

MTV



MAGAZIN 01/23

MTV STUTTGART 1843 e.V.

Der moderne Sportverein
mit Tradition

mtv-stuttgart.de/magazin



**BLINDENFUßBALLER
MIT HEIMSPIELTAGEN (S.19)**

**THEMEN SPECIAL
WUNDERWERK FUß (S.22)**



Die Vorteile der AOK.

Als Mitglied der AOK profitiert Ihre Familie von den besonderen Leistungen und kompetentem Service rund um die Uhr und vor Ort. aok.de/bw

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen.



Die neue Basketball Akademie hat einen tollen Start hingelegt...

Digitales Magazin mit vielen Erweiterungen und Ergänzungen
mtv-stuttgart.de/magazin

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

AUFLAGE: 8.000

LESER Print-Ausgabe: ca. 20.000

LESER Digital-Ausgabe: ca. 1.500

REDAKTION: Karsten Ewald

GESTALTUNG / LAYOUT:

Vereinspromit GmbH / Karsten Ewald

HERSTELLUNG:

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

REDAKTIONSSCHLUSS:

für die nächste Ausgabe ist am 15.06.2023

INFORMATIONEN:

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

Titelfoto: Carsten Kobow

HERGESTELLT AUS RECYCLINGPAPIER



INHALT

- 03 Inhalt und Impressum
- 04 MTV-Präsident
- 05 Vorstellung neue Vorständin
- 06 Einladung Hauptversammlung
- 07 Digitales Magazin
- 08 Der MTV vor 100 Jahren
- 10 Wir im MTV Stuttgart
- 12 MTV hilft / Nachrufe
- 13 Bauvorhaben
- 14 Sportlerehrungen
- 18 MTV-Inklusionsprojekte
- 21 MTV Frauentreff
- 22 Special: gesunde Füße
- 28 Fitness-Studio MOTIV
- 30 Sport Aktuell (neue Kurse)
- 36 Berichte der Abteilungen
- 68 Gut zu wissen
- 70 Sponsoren und Partner



KOSTENLOS TESTEN.

Probeausweis für vier
 Wochen kostenfrei und un-
 verbindlich bestellen:
 0711-639918
service@mtv-stuttgart.de



EDITORIAL

DAS LETZTE

Dies ist mein letztes Editorial und auch meine letzte Redaktion des MTV-Magazins.

Dessen Redaktion und Gestaltung übernimmt ab April ein mehrköpfiges Team. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, auch wenn es manchmal nicht ganz einfach war, galt es doch immer, viele Interessen unter einen Hut zu bringen.

Die neue Vorständin für Marketing, Ulrike Cihlar, setzt im vorliegenden Magazin ihre erste „Duftmarke“, denn jede Ausgabe beinhaltet künftig auch ein mehrseitiges „Themen-Special“, das unter ihrer Leitung recherchiert und gestaltet wird.

Wir wollen uns jeweils einem übergreifenden Thema widmen und auch viele Partner des MTV Stuttgart einbinden und zu Wort kommen lassen. Im aktuellen „Special“ geht es ab Seite 22 um das große, interessante und manchmal auch leidige Thema „gesunde Füße“.

Auf Seite 13 nehmen wir unser lang geplantes Bauvorhaben ins Visier, das nun nach einigen Verzögerungen und auch Verteuerungen in diesem Jahr endlich beginnen soll. Auch an dieser Stelle einen herzlichen Dank an das städtische Amt für Sport und Bewegung, das dem MTV mit großem Engagement und effizienter Expertise stets zur Seite stand.

Ein letzter Hinweis gilt unserem digitalen MTV-Magazin, das bereits im Netz verfügbar ist, bevor die Print-Version in den Briefkästen unserer Mitglieder liegt. Auf Seite 7 haben wir alle Informationen hierzu zusammengefasst.

Wir wollen bald die 2-Tausendergrenze der online-Leser durchbrechen. Diese Leser:innen haben auch die Möglichkeit, das Papier-Magazin abzubestellen und sich in Zukunft per Email über das Erscheinen des digitalen MTV-Magazins informieren zu lassen.

In inniger Hoffnung auf einen friedlichen-Sommer,

Karsten Ewald

JEDEM ANFANG WOHLT EIN ZAUBER INNE



Liebe Mitglieder, liebe Freund:innen des MTV Stuttgart, liebe Kinder,

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Dem berühmten Sprichwort von Hermann Hesse folgend wünsche ich der ganzen MTV-Familie an dieser Stelle viel Glück, Erfolg und Gesundheit zu Beginn des neuen Jahres.

Besonders freue ich mich, dass im vergangenen Jahr viele Menschen dem Zauber des Neuen gefolgt sind und sich für eine Mitgliedschaft im MTV entschieden haben.

Dies führte, nach einigen sehr schwierigen Jahren, erstmals wieder zu moderat steigenden Mitgliederzahlen.

Ihnen und Euch allen ein herzliches Willkommen in unserem Verein.

Den Zauber erschaffen Tag für Tag, Woche für Woche unsere vielen ehren- und hauptamtlichen Übungsleiter:innen, Trainer:innen und Betreuer:innen. Ohne ihren wunderbaren Einsatz hätten wir nicht Stuttgarts größtes Sportangebot für unsere Mitglieder, egal ob jünger oder älter. Ihnen und unseren Mitarbeiter:innen möchte ich daher nochmals für ihre tolle Arbeit danken. Mitglieder, die Verantwortung übernehmen und sich im Verein einbringen wollen, kann man leider nicht aus dem Hut zaubern. Umso mehr freut es uns, dass wir auch den Weg der personellen Weiterentwicklung konsequent weitergehen und mit Ulrike Cihlar eine neue Vorständin für Marketing gewinnen konnten.

Ulrike war bisher bereits als PR-Beraterin ehrenamtlich für uns tätig und bringt, dank ihrer beruflichen Erfahrung als Inhaberin einer PR-Agentur, neben ihrem Insiderwissen als langjähriges MTV-Mitglied, die besten Voraussetzungen für ihr neues Amt mit. Wir alle im Vorstand freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit mit ihr und wünschen ihr viel Erfolg für ihre Aufgaben in diesem für den MTV sehr wichtigen Bereich.

Für zauberhafte Ergebnisse sorgten in den letzten Monaten auch wieder unsere Sportler:innen und Mannschaften. Der elfte Titel in Folge bei Deutschen Meisterschaften unserer Turnerinnen um Europameisterin Eli Seitz war ein phänomenaler Erfolg.

Den Athletinnen, Trainer:innen und Betreuer:innen gratulieren wir zu diesem Triumph sehr herzlich.

Anja Wicker zeigt in der aktuellen Wintersaison wieder einmal, dass sie zur absoluten Weltspitze gehört. Im Weltcup und bei den Weltmeisterschaften in Öresund hat sie erneut Medaille um Medaille abgeräumt.

Die erste Mannschaft unserer Fußballabteilung ist rekordverdächtig Herbstmeister der Bezirksliga geworden – und das auch noch ungeschlagen. Im Basketball konnten sowohl die Damen in der zweiten Bundesliga als auch die Herren in der Regionalliga durch gute Ergebnisse überzeugen und sich in der Tabelle weiter vorarbeiten.

Und unsere Volleyballerinnen von Allianz MTV Stuttgart mischen weiterhin ganz oben im Konzert um die Meisterschaft mit und wollen in dieser Saison auch in der Champions League ein gehöriges Wörtchen mitreden. Die Heimspiele in der SCHARRena sind jedes Mal ein absolutes Spektakel, ich kann nur wärmstens empfehlen sich live davon zu überzeugen.

Den Zauber des Anfangs wollen wir mitnehmen in die nächsten Wochen und Monate, ich wünsche Ihnen und Euch viel Freude beim aktiv sein.

Bleiben Sie zuversichtlich,
herzlichst

Nico Helwerth
Präsident des MTV Stuttgart 1843 e.V.



VORGESTELLT



ULRIKE CIHLAR

Die neue MTV-Vorständin im Gespräch mit dem Präsidenten des MTV Stuttgart, Nico Helwerth

Nico: Hallo Ulrike! Wir freuen uns sehr, dass du seit Dezember 2022 unser Vorstandsteam verstärkst und heißen dich herzlich willkommen. Du bist Vorständin für Marketing. Was umfasst dieser Verantwortungsbereich bzw. was kann man sich unter den Aufgaben einer Vorständin in diesem Ressort vorstellen?

Ulrike: So breit wie das Spektrum des Marketings allgemein ist das Aufgabengebiet einer Vorständin für Marketing speziell im Sportverein. (lacht) Vielleicht können wir uns meinen Aufgaben über die definierten Zielgruppen des Marketings annähern:

An erster Stelle stehen unsere MTV-Mitglieder, dann potentielle Neumitglieder aber auch Sponsoren, die uns wirtschaftlich unterstützen. Für unsere Mitglieder geht es darum zu prüfen, bieten wir für alle Altersgruppen die richtigen Sportangebote, sind diese bekannt und wenn nein, wie können wir sie zielgruppengerecht kommunizieren?

Wenn wir um potentielle Neumitglieder werben, sollten wir uns fragen, welche Zielgruppen wollen wir konkret ansprechen und wo genau finden wir sie? Welche Inhalte wünschen sie sich und welche Kommunikation erreicht sie?

Um heute attraktiv für Sponsoren zu sein, müssen wir uns als größter Sportanbieter Stuttgarts modern präsentieren. Das Image unserer MTV-Gemeinschaft mit #mehralsport aufpolieren, unser Portfolio

von Breitensport bis Leistungssport darstellen, unsere einzigartigen Sportanlagen bekannter machen.

Und auf „Storytelling“ setzen: Themen rund um den Sport bespielen, die für unsere Mitglieder interessant sind, Mehrwert bieten – wenn möglich mit saisonalem Bezug – und Ansatzpunkte für die Sponsoren-Akquise bieten. Außerdem sehe ich gute Chancen, einige unserer Marketing-Ziele mit intelligenten Sport-Events zu erreichen...

Nico: Was sind die ersten Projekte, denen du dich widmest und deren Umsetzung du begleitest?

Ulrike: Das wichtigste Marketinginstrument überhaupt für einen Sportverein ist die Homepage. Hier sehe ich großen Handlungsbedarf. Da die MTV-Mitgliederverwaltung und unser Buchungssystem zukünftig integriert sein sollen, ist die Website ein komplexes Thema – sozusagen ein „interdisziplinäres Mega-Projekt“.

Die Struktur inklusive möglicher Ansatzpunkte für das Marketing steht, jetzt geht es an die „Tücken der Technik“. Gemeinsam im Team aus Geschäftsführung, Vorstand und Digital-Agentur arbeiten wir an einer guten Lösung.

Die klassische Pressearbeit haben wir bereits seit Juni 2021 professionalisiert. Sie ist meiner Meinung nach ein wichtiges Modul, um mit den Medien zielgerichtet zusammenzuarbeiten.

Für zielgruppengerechte Marketing-Aktivitäten ideal geeignet ist unser Freibad inklusive Kiosk: Aus meiner Marketing-Sicht seit Jahren ein „Kleinod im Dornröschenschlaf“! Für diesen tollen Ort wünsche ich mir einen zauberhaften Neuanfang als „Happy Place“ - ein Wohlfühl-Ort für alle MTV-Mitglieder und Nicht-Mitglieder. Wasser plus Beach plus gutes Gastronomie-Konzept... erste Tests haben gezeigt, dass neue Ideen auch für Sponsoren interessant sind. (lacht) Mehr kann ich momentan leider noch nicht verraten.

Nico: In einem großen Verein wie dem MTV besteht ja die Herausforderung auch darin, möglichst alle Mitglieder zu erreichen. Wie kann das deiner Meinung nach gelingen?

Ulrike: Nach einer ersten Analyse haben wir festgestellt, dass der MTV jüngere Vereinsmitglieder kommunikativ nicht erreicht. Gemäß ihrem Mediennutzungsverhalten gilt es, auf Social Media-Kanäle zu setzen.

So haben wir gemeinsam mit der Geschäftsführung einen Instagram-Account

für den Hauptverein installiert. Seit November 2022 ist der MTV auf Instagram aktiv, die Followerzahlen steigen kontinuierlich. Natürlich stecken wir als „Instagrammer“ noch in den Kinderschuhen, arbeiten uns jedoch Schritt für Schritt voran.

Die relevanten Hashtags für Stuttgart sowie erste Sportarten sind ebenso definiert wie geeignete Inhalte. Unser Fernziel ist, die einzelnen Abteilungs-Accounts zu vernetzen und mit der MTV-Community aktiv zu kommunizieren.

Nico: Als studierte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Marketing und Kommunikationswissenschaftlerin hast du ein breites Fachwissen, das du seit Jahren in deiner eigenen PR-Agentur einbringst. Hilft dir diese Erfahrung auch mit deinem neuen Amt und den Aufgaben im MTV?

Ulrike: Natürlich. Marketing plus Kommunikationswissenschaft ist die ideale Kombination für Public Relations. Wer zielgruppengerecht strategisch planen sowie kreativ und fachlich kompetent umsetzen kann, ist in der PR-Branche richtig.

Hier beim MTV-Marketing geht es mir aber auch darum, die richtigen Prioritäten zu setzen. Denn: Wir sind ein Verein und kein DAX-Konzern, die Aufgaben sind vielfältig, mein zeitliches Budget neben meinem eigentlichen Beruf jedoch begrenzt.

Nico: Du bist selbst auch seit vielen Jahren im MTV sportlich aktiv. Wo kann man dich dort treffen und was nimmst du vom Sport für deinen Job und deine Projekte mit?

Ulrike: Wer mich sportlich kennenlernen möchte: Treffpunkt ist dienstags um 18 Uhr, große Sporthalle Feuerbacher Tal in der Fitness bei Birgit Janik! Ob für den Job, diverse Projekte oder privat: Der Dienstagabend beim MTV ist für mich eine absolute Kraftquelle.

Familie und Beruf in teilweise schwierigen Jahren zu vereinbaren, hätte ich ohne den MTV wahrscheinlich gar nicht geschafft.

Und nach dem Sport zusammen zu sitzen, etwas zu trinken und in angenehmer Atmosphäre zu plaudern, ist für mich auch heute noch unvergleichlich. #mehralsport

Liebe Ulrike, vielen Dank für das informative Gespräch. Wir wünschen dir viel Erfolg in deinem neuen Amt und freuen uns sehr, mit dir zusammenzuarbeiten.

EINLADUNG ZUR HAUPTVERSAMMLUNG

Gemäß § 11 Absatz 1 und 2 der Vereinssatzung wird hierdurch die alljährliche

Ordentliche Hauptversammlung

am Freitag, den 30.06.2023 um 19.30 Uhr, in der MTV-Halle, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart, einberufen.

Tagesordnung

- 1.) Begrüßung & Annahme Tagesordnung
- 2.) Entgegennahme der Jahres- und Rechenschaftsberichte des Vorstandes und der Rechnungsprüfer (§ 11 Abs. 7.1).
- 3.) Aussprache zu den Berichten
- 4.) Entlastung des Hauptausschusses und des Vorstandes (§ 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
- 7.1) Satzungsänderungen:

a.) Neustrukturierung der Vorstandsämter (§§12 Ziff. 1.1, 13 Ziff. 1 und 15 Ziff. 3.1):

von bisher „Vorstand Kommunikation & Digitales“ zu künftig: „Vorstand Digitales“.

von bisher „Vorstand Marketing“ zu künftig: „Vorstand Marketing & Kommunikation“.

b.) Reduzierung der Mindestanzahl der Hauptausschusssitzungen von „mindestens vierteljährlich einmal“ auf „mindestens 3-mal pro Jahr“ (§12 Ziff. 4).

8.) Wahlen

Wahl des Vorstandes / Wahlgruppe 2 (für zwei Jahre)

Vorstand Liegenschaften:

Gerd Kopf (wie bisher)

Vorstand Finanzen:

Frank Seeger (wie bisher)

Vorstand Marketing / Kommunikation:

Ulrike Cihlar (neu)

Vorstand Inneres:

Erich Stradinger (wie bisher)

Wahl des Ehrenrates

Sprecher des Ehrenrates:

Dr. Erika Hahn (bisher Roland Wagner)

Mitglieder des Ehrenrates:

Dr. Sabine Gfrörer (bisher Dr. Erika Hahn)

Dr. Kirsten Häusler (wie bisher)

Monika Rahner-Kuretschka

(bisher Manfred Killinger)

Ralf Prokop (wie bisher)

Klaus Brüderle (wie bisher)

Bernhard Jakob (bisher Ernst Kylius)

Wahl der Kassenprüfer

Sprecher der Kassenprüfer: Eckhard Kern

Weiterer Kassenprüfer: n.n.

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

Die Unterlagen zum Rechnungsabschluss und Haushaltsplan können ab 14.05.2023 in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Der Vorstand des MTV Stuttgart

SPENDEN

AN DEN MTV STUTTGART

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

Jürgen & Beate Elsässer	500 €
Town + Country-Stiftung	1.000 €
Hans Oswald	2.000 €
Oehring, Gerhard	100 €
Rolf & Monika Müller	150 €
Justin Grinberg	1.000 €
Dr. Angelos Tachtatzis	4.000 €
Dr. Nico Helwerth	250 €
Daniel Santangelo	100 €
SC Sanitatshaus Carstens GmbH	250 €
Dieter Guckes	400 €
Eberhard Zieker	1.000 €
Antonio Arnesano	100 €
Andreas Graf von Bruehl	400 €
Justin Bosch	400 €
Werner-Wohnbau GmbH + Co.KG	2.000 €
Intesia Group Holding	750 €
Intesia Group Holding	750 €
Fischer / Collegen Holding GmbH + Co. KG	600 €

Steffen Thomas Gassmann	500 €
Dieter Ulrich	300 €
Angela Rees	70 €
Roland Teufel	1.000 €
Doris Kühner	150 €
Erika Deringer	500 €
Horst & Ursula Jesinger	60 €
Kai-Uwe Gesswein	300 €
Michael & Petra Wuechner	50 €
Louis Blum	150 €
Andreas Raichle	1.000 €
WMS Metall-Service	300 €
Johann Csizmazia	150 €
Gerhard Oehring	100 €
Gerd Kopf	500 €
Jutta Guenzler	250 €
Iris Stradinger	50 €
Anke Roeder-Barz	300 €
Irmgard Grieshaber	200 €
Gesamt:	21.680 €

Spendenkonto: DE16 6004 0071 0553 6446 02



DIGITALES MTV-MAGAZIN

Das MTV-Magazin steht auch im Netz als digitale Ausführung zur Verfügung. Dahinter steckt allerdings deutlich mehr als nur ein reiner Online-Blätterkatalog.

Wir wollen unseren Leser:innen zusätzliche Informationen und interaktive Möglichkeiten zur Verfügung stellen. Darüber hinaus können Beiträge auch mit Bildergalerien oder Videoclips verknüpft werden. Natürlich sind auch alle Inserent:innen direkt verlinkt.

Durch diese digitale Erweiterung des MTV-Magazins erhöhen wir die Zahl der Leser:innen und können alle Berichte mit interessanten Features aufwerten.

Die digitalen Erweiterungen werden durch einen Button markiert. Dieser Button wird bereits in der Print-Variante angezeigt und jeder: Leser:in des Papier-Magazins kann sofort erkennen, dass die Online-Version hier weitere Optionen bietet.

Schaut doch mal rein. Da der zusätzliche Aufwand beträchtlich ist, können wir uns dem Ziel nur schrittweise nähern. Die Digitalisierung ist ein Schwerpunkt der nächsten Jahre und wird auch personelle Erweiterungen nach sich ziehen, die derartig komplexe Aufgaben ermöglichen sollen.

DAS DIGITALE MTV-MAGAZIN:
mtv-stuttgart.de/magazin



DIGITAL VS. PAPIER

Dies spart dem Verein Kosten und schont die Umwelt.

Wir wollen und werden auch in Zukunft das MTV-Magazin als Papierformat drucken und unseren Mitgliedern zugänglich machen.

Natürlich kann bei Bedarf jederzeit ein Papiermagazin auf der Geschäftsstelle angefordert oder abgeholt werden.

Die digitale Version des MTV-Magazins wird zusätzlich ins Netz gestellt.

Bitte sendet einfach eine Mail an die unten stehende Email-Adresse oder nutzt die direkte Mail-Verlinkung.

Wer ohnehin nur das digitale Magazin nutzt, kann den Versand der gedruckten Version abbestellen.

Ihr erhaltet dann zukünftig eine Email, wenn das MTV-Magazin aktuell im Netz ist.

digitalmagazin@mtv-stuttgart.de

MTV SOCIAL-MEDIA-PLATTFORMEN

Der MTV Stuttgart ist mit zahlreichen Social-Media-Plattformen im Netz präsent. Neben den Seiten des Hauptvereins sind hier auch viele Abteilungen und Leistungssportbereiche vertreten.

Die Zugänge zu den Abteilungs Kanälen haben wir im MTV-Magazin jeweils durch eine Verbindung über einen QR-Code für Handy oder Tablet gelegt. Im digitalen MTV-Magazin sind diese Zugänge dann jeweils direkt über einen Link erreichbar und auch - wie oben beschrieben - gekennzeichnet.

Die Social-Media-Plattformen des Hauptvereins

Derzeit beschäftigen wir uns mit der Optimierung der Social-Media-Aktivitäten des MTV Stuttgart. Hier werden wir alle relevanten Netz-Optionen einbeziehen. Da geht es um die Optimierung der Google-Suche und deren Landing-Pages und um die effiziente und permanente Erfassung aktueller Informationen, deren Verbreitung über Facebook und Instagram und die Vernetzung mit den Abteilungs Kanälen. Hierbei werden wir von unserem Partner **CASAPIX** professionell unterstützt und begleitet.





HISTORISCHE MTV-SPLITTER

AUS DEM VEREINSLEBEN IM FRÜHJAHR 1923

Wir setzen unsere historische Reihe fort, denn der MTV Stuttgart brachte seit 1919 eine regelmäßige Vereins-Zeitschrift heraus.

Text: Karsten Ewald Fotos: MTV-Archiv

Das «Mitteilungsblatt» erschien monatlich auf 4 bis 8 Seiten. Heute schauen wir auf Anfang 1923 zurück - eine Zeit schwerer Belastungen.

Die wirtschaftliche Entwicklung konnte die Reparationszahlungen an die Sieger des 1. Weltkrieges nicht mehr tragen. Nach Zahlungsverweigerung wurde das Ruhrgebiet durch französische und belgische Truppen besetzt. Die nachfolgenden Streiks im «passiven Widerstand» und der weitere wirtschaftliche Einbruch kosteten Unsummen und führten zu einer gigantischen Geldentwertung, die im Frühjahr 1923 so richtig Fahrt aufnahm.

Die Vereinsleitung des MTV Stuttgart hielt unter größten Anstrengungen die Sportbetriebe aufrecht. In monatlichen Ausschüssen wurden Mitgliedsbeiträge und Investitionen angepasst. Dennoch gab es natürlich Einschränkungen - wie auch beim «MTV Mitteilungsblatt», das in der Größe deutlich reduziert wurde (siehe rechts: «Zur Kenntnisnahme»).

Januar: KOSTÜMFEST IST WICHTIG

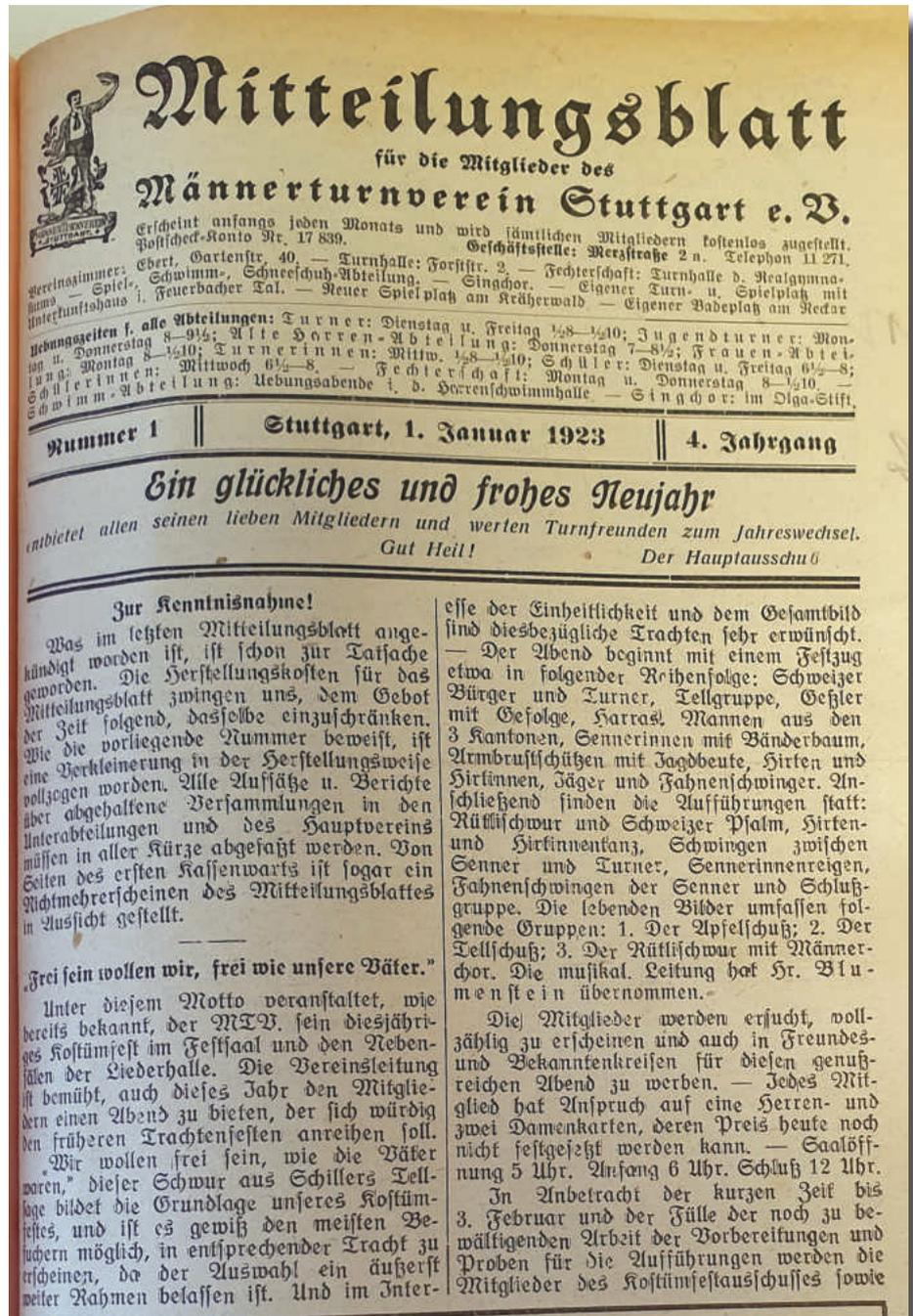
Doch das große MTV Kostümfest sollte bleiben, die Mitglieder sollten wenigstens feiern dürfen. Unter trutzigem Motto des legendären Rütli-Schwures: «**Frei sein wollen wir - frei wie unsere Väter**», wurde das Kostümfest penibel geplant (siehe rechts).

Doch man wollte wohl auch politische Zeichen setzen, wenn man die ernsthafte Forderung der Vereinsleitung an die Mitglieder liest: «**Die Mitglieder werden ersucht, vollständig zu erscheinen und auch in Freundes- und Bekanntenkreisen für diesen genußreichen Abend zu werben.**»

Februar: KOSTÜMFEST WIRD ABGESAGT

Bereits wenige Tage nach dem Aufruf zur Teilnahme am Kostümfest, wurde dieses vom Kostümfest-Ausschuss abgesagt.

Inflation, Krisen und politische Unsicherheiten waren selbst dem hartgesottene Fest-Ausschuss letztendlich doch zuviel des Schlechten.



Das Kostümfest wird nicht abgehalten

Infolge der unsicheren Lage und der schweren und ernsten Tage, die wieder unser Vaterland bedrohen, hat der erweiterte Kostümfestausschuß, aus eigener Empfindung heraus, die Abhaltung des Kostümfestes einstimmig abgelehnt. Der Kostümfestausschuß hat sich mit diesen Vorkommnissen bei seiner letzten Sitzung am 20. Januar die schwierigen Vorarbeiten für die Veranstaltung vollends ins Reine zu brin-



MTV-History im online-Magazin >>>
160 Seiten MTV-Geschichte und Historyclip



Die «Goldenen Zwanziger»



WIR IM



STUTT GART



Sabrina Dieskau (29)

Trainerin im Motiv Fitnessstudio und Mitglied der Leichtathletikabteilung

Was gefällt dir an deiner Sportart?

Leichtathletik ist eine vielfältige, anspruchsvolle und trainingsintensive Sportart, sodass es immer einen Bereich gibt, an dem man arbeiten und in dem man sich herausfordern kann. An meiner Lieblingsdisziplin, dem 200m Sprint, der Transfer zwischen Kurve und Gerade – das fühlt sich fast wie fliegen an.

Wie lange bist du schon beim MTV?

Mitglied im MTV und in der Leichtathletikabteilung bin ich seit 2020. Im Motiv arbeite ich seit November 2022.

Was gefällt dir am MTV Stuttgart?

Die Vielfältigkeit des Vereins und des Sportangebots, sowie das nette Miteinander – unter Kolleg:innen, in den Abteilungen und den Mitgliedern.

Was war dein größter sportlicher Erfolg?

Insgesamt: Bronze bei der U20-EM 2011 – aktuell: verletzungsfrei zu sein, nach wie vor Spaß an der Leichtathletik zu haben und bis zur Süddeutschen Ebene mitmachen zu können.

Wo war dein schönster Urlaub bisher?

Madeira.



Lisa Semenova (28)

Kursleiterin

Was machst du beim MTV Stuttgart?

Ich arbeite als Kurstrainerin in den Bereichen Yoga, Reha, Step, Rückenfit, Zumba, Aerobic und Bauch Beine Po.

Was hast du studiert?

Ich habe zwei Hochschulabschlüsse: Bachelor in BWL und Master in der Fachrichtung Marketing.

Wie lange bist du schon beim MTV?

Seit Februar 2022.

Was gefällt dir an deiner Arbeit?

Das wichtigste ist, dass mir meine Arbeit Spaß macht.

Hast du einen Lieblingsfilm?

The Great Gatsby (in der neuen Version).

Was machst du in deiner Freizeit?

Basketball spielen, Fahrrad fahren und ich verbringe gerne Zeit mit meinen Freunden und der Familie.

Was ist dein Lieblingsessen?

Ich achte auf meine Gesundheit, ich bevorzuge einfache und gesunde Mahlzeiten wie zum Beispiel Kürbis und Pilzcremesuppe.



Oscar Orellana Cobo (11)

Basketball Akademie

Was gefällt dir an deiner Sportart?

Am Basketball gefällt mir, dass es ein sehr

dynamischer Teamsport ist.

Was gefällt dir am MTV Stuttgart?

Das familiäre Ambiente.

Hast du einen Lieblingstrainer?

Ich finde alle Trainer der Basketball Akademie SUPER!

Was machst du in deiner Freizeit?

Basketball spielen mit Freunden.

Welches sind deine persönlichen Ziele in diesem Jahr?

Die Landesliga mit der U12 gewinnen.

Wo war dein schönster Urlaub bisher?

Basketballturnier in Guilianova mit den Trainern Davide, Stefan und allen anderen – Urlaub in Italien.



Pablo Orellana Cobo (16)

Basketball Akademie

Was ist dein Lieblingsessen?

Paella.

Wie lange bist du beim MTV?

Seit 4 Jahren.

Was machst du in deiner Freizeit?

Basketball spielen und reisen.

Was gefällt dir am MTV Stuttgart? Die Basketball Akademie mit ihren Trainer:innen.

Hast du ein sportliches oder sonstiges Vorbild?

Ricky Rubio und Sergio Scariolo.

Wo war dein schönster Urlaub bisher?

Argentinien.



Chanel Anure Ahmad (17)

Basketball

Was gefällt dir am MTV Stuttgart?

Der MTV betreibt sehr viele unterschiedliche Sportarten und man bemerkt wie es in jeder dieser Sportarten eine Community gibt.

Wie lange bist du schon beim MTV?

Ich bin seit 6 Jahren dabei.

Was machst du in deiner Freizeit?

Ich verbringe gerne Zeit mit meinen Freunden, höre sehr viel Musik und lese auch gerne Bücher.

Hast du ein Lieblingsbuch?

Der erste Teil der „Hunger Games“ Buchreihe.

Deine persönlichen Ziele in diesem Jahr?

Mein Hauptziel für das nächste Jahr ist es sehr viele gute Erfahrungen zu sammeln.



Emanuel Metaxarakis (21)

Fußballtrainer / Sportlehrer KiSS

Wie lange bist du beim MTV?

Ich bin schon seit meiner Geburt Mitglied der MTV Familie, seit 2 1/2 Jahren habe ich auch eine Festanstellung.

Was gefällt dir an deiner Sportart?

Da ich schon seit klein auf Fußball spiele, gefällt mir, dass wir als Team zusammenarbeiten müssen, um an Erfolge zu kommen und man schöne Tore schießen kann.

Was gefällt dir am MTV Stuttgart?

Am MTV gefällt mir die tolle Atmosphäre, jeder kennt jeden und man fühlt sich wie zuhause, die Lage ist super und der MTV ist für jeden einfach erreichbar.

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit beschäftige ich mich oft mit Freunden, unternehmen etwas und mache gerne Grillpartys. Sport und Fußball spielen in meiner Freizeit natürlich auch eine große Rolle.

Welches sind deine sportlichen Ziele in diesem Jahr?

Meine persönlichen Ziele für dieses Jahr sind weitere Lizenzen zu sammeln. Natürlich möchte ich meine Mannschaften und Kinder, die ich trainiere, persönlich und sportlich weiterentwickeln.

Wo war dein schönster Urlaub bisher?

In Griechenland. Ich habe Glück, dass ich von dort abstamme und viel Familie habe, so wird es nie langweilig. Am meisten kann man natürlich das schöne Meerwasser und die Sonnenuntergänge genießen, ein Moment zum Entspannen. Das Essen dort ist auch sehr gut und es gibt viele verschiedene Vorspeisen, die ich bis heute noch nicht alle probieren konnte.

Michel Fondrier (18)

Turnen



Wie lange bist du beim MTV?

Ich bin beim MTV seit ich 11 bin, also bald 8 Jahre.

Was gefällt dir an Deiner Sportart?

Die Freiheit und Vielfalt der verschiedenen Elemente und Geräte, man trainiert den ganzen Körper und zudem noch Fähigkeiten wie Koordination und Gleichgewicht.

Was gefällt dir am MTV Stuttgart?

Also von der Halle her ist es echt top, dass man nix aufbauen muss, aber viel wichtiger sind einfach die Menschen die Trainer und die gute Stimmung in der Halle.

Was war dein größter sportlicher Erfolg?

Der Aufstieg mit einer echt mega geilen MTV Mannschaft in die Landesliga.

Hast du einen Lieblingstrainer?

Steffen, er ist zwar jetzt gegangen, aber er war einfach mega! Menschlich und als Trainer. Ich konnte sehr viel aus dem Training mitnehmen. Aber man sollte dazu sagen, dass auch die beiden anderen Trainer Martin und Björn echt top und auch eine riesen Unterstützung beim Training sind.

Hast du ein sportliches oder sonstiges Vorbild?

Rüdiger ist mein Vorbild, einfach weil er es geschafft hat sich so lange fit zu halten und weiter zu turnen, davor habe ich riesen Respekt und hoffe, dass ich das auch so durchziehen kann.

Welches sind deine persönlichen Ziele in diesem Jahr?

Besser zu sein als Jan Schreyer im Sechskampf!

DKMS

WIR BESIEGEN BLUTKREBS

Alle 27 Sekunden erhält irgendwo auf der Welt ein Mensch die Diagnose Blutkrebs.

Vielleicht kannst du jemandem das Leben retten. Es geht ganz einfach!

Zusammen mit der DKMS führt der MTV mit seinen Abteilungen eine Aktion durch: Sportler:innen, Zuschauer:innen, Eltern und Freunde im Alter von 17 bis 55 Jahren können sich als Stammzellenspender gegen Blutkrebs registrieren lassen.

Dies geht bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, im Training aber auch im MTV-Büro oder im Fitness Studio Motiv. Hier erhaltet ihr auch das Registrierungs-Set mit Wattestäbchen.

Oder ihr registriert euch auch online bei der DKMS und bestellt euer Registrierungsset:

Wangenabstrich - Stäbchen rein - Spender sein!

Unsere Handballerinnen sind dabei und zeigen euch mal wie es geht. Schaut euch einfach deren Clip auf Youtube an (siehe Kasten rechts).

Unsere MTV-Mädels wollen **LEBEN RETTEN - IHR AUCH?**



WEITERE INFORMATIONEN

YOUTUBE CLIP UNSERER
HANDBALLERINNEN



ABSTRICH

ONLINE REGISTRIERUNG
BEI DER DKMS



MTV HILFT

Wir bedauern den Tod eines treuen Weggefährten der Schwimmabteilung.



KLAUS STANGLMAYR

17.12.1928 – 27.10.2022

Klaus war in seiner Jugend ein hervorragender Schwimmer und hatte das Privileg, nach Kriegsende als ausgebildeter Rettungsschwimmer Zugang zum Heschlacher Bad zu erhalten, als dieses noch für die Öffentlichkeit geschlossen war.

Wie viele seiner damaligen Schwimmfreunde:innen ist er Anfang der fünfziger Jahre aus wirtschaftlichen Gründen nach Amerika ausgewandert.

Die folgenden Jahrzehnte führten ihn in die ganze Welt. Trotzdem hat er nie den Kontakt zu seinen alten Schwimmkameraden abreißen lassen und ist mit ihnen in ständiger Verbindung geblieben.

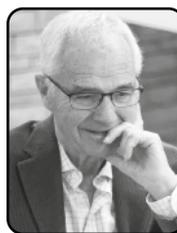
Das Schicksal der Schwimmabteilung und die neuesten Ereignisse im MTV lagen ihm immer sehr am Herzen.

Seine Informationen hat er dann an alle Schwimmfreunde, die damals mit ihm nach Amerika und Kanada ausgewandert waren, weitergeleitet.

Leider haben wir nun einen guten Schwimmfreund der alten Schule verloren und behalten Klaus Stanglmayr als großes Vorbild gerne in guter Erinnerung.

Roland Teufel
Leiter der Schwimm- und Wasserballabteilung des MTV Stuttgart

Der MTV Stuttgart trauert um sein Ehrenmitglied und verdienten Übungsleiter



WERNER SCHÖNEMANN

27.02.1938 – 30.01.2023

Unser langjähriges Mitglied Werner verstarb am 30. Januar 2023 nach kurzer, schwerer Krankheit. Er war über Jahrzehnte hinweg als aktiver Sportler und ehrenamtlich tätiger Übungsleiter für den MTV unverzichtbar. 1985 als Handballer gestartet, fand er über die Leichtathletik zu seiner Leidenschaft als Übungsleiter verschiedener Walkinggruppen und für das Sportabzeichen training.

Über viele Jahre nahm er die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen ab. Wichtig war ihm hierbei immer auch die Teilnahme von Menschen mit Behinderung.

Werners Einsatz und die von ihm gelebte Verkörperung der MTV-Werte wurden im Jahr 2012 erstmals geehrt. 2017 erhielt er in Würdigung seines Engagements die goldene MTV-Ehrendnadel.

Auch im hohen Alter setzte er seine Arbeit unvermindert fort und nahm 2020 die verdiente Würdigung als Ehrenmitglied entgegen.

Wir werden Werners Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und tatkräftigen Einsatz für den MTV Stuttgart vermissen und haben einen lebenswürdigen Menschen, der durch und durch Sportler war, verloren.

Erich Stradinger
Vorstand für Inneres des MTV Stuttgart

AKTUELLE INFORMATIONEN ZUM MTV BAUVORHABEN **SPORTPUNKT**

Was macht eigentlich das MTV-Bauprojekt? Diese Frage wird der Vereinsleitung angesichts der stillen Baugrube und der Umkleideprovisorien ziemlich oft gestellt – mit zunehmender Zeit immer öfter. Heute können wir endlich etwas wirklich Positives vermelden.

Die Zeiten für einen komplizierten Bauantrag und die Projektfinanzierung waren von Anbeginn sehr schwierig. Immerhin soll das stolze Projekt „Sportpunkt“ außerhalb des offiziellen Bebauungsplanes entstehen, hinzu kam die Pandemie als Verzögerungsfaktor. Schließlich musste eine gehörige Inflation eingepreist werden und die in der Planungsphase günstigen Zinsen wurden zur Makulatur. Plötzlich schienen weder Baugenehmigung noch Finanzierung im Rahmen des Erreichbaren zu sein.

Doch einmal mehr konnten wir uns auf die Landeshauptstadt verlassen und hier sind wir besonders dem Amt für Sport und Bewegung sehr dankbar. Unser Dank gilt auch dem Gemeinderat, der am 9. Februar durch seinen einstimmigen Nachtragsbeschluss zur Zuschusserhöhung eindrucksvoll aufzeigt, warum „Stuttgart für den Sport“ ein lebensechtes Credo ist. Doch genug der eigenen Worte, lassen wir die Fakten sprechen und Ausschnitte aus dem Antrag zum Sonderzuschuss und dessen Begründung zitieren:

Aus dem Antrag an den Gemeinderat am 9. Februar 2023

Dem MTV Stuttgart 1843 e. V. wird zum Bau eines Multifunktionsgebäudes einschließlich einer Turnhalle und einer Gymnastikhalle auf der Sportanlage am Kräherwald im Stadtbezirk Stuttgart-West ein weiterer städtischer Zuschuss in Höhe von 2.316.000 EUR bewilligt. Der städtische Zuschuss an den MTV Stuttgart 1843 e. V. erhöht sich auf insgesamt 7.196.000 EUR.



Aus der Begründung des beschlossenen Antrages

Die Sportanlage am Kräherwald liegt baurechtlich gesehen im Außenbereich. Dies bedeutet eine umfangreiche Berücksichtigung von naturschutzrechtlichen Belangen und eine komplexe Konzeptionierung der Ausgleichsmaßnahmen. Dadurch konnte das Bauvorhaben „Sportpunkt“ des MTV Stuttgart 1843 e. V. bis dato nicht begonnen werden. Baugenehmigung und Baufreigabe werden nun aber in Kürze vorliegen. Innerhalb der rund zweieinhalbjährigen Genehmigungsphase haben sich die Kosten insbesondere durch den seit dem Jahr 2020 gestiegenen Baupreisindex und höhere Rohstoffpreise, zudem durch zusätzliche Überbrückungsmaßnahmen deutlich erhöht. Die Raumplanung des Gebäudes, bei der auch eine künftige kommunale Nutzung berücksichtigt wurde, ist unverändert. Nach der nun vom Verein vorgelegten aktuellen Kostenberechnung belaufen sich die Gesamtkosten für die Baumaßnahme inzwischen auf insgesamt 10.750.000 EUR. Damit der MTV Stuttgart 1843 e. V. nach den guten Baukonditionen nicht auch noch die guten Finanzierungskonditionen verliert (Bindung der Bank an Darlehenszusage und Zinssatz) und es dadurch zu weiteren Kostensteigerungen kommt, muss der Verein das zugesagte Darlehen bis spätestens Mai 2023 abrufen.



**KLIMANEUTRALER
VEREIN**
certified by Fokus Zukunft

NACHHALTIGKEIT BEIM MTV STUTT GART

Neubau der E-Ladesäulen Infrastruktur in der Planungs-Endphase

Mit unserem Partner der Energiewende, den Stadtwerken Stuttgart, haben wir ein Konzept für eine E-Lade-Infrastruktur auf unseren Parkplätzen am KW und FT erarbeitet. Nach Planungsphase und Gesprächen, die hier mit der Stadt Stuttgart und den Stadtwerken geführt wurden, fehlen nun nur noch einige Details. Wir wollen das Ladesäulen-Konzept natürlich in die Infrastrukturplanung für den neuen „Sportpunkt“ integrieren. Wir gehen derzeit von zwei Ladesäulen mit vier Ladepunkten auf beiden MTV-Anlagen aus.

NEUIGKEITEN VON UNSEREM PARTNER

Ab sofort können E-Mobilisten an der B10 in Stuttgart ihr Fahrzeug zügig mit Ökostrom laden.

Auf dem Autohof der SVG Straßenverkehrsgenossenschaft an der Hedelfinger Straße in S-Wangen stehen fünf SWS-Ladesäulen bereit.

Sie verfügen über jeweils zwei Ladepunkte mit einer Leistung von jeweils bis zu 300 Kilowatt.

„Als Motor der Energiewende treiben wir die E-Mobilität im Raum Stuttgart stetig voran und freuen uns, dass wir den Schnellladepark an dieser strategisch wichtigen Verkehrsachse ermöglichen können“,

sagt SWS-Geschäftsführer Peter Drausnigg.

Neue Energie. Für unsere Zukunft.



**STADTWERKE
STUTT GART**



Die Sportlerehrung beim MTV Stuttgart ist ein ganz besonderer Höhepunkt im Vereinsleben. Im festlich und sorgfältig gestalteten Ambiente der großen Turnhalle am Kräherwald ehrten am 10. Februar zahlreiche Gäste die besten Sportler:innen, Teams, Trainer:innen, Leiter:innen und Helfer:innen in einer zweiteiligen Abendveranstaltung.

Dazwischen gab es ein Buffet von Al Campo. Diese Veranstaltung ist Chefsache und MTV-Präsident Nico Helwerth gratulierte alle Geehrten persönlich. Es kamen 12 Kategorien in die Wertung. Der Hauptausschuss wählte in seiner Dezembersitzung die jeweiligen Sieger aus einer Kandidatenschar. Diesmal fiel die Entscheidung schwer: Zu groß waren die Erfolge, zu überragend die Leistungen. Also wählte man kurzerhand drei Frauen und zwei Männer der Kategorie Spitzensport zu den MTV-Sportler:innen des Jahres.

Diese abendfüllende Veranstaltung wurde erstmals von unserer MTV-Inklusionsmanagerin Mandy Pierer moderiert. Auch einige Partner und Sponsoren überzeugten sich vor Ort von der sportlichen und organisatorischen Leistungsfähigkeit des MTV Stuttgart und sparten nicht mit Lob.

DIE 12 EHRUNGS-KATEGORIEN:

Spitzensport Jugend
Spitzensport Frauen
Spitzensport Männer
Spitzensport Team Frauen
Spitzensport Team Männer
Allgemeiner Sport Jugend

Allgemeiner Sport Frauen
Allgemeiner Sport Männer
Allgemeiner Sport Team
Trainer:in des Jahres
Schiedsrichter:in des Jahres
Sonderpreis des Jahres

Nachfolgende Icons auf den Fotos führen im digitalen MTV-Magazin zu den Filmen, die auf dem Ehrungsabend liefen.



SPITZENSport: JUGEND, FRAUEN (3) UND MÄNNER (2)



Foto: Chen Qingwei

JUGEND

HELEN KEVRIC
TURNEN

Sie wurde die erste deutsche Jugendeuropameisterin in der Turn-Geschichte und gewann zusätzlich Silber am Stufenbarren und Bronze mit der Mannschaft.



Foto: Chen Qingwei

FRAUEN

ELISABETH SEITZ
TURNEN

Bei den Europameisterschaften in München gewann sie den Titel am Stufenbarren und erturnte mit der Mannschaft eine historische Bronzemedaille.



Foto: Ibrahim Tekin

FRAUEN

ANJA WICKER
PARALYMPICS BIATHLON

Weltmeisterin im Biathlonsprint, Bronze im Langlauf. So begann das Jahr für Anja. Dann der Höhepunkt: Bronze in Peking bei den Paralympics im Biathlon.

FRAUEN

LEONIE ADAM
TRAMPOLIN

Gold im Synchron- und im Einzelspringen bei den Deutschen Meisterschaften. 6. Platz bei den Europameisterschaften und 11. Platz bei den Weltmeisterschaften.



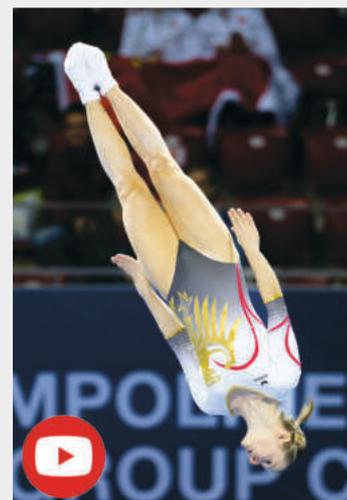
Foto: Chen Qingwei



Foto: Chen Qingwei



Foto: Volker Wicker





MTV SPORTLEREHRUNGEN FÜR DAS JAHR 2022



Foto: Patrick Birkle

MÄNNER

PATRIK BIRKLE TRIATHLON

Über einige Jahre hinweg konzentrierte er sich nur auf zwei Ziele:

Qualifikation und erfolgreiche Teilnahme am Iron Man auf Hawaii. Er hat es geschafft.



Foto: Patrick Birkle



Foto: DTB

MÄNNER

MATTHIAS PFLEIDERER TRAMPOLIN

Im Jahr 2022 holte er im Synchronwettbewerb mit Partner Fabian Vogel Goldmedaillen bei den:

- Deutschen Meisterschaften
- Europameisterschaften
- Weltmeisterschaften



Foto: DTB

TRAINER DES JAHRES



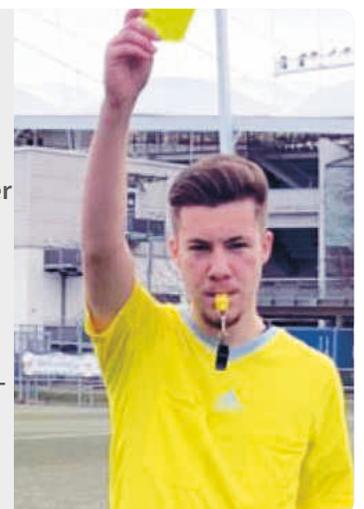
DAVID KAMER HANDBALL

Seine Art zu trainieren und mit Spielern umzugehen, zieht die Mannschaft mit. Die Trainingsbeteiligung ist enorm, die Bank bei den Spielen immer voll. 6 Punkte aus den letzten 4 Spielen stehen zu Buche, was sicher nicht nur etwas damit zu tun hat, dass David auch mal eine Kiste für den nächsten Sieg auslobt.

SCHIEDSRICHTER DES JAHRES

KONSTANTIN CHASSANIDIS FUßBALL

Konstantin ist nicht nur Schiedsrichter Koordinator der MTV Stuttgart Fußball Akademie sondern engagiert sich ebenfalls als Inklusionshelfer für soziale Projekte. Hinzu kommt seine Tätigkeit als Trainer für die Fußball Akademie des MTV Stuttgart.



SPITZENTEAMS: FRAUEN UND MÄNNER

TEAM FRAUEN

ALLIANZ MTV STUTTART VOLLEYBALL BUNDESLIGA TEAM

Es war eine Saison für die Ewigkeit.

Hier die Erfolge 2022:

Finale im CEV-Pokal (Europacup)
und somit internationales Silber

Gewinn des DVV-Pokals
(4. Pokal nach 2011, 2015, 2017)

Deutscher Meistertitel
(2. Titel nach 2019)



TEAM MÄNNER

MATTHIAS PFLEIDERER & TIM-OLIVER GESSWEIN TRAMPOLIN TEAM DEUTSCHLAND

Matthias und Tim-Oliver sind zwei von insgesamt vier Mitgliedern des deutschen Nationalteams. Somit stellt der MTV Stuttgart 50% des Team Deutschland und dieses holte die erste Team-Medaille bei einer Weltmeisterschaft seit 20 Jahren - und zwar Bronze.

Foto:

Matthias (1.v.l.) und Tim-Oliver (2.v.r.)



SONDERPREIS DES JAHRES



HANS OSWALD BASKETBALL

Hans erhielt den Preis für seine organisatorische, kreative und finanzielle **MEISTERLEISTUNG**. Es ging um die Anschubfinanzierung für eine Trainerstelle in der Basketball Akademie.

Als Eigenmittel der Abteilung waren hierfür **15.000 Euro** angesetzt. Hans startete mit großem Aufwand und Erfolg ein Crowdfunding-Projekt. Der Trainer wurde eingestellt.

Fotos:

Interview mit Mandy Pierer (li)
Gratulation durch den Präsidenten (re)

ALLGEMEINER SPORT: JUGEND, FRAUEN, MÄNNER, TEAM



JUGEND MAXIMILIAN GERSTMEIER HANDBALL

Er ist nicht nur Torwart in der B-Jugend und der A-Jugend, sondern trainiert nebenbei auch schon bei den Aktiven mit:
Ein echtes Torwart-Talent.



FRAUEN JANE KLEEMANN VOLLEYBALL SEN.

Weltmeisterin bei den World Veteran Volleyball Championships,
Bronze bei den Deutschen Meisterschaften mit dem MTV-Team in der Kategorie Seniorinnen Ü37



MÄNNER FRIEDRICH (FRED) ARNOLD FECHTEN

Fred Arnold ist ein Urgestein im Fechten und steht seit 47 Jahren im MTV Stuttgart als aktiver Fechter auf der Planche; das ist aller Ehren wert ...

Foto: Fred Arnold schreitet durch die Fecht-Ehrengasse.



TEAM: FUßBALL-A-JUGEND

Diese Mannschaft bestand zu einem sehr hohen Anteil aus dem jüngeren Jahrgang und die verbliebenen Spieler sind momentan Tabellenführer in der Landesstaffel.

Obwohl es viele Angebote aus anderen Vereinen mit großen Namen gab, sind doch die allermeisten Spieler ihrem MTV Stuttgart treu geblieben. Bezirksmeister, Bezirkspokal, Aufstieg in die Landesliga

MTV INKLUSIONSPROJEKTE

4. WHEELSOCCER CUP



Mandy Pierer
kümmert sich als Inklusionsmanagerin des MTV Stuttgart hauptamtlich um alle Belange von Menschen mit Behinderungen beim MTV Stuttgart.

Heute berichtet sie wieder über Aktionen, die als Inklusionsprojekte ganz oben auf der inhaltlichen Agenda des MTV stehen.

**Fußballturnier im Sportrollstuhl:
Gelebte Inklusion auf höchstem Niveau.**

Am Sonntag, dem 13. November 2022 veranstalteten die „Wheelers“ des MTV Stuttgart den 4. Wheelsocket Cup in Stuttgart. Sieben Teams traten gegeneinander an und begeisterten mit ihrem leidenschaftlichen Spiel viele Ehrengäste. Darunter Herr Dr. Clemens Maier, Bürgermeister für Sicherheit, Ordnung und Sport der Stadt Stuttgart.

Mit Vollgas mit dem Sportrollstuhl übers Spielfeld, immer dem Ball und die Gegenspieler:innen im Blick. Schnelle zackige Wendungen, Bremsen, Anfahrt und Blocken, all das macht Wheelsocket aus.

Zum 4. Mal fand dieses inklusive Sportevent in Stuttgart statt, das derzeit einzige im Süden von Deutschland. Das Besondere an dem Event war die Vielfalt der teilnehmenden Kinder und Jugendlichen.

Es traten sowohl die Fußballer:innen der MTV Fußballakademie, der SG Weilimdorf und des FC Esslingen gegen Mannschaften der inklusiven Rollstuhlsportgruppen der Feuerrollis aus Ulm und der MTV Wheelers 1+2 an. Alle sieben Teams hatten alles gegeben und waren trotz der Emotionen, die einfach dazugehören, fair geblieben.

Letztendlich konnte der FC Esslingen sich gegen die Favoriten Wheelers 1 durchsetzen. Platz drei ging an SG Weilimdorf. Auf dem vierten Platz gelangten die Feuerrollis aus Ulm. Platz fünf an das Team der MTV Fußballakademie. Platz 6 an die Wheelers 2 und der siebte Platz an die Lightning McWheelers. Die Medaillenübergabe an alle Teilnehmer:innen übernahm von Herzen gern unser MTV Präsident, Nico Helwerth.



„Dieses Turnier ist für uns Wheelers der krönende Abschluss eines auch sonst schon mit vielen sportlichen Ereignissen geprägten Jahres 2022. Wir haben im Süden Deutschlands nochmal richtig was ins Rollen gebracht. Einen schöneren Abschluss hätten wir uns nicht wünschen können! Das war Inklusion auf höchstem Niveau.“ ist sich Marcel Pierer, Abteilungsleiter MTV Wheelers, nach dem Turnier sicher.

Netzwerktreffen am Spielfeldrand

Während des Tages konnte Mandy Pierer viele Besucher:innen aus der Stadt Stuttgart und verschiedenen Sportverbänden begrüßen. Ebenso Frau Engel-Schwarz als Vorständin der Ferry-Porsche Stiftung.

Frau Jennifer Langer, Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung der Stadt Stuttgart, ist sich sicher, dass es sich immer lohnt, ein inklusives Event des MTV Stuttgart zu besuchen, da sie dort stets neue Kontakte knüpfen kann.

Wir freuen uns besonders, dass Herr Dr. Clemens Maier, Bürgermeister für Sicherheit, Ordnung und Sport der Stadt Stuttgart, vorbeikam. Er war beeindruckt von der Vielfalt der Teilnehmer:innen. Um Inklusion zu etwas Alltäglichem werden zu lassen, braucht es jede Unterstützung.

Die Landeshauptstadt muss und will hier vorangehen, um somit Zeichen zu setzen.



Am Donnerstag 01.12.2022 war Mandy Pierer als Inklusionsmanagerin des MTV Stuttgart im „Freies Radio für Stuttgart“ zu hören.

Bei „WIR AUF SENDUNG“ wurde sie gemeinsam mit Alexander Schwarz, Inklusionsbeauftragter der Handwerkskammer Region Stuttgart und Jennifer Langer, Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung der Stadt Stuttgart von Sabine Gärtling, der Moderatorin der Sendung interviewt.

Während der Sendung hörten wir Dr. Ulrich Eggert, Inklusionsbeauftragter der Uni Stuttgart in einem Interview, das zuvor aufgenommen wurde.

Das großartige Gespräch über Inklusion als gesamtgesellschaftliche Aufgabe fand ein reges Interesse beim Podcast-Publikum. Im Radiostudio vom «Freies Radio Stuttgart» sitzen von links nach rechts Mandy Pierer, Jennifer Langer und Alexander Schwarz am runden Tisch.

INKLUSION HEIßT – ALLE MACHEN MIT



DIE MTV-BLINDENFUßBALLER KICKEN NACH GEHÖR

Text: AOK-Magazin vom Januar 2023 (gekürzt)

Blind hinter einem Ball herzurennen und auf ein Tor zu schießen, das man nicht sieht – für die Allermeisten nur schwer vorstellbar. „Ich sage selbst oft, wir müssen verrückt sein“, sagt Blindenfußballer Mulgheta Russom über sich und seine Mitspieler.

Mehrmals wöchentlich treffen sich die Spieler auf dem Sportplatz, üben Pässe, bewegen sich dribbelnd vorwärts, ohne den Ball zu verlieren, sprechen Kommandos ab, schießen aufs Tor. Was sie dabei alle verbindet: Die Leidenschaft zum Fußball und, dass sie alle im Dunkeln spielen. Mit auf dem Platz steht auch Alexander Fangmann (37) und für ihn zählt Blindenfußball zu den komplexesten Sportarten: «Es wird extrem schnell gespielt. Man braucht taktisches Verständnis, Balance- und Raumgefühl, aber auch Mut, Ehrgeiz und Hartnäckigkeit.» Einen guten Blindenfußballer zeichne deshalb nicht nur sportliche Fitness, sondern auch seine mentale Stärke und Teamfähigkeit aus. Gewinnen geht nur gemeinsam «Blind vertrauen» – diese Redensart ist für die Mannschaft mit sehbehinderten Spielern gelebte Praxis. Der Zusammenhalt im Team spielt für Fangmann eine besondere Rolle: «Im Alltag sind wir Blinde oft Einzelkämpfer. Teamsport ist für uns also eine echte Herausforderung! Man muss erst mal lernen, sich in der Mannschaft zurechtzufinden.»

Worin sich die beiden Spieler vom MTV Stuttgart darüber hinaus einig sind: Die regelmäßige Bewegung ist ein echter Gewinn! Mulgheta Russom, der auch als erster blinder Fitnesstrainer in Deutschland bekannt ist, hilft der Sport, Kraft zu schöpfen: «Durch das Training verbessert sich die Körperwahrnehmung, die Balance, das



Reaktionsvermögen. Und all das trägt natürlich dazu bei, dass man auch im Alltag sicherer unterwegs ist.» Doch Fußballspielen stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstbewusstsein: «Auf dem Platz versichert man sich immer wieder aufs Neue, was man alles kann. Und kann anderen zeigen, zu was ein Mensch alles fähig ist. Als Blindenfußballer möchte ich Mut machen: Ich habe ‚nur‘ mein Augenlicht verloren. Das hindert mich nicht daran, sehr vieles in meinem Leben zu erreichen.»

BUNDESLIGA LIVE ERLEBEN am 15./16.04. beim MTV

Ein hochklassiges Bundesligaspiel im Blindenfußball ist immer ein aufregendes Erlebnis, vor allem wenn das MTV-Team dabei ist.

Die Bundesliga im Blindenfußball wird in Turnierform gespielt. Beim Heimspielwochenende am 15. und 16. April 2023 sind gleich 9 Spitzenmannschaften am Start. Das MTV-Team bestreitet hier 3 Heimspiele auf dem Platz des MTV Stuttgart, Am Kräherwald 190A.

EINFACH MAL LIVE DABEI SEIN.

IM WASSER GIBT ES KEINE BARRIEREN: DAFÜR AN LAND.

Text und Fotos: Marcel Pierer

Bald öffnet das MTV Bad wieder seine Pforten und bei sonnigem und warmem Wetter stürzen wir uns doch alle gerne ins kühle Nass. Schwimmen zu können ist dabei eine Grundvoraussetzung um gemeinsam mit der Familie und Freunden Spaß zu haben. Es geht aber nicht nur um Spaß, sondern auch um Sicherheit im Wasser, die es braucht, damit das Plantschen im Wasser nicht zur Gefahr wird.



„Jedes Kind in Baden-Württemberg soll nach der Grundschule angstfrei und sicher schwimmen können“, dieses Ziel formulierte Kultusminister Andreas Stoch.

Leider gibt es aber immer weniger Angebote und damit immer weniger Plätze für Kinder im Grundschulalter, um Schwimmen zu erlernen. Das ist ein Problem, mit dem viele Eltern und Kinder aktuell konfrontiert werden.

Man kann sich vorstellen wie schwer es dann erst ist, für Kinder mit Behinderung einen Platz in Anfänger:innen Schwimmkursen zu finden. Dabei hat das Schwimmen für diese Kinder denselben, wenn nicht gar noch einen höheren Stellenwert. Einmal im Wasser angekommen gibt es keine Barrieren mehr. Mit dem Auftrieb und der richtigen Technik steht dem Spaß im Wasser nichts entgegen.

In der Realität gibt es aber kaum oder gar keine Plätze für Kinder mit einer Behinderung. Anfragen werden abgelehnt, weil die Schwimmtrainer:innen sich nicht in der Lage fühlen diese Aufgabe zu leisten. Dabei geht es um fehlende Erfahrung, falsche Erwartungen und oft auch um die Angst vor dem Unbekannten.

Seit einigen Jahren haben wir deswegen immer in den Herbstferien einen Intensiv-Schwimmkurs für die Kinder der Wheelers angeboten. Ein Intensivkurs allein schließt aber nicht die Lücke und so freuen wir uns, dass wir ab Herbst 2022 ein regelmäßiges Angebot schaffen konnten. In der Hallensaison findet nun auch immer an unseren Trainingsterminen ein Schwimmkurs mit 3 Gruppen (Wassergewöhnung, Anfänger:innen, Fortgeschrittene) statt .

Mandy Pierer (Schwimmlehrerin): „Christian hat seit den Herbstferien Riesenfortschritte gemacht. Durch das regelmäßige, individuelle Training konnten Schwimmhilfen reduziert werden. Inzwischen fehlt nur noch ein kleines Stück bis er frei im Wasser liegt und in Rückenlage los schwimmen kann. Es fehlt noch ein bisschen, das Vertrauen in sich selbst, in seine Schwimmfähigkeit! Aber in ein paar Wochen zieht Christian hier ohne Hilfe seine Bahnen.“

Timo Brill (Bademeister) stellt sich gerne der Herausforderung und ist begeistert von den Fortschritten, die alle Kinder nach und nach machen. Er freut sich schon auf die Kids, wenn sie in sein Freibad in Stuttgart kommen.

Der aktuelle Kurs geht noch bis Mai und wer weiß, vielleicht ist dann schon das ein oder andere Abzeichen vergeben worden.

ZIEL: DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Als nächstes Ziel haben sich die älteren Wheelers den Nachweis der Schwimmfähigkeit für das Deutsche Sportabzeichen vorgenommen. Einige wollen dieses Abzeichen im kommenden Sommer ablegen. Denn auch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung muss die Schwimmfähigkeit nachgewiesen werden.

Nun freuen sich aber alle auf den Sommer, mit der Vorfreude, endlich auch ohne Angst mit Familie und Freunden schwimmen zu gehen und einfach Spaß im kühlen Nass zu haben.

Allgemeine Probleme:

Kinder mit Behinderung, in unserem Fall Kinder die Rollstühle nutzen, finden keinen Platz bei Anfänger:innen Schwimmkursen. Viele Kinder wollen schwimmen lernen. Die wenigen Plätze werden dann nicht an Kinder mit Behinderung vergeben.

Schwimmtrainer:innen haben keine Erfahrung mit Menschen mit Behinderung und äußern meist direkt Sicherheitsbedenken. Oder keine Kapazitäten „das jetzt auch noch zu leisten“. Es gibt einfach zu wenig Schwimmflächen.

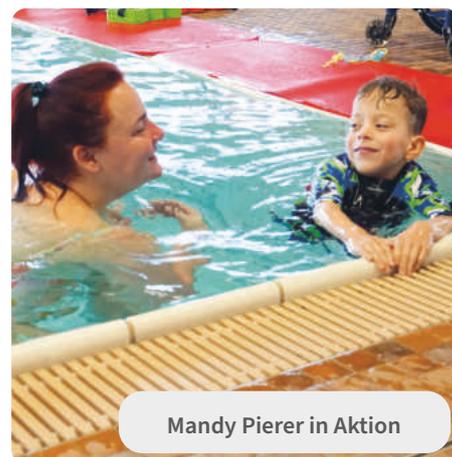
Unsere Lösung:

Unser Schwimmkurs, der seit einigen Jahren in den Herbstferien angeboten wird, konnte jetzt in ein regelmäßiges Angebot überführt werden. Hierfür haben wir eine Schwimmfläche der Magarete Steiff Schule seit November 2022 «ergattert».

NETZWERK INKLUSION

Mandy Pierer vermittelt am 21.10.2023 ihr know how als Referentin einer Verbands-Fortbildung „Inklusion im Schwimmen“.

Somit können auch andere Vereine und Institutionen an unseren Best-Praxis-Erfahrungen teilhaben.



Mandy Pierer in Aktion

MIT DEM FRAUENTREFF UNTERWEGS

SCHIFFFAHRT INS «LA PETITE FRANCE»

Text und Fotos: Anke Roeder-Barz

Neben unserem beliebten Frauenstammtisch waren wir natürlich auch wieder unterwegs und wir berichten heute aus dem weihnachtlichen Straßburg. Außerdem sucht der Frauentreff ehrenamtliche Verstärkung und Nachwuchs.

Unser letzter Ausflug im Jahr 2022 am 1. Dezember nach Straßburg führte uns wie immer mit dem Reisebüro „Der kleine Stuttgarter“ - vollbesetzt mit 25 MTV-Frauen und Gästen – zum Busparkplatz Park de l' Etoile. Mit guter Führung von Waltraut erreichten wir in letzter Minute den Schiffsanlegeplatz und starteten zur **Schiffahrt auf der Ill zum Europaparlament und vorbei an La Petite France.**



Ein schöner Spaziergang direkt am Ufer der Ill führte uns zum Mittagessen ins Restaurant „Au Pont Saint-Martin“. Trotz etwas lässigem, zögerlichen Service führten wir unser Programm weiter durch. Es war genügend Zeit für einen individuellen Bummel über den Weihnachtsmarkt, der seine Schönheit erst bei Anbruch der Dunkelheit entfaltete, einen Spaziergang in der Altstadt, Blick in das Münster und Einkäufe in den wunderschönen kleinen Läden der Stadt. Ein schöner Jahresausklang.

WECHSEL IM FRAUENTREFF-MANAGEMENT

Im letzten MTV-Magazin 3/22 teilten wir als derzeitiges Team bereits mit, dass wir die Leitung nach vielen Jahren in andere Hände übergeben möchten. Und es hat geklappt. Wir haben zwei Frauentreff-Frauen gefunden, die bereit sind, unseren sehr beliebten Frauenkreis ehrenamtlich – wie auch wir – weiterzuführen und evtl. natürlich auch zu verändern.

Sabine Gfrörer hat uns mitgeteilt, dass sie die Aufgaben gerne übernehmen möchte. Darüber sind wir sehr froh und dankbar. Auch **Ute Dietrich** ist im neuen Team dabei. Auch ihr herzlichen Dank.

Zusammen werden sie sicher ein gutes Team sein, und der Frauentreff ist für die Zukunft gesichert und gerüstet. Das lag uns besonders am Herzen. Unser Team, natürlich zusammen mit Doris Kühner, blickt auf eine lange gemeinsame Zeit zurück. Was haben wir doch für schöne Ausflüge in den vergangenen Jahren unternommen. So geben wir die Leitung zufrieden und fröhlich in neue Hände. Allen Frauen vom Frauentreff viele Grüße. **Wir bleiben natürlich dabei und freuen uns auf neue Zusammenkünfte.**



Leitung übergeben: Heinke, Anke und Monika

TERMINE 2023

April

Mi. 05.04. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr

Mai

Do. 11.05. Landesgartenschau in Balingen

Juni

Mi. 07.06. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr

Juli

Do. 06.07. Mit dem Schiff über den Brombachsee

September

Mi. 06.09. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr

Oktober

Do. 05.10. Zur Burg Lichtenstein und Forellenessen

November

Mi. 01.11. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr

Dezember

Do. 07.12. Weihnachtsmarkt in Baden-Baden

THEMENSPECIAL: WUNDERWERK FUß

WARUM GESUNDE FÜßE SO WICHTIG SIND



Sie spielen in unserem Leben eine tragende Rolle: 5 Mittelfußknochen und 7 Fußwurzeln zusammen mit rund 30 Gelenken, 60 Muskeln, 100 Bändern und 200 Sehnen. Unsere Füße sind ein fein abgestimmtes, komplexes System.

Für jeden Schritt muss dieses System perfekt funktionieren – sonst gerät etwas aus dem Gleichgewicht und unsere Füße schmerzen. Wir laufen mit ihnen, rennen, springen, tanzen, kicken oder balancieren.

Vor allem beim Sport müssen unsere Füße viel leisten, zum Beispiel beim Laufen. Denn je nach Lauftechnik wirkt mit jedem Schritt das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts auf das ausgeklügelte Meisterwerk „Fuß“.

Während Sportler:innen mit regelmäßigem Training ihre Oberschenkel relativ schnell in Form bekommen, sind Fußmuskeln, -sehnen und -gelenke oft vernachlässigt. Unsere Füße fit zu halten ist essenziell – egal in welchem Alter und in welcher Sportart.

WIE UNSERE FÜßE FIT BLEIBEN

Dehnen, kräftigen und bewegen ist die beste Medizin für gesunde Füße. Es geht vor allem darum, die Fußmuskulatur vielseitig einzusetzen. Wer zum Beispiel barfuß auf einem Balance-Board steht, fordert Muskeln, Sehnen und die Sensoren in den Fußsohlen.



BALANCE-PAD

Jeder „Wackler“ führt zu einer Kaskade an elektrischen Impulsen in den Nerven. Auch die tiefer liegende Fuß- und Bein-Muskulatur ist dann gefordert. Um die Füße fit zu halten ist Balance-Training auf wackligem Untergrund ideal. Neben verschiedenen Balance-Pads (erhältlich im Decathlon-Store, Stuttgart, Milano) eignet sich auch eine Slackline. Füße brauchen Abwechslung, um gesund zu bleiben. Je mehr Rezeptoren durch das Gehen auf verschiedenen Untergründen angesprochen

sind, desto mehr ist die Muskulatur angeregt. Im Sommer deshalb möglichst oft barfuß laufen - auf Sand, auf Wiesen oder im Wald. Denn dort „lernt“ die Muskulatur von alleine, sich auf unterschiedliche Situationen einzustellen und den Fuß zu stabilisieren.

GUTE ALLTAGSÜBUNGEN FÜR GESUNDE FÜßE

Mehr als die Hälfte der erwachsenen Deutschen hat Schwierigkeiten mit den Füßen. Wenn die Füße schmerzen, führt das nicht selten zu Problemen im ganzen Körper. Mit etwas Fußtraining lassen sich Beschwerden lindern und Fußschmerzen gezielt bekämpfen.

ZEHENSCHMERZEN

Bei schmerzenden Zehen am besten zuerst die Schuhe kritisch unter die Lupe nehmen. Häufig beengen Schuhe den Fuß und zwingen ihn in eine unnatürliche Form.

Der Klassiker: Frauenschuhe mit hohen Absätzen. Diese knicken den Fuß am Ballen – so lastet zu viel Gewicht auf dem Vorderfuß. Der menschliche Fuß ist jedoch nicht für den „Zehengang“ geeignet.

Für alle, die ihren schmerzenden Füßen etwas Gutes tun möchten: Als ideale Übung eignet sich das „Zehen-Greifen“. Dazu einen kleineren Gegenstand wie einen Radiergummi auf den Boden legen. Ziel ist es, diesen 10 bis 20 Mal mit den Zehen „aufzuheben“. Alternativ mit den Zehen ein Handtuch greifen.

PLATTFÜßE

Das Fußlängsgewölbe ist bei einem Plattfuß abgesenkt, so dass die Fußsohle fast flächig am Boden aufliegt. Ursache ist oft eine überlastete Plantarsehne. Effektiv sind Übungen, die die Fußmuskulatur stärken wie beispielsweise die Fußsohle in der Hocke dehnen. Die Ferse sollte dabei nur wenige Zentimeter über dem Boden schweben, um das Fußlängsgewölbe vorsichtig zu dehnen.

A UND O DES FUSSGEWÖLBES: DIE PLANTARSEHNE



Die Plantarsehne verbindet die Ferse mit den Mittelfußknochen und den Zehengrundgelenken und ist die Haupt-Sehne der Fußsohle. Ihr Zustand und ihre Elastizität sind essenziell für die Leistungsfähigkeit des Fußlängsgewölbes. Das bekommen nicht nur Menschen zu spüren,

die sich zu wenig bewegen, sondern auch Sportler:innen, die sich sehr viel bewegen. Bei starker sportlicher Belastung wie intensivem Lauftraining kann das Bindegewebe der Sehne verhärten, anschwellen, einreißen oder verkalken.

TIPPS ZUR PRÄVENTION



Dominik Schulz

«SCHMERZEN DES BEWEGUNGSAPPARATS SIND UNSER SPEZIALGEBIET»,

sagt Physiotherapeut Dominik Schulz, auch als Fachmann für gesunde Füße: «Insbesondere sind wir auf die Rehabilitation nach Sportverletzungen spezialisiert. Aber es geht auch um Prävention - und die ist manchmal ganz einfach.»



Birgit Janik

«VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN»,

bekräftigt Birgit Janik, als Geschäftsführerin beim MTV für den Sportbetrieb verantwortlich:

„Bei unseren Sportangeboten gehört das Aufwärmen und Dehnen DAVOR genauso zur Übungsstunde wie die Dehnübungen NACH dem Sport.“

SPANNUNG REDUZIEREN WADENMUSKULATUR DEHNEN



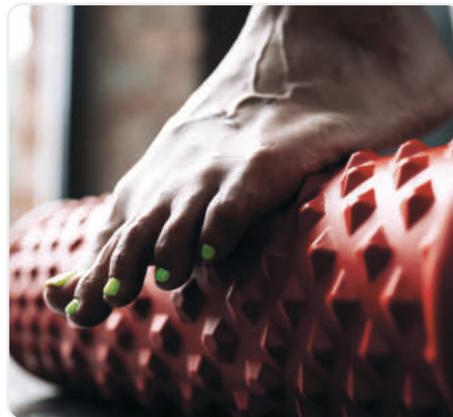
Mit den Händen an der Wand abstützen, einen Fuß nach vorne setzen und den anderen nach hinten. Das gesamte hintere Bein sollte gestreckt sein, wobei die komplette Ferse am Boden bleibt. Dann Bein und Fuß so lange leicht nach rechts und links drehen, bis es in der Wadenmuskulatur und Plantarfaszie zieht. Um Wade und Fußmuskulatur noch intensiver zu dehnen: Knie des hinteren Beines leicht beugen. Wichtig: Ist die Wadenmuskulatur gedehnt, nimmt das den Zug und die Überspannung aus der Fußmuskulatur.

FUßSOHLE DEHNEN



Im Langsitz ein Bein anstellen, die Zehen mit beiden Händen umgreifen und Richtung Körper ziehen. Mit dieser einfachen Übung lassen sich Muskeln, die Plantarsehne und die Faszien der gesamten Fußsohle dehnen.

MASSAGE MIT DER FASZIEN-ROLLE



Eine Faszienrolle auf den Boden legen und den Zehenballen eines Fußes auf die Rolle stellen. Langsam und mit sanftem Druck Richtung Ferse rollen. Einige Male die ganze Sohle bis zum Ende des Fersenbeins entlang rollen, dann den Fuß wechseln.

Zusätzliches Plus: Die Faszien-Massage hilft nicht nur gegen Schmerzen an der Plantarsehne sondern bringt außerdem die ganze Durchblutung und den Stoffwechsel so richtig in Schwung.

Empfehlenswerte Faszienrollen gibt es bei Decathlon im Milaneum oder in anderen Suttgarter Sportfachgeschäften.



Eine Massage mit der Faszienrolle kann gegen Fußschmerzen helfen.

MEDIZINISCHE FUßPFLEGE

GUTE PFLEGE FÜR GESUNDE FÜßE

Ebenso wichtig wie das Fuß-Training ist die regelmäßige Fuß-Pflege. Wer viel und lange läuft, sollte auf kurze und rund geschnittene Zehennägel achten. Sonst kommt es zu schmerzenden, blauen Zehen.

„Füße können durch schädliche Einflüsse Fehlstellungen entwickeln“

warnt Angelika Lipp, medizinische Fußpflegerin ihrer Praxis: «Lipp gut zum Fuß.»

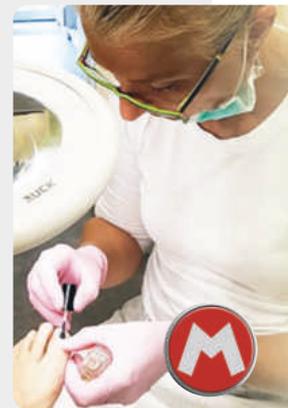
Was machen Sie als medizinische Fußpflegerin?

«Wir pflegen die Füße, geben Tipps zur richtigen Pflege und kümmern uns darüber hinaus um erkrankte Füße.

Zum Beispiel entzündetes Nagelbett heilen, Fußnägel pflegen, Warzen / Hühneraugen behandeln oder Hornhaut entfernen. Wir verstehen uns als Mittler zwischen Patient:innen und Ärzt:innen.

Und wir bieten auch Wohlfühlprogramme, wie z.B. Fußzehenreflexmassage.»

Angelika Lipp / Medizinische Fußpflege
Beethovenstr. 28, 70195 Stuttgart





WADENHEBEN, ZEHENYOGA & CO

Welche Übungen für welche Sportarten sinnvoll sind

BALLSPORTARTEN

Egal ob Fußball, Handball oder Hockey: Hier müssen unsere Füße schnelle Bewegungen und rasante Sprints leisten. Zerrungen, Überdehnungen oder Bänderrisse drohen bei falschen Bewegungen, Tacklings mit Gegenspielern oder Überbelastung. Gerade die Achillessehne, die von der Wade zur Ferse führt, ist anfällig für Verletzungen. Wadenheben auf einer Treppenstufe kräftigt zum Beispiel gezielt und dehnt die wichtige Sehne.

HANTEL-WORKOUT IM STUDIO

Ein starker Halt bei schweren Gewichten verlangt unseren Füßen alles ab, zum Beispiel beim Kreuzheben oder bei Kniebeugen. Letztere trainieren vor allem die Oberschenkel-Muskulatur. Aber: Wer sich beim Workout ohne Sportschuhe auf eine wacklige Schaumstoffmatte stellt, kann Fußmuskeln und Tiefenmuskulatur gezielt mit beanspruchen. Durch das Ausbalancieren müssen die Füße intensiv mitarbeiten. Gleichzeitig verbessert sich der Gleichgewichtssinn.

TANZEN

Damit sich Ballett-, Latein- und Standardtänzer mühelos zur Musik bewegen können, muss die Mischung aus Haltung, Balance und Kraft perfekt sitzen. Deshalb sind neben regelmäßigem Dehnen auch feinmotorische Übungen zur Stärkung des Gleichgewichts und der Muskeln sinnvoll. Für einen festen Stand sorgt beispielsweise das „Zehenyoga“: Zehen im Sitzen gegengleich hoch und runter bewegen. Wenn es anfangs nicht klappt, mit den Händen nachhelfen.

GESUNDE FÜßE: RICHTIG LAUFEN

LAUFTRAINING MIT DER RICHTIGEN TECHNIK

Endlich wieder mit dem Laufen anfangen – und das richtig. Wer schmerzhafte Fehler beim Laufen vermeiden oder endlich die richtige Technik kennenlernen möchte, ist beim MTV Laufcamp richtig. Individuelle Füße haben spezielle Anforderungen. Doch welche sind das und wie gelingt gesundes Laufen?



EXPERTE GEFRAGT

Johannes Renner
Moving Culture,
Lauftrainer aus dem
Stuttgarter Westen

Let's move!

Warm-Up, Lauf-ABC, Technikübungen, Kraft-/Stabilitätsübungen, Mobility/Stretching, und Cool-Down.

Johannes Renner arbeitet nicht nur an der Laufausdauer (Dauerlauf, Tempowechsel, Intervalle), sondern auch an der individuellen Lauftechnik (Lauf-ABC, Koordination, Beweglichkeit) und Laufkraft (spezielle Kraftübungen für das Laufen). So lassen sich allgemeine Fitness und Kondition steigern und persönliche Glücksmomente erleben. Let's move!



MTV LAUFCAMP

2 Wochenenden
4 Nachmittage

mit

[johannesrenner.com](https://www.johannesrenner.com)

WANN

Samstag und Sonntag **29./30. April 2023**
jeweils von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Samstag und Sonntag **06./07. Mai 2023**
jeweils von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr

WO

MTV-Anlage
Am Kräherwald 190

KOSTEN

MTV-Mitglieder 99 €
Gäste 129 €

Anmeldung zum Laufcamp über das MTV-Buchungssystem für Kurse.



J. RENNER



12er KURSE



FÜR JEDEN FUß DER RICHTIGE LAUSCHUH

Das wichtigste Körperteil beim Laufen sind die Füße. Deswegen ist ein gutsitzender Schuh das A und O. Wichtigste Grundlage für die Schuh-Wahl ist eine professionelle Fuß- und Laufanalyse. Damit lassen sich mögliche Fehlstellungen und typische Laufmuster rechtzeitig erkennen.



Der Laufexperte **rennwerk** am Feuersee bestimmt die optimale Laufschuhgröße millimetergenau über eine Druckmessplatte:

„In einem zweiten Schritt analysieren wir, wie das Fußgewölbe aufgebaut ist und wie sich der Druck über den gesamten Fuß verteilt.“

Anschließend geht's auf die Indoorbahn. Während des Testlaufs drehen die Rennwerker kurze Videosequenzen von vorne und hinten. So lässt sich feststellen wie sich der Körper in der Laufbewegung verhält, ob Bein- und Knieachsen ideal verlaufen oder wie der individuelle Laufstil aussieht.

Alle erhobenen Analysedaten zusammen sowie persönliche Wünsche führen zum individuell perfekten Laufschuh. Wer sich von den kompetenten Laufexperten in der Rotebühlstrasse umfassend beraten lassen möchte, sollte dafür genügend Zeit einplanen.

INDIVIDUELLE EINLAGEN FÜR SPORTSCHUHE

Ein schwaches Fußgewölbe oder einseitige Druckbelastungen am Fuß können Schmerzen erzeugen, die sich bis in die Hüfte ziehen. Einschränkungen während des Sports oder längerfristige Schäden können die Folge sein. Umso wichtiger ist es, die genaue Struktur des Fußes zu analysieren und pathologische Veränderungen zu erkennen. Darauf ausgerichtet können Sporeinlagen die Fußstellung im Laufschuh



unterstützen und so den Laufstil und die Gesundheit positiv beeinflussen.

Sanitätshaus blu:

«Einlagen von der Stan-ge erfüllen selten ihren Zweck. Wer sportlich wenig aktiv ist, lässt einen Fußabdruck im Schaumstoffbett anfertigen und daraus bewährt und garantiert

die Einlagen. Diese Methode ist sehr gute Einlagen für die alltägliche Nutzung.

Sportler:innen dagegen belasten die Füße so dynamisch, dass wir die plantare Druckmessung direkt im Schuh (Insole-Messung) und eine Analyse des Laufbildes als Ergänzung empfehlen. So können wir für unsere Sportler:innen das Maximum rausholen.“

ZWEI PLÄTZE BEIM MTV-LAFCAMP GEWINNEN

ZWEIER-TEAMS BEWERBT EUCH!

Wer immer schon mal zusammen mit seiner/m Freund:in bei einem Laufcamp dabei sein wollte, hat jetzt die besten Chancen (siehe linke Seite).

Das «rennwerk» im Stuttgarter Westen unterstützt unser professionelles Lauftraining, so dass der MTV 2 Plätze im Wert von 198 € für das beste Trainingsteam verlosen kann.

Denn: Zusammen trainieren ist effektiver und macht so viel mehr Spaß! Egal in welcher Sportart - mit einem Trainingsbuddy können wir reden, lachen, uns ermutigen und anspornen lassen. #togethermtv

Und so geht's: Einfach ein Foto oder Video von euch schicken und schreiben, warum ihr die besten Trainingsbuddys seid und in welcher Sportart.

Über Online-Magazin:



Oder per Email an: service@mtv-stuttgart.de





Wir helfen Schritt für Schritt

Orthopädie | Reha | Bandagen | Sanitätsartikel



SPORTVERLETZUNG oder ABNUTZUNGERSCHEINUNGEN?

DU SPIELST, UM ZU GEWINNEN.
WIR BERATEN UM ZU HELFEN.



Das gesamte Service-Team freut sich auf dich.

Dein Sanitätshaus mit Herz ❤️

Sanitäts- und Gesundheitshaus
Weber & Greissinger Stuttgart GmbH

Stuttgart · Esslingen · Ditzingen · Murrhardt
www.weber-greissinger.de · info@weber-greissinger.de



Immobilienverkauf ohne Stress und Aber. Wir machen das!

Wir verkaufen für Sie Ihre Immobilie.

Wir übernehmen für Sie den kompletten Immobilienverkauf und alle damit verbundenen Arbeiten. Wir kennen den Immobilienmarkt vor Ort sowie zahlreiche potenzielle Käufer. Damit sind wir in der Lage Ihre Immobilie kompetent, zuverlässig und zum Bestpreis zu verkaufen. Sprechen wir darüber.

Tel. 07151 505-5262
kurt.hinderer@kskwn.de



Ihre Immobilienprofis
vor Ort.

Kurt Hinderer
Immobilienberater

 Immobilien

Kreissparkasse Waiblingen



BEHANDLUNG SCHMERZHAFTER FEHLSTELLUNGEN

Über 100.000 Kilometer tragen uns unsere Füße im Leben – mehr als zwei Mal um den Erdball. Grund genug, sie pfleglich zu behandeln. Vernachlässigung, Überlastung oder auch Erkrankungen wie Rheuma und Diabetes führen jedoch zu Fußproblemen. Sie sind die häufigsten Beschwerden der Menschen – fast jeder ist im Laufe seines Lebens von Problemen am Fuß oder Sprunggelenk betroffen.

«In der Regel operieren wir nur schmerzhafte Fehlstellungen, die konservativ weder durch Einlagen noch durch entsprechende Schuhzurichtungen bzw. Maßschuhe behandelt bzw. unterstützt werden können»,

sagt Dr. Krahmer vom Diakonie-Klinikum Stuttgart: «Am häufigsten operieren wir Hallux valgus mit Zehenfehlstellung. Aber auch Operationen bei Arthrose stehen oft im OP-Programm.»

Das Team des Bereichs Fuß- und Sprunggelenk im Diakonie-Klinikum Stuttgart hat sich auf die Behandlung von Fuß- und Sprunggelenkproblemen spezialisiert. Das Leistungsspektrum beinhaltet die komplette Vorfuß- und Rückfußchirurgie sowie die Therapie des diabetischen Fußsyndroms.

In der Spezialsprechstunde Fuß und Sprunggelenk sind ein ausführliches Patienten-Arzt-Gespräch und eine gründliche Untersuchung die Basis für die geeignete Therapie – ob konservativ oder operativ, ob ambulant oder stationär.

ZUM BEHANDLUNGSSPEKTRUM IM DIAKONIE-KLINIKUM:

- Arthrose und Knorpelschäden am oberen Sprunggelenk, am unteren Sprunggelenk und der Fußwurzel
- Therapie des diabetischen Fußsyndroms und der Charcot-Arthropathie
- Hohl- und Plattfußfehlstellungen
- Erkrankungen der Rückfußsehnen sowie Sehnentransferoperationen bei Nervenschädigungen (z.B. Peroneusparese)
- Fersenschmerzen
- Zehenfehlstellungen



Leistungsspektrum





AUSZEIT FÜR DIE FÜßE WAS SONST NOCH GUT TUT.



UNSERE FÜßE WISSEN WAS IHNEN GUT TUT

Ob Langstrecken-Läufe, Mannschaftssport oder Turnen: Wir fordern unsere Füße oft bis aufs Äußerste. Da haben sich die Füße anschließend eine Extra-Portion Entspannung verdient.

Eine Auszeit nehmen, etwas Neues erleben oder einfach mal im Liegen nach oben strecken und „entstauen“ lassen – unsere Füße wissen, was ihnen gut tut.

Für ein Antistressfußbad einfach einige Tropfen Menthol- oder Kiefernöl in 30–35 Grad warmes Wasser geben und die Füße 10 Minuten darin baden.

Warm oder kalt: Welches Fußbad hat welchen Effekt?

Warme Fußbäder wirken gefäßerweiternd und können den Blutdruck senken. Sie beruhigen und entspannen – und können möglicherweise auch den Schlaf fördern. Sicher nachgewiesen ist das jedoch nicht. Die empfohlene Temperatur ist 37 Grad Celsius, das Fußbad sollte 5 bis 20 Minuten dauern.

Kalte Fußbäder hingegen regen den Kreislauf an: Durch den Kältereiz ziehen sich die Gefäße zusammen, der Blutdruck steigt. Das Wasser sollte 8 bis 18 Grad Celsius haben. Die empfohlene Dauer ist recht kurz: Sie liegt zwischen 30 Sekunden und höchstens zwei Minuten.



FUßREFLEXZONEN-MASSAGE

Tausende Nervenbahnen, die unseren Körper durchziehen, enden alle in den Füßen. Wie wär's also mal mit einer Massage? Über die Fußreflexzonen lassen sich viele über den Körper verteilte Zonen direkt ansprechen.

DIE FUßREFLEXZONEN

Die Reflexzonentherapie geht von einem ganzheitlichen Körperbild aus. Alle Körperteile sind der Lehre nach miteinander verbunden. Der menschliche Körper spiegelt sich im Fuß. Dadurch können durch gezielte Druckmassagen an speziellen Stellen am Fuß körperliche Beschwerden im restlichen Körper gelöst werden.

ÜBRIGENS

Als Pionier der neueren Reflexzonenmassage gilt der amerikanische Arzt William Fitzgerald (1872–1942). Er besaß neben schulmedizinischen Kenntnissen auch solche über Methoden indianischer Volksmedizin, wozu Vorstellungen über reflektorische Zusammenhänge und eine Druckbehandlung gehörten, die seit Jahrhunderten und noch heute in Reservaten angewendet werden.

BETREUUNG - NEXT LEVEL



Der Beginn des Jahres 2023 brachte auch einige Neuerungen im Motiv Fitnessstudio: Wir konnten unseren EGYM-Gerätepark durch weitere Geräte ergänzen. Das bedeutet, dass das Training an den EGYM-Geräten nun noch vielfältiger ist. Ein Teil dieser Neuerungen ist auch der sogenannte EGYM-HUB, welcher uns dabei hilft, die Betreuung im Motiv noch intensiver zu gestalten.

Zum Start der Trainingsbetreuung wird eine ausführliche Anamnese durchgeführt. Diese beinhaltet nicht nur eine umfangreiche Befragung der bisherigen Trainingserfahrung, der persönlichen Vorgeschichte und eventueller Beschwerden. Sie wird komplettiert von altbekannten und neuen Tests, welche eine Basis für die optimale Trainingsbetreuung schaffen. Im Rahmen der Anamnese können wir nun am EGYM-HUB Flexibilitätstests und Körperanalysen vornehmen. Weiterhin führen wir, je nach Trainingsziel und/oder Beschwerdebild, Kraftmessungen direkt an den EGYM-Geräten durch und testen auf einem unserer Precor-Fahrrädern die Ausdauerleistung des Mitglieds. Alle Ergebnisse, die dazugehörigen Trainingspläne und weitere Übungstipps sind nun gesammelt in einer App zu finden – so kann jedes Mitglied auch unterwegs seine Daten einsehen oder sich schon einmal gedanklich aufs Training vorbereiten.

Auch optisch hat sich unser EGYM-Trainingsbereich etwas verändert. Neben dem EGYM-HUB und einer neuen Körperwaage, haben zwei neue Geräte ihren Platz gefunden.

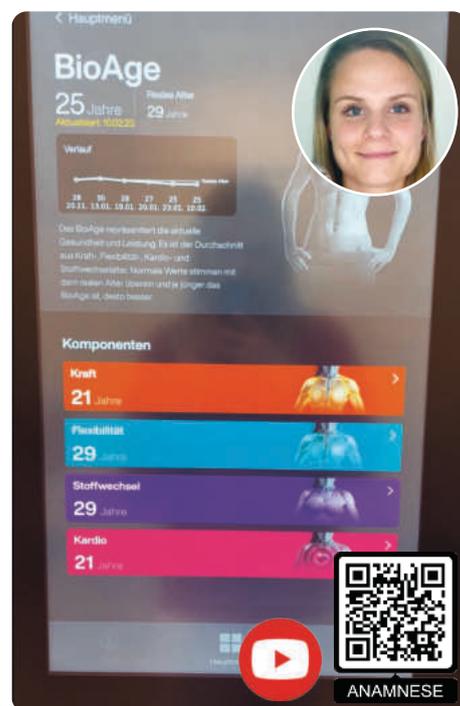
Der neue Bauchtrainer und die Beinpresse vergrößern den bisherigen Gerätepark und haben zu einer Umstellung der Geräte geführt. Damit ging auch einher, dass das bisherige Zirkelsystem geöffnet und die zeitliche Synchronisierung der Geräte abgeschafft wurde.



Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass diese Umstellung bei den Mitgliedern auf Zuspruch trifft und nur Vorteile mit sich bringt: Das Training kann nun ohne Zeitdruck beim Gerätewechsel durchgeführt werden, außerdem können Mitglieder, die bisher den EGYM-Bereich links liegen gelassen haben, über den sogenannten Gastmodus die Geräte testen. Über diesen Modus kann jeder, der im Motiv trainieren möchte, die Geräte testen oder gezielt an einzelnen Geräten trainieren. Gerade die Beinpresse erfreut sich immer wieder an vielen neuen „Gästen“.

Auch wenn zu Beginn unsere neuen Geräte und die kurzfristige Schließung des EGYM-Bereichs auf etwas Skepsis stießen, können die Trainer:innen des Motivs rückmelden: Die Geräte sind eine enorme Bereicherung für den Trainingsbetrieb und nach einer kurzen Umentorierung in Sachen Geräteumstellung wird fleißig trainiert. Außerdem begeistern sich immer wieder auch langjährige Mitglieder für den EGYM-Bereich – denn hier kann sehr vielseitig trainiert werden, egal ob Hobby- oder Leistungssportler:in, egal auf welchem Level gestartet wird.

In folgendem Video-Clip stellt Motiv-Mitarbeiterin Sabrina Dieskau die neue digitale Anamnese im MTV-Fitness-Studio vor.



DER FUß IM MOTIV



WARUM FUßGESUNDHEIT WICHTIG IST

Sie tragen uns überall hin, verrichten täglich zuverlässig ihre Arbeit und werden dennoch kaum beachtet: Unsere Füße.

Auch wenn es nicht das beliebteste Thema im Training ist: Füße sind sehr gut trainierbar, eventuelle Beschwerden können durch gezieltes Training verringert werden und nahezu jede:r Sportler:in kann davon profitieren.



Doch sehen wir uns zunächst einmal an, welche Fußfehlstellungen es gibt? Die Liste dieser Fehlstellungen ist lang und beinhaltet unter anderem: Knickfuß, Senkfuß, Spreizfuß, Plattfuß, Hohlfuß, Hallux valgus und Sichelfuß. Es kann somit durchaus Sinn machen, sich die drei bekanntesten Vertreter einmal genauer anzusehen.

Der **Hallux Valgus**, welcher auch als Ballenzeh oder Schiefzehe bekannt ist, ist die häufigste Verformung der menschlichen Zehen, bei der sich der Großzeh in Richtung des kleinen Zehs dreht. Dadurch kommt es am Großzehengrundgelenk (am Fußinnenrand) zu einer Ballenbildung. Häufig beginnt der Hallux Valgus als optisches bzw. kosmetisches Problem, bringt aber nach und nach auch Schmerzen mit sich.

Eine Fußfehlstellung nach innen beschreibt der **Knickfuß**. Durch instabile Sehnen und Bänder oder Muskelschwäche kann das Fußgewölbe nicht in seiner ursprünglichen Stellung gehalten werden und die Ferse knickt nach innen. Dadurch kommt es zu einer stärkeren Belastung der Innenseite der Fußsohle, welche im schlimmsten Fall zu schmerzhaften Schwellungen des Fußknöchels führen kann.

Beim **Senkfuß** sinkt das gesamte Fußskelett leicht nach unten, was eine Folge von zu schwacher Fußmuskulatur sein kann. Betrachtet man dabei den Fußabdruck, so wird deutlich, dass beim Gehen und Stehen der Fuß von der Ferse bis zu den Zehen komplett auf dem Boden aufliegt. Hier kann es zu Schmerzen im Sprunggelenk und Krämpfen in den Waden kommen.



Senk- oder Plattfuß

Neben Schmerzen und Beschwerden im Bereich der Füße und der unteren Extremität, können Fußfehlstellungen auch Gleichgewichtsprobleme begünstigen und Probleme mit dem Gleichgewicht können Auswirkungen auf unseren Alltag haben.

WAS KÖNNEN WIR IM MOTIV FÜR IHRE FÜßE TUN?

Die Trainer:innen des Motivs erstellen hier gerne einen zielgerichteten Trainingsplan. Beispielsweise für das Gleichgewichtstraining stehen viele verschiedene wacklige Untergründe zur Verfügung. Anbei drei Übungen, die die Fußmuskulatur stärken, das Gleichgewicht positiv beeinflussen können und ganz einfach zu Hause durchführbar sind:

- 1.) Einbeiniger Stand mit Pendel: Barfuß auf dem linken Bein stehen, die Arme zur Seite ausstrecken, das rechte Bein heben und den Unterschenkel langsam von links nach rechts schwingen. Hier kann, je nach Leistungsstand, mit der Schnelligkeit und der Höhe der Beinhebung variiert werden. Nach 10 Wiederholungen wird das Bein gewechselt.
- 2.) Zehen & Handtuch: Barfuß mit beiden Füßen auf ein kleines Handtuch stellen. Das Ziel ist es, mit den Zehen das Handtuch zu greifen und Richtung Ferse zu ziehen. Dann neu ansetzen und das nächste Stück Handtuch mit den Zehen greifen. Dabei zieht sich das Handtuch immer weiter zusammen. So lange durchführen, bis das Handtuch zur Hälfte zusammengezogen ist / es nicht weiter geht.
- 3.) Für Fortgeschrittene: Mit den Zehen Klavierspielen – Auf beiden Füßen fest stehen und zunächst nur die Großzehen anheben. Die restlichen vier Zehen bleiben entspannt auf dem Boden liegen. Als nächsten Schritt bleiben beide Großzehen entspannt auf dem Boden liegen und die vier restlichen Zehen heben ab. Die schwierigste Stufe ist das Klavierspielen. Dabei werden erst alle Zehen auf einmal abgehoben und nacheinander auf dem Boden abgelegt – beginnend mit der Großzehe.

Viel Spaß beim Ausprobieren und hier gibt's das auch noch einmal als Videoclip: Fußübungen auf dem Handtuch mit Sabrina.



FUßÜBUNGEN



Wir können nicht nur Füße und freuen uns auf Sie.

SPORT AKTUELL



Die unter der Rubrik «Sport Aktuell» aufgeführten Angebote werden unter der Leitung der Geschäftsführerin Sportbetriebe, Birgit Janik, ständig dem Bedarf angepasst. Bei Interesse bitte schnell anmelden, am besten online >>



KURS BUCHEN



12er KURSE



SPORTKURS FÜR LONG-COVID-BETROFFENE

Unser Rehasport-Angebot nimmt Post Covid oder Long Covid Betroffene mit ihren Symptomen ernst. Betroffenen mit Lungenproblemen bieten wir spezifisches Atemtraining an. Bei neurologischen Ausfällen helfen sensorisches Training sowie die Schulung der kognitiven Fähigkeiten.



Übungen zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität gehören ebenso dazu wie die Schulung von Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken.

R 301:

Donnerstag, 19.00-20.00
Große Turnhalle, Schlossrealschule für Mädchen, Erdgeschoß,
mit Oliver Ziegler
Mitglieder: 115€ / Jahr
mit Verordnung kostenfrei

Muskelfitness Plus / Minus 60

Schwindende Muskelkraft ist auch mit 60+ noch korrigierbar. Mit Basisübungen im Kraftausdauerbereich werden



Rücken, Bauch, Beine und Schultergürtel zunehmend gekräftigt.

Dieses Training ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet und findet unter Anleitung in unserem Kraftpunkt statt.

H 121: Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr mit Karin Kreuels
Kraftpunkt, MTV Kräherwald (10x ab 27.04.23)
Mitglieder 43 € / Gäste 105 €

Antara® - Training

Antara trainiert das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara das Core-System, um gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Wer Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigem Workout hat, wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes Training machen möchte und zu seiner individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht, ist im Antara Training genau richtig.

E 521: Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr mit Regina Trieb
Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West (12x ab 19.04.23)
Mitglieder 51 € / Gäste 120 €

Rückenfit

Das Wirbelsäulengymnastik-Power-Programm.

Es werden alle Muskeln, die einen gesunden Rücken garantieren, gezielt gekräftigt. Hierbei kommen verschiedene gymnastische Hilfsmittel zum Einsatz. So gibt es viel Abwechslung und Spaß an der Bewegung. Für alle, die sich in der «normalen» Wirbelsäulengymnastik unterfordert fühlen.

Bei den Jahreskursen ist ein Einstieg jederzeit möglich.



D 702: Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr mit Lisa Semenova
Motiv Spiegelsaal / Jahreskurs / Mitglieder 115 €

D 701: Dienstag, 18.30 - 19.30 Uhr mit Lisa Semenova
Motiv Spiegelsaal / Jahreskurs / Mitglieder 115 €

D 723: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr mit Bettina Bosch
Motiv Spiegelsaal (10x ab 28.04.23)
Mitglieder 43 € / Gäste 105 €

Vinyasa Power Yoga

Dieser Kurs erbindet westliche Dynamik mit östlicher Spiritualität und trainiert Kraft - Flexibilität – Ausdauer.

E 423: Montag, 18.30 - 19.30 Uhr mit Miro Anastasidou
Neue Gymnastikhalle KW 12x ab 17.04.23

E 424: Dienstag, 19.45 - 20.45 Uhr mit Silke Keim
Falkertschule (12x ab 18.04.23)

E 425: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr mit Chen Ehmann
MOTIV Spiegelsaal (12x ab 19.04.23)

E 422: Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr mit Anne Schmidt
Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal (12x ab 19.04.23)
Mitglieder 51 € / Gäste 120 €

Yoga für Senior:innen (ab ca. 55 -99 Jahren)

Yoga für Senior:innen stärkt Ihre Muskulatur, macht Ihre Gelenke und Ihren Geist flexibler.

Körper, Seele und Geist kommen zur Ruhe und Entspannung, werden gefordert und gefördert. Im Alter versteift der Körper natürlicherweise immer mehr.

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



E 102: Montag, 09.15-10.30 Uhr mit Anja Gethöfer
Sportanlage Kräherwald / Jahreskurs / Mitglieder 115 €
Bei diesem Jahreskurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

E 151: Dienstag, 09.00-10.15 Uhr mit Gabriele Gellert
Neue Gymnastikhalle Kräherwald (12x ab 18.04.23)
Mitglieder 51 € / Gäste 120 €

Yogilates

E 821: Samstag, 10.30 - 11.30 Uhr mit Regina Trieb
Motiv Spiegelsaal (10x ab 29.04.23)
Mitglieder 43 € / Gäste 105 €

K.A.S. Kraft, Ausdauer, Selbstschutz

Dieser Kurs für Erwachsene beinhaltet unter anderem Kraft-Ausdauer-Übungen, die bei verschiedenen Kampfsportarten angewandt werden.

Zusätzlich sind Elemente der Selbstverteidigung in den Bewegungsabläufen enthalten, die mit Konzentrationsübungen verknüpft und trainiert werden.

C 504: Mo 19.30 - 21.00 Uhr mit Ahmed Inciroglu
Große Gymnastikhalle Kräherwald / Mitglieder 115 €
Bei diesem Jahreskurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Qi Gong

Qi Gong-Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl.



E 223: Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr mit Annette Bauer
kl. Gymnastikhalle Kräherwald (10x ab 28.04.23)

E 224: Samstag, 11.30 - 12.30 Uhr mit Regina Trieb
Motiv Spiegelsaal (10x ab 29.04.23)
Mitglieder 43 € / Gäste 105 €

Powerclass Bauch & Rücken

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

D 724: Mo 17.30 - 18.30 Uhr mit Bea Renz
Motiv Spiegelsaal (12x ab 17.04.23)
Mitglieder 51 € / Gäste 120€

Zumba

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

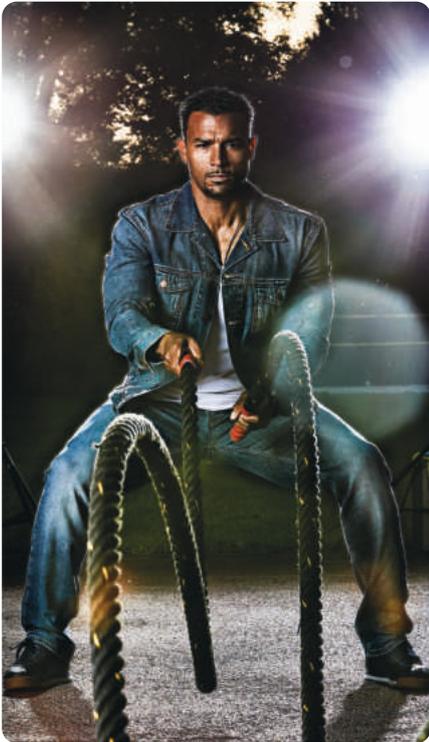


C 423: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr mit Lisa Semenova
Große Gymnastikhalle KW (12x ab 19.04.23)
Mitglieder 51 € / Gäste 120 €

Extreme Fitness

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

Die Übungselemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben trainieren nicht isoliert die Muskeln, sondern primär Muskelketten unter Berücksichtigung mehrerer motorischer Grundeigenschaften.



Ein Kurs für Fitness Enthusiasten im Alter zwischen 18-40 Jahren, die danach streben, ein höheres Fitness Level und Körperbewusstsein durch Extreme Fitness zu erreichen.

Kursleiter:
Des Thompson (Foto)

Kurs für Einsteiger:

B 421:
Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr
Motiv Spiegelsaal
12x ab 19.04.23: 51 / 120€

Kurs für Fortgeschrittene:

B 422:
Freitag, 18.30-19.30 Uhr
Sportanlage Kräherwald
(outdoor)
10x ab 28.04.23: 43 / 105€

Kraulschwimmkurse für Erwachsene

Im Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart

Sie lernen unter fachlicher Anleitung und Aufsicht das Kraulschwimmen. Schwimmen ist keine Frage des Alters und macht in einer kleinen Gruppe viel mehr Spaß. Brustschwimmenkenntnisse sind erforderlich! Schwimmkurse über jeweils 10 Übungseinheiten.

Alle Kurse beginnen am 28.04.23 / Mitglieder: 43 € / Gäste: 113 €

G 123: Kraulschwimmen Basiskurs / Freitag, 16.35 - 17.20 Uhr

G 124: Kraulschwimmen Aufbaukurs / Freitag, 17.20 - 18.05 Uhr

G 125: Kraulschwimmen Fortgeschrittene / Freitag, 18.05 - 18.50 Uhr



Aquafitness



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

Ein Kurs umfasst 10 bzw. 12 Übungseinheiten.
Kosten: Mitglieder: 30 / 51 € / Gäste: 72 / 135 €

G 826: Di, 17.15-18.00 Uhr / Anfänger
(ab 18.04.23 / 12-mal: 51 / 135 €)

G 856: Di, 18.00-18.30 Uhr / Aquajogging
(ab 18.04.23 / 12-mal: 30 / 72 €)

G 827: Mi, 18.30-19.00 Uhr / Ausdauer Fortgeschr.
(ab 19.04.23 12-mal: 30 / 72 €)

G 823: Fr, 17.00-17.45 Uhr / Fortgeschrittene
(ab 28.04.23 / 10-mal: 43 / 105 €)

G 824: Fr, 17.45-18.30 Uhr / Anfänger
(ab 28.04.23 / 10-mal: 43 / 105 €)

G 825: Fr, 18.30-19.00 Uhr / Ausdauer Anfänger
(ab 28.04.23 / 10-mal: 25 / 60 €)

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist gelenkschonender als Laufen. So ist es praktisch für jeden geeignet. In 45 Minuten Indoor Cycling verbrennst du circa 450 - 540kcal, abhängig natürlich von der Intensität des Trainings und deinem Körpergewicht. Das Training in der Gruppe ist ein echter Motivationsbooster.

Die Kurse finden 10 bzw. 12-mal im Motiv-Spiegelsaal statt.

Kursgebühr: Mitglieder: 43/51€ / Gäste: 105/120 €



C 725: Mo, 18.30 - 19.30 Uhr ab 17.04. 12x, Bea Renz

C 728: Mo, 20.30 - 21.30 Uhr ab 17.04. 12x, Bea Renz

C 727: Do, 07.00 - 08.00 Uhr ab 27.04. 10x, Bea Renz

C 723: Fr, 16.00 - 17.00 Uhr ab 28.04. 10x, Bea Renz

C 726: Fr, 18.00 - 19.00 Uhr ab 28.04. 10x, Bea Renz

Power-Dumbbell

Das ultimative Langhantel-Training mit energiegeladener Musik. Bringt den Körper in Form und verbessert effektiv deine Kraftausdauer. Die Hauptmuskelgruppen werden gestärkt und die Fettverbrennung wird angeregt. Dieses Kraftausdauertraining steigert die Widerstandsfähigkeit und Ausdauer der trainierten Muskeln. Es wird mit relativ geringen Gewichten und vielen Wiederholungen ausgeführt.



Die Kurse finden im Motiv-Spiegelsaal statt.
Kursgebühr: Mitglieder / Gäste

Power Dumbbell Easy (ab 27.04. / 10-mal: 43 / 105 €)
C 623: Donnerstag, 08.00 - 09.00 Uhr mit Bea Renz

Power Dumbbell Kurs

C 621: (ab 17.04. / 12-mal: 51 / 120 €)
Montag, 19.30 - 20.30 Uhr mit Bea Renz

C 622: (ab 28.04. / 10-mal: 43 / 105 €)
Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr mit Bea Renz

Faszien Fit

Faszien sind das faserige Bindegewebe, das unsere Muskeln und Knochen umhüllt.

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

Der 12er Kurs beginnt am 17.04.23 und findet im Motiv Spiegelsaal statt: Mitglieder: 51 € / Gäste: 120 €

B 523: Montag, 10.30-11.30 Uhr mit Silke Keim

Athleticflow

Diese Class kombiniert das Beste aus zwei Welten, High-Intensity Training (HIIT) mit verschiedenen Levels und Yogaflows.

Du trainierst verschiedene Kraftfähigkeiten, Ausdauer, Flexibilität und Balance.

Es wechseln sich immer 90 Sekunden HIIT Training und 3,5 Minuten Yogaflows ab, während du von motivierenden Sounds begleitet wirst.

Dieser 10er Kurs beginnt am 28.04.2023.

Kursgebühr: Mitglieder: 43 € / Gäste: 105 €

B 724: Freitag, 17.00-18.00 Uhr mit Iva Peranic
Große Gymnastikhalle KW

Bauch Beine Po

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



Die 10er Kurse finden im Motiv-Spiegelsaal statt und beginnen am 27.04. bzw. 28.04.2023

Kursgebühr: Mitglieder: 43 € / Gäste: 105 €

B 612: Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr mit Bettina Bosch

B 615: Freitag, 08.30 - 09.30 Uhr mit Bettina Bosch

Der Jahreskurs in der großen Gymnastikhalle KW
Kursgebühr nur für Mitglieder: 115 €

B 601: Montag, 17.30 - 18.30 Uhr mit Lilli Büchle

Pilates

Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining zielt Pilates vor allem auf die tiefer liegende Muskulatur ab. Besonders der Bereich rund um Beckenboden und Wirbelsäule wird trainiert. Die Muskulatur wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Pilates fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft gleichzeitig bei der Stressbewältigung.



(10 oder 12-mal: Mitglieder: 43/51 € / Gäste: 105/120 €

Pilates Anfänger (12-mal ab 18.04.2023)

E 722: Di, 18.45-19.45 Uhr, Falkerschule mit Silke Keim

Pilates Fortgeschrittene 1 (10-mal ab 27.04.2023)

E 721: Do, 18.00-19.00 Uhr, Motiv SpS mit Natalie Hummel

Power Pilates für Fortgeschrittene 1 (12-mal ab 19.04.2023)

E 728: Mi, 19.00-20.00 Uhr, Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal mit Regina Trieb



MTV-Laufcamp für Anfänger und Wiedereinsteiger



Der Laufkurs mit unserem Lauftrainer Johannes Renner beinhaltet je Einheit Wissenswertes in Theorie und Praxis zum Laufen.

Zur Gestaltung des Laufcamps kommen verschiedene Trainingsmethoden zum Einsatz, wie zum Beispiel: diverse Lauftechnikübungen, Laufen mit Metronom, Lauf-ABC-Übungen, Übungen mit Leiter, Hütchen, Hürden, etc. Bei jeder Einheit ist der Treffpunkt im MTV-Treff.

Samstag, 29.04.2023

Sonntag, 30.04.2023

Samstag, 06.05.2023

Sonntag, 07.05.2023

jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldung zum Laufcamp wie bei unseren 10er und 12er Kursen über unser Buchungssystem.

L 101: MTV-Laufcamp (4 Tage):

Mitglieder 99€ / Gäste 129 €

Laufcamp zu zweit gewinnen? SIEHE SEITE 24

Step & Style das perfekte Body Shaping

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

C 207: Samstag, 10:00-11:30 Uhr mit Iryna Klimanska

Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald

Diesen Kurs kannst du als MTV-Mitglied besuchen. Er kostet keine zusätzliche Kursgebühr. Mit dem MTV-Probeausweis kannst du gerne 4 Wochen schnuppern. Komm einfach vorbei!



DER MTV-ONLINESHOP

Gute Sportkleidung mit MTV-Branding für Abteilungen und Freizeitsport



Allgemeiner Sport

MTV SHOP

Produktkategorien

Standardsortierung Zeigt alle 16 Ergebnisse



Tanktop Classico „Allgemein“

€19,00

Ausführung wählen



T-Shirt Classico „Allgemein“

€23,00 - €27,00

Ausführung wählen



Polo Classico „Allgemein“

€27,00 - €30,00

Ausführung wählen



Allwetterjacke Team

€25,00 - €29,00

Ausführung wählen

- Allgemeiner Sport (16)
- Fußball (39)
 - Teamlinie (23)
 - Underwear (4)
 - Zubehör (13)
- Handball (16)
 - Teamlinie (11)
 - Zubehör (5)
- Merchandise (5)
- Wheelers (12)

Beliebteste Produkte

Eine für alles

Karle Recycling

WIR SCHLIESSEN DEN KREIS



Volltreffer!

Container und Mulden für Bauschutt, Grüngut, Schrott, Altholz, Sondermüll...

Telefon 0711 25 94 67-0 • www.karlerecycling.de



DIE ERFOLGSFAKTOREN SIND VIELFÄLTIG SIEGE IN SERIEN

Text: Olaf Müller Fotos: MTV Stuttgart

Nach vielversprechendem Saisonstart inklusive Auswärtssieg beim Bundesligabsteiger aus der 1. DBBL, BasCats Heidelberg, musste das Team durch einen schwierigen Herbst. Verletzungspech, verschenkte Spiele ließen das Team auf Platz 11 abrutschen. Dann kam die Wende.

Sie hatte sich irgendwie angekündigt, auch in den Köpfen der Spielerinnen - und dann kam sie kurz vor der Weihnachtspause: DIE WENDE. Sie kam mit dem Heimsieg gegen Speyer-Schifferstadt. Es folgten Sieg auf Sieg - gegen Mainz und das Spitzenteam aus Bamberg sowie auswärts in Freiburg und im Derby in Ludwigsburg. Dadurch ist das Team bis auf Platz 7 durchgestartet und hat nunmehr die Playoffqualifikation fest im Blick (siehe Kasten).

Die Erfolgsfaktoren sind vielfältig und basieren auf der konzentrierten Arbeit des MTV Leitungsteams.

Es waren auch unsere Rückkehrerinnen, die endlich auch ein 5 vs 5 im Training und gezielte Spielvorbereitungen erlaubten.

Das vorhandene Potential:

Unser junges Team mit einem Durchschnittsalter von 23,2 Jahren zeigt sich unglaublich aufnahmefähig. Videoanalysen, Matchpläne und Individualtraining werden engagiert angenommen, so dass das Team von Cyril DaSilva bestens auf den nächsten Gegner eingestellt wird.

Die hohe Effektivität:

Der MTV stellt mittlerweile die fünftbeste Offense und sechstbeste Defense der Liga.

Die gezielte Verstärkung des Kaders:



Mit **Marissa Pangalos (8)** konnte die Point Guard Position herausragend besetzt werden.

Marissa hat aktuell den besten Durchschnittswert bei den erzielten Punkten. Noch besser:

Sie hebt enorm die Qualität des ganzen Teams und bringt beispielsweise die „Shooter“ in Position. So rangieren Sarah Wells und Maria Kolyandrova in den Top 6 der Dreierschützin- nen.

Die Stimmung:

Der Kader harmoniert und funktioniert. Marissa wurde bestens aufgenommen und war vom ersten Tag an integriert.

Identifikation und Rückhalt:

Die Spielerinnen engagieren sich oft und mit Freude in den Trainingsbetrieb der weiblichen Jugendteams. Bei den Heimspielen ist sehr gut erlebbar, dass der Funke zwischen Mädchen und Spielerinnen übergesprungen ist.



Die Belohnung on top:

Anastasia Schlipf (9), die auch ein FSJ beim MTV absolviert, wurde zum Sichtungslerngang für die U19-Nationalmannschaft berufen. Die sehr gute Arbeit des MTV ist beim Bundestrainer angekommen.

Das Fazit:

Der MTV etabliert sich zunehmend in der 2. Damen Basketball Bundesliga und das aktuelle Saisonziel wurde auf Playoffteilnahme nach oben gesetzt.

Keine leichte Aufgabe - in den verbleibenden sieben Spieltagen warten noch die Schwergewichte Würzburg, Heidelberg und Rhein-Main.

WARUM KLEINE GANZ GROß SEIN KÖNNEN



Der KLEINE STUTTGARTER fährt unsere Basketballerinnen zu den Auswärtsspielen, eine tolle Unterstützung, denn wir erhalten 50% Rabatt von unserem Partner.

DER KLEINE STUTTGARTER
Kauffmannstraße 15
70195 Stuttgart / 0711-69 69 20



DER KLEINE

NACHGEFRAGT: DIE MTV-GUARDS DAS DYNAMISCHE DUO

Point Guard (deutsch sinngemäß Aufbauspieler) und Shooting Guard bilden den Backcourt. Der Point Guard wird auch Playmaker (Spielmacher) genannt und ist üblicherweise der Spieler mit dem besten Ballhandling einer Basketballmannschaft. Der Shooting Guard ist traditionell auf Distanzwürfe spezialisiert. Wenn beide Spieler gut harmonieren, wird es für den Gegner schwer.

Unsere beiden Guard-Girls harmonieren sehr gut miteinander und der Trainer spricht sogar von einem «dynamischen Duo». Wir wollen unser „dynamisches Duo“ auf den Guardpositionen besser kennenlernen und führen mit ihnen ein Interview.

Marissa Pangalos (MP) und
Maria-Magdalena Kolyandrova (MK)



MARISSA



MARIA

DAS INTERVIEW

Mit Marissa aus Zypern und Maria-Magdalena aus Bulgarien.

Seit wann spielt ihr Basketball?

MP: Meine Liebe zum Basketball begann mit 9 Jahren. Im Alter von 13 bin ich dann an eine Sportakademie gegangen.

MK: Ich spiele Basketball seitdem ich 13 Jahre bin.

Welches war euer erstes Team?

MP: MJ Basketball Akademie, dann Apollon Limassol.

MK: BK "Septemvri-97".

Habt ihr in einer Nationalmannschaft gespielt?

MP: Seit 2019 spiele ich in der Frauen-Nationalmannschaft von Zypern.

MK: Ab 15 habe ich in verschiedenen Jugendnationalmannschaften gespielt.

Was war euer persönliches Highlight?

MP: Das FIBA Small Nations Tournament, das Zypern erstmals für sich entscheiden konnte. Gold in der Heimat - ein unglaublich schönes Erlebnis.

MK: Das Pokalfinale in Dänemark.

Was sind eure Ziele mit dem MTV?

MP: Die Playoffs zu erreichen. Unser Team und die Coaches arbeiten unglaublich hart für dieses Ziel. Kompetenz und Engagement im MTV sind herausragend und weit über dem Ligastandard. Die Basketballakademie mit all den Kindern und den vielen Mädchen ist bemerkenswert.

MK: Die Playoffs. Und da möglichst weit zu kommen. Der MTV bietet mir die Möglichkeiten, kontinuierlich besser zu werden. Außerdem macht es Spaß.

Was gefällt euch an Stuttgart besonders?

MP: Die Weihnachtsmärkte.

MK: Die Parks und die schönen alten Gebäude.

Wo findet sich ein Stückchen Heimat in Stuttgart?

MP: Es gibt tolle Möglichkeiten, griechischen Kaffee zu trinken, z.B. das Karamellino in Bad Cannstatt.

MK: Leider habe ich Bulgarien in Stuttgart noch nicht gefunden [lacht].

Euer Motto?

MP: Overtime Mentality. You get what you work for. Nothing comes easy.

MK: Don't stop until you're proud.

WIR WOLLEN IN DIE PLAYOFFS

Plätze 1-8 erreichen die Playoffs und spielen gegen 8-1 der 2. DBBL Nord um den Aufstieg. Plätze 9-11 gehen in die Playdowns, der Letzte steigt ab.



HOME PAGE



Instagram



MARISSA unstopable: Vier Hände und ein Ball.

NEUER FÖRDERER FÜR HERREN-TEAM BASKETBALLER IN NEUEM TRIKOT



Text: Torsten Böhringer Fotos: Tortorelli

Herzlich willkommen an Bord, Rumpelschwab. Die Herren 1 des MTV Stuttgart freut sich sehr, mit Rumpelschwab einen neuen Top-Sponsor an ihrer Seite begrüßen zu dürfen.

Atahan Dingil, Inhaber von Rumpelschwab, unterstützt seit Weihnachten 2022 die Herren der Regionalliga und ist somit Teil unserer MTV-Familie geworden.



Dies ist besonders passend, da Atahan Dingil ein echter Urschwabe aus dem Stuttgarter Westen ist und damit eine starke Verbindung zur Heimat der Basketballabteilung hat. Die Herren sind stolz darauf, Rumpelschwab als Trikotsponsor auf der Brust tragen zu dürfen und freuen sich auf eine erfolgreiche gemeinsame Zukunft.

Rumpelschwab ist ein erfahrener Anbieter im Bereich Entkernung, Entrümpelung, Haushaltsauflösungen, Umzügen und vielen weiteren Dienstleistungen.

Rumpelschwab bietet allen MTV-Mitgliedern einen Rabatt von 10 % auf ihren ersten Leistungseinsatz an. Wenn Sie Interesse haben, kontaktieren Sie einfach Rumpelschwab.

Wir danken Rumpelschwab für die Unterstützung und freuen uns auf eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit.

TRIKOTSPONSOR

HAUSHALTAUFLÖSUNG | ENTRÜMPELUNG | BETRIEBSAUFLÖSUNG
RENOVIERUNG | NACHLASSANKAUF

www.ruempelschwab.de | 0711 12279452 | info@ruempelschwab.de

Das Männer-1-Team in den neuen Trikots



100 TAGE BASKETBALL AKADEMIE



Am 1. September 2022 ist die MTV Basketballakademie gestartet. Und es war ein fliegender Start. Mehr als 300 Kinder und Jugendliche spielen bei uns Basketball und Minibasketball.

Text und Fotos: Davide Tortorelli

Mit dieser großartigen Leistung sind wir erstmals in das DBB-Ranking der 100 Vereine in Deutschland aufgenommen worden und haben sogar den ersten Platz als Verein mit dem höchsten Wachstum gegenüber dem Vorjahr belegt.

Ein Highlight hatten wir im Dezember, weil wir die Ehre hatten, Nemanja Novasikic, den Jugendtrainer des europäischen Spitzenbasketballvereins Roter Stern Belgrad, zu empfangen. Nemanja hat ein MTV-Camp veranstaltet, an dem unsere Jungs und Mädels und die besten regionalen Spieler:innen teilgenommen haben.

Weitere Highlights sind natürlich alle Pflichtspiele, denn wir nehmen an allen Meisterschaften und mit allen unseren Jugend- und Minibasketmannschaften teil. Darüber hinaus starten

wir auch bei vielen Turnieren, wie dem Neujahrs-Cup in Heidelberg und vielen Minibasket-Turnieren.

Damit bereiten wir uns auf verschiedene Turniere im Ausland am Ende der Saison vor.



#jointhefamily

#mtvbasketballakademie

INFORMATIONEN

**DAS SPORTSCHECK
VORTEILS-
PROGRAMM**

Als Mitglied beim MTV Stuttgart profitierst auch du!
Einfach QR-Code mit der Handykamera scannen und registrieren



**RABATTE
BONUSPUNKTE
CASHBACK**

Profitiere unter anderem von 10% Rabatt* auf das SportScheck Sortiment in den Filialen und auf sportscheck.com

Infos unter sportscheck.com/vorteilsprogramm

SportScheck
SPORTSCHECK.COM

*10% auf das gesamte Sortiment von SportScheck (auch auf bereits reduzierte Artikel), gültig in allen SportScheck Filialen (ausgenommen Outlets) und auf sportscheck.com. Ausgenommen sind Elektronikartikel, SUP-Artikel und Artikel mit Direktversand durch Partner. Nicht mit anderen Sonderaktionen oder VorteilsCoupons kombinierbar. Nicht einlösbar beim Kauf von Geschenkgutscheinen und Event-Tickets.





Olaf Hatesuer



MAIL: info@h-i-g.de
 MOBIL: 0151 - 1159 3176
www.hatesuer-immobilien-gutachten.de

DREI THEMEN DREI FRAGEN DREI ANWORTEN

Im digitalen MTV-Magazin können Sie die Antwort auf das jeweils aktuelle Thema sofort einsehen - folgen Sie einfach dem Link.

Natürlich können Sie auch telefonisch oder per Email Kontakt aufnehmen.

MTV-Mitglieder erhalten eine kostenlose Erstberatung.

HOHE ERBSCHAFTSSTEUER

WARUM EIN IMMOBILIENGUTACHTEN SINN MACHT

DIE ANTWORT GIBT ES HIER



GRUNDSTEUERREFORM

WARUM EIN BODENWERTGUTACHTEN SINN MACHT

DIE ANTWORT GIBT ES IM MTV-MAGAZIN VOM JULI (02-23)

ERHÖHTE GEBÄUDE AFA

WARUM VERMIETER VIEL GELD SPAREN KÖNNEN

DIE ANTWORT GIBT ES IM MTV-MAGAZIN VOM NOVEMBER (03-23)



Systemedia

WERBUNG, DIE BEWEGT.

MULTIMEDIA
 WEB-SOLUTION
 KREATION
 PRE-PRESS
 PRINT

Systemedia GmbH
 Dachsteinstraße 3 | 75449 Wurmberg
www.systemedia.de

EISLINGER VETERANEN RANGLISTEN-TURNIER

AKTIVE FECHTER ALTERN LANGSAM



Text und Fotos: Gernot Schwanhäußler und Fred Arnold

Beim 4. Eisliger Veteranen Ranglisten-Turnier konnte Fredrik Arnold (Foto), frisch vom MTV für seine Verdienste für den Verein gekürt und erstmals in der Altersklasse V60 fechtend, unter 26 Fechtern einen tollen 7. Platz erringen und dadurch viele wertvolle Ranglistenpunkte ergattern. Vielleicht reicht es ja dieses Jahr für die Veteranen WM? Wir drücken die Daumen!



In der Altersklasse V70 legte Winfried («Luigi») Suchanek, der dieses Jahr seinen 80. Geburtstag feiern wird, noch einen drauf und nahm einfach mal den Siegerpokal mit nach Hause. Keiner der 11 Mitkämpfer konnte ihm am Wochenende das Wasser reichen - Gratulation und großes Kompliment! Unglaublich, welche Dynamik Luigi in diesem Alter noch zu entfesseln vermag.

Beide Fechter, sowohl Luigi Suchanek als auch Fred Arnold, haben noch 3 Wettkämpfe zu bestreiten, auf denen sie Punkte bis zur WM „sammeln“ können: Hamburg, Regensburg und die EM in Thionville, Frankreich. Mal sehen was beide erreichen können....

EINMAL LIVE DABEI SEIN

Ein Schmankerl, das die Freunde des Florettfechtens sich nicht entgehen lassen sollten, sind die Deutschen Meisterschaften im Florett in der AK «Senioren» (das sind ja jetzt die Fechter im besten Alter, früher Aktive genannt). Die Meisterschaften finden am 15. April (letztes Wochenende der Osterferien) in Esslingen statt, also direkt vor unserer Haustür.

Eine bessere Gelegenheit, tolle Gefechte live aus nächster Nähe bei kürzester Anfahrzeit zu sehen, wird man so schnell nicht wieder bekommen. Für die Freunde des Degens gibt es in diesem Monat ebenso ein absolutes Highlight in Heidenheim zu sehen.

Eines der größten Turniere auf der Welt findet dort vom 24. bis zum 26. Februar statt, der Heidenheimer Pokal. Auch hier, eine gute Gelegenheit Spitzenfechter aus nächster Nähe beobachten zu können.

AUCH DIE JUGEND IST VOLL BEI DER SACHE

Wir haben zurzeit 50 Jugendliche, denen wir das Fechten beibringen und ca. 20 Aktive, die regelmäßig am Training teilnehmen.

Mit Luis Arano konnten wir einen sehr engagierten Fechttrainer gewinnen, der auf die Grundausbildung unserer Kinder und Jugendlichen einen ganz besonderen Wert legt.

Was beim Fechten erfolgversprechend ist, nützt auch im Alltag: Entscheidungsfreudigkeit, Improvisationsvermögen, Mut und Selbstbewußtsein.



Trainer Luis Arano mit seinen Schützlingen

14 SPIELE - 14 SIEGE - 72 TORE

FUSSBALLER IM SIEGESRAUSCH



Text: Jochen Hug

Fotos: Jürgen E. Bergmann

Nach dem 4. Platz der letzten Saison hatten die Fußballer des MTV in der Bezirksliga das Saisonziel ausgegeben, möglichst eine bessere Platzierung in der laufenden Runde zu erreichen.

Abgänge von Stammspielern waren nicht zu verzeichnen und mit dem spielenden Co-Trainer Carl Zimmermann als Torhüter und Philipp Weickert konnten zwei Oberliga-Erfahrene Verstärkungen gewonnen werden.

Daneben rückten aus der Aufstiegsmannschaft unserer A-Junioren **Fabio Baldi, Till Flach und Julian Wessel** in den Kader der 1. Mannschaft auf (siehe Fotos).

Und gerade diese drei jungen Spieler haben sich sofort durchgesetzt und sind regelmäßig in den Spieltagskadern dabei.



Fabio Baldi



Till Flach



Julian Wessel

Nach einer anstrengenden aber effektiven 6-wöchigen Vorbereitung startete das Team von Cheftrainer Björn Lorer äußerst erfolgreich in die Saison und eilte von Sieg zu Sieg, wobei auch die Titelaspiranten SC Stammheim, Türkspor Stuttgart und Sportvg. Cannstatt deutlich geschlagen wurden.

Auch die verletzungsbedingten Langzeitausfälle von Dominik und Julian Hug sowie Dominik Schulz konnte im Team kompensiert werden, so dass am Ende der Vorrunde nach 14 Spielen 14 Siege und ein herausragendes Torverhältnis von 72 : 9 Toren stehen.

Dies bedeutet einen Vorsprung von 9 Punkten plus das wesentlich bessere Torverhältnis vor den Zweit- und Drittplatzierten Stammheim und Türkspor.

Wie bereits in den letzten Jahren herausragend: Torjäger Raphael Hahn mit bereits 22 Toren und 15 Assists! Damit war er an mehr als der Hälfte aller Tore in der Vorrunde direkt beteiligt. Aber auch die Youngsters Emin Dourgamagi (20) mit 11 Toren und 2 Assists sowie Till Flach (19) mit ebenfalls 11 Toren und 6 Assists haben zu dem bisherigen tollen Erfolg maßgeblich beigetragen.

„Jetzt muss das Ziel natürlich heißen, Aufstieg in die Landesliga“, gibt Trainer Björn Lorer die klare Marschrichtung für die Rückrunde aus: „Allerdings ist dies noch ein weiter und harter Weg. Ab jetzt sind wir die Gejagten. Daher wird es wieder eine intensive und harte Vorbereitung geben, bevor es am 26.02.2023 mit dem Auswärtsspiel bei der SG Untertürkheim in die Rückrunde geht“.

Leider droht unser Spielmacher Fadi Odesch durch eine schwere Knieverletzung länger auszufallen. Außerdem stößt Till Flach nach einem Auslandsaufenthalt erst gegen Mitte der Rückrunde wieder zum Team. „Wir haben aber mit den Neuzugängen Jannik Mauch vom Landesligisten VfL Mühlheim sowie Alessandro Fazio vom TSV Schmiden auch zwei vielversprechende Neuzu-

gänge“, erzählt der sportliche Leiter Luca Luchetta über den aktuellen Kader.

Jetzt bleibt zu hoffen, dass die Rückrunde ähnlich positiv verläuft und der MTV Stuttgart erstmals in seiner langen Geschichte in die Landesliga aufsteigen kann und hierdurch hinter dem VfB und den Kickers zur „Dritten Kraft“ im Stuttgarter Fußball wird.

Auch die zweite Mannschaft in der Kreisliga B hat noch Tuchfühlung zur Tabellenspitze, allerdings schon mit 7 Punkten Rückstand. „Wir wollen jedoch nochmals angreifen und mit einer ähnlichen Serie wie die ersten Mannschaft in der Vorrunde doch noch unser Ziel Aufstieg erreichen. Auch wir haben einige Neuzugänge für die Rückrunde bekommen und hoffen auch auf Unterstützung von Spielern aus der ersten Mannschaft, die den Sprung in den Spieltagskader nicht schaffen. Mit einer guten Vorbereitung und einem guten Start ist noch vieles möglich“, meint der spielende Co-Trainer Philipp Hug zur Ausgangslage der 2. Mannschaft.

Die Heimspiele beider Teams finden immer alle zwei Wochen sonntags auf dem Sportgelände am Kräherwald statt. Die Termine sind aus der Tagespresse zu entnehmen.



MTV-Team: Siegreich am Boden und in der Luft

VEREINT HANDELN UND HELFEN

Spontane Hilfe für Dome Schulz

Text Jochen Hug

Schrecksekunde beim Bezirksligaspiel MTV gegen den TSV Uhlbach : der MTV-Spieler Dominik Schulz prallt beim Abwehrversuch in der Luft mit dem eigenen Torhüter zusammen und bleibt schwer verletzt liegen. Das Spiel wird abgebrochen und der Spieler mit dem Notarzt ins Krankenhaus gebracht. **Diagnose: Mehrfache Brüche im Gesicht, schwere Gehirnerschütterung sowie komplizierter Schulterbruch.**

Da Dominik kurz vor der Eröffnung seiner neuen Physiotherapie-Praxis Physio711 in Stuttgart-Botnang stand und hier noch viel an körperlicher Arbeit zu tun war, wurde innerhalb der Mannschaft kurzfristig ein Hilfsprogramm organisiert. So wurde Baumaterial für den Innenausbau beschafft, Geräte aufgebaut und tatkräftig bei der Fertigstellung der Praxis mitgeholfen.



Durch die Hilfe seiner Mannschaftskameraden konnte die Praxis dann mit nur relativ kurzer Verzögerung im Dezember 2022 mit einem Tag der Offenen Tür eröffnet werden.

VORTEILE FÜR VEREINSMITGLIEDER

Zwischenzeitlich ist Dome Schulz mit seiner Praxis Physio711 auch Vorteilswelt-Partner des MTV Stuttgart und Mitglieder bekommen vergünstigte Leistungen, Ebenso ist er offizieller Physiotherapeut der Fußball-Herrenteams des MTV.

HAUPTFÖRDERER

der 1. Herrenmannschaft
MTV STUTTGART



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
Tel. (0711) 65 64-918
www.karriere.nikolauspflge.de



 Nikolauspflge

JACKE WIE HOSE? HAKEN DRAN

An den Garderoben von
DIESEM Schreiner bleibt
man garantiert hängen!

MÖBEL UND INNENAUSBAUTEN

Einbauschränke • Maßmöbel
Badmöbel • Garderoben
Türen und vieles mehr

MONTAGEN

Einbau • Instandsetzung
Parkettverlegung • Kunden-
dienst • Einbruchschutz

KOPF

Immer dieser Schreiner

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

DIE UNSICHTBAREN HINTER DEN ERFOLGEN



Text: Gerogios Metaxarakis Fotos: I. Tekin

Auch diese Saison haben wir mit sehr guten sportlichen Erfolgen begonnen. Diese Erfolge basieren unter anderem auch auf der Arbeit von vielen ehrenamtlichen Mitgliedern des Vereins.

In diesem Jahr wurde **Joachim Sauss** für seinen unermüdlichen Einsatz in der Fußballakademie vom WFV gewürdigt.



Joachim Sauss

Auch von unserer Herkules-Trainer-Akademie wurde in diesem Jahr Ahmed Al-Dosakee zum „Jungen Fußballhelden“ gewählt. Er darf eine einwöchige Fortbildung im schönen Barcelona erleben, mit allem was zu einem Urlaub auch dazu gehört.

Die Kosten trägt der WFV. Bei dieser Gelegenheit möchte sich die Fußballakademie bei allen ständigen ehrenamtlichen Helfern mit einem Tagesausflug bedanken. Wir haben auch noch andere Aktivitäten in Planung.

BEZIRKSHALLENMEISTERSCHAFTEN

In der Winterzeit fanden wie jedes Jahr auch wieder die Hallenmeisterschaften des WFV statt - mit folgenden Ergebnissen:

E1: Vizemeister

D1: **Meister**

C1: 5. Platz

B1: 3. Platz

A1: Meister / Team spielt bei den nächsten Turnieren auf Landesebene.

MEISTERSCHAFTSSPIELE

Die Meisterschaftsspiele haben nun wieder begonnen und alle Jugendmannschaften haben eine gute Vorbereitung gemacht. Jetzt wünschen wir allen viele sportliche Erfolge und viel Spaß bei eurem Lieblingssport.



Hallenmeister: A1

ERSTE-HILFE-KURS

Auch dieses Jahr konnten wir wieder einen Erste-Hilfe-Kurs für alle unsere Trainer:innen und Betreuer:innen durchführen, da es sehr wichtig ist, dass es immer ausgebildete Ersthelfer:innen auf dem Platz gibt. Wir brauchen das während der Spiele, des Trainings und auch im Freizeitbereich kann es niemals genug Menschen geben, die wissen, was in einem Notfall zu tun ist.

KOOPERATION VFB & MTV STUTTGART

Mit unserem Kooperationspartner haben wir nicht nur gemeinsame sportliche Aktivitäten, sondern auch andere Projekte. Unser neuestes gemeinsames Projekt: der Doppelpass. Nach einem Freundschaftsspiel gehen alle Spieler gemeinsam in den Wald um dort Müll einzusammeln, welcher sich dort angesammelt hat.

Ein weiteres Projekt ist ein Seminar „Gewaltprävention“, das vom VfB Stuttgart auf unserer Anlage am Kräherwald durchgeführt wird.

MTV-SPORTGALA

Eine sehr gelungene Veranstaltung ist unsere jährliche Sportler-ehrung, bei der herausragende Leistungen der MTV-Sportler:innen gewürdigt werden. Auch dieses Jahr war die Fußballakademie wieder vertreten. Unsere A-Jugend wurde für das Triple geehrt

und unser Schiedsrichterkoordinator Kostas wurde für seine guten Leistungen und sein Engagement ausgezeichnet. Zahlreiche Gäste u.a. vom Fußballverband und dem griechischen Konsulat waren anwesend.

SOMMERTURNIERE 2023

Samstag, 17.06.2023: AXA CUP

Sonntag, 25.06.2023 (Vormittag): Familientag, Bambini / F-Jugend

Sonntag, 25.06.2023 (Nachmittag): Tag der Legenden, Tag der Kulturen

Samstag, 01.07.2023 (Vormittag): E1, U11 (7x7) / JG 2013 (neue E1)

Samstag, 01.07.2023 (Vormittag): E2, U12 (7x7) / JG 2014 (neue E2)



friess+merkle

GEORGIOS METAXARAKIS IST «STUTTGARTER DES JAHRES 2023»



Dies ist eine Würdigung seines außergewöhnlichen Engagements, das wohl auch mit einem seiner (vielen) Lieblingszitate beschrieben werden kann: „Zeit spielt keine Rolle“.

Die Stuttgarter Zeitung und die Stuttgarter Nachrichten richteten gemeinsam mit der Volksbank Stuttgart den Preis „Stuttgarter:in des Jahres“ aus. Die Bank stiftete das Preisgeld. Das bis dahin nicht veröffentlichte Ergebnis des Online-Votings von Anfang Februar wurde erst beim Festakt gelüftet.

23,2 Prozent (und damit die meisten Wähler) gaben Georgios ihre Stimme. «Fußball ist hier viel mehr als gegen den Ball treten. Es ist gelebte Integration, Inklusion und Toleranz», sagte Laudator Kerim Arpad, der selbst als kleiner Junge bei Georgios spielte: «Er hat die Kinderfußball-Akademie zu einer der größten Jugendtalentakademien in Deutschland gemacht.»

Der MTV Stuttgart ist sehr stolz auf Georgios. «Zeit spielt keine Rolle», hieß eines seiner berühmten Zitate – und dies betraf ganz sicher auch seine Freizeit und seine Lebenszeit.

Das Preisgeld übrigens will Georgios spenden. Das Ziel der Spende ist klar, den genauen Zweck will er sich noch überlegen.



Sanitär · Heizung
Gauggel
Ihr vielseitiger Fachbetrieb

Gauggel Sanitär & Heizung
Ihr vielseitiger Fachbetrieb aus Stuttgart



Gauggel ist ein Fachbetrieb mit 90-jähriger Geschichte.

Wenn Sie einen echten Partner für Sanitär- und Wärmekomfort gesucht haben, dann sind Sie hier richtig. Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt.

Das ist unsere Maxime seit es das Unternehmen gibt. Und die hat sich seit drei Generationen bewährt, darum halten wir auch daran fest und sagen:

**Herzlich willkommen bei Gauggel.
Was können wir für Sie tun?**

Gauggel GmbH
Augustenstr. 119
70197 Stuttgart
Tel. 0711/ 62 63 18
Fax 0711/ 61 89 88
info@gauggel-sanitaer.de



FACEBOOK

DIE HANDBALL NEWS

WUNDERTÜTE FRAUEN 1?



Aktuelle Fotogalerie im
digitalen MTV-Magazin
mtv-stuttgart.de/magazin

Sportlich betrachtet kann man mit dem bisherigen Saisonverlauf der Frauen 1 durchaus zufrieden sein, steht man doch im letzten Saisondrittel im vorderen Bereich der Tabelle mit möglicher Aussicht auf den 3. Tabellenplatz.

Text: Schmid Foto: Balluff

In Anbetracht der Tatsache, dass aufgrund der personellen Situation kein Spiel mit derselben Mannschaft aufgelaufen werden konnte und in 4 Begegnungen sogar Spielerinnen aus der F2 aushelfen mussten, ist dieser Erfolg umso höher einzuschätzen.

Gleichzeitig muss in diesem Zusammenhang eine höhere Konstanz bei Trainings- und Spielbeteiligung jedoch auch als die große Herausforderung für Mannschaft und Trainer angesehen werden; zumindest dann, wenn man den Anspruch anmelden möchte, dauerhaft erfolgreich zu sein.

Aktuell laufen bereits die Planung für die nächste Saison, zu der es bereits mit Lari, Ronja, Toni und Lotte 4 feststehende Abgänge vom Stammpersonal zu vermeiden gibt, die es zu kompensieren gilt.

Wir wünschen euch beim Aufbruch an neue Ufer alles Gute und bedanken uns für die geile Zeit mit euch. Sollte es euch wieder mal zurück ins Ländle ziehen, halten wir immer ein Plätzchen für euch warm!



Team Frauen 2: Bezirksklasse



Frauen 2 in der Bezirksklasse angekommen: Mit aktuell 7:7 Punkten und dem 4. Tabellenplatz haben wir uns in der ersten Saison in der Bezirksklasse etabliert - mit etwas Glück ist auch ein Platz im oberen Tabellendrittel drin.

Text: Leuteritz Foto: Leuteritz

Nachdem die Vorsaison in der Kreisliga A uns nur selten vor große Herausforderungen gestellt hat und daher am Ende mit einem ungefährdeten 2. Platz der Aufstieg gefeiert werden konnte, war allen Spielerinnen und auch Trainerin Anne Leuteritz klar, dass es in der Bezirksklasse nicht so leicht werden würde. Neben der neuen sportlichen Herausforderung musste auch der Weggang bzw. verletzungsbedingte Ausfall von acht Spielerinnen erstmal verkraftet werden. In die Vorbereitung und auch die ersten Saisonspiele starteten wir also motiviert, aber mit einem kleinen Kader, der glücklicherweise immer wieder von Spielerinnen der Frauen 1 unterstützt wurde. Der Start in der neuen Liga glückte uns mit drei Siegen in Folge gut und wir konnten auf dem 2. Platz in die Weihnachtspause gehen. Auch auf Spielerseite tat sich einiges und seit Saisonbeginn hießen wir Katha, Emma, Madi, Lynn und Lena neu sowie Manon als Rückkehrerin im Team willkommen.

Dass wir uns hier auch erstmal neu finden und Routinen entwickeln müssen, zeigt sich seit Beginn der Rückrunde in einigen verlorenen Spielen. Aber Trainerin Anne Leuteritz ist zuversichtlich, dass wir in der eng beieinander liegenden Liga am Ende

eine gute Platzierung holen können: "Von Platz 2 bis 8 ist alles möglich und wir haben es in den nächsten Spielen selbst in der Hand, uns für die Arbeit während der Saison zu belohnen.

Wir haben in jedem Fall bewiesen, dass wir in der Bezirksklasse mithalten können - eine tolle Perspektive fürs nächste Jahr!". Zum Ende der Saison sind wir noch dreimal in der Halle West und freuen uns über lautstarke Unterstützung von der Tribüne!

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG DER HANDBALLABTEILUNG

Zu unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung am Donnerstag, den 04. Mai 2023 um 19 Uhr in der Halle West laden wir euch ganz herzlich ein.

Tagesordnung

- 1.) Eröffnung, Begrüßung
- 2.) Berichte der Ausschussmitglieder
- 3.) Bericht des Kassenprüfers
- 4.) Aussprache zu den Berichten
- 5.) Entlastung Abteilungsausschuss
- 6.) Neuwahl Abteilungsausschuss
- 7.) Verschiedenes

Anträge zur Jahreshauptversammlung der Handballabteilung müssen schriftlich bis zum 04. April 2023 bei der Abteilungsleitung eingegangen sein.

Laura Leibold
Abteilungsleiterin



DURCHWACHSENE SAISON DER MÄNNER 2

Nach dem überraschenden 3. Platz in der Bezirksklasse in der Vorsaison tut sich die M2 in der aktuellen Spielzeit schwer, das vorhandene spielerische Talent mit der nötigen Konstanz auf die Platte zu bringen.

Text: Johnson Foto: Grigat

Auch wenn der Kader weitgehend unverändert blieb und in der Breite sogar etwas stärker geworden ist, sorgen zahlreiche Verletzungen und eine durchwachsene Trainingsbeteiligung dafür, dass es bei den Spielen an den nötigen Abläufen und Absprachen mangelt.

Nichtsdestotrotz reicht die individuelle Klasse der Einzelspieler noch häufig genug aus, um Spiele zu gewinnen, sodass sich die M2 nach etwa zwei Dritteln der Saison



ein gewisses Polster auf die Abstiegszone erarbeitet hat und mit ausgeglichener Punktebilanz auf einem komfortablen 8. Platz der 13-er Staffel steht.

In den kommenden Wochen gilt es, endlich mal volle 60 Minuten gegen die Topmannschaften der Liga zu bestehen und die entsprechenden Punkte zu holen. Anders als in

der Rückrunde der letzten Saison gelingt es aktuell zu selten, enge Spiele noch zu drehen oder erspielte Führungen zu verwalten.

Dank der weiterhin prächtigen Stimmung im Team sind Mannschaft und Trainerteam Schwarz/Hönes aber optimistisch, im restlichen Saisonverlauf einen Platz im oberen Tabellendrittel erobern zu können.

SPEKTAKEL MIT SKIHÜTTE

Text: Hornung Foto: Leibold

Dass die Girls & Boys aus der Handballabteilung sportlich wahre Rundumtalente sind, zeigte sich auf verschiedensten Wanderungen, beim Kicken, in Yogastudios, auf Biketrails und mindestens einmal jährlich beim gemeinsamen Ski-Hüttenwochenende.

Auch dieses Jahr machte Hüttenprofi Ronny seinem Ruf alle Ehre und fand eine urige Hütte für die Truppe. „Was wird´s scho kostn“, dachte man sich, sodass uns die Hütte eine ganze Woche zur Verfügung stand. Dass hier nicht nur skigefahren wird, war abzusehen.

Das begehrteste Wochenende der Abteilung war schon vor der öffentlichen Bekanntgabe ausgebucht. Die Vorhut, ein hartgesottener Kern, der sich sieben Hüttentage zutraute, startete sonntags nach dem Trainerdebüt des schönen Lukas direkt aus Remshalden.

Auf der Fahrt ölten wir Stimmen und Gelenke für die kommende Woche. Am Montagmorgen hieß es: «Auffi auffe Berg», während dienstags im Hütten-Homeoffice diszipliniert gearbeitet wurde.

«New Work, think-tank, Gen Z NFT, pitch deck» quittiert F. Inkbohne sein letztes Meeting des Tages und bestaunt die rote Reflexion des Sonnenuntergangs im Schnee. Dienstag und Mittwoch bekam die Gruppe bereits Zuwachs. Gerüchteweise ebenfalls am Sonntagabend gestartet, kamen zwei Vertreter der berüchtigten Roller-WG aus der Schlossstraße dienstagsabends hinzu. Bei dieser Gelegen-

heit verdient S. Wörner eine besondere Nennung als konsequentester und wohl bester Schönwetterskifahrer. Mit 0 von 5 möglichen Skitagen «fuhr» er in diesem Ranking unangefochten den Sieg ein.

Am Donnerstag, während der größte Teil der Gruppe auf dem Berg war, trudelten die letzten Gäste ein. «Bei dem Wetter halte ich mich anders fit und kümmerge mich um den Haushalt» resümiert K. Spindler am Nachmittag: «und nur um da Bier beim Schirm zu trinken, brauch ich auch nicht zur Liftstation». Indes waren die in der Hütte gebliebenen gemeinsam beim Schwimmen. Seinem Namen alle Ehre machte das «Torpedo» T.Ziegler, sodass im Wasser an ihm kein Vorbeikommen war. Dann kümmerte sich die Gruppe akribisch darum, dass alles angerichtet ist, wenn die Skifahr-Fraktion zurückkommt. So gab es einen standesgemäßen Sektempfang und Oma Wörners Signature-Kässpätzle - das vorjährige Highlight.

Am Donnerstagabend gab es Neuschnee. Leider lohnte sich das frühe Aufstehen am Freitag nicht. Weder auf den Webcams noch vor der Hütte gab es ausreichend Sicht. Nun galt es zu improvisieren. Von Schneewanderungen bis zu Gesellschaftsspielen steuerte die Gruppe klar auf das Tageshighlight zu: Die MTV Beerpong-Masters in der Winteredition. In gelosten Teams ging es am Abend darum, möglichst schnell zehn Bierbecher mit Pingpongballen zu treffen. In einer hart umkämpften Konkurrenz setzte sich letztendlich das Team «powdergirls» um S. Reiss und L.Rissa durch. MVP des Abends kann dennoch nur an einen gehen: DJ- Songwriting- und Moderations-Multitalent Professor Felix Kleistermeister.

Für den Samstag teilte sich die Gruppe in ein Skiteam und ein Hütteam: Einige auf frischem Powder, andere beim Shopping im Intersport. Um einen gebührenden Abschlussabend einzuläuten, beriefen zwei der Gruppendicksten ein spontanes Raclette ein. Der Abend klang wie immer bei knisterndem Kaminfeuer aus. «Schon wieder Sonntag», quengelt N. Zeiher nach 7 Tagen Hütte beim Frühstück vor sich hin: «Ich will noch nicht heim und außerdem ist der Abreisetag voll langweilig». Einige Stunden später war dann alles wieder im ursprünglichen Zustand: Die Betten abgezogen, die Klamotten verpackt, die Küche ordentlich, die Stube gefegt und das Allrad-Auto vom netten Nachbarn aus dem Graben gezogen. WAS??? Tja, da musste dabei gewesen sein!



WENN DRILL ZUM PROGRAMM WIRD SELBSTVERTEIDIGUNG



Text und Fotos: Andreas Eger

Flucht ist - wie wir wissen - der beste Weg, einem Angriff zu entgehen. In Gefahrensituationen wird der Körper über das vegetative Nervensystem (Stichwort: Adrenalin, Kortisol) in erhöhte Kampf- oder Fluchtbereitschaft versetzt.

Der Fluchtreflex, der so alt ist wie der Mensch selbst, ist dabei eine „gute Erfindung“ der Evolution, um einer Gefahr zu entgehen.

Ist dies jedoch nicht möglich und es kommt zum Kampf, ist es anders als bei einer Kampfkunst. Bei der Kampfkunst stehen zahlreiche Hand- Arm- Fuß- oder Beintechniken zur Verfügung. Unser verstorbener Trainer und Lehrer Fritz Nöpel (10. DAN) sprach auf Lehrgängen alleine von 48 Hand- und Faustwaffen.

Bei der Selbstverteidigung hingegen gilt: Nur 1 oder 2 wirksame Techniken kommen zu Tragen.

Bei den traditionellen SV Lehrgängen (immer im Januar mit dem Experten Jürgen Kestner / 7. DAN Karate und SV-Ausbilder beim Deutschen Karate Verband) werden diese Techniken als „Drill“ wieder und wieder trainiert.

Als Variante zu einem Angriff von vorne wurde der Verteidiger in die Mitte von 2 Angreifern gestellt, der abwechselnd von vorne und hinten einen Angriff zu parieren hatte.

Noch etwas mehr Adrenalin wurde ausgeschüttet, als zu den Verteidigungsübungen noch aggressive Hardrock-Musik gespielt wurde.

Alles in allem ein durchaus lehrreicher Tag mit vielen Anregungen auch für das wöchentliche Training. Wir werden nicht „flüchten“, wenn uns Jürgen Kestner zu SV-Lehrgängen einlädt, sondern freuen uns auf eine Portion Adrenalin pur.



gut gedrillt



HOME PAGE



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



TUV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit

Eine für alles

Karle Recycling
WIR SCHLIESSEN DEN KREIS



Container und Mulden für Bauschutt, Grüngut, Schrott, Altholz, Sondermüll...

Telefon 0711 25 94 67-0 • www.karlerecycling.de

ANGEBOT DER KINDERSPORTSCHULE

BABYSPORT



Text: Marc Salzer Foto: Adobe

Die Angebote unserer Kindersportschule beginnen bereits ab 10 Monaten. Manch einer mag denken, das ist zu früh, Babys können doch noch nicht viel machen.

Doch schon als Säuglinge versuchen sie sich am Drehen von der Bauch- in die Rückenlage und zurück. Sie versuchen sich am Festhalten, Loslassen und Greifen verschiedener Gegenstände oder Spielsachen. Je älter die Kinder werden, desto größer wird ihr Bewegungsdrang. Den Spaß an der Bewegung bringen sie von Natur aus mit.

Dazu kommt, dass sportliche Aktivitäten in der Gruppe das soziale Miteinander fördern. Die Babys beobachten sich untereinander und lernen dadurch. Auch die Eltern können sich austauschen und erhalten dadurch den ein oder anderen nützlichen Tipp.

Durch unsere aufgebauten Geräte-Parcours lernen die Babys ihre grobmotorischen Fähigkeiten zu schulen. Auch Musik, Tanzen und Singen steht auf dem Programm.

Sie entdecken Grenzen, entwickeln einen gesunden Ehrgeiz, stolz auf die eigene Leistung zu sein und erhalten dadurch Selbstvertrauen.

Je älter die Kinder werden, desto mehr gehen die Inhalte auf die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten ein und führen langsam hin zu Ballspielen, Turnen und Leichtathletik.

ANGEBOT BABYSPORT

Freie Plätze gibt es noch montags in der Rassel-KiSS von 9:30 – 10:30 Uhr in Stuttgart Botnang (Halle Motiv) für Kinder ab 10 Monate bis 2 Jahre.

Bei Interesse können Sie gerne eine E-Mail schreiben an kiss@mtv-stuttgart.de.



MTV Kids – Cleaning Day



MTV STUTTGART
1843 e.V.

Die Kindersportschule lädt ein zum großen **Clean-Up** am Kräherwald. Zusammen mit der Leichtathletik-Abteilung und hoffentlich vielen weiteren Helfern, wollen wir unsere Anlage noch schöner machen.

Wann? Am **21. April** von **15:00 – 17:00 Uhr**
Wo? Am **Kräherwald** und naher Umgebung
Wer? Maximal 5 Kinder mit einem Erwachsenen als Aufsichtsperson

Für alle Helfer gibt es Preise von unseren Sponsoren der Promit GmbH.



Weitere Informationen findet ihr demnächst auf unserer Website:
www.kindersportschule.de

Alle Anmeldungen bitte an:
kiss@mtv-stuttgart.de

TEAMFEX
DIE VEREINSAUSSTÄTTEREI

Speedy
teX



Göcklesmaier
Der Rückstärker



AOK

LEICHTATHLETIK-NACHWUCHS ERFOLGREICH SILBER UND BRONZE IM GLASPALAST



Text und Fotos: Johannes Lohrer

Hervorragend präsentieren sich die Nachwuchsleichtathlet:innen des MTV bei den württembergischen U16 Meisterschaften im Sindelfinger Glaspalast. Insgesamt holten die MTV-Sportler:innen vier Medaillen.

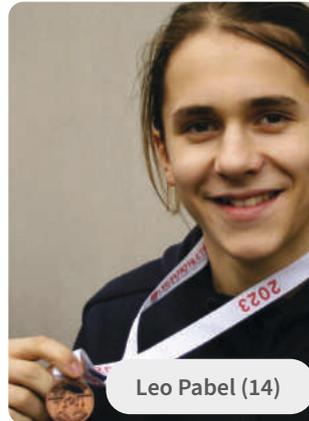
Besonders zu überzeugen wusste hierbei **Henri Massing**. Gleich drei Vizemeisterschaften sicherte sich der Nachwuchsathlet. Henri, der seit kurzem im Landeskader Sprung ist, wurde zweiter im Hochsprung (1,69 m) und landete auch im Weitsprung mit 5,80 m auf dem Silberrang.



Henri Massing (14)

In beiden Disziplinen verbesserte er seine persönlichen Bestleistungen deutlich und unterstrich sein außergewöhnliches Talent. Steffen Hertel, Landestrainer Sprung, betonte die Fokussierung im Training und die tolle Bewegungsvorstellung des 14-jährigen. „Er kann sehr schnell erklärtes umsetzen“. Seine Heimtrainer Kevin Wilhelm und Johannes Lohrer waren von der Lockerheit positiv beeindruckt. Es war erst der fünfte Wettkampf für Henri der seit etwa einem Jahr Leichtathletik betreibt.

Ganz knapp ging es am zweiten Tag zu. Bei den 60 m Hürden lag Henri Massing als Zweiter nur eine Zehntelsekunde hinter dem Sieger.



Leo Pabel (14)

Mit hervorragenden 8,69 Sekunden aus dem Vorlauf steht er auf dem fünften Rang in der deutschen Bestenliste. Aufgrund dieser überlegenden Leistungen wurde Henri vom leitenden Landestrainer Nachwuchs Christian Hummel für das Pfingsttrainingslager des Verbandes am Lago Maggiore eingeladen. Für die größte Überraschung sorgte **Leo Pabel**. In der Altersklasse M 14 gewann er völlig überraschend die Bronzemedaille. Leo, der ebenfalls seit Herbst am Stützpunktraining

des Verbandes teilnimmt, stieß die 4 kg Kugel mit feiner Technik 9,10 m und holte sich den dritten Rang und die vierte Medaille für den MTV. Die Landestrainerin Wurf, Caro Streipart: „Das hat Leo super gemacht, er hat in den letzten Monaten gut trainiert und die Technik schnell angenommen, die Medaille hat er sich verdient.“

Auf einem sehr guten sechsten Platz lag am Ende Fabian Rohde über 800 m. Der Mehrkämpfer stellte in neuer persönlicher Bestleistung von 2:24,17 seine gute Ausdauerfähigkeit unter Beweis.

Etwas Pech hatte Diana Van De Vlist. In ihrem Vorlauf startete sie schlecht, holte am Ende noch gut auf und wurde Dritte. Bitter: sie verpasste nur um wenige hundertstel Sekunden den A-Endlauf. Im B-Finale konnte sie sich durchsetzen – mit ihrer Siegerzeit wäre sie im Finale Vierte geworden. Sie demonstrierte aber, dass sie zu den schnellsten Sprinterinnen in ihrer Altersklasse gehört.

Ebenfalls über 60 m war Henriette Schuster qualifiziert. Johannes Lohrer räumte seiner Athletin durchaus Endlaufchancen ein. Leider konnte sie ihre Stärken im Sprint nicht ganz ausschöpfen. Nach verhaltenem Start gelang es ihr nicht, den Rückstand aufzuholen. Dennoch zeigte sich die sportliche Leitung voll zufrieden. Lohrer: «Alle Athlet:innen vom Wochenende sind im Regionalkader und beim wöchentlichen Stützpunktraining des Verbandes und werden uns noch viel Freude bereiten.»

Grün & Popp sorgt überregional für gutes Klima.

Planung + Ausführung:

- Lüftungsanlagen
- Klimaanlage
- Heizungsanlagen
- Sanitäranlagen

GP GRÜN & POPP
Energiesysteme GmbH

Heusee 9
73655 Plüderhausen
Telefon (071 81) 99995-0
Fax (071 81) 99995-90
E-Mail gp@gp-info.de
www.gp-info.de



WAS MACHEN DIE IM WINTER? DIE SPINNEN, DIE RADLER:INNEN



Text und Fotos: Werner Wölfle

Wer glaubt, dass sich die Radler:innen der Rad-sportabteilung Winterspeck ansammeln, hat sich getäuscht. Nicht jeder kann sich ein teures Leichtgewichtsrads kaufen. Wie kann man also sinnvoll trainieren? Was kann man tun?

Scheinbar ist für einige von uns nichts zu abwegig.



Eisrad?



Slalomrad?



Bald sind wir wieder in echter Spur.



Spinning im MOTIV!

Die meisten allerdings treten und schwitzen lieber auf der Stelle im Spiegelsaal des MTV-MOTIV.

Wir bieten Indoor Cycling (oder Spinning) immer mittwochs 18.00 Uhr und sonntags 10.00 Uhr an. Bei guter Musik im Takt und Rhythmus gemeinsam Freude an der Bewegung empfinden, dafür lohnt sich die Anstrengung.

Aber natürlich ganz ehrlich: Wir freuen uns alle auf die gemeinsamen Ausfahrten im Freien: Spätestens wenn die Uhr wieder auf Sommerzeit umgestellt ist, geht's los: Sonntags um 10.00 Uhr Treffpunkt am Pragsattel (beim Hochbunker). Wir fahren in zwei Geschwindigkeitsgruppen. Die „Moderaten“ und die „Schnellen“. 70-90 km, je nach Wetter und Laune. Einmal im Monat wird eine lange Tour angeboten.

Wenn interessante RTFs in der Nähe ausgeschrieben sind, starten wir gemeinsam im adretten Trikot. Was sind RTFs? (Radtouristik-Fahrten, bisschen altmodischer Name, aber super Angebot. Der jeweils örtliche Radsportverein schildert verschieden lange Touren aus, mit Streckenverpflegung).

Ein weiteres Ausfahrtsangebot des MTV gibt es mittwochs um 17.30 Uhr beim MOTIV für eine lockere Trainingsrunde. Alle sind herzlich eingeladen, bei uns mal reinzuschnuppern und mitzufahren. Einfach zum Treffpunkt kommen oder noch besser ne kurze e-mail schicken an: woelfle.werner@web.de.

Unsere beiden diesjährigen Fernfahrten nach Rom und Nizza sind bereits ausgebucht. Bericht wird folgen.

DAKLEY

MTV MOMENTE

TURNERIN IM SCHNEE

Bianca Jakob war beim Kurspaket #4 der MTV-Skischule dabei. Das heißt: Drei Samstage im Januar - volles Programm. So etwas kann man auch als Turnerin genießen.

Foto: Papa Bernhard Jakob



111 JAHRE SKI- UND SCHWIMMABTEILUNG

BERGE, PISTE & BEATS



Text und Fotos: Petra Cuezva

Bewährt: Ausfahrt nach Jerzens im Pitztal. Doch diesen Winter haben wir etwas Neues gewagt. Warum nicht mal Ski- oder Snowboardfahren mit einem Konzert kombinieren.

Am Freitagnachmittag ging es pünktlich um 16.00 Uhr mit 40 Personen los. Eine echt bunte Mischung aus Wasserballern mit Friends, Schulfreund:innen, Stubai-Anhänger:innen, Mitgliedern der „Deutsch-Spanischen Gesellschaft“ und sonstigen Bergbegeisterten.

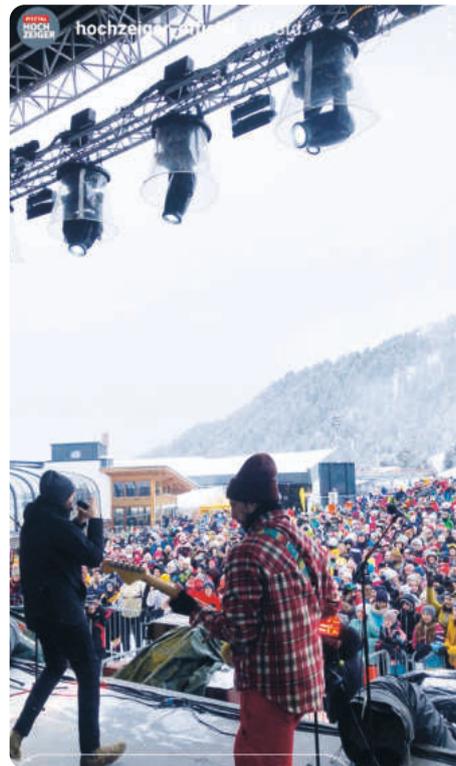
Leider mit einer nicht geplanten Stadtrundfahrt durch Stuttgart und viel Stau bis Ulm. Dank der kulinarischen und flüssigen Versorgung war die lange Fahrt doch sehr kurzweilig. Um 23.00 Uhr konnten wir dann doch, nach gelungener Zimmerverteilung die „Jägerbar“ im „Jägerhof“ bevölkern und schon mal den Après proben.

Dank der direkten Liftkartenlieferung ins Hotel konnten alle Teilnehmer:innen ohne Stress und nach Belieben zum Hochzeiger fahren. Ein herzliches Dankschön an die Hochzeiger Bergbahnen, einer unserer Promotion Partner des MTV Stuttgart. Kleine Fahrguppen haben sich schon im Bus

gebildet, sodass niemand alleine im Gebiet unterwegs war.

Auch die zwei Anfänger von Wasserballer Robert wurden aufs Beste betreut und wollen dem Skisport treu bleiben.

Ab 13.15 Uhr verschlug es den Einen oder



Anderen schon zur Fotobox, der Schneebar und zum Konzert von Georg Meyle.

Hauptact des Nachmittags Alvaro Solér hat ab 14.45 Uhr mit spanischen Rythmen dem Publikum eingeheizt.

Den Abschluss machte wie immer die Ö3 Party, alles im leichten Schneefall. Andere haben sich ins Zeigerrestaurant verzogen, auch hier gab es noch Party.

Für manche gab es ein Abendessen im Fischteich, gut konditionierte haben durch gefeiert bis zum Après in der Jägerbar und waren am Sonntag die Ersten auf der Piste.

Am Sonntag ging es bei eisigen – 15 Grad und Neuschnee für die Einen auf den Berg, Andere wanderten bis zur Tanz-Alm.

Den Abschluss haben wir bei Leni mit sehr leckerem Essen auf der Tanz-Alm gemacht.

Mit rasanter Fahrt und ohne Stau ging es zurück nach Stuggi.

Wir hatten ein super Wochenende und freuen uns schon auf nächstes Jahr vom 08.12-10.12.2023 mit der Rockband Wanda aus Wien.

Herzlichen Dank auch an unseren Promotion Partner Hochzeiger Bergbahnen für bestens präparierte Pisten, die gute Unterhaltung und für den ausgedehnten Transportservice.



STUTTGART VALLEY ROLLER DERBY KEINE ANGST VOR KILLER-BIENEN



Sieg gegen die «Killer Bees» aus Rotterdam

Text: Valerie Pogoda Fotos: Brian Cann

Am Samstag, 11.02.2023 traf das MTV-Team von Stuttgart Valley Roller Derby auf die Rotterdam **Killer Bees** und die MTV-Mädels gewannen das internationale Derby klar 277:88 (131:46).

Im Roller Derby kehrt die Bundesliga erst 2023 aus dem Corona-Schlaf zurück. Aktuell bereiten sich die Teams auf die nationalen Wettkämpfe vor. Viele Vereine sind von der Pandemie schwer gebeutelt und es bleibt offen, welchen Mannschaften die vorderen Ränge der Bundesliga belegen werden. Alles ist möglich.

Aktuell messen sich viele Teams in Freundschaftsspielen, um sich auf die anstehende Saison vorzubereiten und ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es um den eigenen Leistungsstand auf nationalem und internationalem Parkett bestellt ist.



Aus dem Grund trafen am Samstag die Skaterinnen der Rotterdam Killer Bees auf das Heim-Team von Stuttgart Valley Roller Derby und schnell wurde klar, wer die das Spiel dominieren würde. Die Jammerinnen (Punktemacherinnen) aus Rotterdam kamen nur selten an den Blockerinnen aus Stuttgart vorbei und konnten kaum Punkte erzielen.

Die Stuttgarter Punktemacherinnen hingegen (Bones Appétit, Artemis, Janie Foxx, Jolly Roger und Annie Questions) durchbrachen die niederländische Verteidigung

meist in wenigen Sekunden. Bereits nach 26 Minuten knackte das Heim-Team die 100-Punkte-Marke durch Bones Appétit, die in nur einem Jam (eine Runde, die maximal 2 Minuten lang ist) 28 Punkte für Stuttgart Valley Roller Derby holte.

Die Sporthalle Bebelstraße im Stuttgarter Westen war komplett voll und so konnte die Heim-Mannschaft unter tosendem Applaus einen klaren Sieg einfahren.

Traditionell stellte sich das Publikum am Ende um den Track (ovales Spielfeld) und klatschte mit den Spielerinnen beider Team ab.

Wie sich die Stuttgarterinnen in der Bundesliga nach der Pandemie-Pause schlagen werden, bleibt abzuwarten, aber nach dem Spiel des vergangenen Samstag kann das Roller-Derby-Team des MTV Stuttgart ganz zuversichtlich auf die bevorstehende Bundesliga-Saison blicken.

AUSBLICK

Los geht es Anfang April mit einem Heimspiel gegen RuhrPott Roller Derby aus Essen, einem der Teams, die in der letzten aktiven Bundesliga-Saison bis zum Schluss um den Titel gekämpft haben – unter anderem mit den Dresden Pioneers, die in der aktuellen Spielzeit ebenfalls nach Stuttgart kommen werden. Im dritten Heimspiel steht eine Begegnung mit den rockARollers aus Karlsruhe an. Insgesamt dürfen wir uns damit auf drei hochkarätige und spannende Partien in der Sporthalle West freuen.

Die genauen Termine und Anpiffzeiten gibt es wie immer über www.svrd.de und die Social-Media-Kanäle von Stuttgart Valley Roller Derby.



TRAINERIN BEGEISTERT DIE KIDS

MARIA SCHULLER WIEDER AKTIV



Text und Fotos: Ralf Pawlik

Die Tischtennis-Abteilung ist zurzeit sehr erfolgreich in der Jugendarbeit. Die Halle ist voll, alle sind mit sehr viel Spaß bei der Sache. Sie machen sehr schnell Fortschritte, obwohl sie erst ein bis zwei Jahre beim MTV spielen. Doch woran liegt das?

Dies ist auch das Verdienst unserer Jugendtrainerin Maria Schuller, die sehr engagiert und mit viel Herzblut das Training leitet. Wir freuen uns sehr, dass wir sie als hoch qualifizierte ehemalige Spitzenspielerinnen wieder für den MTV gewinnen konnten. Immerhin spielte sie früher viele Jahre lang im MTV-Team in der 2. Bundesliga.



Maria weiß ganz genau wie es geht...



INTERVIEW MIT EINER TISCHTENNIS-LEGENDE

Maria, seit wann bist du beim MTV Stuttgart?

Ich habe beim MTV von 1992 bis 1999 in der Damenmannschaft in der 2. Bundesliga gespielt und arbeite seit 3 Jahren als Trainerin beim MTV.

Warum engagierst du dich nun als Trainerin?

Mein Herz hängt am Tischtennissport seit 1986. Nun möchte ich meine Erfahrung weitergeben.

Welche Ziele hast du?

Ich möchte eine starke Jugend aufbauen und später in die Aktivenmannschaften integrieren. Dies kann gelingen durch Förderung des Teamgeistes und ein konzentriertes, leistungsorientiertes Training.

Was machst du beruflich?

Ich bin ausgebildete Erzieherin und arbeite als Schülerbetreuerin im Rahmen des Projekts «verlässliche Grundschule».

Welche Hobbies hast du?

Meine Hobbies sind Tanzen, Musik, Kochen und Genießen.



salesday consulting gmbh

Vertrieb | Beratung | Training | Coaching | Interim



René Czaker

Geschäftsführer

salesday consulting gmbh

Stuttgarter Straße 11

73614 Schorndorf

+49 7181 9853082

info@salesday.de

www.salesday.de



Wir beraten nicht „nur“
Wir setzen Vertriebsmaßnahmen gemeinsam mit unseren Kunden oder mit unserem eigenen Expertenteam für unsere Kunden um.



salesday consulting

- Vertrieb und aktive Neukundengewinnung
- Digitales Marketing
- Personalgewinnung für den Verkauf
- Trainings und Coachings
- Fördergelder für Vertriebs- und Digitalisierungsprojekte
- Projekt und Interim Management

PLAN HEAT WIN!

Das Praxisbuch zur Neukundengewinnung mit den besten Strategien für heute und morgen!



Buch kaufen



PATRIK BIRKLE - DER EISERNE VOM MTV: MEIN WEITER WEG ZUM IRONMAN



Text und Fotos: Patrik Birkle

Es ist Ende November 2021, Ende der Offseason und offizieller Start meines Projekts «Road to Kona 2022». Ich befinde mich am Frankfurter Flughafen mit meinem Radkoffer, einem Indoor-Trainer im Gepäck und einem mulmigen Bauchgefühl. Knapp 13 Stunden später lande ich in Shanghai, China, und werde von Beamten in Schutzanzügen in einem Bus zum Quarantäne Hotel gefahren.



VORBEREITUNG IN CHINA

Für 2 Wochen gezahlt, ins Zimmer geführt und dann: Tür zu – dieses Zimmer ist also mein Heim für 2 Wochen, kein «Auslauf» erlaubt, und hier beginnt nun mein Projekt: Qualifikation für die Ironman Weltmeisterschaft in Kailiua-Kona, Hawaii.

Den Indoor-Trainer hatte ich bereits in Stuttgart gekauft, penibel den leichtesten ausgewählt, um nicht zu viel Übergepäck zahlen zu müssen. Beim Aufbauen des Fahrrads und Rollentrainers am ersten Tag fällt mir jedoch auf, dass ich das Stromkabel vergessen habe – dann halt erstmal analog trainieren.

Über die kommenden Monate werde ich unzählige Stunden auf diesem Indoor-Trainer und auf dem Laufband meines Unicampus verbringen. In dieser Zeit habe ich gefühlt Netflix zu Ende geschaut. Ich bin für knapp 8 Monate in Peking als Teil meines Masterstudiums.

Das Trainieren an der freien Luft gestaltet sich etwas schwerer als zuhause: Auf der einen Seite ist der Winter in Peking bitterkalt mit bis zu -15 Grad und bitterbösem Wind. Auf der anderen Seite heisst Freiluft in Peking nicht gleich Frischluft. Doch die Überraschung kommt, wenn das Wetter und die Luft einen guten Tag haben.

Die Umgebung meiner Universität und das Hinterland Pekings sind unglaublich: Joggen gehe ich in den beiden Sommer Palästen der früheren Kaiser und beim Radeln führt es mich Richtung Westen aus der Stadt zu unglaublichen Bergen und Tälern. Besonders beeindruckend war die Fahrt des Beijing Stelvio, der Name als Anlehnung an den berühmten Pass in den Alpen (Foto unten).

Als weißer, halbwegs großer Europäer muss ich ein lustiger Anblick in China während Corona gewesen sein. Vor allem beim Laufen sind mir unzählige enthusiastische Chinesen begegnet, die geklatscht und Bilder gemacht haben.



Triathlon ist in China noch nicht populär. Die Zahl der chinesischen Läufer nimmt jährlich zu und an Fahrrädern mangelt es ihnen auch nicht (das Lied «There are 9 million bicycles in Beijing» ist bereits aus 2005). Rennräder sind jedoch selten und Schwimmbäder gibt es nicht allzu viele. Glücklicherweise hatte ich in Laufnähe auf meinem Unicampus das große Vorbereitungsbecken der Olympischen Spiele von 2008 zur Verfügung.

QUALIFIKATION IN POLEN

Zu Beginn meines Projektes «Road to Kona 2022» hatte ich den Ironman Taiwan im April 2022 im Auge. Leider war mein Visum nur ein One-Way Entry nach China, weshalb ich leider diese Pläne schnell verwerfen musste. Mit meiner geplanten Rückkehr Anfang Juli nach Stuttgart habe ich mich schlussendlich für den Ironman Gdynia in Polen entschieden.

Damit hatte ich mindestens 4 Wochen vor dem Wettkampf Zeit in Stuttgart unter «normalen» Bedingungen zu trainieren.

Das Qualifizieren für die Weltmeisterschaft auf Hawaii basiert auf die Altersklassenwertung (AK). Basierend auf der Anzahl Teilnehmer je AK, gibt es verschiedene Anzahlen von Slots für die WM. In meiner AK (25-29) gibt es meistens 2 Slots - einer davon war mein Ziel!

Fast-forward - Anfang August und wieder packte ich mein Fahrrad, diesmal jedoch ins Auto und los ging es in Richtung Polen. Nach einigen Tagen vor Ort mit letzten Trainingseinheiten kam endlich der lang ersehnte Renntag und ich lieferte das Rennen meines Lebens. Nach den 3.8km Schwimmen war ich gesamt auf Platz 6, nach 180km Radfahren gesamt Vierter. Doch für mich war nur die AK-Platzierung wichtig – und dort war ich Dritter.

Zum Glück hatte ich den Tag meines Lebens.



Dank super Unterstützung meiner Mutter am Streckenrand, wusste ich jedoch, dass ich dem 2. Platz näherkam. Nach 10km war ich auf Platz 2 vorgelaufen – cool bleiben und weitergeht ´s, fertig ist es im Ziel.

Ab Kilometer 30 machte sich mein Magen bemerkbar, zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch einen Vorsprung von knapp 10 Minuten auf den Dritten in meiner AK herausgelaufen. Auf den letzten 7 Kilometern wurde ich von 3 Athleten überholt, zum Glück aus anderen AKs, und so kam ich am Strand Gdynias nach 9:23 Stunden als Zweiter in meiner AK und Sechster gesamt ins Ziel – Mission accomplished!



ANKUNFT AUF HAWAII

Eine Konsequenz des späten Rennens in Polen war, dass ich nur 8 Wochen bis zur WM nach Kona hatte. Das bedeutete, dass ich bereits 2 Tage später zurück auf dem Rad war. Nach vielen Tagen und Wochen, gefüllt mit sehr anstrengenden und zeitintensiven Trainingseinheiten, zeitweise unterstützt und motiviert durch viele MTV Triathleten, ging es Ende September endlich nach Hawaii.

Einmal um die halbe Welt und ich werde von 38 Grad und 85% Luftfeuchtigkeit begrüßt. Ich bin rechtzeitig angereist, um mich an diese Konditionen so gut wie möglich zu gewöhnen. Nach einigen Tagen und Trainingseinheiten reisten auch meine Eltern an – 5 Tage noch bis zum Rennen.

Ehe ich mich versehe, stehe ich bereits in der Registration, hole meine Startunterlagen ab, bekomme mein Startband am Handgelenk befestigt und wenig später steht mein Fahrrad am Pier von Kona, inmitten weiterer 2.500 Räder. Noch einmal schlafen und dann heisst es: Go-Time!

TAG DER SEHNSUCHT UND DER ENTSCHEIDUNG

Aufstehen 4:30 Uhr, Frühstück 4:45 Uhr, Dunkelheit am Pier und eine unüberschaubare, energiegeladene Menschenmenge an Athleten, Familienangehörigen, Supportern und Freiwilligen. Schwimmen im Pazifik war eine wahre Freude, ab aufs Rad und 90 km in Richtung Norden, Wendepunkt in Hawi und wieder zurück.

Die große Hitze zehrte sehr an meinem Körper, bei km 150 brachte neben viel Wasser auch eine kalte Cola über Helm und Körper die immer ersehnte Kühlung – klebrig aber besser als keine Kühlung.

In der Wechselzone angekommen wartete jetzt die Marathonstrecke auf dem schwarzen, heißen Asphalt auf mich, von Schatten war nur zu träumen. Ab dem berühmt-berüchtigten Energy Lab bei Kilometer ~25, welches erneut viel mentale Stärke fordert, wurde es nochmals richtig hart, die Sonne brannte erbarmungslos auf die schwarzen Lavafelder.



Dort traf ich die Entscheidung, einen Gang rauszunehmen und lieber die letzte Stunde des Rennens zu genießen – zu lange habe ich für diesen Erlebnis trainiert.

Nach 10:12 Stunden laufe ich die letzte Rechtskurve auf den Ali'i Drive, dort liegt bereits der rote Teppich, über diesen laufe ich bis ins Ziel und sämtliche Emotionen des Tages, der vergangenen Wochen und Monate, der letzten Jahre brechen gleichzeitig auf mich ein. Vollkommen verschwitzt, mit einer Unmenge an Eiswürfeln im Anzug, Gänsehaut am ganzen Körper und einem grotesken Lächeln auf dem Gesicht laufe ich durch das große Ironman-Zieltor. Aus dem Mikrofon dröhnt: YOU ARE AN IRONMAN!



EIN IRONMAN – VIELE SUPPORTER

Im Jahr 2017 formte sich der Traum von den Ironman Weltmeisterschaften in Hawaii. Mit der unglaublichen Unterstützung von Maike Hohlbaum habe ich 2018 meinen ersten Ironman in Italien beenden können.

Die Tipps und Unterstützung des ehemaligen Profi-Triathleten Philipp Bahlke waren in dieser Saison unbezahlbar. Dazu kamen die unzähligen motivierenden Worten der anderen Abteilungsmitglieder.

Der größte Dank gilt meiner Familie, die mich bei meinen weiten Reisen, unzähligen Trainingseinheiten, an die Kühlschrankskapazitätsgrenze-bringenden-Essensmengenubereitungen und diesem Traumprojekt immer unterstützt haben.

YOU ROCK!

MTV TURNSCHULE RÜCKBLICKE AUF DAS JAHR 2022



Texte und Fotos: Elke Leitenberger

Sensationelles Württembergisches Landesfinale. Fünf MTV Turnerinnen landeten auf dem obersten Treppchen: Platz eins.

Medaillenregen für den MTV

Eine Landesmeisterin und vier Turnerinnen der MTV-Turnschule auf Platz eins, zwei und drei beim Württembergischen Landesfinale der VR Talentiade P-Stufen im Gesamtklassement im Vierkampf. Die Konkurrenz: über 480 Turnerinnen in jeder Altersklasse! Sensationelles Ergebnis! Zudem erreichten alle sechs MTV Finalistinnen einen ersten und/oder zweiten Platz an einem oder mehreren der vier Turngeräte: 6x Gold und 4x Silber. Die gesamte Ausbeute beim Landesfinale waren 14 Medaillenplätze und unglaubliche fünf MTV Turnerinnen sind Württembergs Beste. Dieser Erfolg 2022 ist einfach der Knaller!



Erfolgreiche Medaillensammlerinnen

Turnerinnen aus Mitte, Süd- und Nordwürttemberg traten am 09. Juli in Konkurrenz zueinander an, insgesamt 12 Finalistinnen in jeder Altersklasse aus 39 Vereinen und Turnhochburgen, die sich bis zum Landesfinale qualifizieren konnten. Die Wettkampfsaison lief für die Turnerinnen der Turnschule und für den MTV selbst - als erfolgreichster Verein des gesamten Wettbewerbs - einfach nur fantastisch gut. Die ganze Saison 2022 war ein voller Erfolg. Über dieses großartige Ergebnis freute sich auch besonders die Trainerin Elke Leitenberger.

Helena räumte groß ab

Helena Groß turnte sich in hervorragender Präsenz, souverän an allen Geräten, auf den höchsten Platz des Landes in der Altersklasse 12 Jahre, mit 62.30 Punkten und deutlichem Vorsprung von 0.90 Punkten zur Zweitplatzierten aus Öhringen. Einfach spitze! Herzlichen Glückwunsch zu diesem fantastischen Erfolg, liebe Helena!

Laura Rogowski, die Teamkollegin von Helena in der AK 12 Jahre und Siegerin des Bezirksfinals Mitte von Württemberg im Vierkampf, hatte noch deutlich mit einer Tage zuvor überstandenen Coronainfektion zu kämpfen. Wir freuten uns daher wirklich sehr, dass Laura überhaupt turnen konnte und es trotz ihres Trainingsrückstands unter die Besten schaffte und sie sogar den Landessieg am Boden, mit einer wunderschön geturnten Übung, ihr persönliches Gold mit nach Hause nehmen konnte. Laura wurde Fünfte von Hunderten Konkurrentinnen. Nur 0.05 / bzw. 0.30 Punkte fehlten zum 3. Platz.

Ein Wimpernschlag bis zum Landessieg

Jana Mauk ist Vizelandesmeisterin von Württemberg 2022 im Turnen mit dem 2. Platz im Vierkampf. Nur 0.10 Punkte fehlten ihr zum 1. Platz (aus Böckingen), das ist schon bitter. Jana, die Gewinnerin des Bezirksfinals Mitte, vor kurzem noch ausgezeichnet mit der höchsten Wertung am Balken, hatte dieses Mal einfach Pech. Ein fast Sturz beim Abgang am Balken (-0.80) und Aberkennung eines Wertteils (-0.5) ließen die Punkte für die Gesamtwertung dahinschmelzen. Unglaublich war, dass es ihr mit diesem enormen Punktabzug (von -1.3 und -1.9 insgesamt) noch zum 2. Platz und zur Vizelandesmeisterin gereicht hatte. Platz eins und der Titelgewinn in der Altersklasse 9 Jahre waren jedenfalls zum Greifen nahe gewesen. Doch Janas erste Plätze am Reck und Boden machten ihr Pech am Balken wieder wett.

Dominika Tatarinets gewann Bronze in der Altersklasse 9 Jahre und erturnte sich damit einen 3. Platz in der Gesamtwertung. Die Wertungsrichterinnen belohnten Nika zudem mit der höchsten Punktzahl für ihre sehr elegant geturnte Übung am Balken.

Mia Franck hatte es nach ihrem Schullandheimaufenthalt gerade noch rechtzeitig zum Wettkampf geschafft. Der Trainingsrückstand machte sich bei der Sprung-

meisterin des Bezirksfinals vor allem an ihrem Paradedegerät bemerkbar. Die Beine waren noch müde, wohl auch wegen der ungewohnt vielen Wanderungen. An den anderen Geräten konnte Mia dennoch zeigen was sie drauf hatte. Mit einer hervorragend geturnten Bodenübung konnte sie sich deutlich von der Konkurrenz abheben. Der Einzeltitel und Platz eins am Boden war gesichert. Trotz des Sprungs mit müden Beinen reichte es für einen super 3. Platz in der Altersklasse 11 Jahre im Gesamtklassement (nach Süßen und Künzelsau).

Diana van der Vlist hatte gleichfalls erst kurz zuvor ihre Coronainfektion durchlaufen. An ihrem Paradedegerät konnte sie sich überaus sprunghaft präsentieren und wurde von den Kampfrichtern mit dem 2. Platz am Sprung in der Altersklasse 13 Jahre belohnt. In der Gesamtwertung belegte Diana einen tollen 8. Platz im Vierkampf.



Landesmeisterin Helena Groß

Der MTV gratuliert sehr herzlich den sechs Finalistinnen: Helena, Jana, Mia, Dominika, Laura, Diana. Ihr habt Hunderte von Konkurrentinnen aus den Vorkämpfen überholt. Ihr seid einfach spitze! Ein besonderer Dank geht an unsere Kampfrichterinnen, die uns während der ganzen Saison unterstützt haben.

Unsere 6 Finalistinnen



Super erfolgreiches Bezirksfinale

Die MTV Turnschule freute sich mit den Siegerinnen über den Gewinn von 2x Gold und 3x Silber im Mehrkampf und 10 Einzeltiteln an den Geräten. Unglaublicher Erfolg, echt spitze!

Laura Rogowski und Jana Mauk sind Regionalmeisterinnen im Turnen der Bezirke Stuttgart, Achalm, Neckar-Enz, Neckar-Teck, Staufen.

Laura Rogowski (Foto unten links) siegte überragend im Mehrkampf in der AK 12 Jahre des Bezirksfinals Mitte von Württemberg.

Jana Mauk holte 2x Gold in der AK 9 Jahre. Im Mehrkampf und am Balken war Jana die Beste des Württembergischen Bezirksfinals.

Mia Franck (AK11), Helena Groß (AK12, Foto rechts) und Diana van der Vlist Papaqui (AK13) holten sich die Silbermedaille im Mehrkampf und jede wurde Meisterin mit Platz eins am Sprungtisch.

Viktoria Klotz (Mitte) belegte den 1. Platz am Boden in der AK12 und Dominika Tatarinets den 4. Platz im Mehrkampf in der AK9.



Der MTV war am 21. Mai der Abräumer beim Bezirksfinale Mitte von Württemberg. Mit fünf Medaillen im Vierkampf und 10 Einzeltiteln sicherte sich der MTV Stuttgart die meisten Podest- und Qualifikationsplätze des kompletten Bezirksfinals. Bemerkenswert dabei ist, dass sich hier nicht nur eine Handvoll, sondern 34 Vereine mit ihren Turnerinnen qualifiziert hatten. Jana Marie Mauk konnte sich in der AK9 in einem Feld von 30 Konkurrentinnen behaupten und zeigte sich auch dieses Mal

als Goldmarie mit dem 1. Platz im Vierkampf und zudem erturnte sich Jana die Tageshöchstnote am Balken. Dominika Tatarinets verfehlte wegen eines Abstiegs vom Balken den 2. Platz auf dem Siegertreppchen, konnte sich glücklicherweise mit Platz 4 in der AK 9, zusammen mit Jana, für das Landesfinale qualifizieren.

In der AK12 tauschten die Sieger-Mädels dieses Mal nur die Podesthöhe untereinander. Im Dream-Team gewann Laura Rogowski Gold und Helena Groß Silber. Beim Gaufinale war es genau umgekehrt. Helena zeigte zudem beim Bezirksfinale den besten Sprung des Wettkampfs. Viktoria Klotz überzeugte das Kampfgericht mit einer überaus eleganten Übung und zeigte dabei die beste Bodenübung

des Tages in der AK12.

Mia Franck in der AK11 und Diana van der Vlist in der AK13 holten sich beide die begehrte Silbermedaille im Vierkampf von 30 bzw. 23 Konkurrentinnen und waren jeweils die Besten am Sprung in ihrer Altersklasse.

Für sechs MTV Turnerinnen der Turnschule ging die Reise weiter. Sie durften sich zu den erfolgreichsten «Vier» des Bezirksfinals Mitte in ihrer Altersklasse zählen und starteten nun zusammen mit den 12 Besten des Landes der VR Talentiade P-Stufen beim Württembergischen Landesfinale. Glückwunsch an alle zu diesen großartigen Erfolgen.

14 von 18 Medaillen gehen an den MTV

Bei den Bezirks- und Gaumeisterschaften der VR Talentiade P-Stufen lief es am 30. April absolut super für die Turnerinnen der Turnschule. Die MTV Mädchen standen in den sechs angetretenen Altersklassen bei allen Siegerehrungen auf dem Treppchen und holten sich insgesamt 14 Medaillen von 18 möglichen Podestplätzen, mit 4x Gold, 3x Silber und 7x Bronze. Dabei war die Konkurrenz aus 16 Vereinen enorm, sogar mit bis zu „54“! Konkurrentinnen in einem einzigen Jahrgang. Hoherfreuliche 16 Turnerinnen der MTV Turnschule von 20 Starterinnen konnten sich für das Bezirksfinale Mitte von Württemberg qualifizieren.

Bezirks- und Gaumeisterinnen 2022 im Turnen sind Jana Mauk (von 34 TN), Linda Krockenberger (von 54), Mia Franck (von 38), Helena Groß (von 42).

Silber ging an Dominika Tatarinets (von 34), Laura Rogowski, (von 42), Diana van der Vlist Papaqui (von 23).

Bronze erturnten sich Marlene Hoyer (12), Maïke Pohl (34), Lilian Robanus (34), Luisa Herb (54), Victoria Klotz (42), Edie Lou Küster (38), Nia Welle (23)./4. Linnea Wenzel (23) und 6. Joleen Eymann (38) konnten sich gleichfalls qualifizieren.

Gratulation an alle Turnerinnen und Trainerinnen und ein großes Dankeschön an die Kampfrichterinnen und Helferinnen in der EDV und im Organisationsteam.



NACHGEFRAGT...

Fotos: Chen Qingwei



... BEI ALEXANDER OTTO

Team-Manager des Frauen Bundesligateams.

Einige Turnerinnen haben ihre Laufbahn beendet. Wie geht es denn perspektivisch weiter mit der MTV-Erfolgsstory Frauenturnen?

«Wir bauen momentan ein sehr junges Team aus Spitzturnerinnen um unsere Routiniers Elisabeth Seitz, Emelie Petz und Lara-Marie Hinsberger auf. Ich habe unsere beiden jüngsten Turnerinnen zu einem Gespräch unter-

einander gebeten, daraus entstand das nachfolgende gegenseitige Interview.»

Marlene Gotthardt ist Jahrgang 2008 und turnt seit 2022 für den MTV Stuttgart. Sie trainiert im Kunst-Turn-Forum bei Giacomo Camiciotti.

Michaela Mühlhofer ist Jahrgang 2009 und turnt in dieser Saison das erste Mal für den MTV Stuttgart. Sie trainiert seit letztem Jahr ebenfalls bei Giacomo und wohnt im Internat.

MARLENE UND MICHAELA

Michaela: Wie war deine erste Saison beim MTV Stuttgart?

Marlene: Meine erste Saison beim MTV Stuttgart war sehr erfolgreich, aufregend und ich konnte viele Erfahrungen sammeln. Das Team unterstützt einen immer und ist total entspannt.

Marlene: Wie bist du zum MTV Stuttgart gekommen?

Michaela: Ich bin im September 2022 zum OSP Stuttgart gewechselt, gehe ins Internat



Marlene am Stufenbarren

und trainiere im Kunst-Turn-Forum Stuttgart. Mein alter Verein wollte mich wegen des Wechsels nicht mehr unterstützen. Beim MTV Stuttgart bin ich herzlich aufgenommen worden. Vielen lieben Dank dafür.

Marlene: Wo hast du vorher geturnt?

Michaela: Angefangen habe ich beim TSV Trostberg und TV Obing. Später wechselte ich zum TSV Tittmoning / TuS Traunreut.

Michaela: Wie hat es sich angefühlt für den Rekordmeister zu turnen?

Marlene: Es war auf jeden Fall sehr aufregend und ich wollte natürlich mithelfen, den Titel zu verteidigen.

Michaela: Und was waren deine Höhepunkte letztes Jahr?

Marlene: Meine Höhepunkte im Jahr 2022 waren die EYOF (die Europäischen Olympischen Jugendspiele), die Jugend Europameisterschaften und das Bundesliga Finale. Bei allen drei Wettkämpfen waren wir auch sehr erfolgreich und haben viele Medaillen gesammelt.

Michaela: Mit wie vielen Jahren hast du mit dem Turnen angefangen?

Marlene: Mit einem Jahr begann ich im Mutter-Kind-Turnen. Gerätturnen im Verein habe ich mit 3 Jahren angefangen.

Marlene: Freust du dich auf die kommende Bundesliga-Saison?

Michaela: Ich freue mich schon sehr darauf. Es wird sicher eine spannende Zeit.

Marlene: Bei wem trainierst du momentan?

Michaela: Bei Giacomo Camiciotti und „Guti“ Marie-Luise Mai.



Michaela Mühlhofer



Marlene Gotthardt

Marlene: Und wo gehst du zur Schule?

Michaela: Ich gehe auf das Württemberg-Gymnasium in Stuttgart.

Michaela: Wie sieht denn ein normaler Wochentag bei dir aus?

Marlene: Um 06:15 Uhr stehe ich auf, mache mich fertig fürs Training, frühstücke und fahre dann ins Kunst-Turn-Forum. Da haben wir dann von 07:15-09:15 Uhr Training, dann geht's schnell in die Schule für 4 Stunden. Nach der Schule wird zu Mittag gegessen und dann fängt um 14:00 Uhr das zweite Training an. Um 18:00 Uhr bin ich dann fertig und fahre nach Hause. Da habe ich dann Zeit für Physio, Abendessen und noch ein bisschen ausruhen. Um 21:45 Uhr gehe ich ins Bett.

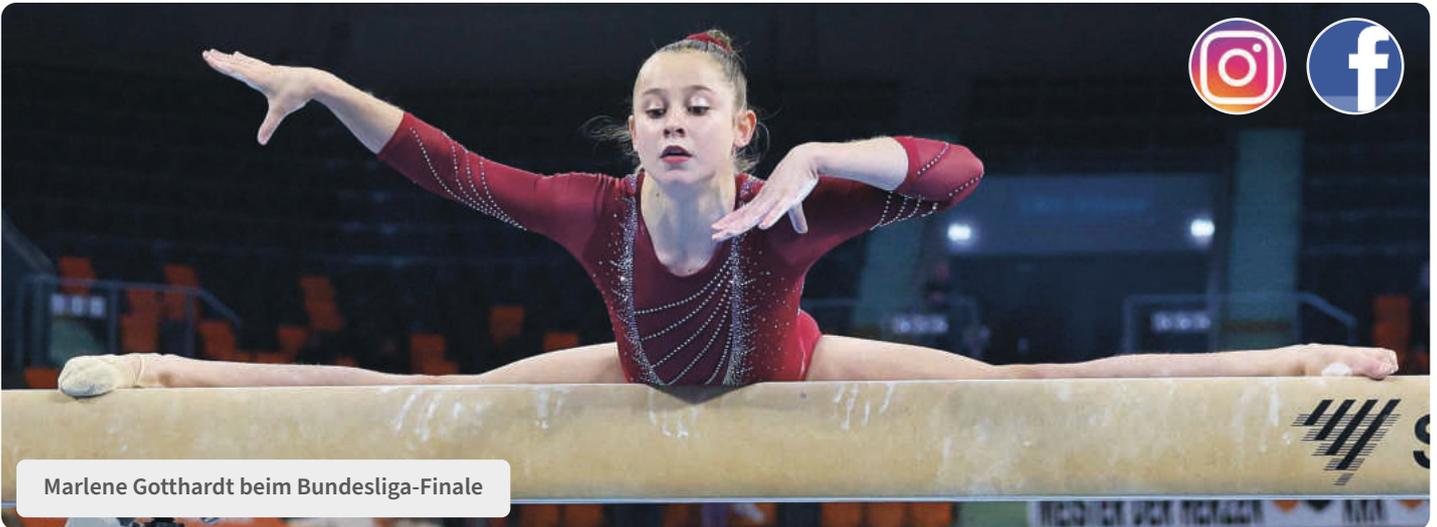
Marlene: Und wie ist dein Tagesablauf?

Michaela: Um 06:00 Uhr Aufstehen, Morgenroutine, Fertigmachen fürs Training, Sachen für Training und Schule zusammenpacken. Um 06:45 gibt es dann Frühstück im Internat. Von 7:15 – 09:15 Uhr ist dann Training angesagt, dann geht es ab in die Schule bis 12:15 Uhr.

Nach der Mittagspause oder dem Besuch bei der Physio geht es zur zweiten Trainingseinheit von 14:00 – 18:00 Uhr. Um 18:30 gibt's Abendessen im Internat, dann Hausaufgaben und Vorbereitungen für den nächsten Tag bis schließlich um 21:00 Uhr Bettruhe ist.

Michaela: Was ist dein Lieblingsessen?

Marlene: Mein Lieblingsessen ist ein Nudel-Spinat Auflauf.



Marlene Gotthardt beim Bundesliga-Finale

Michaela: Und was machst du als Ausgleich zum Turnen?

Marlene: Diamond Painting und ich male ganz gerne.

Marlene: Was machst du nach dem Training am liebsten?

Michaela: Hausaufgaben? Nein, Spaß! Am liebsten lege ich mich nach dem Duschen auf mein Bett und lese ein spannendes Buch oder höre Musik und checke auf meinem Handy, was es so Neues gibt.

Marlene: Was fasziniert dich am Turnen?

Michaela: Turnen ist einfach so vielseitig.

Ich kann immer etwas Neues dazulernen. Es wird nie langweilig. Deshalb macht mir dieser Sport so viel Spaß.

Michaela: Und was fasziniert dich am Turnen?

Marlene: Ich finde am Turnen so faszinierend, dass es vier Geräte gibt, die alle unterschiedlich sind. Außerdem braucht man Eleganz, Kraft und Mut.

Marlene: Was sind deine Ziele dieses Jahr?

Michaela: Meine Ziele dieses Jahr sind die Jugendweltmeisterschaften, die EYOF und den Deutschen Meistertitel in der ersten

Bundesliga zu verteidigen.

Michaela: Hast du ein Vorbild?

Marlene: Meine Vorbilder sind Martina Maggio und Jessica Gadirova.

Marlene: Was möchtest du später mal beruflich machen?

Michaela: Ich weiß es noch nicht so genau, aber ein Psychologie-Studium würde mich sehr interessieren.

Michaela: Und wie sieht es bei dir aus?

Marlene: Einen genauen Plan für meinen späteren beruflichen Weg habe ich nicht, aber ich finde Tierärztin ganz interessant.

MEOLIE BEIM TURNWELTCUP ERFOLGREICH

Der Stufenbarren ist das Lieblingsgerät vieler Spitzeturnerinnen des MTV Stuttgart. Hier erzielten Kim Bui und Eli Seitz ihre größten Erfolge. Kann der Nachwuchs auch in dieser Erfolgspur unterwegs sein?

Am 04.03.23 startete **Meolie Jauch** bei ihrem ersten Weltcup bei den „Großen“.

Beim „Turnier der Meister“ in Cottbus zeigte sie schon in der Qualifikation eine super Leistung an ihrem Lieblingsgerät, dem Stufenbarren.

Meolie turnte sich als Viertplatzierte ins Finale und es war noch Luft nach oben.

Auch Elisabeth Seitz, die amtierende Europameisterin an diesem Gerät, schaffte den Sprung ins Finale.

Bei Elisabeth lief es dann leider nicht ganz nach Plan und sie musste nach einem Zwischenschwung auch noch einen Sturz beim Abgang in Kauf nehmen.

Ganz anders bei Meolie, die Übung lief nahezu fehlerfrei und auch den Abgang stellte sie sicher auf die Beine.

Jetzt hieß es abwarten, denn es kamen noch ein paar exzellente Turnerinnen. Am Ende war die Freude riesig, denn **Meolie erkämpfte sich den zweiten Platz hinter der Italienerin Alice D'Amato. Das hast du super gemacht, wir sind sehr stolz auf dich Meo: SILBER BEIM WELTCUP WOW.**



Weltcup-Silber für Meolie Jauch



TERMINE 2023

- 29.03.23-02.04.23: Jugendweltmeisterschaften in Antalya
- 30.04.23 erster Wettkampftag 1. Bundesliga in Regensburg
- 11.04.23-16.04.23 Europameisterschaften in Antalya
- 10.06.23 zweiter Wettkampftag 1. Bundesliga
- 06.07.23-09.07.23 Die Finals 2023 in Düsseldorf
- 23.07.23-29.07.23 European Youth Olympic Festival (EYOF) in Maribor
- 30.09.23-08.10.23 Weltmeisterschaften in Antwerpen
- 14.10.23 dritter Wettkampftag 1. Bundesliga in Mannheim
- 20.10.23-22.10.23 Deutschland-Pokal in Berkheim
- 11.11.23 vierter Wettkampftag 1. Bundesliga
- 02.12.23 Bundesligafinale in Neu-Ulm



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



Wachendorfer & Heringhaus OHG
Möhringer Landstr. 87
70563 Stuttgart
Tel. 0711.99 33 88-0
www.allianz-wh.de

Allianz

HISTORISCH IN EUROPA NATIONAL IN SCHLAGDISTANZ

Text: Moritz Zeithammel Fotos: Jens Körner

Kurz nach Halbzeit bei den Volleyballerinnen von Allianz MTV Stuttgart. Zeit also, um Bilanz zu ziehen. Wie hat sich das Team von Cheftrainer Tore Aleksandersen bisher in der Volleyball-Bundesliga geschlagen? Und wie haben die MTV-Damen in der Champions-League abgeschnitten?

MAGISCHE NÄCHTE IN DER CHAMPIONS-LEAGUE

Neben der Liga ist Allianz MTV Stuttgart aber auch in der CEV-Champions-League unterwegs. Und hier mischen die Aleksandersen-Schützlinge Europa auf.

Trotz Kaliber wie Lodz und Fenerbahce Istanbul als Gegner gelangen den Stuttgarterinnen fünf Siege aus sechs Partien - der historische direkte Einzug als Gruppenerster ins Viertelfinale ist Fakt. Highlights sind vor allem die Krimi-Heimsiege gegen Istanbul und Lodz, als die SCHARRena jeweils zum Hexenkessel wird. Nun bleibt abzuwarten, wie die Reise international weitergeht.

In jedem Fall tanzen die Volleyballerinnen von Allianz MTV Stuttgart weiter auf zwei Hochzeiten. Und die nächsten drei Monate werden zeigen, wohin die Reise dieses Mal gehen kann.

TABELLENZEITER IN DER LIGA

Wir starten mit dem 5. November 2022. Stuttgart ist erfolgreich gegen Suhl in die Liga gestartet, hat aber das Prestigeduell im Supercup gegen den SC Potsdam deutlich verloren. Das neu formierte Team um die Star-Neuzugänge Britt Bongaerts (Niederlande/Zuspiel) und Marie Schölzel (Deutschland/Mittelblock) zeigt in Ansätzen unglaublich Potenzial, schafft es aber noch nicht, dieses konstant auf die Platte zu bringen.

Das erste Highlight wartet aber bald darauf. Schon zwei Wochen später wird der SSC Palmberg Schwerin klar in eigener Halle bezwungen, es folgt der Einzug ins Pokalhalbfinale mit einem Erfolg über Suhl. Die einzige Niederlage in der VBL gibt es dann in Potsdam, das 0:3 beim Vizemeister zeigt aber auch, dass Potsdam diese Saison wohl wieder der größte Widersacher im Kampf um die Meisterschaft werden wird.

Ansonsten marschieren die MTV-Damen aber durch die Liga, es werden wichtige Siege gegen Dresden und in Schwerin gefeiert - wohl neben Potsdam die großen Konkurrenten dieses Jahr. Einziger Wermutstropfen ist das Ausscheiden im Pokal gegen Schwerin. Beim 2:3 wird eine deutliche Führung in Satz vier vergeben. Momentan rangiert man punktgleich mit dem SC Potsdam auf Rang zwei der Tabelle.



DIE PLAYOFF-RUNDE 2023

In den Playoffs spielen die Plätze 1-8 der Hauptrunde den Deutschen Meister aus.

Spielmodus:

Viertelfinale: „best of three“

Ansetzungen: 1-8, 2-7, 3-6, 4-5

Halbfinale: „best of three“

Ansetzungen: 1-4, 2-3

Finale: „best of five“ Ansetzung: 1-2

Die Platzierung nach der Hauptrunde ist maßgeblich dafür, wer Heimrecht hat und wo das Entscheidungsspiel stattfindet.

Zeitraum: 08.04. bis 15.05.2023

LIVE DABEI SEIN

Verpasse kein Spiel mehr und abonniere unsere Kalender für die Bundesliga, den DVV-Pokal und den CEV Volleyball Cup auf calovo und integriere sie in Deinen eigenen!



PLAN + TICKETS



MTV VOLLEYBALL AKADEMIE ERFOLGREICH EIN TRIO VON TITELN: DA, DA, DA!

Text: Akademie-Team

Auch wenn die Volleyball-Akademie Stuttgart das Zweitliga-Team nicht mehr als Aushängeschild zur Verfügung hat, wird erfolgreich weitergearbeitet – man sieht es an den jüngsten Erfolgen.

Das Jahr ist noch jung. Dennoch hat es bereits die ersten Titel gehagelt für die Volleyball-Akademie im MTV Stuttgart. Und zwar gleich ein Trio: **DA, DA, DA:**

DA ist der Württembergische Meistertitel der U18. **DA** ist der Württembergische Meistertitel der U16 und **DA** ist der Württembergische Meistertitel der U14.

Ein Riesenerfolg für die Trainer Julian Kainz, Henner Brockmeier und Johannes Koch. Die U12 ist bei den Württembergischen Meisterschaften Achter geworden.

„Und das ist tatsächlich auch ein Erfolg, denn bis auf eine Spielerin haben alle erst ein Jahr Volleyballausbildung hinter sich. Da wird quasi unser Corona-Loch sichtbar“, erklärt Johannes Koch, der sportliche Leiter der Volleyball Akademie.

Ein weiterer großer Erfolg ist die erstmalige Nominierung von Libera-Spielerin Marlene Schoof in die U17-Nationalmannschaft, die beim WEVZA-Turnier Anfang Januar gegen England, Italien und Portugal ihre ersten Länderspielerfahrungen machen konnte.

International geht es weiter: Bei einem Einladungsturnier in Feldkirch in Österreich kurz vor Weihnachten erreichte Trainer Julian Kainz mit einer U16/18-Mannschaft einen beachtlichen vierten Platz.

Bojan Slegel, der Leiter der Volleyball Akademie, ist sichtlich zufrieden mit dieser Zwischenbilanz: „Die enge Zusammenarbeit

mit dem Bundesstützpunkt in Stuttgart und mit dem Erstligateam fruchtet immer mehr“, sagt Slegel: „Es macht einen schon stolz, wenn man bilanziert und sieht, dass wir national gesehen hinter dem Standort Dresden die höchste Quote von Spielerinnen haben, die den Weg in die Bundesliga fanden und dort etabliert spielen.“

Neu im Lehrteam ist Danijela Bradfish. Die Sportwissenschaftlerin und Mentaltrainerin bietet Workshops mit den Spielerinnen, aber auch mit den Trainer:innen an und ist auch psychologische Ansprechpartnerin.

NEUE WEGE

Gemeinsam mit anderen Vereinen, wie zuletzt dem FT Freiburg, VC Offenburg und dem SV Karlsruhe-Beiertheim haben wir eine eigene neue Testspielserie gestartet.

An fünf Wochenenden treffen sich die jeweiligen U14-Teams und spielen 6 gegen 6 auf dem bislang gewohnten 4 gegen 4-Feld.

Dabei werden die Spielregeln entsprechend angepasst beziehungsweise je nach Aufgabenstellung verändert. Das Ziel ist ein geringeres Stresslevel für die Spielerinnen. Damit wird maximales Lernen gewährleistet“, sagt Koch zu der Idee, den Übergang von den Jugendspielsystemen in die Erwachsenenwelt „geschmeidiger“ zu gestalten.

Mit den neuen Grundschulprojekten der Volleyball Akademie werden bis Ende des Jahres über 1.000 Schülerinnen gesehen und erhalten ggf. die Chance für eine Trainingseinladung in die Volleyball Akademie. Die Verantwortlichen lassen in diesem Zusammenhang durchblicken, dass hier noch mehr zu erwarten ist. „Die Grundschulaktionen sind erst der

Anfang einer noch größer geplanten Schul-offensive“, sagt Koch.

Die große Nachfrage für eine Trainingsmöglichkeit in der Einsteigergruppe der Akademie erfreut die Verantwortlichen des MTV. Hier sind die Anfragen deutlich gestiegen. „Das zeigt das große Interesse an unserer Sportart. Damit ist klar, dass wir Corona überwunden haben und optimistisch in die Zukunft blicken können“, so Slegel.

Die nächsten Erfolge werden nicht lange ausbleiben, denn mit dem Gewinn der Württembergischen Meisterschaften haben sich die U18, U16 und U14 für die Baden-Württembergischen Meisterschaften qualifiziert.

„Wir sind dem MTV Stuttgart sehr dankbar dafür, dass die Finanzierung der Volleyball-Akademie nahezu vollständig vom Verein getragen wird und wollen so viel wie möglich dafür zurückgeben“, sagt Bojan Slegel.



U16 Meisterteam

GEMEINSAMES SCHULPROJEKT VON MTV STUTTGART UND ALLIANZ



Text und Fotos: Allianz

Wenn man „Allianz MTV Stuttgart“ hört, denkt man natürlich zuerst an das erfolgreiche Volleyball-Frauenteam in der ersten Bundesliga und vielleicht auch an den erfolgreichen Nachwuchs in der MTV Volleyball Akademie. Die Zusammenarbeit zwischen dem MTV Stuttgart und der Allianz erstreckt sich jedoch auch auf die sportliche Arbeit an Stuttgarter Schulen. Wir stellen dieses zukunftsweisende Projekt vor.

ALLIANZ MTV STUTTGART UND ALLIANZ MACHEN SCHULE

Seit nun mehr als 15 Jahren besteht die Partnerschaft zwischen Allianz MTV Stuttgart und der Allianz. Der Fokus dieser Kooperation liegt unter anderem auf der gemeinsamen Förderung der sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, der Vermittlung von Spaß an der Bewegung sowie von wichtigen Werten wie Fairplay.

Ein fundamentaler Bestandteil ist dabei das erfolgreiche Schulprojekt „Allianz MTV Stuttgart und Allianz machen Schule“, mit welchem im vergangenen Jahr bereits über 1.000 Schüler:innen allein in der Landeshauptstadt Stuttgart erreicht und bewegt wurden.

Im Rahmen des Projektes besuchen Trainer:innen des MTV Stuttgart regionale Schulen und organisieren Schnupperstunden, um die Kinder frühzeitig für den Volleyballsport zu begeistern.

Neben den wöchentlichen Schulbesuchen gab es in der Vergangenheit kleinere Highlights, wie beispielsweise ein Besuch bei einem Heimspiel der 1. Volleyball Bundesligamannschaft mit anschließendem Meet & Greet mit 5 Spielerinnen, sowie eine exklusive Trainingseinheit mit Ex-Profspielerin und Sportdirektorin Kim Oszwald-Renkema und dem Maskottchen Charly.

Die Allianz freut sich über den rundum positiven Rücklauf der Schulkooperationen und blickt gespannt auf die weiteren Aktionstage bei und mit Allianz MTV Stuttgart und der Volleyballakademie des MTV Stuttgart.



Sie haben Interesse daran, dass wir auch an die Schule Ihrer Kinder kommen, dann melden Sie sich unter: info@volleyballakademie.de



BUMS KLATSCH KRK TRAPPEL UAHH ...

Text und Fotos: Reinhold Karbach

Was sich anhört wie eine Lautsprache aus einem Comic ist die Geräuschkulisse der Volleyballspieler:innen bei ihren Übungen. Man könnte auch sagen „die spielen ja nur“.

Tatsächlich werden Utensilien der Sporthalle einfach für Übungen mitgenutzt, da sie eben da sind: mal sind es Sportmatten, mal Vorhänge, Konditionsleitern, Medizinbälle, Pylone, Ringreifen oder Kästen. So einen Medizinball durch die Gegend zu wuchten, kann ganz schön anstrengend sein. Da die Anzahl der Teilnehmer:innen im Vorhinein nie feststeht, sind Trainer:innen und Übende jedes Mal gespannt, was die Sportstunden so bringen ...

Manchmal sind natürlich auch Neulinge dabei. Im Team der BASICS-UP staunen die Newcomer dann teilweise über die Größe des Feldes, da sie teil-



weise nur das Schul-Kleinfeld gewöhnt sind. Da entsteht ein neues Raumgefühl, weil das Ende des gegenüberliegenden Spielfeldes buchstäblich „nicht absehbar“ ist. Auch an die Raumaufteilung im „Großfeld“ müssen sie sich erst gewöhnen. Die Vorgaben zu irgendwelchen Schlägen sind dann teilweise sehr ausdrucksstark: „Hau drauf, Schlag zu, mehr Wucht“. Aber unsere Neulinge packen das dann recht schnell.

Je nach Fortschritt oder organisatorischer Notwendigkeit spielen dann die Newcomer mit den „Fortgeschrittenen“ der Gruppe SECHS-IM-NETZ gerne zusammen. Nach dem Motto „gemeinsam sind wir stark“ setzen sich dann alle beim Spiel voll ein; da kommen dann schon schöne Spielzüge zusammen. Schließlich heißt es dann stets „Aufstellung bitte“ und der Spaß beginnt.



FILM AB!

DIE SCHARR-GRUPPE

STELLT SICH VOR.

IHR ENERGIEPARTNER IN DER REGION

HEIZÖL • FLÜSSIGGAS • ERDGAS • STROM • PELLETS • HEIZTECHNIK

Weitere Infos finden Sie unter:

www.scharr.de

SCHARR
bringt Energie ins Leben

FRAUENPOWER UNTERSCHÄTZT?

WIR HABEN NOCH LUFT NACH OBEN

Text: Gerhard Frankenhauser Fotos: Tim Medhurst

Zwei Spiele im Januar: Das erste endete unentschieden wegen fehlender Kondition oder wurde die Frauenpower beim Gegner unterschätzt? Im zweiten Spiel gab es dagegen einen klaren Sieg.



Wir haben uns im ersten Spiel Anfang Januar nach langer Pause gegen die Auswahl Stuttgart sehr schwer getan. Das letzte Punktspiel in der abgelaufenen Saison lag ein halbes Jahr zurück.

Zusätzlich erschwerend: 3 Wochen Trainingspause unmittelbar vor dem Start in die Saison, weil das SuV-Bad während der Weihnachtsferien nicht zur Verfügung stand.

So reichte es gegen die „Auswahl Stuttgart“ nur zu einem 9:9.

Beim Gegner waren zwei Frauen mit Sonderstartrecht im Wasser.

Eine 9:7-Führung konnte aufgrund fehlender Kondition nicht bis zum Schlusspfiff gehalten werden.

Oder **haben wir die Frauenpower unterschätzt?** Das verletzungsbedingte Fehlen von Stammtorwart Raffaele Trinchese tat ein übriges. Im zweiten Spiel gegen die Reserve des SV Bietigheim lief es schon besser. Mit Raffaele und dem 4fach-Torschützen Marco Piscopiello gab es einen 9:6-Sieg - auch dank des Stammtorwarts.



Vater und Sohn in unserer Mannschaft

Schön auch, dass Vater Armin Weber seine Liebe zum Wasserball an seinen Sohn Tom weitergegeben hat. Sie spielen jetzt zusammen in unserem Team.

Kampfrichterteam fordert Unterstützung

Ein besonderer Dank geht an das Kampfrichterteam: Uli Bott, Johann Csizmazia, Gerhard Frankenhauser, Rolf Müller und Uwe Müller (sofern er nicht gerade in Spanien überwintert) sind immer zuverlässig am Kampfrichtertisch (müssen zu dritt sein).

Es gibt da viel zu tun mit zu erstellendem digitalen Protokoll und dem Stoppen der Zeiten. Das ist nicht ganz einfach, wie die folgenden Regeln zeigen, die alle beachtet werden müssen:

Es zählt nur die reine Spielzeit, bei jeder Unterbrechung wird die Uhr angehalten, Angriffszeit darf für die ballführende Mannschaft maximal 30 Sekunden betragen, zwei- und dreiminütige Pausen zwischen den Spielvierteln, 1 Minute Auszeit für die im Ballbesitz befindliche Mannschaft, Dauer Wasserverweis 20 Sekunden.

Aufgrund der Covidunterbrechung des Spielbetriebs wurden die Lizenzen ohne Lehrgang verlängert. Es ist jedoch dringend erforderlich, dass sich hier Jüngere schnell einbringen.

Die alten Hasen machen das nicht mehr allzu lange.



Der Schwimmerbund Schwaben und der VfL Stuttgart veranstalteten am 21. und 22. Januar im Sportbad Neckarpark das erste 24-Stunden-Schwimmen der Nach-Corona-Zeit. Ziel war es, in 24 Stunden mit beliebig langen Pausen so weit wie möglich zu schwimmen.



Rosa Aurich und Hannah Pucher haben teilgenommen und sind jeweils eine Gesamtstrecke von 5000 m geschwommen, haben dafür eine Goldmedaille erhalten und werden von der Schwimmabteilung mit der silbernen Ehrennadel für ihre tolle Leistung ausgezeichnet.



Zur Versinnbildlichung wird angemerkt, dass die geschwommene Gesamtstrecke der Distanz vom Stuttgarter Hauptbahnhof zum Bahnhof Untertürkheim entspricht.



MTV BUSINESS CLUB

DAS NETZWERK



MTV-BC



**Business Clubs gibt es viele,
doch den MTV Business Club
gibt es nur einmal.
Werde auch du Teil des Teams.
Hier am Kräherwald 190 A**

DER MTV BUSINESS CLUB STELLT SICH VOR

Der **MTV Business Club** versteht sich als eine eigene, zusätzliche Disziplin innerhalb des MTV Stuttgart: Business als sportliche Herausforderung.

Die Verbindung aus Sport und Business liegt auf der Hand, denn Wettbewerb, Zielorientierung, Verbesserungspotenziale oder auch soziale Kompetenzen wie Teamgeist, gegenseitige Förderung und Sinn für Fairness und Verantwortung werden auf beiden Seiten gebraucht.

Der **MTV Business Club** vernetzt interdisziplinär alle Geschäftsleute in allen Sportarten und Aktivitäten des MTV Stuttgart und bildet eine starke Interessensgemeinschaft.

Der **MTV Business Club** stellt sich mit seinen Mitgliedern den unternehmerischen Herausforderungen und sucht gemeinsam nach Lösungen. Die Mitglieder des **MTV Business Club** haben außergewöhnliche Möglichkeiten, die sich aus Größe und Heterogenität des Vereins ergeben.

WARUM SOLLTEST DU IN DEN MTV BUSINESS CLUB KOMMEN?



1. MTV-BC Frühstück

Wir treffen uns 1 x pro Monat zu einem Frühstück in lockerer Atmosphäre. Wir tauschen uns aus, hören zu, helfen uns mit Rat und Tat, lernen uns kennen und schauen, was wir gemeinsam machen können.

2. MTV-BC Themenabend

An unseren Themenabenden bieten wir die Möglichkeit des persönlichen Austausches, auch bei Ihnen vor Ort. Externe und interne Fachleute bieten Lösungsansätze für Ihr Business.

3. MTV-BC Networking

Der MTV besteht aus vielen Tausend Mitgliedern, mit denen eine Vernetzung und ein Austausch über Services und Angebote sehr schnell und unkompliziert zustande kommen kann. Wo sonst bekommst Du Zugriff auf eine solche Zielgruppe direkt „vor der Haustüre“?

4. MTV-BC Vermarktung

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die eigene Bekanntheit innerhalb des MTV zu steigern. Ob in Publikationen, Werbemöglichkeiten auf dem Vereinsgelände, ob im Bereich Social Media oder auf Online-Plattformen wie www.mtv-bc.de. Eine MTV-BC-Mitgliedschaft gibt Dir sogar vergünstigte Promotionmöglichkeiten.

5. MTV-BC VIP-Paket

Eine Besonderheit ist die Möglichkeit des Besuchs bei einem Spitzensportevent des MTV mit 4 Personen. Ob Du Interessenten, Kunden oder Freunde dazu einlädst, bleibt Dir überlassen.

6. MTV-BC ... more

Finde es selbst heraus und komme vorbei und schnuppere mal als Gast in den MTV Business Club. Zusammen finden wir noch viele weitere Vorteile und Chancen, die dein Geschäft mit Hilfe des MTV Business Clubs in Schwung bringen

ACH SPART DOCH WO IHR WOLLT

Kleiner Ausschnitt aus der Vorteilswelt

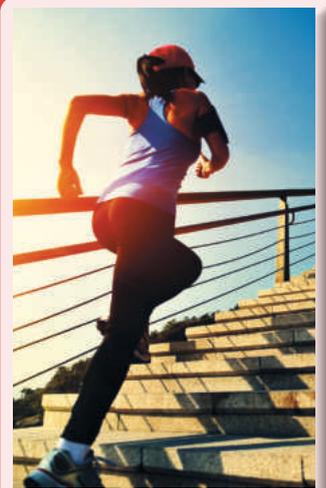
%



In der digitalen Version des MTV Magazins führt ein Klick auf die Fotos zur jeweiligen Firmen-Webseite.



10% Hoffmann Training
hoffmanntraining.de



15% Moving Culture
johannesrenner.com



MB GMBH
VERSICHERUNGSVERMITTLUNG

bis 50% AXA MB
mtv.mb-v-gmbh.de



Göckelesmaier
Der Göckelesmacher.

1 Wasenbrett gratis
goeckelesmaier.de



10% Kächele Maultaschen
herr-kaechele.de



10% SportScheck
sportscheck.com

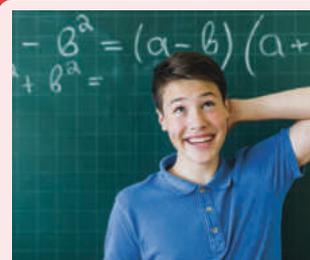
Familienbetrieb
seit 1921

Auracher

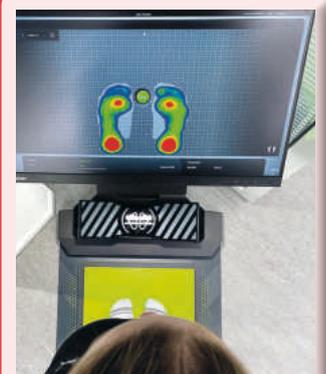
10% auf Umzüge
auracher-umzuege.de



10% YEANSHALLE Stuttgart
yeanshalle.de



10% TutorSpace
tutorspace.de



15% Rennwerk Stuttgart
rennwerk.info



PHYSIO711

10% Physio711
physio711.com



10% Fellbacher Weingärtner
fellbacher-weine.de

HAUPTSPONSOREN



BUNDESLIGA VOLLEYBALL

Allianz  SCHARR



Allianz 

SCHARR 
bringt Energie ins Leben

BUNDESLIGA TURNEN



TOP SPONSOREN



Rumpel Schwab

Neue Energie. Für unsere Zukunft.

 **STADTWERKE STUTTGART**

Inklusion



PREMIUM-TEAM SPONSOREN

Fußball Akademie

Fußball 1. und 2. Mannschaft

Hauptverein MTV Stuttgart



DIAMANT
Heiz- und Klimasysteme GmbH



 **MB GMBH**
VERSICHERUNGSVERMITTLUNG



Sanitär · Heizung
Gauggel
Ihr vielseitiger Fachbetrieb





JEDER HAT
EINEN
DREIER
VERDIENT!



MTV STUTTGART
1843 e.V.

WÄHLE EINES DER 3
ATTRAKTIVEN ANGEBOTE
FÜR DICH AUS!



3 MONATE GRATIS

300 € VORTEILS-
PAKET

3 MONATE MONATLICH
KÜNDBAR

JEDER
HAT EINEN
DREIER
VERDIENT!

MOTIV

SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

☎ **0711 258 555 80**

Furtwänglerstr. 145-147
70195 Stuttgart

www.motiv-fitness.de

