Temperaturen hat sich selbst der sonst kühle Schluchsee so stark aufgewärmt, dass seitens der Wettkampfrichter ein Neoprenverbot ausgesprochen wurde. Nach zwei fordernden Disziplinen konnten die Athleten beim Laufen wichtige Plätze gut machen. Im Ziel stand dann fest, dass Karl (Endzeit: 2:01:48), Ralf (2:09:45), Vitus (2:10:24), Uwe (2:10:24) und Marius (2:10:36) sich den 6. Platz in der 2. Liga sicherten. Vitus und Uwe liefen gemeinsam über die Ziellinie. Nach dem 11. Platz in Rheinfelden, einem 8. Platz in Waiblingen und in Schömberg, dem 15. Platz in Erbach und diesen 6. Platz im Schluchsee erreichte die Mannschaft in ihrem ersten Jahr in der 2. Liga den 11. Gesamtplatz. Vielen Dank an alle Starter, an alle Partner und Freunde, die uns immer nach Kräften unterstützt haben. Einen weiteren Dank geht an den MTV Stuttgart für das uns entgegengebrachte Vertrauen, und für die vielen Trainingsmöglichkeiten. Beim ganzen Trainerstab, vom Lauf-, Schwimm- und Radtrainer möchten wir uns als Mannschaft ganz herzlich bedanken.

Die Trias vom MTV Stuttgart freuen sich auf die Ligasaison 2016. Vielleicht mit einer weiteren Mannschaft in der 3. Liga und vielleicht auch einer Frauenmannschaft, sicher aber mit einem neuen Ligabeauftragten.



Unsere Triathlonmannschaft vlnr:
Karl Westphal, Vitus Hiller, Marius Staiger, Ralf Zimmerschied, Uwe Schirmer

VEREINSMEISTERSCHAFTEN

Die interne Vereinsmeisterschaft der Triathlonabteilung des MTV Stuttgart wurde am 13.09.2015 im Rahmen des Sindelfinger Triathlons auf der Sprintdistanz (500 m Schwimmen, 17 km Radfahren, 5 km Laufen) ausgetragen. Gerade die kurzen Sprintdistanz-Strecken sind für die Anfänger/-innen gut geeignet um Erfahrungen zu sammeln. Für die erfahrenen Triathletinnen und Triathleten ist dagegen die Belastung nur kurz und kann gut mit anderen Trainingszielen im Herbst, wie bspw. einem schnellen Marathon, kombiniert werden.

Bei den Frauen siegte Katrin Schmuck, die ihre gute Form nach ihrem erfolgreichen Start bei der Challenge Roth im Juli konservieren konnte. Bei den Männern war es ein enger Wettkampf vor allem unter unseren Liga-Startern. Letztendlich konnte André Moser seinen Titel knapp verteidigen, was innerhalb der Abteilung seit 1992 erst zum dritten Mal gelungen ist.





DIE MTV-TURNSCHULE BERICHTET DER TURN-SOMMER IM MTV STUTTGART

TEXT BJÖRN ROTH



Spaß-Olympiade: Hier musste die richtige von 100 Karten gefunden werden.



Spaß-Olympiade: Perfekte Wurftechnik.

SOMMERFEST 2015

Kurz vor den Sommerferien fand im MTV Freibad das Sommerfest der Turnabteilung statt. Die Turnerinnen und Turner trafen sich zu einer Radtour und zu einer Spaß-Olympiade und hatten anschließend noch mehr Spaß auf der Turnerhocketse im Tennisheim.



*Gemütliches Beisammensein
auf der Turnerhocketse.*

TRAININGSLAGER AM BODENSEE

Unsere Nachwuchsturner konnten die ganzen Sommerferien nicht ohne turnen aushalten, deshalb ging es zum Trainingslager nach Wasserburg. 11 Jungs im Alter von 7 bis 14 Jahren haben 4 Tage lang mit 3 Trainern intensiv trainiert. Neben dem Turntraining standen auch joggen und schwimmen im benachbarten Freibad auf dem Programm. Am Abend wurden dann die Turnmatten zu ge-

mütlichen Schlafplätzen umfunktioniert. Neben dem Grundlagen-training und lernen von neuen Elementen hatten die Jungs auch die Möglichkeit sich untereinander besser kennenzulernen, da sie sich ja sonst nur aus dem Training kennen. So ist die Gruppe mehr zusammengewachsen.



Gespannt auf das Training in der Summerhalle.



DER SAISONSTART

LBS Cup und Qualifikationswettkampf“

Nach den Sommerferien haben die Mannschaftswettkämpfe für unseren Turnnachwuchs begonnen. Bei den Bezirksmeisterschaften in Gerlingen standen bei Mädels in jeder Altersstufe eine MTV-Mannschaft auf dem Siegertreppchen. Bei den Jungs konnten sich gleich alle 3 gestarteten MTV-Mannschaften eine Medaille sichern. Gleich 7 Mannschaften erreichten die Landesqualifikation (2 Gold, 3 Silber, 2 Bronze).

Bei der Landesqualifikation in Leonberg kamen die besten Mannschaften aus 5 Turngauen zusammen. Bei dem Wettkampf konnten sich 4 MTV Mannschaften für das Landesfinale mit einem 2. Platz, zwei 3. Plätzen und einem 4. Platz qualifizieren. Gratulation, sehr gut gemacht!



FREUD UND LEID IN DER BUNDESLIGA

TEXT KARSTEN EWALD FOTOS CHEN QINGWEI

MTV-FRAUEN KÄMPFEN IM GROSSEN FINALE UM DIE MEISTERSCHAFT. MTV-MÄNNER KÖNNEN NACH SCHWERER NIEDERLAGE IM LETZTEN HEIMWETTKAMPF GEGEN DEN VIZEMEISTER AUS STRAUBENHARDT IHREN TITEL NICHT VERTEIDIGEN UND WERDEN IM KLEINEN FINALE UM DIE BRONZEMEDAILLE KÄMPFEN.



Unser erfolgreiches Frauenteam zieht ins Finale um die Deutsche Meisterschaft ein.

Hintere Reihe: Trainerin Marie-Luise Hindermann, Kim Janas, Lisa Katahrina Hill, Betreuerin Marie-Sophie Hindermann, Trainer Robert May. Vordere Reihe: Emelie Petz, Kim Bui (C), Tabea Alt, Elisabeth Seitz, Antonia Aliche, Carina Kröll



DIE MTV-MÄNNER KÖNNEN TITEL NICHT VERTEIDIGEN

Wir hatten eines der besten MTV-Teams der Geschichte am Start, als es darum ging, im letzten und entscheidenden Wettkampf den Vizemeister zu bezwingen. Das ewig junge Duell gegen den KTV Straubenhardt. Die beiden deutschen Superstars Hambüchen (MTV) und Nguyen (KTV) turnten gegeneinander. Die Ausländerpositionen waren hochkarätig besetzt und auch sonst waren beide Teams auf dem Papier absolut gleichwertig. Auf dem Papier, das bekannterweise sehr geduldig ist. Der Start in diesen bedeutendsten Wettkampf der Saison verlief für den MTV sehr ungünstig und die Nerven begannen zu flattern. Die Fehler häuften sich und unser Team hatte gegen einen nahezu fehlerfrei turnenden Gegner nicht die Spur einer Chance und musste sich mit 18:44 Punkten geschlagen geben. Eine schwere Niederlag vor der Rekordkulisse von 1.900 Zuschauern in der sehr gut gefüllten SCHARRena.



„Tabea Alt (15) war die beste Turnerin beim letzten Qualifikationwettkampf und gilt als großes Talent für die Olympischen Spiele 2020 Tokio.“



„Fabian Hambüchen war wohl der einzige MTV-Turner der beim entscheidenden Wettkampf die Nerven behielt und sicher durchturnte. Es reichte nicht.“

Die Hauptförderer der MTV-Turnteams



COMMERZBANK 



WURZEL Mediengruppe

Companies for Quality

Weil wir Sie bei Ihrer Anlage beraten, während andere Sie damit allein lassen.

Die Commerzbank Wertpapierberatung.



Vereinbaren Sie jetzt einen Termin in Ihrer Filiale

Commerzbank Stuttgart

Königstraße 11 - 15

70173 Stuttgart

Herr Alexander Fruhwirth

Telefon 0711/ 185-1161

COMMERZBANK

Die Bank an Ihrer Seite





VOLLEYBALL „SECHS IM NETZ“

MATTEN, ABER KEINE HÄNGEMATTEN

AUCH FREIZEITVOLLEYBALLER HABEN VORBILDER

TEXT REINHOLD KARBACH



Evmarie, Thomas, Jürgen und eine Gastspielerin beim „Block anschlagen“



Silke, Thomas und Ulrich beim „Block-Abpraller“

Unsere Bundesliga-Damenmannschaften machen es uns vor: bodennahe Verteidigung, Zuspiel, Angriff und dann steht da ein gegnerischer Block. Jetzt ist Flexibilität und Reaktion gefragt! Das alles will vorher geübt und erprobt werden. Auch die Freizeit-Volleyballer packt der Ehrgeiz, wenn man diese beeindruckenden Leistungen sieht. Beim Training werden daher buchstäblich die „Matten ausgepackt“ und dienen als Hilfsmittel für die eine oder andere Angriffs- und Verteidigungsübung. Da wird dann gegen einen simulierten gegnerischen Block geschlagen und der abprallende Ball muß wieder „spielbar“ werden. Auch ein bisschen Psychologie spielt mit, wenn gegnerische Spieler wie „eine Wand“ vor einem Angreifer stehen und er sich trotzdem durchsetzen muß. Bei diesen Übungen sind dann auch die „Freizeitler“ mit voller Konzentration dabei und werfen sich in die Flugbahn des Balles; da wird das Zuschauen zur Freude! Und da der Spaß dabei erst recht nicht zu kurz kommen soll, steht dann auch mal eine „Rutschpartie mit Matte“ quer durch die Hallenteile auf der Übungsordnung. So viel Flexibilität muß sein ...

Von diesen Geschicklichkeits-Spielen sind auch unsere Gastspieler sehr beeindruckt; so „spielerisch“ wird in anderen Mannschaften und Vereinen nicht an diese Aufgabenstellung herangegangen. Mit frisch getanktem Selbstvertrauen geht es dann wieder an das Spiel Mannschaft gegen Mannschaft, um die aktuellen Techniken im praktischen Spiel einzusetzen. Schließlich heißt es dann schnell wieder: „Aufstellung bitte“!

Alte Treppe

wie neu!

Holztreppenrenovierung · Abschleifen & Versiegeln · Handläufe · Staketen · Lamperien
Holzergänzungen · Parkettarbeiten · Ölen & Wachsen · Treppenschränke · Reparaturservice

KOPF

Immer dieser **Schreiner!**

Esperantostr. 20 · 70197 Stuttgart
Tel. 0711 / 65 89 0-0 · kopf.de



Auch der Spaß kommt nicht zu kurz

Die Volleyball-Akademie bietet Mädchen die optimalen Voraussetzungen für ein effektives, leistungsorientiertes und motivierendes Volleyballtraining, das der sportlichen und sozialen Entwicklung dient und die soziale Kompetenz fördert. Die Zielrichtung der leistungsorientierten Jugendarbeit ist die Bundesliga.

Die Spielerinnen werden durch erfahrene, vorwiegend hauptamtliche Trainer ausgebildet und können durch die verschiedenen Spiel- und Altersklassen optimal an den Leistungssport herangeführt werden.

Die Volleyball Akademie des MTV Stuttgart sucht nach Jugendtrainern Volleyball (m/w)

Im Umfang von: Mini-Jobs bis hin zu einer zweidrittel Stelle

Der MTV Stuttgart ist mit dem eingebundenen Bundesstützpunkt eines der großen Volleyball-Ausbildungszentren in Deutschland. Von der Grundschulsichtung bis zur Erstliga-Mannschaft gibt es eine durchgängige Förderstruktur. Wir suchen Jugendtrainer für die Sichtung und Leistungsentwicklung von Mädchen des Jahrgangs 2002 und jünger.

Tätigkeitsprofil:

- Training und Liga-Betreuung
- Abstimmung mit dem Chef-Trainer der Volleyball Akademie.
- Übernahme organisatorischer Aufgaben
- Mitgestaltung und Durchführung von Sichtsungsmaßnahmen

Anforderungsprofil:

- mindestens Trainer C-Lizenz und/oder spezifisches Hochschulstudium
- Erfahrung in der Nachwuchsbetreuung
- Teamfähigkeit, Flexibilität, pädagogische Fähigkeiten und selbstständiges Handeln
- Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- PKW-Fahrerlaubnis

Bewerbung und Gehaltsvorstellungen an:

Cheftrainer Johannes Koch:
0151-25309295 / j.koch@allianz-mtv-stuttgart.de





ALLIANZ MTV STUTTGART IN DREI WETTBEWERBEN AKTIV

TEXT KARSTEN EWALD FOTOS TOM BLOCH (TOMBLOCH.DE)

UNSERE VOLLEYBALLERINNEN SIND IN EINE SCHWERE SAISON GESTARTET, IST MAN DOCH IN DREI WETTBEWERBEN AM START: DEM DVV-POKAL, DER CHAMPIONS LEAGUE UND NATÜRLICH DER 1. BUNDESLIGA



Das Team freut sich auf Sie

DVV-POKAL: EINZUG INS HALBFINALE CHAMPIONS LEAGUE

Das MTV-Team hat durch einen furiosen Heimsieg (3:0) gegen den Pokalsieger von 2014, die roten Raben Visbibur, das Viertelfinale im Pokalwettbewerb erreicht. Hier traf man am 19.11. auf den nächsten Großen im Spiel, den Tabellenführer aus Schwerin, das nach großem Kampf mit 3:2 gewonnen wurde.

Die Gruppe hätte schwieriger kaum sein können, zusammen mit dem Russischen Meister Dinamo Kasan, dem wohl beste Vereinsteam der Welt. Die deutliche Niederlage im Heimspiel gegen Kasan am 11.11. war dann auch keine Überraschung. Dazu kommen zwei Mannschaften aus Baku – ebenfalls internationale Spitzenteams. Die nächsten Heimspiele in der CL sind am 09.12. gegen Lokomotiv Baku und am 27.01. gegen Azerrail Baku.



Wir bedanken uns bei den Hauptförderern unseres Bundesligateams:





BUNDESLIGA

In der Liga kamen mit den Auswärtsspielen gegen Dresden und Schwerin gleich zwei ganz harte Brocken zu Beginn. Beide Spiele gingen zwar verloren, aber das Team hat sich wacker geschlagen und mit bisher 5 Siegen auch Zeichen gesetzt. Ganz wichtig war das Wochenende vom 14./15. November, als mit zwei Siegen gegen Berlin und Potsdam der Sprung auf den 3. Tabellenplatz gelang. Und was Schwerin und Dresden betrifft: man sieht sich immer zweimal, nämlich in der SCHARREna am 19.12. gegen Schwerin und am 30.01. gegen Dresden...

Die Stimmung in der SCHARREna ist einzigartig und bei allen Gegnern geachtet. Wir laden alle MTVler ein, sich das mal anzuschauen. Hier die nächsten Termine:

12.12. um 19.30 Uhr gegen Köpenicker SC
19.12. um 19.30 Uhr gegen Schweriner SC
13.01. um 19.00 Uhr gegen Ladies in Black Aachen
23.01. um 19.30 Uhr gegen VT Aurubis Hamburg
30.01. um 19.30 Uhr gegen Dresdner SC
31.01. um 16.00 Uhr gegen VCO Berlin
06.02. um 19.30 Uhr gegen SC Potsdam
17.02. um 19.00 Uhr gegen VolleyStars Thüringen
02.03. um 19.00 Uhr gegen USC Münster

VOLLEYBALL-BUNDESLIGA IN DER SCHARRENA FREUDE PUR!



Micheli Tomazela Pissinato



Kim Renkema



Kaja Grobelna

MTV-BUNDESLIGATEAMS

BE THERE OR BE SQUARE



SSB

COMMERZBANK



WURZEL Mediengruppe

Companies for Quality



IN DER SCHARRena

SCHARrena | STUTTGART



Foto: Chen Qingwei

SCHARR
bringt Energie ins Leben

Allianz



Foto: Tom Bloch

BIO

NATURGUT

GUT AUFGESTELLT - UNSERE REGIONAL-ELF



GENIESS DEINE HEIMAT. www.naturgut.net | facebook.de/naturgut



RAMSAIER
BESTATTUNGSHAUS

Wir wünschen dem MTV Stuttgart 1893 e.V. eine erfolgreiche Saison.

Es gibt Einzelspieler und Teamspieler -

Zusammen sind wir stärker.

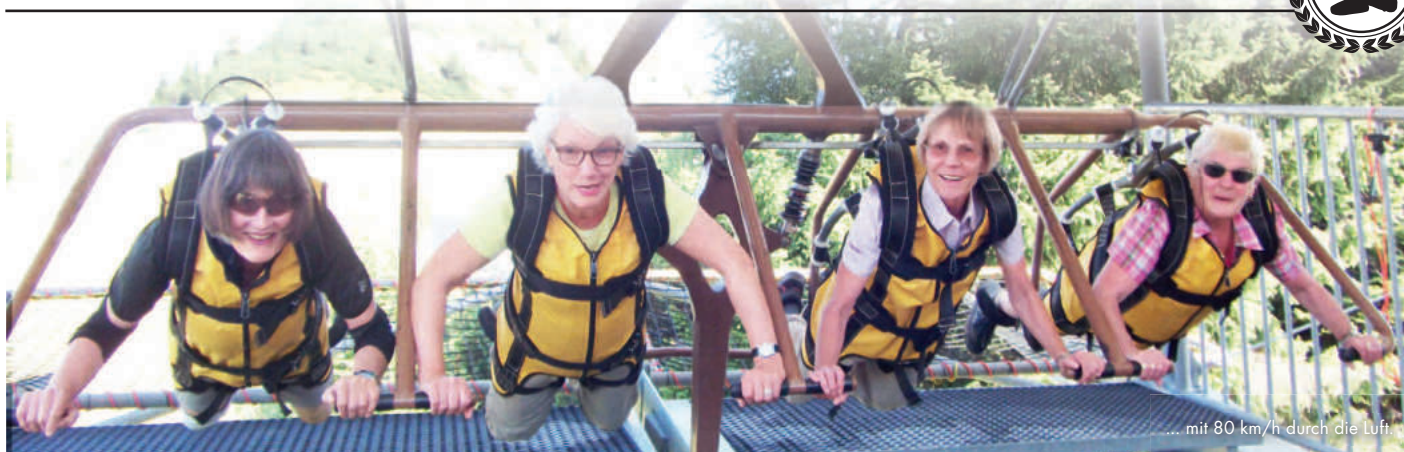


Bestattungshaus Ramsaier
Katzenbachstraße 58, 70563 Stuttgart

Tel. 74 20 01 - www.ramsaier-bestattungen.de



TÜV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit



Wandern ist schön – fliegen ist schöner!

TEXT TRAUTE LINDENMAIER & FRANZISKA HILLEBERG

Am Mittwoch starteten wir von Stuttgart an den Achensee/Karwendel. Ein traumhaft schönes Sommerwetter sollte uns die ganze Zeit begleiten. Nach der Ankunft in Pertisau (940 m) nutzten wir den Nachmittag für eine kleine Wanderung zur Pletzachalm (1040 m). Hier gab es zur Einstimmung Apfelstrudel und Zwetschgendatschi.

Am nächsten Tag ging es mit der Karwendelbahn hinauf zum Alpengasthaus mit Sicht auf die Erfurter Hütte (1831 m) und das Rofan-Haus. Wir wanderten noch ein Stück Richtung Bärenbadalm (1452 m). Saftige Almwiesen mit Enzian und Silberdisteln säumten unseren Weg. Immer im Blick zeigte sich uns ein prächtiges Alpenpanorama. Nach einer Rast ging es auf einem breiten Waldweg zurück in den Ort.

Am Freitag brachte uns die Rofanseilbahn hoch zum Berggasthof (1831 m). Von dort startet Airrofan einen „Adlerflug“ zum Gschöllkopf (2040 m). Eingehängt in den Skyglider geht es hoch zum Berg und rasant mit bis zu 80 km/h talwärts – nicht ohne ein

Erinnerungsfoto, dem Personal sei Dank ! Derart beflügelt wanderten wir zur Dalfaz Alm (1692 m), auf der wir uns nach diesem Abenteuer stärkten. Zurück ging es mit der Bergbahn nach Maurach und am See entlang zur Schiffsanlegestelle in Pertisau zu einer Seerundfahrt auf dem Achensee: in Gaisalm – Scholastika – Pertisau – Seespitze – Buchau stiegen Passagiere ein und aus. So schön kann eine Schifffahrt sein: Boote, Surfer, Schwimmer, Sonnenanbeter auf den Uferwiesen und ein weißes Schiff mit fröhlichen Menschen, Wasser und darüber ein blauer abendlicher Sommerhimmel, aus dem Paragleiter in allen Farben schwebten. Nach diesem „ausgefüllten“ Tag waren wir alle geschafft - Abendessen und nur noch schnell zur Pension. Am Samstag hieß es schon wieder die Wanderstiefel einpacken und mit Bus und Bahn zurück nach Stuttgart.

Unser Dank gilt Rose, die uns durch die Bergwelt Tirols geführt hat.

Gauggel ...
Qualität aus
Meisterhand
seit 1928!

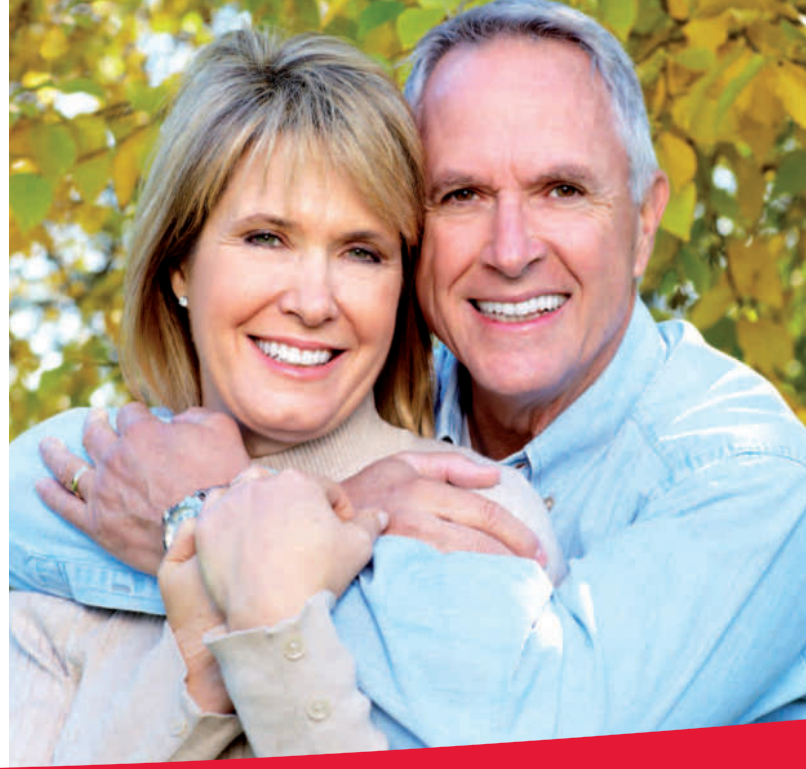
Sanitär · Heizung
Gauggel
Ihr vielseitiger Fachbetrieb

- Regenerative Energien
- Gas-Sicherheits-Check
- Blechverarbeitung

- Wellnessbäder
- Heizungen
- Kundendienst

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


 Fachbetrieb der
Innung Stuttgart



Zentrum für Zahnimplantate Stuttgart

Feste dritte Zähne an einem Tag. (All-on-Four-Verfahren[®])

Die Angst vor einer vorübergehenden Zahnlosigkeit ist bei einem wachsenden Patientenkreis mit parodontal geschädigtem, nicht erhaltungswürdigem Restzahnbestand meist der Grund, ein Implantat abzulehnen. Unser erfahrenes Team kann diese Patienten individuell beraten und die meisten innerhalb kürzester Zeit mit einem festen, gaumenfreien Zahnersatz versorgen. Diese schnelle und kostenseitig kalkulierbare

Versorgung auf 4 bis 6 Implantaten überzeugt auch die Menschen, die nicht kurzfristig auf funktionsfähigen und ästhetischen Zahnersatz verzichten können. Diese moderne, minimalinvasive Technik ist eine sichere, wissenschaftlich international anerkannte Lösung, bei der auf einen großen Knochenaufbau verzichtet werden kann. Weitere Vorteile: nahezu schmerzfrei, langfristiger Erfolg, erhöhte Lebensqualität.



DRES. SIMON

Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie

Offizielles Kompetenzzentrum
der Region DACH
(Deutschland - Österreich - Schweiz)

Kronprinzstr. 11
70173 Stuttgart
0711-609254

www.implantatzentrum-stuttgart.com

Prophylaxe

Endodontie

Parodontologie

Implantologie

Ästhetik



WASSERBALL TRIFFT SCHULE

TEXT UND FOTOS GERHARD FRANKENHAUSER

DIE SCHÜLER/INNEN DER ANNE-FRANK-REALSCHULE IN STUTTGART-MÖHRINGEN DURFTEN AN DEN HEISSEN JULI-PROJEKTTAGEN IM KÜHLEN NASS UNSERES MTV-FREIBADES (AM 3. TAG IM INSELBAD) SICH MIT DEM WASSERBALLSPORT ANFREUNDEN. ZUERST WAR ES NATÜRLICH „NUR“ POOLBALL. HIER DARF MAN AUCH IM WASSER STEHEN UND LAUFEN UND EINEN KLEINEREN BALL MIT BEIDEN HÄNDEN SPIELEN UND VERSUCHEN IN DAS AUCH KLEINE TOR ZU WERFEN. POOLBALL WIRD ZUDEM KÖRPERLOS GESPIELT. DEN 10-14JÄHRIGEN MÄDCHEN UND JUNGEN MACHTE ES GLEICH VIEL SPASS, WEIL DIESE VORSTUFE ZUM WASSERBALL SCHNELL KLAPPTTE.

Schon etwas schwieriger wurde es natürlich durch die Verlegung des Spielfeldes ins tiefe Wasser: ständig schwimmen und den Ball zum Mitspieler/zur Mitspielerin passen oder sogar ein Tor zu erzielen, erfordert natürlich neben Kondition auch größere Fertigkeiten beim Schwimmen und höhere Koordination beim Umgang mit dem Ball. Die nächste Stufe bedeutete dann schon Wasserball mit körperbeton-

tem Spiel und der weiteren Erschwerung den Ball nur noch mit einer Hand spielen zu dürfen. Einzige Ausnahme: Torwart darf beide Hände nehmen. Aber auch diese Herausforderungen haben die Mädchen und Jungen unter Anleitung unserer Wasserballverrückten Philipp Trick (stellvertr. Wasserballwart) und Julian Nowak (Mannschaftskapitän 1. Mannschaft) schon ganz gut gemeistert.

Ein besonderer Dank gilt deshalb Philipp und Julian, die durch ihr Engagement die teilweise auch anwesenden Steffen Dierolf (langjähriger früherer Nationalspieler und heute Spielertrainer beim MTV) und Laszlo Csanyi (Jugendtrainer Württemberg) mehr oder weniger arbeitslos machten. Vielen Dank an die Initiatoren und Organisatoren Martin Liener-Kling (Verbindungslehrer Anne-Frank Realschule) und Walter Klewar (MTV-Wasserballwart), den Lehrerinnen: Damen Brinkmann, Kaiser und Gerner für die Betreuung und Motivation, Franziska Aberle (Württ. Schwimmverband) für die Gestellung der Tore/Bälle und Birgit Janik (stellvertr. Geschäftsführerin MTV) sowie Arvid Donert (Betriebsleiter Inselbad) für die zur Verfügungstellung der Bäder.



**FAZIT:
ALLEN HAT ES
FREUDE BEREITET.
FORTSETZUNG
FOLGT!**



DIE WURZEL MEDIENGRUPPE IST NEUER EXKLUSIV-PARTNER DER MTV TURN TEAMS

TEXT KARSTEN EWALD

Der MTV Stuttgart hat einen neuen Sponsor. Ab sofort ist die Waiblinger Wurzel Mediengruppe Exklusiv-Partner des MTV Stuttgart. „Diese beeindruckende Kombination von Breiten- und Spitzensport ist grundsätzlich förderungswürdig, denn ein so großer Verein wie der MTV hat neben seiner sportlichen Ausrichtung gerade heute eine gesellschaftlich integrierende Funktion“, erklärt Heinz Wurzel, Inhaber der Wurzel Mediengruppe sein Engagement.

Das erfolgreiche Medienunternehmen hatte seinen ersten großen Auftritt am 14. November in der SCHARrena beim Bundesliga-Heimwettkampf der Turner vor über 1.900 Zuschauern und einer TV-Präsenz von „Sky“. Der Meister MTV Stuttgart empfing hier den Vizemeister KTV Straubenhardt. Auch wenn diese Begegnung mit einer Niederlage der MTV-Turner endete, zeigte sich Heinz Wurzel sehr beeindruckt über die Leistungen der beiden Teams, die von den Turnstars Fabian Hambüchen (MTV) und Marcel Nguyen „KTV“ in die Arena geführt wurden. „Es hat mich berührt, dass ich nach dem Spitzenkampf das T-Shirt für den „Top-Scorer“ an Marcel Nguyen überreichen durfte. Was mich beim Turnen besonders fasziniert ist die große Disziplin und das Durchhaltevermögen der Athleten. Eigenschaften, die wir in allen Lebenslagen brauchen“, sagt Heinz Wurzel: „und weil der MTV Stuttgart deutschlandweit der einzige Verein ist, der mit einem Frauen- und einem Männer-team in der 1. Turn-Bundesliga startet – und mit beiden Teams



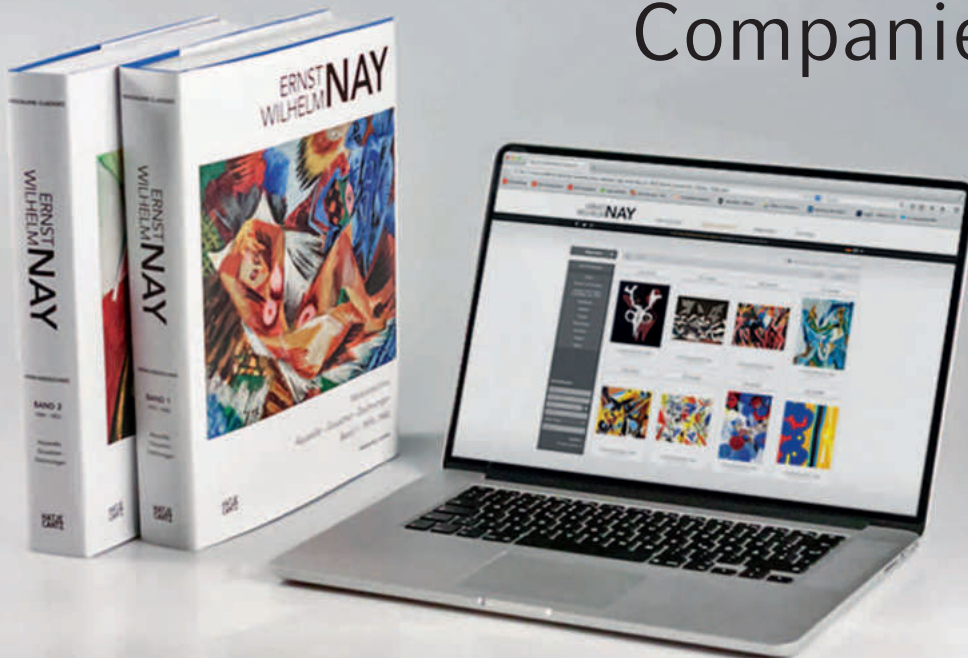
Heinz Wurzel überreicht das T-Shirt für den Top-Scorer an Marcel Nguyen

2014 den Deutschen Meistertitel errang, sehen wir uns mit unserem Engagement genau am rechten Platz“.

„Der MTV Stuttgart freut sich auf diese neue Partnerschaft. Die Wurzel Mediengruppe passt zum MTV, und wir sind uns sicher, dass wir mit diesem sehr erfolgreichen Unternehmen gemeinsam viel voranbringen werden“, kommentiert MTV Geschäftsführer Dr. Karsten Ewald.

WURZEL Mediengruppe

Companies for Quality



Die Wurzel Mediengruppe produziert für Kunden aus der ganzen Welt anspruchsvolle Print- und Medienprodukte – vom hochwertigen Kunstdruck bis zur intuitiven Mobile-App.

www.w-mg.com

MTV-TERMINE



Sa 12. Dezember

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Köpenick / SCHARRena / 19:30 Uhr

Sa 19. Dezember

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Schwerin / SCHARRena / 19:30 Uhr

Sa 02.-07. Januar

SKI-KINDERAUSFAHRT

für 8- bis 13-Jährige / Unterwasser (CH)

Sa 02.-07. Januar

SKI-FAMILIENAUSFAHRT

St. Johann (CH)

So 03.-08. Januar

SKI-JUGENDAUSFAHRT

für 14- bis 17-Jährige / Jerzens (Tirol)

Sa 09. / 16. / 23. Januar

3 SKI-TAGESAUSFAHRTEN

für alle / Allgäu

Mi 13. Januar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Aachen / SCHARRena / 19:00 Uhr

Do 14. Januar

WINTERWANDERUNG

zur Renninger Krippe / Malmsheim

Sa 16. Januar

MEINE ERSTE SKITOUR

je nach Schneelage

Sa 23. Januar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Hamburg / SCHARRena / 19:30 Uhr

Fr 29. Januar

MTV-SPORTLEREHRUNG

MTV-Halle Kräherwald / 18:30 Uhr

Sa 30. Januar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Dresden / SCHARRena / 19:30 Uhr

So 31. Januar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. VCO Berlin / SCHARRena / 16:00 Uhr

Mo 01. Februar

HAUPTAUSSCHUSS

MTV-Treff / 19:30 Uhr

Sa 06. Februar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Potsdam / SCHARRena / 19:30 Uhr

Sa 06.-13. Februar

FOR YOUTH ONLY

die Kult-Skiausfahrt für 14- bis 18-Jährige
Saalbach Hinterglemm

Sa 07.-13. Februar

FASCHING IM SCHNEE

Familien-Skiausfahrt / Kühtai

Mi 17. Februar

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. VS Thüringen / SCHARRena / 19:00 Uhr

Fr 24. Februar

FRAUENPOWER SKI-AUSFAHRT

Balderschwang

Fr 26. - 28. Februar

HÜTTENFEST UND SIKFAHREN

Unterwasser (CH)

Mi 02. März

BUNDESLIGA VOLLEYBALL:

MTV vs. Münster / SCHARRena / 19:00 Uhr

Sa 05. März

WINTERSPASSTAG

Balderschwang

Sa 19. März

ARBEITSEINSATZ FÜR ALLE FREIWillIGEN HELFER

Anlage Kräherwald / 9:30 Uhr



MTV-BRANCHENVERZEICHNIS

BRANCHE	FIRMA	TEL	HOMEPAGE
Anwalt			
	Rechtsanwälte BAYH & FINGERLE	0711/162440	www.bayh-fingerle.eu
Autowerkstatt			
	B&L AutoCrew Stuttgart	0711/3514590	www.autocrew-stuttgart.de
Druck und Media			
	Systemedia GmbH	07044/9177114	www.systemedia.de
Festzelt			
	Göckelesmaier Festbetriebs GmbH	0711/65679348	www.goeckelesmaier.de
Finanzen			
	Bankhaus August Lenz	0711/22968708	www.banklenz.de
Gebäudereinigung			
	allservice Dienstleistungen	0711/6200940	www.allservice-gmbh.de
Gesundheit			
Apotheke	Hubertus-Apotheke	0711/602282	www.hubertus-apotheke-stuttgart.de
Augenlasierung	Care Vision Germany GmbH	0162/4422546	www.care-vision.com
Brillen	Top Optik	0711/631728	www.topoptik-stuttgart.de
Infrarotkabinen	Physiotherm GmbH	0711/2536537	www.physiotherm.com
Medizintechnik	Novafon GmbH	07151/1651453	www.novafon.de
Sanitätshaus	Orthopädie-Technik Kächele	0711/1367310	www.ortho-team-kaechele.de
Sanitätshaus	Sanitätshaus Weber und Greissinger Stuttgart GmbH	0711/617036	www.weber-greissinger.de
Zahnarzt	Zahnarztpraxis Dr. Hobbach-Nietzsch und Kollegen	0711/2263302	www.nietzsch.de
Handel			
Druckerbedarf	Tinten-Nachfüll Express	0711/8880201	www.tinten-express.com
Lebensmittel	Naturgut	0711/6522480	www.naturgut.net
Schmuck	Juwelier Jacobi GmbH	0711/295994	www.juwelier-jacobi.de
Sportkaufhaus	KARSTADT Sports	0711/2082500	www.karstadt.de
Sportschuhe	Heart & Sole	0711/764752	www.heartandsole.de
Textilien Branding	Speedytex GmbH	07131/6424661	www.speedytex.de
Weinhändler	Fellbacher Weingärtner eG	0711/57880312	www.fellbacher-weine.de
Handwerk			
Baugeschäft	Meister-Familienbetrieb Gensmantel	0711/538995	www.gensmantel-bau.de
Baugeschäft	Walter Schneller GmbH	0711/36591960	www.schnellerbau.de
Elektro	Friess+Merkle Elektroanlagen GmbH	0711/638161	www.friessmerkle.de
Elektro	Elektro Rudres	0711/639345	www.elektro-rudres.de
Fensterbau	Siegfried König Glaserei und Fensterbau GmbH	0711/638518	www.fenster-koenig.de
Fotografie	Sport-Px	07121/ 7440330	www.sport-px.de
Metallverarb.	WMS Metall-Service GmbH	07181/709720	www.wms-metall.de
Rolladen	Dieter und Tino Steimle GbR	0711/631583	www.steimle-rollladen.de
Sanitär	Gauggel GmbH	0711/626318	www.gauggel-sanitaer.de
Schreinerei	Schreinerei Kopf GmbH	0711/658900	www.kopf.de
Marketing			
Internet	Up On Online Marketing	0711/62041511	www.upon-onlinemarketing.de
Sport	Dimac Sportmarketing	0711/2486351	www.dimacsportmarketing.de
Nahverkehr			
	Stuttgarter Straßenbahnen AG	0711/78850	www.ssb-ag.de
Reisen			
Kreuzfahrten	Hapag-Lloyd Kreuzfahrten GmbH	0403/070300	www.hl-kreuzfahrten.de
Schule			
	IB e.V. Beruflicher Schulen	0711/6454428	www.internationaler-bund.de
Sicherheit			
Alarmanlagen	Trauth & Partner GmbH	07252/5659383	www.sectra.de
Sport			
Personaltraining	Stephan Gierer Motus Coaching	0160/5464517	www.motus-coaching.de
Tauchen	Tauchsportzentrum Stuttgart	0711/6014966	www.tsz-stuttgart.com
Steuerberater			
	STB Seeger	0711/475828	www.seeger-stb.de
Verlag			
	Family Home Verlag GmbH	0711/96666999	www.familyhome.de
	Panini Verlags GmbH	0711/94768819	www.panini.de
Versicherung			
Krankenversicherung	BKK Scheufelen	0800/2552965	www.bkk-scheufelen.de
Makler	Mayer Paris - Versicherungsmakler GmbH & Co. KG	0711/67400318	www.mayer-paris.de
Werbung			
Filmstudio	el Pistolero Studios	0711/12364952	www.elpistoero.de
Folien	Folien Express Gronenborn & Jäger GbR	0711/6494425	www.folien-express.de
Licht	LED-NET	07541/9789680	www.led-net.tv
Medien	URBAN PROPAGANDA	0711/12852040	www.urban-propaganda.de
Wohnungseinrichtung			
	KONZEPT Raumausstattung	0711/638234	www.konzeptraumausstattung.de

Wir erweitern Ihren Fuhrpark mit dem FirmenTicket

Mit dem FirmenTicket erweitern Sie nicht nur Ihren Firmenfuhrpark. Ihre Mitarbeiter und besonders auch Ihr Unternehmen profitieren davon. Sie bieten Ihren Mitarbeitern einen günstigen, stressfreien und entspannten Weg zur Arbeit. Gleichzeitig sparen Sie Kosten für die Bereitstellung von Parkplätzen und beteiligen sich aktiv an der Reduzierung von Umweltbelastungen.

Welche Vorteile bietet das FirmenTicket?

- FirmenTicket im Jahresabo (verlängert sich automatisch)
- Monatliche Abbuchung der Aborate
- Einstieg jeden Monat möglich
- Bestellung erfolgt bequem online, Ticket wird nach Hause zugeschickt
- Auch als TicketPlus mit attraktiven Zusatzleistungen möglich
- 5% günstiger als das „normale“ Jedermann-JahresTicket
- 10% günstiger als das „normale“ Jedermann-JahresTicket, wenn Ihr Unternehmen einen Fahrtkostenzuschuss in Höhe von mindestens 10 Euro pro Monat bezahlt

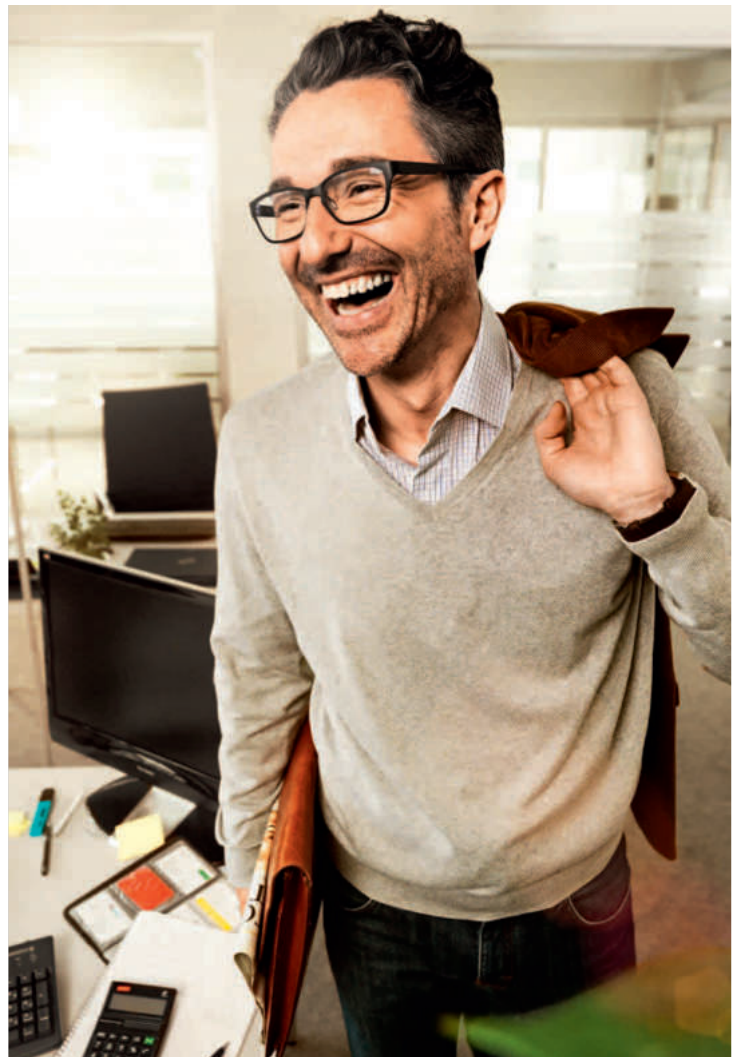
Jedes Unternehmen kann seinen Mitarbeitern das FirmenTicket anbieten

Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern keinen Fahrt-kostenzuschuss bezahlen, aber mindestens 50 FirmenTickets bestellen, erhalten 5% Rabatt auf das Jedermann-JahresTicket.

Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern einen Zuschuss in Höhe von mindestens 10 Euro pro Monat bezahlen, können sich mit anderen Firmen zusammenschließen, um die Mindestbestellmenge von 50 FirmenTickets zu erreichen. Hier profitieren die Mitarbeiter sogar von einem höheren FirmenTicket-Rabatt. Dieser verdoppelt sich dann von 5% auf 10%.

Sprechen Sie uns an - wir beantworten Ihre Fragen gern.

Ihr Ansprechpartner:
Jürgen Mehlis, SSB Key Account Manager
Telefon: 0711.7885-3387
juergen.mehlis@mail.ssb-ag.de



FirmenTicket -
Der beste Weg
zur Arbeit.

Das FirmenTicket bringt Ihre Mitarbeiter günstig, stressfrei und pünktlich an den Arbeitsplatz.

SSB

NEUE MTV-PARTNER VORGESTELLT



Wir begrüßen alle neuen Partner und bedanken uns für die Förderung des MTV. Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit und empfehlen unseren Mitgliedern und Partnern, alle unsere Partner bei Ihren Einkäufen zu berücksichtigen und die Vorteile der MTV Vorteilswelt zu nutzen.



EXKLUSIV PARTNER

WURZEL Mediengruppe

Vom hochwertigen Kunstdruck bis zur intuitiven Smartphone-App – alle Lösungen aus einer Hand und mit denselben hohen Ansprüchen an Qualität und Wertigkeit. Das ist unser neuer Exklusiv Partner, die Wurzel Mediengruppe. Sie besteht aus 11 Unternehmen die weltweit für ihre Kunden vollen Einsatz bringt und in der Region Stuttgart verwurzelt ist. Den MTV unterstützt die Wurzel Mediengruppe mit dem Druck des MTV Magazins und entlastet den MTV damit finanziell ganz beachtlich.

PREMIUM PARTNER

Yeans Halle

Lifestyle für alle MTV Mitglieder. Wir begrüßen die Yeans Halle zurück als Premium Partner des MTV. Knapp 150.000 Yeans, von mittel- bis hochpreisig, von basic bis modern, von schlank bis XXL und für jeden Geschmack plus Oberteile liegen in den Yeans Hallen bereit. MTV Mitglieder erhalten 10% Rabatt bei allen Yeans Halle Stores auf das komplette Sortiment (Reduzierte Ware ist davon ausgeschlossen).

PREMIUM PARTNER

KARSTADT sports

Als langjähriger Basic Partner und treuer Sponsor des MTV hat Karstadt sports ein Upgrade zum Premium Partner vollzogen. Auch dank der zahlreichen MTV Mitglieder, die den Rabattvorteil kräftig nutzen, hat es Karstadt sports geschafft die Schließung des Mutterhauses in Stuttgart gut zu überstehen. Der MTV Vorteil von 10% wird additiv auf alle Aktionen dazu gewährt.

BASIC PARTNER

Neckar Käpt'n

Willkommen an Bord! Genießen Sie Linienfahrten, Rundfahrten und Erlebnisfahrten auf dem Neckar. Ihr Neckar-Ticket in die Freizeit finden Sie bei unserem neuen Basic Partner Neckar Käpt'n. Wir sagen hallo und freuen uns auf die Partnerschaft