

# MTV INFO



DER MODERNE SPORTVEREIN MIT TRADITION  
MTV-STUTTGART.DE

DAS MITGLIEDER-MAGAZIN DES MTV STUTT GART 1843 E.V.  
90. JAHRGANG 01/2016



MTV Stuttgart 1843 e.V.  
**EINLADUNG ZUR  
HAUPTVERSAMMLUNG**  
Seite 8

MTV Sportmodels  
**JEANS IN MOTION  
EXTRAVAGANTES  
FOTO-SHOOTING**  
Seite 48

Die Trends im Blick  
**SPORT AKTUELL  
NEUE FITNESSAN-  
GEBOTE BEIM MTV**  
Seite 18







**Bioklimatische Pergola**  
mit vollautomatisch beweglichen Lamellen



**Markisen**



**Klappladen**

*Überzeugen Sie  
sich selbst!*  
Besuchen Sie uns in unserer  
umfangreichen Ausstellung oder  
auf dem Botnanger Mai Markt  
vom **29. April bis 1. Mai 2016**  
*Wir beraten Sie gern!*



**Sonnensegel**

# Ihr Projekt. Unser Handwerk.

Rollladen | Markisen | Klappladen | Raffstoren | Glasoasen | Garagentore



Steimle Rollladen und Sonnenschutz GbR  
Rötestraße 48/1 | 70197 Stuttgart | 0711/ 63 15 83



Der MTV ist ein moderner Großverein mit Tradition. Wir bieten neben Fitness- und Gesundheitssport auch in zahlreichen Sportarten und Disziplinen Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten. Wir sind der Vergangenheit und der Zukunft verpflichtet. Das macht uns aus.

**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: 8.000

**Redaktion**  
Dr. Karsten Ewald  
Ralf Prokop

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

**Herstellung**  
Wurzel Mediengruppe  
Maybachstraße 18 / 71332 Waiblingen  
+49 7151 2018 0  
info@w-mg.com  
**www.w-mg.com**

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:** 01.07.2016

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

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

**KOSTENLOS  
TESTEN!**

## INHALTE

- 04 MTV Momente**  
Impressionen aus der MTV-Welt
- 06 Die Vereinsleitung informiert**
- 08 Einladung zur Hauptversammlung**
- 09 Zuwendungen und Gedenken**
- 10 Wir sind der MTV**
- 11 MTV weltweit**
- 12 Übungsleiter gesucht – und gefunden**
- 14 Wir gratulieren**
- 15 Aktiv älter werden**
- 17 MTV-Vorteilswelt**
- 18 Sport aktuell**  
Die neuen Fitness- und Gesundheitskur
- 22 Die Stressfalle**
- 24 Die Diätfalle**
- 28 Sportlerehrung**
- 30 Berichte aus den Abteilungen**
- 48 Jeans in Motion**
- 62 Termine**



### Mitglieder-Vorteile bewusst nutzen.

Wir leben in einer extrem schnelllebigsten Zeit. Werte, die gestern noch galten, werden heute in Frage gestellt. Alle scheinen zudem nach totaler Vernetzung zu streben. Man spricht vom „Internet der Dinge“, von „künstlicher Intelligenz“ und unterscheidet zwischen der digitalen Welt und der „Kohlenstoffwelt“ ... Alles soll einfacher werden, aber es wird mit Sicherheit komplexer. Nur wer sich in der hemmungslos vernetzten digitalen Welt gut auskennt, wird in der „Kohlenstoffwelt“ profitieren. Und man muss zudem ein gutes Gedächtnis (Passwörter) und eine große Brieftasche (membercards) haben.

Auch deshalb möchte der MTV Stuttgart möglichst einfach die Bedürfnisse von MTV-Mitgliedern (Kunden) und MTV-Förderern (Anbieter) zusammenbringen. Unter der Marke „PRO MOTION“ entwickeln wir ein digitales Branchenverzeichnis, das sich vor allem auf die Einzugsgebiete des MTV Stuttgart konzentriert und wo sich alsbald über 100 Firmen vorstellen und den MTV-Mitgliedern auf engstem Raum Vorteile anbieten können. Der MTV-Ausweis wird dadurch zu einer firmenübergreifenden Kundenkarte mit beträchtlichem Sparpotenzial. Auch die beteiligten Firmen werden profitieren, denn der MTV wird sein Online-B Branchenverzeichnis aktiv managen und auf allen Kanälen vermarkten, natürlich auch digital mit so genanntem viralem Marketing – also in der digitalen Welt.

Zum Glück können SIE IHREN MTV-Ausweis aber REAL in der „Kohlenstoffwelt“ nutzen und Geld sparen, beispielsweise für ein gutes Essen im MTV-Restaurant. Das besteht zu meist aus Kohlenstoff und Wasser und schmeckt phantastisch. Tun Sie es einfach – es lohnt sich für alle.

Dr. Karsten Ewald / Geschäftsführer



# MTV-MOMENTE

SPONSORED BY YEANS  
HALLE  
YH



Zählen zu den besten Turnerinnen Deutschlands: Kim Bui und Elisabeth Seitz in der MTV-Turnhalle.





Kim Bui hat beide im Griff: Felix Pohl und Christian Auer



Felix Pohl im Überflug (keine Montage!)



# ÜBERZEUGEN DURCH QUALITÄT UND EINSICHT

TEXT ULRIKE ZEITLER, PRÄSIDENTIN

Liebe Vereinsmitglieder, Förderer und Freunde des MTV Stuttgart, am 29. Januar 2016 hat der MTV Stuttgart zum zweiten Mal seine verdienten Sportler und Funktionäre aus dem allgemeinen Sportbetrieb und aus dem Leistungssport geehrt. Es war eine interessante und kurzweilige Veranstaltung, bei der es mich besonders gefreut hat, Herrn Werner Wölfe, unseren Bürgermeister für Allgemeine Verwaltung und Krankenhäuser, als Vertreter der Landeshauptstadt Stuttgart begrüßen zu dürfen. Ich denke, der Verein hat sich sehr gut präsentiert, auch wenn es noch schöner gewesen wäre, wenn auch hauptamtliche Mitarbeiter und mehr Abteilungsleiter und Mitglieder mitgefeiert hätten. An dieser Stelle noch einen Appell an **alle** unsere Vereinsmitglieder: Schlagt in Euren Abteilungen vor, wen Ihr 2017 auf dem „Trepptchen“

sehen wollt! Vielleicht ist es Eure/Euer Lieblings-Fitnesstrainer(in), der/dem Ihr nicht nur ein gutes Körpergefühl verdankt, sondern Spaß am Sport, in der Gruppe...?

Wenn die (gewohnte) Lehrkraft ausfällt und durch eine Vertretung ersetzt werden muss, kommt es leider manchmal zu Irritationen. Hierzu möchte ich auf das Interview auf der nächsten Seite verweisen. Auch ich kenne die Vertretungssituationen: Meine Step-Aerobic-Stunde leitet seit zwei Wochen eine andere Trainerin. Oh je, dachte ich mir, hoffentlich kommst Du da noch mit, Step-Aerobic ist ja jedenfalls fürs Gehirn nicht so einfach. Ich gebe zu, es hat nicht so gut wie bisher geklappt. Nächsten Dienstag, so habe ich mir deshalb vorgenommen, bitte ich unsere neue Trainerin einfach um ein langsames Tempo. Eine Mitsportlerin

sagte mir einmal freitags zum Thema Vertretung: Weisch, jetzt haben wir heute mal ganz andere Muskeln trainiert als sonst, hat richtig gut getan. Da konnte ich ihr nur zustimmen.

Dass die allermeisten Mitglieder des MTV zufrieden mit ihrem Verein sind, zeigt nicht zuletzt die konstant hohe Mitgliederzahl (8.845). Es ist der Vereinsleitung ein hohes Anliegen, seine Lehrkräfte qualifiziert aus- und weiterzubilden, um diese Zufriedenheit zu bewahren. Ich danke allen ehrenamtlichen und hauptberuflichen Mitarbeitern des MTV Stuttgart für ihre gute Arbeit im Verein.

Ihre Ulrike Zeitler




## 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



## Tolle Parkettauswahl, toller Auftritt.

Massivholzparkett · Fertigparkett · Laminat  
Liefen & Verlegen · Renovierung von Parkett- &  
Holztreppe · Schleifen & Versiegeln · Ölen &  
Wachsen · Sockelleisten · Türschwellen  
Beseitigung von Wasserschäden · Abhebeln  
von Türen · Reparaturen

# 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



# HABEN WIR EIN PROBLEM MIT UNTERRICHTSVERTRETUNGEN?

TEXT RALF PROKOP, VORSTAND FÜR KOMMUNIKATION

Als langjähriges Vorstandsmitglied bin ich es gewohnt, dass hin und wieder Mitglieder mit Vertretungen oder mit neuen Übungsleitern erst einmal nicht zufrieden sind und dies mehr oder weniger nett kundtun. Doch in letzter Zeit häufen sich diese Beanstandungen und werden zudem in einer Art vorgetragen, die von unserer Geschäftsleitung nicht mehr verstanden wird. Die Vertretungen werden als nicht gleichwertig oder sogar als unqualifiziert kritisiert. Deshalb habe ich nach den möglichen Ursachen geforscht und folgendes Gespräch mit dem Geschäftsführer, Dr. Karsten Ewald, und der stellvertretenden Geschäftsführerin Sportbetriebe, Birgit Janik, geführt:

**Prokop:** Die Vertretungssituation scheint derzeit sehr angespannt zu sein. Woran liegt das?

**Janik:** Einige unserer hauptamtlichen Lehrkräfte befinden sich in der Elternzeit, einige wollten ihr Deputat verringern und der Krankenstand ist derzeit sehr hoch. So muss ich mit großem Aufwand täglich Vertretungen suchen.

**Ewald:** Hinzu kommt, dass wir auf Grund des steigenden Anspruchsniveaus unserer Mitglieder kaum noch Studenten und Hilfskräfte einsetzen können.

**Prokop:** Was hat sich denn konkret über die Jahre verändert?

**Janik:** Die Anzahl unserer hauptberuflichen Lehrkräfte hat sich in den letzten 10 Jahren mehr als verdoppelt. Dies wirkt sich einerseits positiv auf die Qualität der Angebote aus, aber andererseits trifft uns dies bei einem Ausfall auch doppelt hart, denn es sind über einen engen Zeitraum viele Stunden zu vertreten, die zum Teil auch besondere Qualifikationen erfordern.

**Ewald:** Diese Entwicklung schlägt sich natürlich auch in stark steigenden Lohnkosten nieder, die wir auch durch Beitragserhöhungen nicht mehr ausgleichen können.

**Prokop:** Kann sich der MTV finanziell eine andere Lösung überhaupt leisten, oder muss man deshalb bald mit einer Reduzierung der Angebotsbreite rechnen?

**Ewald:** Hauptberufliche Lehrkräfte verursachen viele Lohnnebenkosten, haben Urlaub und müssen auch bei Krankheit weiter bezahlt werden. Allerdings sind auf dem Fitnessmarkt kaum noch qualifizierte und gleichzeitig stundenweise preiswert arbeitende Lehrkräfte zu finden.

**Janik:** Zum Glück habe ich primär mit den Finanzen nichts zu tun und bin ständig bestrebt, die MTV-Angebote weiter auf hohem Niveau zu halten. Ich kämpfe darum, dass keine Stunde ausfällt und bin an manchen Tagen ununterbrochen am Telefon – auch von zu Hause aus.

**Prokop:** Da könnten die Mitglieder und Kursteilnehmer eigentlich dankbar sein.

**Janik:** Es ist mein Job und ich erwarte keine Dankbarkeit. Doch oft bin ich enttäuscht, wenn Kursteilnehmer vehement einfordern, ganz bestimmte Lehrkräfte als Vertretung zu bekommen und andere nicht akzeptieren wollen. Das ist weder für mich noch für die Vertretungen einfach zu verstehen und zu bewältigen.

**Ewald:** Vehement ist manchmal sogar untertrieben. Einige Teilnehmer denken, sie hätten mit ihrem Kursbeitrag quasi die Übungsleitung gekauft und könnten selber bestimmen, wer da jetzt unterrichten und wer nicht in Frage kommen soll.

**Prokop:** Sind private Anbieter besser aufgestellt, die oft deutlich teurer sind als wir?

**Janik:** Teurer schon, aber besser wohl kaum. Der MTV legt höchsten Wert auf die Aus- und Weiterbildung seiner Lehrkräfte. Natürlich gibt es auch Unterschiede und einige Lehrkräfte sind regelrechte Stars in der Halle, die natürlich alle haben wollen.

**Ewald:** Wir haben derzeit 28 hauptberufliche Lehrkräfte im Einsatz, dazu rund 80 Minijobber und 150 Übungsleiter. Da sind nicht alle gleich, aber alle haben eine anerkannte Qualifikation.

**Prokop:** Was würdet Ihr den Mitgliedern hier sagen wollen, die sich kritisch zum Vertretungsmanagement äußern?

**Ewald:** Seid Euch gewiss, dass Birgit Janik sich mit äußerstem Einsatz dafür einsetzt, dass selbst in Stress-Situationen der Unterricht regelmäßig und auf hohem Niveau ablaufen kann. Und seid auch mal nachsichtig und tolerant.

**Janik:** Bitte gebt den neuen Lehrkräften eine faire Chance und vergrault sie nicht, sonst bekommen wir in einigen Gruppen echte Besetzungssorgen. Wendet Euch mit Wünschen und Anregungen direkt an die Lehrkräfte. Versetzt Euch einfach in deren Lage.

**Prokop:** Vielen Dank für diese offenen Worte. Viel Erfolg bei der Bewältigung Eurer schwierigen Aufgaben.



# EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Gemäß § 10 Absatz 1 und 2 der Vereinssatzung wird hierdurch die alljährliche Ordentliche Hauptversammlung am Freitag, den 24.06.2016 um 19.30 Uhr, in der MTV-Halle, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart, einberufen.

## TAGESORDNUNG

1. Entgegennahme der Jahres- und Rechenschaftsberichte des Vorstandes und des Berichts der Rechnungsprüfer (Satzung § 10 Abs. 7.1). Aussprache zu den Berichten
2. Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstands (Satzung § 10 Abs. 7.2)
3. Festsetzung des Haushaltsplans und der Mitgliedsbeiträge (Satzung § 10 Abs. 7.3)
4. Neuwahlen des Vorstands sowie der Mitglieder des Hauptausschusses (§11. Abs.1.1.1 Satzung), des Ehrenrates und der Rechnungsprüfer (Satzung § 10 Abs. 7.4)
5. Beschlussfassung über etwaige Anträge, gegebenenfalls über Satzungsänderung

Anträge zur ordentlichen Hauptversammlung müssen gemäß § 10 Abs. 3 der Satzung mindestens 6 Wochen vor dem Hauptversammlungstermin in der Geschäftsstelle des Vereins eingegangen sein.

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

#### AMT

Präsident  
Vizepräsident  
Vorstand Recht  
Vorstand Finanzen  
Vorstand Liegenschaften  
Vorstand Jugend und Sport  
Vorstand Inneres  
Vorstand Kommunikation  
Vorstand Leistungssport  
Hauptkassenwart  
Protokollführer(in)  
Schriftleiter des Mitteilungsblattes

#### BISHER

Ulrike Zeitler  
Gerd Kopf  
Lenard Knaus  
Frank Seeger  
Gerd Kopf  
Dr. Kirsten Häusler  
Erich Stradinger  
Ralf Prokop  
Markus Kukral  
unbesetzt  
Ute Dietrich  
unbesetzt

#### ES KANDIDIERT

Ulrike Zeitler  
Gerd Kopf  
Lenard Knaus  
Frank Seeger  
Gerd Kopf  
Dr. Kirsten Häusler  
Erich Stradinger  
Ralf Prokop  
Markus Kukral  
-  
Ute Dietrich  
Ralf Prokop

### Neuwahl des Ehrenrats und der Kassenprüfer:

Sprecher des Ehrenrats  
Ehrenrat  
  
Sprecher der Kassenprüfer  
Kassenprüfer

Roland Wagner  
Kurt Brüderle  
Manfred Killinger  
Ernst Kylius  
Dr. Erika Hahn  
Eberhard Zieker  
Marlies Hagemeyer  
Bernd Wittemann  
Eckhart Kern

Roland Wagner  
Kurt Brüderle  
Manfred Killinger  
Ernst Kylius  
Dr. Erika Hahn  
Eberhard Zieker  
Marlies Hagemeyer  
Bernd Wittemann  
Eckhart Kern

Die Unterlagen zum Rechnungsabschluss und Haushaltsplan können ab 13.05.2016 in der Geschäftsstelle angefordert werden.  
Der Vorstand des MTV Stuttgart



# NACHRUF UND DANKSAGUNG



„Leni und Willi Kopf bei ihrer Hochzeit“

Helene Kopf verstarb am 2. November 2015 im Alter von 94 Jahren nachdem sie dem MTV 68 Jahre die Treue gehalten hatte. Leni Kopf zählte, zusammen mit ihrem unvergessenen Gatten Willi, zum Urgestein des MTV. Willi Kopf kam als Turner im Jahre 1947 aus Frankfurt und verstärkte unsere erfolgreiche MTV-Riege. Auch Leni Kopf wurde sportlich im MTV aktiv. Das Ehepaar Kopf spendete gerne und großzügig für den MTV-Nachwuchs. Leni Kopf besuchte auch im hohen Alter, zunächst noch gemeinsam mit Ihrem Mann, unsere Vereinsabende. Unvergessen sind die musikalischen Einlagen von Willi Kopf am alten Klavier der MTV-Gaststätte.

Auch nach Willis Tod hielt Leni Kopf den Kontakt zum Verein aufrecht und besuchte regelmäßig den „Abend der Ehrenmitglieder“, wo sie rege Gespräche mit anderen Vereinsfreunden führte.

**Leni Kopf dachte über ihren Tod hinaus an ihren Verein und bedachte den MTV Stuttgart mit einer überaus großzügigen Erbschaft von 36.500 Euro.**

Wir werden ihr Andenken in Ehren halten.

## 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



### HELENE KOPF

November 2015,  
94 Jahre  
MTV Stuttgart  
erhält  
36.500 Euro

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

## SPENDEN FÜR DEN MTV

Ulrike Zeitler	500,00 EUR €
Uwe Kraft	150,00 EUR €
Fa. The Document Group GmbH	600,00 EUR €
Erika Deringer EM	200,00 EUR €
Kai-Uwe und Angela Gesswein EM	200,00 EUR €
Roland Teufel EM	400,00 EUR €
Klaus Steinmayer	100,00 EUR €
Holger Glass	200,00 EUR €
Fa. Bagus, Textile Werbung GmbH	950,00 EUR €
Heike Schmid	107,00 EUR €
Steffen Geiger	1.000,00 EUR €
Winfried Suchanek	500,00 EUR €
Fa. Friess + Merkle, Elektroanlagen	850,00 EUR €
Rest. Mauritius, Daniel Bosnjak	304,00 EUR €
Anna Ringer	110,00 EUR €
Harald Munz	300,00 EUR €
Ruth Gollmar EM	120,00 EUR €
Gert Mayer EM	120,00 EUR €
Gertrud Runck EM	300,00 EUR €
Verkehrs- und Tarifverbund Stgt.	600,00 EUR €
Hermann Grieshaber EM	300,00 EUR €
Eberhard Löblein	500,00 EUR €
Fa. Kopf GmbH, Innenausbau	500,00 EUR €
Hans-Hermann Pfeifer	600,00 EUR €
Hans Andreas Raichle	1.000,00 EUR €

## SACHSPENDEN IM WERT VON

Georgios Metaxarakis	800,00 EUR
----------------------	------------



# WIR SIND DER MTV MTV-MITGLIEDER STELLEN SICH VOR ...



**ALEXANDER KRAJEWSKI**

**Alter / 22**

**Welchen Sport treibst du?**

Leichtathletik (speziell 400m)

**Was gefällt dir am MTV?**

Beim MTV kann man sich nicht nur optimal auf den Leistungssport konzentrieren, sondern auch super mit Freunden im Freibad entspannen oder auf dem MTV-Wasen feiern.

**Was ich außerhalb des MTV mache:**

Student der technisch orientierten BWL

**Mein Lieblingslied:**

The Notorious B.I.G. - Hypnotize

**Mein Lieblingsessen:**

Spaghetti Bolognese

**Mein Ziel für diese Saison:**

Mich wieder perfekt auf einen 400m-Wettkampf vorbereiten bei dem alles nach Plan läuft!



**RUTH GOLLMAR**

**Alter / 78**

**Welchen Sport treibst du?**

Skifahren, Fitnessgymnastik, Walking, Sportabzeichen

**Was gefällt dir am MTV?**

Sportliche Geselligkeit und Kameradschaft in der Skiabteilung und im Verein

**Was ich außerhalb des MTV mache:**

Jede Menge Hobbies, wie z. B. Theater, Konzerte, Wandern, Garten

**Mein Lieblingsbuch:**

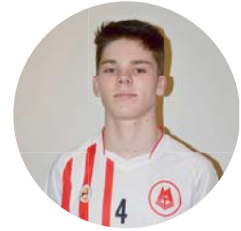
Die Tageszeitung

**Mein Lieblingsessen:**

unterschiedlich, je nach Jahreszeit

**Mein Ziel für diese Saison:**

So lange wie möglich das Sportabzeichen ablegen und Skifahren, fit bleiben.



**MALTE SCHMIES**

**Alter / 15**

**Welchen Sport treibst du?**

Handball

**Was gefällt dir am MTV?**

Dass man eine große Auswahl an Sportarten hat, dass die Jugend eingebunden wird und man sich gut mit einbringen kann. Zudem bekommt man Kontakte außerhalb des gewohnten Umfeldes.

**Meine Vorbilder:**

Hendrik Pekeler, eigentlich die gesamte deutsche Nationalmannschaft

**Mein Lieblingsessen:**

Pfannkuchen und Burger

**Mein Ziel für diese Saison:**

Unter die Top 3 zu kommen und dass meine Handball-Mannschaft ein gutes Zusammenspiel entwickelt und wir weiterhin viel Spaß im Training und bei den Spielen haben.

**Mein Lieblingsbuch:**

Top Secret



**GEORGIOS METAXARAKIS**

**Alter / 56**

**Welchen Sport treibst du?**

Fußball (Leiter der Kinder Fußball Akademie)

**Was gefällt dir am MTV?**

Meine Arbeit bei der KFA und die vielen Freunde hier

**Meine Vorbilder/Lieblingssportler:**

Pele

**Was ich außerhalb des MTV mache:**

Urlaub auf Kreta, Freund besuchen, Wandern

**Mein Lieblingsbuch:**

Verteidigung ist der beste Angriff

**Mein Lieblingsessen:**

Fisch aller Art

**Mein Ziel für diese Saison:**

Die Leistung der KFA zu stabilisieren und gesund zu bleiben.



**FRIEDRICH-CHRISTIAN BECK**

**Alter / 39**

**Welchen Sport treibst du?**

Fußball und Ski (Abteilungsleiter Fußball)

**Was gefällt dir am MTV?**

Tolles Angebot für die ganze Familie

**Meine Vorbilder/Lieblingssportler:**

Boris Becker

**Was ich außerhalb des MTV mache:**

Rechtsanwalt in eigener Kanzlei, 2 Kinder

**Mein Lieblingsbuch:**

Bücher von Martin Suter

**Mein Lieblingsessen:**

Maultaschen und Spätzle

**Mein Ziel für diese Saison:**

Immer ein wenig besser als in der vorherigen Saison zu sein.



**LEA STEGMAIER**

**Alter / 19**

**Welchen Sport treibst du?**

FSJ beim MTV in Geschäftsstelle und Fußball

**Was gefällt dir am MTV?**

Meine Kollegen und das vielfältige Sportangebot

**Was ich außerhalb des MTV mache:**

Fußball, Geräteturnen, Volleyball, Joggen, Skifahren und Klettern

**Mein Lieblingsessen:**

Lasagne

**Mein Ziel für diese Saison:**

Mein FSJ gut zu Ende bringen und einen Studiengang finden, der zu mir passt



# MTV WELTWEIT

Unsere Mitglieder senden uns Grüße von ihren Reisen



**Liebes MTV Team,**  
ich bin gerade auf dem Weg ins Fitnessstudio in Luang Prabang und schicke euch sportliche Grüße aus Laos!

**Eure Birgit.**



**Handballerinnen im Schnee von Oberstdorf**



**„Herzliche Grüße**  
aus dem antiken Rom im Jahre 312. Der Frauentreff besuchte das 360° Panorama im historischen Gasometer in Pforzheim. Es war für alle ein eindrucksvolles Erlebnis.

**Monika Welsch“**



**Hallo Ihr Lieben,**  
ganz viele sonnige Grüße aus Südtirol. Bin mal wieder auf Skiurlaub und hoffe Euch geht's gut und ich komme Euch mal bald wieder besuchen.

**Bis dann Eure  
Ex-FSJlerin Andrea.**







„Gabriele Schuder, Übungsleiterin Fitness beim MTV“

# ÜBUNGSLEITER GESUCHT – UND GEFUNDEN

TEXT BIRGIT JANIK, GABRIELE SCHUDER

In einem MTV-Magazin suchten wir im letzten Jahr Interessenten für eine Übungsleiterausbildung, die über einen Fachverband absolviert und vom MTV finanziert wird. Eine solche Ausbildung ist hochwertig und die Lizenz sehr gefragt.

Neben einigen anderen interessierte sich unser Vereinsmitglied **Gabriele Schuder** für unser Angebot und nahm es wahr. Hier Ihr Statement:

Seit über 10 Jahren bin ich Mitglied beim MTV und halte mich als aktive Teilnehmerin in verschiedenen Gymnastikkursen fit. Die letzte Anzeige im Mitglieder-Magazin hat mich sofort gereizt, da ich Lust auf eine neue Herausforderung hatte und meine Freude an der Bewegung gerne weitergeben möchte. Im Oktober 2015 habe ich spontan mit einer Ausbildung als Übungsleiterin "Fitness und Gesundheit Erwachsene" begonnen. Die Ausbildung findet beim Schwäbischen Turnerbund (STB) statt und ist sehr gut organisiert. Theoretische Inhalte wie Trainingslehre oder sportmedizinische Grundlagen werden mit vielen praktischen Modellstunden verknüpft. Die Referenten sind sehr engagiert und kompetent, auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz. Toll ist auch, dass die Ausbildung in einzelnen Blöcken, die es mehrmals im Jahr gibt, stattfindet. So ist man flexibel und kann Beruf oder Studium problemlos mit der Ausbildung vereinbaren. Insgesamt eine super Sache, die ich nur empfehlen kann!



## WIR BILDEN MITARBEITER AUS.

Der MTV Stuttgart sucht motivierte Mitarbeiter auf **450-Euro-Basis**, ggf. auch in **Festanstellung**. Sehr gerne auch Wiedereinsteiger oder Interessenten, die sich aus- und weiterbilden wollen.

### Wir suchen im Fitness- oder Rehasport:

Übungsleiter oder Fachkräfte in folgenden Bereichen:  
**Fitnesskurse / Gesundheitskurse / Rehasportkurse**

### Wir suchen im Kindersport:

Übungsleiter oder Fachkräfte in folgenden Bereichen:  
**Kindersportschule, Helfer Kinderturnen und Schwimmen, Motopäden**

### Sie haben Interesse?

Melden Sie sich bei unserer stv. Geschäftsführerin Sportbetriebe, Frau Janik (0711-639918). Wir ermöglichen und finanzieren Ihnen eine qualifizierte Ausbildung übereinen entsprechenden Fachverband. Sie können auch während der Ausbildung bereits Praktikant/in zum Einsatz kommen.





„Uwe Köhn, Übungsleiter Rehasport beim MTV“

## ÜBUNGSLEITER GESUCHT – UND GEFUNDEN

TEXT BIRGIT JANIK, UWE KÖHN

In einem MTV-Magazin suchten wir im letzten Jahr Interessenten für eine Übungsleiterausbildung, die über einen Fachverband absolviert und vom MTV finanziert wird. Eine solche Ausbildung ist hochwertig und die Lizenz sehr gefragt.

Neben einigen anderen interessierte sich unser Vereinsmitglied **Uwe Köhn** für unser Angebot und nahm es wahr. Hier sein Statement:

„Nach vielen Jahren Fitness in einem Stuttgarter Verein und einem Fitness-Studio hatte es mich vor einem Jahr erwischt: Bandscheibenvorfall. Trotz jahrelangem Sport! Zum Glück war keine Operation erforderlich. In den Wochen der Reha-Behandlung habe ich mich dann intensiver mit den Ursachen, der Prävention, aber auch der Unterstützung des Heilungsverlaufs auseinandergesetzt. Zuletzt war mein Interesse an Aufbau und Funktionen des Körpers und den Möglichkeiten, durch Sport darauf Einfluss zu nehmen,

zur Idee gewachsen, mich zum Übungsleiter für den Reha-Sport ausbilden zu lassen. Als ich dann den Aufruf im MTV-Magazin las, war die Entscheidung gefallen. Nach Absprache mit dem Verein absolvierte ich den Herbstlehrgang des Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes im Fachbereich Orthopädie. Interessante neue Einblicke in die Orthopädie, faszinierende Referenten, neue Übungsformen und nicht zuletzt einen angenehmen Kreis gleichgesinnter Teilnehmer bot der einwöchige Kurs, den ein Kurzseminar von Freitag auf Samstag und ein Prüfungsnachmittag ergänzten. Seit Anfang Januar habe ich nun zwei eigene Reha-Kurse beim MTV übernommen. Besonders die Dankbarkeit der oft vom Schicksal geschlagenen Teilnehmer ist ein tolles Feedback und ein wichtiger Ansporn. Und: vom eigenen Bandscheibenvorfall ist auch nichts mehr zu spüren!“



## MTV - FRÜHJAHRSPUTZ – FÜR ALLE EIN GEWINN

Der MTV wird auch in diesem Jahr wieder seinen traditionellen „Frühjahrsputz“ vornehmen. Hierbei geht es um Reinigungs- Aufräum- und Pflegearbeiten in unseren Sportanlagen, die sehr personalintensiv und bei Beauftragung an eine Firma entsprechend teuer sind.

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

### Termin:

Samstag, 30. April 09.30 Uhr bis 13 Uhr - MTV-Anlage Feuerbacher Tal - Motiv  
Wer helfen kann meldet sich bitte per Email unter [pk@mtv-stuttgart.de](mailto:pk@mtv-stuttgart.de) an.

Vielen Dank im Voraus, euer MTV



# WIR GRATULIEREN!

## Herzliche Glückwünsche an:



**65**

10.05.51 Dr. Matthias Werwigk  
 11.05.51 Ulrich Seyb  
 20.05.51 Regina Sautter  
 01.06.51 Rolf Peter Kress  
 02.06.51 Barbara Johanna Bartsch  
 03.06.51 Monika Meddeb  
 13.06.51 Reinhard Reese  
 14.06.51 Christiane Sprandel  
 24.06.51 Margarete Fröhlich  
 28.06.51 Karl-Heinz Remmert  
 02.07.51 Monika Schietinger  
 07.07.51 Christine Begerow  
 08.07.51 Hans-Bernhard Reichert  
 10.07.51 Ute Romeike  
 02.08.51 Angelika Kronmüller  
 11.08.51 Roland Weissschuh  
 14.08.51 Gisela Kirsten  
 15.08.51 Anita Zenner  
 24.08.51 Dr. Franz Lücke  
 24.08.51 Wolfgang Jancervskis  
 28.08.51 Katalin Meiwes

**70**

01.05.46 Marita Oltersdorf  
 04.05.46 Dr. Wolfgang Ott  
 05.05.46 Gabriele Deckner  
 06.05.46 Wolfgang Rumpf  
 09.05.46 Monika Brederock  
 25.05.46 Annelie Taesler  
 27.05.46 Maria Wegener  
 15.06.46 Ingeborg Oberschmidt  
 21.06.46 Ursula Barbara Promnitz  
 28.06.46 Renate Fischer  
 28.06.46 Vjera Cvitanovic  
 06.07.46 Peter Kimmel  
 10.07.46 Brigitte Kästle  
 10.07.46 Friedlinde Wiesner  
 26.07.46 Gerd Henke  
 28.07.46 Dieter Leinmüller  
 15.08.46 Joachim Ohno  
 26.08.46 Ursula Schempp

**75**

08.05.41 Gerda Köhler  
 09.05.41 Klaus-Hartwig Rieder  
 10.05.41 Bernd Wagner  
 18.05.41 Marita Warwel  
 21.05.41 Manfred Rottenburger  
 03.06.41 Günter Saur  
 14.06.41 Werner Stöckle  
 19.06.41 Heinz Christin  
 21.06.41 Dirk Hofmann  
 06.07.41 Klaus Dreizler  
 11.07.41 Ulrich Staehle  
 14.07.41 Hannelore Trumpp  
 18.07.41 Hana Deutschmann  
 21.07.41 Dorrit Dörr  
 27.07.41 Heidi Haag  
 30.07.41 Klaus Pfeiffer  
 01.08.41 Sibylle Nemela  
 07.08.41 Hannelore Rieger  
 08.08.41 Ingrid Herdrich  
 09.08.41 Volker Blickle  
 17.08.41 JörnFuhlendorf  
 25.08.41 Ursula Schneider  
 25.08.41 Siegfried Kögel  
 27.08.41 Elisabeth Bogner  
 29.08.41 Monika Miller

**80**

10.05.36 Alice Acher  
 10.05.36 Dieter Schade  
 25.05.36 Dr. Gerhard Riehle  
 31.05.36 Helga Renz  
 14.06.36 Paul-Dieter Wolf  
 16.06.36 Gerhard Aldinger  
 26.06.36 Ingrid Fuhrmann  
 27.06.36 Helga Votteler  
 10.07.36 Doris Bräuer  
 14.07.36 Helmut Rössle  
 14.07.36 Jörg Schöler  
 16.07.36 Walter Weippert  
 18.07.36 Ingeborg Schaumann  
 05.08.36 Anna Carussi  
 08.08.36 Anni Lübke

**81**

01.05.35 Hella Oehring  
 03.05.35 Waltraud Schwegler  
 12.05.35 Anneliese Bärthel  
 27.05.35 Ilse Heller  
 31.05.35 Elisabeth Schlierer  
 02.06.35 Hans Rommel  
 03.06.35 Elise Riedelsheimer  
 07.06.35 Kurt Fischer  
 16.06.35 Gerhard Neukamm  
 20.06.35 Hedwig Koboldt  
 20.06.35 Heinz Arnold  
 25.06.35 Karl-Martin Hummel  
 12.07.35 Edith Steinbrink  
 21.07.35 Friedrich Grosse  
 22.07.35 Elisabeth Krebs  
 24.07.35 Dieter Schaumann  
 29.07.35 Hans Will  
 15.08.35 Joachim Schneider  
 16.08.35 Joachim Schmitt  
 20.08.35 Margot Rumpel  
 21.08.35 Else Grum  
 30.08.35 Renate Egermann  
 31.08.35 Dr. Erich Mayer

**82**

19.05.34 Helmut Kirch  
 02.08.34 Werner Cantz  
 11.08.34 Berthold Schenk  
 17.08.34 Erika Riegel

**83**

07.05.33 Hellmut Mandry  
 09.05.33 Ruth Müller  
 19.05.33 Horst Schidzick  
 22.06.33 Margitt Göller  
 28.07.33 Martin Kraus  
 07.08.33 Rosemarie Wachholz  
 16.08.33 Adele Reith

**84**

17.06.32 Rosemarie Bort  
 20.07.32 Joachim Schempff  
 08.08.32 Dr. Johann Sulzer  
 09.08.32 Lore Kraft  
 20.08.32 Erika Binder  
 22.08.32 Udo Scheuer

**85**

14.06.31 Hans Schumann  
 14.06.31 Curt Schumann  
 08.07.31 Evelyn Brühl

**86**

24.05.30 Heinz Ulmer  
 01.06.30 Ingeborg Schad  
 12.06.30 Margarete Stahl  
 01.07.30 Margarete Vögtle  
 14.07.30 Edith Stegmaier  
 15.08.30 Margot Englert  
 18.08.30 Rudolf Dieterle  
 18.08.30 Wilfried Zehle

**87**

09.05.29 Alex Hermannsdorfer  
 09.06.29 Helga Schüle  
 23.07.29 Helmut Mayer  
 14.08.29 Kurt Behrendt

**88**

10.05.28 Gisela Wolfer  
 01.08.28 Gert Behr

**90**

25.05.26 ElseFahrner

**91**

28.05.25 Marianne Götz  
 21.07.25 Elisabeth Kiefner

**99**

23.08.17 Helmut Reichert



Herzliche Glückwünsche und bleibt gesund.



# AKTIV ÄLTER WERDEN IM MTV STUTTGART

TEXT UTE DIETRICH

## Winterwanderung zur 36. Renninger Krippe in der Martinuskirche in Malsmheim



„Auf dem Weg nach Malsmheim“



„In der Martinuskirche“

Die Krippe ist Anziehungspunkt für Menschen aller Altersschichten aus der Region Stuttgart und darüber hinaus und jetzt wird's poetisch:

*„In dieser Woche gab es nur  
den einen Tag mit Sonne pur.  
Das Land war weiß,  
zwar nicht vom Schnee,  
Raureif war's, und des war „schee“.  
Beim Meldeschluss war'n wir zu dritt.  
Letztendlich gingen 11 dann mit.  
Es kam wohl nicht bei allen an,  
dass man auch winters wandern kann.  
Die S-Bahn brachte uns recht flott  
nach Rutesheim, das war der Ort,  
wo begann die schöne Runde.  
In Malsmheim dann zur Mittagsstunde  
gab es Glühwein, heiß und fein,  
bevor es ging zur Krippe rein.“*

Zur Krippe gehören etwa 600 Figuren, die von der 2001 verstorbenen Frau Hildegard Buchhalter angefertigt wurden. Diese Figuren drücken eine besondere Lebensnähe aus, sie sind etwa 50 cm groß und vergegenwärtigen das Leben der Menschen unserer Zeit. Mit den Figurengruppen werden Bereiche des Alltagslebens dargestellt. In jedem Jahr steht die Krippe unter einem anderen Thema.

Pfarrer Franz Pitzal erzählte uns einiges zur Entstehung der Krippe und zum aktuellen Thema „Pforte der Barmherzigkeit“. Viele ehrenamtliche Helfer sind jedes Jahr an der Gestaltung beteiligt.

*„Nach einer trauten Kaffeerunde  
schlug für den Rückweg dann die Stunde.  
Nach Renningen am Rankbach lang  
zur S-Bahn wanderten sodann  
die aktiven MTV-Senioren.  
Zum Highlight war der Tag erkoren.“*



**EVELYN BRÜHL (84)  
TRAINERIN IM MOTIV**

FITNESS | WELLNESS | FREIBAD

**„Ich möchte meine Leidenschaft für Sport nicht nur vorleben, sondern auch an andere weitergeben - egal in welchem Alter.“**



HAUPTSPONSOREN



EXKLUSIV PARTNER



PREMIUM PARTNER



BASIC PARTNER





# VORTEILE NUTZEN

**PRO MOTION** heißt das neue Marketing-Gesamtkonzept des MTV Stuttgart. Ein wichtiger Teil davon ist die **PRO MOTION Vorteilswelt** – unser digitales Branchenverzeichnis. Hier kommen MTV-Förderer und Mitglieder zusammen – zu gegenseitigem Vorteil für Mitglieder, Firmen und Verein.



Ab 1. Mai für Sie im Netz unter [mtv-stuttgart.de/promotion](http://mtv-stuttgart.de/promotion)

## PRO MOTION Vorteilswelt für Firmen

Alle Förderer des MTV Stuttgart stellen ihre Firma auf dem MTV-Portal vor. Über einen eigenen Zugang können sich die Partner mit Informationen, Fotos und Videos präsentieren und dabei den MTV-Mitgliedern auch Vorteile anbieten. Der MTV-Ausweis hat dabei eine Schlüsselfunktion als firmenübergreifende Kundenkarte. Ein

klarer Vorteil, denn es werden keine Ressourcen für Kartenmanagement gebunden. Wir vermarkten das Branchenverzeichnis aktiv und zielorientiert über all unsere bewährten Kommunikationskanäle, die hochkonzentriert in allen MTV-Einzugsgebieten und darüber hinaus wirken.

## PRO MOTION Vorteilswelt für MTV-Mitglieder

Wir werden im Branchenverzeichnis nur Firmen listen, die den qualitativen Maßstäben des MTV standhalten. Mitglieder-Feedbacks sind erwünscht und sorgen für ein aktives Qualitätsmanagement. Ihr MTV-Ausweis ist also auch eine firmenübergreifende Vorteilskarte. Viele Firmen bieten bereits jetzt attraktive MTV-Vorteile. Beispielsweise gewähren unsere Premiumpartner Karstadt Sports, Breitmeyer Citysoccer, el Pistolero und YEANS HALLE Rabatte von 10% bei Vorlage des MTV-Ausweises. Derzeit sind 50 Partnerfirmen gelistet und 28 bieten Mitglieder-Vorteile an. Wir wollen diese Zahlen verdoppeln – und das wären 100 Vorteile auf engstem Raum.



„Ihr Zugang zur Vorteilswelt“

**Das digitale Branchenverzeichnis der Vorteilswelt geht ab 1. Mai 2016 für alle Mitglieder online: [www.mtv-stuttgart.de/promotion](http://www.mtv-stuttgart.de/promotion)**



## INFORMATION FÜR FIRMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

Wir bieten interessierten Firmen Informationsabende an, wo das Konzept erläutert wird. Alle Firmen erhalten einen eigenen Account und können sämtliche Daten selbst einpflegen und jederzeit modifizieren. Außerdem wird ein Aufkleber für die Werbung vor Ort vergeben. Der MTV Stuttgart hat über all seine Kommunikationskanäle Zugriff auf über 25.000 potenzielle Kunden (West, Nord, Mitte, Botnang). Die **PRO MOTION Vorteilswelt** wird aktiv vermarktet, vernetzt und gemanagt. Für alle derzeitigen Sponsoren ist dies ein Inklusiv-Service. Es muss mindestens eine Basic-1 Partnerschaft erworben werden (690,00 Euro / Jahr). Bitte nehmen Sie einfach **Kontakt zu uns auf:** [sponsoring@mtv-stuttgart.de](mailto:sponsoring@mtv-stuttgart.de) oder 0711-639918. Gerne schicken wir Ihnen unser Informationspaket.



# SPORT AKTUELL

VON BIRGIT JANIK

DIESE INNOVATIVEN ANGEBOTE SIND NEU IM MTV PROGRAMM. BEI INTERESSE BITTE SCHNELL ANMELDEN ÜBER DAS ONLINE ANMELDEFORMULAR DER MTV HOMEPAGE.

## FUNCTIONAL FITNESS-TRAINING

Im Functional Fitness-Training werden verschiedene Muskelgruppen 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 20.04. bis 20.07.2016 / B 521 / Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr / Motiv Spiegelsaal mit Uwe Köhn

Mitglieder 43 € // Gäste 105 €



## 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 622 / Donnerstag / 19.00 - 20.00 Uhr / 28.04.16 - 21.07.16 / Bettina Bosch / 10-mal

B 626 / Samstag / 09.30 - 10.30 Uhr / 07.05.16 - 23.07.16 / Bettina Bosch / 10-mal

Motiv Spiegelsaal

Mitglieder 37 € // Gäste 92 €

## 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.

10-mal / 28.04.16 - 21.07.16 / Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr / mit Karin Kreuels im Kraftpunkt; MTV - Sportanlage Kräherwald Kurs H 121

Mitglieder: 37 € // Gäste: 92 €

## RÜCKENFIT & BBP

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

D 723 / Fr 09.00 - 10.00 Uhr / 10-mal / 29.04. bis 15.07.16 / Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Mitglieder 37 € // Gäste 92 €

## AQUAFITNESS

G 826 / Di 17.15-18.00 Uhr / 19.04.16 - 19.07.16 / Anfänger

G 856 / Di 18.00-18.30 Uhr / 19.04.16 - 19.07.16 / Ausdauer Anfänger

G 827 / Mi 18.30-19.00 Uhr / 20.04.16 - 20.07.16 / Ausdauer Fortgeschrittene

G 822 / Fr 16.15-17.00 Uhr / 29.04.16 - 15.07.16 / Anfänger

G 823 / Fr 17.00-17.45 Uhr / 29.04.16 - 15.07.16 / Fortgeschrittene

G 824 / Fr 17.45-18.30 Uhr / 29.04.16 - 15.07.16 / Anfänger

G 825 / Fr 18.30-19.00 Uhr / 29.04.16 - 15.07.16 / 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 822; G 823; G 824 Mitglieder 37 € // Gäste 100 € / 10 mal  
G 825 Mitglieder 20 € // Gäste 50 € / 10 mal

G 826 Mitglieder 43 € // Gäste 115 € / 12 mal

G 827; G 856 Mitglieder 24 € // Gäste 59 € / 12 mal

## 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!

10-mal ab 28.04.16 bis 21.07.16 / C 424 / Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr / Spiegelsaal Motiv, mit Evamaria Van de Castel

Mitglieder 37 € // Gäste 92 €





## INDOOR - CYCLING

Mo 18.30 - 19.30 Uhr / 18.04. - 18.07.16 / C 725 / B. Renz  
 Mo 20.30 - 21.30 Uhr / 18.04. - 18.07.16 / C 728 / B. Renz  
 Di 20.30 - 21.30 Uhr / 19.04. - 19.07.16 / C 722 / B. Renz  
 Fr 16.00 - 17.00 Uhr / 29.04. - 15.07.16 / C 723 / B. Renz / 10-mal  
 Fr 18.00 - 19.00 Uhr / 29.04. - 15.07.16 / C 726 / B. Renz / 10-mal  
 Motiv Spiegelsaal

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €

## 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 724 / Mo 17.30 - 18.30 Uhr / Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz 12-mal ab 18.04. bis 18.07.16

Mitglieder 43 € // Gäste 105 €

## PILATES

Montag, 18.04. bis 18.07.16 / 12-mal / kl. Schlossturnhalle, 1. Stock, mit Jessica Massetti

E 725 / 19.00 - 20.00 Uhr / Anfänger

E 726 / 20.00 - 21.00 Uhr / Fortg. 1

Donnerstag, 28.04. bis 21.07.16 / 10-mal / Motiv Spiegelsaal, mit Nathalie Hummel

E 721 / 18.00 - 19.00 Uhr / Fortg. 1

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €

## POWER PILATES

Mittwoch, 20.04. bis 20.07.16 / 12-mal / Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal, mit Regina Timmermann

E 727 / 18.00 - 19.00 Uhr / Anfänger

E 728 / 19.00 - 20.00 Uhr / Fortg. 1

Mitglieder 43 € // 105 €



## 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 an die Teilnehmer 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 421 / Mittwoch / 20.30-21.30 Uhr / 20.04.16 – 20.07.16 / Spiegelsaal motiv / 12-mal

Kurs für Fortgeschrittene

Kurs B 422 / Freitag / 18.30-19.30 Uhr / 29.04.16 – 15.07.16 / Sportanlage Kräherwald / 10-mal

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €



## POWER DUMBELL KURS

C 621 / Montag, 19.30 - 20.30 Uhr / 12-mal / 18.04. bis 18.07.16

C 622 / Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr / 10-mal / 29.04. bis 15.07.16

im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €



## 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 151 / 12 Vormittage ab 19.04.16 / Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Gabriele Gellert

Mitglieder 43 € // Gäste 105 €

## VINYASA POWER YOGA

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

E 423 / Montag, 18.30 - 19.30 Uhr / ab 18.04.16 / Einsteiger / GH-KW- n, mit Iva Peranic

E 421 / Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 19.04.16 / Fortgeschrittene / GH-KW- n, mit Uta Sichel

E 422 / Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 20.04.16 / BZ West, mit Mareike Schmidts, Otto-Hajek- Saal

Mitglieder 43 € // Gäste 105 €

## 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.

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr / Kurs E 127 / 12 Abende ab 20.04.16 / Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Mirofora Anastasiadou

Freitag, 10.00 - 11.15 Uhr / Kurs E 128 / 10 Vormittage ab 29.04.16 / Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Iva Peranic

Kursgebühr: Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €

Weitere freie Plätze in Jahreskursen (nur für MTV Mitglieder):

Mittwoch, 14:30-15:45 / E105 / GH-KW- n / Karin Wieduwilt

Mittwoch, 16:00-17:15 / E 106 / GH-KW- n / Karin Wieduwilt

Donnerstag, 18:15-19:30 / E 109 / GH-KW- n / Gudrun Kiener

Donnerstag, 19:35-20:50 / E 110 / GH-KW- n / Gudrun Kiener

Mitglieder 100 €

## KRAULSCHWIMMKURSE 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. Brustschwimmenkenntnisse sind erforderlich! Die Kurse bestehen aus 12 Einheiten zu jeweils 45 Minuten.

G 123 / Kraulschwimmen Basiskurs Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr

G 124 / Kraulschwimmen Aufbaukurs Freitag, 17.15 - 18.00 Uhr

G 125 / Kraulschwimmen Fortgeschr. Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr,

ab 29.04.16 - 15.07.16, Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart

Mitglieder 37 € // Gäste 100 €



## YOGILATES

12-mal ab 19.04.16 / E 822 / Dienstag, 19.45 – 20.45 Uhr / Falkertschule, mit Silke Keim

10-mal ab 07.05.16 / E 821 / Samstag, 10.30 - 11.30 Uhr / Spiegelsaal, Sportanlage Motiv, mit Regina Timmermann

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €

## QI GONG

Kurs E 223 / Montag / 12-mal / 19.04. bis 25.07.16 / 09.00 - 10.00 Uhr / Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald, mit Elke Kern

Kurs E 224 / Samstag / 10-mal / 07.05. bis 23.07.2016 / 11.30 - 12.30 Uhr / im Motiv Spiegelsaal, mit Regina Timmermann

Mitglieder 37 / 43 € // Gäste 92 / 105 €

## KINDER - SCHWIMMKURSE STADTBAD HESLACH, Mörikestraße 62

Kursbeginn: 18.04.16

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

Kursbeginn: 18.04.16

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 204 / Montag / 17:30 - 18:15 Uhr / El Ki / Tt. Schmid / ab 18.04.16

G 114 / Montag / 17:45 - 18:30 Uhr / Anfänger / S. Basmann / ab

18.04.16 Kiss / Mittwoch / 15:30 - 16:15 Uhr / Kiss Stufe 2 / Freund, Schmid, Massetti / ab 20.04.16

G 212 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 1 / M. Freund / ab 20.04.16

G 317 / Mittwoch / 16:15 - 17:00 Uhr / F 2 / T. Schmid / ab 20.04.16

G 418 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 3 / M. Freund / ab 20.04.16

G 215 / Mittwoch / 17:00 - 17:45 Uhr / F 1 / T. Schmid / ab 20.04.16

G 111 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / Anfänger / M. Freund / ab 20.04.16

G 419 / Mittwoch / 17:45 - 18:30 Uhr / F 3 / T. Schmid / ab 20.04.16

G 316 / Freitag / 15:45 - 16:30 Uhr / F 2 / W. Zereg / ab 29.04.16 /

10-mal

G 213 / Freitag / 15:30 - 16:15 Uhr / F 3 / S. Bürklein / ab 29.04.16 /

10-mal

Kategorie	Voraussetzungen	Ziele
Eltern/Kind	keine (Alter 4 Jahre)	Wassergewöhnung
Anfänger	keine (Alter 4 Jahre)	Schwimmfähigkeit (Brustschwimmen)
F1	keine (Alter 5 Jahre)	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich
F2	Seepferdchen	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich
F3	Abzeichen: Bronze	je nach Können Abzeichen Erwerb möglich

Kursdauer: 10 / 12 Übungseinheiten

Mitglieder 41 / 49 € // Gäste 78 / 93 €

## KOMPAKTSCHWIMMKURS FÜR KINDER IN DEN PFINGSTFERIEN

Dieser Anfängerkurs bestehen aus 8 Einheiten zu jeweils 45 Minuten. Im Schul- und Vereinsbad West, Forststr.15, 70176 Stuttgart haben Kinder die Möglichkeit in den Ferien Schwimmen zu lernen. Wir treffen uns jeden Tag ab Dienstag, den 17.05.16 bis Freitag, den 27.05.2016 (außer am Wochenende und Feiertag) mit unserer bewährten Schwimmlehrkraft Werner Zereg.

G 902 / Anfängerkurs / 10.45 - 11.30 Uhr

Mitglieder 34 € // Gäste 68 €

## NEUE REHA KURSE

### Wirbelsäule:

Kurs R 609 / Mo 20.15 - 21.15 Uhr / Römerschule / Tatjana Schmid

Kurs R 619 / Di, 15.15 - 16.15 Uhr / Sps-Motiv / Bea Renz

Kurs R 625 / Mi, 10.00 - 11.00 Uhr / GH-KW- k / Tatjana Schmid

Kurs R 621 / Do, 18.15 - 19.15 Uhr / Im Sonnigen Winkel / mit Werner Zereg

Kurs R 610 / Do, 20.00 - 21.00 Uhr / Hölderlin Gymnasium / Lina Neubeck

Kurs R 623 / Freitag 19.15 - 20.15 Uhr / Römerschule / Uwe Köhn

### Arthrose und Endo Prothese:

Kurs R 620 / Mi, 16.00 - 17.00 Uhr / Spiegelsaal Motiv / Julia Gsell

Kurs R 624 / Fr 18.15 - 19.15 Uhr / Römerschule / Uwe Köhn

## NEUE REHA KURSE

### Sport nach Brustkrebs:

Kurs R 404 / Dienstag, 16.15 - 17.15 Uhr /

Spiegelsaal Motiv / mit Bea Renz

### Sport nach Krebs:

Kurs R 403 / Donnerstag, 20.15 - 21.15 Uhr /

kl. Schloßturnhalle, 1. St./ mit Tatjana Schmid

# RAUS AUS DER STRESSFALLE!

TEXT JULIA GSELL

**Bewegung und Entspannung sind die wirksamsten Mittel gegen Stress – bei uns im MOTIV bekommen Sie beides!**



Stress – wer hat ihn heutzutage nicht? Stress scheint DAS bestimmende Thema unseres alltäglichen Lebens zu sein: Egal ob Stress bei der Arbeit, in der Freizeit, in der Familie oder in Beziehungen. Wer keinen zu haben scheint, erntet schnell argwöhnische Blicke. Doch Stress ist einer der Gesundheitskiller unserer heutigen Gesellschaft! Höchste Zeit, dem ein Ende zu setzen.

## **Kampf oder Flucht?**

Stress ist ein natürlicher und sehr nützlicher Mechanismus, der uns in Gefahrensituationen die Möglichkeit gibt, schnell aktiv zu werden, um sich entweder einem Kampf zu stellen oder zu flüchten.

Stress löst daher im Körper Abläufe aus, die schnell Energie für körperliches Handeln zur Verfügung stellen. Das war in der Steinzeit so und so ist es auch noch heute.

Der Unterschied ist jedoch, dass Gefahrensituationen der modernen Zeit – Termindruck, Geldnöte, Beziehungskrisen – meist kein körperliches Handeln nötig machen. Für den Organismus macht das aber keinen Unterschied: Stress veranlasst die Bereitstellung zusätzlicher Energie. Diese verbleibt mangels Bewegung jedoch ungenutzt

in unserem Blutkreislauf und schafft dort verschiedene Ungleichgewichte, die zu Kreislafschäden führen können. Außerdem bleibt auch das Gehirn in Alarmbereitschaft, was die Schlafqualität, unsere Entscheidungsfähigkeit und auch unser soziales Verhalten beeinflusst.

## **Zurück zum natürlichen Umgang mit Stress: Bewegung ist DIE Anti-Stress-Waffe!**

Den Stress auszusitzen ist demnach keine Lösung. Ganz vermeiden lässt er sich auch nicht. Was also tun? Regelmäßige Bewegung ist DER Schlüssel für einen natürlichen Umgang mit Stress. Bewegung hilft als Anti-Stress-Waffe auch, wenn sie nicht unmittelbar in einer Stresssituation, sondern später, z.B. abends nach der Arbeit, erfolgt. Zusätzlich wirkt sie präventiv: Es werden Glückshormone ausgeschüttet, der Blutdruck normalisiert, die Muskulatur entspannt und das Selbstvertrauen gestärkt. Alles Faktoren, die dazu beitragen, dass wir in Stresssituationen nicht so schnell aus der Ruhe kommen. Kein Wunder also, dass Bewegung ein zentraler Aspekt jeder Stressbewältigungsstrategie ist!

## **Die MOTIV-Strategie gegen Stress**

Neben Bewegung, z.B. in Form von Ausdauer- oder Fitnesstraining, spielen zwei weitere Faktoren eine wichtige Rolle für einen besseren Umgang mit Stress:

- **Bewusste Entspannung als Ausgleich zum Alltag**
- **Gemeinsame Zeit mit anderen zu verbringen**

Daher setzen wir im MOTIV nicht nur auf das reine Training, denn wir wissen, dass unsere Mitglieder bei ihrem Besuch bei uns auch Stress abbauen wollen. Unser vielfältiges Angebot hinsichtlich Training und Entspannung sowie die angenehme Atmosphäre unter den Mitgliedern und Mitarbeitern bieten daher ideale Voraussetzungen für die Stressbewältigung. Und da auch diese immer eine individuelle Angelegenheit ist, steht bei uns die individuelle Betreuung im Vordergrund. Der eine findet Stressabbau in einem intensiven Training, bei dem er sich richtig auspowern kann – dem anderen hilft eine moderate Trainingsintensität besser. Welcher Weg für Sie auch immer der richtige ist: Wir finden ihn gemeinsam und machen Sie stark für den Alltag!

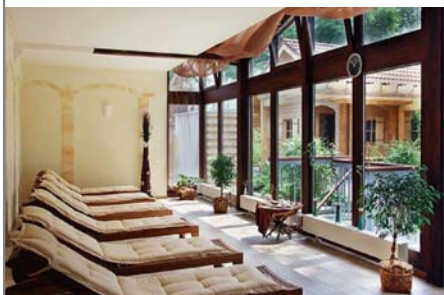




Ein Sportprogramm muss nicht lange dauern! Eine Runde Krafttraining am eGym-Zirkel dauert nur 14 Minuten.



Und wer den Stress lieber in der Gruppe abbaut: Im umfangreichen Kursprogramm des MTV Stuttgart ist für jeden was dabei.



Wer in Ruhe abschalten möchte, genießt einfach unsere Wellnesswelt mit drei verschiedenen wirkenden Saunen, den Infrarot- und Ruhebereichen.



Stress ist immer individuell – genauso wie die Betreuung durch unser Trainer- und Servicepersonal. Bei uns sind sie in guten Händen!

# 5 ALLTAGSTIPPS GEGEN DEN STRESS

Wenn es im Alltag hektisch wird, ist es eine Herausforderung, einen kühlen Kopf zu bewahren. Hier sind unsere Tipps, die man ganz einfach im Alltag umsetzen kann:

## 1. Raus in die Natur

Wir verbringen alle viel Zeit in geschlossenen Räumen. In die Natur zu gehen ist daher die perfekte Möglichkeit eines Szenenwechsels, der uns in Stresssituationen wieder Entspannung bringt.

## 2. Jeden Tag ein bisschen Bewegung

Der Terminplan ist wirklich so voll, dass es nicht für das übliche Training reicht? Einen kurzen Spaziergang, ein bisschen Büro-Yoga oder eine kleine Tanzeinlage kann man jeden Tag unterbringen. Bewegung macht den Kopf frei!

## 3. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Essen hält nicht nur den Körper gesund, sondern auch Seele und Geist. Wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren, dann sind wir nicht nur gut versorgt, sondern fühlen uns auch wohl. Das wiederum trägt dazu bei, Stress besser bewältigen zu können.

## 4. Die Stille genießen

Dauerbeschallung und permanente Ablenkung durch Smartphone & Co. machen es nicht leicht zu hören, was gerade im Inneren los ist. Daher sind täglich einige Minuten der Stille sehr wichtig für das innere Gleichgewicht. Schon 5 Minuten Stille machen einen großen Unterschied! Und wer sich nicht alleine ran wagt: Es gibt mittlerweile ein großes Angebot an geführte Entspannungsübungen, z.B. für Meditation, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung usw..

## 5. Fünf-Minuten-Tagesplanung

Jeder Tag erscheint endlos vollgepackt zu sein und immer kommt etwas Unvorhergesehenes dazu. Wer sich jeden Tag 5 Minuten Zeit für eine Tagesplanung nimmt, fühlt sich vom Alltag nicht so schnell überfordert. Warum? Man agiert statt reagiert, ist fokussiert auf die wichtigen Dinge des Tages und kann daher auch bei Unvorhergesehenem besser einschätzen, ob alles wirklich am selben Tag gemacht werden muss. Also: Was ist heute zu erledigen? Was steht in der aktuellen Woche noch an? Und was kann bis zur nächsten Woche warten?



## ANKÜNDIGUNG: Der neue Functional-Trainingsbereich im MOTIV

So sieht es auch bald im MOTIV aus! Zum Redaktionsschluss war der neue Functional-Trainingsbereich leider noch nicht fertiggestellt.

Unser Freihantelbereich bekommt nicht nur einen neuen Anstrich, sondern wird zu einem Functional-Trainingsbereich umgestaltet, der auf gleicher Fläche noch mehr Trainingsvielfalt liefert, ohne dass auf etwas verzichtet werden muss. Neben 3 neuen Langhantel-Ständern, an denen Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken & Co. gemacht werden können, kommen Sprossen zum Langhangeln, Kettlebells und neue Gewichtsscheiben dazu.

# RAUS AUS DER DIÄTFALLE!

TEXT JULIA GSELL

**Auch unsere Ernährung macht uns oft Stress: einseitige Diäten, stark verarbeitete Lebensmittel, Essen auf die Schnelle – da ist es nicht verwunderlich, dass unser Körper und unsere Gesundheit darunter leiden. Dabei kann eine gesunde und ausgewogene Ernährung sogar ein tolles Hilfsmittel GEGEN Stress sein.**

Keine Lust mehr auf Diäten? Sehr gut! Denn unsere moderne Ernährung und unser hektischer Alltag lassen uns unweigerlich dicker werden. Das ist zum einem dem Übermaß an Kalorien in unserer Ernährung und zum anderen dem Mangel an Bewegung geschuldet. Unser Kalorienbedarf ist meist schon nach nur einer Hauptmahlzeit gedeckt. Kalorienmäßig gesättigt bleibt aber oft ein Nährstoffdefizit zurück, denn stark verarbeitete Lebensmittel sind kalorienreich, aber arm an weiteren wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Spuren- und Mengenelementen. Stattdessen enthalten sie teils unaussprechliche Zusatzstoffe, welche zwar die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängern, deren Auswirkungen auf die Gesundheit aber fraglich sind. Das Ergebnis: Der Körper ist nicht ausreichend versorgt, was ihn auch weniger widerstandsfähig ge-

gen Stress werden lässt. Und: Der Körper verlangt nach mehr Nährstoffe, also mehr Nahrung. Der Teufelskreis beginnt.

Die Lösung scheint oft zum Greifen nah: Man versucht es mit der neusten Diät! Das Problem mit Diäten ist das, was wir daraus gemacht haben. Ursprünglich waren Diäten spezielle Ernährungsformen, um entweder Gewicht abzubauen bzw. aufzubauen, oder um Krankheiten zu behandeln. Heute verbinden wir mit diesem Begriff Hungern, Verzicht und strikte Regeln. Eine zu stark reduzierte Kalorienzufuhr und/oder das Verbot bestimmter Lebensmittelgruppen führen jedoch unweigerlich zum allseits bekannten Jo-Jo-Effekt, wenn nach einer solchen Diät wieder „normal“ gegessen wird. „normal“ heißt in diesem Fall oft „so wie davor“. Doch sollte die „normale“ Ernährung dafür sor-

gen, dass wir gut gelaunt und fit durch den Tag gehen sowie ausreichend Energie für anstehende Aufgaben haben. Genau darin liegt das Problem: Unser Bild einer „normalen“ bzw. gesunden Ernährung ist stark verzerrt, geprägt von einer Unmenge an sich teilweise widersprechenden Vorgaben und erscheint so kompliziert, da lässt man es am liebsten sein.

**Sollen wir Ihnen ein Geheimnis verraten? Eine gesunde und „normale“ Ernährung erfordert zwar an der einen oder anderen Stelle ein bisschen Umdenken, ist aber ganz simpel und von jedem zu meistern. Das Ergebnis: Weniger Stress und mehr Energie! Wie Ihre Ernährung aufgebaut sein sollte, wovon Sie mehr essen sollten und vieles mehr erfahren Sie von unseren Ernährungsberatern im Fitnessstudio MOTIV.**

## REZEPT FÜR EINFACHE UND GESUNDE MÜSLIRIEGEL

### ZUTATEN:

- 1 EL Wasser 100g
- Nussmischung
- 2 EL Limettensaft
- 1 Banane
- 150gr Datteln
- 1 TL Zimt

### ZUBEREITUNG:

- Backofen auf 180°C vorheizen
- Alle Zutaten z.B. mit einer Küchenmaschine gut zu einem homogenen Teig mixen.
- Den Teig 1-2 cm hoch gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech austreichen.
- 15 Minuten im Ofen backen.
- Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in 8 Riegel schneiden.

Egal ob als Frühstück oder Snack – diese Müsliriegel sind schnell gemacht und voller guter Nährstoffe!



# DIE 360° ERLEBNISTOUR DURCH DAS MOTIV

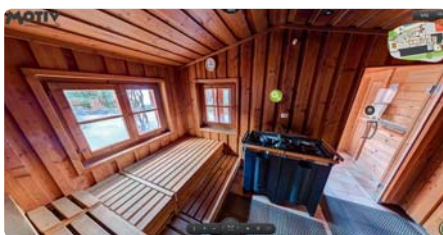
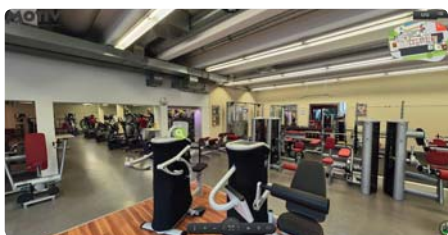
FITNESS | WELLNESS | FREIBAD

TEXT JULIA GSELL

Gemeinsam mit unserem neuen Basic-Partner „Durch die Stadt GmbH“ [www.durchdiestadt.de](http://www.durchdiestadt.de) haben wir eine interaktive 360° Tour durch die MTV-Anlage Motiv (Botnang) entwickelt. Schauen Sie doch einfach mal hinein und erleben Sie sehr interessante Eindrücke. Sie werden staunen, was Sie alles zu sehen bekommen.

Dieses virale Marketinginstrument ist übrigens für jede Firma relevant, die sich ihren potenziellen Kunden auf anschauliche und moderne Weise vorstellen möchte. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt: Ob Fotos, Videos, Sounds, Links, Angebote und Informationen –

alles lässt sich in diese Tour integrieren und miteinander verknüpfen. Die Präsentation erfolgt dann über Homepage, soziale Medien oder auch Printmedien (QR-Code für Smartphone oder Tablet). Gerne beraten wir interessierte Geschäftsleute – hier beim MTV Stuttgart. Aber auch wir haben noch lange nicht alles ausgeschöpft und arbeiten an weiteren innovativen Lösungen, die am Ende zu einer ganzheitlichen Verknüpfung von Informationen, Impressionen, Werbung und Sponsoring und deren virale Distribution führen soll. Über den folgenden Link gelangen Sie zur Präsentation, viel Spaß: [www.mtv-motiv.de/panorama](http://www.mtv-motiv.de/panorama). Und achten Sie bitte auf Lupen und Zeichen...




Interaktive 360°  
Tour durch das  
MTV-Fitness Studio  
[www.durchdiestadt.de](http://www.durchdiestadt.de)



Natürlich können Sie diese Tour  
auch auf Ihrem Smartphone  
erleben. Scannen Sie  
hierfür einfach den QR-Code.







## MASTERING the PUZZLE

Health, Wealth & Happiness Workshop [Teil 1]

LET'S UNCOVER THE



DEEPER YOU TOGETHER



Für nähere Info's: [info@masterthepuzzle.com](mailto:info@masterthepuzzle.com) | Mobile: +49.157.3034.9569 | MTV-Stgt. | Am Kräherwald 190A, 70193 Stuttgart

## GESUNDHEIT – WELLNESS – GLÜCK

Ein Seminar mit MTV-Fitnesscoach  
Desmond Thompson (Foto)

Das "Mastering the Puzzle" Seminar, ist ein jeweils zwei tägiger Workshop, bestehend aus 3 Teilen rund um das Thema: Gesundheit, Wellness und Glück. Im Seminar Teil 1 „Health, Wealth and Happiness“ vom 15.- 16.04.2016 präsentiert Euch Desmond Thompson ein einzigartiges System mit Strategien für ein gesundes, erfülltes und glückliches Leben. **Info:** 0157-30349569



Ausschnitt aus MTV-Video- Clip (siehe unten). Stuttgart ist eine sehr sichere Stadt, aber es beruhigt, wenn Frau sich wehren kann.



Wir haben auch ein kurzes Video dazu gedreht. Sie finden es bei youtube unter:

<https://youtu.be/YgcEwe9GOAw>

... oder Sie scannen den folgenden QR-Code mit Ihrem Smartphone:



## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

TEXT FRANZISKA BRAND

### Das MTV-Fitness-Studio Motiv startet mit Sonntagskursen zum Thema „Selbstverteidigung für Frauen“.

Auf Grund gestiegener Nachfrage bieten wir in den nächsten Monaten fortlaufende Kurse an, wo Frauen lernen, sich im Notfall wirksam wehren zu können. Es werden keine ausgefeilten „Kampftechniken“ vermittelt, sondern vor allem Verhaltensregeln und einfache Körperbewegungen, die potenzielle Angreifer erfolgreich abwehren können. Hierbei kommt es vor allem auf ein entschlossenes und schnelles Handeln an. Doch das will geübt sein. Ein erfahrener Trainer vermittelt Grundkenntnisse und -techniken, die jede Frau lernen kann. Am besten wäre es natürlich, wenn man diese Fertigkeiten niemals benötigt, aber deren

Beherrschung verleiht Sicherheit und Ausstrahlung – beides bündelt sich in unbewussten Körpersignalen, die Frau möglichst niemals in eine Opferrolle geraten lassen.

Der Kurs startet erst ab einer Teilnehmerzahl von 15 Teilnehmern und findet dann sonntagvormittags statt.

#### Informationen unter:

Tel: 0711-25855580 oder Mail: [franziska.brand@mtv-motiv.de](mailto:franziska.brand@mtv-motiv.de)



„Goals are quickly reached when discipline and desire outweigh comfort and fear.“



# MTV-PARTNER KARSTADT SPORTS MIT VORTEILEN FÜR MTV-MITGLIEDER

TEXT DR. KARSTEN EWALD (KE) UND BURGARD OEVERDIECK (BO)

**Karstadt Sports bietet neben einem MTV-Sponsoring zusätzlich Preisvorteile für MTV-Mitglieder. Filialleiter Sport, Herr Burgard Oeverdieck, will nun das Engagement beim MTV deutlich ausweiten. Was sind die Beweggründe?**



Burgard Oeverdieck (re) übergibt Scheck an die MTV-Blindenfußballer

**KE:** Herr Oeverdieck, wie lief das erste Jahr von Karstadt Sports als eigenständiges Unternehmen in Stuttgart?

**BO:** Es war ein sportliches Jahr mit wichtigen Weichenstellungen. Die neue Eigenständigkeit von Karstadt Sports bringt uns unserem ambitionierten Ziel näher, der erste Ansprechpartner sportbegeisterter Menschen in Stuttgart zu sein. Die Partnerschaft mit dem MTV passt da großartig, denn wir teilen die Begeisterung für Sport und sind immer gemeinsam in Bewegung.

**KE:** Sie wollen Ihre MTV-Förderung deutlich ausbauen. Warum?

**BO:** Wir wollen unsere langjährige Partnerschaft vertiefen, mit besonderem Augenmerk auf den Behindertensport. Uns imponieren das Engagement und die Begeisterung beim MTV, beispielsweise die Ausstrahlung der Pa-

ralympics-Siegerin Anja Wicker. Wir sind sehr stolz auf die Ausrüsterpartnerschaft mit ihr.

**KE:** Welche Aktionen planen Sie mit dem MTV?

**BO:** Unser Highlight wird zur Fußball-EM im Juni ein Public-Viewing-Event. Das Motto ist Programm: „Karstadt sports meets MTV“. Außerdem werden wir unseren Jahresbeitrag an den MTV deutlich erhöhen. Es sind auch viele kleine Aktivitäten, die unsere Partnerschaft ausmachen: Nach einem Glühweinausschank ging der Reinerlös von 569 Euro an die MTV-Blindenfußballer. Unsere Support-Aktion mit zusätzlichen 10% für MTV-Mitglieder läuft natürlich ebenfalls weiter.

**KE:** Das heißt, jedes MTV Mitglied bekommt auf alle Waren 10% Rabatt?

**BO:** Das ist richtig! Aber wir legen noch nach, denn vom 26. 03. bis 09. 04. gibt es auf Sport-

schuhe und -Textilien sowie auf alle Sportgeräte 10 Prozent. Jedes MTV-Mitglied bekommt mit seinem MTV-Ausweis dann noch einmal 10 Prozent.

**KE:** Worauf können sich Ihre Kunden in der nächsten Zeit noch freuen?

**BO:** Jeden Tag darauf, dass sie bei uns von sportbegeisterten, kompetenten Fachleuten beraten werden. Am 9. April sogar Tag und Nacht – beim Late Night Shopping haben wir bis 24 Uhr geöffnet. Und weil dieses Jahr im Zeichen des Fußballs steht, kreieren wir für die EM-Fans eine 250-Quadratmeter-Area, mit allen Must Haves von der Autofahne bis zum Nationaltrikot.

**KE:** Herr Oeverdieck, ich bedanke mich sehr herzlich für das Gespräch und für die wirkungsvolle Unterstützung des MTV Stuttgart.

## TOPADRESSE IN SACHEN SPORT

**KARSTADT** sports

Mit 1.400 von 5.400 Quadratmetern nimmt die Outdoorwelt die größte Fläche des Hauses ein. Die Fußballabteilung bietet auch im Hinblick auf die EM 2016 die größte Artikelauswahl rund um die DFB-Elf und den Vereinssport in Stuttgart. In der Teamsport-Abteilung können Mannschaften bis zu 60 % Rabatt auf ihre Ausrüstung bekommen. Herausragend ist die neu gestaltete Fitnessuhren-Abteilung mit iPad-Verkaufsunterstützung im zweiten OG. MTV Mitglieder erhalten weiterhin zehn Prozent Nachlass auf ihren Einkauf.

Karstadt Sports | Königstr. 1c | [info@karstadtsports.de](mailto:info@karstadtsports.de)



# MTV-SPORTLEREHRUNG

TEXT DR. KARSTEN EWALD FOTOS SPORTPX.DE

Eröffnung durch die Präsidentin Ulrike Zeitler

Am 29. Januar fand zum zweiten Mal unsere MTV-Sportlerehrung nach unserem neuen Show-Modus statt. Ähnlich wie bei einer Filmpreisverleihung wurden die zu Ehrenden in kurzen Videoclips in Bild und Ton auf einer Leinwand vorgestellt und gaben dann ein Statement zu sich und ihren Leistungen ab. 200 Gäste verlebten einen unterhaltsamen und kurzweiligen Abend. Viele Teilnehmer kamen auf uns zu und bedankten sich für diese gelungene

Veranstaltung. Auch Bürgermeister und MTV-Mitglied Werner Wölfler ließ es sich nicht nehmen, die ausgezeichneten Sportler und MTV-Funktionäre zu würdigen.

Die Auszeichnungen erfolgten in 14 Kategorien und wurden an folgende MTV-Mitglieder vergeben:



**SPORTLERIN DES JAHRES  
(ALLGEMEINER SPORT)**  
Hélène Meyer  
(Handball)



**SPORTLERIN DES JAHRES  
(JUGEND)**  
Sarina Staiber  
(Trampolin)



**SPORTLERIN DES JAHRES  
(LEISTUNGSSPORT)**  
Elisabeth Seitz  
(Turnen)



**SPORTLER DES JAHRES  
(ALLGEMEINER SPORT)**  
Raphael Hahn  
(Fußball)



**SPORTLER DES JAHRES  
(JUGEND)**  
Fabian Geyer  
(Turnen)



**SPORTLER DES JAHRES  
(LEISTUNGSSPORT)**  
Tim-Oliver Geßwein  
(Trampolin)



**TEAM DES JAHRES  
(ALLGEMEINER SPORT)**  
Triathlon-Team Männer



**TEAM DES JAHRES  
(JUGEND)**  
Fußball D1-Jugend



**TEAM DES JAHRES  
(LEISTUNGSSPORT)**  
Turnteam Frauen



**SCHIEDSRICHTER  
DES JAHRES**  
Andreas & Marcus Pritschow  
(Handball)



**TRAINER DES JAHRES:**  
Marie-Luise Hindermann /  
Robert Mai (Turnen)



**MANAGER DES JAHRES**  
Kresimir Miksa  
(Basketball)



**FAIRNESSPREIS DES JAHRES**  
Abteilung Basketball



**MTV-LEBENSWERK**  
Winfried Suchanek  
(Fechten)





Ausgezeichnet für sein MTV-Lebenswerk: Winfried Suchanek schreitet durch ein Spalier der MTV-Fechterjugend



Bürgermeister Werner Wölfe gratuliert den Frauen des MTV Turnteams zur gewonnenen Meisterschaft in der Turn-Bundesliga

Wir haben die Ausgezeichneten auch in einem Videoclip vorgestellt. Sie können die mediale Zusammenfassung am PC anschauen. Geben Sie hierzu die folgende Adresse ein:

[https://youtu.be/Toyl\\_L7ll6s](https://youtu.be/Toyl_L7ll6s)



Natürlich können Sie den Clip auch auf Ihrem Smartphone erleben. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



Wir freuen uns, mit dem Neckar-Käpt´n einen neuen und besonders emotional wirksamen MTV-Partner vorstellen zu können. Ob individuell oder als Gruppe: eine Tour auf dem Neckar ist immer ein Erlebnis. Dazu kommen die Vorteile für MTV-Mitglieder und -Gruppen:

MTV-Mitglieder erhalten in der Vorsaison (25.3.-30.4) 20% Rabatt auf alle Linienfahrten. In der Hauptsaison (1.5.-13.9.) 10% auf alle Linien- und Erlebnisfahrt mittwochs-freitags.

### Erholung und Action auf dem Schiff

Die neuen renaturierte Naturparadiese entdecken bei einer schönen Tasse Kaffee. Die Abendstimmung genießen bei einer Floßfahrt mit Grill an Bord. Eine kulinarische Weinprobe oder eine Fahrt zum Wasen-Feuerwerk: Beim Neckar-Käpt´n findet jeder seinen Weg zu Spaß und Erholung.

#### Neckar-Käpt´n

Anlegestelle Wilhelma  
70376 Stuttgart, direkt gegenüber der Wilhelma  
Telefon 0711 54997060, [buchung@neckar-kaeptn.de](mailto:buchung@neckar-kaeptn.de)  
[neckar-kaeptn.de](http://neckar-kaeptn.de) oder [partyfloss.com](http://partyfloss.com)



Schauen Sie gleich auf der Homepage vorbei. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.







# Aikido für Klein und Groß

TEXT TIM LITTKEMANN/CZ FOTOS CLAUDIA ZONTA

## Am 27. Januar 2016 fand das Eltern-Kind-Training der Abteilung Aikido statt. Einer der Teilnehmer berichtet exklusiv für uns:

Am 27. Januar 2016 fand das Eltern-Kind- Training der Abteilung Aikido statt. Einer der Teilnehmer berichtet exklusiv für uns:

„Auch in diesem Jahr freute ich mich wieder auf das Aikido Eltern-Kind- Training, weil man nicht nur mit Kindern, sondern in der großen Gruppe zusammen ist. Zu Beginn haben wir uns erst einmal alle aufgewärmt. Im Training haben wir Schrittstellungen, Griff-techniken und Aikido Kampftechniken trainiert. Das Besondere war, dass wir mit den Holzschwertern trainieren durften und so haben wir Abwehrtechniken trainiert und die Schwerter zur Verteidigung eingesetzt. Es klang so toll, als die Holzschwerter im Training aufeinander trafen. Das ist ein ganz besonderer Klang, der kommt sicherlich von dem edlen Holz der Schwerter.“

Das Eltern-Kind-Training ist ein ganz außergewöhnliches Format mit einem äußerst hohen Spaßfaktor. Das allwöchentliche Training findet natürlich auch in der Abteilung Aikido für Kinder, Jugendliche und Erwachsene getrennt statt. Neugierige sind willkommen, wir freuen uns auf jeden der am Freitag dazu stößt.



## 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 ...*



**Bioland**



**Alles immer aktuell unter:  
[www.hotel-neuwirtshaus.com](http://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.*





## DIE HOBBYMANNSCHAFT FORMIERT SICH

TEXT MARTIN SCHÄFER

**Neben den drei bestehenden Mannschaften der Verbandsspielrunde hat sich in dieser Saison auch eine Hobbymannschaft gebildet. Zusammen in einer Spielgemeinschaft mit dem TSV Birkach nehmen Freizeitspieler erstmalig an einem Ligabetrieb teil.**

Dabei geht es nicht in erster Linie um sportliche Erfolge. Vielmehr steht der Spaß am gemeinsamen Spiel im Vordergrund. Jeder, der in der Mannschaft mitspielen wollte, wurde in die Mannschaft aufgenommen. Aber natürlich will man gerne gewinnen. Die Gegner in der Stuttgarter Staffel sind

Freizeitmannschaften anderer Vereine, aber vor allem auch Betriebssportgruppen und Spielkreise. Und dabei sind wir auf echte Herausforderungen gestoßen. Nach den ersten verlorenen Spielen (0:6 und 1:5) konnten wir auch schon eine Partie mit 4:2 für uns entscheiden und sind damit so richtig in der Hobbyliga angekommen.

Das Schöne ist, dass sich zum einen die Spieler im eigenen Verein besser kennen lernen, zum anderen entwickelt sich im sportlichen Vergleich mit anderen der Ehrgeiz, sich zu verbessern. Schwierig ist sicherlich, dass manche Gegner mit Plastikbällen spielen und diese bei deren Heimspielen auch für die Wettbewerbe verwendet werden müssen. Wir haben uns aber entschieden, nicht speziell für diese Begegnungen mit Plastik zu trainieren, denn es geht uns nicht darum, den Ligabetrieb als die treibende Kraft für unseren Sport zu sehen, sondern weiterhin die Freude am Badminton in den Vordergrund zu stellen.

# 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





# DIE ACHTERBAHNFAHRT HÄLT WEITER AN

TEXT CAROLIN HAUBER

**Nachdem das Team um Kapitän Marco Schlafke den Saisonstart gehörig in den Sand setzte, ging im Auswärtsspiel bei den Crailsheim Merlins ein Ruck durch die Mannschaft. In der Folge konnte man im „Todesmonat“ Dezember gleich drei Spitzenteams schlagen und entwickelte sich plötzlich zum Favoritenschreck, der auf einmal wieder den Anschluss an die Tabellenspitze gefunden hat.**

Im vierten Dezember-Spiel erwartete man dann den Spitzenreiter PS Karlsruhe in der Hölle West. Die Hölle wurde ihrem Namen mehr als gerecht. Vor atemberaubender Kulisse lieferten sich beide Teams einen unglaublichen Kampf und machten Werbung für den Basketball. Zahlreiche mitgereiste Karlsruher und lauthals anfeuernde MTV-Fans peitschten ihre Mannschaften zu sportlichen Höchstleistungen. In einem packenden Krimi musste man sich letztendlich zwar in der Verlängerung geschlagen geben, doch ging man mit einem guten Gefühl in die Winterpause, hatte man mit 6 Siegen aus 7 Spielen den schlechten Saisonstart zumindest etwas in den Hinter-



grund rücken können. Im neuen Jahr verfiel man allerdings erneut in alte Muster. Mit David Rotim, der sich am Sprunggelenk verletzte, fehlte eine wichti-

ge Stütze und der letzte Biss im Stuttgarter Spiel und deutliche Parallelen zum Saisonbeginn zeichneten sich ab. Erneut tat man sich gegen Teams aus der unteren Tabellenhälfte unnötig schwer und verschenkte damit weitere Siege. Zwar konnte man sich aus dem direkten Abstiegskampf heraushalten, um sportlich auf der sicheren Seite zu sein, fehlt allerdings ein weiterer Sieg. Und immerhin geht es noch gegen drei Teams aus dem oberen Tabellendrittel. Davor steht aber erst einmal das Rückspiel gegen die Crailsheimer an... und wer weiß vielleicht ist dieses Spiel erneut die Trendwende.

Für den Nachwuchs gab es am spielfreien Faschingswochenende noch einmal ein Eintagescamp. Die Jungen und Mädchen bis zur U15 konnten sich 6 Stunden in der Halle austoben und ihre Technik beim Werfen, Passen und Dribbeln verbessern. Zu Besuch war auch der Mannschaftskapitän der ersten Herren, Marco Schlafke. Hier konnten sich die Kids wertvolle Tipps in Sachen Dribbling/Ball Handling vom Meister höchstpersönlich abholen. Am Ende durfte dann das traditionelle Campturnier nicht fehlen, in dem jeder noch einmal zeigen konnte, was er an dem Tag alles gelernt hat. Die Kinder wie auch die Trainer hatten jede Menge Spaß und freuen sich schon auf das nächste MTV Camp voraussichtlich im Mai.“

Nach einer durchwachsenen Saison mit vielen Personalproblemen befinden sich die Damen noch auf einem sehr guten Platz im Mittelfeld. Jetzt stehen die Spiele gegen die vermeintlich schwächeren Teams an, die gewonnen werden müssen, möchte man nicht unnötig in den Abstiegskampf

rutschen. Leider musste man gegen den Nachbarrivale Böblingen, der sich zu dem Zeitpunkt noch auf den Abstiegsrängen befand, eine schmerzhaft Niederlage hinnehmen. Leider wurde der Kampfgeist am Ende nicht belohnt. Jetzt geht



es darum am 02.04. in der Halle West den Platz im Mittelfeld vorzeitig zu sichern.





# WINFRIED SUCHANEK WIRD FÜR SEIN LEBENSWERK IM FECHTSPORT VOM MTV GEEHRT

TEXT FRED ARNOLD



„Winfried Suchanek schreitet durchs Spalier der Fechtjugend (Foto: SportPX.de)“

## SENIORS GROSSE EHHRUNG FÜR WINFRIED SUCHANEK (LUIGI)

Am 29.1.2016 fand die Sportlerehrung des MTV für das Jahr 2015 statt, bei dieser Ehrung, mit einer hervorragenden Video Präsentation von Dr. Karsten Ewald, erhielt Luigi die Ehrung und Auszeichnung für sein Lebenswerk im Fechtsport.

Hier zeigte sich der große Zusammenhalt der Fechtabteilung. Initiiert von unserem Abteilungsleiter Dr. Andreas Raichle und unserem Trainer Dirk Seeger traf sich fast die gesamte Fechtabteilung an diesem Abend um Luigi mit einem Spalier, gekrönt mit allen Fechtwaffen, zu ehren.

Hier möchten wir nochmals danke sagen für die großzügige Spende von Luigi. Diese soll für die Jugendarbeit verwendet werden.

## JUNIORS

Beim 28. Ditzingen Young Masters Turnier war der MTV mit insgesamt 11 Fechtern am Start und zwar in den Jahrgängen 2006 bis 2001. Davon allein 4 im Startfeld der B-Jugend mit insgesamt 14 Fechtern. Vom MTV waren in dieser Gruppe im Gefecht:

Jasper und Philipp Huh, Vincent Koch und Till Vogt. Das Turnier wurde mit 2 Setzrunden begonnen und endete im Finale mit den letzten 6 Fechtern. Till Vogt unterlag in der Vorrunde nur dem letztjährigen Zweiten Marcel Vogel vom VFL Kirchheim.

In der Finalrunde startete er vom 4. Platz. Dort gewann er alle Gefechte mit einer sehr „guten Spitze“, darunter auch das gegen Vogel mit 5:4. Damit ist Till Vogt der diesjährige Turniersieger. Bravo! wir gratulieren! Jasper Huh landete auf dem 6. Platz, sein Bruder Philipp wurde Achter und Vincent Koch Neunter.

Bei den Damen in der B-Jugend platzierten sich Anna Huh auf den 5., Maria Koch auf den 7. Platz. In der B-Jugend Jahrgang 2003 wurde Richard Walz Zweiter, vor Max Stadler, der in der A-Jugend den 7. Platz belegte.



Jeans in Motion: Hieb- und stichfest muss eine gute Jeans sein. Wer kann dies besser testen, als eine Fechterin. (Fotos: Ewald)

## INTERNATIONALES QUALIFIKATIONSTURNIER FÜR DIE WELTMEISTERSCHAFT 2016

Am 13. und 14. 2.16 fand in Kassel das internationale Q-Turnier statt. Fred Arnold war mit seinem 15. Platz nicht ganz zufrieden, dazu muss man sagen, dass er knapp gegen einen der stärksten Degenfechter in Deutschland verloren hat.

Winfried Suchanek (Luigi) erhielt die Silbermedaille und wurde einige Tage später vom deutschen Fechterbund für die Mannschafts-Europameisterschaft Mai 2016 in England nominiert.



# FUSSBALL BEWEGT DIE WELT, WIR BEWEGEN DEN FUSSBALL

TEXT GEORGIOS METAXARAKIS



„Ganzheitliches Training in der Fußball Akademie“

Die MTV Fußballakademie ist längst bekannt dafür, dass 700 Kinder und Jugendliche wöchentlich beim MTV Stuttgart mit Begeisterung den Fußball bewegen, betreut von hoch qualifizierten Trainern und Betreuern. Aber nicht nur gut ausgebildete Trainer sind nötig, sondern auch zahlreiche ehrenamtlichen Helfer, die im Hintergrund agieren. Ebenso wie engagierte Eltern, Sponsoren, die uns finanziell- und mit Sachleistungen unterstützen, und die Schiedsrichter, die am Wochenende ihre Freizeit opfern.



„Soziale Integration durch Sport“

In dieser Saison hat die Akademie zudem auch eine soziale Verantwortung übernommen, nämlich die Betreuung einer Flüchtlingsgruppe. Einige junge Flüchtlinge machen beim MTV neben ihrem Training eine Ausbildung zum Jugendtrainer. Sie lernen sich im Verein einzubringen und mitzuhelfen und haben dadurch die Möglichkeit etwas zurück zu geben. Das wird das Selbstbewusstsein dieser jungen Menschen stärken.

Natürlich haben wir viele MTV-Eigengewächse, die sich entschlossen haben, die Ausbildung zum Jugendtrainer oder zum Schiedsrichter zu machen, was uns sehr freut. Diese Jungs kennen unsere Philosophie und sichern uns für die Zukunft einen guten Standard.

Sportlich gesehen erwarten uns auch dieses Jahr zahlreiche spannende Spiele, Trainingslager, einige Turniere mit sportlichem und sozialem Charakter und so manches andere Event (Termine siehe Kasten).

Auch unsere Sponsoren bewegen seit Jahren den MTV-Fußball. Breitmeyer Citysoccer, Friess & Merkle, Bagus Textildruck und andere viele andere bilden einen guten Sponsorenpool. Und zuguterletzt gäbe es ohne Eltern am Wochenende keine Hütte, die uns mit Essen und Trinken versorgt, das ist auch Energie, die den Ball ins Rollen bringt. **Herzlichen Dank allen Helfern und Mitstreitern.**

## SOMMERTERMINE 2016

### Frank Elser Camp:

Donnerstag, 26.05.2016 bis Samstag 29.05.2016

### Heikos Fahrschule Cup:

Samstag, 18.06.2016 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr

### Pinocchio Cup:

Samstag, 18.06.2016 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr

### FM Qualifikation:

Sonntag, 19.06.2016 9.30 Uhr bis 14.30 Uhr

### Regenbogen Cup:

Sonntag, 19.06.2016 14.30 Uhr bis 18.30 Uhr

### Panini Familientag:

Samstag, 25.06.2016

### Kultur Verbinden:

Sonntag, 26.06.2016

### FM – Hauptturnier:

Samstag, 09.07.2016

### Breitmeyer Citysoccer:

Sonntag 10.07.2016

### Special Olympic Landesfinale:

Samstag 16.07.2016

### Hans-Müller Gedächtnis-Cup:

Sonntag, 17.07.2016

### Sommerclub:

Donnerstag, 28.07 bis Samstag 30.07.2016





„Mulgheta Russom beim Torschuss“



## BEI UNSERER BLINDENBUNDES- LIGA ERWARTET UNS EIN GANZ BESONDERER EVENT

Die Liga richtet ihre Spieltage in einem Turniersystem aus, wo jeweils an einem Wochenende nahezu alle Mannschaften gegeneinander spielen. Deshalb haben jedes Jahr einige Clubs keine Heimspiele. In diesem Jahr darf der MTV Stuttgart aber wieder Gastgeber eines solchen Liga-Wochenendes sein. Darüber freuen wir uns sehr, denn diese Turniere sind auch für Erstzuschauer absolute Leckerbissen. Wer noch nie ein Blindenfußballspiel auf

hohem Niveau gesehen hat, sollte sich so etwas nicht entgehen lassen. Das Liga-Turnierwochenende findet am 4. und 5. Juni auf dem Blindenfußballplatz des MTV (Kräherwald-Anlage) statt. Alle Mitglieder und MTV-Freunde sind hierzu ganz herzlich eingeladen. Genießen Sie dann auch die hervorragende Küche unseres MTV-Restaurants „Al Campo“.

## NEUERÖFFNUNG VON BREITMEYER-CITYSOCCER



„Unsere Gymnastinnen mit Showauftritt zur Eröffnung und hier in Pose mit Timo Werner (VfB)“

Die Firma Breitmeyer gibt es in Stuttgart bereits seit 135 Jahren. Vor 15 Jahren wurde Intersport-Breitmeyer Förderer der MTV Fußball Akademie. Seit Kurzem trägt die Firma den Namen BREITMEYER-CITYSOCCER und zog vom alten Quartier in der Calwer Straße um in die Marienstraße (ehemalige Videothek, Ecke Paulinenstraße). Hier können sich auch die MTV-Fußballer voll und ganz versorgen und die neuen Schuhe auch gleich auf einem Kunstrasenplatz im Geschäft testen. Das Angebot lässt kein Fußballerherz kalt: Trikots vom VfB oder europäischen Spitzenteams, Fußballbekleidung, Bälle, Trainingstaschen bis hin zum Duschgel. Der Clou: Erworbene Trikots können gleich am hauseigenen Gerät beflockt werden – ganz nach Wunsch, Lust und Laune.

Der MTV Stuttgart gratuliert seinem treuen Partner zur Neueröffnung und wünscht für die Zukunft beste geschäftliche Erfolge.

Breitmeyer-Citysoccer, Marienstraße 23, [www.citysoccer.de](http://www.citysoccer.de)

**Vorteile für MTV-Mitglieder:** Bei Vorlage eines gültigen Mitgliedsausweises gibt es 10 % Rabatt.



# Höher, schneller, weiter.

Wo andere aufhören, machen wir weiter!

Für die Freunde des MTV  
einfach Gutscheincode eingeben

und **10 % sparen!**

Gutscheincode: 10MTV2016 | [www.flyer4fun.de](http://www.flyer4fun.de)

Ihre Online-  
Druckerei

**Flyer 4 Fun**

Wo andere aufhören, machen wir weiter.



Flyer4Fun ist ein Unternehmen der

**WURZEL** Mediengruppe

**Exklusivpartner des MTV**





# HEY KIDS: LUST AUF HANDBALL?

TEXT RENATE FISCHER/PETER KOLB

Wenn Ihr Spaß und Freude am gemeinsamen Spielen habt, zwischen 10 und 12 Jahre alt seid und gerne einmal Handballspielen ausprobieren wollt, seid Ihr bei uns genau richtig. Dienstag, Donnerstag oder Freitag trainieren unsere Jungs und Mädels. Die genauen Trainingszeiten findet ihr im Internet unter: [http://www.mtv-stuttgart.de/sportarten/bei Handball](http://www.mtv-stuttgart.de/sportarten/bei%20Handball).

Bei Fragen steht Euch jederzeit unsere Technische Leiterin Renate Fischer zur Verfügung. Telefon 0711/533189 oder Email [CatSeb@t-online.de](mailto:CatSeb@t-online.de)

**Wir freuen uns auf Euer Kommen!**

## DIE MÄNNLICHE B-JUGEND IN NEUEN TRIKOTS

Nach den Männer 1 tritt auch die männliche B-Jugend in neuen Trikots, hergestellt von der Firma Torin Sports aus dem Stuttgarter Westen an. Das besondere an den Trikots ist das individualisierte Design, welches speziell auf Wunsch der Mannschaft hergestellt werden kann. Sehr interessant auch für andere Teams des MTV. Farben und Design können komplett verändert werden.

**Großer Dank gilt der Firma Holzwerkstatt Andreas Schmies für die Unterstützung.**

### EINLADUNG ZUR HAUPTVERSAMMLUNG HANDBALLABTEILUNG

am Donnerstag, den 07. Mai 2016 um 19.30 im MTV-Treff

#### TAGESORDNUNG:

TOP 1: Eröffnung, Begrüßung, TOP 2: Berichte der Ausschusmitglieder, TOP 3: Bericht des Kassenprüfers, TOP 4: Aussprache zu den Berichten, TOP 5: Konzeption der Handballabteilung (Vorstellung), TOP 6: Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung der Handballabteilung müssen schriftlich bis zum **09. April 2016** beim Abteilungsleiter eingegangen sein.



## NACHRUF

**Die Handballabteilung musste von Ehrenmitglied Heinz Adam Abschied nehmen, den besonders die Älteren in der Abteilung und im ganzen MTV in bester Erinnerung behalten werden.**

Heinz Adam wurde 88 Jahre alt und hat in seinem Leben viel Zeit seinem MTV Stuttgart und besonders dem Handballsport geschenkt. Seine angenehme, zurückhaltende Art hat ihn bei allen beliebt gemacht. Er hat ehrenamtliches Wirken vorgelebt und seine Sportkameraden zur Mitarbeit animiert. Als die Handballabteilung 1955 eine eigene MTV-Abteilung bildete, war Heinz ein Mann der ersten Stunde. Seine erste Funktion als Jugendleiter war gleich die wichtigste. Im Jahr 1957 wurde Heinz außerdem zum Abteilungsleiter gewählt. Die Abteilungsführung war bis 1975 in seiner Hand. Hier waren seine

Urteilsfähigkeit und Menschenkenntnis sehr gefragt. Er sparte nicht mit Lob, wenn das Handeln in „seiner“ Sportart funktionierte. Gerne hat man ihn auch um Rat gefragt und konnte sich auf eine faire Antwort verlassen. Der Sportkamerad Heinz war noch bis ins Jahr 2015 in der Mittwochsgruppe „Hans Müller“ sportlich aktiv, bis ihn schließlich die Kräfte verließen. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

Der Vorstand des MTV Stuttgart. Die Handballabteilung.

# 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](http://www.allianz.de/privatschutz)

Hoffentlich Allianz versichert.

**Allianz** 





# Kein „schwarzer“ Tag . . .

TEXT DANIEL PETRI

**... ganz im Gegenteil ... erlebte Daniel Petri bei seiner Gürtelprüfung zum 1. DAN-Grad, dem 1. schwarzen Gürtel! Hier sein Bericht :**

„Am 28.02.2016 machte ich mich auf zu der vorerst wichtigsten Station meines sportlichen Wegs: Die Prüfung zum 1. DAN, dem ersten schwarzen Gürtel.

Die Prüfungskommission in Schifferstadt bestand aus dem in Deutschland höchstgraduiertesten Karateka, dem Urgestein des Karate, Fritz Nöpel, 9. DAN sowie Michael Hoffmann, 6. DAN und Simone Hoffmann, 5. DAN. Schon die Graduierungen lassen das hochqualifizierte Gremium erkennen.

Sieben Prüflinge standen zur Prüfung an und präsentierten ihre Leistungen. Die jüngeren DAN-Anwärter durften zusätzlich beim Jiyu-Kumite als Kämpfer und Kampfrichter antreten. Hier zeigte sich, dass Karate im Wesentlichen mit Konzentration und Selbstbeherrschung zu tun hat. Denn trotz des sportlichen Wettkampfs blieb die Stimmung entspannt und die Verletzungen aus.

Am Ende hatten die 3 Prüfer eine gute Nachricht für die Prüflinge: Alle hatten bestanden!

So konnte ich voller Freude mein DAN-Diplom entgegennehmen. Die gute Vorbereitung im Training war der eine Teil, die Unterstützung durch meinen Prüfungspartner Markus der andere Teil des Prüfungserfolgs. Vielen Dank hierfür.“

**Wir von der Karateabteilung des MTV-Stuttgarts gratulieren Daniel Petri ganz herzlich für seinen tollen Erfolg und wünschen ihm (naja - uns selbst auch :-)) noch viele gesunde Karate-Trainingsjahre mit vielleicht noch dem einen oder anderen weiteren SCHWARZEN GÜRTEL !**



„Daniel Petri mit dem höchstgraduiertesten Karateka in Deutschland - unser Karate-Urgestein „Fritz Nöpel“, 9. DAN“



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

# Die Kindersportschule (KiSS) des MTV Stuttgart

TEXT DANIEL WALL-MASSETTI



## KiSS-Cup 2016 : 300 Kinder erleben Sport in all seinen Facetten

Am 11. Juni 2016 ist es endlich wieder soweit: 300 KiSS-Kinder nehmen beim neu konzipierten KiSS-Cup in Waiblingen teil. Hier werden die Kinder der drei Kindersportschulen des SV Fellbach, des VfL Waiblingen und des MTV Stuttgart 1843 e.V. antreten.

Unser KiSS-Cup ist ein interner Vielseitigkeitswettbewerb, bei dem es für die KiSS-Kinder ab 5 Jahren so richtig zur Sache geht. Der Tag steht unter dem Motto des Olympischen Gedankens – dabei sein ist alles. Das gilt auch für Kinder, die (noch) nicht in einer Kindersportschule sind. Für sie gibt es ein vielfältiges Rahmenprogramm: ein Fußballcourt, Slackline, Rollenrutsche, eine Spiel- und Bewegungslandschaft, Toben in der Hüpfburg und weitere sportliche Aktivitäten.



## Die KiSS präsentiert sich auf dem Bürgerfest West 2016

Am 4. Juni präsentiert sich die Kindersportschule gemeinsam mit dem MTV Stuttgart beim Bürgerfest West 2016. Bereits zum 8. Mal findet im und rund ums Bürgerzentrum ein Fest für alle Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirks West statt. Vereine, Verbände und Initiativen laden zum Mitfeiern ein. Um 13:00 eröffnet der Bezirksvorsteher Reinhard Möhrle das Fest. Im Hajek-Saal zeigen Musiker und Tänzer aus aller Welt ihre Kunst. Zwischen Jugendhaus und Bürgerzentrum werden vor allem junge Menschen angesprochen. Die Stadtteilbibliothek ist von 10 bis 17:30 Uhr geöffnet und bietet ein Programm von 14:00 – 17:30 speziell für Kinder an. Der Abenteuerspielplatz hat den Platz zum Toben und Spielen geöffnet und veranstaltet einen Kinderflohmarkt.



## KiSS Schuljahr 2015/2016 – noch einige freie Plätze.

Kinder im Alter von 9 Monaten bis 12 Jahren haben bei uns die Möglichkeit, sich so richtig auszutoben. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich Bewegung positiv auf die kindliche Entwicklung auswirkt. Durch die Erweiterung des kindlichen Bewegungsspektrums werden Entwicklungen sowohl im körperlichen als auch im geistigen Bereich angestoßen. Vielfältige Bewegungserfahrungen wirken sich auch positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus. Auch die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten – die für viele sportliche Techniken eine wichtige Basis darstellen – findet vor allem im Kindesalter statt. Mit einem abwechslungsreichen und vielseitigen Unterricht (Turnen, Trampolin, Ballspiele, Schwimmen, Leichtathletik) wollen wir das Bewegungsbedürfnis der Kinder stillen. Der Unterricht wird von speziell ausgebildeten und erfahrenen hauptamtlichen Sportpädagogen/-innen geleitet.





## Tolle Faschingswoche in der KiSS

In unserer Faschingswoche in der KiSS von 1.- 5. Februar hatten wir wieder viel Tanz, Spiel und Spaß mit Cowboys, Indianern, Feen, Prinzessinnen, Bauarbeitern, Bären, Sauriern, Krokodilen, Mäusen

und Kühen. Dank der tollen Verkleidungen hatten wir wieder einmal eine tolle Faschingswoche mit Euch.

**Weitere Informationen zur MTV-KiSS: [kindersportschule.de](http://kindersportschule.de)**



## 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](http://www.scharr.de)



**SCHARR**   
bringt Energie ins Leben





So voll war die Halle im Winter – endlich wieder raus an die frische Luft.



## RUHIGE HALLENSAISON GEHT ZU ENDE

TEXT JAN HELWERTH, SANDRA RAPP UND USCHI KLEMM

### Die Sprinter des MTV Stuttgart bewiesen, dass Rückschläge kein Grund zum Aufgeben sind.

Die Wettkampfsaison begann Anfang Januar bei den Regionalmeisterschaften in der Messerhalle in Ulm, bei welchen Alexandras Tiriakidis (MJ U18), Henry Holzwart (MJ U20), Annika Röhrts (WJ U20) und Elisabeth Fischer (WJ U20) an den Start gingen. Alle blieben jedoch weit hinter ihren Möglichkeiten. Beim zweiten Wettkampf der Saison, dem Stadtwerke Sindelfingen Hallenmeeting am 16.01.2016, sollte sich das jedoch deutlich ändern. Hier stach besonders Alexandros Tiriakidis heraus, der in 7,66 Sekunden die Qualifikationsnorm für die Baden Württembergischen Meisterschaften um vier Hundertstel unterbot. Auch Henry Holzwart konnte trotz einer Verletzung seine Zeit verbessern. Die Verletzung zwang Henry dazu, sich einer Operation am Fuß unterziehen zu lassen. Wir wünschen ihm gute Besserung und eine schnelle Genesung.

Wir blicken nun zuversichtlich auf die kommende Leichtathletik-Saison und rechnen mit deutlich verbesserten Leistungen, vermehrtem Erreichen von Qualifikationsnormen und Teilnahmen an Meisterschaften. Die Leistungsentwicklung unserer jungen Talente bietet noch große Potenziale. Am 27. Februar fand im Sindelfinger Glaspalast das traditionelle landesoffene Nachwuchsmeeting des VfL Sindelfingen statt. Wie immer konnte sich das Hallenmeeting einer großen Teilnehmerzahl erfreuen. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass dieses Hallensportfest leider das einzige in der Region Stuttgart für den Nachwuchsbereich ist. Mit am Start waren auch einige unserer Nachwuchsathleten mit ihrem Trainer Des. Ihren ersten Wettkampf machten Gloria Kocher-Benzing (W12) und Alexa Pannone

(W12) über 60m, beide machten ihre Sache gut und liefen 10,20sec. bzw. 10,1 sec. Gloria entschied sich dann auch noch die 800m zu laufen und kam nach 3:22,12 min. ins Ziel.

Bei den etwas älteren Mädchen starteten mit Britta Sapper (W15) und Celia Tchamdjou (W14) schon wettkampferfahrene Athletinnen. Auch sie testeten ihre Schnelligkeit über 60m. Britta schrammte dabei als 18. mit einer Zeit von 9,04sec nur knapp am Finale vorbei. Beide starteten dann auch über 800m. Leider lief Celia die erste Runde unnötigerweise vollständig auf der Außenbahn. Trotz der längeren Strecke, die sie gelaufen war, kam sie als achte von 17 Starterinnen in 2:53,47min ins Ziel. Britta musste das Rennen leider vorzeitig beenden.



**DIE KRANKENKASSE  
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG**

regional versichert  
optimal versorgt



**Auszug aus  
unserem erweiterten  
Leistungskatalog:**

- ▶ Erweiterte Leistungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft
- ▶ Vorsorge<sup>+</sup> (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



## 10 JAHRE STUTTGART VALLEY ROLLERGIRLS

TEXT MARTA POPOWSKA FOTOS TOM BLOCH

**Es war ein Abend im März 2006 als sich ein Dutzend junger Frauen erstmals in der Stuttgarter Kneipe „Bonnie and Clyde“ traf, um über einen neuen Rollschuhsport zu sprechen.**

Damals verbreitete sich Roller Derby in einer neuen Form rasant in den USA. Nur von Frauen gespielt, wild, selbstbestimmt und –organisiert, mit einer Prise Punk-Rock-Attitüde, die mehr Spaß als Leistungsdruck versprach, waren auch die Stuttgarterinnen sofort Feuer und Flamme. Auf die Begeisterung folgten schnell Taten und schon im Frühjahr 2006 gründeten die Stuttgart Valley Rollergirls – zeitgleich mit den London Rollergirls – den ersten Roller-Derby-Verein Europas.

Die ersten Jahre waren alles andere als einfach. Die Mädels hatten keine Halle und trainierten heimlich in Parkhäusern, immer mit dem Risiko im Rücken, dass die Polizei anrückt und sie verscheucht. Angesichts des Lärmpegels passierte das auch hin und wieder. Doch die jungen Rebellinnen ließen sich nicht abschrecken, kamen immer wieder. 2007 ergab sich die Möglichkeit, im ehemaligen Club Zapata zu trainieren. Dort veranstalteten die Rollergirls auch die ersten zwei Spiele, die je in Europa stattfanden. Der Rest ist Geschichte.

Seit den Anfängen hat sich der Sport rasant entwickelt. In Deutschland gibt es mittlerweile in fast jeder größeren Stadt einen Verein, an die 800 Teams konkurrieren derzeit in Europa. Auch in Stuttgart ist viel passiert. Die Roller-Derby-Pioniere gewannen 2006 die Deutsche Meisterschaft in Berlin und wurden 2014 und 2015 Vize-Meisterinnen. Bei den Weltmeisterschaften 2011 in Toronto und 2014 in Dallas waren zehn beziehungsweise drei Stuttgarterinnen dabei. Die Rollergirls unterstützten Vereine wie Berlin oder Zürich bei der Gründung und wurden 2011 eine Abteilung im MTV. Mittlerweile hat die MTV-Abteilung mehr als 70 Mitglieder und auch Männer haben den Spaß am Sport entdeckt. Angesichts dieser Geschichte blicken die Stuttgart Valley Rollergirls durchaus mit Stolz auf die vergangenen zehn Jahre. Im Sommer wird daher entsprechend gefeiert. Details und Termine auf unserer Homepage oder bei Facebook (Fan werden!).







# 24-STUNDEN-SCHWIMMEN IM INSELBAD:

TEXT MARTIN SCHÄFER FOTOS TIM MEDHURST

## 24-STUNDEN-SCHWIMMEN IM INSELBAD: ENERGIELEISTUNGEN VON ANGELA KROLO: 6100 METER (2 STUNDEN + 10 MIN.) UND ARVID DONERT: 10000 METER IN 3 STUNDEN + 30 MIN.)

Beim traditionellen Langstreckenschwimmen im Untertürkheimer Inselbad Ende Januar gingen wir mit einer kleinen Mannschaft an den Start: 5 Starter/innen mussten mindestens ins Wasser und unser ARVID schaffte 10 km am Stück in 3 1/2 Stunden. Auch die 6,1 km von ANGIE (2 Stunden + 10 Min.) und die 3,9 km von SELINA THOMAS (1 Stunde + 30 Min.) können sich sehen lassen. KIRA DANKMEIER und FELICITAS WALTER waren jeweils mit 1000 Meter mit von der Partie und ermöglichten - obwohl nicht ganz fit - die Teilnahme. Natürlich waren die FÜNF zusammen nicht 24 Stunden im Wasser, kamen jedoch in die Wertung und waren beim Sammeln von Goldmedaillen dabei: pro geschwommenen 5000 Metern gab es vom Veranstalter Schwimmerbund Schwaben Stuttgart eine Goldmedaille verbunden mit einer Spende von jeweils 1 € an das Kinderkrankenhaus „Olgäle“.

Es waren rund 500 Teilnehmer am Start, die insgesamt 3,5 Millionen Meter im Inselbad zurücklegten. Pro Starter/Starterin somit eine Durchschnittsleistung von rund 7000 Metern. Ein sehr stolzes Ergebnis. Nicht stolz kann die Sportstadt Stuttgart auf diese Wettkampfstätte sein. Im Winter ist das 50m-Becken mit einer maroden Traglufthalle „geschützt“. Es wird höchste Zeit, dass jetzt ohne weitere Verzögerungen das neue Sportbad Realität wird.



„Foto von links Kira Dankmeier, Felicitas Walter, Arvid Donert, Angela Krolo, Selina Thomas“

Ich wünsche mir im nächsten Jahr eine 24-Stunden-Teilnahme von unseren MTV-Schwimmern/innen und MTV-Wasserballern. Wir können das schaffen.

GRATULATION und DANKE: Wir gratulieren und freuen uns mit Steffi Capek über die **Geburt von Sohn RUBEN REMI** Ende Dezember 2015. **Dankeschön** an Monika + Rolf Müller und Roland Teufel für ihre traditionellen Spenden.



„Herzlichen Glückwunsch, lieber Roland“

## GRATULATION AN ROLAND TEUFEL ZU SEINEM 70. GEBURTSTAG

Unser langjähriger Abteilungsleiter der Schwimmer und Wasserballer ROLAND TEUFEL feierte im Februar einen runden Geburtstag. Kaum zu glauben: Roland wurde mit jugendlichem Strahlen stolze 70 Jahre alt.

Wir gratulieren dem Jubilar mit Blumen und Champagner und danken Roland für sein langjähriges Engagement an der Abteilungsspitze mit der Devise SCHÖN FEIERN und dann WEITERMACHEN.



# 14 Jahre MTV-Frauenpower

TEXT IRIS STRADINGER

## Die Erfolgsgeschichte einer besonderen Ski-Ausfahrt

Auch 2016 war unsere Beziehung zu Petrus perfekt: Tags zuvor Schneeregen, am Tag danach starker Schneefall und Nebel, aber am Mittwoch, den 24.02.2016 blauer Himmel und Sonnenschein. 34 Powerfrauen erlebten einen Wintertraumtag in Balderschwang im Schnee. Das bewährte Dreamteam – Chauffeur Dietmar im

Schlienz-Bus, die Skilehrer(innen) Wolfgang, Jörg und Tilli, „Chefin“ Iris und ihre reizende Assistentin Ute – sorgten wieder für erholsame, sportliche und unvergessene Stunden im qualitativ guten und sogar ausreichenden Schnee, beim „Après-Ski“ unterm Schirm und auf einer entspannten Busfahrt ganz ohne Stau.



„Ankunft in der Power Area“



„Feiern und Skifahren“



„Die Chefin und ihre Skilehrer“



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





# ERFOLGREICHER START IN DIE SAISON

TEXT JOCHEN BITZER

**Die Saison in der Sportgymnastik hat mit dem Heimwettkampf in der Tivolihalle begonnen. Der MTV Stuttgart war Veranstalter der gemeinsamen offenen Gau-meisterschaft der Turngaue Stuttgart, Neckar-Teck und Nordschwarzwald in der Rhythmischen Sportgymnastik.**



Unsere Mädchen feierten dabei große Erfolge. Emily Dik errang in der Kinderklasse den Titel der Gaumeisterin. In der Schülerwettkampfklasse konnten Pauline Bitzer (1.), Alina Oganesyanyan (2.), Nicole Desh (3.) und Julia Tomm (4.) die vorderen Plätze für den MTV holen. Dabei setzten Sie sich gegen starke Konkurrenz aus den rund einem Dutzend Vereinen durch. Auch in der Jugendwettkampfklasse hat Christina Moser gewonnen. Verletzungsbedingt konnten wir in der freien Wettkampfklasse keine Starterin in den Wettkampf schicken.

Wir freuen uns auf die weiteren Wettkämpfe. Durch die tolle Vorbereitung der Trainerinnen Christina und Yuliya erwarten wir diese Saison noch weitere Erfolge. Schon bei Einladungswettkämpfen in Heppenheim und Ober-Ramstadt waren die Mädchen richtig gut.

Am 23. April 2016 werden wir den traditionellen MTV Pokal veranstalten. Dort erwarten wir Vereine aus ganz Deutschland, der Ukraine, Luxemburg und einigen weiteren Ländern.

In der Wettkampfgymnastik war der Auftritt bei der Breitmeyer City Soccer-Eröffnungsparty, zusammen mit Spielern des VfB Stuttgart, ein echtes Highlight. Die Mädchen haben sich auch total über den Artikel in den Stuttgarter Nachrichten gefreut (Foto). Dort waren sie zusammen mit Timo Werner zu sehen.



„Gruppenfoto mit Timo Werner“





Julia Stojoska, Sportgymnastik



# JEANS IN MOTION.

TEXT KARSTEN EWALD

Foto Shooting mit MTV-Sportlern – gemeinsam mit unserem Partner YEANS HALLE.

Es sollten schöne Bilder werden, tolle Impressionen aus der bunten MTV-Sportwelt. Wir wollen die Kraft, Eleganz und Schönheit unserer Sportlerinnen und Sportler zeigen – auch auf der Suche nach neuen Partnern und Sponsoren – am besten aus der Jeans-Branche.

In den MTV-Momenten (Seiten 4 und 5) gibt hier schon mal eine kleine Kostprobe. Wir denken, dass unsere Sportmodels sich absolut nicht hinter den Top-Models verstecken brauchen. Die nebenstehende Seite verdeutlicht dies wohl sehr eindrucksvoll.

Eine kleine Galerie exzellenter Fotos ist auf PINTEREST zu sehen:

<https://www.pinterest.com/mtvstuttgart/jeans-in-motion>



Natürlich können Sie die Fotos auch auf Ihrem Smartphone erleben. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



GF Karsten Ewald und die Turnstars Kim Bui und Elisabeth Seitz beim Fachsimpeln über die attraktivsten Turnszenen.



Und wer das Überflieger-Foto in den „MTV-Momenten“ als Montage verdächtigt, liegt falsch: genau so ist es entstanden.



Unsere Fechterinnen haben viele attraktive Ansichten zu bieten: Ganzer Einsatz für die Fotografin.



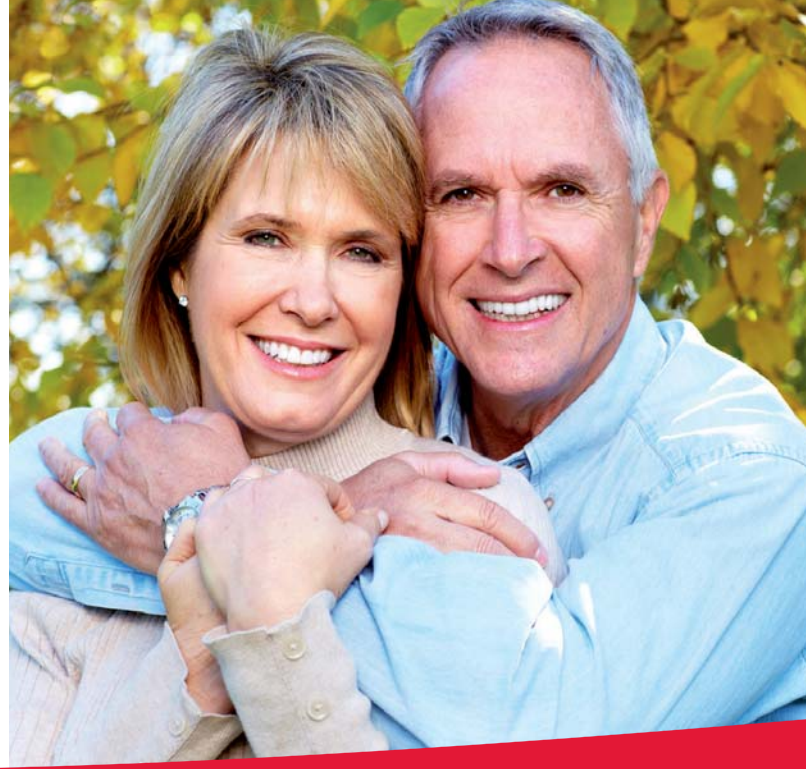
Unsere Trampoline werden aus Halbhöhenlage abglichtet, dies sollen nachher schwebende Impressionen werden



Wenn die Rhönräder mit ihren überaus attraktiven Damen ins rechte Licht gerückt werden, entstehen imposante Modellfotos (siehe auch das Magazin-Cover)



Auch die Basketballer liefern für das Shooting zur Höchstform auf. Hier können wir uns demnächst über tolle Actionfotos freuen.



# 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](http://www.implantatzentrum-stuttgart.com)

Prophylaxe

Endodontie

Parodontologie

Implantologie

Ästhetik





# ERFOLGREICHER JAHRESSTART FÜR TRAMPOLINTURNER

TEXT KAI-UWE GESSWEIN FOTOS KAI-FOTO

**Der TV Weingarten richtete zum 12. Mal den Schüler- und Jugend Cup im Trampolinturnen aus. An den Start gingen 115 Teilnehmer aus 14 Vereinen in 20 Wettkampfklassen aus ganz Deutschland. Zusätzlich konnte der Ausrichter die Schweizer Delegation begrüßen.**

Ihren ersten Wettkampf hatten 6 junge Turnerinnen vom MTV Stuttgart, die seit kurzem in der Tivoli-Halle bei Markus Kukral (MTV-Vorstand für Leistungssport) trainieren. Sie bestritten diesen sehr erfolgreich. Luisa Fiedler gewann bei den Jugendturnerinnen E (Jahrgang 2006-2007) Silber. In der gleichen Altersklasse ging auch Lea Neumann an den Start. Sie konnte sich ebenfalls die Finalteilnahme sichern und wurde 5.

Eine Altersklasse höher bei den Jugendturnerinnen D (Jahrgang 2004-2005) machte es Pia Trost ihrer jüngeren Vereinskameradin nach und sprang als Zweitplatzierte auf das Treppchen. Knapp an diesem vorbei – und zwar nur um drei Zehntel, sprang Salome Estermann, die den 4. Platz belegte. Eine weitere MTV-Springerin, Jana Neumann, erreichte ebenfalls das Finale, musste dort aber leider ihre Kür abbre-

chen und wurde 10. Knapp dahinter auf Rang 11 kam Freya Wenzelburger. Herzlichen Glückwunsch unseren jüngsten Trampolinern zu diesem tollen Wettkampfstart. Herzlichen Dank auch dem Tivoli-Betreuerteam und unserer Kampfrichterin Corinna Kraus.

## FÜNF MTV-TRAMPOLINTURNER IN DEN DEUTSCHEN NATIONALKADERN

Unsere MTV-Trampolinturner sind in Deutschland wieder mit an der Spitze. Dank Bundestrainer Michael Kuhn und Landestrainer Yewgenij Sherman konnten sie sich bei den diversen Kadertests und durch Ihre Wettkampfleistungen 2015 in den Nationalkadern des Deutschen Turnverbunds platzieren.

Im B-Kader der Erwachsenen sind Leonie Adam und Immanuel Kober, die diesem schon im Vorjahr angehörten. Beide haben sich auch für die Europameisterschaf-

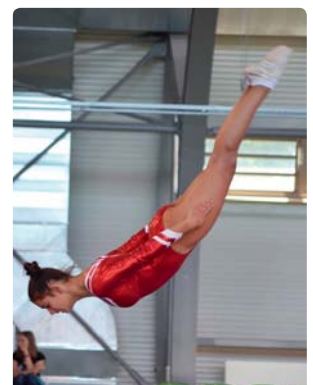
ten qualifiziert, die Anfang April im spanischen Valladolid stattfinden.

Neu im B-Kader ist Tim-Oliver Geßwein, der letztes Jahr sein erstes Jahr bei den Männern startete und dort gleich recht erfolgreich war. Der MTV-Sportler des Jahres war seither im C-Kader, dem Deutschen Jugendnationalkader. Leider scheiterte er ganz knapp an der EM-Qualifikation.

Erstmals im C-Kader ist unsere 14-jährige Selina Staiber, die seither im DC-Kader war und 2015 Jugendsportlerin des Jah-

res im MTV wurde. Ebenfalls im C-Kader ist Maksim Sherman.

In den Landeskadern D4 bzw. im L-Kader sind Lilia-Marie Hindermann und Gideon Hirsch. Damit steht der MTV Stuttgart im bundesweiten Vergleich auf Platz 6, was die Anzahl der Bundeskader angeht. Wenn man nur die Athleten des B- und C-Kader – also ohne D/C-Kader – betrachtet ist der MTV sogar auf Platz zwei zusammen mit München und Bad Kreuznach, knapp hinter den Frankfurt Flyers.



MTV-Starensemble mit: Leonie Adam, Immanuel Kober, Tim-Oliver Geßwein und Selina Staiber (v.l.n.r.)

# 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







Elisabeth Seitz mit Mehrkampf-Silber beim Weltcup in Glasgow in Topform für den die zweite Quali-Chance



## SILBER BEIM WELTCUP IN GLASGOW

TEXT DR. KARSTEN EWALD FOTOS CHEN QINGWEI

Die deutschen Nationalteams hatten ein schlechtes Wochenende bei den Weltmeisterschaften im Oktober, denn beide kamen nicht unter die besten 8 Mannschaften, um sich direkt für Rio zu qualifizieren. Somit müssen Frauen und Männer beim Olympic Test Event vom 16. bis 19. April in der brasilianischen Metropole einen neuen Anlauf nehmen. Dort können sich die jeweils vier besten Mannschaften noch nachträglich für die Spiele qualifizieren.

### ELISABETH SEITZ BEIM WELTCUP ERFOLGREICH

Dabei scheint eine MTV-Turnerin derzeit auf gutem Wege zur Höchstform zu sein, denn Elisabeth Seitz gewann am 13. März beim Turn-Weltcup in Glasgow Mehrkampfsilber. Da Kim Bui (ebenfalls MTV Stuttgart und Stammturnerin im Nationalteam) verletzungsbedingt einiges nachzuholen hat, wird es wie beim Bundesligafinale im Dezember auf die Nervenstärke und Perfektion von Eli ankommen. Sie ist die wichtigste Stütze des Deutschlandteams und der Erfolg in Glasgow lässt hoffen.

Bei den Männern, die durch viele Patzer bei der WM die Erst-Qualifikation verturnten, tritt mit Sebastian Krimmer der beste MTV-Turner zum „Hoffnungslauf“ in Rio an. Dabei werden den deutschen Turnern um Fabian Hambüchen und Marcel Nguyen (beide starteten schon einmal im MTV-Trikot) eigentlich gute Chancen eingeräumt.



Sebastian Krimmer zählt zu den Stammturnern des Deutschland-Teams und will unbedingt nach Rio

### BUNDESLIGA IM HERBST MIT 5 HEIM- WETTKÄMPFEN IN DER SCHARRENA

Wegen der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele wurde die Turnbundesliga komplett auf den Herbst verlegt – mit insgesamt 4 Heimwettkämpfen bei den Männern und einem der Frauen. Doch zunächst drücken wird die Daumen für das alles entscheidende Test-Event vom 16. bis 19. April in Rio de Janeiro.

#### DIE HAUPTFÖRDERER DER MTV-TURNTAMS:



COMMERZBANK



WURZEL Mediengruppe  
Companies for Quality





„Karl Magnus Westphal in Aktion“



## 2016 MIT DREI MANNSCHAFTEN AM START, ERSTMALS AUCH FRAUEN DABEI

TEXT SEBASTIAN HOHLBAUM UND ANJA KRUSE

**Am 24.04. fällt der Startschuss für die Triathlon-Liga Baden-Württemberg 2016. Nachdem das Triathlon-Team des MTV in der letzten Saison seinen Platz in der zweiten Landesliga festigen konnte, bringen wir in diesem Jahr eine weitere Herrenmannschaft in der dritten Landesliga an den Start.**

Als Premiere in der Abteilungsgeschichte ist darüber hinaus erstmalig eine Frauenmannschaft in der Landesliga der Damen gemeldet. In den letzten Jahren ist die Zahl der Abteilungsmitglieder und damit auch der ambitionierten, wettkampfhungrigen Liga-Interessenten stetig gestiegen. Wir danken dem MTV für die finanzielle Unterstützung unserer Liga-Starter und freuen uns auf eine dreifach spannende Triathlon-Saison 2016 bei den Wettkämpfen.

**TERMINE: 24.4. Backnang, 08.05. Rheinfelden, 12.06. Schömburg, 26.06. Erbach, 09.07. Schluchsee**

### UNSER ZWEITLIGA-TEAM IST MANNSCHAFT DES JAHRES IM BEREICH BREITENSPORT



„Die Mannschaft des Jahres“ v.l.n.r. hinten: Uwe Schirmer, Sebastian Hohlbaum, Michael Heine, Jonathan Kausch Matthias Kazior, Jan Budzinski; vorne: Karl Magnus Westphal, Matthias Weitmann

Am 29.01.2015 fand die Ehrung der MTV-Sportler des Jahres 2015 in der Sportstätte am Kräherwald statt. In der Kategorie Mannschaft - Breitensport fiel die Wahl auf das Zweitliga-Team der Triathlon-Abteilung des MTV. Die Anerkennung galt den Liga-Startern der Jahre 2014 und 2015. Die Mannschaft der Saison 2014 hatte mit großem Kampfgeist den Aufstieg aus der dritten in die zweite Landesliga Baden-Württemberg erreicht. 2015 konnte das Team, beflügelt vom Erfolg des Vorjahres, im Feld der starken Konkurrenz mit Gesamtplatz 11 von 16 mehr als nur den Klassenerhalt sichern. Wir freuen uns über die Auszeichnung unserer Triathlon-Mannschaft durch den MTV. Die Saison 2016 kann kommen!





Auch die beiden Manager der Volleyball Akademie Dr. Dietmar Fischer (li) und Rolf Stängle (re) freuen sich gemeinsam mit Team und Cheftrainer Johannes Koch (blaues Trikot).



## U18 ERFOLGREICH BEI DEN SÜD-DEUTSCHEN MEISTERSCHAFTEN VOR HEIMISCHEM PUBLIKUM

TEXT ROLF STÄNGLE

Es ist geschafft! Die Mädchen der U18 sind in heimischer Motiv-Halle Süddeutscher Meister geworden. In der Vorrunde gaben die jungen Damen gegen Bad Krozingen und Offenburg keinen Satz ab und gingen in die folgende Endrunde als Gruppensieger. Hier musste das MTV-Team sich dem aktuellen Württembergischen Meister aus Tübingen und den Mädels aus Villingen stellen. Im Gegensatz zum verlorenen Württemberg-Finale vor wenigen Wochen in Tübingen, war man in diesem Spiel besser vorbereitet und das gemeinsame

Training der vergangenen Woche machte sich bezahlt. Ein klarer 2:0-Sieg war die Folge. Abschließend lauerten die jungen Damen aus Villingen und das Spiel war ein wahres Finale inklusive Tie-Break. Nach dem verlorenen ersten Satz wurden im zweiten und auch im Schlusssatz keine Kompromisse mehr gemacht. Stuttgart stand als Süddeutscher Meister fest und reist im April nach Offenburg zur Deutschen Meisterschaft.



## SPORTJUGENDEHRUNG IM STUTTGARTER RATHAUS

TEXT DR. DIETMAR FISCHER FOTO P.ZIMMERMANN

Am 11. März 2016 fand im Stuttgarter Rathaus die Sportjugendehrerung für die Erfolge in 2015 statt. Die MTV Volleyball Akademie war mit zahlreichen jungen Damen bei den Ehrungen der Sportkreisjugend Stuttgart vertreten. Drei Sportlerinnen unseres U18-Teams wurden für den Bronze-Platz bei den Deutschen Meisterschaften ausgezeichnet. 22 (!) weitere Sportlerinnen

unserer U16-, U14- und U13-Teams wurden jeweils für den Süddeutschen Meistertitel ausgezeichnet. Die Ehrungen wurden von der Stuttgarter Bürgermeisterin Isabel Fezer, dem Vorsitzenden der Deutschen Olympischen Gesellschaft Stadtgruppe Stuttgart Hans Peter Haag und dem Geschäftsführer des Porsche Zentrums Stuttgart Oliver Hille durchgeführt.



„MTV-Bahnhof“ im Stuttgarter Rathaus

<http://www.allianz-mtv-stuttgart.de/akademie>





ALLIANZ MTV STUTTGART  VS.  DRESDNER SC



12.000 Zuschauer in der SAP-Arena, darunter viele MTV-Fans.



## VIZE IM POKAL – JETZT MIT VOLLDAMPF IM DEN KAMPF UM DIE MEISTERSCHAFT

TEXT KARSTEN EWALD FOTOS TOM BLOCH

Es war ein packendes Pokal-Endspiel am 28. Februar in der ausverkauften SAP-Arena in Mannheim. Es wurde sogar ein regelrechter 5-Satz-Krimi, den letztendlich der Dresdner SC hauchdünn für sich entscheiden konnte. So verlor unser Team von Allianz MTV Stuttgart als Pokalverteidiger mit 22:25, 25:20, 18:25, 25:17 und 10:15 Punkten. Dies war zwar bitter, aber unser junges Team hat gezeigt was in ihm steckt. Neben sehr guter Technik und Taktik überzeugen unsere Volley-Girls aber vor allem durch ihre mentalen Stärken, denn sie geben niemals auf.

Auch wenn unsere Mädels um Kapitänin Kim Renkema den Pokal nicht verteidigen konnten, so rechnen sie sich doch Chancen in den Playoffs um die Deutsche Meisterschaft aus. Zunächst muss Vilsbiburg bezwungen werden (das Ergebnis lag bei Redaktionsschluss noch nicht vor) und dann wäre man schon im Halbfinale.

Ganz klar, dass dann die Luft in der voll besetzten SCHARrena brennen wird, wenn das MTV-Team als amtierende deutscher Vizemeister – mit einem der besten Publikums Deutschlands im Rücken - zeigen will, dass die Ambitionen auf den ersten deutschen Titel gerechtfertigt sind.

Wir laden alle MTVler ein, sich diese Spiele in unserer herrlichen Heimspielhalle nicht entgehen zu lassen.

Alle Informationen zu Terminen und Tickets finden sie auf:

<http://www.allianz-mtv-stuttgart.de>

Wir bedanken uns bei den Hauptförderern unseres Bundesligateams:







Spektakuläre Impressionen beim Finalbeginn.

## DER MACHER TRITT IN DIE ZWEITE REIHE

Der bisherige Volleyball-Manager Bernhard Lobmüller bekommt Verstärkung durch einen neuen Geschäftsführer der Stuttgart indoors GmbH, die als eigenständige Körperschaft den Spielbetrieb von Allianz MTV Stuttgart betreibt. Aurel Irion heißt der neue Chef im Ring. Das ist eine Entlastung für den 65-Jährigen Lobmüller, aber auch eine Belastung für den Etat. „Aber natürlich haben wir uns als seriöser Verein erst um die Finanzierung gekümmert“, sagt Lobmüller, der sich ab dem 1. April dann vor allem um Sport und Sponsoring kümmern wird. Denn der MTV Stuttgart gilt inzwischen durchaus als Vorzeigeklub im deutschen Volleyball. Das soll auch bei den Vertragsgesprächen helfen. Die Kapitänin Kim Renkema, die einmal Lobmüller ablösen könnte, soll gehalten werden, ebenso wie beispielsweise die immer stärker werdende Tschechin Michaela Mlejnkova „Wir wollen eine erfolgreiche Mannschaft nicht auseinanderbrechen“, verspricht Lobmüller.



„Herzlichen Dank an Bernhard Lobmüller für seinen überaus erfolgreichen Einsatz.“







## MTV ERFOLG- REICH AN DER COPACABANA

Beachvolleyball Karla Borger und Britta Bütthe vom MTV Stuttgart gewinnen das kleine Finale beim ersten Grand Slam des Jahres, der Olympia-Generalprobe in Rio de Janeiro, und klettern im nationalen Ranking auf den zweiten Platz.

Rio de Janeiro (tob). Sie sind wieder da! Nach der verletzungsbedingten Pause von Karla Borger im vergangenen Jahr hat die so entscheidende Saison im Olympiajahr für das Nationalteam aus Stuttgart perfekt begonnen. Nach dem fünften Platz bei den FIVB Open in Maceió vor zwei Wochen, holten sich Borger/Bütthe im kleinen Finale des ersten Grand Slam des Jahres bei der Olympia-Generalprobe in Rio de Janeiro die Bronzemedaille.

Britta Bütthe, Trainer Srdjan Veckov, Karla Borger, Foto: FIVB



**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](http://www.ramsaier-bestattungen.de)



TÜV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit





# IN DIESER SAISON MÜSSEN WIR KLEINERE BRÖTCHEN BACKEN: NEUES ZIEL IST DER NICHTABSTIEG AUS DER BEZIRKSLIGA



TEXT GERHARD FRANKENHAUSER FOTOS TIM MEDHURST

**Unsere Wasserballer konnten in den beiden letzten Jahren noch vom Aufstieg in die Verbandsliga träumen, doch in dieser Saison hat sie die Realität eingeholt.**

Es gab zum Auftakt der Punkterunde deutliche Niederlagen gegen die Reserven von Esslingen und Ludwigsburg sowie auch gegen den starken Aufstiegsaspiranten VfL Sindelfingen. Im heimischen SuV-Bad konnten wir gegen Sindelfingen zumindest noch bis zur Halbzeit mithalten. Durch ein schnelles 0:3 schien die Partie schon früh verloren. Doch durch 4 Tore in Folge von Center Klaus Brüderle waren wir wieder gleichwertig und gingen sogar mit 4:3 in Führung und lagen nach 2 Vierteln "nur" 5:6 zurück. Im weiteren Verlauf des Spiels verloren wir in Abwehr und Angriff jedoch den Faden und bauten den starken Gegner durch zu viele Fehler unnötig auf und kassier-

ten dann noch eine deutliche 6:15-Niederlage. Natürlich fehlen mit Stammtorwart (Raffaele Trinchese ist nach einer Bandscheiben-OP länger außer Gefecht) und dem bisherigen Ersatztorwart Yannik Teicke (berufsbedingter Wegzug) gleich 2 Spieler auf dieser sehr wichtigen Position. Die Vertreter Julian Nowak und William Witecka machten trotz der Niederlagen einen guten Job, sind bei allem Lob jedoch keine gelernten Torhüter und fehlen dann als Feldspieler. Auch die nach vielen Wasserballjahren von unserem Spielertrainer Steffen Dierolf eingelegte familiäre Pause schwächt uns nicht unerheblich. Zusätzlich fehlen Nikolai Tica (Schulterverletzung) und Wido Witecka

(Auslandsstudium). Deshalb kämpfen wir realistisch betrachtet gegen die Reserven von Zuffenhausen und PSV Stuttgart um den Nichtabstieg. Diese Gegner müssen wir besiegen um die Klasse zu halten. Eine Hoffnung in der nächsten Saison Bezirksligist zu bleiben, besteht durch die aktuelle Tabellenführung unserer II. Mannschaft in der A-Klasse mit dem Szenario: I. Mannschaft steigt ab und die II. Mannschaft steigt auf. Das sind hoffentlich nur Rechenspiele.

**FAZIT JUNGS TRAINIERT UND KÄMPFT FÜR DEN KLASSENERHALT!**





„Anja Wicker auf dem Weg zum Ziel“



## ZWEI SILBERMEDAILLEN BEIM WELTCUP

TEXT DR. KARSTEN EWALD

**Anja Wicker erkämpfte am 26. und 28. Februar beim Weltcup des Internationalen Paralympischen Komitees in Finsterau zwei Silbermedaillen über die Langdistanz und Mitteldistanz im Biathlon.**



„Anja Wicker und ihre MTV-Fans. Rechts Erich Stradinger, MTV-Vorstand Inneres“

Die 24-Jährige traf am Freitag in der Langdistanz bei 20 Schüssen 20-mal ins Schwarze: „Es hat heute richtig Spaß gemacht“, sagte Wicker nach dem Rennen über 12,5 Kilometer. „Ich wollte heute meine Chance nutzen. Ein solcher Erfolg tut dem Herzen gut, weil du siehst, wofür du so hart trainierst.“

Am Sonntag, dem letzten Tag von Finsterau, verpasst Anja Wicker über die Mitteldistanz den Sieg nur knapp, freut sich aber auch über ihre zweite Silbermedaille. Wicker fehlte nicht viel zu ihrem ersten Weltcup-Sieg in dieser Saison. Unter den Augen einer Delegation des MTV Stuttgart musste sich Anja nach einer einwandfreien Schießleistung nur um 2,4 Sekunden geschlagen geben – für sie kein Grund zum Ärger. „Beim Heimweltcup zweimal aufs Podium zu fahren, stellt mich absolut zufrieden“, sagte sie.

Der MTV Stuttgart sagt: Herzlichen Glückwunsch Anja, zu Deinen absolut überzeugenden Leistungen, und Deine Silbermedaillen haben einen Goldrand, wenn man genau hinsieht. Unter den mitgereisten Fans dabei: MTV-Vorstand (Inneres) Erich Stradinger.





„Die Madels vom Volleyball (2. Bundesliga) in Stimmung“

# DER MTV TRIFFT SICH AUF DEM FRÜHLINGSFEST

TEXT PETER KOLB

Der MTV Stuttgart und seine Freunde feiern gemeinsam auf dem Stuttgarter Frühlingsfest am Montag, den 2. Mai, ab 18 Uhr im Festzelt Göckelesmaier. Das Festzelt Göckelesmaier spendiert jedem MTV'ler oder Freund des MTV ein halbes Göckele.

Alle Abteilungen, Sportgruppen, Mitglieder sowie deren Freunde, Partner, Opas, Omas, Eltern, Kinder usw. sind dazu in lockerer Atmosphäre zum gemütlichen Beisammensein eingeladen. Über 500

MTV'ler nutzen beim Volksfest diese tolle Gelegenheit, auch mal die anderen Abteilungen kennen zu lernen. Gruppenanmeldungen, um Plätze zu reservieren, sind bitte an Peter Kolb (pk@mtv-stuttgart.de) zu richten. Die Gruppen gehen mit der Reservierung keinerlei Verpflichtungen ein. Einzelne Mitglieder müssen sich nicht anmelden. Die Göckelesmarken können ab 18 Uhr im Zelt bei Peter Kolb abgeholt werden.

WIR im MTV Stuttgart!

**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](http://www.gauggel-sanitaer.de)  
E-Mail [info@gauggel-sanitaer.de](mailto:info@gauggel-sanitaer.de)



Fachbetrieb der  
Innung Stuttgart



## MTV-TERMINE

Sa 09. April

### LATENIGHT SHOPPING

bei Karstadt Sports und YEANS HALLE / Stuttgart / Königstraße / bis 24 Uhr / 10% Rabatt für Mitglieder

Mi 13. April

### TECHNISCHER AUSSCHUSS

MTV-Treff / 19:00 Uhr

Sa 23. April

### WEITERBILDUNGSLEHRGANG FÜR ALLE ÜBUNGSLEITER

Sporthalle FT (MOTIV) / 9:00 Uhr

Sa 30. April

### ARBEITSEINSATZ FÜR MTV-ABTEILUNGEN

MTV-Freibad-Anlage / 9:30 Uhr

Mo 02. Mai

### MTV-TREFF FRÜHLINGSFEST

Festzelt Göckelesmaier / 18:00 Uhr / 1/2 Göckele gratis

Mi 11. Mai

### VORSTANDSSITZUNG

GF-Büro / 17:30 Uhr

Mi 11. Mai

### HAUPTAUSSCHUSS

MTV-Treff / 19:30 Uhr

Di 17. – 20. Mai

### 1. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Fr 03. Juni

### SPAZIERGANG DURCH DIE STADT

Stuttgart Café Siegel / 11:00 Uhr / Aktiv älter werden

Sa 11. Juni

### ERSTE HILFE LEHRGANG

Kleine Gymnastikhalle KW / 9:00 Uhr

Fr 24. Juni

### „SCHWEINEREI“

Gerokskruhe / 11:00 Uhr / Aktiv älter werden

Fr 24. Juni

### HAUPTVERSAMMLUNG

Sporthalle Kräherwald / 19:30 Uhr

Fr 15. Juli

### WANDERN UM DEN HOHENASPERG

Hohenasperg / 11:00 Uhr / Aktiv älter werden

So 17. Juli

### HANS MÜLLER GEDÄCHTNIS-CUP

Fußball Akademie / Kräherwald

Mi 20. Juli

### VORSTANDSSITZUNG

GF-Büro / 18:30 Uhr

Do 28. – 30. Juli

### SOMMERCLUB DER FUSSBALL AKADEMIE

MTV-Sportanlage MOTIV

Mo 01. – 10. August

### KINDERFREIZEIT UNTERWASSER (CH)

Unterwasser / Erlebniscamp für Kinder von 11-15

Mo 01. – 05. August

### 2. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Mo 08. – 12. August

### 3. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Mo 15. – 19. August

### 4. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Mi 17. August

### TREFF EHRENMITGLIEDER

MTV-RESTAURANT / 15:30 UHR

Mo 22. – 26. August

### 5. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Mo 29. August – 02. September

### 6. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren

Mo 05. – 09. September

### 7. FERIENSPORTWOCHE

MTV-Anlage MOTIV / für Kinder von 7-12 Jahren



## 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

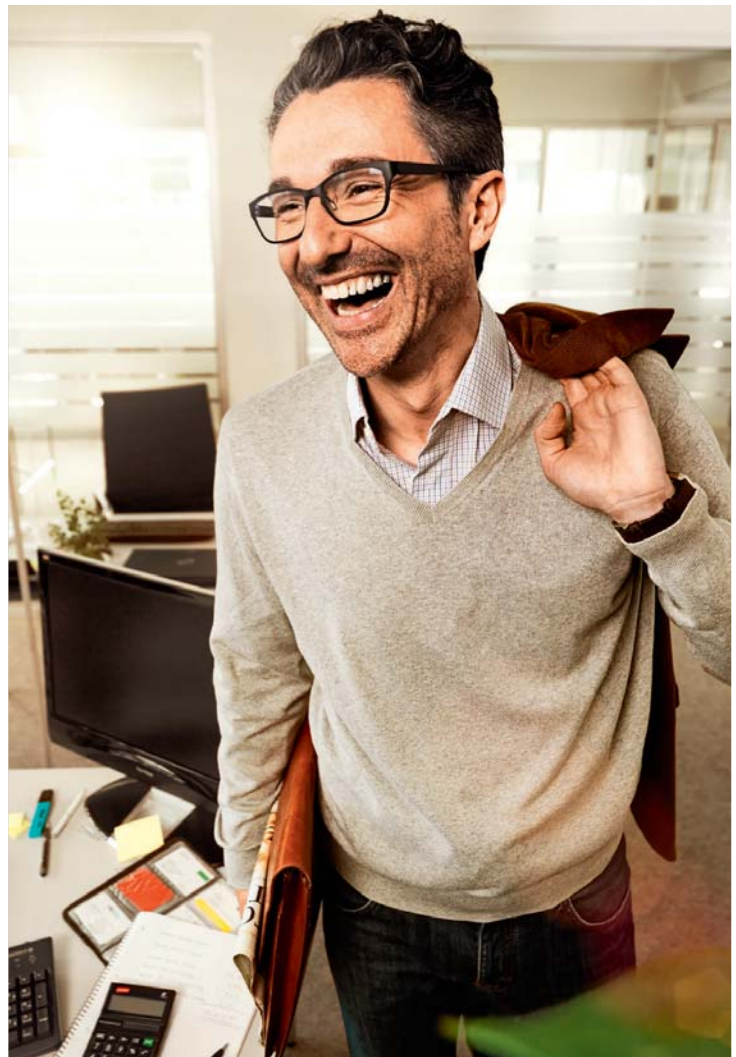
## Jedes Unternehmen kann seinen Mitarbeitern das FirmenTicket anbieten

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**

# MOTIV

FITNESS | WELLNESS | FREIBAD

IM  STUTTGART

# IN BESTEN HÄNDEN

Mit unseren kompetenten  
Trainern zu deinem Ziel.

JETZT TERMIN ZUM PROBETRAINING VEREINBAREN: ☎ 0711-258 555 80 | ✉ [service@mtv-motiv.de](mailto:service@mtv-motiv.de) | [www.motiv-fitness.de](http://www.motiv-fitness.de)