



# MTV



# MAGAZIN

01/21

MTV STUTTGART 1843 e.V.  
Der moderne Sportverein mit Tradition



**ALLIANZ MTV STUTTGART**  
Volleyballerinnen auf Meisterkurs  
Seite 52

**MTV HERAUSFORDERUNGEN**  
Virtuelles Vereinsleben  
Seite 11



# 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)



Die Turnschule an der frischen Luft

**HERAUSGEBER**

Vereinspromit GmbH  
Am Kräherwald 190A, 70193 Stuttgart  
0711-631887 | info@vereins-promit.de  
www.vereinspromotion.de

**AUFLAGE:** 8.000

**REDAKTION:** Karsten Ewald

**GESTALTUNG:** Vereinspromit GmbH

**HERSTELLUNG:**

Systemedia GmbH  
Dachsteinstraße 3, 75449 Wurmberg  
Tel. +49 (0) 70 44 - 9 17 71 14  
www.systemedia.de

**REDAKTIONSSCHLUSS:**

für die nächste Ausgabe 15.06.2021

**INFORMATIONEN:**

zur Mitgliedschaft, zu Öffnungszeiten,  
Programm etc.: im MTV Programmheft  
(kann angefordert werden)  
oder unter: [www.mtv-stuttgart.de](http://www.mtv-stuttgart.de)  
Titelfoto: Jens Körner

**KOSTENLOS TESTEN.**

Probeausweis für vier  
Wochen kostenfrei und un-  
verbindlich bestellen:  
0711-639918  
[service@mtv-stuttgart.de](mailto:service@mtv-stuttgart.de)

**INHALTE**

- 03 Inhalt und Impressum
- 04 Bericht der Präsidentin
- 05 Jahres-Hauptversammlung
- 06 MTV-Momente
- 08 Neue Geschäftsleitung
- 10 Verabschiedung
- 11 Die MTV-Herausforderungen
- 15 Unterwegs mit dem MTV Stuttgart
- 16 Wir im MTV Stuttgart
- 18 Der MTV Stuttgart-Quiz
- 20 Fitnessstudio MOTIV
- 22 MTV-Fitness-Tipps
- 28 MTV-Fitness-Clips
- 30 Berichte aus den Abteilungen
- 56 Fruit-Shuttle beim MTV
- 58 Sponsoren und Partner

**EDITORIAL**

Seit einem Jahr beschäftigt uns die Pandemie, die uns Kraft kostet und ein hohes Maß an Geduld einfordert. Aber die Pandemie weckt auch Kräfte in uns und Kreativität. Der MTV Stuttgart ist im vergangenen Jahr auf vielerlei Art auf die Probe gestellt worden.

Der MTV konnte seine Mitglieder weitestgehend bei der Stange halten. Die Austrittszahlen waren geringer als im Mittel der letzten 5 Jahre. Trotzdem hat der Verein über 500 Mitglieder weniger als im Vorjahr, denn es sind wegen vielfältiger Einschränkungen einfach zu wenige Menschen eingetreten. Doch die Vereinsleitung und die vielen fleißigen Mitarbeiter\*innen legten nicht die Hände in den Schoß, sondern entwickelten Programme, um auch in schwierigen und kontaktlosen Zeiten mit den Mitgliedern verbunden zu bleiben.

Es gab und gibt eine Serie „MTV-Herausforderungen“, denen sich die Mitglieder stellen durften und dürfen, kraftvoll und hoch kreativ aufbereitet. Über 600 Fitness-Videos standen und stehen den Mitgliedern im Live-Stream oder als Aufzeichnung zur Verfügung. Das MTV-Fitnessportal auf Youtube verzeichnet derzeit deutlich über 100.000 Videoabrufe.

Viele Abteilungen blieben virtuell mit ihren Mitgliedern in Verbindung, das Training fand per Zoom-Konferenz statt. Hervorzuheben sind hier auch die digitalen Inklusions-Einheiten, in welchen beispielsweise die Blindenfußballer mit den Kindern und Jugendlichen der Fußball Akademie gemeinsam trainierten.

Trotzdem: Die Zeiten ohne „Präsenzsport“ (was für ein Wort) wollen einfach kein Ende nehmen. Die Inzidenzzahlen steigen trotz gewaltiger Anstrengungen in der Kontaktvermeidung und auch im Impfen. Das alles zehrt an den Kräften.

Dennoch wissen wir: Der MTV Stuttgart wird bald wieder voll und ganz für seine Mitglieder da sein können. Das ist absolut sicher und darauf dürfen sich alle freuen

Karsten Ewald  
Redakteur des MTV Magazins

# SPORTLICH **AKTIV**

ZWISCHEN AUSGANGSBESCHRÄNKUNG UND KONTAKTVERBOT  
EINE HOMESTORY DER PRÄSIDENTIN



## Liebe Mitglieder und Freunde des MTV Stuttgart,

Was haben Stuhl, Staubtuch, Kleiderschrankstange, volle Sprudelflaschen, eine alte Reitgerte gemeinsam? Sie sind meine neuen Sportgeräte. Für die Live online Kurse, die der MTV Stuttgart im youtube channel anbietet. Jeden Tag ziehe ich mir meine Turnschuhe, meine Trainingshose und mein T-Shirt mit großem MTV-Logo an - wichtig: NICHT im Schlafanzug turnen! - gehe ins Arbeitszimmer, schalte den Laptop an und freue mich auf: Birgit, Jessica, Anika, die Olivers, Bettina, Alexandra, Gerlinde, Regina, Uta, Lilli, Iva, Kira, Silke...alle, wirklich alle. Auch auf Desmond und seine „Extrem Fitness“, da schaue ich begeistert zu, mache aber - bisher - noch nicht aktiv mit, weil ich jüngst unaufgefordert von der Apothekerin die Apotheken Umschau überreicht bekommen habe. Meistens nehme ich noch meinen Mann mit zur Trainingsstunde. Ja, er darf, nach Kontrolle seines Outfits - kein Schlafi, siehe oben - mitmachen, turmt aber hinter mir. Ich bin schließlich die Präsidentin.

Besonders gerne mache ich am Abend, wenn es dunkel wird, Sport in meinem Arbeitszimmer. Warum? Mein Arbeitszimmer hat zwei Fenster, die beide zur Straße gehen. Während wir die abendlichen Übungen machen, ist es auch schon vorgekommen, dass Fußgänger stehen bleiben und uns - begeistert, neugierig, bewundernd oder verstört? - zuschauen. „Mach doch die Rollos runter“, sagt mein Mann, verschämt. Ich: „Ich mache Werbung für den MTV, deshalb bleiben die Rollos oben, Schätzle“. Nach der vollen Stunde - wichtig: NIE, wirklich nie früher aufhören, schon wegen der Dehnung und wegen der Moral - sagt mein Mann: „Danke, Schätzle, es hat so gut getan, und gut, dass Du mich motiviert hast.“ Also dranbleiben! Bewegung ist gut und hilft in diesen besonderen Zeiten, körperlich fit zu bleiben und den Kopf frei zu kriegen.

Ihre Ulrike Zeitler

## Tipps der Präsidentin

Homeoffice gehört für viele zum Alltag. Esstisch statt Schreibtisch, Polsterstuhl statt Drehstuhl - die Belastung für den Körper nimmt deutlich zu. Kleine Übungen zwischendurch helfen, nach vielen Stunden am Laptop nicht zu verspannen. Wann immer es möglich ist, sollte man im Stehen arbeiten - etwa beim Telefonieren oder Lesen. Mit etwas Training klappt das sogar auf einem Bein.

## Einfache Übungen fürs Homeoffice am Tisch

Diese einfachen Übungen lassen sich gut in den Arbeitstag im Homeoffice integrieren. Jede Übung mindestens zehn Mal wiederholen:

Oberschenkel und Gesäß mehrmals hintereinander anspannen und wieder locker lassen - auch im Sitzen.

Zur Kräftigung der Waden die Zehenspitzen anheben, kurz halten - dann die Fersen anheben.

Gut für Brust und Arme: Im Sitzen die Arme nach vorn strecken und einige Sekunden halten. Danach hängen lassen und ausschütteln.

Beide Hände im Sitzen nahe der Kante flach auf den Tisch legen, kräftig auf die Platte drücken, kurz halten und lösen.

Um den Nacken zu entspannen auf die Vorderkante des Stuhls setzen, Arme leicht nach außen hängen lassen, Handflächen nach außen drehen. Dann den Kopf abwechselnd zu den Schultern neigen, einige Sekunden halten. (Quelle: NDR Ratgeber, 11.01.2021).

## SPENDEN

### AN DEN MTV STUTT GART

Wir bedanken uns sehr herzlich über die Spenden, die dem Verein zugedacht wurden. Seien Sie gewiss, dass Ihre Spende da ankommt, wo sie wirklich Gutes bewirkt.

Acker, Ursel	100 €
Adele-Winter-Stiftung	5.000 €
Bauer, Harry	200 €
Birkle, Rainer	250 €
Breuninger GmbH & Co	500 €
Buller, Anna	110 €
Deringer, Erika	500 €
Diezel-Amoroso, Dr. Gabriele	100 €
Fischer, Andreas	150 €
Friess + Merkle GmbH	1.843 €
Gesswein, Kai Uwe	300 €
Grathwohl, Sabine	50 €
Grimm, Katharina & Philipp	130 €
Hanns A. Pielenz-Stiftung	5.000 €
Hanselmann-Majev, Marlene	150 €

Heidehof-Stiftung	5.000 €
Henne, Mechthild	188 €
Huebel, Siegfried	100 €
Irion-von Dincklage, Helmut	100 €
Jakob, Bernhard & Susanne	600 €
Jakob, Jörg	100 €
Kalmbach, Harald-Armin	282 €
Kiess, Sabine	30 €
Kiess, Sabine	30 €
Killinger, Manfred	500 €
Klingelhofer, Petra	150 €
Kopf, Gerd	500 €
Kowal, Arife	50 €
Kreiner-Philipp, Kristin	400 €
Kretz, Prof. Dr. Fr.-Josef & Dr. Birgit Westphal-Kress	500 €
Kühner, Doris	150 €
Kurth, Reiner & Karin	150 €
Leitz, Gudrun	1.000 €
Looser, Hans & Gretel	150 €
Lopata, Heinz	100 €
Mayer, Gert und Meta	100 €
Memovic, Ruzdija	1.000 €

# HAUPTVERSAMMLUNG IM STUTTGART



## EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Gemäß § 11 Absatz 1 und 2 der Vereinssatzung wird hierdurch die alljährliche **Ordentliche Hauptversammlung** am Freitag, den 25.06.2021 um 19.30 Uhr, in der MTV-Halle, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart, einberufen.

### Tagesordnung

- 1.) Begrüßung und Annahme der Tagesordnung
- 2.) Entgegennahme der Jahres- und Rechenschaftsberichte des Vorstandes und des Berichts der Rechnungsprüfer (§ 11 Abs. 7.1).
- 3.) Aussprache zu den Berichten
- 4.) Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstands (§ 11 Abs. 7.2)
- 5.) Festsetzung des Haushaltsplans und der Mitgliedsbeiträge (§ 11 Abs. 7.3)
- 6.) Wahl des Vorstandes, des Ehrenrates und der Rechnungsprüfer (§ 11 Abs. 7.4)
- 7.) Beschlussfassung über etwaige Anträge, gegebenenfalls über Satzungsänderung

Anträge zur Aufnahme in die Tagesordnung müssen mindestens 6 Wochen vor dem Hauptversammlungstermin bei der Geschäftsstelle des Vereins eingegangen sein.

## Wahl des Vorstandes Wahlgruppe 2 (für zwei Jahre)

Amt	bisher	es kandidiert
Vorstand Liegenschaften	Gerd Kopf	Gerd Kopf
Vorstand Finanzen	Frank Seeger	Frank Seeger
Vorstand Marketing	Dr. Karsten Ewald	Dr. Karsten Ewald
Vorstand Inneres	Erich Stradinger	Erich Stradinger

## Wahl des Ehrenrats

Sprecher des Ehrenrats Ehrenrat	Roland Wagner Kurt Brüderle Manfred Killinger Ernst Kylius Dr. Erika Hahn Eberhard Zieker Dr. Kirsten Häusler	Roland Wagner Kurt Brüderle Manfred Killinger Ernst Kylius Dr. Erika Hahn Eberhard Zieker Dr. Kirsten Häusler

## Wahl der Kassenprüfer

Sprecher der Kassenprüfer Kassenprüfer	Eckhart Kern nn	Eckhart Kern nn

Die Unterlagen zum Rechnungsabschluss und Haushaltsplan können ab 14.05.2021 in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Der Vorstand des MTV Stuttgart

Müller, Rolf & Monika	150 €
Oechsle, Peter & Dr. Renate	500 €
Oehring, Gerhard	100 €
Pfeiffer, Klaus	120 €
PRO ACTIV Reha-Technik GmbH	300 €
Raichle, Andreas	1.000 €
Rottsahl, Elke	200 €
Schaefer, Michael	100 €
Schaeffer, Klaus und Annemarie Endres	141 €
Schairer, Dr. Martin	141 €
Schiffer, Dr. Werner	120 €
Schlierer, Gerhard	100 €
Schoch, Tobias	100 €
Scholles, Michael	50 €
Siegel, Heinz	250 €
Stradinger, Iris	200 €
Suehr, Hubert	200 €
Teufel, Roland	11.000 €
Toto-Lotto GmbH	1.000 €
Ulrich, Dieter	300 €
Winkels Stiftungsverwaltung	750 €
Winzenheimer Jerrys e.V.	35 €

Wölfle, Werner	120 €
Zieker, Eberhard	1.000 €

**43.539 €**

**IHR SEID SUPER!  
DANKE.**

Spendenkonto: DE16 6004 0071 0553 6446 02







# MTV MOMENTE

ZWEI AMTIERENDE DEUTSCHE MEISTER IN AKTION

# VORGESTELLT DIE NEUE MTV-GESCHÄFTSLEITUNG

Seit dem 1. Januar 2021 hat der MTV Stuttgart eine neue Geschäftsleitung. Der ehemalige Geschäftsführer, Dr. Karsten Ewald, war seit April 1999 im Amt. Ewald wird sich nunmehr als Vorstand für Marketing und als Mitgeschäftsführer der vereinseigenen Promit GmbH um Vermarktung und Sponsoring kümmern.

Die neue Geschäftsleitung besteht aus zwei Geschäftsführern und einer Geschäftsführerin, die jeweils eigene Bereiche verantworten und schon längere Zeit für den MTV in leitenden Positionen tätig waren.

## DIE NEUE GESCHÄFTSLEITUNG

### Birgit Janik

Geschäftsführerin für Sportbetriebe



Birgit ist für alle allgemeinen Sportbetriebe verantwortlich, ebenso wie für alle Hallenbelegungen und die Gerätebeschaffung. Birgit ist die Ansprechpartnerin für alle Abteilungen, sofern es sich nicht um Spitzensport handelt. Weiterhin arbeitet sie als Personalchefin des Vereins mit einem externen Steuerberater zusammen und

verantwortet alle Honorarzahungen. Außerdem ist sie die Chefin der MTV-Geschäftsstelle, wo ihr der Geschäftsstellenleiter Oliver Schmauder zuarbeitet.

Birgit wurde 1984 beim MTV Stuttgart als Sportlehrerin eingestellt. Von 2000 bis März 2003 arbeitete sie als Assistentin der Geschäftsleitung und danach als „Sportliche Leiterin“ des MTV. Von 2013 bis 2020 war sie die stellvertretende Geschäftsführerin für Sportbetriebe.

### Peter Kolb

Geschäftsführer für technische Betriebe



Peter ist für alle Liegenschaften des MTV Stuttgart verantwortlich. Er kümmert sich um Reparaturen, Neu- und Umbauten und Renovierungen. Er erstellt und überwacht alle Zuschussanträge, die an die Kommune und das Land gestellt werden. Peter ist der Ansprechpartner für alle Abteilungen, wenn es um Finanzen und Zuschüsse

geht. Außerdem leitet er gemeinsam mit den ehrenamtlichen Funktionären die Ski- und Freizeitschule. Peter arbeitet eng mit dem MTV-Finanzvorstand zusammen und ist mitverantwortlich für die Finanzbuchhaltung und den Jahresabschluss.

Peter wurde 1993 als Sportlehrer der MTV-Kindersportschule eingestellt, deren Leitung er von 1997 bis 2010 übernahm. Von 2011 bis 2020 arbeitete er als stellvertretender Geschäftsführer für technische Betriebe.

## NACHGEFRAGT

### Worin siehst Du die größten Herausforderungen der nächsten Jahre in Deinem Geschäftsbereich?

Ich sehe vor allem zwei Herausforderungen: Ganz wichtig ist das Gewinnen und Halten von ehrenamtlichen Trainer\*innen.

Eine weitere Herausforderung ist die Sportstätten-situation. Da wir nicht nur unsere MTV-Hallen, sondern auch viele städtische Sportstätten nutzen, gibt es immer wieder Engpässe für unsere Sportbetriebe. Momentan fehlen zum Beispiel Zeiten für den Schwimmsport und die Schwimmkurse.

### Wie wird die Personalentwicklung in der Zukunft aussehen?

Wir werden weiterhin versuchen, eine gute Mischung zwischen hauptamtlichen und ehrenamtlichen Trainer\*innen zu finden. Es zeichnet sich allerdings eine Entwicklung zu weiteren Festanstellungen ab. Dies stärkt natürlich das Angebotsniveau, aber verteuert auch die Angebote. Hier kommt es darauf an, optimale Lösungen zu finden.

### Welche Fitness-Trends zeichnen sich zukünftig ab?

Trends kommen und gehen. Da müssen wir mit der Zeit gehen und sehen, welche Trends längerfristig von den Mitgliedern auch angenommen werden. Unsere Trainer\*innen stehen bereit.

### Worin siehst Du die größten Herausforderungen der nächsten Jahre in Deinem Geschäftsbereich?

Den MTV Mitgliedern moderne, schöne und saubere Sportanlagen zu bieten und am Jahresende möglichst einen Euro mehr eingenommen zu haben als ausgegeben.

### Was gibt es in naher Zukunft in Bezug auf die Liegenschaften und Gebäude des MTV Stuttgart zu tun?

Wir haben eine Dringlichkeitsliste erstellt, da in diesem Bereich in den nächsten Jahren einiges ansteht. Die Modernisierung der kleinen Gymnastikhalle, des Flutlichtes sowie des kleinen Kunstrasen-Spielfeldes am Kräherwald möchte ich zeitnah angehen. Ebenfalls werden die Schwimmbadtechnik sowie die Flutlichter der Tennisplätze im Feuerbacher Tal auf der Liste stehen.

### Wie kommt der MTV finanziell durch die Corona-Krise?

Gemeinsam. Vorstand, Abteilungen, Mitglieder und Geschäftsleitung werden das Möglichste tun, um den MTV durch diese Krise zu bringen. Wir haben über 500 Mitglieder weniger als im Jahr 2020. Ebenfalls fehlen uns die Motiv- und Kurseinnahmen der Monate, in denen wir schließen mussten. Aber der MTV wird diese Krise überstehen. Da bin ich mir sicher.

## Daniel Wall-Masseti

Geschäftsführer für Zweckbetriebe und Spitzensport



Daniel ist für die Zweckbetriebe des MTV Stuttgart verantwortlich. Dazu zählen das MOTIV, der KRAFTPUNKT, das Freibad und der Bau und Betrieb des neuen Multifunktionsgebäudes SPORTPUNKT. Er ist der Dienstvorsetzte der Leiter der Kindersportschule, der Fußball Akademie, der Volleyball Akademie und

der Turnschule. Außerdem ist er, zusammen mit dem Vorstand Spitzensport, für die spitzensportlichen Bereiche des MTV verantwortlich. Dies sind die Bundesligateams im Volleyball, Turnen, Blindenfußball und Roller Derby, die Regionalligateams im Basketball sowie die Trampolinturner.

Daniel wurde 2001 als Sportlehrer der Kindersportschule eingestellt, die er von 2010 bis 2020 leitete. Zudem war und ist er seit 2005 verantwortlich für den Betrieb der Bürgerräume im Bürgerzentrum West und seit 2007 für das Schul- und Vereinsbad im Auftrag der Stadt Stuttgart. Von 2019 bis 2020 war er der stellvertretende Geschäftsführer für Zweckbetriebe und Spitzensport.

### Worin siehst Du die größten Herausforderungen der nächsten Jahre in Deinem Geschäftsbereich?

Ganz klar: Der Neubau und Konzeption des SPORTPUNKTES. Dieses größte Bauprojekt in der Geschichte des MTV soll dem Verein eine erfolgreiche Zukunft sichern.

### Wie wird sich der Spitzensport beim MTV entwickeln?

Wir werden auch weiterhin das Aushängeschild des Spitzensports neben dem VfB Stuttgart in Stuttgart sein. Um den Spitzensport weiter zu stärken, prüfen wir derzeit einen Aufstieg unserer Basketball-Damen in die 2. Bundesliga.

Grundlage ist immer ein tragfähiges Zukunftskonzept, das sich im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten des MTV bewegt.

### Was können MTV-Mitglieder nach dem Neubau des SPORTPUNKTES erwarten und wann wird es so weit sein?

Der Sportpunkt ist ein Projekt auf höchstem energetischen Standard, der in seiner Multifunktionalität eine deutliche Bereicherung und Erweiterung unserer Angebotspalette bedeutet.

Wir wollen gemeinsam mit der Stadtverwaltung für den Standort Stuttgart-West die Hallen-Ressourcen für den Schul- und Kindersport erweitern.

Momentan sind wir in der Phase der Bauantragsnachbearbeitung und hoffen, dass wir im Spätherbst 2021 den roten Punkt erhalten. Sollten danach alle Zahnradchen ineinander greifen, werden wir im Frühjahr 2023 eröffnen können.

## DIE PRÄSIDENTIN MIT DER NEUEN GESCHÄFTSLEITUNG



### Einen guten Start, Birgit, Peter und Daniel, ...wünscht Euch Eure Präsidentin Ulrike Zeitler.

Als ich Euch vor ein paar Wochen die Anstellungsverträge zur Unterzeichnung vorgelegt habe, habe ich dies mit einer Schachtel „Mercie“ versüßt. Schokolade? Nicht sehr originell dachtet Ihr vielleicht, aber hinter dieser Geste steckt Symbolik:

Ich danke Euch, dass Ihr gerade in diesen schwierigen Zeiten die neue Aufgabe als Geschäftsführer/in und damit eine große Verantwortung übernommen habt. Die Krise verlangt Euch sehr viel ab, aber Ihr habt bereits in der Vergangenheit gezeigt, dass Ihr diese zusammen mit Euren Mitarbeitern mit großem Engagement, innovativen Ideen, Kommunikationskompetenz und kluger Umsicht (auch beim Infektionsschutz) managen könnt. Und - das ist sehr wichtig - mit Teamarbeit.

Einer Teamarbeit, bei der auch ich, die Präsidentin, und der Vereinsvorstand eingebunden werden. Insofern ist das obige Foto, das uns mit gehörigem Abstand zeigt, nicht symbolisch.

Ihr seid eigentlich „alte Hasen“, echte MTVler, die seit Jahren, Jahrzehnten für unseren Verein arbeiten. Dies ist ein Garant, dass die hohe Qualität unserer bisherigen Geschäftsführung fortgesetzt wird.

Neben dem Krisenmanagement kommen große Herausforderungen auf uns zu. Die Konzeption und die Errichtung unseres Sportpunktes mit über acht Millionen Euro an prognostizierten Baukosten wird uns, den Vorstand und die Geschäftsführung, in der nächsten Zeit auf das Äußerste fordern. Da ist eine geschlossene Mannschaftsleistung gefragt.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Euch.

# DER KAPITÄN ÜBERGIBT DAS STEUER

## KARSTEN EWALD ZIEHT SICH AUS DER OPERATIVEN ARBEIT ZURÜCK

**N**ach 22 Jahren unter der «Admiralität» von Manfred Ehringer und Ulrike Zeitler übergibt Karsten Ewald das Ruder des MTV-Schiffes an seine Nachfolger.



**Dr. Karsten Ewald war fast 22 Jahre als Geschäftsführer des MTV Stuttgart tätig. Am 1. April 1999 wurde diese Stelle neu geschaffen. Zuvor wurde der MTV Stuttgart operativ vom 1. stellvertretenden Vorsitzenden in Teilzeit geleitet. Als erster hauptamtlicher Geschäftsführer bestand Ewalds Hauptaufgabe in der strukturellen Umgestaltung des Vereins, um die Anforderungen der modernen Zeit zu bewältigen.**

Karsten Ewald gründete im Herbst 1990 die Kindersportschule des MTV Stuttgart, eine der ersten KiSS in Deutschland, die er bis 1997 leitete.

Danach war er zwei Jahre in der Vereinsleitung tätig, um sich auf seine neue Herausforderung vorzubereiten. Am 1. April 1999 wurde er zum Geschäftsführer berufen und gemeinsam mit seinem Stellvertreter Dieter Guckes leitete er den komplizierten Wandel des Vereins zu einem modernen Dienstleister ein, ohne dass die traditionellen Strukturen beschädigt werden sollten. Das neue Leitbild: „Der MTV Stuttgart ist ein moderner Sportverein mit Tradition“.

Ewald übernahm 2002 als Präsident die Kunstturnvereinigung Stuttgart (KTV) und somit zwei Bundesligateams im Turnen. Im Jahre 2004 wurde er in den Vorstand des Württembergischen Landessportbundes gewählt und vertrat hier bis 2021 die Interessen der Großvereine. So konnte er sein ehrenamtliches Engagement ebenfalls dem MTV zugutekommen lassen.

Unter Ewalds Leitung wurden die Zweckbetriebe beziehungsweise die dienstleistungsorientierten Bereiche des Vereines deutlich erweitert bzw. aufgebaut. Im Jahr 2005 übernahm der MTV Stuttgart das Management der Bürgerräume im Bürgerzentrum West und ein Jahr später die Betriebsträgerschaft des Schul- und Vereinsbades West.

Das MTV-Bewegungszentrum wurde 2001 baulich, inhaltlich und personell stark verändert, wodurch der Jahres-Saldo des Fitness-Studios aus einem stark defizitären in einen deutlich Gewinn bringenden Bereich gestiegen ist. So wurde das MOTIV zur finanziellen Stütze der Kinder- und Jugendarbeit sowie des Spitzensportes.

Der Spitzensport spielte bis zur Jahrtausendwende kaum mehr eine Rolle im Erscheinungsbild des MTV. Es lag Ewald besonders am Herzen, spitzensportliche Strukturen zu entwickeln und nachhaltig zu betreiben. Die Volleyballerinnen stiegen 2006 in die zweite Bundesliga auf und nach einer Fusion mit dem Team der TSV Georgii Allianz gelang 2008 der Aufstieg in die erste Liga. Hier feierte das Team von Allianz MTV Stuttgart bislang drei Deutsche Pokalsiege, wurde einmal VBL-Supercup-Gewinner und krönte sich 2019 zum Deutscher Meister.

Im Jahre 2010 organisierte Karsten Ewald als Präsident der KTV Stuttgart die Übernahme der KTV-Männer- und Frauenteam aus der ersten Turn-Bundesliga in den MTV Stuttgart. Das Frauenteam holte danach acht Meistertitel für den MTV Stuttgart. Höhepunkt waren 2014 die gemeinsamen Meistertitel der Frauen und Männer

des MTV Stuttgart. Es war und blieb einmalig in der Geschichte des deutschen Turnens, dass ein Verein beide Meister stellt.

Nicht zu vergessen sind die sieben Deutschen Meistertitel der Blindenfußballer, die zwei Deutschen Meisterschaften der Rollergirls, die Deutsche Meisterschaft der Trampolin Turner und Turnerinnen, das Jahr der Basketballer in der zweiten Bundesliga sowie die vielen Einzeltitel durch MTV Sportler und Sportlerinnen. Durch Ewalds Engagement in diesem Bereich entwickelte der MTV ein sehr positives Bild in der Stuttgarter Sportlandschaft und ist ein Botschafter der Stadt Stuttgart.

Auch wirtschaftlich nahm der MTV Stuttgart unter Ewalds Geschäftsführung eine sehr erfolgreiche Entwicklung. Der Haushalt stieg von € 1,9 Mio. auf über € 4,3 Mio. und die direkten Darlehensbelastungen sanken trotz zahlreicher Baumaßnahmen von € 1,4 Mio. (2004) auf € 360-Tausend. Der prozentuale Anteil der Darlehen am Gesamthaushalt sank von 55,9% (1998) auf 9,2% (2019). Außerdem wurden über eine halbe Mio. Euro an Baurücklagen angesammelt. Somit sind für zukünftige Investitionen gute Bedingungen vorhanden. Der Schwabe würde sagen: „Der Ewald hinterlässt a gmähnts Wiesle“.

Karsten Ewald bleibt dem MTV Stuttgart im Vorstand erhalten und wird sich als Geschäftsführer der Vereinspromit GmbH, einer 100%igen MTV-Tochter, um die Bereiche Marketing und Sponsoring kümmern.

Der Vorstand des MTV Stuttgart bedankt sich herzlich für die langjährige und erfolgreiche Arbeit als Geschäftsführer.

Ewald hatte nach dem MTV eine zweite Leidenschaft: das Segeln. Diese Leidenschaft rückt nunmehr in den Vordergrund, wenn er jetzt mehrmals im Jahr als Skipper unterwegs sein darf.



# DIE MTV HERAUSFORDERUNG

MTV ABTEILUNGEN BEI REALEM WETTSTREIT IN VIRTUELLER GEMEINSCHAFT

Die Corona-Pandemie an sich ist eine gewaltige Herausforderung für die Gesellschaft und auch für den Vereinssport. Innerhalb eines Jahres gab es die vielfältigsten Formen von Einschränkungen, Sperrungen und Lockerungen der Sportbetriebe. Der MTV Stuttgart stellte sich diesen Herausforderungen und entwickelte für seine Abteilungssportler ein ganz eigenes und außerordentlich umfangreiches Konzept. Unter der Leitung von Peter Kolb, Geschäftsführer für Technische Betriebe, wurde dieses Projekt sehr erfolgreich umgesetzt:

## Die MTV-Herausforderung als Serie mit über 20 Einzelevents.



Chefkoordinator Peter Kolb erklärt die Beweggründe: „Auch wenn alle Sportanlagen und Hallen geschlossen sind und die Sportler nicht gemeinsam trainieren können, schaffen wir Möglichkeiten, Bewegung und Gemeinschaft miteinander zu verbinden. Die Bewegungsanforderungen sind dabei real und die Gemeinschaft ist virtuell.“

Die speziellen Aufgabenstellungen sollen gleichermaßen motivierend sein und – für Sportler wichtig – Wettkampfcharakter haben. Alle Abteilungen können für jede Herausforderung ein Team stellen, die Aufgaben in virtueller Gemeinsamkeit lösen und sich mit den Teams anderer Abteilungen vergleichen. Bei jeder Herausforderung wird eine Rangfolge der Teams ermittelt und die Ergebnisse fließen in die „ewige Bestenliste“ ein.“

## Die Kategorien

Das Herausforderungs-Programm ist sehr umfangreich und vielfältig. Es reicht von sportlichen Aktivitäten im Freien über Fotowettbewerbe bis hin zur Produktion eigener Abteilungs-Clips, die dann auf der offiziellen MTV-Fitness-Clipseite auf Youtube veröffentlicht wurden. Die vielfältigsten „Sportgeräte“ kamen zum Einsatz: von Fahrrädern über Faschingsutensilien bis hin zu den eigenen Socken.

Bei den Outdoor-Herausforderungen kam zumeist eine Tracking-App von „Strava“ zum Einsatz, das heißt, die zurückgelegten Strecken wurden nicht nur in der Streckenlänge sondern auch in den Raumwegen erfasst.

Dies ermöglichte weitere interessante Aufgaben wie beispielsweise: „Wer kann den schönsten Fernsehturm räumlich in den Wald laufen.“ Bei den Fotoshootings ging es um interessante, aussagekräftige und lustige Bilder.

Der Phantasie war hier keine Grenze gesetzt. Eine unabhängige Jury entschied, wie auch beim „Fernsehturmlaufen“ über die Rangfolge der Teilnehmer, die für ihr Abteilungsteam starteten.

Auf den folgenden Seiten haben wir einmal einige Impressionen zu den Aktionen zusammengestellt.



**Ein ganz großer Dank geht an unsere Alina Elsäßer, die die unglaubliche Leistung vollbringt und seit November Eure gesamten Aktivitäten dokumentiert und auswertet.**

**Gauggel ...**  
Qualität aus  
Meisterhand  
seit 1928!

Sanitär · Heizung  
**Gauggel**  
Ihr vielseitiger Fachbetrieb

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

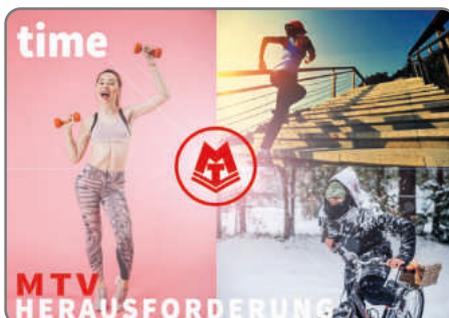
Gauggel GmbH  
Augustenstr. 119 · 70197 Stuttgart  
Tel. (07 11) 62 63 18 · Fax 61 89 88  
Internet [www.gauggel-sanitaer.de](http://www.gauggel-sanitaer.de)  
E-Mail [info@gauggel-sanitaer.de](mailto:info@gauggel-sanitaer.de)



Fachbetrieb der  
Innung Stuttgart

# IMPRESSIONEN

AUS DEM VIELFÄLTIGEN PROGRAMM DER MTV-HERAUSFORDERUNGEN



**LAUF-CHALLENGE:** Innerhalb jeder Abteilung werden die gelaufenen Kilometer aufaddiert und am Ende gewinnen die laufstärksten Abteilungen.

**FAHRRAD-TRACK:** Es zählen die meisten mit dem Fahrrad zurückgelegten Kilometer.

**NIKOLAUF:** Hier zählten die addierten Laufstrecken, die im Nikolauskostüm zurückgelegt wurden.

**HÖHENMETER:** Mit dem Fahrrad bei einer Fahrt durch und um Stuttgart sollten die meisten Höhenmeter gesammelt werden.

**HÄRTEGRAD:** Egal ob Ihr Euch mit dem Mountain- oder City Bike mutig durch die Kälte kämpft, jeder Kilometer muss auf Strava getrackt werden.

**AUFHOLJAGD:** Hier wurden die gelaufenen Kilometer mit dem aktuellen Tabellplatz des Abteilungsrankings multipliziert.

**PLOGGING:** Hier gab es neben der Anzahl der gelaufenen Kilometer Extrapunkte für die Menge des aufgesammelten Mülls. Danach war der Wald clean.

**TIME:** Hier wurde die reine Übungszeit gesammelt, egal in welcher Sportart oder Disziplin. Ehrlichkeit war Ehrensache.

**FASCHINGSZEIT:** Egal was man tat, ob Radfahren, Laufen oder Gymnastik: Hauptsache im Faschingskostüm. Die Übungszeit war entscheidend.

**MTV-VIDEO:** Die Abteilungen sollten eigene Fitness-Clips drehen. Die Abrufquote bei Youtube bestimmte die Platzierung.

# IMPRESSIONEN

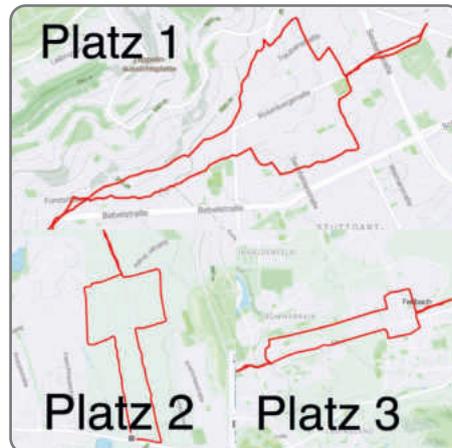
AUS DEM VIELFÄLTIGEN PROGRAMM DER MTV-HERAUSFORDERUNGEN

## HERAUSFORDERUNG: Lauf Bilder ins Gelände

Diese Herausforderung hatte es in sich. Ausgerüstet mit einer Tracking-App, die alle Raumwege aufzeichnet, sollten die Teilnehmer ein Bild des Fernsehturms im Gelände durch ihre Laufwege zeichnen (links).

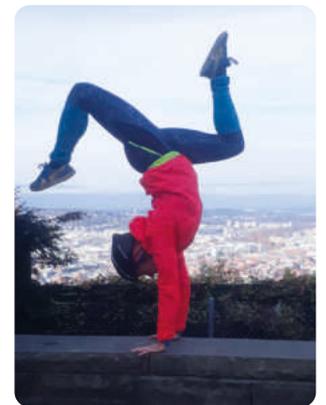
Rechts sind die Versuche erkennbar, das MTV-Logo laufend zu zeichnen.

Es waren echte Herausforderungen an die Kondition und an das räumliche Orientierungsvermögen.



## HERAUSFORDERUNG: Fotowettbewerb #1

Die Teilnehmer sollten zeigen, was sie in Coronazeiten so alles treiben. Zahlreiche Fotos wurden eingesandt und von einer Jury bewertet.



## HERAUSFORDERUNG: Fotowettbewerb #2

Die Aufgabe lautete:  
Bewegt Euch in Stuttgart und fotografiert Euch sportlich aktiv vor markanten Punkten in der Stadt.



# VORGESTELLT: DIE AOK STUTTGART-BÖBLINGEN

## STARKE PARTNER VOR ORT

**W**ie der MTV Stuttgart hat auch die AOK in der Landeshauptstadt Stuttgart eine lange Tradition – seit über 90 Jahren ist die Gesundheitskasse hier fest verwurzelt. Nicht nur erfolgreiche Vereine und gleich zwei große Automobilhersteller sind in Stuttgart zuhause.

Hier betreut die AOK-Bezirksdirektion Stuttgart-Böblingen auch rund 220.000 Versicherte. „Die AOK vor Ort ist dort, wo die Menschen leben, wohnen und arbeiten. Das steckt in unserer DNA“, sagt **Sascha Stumpf**, Geschäftsführer der AOK Stuttgart-Böblingen.



SASCHA STUMPF

Mit dem MTV Stuttgart verbindet die AOK eine lange Partnerschaft, die über die Jahre gewachsen ist – auch unter Pandemie-Bedingungen: Während im letzten Jahr vieles erschwert und eingeschränkt wurde, haben der MTV Stuttgart und die AOK Stuttgart-Böblingen gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht, wie Sport stattfinden und somit auch der Spaß an der Bewegung ausgelebt werden kann.

„In kürzester Zeit konnten wir gemeinsam mit dem MTV tolle Online-Kurse anbieten, die vielfach von den MTV-Mitgliedern und unseren Versicherten genutzt wurden und immer noch sehr gefragt sind“, weiß Sascha Stumpf und ergänzt: „Wir verfolgen gemeinsam das Ziel, Menschen aller Altersgruppen für Bewegung zu begeistern. Dass uns das auch erfolgreich gelingt, macht diese Partnerschaft so besonders.“



Amelie Melissa Kleist  
Telefon 0711 336360 14  
Amelie.Kleist@bw.aok.de

Allein in Stuttgart ist die AOK mit insgesamt zwölf Kunden-Centern, Gesundheitszentren und Rückenstudios für ihre Kunden erreichbar – auch während der Pandemie.

Die Versicherungs-Experten:

**Amelie Melissa Kleist** und **Babak**

**Abkenari** sind bei allen Fragen rund um die Themen Gesundheit, Prävention und Sozialversicherung wichtige und persönliche Ansprechpartner vor Ort.

Die AOK ist darüber hinaus auch online zu erreichen:

per App: **meine AOK-App**

Web: **www.meine.aok.de**

Mehr Infos unter

**www.aok.de/bw**

Kontakt auch

über diesen QR-Code:



Babak Abkenari  
Telefon 0711 51882 173  
Babak.Abkenari@bw.aok.de



Die AOK Stuttgart-Böblingen unterstützt die MTV-Turnerinnen auf ihrem Weg zu den Olympischen Spielen



VIDEO-CLIP «KLEEBLATT FÜR TOKIO»  
14.600 Aufrufe auf Youtube

# UNTERWEGS MIT DEM MTV **SCHIRGLER** RADTOUREN 2021

Text: Wolfgang Weiser und Roland Herre Fotos: MTV

## Liebe Mitglieder und Freunde der Skiabteilung.

**A**uch in diesem Jahr planen Wolfgang Weiser und Roland Herre für Euch einige interessante Fahrradtouren durch unser schönes Ländle. Die nähere und weitere Umgebung unserer geliebten Schwabenmetropole hat so viel zu bieten. Erkundet doch mit uns das eine oder andere Schätzchen.

Wie beim Skifahren benötigt ihr für die Touren: Lust auf Natur, Freude an Bewegung und Spaß an netter Gesellschaft, einen Helm und ein „Sportgerät“.

Ob E-Bike oder klassisches Velo, alle Ausfahrten sind gleichermaßen für beide Typen von Fahrrädern sowie für alle Altersklassen geeignet. Dabei zu sein ist schließlich alles.

Die Geselligkeit kommt selbstverständlich nicht zu kurz. Natürlich werden Pausen eingelegt oder die eine oder andere Gartenwirtschaft am Wegesrand besucht.

### Folgende Termine

dürft Ihr Euch im Kalender vormerken:

- Sa. 08.05.2021
- Sa. 26.06.2021
- Sa. 07.08.2021
- Sa. 28.08.2021
- Sa. 25.09.2021

Die detaillierten Beschreibungen stehen in den nächsten Wochen auf der Website der MTV Skiabteilung unter [www.mtv-skiabteilung.de](http://www.mtv-skiabteilung.de) zur Verfügung. Hier besteht dann die Möglichkeit zur verbindlichen Anmeldung.

Die Durchführung wird gemäß der dann gültigen Corona Verordnungen des Landes Baden-Württemberg erfolgen. Wir hoffen sehr, die Lage entspannt sich im Sommer und bitten alle Teilnehmer\*innen um Befolgung der dann gültigen Regeln.

Pro Tour erwarten wir eine Mindestteilnehmerzahl von fünf Personen. Der Anmeldeschluss ist jeweils der Montag vor jeder Tour.

Anstatt einer Ausfahrtengebühr freut sich die Kasse der Skiabteilung über eine Spende.

Bleibt gesund und wir freuen uns auf Euch.

Wolfgang und Roland



### WMS METALL-SERVICE GmbH ■

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

Ihr Partner für Aluminiumbearbeitung

- Handel
- Zuschnitte
- Bearbeitung



METALL-SERVICE

# WIR.



## **Carolin Friz**

23 Jahre , Abteilung Ski

### **Wie lange bist du schon beim MTV Stuttgart?**

Länger als ich denken kann. Von Anfängen im Eltern-Kind-Sport, über Ballett, Turnen und KISS bis zur Skiabteilung seit meiner Skilehrerinnenausbildung 2016.

### **Was gefällt dir an deiner Sportart?**

Das Facettenreichtum von Piste bis Powder, Skilift bis eigenem Aufstieg aus Muskelkraft, Nähe zur Natur beim Skitouren, endlose Powerlandschaften, geile Abfahrten...

### **Wie bewältigst du die Corona-Krise? Skitouren!**

### **Was machst du in deiner Freizeit?**

Vor allem Skifahren, Mountainbiken und Klettern; gelegentlich Tennis und Segeln

### **Was ist Dein Lieblingsbuch?**

High-Head Power Plants von Emil Mosonyi... das ist wohl die nerdige Seite in mir...



## **Vera Helwerth**

70 Jahre , Abteilung Turnen / Fitness

### **Wie lang bist du schon beim MTV Stuttgart?**

Ich bin im Jahre 1976 eingetreten.

### **Was gefällt dir an deiner Sportart?**

Mir gefällt, dass es so viele Angebote gibt.

### **Was gefällt Dir am MTV Stuttgart?**

Professionelle Trainer, vielseitige Angebote. schöne Sportstätten

### **Dein größter sportlicher Erfolg?**

Das goldene Sportabzeichen.

### **Wie bewältigst Du die Corona-Krise?**

Mit viel Sport, Spaziergängen, Goßputz

### **Hast Du einen Lieblingstrainer?**

Oh - ich habe mindestens vier.

### **Hast Du sportliche Vorbilder?**

Sportler im MTV, die noch im hohen Alter aktiv Sport treiben.

# IM STUTTGART



## Felix Grigat

28 Jahre , Abteilung Handball

### Was gefällt dir an deiner Sportart?

Handball ist, wo sich Härte und Fairness in einem eleganten Tanz begegnen und sich durch raffinierte, vogelschwarmähnlich koordinierte Bewegungen in einem Karneval der Akrobatik vereinen.

### Dein größter sportlicher Erfolg?

Im Corona-Wettkampf als schnellster die Adlerstaffel hochdüsen.

### Wie bewältigst Du die Corona-Krise?

Wichtig ist eine bequeme Jogginghose. Das damit einhergehende Gefühl von Geborgenheit gibt mir den Mut, alle Projekte der Kategorie Wollte-ich-schon-immer-mal-machen anzugreifen.

### Hast Du einen Lieblingstrainer?

Sowohl als Handballtrainer und auch als Life Coach: Philipp Dröse.



## Ahmed Ünsal

15 Jahre , Abteilung Fußball

Am Fußball gefällt mir, dass es nicht nur eine Sportart, sondern auch eine Leidenschaft ist, und dass man diese Leidenschaft mit Freunden teilen und genießen kann. Diese Erfahrung konnte ich machen, da ich schon seit mehr als 7 Jahren beim MTV gespielt und jetzt auch mit dem Coaching angefangen habe. Gleichzeitig ist dies auch der größte Spaß am MTV. Mein größter sportlicher Erfolg mit dem MTV ist unser Jahr in der D-Jugend, in welchem wir an der Talentrunde teilgenommen haben. Natürlich haben wir alle unsere Schwierigkeiten mit der Corona-Krise, aber ich sehe das eher als Motivation, um noch mehr an mir selbst arbeiten zu können. Als sportliches Vorbild wähle ich Kobe Bryant oder Cristiano Ronaldo, da beide eine Mentalität vertreten, die bemerkenswert ist und ihre Arbeitsmoral jede andere in ihrer jeweiligen Sportart übertrifft.



## Angela Krolo

33 Jahre , Abteilung Schwimmen

### Wie lange bist du schon beim MTV?

Ich bin 21 Jahre beim MTV.

### Was gefällt dir an deiner Sportart?

Im Wasser fühle ich mich frei und kann beim Schwimmen am besten entspannen.

### Was gefällt Dir am MTV Stuttgart?

Die vielfältigen Sportangebote, das Freibad, innerhalb der Schwimmabteilung der familiäre Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung. Darüber hinaus haben wir mit Abstand den allerbesten Abteilungsleiter!

### Was ist dein Lieblingsessen?

Pasta-Gerichte, Spätzle mit Soß, Pommies.

### Was sind Deine Ziele in diesem Jahr?

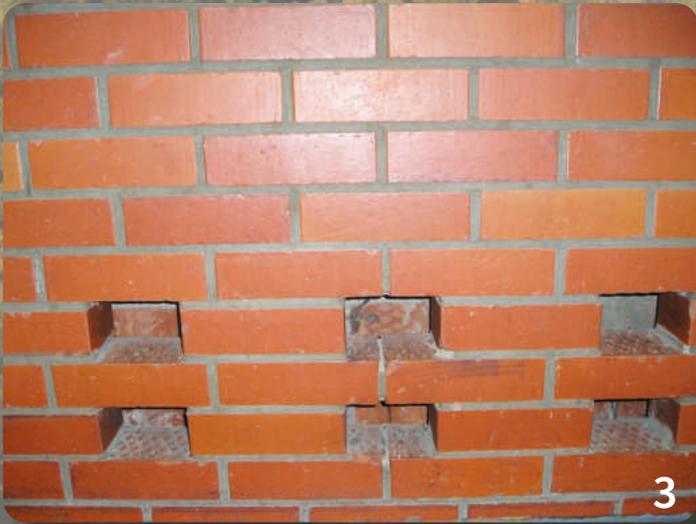
Gesund bleiben! Bald wieder schwimmen zu können, ohne weitere Unterbrechungen durch einen Lockdown

### Wie bewältigst Du die Corona-Krise?

Positiv bleiben, Online-Angebote des MTV nutzen, Waldbaden, Lesen, Kochen.

# DER MTV-STUTTGART-QUIZ

WER KENNT SICH AUS IN DER LANDESHAUPTSTADT?  
BEIM BILDERQUIZ MITMACHEN UND PREISE GEWINNEN.

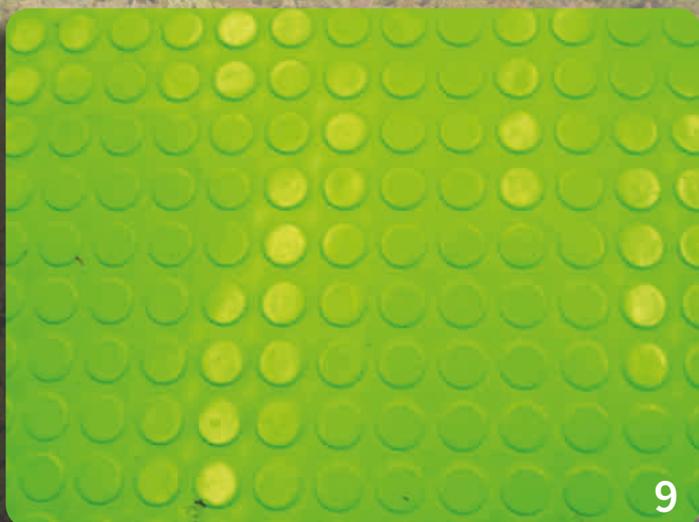


Wir haben 12 Detailfotos von Stuttgart ausgesucht. Schaut Euch die Fotos an und versucht zu erkennen, um welchen Ort es sich handelt und schickt uns die Lösung per Email. Es ist nicht ganz einfach, und vielleicht hat auch niemand die vollständige Lösung, doch das Mitmachen kann sich lohnen.

**Wie funktioniert es?**

Einfach den Ort hinter die Bildnummer schreiben und per Mail an: [quiz@mtv-stuttgart.de](mailto:quiz@mtv-stuttgart.de) senden.

Unter den Teilnehmern mit den meisten richtigen Lösungen verlosen wir 5 Gutscheine über je 50 Euro für die MTV-Gaststätte. Einsendeschluss ist der 30. April 2021.



## WELCHE METHODE



In Zeiten von „Home – Sporting“ steht den wenigsten ein Trainer zur Seite, der ein fertig ausgeklügeltes Sportprogramm passend zur eigenen Zielsetzung zusammenstellt.

Ingo Uran, Studioleiter des MOTIV, sieht hier große Risiken für seine Mitglieder. Besonders, wenn das Training zu Hause über einen langen Zeitraum auf eigene Faust durchgeführt wird.

„Ich bin froh, dass sich viele unserer Mitglieder trotz Studioschließung fit halten. Durch die Kontaktbeschränkungen und viel Homeoffice ist Bewegung besonders zum Stressabbau und somit für das seelische Wohlbefinden wichtig.“ Dennoch warnt der Studioleiter davor, sich durch die Flut der kursierenden Sportübungen, die man online mit wenigen Schlagwörtern ausfindig machen kann, sich nicht auf eine falsche sportliche Fährte lenken zu lassen, denn der Fitnessclip-Markt boomt derzeit.

Die Beweggründe für eine sportliche Betätigung sind verschieden:

- Bewegung / nicht einrosten
- Abschalten / weniger Reizüberflutung
- Abnehmen / Übergewicht vorbeugen
- Homeoffice-Schonhaltung bekämpfen
- Muskulatur aufbauen / Schmerzen lindern

Die Palette ist dabei sehr groß und sollte dadurch auch unterschiedlich angegangen werden: „Wir wollen unseren Mitgliedern deshalb unter die Arme greifen und liefern ihnen fundierte Informationen, welche Übungen auf ihr Fitnessziel gut sind und was sie hierbei genau zu beachten haben“, erklärt Ingo Uran. „Hierfür nehmen unsere Spezialisten gerne persönlich Kontakt auf

und erstellen Ihnen für zu Hause einen individuellen Trainingsplan, der sich auf die aktuellen Bedürfnisse fokussiert. Dieser kann gerne durch das umfangreiche Online-Angebot an Kurs- und Übungsvideos des MTV Stuttgart ergänzt werden, das wir seit März 2020 über YouTube anbieten“

### Welche Trainingsmethoden gibt es eigentlich?

Unser Spezialistenteam hat im Folgenden die gängigsten vier Trainingsmethoden für den Gesundheits- und Freizeitsport zusammengestellt.

Wenn wir nun gleich von Wiederholungszahlen sprechen, sprechen wir immer von sogenannten „Versagenswiederholungen“. Wie das Wort schon offeriert, werden so viele Wiederholungen gemacht, bis der Muskel kräftemäßig versagt, und keine weitere Wiederholung mehr möglich ist.

Ein Beispiel hierzu: Wenn ein Trainingsbereich von 20 – 16 Wiederholungen angegeben wird, muss das Gewicht so gewählt werden, dass der Muskel innerhalb dieser Wiederholungszahl versagt. Schafft man mehr als 20 Wiederholungen war das Gewicht zu leicht. Werden die 16 nicht erreicht, war das Gewicht zu schwer. Nur wenn man sich an diese Grundregel hält, wird der Körper auf die gewünschte Trainingsmethode optimal reagieren.

### 1. Kraftausdauertraining

Das Kraftausdauertraining ist eine Trainingsmethode, welche grundsätzlich für jeden geeignet ist. Ein primäres Ziel dieser Trainingsmethode ist es, die Durchblutung im Muskel zu verbessern, wodurch eine bessere Nährstoffverteilung erzielt wird.

Ein gut versorgter Muskel kann eine längere und intensivere Arbeit leisten, als ein unterversorgter Muskel. Zudem kann sich ein Muskel dadurch schneller von intensiver Beanspruchung oder Verletzungen erholen.

Sowohl ein Anfänger als auch ein Profi kann seiner Muskulatur damit etwas Gutes tun, ohne die Gelenke dabei zu überlasten. Denn mit Kraftausdauertraining werden Gelenke sogar besser gesichert und stabilisiert, wodurch der Alltag besser bewältigt werden kann.

### Faustformel:

- 20 bis 30 langsame Wiederholungen
- 1 bis 5 Durchgänge je Übung
- 2 Minuten Pause zwischen den Übungen

### Marc's Trainingstipps:

„Wer bisher noch keine großen Berührungspunkte mit Krafttraining hatte, sollte am besten mit Kraftausdauertraining beginnen, um die Belastbarkeit des Körpers, sowie die richtige Ausführung zu erlernen. Hierbei wird mit wenig Gewicht, aber dafür vielen Wiederholungen gearbeitet.“

Daher starte ich im Therapiebereich fast immer mit dieser Methode, um den Körper auf die Folgebelastungen des Alltages vorzubereiten. Aber auch jeder Leistungssportler sollte mind. 2-3 Monate pro Jahr ein Kraftausdauertraining absolvieren, und wird hiervon einen echten Kraftkick erlangen!“



### 2. Muskelaufbautraining

Diese Methode ist für den Muskelaufbau optimal geeignet. Beim Training werden 40 bis 80% der Spannung innerhalb des Muskels abgerufen.

Wir unterscheiden zwei Arten des Muskelaufbautrainings:

- für Anfänger bzw. Senioren
- für Fortgeschrittene & Leistungssportler

### Faustformel für Anfänger:

- 16 bis 20 langsame Wiederholungen
- 1 bis 3 Durchgänge je Übung
- 1 ½ bis 2 ½ Minuten Pause

Ziel ist ein langsames Wachstum der Muskulatur, Anpassung der Knochen, Sehnen und Bänder an das Training.

### Faustformel für Fortgeschrittene:

- 6 bis 12 langsame Wiederholungen
- 3 bis 10 Durchgänge je Übung
- 2 ½ - 3 Minuten Pause

Das Muskelaufbautraining findet z.B. auch im Therapiebereich unter Aufsicht der Therapeuten bei der Behandlung von Osteoporose-Patienten seine Anwendung.

# PASST ZU MIR?



## **Desmonds** **Trainingstipps:**

„Nur wer regelmäßig an seine Grenze geht, wird langfristige Erfolge erzielen können. Jeder Sportler muss aber wissen wo seine Grenzen liegen, damit es nicht zur Schädigung des Körpers kommt. Darum sollte man den Körper step by step an das Krafttraining heranführen!“



## **3. Intramuskuläres Koordinations-training**

Für die fortgeschrittenen Sportler oder Leistungssportler unter uns, die keine orthopädischen Probleme haben, gibt es als weitere Trainingsmethode das IK-Training (= intramuskuläres Koordinations-Training). Wie der Name schon sagt, geht es bei dieser Methode darum, mehr Muskelfasern innerhalb eines Muskels zu aktivieren. Bei einer untrainierten Person werden nur ca. 40 bis 50% der Muskelfasern eines Muskels genutzt. Durch diese Trainingsmethode kann der Anteil auf bis zu 95% erhöht werden, was einen enormen Kraftgewinn bedeutet. Dabei wird keinerlei Muskelmassewachstum erzielt. Man erreicht vielmehr eine verbesserte Muskelhärte und Muskelstraffung.

### **Faustformel:**

- 1 bis 5 zügige Wiederholungen
- 5 bis 10 Durchgänge je Übung
- 4 bis 5 Minuten Pause

Diese Trainingsform ist sehr anspruchsvoll für den Körper und die Psyche, da mit sehr hohen Gewichten und dafür wenigen Wiederholungen trainiert wird. Ein intensives warm up vor dem Training ist daher ein absolutes Muss.

## **Mulghetas** **Trainingstipps:**

„Für meinen Leistungssport, den Blindenfußball, ist das IK-Training aus meinem Trainingsplan nicht wegzu-denken. Massige Muskeln würden mich beim Laufen nur schwer und träge machen. Daher benötige



ich viel Kraft mit wenig Körpergewicht. Diese Trainingsmethode bedarf viel Vorerfahrung und ein Trainingspartner ist aufgrund der hohen Gewichte unbedingt erforderlich. Sportverletzungen können ansonsten nicht ausgeschlossen werden.“

## **4. Reaktivkrafttraining**

Bei der letzten Trainingsmethode handelt es sich um das Reaktivkrafttraining. Hier geht es vor allem darum, die für den Muskel schwierigste Funktion, nämlich das kontrollierte Absenken eines Gewichtes gegen die Schwerkraft zu verbessern. Dies ist eine der alltagsrelevantesten Funktionsweisen des Körpers, da wir ständig etwas kontrolliert gegen die Schwerkraft ablassen müssen. Sei es lediglich unser Körpergewicht oder verschiedene Gegenstände wie bspw. eine Kaffeetasse oder eine Sprudelkiste.

In allen Sportarten verbessert es die sportartspezifische Fähigkeit, z. B. einen höheren Sprung oder einen stärkeren Torschuss.

Im Gesundheits- und Freizeitsport führt diese Trainingsform zu einer Entlastung der Gelenke, wodurch diese präventiv entlastet, geschützt und stabilisiert werden. Im Rehabilitationsbereich hilft die Methode, den Patienten wieder alltagstauglich zu machen, bspw. Treppen beschwerdefrei abwärts zu gehen.

Die Reaktivkraft wird durch alle bisher vorgestellten Methoden bereits mit trainiert.

### **Faustformel:**

- 6 bis 8 betont langsame Wiederholungen
- 3 bis 6 Durchgänge je Übung
- 3 Minuten Pause

### **Ein Beispiel mit dem Körpergewicht ohne ein Hilfsmittel:**

Liegestützen (an der Wand) mit abdrücken der Hände in die Luft und danach wieder abfangen in den Liegestütz.

Dies ist sowohl für die Kraft als auch für die Koordination nicht einfach und erfordert viel Übung.

Am Ende trainiert es aber auch die Reaktionsfähigkeit (=Schnellkraft) und dient der Stabilisierung der Gelenke, was beispielsweise auch für die Sturzprophylaxe sehr wichtig ist.

## **Tamaras** **Trainingstipps:**

„Diese Trainingsform stellt für mich als Trainerin die größte Herausforderung und Faszination zugleich dar, da diese Kraft sowohl für jeden Leistungssportler, als auch jeden Reha-Patienten sehr wichtig und somit ein echter „Allrounder“ ist. Alleine die Auswahl einer Trainingsmethode ist allerdings nicht der Schlüssel zum Erfolg: „Wer welche dieser Trainingsmethoden verwenden sollte, ist immer abhängig von der Zielsetzung, der Motivation und den bisherigen sportlichen Vorerfahrungen“, erklärt Tamara Golinski: „Zudem müssen eventuelle gesundheitliche Einschränkungen bei der Wahl der richtigen Trainingsmethode mit bedacht werden“.



**Das Spezialisten-Team des MOTIV empfiehlt daher dringend eine persönliche Beratung und Begleitung durch einen Trainer. Eine individuelle Trainingsplanerstellung für die Zeit zu Hause oder auch danach im MOTIV kann jederzeit kostenfrei angefragt werden.**

**Auch während der Studioschließung ist das MOTIV telefonisch erreichbar und für Mitglieder und Interessenten für alle Fragen verfügbar.**



# VON MTV-EXPERTEN ENTWICKELT DIE **MTV FITNESSTIPPS**

Text und Fotos: MTV-MOTIV

**W**ir kennen doch alle das Prinzip: wer rastet der rostet! Daher haben unsere Trainer ein kleines Workout für Euch zusammengestellt, damit ihr Euch auch zuhause weiterhin fit und beweglich zu halten könnt. Bevor du mit diesen Übungen startest, mach dich am besten erst einmal ein paar Minuten „warm“. Wenn du kein Hometrainer zuhause hast ist das kein Problem, du kannst auch in deinem Treppenhaus ein paar Mal hoch und runtergehen. Oder gehe in zügigem Tempo im Raum umher, kreise dabei die Arme nach vorne, nach hinten, oder schwinde sie vor dem Körper. Ebenso kannst du langsam die Schultern heben und senken, oder du versuchst dich im rückwärts- und seitwärtsgehen. Der Kreativität müssen hier keine Grenzen gesetzt werden.

## Stabilisations- & Koordinationsübungen

Alle Übungen sollen 30 – 40 Sekunden trainiert werden

### Stabilität: Standwaage

Muskulatur: Stabilisierende und tiefliegende Muskulatur

#### Ausgangsposition:

- Stehe auf einem stabilen, rutschfesten Boden
- Suche neben dir eine Möglichkeit zum festhalten
- Stelle dich mit leicht angewinkeltem Knie auf ein Bein, dein Oberkörper ist aufgerichtet
- Dein ganzer Fuß sollte Bodenkontakt haben

#### Bewegungsablauf:

- Beuge langsam deinen geraden Oberkörper nach vorne/ unten
- Dein Spielbein führst du dabei in selbem Maße gestreckt Richtung Decke
- Achte darauf, dass du deine Hüfte dabei nicht ausdrehst
- Deine Arme kannst du dabei locker hängen lassen
- Fange erst einmal mit einer kleinen Bewegung an. Steigere dich von Mal zu Mal und gehe mit deinem Oberkörper etwas tiefer



### Koordination: Sockenwerfen

Bei dieser Übung brauchst du 2 Sockenpaare. Außerdem benötigst du genügend Platz. Es wird deine Hand-Augen Koordination sowie Reaktion geschult.

#### Ausgangsposition:

- Gehe in einen hüftbreiten Stand, deine Knie kannst du dabei leicht beugen, dein Oberkörper ist aufgerichtet
- Lege jeweils 1 Sockenpaar in eine Hand, deine Arme kannst du dabei leicht angewinkelt vor deinem Körper halten

#### Bewegungsablauf:

- Kreuze deine Arme gebeugt vor deinem Körper mit jeweils einem Sockenpaar in jeder Hand
- Werfe beide Sockenknäule etwas nach oben und fange sie wieder mit derselben Hand
- Werfe beide Sockenknäule nach oben, kreuze deine Arme vor dem Körper wie zu Beginn, und fange die Sockenknäule mit überkreuzten Händen!

#### Tipps zum Training:

- Versuche die Sockenpaare bei Variante 3 ca. 20-30cm hochzuwerfen, dadurch hast du länger Zeit deine Arme zu kreuzen
- Nicht aufgeben, falls es nicht direkt klappen sollte, nur Übung macht den Meister



## Kraftübungen #1

Alle Übungen sollen mit 10-15 Wiederholungen pro Seite trainiert werden und das mit jeweils 2 bis 3 Durchgängen pro Übung.

### Seitlicher Step up auf kleinem Tritt

Muskulatur: Gesäß- und Beinmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Stelle dich seitlich neben deine Erhöhung, z.B. einen Hocker und achte darauf, dass du dich, falls nötig, an einer Wand festhalten kannst
- Stelle einen Fuß auf die Erhöhung
- Halte den Oberkörper gerade und die Arme locker neben dem Körper

#### Bewegungsablauf:

- Drücke dich mit dem auf der Erhöhung positionierten Bein nach oben
- Halte dabei deinen Rücken immer aufrecht
- Am höchsten Punkt hältst du kurz die Spannung, und gehst dann langsam wieder tief
- Tippe den Boden nur an und drücke dich danach wieder nach oben
- Achte darauf, nicht in eine X- oder O – Bein Position zu verfallen
- Halte deine Bauchmuskulatur angespannt

#### Tipps zum Training:

- Je höher dein Tritt, desto schwieriger die Übung
- Du kannst ein Gewicht in die Hände nehmen, um die Übung zu erschweren



### Vierfüßlerstand mit Beinstreckung

Muskulatur: Gesäßmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Gehe in den Vierfüßlerstand, am besten auf einer Matte
- Deine Hände sind direkt unter deinen Schultern, deine Knie unter deiner Hüfte
- Dein Rücken ist gerade und dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Spanne dabei deine Bauchmuskeln an

#### Bewegungsablauf:

- Strecke ein Bein nach hinten-oben, bis es parallel zum Boden ist
- Halte dabei deine Bauchspannung, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
- Halte die Spannung am höchsten Punkt kurz und senke dein Bein langsam wieder ab
- Denke an eine gleichmäßige und ruhige Atmung

#### Tipps zum Training:

- Wenn du das Bein angewinkelt nach oben führst, ist es leichter als gestreckt
- Schwerer wird die Übung, wenn du zusätzlich zur Beinstreckung deinen gegengleichen Arm nach vorne streckst



## Kraftübungen #2

Alle Übungen sollen mit 10-15 Wiederholungen pro Seite trainiert werden und das mit jeweils 2 bis 3 Durchgängen pro Übung.

### Rumpfrotation sitzend

**Muskulatur:** seitliche Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:**

- Setze dich am besten auf eine Matte, dein Oberkörper ist aufrecht, deine Beine sind zu einem V geöffnet auf dem Boden abgelegt
- Deine Arme sind seitlich gestreckt auf Schulterhöhe, versuche deine Schultern dabei locker zu lassen

**Bewegungsablauf:**

- Deine rechte Hand versucht, durch eine Drehung und Vorbeugung des Oberkörpers deinen linken Fuß zu berühren
- Seitenwechsel - deine linke Hand versucht deinen rechten Fuß zu berühren
- Deine Bewegung soll langsam und kontrolliert sein, dein Rücken dabei so aufrecht wie möglich

**Tipps zum Training:**

- Versuche beim Berühren des Fußes immer auszuatmen und danach wieder tief einatmen
- Ziehe deine Zehenspitzen zum Körper, um eine zusätzliche Dehnung der Beinrückseite zu erreichen
- Wenn es dir schwer fällt deinen Rücken gerade zu halten, kannst du deine Knie etwas einbeugen



### Schwebesitz statisch oder dynamisch

**Muskulatur:** Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:**

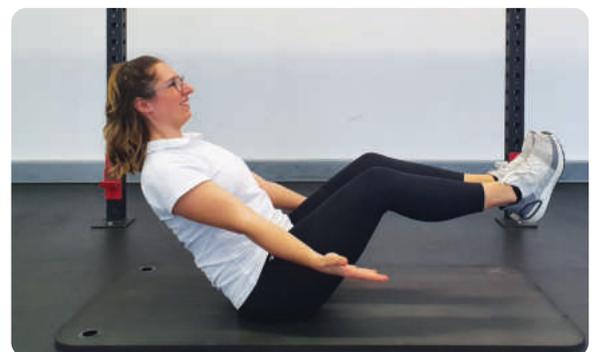
- Setze dich mit angewinkelten und geschlossenen Beinen auf eine Matte
- Lehne deinen geraden Rücken etwas nach hinten und halte deine Bauchmuskulatur angespannt
- Ziehe deine Schultern tief in den Rücken und deine Schulterblätter zusammen
- Deine Arme sind seitlich gestreckt am Körper und dein Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule

**Bewegungsablauf:**

- Hebe deine Füße vom Boden ab, und halte die Beine in der Luft
- Versuche die Übung statisch zu halten und auszubalancieren. Achte auf eine langsame und gleichmäßige Atmung
- Für die dynamische Variante versuchst du deinen Oberkörper sowie deine Beine langsam abzusenken soweit du dir zutraust, und kommst danach wieder mittig zusammen

**Tipps zum Training:**

- Versuche deinen Körperschwerpunkt zu finden, indem du deinen Oberkörper senkst oder anhebst
- Versuche deine Beine leicht anzuwinkeln, um die Schwierigkeit zu senken



## Kraftübungen #3

Alle Übungen sollen mit 10-15 Wiederholungen pro Seite trainiert werden und das mit jeweils 2 bis 3 Durchgängen pro Übung.

### Wandliegestützen

**Muskulatur:** Brustmuskulatur

**Ausgangsposition:**

- Stelle dich mit einer Armlänge Abstand vor eine Wand
- Platziere deine Handflächen ein wenig weiter als schulterbreit voneinander entfernt an der Wand (Fingerspitzen zeigen nach oben)
- Deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt, deine Knie etwas gebeugt
- Spanne deine Gesäß- und Bauchmuskeln an
- Senke die Schultern nach unten ab, und schiebe das Brustbein Richtung Decke nach oben

**Bewegungsablauf:**

- Beuge beide Arme ein, bis deine Nase fast die Wand berührt
- Dabei neigt sich dein Oberkörper nach vorne
- Halte deinen Rücken dabei gerade und deinen Kopf in Verlängerung zu deiner Wirbelsäule
- Drücke dich anschließend wieder von der Wand weg, ohne deine Arme vollständig durchzustrecken

**Tipps zum Training:**

- Je weiter deine Füße von der Wand entfernt sind, desto schwieriger wird es



### Reverse fly stehend vorgebeugt

**Muskulatur:** obere Rückenmuskulatur

**Ausgangsposition:**

- Stelle deine Füße schulterbreit, und versuche jeweils deinen ganzen Fuß zu belasten
- Beuge deine Knie etwas ein, und schiebe deine Hüfte nach hinten
- Lehne nun deinen geraden Oberkörper nach vorne
- Dein Kopf bleibt dabei gerade, und deine Arme gestreckt
- Ziehe deine Schultern in den Rücken und passe auf, dass du weder in ein Hohlkreuz, noch in einen Rundrücken verfallst

**Bewegungsablauf:**

- Ziehe deine gestreckten Arme langsam bis auf Schulterhöhe nach oben
- Halte dabei eine konstante Bauchspannung
- Halte die Arme für drei Sekunden an höchster Position, und senke sie dann langsam wieder ab

**Tipps zum Training:**

- Wenn dir das Gewicht einer Flasche nicht schwer genug ist, kannst du auch anfangen z.B. zwei kleine Einkaufstaschen mit je dem gleichen Gewicht zu befüllen und diese als Trainingsgewicht zu verwenden



## Dehnübungen

Halte jede Übung 40 Sekunden pro Körperseite und atme dabei gleichmäßig und ruhig.

### Dehnung der Nackenmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Du kannst entweder aufrecht stehen oder sitzen, versuche deine Schultern dabei locker zu lassen

#### Bewegungsablauf:

- Deine Handfläche schiebt zum Boden, dein Kopf kippt dabei auf die entgegengesetzte Seite
- Versuche deinen Oberkörper aufrecht zu halten
- Halte die Dehnung statisch, ohne Bewegung



### Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Stelle dich mit Abstand vor einen hohen Tisch oder eine Stuhllehne
- Lege deine Hände aufeinander auf die Tischkante oder Stuhllehne
- Deine Füße sollten unter deiner Hüfte positioniert sein
- Schiebe deine Hüfte weit nach hinten
- Deine Arme und Beine sind gestreckt

#### Bewegungsablauf:

- Schiebe deinen Oberkörper soweit du kannst durch die gestreckten Arme Richtung Boden
- Dein Kopf bleibt dabei gerade



### Dehnung der Gesäßmuskulatur

#### Ausgangsposition:

- Setze dich aufrecht auf einen Stuhl
- Lege einen Fuß auf das gegenüberliegende Bein ab
- Fixiere gerne dein oberes Bein mit deiner Hand

#### Bewegungsablauf:

- Schiebe das obere Knie sanft mit einer Hand Richtung Boden, bis du eine Dehnung spürst
- Achte darauf, dass du dabei auf beiden Gesäßhälften sitzen bleibst
- Um die Dehnung noch etwas zu intensivieren kannst du dabei deine Oberkörper noch leicht nach vorne neigen



## Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

### Ausgangsposition:

- Gehe in einen Ausfallschritt auf eine Matte, wobei dein hinteres Knie am Boden abgelegt ist
- Bei Knieschmerzen kannst du ein Kissen unter dein Knie legen
- Dein Oberkörper ist aufrecht, versuche deine Hüfte gerade nach vorne ausgerichtet zu halten
- Deine Hände können sich am vorderen Knie abstützen

### Bewegungsablauf:

- Schiebe deine Hüfte nach vorne unten Richtung Boden, und halte dabei weiterhin deinen Oberkörper aufrecht



## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

### Ausgangsposition:

- Gehe in die Rückenlage, deine Beine liegen dabei gestreckt am Boden

### Bewegungsablauf:

- Greife dein Bein in der Kniekehle und ziehe es möglichst gestreckt zu deinem Körper
- Dein Kopf und deine Hüfte bleiben am Boden
- Atme gleichmäßig und ruhig

### Tipps zum Training:

- Du kannst ein Handtuch um dein Bein legen und an beiden Enden zum Körper ziehen, das vereinfacht diese Übung



## Dehnung der Bauchmuskulatur

### Ausgangsposition:

- Lege dich in Rückenlage auf eine Matte,
- Deine Beine liegen gestreckt und überkreuzt auf dem Boden
- Deine Arme liegen gestreckt überkopf am Boden

### Bewegungsablauf:

- Deine Arme bewegen sich langsam zur Seite, dabei bleiben deine Hüfte und deine Schulterblätter am Boden liegen
- Ziehe so weit, bis du in deiner Flanke eine Dehnung spürst



## Dehnung der unteren Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition:

- Lege dich in Rückenlage auf eine Matte
- Deine Beine sind gestreckt, deine Arme liegen seitlich neben deinem Körper

### Bewegungsablauf:

- Ziehe deine Knie zum Brustkorb heran und umgreife deine Knie mit den Händen
- Du kannst zusätzlich deinen Kopf zur Brust ziehen, und dich ganz klein machen
- Gerne kannst du in dieser Position eine kleine Schaukelbewegung mit der Hüfte machen, wenn dir dies angenehm ist



# VON MTV-EXPERTEN ENTWICKELT

## MTV FITNESS-CLIPS



**E**rgänzend zu den Fitness-Tipps der Vorseiten haben wir einige zusätzliche Übungen zusammengestellt, die man ohne großen Aufwand zu Hause üben kann.

Das Trainerteam des MTV Fitness-Studio MOTIV versorgt auf diese Weise die MOTIV-Mitglieder mit Übungsfolgen für das Hometraining.

Es handelt sich um 15 Kräftigungsübungen, die auch in diesen schweren Zeiten dafür sorgen sollen, dass die muskuläre Balance im Körper erhalten bleibt.

Die muskuläre Balance wiederum ist sehr wichtig, denn eine Dysbalance führt in den meisten Fällen irgendwann zu Beschwerden und Schmerzen, die durch ein regelmäßiges Training vermieden werden können.

### Anleitung

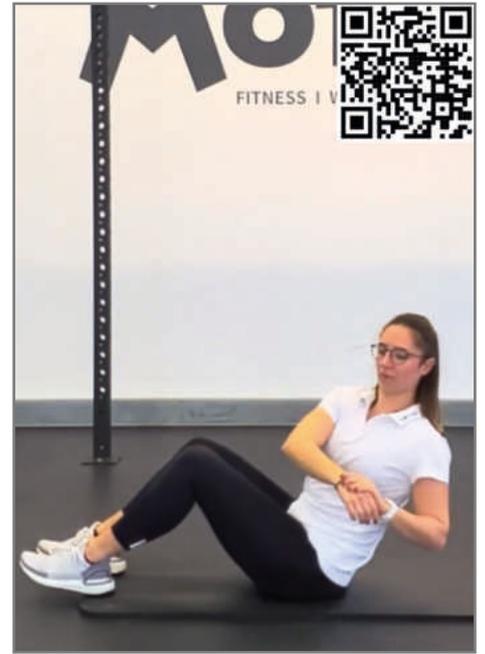
Auf den folgenden Fotos finden Sie einen so genannten QR-Code, den man mit einem Smartphone einscannen kann. Hierfür ist eine APP auf Ihrem Smartphone erforderlich.

Diese APP finden Sie im „APP-Store“ (iphone) oder im „Play Store“ (Android, z.B. Samsung Handy).

Suchen Sie einfach nach einem „QR Code Scanner“ und installieren Sie einen kostenlosen Scanner auf Ihr Smartphone.

Dann einfach die APP öffnen und die unten stehenden Codes scannen, die dann direkt zu Fitness-Clips auf YouTube führen. Viel Spaß mit den MTV Fitness-Clips.





# CORONA DIE KRONE DER HERAUSFORDERUNG

Text und Fotos: Gerogios Metaxarakis

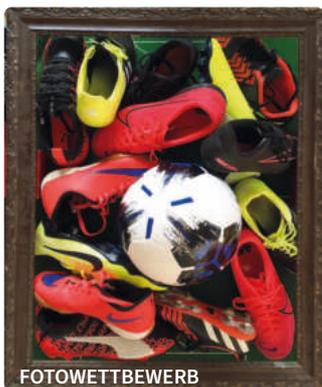
**W**ir waren alle so glücklich, dass nach den Sommerferien wieder ein weitgehend normales „sportliches Vereinsleben“ durchgeführt werden konnte. Und tatsächlich fanden gleich nach den Ferien unsere Meisterschaftsspiele statt.

**Z**uschauer durften unter gewissen Hygieneregeln wieder auf den Sportplatz und auch unser Kiosk wurde mit allen verlangten Vorsichtsmaßnahmen und Ausstattungen ausgerüstet und betrieben.



Natürlich durfte alles nur unter einer begrenzten Anzahl an Mannschaften und Zuschauern stattfinden, aber wir waren erstmal voll zufrieden. Alles lief gut an - bis uns dann ab Mitte Oktober wieder die ersten Einschränkungen erreichten, weil die Infektionszahlen stiegen. Aber das Glück war nur von kurzer Dauer, denn am 2. November mussten wir alle Sportstätten wieder schließen.

Da wir unsere Erfahrungen vom ersten Lockdown nun für diese zweite Runde gut umsetzen konnten, ging es nun in erster Linie darum, das Programm für unsere Mitglieder online und abwechslungsreich zu gestalten, damit zu Hause keine Langeweile aufkommt.



Unsere kreativen Trainer hatten wieder viele Ideen, um unsere Kinder am Ball zu halten. Das Onlinetraining hat Trainer und Kinder zu einer besseren Kommunikation und Motivation gebracht, da der persönliche Kontakt mehr zählt als aufgezeichnete Videos.

Außerdem haben die Trainer jedem Spieler einen Trainingsplan erstellt, so dass sie auch an der frischen Luft trainieren konnten.

Da der Fußballakademie aber nicht nur die sportliche Förderung ihrer Kinder wichtig ist, haben wir noch viele andere Elemente in den Trainingsalltag integriert:

1. Ernährungslehre, Entspannungsübungen
2. Kunst, Kultur, Malwettbewerb, Fotowettbewerb
3. Fußball-Freestyle

Die Ergebnisse sind sehr positiv und wir waren sehr erstaunt über das kreative Potenzial unserer Fußballer/innen.

Trotz aktuellem Lockdown müssen wir aber dennoch für die Zeit danach planen, also wenn der Trainingsbetrieb wieder losgehen kann und auch unsere Veranstaltungen irgendwann wieder stattfinden können.

In Planung für 2021/2022 sind Sichtungen des VfB Stuttgart, die VfB Stuttgart-Fußballschule, Arbeitseinsätze, ein Erste Hilfe-Kurs, TS Akademie, Freestyle-Fußball –Akademie, Turniere, Sommerclub, Special Olympics usw. Ob wir das alles realisieren können und werden, liegt an der Infektionslage und den damit verbundenen den Corona-Verordnungen. Wir hoffen, dass die Kinder wieder Spaß und Freude auf den Sportstätten erleben dürfen. Die genauen Termine könnt ihr jederzeit auf der Homepage der MTV –Fußballakademie unter Turnieren nachsehen.

## Ehrenamtspreis 2020

Auch im Jahr 2020 haben wir als Fußballakademie den 3. Platz beim Ehrenamtspreis des WFV gewonnen. Wir möchten an dieser Stelle Danke sagen an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter der MTV-Fußballakademie. Bedanken wollen wir uns auch bei den Trainern, Betreuern und allen Unterstützern der Fußballakademie, die uns auch in diesen schweren Zeiten die Treue gehalten haben und uns weiterhin unterstützen.



PREISVERLEIHUNG EHRENAMTSPREIS 2020



**friess+merkle**

# STÄRKUNG DURCH VIELFALT

Text: Karsten Ewald Fotos: MTV

Jeder Mensch soll gleichberechtigt und selbstbestimmt am Sport teilhaben können, unabhängig von eventuellen Behinderungen oder sonstigen individuellen Merkmalen. **Dies klingt einfach, ist aber nicht einfach umzusetzen, denn Inklusion ist deutlich mehr als bloße Integration.**

Die Einbindung Behinderter im Breiten- und Spitzensport erfordert regel- und normorientierte Sportarten und Sportprogramme, die langfristig wirken sollen. Hierfür müssen sowohl räumliche als auch mentale Barrieren fallen.

Die Blindenfußballer des MTV spielen in der ersten Bundesliga und holten mehrfach den deutschen Meistertitel nach Stuttgart. Legendär war der 2:1 Finalsieg 2018 gegen St. Pauli auf dem Düsseldorfer Burgplatz. Im Jahr 2020 gelang auf dem Magdeburger Domplatz der erneute Titelgewinn.

Unsere Blindenfußballer veranstalten regelmäßige gemeinsame Trainingscamps mit MTV-Jugendmannschaften. Das Training der Jugendspieler mit verbundenen Augen ermöglicht die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten, wie Koordination, räumliches Empfinden und verbesserte Wahrnehmungsfähigkeiten: Ein Gewinn, auch für sehende Mitspieler. In diesen Trainingseinheiten fungieren alle Blindenfußballer als individuelle Trainer für die „Sehenden mit Augenbinde“.

**Auch in Pandemie-Zeiten wird an diesen wichtigen Zielen festgehalten.** So wurden die MTV-Blindenfußballer Mulgheta Rusom und Alexander Fangmann auch in die regelmäßigen Online-Trainingseinheiten eingebunden.

Die Jugendspieler zuhause nehmen mit verbundenen Augen am Training teil. Nebenstehend einige Impressionen aus einer Online-Einheit. In der Mitte der Bildschirm mit den teilnehmenden Jugendlichen.

**Der QR-Code auf dem unten stehenden Bild führt zu einem kurzen Videoclip, der einige Teile der Trainingseinheit veranschaulicht und zeigt, dass es sinnvolle Trainingsinhalte sind, die mitunter garnicht so einfach bewältigt werden können.**



# WENN **HANDBALL** EINFACH WÄRE ... WÜRD E ES FUSSBALL HEISSEN.

Text: Laura Leibold Foto: Balluff

**N**achdem wir nun mit dieser – natürlich nicht ganz ernst gemeinten – Überschrift die Aufmerksamkeit aller Fußballer, Fußballfans und hoffentlich auch aller anderen Leser sicher haben, möchten wir uns als Handballabteilung kurz bei all denen vorstellen, die uns noch nicht so gut kennen.

Wir haben 300 Mitglieder, die in drei Damen-, vier Herren-, einer Senioren- und acht Jugendmannschaften aktiv sind. Im Jahr 2021 können wir auf 101 Jahre Vereinsgeschichte zurückblicken.

Als Handballer\*in ist man im besten Fall ein Allround-Talent. Wichtig sind Kraft (Handballspielen trainiert besonders die Arm-, Schulter- und Beinmuskulatur), Schnelligkeit, Koordination sowie eine gute Reaktionsfähigkeit. Konzentration ist sowohl in der Abwehr als auch im Angriff angesagt, denn wir haben oft Spielzüge im Repertoire, bei denen es schnell gehen und jeder wissen muss, wo er zu welchem Zeitpunkt hinrennen sollte. Und klappt das einmal nicht, da ja auch noch eine gegnerische Mannschaft auf dem Feld steht, ist auch Improvisation gefragt.

In jedem Fall ist Handball aber ein Team-sport, bei dem man bereit sein muss, dem anderen zu helfen (Stichwort Abwehr) und auch in Szene zu setzen, wenn man selbst nur in der zweitbesten Position für einen Torwurf ist.

**Neben Teamgeist und der Entwicklung körperlicher Fähigkeiten schult Handball vor allem auch das Selbstvertrauen und das Durchsetzungsvermögen.**

Wie in allen Mannschaftssportarten darf auch bei uns das Teambuilding (also Ausflüge, Feiern und Geselligkeit) nicht zu kurz kommen. Ob beim Kabinenfest nach einem Spiel in der Halle West, dem gemeinsamen Ausflug oder beim Saisonabschluss, überall sind wir als Familie Handball an vorderster Front mit dabei.

Unsere Heimspieltage bestreiten wir in der Halle West – oder der „Hölle West“, wie wir sie liebevoll nennen. Neben belegten Brötchen, Kaffee, Kuchen und diversen Kaltgetränken erwartet unsere Zuschauer



von morgens bis abends Action pur, denn Handball ist als schneller und vor allem körperbetonter Sport bekannt. Da muss man schon ordentlich zupacken, um den Gegner, der aus vollem Lauf auf einen zugerannt kommt, zu stoppen.

Während im Fußball oder Basketball gelbe Karten gefürchtet sind und als echte Bestrafung gelten, ist solch eine Verwarnung im Handball an der Tagesordnung. Manchmal ein Trainer beschwert sich in der Halbzeit, dass die Mannschaft bisher viel zu wenige Gelbe Karten bekommen hat (also, dass die Abwehr nicht entschlossen genug rangeht). Hier darf man Härte aber nicht mit Unfairness verwechseln.

Auch wenn Handballer\*innen nach harten Abwehrkämpfen oft auf dem Boden landen (dann kommt die Stunde der berühmt-berühmten Wischer), hilft man sich danach gegenseitig wieder hoch und klatscht ab.

Handball ist also hart aber fair – und ein wunderbar vielseitiger Sport!

**Lust bekommen, mal bei uns vorbeizuschauen, wenn es wieder möglich sein wird? In den Jugendmannschaften geht's natürlich auch nicht ganz so hart zur Sache wie bei den Aktiven:**

Wir trainieren normalerweise dienstags und donnerstags. Meldet euch einfach bei unserer Technischen Leitung Renate Fischer (CatSeb@t-online.de).

## **Termin Abteilungsversammlung**

Am 22.07.2021 oder am 07.20.2021 (Ausweichtermin), um 19.00 Uhr, findet die Jahreshauptversammlung der Handballabteilung in der Sporthalle West statt. Anträge zur Jahreshauptversammlung der Handballabteilung müssen schriftlich bis zum 09. Juni 2021 beim Abteilungsleiter eingegangen sein.

# ALLES BEGANN MIT EINER WELTREISE MIT DEM RAD.

Text und Foto: Andreas Eger

## Erinnerung an eine herausragende Karate-Persönlichkeit: Fritz Nöpel, 10. DAN

„Achtet auf Eure Stände – das ist das Fundament im Karate, wie die Wurzeln bei einem Baum“ – das war nur einer der Sätze, die wir bei Goju-Ryu-Lehrgängen mit Fritz Nöpel immer wieder hören konnten.

Der Deutsche Karate Verband (DKV), in dem auch wir Mitglied sind, verliert den höchstgraduierten DAN-Träger und einen der Angesehensten und Geschätzten seiner Zunft. Fritz Nöpel starb im November 2020 im Alter von 85 Jahren. Karate-Deutschland trauert um den Wegbereiter unserer Stilrichtung „Goju-Ryu“, die er 1967 in Deutschland etablierte. Bis zum Schluss verbreitete er mit fröhlichem Optimismus, seinen tiefen Glauben an die große Bedeutung des Karate, und mit seiner großen Bescheidenheit sein unermessliches Wissen um die Kampfkunst der alten Meister. Sein Leben mit seinen unzähligen Stationen liest sich wie ein Abenteuerbuch.

Hier nur ein kurzer Ausschnitt zur Erinnerung an einen Großmeister aber auch an einen „großen“ Menschen: 1954 – im Alter von 19 Jahren - unternahm Fritz Nöpel nach seiner Berufsausbildung zum Bergmann eine Fahrradreise durch Asien mit dem Ziel, die Olympischen Sommerspiele 1956 in Melbourne zu besuchen. Die Reise mit einem Freund führte ihn über Osteuropa, den Balkan, Kleinasien, Vorderasien und Indien bis nach China. Von Asien sehr angetan, vergaßen die beiden die Olympischen Spiele. Auf Java kam er das erste Mal mit Karate in Kontakt. Den ersten intensiven Karateunterricht nahm er in Taiwan. 1957 kam Fritz erstmals in Japan an. Im Winter 1957/58 absolvierte er in den USA eine Ausbildung zum Tiefseetaucher und

arbeitete anschließend in Japan als Berufstaucher. Dort begann er als einer von wenigen Schülern von Kisaki Tomoharu in Osaka, Goju-Ryu-Karate zu erlernen. 1961 heiratete er in Osaka und kehrte 1967 mit Ehefrau Eiko und Tochter Jaqueline nach Deutschland zurück, wo er bis zu seiner Pensionierung 1996 bei der Deutschen Bundesbahn als Gleisbauer/Vermesser beschäftigt war. Er hatte mit seiner Frau Eiko 5 Kinder und lebte seit 1982 in Kamen.

Der Karate-Pionier Fritz Nöpel gründete den Goju-Ryu Karate Verband Deutschland (GKD), dessen Präsident er 24 Jahre lang war. Entscheidend hat er auch bei der Gründung des Deutschen Karateverbands (DKV) mitgewirkt, wo er lange Zeit als Bundesprüferreferent fungierte. Auf Europaebene gründete er die Europäische Goju-Ryu Karate-Do Federation (EGKF) und übernahm auch dort für 15 Jahre die Präsidentschaft. Involviert war Fritz Nöpel zudem in die Gründung der World GOJU-Ryu Karate Federation WGKF. Er wurde einmal gefragt, was ihm das Wichtigste im Karate sei. Er antwortete: „Das Wichtigste im Karate-Do (auf dem Karate-Weg) ist die Charakterschulung. Der Weg ist immer die Menschwerdung“. Damit brachte er seine Auffassung von Karate auf den Punkt. Wir werden ihn und seine hochinteressanten Lehrgänge immer in Erinnerung behalten, natürlich auf unsere Stände achten und einfach versuchen, ein wenig Goju-Ryu-Karate in seinem Sinne weiterzuverbreiten.



FÜR ALLE Freunde  
des Sports!

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



Mit dem Kauf der Briefmarken unterstützen Sie auch unsere Top-AthletInnen und Sportvereine aus der Region.

Jetzt erhältlich an allen BWPOST ServicePoints  
oder online unter [bwpost.net/briefmarken](https://www.bwpost.net/briefmarken).



Road to Tokyo – BWPOST  
unterstützt Sportler aus der Region

Briefmarkenversand  
deutschlandweit möglich.



# NEUE LEITUNG

## IN DER KINDERSPORTSCHULE DES MTV STUTTGART



Text und Fotos: Kindersportschul-Team

### HERAUSFORDERUNGEN IM CORONA-JAHR

Das Jahr 2020 war auch für die Kindersportschule ein besonderes und herausforderndes Jahr.

Sport zu treiben machen ohne sich zu berühren, zum Beispiel beim Fangen oder Hilfestellung beim Turnen: eigentlich unvorstellbar. Gerade Kinder sollten auf Bewegung und die sozialen Kontakte, die damit einhergehen, keinesfalls verzichten. Deswegen haben wir uns für die Kindersportschule etwas überlegt. Während des ersten Lockdowns haben wir auf dem MTV YouTube Channel die ersten Bewegungs- und Mitmach-Videos aus unseren Wohnzimmern, Parks und anderen Örtlichkeiten online gestellt.

Mit verschiedenen Spielen und Rätseln, die zum Download bereitstehen und auch an die Kinder verschickt werden, können sich die Kinder sowohl körperlich, als auch geistig fit halten.

Während des zweiten Lockdowns sind wir im Dezember mit einer Live-Stunde pro Woche online gegangen. Nachdem diese

sehr gut angenommen wurde, wurde ab Januar eine weitere Stunde angeboten. Beteiligt an diesen Stunden waren Kira, Jessi, Bianca, Anika und Patrik. Vielen Dank für Euren Einsatz und Einfallsreichtum. Die Inhalte reichen von Koordination mit Ball, über Kräftigung und Gleichgewicht, bis hin zur Beweglichkeit. Im Vordergrund steht jedoch immer der Spaß an der Bewegung.

Auch diese Videos sind weiterhin auf unserem YouTube Channel öffentlich abrufbar, so dass die Kinder auch beim Verpassen der Live- Stunden, diese dann noch nutzen können.

### LEITUNGSWECHSEL

Daniel Wall-Masseti, der die Kindersportschule die letzten 10 Jahre leitete, wird nun zusammen mit Birgit Janik und Peter Kolb die Geschäftsführung des MTV Stuttgart übernehmen.

Gegründet wurde die KiSS 1990 von Karsten Ewald. Er übergab sie 1998 an Peter Kolb, der die Leitung im Jahr 2010

dann an Daniel Wall-Masseti übergab. Seit Januar 2021 leiten nun Jessica Massetti und Marc Salzer die MTV-KiSS.

### DREI FRAGEN AN JESSI UND MARC

- 1.) Beschreibe Dich mit drei Attributen
- 2.) Wie bist Du zum MTV gekommen?
- 3.) Aus welcher Sportart kommst Du?



#### Jessica Massetti:

Ich bin ein Familienmensch, hilfsbereit und sportlich. Ich kam im 1999 durch meine Ausbildung an der Glucker-schule zum MTV. Ich war Schwimmerin.



#### Marc Salzer:

Ich bin humorvoll, sportlich und einfühlsam. Ich kam vor allem durch den Einfluss meines Vaters zum MTV Stuttgart. Dieser war lange ein Mitglied beim MTV Stuttgart.

Ich war und bin eigentlich ein Leichtathlet, habe aber auch aktiv Handball gespielt.

DEVELOP AND REALIZE IDEAS

Systemedia

# WERDE TEIL UNSERES TEAMS.

Wir suchen zur Verstärkung (m/w/d):

- Vertrieb/Außendienst
- Web-Entwickler
- PHP-Entwickler
- Fachinformatiker
- Content Manager
- Mediengestalter Digital

BEWIRB DICH DIREKT BEI UNS!



Systemedia GmbH | Dachsteinstraße 3 | 75449 Wurmberg  
[www.systemedia.de](http://www.systemedia.de)



AUFLÖSUNG AUF SEITE 57

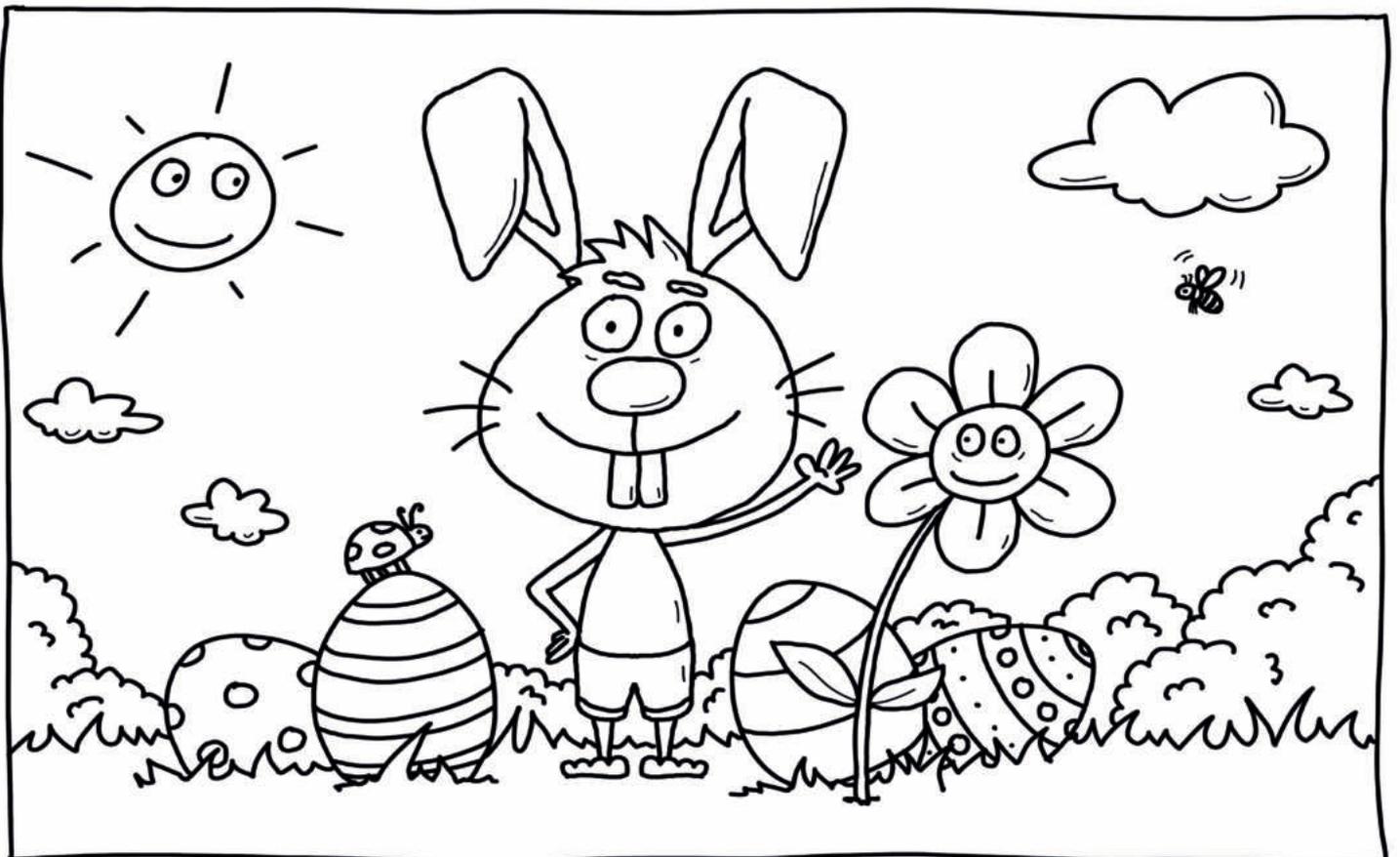


## KISS-RÄTSEL

Vergleiche die beiden Bilder und suche die 10 Fehler im unteren Bild. Mache einfach einen Kreis drum herum.

Danach kannst Du das Osterbild unten ausmalen und ein Foto davon machen. Schicke das Foto an [kiss@mtv-stuttgart.de](mailto:kiss@mtv-stuttgart.de).

Wir verlosen dann tolle Sachpreise.



# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE KRAFTSPORT-ABTEILUNG

Text: C. Woern Fotos: F. Hertenberger

**I**n der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.



**Wann wurde die Abteilung gegründet und wie viele Mitglieder habt Ihr. Wie viele Teams nehmen am Wettkampfbetrieb teil?**

Die Abteilung wurde am 15.11.1995 mit dem Ziel gegründet, Krafttraining im MTV strukturiert und organisiert auszuüben. Seitdem ist unsere Kraftsport-Gemeinde zwar nicht explosiv, dafür aber über die letzten 25 Jahre stetig angewachsen, sodass wir heute 110 Mitglieder in der Abteilung zählen.

Grundsätzlich repräsentiert die Mehrheit unserer Mitglieder den ambitionierten Freizeit- und Hobbysportler, welcher durch ausgewogenes Krafttraining physisch und psychisch gesund bleiben möchte.

Ein kleiner Kern allerdings verfolgt schon seit einiger Zeit die Bestrebung, eine Wettkampfgruppe ins Leben zu rufen. Der Fokus soll hier hauptsächlich auf dem Power Lifting (Kraftdreikampf) liegen, begründet auf der bestehenden Erfahrung in dieser Sportart.

**Was macht Eure Sportart aus?**

Die Schwerathletik und im Besonderen der Kraftsport stellen eine sehr variantenreiche Sportgattung dar. Gekennzeichnet durch die drei Kraftsportarten – olympisches Gewichtheben, Kraftdreikampf und Bodybuilding – finden sich die dabei ausgeführten Übungen im Athletiktraining vieler anderer Sportarten wieder (Turnen, Fußball, Handball, Volleyball, Leichtathletik, etc.).

Die Maxime des Kraftsports ist die qualitative und quantitative Entwicklung des Muskels, d.h. das Steigern der Muskelkraft bzw. das Aneignen größtmöglichen Muskelwachstums. Zusätzlich tritt als Begleiterscheinung eines regelmäßigen Trainings eine verbesserte Koordination des Bewegungsapparates durch repetitive Ausführung komplexer Bewegungsabläufe auf.

Die gesundheitsfördernden Aspekte des Krafttrainings, sowohl für Körper als auch Geist, waren den Griechen der Antike schon bekannt und sind in unserer heutigen, stressdominierten Welt von immenser Wichtigkeit. Abgesehen davon ist es ein unbeschreiblich großartiges Gefühl große Gewichte zu bewegen.

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Die Kraftsportabteilung veranstaltet jährlich eine unter den Mitgliedern sehr beliebte Weihnachtsfeier im Vereinsrestaurant Al Campo. Auch auf den MTV-Wasen-Veranstaltungen war und ist die Abteilung regelmäßiger Gast.

Nach einem gemeinsamen, schweißtreibenden Training kommt es häufig vor, dass die Regeneration mit einem erfrischenden Bier und einer schmackhaften Pizza in der Vereinsgaststätte gestartet wird.

**Wie sieht ein Wettkampf- bzw. Spieltag aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein? Gibt es ein besonderes Regelwerk?**

Wettkampftage sind bislang leider noch nicht geplant, da die Aufstellung einer Wettkampfgruppe noch in den Kinderschuhen steckt. Der Kraftsport ist generell als Randsportart einzuordnen, was allerdings eine bombastische Stimmung bei derartigen Wettkämpfen nicht ausschließt. Die zumeist in kleineren Sporthallen ausgetragenen Wettbewerbe sind mit enthusiastischen Zuschauern gefüllt und stets ein einmaliges Erlebnis. Allen Wettkämpfen im Kraftsport ist eine Einteilung in Gewichtsklassen gemein, wobei beim Gewichtheben und im Kraftdreikampf noch ein Regelwerk hinzukommt, das einen gültigen Versuch von einem ungültigen abgrenzt.

**Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?**

In der Vergangenheit nahmen einzelne MTV-Athleten an Wettbewerben im Bankdrücken teil, und dies mit regelmäßigen Spitzenplatzierungen.



Da es erst seit Kurzem wieder den Wunsch nach einer Wettkampfgruppe gibt, können aktuell leider keine großen, sportlichen Erfolge in der Kraftsportabteilung verzeichnet werden. Es ist jedoch zu erwähnen, dass unsere Kraftsportler ihre selbstgesetzten Ziele Jahr um Jahr neu stecken und immer wieder höhere, persönliche Bestleistungen erzielen.

#### Wer sind derzeit die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?

Das olympische Gewichtheben wird traditionell von Sportlern aus Osteuropa und Vorderasien dominiert. In diesen Ländern hat das Gewichtheben eine hohe Popularität in der Bevölkerung. So kommt der amtierende Olympiasieger, Lascha Talachadse aus Georgien ([https://de.wikipedia.org/wiki/Lascha\\_Talachadse](https://de.wikipedia.org/wiki/Lascha_Talachadse)).

2012 ist es überraschenderweise dem Deutschen Matthias Steiner ([https://de.wikipedia.org/wiki/Matthias\\_Steiner](https://de.wikipedia.org/wiki/Matthias_Steiner)) gelungen, in Peking den Olympiatitel zu erringen.

Zwei der größten Sportler in der Powerlifting-Szene sind der Isländer Hafthor Björnsson und sein englischer Kontrahent Eddie Hall ([https://de.wikipedia.org/wiki/Eddie\\_Hall](https://de.wikipedia.org/wiki/Eddie_Hall)). Die beiden Sportler streiten sich seit einigen Jahren um den Weltrekord im Kreuzheben – einer Teildisziplin des Kraftdreikampfes.

#### Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?

Es sind keine speziellen körperlichen Voraussetzungen für einen Einstieg in den Kraftsport nötig. Allerdings ist ein Mindestalter von 16 Jahren nicht zu unterschreiten, um eine Schädigung des Körperwachstums ausschließen zu können.

#### Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?

Die Kraftsportabteilung bietet kein trainergeführtes Training an, sondern setzt auf ein individuelles Training, das durch den regelmäßigen Erfahrungsaustausch der Kraftsportler ergänzt wird.

Unser Trainingsort, der Kraftpunkt, ist Montag bis Freitag von 8 Uhr bis 22 Uhr und am Wochenende von 8 Uhr bis 19 Uhr geöffnet:

#### Kontaktdaten:

Abteilungsleitung:

Felix Hertenberger

Telefon: 0157/7778315

[kraftpunkt.mtv@web.de](mailto:kraftpunkt.mtv@web.de)



Bei Fragen rund um das Thema „Immobilie“ sind meine Kollegen und ich gerne für Sie da:  
Kurt Hinderer, Telefon 07151 505-5566,  
E-Mail [kurt.hinderer@kskwn.de](mailto:kurt.hinderer@kskwn.de)



Aktuelle Wohnungen und Häuser – auch in Stuttgart:  
[kskwn.de/immobilien](http://kskwn.de/immobilien)

Immobilien

Kreissparkasse Waiblingen



**RAMSAIER**  
BESTATTUNGSHAUS

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

**Es gibt Einzelspieler und Teamspieler -**

**Zusammen sind wir stärker.**



Bestattungshaus Ramsaier  
Katzenbachstraße 58, 70563 Stuttgart

Tel. 74 20 01 - [www.ramsaier-bestattungen.de](http://www.ramsaier-bestattungen.de)

 TÜV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit

# NEUER SPINNING-INSTRUKTOR

Werner Wölfle ist der erste zertifizierte Spinning-Instruktor der Radsportabteilung

Text: Dieter Guckes Foto: Karsten Ewald

**W**erner Wölfle hatte die Chance und das Glück, mitten in der Corona-Schließzeit im Dezember in einem zweitägigen intensiven Seminar zum Spinning-Instruktor ausgebildet zu werden.



Er ist in der Radsportabteilung ein Mann der ersten Stunde und wurde bei der Gründungsversammlung am 6. November 2019 im Feuerbacher Tal zum Technischen Leiter gewählt. Seinen Einstand hat er gleich mit Bravour eingelöst. Die erste mehrtägige Ausfahrt der Abteilung vom 01.07.2020 bis 12.07.2020 durch die Pyrenäen vom Atlantik zum Mittelmeer wurde von ihm organisiert. Wir Teilnehmer schwärmen noch heute von der sportlich und menschlich begeisternden Tour.

## INTERVIEW MIT WERNER WÖLFLE

**Warum hast du Dich zum Spinning-Instruktor ausbilden lassen?**

Die Begeisterung am Spinning hat bei mir Bea Renz in den MTV-Spinning-Kursen ausgelöst. Als unsere neue Radsportabteilung für die Winterzeit neue Hallenzeiten (mittwochs 18.00 und sonntags 11.00 Uhr) zur Verfügung bekam, hab ich ein paar Mal probiert, unsere Mitradler\*innen zu Höchstleistungen im Takt zu motivieren. Mir hat es Spaß gemacht und den Teilnehmer\*innen auch. Jetzt kenne ich Theorie und Praxis und freue mich schon aufs Anwenden. Irgendwann sind wir alle „geimpft“.



**Wie lange bist Du Mitglied beim MTV Stuttgart und warum bist du gerade diesem Verein beigetreten?**

Mitglied bin ich seit 1999 und wo sonst als beim MTV? Ich wohne im Westen und habe lange Jahre die alte Laufbahn am Kräherwald gelöchert.

**„Jetzt kenne ich Theorie und Praxis und freue mich schon aufs Anwenden.“**

**Fühlst Du Dich wohl in der noch jungen Radsportabteilung und was sind Deine Ziele als Technischer Leiter?**

Ich fühle mich pudelwohl, dank begeisterungsfähigen Mitgliedern, Männern und Frauen. Gemeinsam Sport treiben mit dem Rad, ob Rennrad oder MTB ist einfach toll, aber eigentlich noch wichtiger: Wertvolle Freundschaften fördern. Anstrebenswert fände ich es auch, wenn wir im neuen MTV Gebäude eine Art MTV-Rad-Treff installieren könnten. Eine Werkstatt, die dann gemeinsam von den Radsportlern und den Triathleten genutzt würde. Hier könnte man abteilungsübergreifend Erfahrungen austauschen, Wissen weitergeben und gemeinsame Unternehmungen planen.

**Was waren Deine Highlights in der vergangenen Saison und wieviel Kilometer hast Du auf dem Rad zurückgelegt?**

Natürlich die Pyrenäen-Pässe-Tour, aber auch unsere sonntäglichen Ausfahrten mit wechselnden Guides, Kilometer habe ich nicht gezählt.

**Was ist für das Jahr 2021 geplant, wenn die Räder endlich wieder rollen?**

Für alle MTV-Mitglieder haben wir folgendes geplant:

1. Pyrenäen Tour vom Atlantik zum Mittelmeer vom 10.6. bis 21.6.
2. Stuttgart – Barcelona vom 30.6. bis 16.7.
3. Stuttgart – Konstanz vom 7.8. bis 8.8.

Bei Interesse bitte einfach per Email bei mir melden:

[woelfle.werner@web.de](mailto:woelfle.werner@web.de)



# MEHR ALS NUR RUMROLLEN

## Rhönrad vereint Sport, Spaß und Wettkampf



Text: Silke Eichler

Fotos: Larissa von Behren, MTV

**W**enn man das erste Mal von einer Sportart namens Rhönrad hört, dann weiß man meist nicht viel davon. „Das ist doch dieses Hamsterrad“ oder „das hat doch Günther Jauch mal bei Wer wird Millionär gemacht“ sind Sätze die wir oft zu hören bekommen.

Aber für unsere ca. 60 Turnerinnen ist Rhönrad viel mehr als das. Denn Rhönrad ist eine besondere und seltene Sportart, welche nicht nur das Rollen von links nach rechts ist. Rhönrad steht für vielfältige Übungen in drei unterschiedlichen Disziplinen.



Gerade diese Abwechslung ist es, die den Reiz beim Rhönradturnen – ja turnen nicht fahren – so groß macht. Aber auch das Gefühl im Rad zu stehen und sich im Einklang mit dem Rhönrad zu bewegen, macht unsere Sportart aus. Das muss man einfach mal selbst ausprobiert haben. Dabei werden eigentlich alle Muskeln im Körper trainiert, denn eine gute Körperspannung ist unabdingbar beim Rhönradturnen.

Das können auch unsere knapp 30 Turnerinnen bezeugen, welche pro Jahr durchschnittlich an drei Wettkämpfen teilnehmen. Dort zeigen sie ihre Kür, eine individuelle Übungsabfolge, und versuchen in den Wertungskategorien Ausführung, Aufbau und Schwierigkeit so viele Punkte wie möglich zu sammeln. Ein Wettkampf im Rhönrad ist wirklich sehenswert: viele unterschiedliche Übungen, die meist sehr spektakulär aussehen. Sogar unsere langjährigen Turner sind oft verblüfft, wie viele Übungen es gibt, die man noch nicht kennt. Unsere erfolgreichste aktive Turnerin ist Elisa Böhme, welche im Jahr 2018 und 2019 an den deutschen Meisterschaften teilgenommen hat.

Neben dem Wettkampfgedanken macht unsere Abteilung eine tolle Gemeinschaft aus. Im Training wird viel gelacht, gescherzt und immer wieder Neues gemeinsam ausprobiert. Bei Übernachtungsparties, Film- und Spieleabenden merkt man immer wieder, wie gut sich die sogenannten Rhönimädels

verstehen. Wir sind auch immer für neue Personen offen, die Rhönrad als Turner aber auch als Trainer ausprobieren wollen. Ein Einstieg ist prinzipiell in jedem Alter möglich.

Bei Interesse einfach eine E-Mail an unsere stellvertretende Abteilungsleiterin Silke Eichler schreiben: [silke.anne.eichler@gmail.com](mailto:silke.anne.eichler@gmail.com). Unsere Trainingszeiten sind auf der Homepage des MTV Stuttgart zu finden.



# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE ROLLER-DERBY ABTEILUNG

Text: Valerie Pogodda Fotos: Ziyong Zheng

**In der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.**

**Wann wurde die Abteilung gegründet und wie viele Mitglieder habt Ihr. Wie viele Teams nehmen am Wettkampf- Spielbetrieb teil?**

Gegründet wurde Stuttgart Valley Roller Derby (damals noch als Stuttgart Valley Rollergirlz) 2006, dem MTV als Abteilung beigetreten sind wir 2011. Derzeit umfasst unsere Abteilung 51 Mitglieder und eine Frauen-Mannschaft, die in der ersten Roller-Derby-Bundesliga antritt. Zudem gibt es noch ein zweites Frauen-Team, die Bad Seeds, in dem noch etwas unerfahrenere Teammitglieder Spielpraxis sammeln können und Spieler\*innen antreten, die nicht mehr wettbewerbsorientiert trainieren möchten, sondern bei denen der Spaß im Vordergrund steht. Und wir haben auch ein paar männliche Skater, die in der vereinsübergreifenden Spielvereinigung SGMRD aktiv sind.

**Was macht Eure Sportart aus?**

Manche vergleichen Roller Derby mit Schach auf Rollschuhen, andere sagen, es wäre wie Rugby ohne Ball. Das heißt, es geht zum einen sehr körperbetont und manchmal auch ruppig zur Sache, auf der anderen Seite sind aber auch Taktik und Strategie wichtig, um ein Spiel gewinnen zu können. Diese Mischung ist enorm reizvoll. Und dann herrscht in der Roller-Derby-Welt ein ganz besonderer DIY-Spirit: Man trifft viele außergewöhnliche Menschen, die sich in dieser Sportart in den unterschiedlichsten Funktionen engagieren. Weil die Defense-Taktiken immer besser werden, spielt die Athletik inzwischen eine größere Rolle: Um gut und auch verletzungsfrei spielen zu können, trainieren wir sowohl Kraft als auch Ausdauer, Technik und Koordination dürfen ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden.

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Neben unseren Bundesligaspielen bestreiten wir zusätzliche Spiele, die häufig auch international sind (z.B. gegen Straßburg, Metz oder Prag, auch in Helsinki, Kopenhagen und diversen Städten im UK waren wir schon), und bei denen es nicht nur um die Spiele, sondern auch um Teambonding geht.

Legendär sind außerdem unsere Afterbout-Partys im Goldmark's und im Kellerklub, von so manchen auch als dritte Halbzeit bezeichnet, die natürlich gewonnen werden muss.

**Wie sieht ein Wettkampf- bzw. Spieltag aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein? Gibt es ein besonderes Regelwerk?**

Bundesliga-Spieltage werden inzwischen häufig in Form von Turnaments organisiert, da auch die Officials (von denen bei Roller Derby pro Spiel sehr viele benötigt werden) ehrenamtlich tätig sind. Durch die Austragung in Turnierform können lange Anfahrtswege und Kosten gespart werden.

Heimspiele unserer Mannschaften lohnen sich immer, weil sie rasante Aktion, Athletik und spektakuläre Hits und Bodychecks in sich vereinen. Und trotz des ausgefeilten Reglements verstehen



auch Neulinge die Grundzüge des Spiels schnell, sodass Zuschauer großen Spaß macht. Das genaue Regelwerk kann eingesehen werden unter: <https://www.svrd.de/svrd/spielregeln>

**Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?**

Wir waren der erste deutsche Roller-Derby-Verein und damit absolute Pionier\*innen, waren zweimal Deutscher Meister (2010 und 2017), die letzte Saison haben wir auf Platz 6 abgeschlossen.

**Wer sind derzeit die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?**

International dominierend sind vor allem Teams aus den USA, dem Mutterland von Roller Derby. Insbesondere sind hier die Rose City Rollers aus Portland zu nennen, die bei den letzten WFTDA-Championships (das ist im Prinzip gleichzusetzen mit einer Clubweltmeisterschaft) ihren Titel verteidigt haben und wo einige der besten Spieler\*innen wie z.B. Bonnie Thunders, Loren Mutch oder OMG WTF antreten. (<https://www.rosecityrollers.com>)

**Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?**

Prinzipiell kann jede\*r Roller Derby spielen. Das Tolle an dieser Sportart ist, dass die Positionen so variabel sind, dass – egal, ob klein oder groß – jede\*r seinen Platz finden kann. Grundvoraussetzung ist, dass man keine Angst vor Körperkontakt haben darf und etwas Biss mitbringen muss, weil es eine Weile dauert bis das erste Spiel bestritten werden kann. That's it. Weil Roller Derby eine Vollkontaktsportart ist, müssen Bundesligaspieler\*innen volljährig sein, trainieren kann man aber auch schon vorher. Seit einiger Zeit haben wir auch ein kleines Junior-Team, bei dem ab einem Mindestalter von 8 Jahren mitgemacht werden kann.

**Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?**

Roller Derby ist ohne Körperkontakt nicht möglich, deshalb ist unser reguläres Training momentan leider ausgesetzt bzw. treffen wir uns zweimal die Woche online zum Kraft-Ausdauertraining oder on Skates zum Skillstraining

**Kontakt Daten:**

Abteilungsleitung: Alexander Willrich / [info@svrd.de](mailto:info@svrd.de)

Presse: [presse@svrd.de](mailto:presse@svrd.de)

# MEILENSTEINE aus 109 Jahren Schwimmen

Text: Roland Teufel und Gerhard Frankenhauser

**Es gibt leider aus bekannten Gründen keine aktuellen Aktivitäten bei uns Schwimmern. Wir stellen deshalb in nächster Zukunft immer wieder einen Meilenstein aus jetzt schon 109 Jahren Abteilungsge-  
schichte vor und beginnen natürlich beim Start.**

## MONTAGS IM BÜCHSENBAD

Die alten Turner und unsere Vereinsgeschichte berichten, dass das Schwimmen nach 1843 zunächst im Neckar und später auch in einem Mineralschwimmbad in Cannstatt fleißig geübt wurde. Besonders beliebt war der Schwimmbadbesuch in Cannstatt auch, weil man in den Weinwirtschaften nach der Körperertüchtigung gut essen und trinken konnte.

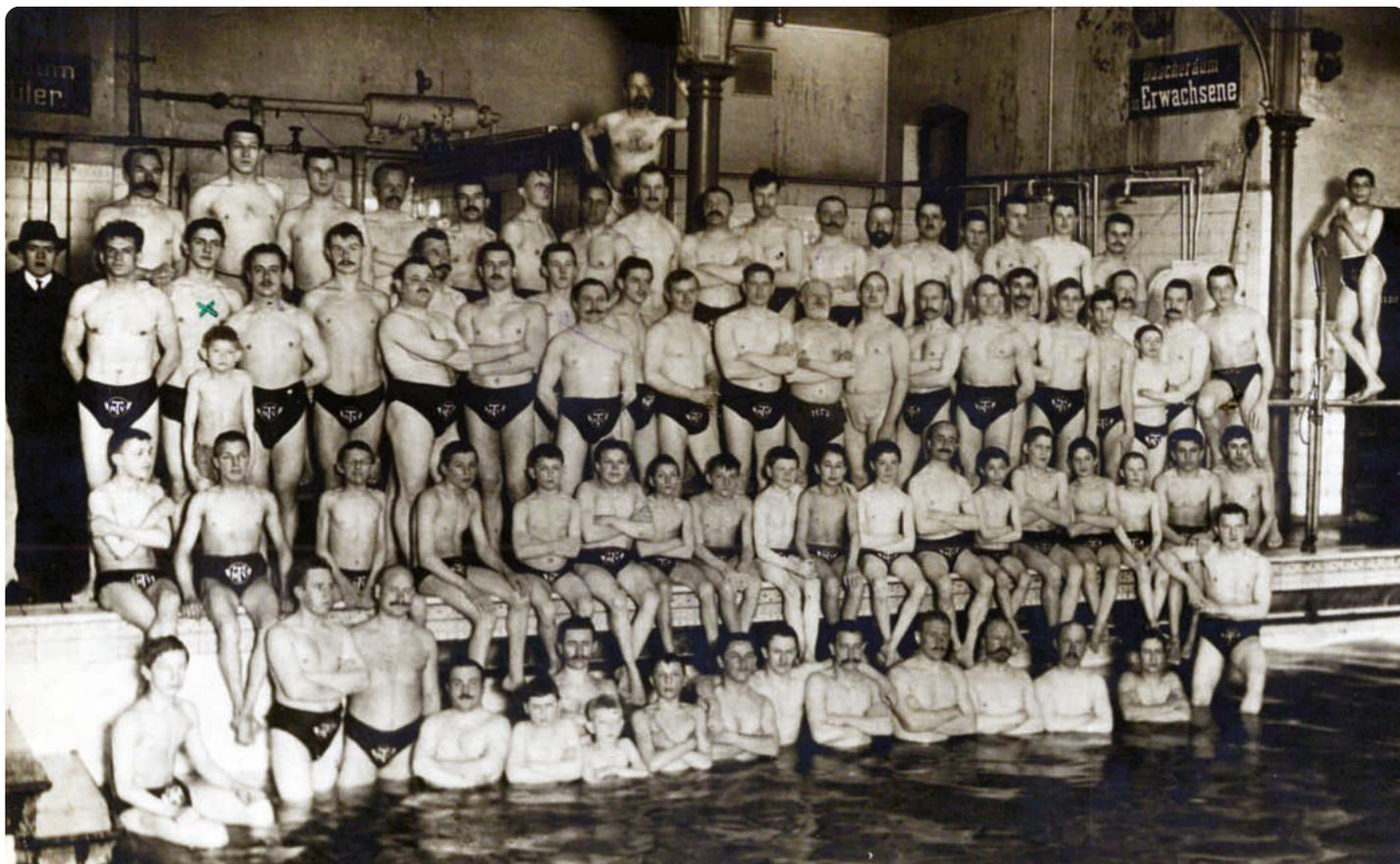
Die zunehmende Bedeutung des Sportschwimmens führte 1886 zur Gründung des Deutschen Schwimmverbandes. Dadurch waren auch die Turnvereine gefordert, dem Schwimmen größere Bedeutung einzuräumen. Der MTV begnügte sich zunächst im 1889 eröffneten „Büchsenbad“ schwimminteressierten Mitgliedern verbilligte Badekarten anzubieten. Man traf sich montags am frühen Abend, bildete Riegen und verdrängte und vergaulte die anderen Badegäste. Es dauerte dann noch bis ins Jahr 1911, dass aus der „Badkärtles-Riege“ aufgrund der Initiative von Richard Marschner („Märsche“) die Schwimmabteilung am 17. November 1911 gegründet wurde.

Trotz der Gründung gab es keine eigene Übungsmöglichkeit im Büchsenbad. Es bedurfte weiterer Anstrengungen um die Verantwortlichen zu überzeugen. „Märsche“ entwarf deshalb eine besondere Badehose mit dem Stuttgarter Stadtwappen, unserem „Rössle“. Das Pferd auf der Badehose ähnelte jedoch eher einem Esel, was uns viele gute und schlechte Witze bescherte. Im Ergebnis verhalf es zu besonderer Aufmerksamkeit und man hat die MTVler endlich wahrgenommen. Schon damals war Öffentlichkeitsarbeit wichtig und so kamen wir zumindest als Untermieter beim Schwimmverein Delphin montags von 19:45 Uhr bis 20:15 Uhr unter. 40 Teilnehmer waren nachzuweisen dies war bei immerhin schon 90 Schwimmern/innen allerdings kein Problem.

Während des Ersten Weltkrieges musste das Büchsenbad geschlossen werden, weil keine Kohle zum Heizen zur Verfügung stand.

Julius Hornung erreichte nach langwierigen Bemühungen, dass wir 1920 einen Badeplatz am Neckar erhielten. Es entstand eine neue und erfolgreiche Wettkampfmansschaft und der Badeplatz am Neckar war Mittelpunkt eines familiären Vereinslebens. 1922 betrug der Mitgliederstand unglaubliche 1062 Schwimmerinnen und Schwimmer.

Beim Kreisturnfest 1922 in Eßlingen konnte Karl Haak im schwimmerischen Dreikampf den 3. Platz erringen. Neben der 50m-Bruststrecke musste ein Kunstsprung vom 3 Meter-Brett und Streckentauchen auf Zeit (seinerzeit wohl auch schon 25m?) absolviert werden.



MTV SCHWIMMABTEILUNG IM BÜCHSENBAD 1912

# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE **SKI** ABTEILUNG / **SKISCHULE**



Text: Ute Dietrich Fotos: Archiv Skiabteilung

**In der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.**

**Wann wurde die Abteilung gegründet und wie viele Mitglieder habt Ihr. Wie viele Teams nehmen am Wettkampf- Spielbetrieb teil?**

Die Skiabteilung des MTV Stuttgart steht seit über 100 Jahren für die Begeisterung am Wintersport, egal ob Skifahren, Snowboarden, Langlauf oder Telemark. Bundesvater Dinkelacker, der im Jahre 1909 die Führung des Schneeschuhbundes übernahm, hat die Turnvereine damals aufgefordert, Schneeschuhabteilungen zu gründen.

Dieser Anregung folgend, stellten die schneeschuhaulafenden Mitglieder des MTV den Antrag an den Hauptausschuß, eine Schneeschuhriege gründen zu dürfen. Am 28. Dezember 1911 wurde die Genehmigung des Antrages durch den Hauptausschuss den Turnern mitgeteilt. Somit gilt das Jahr 1911 als Gründungsjahr der (späteren) Skiabteilung. Die damalige Schneeschuhriege zählte 21 Gründungsmitglieder. Aktuell gehören 132 MTV-Mitglieder zur Skiabteilung.

Wenn wir auch derzeit keine aktive Rennmannschaft haben, so wird doch - in Zusammenarbeit mit der Freizeitschule - sehr viel Ski und Snowboard gefahren und dazu noch hochqualifiziert unterrichtet. 1967 von Hans Müller und Hermann Grieshaber gegründet, ist die heutige MTV Ski- und Snowboardschule mit ihren vielen Ausfahrten und geprüften Lehrkräften ein Schwerpunkt der Skiabteilung, organisatorisch jedoch dem Hauptverein unterstellt. Schon seit vielen Jahren erfüllt sie die strengen Qualitätsmerkmale des Deutschen Skiverbandes e.V. und darf daher das Gütesiegel „DSV-Skischule“ führen.

1967 wurde auch die legendäre Ausfahrt nach Unterwasser für 8 bis 13jährige Kinder ins Leben gerufen. Diese Freizeit hat seit über 5 Jahrzehnten Bestand und wird heute noch in einem klassischen Matratzenlager in einem urigen Skihaus durchgeführt.

**Was macht Eure Sportart aus?**

Das Potenzial der Gesundheitssteigerung des Körpers durch Skifahren wird oft deutlich unterschätzt. Skifahren ist ein wahres Ganzkörper-Workout für die Muskulatur, Ausdauer, Kraft, Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Skifahren stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die motorischen Fähigkeiten, ebenso wie die Reaktionsfähigkeit und wirkt sich positiv auf kognitive Leistungen aus. Bei kaum einer anderen Sportart werden so viele Bereiche unseres Körpers gleichzeitig beansprucht und dadurch gefördert.

Zum umfassenden Muskeltraining von Oberkörper, Armen und Beinen wird auch die Reaktion und Koordination verbessert, da das Gehirn verschiedene Situationen in sehr kurzer Zeit immer wieder neu einschätzen muss. Und es muss die richtigen Entscheidungen treffen, die vom Körper dann entsprechend umgesetzt werden. Je höher die Geschwindigkeit und je herausfordernder die Strecke, umso stärker wird dieser Bereich natürlich auch trainiert.

Außerdem kommt es zur Ausschüttung von Glückshormonen, zu einer verstärkten Adrenalinausschüttung und durch die Bewegung an der frischen (Berg)luft zu einem enormen Vitamin-D-Schub.

Die Vorbereitung auf die Wintersaison in der Halle wird an mehreren Wochentagen angeboten. So ermöglicht die Skigymnastik, sich professionell auf die Skisaison vorzubereiten.

Die richtige Ausrüstung für den Schnee gibt es dann auf der MTV-Winterbörse, die 2002 ins Leben gerufen wurde und alljährlich im Herbst von der Skiabteilung ausgerichtet wird.

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Unsere Skiabteilung ist aber nicht nur im Winter eine sportlich und gesellschaftlich aktive Abteilung. (Wein-) Wanderungen, Sportabzeichentraining, Fitnessgymnastik, kulturelle Veranstaltungen, Winterabschlussfeiern, Stammtisch und Grillabende erfreuen sich ebenfalls großer Beliebtheit. In früheren Jahren war die Abteilung auch im Freizeitvolleyball sehr erfolgreich.

### Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?

Sportliche Höhepunkte setzte unsere alpine Renngruppe in den Jahren 1975 bis etwa 1995. Vorneweg ihr Trainer, unser zweifacher Super-G-Seniorenweltmeister Wilfried Zehle. Sein Sohn Reinhard war unter anderem mehrfacher Schwäbischer Meister aller alpinen Disziplinen.

Bei der Sportgala 2006 wurde Wilfried Zehle als „Sportler des Jahres“ im MTV geehrt. Das Team der Ski- und Snowboardschule war 2014 „Mannschaft des Jahres Breitensport“.

Die Skiabteilung richtet in jeder Saison die Vereinsmeisterschaften Alpin und Snowboard aus, eine abteilungsübergreifende Veranstaltung, also für alle MTV-Mitglieder. Seit kurzem wird auch wieder ein Abteilungspokal ausgefahren, der ursprünglich ab der Saison 1990/1991 jahrelang der absolute Renner war.

### Wer sind / waren die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?

Als ein großes Vorbild aus dem Leistungssport sei hier - stellvertretend für viele andere - der siebenfache Gesamtweltcupsieger und doppelte Olympiasieger Marcel Hirscher genannt. Die Älteren werden sich auch noch an den erfolgreichsten Abfahrtsläufer aller Zeiten Franz Klammer erinnern. Und nicht zuletzt sei noch Felix Neureuther genannt, Deutschlands erfolgreichster Slalom-Rennfahrer. Siehe auch:

[www.snowtrex.de/magazin/top-10/wintersport-legenden](http://www.snowtrex.de/magazin/top-10/wintersport-legenden)

Außerdem ist auch Snowboarden in mehreren Austragungsarten seit 1998 eine olympische Disziplin.

### Kontaktdaten:

Website: [www.mtv-skiabteilung.de](http://www.mtv-skiabteilung.de)

Facebook: [www.facebook.com/mtvskischule](https://www.facebook.com/mtvskischule)

Instagram: [www.instagram.com/mtvskischule](https://www.instagram.com/mtvskischule)



WILFRIED ZEHLE

### Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?

Prinzipiell empfiehlt sich, so früh wie möglich, etwa ab 3 Jahren, mit dem Skilauf anzufangen. Denn Kinder erlernen gerade in jungen Jahren ohne viel Mühe diesen traumhaften Sport. Aber auch im Jugend- und selbst im Erwachsenenalter lässt sich diese Sportart noch zur Perfektion bringen. Für Anfänger allgemein ist eine mittlere körperliche Fitness empfehlenswert. Bei den Könnern ist der Belastungsgrad sehr hoch. Dadurch schmelzen bei intensiver Ausführung pro Minute bis zu 15 kcal – in einer halben Stunde wären das 450 kcal.

## IHR NÄCHSTES MÖBELSTÜCK –



## REINE KOPFSACHE!

*Individuelle Fertigung nach  
Ihren Wünschen in der  
hauseigenen Schreinerei*

### MÖBEL UND INNENAUSBAUTEN

Einbauschränke • Maßmöbel • Badmöbel  
Garderoben • Türen und vieles mehr

### MONTAGEN

Einbau • Instandsetzung • Parkettverlegung  
Kundendienst • Einbruchschutz

# KOPF

Immer dieser Schreiner

ESPERANTOSTR. 20 | 70197 STUTTGART | TEL. 0711 65 89 00 | INFO@KOPF.DE | WWW.KOPF.DE



MTV-SKILEHRER - EIN STARKES TEAM

# ONLINE SPORT PAARTANZUNTERRICHT ONLINE

## PAARTANZ-UNTERRICHT AUF NEUEN WEGEN

Text und Foto: Gaby Schiefer

**B**ei dem Gedanken an „Paartanz“ fallen einem sogleich die Worte „Mindestabstand“ und „Anzahl Haushalte“ ein. Schon komisch, wie schnell der Kopf umdenkt.

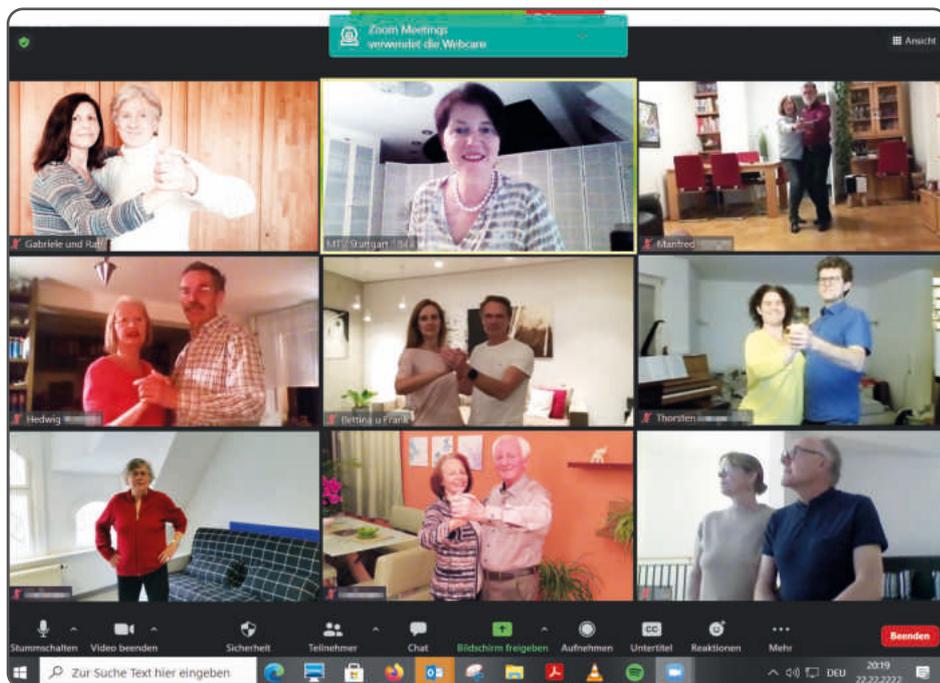
Die meisten unserer Paare sind aus einem Haushalt, der Rest in festen Tanzpartnerschaften. So konnten wir letztes Jahr in der erlaubten Zeit u.a. über reduzierte Gruppengrößen den Tanzunterricht durchführen. Bei der Ankündigung des letzten Lockdown mit ungewissem Ende musste ein neuer Weg gefunden werden, obwohl es für unsere Sportart nicht einfach aussah. So habe ich mich als Übungsleiterin für Tanzsport auf die Suche nach einem geeigneten Online-Weg gemacht.



### Paartanz-Unterricht Online – geht das eigentlich?

Seit Anfang Dezember treffen wir uns nun über die Videokonferenz-Software Zoom, jeder bei sich zuhause. Unser Abteilungsleiter für den Tanzsport, Gerhard Ruch, ist froh, dass es diese Möglichkeit gibt.

Sie birgt aber, wie man sich sicher vorstellen kann, einige Herausforderungen:



Zuallererst – der Platz. Im Wohnzimmer ist einfach weniger Platz als in einem Tanzsaal. Außerdem: Kamera und Mikrofon sollten bei allen funktionieren, Zoom muss installiert sein. Dann ist es für mich als „eine“ Person schwierig, eine Figurenfolge „als Paar“ darzustellen und zu erklären.

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten blicken wir beim Tanzen nicht konstant in eine Richtung, denn wir drehen uns, bewegen uns im Raum und als Paar schaut sowieso immer einer in eine andere Richtung. Wie sehen die Paare also alles richtig auf dem Bildschirm – während sie tanzen?

Doch wie sich zeigt, ist vieles – und vor allem Neues – möglich! Zum Glück haben wir eine große eigene Videodatenbank, so kann beim Wiederholen auch während des Unterrichts ein Video

herangezogen werden. Für neue Videos steht mir dankenswertereise meine Tochter Vanessa als Partnerin bereit.

Von unseren 12 Tänzen können die Lieblingstänze sehr gut online unterrichtet werden, z.B. Cha-Cha-Cha, Discofox oder auch der Jive. Ich bin überrascht, auch die Korrektur von bis zu 20 Paaren ist online gut möglich. Dafür sind die Kacheln groß genug. Es ist schön, bei jedem daheim zu

sein und teilweise auch herumspringende Kinder zu sehen – das bringt eine ganz andere Stimmung! Feedback ist besonders online wichtig: So gibt es die nonverbale Kommunikation über bestimmte Pantomime-Symbole für „alles OK“, „nicht OK“ oder „Bitte nochmal“.

Natürlich können Fragen jederzeit gestellt werden, indem kurz der Ton angeschaltet wird. Um etwas zu demonstrieren, wird manchmal ein Paar für alle sichtbar „an die Wand gepinnt“. Das Wichtigste ist – der Spaß kommt nicht zu kurz, wir sehen uns und es geht voran. Ein kurzer Plausch vor und nach dem Unterricht muss sein, damit wir wissen, dass wir zusammengehören und keiner allein ist. Apropos allein – natürlich kann auch ein Partner bei getrennten Haushalten seine Schritte alleine mitüben!

Trotz allem fehlen uns der persönliche Kontakt, das unmittelbare Feedback, die Berührungen und der Platz für die raumgreifenden Tänze. So freuen wir uns alle auf die Zeit, wenn es wieder live in der großen Gymnastikhalle weitergeht – und im Herbst gibt es dann wieder einen REFRESH-Tanzkurs, entweder als reinen Online-Kurs oder als Präsenzkurs, denn das ist das Gute – da sind wir jetzt vollkommen flexibel.



# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE TRIATHLON-ABTEILUNG

Text: Sabine Göbel, Maike Hohlbaum, Anja Westphal

Fotos: Katrin Kutt

**In der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.**

**Wann wurde die Abteilung gegründet und wie viele Mitglieder habt Ihr. Wie viele Teams nehmen am Wettkampf- Spielbetrieb teil?**

Triathlon im MTV Stuttgart gibt es seit 1994. Unsere 120 Mitglieder sind zwischen 25 und 80 Jahren alt, die meisten etwa zwischen 30 und 55. Die Triathleten des MTV starteten 2007 zum ersten Mal in der Baden-Württembergischen Triathlon-Liga. Für die Saison 2021 ist ein Herren-Team der Abteilung für die Landesliga Nord gemeldet, welches an 4 Wettkämpfen im Zeitraum von April bis Juli teilnehmen wird. Desweiteren nehmen die Sportlerinnen und Sportler individuell an Triathlon, Lauf- und Trailwettkämpfen teil.

**Was macht Eure Sportart aus?**

Uns alle eint die Leidenschaft für unser gemeinsames Hobby - den Triathlonsport. Dieser kombiniert die drei klassischen Ausdauerdisziplinen Schwimmen, Rad fahren und Laufen mit ununterbrochener Zeitnahme.

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Neben den festen Trainingseinheiten gibt es auch eine Vielzahl an gemeinsamen Aktivitäten, wie zum Beispiel gemeinsame Radausfahrten mit dem Rennrad oder Mountainbike oder die Teilnahme an Wettkämpfen wie Volks-, Marathon- und Trailläufen. Triathlon bedeutet für uns nicht nur Training und Wettkampf, denn auch Geselligkeit und Austausch sollen nicht zu kurz kommen. Vor allem dann, wenn wir nach dem letzten Schwimmtraining in der Woche noch auf ein gemeinsames Bier ins „Hotzenplotz“ stolpern.

**Wie sieht ein Wettkampf- bzw. Spieltag aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein? Gibt es ein besonderes Regelwerk?**

Im Triathlon gibt es unterschiedliche Distanzen: Kürzere Distanzen sind Sprint (500m Schwimmen, 20km Rad, 5 km Laufen) und die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40km Rad, 10km Laufen), längere Distanzen sind die Mittel- ( 1,9 km Schwimmen, 3 km Rad, 80 - 90 km Laufen) und die Langdistanz (3,8km Schwimmen, 180km Rad - 42km Laufen). Bei den längeren Distanzen ist der Zeitaufwand deutlich höher bis der Startschuss endlich fällt. Der Ablauf selbst ist dann bei allen Distanzen ähnlich. In Kürze heißt das:

Startnummerausgabe - Einchecken in die Wechselzone, die Kampfrichter prüfen Rennrad und Radhelm - Platz in der Wechselzone einrichten - Wettkampfbesprechung - Aufwärmen für den Schwimmstart (Kappe und Schwimmbrille ggf. Neopren) - warten bis der ersehnte Startschuss fällt und ab geht es in Wasser. Die Rad-und Laufstrecken bei Wettkämpfen führen meist durch Innenstädte und Waldwege. So nah ist man als Zuschauer bei keiner anderen Sportart dabei, um Athlet/innen anzufeuern.

**Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?**

Die MTV-Triathleten Jan-Casper Look, Ralf Zimmerschied, Karl Magnus Westphal und Dirk Freiland haben am Iron Man Hawaii teilgenommen und diesen glücklich und erschöpft gefinished. Wir freuen uns auch für jeden Rookie, der zum ersten Mal in seinem Leben einen Triathlon gefinished hat. Diese Erfolge zählen ebenfalls in unserer Abteilung.

**Wer sind derzeit die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?**

Auf Platz 1 der Bestenliste auf der Ironman-Distanz (3,8km, 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Rad und 42,2 km Laufen) steht der Triathlet Jan Frodeno, bei den Frauen Daniela Ryf.

[www.frodeno.com](http://www.frodeno.com) | <https://danielaryf.ch/de>

**Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?** Wir sind eine Erwachsenenabteilung.

Erste Voraussetzung: Interesse am Triathlon. Schwimmen: Grundtechnik im Kraulen, 100m Durchschwimmen.

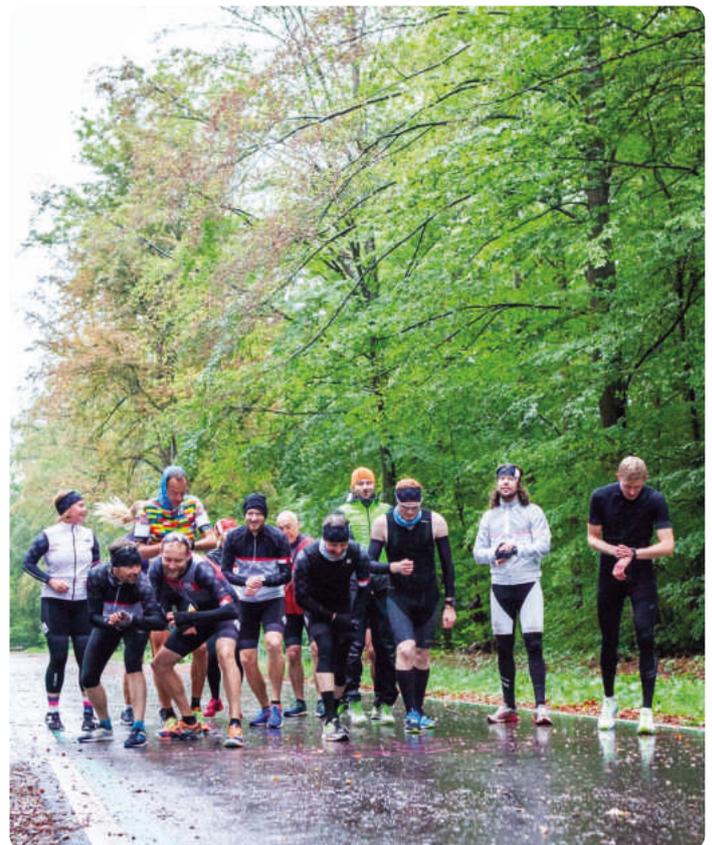
Laufen: 30 bis 40 min. locker durchlaufen.

Je nach Ziel: 3-4 Trainingseinheiten pro Woche.

**Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?**

Wir haben feste Trainingszeiten im Hallenbad West und auf der Laufanlage am Kräherwald. Alle Leistungs- und Altersklassen trainieren zusammen (siehe MTV Homepage Abteilung Triathlon).

**Kontakt Daten:** Sabine Göbel [sabine.goebel@gmail.com](mailto:sabine.goebel@gmail.com)



# Wir freuen uns auf das Turnen. Wir freuen uns auf den MTV!

Text: Bernhard Jakob Fotos: Turnabteilung

Beim MTV Stuttgart ruht der Sportbetrieb komplett, es gibt Online-Angebote, jeden Tag mindestens vier Stunden, die „sehr gut angenommen werden“, freut sich MTV-Präsidentin Ulrike Zeitler. Darüber hinaus bieten die Abteilungen, wie auch die Turnabteilung, sportartspezifisches Online-Training an. Unsere Bundeskader- und Landes-kader-Turnerinnen und -Turner können sogar richtig in der Halle trainieren.

Mit dem Start der Impfungen fiebern wir alle der Normalität entgegen. Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Alle wollen wieder in die Turnhallen und an den Geräten trainieren. Die Jüngeren sehnen sich wieder nach fantasievollen Bewegungslandschaften, die für viel Spaß sorgen.

**So wird das bald wieder im Kinderturnen aussehen:**  
Mit Turnstunden, die Spaß machen!

Im Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen fördern Bewegungsspiele die Motorik und die Sinne. Im ersten Teil der Stunde wird immer mit Musik und verschiedenen Handgeräten gerannt, gehüpft und geworfen. Alles was man eben mit Bällen, Reifen, Tennisringen, Seilen usw. machen kann. Im zweiten Teil gibt es dann einen Aufbau mit Großgeräten, der jedes Mal etwas anders ausfällt.



Daran können wir dann klettern, balancieren, hüpfen und rutschen. Zum Schluss kommen noch die Abschlusslieder und die heißbegehrten Stempel fürs Mitmachen. Die kommen auf die Hand, in das mitgebrachte Büchlein und manchmal auch auf die Stirn.

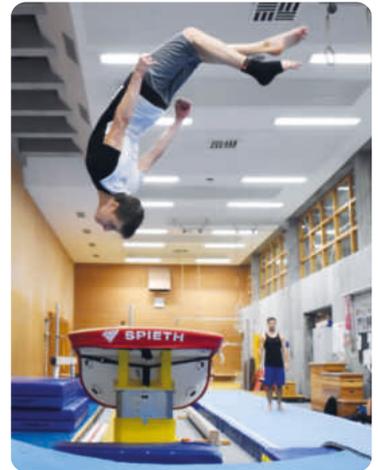


## Die MTV-Freestyler

Die Freestyler trainieren wieder ihre Tricks in der Tivoli-Halle.

Mit Hilfe von Filmaufnahmen mit dem Handy versuchen sie ihre artistischen Kunststücke zu analysieren und zu perfektionieren.

Außerdem eignen sich die feststehenden Geräte in der Tivoli-Halle ausgezeichnet für das Krafttraining.



## Die erwachsenen MTV-Turner\*innen

Die Gruppe der erwachsenen Turner\*innen in der Tivoli-Halle (Freizeit und Wettkampf) werden von Björn Roth hervorragend gemanagt. WhatsApp und Doodle sind hier wichtige Werkzeuge zur Kontrolle der Gruppenstärke.



## Die MTV-Wettkampfturner\*innen

Die Wettkampfturnerinnen und -turner wollen endlich wieder die Geräte spüren. Bis zu den nächsten Wettkämpfen muss man sich erst wieder an die Geräte gewöhnen und man muss natürlich auch schauen was noch gut geht und wo man nochmal viel üben muss. Nur durch stetiges Training kann man die gewohnten Leistungen an den Geräten bringen.

Natürlich freuen sich die Turnerinnen und Turner der MTV Turnschule wieder auf ein gemeinsames Trainingslager. So wie auch im letzten Jahr. Mit sechs Trainern haben wir am Ende der letzten Sommerferien ein wunderschönes, aber auch anstrengendes, Trainingslager in Wasserburg am Bodensee durchgeführt.



**DIE TURNSCHULKIDS IM TRAININGSLAGER**



## Endlich wieder Wettkämpfe

Und natürlich freuen sich alle wieder auf die Wettkämpfe. So wie nach den Sommerferien im letzten Jahr unsere jüngsten Turner der MTV Turnschule an der VR-Talentiade sehr erfolgreich teilnehmen konnten. Die Talentiade besteht aus einem Übungskatalog von Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstests.

Und wir freuen uns natürlich wieder auf Meisterschaften und hoffen, dass wir dort dann wieder so erfolgreich sind wie bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften im letzten Jahr. Dort ist der MTV Stuttgart mit 12 Turnern der MTV Turnschule und des KunstTurnForums Stuttgart nach Ludwigsburg bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften angetreten und wurde dreimal Meister und dreimal Vize-Meister.

Der MTV Stuttgart ist damit ein sehr starker Verein in Baden-Württemberg, der auch im Turnen eine hervorragende Nachwuchsarbeit leistet, natürlich in guter Kooperation mit den Landestrainern und dem KunstTurnForum Stuttgart.



## VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief DAS MTV **BUNDESLIGA-TEAM**

Text: Alexander Otto Fotos: Qingwei Chen

**I**n der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.

### Wann wurde das MTV Bundesliga Frauenteam gegründet?

Der MTV-Stuttgart übernahm das Team der Frauen-Bundesligamannschaft zum Ablauf des Jahres 2010 von der KTV-Stuttgart. Derzeit besteht die Mannschaft aus 12 aktiven Turnerinnen und einer Gastturnerin aus Belgien.

### Was macht Eure Sportart aus?

Unsere Sportart ist ein vielfältiger Mix aus Akrobatik, Beweglichkeit und Eleganz. Es ist nie langweilig und immer herausfordernd. Das macht den Reiz aus.

### Wie sieht ein Wettkampf aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein?

Vor dem eigentlichen Wettkampf gibt es eine einstündige Aufwärm- und Einturnzeit. Sie dient den Turnerinnen dazu, den Körper auf

die folgende Belastung vorzubereiten und die Geräte in der Wettkampfhalle kennenzulernen. Nach einer kurzen offiziellen Begrüßung beginnt der Wettkampf. Die Stimmung ist großartig, denn die Turnerfamilie ist klein und so trifft man immer auf bekannte Gesichter. Zudem ist jede Menge geboten, denn an vier Geräten dreht, springt und wirbelt ständig jemand auf unterschiedlichen Ebenen.



**Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?**

Mit dem Team ist die Frauen-Bundesligamannschaft des MTV-Stuttgarts unangefochtener Rekordmeister. Mit insgesamt 12 Titeln bei den deutschen Mannschaftsmeisterschaften und davon 9 in Folge von 2012-2020, geht in der Deutschen-Turn-Liga kein Weg an ihnen vorbei.

Mit Turnstars wie Pauline Schäfer, der Weltmeisterin am Schwebebalken von 2017, Kim Bui und der erfolgreichsten deutschen Turnerin aller Zeiten, Elisabeth Seitz, ist die absolute Turn-Elite im Team des MTV-Stuttgarts vertreten.

**Wer ist die derzeit weltbeste Turnerin?**

Simone Biles ist die erfolgreichste Turnerin aller Zeiten bei Weltmeisterschaften. Sie gewann bis zum heutigen Tage 25 Medaillen und ist immer noch aktiv. Bei den letzten Olympischen Spielen in Rio de Janeiro gewann Biles 4 von 5 möglichen Goldmedaillen und einmal Bronze.

**Wie kann man als Anfängerin in Eurer Sportart einsteigen?**

Das Einstiegsalter in unserer Sportart ist mit 5-6 Jahren relativ jung. Die jungen Turnerinnen beginnen meist in einer Turntalentschule und wechseln später bei entsprechender Eignung ins Kunst-Turn-Forum nach Stuttgart. Voraussetzungen sind ein schlanker und zierlicher Körperbau, gute Beweglichkeit, Kraft und Mut.

**Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?**

Die meisten Teammitglieder trainieren von montags bis samstags im Kunst Turn Forum in Stuttgart / Bad Cannstatt. In der Regel werden 2-3 Trainingseinheiten mit jeweils 2-4 Stunden absolviert, danach folgen Regenerationsmaßnahmen wie Physiotherapie, Sauna oder Ähnliches.

**Kontaktdaten:**

Alexander Otto (Team-Manager)

ao@mtv-stuttgart.de

www.turnteam-stuttgart.de



ELISABETH SEITZ



# DIE NEUNTE MEISTERSCHAFT IN FOLGE FÜR DAS MTV TURN TEAM DER FRAUEN

## Meistertitel ohne Finale

Erstmals in der Ligageschichte wurde ein Meistertitel ohne Saisonfinale vergeben. Die coronabedingte Sicherheitslage ließ einfach nicht zu, dass sich rund 4.000 Zuschauer in der Ludwigsburger Arena versammeln und einen „Geisterwettkampf“ vor leeren Rängen und dazu noch ohne TV-Übertragung war nach Ansicht der Deutschen Turnliga (DTL) in der von ihrer Expressivität lebenden Sportart nicht vorstellbar.

So entschied die DTL, dass die Titel auf der Grundlage des aktuellen Tabellenstandes vergeben werden. Da sich das MTV Turn Team nach dem zweiten Hauptrundenturnier (eigentlich sind es vier) ungeschlagen an der Spitze behauptete, war er dann da: der 9. Titel in Folge für das Spitzenteam des MTV Stuttgart.

Diese Kette von Erfolgen darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Liga vielleicht zu schwach sei. Es sind vor allem die vielen Nachwuchstalente, die im Kunst Turn Zentrum Stuttgart bei ihren Trainern Marie-Luise Hindermann und Robert Mai trainieren, an der Seite ihrer erfahrenen Spitzenturnerinnen um Elisabeth Seitz, Kim Bui und Pauline Schäfer, und für diese Erfolge mitverantwortlich sind.

Herzlichen Glückwunsch unseren großartigen Seriensiegerinnen.



## DIAMANT®

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 TEL. 07183/9288-0

Bring  
Momente  
zum Leuchten.

Mit einem  
FSJ / BFD  
bei uns.

Du willst was Sinnvolles machen? Dann komm in unser Team. Und begleite blinde, sehbehinderte und mehrfachbehinderte Menschen. Das ist für dich drin: monatliches Taschen- und Verpflegungsgeld, eine kostenlose Unterkunft, Anspruch auf Urlaub, Seminare und Bildungstage.

Infos unter [personal@nikolauspflge.de](mailto:personal@nikolauspflge.de)  
Tel. (0711) 65 64-918

[www.karriere.nikolauspflge.de](http://www.karriere.nikolauspflge.de)



 Nikolauspflge

# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE MTV VOLLEYBALL AKADEMIE

Text: Bojan Slegel Fotos: Tom Bloch

**In der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.**

**Wann wurde die Volleyball Akademie gegründet und wieviele Mitglieder hat sie?**

Die Volleyball Akademie wurde 2014 gegründet, als Ausgliederung der Volleyballjugend aus dem Volleyballclub Stuttgart und hat derzeit 120 Mitglieder - alles Mädchen zwischen 8 und 20 Jahren. Diese spielen in vier Ligateams und 32 Jugendteams.

**Was macht Eure Sportart aus?**

Unsere Sportart ist zeichnet sich durch Spannung, Athletik und Dynamik aus. Das Team entscheidet über die Leistung, nicht ein einzelner Spieler. Bei den Wettkämpfen ohne Gegnerkontakt sind unter anderem Sprunghöhe und Angriffshärte entscheidend. Volleyball ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Auch kognitiv wird und bleibt man fit.

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Unsere alljährliche Neujahrsfeier ist ein legendäres Event für Spieler, Trainer und Eltern. Hoffentlich im neuen Jahr dann auch wieder vor Ort im Motiv.

**Wie sieht ein Wettkampf aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein?**

Bei den Jugendspieltagen treffen sich 6-8 Teams zu einem Spieltag und spielen in mehreren Spielrunden gegen jeden der Gegner. Daraus entsteht eine Tabelle. Zuschauer sind (nach Corona) natürlich erlaubt und willkommen. Die meisten Heimspiele finden in der MTV-Sporthalle im Feuerbacher Tal (MOTIV) statt.

**Was sind die größten sportlichen Erfolge?**

Wir gewannen einen Deutscher Meistertitel in der Jugend U18. Die zweite Bundesliga steht aktuell auf dem 8. Tabellenplatz (alle anderen dürfen derzeit nicht spielen). Der größte Erfolg für uns ist jedoch, wenn wir Spielerinnen mit erfolgreicher, schulischer oder beruflicher Ausbildung und einem gesunden Körper in die Jugendnationalmannschaft bzw. in ein Team der ersten Bundesliga entwickeln konnten.

Am Strand - im Urlaub - kann man aber schon viel früher anfangen und Spaß an unserem Sport erfahren.

**Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?**

Die Einsteigergruppe trainiert immer am Mittwoch zwischen 17:15 und 18:45 Uhr in der Sporthalle der Freien Evangelischen Schule Stuttgart. Alle anderen Trainings (etwa 168 Trainingsstunden pro Monat) finden in 8 verschiedenen Hallen statt.



Zweitgrößter Erfolg ist es, wenn wir auch anderen Vereinen in der Region Stuttgart ermöglichen, ihren Jugendvolleyball auszubauen und erfolgreich zu sein. Dabei unterstützen wir derzeit 10 Partnervereine in der Region.

**Wer sind derzeit die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?**

Das sind Paola Eguno, eine italienische Diagonalangreiferin und in Louisa Lippmann sehen wir die beste deutsche Spielerin.

**Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?**

Zwischen ca. 8-9 Jahre kann man bei uns in der Einsteigergruppe anfangen.

**Kontaktdaten:**

Anmeldung für das Einsteigertraining bei Rolf Stängle unter:  
rolf.staengle@volleyballakademie.de



# DIE MTV VOLLEYBALL AKADEMIE STELLT SICH DEN HERAUSFORDERUNGEN

**N**eben dem fehlenden Spiel- und Trainingsbetrieb in der Halle spielte vor allem das neue Sozialgefüge für Spielerinnen aller Jahrgänge eine riesige Rolle. Die Dynamik der Mannschaften änderte sich, die Rollen einzelner Spielerinnen wurden neu verteilt und dazu neue Bezugspersonen (neue Trainer und Betreuer). Dies im normalen Trainingsalltag einzufangen ist bereits schwer, durch die gebotene Distanz jedoch gleich viel schwerer.



Die jüngeren Spielerinnen sportlich abzuholen und auf das Niveau älterer Spielerinnen zu heben, stellte die größte Herausforderung dar. Seit November befinden sich alle Mannschaften 2-3-mal die Woche im Online Training. Wir mussten Strategien entwickeln, diese Situation als Chance betrachten zu können und andere Trainingsaspekte mit einzubauen, die als Schwerpunkt z.B. das Teambuilding haben.

Abseits von den regelmäßigen angeleiteten Athletiktrainings per Videokonferenz, spielen wir Kennenlern-, Kommunikations- und Vertrauensspiele. Durch verschiedene „Challenges“, Rätsel und Aufgaben sammelt jede Spielerin Punkte für ihre Mannschaft. Der Preis für das Gewinner-Team: ein Teamevent. Je mehr Punkte, desto „cooler“ das Event.

Nachdem im Januar Homeschooling dazu kam, entschieden wir uns, den Spielerinnen mehr „bildschirmfreie Zeit“ zu geben. Dies erzielen wir durch ein Online Training weniger und einer Ergänzung um wöchentliche Achtsamkeitsübungen. Dies gestaltet sich so, dass z.B. während eines 30min Spaziergangs im Freien ein „in

sich hineinfühlen“ mit Fragen gefordert wird. Fragen wie: was höre ich? Was sehe ich? Wie fühle ich mich? Wie geht es meinem Körper? Welche Person aus der Mannschaft kenne ich noch nicht so gut, möchte sie aber besser kennenlernen? Und wie kann mir das gelingen? Mit all diesen Fragen fördern wir nicht nur Bewegung im Freien sondern auch die eigene Körperwahrnehmung und eine neue Interaktion innerhalb der Teams.

Heute, fast 4 Monate nach dem Stopp des Trainingbetriebs, können wir sagen, dass die Mannschaften trotz der Herausforderungen, die das „Remote-Training“ mit sich bringt, weiter zusammengewachsen sind und der Übergang zwischen den Altersklassen fließender ist. Vor allem im menschlichen Bereich. Dies ist ebenfalls ein Grundstein für das hoffentlich bald wieder stattfindende Präsenztraining. Denn wenn Spielerinnen sich selbst und andere auf dem Feld besser verstehen, ist dies ein Gewinn für das gesamte Team.

Trotz allem Positiven was die Trainer und Betreuer aus dieser Situation geschaffen haben, sehnt sich jeder zurück in die Volleyballhalle und hofft darauf, bald wieder diesem wundervollen Team-sport nachgehen zu können!



# Nach Sieg über Tabellenführer ist wieder alles offen beim **KAMPF UM DIE MEISTERSCHAFT**

Text: Karsten Ewald Fotos: Tom Bloch

**D**iese Saison vor leeren Rängen begann erfolgsverheißend. Das Team von Allianz MTV Stuttgart setzte sich sofort an die Tabellenspitze und war nahezu nicht zu schlagen. Das Aus im Pokal-Halbfinale setzte zunächst einen Endpunkt unter die Erfolgsserie und gab den Ausschlag für einen Trainerwechsel.

Doch auch unter dem neuen Trainer Tore Aleksandersen gab es Hochs und Tiefs. Zwar verabschiedete sich das MTV-Team von der internationalen Bühne der Championsleague sehr achtbar, doch in der Liga ging die Tabellenführung nach vermeidbaren Niederlagen verloren.

Doch die MTV-Frauen zeigten dann mit einem deutlichen Sieg über den Tabellenführer aus Dresden (3:0) am 24. Februar, dass mit ihnen in der Meisterschaft noch gerechnet werden kann und muss. Das Rennen um die Pole-position für die Playoffs wurde wieder spannend gemacht. Gegen den DSC überzeugten vor allem Zuspieldlerin Pia Kästner und Michaela Mlejnkova als zweitbeste Scorerin. Verlassen konnte man sich auf Stuttgarter Seite einmal mehr auf Krystal Rivers.

Das Topspiel zwischen Dresden und Stuttgart, es hielt was es versprach. Teilweise großartige Ballwechsel, mutige Aktionen auf beiden Seiten und viel Tempo im Spiel. In der Scharrena konnte man sich zwischenzeitlich schon die Augen reiben. Auf Stuttgarter Seite lief beinahe alles zusammen, nichts zu sehen war von den zuletzt etwas schwankenden Leistungen. Der Sieg gegen Dresden geriet nie in Gefahr, die Mädels um Top-Scorerin Krystal Rivers zeigten ihre beste Saisonleistung. Nicht auszudenken, was mit Zuschauern in der Arena los gewesen wäre.

Mira Todorova sagte nach der Partie: „Wir haben uns vor der Partie vor allem auf uns fokussiert. Wir wissen was wir können. Wir haben sie heute gut mit dem Aufschlag unter Druck gesetzt, haben mit viel Energie gespielt. Die Vorbereitung war sehr gut.“

Alles in allem steht nach dem überzeugenden 3:0 die beste Saisonleistung zu Buche. Ein Ergebnis, mit dem vor dem Spiel nicht unbedingt zu rechnen war. Doch die Mädels zeigten eine klasse Leistung, und unterstrichen hiermit ihre Ambitionen.

**„Mit uns ist zu rechnen“, das ist die Ansage an die Konkurrenz.**

Ein rundum gelungener Abend in der Scharrena, die fehlenden Zuschauer hätten das Team im Falle einer Anwesenheit bestimmt mit verdienten Ovationen bedacht.

Nun werden die Playoffs zeigen wie weit Allianz MTV Stuttgart noch kommen kann. Das Ziel ist natürlich klar: Verteidigung der Meisterschaft von 2019, denn im vorigen Jahr wurde coronabedingt keine Meisterschaft vergeben.



## Diagonalangreiferin **Krystal Rivers** verlängert ihren Vertrag bei Allianz MTV Stuttgart



Die 26-jährige Diagonalangreiferin geht damit bereits in ihre vierte Saison in Stuttgart. Bereits seit ihrer ersten Spielzeit gehört die US-Amerikanerin zu den spielerrausragenden Akteuren in der Volleyball Bundesliga der Frauen. So war es auch nicht überraschend, dass sie mit ihrer athletischen und teilweise spektakulären Spielweise einen großen Anteil am ersten Meistertitel in der Vereinsgeschichte 2019 hatte. Als Tüpfelchen auf dem I wurde sie im Anschluss an die Saison 2018/19 auch als wertvollste Spielerin der Volleyball-Bundesliga ausgezeichnet.

Auch in der aktuellen Saison weisen die Statistiken der Volleyball-Bundesliga Rivers als Topscorerin der Liga aus.

**Krystal Rivers:** „Als ich über die Unterschrift nachgedacht habe, gingen meine ersten Gedanken zu den Fans und Sponsoren, zu der großartigen Unterstützung, die wir genießen. Sogar in dieser Pandemie ohne Zuschauer in der SCHARRena haben wir die Unterstützung gespürt. Stuttgart fühlt sich für mich wie ein Zuhause an. All diese Dinge sind gerade im Hinblick auf die momentane Situation in der Welt sehr wichtig für mich. Die letzten Jahre hier in Stuttgart haben mir als Athlet so viel gebracht. Das ist hier auch in Zukunft ein sehr gutes Umfeld. Das Team, die Ziele die wir uns gesetzt und auch erreicht haben, ich bin mir sicher, da geht auch noch mehr. Wie ich sagte, ein Umfeld wo ich mich weiterentwickeln kann und in dem ich mich geborgen fühle, das war wichtig für mich. Wenn ich jetzt all diese Dinge zusammenführe und bedenke, dass Stuttgart mir all diese Dinge bieten kann, dann macht es nur Sinn zu bleiben. Ich bin ein Teil dieser Familie und dieses Clubs. Ich freue mich sehr darauf weiterzumachen!“

**ENERGIEGELADEN MIT**

**SCHARRMANT STROM**



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](http://allianz.de/lohntsich)



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

Allianz 

# VORGESTELLT - der Abteilungs-Steckbrief

## DIE WASSERBALL-ABTEILUNG



Text: Gerhard Frankenhauser Fotos: Tim Medhurst

**In der Rubrik „Vorgestellt“ beschreiben MTV-Abteilungen anhand eines „Steckbriefes“ die Merkmale und Besonderheiten ihrer Sportart und wollen potenzielle Interessenten von ihrer Sportart überzeugen.**

**Wann wurde die Abteilung gegründet und wie viele Mitglieder habt Ihr? Wie viele Teams nehmen am Wettkampf-Spielbetrieb teil?**

Wasserball gehört zur Schwimmabteilung (gegründet 1911). Erste Wasserballaktivitäten fanden 1921 statt. 1925 wurden wir Kreismeister (damals 5 Spieler + Lederball). Die Schwimmabteilung hatte vor Corona 220 Mitglieder, davon sind rund 30 Wasserballer. Aktuell sind zwei Mannschaften aktiv: Die 1. Mannschaft spielt in der Verbandsliga und die 2. Mannschaft in der A-Klasse. Wasserball ist im MTV jetzt schon seit 100 Jahren ein wichtiger Eckpfeiler der Schwimmabteilung

**Was macht Eure Sportart aus?**

Mannschaftssport macht einfach Spaß und hat einen hohen gesundheitlichen Effekt für den Kreislauf und den Bewegungsapparat. Ein perfekter Umgang mit dem Ball ist notwendig, denn dieser darf nur mit einer Hand gespielt werden

**Welche Veranstaltungen finden außerhalb von Training und Wettkampf statt?**

Nach dem Training oder dem Spiel treffen wir uns regelmäßig im „Breitscheidstüble“ und sind auch ab und zu beim Schwimmerstammtisch dabei. Das jährliche Treffen zum Grillen im Garten von Armin Weber hat Tradition. Unsere Teilnahme am Einladungsturnier in Weingarten mit Übernachtung im Zelt und das tolle Rahmenprogramm ist immer ein Highlight.

**Wie sieht ein Wettkampf- bzw. Spieltag aus und warum sollte man als Zuschauer dabei sein? Gibt es ein besonderes Regelwerk?**

Die Spiele in der Verbandsliga finden abends statt, Heimspiele sehr überwiegend mittwochs 19:45 Uhr im Schul- und Vereinsbad Stuttgart-West. Es ist ein Kampfspiel mit sehr vielen Torszenen und Torerfolgen. Ein Team hat maximal 13 Spieler, wovon immer 7 im Wasser sind (Torwart + 6 Feldspieler). Gespielt wird in reiner Spielzeit 4 Mal 8 Minuten.

Die Gesamtdauer eines Spiels beträgt ca. 1 Stunde. 2 Schiedsrichter stehen am Beckenrand, dazu kommen drei Kampfrichter, zwei Zeitnehmer und ein Sekretär, der das digitale Protokoll anfertigt. Bei härteren Foul gibt es einen Wasserverweis für 20 Sekunden reine Spielzeit.

**Was waren Eure größten sportlichen Erfolge?**

Aktuell spielen wir in der Verbandsliga Baden-Württemberg. Das ist die bisher höchste erreichte Klasse. Als Aufsteiger im 2. Jahr sind wir in der abgebrochenen Spielrunde nach 9 von 16 Spielen auf dem 8. Platz und werden, realistisch eingeschätzt, in der nächsten Runde um den Klassenverbleib spielen.

**Wer sind derzeit die weltbesten Sportler in Eurer Sportart?**

National wurde 2020 Waspo 98 Hannover Meister vor Abonnementsieger Wasserfreunde Spandau 04. International dominieren süd- und osteuropäische Mannschaften. Europameister ist Ungarn vor Spanien und Montenegro. Bei den Olympischen Spielen gab es Gold für Serbien vor Kroatien und Italien.

**Wie kann man als Anfänger bei Eurer Sportart einsteigen?**

Ein Wasserballanfänger muss ein guter Schwimmer sein. Ein gutes Ballgefühl wäre hilfreich. Das Einstiegsalter ist so ab 10 Jahren und natürlich auch von der körperlichen Konstitution abhängig. Die Jüngsten fangen in einer Spielrunde bis einschließlich 12 Jahren an (U12). Wir hatten 2018 eine U 13-Mannschaft mit Ausnahmestartrecht auch für etwas ältere Spieler. 3 Spieler haben den Sprung zu den Aktiven geschafft.

**Wann und wo sind Eure Trainingszeiten?**

Der Normalbetrieb ist durch Sanierung des Heschlacher Hallenbades (geplant bis Ende 2021) bereits eingeschränkt. Aufgrund der sicher wieder nach Aufhebung des Lockdowns zu erwartenden massiven Einschränkungen (u.a. Teilnehmerzahl) können bis auf weiteres für neue Wasserballinteressierte keine Trainingszeiten angeboten werden. Trainingszeiten werden wir deshalb anbieten, sobald das wieder möglich ist.

**Kontaktdaten:**

Roland Teufel (Abteilungsleiter): Teufel0711@gmail.com  
Philipp Trick (Wasserballwart): philipp.trick@googlemail.com

# DER STUTTGARTER



# FRUIT SHUTTLE

*Qualität ist unser Anspruch*

## 10% für Mitglieder

**D**ass SARS-CoV-2 und die Corona-Mutationen B.1.1.7 Deutschland und die Welt fast zum wirtschaftlichen Stillstand gebracht hat ist durch die ständig wachsenden Zahlen an Infizierten, tagaus tagein, in den Medien zu verfolgen.

Unternehmen müssen ihre Existenz aufgeben oder im besten Fall werden Sonderzahlungen der Bundesregierung an einzelne Soloselbstständige und Freischaffende bewilligt. Größere Unternehmen melden Kurzarbeit an, Mitarbeiter werden entlassen und finden sich in den Statistiken der Agentur für Arbeit wieder.

Die Not, in der wir uns alle befinden, kann aber auch erfinderisch machen. Hans-Jürgen Renk und Frank Zähringer sind dafür der positive Beweis. Hans Jürgen Renk ist diplomierter Tennistrainer und Frank Zähringer Kommunikationsdesigner.

### „Wir wollten einfach nicht in Lethargie verfallen“,

erklärt Hans-Jürgen. So eröffnete Hans-Jürgen im Frühjahr 2020 einen Spargel- und Früchte-Stand am Stuttgarter Killesberg. Er half ihm finanziell über die den ersten Lockdown hinweg. Die Hoffnung war, dass es mit Beginn des Sommer 2020 zu einer Entspannung der Infektionslage kommen würde.

Aber bereits im September zeichnet sich diese Trendwende nicht ab. Im Gegenteil. Mit Beginn Herbst 2020 stiegen die Infektionszahlen wieder an und somit war allen klar, dass sich die Situation weit in den Winter und voraussichtlich auch weit in das



neue Jahr 2021 zum Negativen entwickeln wird. Also war dringend Handlungsbedarf. „Lass uns doch gemeinsam eine neue Geschäftsidee entwickeln“. Mit dieser Idee konfrontierte er im Spätsommer Frank Zähringer. Beide waren Feuer und Flamme von der Idee, frischen deutschen Spargel und Obst von hoher Qualität an Kunden zu verkaufen, die Qualität noch zu schätzen wissen. Zudem ganz Coronakonform mit Abstand und ohne Gedrängel in Gängen.

### Im Januar 2021 wurde der STUTTGARTER FRUIT SHUTTLE gegründet.

**Ab dem 1. April 2021 können somit alle Mitglieder des MTV Stuttgart auf dem jeweiligen MTV-Vereinsgelände am Kräherwald und in Botnang frischen deutschen Spargel kaufen.**

**Alle Mitglieder des MTV Stuttgart erhalten zudem (mit dem Vorzeigen des MTV-Mitgliedsausweis) 10 Prozent auf den gesamten Einkauf.**

Damit alle Mitglieder auch sicher ihren Spargel bekommen, empfehlen wir, den Einkauf vorzubestellen. Dies ist online möglich unter: [fruitshuttle@gmx.de](mailto:fruitshuttle@gmx.de) oder direkt an einem unserer Verkaufsstände.

Bei einer online-Bestellung denken Sie bitte daran, Name, Telefonnummer, Warenmenge und Abholort und -zeit in der Mail anzugeben.

Wir wünschen allen Mitgliedern des MTV Stuttgart einen gesunden Start in die neue Saison 2021. Ihr FRUITSHUTTLE-Team



International Paralympic Committee (IPC) Weltcup

**ANJA WICKER VORNE MIT DABEI**

Text: Volker Wicker Fotos: Adrian Stykowski

## Weltcup im März 2021 Biathlon Mittelstrecke zum Auftakt Platz 4 und zum Abschluss Bronze für Anja Wicker

Anja Wicker vom MTV Stuttgart hat beim Weltcup im slowenischen Planica im Biathlon über zehn Kilometer den vierten Platz belegt. Beim ersten Biathlonwettkampf der Saison war die 29-Jährige beim Schießen eine Bank:

### Zwanzig Schuss, zwanzig Treffer!

Auf der anspruchsvollen Strecke war sie jedoch gegen die Siegerin Masters, die zweitplatzierte Gretsche (beide USA), sowie die Russin Zaynullina ohne Chance. Nachdem sie verletzungsbedingt in der direkten Vorbereitung drei Wochen kein Skitraining absolvieren konnte, war sie auch bei fehlerfreiem Schießen läuferisch nicht in der Form, den Favoriten Paroli zu bieten. Dennoch war Wicker froh, in dieser Saison noch gegen die Weltspitze antreten zu können.

„Es motiviert zum Ende der Saison unheimlich, doch noch Wettkämpfe und damit einen Vergleich zu alten und neuen Konkurrentinnen zu bekommen. Ich hoffe, mich in Slowenien in den beiden noch anstehenden Biathlonrennen in Wettkampfform zu bringen, um dann beim Weltcup in Finnland zum Abschluss der Saison noch einmal läuferisch zuzulegen. Wettkämpfe sind für mich einfach durch kein Training zu ersetzen.“

Zum Abschluss der Wettbewerbe im Biathlon-Sprint belegte Anja den 3. Platz. Grundlage für diesen Erfolg war wieder die herausragende Schießleistung. Bei den drei Biathlon-Wettkämpfen in Slowenien musste Wicker insgesamt **50 Schuss abgeben – und alle 50 fanden den Weg ins Ziel**. Nachdem das fehlerlose Schießen am Vortag im Einzel, wie bereits auf der Mittelstrecke, zum jeweils 4. Platz reichte, war Wicker heute mit einem Podiumsplatz einfach dran. Ein Lob geht deshalb auch an die Techniker des Teams, denn ohne schnelle Ski ist man chancenlos. „**Das Gesamtpaket hat heute gestimmt, und dann wird eine rundum gelungene Leistung auch mal belohnt**“, sagte Wicker nach dem Rennen.

Auf der letzten Runde war es ein harter Kampf mit der Russin Zaynullina, die noch einige Sekunden aufholte – gegen die Anfeuerungsrufe der deutschen Betreuer und Trainer und Wickers Willen, das Podium zu sichern, aber chancenlos war.

### AUFLÖSUNG DES KISS-RÄTSELS VON SEITE 35

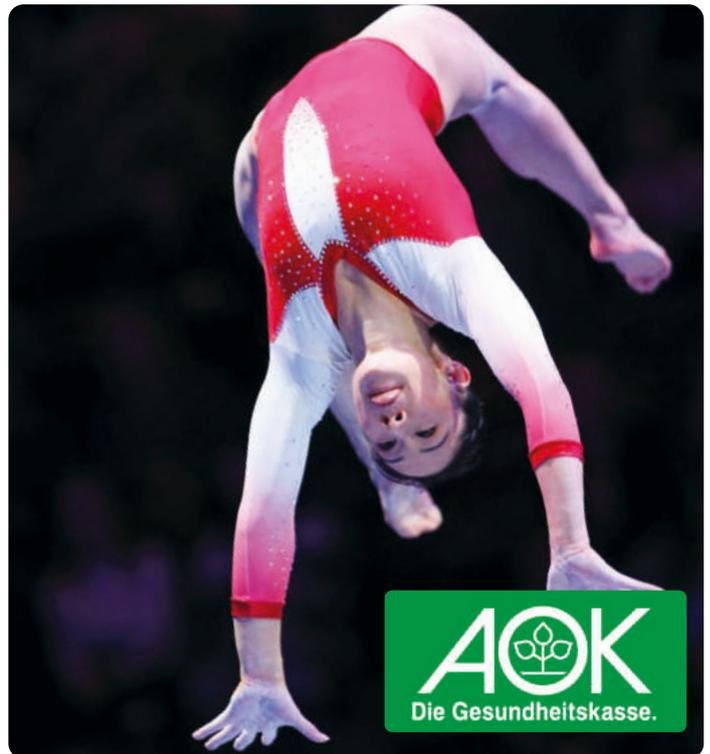


# HAUPTSPONSOREN

BUNDESLIGATEAM VOLLEYBALL



BUNDESLIGATEAM TURNEN



## TOP SPONSOREN

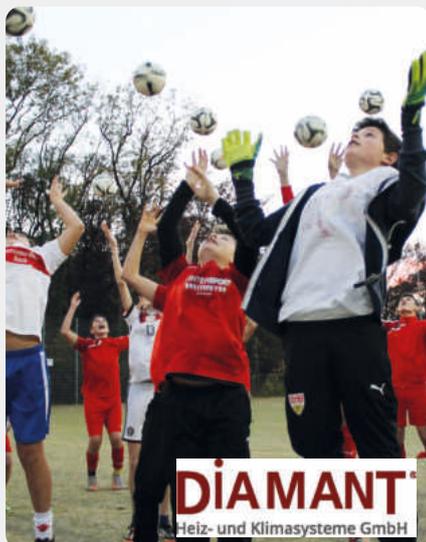


## PREMIUM SPONSOREN



## TEAM SPONSOREN

FUSSBALL AKADEMIE



BUNDESLIGATEAM BLINDENFUSSBALL



VOLLEYBALL AKADEMIE





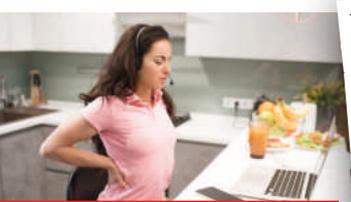
# MEIN FITNESS JAHR? NA KLAR!



VERRÜCKTE  
ZEITEN

.....

WIR HABEN  
KREATIVE  
LÖSUNGEN



STÄRKUNG DES RÜCKENS



CORONA-PFUNDE  
LOSWERDEN



60°  
FITNESS

TRAINING IM 360° KONZEPT



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

## DEINE CHANCE IM JAHR 2021:

EINSTIEGSBONUS 2021 | DU ENTSCHEIDEST:

**JAHRESSTART** ODER **MONATLICH**  
**BONUS 250 €** ODER **KÜNDBAR**

STARTE JETZT IM MOTIV, DEM VEREINSSTUDIO  
STUTTGARTS! PREMIUM QUALITÄT  
UND BETREUUNG ZUM FAIREN PREIS

HOTLINE ☎ 0711  
**258 555 80**

[www.mtv-motiv.de](http://www.mtv-motiv.de)

# MOTIV

FITNESS | WELLNESS | FREIBAD

IM  STUTTGART

**TOP TIPP:** Das einzige Studio  
Stuttgarts, das **Freibad, Outdoor**  
**und Indoor Functional Training,**  
**Wellnessbereich, Flexx, EGYM und**  
**Klassisches Fitness-Training** VEREIN(t)!

**JETZT NEU: Online-Beratung & Online**  
**Kurse gratis bis zur Wiedereröffnung!**

Furtwänglerstr. 145-147  
70195 Stuttgart

