

# MTV INFO



DER MODERNE SPORTVEREIN MIT TRADITION  
MTV-STUTT GART.DE

DAS MITGLIEDER-MAGAZIN DES MTV STUTT GART  
1843 E.V.  
93. JAHRGANG 03/2019

## WIR FRAGEN UNSERE MITGLIEDER

Vereinsumfrage – bitte um Teilnahme

Seite 11

## DAS TABU-THEMA

Inkontinenz und was dagegen helfen kann

Seite 20

## LEISTUNG GANZ MENSCHLICH

Bericht über eine MTV-Ausnahmesportlerin

Seite 50





*Frohe Weihnachten*



Wir machen **Medien**  
zum **Erlebnis**

Gedruckt | Digital | Interaktiv

Companies for Quality

gmähle-scheel

wirtz medien

schefenacker

cantz rolle

flyer4fun

digitaldruck

digital art book

cantz

edition cantz

wurzel medien

markom®

status



Die MTV Turnerinnen haben am vorletzten Wettkampftag den Finaleinzug klar gemacht und wollen auch 2019 den Meistertitel verteidigen.

# INHALTE

**Herausgeber**  
 Vereins Promit GmbH  
 Am Kräherwald 190 A / 70193 Stuttgart  
 +49 711 631887  
 info@vereins-promit.de  
**www.vereinspromotion.de**  
 Auflage: 8.000

**Redaktion**  
 Dr. Karsten Ewald  
 Ralf Prokop

**Gestaltung**  
 URBAN PROPAGANDA Communications GmbH  
 Gymnasiumstr. 43 / 70174 Stuttgart  
 +49 711 21954013  
 info@urban-propaganda.de  
**www.urban-propaganda.de**  
 Titelfoto: Manuela Bulat

**Herstellung**  
 Wurzel Mediengruppe  
 Dieselstraße 50 / 73734 Esslingen  
 +49 7151 2018 0  
 info@w-mg.com  
**www.w-mg.com**

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:** 01.03.2020

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

- 03 Inhalt und Impressum**
- 04 MTV-Momente**  
Impressionen aus der MTV-Welt
- 06 Die Vereinsleitung informiert**
- 07 Danksagungen**
- 08 Ehrennachmittag**
- 10 Wir im MTV**
- 11 Die Vereinsumfrage**
- 12 Preise für den MTV**
- 14 Faschingsparty**
- 16 Spendenlauf**
- 18 Würdigung**
- 20 Das Tabu-Thema**
- 23 Fitness-Studio MOTIV**
- 26 Sport Aktuell**  
Neu im Programm
- 32 PROMOTION Magazin**
- 36 Berichte aus den Abteilungen**
- 65 Termine**
- 66 PROMOTION Partner**



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

Für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr oder Haftung übernommen. Für unaufgefordert eingesandte Materialien und Infos wird keine Haftung übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



## Baustellen

Manche Projekte nennt man Baustellen, weil sie einfach nicht vom Fleck kommen, also gefühlt wie auf der Autobahn oder wahrhaftig wie beim BER Flughafen. Auch der MTV hat eine solche Baustelle - nämlich das alte schwarze Betriebsmeistergebäude am Kräherwald. Bereits seit 15 Jahren hingen unsere Wände voll mit Plänen, Visionen und sogar mit Bauzeichnungen. Doch gab es immer auch Gründe, warum es nicht weitergehen konnte. Ein Projekt „Sportkindergarten“ scheiterte 2008 trotz kommunaler Unterstützung am Regierungspräsidium, weil unsere Anlage außerhalb des Bebauungsplanes liegt und deshalb nur streng satzungsgemäße Vorhaben genehmigt werden können. Danach folgten Projekte wie „Entspannungszentrum“, „Schulsportzentrum“ und „Indoors-Soccer“. Aber alles ging dann immer irgendwie nicht. Doch heuer scheinen wir einen großen Schritt weiter, und dies sogar mit dem teuersten aller jemals geplanten Projekte. Dank einer neuen kommunalen Strategie zur Schaffung zusätzlicher Sportflächen sind wir auf gutem Wege, ein Mehrzweckgebäude mit zwei auch kommunal nutzbaren Hallen und vielen weiteren Optionen zu bauen. Der „MTV-Sportpunkt“ wird 5 nutzbare Ebenen haben und die Finanzierung ist innovativ, denn Verein und Stadt könnten gemeinsam nutzbare Sportflächen für insgesamt 7,1 Mio. Euro bauen, wenn der Gemeinderat Mitte Dezember der Bezuschussung zustimmt und der Bau letztendlich genehmigt wird. Nun hoffen wir, dass sich die imaginäre Baustelle ab 2020 in eine wirkliche verwandeln wird. Das wäre dann aber auch Zeit.

Dr. Karsten Ewald / Geschäftsführer





# WENN'S UM DEN BALL GEHT...

Basketball-Regionalliga beim MTV



**... SIND ALLE GLEICH.**

**Handballfrauen sind Power-Frauen**

# SPORT IM HERBST – AKTIV IN DEN WINTER

TEXT ULRIKE ZEITLER, PRÄSIDENTIN

Liebe Vereinsmitglieder, Förderer und Freunde des MTV Stuttgart, kaum werden im Herbst die Tage wieder kürzer und die Temperaturen kühler, ziehen sich viele in ihre vier Wände zurück. Bei Schmuddelwetter und Dunkelheit ist es schon eine große Überwindung, die Sporttasche zu packen und - vielleicht nach einem langen Arbeitstag - sich zu bewegen. Die Couch lockt. Widerstehen Sie dieser Verlockung! Gerade in dieser Jahreszeit ist es wichtig, Sport zu machen, denn das ist gut für das Immunsystem und hilft auch gegen den Herbstblues. Meine Tipps, wie Sie Ihren Schweinehund überwinden und Spaß an der Bewegung finden? Schauen Sie einfach in Ihr MTV Sportprogramm oder gehen Sie auf die Homepage des MTV Stuttgart, Kursplangenerator, mit dem Sie ganz einfach einen ganz persönlichen Kursplan generieren können, besuchen Sie das MOTIV..., wenn Sie das nicht schon getan haben. Und: Ich sagte im Sommer für mich immer, es sei zu heiß, um zu sporteln. Das ist nun keine Ausrede mehr.

## DANK AN REINHARD MÖHRLE



Langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem MTV. Reinhard Möhrle im Jahre 2007 mit dem damaligen MTV-Präsident Manfred Ehringer



Ein hochverdientes MTV-Mitglied hat mir sinngemäß geschrieben, wenn man selbst 75 Jahre werde, stelle man mit Blick auf die eigenen Großeltern fest, dass man sich eher doch ziemlich jung und aktiv und voller Tatendrang fühle, was letztlich dem MTV zu verdanken sei. Das wollen Sie doch auch?!

Als Präsidentin möchte ich mich bei allen bedanken, die sich auch in diesem Jahr über die sportliche Betätigung hinaus für den MTV Stuttgart engagiert haben. Den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern des MTV sage ich von Herzen: **Danke!** Für das bevorstehende Weihnachtsfest wünsche ich Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden eine schöne Adventszeit, frohe und erholsame Feiertage sowie einen guten Start ins neue Jahr.

Ihre Ulrike Zeitler

Reinhard Möhrle wurde nach 15 Jahren als Bezirksvorsteher im Stuttgarter Westen offiziell aus dem Amt verabschiedet. Möhrle war stets Ansprechpartner für die großen und kleinen Anliegen der Bürgerinnen und Bürger in seinem Bezirk. Er war viel zu Fuß unterwegs und mit allen Ecken vertraut. Beim jährlichen Bürgerfest am Bürgerzentrum mit den dort tätigen Vereinen traf er mit den Menschen „seines Westens“ zusammen. Auch der MTV Stuttgart hat ihm viel zu verdanken, denn Jugend und Sport standen ganz oben auf seiner Agenda. Da der MTV Stuttgart seit 12 Jahren die Bürgersäle des Bürgerzentrums West koordiniert, gab es eine ganze Menge gemeinsam zu tun. Daniel Wall-Masseti, stv. MTV-Geschäftsführer und von MTV-Seite verantwortlich für die kommunalen Kooperationen mit dem Bürgerzentrum West und dem Schul- und Vereinsbad West hebt die überaus enge und vertrauensvolle Partnerschaft hervor: „Reinhard Möhrle war allzeit ein hervorragender Vermittler, hatte stets ein offenes Ohr und fand immer einen für alle Seiten vorteilhaften Konsens. Er war sehr aktiv und beharrlich, wenn es um Problemlösungen ging.“ MTV-Präsidentin Ulrike Zeitler würdigt das Schaffen von Reinhard Möhrle und dankt ihm herzlich für die jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit: „Reinhard Möhrle hat den MTV stets nach Kräften unterstützt, wusste er doch, wie wichtig Sportvereine für unsere Gesellschaft sind. Der Stuttgarter Westen und der MTV sind eng miteinander verbunden und diese enge Bindung hat er als Bezirksvorsteher gelebt. Wir danken ihm für seine jahrelange Tätigkeit und wünschen ihm und seiner Familie für die Zukunft alles Gute. Der MTV hat stets eine offene Tür für Reinhard Möhrle und freut sich auf seine sportlichen Besuche.“

## 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.



### CLÄRE BAYER

Sept. 2001, 90 Jahre  
MTV Stuttgart  
erhält eine Wohnung



### HEIDE BORD

März 2012, 100 Jahre  
MTV Stuttgart  
erhält 10.000 EUR



### HELENE KOPF

November 2015, 94 Jahre  
MTV Stuttgart  
erhält 36.500 Euro



### HEINZ ADAM

Februar 2016, 88 Jahre  
MTV Stuttgart  
erhält 25.000 Euro

## EINZELSPENDEN BEIM SPENDENLAUF

Dr. Diezel-Amoroso	50,00 €
Marlen Otto	50,00 €
Jana Busch	25,00 €
Florian Helber	25,00 €
Marlen Stahl	200,00 €
Christopher Greenaway	25,00 €
Edgar Hürfeld	20,00 €
Thomas Damaschke	20,00 €
Volker Zeller	200,00 €
Joachim Löffel	40,00 €
Markus Kaufmann	15,00 €
Pierre Vitrat	40,00 €
Lisa Springer	10,00 €
Frank Weinhard	21,00 €
Julia Ruopp	7,00 €
Gunther Hauser	20,00 €
Michael Löbert	15,00 €
Regine Wehner	20,00 €
Thomas Ade	10,00 €
Manuel Kreissig	20,00 €
Roland Spiegel	50,00 €
Bernd Röck	500,00 €
Kirsty Wilson	32,00 €
Albrecht Kruse	100,00 €
<b>gesamt</b>	<b>1.515,00 €</b>

## SPENDEN AN DEN MTV STUTTGART

Salih Ak	650,00 €
GbR L. & Th. Vryzonis	650,00 €
Nunzio Grossi	1.500,00 €
Gabriele und Wolf Kern	100,00 €
Stefan Schnorr	100,00 €
Mercedes Klein	50,00 €
Amicitia Esslingen e.V. 1975	500,00 €
Manfred Killinger EM	200,00 €
Reiner Ilg	200,00 €
Gernot Schwanhäusser	100,00 €
Dr. Nils und Ulrike Büttner	50,00 €
Christoph Röckinger	100,00 €
Mathias und Kathrin Weisser	100,00 €
Franziska Mittelbach	50,00 €
Winfried Suchanek EM	100,00 €
Ulrike Zeitler	500,00 €
Evangelos Exis	200,00 €
Fredrik Arnold	100,00 €
Gerlinde Petelenz-Lukasiewicz	50,00 €
Fa. Friess + Merkle GmbH	2.500,00 €
Erich und Iris Stradinger EM	148,00 €
Almut Macher	100,00 €
Claudia Bäumer	200,00 €
Werner Cantz EM	250,00 €
Klaus und Tina Tomschitz	660,00 €
Christoph Hannig	50,00 €
Anja Christina Gutacker	150,00 €
<b>gesamt</b>	<b>9.358,00 €</b>

## SACHSPENDEN

adVenture Perkins GmbH	238,00 €
<b>gesamt</b>	<b>238,00 €</b>

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



# EHRENNACHMITTAG DES MTV STUTTGART

TEXT UND FOTO ERICH STRADINGER

Am 02.11.2019 fand unser jährlicher Ehrennachmittag im MTV-Resaurant „Al Campo“ statt. Präsidentin Ulrike Zeitler begrüßte rund 75 zu Ehrende und außerdem rund 60 weitere Gäste, unter anderem den Sportkreispräsidenten Fred Jürgen Stradinger und den MTV-Ehrenpräsidenten Manfred Ehringer. Zu Anfang wurde Hr. Gerhard Oehring vom Sportkreispräsidenten Fred Stradinger mit einer Ehrung vom Württembergischen Landessportbund (WLSB) gewürdigt. Gerhard Oehring erhielt die WLSB-Ehrennadel in Gold – eine Auszeichnung, die nur sehr wenigen ehrenamtlich Tätigen zuteilwird. Stradinger verwies in seiner Rede auf die hohe Verantwortung, die Oehring in seiner jahrzehntelangen Arbeit als oberster MTV-Kassenwart ehrenamtlich bis 2012 geleistet hat.

Danach wurden die Ehrungen von der Präsidentin weitergeführt und sie würdigte die

einzelnen Gruppen der Jahresjubiläen mit farbigen Worten und Informationen zum jeweiligen Eintrittsjahr in den MTV Stuttgart. Danach wurde die Sondergruppe mit den Abteilungsleitern, die sich am längsten für die Gemeinschaft einbringen gewürdigt. Diese ehrenamtlichen MTV-Manager setzen sich seit Jahren unentgeltlich für die Abläufe ihrer Abteilung ein.

Hier die geehrten Abteilungsleiter und der Zeitraum ihres Wirkens:

Helmut Banitz (Triathlon)	6 Jahre
Dr. Andreas Raichle (Fechten)	11 Jahre
Ute Dietrich (Ski)	15 Jahre
Uwe Kraft (Handball)	18 Jahre
Helmut Irion	
von Dinklage (Tennis)	20 Jahre
Michael Jäckle (Karate)	20 Jahre
Kai Uwe Geßwein (Rock ´n Roll)	21 Jahre
<b>Roland Teufel (Schwimmen)</b>	<b>39 Jahre</b>

Mit der Goldenen Ehrennadel des MTV Stuttgart wurde Bärbel Seybold geehrt.

Weiterhin konnte die Präsidentin vier neue Ehrenmitglieder für ihren großartigen, ehrenamtlichen Einsatz zum Wohle des Vereins ernennen:

**Johann Csizmazia, Gerhard Frankenhauser, Helmut Banitz, Gerhard Schlierer**

Ja und dann – außerhalb des Protokolls – holte das Ehrenmitglied und der geehrte Abteilungsleiter Roland Teufel noch ein anderes Ehrenmitglied auf die Bühne: Doris Kühner. Er nahm das Mikrophon und die Botschaft hatte es wirklich in sich: Roland teufel und Doris Kühner wurden als aktive MTV Sportler im Jahre 1961 in den Disziplinen Schwimmen und Sportgymnastik zu MTV-Sportlern des Jahres gewählt. Das ist sage und schreibe 58 Jahre her. **GLÜCKWUNSCH für alles.**



Sportkreispräsident Fred Jürgen Stradinger überreicht goldenene Ehrennadel des WLSB an Gerhard Oehring



EM Helmut Banitz



EM Gerhard Frankenhauser



Präsidentin Ulrike Zeitler überreicht die Goldenen Ehrennadel des MTV Stuttgart an Bärbel Seybold



EM Johann Csizmazia



Doris Kühner und Roland Teufel: 58 Jahre nach ihrer Wahl zum MTV-Sportler des Jahres – damals 1961.



Die langjährigen und verdienstvollen Abteilungsleiter: Dr. Raichle, Banitz, Dietrich, Teufel, Kraft, von Dinklage und Jäckle (es fehlt: Geßwein)

## NACHRUF EHRENMITGLIED WERNER KRAUS 02.11.1931 - 08.11.2019



Ehrenmitglied Werner Kraus



Turner Werner Kraus 1955

Werner Kraus war mehr als 70 Jahre Mitglied im MTV Stuttgart. Er trat als Schüler in die MTV-Turnabteilung ein, trainierte fleißig und stand öfters auf dem Siegerpodest. Dann rief die Pflicht und er beteiligte sich als Inhaber seiner Baufirma aktiv am Wiederaufbau, beispielsweise der Schloss-Turnhalle oder der MTV-Turnhalle am Kräherwald. In den 70-er-Jahren war er als Mäzen und Sponsor der Skiabteilung immer nah am Renngeschehen dabei. Dennoch blieb er auch Turner und war über 50 Jahre in der 2.Männerriege aktiv. Werner Kraus stand in den schweren Zeiten nach Kriegsende seinem Verein mit Rat, Tat und finanzieller Unterstützung zur Seite. In Würdigung seiner Leistungen wurde er unter anderem zum Ehrenmitglied ernannt. Wir danken ihm für seine langjährige Unterstützung.

Vorstand und Geschäftsführung des MTV Stuttgart

Am 19.März 1960 wurde der Grundstein für die Turnhalle am Kräherwald gelegt. Werner Kraus war aktiv beim Aufbau dabei.



# WIR IM MTV



## Alexandros Tsiouplis (18)

### Welchen Sport treibst Du?

Ich spiele Fußball und ich bin Trainer der E2 in der MTV Fußball-Akademie.

### Was gefällt Dir beim MTV?

Gute Zusammenarbeit der Trainer, nicht nur auf dem Platz sondern auch außerhalb.

### Was machst Du außerhalb des MTV?

Schule, Fitness, mit Freunden rausgehen.

### Dein Lieblingsessen?

Gyros in allen Varianten.

### Dein Ziel für diese Saison bzw. die nächste Zukunft?

Da ich auch Trainer einer E-Jugend bin, sind meine persönlichen Ziele, den Kindern viel Spaß und Freude für ihre weitere persönliche Entwicklung zu vermitteln.



## Liam Hassler (17)

### Welchen Sport treibst Du?

Ich betreibe Bodybuilding, und ich bin Trainer in der MTV Fußball-Akademie.

### Was gefällt Dir beim MTV?

Der familiäre Umgang in der MTV Fußball-Akademie.

### Dein Lieblingssportler?

Mein Lieblingssportler ist der Bodybuilder Simeon Panda.

### Dein Lieblingsessen?

Gyros in allen Varianten.

### Was machst Du außerhalb des MTV?

Ich gehe noch zur Schule.

### Dein Lieblingsbuch?

Seneca - Vom glücklichen Leben

### Dein Lieblingsessen?

Hähnchencurry.

### Dein Ziel für die nächste Zukunft?

C-Lizenz Fußball und weiter den Fokus auf den Sport legen.



## Korbinian Rapp (18)

### Welchen Sport treibst Du?

Fußball in der A-Jugend.

### Was gefällt Dir beim MTV?

Am MTV gefällt mir die ständige Offenheit für jeden, egal welcher Herkunft und welchen Hintergrunds.

### Deine Vorbilder?

Es gibt viele Sportler die mich sehr beeindrucken.

### Was machst du außerhalb des MTV?

Ich spiele Klavier und höre sehr gerne Musik. Ich bin sehr offen für Unternehmungen mit Freunden und auch sehr reiselustig.

### Dein Lieblingsbuch?

„Die Schatzinsel“ von Robert Louis Stevenson.

### Dein Lieblingsessen?

Pfannkuchen.

### Dein Ziel für die nächste Zukunft:

Als Trainer der C-Jugend und als A-Jugendspieler möchte ich jeweils den Bezirkspokal gewinnen.



## Emil Peranić (8)

### Welche Sportart treibst du?

Breakdance, Leichtathletik, Turnen.

### Was gefällt dir beim MTV?

... dass alle so nett sind.

### Was machst Du außerhalb des MTV?

Mit Freunden Spielen, Klettern (bouldern), Musik hören, chillen, Klavier spielen.

### Dein Lieblingsbuch?

Die unendliche Geschichte.

### Dein Lieblingsessen?

Bratkartoffeln, Pizza.

### Deine Vorbilder

Levent Gürsoy, Jessi Eisenkrein, Mark Salzer (alles MTV-Sportlehrer/innen d.Red.)



# PREIS FÜR DAS MTV-JUBILÄUMS- MAGAZIN

Am Sonntag, den 6. Oktober, fand im Rahmen der Turn-Weltmeisterschaften die offizielle Preisverleihung des Deutschen Turnerbundes für besonders gelungene Jubiläumsmagazine des Jahres 2018 statt. Auch das MTV-Magazin wurde mit einem Preis gewürdigt. Auf dem Foto v.l.n.r.: Markus Kukral (MTV-Vorstand Spitzensport), Ralf Prokop (MTV-Vorstand Kommunikation), Wolfgang Drexler (STB-Präsident), Ulrike Zeitler (MTV-Präsidentin) und Karsten Ewald (MTV-Geschäftsführer).

Wer das Magazin noch einmal anschauen will, kann dies auf der MTV-Homepage tun. Auf der Startseite dem Link „MTV-Magazin“ folgen und dann das Magazin vom Dezember 2017 aufrufen. Oder mit dem Smartphone den folgenden QR-Code scannen:



[WWW.VEREINSPROMOTION.DE](http://www.vereinspromotion.de)

## JUMBO SCHREINER zeigt seinen Ausweis der PROMOTION Vorteilswelt

Viele kennen Jumbo Schreiner als Galileo XXL Food Tester. Er ist ein ausgebildeter Versorgungstechniker und hat während seiner Ausbildung beim Radio in München gearbeitet. Seinen Karrierestart vor der Kamera beginnt mit Hape Herkelings Sendung „Darüber lacht die Welt“. Filmbiographie: Bullyparade, Tatort, (T) raumschiff Suprise, Bully & Rick, Motorvision, DSF Motor, Stefan Raab Stock Car Crash Challenge, Gallileo am Sonntag und vieles mehr.

### Was steht hinter dem Ausweis?

In der PROMOTION Vorteilswelt bieten Partnerfirmen exklusive Einkaufsvorteile oder Vergünstigungen für Vereinsmitglieder. Der PROMOTION Ausweis wird zur firmenübergreifenden Kundenkarte, mit welcher Ihr ständige und temporäre Vorteile bei zahlreichen Firmen erhaltet.

### Wo findet Ihr die Partnerfirmen?

Ihr könnt euch auf der PROMOTION Plattform über aktuelle Angebote, Sonderaktionen, Events oder Neuigkeiten der Partnerfirmen informieren.



## Der MTV-Ausweis gilt bei immer mehr Firmen als Vorteilskarte

Alle MTV-Mitglieder erhalten bei Vorlage (der Rückseite) ihres Ausweises bei einigen Stuttgarter Firmen sowie im gesamten Ski-Gebiet Pitztal deutliche Rabatte. Die neue Partnerschaft mit dem Pitztal ist eine besonders gelungene Kombination aus Rabatten bei allen Skiliften und Bahnen (10 bis 20%), fast 30 Hotels und Pensionen sowie Geschäften: **Auch im Sommer!**  
Nutzen Sie die PROMOTION VORTEILSWELT – und sagen Sie es weiter.  
Infos unter: [www.vereinspromotion.de](http://www.vereinspromotion.de)

# MTV STUTTGART GEWINNT ZUM 5. MAL EINEN EHRENAMTSPREIS

Rund 70 geladene Gäste, darunter wfv-Vorstandmitglied Knut Kircher, Sportkreispräsident Fred-Jürgen Stradinger und Vizepräsident Werner Schüle, erlebten in der Unternehmenszentrale von WDV-Molliné GmbH einen kurzweiligen Ehrungsabend. „Es ist immer wieder spannend, zu sehen, was in unseren Fußballvereinen an ehrenamtlicher Arbeit geleistet wird“, lobte Georgios Metaxarkis vom MTV Stuttgart. Der Tausendsassa in punkto Fußball, der beim MTV Stuttgart eine Fußballakademie leitet, heimste mit seinem Sportverein erneut Platz 2, knapp vor dem TSV Bernhausen ein. „Wir sind total happy“, so der (positiv) fußballverrückte Grieche, „Wir haben schon mal ein tolles Wochenende mit Vereinsvertretern erlebt – das machen wir gleich nochmal!“

**Die Vereinsleitung gratuliert zum Preis und ist sehr stolz auf seine ehrenamtlichen Mitarbeiter und Manager.**



Das MTV-Team bei der Verleihung

## DER MTV AN DER „EHRENAMTSFRONT“

**Ein Bericht des Württembergischen Fußballverbandes zeigt, dass der MTV Stuttgart auch über den eigenen Horizont hinaus für die Förderung von ehrenamtlichen Mitarbeitern verschiedener Vereine effizient tätig sein kann und auch ist.**

### Junge Ehrenamtler in Stuttgart

Einen ganzen Tag lang waren unsere Ehrenamts-Talente zum „WELCOME DAY 2019“ in Stuttgart und haben einen informativen Tag im Neckarpark verbracht. Dabei stand der intensive Austausch im Mittelpunkt - voneinander lernen und profitieren war das Ziel.

Was ist eigentlich der wfv und was machen die da? Diese Fragen wurden gemeinsam von Knut Kircher (Vorstand Ehrenamt) und Niklas Bühler (U25-Beisitzer im VJA) mit den Jugendlichen erarbeitet. Dabei wurde schnell klar, welche vielfältigen Aufgaben ein moderner Fußballverband zu leisten hat.

Ein Teil davon ist die „Gesellschaftliche Verantwortung“ mit dem Bereich Integration. Um die Thematik im Dialog zu beleuchten war Cacau (DFB-Integrationsbeauftragter) zu Gast. Der ehemalige Nationalspieler erzählte von seinen Anfängen in München und berichtete von seiner Tätigkeit beim DFB. Dort wolle er in Zukunft ein eigenes Werteleitbild erarbeiten und stand dazu den jungen Engagierten Rede und Antwort.

Nach dem Mittagessen im VfB-Clubrestaurant gab es keinen Durchhänger, sondern sportliche Aktivierung. Diesmal konnten sich die Jugendlichen beim Kicken nicht auf ihre Übersicht verlassen. Die

beiden Nationalspieler Alexander Fangmann und „Mulle“ Russom vom **MTV STUTTGART** hatten nämlich eine spezielle Einheit im Blindenfußball vorbereitet, für alle Anwesenden ein besonderes Erlebnis.

Zum Abschluss eines aufregenden Tages stand mit „Stuttgarts Schönstem Sport“ ein weiterer Blick über den Tellerrand hinaus an: Eine Partie der Frauen-Volleyballerinnen von **Allianz MTV Stuttgart** samt gemeinsamen Mannschaftsfoto nach Spielende.



# FASCHINGSPARTY



## „ZWEI LICHTIG“

### DER MTV-FASCHING – EINE STUTTGARTER LEGENDE

Wir feiern wie jedes Jahr im großen Wizemann Areal in Bad-Cannstatt. Wir öffnen um 20.02 Uhr. In der ersten Stunde gibt es einen gratis Welcome-Shot. In der Eingangshalle gibt es ein paar Kleinigkeiten zu Essen. Ab 21 Uhr spielt DJ Bopser der beste Halli-Galli & Faschings-DJ für euch wieder die besten Faschingshits, Schlager, Malle-Hits und alles was euch gefällt. Wie im letzten Jahr kommt der Moderator & DJ DMF dazu. Er heizt euch ein und stimmt mit euch die besten Lieder an. Er ist bekannt von den großen Malle Partys der Region. Beim MTV Fasching ist Verkleidung Pflicht, hier sieht man verrückte, mysteriöse, bunte oder auch gruselige Faschingsverkleidungen. Die besten werden bei unserer Kostümpremierung ausgezeichnet.

#### Tickets und Infos

Tickets gibt es an den bekannten Verkaufsstellen erst ab Januar 2020, aktuell nur online. Bitte beachten Sie, dass leider nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen, nutzen Sie für die Heimfahrt die letzte Bahn, ein Taxi oder den Nachtbus.



*Wir helfen Schritt für Schritt*

ORTHOPÄDIE • REHA • BANDAGEN • SANITÄTSARTIKEL

## Sportverletzung oder Abnutzungserscheinung?

Wir haben eine große Auswahl an Bandagen für:

- ✓ Knöchel
- ✓ Knie
- ✓ Handgelenk
- ✓ Arm
- ✓ Rücken
- ✓ Schulter

Unser kompetentes Personal berät Sie gerne!



Bildquelle: Bauerfeind

Sanitäts- und Gesundheitshaus

## WEBER & GREISSINGER

Stuttgart GmbH

70176 Stuttgart · Schlossstr. 68 · Tel.: 0711 61 70 36  
www.weber-greissinger.de · info@weber-greissinger.de  
Parken kostenlos im Hof

## VOLLEYBALL-BUNDESLIGA MTV-TEAM LIVE ERLEBEN



WWW.STUTTGARTS-SCHOENSTER-SPORT.DE



## WIR SUCHEN DICH

### Freiwilliges Soziales Jahr beim MTV Stuttgart

Einsatzstelle



### Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

**Wir, suchen FSJler für das Jahr 2020/2021, die uns unterstützen möchten. Wenn Du motiviert, zuverlässig und aufgeschlossen bist und Dich gern im Sport engagierst und dieses Jahr als Orientierungshilfe nutzen möchtest, dann ist ein Freiwilliges Soziales Jahr genau das Richtige.**

In der Vereinsverwaltung brauchen wir Unterstützung – z.B. beim Erstellen von Abrechnungen, der Homepagepflege, der Organisation der täglichen Sportangebote und in der Mitgliederverwaltung. Darüber hinaus gibt es Einblicke in die Tätigkeit als Übungsleiter im Kinder- und Jugendsport bei unserer Kindersportschule, in der Fußball Akademie, in der Leichtathletik Abteilung und bei unseren Kinderschwimmkursen.

#### Interessiert?

Du bist über 18 Jahre und hast Grundkenntnisse in „Word“ und „Excel“ und möchtest ein freiwilliges soziales Jahr beim MTV absolvieren.

#### Wir bieten Dir:

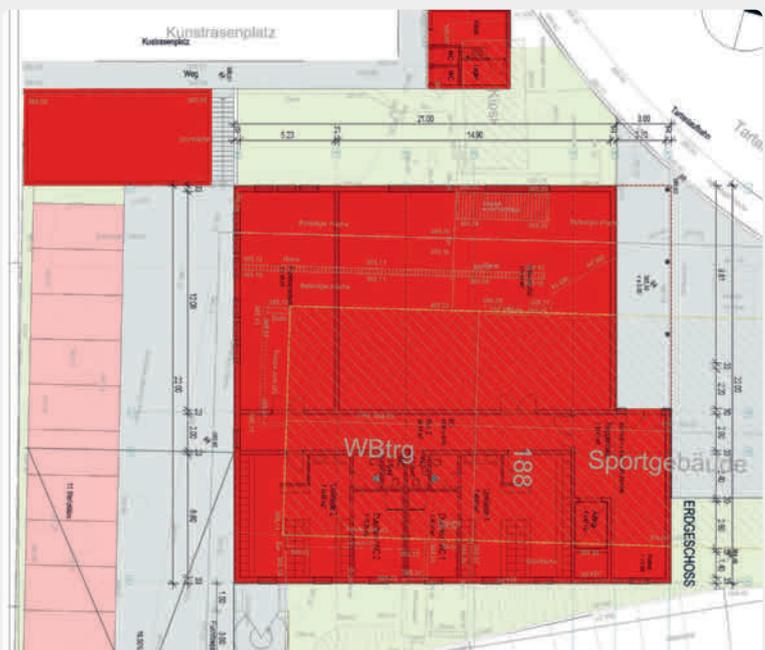
- Vielseitige Einsatzmöglichkeiten im Verein
- Ein Freiwilligengeld von 300,00 Euro (netto) pro Monat
- 25 Seminartage für die Übungsleiterlizenz C Breitensport
- DLRG Rettungsschwimmerausbildung
- 26 Urlaubstage

#### Bewerbungen bis zum 31.01.2020

per E-Mail mit Lebenslauf, an die stv. Geschäftsführerin Birgit Janik:  
bj@mtv-stuttgart.de

## DER MTV-NEUBAU AM KRÄHERWALD

Mitte Dezember entscheidet der Gemeinderat, ob der MTV Stuttgart einen Zuschuss von 2,5 Mio. Euro für den erweiterten Neubau erhält. Die Zeichen stehen gut, denn alle Gemeinderats-Fraktionen haben das MTV-Bauvorhaben als Antrag eingereicht. Eigentlich sollte dann bei der Abstimmung nichts mehr schief gehen und der Bau somit im nächsten Jahr beginnen können. Die ersten baulichen Vorbereitungen haben auch schon begonnen, denn der jetzige Kiosk muss der Baufläche weichen - an gleicher Stelle wird später ein neuer und größerer entstehen. Deshalb wird derzeit ein provisorischer Kiosk am Kleinspielfeld errichtet, der während der Bauphase die Bewirtschaftung der Heimspiele übernehmen soll. Die gesamte Bau-Projektleitung liegt in den Händen von Daniel Wall-Masseti, einem stv. MTV- Geschäftsführer. Daniel bringt sich mit großem Einsatz ein und ist sich auch für einfachere Arbeiten nicht zu schade – siehe Foto unten.



Der Grundriss des neuen Gebäudes



Erste Arbeiten: Projektleiter und stv. Geschäftsführer Daniel Wall-Masseti höchst selbst auf dem Bagger

# DER MTV SPENDENLAUF „KRÄHERWALD BEWEGT SICH“ EIN EVENT IN STRÖMENDEM REGEN

TEXT KARSTEN EWALD FOTO MTV STUTTGART

**Der nun schon traditionelle MTV Spendenlauf „Kräherwald bewegt sich“ wird seit 2017 immer im Anfang September durch die Triathlon-Abteilung organisiert. Die gelaufenen Runden werden jeweils in Spendengelder umgewandelt, die dann einer oder mehreren MTV-Abteilungen zu Gute kommt.**

2017 erliefen ca. 300 Teilnehmer eine Spendensumme von rund 10.000 Euro, die an die Rollstuhlkids und die Blindenfußballer des MTV ging. 2018 waren es dann bereits 350 Spendenläufer, die ca. 12.000 Euro für die Volleyball Akademie des MTV zusammenbrachten. In diesem Jahr kamen trotz strömendem Regen 230 Läufer, die rund 8.000 Euro für die Wheelers, Blindenfußballer und das Integrationsprogramm der Fußball Akademie einsammeln konnten.

Hinter der Organisation eines solchen Lauf-Events steckt jede Menge Arbeit. Stellvertretend für alle Helfer des Orga-Teams geht der Dank der Vereinsleitung an Lena Gabeler, Karin Lorenz und Franziska Hildenbrandt.

Wir wollten von den Mädels etwas mehr und etwas Persönliches zum Thema erfahren und der MTV-Geschäftsführer sprach mit Franziska Hildenbrandt:



Das Orga-Team um Franziska Hildenbrandt (li) hoch motiviert

**Wie kam die Abteilung darauf, einen Spendenlauf zu organisieren?**

Motivation war der jährliche Lebenshilfe-Lauf in Ditzingen. Dieser heißt auch Muk-Lauf, weil der Erlös zur Förderung der Mukoviszidose-Forschung und der Betreuung kranker Kinder verwendet wird. Es ist einfach ein schöner Lauf, der eher einem Familien- und Sommerevent gleicht, statt einem klassischen Lauf, mit Startzeit, 5 und 10 km und dann einem harten Ende. Motivierend war immer zu sehen, wie Erwachsene und Kinder dort spielerisch mehr laufen, als sie es sich selbst oder deren Eltern ihnen zutrauen.

**Ein tolles Vor- und Leitbild zur Entwicklung eines MTV-Events. Was muss vorab eigentlich alles organisiert werden? Wo steckt die Arbeit vor dem Event?**

Zunächst gibt es einige Auftaktsitzungen, in denen die Aufgaben ermittelt und verteilt werden. Dann müssen Flyer und Plakate entworfen, gedruckt und verteilt werden. Danach beginnen auch schon Öffentlichkeitsarbeit und Sponsorensuche. Es soll zwar jeder einzelne Läufer auch etwas spenden, aber das Meiste kommt über beteiligte Firmen. Wichtig ist auch die Versorgung mit Speisen und Getränken. Hier ist die Anlieferung immer schwierig und teilweise holen wir diese Dinge in Ditzingen selber ab, bzw. unser lieber „Flo“ (MTV-Platzwart Florian Stoppel) steht die Woche vor dem Event auf Abruf, nimmt Lieferungen entgegen und hilft an allen Enden.

**Nun war das Wetter mit Dauerregen und Kälteeinbruch ja wirklich alles andere als optimal. Wie habt Ihr Euch da motivieren können?**

Wir waren und blieben topmotiviert. Die Frage war eher, wie viele Läufer kommen

werden, aber für echte Sportler gilt ja: „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung“. Und immerhin haben dieses Jahr 240 Läufer diesen Spruch verinnerlicht. Die MTV-Fußballer, -Wheelers und -Blindenfußballer haben das gezeigt und sind ebenso zahlreich erschienen. Aber auch viele weitere waren am Start: die Helfer (Trias), „Marathonis“ vom „100 Marathon Club“, die sich sehr über den Lauf freuen und immer treu kommen, Läufer, die wir über die 2 ersten Jahre gewonnen haben, Neugierige und „Erstlinge“.



Unter Führung eines Blindenfußballers laufen



Die Kids der Fußball Akademie trotzen fröhlich dem Regen

**Warum will die Triathlon-Abteilung anderen Abteilungen etwas zukommen lassen?**

Wir haben das Glück, dass wir gesund sind und in unseren drei Disziplinen in und rund um Stuttgart viele Wettkampf- und Trainingsmöglichkeiten haben. Anders ist es bei den Wheeler und Blindenfußballern, die

mitunter durch ganz Deutschland fahren müssen, um mit anderen zu spielen oder zu trainieren. Dies ist mit hohen Kosten verbunden. Wir schätzen und bewundern unsere MTV-Mitglieder, die trotz Einschränkung in ihrem Leben motiviert Sport treiben und am Leben teilnehmen wie wir. Dies zu unterstützen sollte eigentlich selbstverständlich sein und nichts Besonderes.

#### Welche Voraussetzungen müssen die empfangenden Abteilungen erfüllen?

Wir wollen einen Sinn dahinter sehen. Wir haben uns zum 2. Mal für die Wheelers und Blindenfußballer entschieden, weil diese auch im 2. Jahr dabei waren, obwohl sie keine Spendeneinnahmen erhalten haben. Das zeugt von Größe und auch, dass dieser Lauf so mehr bietet, als uns damals beim Start bewusst war. Nämlich sportlich und persönlich zusammenzukommen und einander kennenzulernen und auch offen über deren Einschränkungen zu reden, bzw. teilzuhaben und z.B. auch mal blind zu laufen.

Dies unterscheidet uns von allen anderen Läufen in Stuttgart und ist auch für unsere 40 aktiven Helfer eine starke Motivation.

#### Bei welchen Sponsoren können, dürfen und möchten wir uns bedanken?

Hui das sind viele. Zunächst einmal beim Namenssponsor AOK Stuttgart/Böblingen, die uns nachhaltig unterstützen. Dann bei der Familienbrauerei Dinkelacker, Bäcker Bachmaier, Aqua Römer, Hochland Kaffee, Gustels Maultaschen, Perkins Park (dieses Jahr war der DJ sogar noch eine Stunde extra für uns da), Dietz, Blumen Franke, Selgros, Deike Verlag und unser „Flo“ Stoppel vom MTV, nicht zu vergessen Annabelle Kalb, die unseren Lauf moderiert und 6 Stunden alle unterhält egal bei welchem Wetter.



Es geht auch mit dem Rollstuhl



Runde um Runde: Am Ende waren es 7.000 Euro

**Die Vereinsleitung und alle begünstigten MTV-Institutionen bedanken sich bei Euch. Ihr seid eine großartige Abteilung mit Visionen und Zielen. Euer Einsatz ist ein Ansporn für alle, die Gutes wollen und dies auch tatsächlich tun.**

## DANK AN DIE FÖRDERER DES MTV-SPENDENLAUFES



Wir arbeiten gerne für Sie.

### Innenausbauten

Einbauschränke - Maßmöbel - Badmöbel - Garderoben - besondere Unikate und mehr.

### Schreinerei

Eigene Produktion, Herstellung von Möbeln, Haus-, Zimmertüren und anderes

### Montagen

Montagen - Reparaturen - Einbauten Parkett - Kundendienst - Einbruchschutz.

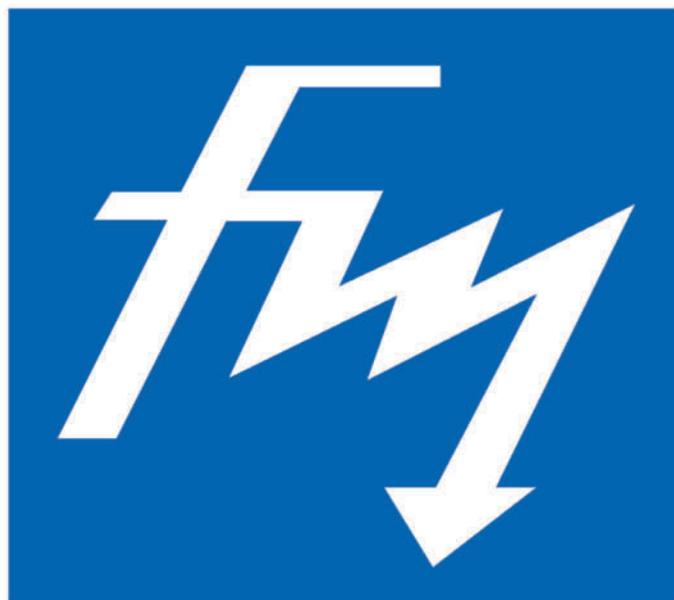
# KOPF

Immer dieser Schreiner

Esperantostr 20 - 70197 Stuttgart  
Tel. 0711 658900 - Kopf.de

### Handwerker unseres Vertrauens

Wir bedanken uns sehr herzlich bei den Firmen **Friess+Merkle** und **Kopf** für die über zehnjährige Partnerschaft.



# friess+merkle

# WENN EIN GANZ TREUER GEHT

TEXT KARSTEN EWALD FOTO MTV STUTTGART

Bernhard Kurz ist ein Urgestein im MTV Stuttgart. Alle, die ihn kennen, schätzen ihn auch. In den letzten 20 Jahren war er einer jener wenigen Lehrkräfte, die locker mit 50 Teilnehmern eine Fitness-Stunde durchführen können, die danach für alle ein Erlebnis ist. Letztendlich gab die Entfernung (er wohnt in Reutlingen) und die Stuttgarter Parkplatzsituation (die sehr teuer ist) den Ausschlag, sich als aktiver Übungsleiter vom MTV zurückzuziehen. Wir wollen die Verabschiedung von Bernhard nutzen, um auch einen Blick auf die Historie zu werfen, denn Bernhard war auch ein aktiver Turner im so genannten „Turngruppenwettbewerb“ (TGW), der seit den fünfziger Jahren auch beim MTV Stuttgart Einzug hielt und hier bis zur Jahrtausendwende sehr aktiv betrieben wurde.

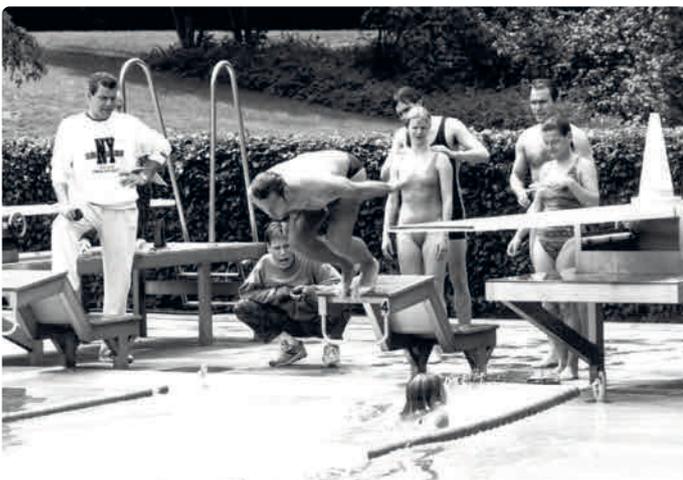
## Was ist verbirgt sich hinter der TGW-Bewegung?

1948 begann alles mit einem traditionellen Wimpelwettbewerb (noch heute bekommt man Wimpel). 1953 erfolgte dann der 1. Gruppenwettbewerb als Meisterschaft in Hamburg. Ein gemeinsamer Pflichttanz aller Gruppen sowie der Titel „Deutscher Turnvereins-Gruppenwettbewerb“ (DTVG) wurden 1953 eingeführt. Im Jahre 1968 fand der TGW erstmals beim Deutschen Turnfest statt. 1972 erfolgte der erste

TGW-Wettkampf der Turnerjugend in eigener Regie und seither finden jährlich 3 Wettkämpfe, jährlich eine Deutsche Meisterschaft und alle 4 Jahre Wettkämpfe innerhalb des Deutschen Turnfests statt. Eine Gruppe besteht aus 6-12 Personen und wählt abhängig von der Wettkampfklasse vier von insgesamt 10 zur Wahl stehenden Disziplinen für ihren Wettkampf aus, die da wären: Gruppenturnen am Boden / Gruppentanz / Gruppengymnastik mit dem Handgerät / Singen in der Gruppe / Medizinballwurf / Orientierungslauf / Laufstaffel / Schwimmstaffel

Beim MTV hatten die TGW-Sportler unter der Leitung der heutigen stellvertretenden Geschäftsführerin, Birgit Janik, in den neunziger Jahren Ihre Blütezeit. Die MTV-TGW-Gruppe wählte meist die Disziplinen Gruppentanz, Laufstaffel, Schwimmstaffel und Singen. Und immer mit dabei: Bernhard Kurz.

Hier Impressionen aus den neunziger Jahren. Einige MTVler sind heute immer noch aktiv dabei, allerdings in anderen Bereichen und Abteilungen.



Schwimmen, die beiden Damen sind Birgit Janik und Petra Cuezva



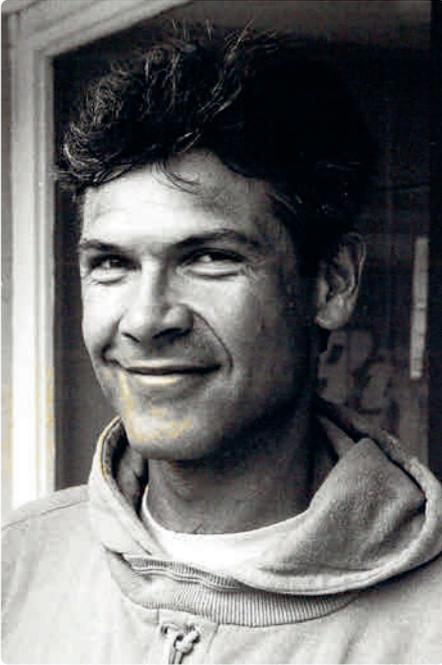
Beim Tanztraining: man beachte den Ausdruck



Die Abschlusspyramide



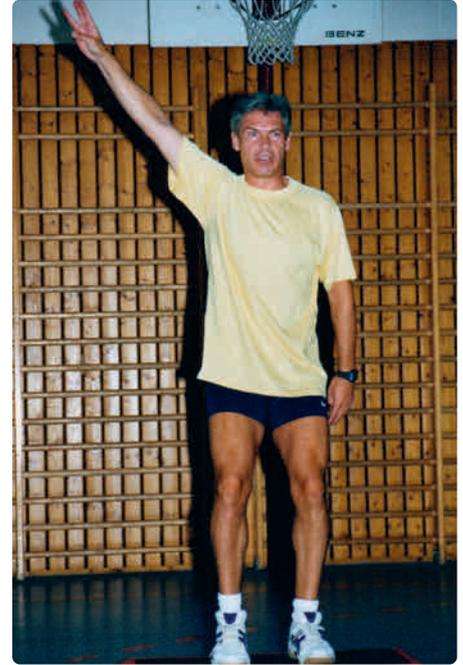
Auch bei Regen: Bernhard zeigt wie man sich warm macht



Als der Bernhard noch ganz klein war :)



Bernhard bei einem TGW-Auftritt 1997



Bernhard im Jahr 2000 – so wie man ihn kannte und kennt.

## Einige Fragen an Bernhard Kurz

### *Wann bist Du in den MTV eingetreten und wo warst Du aktiv?*

Ich trat am 1. Dezember 1982 in die Badminton-Abteilung ein und habe dort jahrelang in der Freizeitmannschaft gespielt. Parallel besuchte ich die Skigymnastik in der Turnhalle der Schloss-Realschule. Im Winter ging es dann mit dem MTV zum Skifahren. Zudem wurde ich begeisterter Teilnehmer der Fitness-Stunden bei Birgit Janik, die damals schon qualitative Maßstäbe setzte. Und als Birgit dann auch noch einen Aerobic-Kurs anbot, bin ich da auch noch rein. Das waren die heißen 80er Aerobicjahre mit knallig farbiger Kleidung, Pulswärmern und neonfarbenen Stulpen. Als bald übernahm ich dann auch das Aufwärmtraining meiner Badmintongruppe und sprang vertretungsweise als Fitness-Übungsleiter ein. Und dann gab es ja noch die ultracoolen TGW-Zeiten in den Neunzigern, die ich nicht missen möchte.

### *Sag mal was über Deine Karriere zum begehrten und beliebten Fitnesstrainer beim MTV?*

1993 begann ich mit der Ausbildung zum Übungsleiter Freizeitsport, die ich im Oktober 1994 abschloss. Ich hatte hier übrigens auch Unterricht beim späteren MTV-Geschäftsführer Karsten Ewald. Und

dann erhielt ich meine Fitnessstunden als Übungsleiter und meiner Dienstagsstunde bin ich bis vor kurzem treu geblieben. Um immer up to date zu sein, besuchte ich jede Menge an Fortbildungen und Fitness-Conventions mit deutschen und internationalen TOP-Referenten der Fitnessbranche. Dadurch bekam ich immer die neuesten Trends mit und konnte diese in meine Sportstunden einfließen lassen.

### *Warum ziehst Du Dich als aktiver Übungsleiter zurück, quasi auf dem Zenit Deiner Erfahrung und Beliebtheit?*

Es waren die äußeren Umstände, die mich bewegt haben, als Übungsleiter beim MTV aufzuhören, wie die weite Anfahrt von Tübingen nach Stuttgart und mittlerweile das große Parkplatzproblem. Wäre der MTV in meinem Heimatort Pliezhausen, hätte ich sicherlich weiter gemacht.

### *Was hat Dir der MTV gegeben?*

Ich hatte die großartige Möglichkeit, viele Sportarten und -formate auszuprobieren. Ich erhielt viel Unterstützung bei meinem Wunsch, die Lizenz als Übungsleiter zu erwerben. Durch und mit dem MTV habe ich viele schöne Stunden erlebt und tolle Bekanntschaften gemacht, aus denen teilweise langjährige Freundschaften entstanden sind. Gerade als Übungsleiter habe ich sehr viel Anerkennung und Bestätigung erhalten, welches sich auch positiv auf mein privates Leben ausgewirkt hat.

### *Was wünschst Du dem MTV für die Zukunft?*

Dass der MTV weiterhin ein vielfältiges, breites und tolles Sportangebot anbieten kann, was nur mit engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Mitgliedern, Trainierinnen und Trainern möglich ist. Alles Gute und viele Erfolg dabei.

**Lieber Bernhard, die Vereinsleitung dankt Dir für Deinen jahrzehntelangen Einsatz und wünscht auch Dir alles erdenklich Gute für die Zukunft.**



Bernhard Kurz heute

# TABU-THEMA INKONTINENZ

TEXT UND INTERVIEW KARSTEN EWALD

**Vermutlich ist Harninkontinenz eines der letzten Tabuthemen im Bereich Gesundheit. Dabei betrifft das Problem, den Urin nicht mehr halten zu können, rund ein Drittel aller Frauen – aber auch viele Männer.**



Wenn der Beckenboden erschlafft oder verspannt, dann schließt die Blase nicht mehr optimal. Dieses Risiko verstärkt sich mit zunehmenden Jahren. Deshalb denken viele, dass vor allem ältere Frauen darunter leiden. Dabei sind es auch sportlich sehr aktive und junge Frauen und Männer, die betroffen sein können. Sie sind ansonsten topfit und gesund – das vermeintliche „Altersleiden“ Inkontinenz passt da so gar nicht dazu und wird aus Scham oft von den Betroffenen verschwiegen. Der Leidensdruck der Betroffenen wächst stetig und die Problematik wirkt sich oft auch auf deren Sozialleben aus. Man traut sich kaum noch aus dem Haus, ohne zu wissen, ob eine Toilette in der Nähe ist. So verstreichen oft viele Jahre, ohne dass sich die Betroffenen Hilfe holen. Bei altersbedingter Inkontinenz, die rund um die Uhr plagen kann, spielen meist gynäkologische und urologische Ursachen eine Rolle. Die jungen

Sportlerinnen mit Inkontinenz sind dagegen gynäkologisch und urologisch unauffällig. Hilfe verspricht in jedem Fall ein intensives Beckenbodentraining – zunächst unter Anleitung erfahrener Physiotherapeuten, sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung bestehender Inkontinenz. Viele Frauen hören erst in der Geburtsvorbereitung vom Beckenboden, welche wichtigen Funktionen er hat, warum und wie er trainiert werden sollte. Männern ist er oft gar kein Begriff und wird erst bei Vorgesprächen zu Operationen im Beckenbereich angesprochen. Das Training des Beckenbodens ist allerdings ganz anders als bei anderen Muskelgruppen, denn die Muskeln laufen nicht über Gelenke. Das Training ist zunächst einmal schwierig, weil die Patienten ins Becken hineinspüren müssen, dort die Muskeln anspannen, Spannung halten und wieder entspannen.

## Fragen an die Experten

Wir haben mit Malte Wagner und Hannah Diehl gesprochen, um dieses Thema etwas zu enttabuisieren und unseren betroffenen Mitgliedern zu helfen. Malte und Hannah arbeiten in der Praxis „More Therapy“ ([more-therapy.de](http://more-therapy.de)), einem Partner unserer PROMOTION Vorteilswelt.

### Welche Ursachen hat Inkontinenz und wer leidet darunter?

Viele Frauen verlieren während oder nach der Schwangerschaft das erste Mal Urin. Aber auch die hormonelle Umstellung in den



Hannah Diehl



Malte Wagner

Wechseljahren, chronische Verstopfung oder eine Bindegewebschwäche können ursächlich für eine Inkontinenz sein. Bei Männern sind es oft Unterleibs- und Prostataoperationen, chronische Atemwegserkrankungen (dauerhafter Druck durchs Husten auf den Beckenboden) oder belastendes Bücken oder Heben im Alltag, die zu einem Harnverlust führen. Aber auch eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur oder ein chronische Bewegungsmangel, kann zu einer Schwäche des Beckenbodens führen. Was wenige erwarten ist, dass auch ein zu angespannter Beckenboden auf Dauer zu Schmerzen (im Becken und Rückenbereich) führen kann.

### Was beinhaltet ein Beckenbodentraining?

Der Beckenboden ist ein „ganz normaler“ Muskel, der durch gezielte Übungen trainiert werden kann. Unsere Patienten füllen vor dem Beginn der Behandlung einen Fragebogen aus, der dann zusammen mit dem Therapeuten analysiert wird. So können wir einen individuellen Übungsplan für unsere Patienten erstellen. Grundsätzlich konzentrieren wir uns auf drei Schwerpunkte. Wahrnehmung, Kraftübungen und Alltagstraining. Die Wahrnehmung ist die Basis für eine erfolgreiche Therapie. Sobald die Wahrnehmung geschult ist, kommt der „Bodybuilding- Teil“. Schwache Muskulatur braucht Anspannungs- und Entspannungsphasen, um kräftiger zu werden. Am Ende steht das Alltagstraining. Wir wollen, dass unsere Patienten immer und überall ihren Beckenboden trainieren können.

### Welche Alltagsstrategien gibt es?

Wir erarbeiten mit unseren Patienten ein Übungsprogramm, was an ihren Alltag angepasst ist. Dabei gehen wir sowohl auf die Arbeits-, als auch auf die Freizeitsituation der Betroffenen ein. Die Übungen sind meist so unauffällig, dass sie sogar in der Öffentlichkeit unbemerkt durchgeführt werden können.

### Wie nimmt man Kontakt zu Euch auf und was passiert dann?

Wir sind natürlich über die klassischen Wege wie Telefon und Email erreichbar. Hier können Terminanfragen meist recht zeitnah realisiert werden. Eine kleine Besonderheit bei uns ist, dass man Termine auch ganz einfach online über unsere Website buchen kann. Nach der Terminvereinbarung bitten wir dann die Patienten, unseren Fragebogen auszufüllen und uns diesen zukommen zu lassen. So wissen wir schon eine ganz Menge über unsere Patienten, bevor sie in die Praxis kommen, und wir können uns optimal auf die Therapie vorbereiten.

### Wann sind sich erste Erfolge zu erwarten?

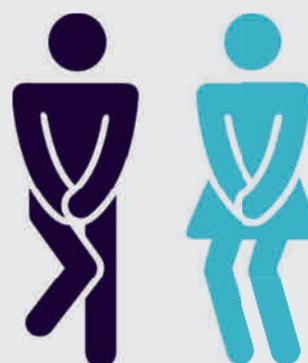
Generell sind schon in der ersten Sitzung kleine Erfolge erkennbar, da die Sensibilisierung der Nerven und Verknüpfungen im Gehirn sehr schnell reagieren können. Ein maßgeblicher Faktor für den Erfolg sind allerdings auch die Patienten selbst. Wie jeder Sportler weiß: Nur durch regelmäßiges Training können Erfolge gesteigert werden.

### Was passiert nach Abschluss Eurer Therapie?

Nach Abschluss der Therapie haben unsere Patienten eine kleine Sammlung an Übungen, die sie täglich anwenden sollten. Wir empfehlen den Patienten, sich nach 3 - 4 Monaten noch einmal bei uns vorzustellen, um die Trainingspläne anzupassen. Nachhaltiges Beckenbodentraining bedeutet vor allem den richtigen Muskeleinsatz im Alltag. Somit braucht man später kaum noch Extrazeit zum Üben.

## Beckenbodengymnastik beim MTV

Bei Bedarf überlegen wir uns, wieder einen dauerhaften Kurs „Beckenbodengymnastik“ anzubieten. In der Vergangenheit sind diese Kurse leider nicht gut gelaufen – vermutlich auch aus Scham der Betroffenen und vor allem jüngeren Frauen, die uns gerne ihr prinzipielles Interesse mitteilen können (service@mtv-stuttgart.de). Vielleicht gelingt es uns ja auch durch verbesserte Informationen, das alte Tabuthema etwas zu entkräften. An alle Betroffene und Interessenten: Wir haben einen wirklich sehr guten Eindruck vom „More Therapy Team“ – also nehmt doch einfach Kontakt auf.



## Vortrag am 15. Januar 2020 Faszien, Stress und Schmerzen

Lernen Sie Malte Wagner persönlich kennen, denn er hält am 15.01.2020 um 19.00 Uhr einen sehr interessanten Vortrag zum Thema „Faszien, Stress und Schmerzen“ im MTV-Treff am Kräherwald. Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich zum Vortrag unter Verwendung der nebenstehenden Kontaktdaten an.



**MORE  
THERAPY**

Telefon: 0711-2195 2336 | [info@more-therapy.de](mailto:info@more-therapy.de) |  
[www.more-therapy.de/beckenbodentherapie\\_stuttgart](http://www.more-therapy.de/beckenbodentherapie_stuttgart)



Klinikum Schloß Winnenden

WIR

1000  
Mitarbeiterinnen  
& Mitarbeiter



SIE SIND

**GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER (M/W/D) ?**

**SIE INTERESSIEREN SICH FÜR DIE PSYCHIATRISCHE KRANKENPFLEGE  
UND ARBEITEN GERNE MIT VERSCHIEDENEN BERUFSGRUPPEN ZUSAMMEN ?**

**DANN MÖCHTEN WIR SIE KENNENLERNEN!**

WIR - das sind rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums Schloß Winnenden, Zentrum für Psychiatrie. Wir setzen uns für die fachkundige Hilfe und Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Unser Ziel ist dabei die Schaffung und Weiterentwicklung vielseitiger, bedarfsgerechter und nachhaltiger Behandlungskonzepte in einer offenen und fördernden Atmosphäre, für Patienten und Mitarbeitende.

In Winnenden verfügen wir über stationäre, teilstationäre und ambulante Behandlungsangebote in den Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, Suchttherapie und Entwöhnung, Alterspsychiatrie und der Klinik für Psychosomatische Medizin.

.....  
Für Gesundheits- und Krankenpfleger/innen ohne Psychiatrievorerfahrung bieten wir eine Einarbeitungsrotation in den Fachbereichen Alterspsychiatrie, Allgemeinpsychiatrie und Suchttherapie an. Während der Einsätze im vollstationären Bereich dieser Kliniken finden auch Hospitationen in den zugehörigen Tageskliniken und Ambulanzen statt. Begleitet wird diese praktische Einarbeitung in die drei großen Fachbereiche der Erwachsenenpsychiatrie mit speziell konzipierten internen Fortbildungen in denen die jeweils häufigsten Krankheitsbilder des Fachbereichs sowie die in der jeweiligen Klinik angewandten Therapieangebote vorgestellt und erläutert werden.  
.....

Für Ihre Fragen steht Ihnen unser stellvertretender Pflegedirektor, Gerd Böhner (Tel.: 07195 900-4501) gerne zur Verfügung. Außerdem können Sie sich für allgemeine Fragen zu unserem Klinikum gerne an die Recruiterin, Sandra Staba (Tel.: 07195 900-3353) wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung über unser Online-Portal [www.zfp-winnenden.de/Karriere](http://www.zfp-winnenden.de/Karriere) oder schriftlich an: Klinikum Schloß Winnenden, Abteilung Personal, Schloßstr. 50, 71364 Winnenden.

Schwerbehinderte werden bei gleicher Eignung vorrangig berücksichtigt.

[WWW.ZFP-WINNENDEN.DE](http://WWW.ZFP-WINNENDEN.DE)

# WIR HEIZEN EUCH EIN

**Nicht nur beim Training kommt ihr ins Schwitzen: an kalten Tagen gibt es ein warmes Wohlgefühl im MOTIV-Wellness-Bereich.**

Mit Wärme verbinden wir Wohlbefinden und Gesundheit. Daher sind Wärmeanwendungen – egal ob Wärmeflasche, Sauna oder ein heißes Bad – auch so beliebt. Und das aus gutem Grund, denn Wärmeanwendungen können die Gesundheit nachweislich in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen: Verbesserung der Durchblutung, Lösen von Verspannungen und Krämpfen, Stärkung des Immunsystems, Entschlackung usw.

Es ist das ganze Jahr über lohnenswert, Wärmeanwendungen zu nutzen. Doch sobald es draußen kälter und das Wetter ungemütlicher wird, zieht es uns häufiger in Sauna, Badewanne & Co. Wärme ist aber nicht gleich Wärme: Jede Art der Wärmeanwendung kommt mit ihren ganz eigenen Vorzügen daher. Doch ist nicht jede so ohne weiteres in den eigenen vier Wänden nutzbar. Aus diesem Grund setzen wir Fitnessstudio MOTIV auf verschiedene Möglichkeiten, dem Körper einzuheizen - von sanft bis intensiv.



Im Infrarot-Liegebereich kann man sich in Ruhe entspannen und aufwärmen, ohne unnötig ins Schwitzen zu geraten. Die Infrarotstrahlen werden beim Auftreffen auf die Haut in Wärme umgewandelt, wodurch die Durchblutung verbessert wird.



Die Niedertemperatur-Infrarotkabine von unserem PROMOTION-Partner Physiotherm erzeugt eine schonende Tiefenwärme, die viele gesundheitsfördernde Effekte hat, ohne den Körper unnötig zu belasten. Dank des besonderen Physiotherm-Prinzips erfolgt eine Durchwärmung des Körpers von Innen heraus.



In unserem Sanarium kombinieren wir Wärmeanwendung und Lichttherapie: Bei ca. 60°C und 50% Luftfeuchtigkeit ist es die kreislaufschonende Alternative zur finnischen Sauna. Das angenehme Klima kann Bluthochdruck senken und Durchblutungsstörungen mildern. Die unterschiedlichen Farben der Lichttherapie wirken zusätzlich stimulierend und entspannend auf Körper und Seele.



Wer es richtig heiß mag, der ist in unserer finnischen Außensauna gut aufgehoben. Bei ca. 90°C kommen Herz-Kreislauf- und Immunsystem auf Hochtouren. Dies kann Krankheiten, wie z.B. Erkältungen, vorbeugen. Außerdem wirkt das intensive Schwitzen entschlackend und kann das Hautbild verbessern.

## EXKLUSIV FÜR MOTIV-MITGLIEDER: SONNTAGSAUFGUSS MIT JOJO VOM RELAXTEAM

1-2 Mal im Monat verwöhnt Jojo unsere Mitglieder sonntags mit besonderen Saunaaufgüssen: von Eisaufguss über eigens kreierte Duftmischungen bis zu verschiedenen Wedeltechniken.

**AKTION BIS ENDE JANUAR 2020:** MOTIV-Mitglieder können je 1 Gast zum Sonntagsaufguss mitbringen (Voranmeldung des Gasts an der MOTIV-Theke erforderlich).



# WAS SICH IN 4 WOCHEN ALLES VERÄNDERN KANN!



## Die Rückenstudie war ein voller Erfolg für unsere Teilnehmer

Da die Rückenstudie im MOTIV Teil einer bundesweiten Studie ist, die von einem Verband zahlreicher Fitness- und Gesundheitsstudios durchgeführt wird, wurden bei jedem Teilnehmer einheitliche Vorher-Nachher-Tests durchgeführt. Damit das Training auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden konnte, haben unsere Trainer zudem in einem Eingangsgespräch den aktuellen allgemeinen Gesundheitszustand abgeklärt. Auch wenn die Teilnehmer mit dem Fokus auf die Rückengesundheit an der Studie teilgenommen haben, sind für ein sicheres und zielführendes Training auch andere gesundheitliche Aspekte relevant.

Nach dem Eingangsgespräch, den Vorher-Nachher-Tests und der Einweisung in den persönlichen Trainingsplan konnten die

Teilnehmer loslegen. Die Vorgabe der Studie war, innerhalb der 4 Wochen mindestens 8 Trainingseinheiten, also durchschnittlich 2 pro Woche, zu absolvieren. So erhält der Körper ausreichend Trainingsreize, die für eine Veränderung notwendig sind. In dieser Zeit konnten die Teilnehmer sich ihr Training frei einteilen, doch waren auch weitere Termine mit unseren Trainern vorgesehen.

Ganz unterschiedliche Menschen haben bei unserer Rückenstudie teilgenommen, doch eines hatten sie am Ende alle gemeinsam: sie fühlten sich wohler und hatten weniger Rückenbeschwerden. Zu demselben Ergebnis kamen auch die insgesamt bislang über 1700 Probanden, die an der 4-wöchigen Praxis-Studie in den anderen Studios teilgenommen haben:



### Wolfgang, 84 Jahre:

„Mich hat die Rückenstudie motiviert, durch gezieltes Training endlich etwas für meine Gesundheit zu tun!“



### Angela, 69 Jahre:

„Es ist nie zu spät anzufangen! Nach nur einem Monat mit dem 360°-Rückenkonzept fühle ich mich so viel besser. Mein Ziel ist es, beschwerdefrei zu sein.“

## Ergebnisse der Rückenstudie: Änderungen, die Mut machen!

	Rückenschmerz (in Ruhe)	Rückenschmerz (in Bewegung)	Rückenschmerz Häufigkeit	Haltetest Rücken	Krafttest Bauch am Gerät	Krafttest Rücken am Gerät	Wohlbefinden
<b>MOTIV</b>	-10%	-9 %	-15%	+43 %	+100 %	+100 %	+12 %
<b>Gesamt</b>	-12 %	-11%	-15%	+61 %	+80%	+77 %	+11 %

Die Ergebnisse belegen die positive Wirksamkeit des Fitnesstrainings auf die Rückengesundheit – und wir erleben genau das täglich bei uns im MOTIV. Daher bedanken wir uns nicht nur bei den Teilnehmern der Rückenstudie, sondern bei allen unseren Mitgliedern, dass sie gemeinsam mit uns ihr Leben vitaler und gesünder machen wollen!

## Wie stark ist dein Rücken? Den Haltetest aus der Rückenstudie kannst du ganz einfach selber ausprobieren!

Beim statischen Haltetest liegst du in Bauchlage. Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Daumen zeigen nach oben. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, Zehenspitzen sind zum Körper herangezogen. Nun werden Arme und Beine – auch die Oberschenkel – angehoben, sodass Hände und Zehenspitzen ca. 5cm vom Boden entfernt sind. Es wird gemessen, wie lange diese Position gehalten werden kann. Sobald Arme und/oder Beine wieder am Boden aufgesetzt werden, wird gestoppt. Die Teilnehmer der Rückenstudie konnten diese Position zu Beginn im Durchschnitt ca. 68 Sekunden halten und nach den 4 Wochen durchschnittlich 97 Sekunden. Und wie sieht's bei dir aus?



Unser Trainer Adrian zeigt dir, wie der Haltetest aussieht. Wie lange kannst du diese Position halten?

## WIE, DU BIST NOCH KEIN MOTIVMITGLIED?

EXKLUSIVES ANGEBOT

Dann sichere dir exklusiv als MTV-Mitglied bis zum 29.02.2020 **1 Gratismonat** zusätzlich zu unserem aktuellen Angebot bei Abschluss einer Mitgliedschaft von min. 12 Monaten.

**Jetzt Termin zum Beratungsgespräch im MOTIV ausmachen unter 0711 – 258 555 80.**

## MEHR ALS SPORT



MTV-Turnerin Elisabeth Seitz unterstützt diese Kampagne, die der Öffentlichkeit zeigen soll, was Sportvereine zu leisten imstande sind.



[www.mehr-als-sport.info](http://www.mehr-als-sport.info)

Ob Breitensportler oder Wettkämpferin, im Vorstandsamt oder am Spielfeldrand, zugezogen oder heimatverbunden: Alle vereint die Leidenschaft für Sport im Verein. Die Leidenschaft, gemeinsam an Zielen zu arbeiten und gemeinsam Erfolge zu erleben. Das zeichnet unsere Sportvereine aus. Und das wirkt auch in andere Bereiche des Lebens hinein. Sportvereine sind also weit „mehr“ als nach Schweiß riechende Umkleiden und langatmige Mitgliederversammlungen.

Zusammenhalt entsteht nicht von allein. Zusammenhalt erfordert Toleranz, gegenseitiges Verständnis und die Bereitschaft, sich einander kompromisslos zu unterstützen. Gerade beim Sport und im Ehrenamt in den Sportvereinen lässt sich wunderbar erleben, was mit Teamgeist alles zu schaffen ist. Dieser Zusammenhalt macht jeden Sportler zum Teil einer großen Familie, zu der in Baden-Württemberg mehr als 11.300 Sportvereine mit rund 3,7 Millionen Mitgliedern gehören.

Sportvereine sind Orte, in denen Gemeinschaft großgeschrieben und Werte wie Fairness, Toleranz, Respekt und Solidarität noch gelebt und gefördert werden. Durch diese soziale Stärke sind die Sportvereine für unsere Gesellschaft von besonderem Wert. Diesen Wert heben wir mit unserer Kampagne hervor und dazu kann jede und jeder etwas beitragen – mit einem Foto, einem kurzen Video oder einer Geschichte, die andere daran teilhaben lässt, was dieses „Mehr“ für einen persönlich bedeutet.

# 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.



## PERFORMANCE TRAINING FÜR JUGENDLICHE IM ALTER VON 13-16 JAHREN

Krafttraining in Kleingruppen mit individuellen Trainingsplänen

B 414 / 12 -mal / 08.01.2020 bis 01.04.2020 / Mittwoch, 19 - 20 Uhr / Schloss Realschule für Mädchen / Kleine Turnhalle, 1. Stock  
Trainer: Desmond Thompson

MTV Mitglieder 79 € // Gäste 192 € //  
MTV Mitglieder motiv total kostenfrei



## ATHLETICFLOW

Diese Claas kombiniert das Beste aus zwei Welten, High-Intensity Training mit verschiedenen Levels und Yogaflows. Du trainierst deine Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Balance. Was dich zu einem Ganzheitlichen Athleten macht. Es wechseln sich immer 90 Sekunden HIT Training und 3,5 Minuten Yogaflows ab, während du von motivierenden Sounds begleitet wirst

B 714 / Freitag, 17 - 18 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / GH-KW-g / mit Iva Peranic

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## STEP & STYLE

Das perfekte Body Shaping. Step & Style ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Step & Style ist das ideale Training für alle, die schnell und mit Spaß rundum fit werden wollen.

Mittwoch / 17.00 - 18.00 Uhr / GH-KW-g / mit Jessica Eisenkrein  
Einstieg jederzeit möglich, MTV Mitgliedschaft erforderlich

## ZUMBA®

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

09.01.20 - 02.04.20 / C 414 / Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr / Motiv Spiegelsaal, mit Evamaria Van de Castel

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## BREAKDANCE

Breakdance Training ist geeignet für Kinder ab 5 Jahren mit viel Energie und einer Neigung zur Musik. Breakdance Coach Levent Gürsoy (Bboy Samutilio) von der international erfolgreichen Breakdance Crew „Tru Cru“ ist staatl. anerkannter Sport - und Gymnastiklehrer, absoluter Profi auf seinem Gebiet und wird bei uns den Kurs leiten. Falls du auch Lust hast, Tanz und Akrobatik zu verbinden und eventuell an Tanzturnieren und Shows mitzumachen oder auch einfach nur trainieren willst, bist du hier bei uns im Breakdance Training genau an der richtigen Stelle.

C 115 / Beginner / Do 17.00 - 18.00 Uhr / 09.01.20 - 02.04.20  
C 116 / Fortgeschrittene / Do 18.00 - 19.00 Uhr / 09.01.20 - 02.04.20 / Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## QI GONG

E 213 / Montag / 13.01.20 - 20.04.20 / 09.00 - 10.00 Uhr / Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald, mit Elke Kern  
E 214 / Samstag / 11.01.20 - 04.04.20 / 11.30 - 12.30 Uhr / im Motiv Spiegelsaal, mit Regina Trieb

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## PILATES

Montag / 13.01.20 - 20.04.20 / kl. Schlossturnhalle, 1. Stock,  
mit Nathalie Hummel

E 715 / 19.00 - 20.00 Uhr / Anfänger

E 716 / 20.00 - 21.00 Uhr / Fortg. 1

Dienstag / 07.01.20 - 31.03.20 / Falkertschule, mit Silke Keim

E 712 / 18.45 - 19.45 Uhr / Anfänger

Donnerstag / 09.01.20 - 02.04.20 / Motiv Spiegelsaal,  
mit Nathalie Hummel

E 711 / 18.00 - 19.00 Uhr / Fortg. 1

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## POWER PILATES

Mittwoch / 08.01.20 - 01.04.20 / Bürgerzentrum West,  
Otto-Hajek-Saal, mit Regina Trieb

E 718 / 19.00 - 20.00 Uhr / Fortg. 1

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## YOGILATES

E 811 / Samstag, 10.30 - 11.30 Uhr / 11.01.20 - 04.04.20 /  
Motiv Spiegelsaal mit Regina Trieb

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €



## 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 wenig Erfahrung mit Yoga gemacht haben.

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr / E 117 / 12 Abende ab 08.01.20 /  
Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald /  
mit Miro Anastasidou

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €



## MEDITATIONSREIHE IM NEUEN JAHR: KLANGMEDITATION MIT KLANG- SCHALEN

Tiefenentspannung leicht gemacht...

Komm mit in eine wunderbar wohltuende Welt der Schwingungen. Lass dich berühren und tragen von den angenehmen Klängen und versinke in tiefe Entspannung. Mit den harmonischen Tönen der Klangschalen lässt du den Alltag hinter dir und kannst frische Energie tanken, Körper, Geist und Seele tief durchatmen lassen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken  
Kleine Gruppe 12-15 Teilnehmer

E 601 / Freitag, 24.01.2020 / 09.00 - 10.00 Uhr / GH-KW-n /  
Elke Kern

E 602 / Freitag, 14.02.2020 / 09.00 - 10.00 Uhr / GH-KW-n /  
Elke Kern

E 603 / Freitag, 14.03.2020 / 09.00 - 10.00 Uhr / GH-KW-n /  
Elke Kern

Pro Teilnehmer und Termin // 10.00 €

Einzel oder als Reihe buchbar. Online Anmeldung über  
das MTV Kursanmeldungsformular

## VINYASA POWER YOGA

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

E 413 / Montag, 18.30 - 19.30 Uhr / ab 13.01.20 / GH-KW-n,  
mit Iva Peranic

E 414 / Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr / ab 07.01.20 / Falkertschule,  
mit Silke Keim

E 411 / Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 07.01.20 / GH-KW-n,  
mit Uta Sichel

E 412 / Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr / ab 08.01.20 / BZ West,  
Otto-Hajek-Saal, mit Jessica Eisenkrein

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## 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 entgegenwirken. Durch sanfte Übungen mit Körper und Atem werden Körper und Geist beweglich gehalten oder wieder beweglicher.

*Dienstag, 09.00 - 10.30 Uhr / E 141 / 12 Vormittage ab 07.01.20 / Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Gabriele Gellert*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## ANTARA® - TRAINING WAS IST ANTARA?

Antara stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, in den Fokus. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Wer Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigem Workout hat, wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes Training machen möchte und zu seiner individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht, ist im Antara Training genau richtig.

*E 511 / Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr / 08.01.20 - 01.04.20 / Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West, mit Regina Trieb*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## MUSKELFITNESS PLUS/MINUS 60

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

*H 111 / 09.01.20 - 02.04.20 / Donnerstag / 15.30 - 16.30 Uhr / mit Karin Kreuels*

*H 112 / 10.01.20 - 03.04.20 / Freitag / 10.00 - 11.00 Uhr / mit Jessica Eisenkrein*

*Kraftpunkt; MTV - Sportanlage Kräherwald*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## 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.

*D 714 / Mo 17.30 - 18.30 Uhr / 13.01.20 - 20.04.20 / Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK & FASZIEN FIT FÜR BERUFSTÄTIGE

Muskuläre Dysbalancen – hervorgerufen durch Bewegungsarmut sowie Fehlbelastungen der Wirbelsäule - sind die Gründe für Deutschlands Leiden Nr. 1 - Rückenbeschwerden! Wir trainieren die Stütz-muskulatur der Wirbelsäule, dehnen die verkürzten Muskelgruppen und vermitteln Kenntnisse zur Vermeidung schädlicher Alltagsbelastungen. Faszien sind das faserige Bindegewebe, das unsere Muskeln und Knochen umhüllt. Je besser die Faszien trainiert sind umso effektiver funktioniert die Kraft. Die Muskulatur wird elastischer und Bewegungen geschmeidiger, Verspannungen lösen sich. Als Ergänzung zum Muskeltraining ist Faszien - Training ein weiterer, wichtiger Bestandteil des Muskelaufbautrainings.

*D 301 / Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr / Turnhalle Königin-Katharina-Stift mit Karin Kreuels / Jahreskurs / Einstieg jederzeit möglich*

Mitglieder 110 €

## RÜCKENFIT

Das WSG-Power-Programm. Es werden alle Muskeln, die einen gesunden Rücken garantieren, gezielt gekräftigt. Hierbei kommen verschiedene gymnastische Hilfsmittel zum Einsatz, so gibt es viel Abwechslung und Spaß an der Bewegung. Für alle, die sich in der „normalen“ Wirbelsäulengymnastik unterfordert fühlen.

*D 713 / Fr 09.30 - 10.30 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## POWER DUMPELL EASY

*C 613 / Donnerstag, 08.00 - 09.00 Uhr / ab 09.01.20 - 02.04.20 / 12-mal / Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz*

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## POWER DUMBBELL KURS

C 611 / Montag, 19.30 - 20.30 Uhr / 13.01.20 bis 20.04.20 / 12-mal  
C 612 / Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr / 10.01.20 bis 03.04.20 / 12-mal  
im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## BAUCH - BEINE - PO

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

B 612 / Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr / 09.01.20 - 02.04.20 /  
Bettina Bosch

B 615 / Freitag, 08.30 - 09.30 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 /  
Bettina Bosch

B 616 / Samstag, 09.30 - 10.30 Uhr / 11.01.20 - 04.04.20 /  
Jessica Eisenkrein  
Motiv Spiegelsaal

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## EXTREME FITNESS

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.

B 411 / Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr / 08.01.20 - 01.04.20 /  
Motiv Spiegelsaal

Kurs für Fortgeschrittene:

B 412 / Freitag, 19.30 - 20.30 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 /  
Sportanlage Kräherwald  
mit Fitness Coach Des Thompson

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## FASZIEN FIT

Faszien sind das faserige Bindegewebe, das unsere Muskeln und Knochen umhüllt. Je besser die Faszien trainiert sind umso effektiver funktioniert die Kraft. Die Muskulatur wird elastischer und Bewegungen geschmeidiger, Verspannungen lösen sich. Im Kurs Faszien Fit werden die Bindegewebshüllen durch gezielte Übungen trainiert. Als Ergänzung zum Muskeltraining ist Faszien - Training ein weiterer, wichtiger Bestandteil des Muskelaufbautrainings. Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

B 513 / Montag, 10.30 - 11.30 Uhr / 13.01.20 - 20.04.20 /  
Motiv Spiegelsaal / mit Silke Keim

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €

## KINDER - SCHWIMMKURSE STADTBAD HESLACH

Kursbeginn: 13.01.20

G 101 / Montag / 18:00 - 18:40 Uhr / Anfänger / K. Klenota

G 102 / Montag / 18:40 - 19:20 Uhr / F 1 / K. Klenota

G 103 / Montag / 19:20 - 20:00 Uhr / F 2 / K. Klenota

## SCHUL- UND VEREINSBAD WEST, FORSTSTR.17

G 104 / Montag / 17:30 - 18:10 Uhr / El Ki / Tt. Schramm / ab 13.01.20

G 314 / Montag / 17:45 - 18:25 Uhr / F2 / O. Ziegler / ab 13.01.20

G 205 / Dienstag / 17:00 - 17:40 Uhr / F1 / O. Ziegler / ab 07.01.20

G 206 / Dienstag / 17:45 - 18:25 Uhr / F2 / O. Ziegler / ab 07.01.20

Kiss / Mittwoch / 15:30 - 16:15 Uhr / Kiss Stufe 2 / Kiss Lehrteam / ab 08.01.20

G 412 / Mittwoch / 16:15 - 16:55 Uhr / F3 / M. Salzer / ab 08.01.20

G 217 / Mittwoch / 16:15 - 16:55 Uhr / F1 / K. Klenota / ab 08.01.20

G 318 / Mittwoch / 17:00 - 17:40 Uhr / F2 / M. Salzer / ab 08.01.20

G 115 / Mittwoch / 17:00 - 17:40 Uhr / Anfänger / K. Klenota / ab 08.01.20

G 211 / Mittwoch / 17:45 - 18:25 Uhr / F1 / M. Salzer / ab 08.01.20

G 419 / Mittwoch / 17:45 - 18:25 Uhr / F3 / K. Klenota / ab 08.01.20

G 113 / Freitag / 15:45 - 16:25 Uhr / F3 / D. Paleari / ab 10.01.20

G 116 / Freitag / 15:30 - 16:10 Uhr / Anfänger / A. Klöpfer / ab 10.01.20

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

Kursgebühr Mitglieder: 55 €

Kursgebühr Nichtmitglieder: 105 €

Kursdauer: 12 Übungseinheiten

## AQUAFITNESS

G 816 / Di 17.15 - 18.00 Uhr / 07.01.20 - 31.03.20 / Anfänger  
 G 846 / Di 18.00 - 18.30 Uhr / 07.01.20 - 31.03.20 / Ausdauer Anfänger  
 G 817 / Mi 18.30 - 19.00 Uhr / 08.01.20 - 01.04.20 / Ausdauer Fortgeschrittene  
 G 812 / Fr 16.15 - 17.00 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / Anfänger  
 G 813 / Fr 17.00 - 17.45 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / Fortgeschrittene  
 G 814 / Fr 17.45 - 18.30 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / Anfänger  
 G 815 / Fr 18.30 - 19.00 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / Ausdauer Anfänger

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

Schul- und Vereinsbad West, Forststr.17

G 812; G 813; G 814; G 816                    Mitglieder 48 € // Gäste 130 €  
 G 815; G 817; G 846                         Mitglieder 28 € // Gäste 69 €

## 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 113 / Kraulschwimmen Basiskurs / Freitag, 16.30 - 17.15 Uhr  
 G 114 / Kraulschwimmen Aufbaukurs / Freitag, 17.15 - 18.00 Uhr  
 G 115 / Kraulschwimmen Fortgeschrittene / Freitag, 18.00 - 18.45 Uhr ab 10.01.20 - 03.04.20  
 Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart

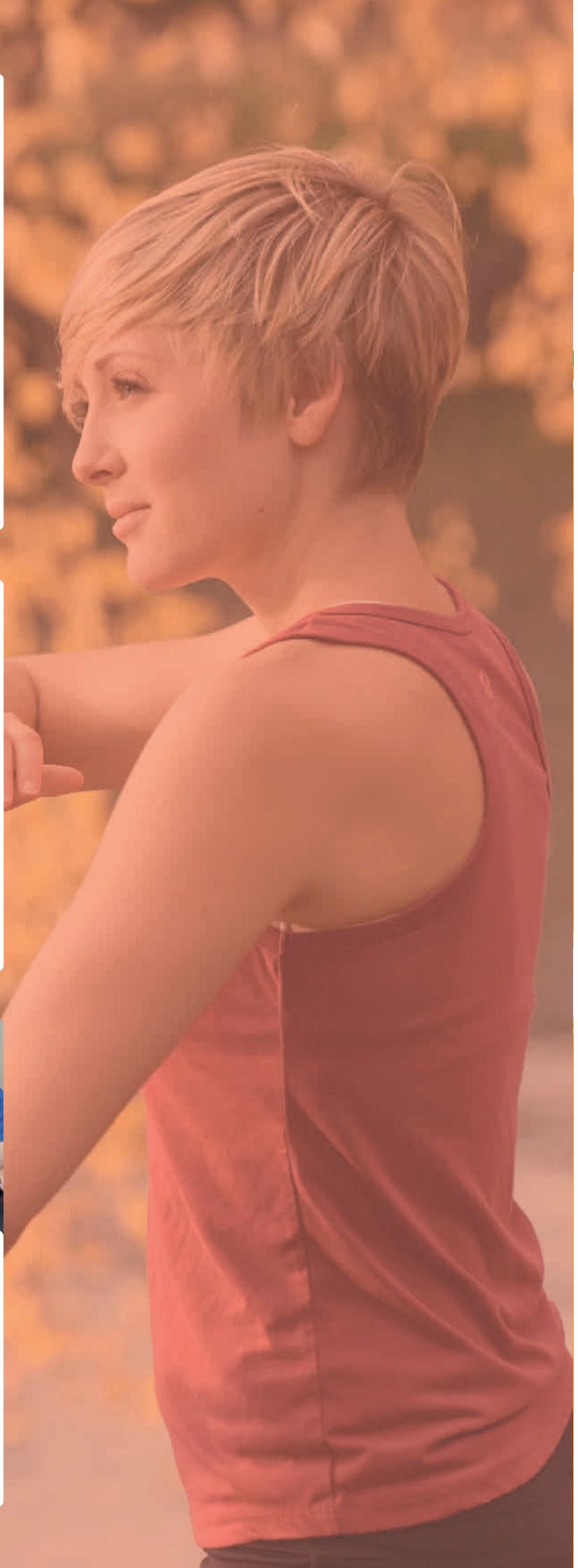
Mitglieder 48 € // Gäste 130 €



## INDOOR-CYCLING

Im Motiv Spiegelsaal  
 Mo 18.30 - 19.30 Uhr / 13.01.20 - 20.04.20 / C 715 / B. Renz  
 Mo 20.30 - 21.30 Uhr / 13.01.20 - 20.04.20 / C 718 / B. Renz  
 Di 20.30 - 21.30 Uhr / 07.01.20 - 31.03.20 / C 712 / J. Eisenkrein  
 Do 07.00 - 08.00 Uhr / 09.01.20 - 02.04.20 / C 717 / B. Renz  
 Fr 16.00 - 17.00 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / C 713 / B. Renz  
 Fr 18.00 - 19.00 Uhr / 10.01.20 - 03.04.20 / C 716 / B. Renz

Mitglieder 48 € // Gäste 115 €



# IN DER MOTIV-MOTIV WEIHNACHTSBÄCKEREI!

## VIP EINTRITTSKARTE

**14 TAGE** GRATIS-Training im MOTIV,  
inklusive aller Fitness- und Wellness-Angebote

Gemeinsam Trainieren bringt doppeltes Glück: mit dem MOTIV-Fitness-Gutschein im Wert von über 30,- Euro erhält ein Gast deiner Wahl eine VIP-Mitgliedschaft von 2 Wochen in unserem Fitness-Club. Ein Geschenk, das sicher gut ankommt. Und wenn du selbst noch kein MOTIV-Mitglied bist, dann darfst du dich auch gerne selbst beschenken!

- Ausführliche Beratung und Einweisung in dein Trainingsprogramm
- Vielseitige Trainingsmöglichkeiten an modernsten Fitness-Geräten
- Große Kursauswahl nach Verfügbarkeit
- Ausführliche Eingangsanalyse
- Individuelle Trainingsplanung
- Ruhe und Entspannung im Wellness-Bereich

**MOTIV**  
FITNESS & WELLNESS | FREIBAD

Pro Person kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, nicht auf die bestehende Mitgliedschaft anrechenbar. Bitte vereinbare vor deinem ersten Besuch einen Termin. Angebot einlösbar bis 29.02.2020.

Furtwänglerstr. 145 - 147 · 70195 Stuttgart · Telefon 0711 - 258 555 80 · [www.motiv-fitness.de](http://www.motiv-fitness.de)

Liebe Sportfreunde

„In der Weihnachtsbäckerei...“ – gleich erklingt im Kopf die altbekannte Melodie. Wir haben uns dieses Jahr von dem Weihnachtslied mitreißen lassen und unsere eigene Weihnachtsbäckerei eröffnet. Jeder aus unserem Team hat seine Lieblingsaufgabe gefunden. Schaut gleich mal rein, wen ihr entdeckt.

Als kleines Dankeschön für eure Treue laden wir euch in der Adventszeit wieder auf viele Leckereien an der MOTIV-Theke ein – regelmäßiges Training wird also besonders belohnt! Und weil uns auch die Fitness und Gesundheit eurer Freunde am Herzen liegt, könnt ihr sie mit dem beigefügten Gutschein zu uns einladen.

Wir wünschen euch und euren Familien besinnliche Feiertage, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein fittes und gesundes neues Jahr.

Euer gesamtes Team des MOTIV und des MTV Stuttgart



Top ausgestattet zum Training:

In unserem neuen Web-Shop könnt ihr euch und eure Liebsten hochwertig und gleichzeitig günstig einkleiden. Oben drauf erhaltet ihr nochmals einen extra Weihnachtsrabatt. Reinschauen, aussuchen, sparen! [www.mtv-stuttgart.de](http://www.mtv-stuttgart.de)





**MAGAZIN**  
FÜR VEREINSMITGLIEDER

## VEREINSAUSWEIS ALS KUNDENKARTE

EINFACH AN DER KASSE VORZEIGEN

In der PROMOTION VorteilsWelt bieten Partnerfirmen exklusive Einkaufsvorteile oder Vergünstigungen für Vereinsmitglieder. Nutzen Sie Ihren Vereinsausweis als firmenübergreifende Kundenkarte. Auf den nächsten Seiten finden Sie die aktuellen Vorteile unserer Partner und Förderer.

Sonderaktionen, Events und neue Partner finden Sie tagaktuell auf unserer Webseite:

**WWW.VEREINSPROMOTION.DE**



## FRISCH, FEIN, FRANZÖSISCH – DREIFACHER GENUSS

**Herzlich Willkommen in Ihrem kleinen Frankreich um die Ecke im Stuttgarter Westen!**

Haben Sie Appetit darauf, mal wieder original französisch zu schlemmen? Möchten Sie Ihre Gäste mit Spezialitäten aus der französischen Küche verwöhnen? Ob im Rahmen Ihrer geschäftlichen Aktivitäten mit Kunden, Klienten, Geschäftspartnern oder Kollegen, ob während der Arbeit oder nach der Arbeit, ob für private Anlässe wie Feste mit der Familie oder Freunden, wir bieten Ihnen dafür eine Möglichkeit an:

### Das Spezialitäten- geschäft Le Tonneau...

... für den Snack zwischendurch vor Ort oder als Take-Away. Wir finden die passende gastronomische Lösung für jeden Anlass, gerne auch für geschlossene Gesellschaften!

Bei Vorlage des PROMOTION-Ausweises (Rückseite Vereins-Ausweis) erhalten Sie pro Reservierung:

 **Ein Glas Sekt gratis**

**LE TONNEAU**

**Französisches Essen  
mit Weinverkostung**

Schwabstraße 92

Tel. Nr.: 07 11 / 60 80 10

Öffnungszeiten:

Mo bis Sa von 9 bis 22 Uhr

So von 10 bis 14 Uhr mit Brunch

**www.letonneau.de**

# DIE PRIVATE SHOPPING NIGHT BEI KARSTADT SPORTS – EIN RESÜMEE

Am 18. Oktober 2019 fand die „Private Shopping Night“ bei Karstadt Sports statt. Die PROMOTION Vorteilswelt hatte die Mitglieder des MTV Stuttgart und anderer Partnervereine und Mitarbeiter von Partnerfirmen zu einem erlebnisreichen Shopping-Abend eingeladen, mit prominenten Gästen, MTV-Sportlern und viel Musik. Für alle Teilnehmer und Gäste war dies eine sehr gelungene Veranstaltung. Wir sprachen beim Nachtreffen mit dem Filialleiter Tarik Husovic.



Tarik Husovic im Gespräch mit Sandra Moosbauer



## Herr Husovic, waren Sie insgesamt zufrieden mit unserer gemeinsamen Veranstaltung?

Also die Umsetzung war absolut professionell. Hier bedanke ich mich vor allem bei Sandra Moosbauer von der Vereins Promit GmbH (100%ige Marketingtochter des MTV, die Red.). Mit Jumbo Schreiner (Moderation und Verköstigung), Dafina Rexhepi (Gesang) und einem Top-DJ („Get the Groove“) waren wir im Showbereich wirklich gut besetzt. Alles lief super zusammen und ich denke, dass sich alle Gäste sehr gut gefühlt haben.

## Wie viele Leute waren denn insgesamt vor Ort?

Wir hatten rund 300 Gäste. Natürlich wären 500 besser gewesen, aber es war ja auch die erste gemeinsame Veranstaltung. Da sollte man nicht unbescheiden sein. Alles Gute spricht sich auch herum. Und es ist immer positiv, wenn man auch quantitativ noch Reserven hat – jedenfalls besser, als wenn man qualitative zu beklagen hätte. Und dies hatten wir wirklich nicht.

## Karstadt Sports ist auf der Königstraße umgezogen. Wie haben es die Interessenten Kunden aufgenommen?

So ein Umzug ist nicht einfach, mal ganz abgesehen von der Logistik. Wir stellen immer wieder fest, dass viele alte und neue Kunden

noch nicht so richtig wissen, wo wir jetzt sind. Dabei sind wir besser aufgestellt als jemals zuvor. Deshalb bitten wir alle, die das jetzt lesen, uns mal im neuen Umfeld (neu) kennenzulernen. Wir bieten jede Menge Vorteile und zwar in vielen Bereichen.

## Das Umfeld hat uns sehr gefallen. Zudem gibt es ja auch tolle und vor allem dauerhafte Rabatte für Mitglieder der PROMOTION Vorteilswelt, also beispielsweise auch für alle Vereins-Mitglieder.

Wir bieten berechtigten Kunden ein Premium Angebot. Dies sind erhebliche Rabatte, und zukünftig wollen wir hier auch ein Pre-Sale Angebot offerieren, z.B. eine Woche vor allgemeinen Rabattaktionen. Dies bedeutet, dass wir die Preise für die berechtigten Kunden senken, bevor diese für alle anderen Kunden fallen. Das hat vor allem den Vorteil, dass beispielsweise auch noch alle gewünschten Größen für die später gesenkten Artikel vorhanden sein werden.

## Herr Husovic, wir bedanken uns für das Gespräch. Diese Karstadt-Sports-Angebote für ausgewählte Kundengruppen haben wir unten im Kasten zusammengestellt. In diesen Genuss kommen alle PROMOTION-Partner und deren Mitglieder bzw. Mitarbeiter, also beispielsweise auch alle Vereins-Mitglieder.

# IMPRESSIONEN VON DER PRIVATE SHOPPING NIGHT BEI KARSTADT SPORTS



Tarik Husovic und Sandra Moosbauer bei der Eröffnung



Jumbo Schreiner in Aktion



Filialleiter Husovic mit Paralympics-Star Anja Wicker



Livemusik mit Dafina Rexhepi



Tanz und Show beim Private Shopping



Jumbo Schreiner mit Fans

# VORTEILE FÜR MITGLIEDER



**ZEIG DEINEN AUSWEIS.**

## HANDBALLER NUTZEN DIE VORTEILE DER PROMOTION VORTEILSWELT.

**Philipp, Ronja und Natalie zeigen ihren PROMOTION Ausweis auf der Rückseite des MTV Ausweises.**

In der PROMOTION VorteilsWelt bieten Partnerfirmen exklusive Einkaufsvorteile oder Vergünstigungen für Vereinsmitglieder. Der PROMOTION Ausweis wird zur firmenübergreifenden Kundenkarte, mit welcher Ihr ständige und temporäre Vorteile bei zahlreichen Firmen erhaltet.

### Wo findet Ihr die Partnerfirmen?

Ihr könnt euch auf der PROMOTION Plattform über aktuelle Angebote, Sonderaktionen, Events oder Neuigkeiten der Partnerfirmen informieren.

**[WWW.VEREINSPROMOTION.DE](http://WWW.VEREINSPROMOTION.DE)**

**Mit der PROMOTION VorteilsWelt in den Winterurlaub.**



Im österreichischen Skigebiet Pitztal gewähren alle Lifтанlagen und über 30 Hotels und Unterkünfte Rabatte von bis zu 20 Prozent. Plant Euren Urlaub auf der PROMOTION Plattform und spart richtig viel Geld.



# BADMINTON IM LIGAMODUS

TEXT JUTTA LOTZ



Die erste Mannschaft mit Tobias Humke, Lutz Pegel, Jutta Lotz, Janis Siebrecht, Alla Piven, Tobias Krieffewirth (es fehlt: Gunter Bialasik)

Zum Saisonauftakt in der Bezirksliga Mittlerer Neckar traf die Erste Mannschaft im Auswärtsspiel am 19.10.2019 beim TSV Neuhausen auf deren dritte Mannschaft. Die Anreise fand diesmal ganz im Sinne von nachhaltiger Mobilität gemeinschaftlich mit dem öffentlichen Nahverkehr statt. Da Gunter Bialasik kurzfristig wegen Krankheit ausfiel, konnte die Erste nur mit der Mindestbesetzung von vier Herren und zwei Damen in den Wettkampf gehen. Im Gegensatz zu den Herren lief es bei den Damen nicht ganz rund. Alla Piven und Jutta Lotz mussten das Doppel abgeben. Im Dameneinzel gelang Jutta nach gutem zweitem Satz auch kein Erfolg im dritten und entscheidenden Satz. Dazu ging auch das Gemischte Doppel von Lutz Pegel und Alla knapp verloren. Ausgeglichen wurde dies vom gewonnenen Herrendoppel und dem zweiten und dritten Herreneinzel. Hervorzuheben ist hier Janis Siebrecht, der nach seinem letztjährigen Start in der zweiten nun sein Debut in der ersten Bezirksliga-Mannschaft hatte. Er gewann das zweite Herreneinzel souverän mit 21:12 und 21:10. Als Saisonvorbereitung hatte er Ende September an der 1. BWBV-Rangliste in Bad Mergentheim

teilgenommen und dort gleich den zweiten Platz im Herreneinzel B belegt. In einem Sechzehnerfeld musste er sich nur Andreas Lukert vom FSV Waiblingen geschlagen geben. Die Entscheidung über Unentschieden oder Sieg fiel erst im letzten Match dem Ersten Herreneinzel. Tobias Humke machte es spannend. 1:1 nach zwei Sätzen, dann die Entscheidung. Tobias gewann nach zähem Ringen mit einem hauchdünnen Vorsprung von 21:19 und sicherte damit den 5:3-Sieg für die Erste Mannschaft.

## Kreisliga Stuttgart Start mit vereinsinternem Duell

Schon fast eine Tradition ist der vereinsinterne Saisonbeginn mit der Auftaktbegegnung der zweiten und dritten Mannschaft am 19.10.2019. In der Halle am Kräherwald versuchte die dritte Mannschaft, als Underdog eine Überraschung herbeizuspielen. Das gelang nicht so ganz, denn die zweite Mannschaft gewann sehr deutlich mit 8:0. Lediglich im Ersten Herrendoppel schafften es Alexis Caruyer und Johannes Schrägle, den beiden Vereinskollegen Walter Waldmann und Jürgen Wagner einen Satz abzunehmen: mit dem knappsten möglichen Ergebnis von 30:29. Üblicherweise endet der Satz bei 21 Punkten, es müssen zwei Punkte Abstand vorliegen. Es wird dann bis höchstens 30 Punkte weitergespielt, dann endet der Satz auch ohne den Zwei-Punkte-Abstand. Die Zweite Mannschaft hat damit den ersten Schritt auf dem Weg zum anvisierten Aufstieg in die Bezirksliga geschafft. Weiter so! Auch in der „**Hobbyliga Stuttgart II**“ ist der MTV mit der Spielgemeinschaft Stuttgart / Birkach wieder in die Badminton-saison gestartet. Am 22.10.2019 fand die Begegnung gegen die SV Leonberg / Eltingen statt. Leider konnte unsere Mannschaft nur ein Herrendoppel für sich entscheiden: Yuanbo Kong und Ingo Steinwart gewannen in zwei Sätzen gegen Patrick Engel und Wei Ling. Trotz eines hart umkämpften Gemischten Doppels von Martin Schäfer (Mannschaftsführer und Organisator der Hobbyliga) mit Susan Schulze blieb es bei der 1:5-Niederlage.



## SAVE THE DATE

### Weihnachtsturnier am 21.12.2019

ab 15:30 in der Halle am Kräherwald. Im Anschluss gehen wir gemeinsam Essen!

### Für Neugierige: Am 23.11.2019 und

14.12.2019 finden die Heimspieltage statt: Tivoli-Halle (Forststr. 15) ab 15 Uhr





# ERLEBNIS STATT ERGEBNIS

TEXT UND FOTO GEORGIOS METAXARAKIS

Die MTV-Fußballakademie hat auch in dieser Saison wieder für viele tolle Erlebnisse gesorgt. Wir waren auf der schönen Insel Kreta und dabei stand nicht der Fußball im Vordergrund, sondern gemeinsame Ausflüge mit der Familie, Kultur, Land und Leute, aber auch ein wenig Fußball, bei dem uns das Ergebnis nicht so wichtig war, wie der Austausch mit den kretischen Kickern und deren Familien und Trainern.

Im September hatten wir wieder einen Event der besonderen Art mit Prominenz und professionellen Fußballtrainern. Goalplay Train n´ Fight fand nun schon zum vierten Mal auf den Plätzen bei uns am Kräherwald statt. Ein tolles Erlebnis mit Oliver Kahn, der uns persönlich am letzten Tag der Veranstaltung besuchte und auch die Siegerehrung übernahm. Es konnte

am Ende natürlich nur ein Spieler gewinnen und sich bei diesem hochkarätigen Contest durchsetzen, aber das Erlebnis mit tollen Trainingseinheiten und besonderen Herausforderungen war für alle Teilnehmer ein Gewinn.

Zu den Erlebnissen gehören auch Aktivitäten mit unseren ehrenamtlichen Helfern. Gemeinsame Unternehmungen und Ausfahrten festigen unseren Zusammenhalt und die Bindung an den Verein. Hier haben wir zuletzt einen Ausflug nach Kempten unternommen und im Sommer gemeinsam gegrillt. Davon profitieren wir alle, nicht zuletzt unsere Jugend.

Die Fußballakademie setzt seine Priorität auch auf Spaß und Freude am Fußball, und versucht dies besonders bei den jüngsten

Fußballern zu verinnerlichen, so dass eben nicht immer das Ergebnis und das Gewinnen im Vordergrund stehen muss, sondern das "Dabeisein eben doch fast alles" ist. Wir veranstalten deshalb auch immer wieder Trainingscamps, Trainingslager, Grillfeste und viele interne Turniere, ohne die Ergebnisse in den Vordergrund zu stellen. Es ist uns wichtig, unseren Trainern eine pädagogische Grundlage zu vermitteln, weshalb wir seit 2 Jahren unsere „Herkules-Traineeakademie“ ins Leben gerufen haben. Dort lernen im Moment 20 Trainer zwischen 15 Jahren und 20 Jahren alle notwendigen Grundlagenkenntnisse. Viele davon haben bereits ihre C-Trainer - Lizenz erworben. Die schönen Erinnerungen an ein besonderes Erlebnis bleiben uns länger erhalten, als irgendwelche Punktestände oder Ergebnisse aus Spielen.



Erlebnisse auf Kreta



Oliver Kahn beim MTV Stuttgart

## Der MTV-Ausweis gilt bei immer mehr Firmen als Vorteilskarte



Alle MTV-Mitglieder erhalten bei Vorlage (der Rückseite) ihres Ausweises bei einigen Stuttgarter Firmen sowie im gesamten Ski-Gebiet Pitztal deutliche Rabatte. Die neue Partnerschaft mit dem Pitztal ist eine besonders gelungene Kombination aus Rabatten bei allen Skiliften und Bahnen (10 bis 20%), fast 30 Hotels und Pensionen sowie Geschäften: **Auch im Sommer!**

Nutzen Sie die PROMOTION VORTEILSWELT – und sagen Sie es weiter.  
Infos unter: [www.vereinspromotion.de](http://www.vereinspromotion.de)



## GOALPLAY FIGHT & TRAIN-CHALLENGE

Zum 2. Mal fand am 21./22.09.2019 auf unserer MTV-Anlage am Kräherwald das Finale der Goalplay Fight & Train-Challenge statt. Dies ist ein von **Oliver Kahn** ins Leben gerufenes Trainings- und Wettkampfwochenende für Torleute. Das Wetter spielte super mit und wir konnten bereits am Freitag mit dem Aufbau beginnen, bei dem viele Helfer des MTV dabei waren. Am Samstagvormittag begann das Training unter der Leitung von Markus Gaupp und seinem Trainerteam und mit KFA-Trainern. Die Mittagspause verbrachten wir alle gemeinsam in unserer Vereinsgaststätte Al Campo – wie immer großzügig unterstützt von Familie Blancone. Nach der Stärkung kam zunächst die Theorie danach ein anstrengender Praxisteil bis der ersten Challenge-Tag gegen 17.30 Uhr beendet wurde.

Der zweite Tag begann dann gleich mit den Wettkämpfen bis zum Finale. Finn Zähringer vom MTV Stuttgart schaffte es sensationell bis ins Finale, wo er sich er Adrian Hodzic aus der Schweiz geschlagen geben musste. Zu diesem Goalplayfinale waren die Teilnehmer aus vielen Teilen der Welt angereist (Kanada, Israel, Niederlande, Schweiz, Österreich u.a.). Oliver Kahn kam am Nachmittag, um die Wettkämpfe anzusehen, die Teilnehmer weiter zu motivieren und die Siegerehrung durchzuführen. Kahn bedankte sich beim MTV Stuttgart für die perfekte Organisation, den reibungslosen Ablauf dieser Veranstaltung und nahm sich Zeit für zahlreiche Fotos und Autogramme. Dies wird den Besuchern und Teilnehmern immer in Erinnerung bleiben.

### WMS METALL-SERVICE GmbH

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

Ihr Partner für Aluminiumbearbeitung

- Handel
- Zuschnitte
- Bearbeitung



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





# BEKANNTE GESICHTER UND EIN NEUES KONZEPT

TEXT MAXIM

**Kontinuität und neue Konzepte waren im Fußball schon immer schwer miteinander zu vereinen, sei es auf dem Platz oder im organisatorischen Bereich. Die Fußballabteilung des MTV versucht sich nun aber genau an dieser besagten Herausforderung. Und die Voraussetzungen dafür sind gar nicht schlecht.**

Denn genau genommen werden Umbrüche immer dann nötig, wenn der sportliche Erfolg hinter den Erwartungen zurückbleibt. Mit dem 11. Platz in der Bezirksliga und dem erst in der Relegation erreichten Klassenerhalt in der Kreisliga A, haben die Herrenmannschaften für genug Anlass zum Umdenken gesorgt. Die Abteilungsleitung stand so vor der Herausforderung, dieses negative Momentum in etwas umzumünzen, was nachhaltig für Erfolg sorgen soll.

Das Ergebnis dieser Dynamik ist ein frisch aufgesetztes Konzept. Genau genommen, das erste festgeschriebene Konzept seiner Art in der Fußballabteilung. Unterzeichnet von allen Entscheidungsträgern, soll es dafür sorgen, dass die einstigen Werte, die den MTV auszeichneten, wieder an Bedeutung gewinnen. Besagte Werte wie Vereinsidentifikation, Kameradschaft und sportlicher Ehrgeiz mögen nicht einzigartig sein und dennoch waren sie besonders für den MTV-Fußball immer existenziell. Also gerade jene Werte, die viel eher durch einen alternativen strukturellen Ansatz herbeigeführt werden können, als dass sie auf dem Platz vermittelt werden könnten.

Der Ansatz sieht vor, dass die Jugendabteilung und der Herrenbereich wesentlich intensiver miteinander verflochten werden. Eine frühzeitige Einbindung der A-Jugendspieler in den aktiven Spiel- und auch Trai-

ningsbetrieb soll dabei der Schlüssel sein. Dies ist tatsächlich nur denkbar, wenn alle Beteiligten dasselbe Ziel verfolgen, und mit der Unterzeichnung des neuen Konzepts ist hierfür ein erster Schritt getan.

Bei aller Hoffnung in den neuen Ansatz macht man sich gleichzeitig nichts vor, was die Zeitspanne betrifft, bis ein spürbarer Wandel ersichtlich werden kann. Die Saison 2019/2020 steht besonders für die zweite Mannschaft unter der Überschrift „Übergangsjahr“. Durch die Einbindung der Jugendspieler und der in diesem Jahr hohen Fluktuationsrate ursprünglicher Leistungsträger, stellt sich diese Spielzeit als echte Herausforderung dar.

Bei der ersten Mannschaft hat man es zeitgleich aber verstanden, bereits früh von der Zusammenarbeit mit der Jugendabteilung zu profitieren und gleichzeitig den Kern der Mannschaft zu binden. Das Ergebnis ist, dass wir nach 11 Spieltagen auf Platz 2 in der Bezirksliga Stuttgart rangieren.

Und ganz generell ist hier auch der Grund verborgen, weshalb das neue Konzept funktionieren kann. Denn die Personen, die das Konzept erarbeitet haben, sind keine neuen Gesichter am Kräherwald. Es sind mit Marco Gallo, Luca Luchetta, Georgios Metaxerakis und Frieder Beck, Personen, die die Werte des MTV verkörpern haben.

Dank ihnen und unter Mithilfe aller Beteiligten, darf man hoffnungsvoll sein, dass die Fußballabteilung des MTV zeigt, dass Kontinuität und neue Konzepte miteinander vereint zum Erfolg führen können.



Die erste Mannschaft: zurück zu alten Werten



Die A-Jugend wurde 2019 Bezirksmeister



Die B-Jugend wurde 2019 Bezirks-Pokalsieger



## MÄNNER TRAGEN SCHNAUZER

TEXT PHILIPP HEGER FOTO MOVEMBER.COM



**Nicht nur Gegner und Zuschauer der Herren 1 staunten nicht schlecht ob des modischen Schnauzers bei den Spielern. Die Spieler wollten mit diesem „Bartzeichen“ auf die Movember Initiative hinweisen, die sich zum Ziel setzt, Männergesundheit in den Vordergrund zu rücken und gegen z.B. Prostata- und Hodenkrebs zu kämpfen.** Aus diesem Grund traten die MTV Männer möglichst geschlossen mit gepflegtem Bart auf und sammelten Spenden. Zum einen standen bei den Heimspielen Spendenkassen und Infomaterial bereit, zum anderen gab es für die Mannschaft einen speziellen Strafen Katalog zur Steigerung des Spendenkontos. Movember Beauftragter Florian Smarsli dazu: „Es wird erwartet, dass sich die Spieler im November nicht rasieren und zum Spiel gepflegt kommen, damit der Schnauzer auffallend zur Schau getragen wird.“ Somit unterstützten die Herren 1 die Initiative und hatten dabei zusätzlich ihren Spaß. Wir bedanken uns recht herzlich bei allen Spendern :-). Das Spendenkonto kann auf [www.movember.com](http://www.movember.com) unter der Mannschaft „MTV Stuttgart“ gerne gefüllt werden.



## MTV-FRAUEN MIT GUTER BILANZ

TEXT KATHRIN SETTER FOTO CORINNA JÄHN



Teambuilding 2.0 geht weiter – MTV-Frauen auf dem Weindorf

**Wenige Wochen nach Saisonbeginn lässt sich die Bilanz der Damen 1 sehen: Zwei Siege im Pokal; in der Runde drei Siege und eine Niederlage bisher. Und natürlich tun wir alles dafür, dass es so gut auch weitergeht!** Die Mannschaft trainiert eifrig mit stets konstant großer Anzahl an Spielerinnen. Der Trainingsfokus lag in letzter Zeit insbesondere auf der 3-2-1 Abwehr-Formation und einer speziellen Tempogegenstoß-Variante für die 2. und 3. Welle. Die Frauen 1 freuen sich über jeden Interessierten, der sich zu einem Heimspiel in unsere Halle West an der Schwab-/Bebelstraße wagt und uns bei unserem Spiel durch „Mitfiebern“ unterstützt. Traut Euch - an den Spieltagen beißen wir nicht. Parallel zum Training geht selbstverständlich auch das Teambuilding 2.0 weiter - wie bislang auch in fortwährender Perfektion: Fische angeln und Grillen, Weindorf sowie eine einmalige und extrem teambuildende Extrem-Höhlenwanderung (wobei offen bleibt, ob es tatsächlich eine Einbahnstraßen-Höhle war).

### Der MTV-Ausweis gilt bei immer mehr Firmen als Vorteilskarte



Alle MTV-Mitglieder erhalten bei Vorlage (der Rückseite) ihres Ausweises bei einigen Stuttgarter Firmen sowie im gesamten Ski-Gebiet Pitztal deutliche Rabatte. Die neue Partnerschaft mit dem Pitztal ist eine besonders gelungene Kombination aus Rabatten bei allen Skiliften und Bahnen (10 bis 20%), fast 30 Hotels und Pensionen sowie Geschäften: **Auch im Sommer!**

Nutzen Sie die PROMOTION VORTEILSWELT – und sagen Sie es weiter.  
Infos unter: [www.vereinspromotion.de](http://www.vereinspromotion.de)



# ZWEITES MÄNNERTEAM RUNDERNEUERT

TEXT NICOLAS JOHNSON FOTO SETTOGRAFIE



Team 2: runderneuert in die Saison

**Runderneuerte M2 startet durchwachsen in die Saison**  
**Nachdem die Männer 2 in der letzten Saison als Aufsteiger die Bezirksklasse recht souverän halten konnten, stand zu Saisonbeginn ein großer Umbruch an. Trainer Mike Newiem erklärte nach 10 Jahren seinen Rücktritt, sodass Roland Schwarz, der zu Beginn der Vorbereitung erst den Posten des Co-Trainers von Philipp Dröse übernahm, zu Saisonbeginn direkt zum Cheftrainer befördert wurde.** Auch auf dem Feld tat sich personell einiges: Mit Tobias Funk, Patrick Schreyer, Robin Kuhnle, Dennis Miller, Fabian Höldin, Andreas Hönes und Valentin Fahrner stiegen einige langjährige Leistungsträger in die M1 auf. Im Gegenzug verstärkten Lars Heber, Baris Baloglu und Seb Tötemeier aus der M1 kommend die Männer 2. Geprägt von den vielen personellen Wechsels verlief dann die Vorbereitung recht holprig. Aufgrund wechselhafter Trainingsbeteiligung gelang es dem neuen Trainer und der neu formierten Mannschaft kaum, sich kennenzulernen und vernünftig einzuspielen. Die beiden kurzfristig anberaumten Trainingsspiele gaben einen eher durchwachsenen Eindruck von der Leistungsstärke der M2. Mit Spannung wurde dann der Saisonauftakt zuhause gegen die TSF Welzheim erwartet. Etwas überraschend zeigte sich die M2 über weite Strecken von ihrer besten Seite und gewann letztlich verdient und souverän mit 28:25 gegen den letztjährigen Fünften der Bezirksklasse. Eine Woche später stand dann das erste von drei Auswärtsspielen in Folge an. Im prestigeträchtigen Derby beim Aufsteiger EK Stuttgart setzte es

dann – zugegebenermaßen etwas ersatzgeschwächt – eine schallende Ohrfeige: 17:30 aus Sicht des MTV. Auch das zweite Auswärtsspiel beim Kellerkind SG Schorndorf 2 ging mit 30:33 verloren. Wieder offenbarte die M2 eklatante Schwächen in der Abwehr und im Rückzugsverhalten. Eine Leistungssteigerung in der ersten Halbzeit beim Spiel bei der HSG Ca-Mü-Max genügte ebenfalls nicht, um die ersten Auswärtspunkte einzufahren. Letztlich musste man sich mit 23:28 geschlagen geben. Zuhause präsentieren sich die Männer allerdings in vielversprechender Form. Das erste von vier aufeinanderfolgenden Heimspielen wurde gegen die Stuttgarter Kickers knapp gewonnen, auch wenn es sich die Mannschaft dabei schwerer als nötig machte. Ein echter Härte-test wartete dann am 6. Spieltag auf das Team von Trainer Schwarz. Der bis dato ungeschlagene Tabellenführer Hbi Weilimdorf/Feuerbach 2 gastierte in der Halle West. Der MTV zeigte – endlich in Bestbesetzung – eine hochkonzentrierte Leistung und siegte verdient mit 24:19. Sind alle Mann an Bord, wird insbesondere im Abwehrzentrum mit der nötigen Konzentration zu Werke gegangen und ist Haftmittel erlaubt, kann die M2 mit fast jeder Mannschaft in dieser Liga mithalten. Auch im Angriff war über die letzten Spiele schon ein deutlicher Fortschritt zu sehen, das Zusammenspiel wirkt deutlich flüssiger und runder. Es gilt die aufsteigende Form in den nächsten Wochen zu konservieren und den Platz im Tabellenmittelfeld zu zementieren.

**In diesem Sinne: Immer Hinein!**



# BEWEGENDE MOMENTE

TEXT UND FOTO ANDREAS EGER

Nach den Sommerferien startete wieder ein **KARATE-Anfängerkurs** mit einigen motivierten Kindern (ab 11-12 Jahre ist ein Kurs möglich) aber auch Erwachsenen. Wer einmal Lust verspürt, eine faszinierende Kampfkunst aus dem fernen Osten auszuprobieren, der ist bei uns genau richtig.

• Immer donnerstags um 18:00 Uhr in der kleinen Gymnastikhalle des MTV am Kräherwald wird gedehnt, bewegt, geschwitzt. Am Anfang geht es darum, ein Gefühl für einfache Abwehrtechniken (Uke-Waza), wirksame Angriffstechniken (Zuki-Geri-Uchi-Waza) sowie stabile Karate-Stände

(Dachi-Waza) zu bekommen. Gleichgewicht und Koordination ist hierbei gefragt. Wer Karate übt, verbessert nicht nur die körperliche- sondern auch seine geistige Balance. Mit Willen und der Bereitschaft, etwas ganz Neues zu erlernen, wird man schnell Fortschritte in unserer „bewegenden“ Budo-Kampfkunst verspüren.

Erwachsene und Kinder ab 11 - 12 Jahren sind eingeladen, den „real spirit of karate“ kennenzulernen. Es ist nie zu spät für bewegende Momente – also:

**Durchstarten statt lange warten!**



## ÄRZTIN ODER ARZT FÜR VERTRETUNGSSTUNDEN GESUCHT

Unsere Koronarsportkurse werden ärztlich betreut, d.h. dass eine Ärztin oder ein Arzt bei diesen Stunden anwesend ist, um für den Fall der Fälle medizinische Hilfe zu leisten. Dies kommt nur äußerst selten vor. Um eine permanente Betreuung zu gewährleisten, suchen wir eine Ärztin oder einen Arzt für Vertretungsstunden. Aktuell und dringend suchen wir eine Vertretung in den Donnerstagsstunden. Die Stunden

werden natürlich attraktiv vergütet. Es geht zunächst um 3-4 Übungsabende im Jahr, in der Waldorfschule Kräherwald von 19.00- 21.30 Uhr. Verantwortliche Sportlehrerin ist Karin Kreuels.

Bei Interesse bitte Kontakt mit unserer stv. Geschäftsführerin Birgit Janik aufnehmen: [bj@mtv-stuttgart.de](mailto:bj@mtv-stuttgart.de) | **0711-639918**



# DIE KINDERSPORTSCHULE 2019/2020

TEXT UND FOTO DANIEL WALL-MASSETTI

## Der Jugendsportclub hat noch freie Plätze

Wir fragen alle 12 bis 14 jährigen: Wollt Ihr zwanglos Sport treiben? Und zwar in verschiedenen Disziplinen und mit besten Euren besten Freunden? Dann kommt doch in unseren Jugendsportclub, wir bieten Euch ein breites Programm: Kleine Spiele, Große Spiele, Fitness, Basketball, Handball, Fußball, großes Trampolin, Turnen, Badminton, Tischtennis, Volleyball, Hockey und manches mehr. Kommt doch einfach mal vorbei und schaut rein ob es Euch gefällt: Donnerstags um 17.15 - 18.45 in der großen Sporthalle im Erdgeschoss der Schloßrealschule für Mädchen (Berliner Platz).

Der Jugendsportclub hat einen Zusatzbeitrag von 120,-€ pro Schuljahr und wird von hauptberuflichen Sportlehrern betreut. Bei Quereinritten wird der Beitrag anteilmäßig berechnet. Die Jugendlichen müssen Mitglied im MTV Stuttgart sein bzw. werden. Sie erreichen uns Mi und Fr von 9.00 bis 12.00 Uhr unter der 0162-8048081 oder per Mail an [kiss@mtv-stuttgart.de](mailto:kiss@mtv-stuttgart.de)



Spaß auf dem großen Trampolin

## Über 900 Rutscher mit der Hosenboje beim dies- jährigen Feuerseefest

Auch in diesem Jahr hat die Kindersportschule die Hosenboje auf dem Feuerseefest betreut. Nach einem supersonnigen Start am Samstag und einem noch schöneren Sonntag rutschten ca. 900 Kinder über den Feuersee. Viele Besucher von jung

bis alt haben sich über die Angebote der Kindersportschule und des MTV Stuttgart informiert. Für die Kleinen und Großen gab es viele Goodies wie Luftballons, Süßigkeiten, Tattoos und Aufkleber.

**Ein herzliches Dankeschön an alle unsere Besucher und Rutscher und natürlich an unser Team, denn ohne so ein tolles, engagiertes und fleißiges Team wäre so etwas gar nicht möglich. Danke auch an die Organisatoren (Ritter von Buxbaum) für die tolle Organisation des Feuerseefestes.**



Eingebunden



Voll equipt



Der Bojenstart

## Änderungen im KiSS- Programm

### Neueröffnungen

- Stufe 2: Mini-KiSS / mittwochs in der Halle der Falkerschule.
- Stufen 0, 1 und 2 / dienstags am Kräherwald

### Schließungen

- SchulKiSS- und KiSS-Gruppen dienstags in der Römerschule aufgrund des Eigenbedarfs der Marienschule im Ganztagesbereich.
- SchulKiSS in der Mühlbachhofschule aufgrund der leider sehr schlechten Hallen- und Raumsituation.

Bei Interesse oder Fragen zum neuen Schuljahr können Sie sich gerne auf unserer Internetseite: [www.kindersportschule.de](http://www.kindersportschule.de) informieren, uns eine Mail an [kiss@mtv-stuttgart.de](mailto:kiss@mtv-stuttgart.de) schreiben oder uns telefonisch zu unseren Sprechzeiten kontaktieren.





# „STUTTGARTER KREISEL“ IM MTV STUTTGART

TEXT OLAF HATESUER FOTO GERD KOPF



## MTV Stuttgart hat erstmals eine Radsportabteilung

Unsere Abteilung Radsport wurde am 6. November 2019 gegründet besteht derzeit aus rund 20 Mitgliedern, möchte aber sehr gerne richtig wachsen. Wir nennen uns „Stuttgarter Kreisel“ und richten uns an alle Radsportinteressierte, die bislang alleine mit dem Rad unterwegs waren oder an jene, die erst in den Radsport „einsteigen“ möchten. Das Ziel unserer Abteilung ist es, regelmäßige Trainingsausfahrten im Peloton zu festen Trainingszeiten zu absolvieren. Hierbei soll nicht nur das ambitionierte Fahren im Vordergrund stehen, sondern auch der gemeinsame Spaß, die individuelle Leistungssteigerung, aber auch das gesellige Zusammensein.

In der jetzigen Phase geht es in erster Linie um Trainingsfahrten mit dem Rennrad. Hierbei sollen Strecken in einem sport-

lichen Tempo absolviert werden. Grundsätzlich gilt hierbei, dass die Gruppe sich dem Leistungsniveau eines jeden Teilnehmers anpasst, um allen die Freude am Sport näher zu bringen. Die Touren – zunächst nur mit dem Rennrad - finden vorwiegend auf asphaltierten Nebenstraßen und Landwirtschaftsstraßen statt und führen Richtung Magstadt, Calw, ins Würmtal oder ins Remstal. Um bereits in den Wintermonaten die Abteilung mit „Leben zu füllen“, stehen im MOTIV-Spiegelsaal jeweils sonntags von 11 bis 12 Uhr und ab Januar jeweils mittwochs von 18 bis 19 Uhr Trainingszeiten zur Verfügung. Hier wird das Training unter Anleitung auf Spinngrädern stattfinden. Ab März findet dann das wöchentliche Training (Ausfahrten zwischen 2 bis 3 Stunden) immer mittwochs ab 17 Uhr mit Start im Vereinsgelände Feuerbacher Tal statt. Für das kommende Jahr sind auch Teilnahmen an Rad-Events geplant, wie beispielsweise „Alp Extrem“, „Rund um Stuttgart“, Hobbyrennen im



Rahmen der „Deutschen Meisterschaft Rennrad“, verschiedene Radtouristikfahrten aber auch überregionale Veranstaltungen wie das „Dreiländergiro“. Die Abteilung soll dann um folgende Bereiche erweitert werden: Mountainbike, Freizeitsport und einer Kindersportabteilung, die den Jugendlichen den Radsport näher bringt und auch Fahr- und Sicherheitstraining anbietet.

**Die Gründungsmitglieder Olaf Hatesuer (Abteilungsleiter), Dieter Guckes (Kassenwart) und Gerd Kopf (Jugendwart) freuen sich auf einen regen Zuspruch und heißen alle Interessierten herzlich willkommen. Infos über Olaf Hatesuer: [olafhatesuer@gmx.de](mailto:olafhatesuer@gmx.de)**

Gründungsfoto (v.l.n.r.):  
Dr. Ralf Dzingel, Susanne Guckes, Dieter Guckes, Harry Bauer, Olaf Hatesuer, Jürgen Elsässer, Werner Wölfle, Gerd Kopf, Frank Simonides, Steffen Wolf, Markus Kukral



Europaweit unterwegs mit der neuen Radsportabteilung des MTV Stuttgart



# MTV SCHWIMMFAMILIE TRIFFT SICH ZU DEN VEREINSMEISTERSCHAFTEN

TEXT GERHARD FRANKENHAUSER FOTO TIM MEDHURST

**Margit Swetlik und Klaus Brüderle sind die Pokalgewinner. Auch in diesem Jahr hatte die MTV-Schwimmfamilie am letzten Sonntag vor den Sommerferien im „Täle“ ihren Saisonhöhepunkt.**

Für die ganz Kleinen war es aufregend zum ersten Mal 25 Meter oder 50 Meter auf Zeit vor Publikum zu schwimmen. Bei den Großen spürte man die Anspannung und natürlich auch die Anstrengung: es waren mit nur kurzen Pausen jeweils 50 Meter Delphin, Rücken, Brust und Freistil zu schwimmen. Dann galt es für die abschließenden 100 Meter Lagen (jede Stilart 25m) noch die letzten Kräfte zu mobilisieren.

Siegerin bei den Damen wurde erneut **Margit Swetlik** vor **Steffi Capek** und **Angela Krolo**. Margit schwamm die 50m Brust in 40,44 Sekunden und die 50m Delphin in 35,44 Sekunden, was in ihrer Altersklasse die Plätze 2 (!) und 6 in der Deutschen Bestenliste bedeuten würde. Zählt leider nicht, weil nicht in einem offiziellen Wettkampf geschwommen. Deshalb meine Anregung, dass sie bei einem Masters-Wettbewerb schwimmt und dort dann auf 50m Brust ausgeruht Erste wird. Aktuell ist die Beste nur eine Zehntelsekunde schneller. Margit, es wäre schön, wenn Du das versuchst und Du und der MTV auf einer DSV-Bestenliste erscheinen.

Bei den Herren hatten dieses Mal die Wasserballer **Klaus Brüderle** vor **Robert Teufel** die Nase vorn. Dritter wurde **Matthias Gregor**. Die besten Leistungen waren hier über 50m Freistil die 29,34 Sekunden von Klaus und die 29,44 Sekunden von Robert.

Gelungener Abschluss war die Siegerehrung mit Medaillen und Urkunden für alle Teilnehmer/innen und natürlich die Bewirtung von Gerald. Ein besonderes Dankeschön geht an alle Helferinnen und Helfer, die diese Veranstaltung erst möglich

machten. Ein großes Lob geht an unseren Fotografen Tim Medhurst mit seinen immer wieder gelungenen Schnappschüssen.

## Impressionen



Vereinsmeisterin Margit Swetlik



Bei den Herren siegt Klaus Brüderle vor Roland Teufel



Lukas Winkler



Der „ewige Macher“ Roland Teufel dirigiert den Nachwuchs



Frida Kirchauser



**WURZEL** Mediengruppe  
Companies for Quality



## MTV WINTERBÖRSE 2019

TEXT UND FOTO ROLAND HERRE

Die 17. MTV Winterbörse startete am 9. November um 16 Uhr. In der Halle wartete gut sortierte Ware der Partner Sport Katzmaier, Sport Holl und weiterer Sportartikelhändler, sowie die von uns in Kommission genommenen Artikel, auf unsere treue Kundschaft. Nach wenigen Minuten herrschte ein buntes, quirliges Treiben in der Halle, der Höhepunkt für alle Helfer. Doch die Vorarbeiten zur Winterbörse begannen bereits Monate zuvor. Die heiße Phase begann dann am Samstagmorgen. Gegen 9 Uhr standen ca. 45 ehrenamtliche Helfer bereit. Es mussten Verkaufstische, Kleiderständer, Kleiderbügel, Stockständer, Skiständer, Spiegel, der Kassenbereich und die Bar im Foyer aufgebaut und dekoriert werden. Durch die jahrelange Erfahrung und die eingespielten Abläufe kamen wir wieder schnell voran und konnten pünktlich mit der Annahme der Waren um 11:30 Uhr beginnen.

Um 16 Uhr ging es dann endlich los. Nach der Pflicht kam nun die Kür: die fachgerechte Beratung und Betreuung unserer Kunden. Zum ersten Mal waren wir durch einheitliche rote Westen in der in der Menschenmenge gut zu erkennen und für unsere Kunden leichter ansprechbar. Das anwesende Skilehrteam des MTV Stuttgart hatte für die Beratung von Fachleuten im Vorfeld ein Briefing erhalten und konnte außerdem durch eigene Erfahrungswerte sehr gut agieren. Diese Beratungstätigkeit und die Qualitätsprüfung bei der Warenannahme unterscheiden uns von anderen Skibörsen. Nun noch ein großes DANKESCHÖN an ausnahmslos alle Helfer und Helferinnen, die zum Erfolg dieser Winterbörse beigetragen haben. Ohne Euch wäre dies alles nicht möglich gewesen.

**Auf ein Wiedersehen am 7. November 2020 zur nächsten MTV Winterbörse!**



Alfred Fahrner

### NACHRUF ALFRED FAHRNER 29.11.1928 - 17.10.2019

Die Skiabteilung trauert um einen lieben Sportkameraden und feinen Menschen.

Alfred Fahrner wurde 1976 Mitglied der Skiabteilung. Die Skier waren seine Leidenschaft, ebenso wie Wandern, Volleyball und Fitnessgymnastik. Bei zahlreichen Volleyballturnieren errang Alfred mit den „Schneepritschern“ beachtliche Erfolge! Er organisierte nach Bruno Wackers Tod über 10 Jahre lang unser eigenes Volleyballturnier mit bis zu

16 Teams: das „Bruno-Wacker-Gedächtnisturnier“. Bei unseren Alpinen Vereinsmeisterschaften fungierte er als Teilnehmer, Zeitnehmer, Kabelverleger und Moderator. In den Anfängen unserer Winterbörse packte Alfred, obwohl schon weit über 70, wie selbstverständlich mit an. Als ein „Macher und Schaffer“ im besten Sinne hat Alfred alle Ehrungen strikt abgelehnt. Er nannte es „Dienst am Sport für meinen Verein“. Als er dann nur noch sporadisch dabei sein konnte, ließen wir den Kontakt nicht abreißen. Nun fehlt ein wichtiger Ton im Ski-Konzert. Alfred, wir haben Dir so viel zu verdanken.

Deine Skiabteilung



## 12 STUNDEN BEI 40 GRAD CELSIUS MIT DREIMAL GOLD

TEXT UND FOTO SABRINA ALLMENDINGER

Ein wahrer Mammutwettkampf fand am 29.06.2019 in Hochdorf statt. Beim Landesfinale im Einzel der P-Stufen zeigten insgesamt 127 der besten Gymnastinnen im Land bis abends um 20 Uhr ihre Übungen mit 3 Handgeräten – und das bei einer Hallentemperatur von 40°C. Das verlangte sowohl von den Gymnastinnen als auch von den Kampfrichterinnen alles an Energie und Konzentration ab.

Bei den zwei vorangegangenen Wettkämpfen konnten sich für das Landesfinale

Luna Pirs, Klara Kolak, Emma Leonie Dürr, Sophie Gerber, Liora Zabolotna und Crystal Michovsky und Elisabeth Rupp qualifizieren und insgesamt drei Goldmedaillen und eine Silbermedaille erturnen.

Ein weiterer großer Erfolg war die Bronzemedaille beim GymMix am 11.05.2019 in Sersheim. Zum ersten Mal trat ein Zweier-Team der Sportgymnastikabteilung des MTV Stuttgart bei diesem Wettkampf an. Dabei werden neben zwei Pflichtübungen auch zwei Kürübungen gezeigt.

Für den MTV turnte Julia Stojoska die Kürübungen mit Keulen und Reifen und erhielt für Letzteres vom Kampfgericht die Tageshöchstpunktzahl. Mit Ball und Band überzeugte Ivana Kelava bei den Pflichtübungen, sodass sie in der Gesamtergebnisliste Platz drei erreichte.

Inzwischen hat die Vorbereitung für die neue Wettkampfsaison begonnen. Neben Reifen und Keulen werden dann auch mit dem Seil neue und noch anspruchsvollere Pflichtübungen geturnt.



MTV-Gymnastinnen beim Training in der Tivoli-Halle



# DIE HOBBYMANNSCHAFTEN DER TENNIS- ABTEILUNG STELLEN SICH VOR

TEXT JUTTA LOTZ

## Hobby Damen MTV 1

Die Hobby-Mannschaft der Damen gibt es bereits seit der Sommersaison 2016. Seit ihrer Gründung hat sich eine kleine aber feine Mannschaft mit Spielerinnen aller Altersklassen ab 18 Jahre herausgebildet. Die Damen spielen sowohl in der Sommer- als auch in der Winterrunde des Württembergischen Tennisbunds (WTB). In der Sommersaison treffen sich die Mannschaftsmitglieder jeweils montags ab 18.00 Uhr auf der Tennisanlage des MTV Stuttgart zum freien Spiel als Vorbereitung auf die Spieltage. Im Wettbewerb werden pro Spieltag 4 Einzel und 2 Doppel gespielt. Die Spieltage finden abwechselnd als Heim- und Auswärtsspiele statt. Die Sommersaison 2019 hat die Mannschaft mit dem zweiten Platz in der Gruppe abgeschlossen. Der erfolgreiche Saisonabschluss wurde bei einem Grillabend im Clubhaus der Tennisabteilung gefeiert. Mit zwei siegreichen Spieltagen startete die Mannschaft erfolgreich in die Wintersaison.

**Kontakt: Mannschaftsführerin Heidi Milsch**  
(0152-58106131; HeidiMilsch@gmx.de)

## Hobby Mixed MTV 1

Zu Beginn der Sommersaison 2019 hat die Tennisabteilung des MTV Stuttgart die erste Hobby-Mixed Mannschaft beim WTB registrieren lassen. In der Hobby-Mixed Mannschaft spielen Damen und Herren aller Altersklassen ab 18 Jahre. Auf dem Platz konnten die Spieler erste Wettbewerbserfahrungen in der Hobby-Runde sammeln und sich beim anschließenden geselligen Mittagessen mit den gegnerischen Mannschaften austauschen. Im Wettbewerb werden pro Spieltag 4 Einzel und 2 Doppel (Mixed) gespielt. Die Verbands-spiele wurden von den Mannschaftsspielern durchweg positiv wahrgenommen und so konnte die MTV Tennis Hobby Mixed 1 Mannschaft am Ende der Saison mit dem zweiten Platz in ihrer Gruppe abschließen.

**Kontakt: Mannschaftsführer Hans-Jörg Brockstedt**  
(Hans-Joerg.Brockstedt@gmx.de)

## Verbandsmannschaften

Die Verbandsspielmannschaften können allesamt auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Unsere sechs Kinder- bzw. Jugendmannschaften, die erst im letzten Jahr erste Erfahrungen mit dem Wettkampfsport sammeln konnten, landeten jeweils im meist unteren Mittelfeld ihrer Staffel, was für sie eine merkliche Verbesserung bedeutet. Die Damen 50, die eine Spielvereinigung mit dem KV95 in Stuttgart Kaltental bilden, konnten sich in der anspruchsvollen Verbandsliga halten und nahmen einem guten Platz in der Mitte der Tabelle ein. Die Herren 60 sind aufgestiegen und dies obwohl zwei Drittel der Mannschaft Herren 70 und die Hälfte im kommenden Jahr sogar Herren 75 spielen könnte. Dies wurde natürlich gebührend bei einem Fest aus Anlass des 75. Geburtstages des Mannschaftsführers in dessen Haus gefeiert.



Hobbyteam der Tennisdamen



Hobby-Mixed-Team

**PORTO SPAREN  
LEICHT GEMACHT ...**

**BWPOST<sup>+</sup>**  
Regional, Deutschlandweit, Weltweit.

... mit den günstigen  
Tarifen der BWPOST!

**Mehr Infos zum Portosparen:**  
Tel. 0800 711 711 1  
stuttgart@bwpost.net

**www.bwpost.net**



... BIS ZU  
**20%**



# DEUTSCHE MANNSCHAFTS- MEISTERSCHAFTEN IM TRAMPOLIN

TEXT KAI-UWE GESSWEIN FOTO THOMAS RÖSLER

**Am 16.11. 2019 fanden die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Trampolinturnen statt. Der MTV Stuttgart trat sowohl bei den Frauen, als auch bei den Männern als Titelverteidiger an, bei den Damen war sogar das Triple nach 2017 und 2018 möglich.**

Gleich in der ersten Gruppe startete unser Damen-Team mit Leonie Adam, Aileen Rösler, Selina Staiber und Vanessa Imle. Souverän ließen sie der TG Dietzenbach in diesem Durchgang keine Chance und zogen deutlich als Erste von insgesamt 8 Teams ins Finale der besten 5 ein. Das Männer-Team mit Manuel Rösler, Tim-Oliver Geßwein und Matthias Pfleiderer trat ebenfalls in der ersten Vorkampfgruppe an. Sie waren nur zu dritt am Start, hatten also, im Gegensatz zu den meisten anderen Teams, keine Streichwertung, was sich gleich schmerzhaft bemerkbar machte. So landete Tim-Oliver auf der Umrandung, was ihm zwei Punkte Abzug einbrachte. Matthias musste seine Kür sogar nach dem 5. Sprung abbrechen. Doch Dank einer guten Pflicht lagen die Turner am Ende auf Platz zwei der 1. Qualifikationsgruppe. Nun folgte die Quali-Gruppe 2. Insgesamt können sich bei den Herren nur 3 Teams qualifizieren. Die beiden Favoriten aus Bad Kreuznach und Grasdorf wollten natürlich beide ins Finale. Die Pfälzer aus Bad Kreuznach schafften dies und landeten vor dem MTV Stuttgart. Doch die Grasdorfer mussten sich am Ende mit 5. Platz begnügen: Aufatmen und MTV-Einzug ins Finale. Die Damen waren hier - im Wechsel mit den Herren - als erste dran. Von Anfang an zeigten sie, dass sie den dritten Titel in Folge holen wollen. Bereits nach dem ersten Durchgang mit der Übung von Vanessa Imle lagen sie in Führung, die sie bis zum Schluss und den guten Übungen von Selina Staiber, Aileen Rösler

und Leonie Adam nicht mehr abgaben. So gewannen die Damen ihren dritten Titel in Folge mit über sechs Punkten Vorsprung vor dem TSV Ganderkesee. Ungleich spannender lief es bei den Männern. Hier gab es kein Taktieren mehr und die Jungs turnten von Anbeginn auf Angriff. Nach dem ersten Durchgang mit der sehr guten Übung von Manuel Rösler lag der MTV Stuttgart auf Platz 3. Dann brachte Tim-Oliver Geßwein mit einer schweren und sauberen Übung den MTV erstmals in diesem Wettkampf in Führung und die anderen Mannschaften gerieten unter Druck. Matthias Pfleiderer, motiviert von seinen Mitstreitern, donnerte nun eine schwere Übung aufs Tuch und die Führung blieb. Als letzte der beiden anderen Teams mussten nun noch Lars Fritzsche aus Salzgitter und Fabian Vogel aus Bad Kreuznach an den Start. Lars zeigte eine sehr gute Übung, die aber nicht reichte, um die Stuttgarter von der Spitze zu verdrängen. Nur Fabian Vogel konnte jetzt noch den MTV gefährden. Aber seine Übung war nicht so souverän wie gewohnt und so blieb der MTV Stuttgart vorne und verteidigte den Titel.

## Erfolgsfazit und Blick nach vorne

Doppelte Titelverteidigung bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Frauen und Männer des MTV Stuttgart und gleichzeitig Triple der Damen! Betreut

wurden die Erfolgs-Teams von den Trainern Michael Kuhn, Markus Kukral und Yewgenij Sherman.

Anschließend wurden bei einem Abendessen die WM-Teilnehmer des MTV Stuttgart, Leonie Adam, Aileen Rösler, Matthias Pfleiderer (Erwachsene), Vanessa Imle und Manuel Rösler (Junioren) verabschiedet, die nach Tokio zu den Titelkämpfen fliegen. Eine weitere MTV-Teilnehmerin bei den Junioren-Weltmeisterschaften ist Jana Zimmerhackel.



Die erfolgreichen MTV-Teams mit Matthias Pfleiderer, Manuel Rösler und Kai-Uwe Geßwein sowie Aileen Rösler, Leonie Adam, Selina Staiber und Vanessa Imle.



## Der MTV-Ausweis gilt bei immer mehr Firmen als Vorteilskarte

Alle MTV-Mitglieder erhalten bei Vorlage (der Rückseite) ihres Ausweises bei einigen Stuttgarter Firmen sowie im gesamten Ski-Gebiet Pitztal deutliche Rabatte. Die neue Partnerschaft mit dem Pitztal ist eine besonders gelungene Kombination aus Rabatten bei allen Skiliften und Bahnen (10 bis 20%), fast 30 Hotels und Pensionen sowie Geschäften: **Auch im Sommer!** Nutzen Sie die PROMOTION VORTEILSWELT – und sagen Sie es weiter. Infos unter: [www.vereinpromotion.de](http://www.vereinpromotion.de)



# LEISTUNG GANZ MENSCHLICH

TEXT UND FOTO KARIN LORENZ



## Portrait der MTV- Ausnahmeathletin Franziska Hildenbrandt.

Was einem zu Franziska Hildenbrandt als Erstes einfällt?

Sie ist immer entspannt und sie ist hochbegabt - oder müsste man vielleicht sagen „weitbegabt“, denn die Triathletin läuft, schwimmt und radelt sich bei internationalen Extremsport-Events regelmäßig aufs Treppchen und das, ohne ihr ganzes Leben als Trainingsplan zu gestalten. Überhaupt macht Franziska Hildenbrandt nicht viel Aufhebens um ihre sportlichen Aktivitäten und Erfolge, sie spricht lieber von anderen, hört gerne zu und kümmert sich um soziale Belange im Verein.

Seit ihrer Kindheit ist Franzi MTV-Mitglied, und von Anfang an war es so: Sport macht ihr einfach Spaß – ihre Grenzen testet sie gerne, aber das Miteinander im Verein ist ihr wichtiger als einsame Leistungsoptimierung. Der MTV Spendenlauf, der in diesem Jahr zum dritten Mal stattfand und insgesamt schon rund EUR 30.000,- zu Gunsten der inklusiven und integrativen Abteilungen im MTV eingespielt hat, ist eine typische Franzi-Idee. Ihre „Weitbegabung“ kam ihr auch dabei zu Gute, denn von der Idee zur Umsetzung war es ein weiter Weg. Franziska Hildenbrandt ist nicht nur der Kopf von „Kräherwald bewegt sich“, sondern trägt auf ihren Schultern auch die Hauptlast der Organisation. Aber Franzi wäre nicht Franzi,



wenn es ihr nicht gelänge, mit Beharrlichkeit und Charme immer wieder Mitstreiter und Sponsoren zu mobilisieren... Auch das scheint bei ihr mühelos - nur so zur Freude.

Franziska Hildenbrandt ist im Juni 2019 beim Alaska Extrem Triathlon und im September 2019 beim Bearman in Südf frankreich jeweils als dritte Frau ins Ziel gekommen. Die Anforderungen entsprechen mit ca. 3,8 km Schwimmdistanz, 181km Rad- und 45 km Laufstrecke dem Ironman, sind aber durch extreme Temperatur- und Höhenunterschiede geprägt.

## Geschäftsführer Karsten Ewald sprach mit Franziska Hildenbrandt:

**Erzähle uns etwas von Deinen großen Extreme-Triathlon Erlebnissen von 2019? Wie kommst du dazu dich solch extremen Anforderungen zu stellen?**

Ich habe auf facebook die Bilder des Triathlon aus Alaska mehrere Jahre verfolgt. Die Seen, die Schneeberge und die unberührte Natur haben mich fasziniert, das wollte ich einfach mal erleben. Also habe ich mich angemeldet... ..und erst im Nachhinein die Details studiert, also die Höhenmeter (2400m beim Lauf), die Wassertemperatur (10 Grad), die fehlenden Verpflegungsstationen und die ständige Gefahr, wilden Tieren zu begegnen – also Bären und riesigen Elchen. Ich musste auch einen „Supporter“



mitbringen – alleine lassen sie Dich gar nicht los. OK, dachte ich, da muss ich nun wohl durch.

**Ist Leistungsbereitschaft etwas, was Du gelernt hast oder steckt das einfach in Dir drin?**

Ich glaub das steckt drin (lacht)... Und ich hatte das Glück in einer Familie aufzuwachsen, in der unsere Eltern uns im Prinzip alles zugetraut haben. „Wenn Du was willst, dann schaffst Du das“, das war bei uns gesetztes Vertrauen und gleichzeitig gesetzte Familienselbstverständlichkeit. Das hilft natürlich. Später habe ich viele Bücher von Extremsportlern gelesen. Mich haben diese Grenzerfahrungen gereizt, vor allem die Kraft, die aus der psychischen Stärke erwächst, dass man einfach seine Grenzen selber stecken kann. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass das alles nicht funktionieren würde ohne die tolle Unterstützung durch meinen Partner und meine Freunde!

**Du bist die Initiatorin des MTV Spendenlaufs „Kräherwald bewegt sich“ – wie kam es dazu?**

Der Ditzinger Lebenslauf hat mich begeistert mit seiner eher spielerischen Haltung. Aber der Hintergrund ist doch sehr ernst und wichtig: Wenn man gesund und leistungsfähig ist, kann man auch etwas abgeben und Menschen unterstützen, die es nicht so leicht haben. Das ist ganz klar der Auslöser. Ich hatte mir das in den Kopf

gesetzt, einen Spendenlauf zu organisieren. Mit einer powerpoint-Präsentation im beruflichen Umfeld habe ich dafür geworben. Niemand hat reagiert – und so kam das Naheliegende eigentlich erst im zweiten Anlauf zustande. Ganz entscheidend waren dabei meine MTV-Freundinnen Nevine und Anabelle. Ohne die wäre es nie dazu gekommen.

**In Deinem Job als Führungskraft im Familienunternehmen trägst Du viel Verantwortung. Auch im Verein ergreifst Du die Initiative. Woher kommt Deine Kraft?**

Ich glaube ich könnte das alles nicht, wenn es mich nicht erfüllen würde. Es ergänzt sich auch: Arbeit, Sport, der Spendenlauf – alles erfordert zwar Kraft, aber sie sind wie ein Ausgleich. Und alles findet immer im Team statt, da kommt ja auch viel Kraft zurück, das ist ja keine Einbahnstraße. Im Übrigen hilft mir auch da meine Erziehung: Es gehörte sich bei uns einfach, dass man aktiv ist, ob beim Weihnachtsbasar oder eben beim Sport. Das haben unsere Eltern uns auch vorgelebt und sie haben uns Kindern Vertrauen und Unterstützung entgegengebracht. Jetzt ich bin froh, wenn ich meinerseits auch andere inspirieren und

unterstützen kann, ihre eigenen Leistungsfähigkeiten auszutesten.

**Was tust Du, wenn Du nicht arbeitest und keinerlei sportliche Aktivitäten anstehen?**

Essen, trinken, das Leben genießen! Und übrigens gibt es auch mal Monate, in denen ich gar nicht trainiere oder Neues ausprobieren. Gerade habe ich mit Freunden zu Bouldern angefangen. Ich habe das Glück, um mich herum immer wieder liebe Menschen zu treffen und wirklich gute Freunde zu haben – die lade ich auch gerne zu mir nach Hause ein.

**Hast Du ein Lebensmotto?**

„Love it, leave it or change it.“ ist mein Erkennungsspruch in den social media. Im Endeffekt haben wir unser Leben doch alle selbst in der Hand – natürlich sind wir Rahmenbedingungen ausgesetzt, aber entscheidend ist doch die Einstellung: Wir können immer das Beste aus einer gegebenen Situation machen. Das ist die Kunst im Leben.

**Danke, liebe Franzi, unser Verein kann sehr stolz sein, wenn sich derartige Powerfrauen für den MTV einsetzen. Wir wünsche Dir weiterhin viel Kraft – and don't leave it.**



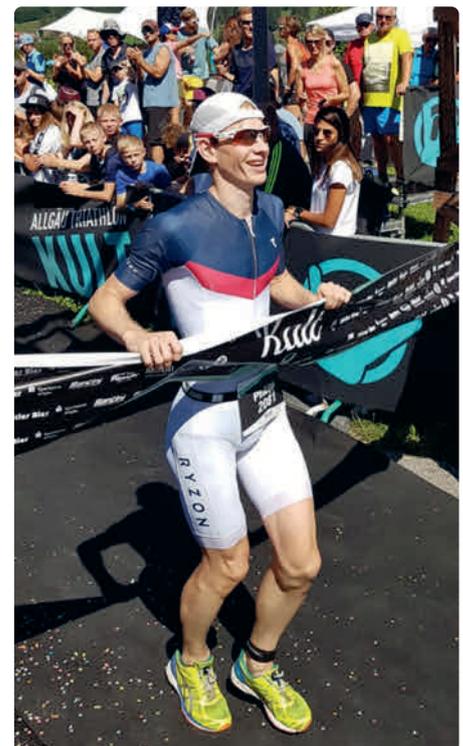
## JAN FRODENO AUF DEN FERSEN

TEXT SABINE GÖBEL FOTO TRIATHLONABTEILUNG

### Laktat-Party beim Allgäu-Triathlon

Dem Allgäu-Triathlon eilt in unserer Abteilung der Ruf voraus, dass er ein sagenhafter Wettkampf ist. Insgesamt 2700 Athleten gingen dieses Jahr im August auf den Distanzen „Sprint“ (500m-30km-5km), „Olymp“ (1500m-40km-10km) und „Classic“ (Mitteldistanz 1900m-80km-21km) ins Rennen, unter ihnen auch 14 MTV-Triathleten. Gespickt mit liebevollen Kleinigkeiten wurde dieser Wettkampf seinem Ruf absolut gerecht. So wurden z. B. farblich auf die Schwimmkappen des jeweiligen Starterfelds abgestimmte Bengalos zum Startschuss gezündet. Am Wettkampftag begrüßte uns das Allgäu zudem mit schönstem Sonnenschein. Geschwommen wurde im 21 Grad frischen Alpsee. Beim Landgang auf dem Weg zur Wechselzone wehten den Athleten schon die Klänge der Allgäuer Musikkapelle entgegen. Nach einer kurzen flachen Anfahrt auf dem Rad

kam schon der erste knackige Anstieg, der berühmte Kalvarienberg. Der Wegesrand war voller lautstark jubelnder Zuschauer, die liebevoll gebastelte Plakate in die Höhe hielten. Unsere MTV-Support-Crew rief uns aufmunternd zu, dass der Anstieg bald geschafft sei. Tour de France-Feeling und Gänsehautmomente waren uns sicher. Alle Radstrecken waren reich an Höhenmetern, es musste kräftig pedaliert werden. Ein Blick weg vom Tacho lohnte sich beim beeindruckenden Alpenpanorama allemal. Auf der Laufstrecke mit dem legendären Anstieg „Kuhsteig“ war mächtig was los, denn Profitriathlet und Hawaii-Sieger Jan Frodeno mischte das Starterfeld der olympischen Distanz auf. Gejagt wurde dieser vom MTV-Triathleten Philipp Bahlke. Philipp holte sich den zweiten Platz in starken 2:11:40 Stunden, also nur wenige Minuten hinter Jan Frodeno, der mit 2:03:24 Stunden als erster ins Ziel kam. Allgäu-Triathlon, wir kommen wieder! Laktat galore!



Philipp Bahlke jagt Philipp Bahlke den Profi und wird mit überragender Zeit Zweiter



# „YOU WILL GO TO KONA!“

TEXT ANJA WESTPHAL FOTO TRIATHLONABTEILUNG



Dirk Freiland im Ziel des legendären Ironman Hawaii



Karl Magnus Westphal beim Zeileinlauf von Kailua-Kona

## Dirk Freiland und Karl Magnus Westphal vom MTV Stuttgart bei der legendären Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii

Big Island Hawaii, 38 Grad im Schatten, den es dort draußen aber nicht gibt. Die Luft flirrt über dem heißen Asphalt des Highways, ein bissiger, trockener Wind bläst wie ein Föhn über die aufgeheizte schwarze Lavawüste. Unbeirrt davon schieben sich kleine bunte Punkte zielstrebig durch dieses unwirkliche Szenario, den Highway entlang bis hinter den Horizont. Es ist der 12. Oktober 2019, Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii, Himmel und Hölle der Triathleten. In diesem Jahr gelang es unseren MTV-Triathleten Dirk Freiland und Karl Magnus Westphal, sich mit sehr starken Leistungen beim Ironman South Africa und beim Ironman Frankfurt jeweils einen der heiß begehrten Slots für Hawaii zu sichern. „Wer Triathlon auf der Langdistanz ernsthaft betreibt, wird früher oder später vom Mythos Hawaii infiziert“, berichtet Dirk und fügt hinzu: „Das ist der Antrieb für mehrere Jahre Vorbereitung: 12-18 Stunden Training pro Woche, Schmerzen, wenig Schlaf, Verzicht und Leiden, immer den Zieleinlauf über den Ali'i Drive in Gedanken vor sich.“ 3,8 km Schwimmen im Pazifik, der an diesem Tag ordentlich Wellen hatte. 180 km Rad fahren auf dem „Queen K“ Highway durch die Lavalandchaft mit Wendepunkt in Hawi und kräftigem Wind, der immer schräg von vorne kommt. 42,195 km Laufen in der Nachmittagshitze und im krassen Gegensatz zwischen der Party auf dem Ali'i Drive und der zermürenden Einsamkeit und Erschöpfung im gefürchteten „Energy Lab“. Dieser Wettkampf verlangte unseren Athleten alles ab. „Es ist der härteste Ironman, den ich je gemacht habe“, resümiert Karl. „Obwohl ich so gut vorbereitet war, hat mich dieses Rennen vor eine neue mentale Aufgabe gestellt. Das war überraschend.“ Für Dirk (10:35:24) und Karl (09:54:56) ging mit dem Start auf Hawaii ein Lebenstraum in Erfüllung und beide belohnten sich mit einem unvergesslichen Zieleinlauf im Herzen von Kailua-Kona. Wir sind stolz auf euch!



ARCHITECTENHAUS

**Zeeb** Architekten

www.ZeebArchitekten.de Germersheimer Str. 22  
info@ZeebArchitekten.de 70499 Stuttgart  
Fon 0711.88 02 08 80 Fax 0711.88 02 08 83



# GESUNDNAH

**Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.**

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter [aok-bw.de/gesundnah](https://aok-bw.de/gesundnah)



# TURN-WM STUTTGART 2019

## EIN SPORTEREIGNIS DER SUPERLATIVE

TEXT BERNHARD JAKOB FOTOS CHEN QINGWEI, BERNHARD JAKOB

Dr. Alfons Hölzl, Präsident des Deutschen Turner-Bundes, zeigte sich äußerst zufrieden: „Wir wollten ein turnerisches Feuer entfachen, dies haben wir geschafft.“ Die deutschen Turnerinnen und Turner holten bei der Turn-WM 2019 in Stuttgart zwar keine Medaillen, konnten sich aber, als Hauptziel, für die Olympischen Spiele Tokio 2020 qualifizieren.



Für die Frauenriege des Deutschen Turner-Bundes turnten neben Sarah Voss und Pauline Schäfer auch Kim Bui, Elisabeth Seitz und Emelie Petz, die für den MTV Stuttgart in der 1. Bundesliga turnen. Auch Pauline Schäfer, Balkenweltmeisterin von 2017, ist seit November für den MTV Stuttgart dabei. Mit dieser Neuverpflichtung ist die Marschrichtung klar definiert: „Wir wollen zum elften Mal Deutscher Mannschaftsmeister werden“, sagt Trainer Robert Mai.



### Kim Bui

Unsere Teamkapitänin Kim Bui war bereits vor 12 Jahren bei der WM in Stuttgart

dabei. Auch diesmal präsentierte sich die 30-jährige MTV-Turnerin gewohnt stabil und lieferte gerade Barren und Boden herausragende Ergebnisse. Leider hat es knapp für kein Finale gereicht. Dafür hat sie, die anderen Turnerinnen tatkräftig bei deren Final-Vorbereitungen unterstützt.



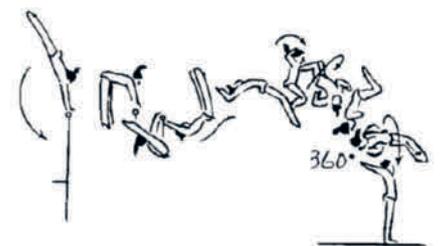
### Elisabeth Seitz

Elisabeth Seitz hat in der Qualifikation einen außergewöhnlich guten Wettkampf abgeliefert und qualifizierte sich für das Mehrkampf- und Stufenbarrenfinale. Im Mehrkampf erreichte die 25-jährige einen überragenden 6. Platz mit einem persönlichen Rekordergebnis von 55,999 Punkten. Nur vier Zehntel fehlten zu Bronze. Im Stufenbarren-Finale hat es dann leider nicht so geklappt. Eli kam nach dem „Pak-salto“ vom oberen zum unteren Holm nicht in die notwendige Position, weiter turnen zu können, der Traum von einer Medaille war ausgeträumt. Elisabeth Seitz dazu: „Das Olympiaticket ist gelöst, Platz 6 im Mehrkampffinale, Platz 9 mit dem Team und Platz 8 am Barren sind Ergebnisse, auf die ich super stolz bin.“



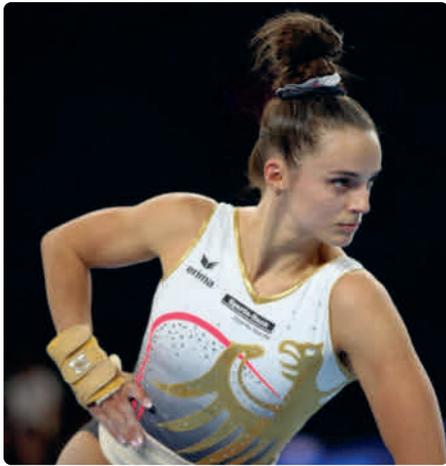
### Emelie Petz

Mit 16 Jahren gehörte Emelie Petz zu den jüngsten WM-Teilnehmerinnen. Vielleicht war Emelie bei ihrer ersten Weltmeisterschaft etwas nervös und stieg vom Gerät. Aber sie zeigte trotzdem, dass sie zu Recht im DTB-Team ist. Zudem kreierte sie am Stufenbarren einen neuen Abgang, den „Petz“: Aus der „Staldergrätsche“ turnte sie einen Salto vorwärts mit einer Längsachsendrehung. Ein neues Element erhält den Namen des Erfinders, wenn es vor einem internationalen Wettkampf beim Turnverband FIG angemeldet und dann geturnt wird.



Der neue „PETZ“ im Turnkatalog der FIG.

Emelie's Fazit: „Ich finde die Turn WM in Stuttgart super gelungen und die Atmosphäre war grandios. Die Zuschauer in der meist ausverkauften Schleyer-Halle waren begeistert und haben alle Turner/innen beflügelt.“



## Pauline Schäfer

Kurz vor der WM-Eröffnung musste Bundestrainerin Ulla Koch ihre Riege verletzungsbedingt umbauen. Sophie Scheder fiel wegen einer Zerrung aus und wurde kurzfristig durch die Balken-Weltmeisterin von 2017, Pauline Schäfer, ersetzt. Leider lief es dann aber nicht so gut für Pauline: „Mit meiner Leistung am Balken bin ich natürlich überhaupt nicht zufrieden. Aber ich werde diese Erfahrung nutzen, um noch stärker zu werden.“ Pauline, wir freuen uns auf dich im MTV-Bundesligateam.



## WM-Medaillen, die alle haben wollen

Das Design der Medaillen wurde von der Manufaktur Kussmaul in Weinstadt entworfen und in Stuttgart in den staatlichen Münzen Baden-Württemberg geprägt. Auf der Vorderseite sieht man Körperlinien von Turnelementen. Die Bänder wurden aus recycelten Plastikflaschen hergestellt. Damit sind die Medaillen nicht nur ein

künstlerisches Meisterstück, sondern auch umweltfreundlich und nachhaltig – „made im Ländle“. Bei der ersten Medaillenübergabe war der Wow-Effekt groß, da die Medaillen und deren Bänder zu leuchten begannen: eine Weltpremiere.

## Wir haben noch nie so nette Freiwillige getroffen

Der Präsident des Internationalen Turnverbandes, Morinari Watanabe, lobte die WM-Organisation, die Leistungen der Athleten, die Stimmung im Publikums und den Einsatz der Volunteers: „Wir haben noch nie so nette und fleißige Freiwillige getroffen.“



Ohne Volunteers ist eine WM nicht umsetzbar. Rund 650 Freiwillige aus 20 Nationen waren von früh bis spät im Einsatz. Auch vom MTV Stuttgart waren fleißige Helfer dabei, die in vielen Bereichen einen Einblick hinter die Kulissen bekamen und die Turner/innen aus über 90 Nationen hautnah erleben durften.



**Alina Ellsäßer** ist von der Turn-WM in Stuttgart begeistert. In 15 Einsatztagen war sie im Innenraum der Halle hauptsächlich im Kampfrichtermanagement tätig, wo sie die Einsprüche auf die D-Note entgegennahm. Damit hatte sie direkten Kontakt zu den Athleten und beste Sicht auf den Wettkampf.



**Mechthild Spreter** war schon bei der Turn-WM 2007 im Einsatz, auch wie so oft im Bereich der Akkreditierung. Hier bewältigte sie die Abstimmung zwischen vielen WM-Bereichen (Delegationsbetreuung, Wettkampfmanagement, Presse, Logistik). Da zahlt sich Erfahrung aus.



**Carina Kröll** war bei der Heim-WM leider nicht aktiv dabei. Zusammen mit Kim, Elisabeth und Emelie turnt sie sonst in der 1. Bundesliga für den MTV Stuttgart und auch im Nationalteam. Momentan ist Carina leider auf Krücken unterwegs, da sie an Knie und Hüfte operiert wurde. „Während der Wettkämpfe war ich so aufgeregt, als wenn ich selbst geturnt hätte. Ich habe mitgefiebert, mitgelacht und mitgezittert.“ Als Volunteer war sie in der Athleten-Lounge tätig und sorgte für das Wohlbefinden der Aktiven. Carina, wir freuen uns, wenn Du bald wieder für den MTV in der ersten Liga turnst.



# DIE TURNABTEILUNG 3.0 – GERÜSTET FÜR DIE ZUKUNFT

TEXT UND FOTO BERNHARD JAKOB

## Geschichte

In der Gründerzeit des MTV Stuttgart wurde noch nicht nach einzelnen Sportarten differenziert. Alle damals bekannten und betriebenen Leibesübungen wurden als „Turnen“ bezeichnet. Da der gesamte Verein turnte, ergab sich nicht die Notwendigkeit einer Aufteilung in Abteilungen. Erst um die Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert kamen weitere Sportarten wie Fechten und Fußball hinzu, die in Abteilungen des MTV Stuttgart organisiert wurden. Viele weitere Sportarten folgten.



MTV-Turner beim Gauturnfest 1903

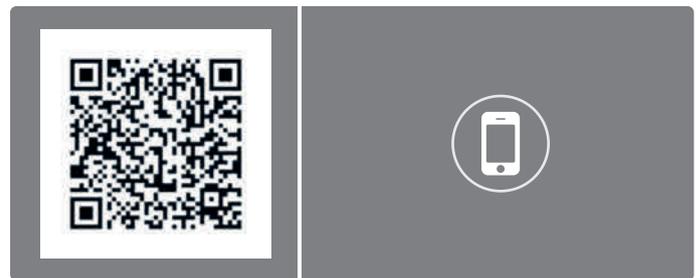
Erst mit einer Änderung der Vereinsstruktur, die bei der Hauptversammlung 1993 beschlossen wurde, wurde die Gründung der Turnabteilung unumgänglich. In dieser Turnabteilung (Gründung: Oktober 1994) wurden Aerobic, Fitness, Gerätturnen, Jazztanz, Rhönrad, Rhythmische Sportgymnastik, Turnen Allgemein, Trampolin und Yoga zusammengefasst.

In den darauffolgenden Jahren haben sich immer mehr Bereiche der Turnabteilung abgesplittert und eigene Abteilungen gegründet. Die Konsequenz daraus war, dass sich die Turnabteilung 2013 neu organisiert hat. Seitdem ist die Turnabteilung die Abteilung für das Gerätturnen.

Mit der Zeit ging hier dann aber der Trend weg von tiefen Hierarchien, hin zu eher flachen Strukturen und zu einer besseren Aufteilung des Vorstands, die die wirklichen Aufgaben der Turnabteilung widerspiegelt. Bei der Abteilungsversammlung im Juli 2019 wurde die Turnabteilung 3.0 ins Leben gerufen. Die Turngruppen „Turnen – Allgemein“, „Turnen – Liga“ und „Turnen – Turnschule“ im MTV Sport-Programm gehören zur Turnabteilung.

## Abteilungsvorstand

Wir wollen hier kurz den Abteilungsvorstand der Turnabteilung vorstellen. Weitere vertiefende Informationen, Organigramme und die Abteilungsordnung der Turnabteilung finden sie auch auf der MTV Homepage > Programm > Turnen > Turnen Allgemein > Beschreibung.



**Abteilungsleiterin** der Turnabteilung ist Beate Ellsäßer. Bei Lob und Anregungen zur Turnabteilung oder zu den Turngruppen, können Sie Beate gerne auch per E-Mail kontaktieren: [be@mtv-stuttgart.de](mailto:be@mtv-stuttgart.de).



**Stv. Abteilungsleiter**, zuständig für den Bereich Spitzensport, ist Martin Lienen-Kling. Unser Pädagoge Martin ist immer auf der Suche nach dem Turntalent und arbeitet auch eng mit dem Kunst Turn Forum Stuttgart zusammen. Außerdem leitet er die **MTV Turnschule und Talentschule**. Die Turngruppen des MTV Sport-Programm „Turnen – Turnschule“ fallen in das Ressort von Martin. Sie können Martin gerne auch per E-Mail kontaktieren: [mtv-turnschule@email.de](mailto:mtv-turnschule@email.de).



**Stv. Abteilungsleiter**, zuständig für den Bereich Wettkampfsport, ist Björn Roth. Das Ziel ist die Teilnahme in der STB-Liga und bei Jugendwettkämpfen. Björn ist auch als Trainer im Schüler- und Jugendbereich tätig und organisiert als Fachwart STB-Liga (m) die Wettkämpfe der Männer in der Landesliga und Kreisliga. Die Turngruppen des MTV Sport-Programm „Turnen – Liga“ fallen in das Ressort von Björn.



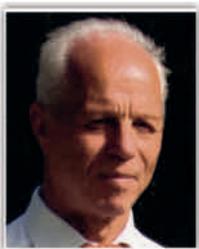
**Stv. Abteilungsleiter**, zuständig für den Bereich Breitensport, ist Bernhard Jakob. Die Turngruppen des MTV Sport-Programm „Turnen – Allgemein“ fallen in das Ressort von Bernhard. Außerdem ist er als Fachwart Kommunikation unter anderem für die Öffentlichkeitsarbeit der Turnabteilung zuständig. Bei Lob und Anregungen zu den Turngruppen des MTV Sport-Programm „Turnen – Allgemein“ oder zu den Veröffentlichungen, können Sie Bernhard auch gerne per E-Mail kontaktieren: b.jakob@t-online.de.



Der **Fachwart Finanzen** ist Sven Raith. Der promovierte Kaufmann ist für die auftragsmäßige Verbuchung aller Einnahmen und auftragsmäßige Ausführung und Verbuchung aller von der Abteilungsleitung beschlossener Ausgaben der Turnabteilung verantwortlich. Die Kasse wird geprüft durch Frank Pliening.



Die **Fachwartin Kunst Turn Forum (KTF)** ist Anja Pliening. Sie unterstützt die Turnerinnen und Turner des MTV Stuttgart KTF. Bei Fragen und Probleme können die Athleten gerne auf Anja zukommen. Sie ist sehr oft im KTF, da ihr Sohn Marc ein Kaderathlet ist und auch im KTF trainiert. Anja hat unter anderem die Idee der Escort-Kids in der Turn-Bundesliga mit eingeführt. Dies wurde dann vom STB und anderen Vereinen gerne übernommen.



Der **Fachwart Geräte** ist Rüdiger Sommer. Er ist für die Beschaffung und Wartung der Turngeräte innerhalb der Turnabteilung zuständig. Seit vielen Jahren sorgt er dafür, dass auch die Geräte im Turnschlauch der Tivoli-Halle in einem Top-Zustand sind und wir optimale Trainingsvoraussetzungen haben.



Die **Fachwartin Jugendwettkämpfe (m)** ist Katharina Leihener-Weber. Katharina ist neu im Team und ist für die Planung, Einteilung und Meldung der Turner für die P-Stufen Wettkämpfe als Einzelturner sowie für die Mannschaft zuständig. Katharina engagiert sich im Turnen sehr, nicht nur weil ihre beiden Kinder dreimal die Woche in der Tivoli-Halle trainieren, sondern auch weil sie Turnen als eine der schönsten Sportarten ansieht.



## UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE AOK STUTTGART/BÖBLINGEN

### Die Deutschen Meisterinnen des MTV Stuttgart sind Rekordmeister der Deutschen Bundesliga.

Sie gewannen 10 Meistertitel in den Jahren 2007, 2009, 2010 (als Kunstturnvereinigung Stuttgart – ein Verein im MTV Stuttgart) und in den Jahren 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 und 2018. Seit 2012 wurden sie in Rekordserie siebenmal in Folge Deutsche Ligameister. Im Jahr 2014 gelang zudem eine Sensation, als sich sowohl die Männer als auch die Frauen die Meisterkronen auf den Kopf setzen durften. Die AOK Stuttgart/Böblingen fördert seit 2017 die jungen Turnerinnen, und hier ganz besonders unser „Kleeblatt für Tokio“, also 4 Turnerinnen die sich für Olympia 2020 qualifizieren wollen: Nachwuchsförderung, die garantiert ankommt.



**Stuttgart-Zuffenhausen (2-010660):**  
**Ganz oben: Schauen Sie auf Stuttgart-Zuffenhausen – Nähe Porsche!**  
Zwei-Zimmer-Dachgeschosswohnung, ca. 60 m<sup>2</sup>, 4. Obergeschoss, Kachelofen, laufend modernisiert, ruhige Lage am Stadtpark, gute Anbindung an öffentlichen Nahverkehr, frei Mitte 2020, Baujahr 1954, BA 233,30 kWh, Gas

**248.500 Euro**

Ihr Ansprechpartner: Kurt Hinderer, Stümpfelbacher Str. 27, 71384 Weinstadt, Telefon 07151 505-5566, E-Mail immo@kskwn.de, www.kskwn.de

STUTTGART



für den Sport

Immobilien

Wohn(t)raum. Einfach. Kompetent.

Kreissparkasse Waiblingen



# GELUNGENER SAISONSTART – ÜBERSCHATTET VON VERLETZUNGSSORGEN

TEXT KARSTEN EWALD FOTO TOM BLOCH

Die Saison als Titelverteidiger begann eigentlich vielversprechend. Nach einer Niederlage im Supercup gegen den Pokalsieger und ewigen Kontrahenten Schwerin wurden alle Pflichtspiele gewonnen und das Viertelfinale im Pokal souverän erreicht. Dies obwohl Pia Kästner als Zuspielderin mit schweren Rückenproblemen von diversen Einsätzen in der Nationalmannschaft zurückkam und in diesem Jahr wohl nicht mehr zum Einsatz kommen kann. Ihr „Backup“ Cansu Aydinogullari kann die Lücke alleine nicht schließen. Wer ein Problem hat, muss es lösen. Und darf erst aufatmen, wenn dies gelungen ist. Deshalb wurde die US-Amerikanerin Ainise Havili nachverpflichtet. Sportdirektorin Kim Renkema sagte Anfang November: „Der Druck ist raus“, bei uns kann wieder Ruhe einkehren.“ Doch dieser drucklose Zustand hielt nicht lange, denn bereits

am 2.11. schlug die nächste Bombe ein als Top-Außenangreiferin Channon Thompson (Trinidad und Tobago) beim Pokal-Achtelfinale bereits nach einer Minute verletzt ausschied: Teilruptur der Plantarsehne unter dem Fuß und somit Ausfall für mindestens 8 Wochen. Thompson ist eine Schlüsselfigur für den Angriff und im Spielsystem kaum zu ersetzen. „Diese Verletzung ist genau das, was nicht passieren durfte“, sagt Kim Renkema, und: „es ist eine Katastrophe“. Wieder muss ein Ersatz gesucht werden. Dabei ist das Programm bis zum Jahresende mehr als hart. Neben den Ligaspielen stehen DVV-Pokal und Championsleague an. Alle Termine im unten stehenden Kasten. Wir wünschen unseren Mädels trotz der Pechsträhne maximalen Erfolg. Das Team ist hoch motiviert und wird kämpfen.



Sportdirektorin Kim Renkema in Sorge



Längerfristig verletzt: Channon Thompson



Längerfristig verletzt: Pia Kästner

Zwei verletzte Nationalspielerinnen: Pia Kästner (re) ist auch als Zuspielderin in der Deutschen Nationalmannschaft aktiv und Channon Thompson (mi) spielt sehr erfolgreich als Top-Angreiferin im Nationalteam von Trinidad und Tobago. Sportdirektorin Kim Renkema (li) ist derzeit nicht nach

Jubeln zumute, denn das Team muss neu strukturiert werden und die Nachverpflichtungen sind teuer und müssen sich erst im Team integrieren – das alles im laufenden Wettbewerb in einer wirklich heißen Phase der Saison.

## HEIMSPIELE IN DER SCHARRENA:

04.12.2019, 19.10 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. Schwarz Weiß Erfurt

21.12.2019, 18.00 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. SSC Schwerin

15.01.2020, 19.00 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. USC Münster

01.02.2020, 19.30 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. SC Potsdam

05.02.2020, 19.00 Uhr /  
CL: Allianz MTV Stuttgart vs. Lodz

12.02.2020, 19.00 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. NawaRo Straubing

18.02.2020, 19.00 Uhr /  
CL: Allianz MTV Stuttgart vs. Yuzhny

26.02.2020, 18.30 Uhr /  
Liga: Allianz MTV Stuttgart vs. VfB Suhl





# HEIMSPIELE IN DER SCHARRENA



Die SCHARrena ist bei allen Gegnern gefürchtet, denn die Stimmung ist immer super, die Halle ist immer gefüllt und das Team wird von den Fans immer kompromisslos unterstützt. Die Halle ist oft ausverkauft. Deshalb ist eine Online-Buchung über Easyticket

empfehlenswert. Stehplätze sind meist auch noch an der Abendkasse erhältlich. Informationen:

[WWW.STUTTGARTS-SCHOENSTER-SPORT.DE](http://WWW.STUTTGARTS-SCHOENSTER-SPORT.DE)

**ENERGIEGELADEN MIT**

**SCHARRMANT STROM**

**ÖKO ABER  
GÜNSTIG**

Ihr regionaler Energieversorger.

T 0711 - 78 68-599

[www.scharr-waerme.de](http://www.scharr-waerme.de)

**SCHARRWÄRME**  
bringt Energie ins Leben

FÜR ALLE, DIE KEINE  
ÖLQUELLE IM  
GARTEN FINDEN.

# LOHNT SICH ZU 100%

DIE NEUE ALLIANZ  
LEBENSVERSICHERUNG.

Sicher wie erwartet.  
Attraktiver als Du denkst.

[allianz.de/lohntsich](https://allianz.de/lohntsich)



Wachendorfer & Heringhaus OHG  
Möhringer Landstr. 87  
70563 Stuttgart  
Tel. 0711.99 33 88-0  
[www.allianz-wh.de](https://www.allianz-wh.de)

Allianz



# DIE SUPPORTERS VON ALLIANZ MTV STUTTGART

TEXT KARSTEN EWALD FOTO TOM BLOCH

**Die Helfer hinter den Kulissen. Egal ob daheim in der SCHARRena oder auswärts in Schwerin, Münster oder sogar in der Türkei und Italien: die Stuttgarter Volleyball Supporters (SVS) sind der 7. Mann bzw. Frau bei „Stuttgarts schönstem Sport“.**

Lautstark, auffällig, engagiert - diese Schlagworte fallen einem gleich ein, wenn man an die Supporters denkt. Diese eingeschworene Truppe an Fans trifft man bei jedem Heimspiel im Supporter-Block 18 und nahezu auch bei jedem Auswärtsspiel des Deutschen Meisters. Die Supporters sind aber viel mehr, als viele vielleicht denken. Sie bieten unserem Team erste Hilfe in fast allen Lebenslagen, sei es bei Fahrdiensten für die Mannschaft, technischen Problemen in den Wohnungen der Spielerinnen und vielem mehr.

## Die Supporters:

- organisieren die beliebten Fanausfahrten
- besorgen Auswärtstickets in fremden Hallen in „unserem Gästeblock“
- schwingen die große Fahne in der SCHARRena
- trommeln was das Zeug hält für unser Team
- haben in der SCHARRena einen eigenen Fanblock (Supporters-Block 18) und erhalten rabattierte Super-Dauerkarten
- koordinieren und führen mildtätige und soziale Aktionen wie z.B. Trikotversteigerungen oder Gewinnspiele durch
- behalten die Geburtstage des Teams im Blick
- bringen jedes Jahr einen Fankalender mit tollen Motiven heraus
- bestücken die SCHARRena mit den Teambildern und Flaggen an der Hallendecke

Darüber hinaus gibt es regelmäßige Treffen, auch mit dem Team und dem Management. Die Supporters sind ganz nah dran an „Stuttgarts schönstem Sport“. Sie sind das wichtigste Bindeglied zwischen Fans und Mannschaft.



Die Supporters bereiten sich auf 's Spiel vor



## DIE HAUPTFÖRDERER VON ALLIANZ MTV STUTT GART





# SECHS-IM-NETZ – DER BALL KOMMT – UND JETZT...

TEXT REINHOLD KARBACH FOTO VOLLEYBALLABTEILUNG

... wissen mindestens sechs Personen, was zu tun ist. Damit das reibungslos klappt, müssen Flugbahneinschätzung, Stellungsposition und eigene Spieltechnik immer wieder geübt werden. Da es hier um Sekundenbruchteile geht, werden die entsprechenden Automatismen immer wieder durchgespielt und in der Spielpraxis eingeübt. Der Trainingsaufbau einer solchen Übungseinheit wird intensiv geplant. Da kommen dann auch mal so unkonventionelle Hilfsmittel wie Holz-Hände als Blockersatz, Matten als Sichtblock, Kisten und Bänke als Hindernis und Seile als optische Positionsabgrenzungen zum Einsatz. Die Spielgruppe ist jedes Mal aufs Neue gespannt, was sich da anbahnt, wenn der Trainer seine ungewöhnlichen Hilfsmittel bereitlegt. Aus Trainersicht ist für den einen oder anderen Zweck eben auch mal etwas „Überraschung“ ganz angebracht, um alle Spieler bei Laune zu halten, denn wer will schon eintönig vor sich hintrainieren - schließlich sind wir hier im Freizeitbereich, in dem die Attraktivität der Gruppe in wesentlichen Teilen eben auch aus reizvollen, aber doch anspruchsvollen Übungen besteht und danach natürlich beim „echten“ Spiel das Gelernte gleich genutzt werden kann. Ein Hinweis sei noch angebracht: Die Spielgruppe wird dank einer „Durchlässigkeit“ zwischen den Freizeitmannschaften auch von Teilnehmern anderer Mannschaften besucht, die dieses teils unkonventionelle Techniktraining genießen und somit der Gruppe weitere Attraktivität verleihen.

Darum heißt dann auch immer „Aufstellung bitte“.



**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



# DAS WUNDER IST PASSIERT: WASSERBALLER BLEIBEN IN DER VERBANDSLIGA

TEXT GERHARD FRANKENHAUSER FOTO TIM MEDHURST



*ICH KANN EUCH HEUTE SCHREIBEN:  
DASS WIR IN DER VERBANDSLIGA BLEIBEN.*

*WEIL AM RHEIN ZIEHT SEINE MANNSCHAFT ZURÜCK.  
DAS IST FÜR UNS GLEICH DOPPELTES GLÜCK.*

*JETZT MÜSSEN WIR NICHT MEHR SO WEIT REISEN  
UND KÖNNEN AUS EIGENER KRAFT BEWEISEN,*

*DASS WIR IN DIE VERBANDSLIGA GEHÖREN.  
IHR WERDET VON MIR HÖREN.*



**Jetzt bewerben!**



Finde Deinen Weg:  
Mit den  
**IB Beruflichen Schulen  
Stuttgart-Mitte**

**Abitur**  
- sozialwissenschaftlich  
- wirtschaftswissenschaftlich

**Fachhochschulreife**  
- kaufmännisch  
- technisch  
- fremdsprachlich

**IB Berufliche Schulen Stuttgart-Mitte**  
Heusteigstraße 90/92  
70180 Stuttgart  
schulen-stuttgart@ib.de  
Tel.: 0711 / 6454-447  
[www.ib-stuttgart-mitte.de](http://www.ib-stuttgart-mitte.de)

IB Berufliche Schulen  
Stuttgart-Mitte

Finde Deinen Weg



Heiz- und Klimasysteme GmbH



**MOBILES KLIMAGERÄT AKTION**

MTV MITGLIEDER BEKOMMEN SONDERPREIS



**MOBILES DIAMANT  
KLIMAGERÄT**

- 2,9 kW Kühlleistung
- Kühlt Räume mit bis zu 40 qm
- Energieklasse A+

\* bis 28.02.2019

**349,99 €**  
inkl. 19 MwSt

Besuchen Sie unsere Ausstellung Im Fuchshau 24 · 73635 Rudersberg  
[WWW.DIAMANT-KLIMASYSTEME.COM](http://WWW.DIAMANT-KLIMASYSTEME.COM) TEL. 07183/9288-0



# WAHRHAFTIGE INKLUSION: DER ZWEITE WHEELSOCCER CUP BEIM MTV STUTTGART

TEXT UND FOTO MARCEL PIERER

So viel vorweg: Der 2. Wheelsocket Cup wurde der absolute Höhepunkt der Saison. Simone Fischer (Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Stuttgart) war begeistert „von so viel Freude, Geschwindigkeit, Kampfgeist, Strategie, und Selbstverständlichkeit ...“. Alle Teams waren inklusiv aufgestellt. Auch zwei reguläre Fußballmannschaften des FC Esslingen und des MTV Stuttgart waren im Rollstuhl am Start, und es war nicht zu erkennen, wer eigentlich auch im realen Leben darauf angewiesen ist. Der Rollstuhl war hier nur ein Sportgerät und nichts anderes. Die Veranstaltung begann um 10 Uhr und wir haben uns sehr gefreut, dass mit Guido Buchwald ein echtes Sportidol dabei war. Er war begeistert, mit welcher Freude, Einsatz und Hingabe die Mannschaften spielten. Die 8 Teams spielten zunächst in 2 Gruppen. In Gruppe 1 war schnell klar, dass die „Arminia Flitzer“ aus Bielefeld mit ihren schnellen Spielern favorisiert sind. In Gruppe 2 waren alle Teams gleich stark besetzt, zumindest auf dem Papier. Letztlich setzte sich aber das „Team Deutschland“ souverän durch. Alle anderen Mannschaften, unter ihnen der MTV Stuttgart 2, spielten um den 2. Platz. Am Ende kam der MTV Stuttgart auf Platz 3. Dann ging es in die Finalspiele. Im ersten Halbfinale war schnell klar, dass sich die Arminia Flitzer durchsetzen würden. Im zweiten Halbfinale entbrannte ein packendes Spiel

zwischen „MTV-Wheelers 1“ und dem „Team Deutschland“. Die Emotionen und der Kampfgeist waren bei jedem einzelnen Spieler sichtbar. Letztlich entschied „Team Deutschland“ das Spiel für sich. Vor dem großen Finale fand dann das Spiel um Platz 3, zwischen den Arminia Flitzer 2 und den MTV-Wheelers 1 statt. Unsere Wheelers hatten sich von der Halbfinal-Niederlage erholt und wollten nun den 3. Platz erreichen. Es kam zu einem packenden Spiel mit lautstarker Fan-Unterstützung. Beide Mannschaften erspielten sich in schnellem Spiel viele Chancen, wovon die MTV-Wheelers zwei nutzen konnten, um unter tobenem Applaus den 3. Platz zu gewinnen. Die Finalmannschaften konnten während des kleinen Finalspiels ihre Taktik für das Endspiel austüfteln. Obwohl die „Arminia Flitzer“ als Favorit ins Endspiel gingen, hatte das „Team Deutschland“ seine Hausaufgaben gemacht. Beide Mannschaften zeigten gute Spielzüge und erspielten sich viele Chancen. Für die Zuschauer war es ein packendes Finale und nur die individuelle Klasse einzelner Spieler gab letztlich den Ausschlag für den Sieg der Arminia. Es war ein wirklich einzigartiges Turnier für alle Teilnehmer und Zuschauer, und bei der Siegerehrung wurde die Leistung aller Mannschaften gewürdigt, denn letztlich waren alle Sieger. Danke auch an alle Helfer vor Ort, sei es beim Aufbau / Abbau, bei der Ausgabe der Getränke und des Essens,

die Betreuung der Technik usw. Ohne eure starke Leistung im Hintergrund wäre das Turnier nicht so gut organisiert abgelaufen. Vielen Dank dem Schwabensport Management für die Hilfe bei der Suche nach Sponsoren für das Mittagessen und die Getränke. Danke an Michael Braun für das leckere Mittagessen und an Ensinger für die Getränke. **Danke an die Aktion und die Town & Country Stiftung für die finanzielle Unterstützung.**



Eröffnung des Wheelsocket Cups 2019



Emotionen



Siegerehrung mit Präsidentin Ulrike Zeitler

# MTV-TERMINE

MTV-Handballer in innovativem Dress

Mi 01. - 06. Januar

## RASSELBANDE

Unterwasser (CH) / für Kinder von 8-13 Jahren

Mi 01. - 06. Januar

## FAMILIENBANDE

Unterwasser (CH) / für Familien mit Kindern

Do 02. - 06. Januar

## JUGENDBANDE

Jerzens (Tirol) / für 14-17 Jährige

Sa 11. - 25. Januar

## 3 TAGESAUSFAHRTEN AN 3 SAMSTAGEN

Berwang / geeignet für alle Könnensstufen

Do 16. Januar

## WINTERWANDERUNG

Renninger Krippe / für alle, die Lust drauf haben

Fr 31. Januar

## SPORTLEREHRUNG

Bürgerzentrum West / 18:30 Uhr

Mo 03. Februar

## MTV-VORSTAND / HAUPTAUSSCHUSS

Geschäftszimmer / MTV-Treff  
17:30 Uhr / 19:30 Uhr

Fr 07. - 09. Februar

## HÜTTENFEST

Unterwasser (CH) / geeignet für alle Könnensstufen

Sa 15. Februar

## WINTERSPASSTAG

Bregenzer Wald / jedes Alter, familientauglich

Mi 19. Februar

## FRAUEN-POWER

Balderschwang / für Powerfrauen

Sa 22. Februar

## MTV-FASCHING

Im Wizemann / Motto: „Zwielichtig“

Sa 22. - 29. Februar

## LET'S RIDE IT

Saalbach-Hinterglemm / Jugendausfahrt

So 23. - 29. Februar

## DIE TOLLEN TAGE

Praxmar (Lüsener Tal) / Fasching im Schnee, familientauglich

Do 12. - 15. März

## ÄLTERNWOCHELENDE

Kühtai (Tirol) / Skifahren und Boarden

So 22. - 27. März

## SKI FAHREN EINFACH SO

Jerzens (Tirol) / Skifahren pur

Sa 28. März

## FORTBILDUNG FÜR ÜBUNGSLEITER

Anlage „Motiv“ / Thema „Balance“

Sa 21. März und 18. April

## ARBEITSEINSÄTZE

Kräherwald / Feuerbacher Tal / 09:30 -13:00 Uhr

Sa 25. April

## AOK-STÄFFELESWALK

SAVE THE DATE  
Infos im nächsten Magazin

**JUGEND UNTERSTÜTZEN.  
LEISTUNG FÖRDERN.**



DIE VOLLEYBALL AKADEMIE DES MTV STUTT GART



**MTV STUTT GART**  
1843 e.V.

**HAUPTSPONSOREN VOLLEYBALL**



**HAUPTSPONSOR TURNEN**



**TOP SPONSOREN**



**PREMIUM SPONSOREN**



# PROMOTION PARTNER



## Der MTV-Ausweis gilt bei immer mehr Firmen als Vorteilskarte

Alle MTV-Mitglieder erhalten bei Vorlage (der Rückseite) ihres Ausweises bei einigen Stuttgarter Firmen sowie im gesamten Ski-Gebiet Pitztal deutliche Rabatte. Die neue Partnerschaft mit dem Pitztal ist eine besonders gelungene Kombination aus Rabatten bei allen Skiliften und Bahnen (10 bis 20%), fast 30 Hotels und Pensionen sowie Geschäften: **Auch im Sommer!**

Nutzen Sie die PROMOTION VORTEILSWELT – und sagen Sie es weiter. Infos unter: [www.vereinspromotion.de](http://www.vereinspromotion.de)



**MTV STUTTGART**  
1843 e.V.

## IHR HABT DEM MTV GEKÜNDIGT? SCHADE, DOCH:

**AUCH WENN IHR WOANDERS SEID, VERLASSEN MÜSST IHR UNS NICHT ... denn auch als Fördermitglied könnt Ihr weiterhin alle Einkaufsvorteile unserer PROMOTION-Vorteilswelt nutzen.**

### Was kostet eine Fördermitgliedschaft?

Als MTV-Fördermitglied zahlt Ihr 48 Euro im Jahr.

### Was bekommt Ihr als Fördermitglied?

Wir senden Euch regelmäßig das MTV-Magazin, damit Ihr immer im Bilde bleibt. Wir schicken Euch zu Beginn jedes Jahres einen Fördermitgliedsausweis.

### Was nützt Euch der Fördermitgliedsausweis?

Bei Vorlage des Ausweises erhaltet Ihr bei vielen Stuttgarter Firmen und Geschäften einen Mitgliederrabatt. Der Kreis dieser Firmen wird ständig erweitert. Schon bald könnt Ihr ein ganzes Skigebiet in der Vorteilswelt nutzen. Lasst Euch überraschen. Eine Übersicht zu diesen Partnerfirmen findet Ihr auf der Webseite der PROMOTION Vorteilswelt:



**WWW.VEREINSPROMOTION.DE**

**Ruft uns einfach an: 63 99 18**

## ... UND WENN IHR UNS DOCH VERLASSEN MÜSST, WEIL IHR UMZIEHT, DANN EMPFEHLEN WIR:

### AURACHER MÖBELSPEDITION – UMZIEHEN MIT DEM FACHMANN

Unser Partner-Unternehmen steht seit 1921 für herausragende Privat-, -Büro-, Instrumenten- und Kunsttransporte. Langjährige Kunden schätzen ganz besonders die saubere und fachgerechte Arbeit. Jeder Transport wird unter der Leitung eines Familienmitglieds durchgeführt. Dies garantiert Ihnen eine Qualität, die ihresgleichen sucht.

**www.auracher-umzuege.de**

MTV-Mitglieder oder Fördermitglieder erhalten von unserem Partner einen **Rabatt von 10 Prozent**.

Nehmen Sie als MTV-Mitglied einfach Kontakt zu Auracher auf und sparen Sie 10 Prozent bei einem absoluten Qualitäts-Umzug: **Tel.: 0711 / 60 25 14 | info@auracher-umzuege.de**

