

1843 vereint

DAS MTV MAGAZIN



THEMENSPECIAL

WASSER

Lebenselixier und Sportelement

MTV FLOHMARKT 24.09.

Für jedermann zum Mitmachen

FUSSBALLER SIND MEISTER

Historischer Aufstieg
in die Landesliga

**DEUTSCHER
MEISTER**

*Die erfolgreiche Titelverteidigung
unserer Volleyball Damen*



MTV Stuttgart 1843 e.V. – Der moderne Sportverein mit Tradition





RVK - 300805 - 03/23 - Foto: Getty Images

Die AOK-Gesundheitsangebote in Ihrer Region.

Tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Ob Bewegungsübungen, gesundes Kochen oder Entspannungsmethoden – wir bieten spannende Kurse unter der Leitung von qualifizierten Gesundheitsexperten an.

Mehr erfahren Sie auf aok.de/bw/gesundheitsangebote

**Kostenfrei
für AOK-
Versicherte**

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**



03 EDITORIAL

Nachhaltig (und) erfolgreich,

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, schrieb unlängst der MTV-Präsident. Dies gilt auch für das MTV-Magazin, das sich hier in neuem Gewande präsentiert. Die Vereinsleitung bedankt sich sehr herzlich bei Karsten Ewald, der das Magazin über viele Jahre redaktionell betreute und gestaltete. Wir haben nunmehr Redaktionsabläufe, Gestaltung und Layout neu konzipiert und auf mehrere Schultern verteilt. Wir strukturieren künftig die Inhalte etwas straffer, entwickeln unsere Themenspecials und Online-Anbindungen weiter und setzen noch mehr auf die Macht der Bilder.

Neben dem Vereinssport werden wir wie bisher über Themen berichten, die den MTV Stuttgart auch auf sozialen und gesellschaftlichen Ebenen repräsentieren, wie beispielsweise unsere Top-Themen: Inklusion und Nachhaltigkeit. Manchmal lässt sich beides auch verbinden. So führten wir gebrauchte Werbebanner einer neuen und langlebigen Nutzung zu, wobei die handwerkliche Umsetzung durch eine Behinderten-Werkstatt erfolgte (Seite 08).

Wir feierten auch sportliche Erfolge. Unsere Volleyballerinnen gewannen ihren dritten deutschen Meistertitel und die U-18-Mädels der Volleyball Akademie sicherten sich den Titel als Deutsche Vizemeisterinnen. Die MTV-Fußballer stiegen in die Landesliga auf und der Nachwuchs der Fußball Akademie spielt mit einigen Teams auf Landesniveau. Wir berichten über die Erfolge der Basketball Akademie als starken Unterbau zu den Topteams der 2. Bundesliga Frauen und der 1. Regionalliga Männer. In diesem Magazin stellen wir auch unser 2. Basketball-Frauenteam vor, das ungeschlagen den Meistertitel in der Regionalliga erspielte. Beim MTV Stuttgart gibt es keinen Spitzensport ohne qualifizierte Nachwuchsarbeit. Dies soll auch so bleiben und darauf sind wir stolz.

Daniel Wall-Masseti

Geschäftsführer für Spitzensport und Zweckbetriebe

04

INHALT

- 06 **MTV-Präsident**
Tempora mutantur –
Die Zeiten ändern sich ...
- 07 **MTV-Momente**
Landesliga Aufstieg Fußball
- 08 **Nachhaltigkeit**
Upcycling und Flohmarkt
- 10 **Soziales Engagement**
Ehrenamt und Gen.Z
- 12 **Inklusion**
Leidenschaft als
Motor des Erfolges
- 14 **Lifestyle**
Ernährungstipps für
heiße Tage
- 16 **Themenspecial Wasser**
Lebenselixier und Sportelement
- 20 **MTV als Studienpartner**
Duale Studienplätze beim
MTV Stuttgart
- 22 **Fitnessstudio MOTIV**
Sport im Sommer
- 24 **Fitnessstudio MOTIV**
Die weibliche Physiologie
im Fokus der Sportpraxis
- 26 **Unsere Sportkurse**



Titelfoto: Jens Körner Bildermacher

Hergestellt aus Recyclingpapier



**Social Media &
digitales Magazin**

Entdecke und folge uns
auf den Sozial Media
Kanälen.





MTV ABTEILUNGEN

32 **Wir im MTV**
Interview mit
Mitgliedern

35 **Abteilungen von A-Z**
Neues aus den
Abteilungen

64 **MTV Business Club**
Jobangebote
unserer Partner

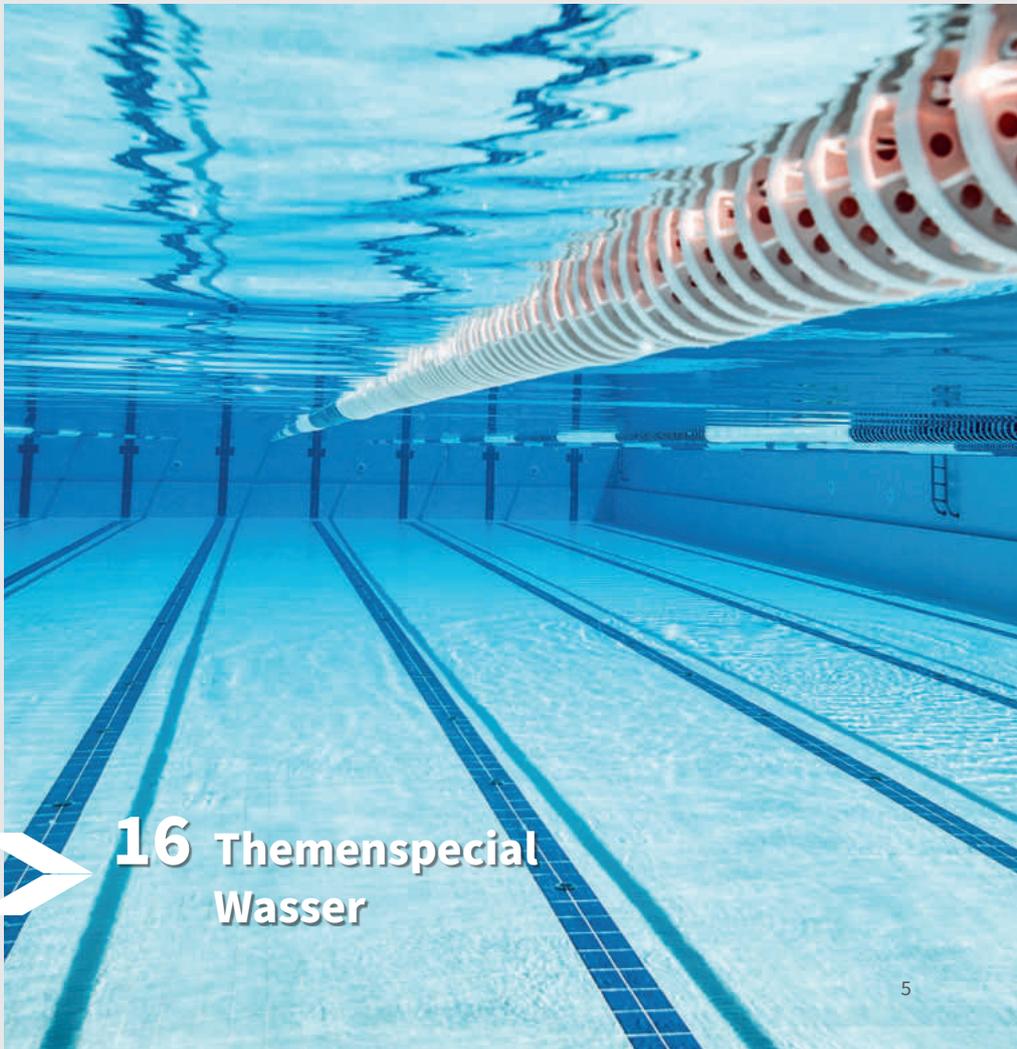
66 **Historische Splitter**

68 **MTV-Momente**

69 **Nachrufe/ Spenden**

70 **Sponsoren/ Impressum**

71 **Promotion Partner**



16 Themenspecial
Wasser





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

Tempora mutantur – Die Zeiten ändern sich ...



In den kommenden
Monaten und Jahren
heißt es für uns, den Weg
der Modernisierung konti-
nuierlich weiterzugehen.

Nico Helwerth



dass sich die Zeiten ändern und wir uns in ihnen ist nicht nur Lateinern schon lange bekannt. Der Wandel betrifft unsere Gesellschaft als Ganzes, aber auch alle Vereine und Vereinigungen und dadurch unseren MTV im Speziellen. Als Verein müssen wir uns deshalb täglich neu fragen: Welche Richtung schlagen wir ein, welche Prozesse müssen wir anpassen und welche Veränderungen herbeiführen? Denn Stillstand in einem so großen und für die Gemeinschaft der Stadt Stuttgart so wichtigen Verein wie dem MTV ist gleichbedeutend mit Rückschritt.

In den kommenden Monaten und Jahren heißt es für uns, den Weg der Modernisierung kontinuierlich weiterzugehen. Neue Angebote sollen unsere Mitglieder ebenso wie mögliche Neumitglieder ansprechen. Services und Abläufe in Verwaltung und Vereinsleben sind an die sich verändernde Lebensrealität anzugleichen. Wichtig ist es dabei, behutsam und sorgfältig durchdacht vorzugehen. Denn: Wir wollen unsere Vereins-Tradition im MTV nicht verlieren, sondern erhalten.

Aus wirtschaftlichen Gründen sind steigende Mitgliederzahlen unabdingbar. Nur so lassen sich die gestiegenen Kosten für das Sportangebot und die Sportanlagen solide finanzieren. Ergänzt um die dankenswerterweise hohen Zuschüsse der öffentlichen Hand können wir auf diese Weise ein tragfähiges Ergebnis sichern. Uns ist bewusst, dass wir für ein größeres Sportangebot auch mehr Sportstätten und Übungsleiter benötigen. Daher beabsichtigen wir weiterhin, den Sportpunkt am Kräherwald gemeinsam mit der Stadt Stuttgart zu errichten. Die Abläufe im Genehmigungsverfahren sind zeitweise langwierig und wir müssen viel Durchhaltevermögen zeigen. Mein Dank gilt hier allen Mitgliedern des Bauausschusses, die sich mit hohem zeitlichem Aufwand täglich dafür einsetzen, sowie dem Sportamt Stuttgart, dass der Bau des Sportpunkts möglichst bald beginnen kann.

Veränderungen betreffen nicht nur Strukturen und Bauvorhaben, sondern auch unsere Außendarstellung. Hier müssen wir uns zeitgemäß präsentieren und unseren Online-Auftritt modern gestalten. So arbeiten ein Team um unsere Vorstandin für Marketing, Ulrike Cihlar, sowie unseren Vorstand für Digitales, Bojan Slegel, zusammen mit der Geschäftsführung und einer lokalen Digital-Agentur mit Hochdruck an unserer neuen Homepage. Zukünftig soll diese Plattform außerdem vie-

le Funktionen rund um die Mitgliedschaft erfüllen, einfach und übersichtlich. Wir freuen uns schon jetzt auf die Schritt für Schritt entstehende zeitgemäße Internetpräsenz des MTVs.

Keine Veränderungen gibt es aus sportlicher Sicht – glücklicherweise. Der ganze MTV freut sich mit dem Team von Allianz MTV Stuttgart, das im Mai in Potsdam die Deutsche Meisterschaft im Volleyball verteidigt hat. Ein enormer Erfolg für den Verein und die ganze Stadt, für den das Team, der Trainerstab um Tore Aleksandersen sowie das Management und alle Helfer:innen und Betreuer:innen sehr hart gearbeitet haben. Wir alle sind sehr stolz auf diesen dritten Meistertitel in unserer Vereinsgeschichte und gratulieren allen Beteiligten sehr herzlich. Über weitere Erfolge unserer Sportler:innen und Mannschaften gibt es auf den nächsten Seiten einiges zu lesen, so zum Beispiel über den Aufstieg unserer Fußball-Herren oder den erfolgreichen Start in die Bundesliga-Saison der 7 Turnerinnen, um nur zwei Beispiele zu nennen.



Ich freue mich gemeinsam mit allen Mitgliedern auf viele positive Veränderungen in unserem Verein,
herzlichst

Nico Helwerth
Präsident des MTV Stuttgart 1843 e.V.

LANDESLIGA AUFSTIEG

UNSERER FUSSBALLER





COMEBAGS
RECYCLING-TASCHEN AUS BANNERN

Lebenshilfe
für Menschen mit Behinderungen
Bezirk Bruchsal-Bretten e. V.

COMEBAGS ein Projekt der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. in Kooperation mit ct3-kommunikation GmbH.

RECYCLING VON MTV-BANNERN

ZU SHOPPING-TASCHEN DURCH MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Recycling von Taschen aus Bannern ist eine kreative Möglichkeit, alten Materialien neues Leben einzuhauchen und dabei nachhaltig zu handeln. Es trägt zur Verringerung der Umweltverschmutzung und der Nutzung von Ressourcen bei.

Faszinierend, welche coolen Unikate durch Recycling bzw. Upcycling entstehen können. Menschen mit Behinderungen nähen aus unseren gebrauchten PVC-Bannern und Mesh-Folien einzigartige Upcycling-Produkte wie z. B. große Einkaufstaschen oder Badetaschen.

DAS PROJEKT DER LEBENSHILFE BRUCHSAL BASIERT AUF DEM GEDANKEN DER NACHHALTIGKEIT:

Ein robustes Material wird nach dessen Verwendung der Wiederverwertung zugeführt und in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen zu neuen Produkten recycelt, auch Upcycling genannt – eine tolle Kombination aus sozialen und ökologischen Aspekten. Auch kann der CO₂-Abdruck des Banners minimiert werden und durch das Nähen zu Taschen kann der Banner auch eine sinnvolle zweite Nutzung erhalten. Die entstandenen Recycling-Produkte sind hochwertig verarbeitet und da jedes vernähte Teil mit aufgenähten MTV Stuttgart-Logo anders aussieht, entstehen Unikate.

Wo kannst du die MTV- Shopping Taschen kaufen?

Material Mesh oder PVC
Maße: B 45 x H 30 x B 15 cm

Neu im MTV-Shop
zum supergünstigen Preis von:
19,90 €.

und in der MTV-Geschäftsstelle
werktags von 9 bis 18 Uhr.

1. MTV-Flohmarkt am Sonntag, den 24.09.2023

WESHALB MACHT AUCH DER MTV STUTTGART EINEN FLOHMARKT?

1. NACHHALTIGKEIT:

Die Hauptvorteile des Wiederverkaufs auf einem Flohmarkt sind die Reduzierung von Abfall und die Förderung der Nachhaltigkeit. Indem Menschen gebrauchte Gegenstände an andere weiterverkaufen, wird die Lebensdauer dieser Produkte verlängert und Ressourcen werden eingespart.

2. GELD SPAREN:

Flohmärkte bieten eine kostengünstige Möglichkeit, hochwertige gebrauchte Gegenstände zu erwerben. Menschen, die nach Schnäppchen und preiswerten Alternativen suchen, können auf Flohmärkten eine Vielzahl von Produkten zu günstigen Preisen finden.

3. EINZIGARTIGE FUNDE:

Es macht den Einkauf zu einem aufregenden Erlebnis, da man nie genau weiß, was man finden wird.

4. GEMEINSCHAFTSGEFÜHL:

Flohmärkte sind oft soziale Veranstaltungen, bei denen Menschen zusammenkommen, um zu kaufen, zu verkaufen und zu stöbern.

5. RECYCLING UND UPCYCLING:

Auf Flohmärkten können Gegenstände gefunden werden, die möglicherweise sonst im Müll gelandet wären.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Flohmärkte eine großartige Möglichkeit bieten, gebrauchte Gegenstände wiederzuverwenden und nachhaltiges Einkaufen zu fördern. Sie bieten nicht nur wirtschaftliche Vorteile, sondern tragen auch zur Reduzierung von Abfall und zur Stärkung der Gemeinschaft bei.



MTV Stuttgart
Sportanlage Kräherwald
Verkauf von 10 - 16 Uhr

Buchungsmöglichkeit des Flohmarktstandes ab 01.07.2023:
Standgebühr 10 €

Wir stellen eine Biertischgarnitur für diesen Preis zur Verfügung. Jeder weitere Standmeter kostet 5 € (Vorkasse).
Aufbau ab 8:30 Uhr, Befahren der MTV-Parkplätze nur zum Entladen. Parkmöglichkeiten mit Busshuttle auf Parkplätzen in der Umgebung.

Wir bitten um Anfahrt zum Flohmarkt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.





DER MTV STUTTGART UND DIE „Generation Z“

Die „Generation Z“ umfasst Menschen, die zwischen 1995 bis 2010 zur Welt gekommen sind. Diese jungen Leute sind gerade für die zukünftige Vereinsentwicklung von großer Bedeutung.

Die Angehörigen der „Generation Z“ finden deutlich andere wirtschaftliche, politische und kulturelle Bedingungen vor als die vorigen Generationen. Ein besonderer Einfluss ist vor allem die frühe und tiefgreifende Konfrontation mit digitalen Medien.

Wenn diese Menschen freiwillig und ohne Bezahlung ihren Verein mitgestalten sollen, kann ganz schnell Folgendes passieren (sportbusiness-blog.de): „Verstaubte Vereinsmeierei trifft auf eine unverbindliche Online-Generation. Bei Sätzen wie „Das haben wir schon immer so gemacht“, suchen junge Erwachsene das Weite und würden nicht einmal mit Festanstellung und gutem Gehalt für die Institution arbeiten – geschweige denn ihre Zeit ehrenamtlich zur Verfügung stellen. Die Vereine wiederum sind ohne den Nachwuchs im Ehrenamt aufgeschmissen und stehen aktuell vor einem gewaltigen Problem“.

Beim MTV Stuttgart hängt, wie bei den meisten Sportvereinen, sehr viel davon ab, ob viele Menschen bereit sind, sich unbezahlt und freiwillig in die Gestaltung einzubringen – jenseits der „normalen Marktprinzipien“. Doch der Altersdurchschnitt der Freiwilligen liegt deutschlandweit bei über 50 Jahren. Vereine brauchen deshalb

dringend eine Verjüngung, wenn die strukturelle Basis „Ehrenamt“ eine Zukunft haben soll.

Eine Jugendstudie von 2022 zeigte, dass die „Generation Z“ ihre Zukunftsaussichten gefährdet sieht. Die Covid-19-Krise und der Krieg in der Ukraine beeinträchtigen ihr Sicherheitsgefühl. Bei zahlreichen Jugendlichen ist das Gefühl verbreitet, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren. Bei vielen ist die psychische Belastung gestiegen, fast die Hälfte fühlt sich unter Stress, mehr als jeder Dritte spricht von Antriebslosigkeit. Dazu hat auch der Verlust von Kontakten während der Pandemie beigetragen. Zu ihren wichtigsten Lebenszielen gehören: Zeit mit der Familie, Freunden oder Hobbys zu verbringen und ein gesundheitsbewusstes Leben zu führen, außerdem ein hoher Lebensstandard und gute Bildung. Sie streben nach einem sinnvollen, abwechslungsreichen, spannenden und herausfordernden Arbeitsplatz. Sie wollen flexibel bleiben und sich keinesfalls (wie in bisher gelebter Vereinspraxis) an feste und langjährige Vereinsämter binden lassen. Selbstverwirklichung gilt als zentrales Motiv. „Für die Generation Z ist es ein elementares Ziel ihrer Arbeit, dass sie sinnstiftend ist. Erfahren sie kein positives Feedback, sind sie raus – so einfach ist das“ (sportbusiness-blog.de).

Ohne zukünftige Freiwillige stehen Vereine perspektivisch vor großen Problemen. Die potenziell jungen Freiwilligen benötigen attraktive und zeitgemäße Strukturen, die die Vereine schnellstmöglich entwickeln müssen, um künftigen Engpässen vorzubeugen. Nur so haben gemeinnützige Sportvereine eine Chance.



Wichtige Anforderungen sind beispielsweise: Projektbezogenheit und weniger langfristige Verbindlichkeiten. Dies muss sich in künftigen Organisationsstrukturen der Vereine widerspiegeln. Arbeit und Verantwortung in bisherigen Vereinsämtern sollten deshalb auf mehrere Personen verteilt und sinnvoll untergliedert werden. Dies erfordert mitunter einen höheren Verwaltungsaufwand im Verein, der ggf. auch durch hauptamtliche Mitarbeiter:innen abgedeckt werden muss.

Große Sportvereine sind infrastrukturell mindestens genauso gut aufgestellt wie Fitness-Studios. Festangestellte Mitarbeiter:innen bewältigen das Tagesgeschäft schnell und effizient. Mit dieser Manpower kann auch die Arbeit von vielen Freiwilligen organisiert und entwickelt werden. Durch hauptamtliche Strukturen werden Freiwillige nicht überflüssig, sondern können die zu ihren Bedürfnissen passende Aufgaben erhalten und zum Vorteil des Vereins auch bewältigen.

Der MTV Stuttgart hat die Zukunftsaufgabe „Freiwilliges Engagement“ zur Chefsache erklärt. Vorstand und Geschäftsleitung arbeiten an einem ganzheitlichen Konzept zur Gewinnung und Motivierung von Freiwilligen – gerade auch unter der „Generation Z“. In den nächsten MTV-Magazinen werden wir über dieses Konzept und dessen Umsetzung berichten.

Text: Karsten Ewald

DIE VEREINSLEITUNG SAGT DANKE

Liebe ehrenamtlichen Helfer:innen, liebe Übungsleiter:innen, liebe Mitarbeiter:innen der Abteilungen,

wir möchten auf diesem Wege einer Gruppe von Mitgliedern im MTV Stuttgart ganz besonders danken, nämlich den vielen ehrenamtlichen Helfer:innen, die immer und überall mit ihrem Einsatz einen großen Beitrag für unseren Verein leisten.



Auch durch Eure Mitarbeit konnten wir unverzüglich nach der Pandemie im vergangenen Jahr das Sportangebot wieder in fast vollem Umfang anbieten: Ein sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zur Normalität.

Dennoch ließen die nächsten Herausforderungen nicht lange auf sich warten, denn die Energiekrise in Folge des Krieges in der Ukraine war und ist auch für unseren Verein eine gewaltige Herausforderung. Wir werden auch diese bewältigen, um Sport und Begegnungen für unsere Mitglieder auf hohem Niveau zu ermöglichen.

Auch hierfür brauchen wir Euch weiterhin, die vielen helfenden Hände, die freiwillig Engagierten, die den MTV zu dem gemacht haben, was er heute ist. Und wir wissen, dass wir uns auf Euch verlassen können. Dafür möchten wir Euch von ganzem Herzen danken und Eure wichtige Arbeit gebührend würdigen.

Und wir danken auch den vielen Helfer:innen im Hintergrund, jenen Mitgliedern ohne Amt, die aber mit Fleiß und Einsatzbereitschaft das MTV-Leben fördern und auch in großem Maße das soziale Miteinander mitgestalten. Wir möchten mit diesem offenen Brief zeigen, dass wir Eure freiwillige und unbezahlte Arbeit in höchster Form zu würdigen wissen. Wir sind stolz auf Euch.

Wir wünschen Euch und Euren Familien einen sonnigen Sommer und schöne Ferienerlebnisse. **#togetherMTV**

Vorstand und Geschäftsleitung des MTV Stuttgart

Text und Bild: Erich Stradinger, Vorstand Inneres



MIT LEIDENSCHAFT UNTERWEGS FÜR DIE INKLUSION IM SPORT.

Damit Inklusion und die sportliche Teilhabe überall selbstverständlich werden, müssen ortsnahe Angebote in den Kommunen geschaffen werden. Um das langfristig zu erreichen, ist Mandy in ihrer Funktion als Inklusionsmanagerin im Ländle unterwegs.

Ziel ist die Vergrößerung unseres Netzwerks für Inklusion im Sport, das all diejenigen zusammenführt, die in ihren Kommunen, Verbänden und Vereinen für Inklusion und damit Teilhabe stehen und kämpfen.

Mit ihnen wollen wir unser Wissen teilen.





REFERENTIN IN SCHWÄBISCH GMÜND: WEGE ZU EINEM INKLUSIVEN SPORTVEREIN

Wie kann Inklusion im Sportverein gelingen? Das haben Übungsleiter:innen von Sportvereinen und alle Sportbegeisterten, die sich für mehr Teilhabe engagieren wollen, am 24. April in der Schulung „Wege zu einem inklusiven Sportverein“ erfahren.

Kommune Inklusiv Schwäbisch Gmünd hat die Veranstaltung zusammen mit der Stadtverwaltung, dem Turn- und Sportbund Schwäbisch Gmünd (TSB) und dem MTV Stuttgart organisiert.

Durch den theoretischen Teil führte Mandy und gab den Teilnehmer:innen viele Infos und Tipps mit auf den Weg. Es ging darum, die Sportarten an die Menschen anzupassen und dass es enorm wichtig ist, dass vor allem Kinder und Jugendliche erfahren: Vielfalt und Inklusion im Sport sind selbstverständlich.



MODERATION IN EINFACHER SPRACHE: SPORT FÜR ALLE – WIR REDEN ÜBER SPORT

Am 04. Mai lud das evangelische Bildungszentrum unter dem Motto „Sport für ALLE – Wir reden über Sport“ zu einer Abendveranstaltung im Hospitalhof Stuttgart ein. Knapp 70 Teilnehmende besuchten die kostenfreie und in einfacher Sprache stattfindende Veranstaltung.

Unter der Moderation von Mandy fand eine Podiumsdiskussion zu Inklusion und der Möglichkeit zur Teilhabe im Sportverein statt. Es wurden die Hürden, aber auch Chancen von Inklusion diskutiert und wie wichtig es ist, ortsnahe Angebote zu schaffen. Nur so lassen sich einerseits Barrieren abbauen und eine Teilhabe im gewohnten Umfeld realisieren. Im Anschluss konnten sich die Teilnehmenden über die bestehenden Angebote in Stuttgart informieren.



REFERENTIN BEIM WFV E.V. – INKLUSION IM FUSSBALL

Erstmals fand Ende Mai 2023 eine Trainer:innen-Fortbildung zum Thema Handicap-Fußball/Inklusion im Fußball statt. Im Zentrum der Fortbildung stand die Selbsterfahrung, angeleitet von erfahrenen Profis.

In diesem Rahmen hat Mandy zusammen mit Georgios Metaxarakis, Leiter der Fußballakademie, Wheelsocket als inklusive Fußballart im Rollstuhl vorgestellt. Nach der Theorie konnten die Teilnehmer:innen sich selbst im Sportrollstuhl ausprobieren und hatten dabei sicherlich eine Menge Spaß.

Übergeordnetes Ziel der dreitägigen Veranstaltung war es, dass Fußballvereine verschiedene Handicap Fußballvarianten und Inklusion im Fußball kennenlernen und Teilhabe ermöglichen. Konkret sollten die teilnehmenden Trainer:innen darin bestärkt werden, Menschen mit Handicap den Zugang zum Vereinstraining und -leben zu ermöglichen. Das Öffnen der Vereine bezüglich eines Fußballangebots für Kicker:innen mit Handicap ist ein lohnendes Ziel und soll keine Vision bleiben. Das gilt übrigens auch für den MTV Stuttgart.

GLÜHENDE SOMMERHITZE: ERNÄHRUNGSTIPPS für heiße Tage



Hohe Temperaturen, tropische Tage und keine Abkühlung in Sicht: Hitzewellen machen vielen Menschen zu schaffen. Mit angepasster Ernährung gelingt es trotzdem, die Sommertage entspannt zu genießen. Als Gesundheitskasse setzt die AOK Stuttgart auf Prävention. Wie kommen wir am besten durch die heißen Tage? Die AOK erklärt, was dem Körper jetzt guttut.

Für den kleinen Hunger tagsüber sind Obst und Gemüse perfekt. **Ideal:** Einfach morgens einen kleinen Vorrat an Karotten, Gurken, Äpfel und Co. zubereiten und zwischendurch snacken. Abends am besten nicht zu spät und auch nur Leichtes essen. Spät und fettig befeuert die nächtliche Verdauung, **die Folge:** schlechter Nachtschlaf.

SOMMERLICHE DON'TS: SCHARF UND FEURIG
Wer sowieso hitzeempfindlich ist, sollte auf scharfe Speisen verzichten. Pfeffer, Chili, Curry & Co. heizen kräftig ein, erhöhen die Körpertemperatur und somit die Schweißproduktion. Bei rohen tierischen Lebensmitteln heißt die **Devise im Sommer:** Vorsichtig sein! Besonders rohe Eier (zum Beispiel in Tiramisu), aber auch roher Fisch (wie in Sushis) ist besonders anfällig für Salmonellen und andere Bakterien. Diese können zu Magen-Darm-Erkrankungen führen.

Bei Hitze Leicht und frisch ernähren

Hohe Temperaturen sind für den Körper belastend.



Fetteiche und schwere Mahlzeiten sollten an heißen Tagen tabu sein. Leichte Kost wie Salate oder gedünstetes Gemüse sind dann angesagt. Auch gesunde Smoothies versorgen den Körper mit Energie und Mineralien.

empfiehlt die AOK Ernährungsexpertin Sandra Manier.

PERFEKTE SOMMERGEMÜSE

Gurken stehen auf der Liste der kühlenden Lebensmittel ganz weit oben. Aus gutem Grund: Sie kühlen nicht nur von innen, sondern wirken laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) auch beruhigend. Da eine Gurke zu 95 Prozent aus Wasser besteht, pusht sie ganz nebenbei den Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

Nicht nur die kühlenden Eigenschaften machen Tomaten zum perfekten Sommer-Snack – wie Gurken enthalten sie außerdem jede Menge Wasser. Außerdem liefert das rote Sommergemüse viele Antioxidantien, die die Zellen vor schädlichen Einflüssen und vorzeitiger Hautalterung schützen. Spinat, Zucchini und Kopfsalat gehören ebenso zu den Lebensmitteln, die von innen kühlen. Ein bunter Salatteller ist an Hitzetagen genau das Richtige.

GESÄUERTE MILCHPRODUKTE GEGEN HITZEWALLUNGEN

Joghurt, Buttermilch oder Kefir wirken bei Temperaturen über 30 Grad wie Medizin und helfen gegen innere Hitze. Kein Wunder, dass Menschen in südlichen Ländern auf Joghurt-Getränke schwören.

ERNTEFRISCH UND REGIONAL:

Obst und Gemüse von Stuttgarter Wochenmärkten.

Was gibt es Schöneres in Stuttgart als Frisches direkt bei den Erzeugern der Region einzukaufen? Fast jedes Viertel hat seinen Wochenmarkt. Für viele ein Highlight – die Stammkund:innen kennen sich, grüßen sich und finden meist auch Zeit für ein kurzes „Schwätzle“.

Weitere Infos: www.stuttgarter-wochenmaerkte.de

**Gurken, Melonen Erdbeeren, & Co:**

Diese Lebensmittel kühlen von innen. **Zu heiß? Zu schwül?** Dann sollten diese Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

MTV Extra-Tipp:
Kühlender Wassermelone Feta Minze Salat

Zutaten für zwei Portionen:
 1/2 reife knackige Wassermelone
 100 g Feta Käse
 1 Bund frische Minze

Und für das Dressing:
 2 EL Honig | Saft einer Limette
 eine Prise grobes Salz




ANDERS EINKAUFEN – PLATTSALAT – DER BIOLADEN-VEREIN IM WESTEN

Regionalen Bio-Anbau fördern und Bio-Produkte für alle erschwinglich machen – das ist das erklärte Ziel des gemeinnützigen Vereins Plattsalat, Gutenbergstraße 77a, Stuttgart-West.

Im Vordergrund steht eine andere Art des Wirtschaftens:

Selbstbestimmt, umsatzunabhängig und fair gegenüber den Erzeugern.

Mit einem monatlichen Vereinsbeitrag können Mitglieder zu besonders günstigen Preisen Waren des täglichen Lebens einkaufen und: Die Vereinsmitglieder bestimmen die Strategie von Plattsalat. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, für sie gelten allerdings „normale“ Bioladen-Preise.

Wer es nicht auf den Wochenmarkt schafft, aber trotzdem ausschließlich frisches Obst und Gemüse aus der Region auf dem Tisch haben will, ist bei Plattsalat richtig.

Eine andere Art einzukaufen, zusammen zu wirtschaften und zu leben im Stuttgarter Westen. Gutenbergstraße 77a

Weitere Infos: www.plattsalat.de

WASSER

LEBENSELIXIER UND SPORTELEMENT

Wasser ist essentiell für das menschliche Leben: 60 Prozent unseres Körpers besteht aus Wasser – es ist für zahlreiche körperliche Prozesse notwendig. Ohne Flüssigkeit sind wir schnell dehydriert, bekommen Kopfschmerzen, sind müde und antriebslos. Ohne zu trinken könnten wir nur wenige Tage überleben.

SUMMER IN THE CITY: Lebenseelixier an Hitzetagen

Viel trinken ist bei Hitze noch wichtiger – vor allem in Kombination mit Sport. Durch das verstärkte Schwitzen verliert der Körper deutlich mehr Flüssigkeit und Mineralstoffe als sonst. Das ist nicht nur ungesund und kann körperliche Beschwerden nach sich ziehen, auch die sportliche Leistung ist dann beeinträchtigt. Schon bei einem Flüssigkeitsdefizit von nur zwei Prozent fällt die Leistungsfähigkeit stark ab.

WAS WIEVIEL WANN?

Trink-Tipps für Sommer-Sportler:innen

Im Sommer am besten über den Tag verteilt regelmäßig und genug trinken.

Faustregel: Mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich.

Fürs Training gilt: Immer mal wieder kleinere Schlucke nehmen – pro halber Stunde Sport einen halben Liter.

Die individuell richtige Menge hängt von verschiedenen Faktoren ab – der Intensität des Trainings, der Umgebungstemperatur und dem individuellen Schwitzen.

Wem Wasser zu langweilig ist: Auch selbstgemischtes Apfelschorle ist gesund (1/3 Saft, 2/3 Wasser). Noch peppiger ist „Vitaminwasser“ – Wasser mit Minze, Zitronensaft oder frischer Orange.

WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Nicht nur die Trinkmenge ist wichtig, auch auf die Zusammensetzung des Wassers kommt es an. Mineralwasser, das reich an Mineralien wie Natrium und Magnesium ist, kann dazu beitragen, den Elektrolythaushalt im Körper auszugleichen und so Krämpfe und Ermüdung zu vermeiden.



Wasserwissen: Das kleine Wasser-1 x 1

Unsere Wasserexperten von aquaRömer empfehlen aktiven Menschen an heißen Tagen das Mineralwasser mit etwas weniger Kohlensäure und 2.300 mg wertvollen Mineralien pro Liter aus der AQUA RÖMER QUELLE in Baden-Württemberg. Füllen Sie Ihren Mineralienhaushalt wieder optimal auf und leisten Sie zeitgleich Ihren Beitrag zum Umweltschutz durch die regionale Herkunft, kurze Lieferwege und eine 100 % Mehrwegquote – frei nach dem Motto: „Gut für mich. Gut für die Umwelt.“

Analyseauszug:

Calcium:	569 mg/l
Magnesium:	53,5 mg/l
Natrium:	22,8 mg/l
Sulfat:	1460 mg/l
Hydrogencarbonat:	193 mg/l
Chlorid:	9,7 mg/l



ERSTKLASSIGES STUTTGARTER TRINKWASSER: EINE STADT – ZWEI „SORTEN“

Wasser aus dem Wasserhahn ist bei uns in Deutschland top. Trinkwasser zählt zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln überhaupt. Die Standards regelt die nationale „Trinkwasserverordnung“, in Stuttgart kontrolliert das Gesundheitsamt mehrmals täglich. Trinkwasser muss hinsichtlich Geschmack, Geruch und Aussehen einwandfrei sein.

Das Stuttgarter Trinkwasser stammt jeweils zur Hälfte aus dem Bodensee und dem Donauried bei Ulm. Verantwortlich für die zuverlässige Lieferung nach Stuttgart sind die beiden Zweckverbände Bodensee-Wasserversorgung (BWV) und Landeswasserversorgung (LW). Da das Wasser aus unterschiedlichen Himmelsrichtungen in Stuttgart ankommt, trinken die Stuttgarter in den verschiedenen Stadtteilen auch zweierlei „Sorten“.

Der Süden und Westen erhalten das Wasser aus dem Bodensee, der Norden, die Mitte und der Osten das Wasser aus dem Donauried. Beides Mal kostbares Trinkwasser allererster Güte.



Wasserportal - Mein Trinkwasser

Woher kommt es? Und welche Qualität hat es?

Wer mehr über sein Leitungswasser zu Hause wissen möchte:

Infos zur individuellen Adresse gibt's unter www.wasserportal.info

Sportelement Wasser - wohltuend für Körper und Seele

Ob im Freizeit- oder Wettkampfbereich – Wasser ist ein einzigartiges Sportelement, belebend und vitalisierend.

Wer schwimmt, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Kondition und: Entspannt die Seele.

WARUM IST SCHWIMMEN GUT FÜR UNSEREN KÖRPER? DAS SAGT CHAT-GPT – UNSER KÜNSTLICH INTELLIGENTES REDAKTIONSMITGLIED

Zunächst einmal ist Schwimmen ein gelenkschonender Sport. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, was besonders für Menschen mit Gelenkproblemen oder Verletzungen vorteilhaft ist. Gleichzeitig ermöglicht das Wasser einen sanften Widerstand, der die Muskeln stärkt und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Schwimmen ist zudem ein Ganzkörpersport. Es beansprucht nahezu alle Muskelgruppen, von den Armen und Beinen über den Rumpf bis hin zur Rücken- und Bauchmuskulatur. Dadurch verbessert es die Kraft, Ausdauer und Flexibilität des Körpers. Ein weiterer Vorteil des Schwimmens liegt in seiner hohen kalorienverbrennenden Wirkung. Durch die Bewegungen im Wasser wird der Stoffwechsel angeregt, was zu einem effektiven Fettabbau führen kann. Gleichzeitig wird die Herzfrequenz erhöht, wodurch das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

Quelle: <https://chat.openai.com>



URLAUB VOR DER HAUSTÜR: EINFACH MAL EINEN TAG „BLAU MACHEN“

Erfrischendes Wasser, entspannendes Vogelgezwitscher und frische Waldluft: Das malerisch direkt am Feuerbacher Wald gelegene MTV-Freibad ist an warmen Sommertagen ein wahres Paradies. Ja, es gibt sie noch, die schönen und nicht überlaufenen Badeorte in Stuttgart. Ein 25 Meter-Schwimmbecken und eine idyllische Liegewiese zum „In-der-Sonne-liegen“ oder eine Runde Beachvolleyball-spielen. Was wollen sommerliche Badegäste mehr?

Gewinnspiel:

NEW IN! Rechtzeitig zum Sommerstart verlost der MTV 5 Sets MTV-Duschschlappen und -Handtücher. Alles was ihr tun müsst: Schickt euer coolstes Pool-Foto mit MTV-Duschschlappen und -Handtuch an pk@mtv-stuttgart.de.

Sicher im Wasser: Schwimmen bei den Wheelers

Seit dem letzten Jahr organisiert unsere Inklusionsmanagerin, Mandy Pierer, Schwimmkurse für Menschen mit Behinderung. Neben Wassergewöhnung stehen im Wheelers-Schwimmkurs die Zeichen ganz auf Spaß im Wasser. Spielerisch lernen ohne sich zu langweilen.

Kinder und Erwachsene sammeln hier erste Erfahrungen, erlernen das Schwimmen oder Vertiefen das bereits Erlernete. In der Halle der Margarete-Steiff Schule findet **samstags ab 06.11.2023 bis 30.03.2024 von 10:30 – 12:00 Uhr** alle 2 Wochen ein Schwimmkurs der Abteilung Wheelers statt.

Bei Interesse an unseren inklusiven Angeboten können Sie sich gerne an Mandy Pierer wenden.
E-Mail: Mandy.Pierer@mtv-stuttgart.de



Mandy beim Schwimmkurs

Foto: MTV Stuttgart



TAUCHEN - KÜHLSTER WASSERSPORT

Bock auf ordentliche Abkühlung? Dann rein ins nasse Element und perfekt zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Im Wasser trainieren und jede Menge Spaß haben. Die Unterwasserwelt erkunden und einfach mal abtauchen. Im „Schnupperkurs Tauchen“ lassen sich nach einer kurzen theoretischen Einweisung erste konkrete Taucherfahrten sammeln. In angenehmer Pool-Atmosphäre erleben, wie es ist, unter Wasser zu atmen.

Weitere Infos: www.divecenter-stuttgart.de

Sommer, Sonne, Schwimmen

MTV-Schwimmexperten empfehlen

„Absolutes must have ist eine Schwimmbrille für den vollen Durchblick im Wasser“



„Nutze den Wasserwiderstand von Aqua Fitness Geräten wie z. B. Aqua Hanteln“



„Non plus Ultra für Kids sind Tauchtaore und Tauchsticks“



JEDE SOMMERSAISON FÜR DEN MTV IM EINSATZ:

DAS BADEMEISTER-TEAM LILLY UND OLI
Ihr Markenzeichen: Sonnenbrille und Rettungsring. Die Mission: Den Sprung vom Beckenrand unterbinden, für Sicherheit und Ordnung im MTV-Freibad sorgen. Strahlender Sonnenschein, kühler Pool und ein Platz im Schatten – Bademeister:in zu sein hört sich nach einem echten Hobby an. Was sagt unser Bademeister-Team dazu?

BADEMEISTERIN „LILLI“ – LILLI BÜCHLE, 27 JAHRE
Ganz so easy ist es natürlich nicht ... Wichtig ist es, den ganzen Tag konzentriert zu bleiben. Vor allem wenn Kinder da sind, ist Sicherheit ein wichtiges Thema. Nicht alle können schließlich schon perfekt schwimmen.

BADEMEISTERIN „LILLI“:
Hattest du schon mal ein richtig krasses Erlebnis am Beckenrand?
Ja, letzten Sommer rettete ich einen Teenager. Er ist vom Sprungturm gesprungen und dabei auf dem Rücken gelandet und hatte keine Luft mehr bekommen. In solchen Momenten muss es dann natürlich schnell gehen ... Das ist aber nicht im MTV-Bad passiert.

Durch die gute Arbeit des ganzen Bademeister-Teams gibt`s beim MTV eigentlich nichts Aufregendes. Toi toi toi!

BADEMEISTER „OLI“ – OLIVER ZIEGLER, 25 JAHRE
Wir müssen außerdem Erste Hilfe leisten können. Im Freibad gibt es immer mal wieder kleinere Verletzungen, Schnittwunden, Insektenstiche oder Ähnliches. Ich bin im Sommer gern draußen, liebe das Wasser und gut gelaunte Menschen ...

BADEMEISTER „OLI“:
Was machst du sportlich, um für den „Ernstfall“ fit zu sein?
Ich halte mich das ganze Jahr über fit durch mein Training im Fitnessstudio und in meiner Freizeit geh ich immer wieder schwimmen.



Join our Life-guard-Team was dazu gehört

- DRLG Rettungsschwimmer Silber aktuell gültig
- Nachweis Erste Hilfe aktuell gültig
- Verantwortungsbewusstsein und Wachsamkeit
- körperliche Fitness und gute Reaktionsfähigkeit
- Eigenverantwortung und Gewissenhaftigkeit
- Spaß an der Arbeit mit unterschiedlichen Menschen
- souveränes und sympathisches Auftreten

Melde dich beim MTV
Tel.: 0711-63 18 87



Das Bademeister-Team freut sich auf nette Gäste.
Foto: MTV Stuttgart

CHANGE – DIE WELT ÄNDERT SICH UND MIT IHR DAS TÄGLICHE ARBEITEN.

Der MTV Stuttgart ist mit rund 9.000 Mitgliedern Stuttgarts größter Sportanbieter. Gezieltes Training für alle Stuttgarter*innen auf 40 Sportanlagen im ganzen Stadtgebiet und leistungsorientierter Wettkampfsport – wir bieten Sport pur und #mehralsport ...

Ein duales Studium beim MTV Stuttgart oder der vereinseigenen Vereins Promit GmbH kann viele Vorteile bieten:

- **Kombination aus Studium und Berufserfahrung:**
 - während des Studiums finanziell unabhängig sein
 - erlerntes Wissen direkt anwenden und gleichzeitig Fähigkeiten im Sportbusiness entwickeln.
- **Netzwerkmöglichkeiten:**
 - wertvolle Kontakte in der Sportbranche knüpfen
 - Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachleuten, Trainern, Athleten und anderen Studierenden.
- **Vielzahl von Einsatz-Bereichen:**
 - Sportmanagement
 - Vereinsführung/-organisation
 - Marketing, Sponsoring
 - Eventorganisation oder Athletenbetreuung
- **Keine Studiengebühren**
- Sei Teil eines tollen Teams und genieße unsere **Corporate Benefits**



Duale:r Student:in (m/w/d) Start im WS 23/24 Bachelor/Master im Bereich Sportbusiness beim MTV Stuttgart

Denke neu, engagiere Dich für Deine Ideen und entwickle Dich in einem kreativen Arbeitsumfeld. Verstärke unser Team als Assistent: in der Geschäftsleitung

Auf was Du Dich bei uns freuen kannst:

- Unterstützung der Geschäftsleitung im operativen Geschäft.
- Spannenden Aufgabenfelder mit Gestaltungsmöglichkeiten
- Entwicklung/Umsetzung eigener Projekte
- Veranstaltungsmanagement
- Kundenbetreuung
- Entwickle Marketingstrategien im Team und sei Teil der Umsetzung

Kontakt: Birgit Janik (Geschäftsführerin Sportbetriebe)
E-Mail: bj@mtv-stuttgart.de

Duale:r Student:in (m/w/d) Start im WS 23/24 Bachelor/Master im Bereich Kommunikation & Wirtschaft bei der Vereins Promit GmbH

Du bist kommunikativ, neugierig und liebst es, Projekte zu managen? Dann bist du bei uns genau richtig. Ergänze unser Team in den Bereichen Eventmanagement und Vertrieb.

Auf was Du Dich bei uns freuen kannst:

- Entfalte deine Talente in selbstständigen Projekten.
- Spannende Aufgabenfelder mit Gestaltungsmöglichkeiten
- Eventmanagement im Sportumfeld
- Kundenakquise und -betreuung
- Entwickle gemeinsam im Team neue Ideen und Strategien und sei Teil der Umsetzung

Kontakt: Fabian Bauer (Geschäftsführer)
E-Mail: fb@vereins-promit.de

Was Du bereits mitbringen solltest:

- Teamorientiertes Arbeiten und ein offener, kommunikativer Umgang sind für Dich selbstverständlich.
- Du bist ein kreativer „Digital Native“ und in den Digitalen Medien „Zuhause“.
- Du bist Sport-affin, motiviert und beherrscht perfekt die deutsche Sprache.

Wir freuen uns über Deine Online-Bewerbung inklusive Lebenslauf und relevanter Zeugnisse.



Komm ins Team!

DIE IST-HOCHSCHULE FÜR MANAGEMENT IST KEINE KLASSISCHE UNIVERSITÄT ODER HOCHSCHULE, DIE MIT REGELMÄSSIGEN VORLESUNGEN ARBEITET.

WAS IST DENN DAS BESONDERE AN EUREM STUDIENKONZEPT?

Wir arbeiten mit einem sogenannten „Blended Learning“-Ansatz. Das bedeutet, dass wir verschiedene Lernformen optimal kombinieren. So erhalten alle Studierenden zu Semesterbeginn zu jedem Modul ihre Studienbücher zugesendet. Über unsere IST-App stehen interaktive Lerntools und zahlreiche Online-Vorlesungen im Videoformat zur Verfügung – die Studierenden haben das Studium also wirklich in der Hosentasche dabei. Zudem gibt es pro Modul Online-Tutorien, die live abgehalten werden, aber auch als Aufzeichnung zur Verfügung stehen. Zur Vertiefung haben wir dann noch die Seminare, die individuell gebucht werden können. So erreichen wir eine optimale Flexibilität im Studium, die besonders für Leistungs- und Spitzensportler:innen elementar ist. Der Studienverlauf ist dadurch komplett individuell und an die Anforderungen des Alltags anpassbar.

EINE EURER BOTSCHAFTEN IST, DASS IHR BRANCHENNAH UND PRAXISORIENTIERT AUSBILDET. WAS KÖNNEN WIR DARUNTER VERSTEHEN?

Wir bilden in Kooperation mit den Branchen für die Branche aus. Um am Zahn der Zeit zu bleiben und stets neue inhaltliche Bedürf-



Ansprechpartner der IST-Hochschule Jan Paffhausen

nisse des Marktes vermitteln zu können, arbeiten wir übergreifend in Lehre, Forschung und Praxis mit zahlreichen Kooperationspartnern zusammen. Unsere Forschungsteams greifen hierbei stets auf die Expertise von renommierten Dozent:innen und Fachleuten aus der Praxis zurück, um die Studiengänge inhaltlich optimal auszurichten. Für unsere Studierenden bieten wir darüber hinaus regelmäßig Exkursionen zu Profi-Sportvereinen, große Branchen-Events oder Messen an, um einen tieferen Einblick in die Praxis zu erhalten und direkt netzwerken zu können. Da wir unsere Studiengänge nicht nur in Voll- und Teilzeit anbieten, sondern auch im dualen System, erhalten wir hier auch stetig direktes Feedback von unseren zahlreichen Ausbildungsbetrieben. Das sichert uns eine optimale Umsetzung der von uns gelehrt Theorie und Praxis in den Arbeitsalltag der Studierenden und Ausbildungsbetriebe.

DEINE KARRIERE IM SPORT

STUDIUM UND PRAXIS IN EINEM

SICHERE DIR MIT UNSEREN DUALEN STUDIENGÄNGEN OPTIMALE VORAUSSETZUNGEN FÜR DEINE KARRIERE.

Bachelor Sportwissenschaft und Training
 Bachelor Sportbusiness Management
 Bachelor Fitnesswissenschaft und Fitnessökonomie

ANERKANNTE ABSCHLÜSSE

IST-Hochschule für Management
www.ist-hochschule.de



HOCHSCHULE
für Management

**FLEXIBEL
PRAXISNAH
PERSÖNLICH**



HYDRATION BEI **Sport im Sommer**

Sport im Sommer bedeutet: Voller Fokus auf die Wasserzufuhr! Denn durch warme Temperaturen wird auch vermehrt Flüssigkeit verloren – im Alltag und im Training. Wenn Sport im Sommer betrieben wird, so sollte bereits mit einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt in die sportliche Belastung gestartet werden.

DAS HEISST:

Bereits in den Stunden vor dem Training ist eine regelmäßige Wasserzufuhr notwendig. Während des Sports sollte eine sogenannte Hypohydration (auch: Dehydration) verhindert werden. Dabei ist wichtig, dass nicht mehr als 2 % des Körpergewichts in Form von Flüssigkeit verloren werden. Nach Beendigung des Trainings sollten dringend die Reserven wieder aufgefüllt werden, das heißt: Pro 1 kg verlorene Flüssigkeit sollte die bis zu 1,5-fache Menge wieder zugeführt werden. Wie kann die verlorene Menge bestimmt werden? Durch das Wiegen auf der Waage unmittelbar vor und nach dem Training. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen macht sich auf der Waage bemerkbar!

DAMIT DIE MOTIV-MITGLIEDER HYDRATIONSTECHNISCH IMMER GUT VERSORGT SIND GIBT ES EINE NEUE GETRÄNKEANLAGE IM STUDIO! Hier kann ganz nach dem eigenen Geschmack gewählt werden: Wasser mit oder ohne Kohlensäure, gekühlt oder unge-

kühlt, mit Geschmack verfeinert oder nicht. Mit der neuen Getränkeanlage können jetzt sogar die Intensität des Geschmacks und die Menge des ausgegebenen Getränks vorab gewählt werden. Dadurch wird die Getränkeausgabe noch komfortabler und individueller als bisher. Und wenn es mal etwas anderes außer Wasser sein darf ... die MOTIV-Getränkeanlage kann auch Kaffeespezialitäten und heiße Schokolade! Auch hier empfiehlt es sich, zu jedem verzehrten Heißgetränk ein Glas Wasser zu trinken, damit der Körper optimal hydriert wird.



NEUER MITARBEITER IM MOTIV:



Seit Anfang Mai verstärkt **Oliver Murillo** das Trainerteam im Fitnessstudio MOTIV. Olly, auch „Chapo“ genannt, blickt bereits auf eine langjährige Trainerkarriere zurück und bringt seine Expertise aus dem Crossfit und der funktionellen Fitness mit. Diese wird er bereits jetzt im Sommer in unserem Outdoorbereich miteinfließen lassen. Wir freuen uns sehr, dass wir Olly als erfahrenen Trainer gewinnen konnten und heißen ihn im MOTIV herzlich willkommen.

Bewegung im Wasser ist gesund und im MOTIV-Freibad möglich

Lange Zeit galt Sport im Wasser als Rentnersport und Urlaubsbeschäftigung. In den letzten Jahren ist Bewegung im Wasser aber aus der verstaubten Ecke geholt worden und bietet heutzutage für alle Altersklassen verschiedene Möglichkeiten der Bewegung und Belastung.

DER VORTEIL LIEGT IM ELEMENT WASSER SELBST:

Die Belastung auf Gelenke wird reduziert, es kommt nicht zu einer übermäßigen Belastung des Körpers und doch können Kraft und Ausdauer gleichermaßen trainiert werden. Der Energieverbrauch im Wasser sollte dabei ebenfalls nicht unterschätzt werden, da jederzeit gegen den Wasserwiderstand gearbeitet wird. Deshalb ist Sport im

Wasser auch bei Kunden, die das Ziel einer Gewichtsabnahme verfolgen, besonders beliebt.

Auch nach Verletzungen kann sehr schnell im Wasser wieder trainiert werden, um eventuell verlorene Trainingszeit aufzuholen und die Zeit zu überbrücken, bis wieder „an Land“ trainiert werden kann. Für unsere älteren Sportler:innen werden nicht nur die Belastungen auf Gelenke und Wirbelsäule reduziert, das Sturzrisiko sportlicher Übungen wird im Wasser quasi auf Null reduziert.



Fitness, Kurse, Wellness,
Training mit dem Ziel
Schmerzlinderung oder
einfach nur ein paar Bahnen im
eigenen Freibad schwimmen:



MTV STUTTGART
1843 e.V.

MEHR MOTIVATION

MIT KLIMATISIERUNG
UND OUTDOOR-POOL



NUR BIS 30. SEPTEMBER:
WÖCHENTLICH KÜNDBAR

9,99
€ PRO WOCHE ODER
200 € SPAREN

MOTIV
FITNESS | WELLNESS | FREIBAD

☎ **0711 258 555 80**

Furtwänglerstr. 145-147
70195 Stuttgart

www.motiv-fitness.de

DIE WEIBLICHE PHYSIOLOGIE im Fokus der Sportpraxis

Ein Thema, das in den letzten Jahren in der Forschung und in der Sportpraxis an Fahrt aufgenommen hat, ist die Beantwortung der Frage, ob der weibliche Körper auf sportliche Interventionen anders reagiert als der männliche.

Grund für diese Annahme ist die Tatsache, dass der Großteil der sportwissenschaftlichen Studien ausschließlich an männlichen Teilnehmern durchgeführt werden. Eine Untersuchung mit dem Titel „Invisible Sportswomen“ zeigt, dass im Zeitraum von 2014 bis 2020 über 5000 Studien in den 6 führenden Zeitschriften der Sportwissenschaft veröffentlicht wurden – 66 % aller Studienteilnehmer waren Männer.

Eine zentrale Frage, die sich die Forschung zusätzlich stellt, ist, ob der weibliche Menstruationszyklus sich mit seinen wiederkehrenden hormonellen Schwankungen auf die Leistung im Sport auswirken kann. Während die Wissenschaft hier noch in den Kinderschuhen steckt, können aktuell die im Folgenden vorgestellten Tendenzen beobachtet werden. Aus diesen Tendenzen lassen sich jedoch keine generalisierten Empfehlungen ableiten, die für die Sportpraxis gelten können. Da jeder Körper und somit jeder Zyklus individuell ist, muss hier zwingend individuell gearbeitet werden.

DER GRUNDLEGENDE AUFBAU DES ZYKLUS ERFOLGT IN ZWEI GROSSE PHASEN:

Follikel- und Lutealphase. Ein neuer Zyklus beginnt mit dem Einsetzen der Periodenblutung und beschreibt somit den 1. Tag. Gleichzeitig beginnt damit auch die Follikelphase, denn die Periode ist Teil dieser Phase. Im Bilderbuchzyklus von 28 Tagen dauern beide Phasen jeweils 14 Tage mit dem Eisprung als kurzfristiges Ereignis genau in der Mitte. Dieser Zyklus dient zur Veranschaulichung der Vorgänge, in der Praxis finden sich Zyklen von 25-35 Tagen. Um die komplexen hormonellen Vorgänge vereinfacht darzustellen, beschränken wir uns in diesem Beitrag darauf, dass in der Follikelphase das Hormon Östrogen dominiert und in der Lutealphase das Hormon Progesteron.

WIE KÖNNEN NUN MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN AUF DAS TRAINING AUSSEHEN?

FRÜHE FOLLIKELPHASE / PERIODE

Die frühe Follikelphase erlebt jede Sportlerin hochindividuell. Während es einige Sportlerinnen gibt, die in den ersten Tagen der Blutung aufgrund von Unterleibsbeschwerden nicht im entferntesten Sinne an Sport denken können, gibt es genauso Sportlerinnen, die sich auch mit dem Einsetzen der Periode gut fühlen, wenig bis



gar keine Symptome haben und in dieser Zeit sich sogar leistungsfähig fühlen. Hier greift wieder der individuelle Ansatz: Treten Symptome auf, so sollte zunächst die Linderung dieser in den Fokus gestellt werden. Treten keine Symptome auf, verfügt die Sportlerin über Energie und möchte Sport treiben, so spricht aus hormoneller Sicht absolut nichts gegen Höchstleistungen.

SPÄTE FOLLIKELPHASE (NACH ENDE PERIODE):

In einer Umfrage aus dem Jahr 2022 wurden australische Topsportlerinnen befragt, welche Zeit im Zyklus sie für optimale Performance bevorzugen würden. Der Großteil beantwortete die Frage mit „direkt nach meiner Periode“. Diese Tendenz ist generell bei Sportlerinnen zu sehen: Während der Follikelphase fühlen sie sich besonders leistungsfähig und motiviert für Sport.

EISPRUNG:

In den Tagen vor und nach dem Eisprung kommt es zu hormonellen Veränderungen im Körper, damit dieser überhaupt stattfinden kann. Diese Phase ist ähnlich zu sehen wie die Phase der Periode: Es ist individuell. Einige Frauen sind hoch motiviert und fühlen sich zu Bestleistungen fähig, andere erfahren die hormonellen Veränderungen um den Eisprung herum eher als Last.

LUTEALPHASE:

Die zweite Phase des weiblichen Zyklus zeichnet sich durch hohe Hormonlevel aus. Diese können dazu führen, dass die Regeneration verlangsamer abläuft, hohe Trainingsintensitäten (zumindest subjektiv) nicht erreicht werden können, es vermehrt zu Heißhunger und Stimmungsschwankungen kommt. Diese Phase ist für einige Sportlerinnen mit Herausforderungen verbunden. Hier kann es von Vorteil sein, die Regeneration zu priorisieren und die Trainingsintensität zumindest zeitweise zu reduzieren.

Zusammenfassend betrachtet kann sich der weibliche Zyklus auf die individuelle Trainingsleistung auswirken. Auf Basis der aktuellen Forschung können aber keine generalisierten Trainingsempfehlungen abgeleitet werden. Deshalb ist auch von zyklusbasierten Trainingsplänen abzuraten, da sich jeder Zyklus vom vorherigen unterscheidet. Was wir jedoch tun können, ist, diese Auswirkungen individuell bei Sportlerinnen zu berücksichtigen und die Kommunikation über die weibliche Physiologie zu enttabuisieren und zu öffnen.



Exkurs:

Hydratation im weiblichen Zyklus

Das Überthema des aktuellen MTV-Magazins ist das Wasser. Aufgrund bereits beschriebener hormoneller Veränderungen kann es in der Lutealphase zu einem verringerten Durstgefühl kommen.

Das hat zur Folge, dass der Körper in dieser Phase nicht genügend hydriert wird und sich sportliche Leistungen noch schwerfälliger anfühlen können.

Gerade bei steigenden Temperaturen und Sport in der direkten Sonne. Deshalb sollte in dieser Phase bewusst darauf geachtet werden, regelmäßig und genug Wasser zu trinken.

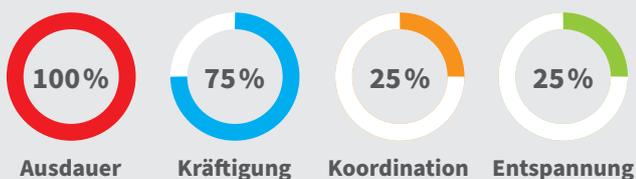


26 UNSERE SPORTKURSE



Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, das im Flachwasser oder im Tiefwasser mit und ohne Geräte stattfindet. Hierbei wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer. Bei allen Kursen ist die Schwimmfähigkeit erforderlich!



- G 836** Dienstag, 17:15 – 18:00 Uhr | 12.09.23 – 12.12.23
Anfänger
- G 866** Dienstag, 18:00 – 18:30 Uhr | 12.09.23 – 12.12.23
Aquajogging
- G 837** Mittwoch, 18:30 – 19:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Ausdauer Fortgeschrittene
- G 833** Freitag, 17:00 – 17:45 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Fortgeschrittene
- G 834** Freitag, 17:45 – 18:30 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Anfänger
- G 835** Freitag, 18:30 – 19:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Ausdauer Anfänger

Schul- und Vereinsbad West, Forststr. 17

Antara® - Training

Bei diesem Konzept liegt der Fokus auf der tiefenstabilisierenden Rumpfmuskulatur. Dadurch wird eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit erzielt.

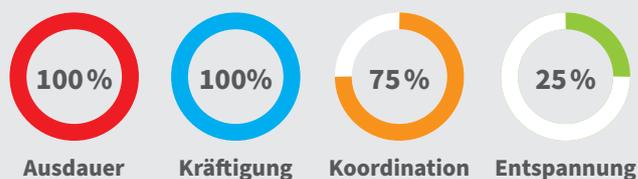


E 531 Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West,
mit Regina Trieb



Athleticflow

In diesem Kurs stärkst du nicht nur deine Ausdauer und deine Muskulatur, sondern verbesserst auch deine Flexibilität, deine Mobilität und deine Balancefähigkeit.



B 734 Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Große Gymnastikhalle mit Iva Peranic



Bauch - Beine - Po

Trainierte Beine und ein starker Rumpf verbessern die Körperspannung und sorgen für eine gute Körperhaltung.



B 632 Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr | 14.09.23 - 07.12.23

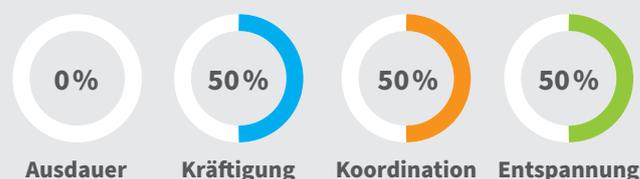
B 635 Freitag, 08:30 – 09:30 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23

Motiv Spiegelsaal mit Bettina Bosch



Faszien Fit

Faszien Fit ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Übungen für Kraft und Koordination werden mit federnden Bewegungen und langsamer, dynamischer Dehnung und gezielter Schulung der Körperwahrnehmung ergänzt.



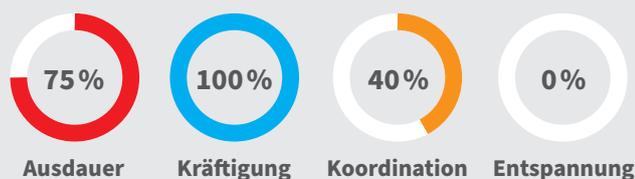
B 533 Montag, 10:30 – 11:30 Uhr | 11.09.23 - 11.12.23

Motiv Spiegelsaal mit Silke Keim



Extreme Fitness

Ein Kurs für Fitness Enthusiasten, die danach streben ein höheres Fitness Level und Körperbewusstsein zu erreichen.



B 431 Mittwoch, 20:30 – 21:30 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23

Motiv Spiegelsaal | Einsteiger

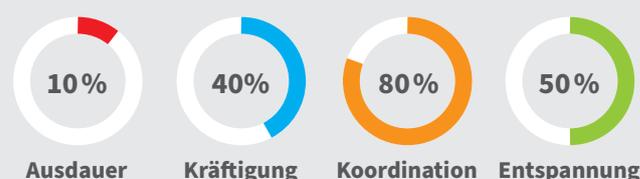
B 432 Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23

Sportanlage Kräherwald | Fortgeschrittene mit Fitness Coach Des Thompson



Hatha Yoga für Senioren

Durch sanfte Übungen mit Körper und Atem werden Körper und Geist beweglich gehalten, die Muskulatur gestärkt und die Gelenke flexibel gehalten.



E 161 Dienstag, 09:00 – 10:15 Uhr | 12.09.23 – 12.12.23

Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Gabriele Gellert



Indoor-Cycling

Indoor Cycling ist ein hocheffektives Ausdauertraining, bei der überwiegend die großen Muskelgruppen trainiert werden.

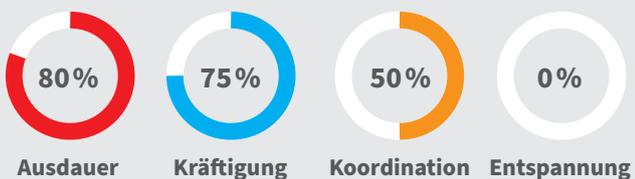


- C 735** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr | 11.09.23 – 11.12.23
Bea Renz
- C 738** Montag, 20:30 – 21:30 Uhr | 11.09.23 – 11.12.23
Bea Renz
- C 732** Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Werner Wölfle
- C 737** Donnerstag, 07:00 – 08:00 Uhr | 14.09.23 – 07.12.23
Bea Renz
- C 733** Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Bea Renz
- C 736** Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Bea Renz

Motiv Spiegelsaal

Kraulschwimmkurse für Erwachsene

Sie lernen unter fachlicher Anleitung und Aufsicht das Kraulschwimmen. **Brustschwimmkenntnisse sind erforderlich!**



- G 133** Freitag, 16:35 – 17:20 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Kraulschwimmen Basiskurs
- G 134** Freitag, 17:20 – 18:05 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Kraulschwimmen Aufbaukurs
- G 135** Freitag, 18:05 – 18:50 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Kraulschwimmen Fortgeschrittene

Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart



Muskelfitness Plus/Minus 60

Mit Basisübungen an Kraftgeräten werden die Muskeln im Kraftausdauerbereich trainiert.

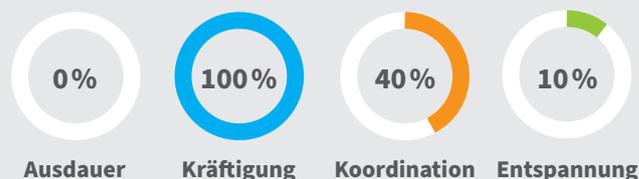


- H 131** Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr | 14.09.23 – 07.12.23
Mit Karin Kreuels | Kraftpunkt; MTV - Sportanlage
Kräherwald



Pilates

Die Grundlage einer Pilates Stunde bildet die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur (Powerhouse).

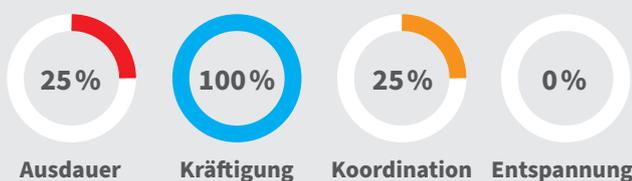


- E 732** Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr | 12.09.23 – 12.12.23
Anfänger | Falkerschule, mit Silke Keim
- E 738** Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Fortg. 1 | Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal,
mit Regina Trieb
- E 731** Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr | 14.09.23 – 07.12.23
Fortg. 1 | Motiv Spiegelsaal, mit Nathalie Hummel



Powerclass Bauch & Rücken

Ein Kurs für erfahrene und trainierte Sportler:innen, die mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten den Rumpf intensiv trainieren möchten.

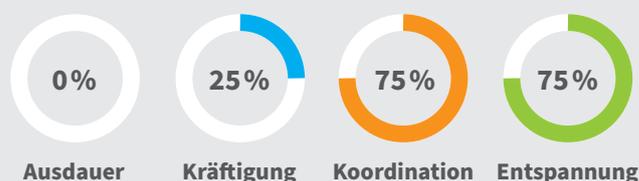


D 734 Montag, 17:30 – 18:30 Uhr | 11.09.23 – 11.12.23
Motiv Spiegelsaal,
mit Bea Renz



Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation. Sie sollen sowohl die Gesundheit fördern als auch das seelische Gleichgewicht stärken.



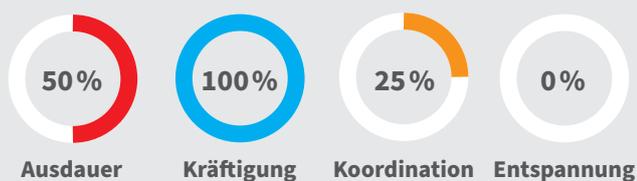
E 233 Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald,
mit Annette Bauer

E 234 Samstag, 11:30 – 12:30 Uhr | 16.09.23 – 09.12.23
Motiv Spiegelsaal, mit Regina Trieb



Power Dumbell Kurs

Power Dumbell ist ein Ganzkörperlanghanteltraining, welches alle Hauptmuskelgruppen des Körpers optimal trainiert.

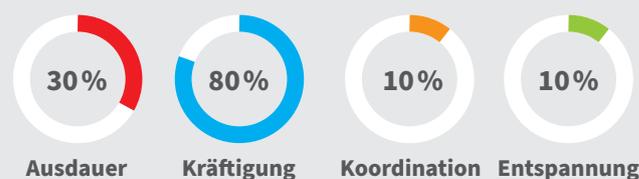


C 631 Montag, 19:30 – 20:30 Uhr | 11.09.23 – 11.12.23
C 633 Donnerstag, 08:00 – 09:00 Uhr | 14.09.23 – 07.12.23
Power Dumbell Easy
C 632 Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz



Rückenfit

Das Kräftigungsprogramm für einen starken Rücken. Die Steigerung der klassischen Wirbelsäulengymnastik.



D 733 Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

Tae Box

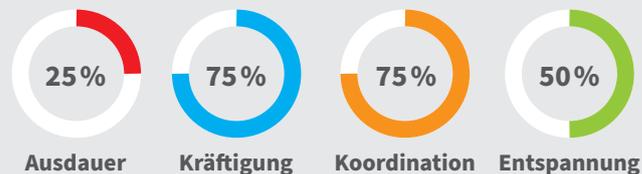
Tae Box ist eine Fitness Sportart, die aus Elementen verschiedener Kampfsportarten besteht. Das ultimative Ganzkörperworkout, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt.



C 532 Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr | 15.09.23 – 08.12.23
Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald, mit Iva Peranic

Yogilates

Wie der Name schon sagt, eine Kombination aus Yoga und Pilates. In dieser Stunde werden die Stärken beider Übungstechniken kombiniert.

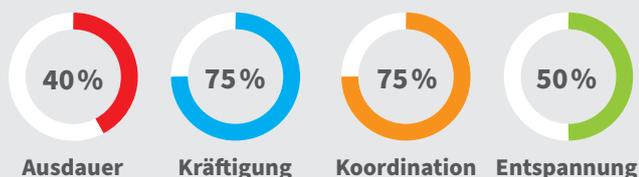


E 831 Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr | 16.09.23 – 09.12.23
Motiv Spiegelsaal mit Regina Trieb



Vinyasa Power Yoga

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

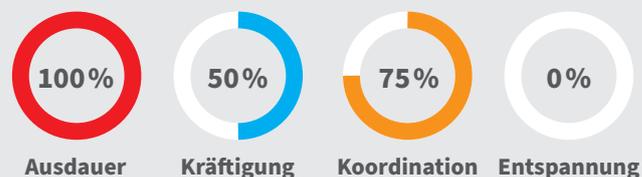


- E 433** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr | 11.09.23 – 11.12.23
GH-KW-n, mit Miro Anastasiadou
- E 434** Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr | 12.09.23 – 12.12.23
Falkertschule, mit Silke Keim
- E 432** Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
BZ West, Otto-Hajek-Saal, mit Anne Schmidt
- E 435** Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Spiegelsaal, Sportanlage Motiv mit Chen Ehmann



Zumba

Hier werden, zur passender lateinamerikanischer Musik, Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert.



C 433 Mittwoch, 17:00 – 18:00 Uhr | 13.09.23 – 06.12.23
Große Gymnastikhalle, mit Lisa Semenova



Alle 12-er Kurse:

MTV-Mitglieder 51 €
Gäste 120 €

mit Ausnahme folgender Kurse:

Kraulschwimmkurse:
MTV-Mitglieder 51 € || Gäste 135 €
Aquafitnesskurse: G 836; G 833; G 834
MTV-Mitglieder 51 € || Gäste 135 €
Aquafitnesskurse: G 866; G 837; G 835
MTV-Mitglieder 30 € || Gäste 72 €

NEUE **KURSE** FÜR MTV- MITGLIEDER

Schongymnastik für Frauen

Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr
Jahreskurs für MTV-Mitglieder
Sporthalle Kräherwald
mit Lilli Büchle

Mobil bleiben im Alter – Alltagsbewegungen schulen

Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr
Jahreskurs für MTV-Mitglieder
Sporthalle Kräherwald
mit Lilli Büchle

Laufgruppe für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Mittwoch, 17:30 – 18:00 Uhr
Leichtathletikanlage Sportanlage Kräherwald
mit Bettina Wissmeier

Streetdance

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr
Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene
Jahreskurs für MTV-Mitglieder
Schloss-Realschule für Mädchen
Kleine Turnhalle EG mit Iva Peranic

Mama bleibt Fit

Mittwoch, 15.05 – 15.50 Uhr
neue Gymnastikhalle Kräherwald
Freitag, 09.15-10.15 Uhr
Sportanlage Kräherwald
mit Sarah Kretschmann ab 13.09.2023

MITGLIEDER STELLEN SICH VOR **WIR IM MTV**

Iris Stradinger (66) Skiabteilung

Liebe Iris, schön Dich zu treffen und danke für Deine Zeit!

Seit wann bist Du denn schon Mitglied im MTV?

Seit 1989! ...

Immer in der gleichen Abteilung?

Ja, immer in der Skiabteilung – obwohl ich nicht Ski fahre ...

Du fährst gar kein Ski? Das ist ja witzig! Wie kam es denn dann

dazu, dass Du die Ausfahrt „Frauenpower“ übernommen hast?

Ganz einfach: Ich bekam eines Tages einen Anruf von Dieter Guckes, ob ich mir vorstellen könnte, eine Tagesausfahrt nur für Frauen zu leiten, bei der Skifahren, Langlauf und Wandern angeboten wird. Man wollte mal was „für die Frauen tun“! Ich habe sofort „ja“ gesagt und dann ging es los.

Mit wie vielen Personen seid ihr denn gestartet?

Bei der ersten Ausfahrt waren wir 16 Personen in zwei achter MTV-Bussen. Es hat in Oberjoch derart geschneit, dass unsere Sektgläser beim Après-Ski innerhalb kürzester Zeit voller Schnee waren. Es war der Wahnsinn ...

Nach zwei Jahren habe ich schon einen 50er Bus „voll bekommen“! Und die Teilnehmerinnen-Anzahl blieb in den ganzen Jahren konstant, das war wirklich klasse.

Dieses Jahr konntet ihr 20 Jahre Frauenpower feiern, was ein Erfolg!

Ja, es ist einfach eine Ausfahrt für alle: Skifahren, Langlauf, Wandern. Jeder kann das machen, was ihm Spaß macht. Und ich Sorge für das Rahmenprogramm und das leibliche Wohl vom Frühstück bis zum Après-Ski.

Durften denn auch mal Männer mit?

Nur meine Skilehrer, an dieser Stelle herzlichen Dank an meine gesamten Skilehrer für ihren Einsatz in den letzten 20 Jahren:

Wolfgang, Erich, Tilli, Jörg, Werner und Roland. Tilli und Jörg machen weiter!!!!

Nach 20 Jahren gibst Du nun die Leitung ab. Ist es Dir schwergefallen?

Nein, es war eine sehr schöne Zeit, es hat einfach Spaß gemacht und 20 Jahre ist eine runde Zahl. Ich gebe es leichten Herzens an Iris Junge weiter. Und sowieso: ich benötige beim MTV kein Amt, um aktiv etwas zu tun und anzupacken!

Gibt es etwas, was Du dem MTV wünschst?

Weiterhin ein freundliches, respektvolles Miteinander, denn das ist das, was Sport für mich bedeutet: Gemeinschaft, soziale Kontakte, Bewegen und sich dabei und dadurch wohlfühlen.



Fabia Noak (18) FSJ Sport (22/23)

Hallo Fabia, herzlichen Dank, dass ich Dich zum Thema FSJ befragen kann!

Dein FSJ ist ja schon fast wieder vorbei, wie geht es Dir bei dem Gedanken?

Ja, ich habe selbst nachgezählt, es sind nur noch wenige Wochen, das ist schon ein komisches Gefühl und die Zeit verging sehr schnell.

Aus welchem Grund hattest Du Dich nach dem Abitur für ein FSJ entschieden?

Ich wollte mal ein Jahr ohne Leistungsdruck, Noten etc. verbringen und kam auf die Idee, mein Hobby „Sport“ mit sozialem Engagement zu verbinden. Daher fiel die Wahl auf ein FSJ in einem Sportverein!

Was hat Dir an/in Deinem FSJ gefallen?

Es ist einfach super, dass der MTV so unglaublich vielfältig ist und ich in verschiedenste Sportarten reinschnuppern konnte. Toll ist, dass man im Unterricht mit zunehmenden Kenntnissen auch mehr Verantwortung bekommt und einzelne Bereiche dann selbstständig betreuen darf. Dabei war man aber nie alleine und konnte sich auch mal eine Übung bei den anderen abschauen.

Und: die Übungsleiter:innen freuen sich über die Unterstützung und es ist echt nett, wenn man so begrüßt wird: „Fabia, gut, dass Du da bist!“

Was war schwierig im FSJ?

Ganz am Anfang fiel mir der Umgang mit den kleineren Kindern echt schwer, obwohl ich zwei Geschwister habe. Aber eine Balance zu finden zwischen: „ich möchte eine Bindung zu den Kindern aufbauen“ und „ich kann ihnen nicht alles durchgehen

lassen“, das hat ein wenig gedauert. Irgendwann kennt man dann die Kinder, das macht es leichter.

Hast Du eine Lieblingssportart?

Ich laufe, jogge gerne und spiele gerne Fußball, da es eine Kombination aus so vielem ist. Sport macht einfach Spaß, man trifft Freunde und verbringt Zeit in der Gemeinschaft.

Gibt es etwas, was Du Deinen FSJ-Nachfolger:innen weitergeben möchtest?

Ja: seid mutig, traut Euch mal was, versteckt Euch nicht, stellt Fragen, es wird Euch immer geholfen!

**HENRY PIERER (15)**

Abteilung Wheelers

Hallo Henry, danke, dass Du Dir für meine Fragen Zeit nimmst! Wie lange bist Du denn schon MTV Mitglied?

Seit 2014, da haben meine Eltern die Wheelers Abteilung übernommen.

Was war denn bisher Dein größter sportlicher Erfolg?

Süddeutscher Meister im Handbiken 2021

...und das ist auch mein Ziel für dieses Jahr, dafür trainiere ich momentan.

Oh, das klingt gut! Viel Erfolg! Wie kannst Du denn Schule und Sport vereinbaren?

Im Moment bin ich noch auf einem Internat, da ist es schwierig mit dem Sport. Aber ab September gehe ich wieder in Stuttgart auf die Schule, da kann man es besser organisieren.

Was bedeutet denn Sport für Dich eigentlich?

LEIDENSCHAFT! Ich hoffe, irgendwann einmal Mitglied im Deutschen Kader im Handbiken zu sein.

Bist Du dabei eher Team Outdoor oder Indoor?

OUTDOOR!

Hast Du denn auch schon andere Sportarten ausprobiert?

Ja! Skifahren (war mir aber zu kalt) und Tennis (wird eher ein Hobby bleiben)

Dein Lebensmotto?

Augen zu und durch.

Hast Du vielleicht einen Wunsch an den MTV?

Ja! Einen barrierefreien Zugang zum Motiv, damit ich noch mehr trainieren kann.



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

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

35

ACTION – NEUEINSTEIGER – AUFSTIEG KNAPP VERPASST
BADMINTON

Erfolgreich im Mittelfeld und 1x knapp den Aufstieg verpasst. Im April endete die Saison 2022/2023, die erste vollständige Mannschaftsrunde beim Badminton seit der Corona-Pandemie.

Wie in den Vorjahren ging der MTV mit drei Mannschaften ins Rennen: Kreisliga, Bezirksliga und Landesliga. Eine schöne Verteilung auf die drei Ligen in der Region. Saisonziel war für die Zweite und Dritte sich sicher im Mittelfeld zu platzieren. Die Erste war gut genug aufgestellt,

um im oberen Drittel mitzuspielen. Alle haben ihr Ziel erreicht: die Dritte ist damit seit Längerem nicht auf einem der hinteren Plätze gelandet, sondern auf Platz 5 der 10er Staffel. Die Zweite erreichte trotz großem Spielerkarussell den 4. Platz von 8. Eine sehr gute Saison der Ersten: trotz Abgang der starken zweiten Dame nach der Hinrunde, spielte sich die junge Mannschaft auf Platz 2 und musste sich nur dem TUS Stuttgart geschlagen geben. Für die kommende Saison ab Oktober ist der Aufstieg in die Verbandsliga als Ziel ge-

setzt! Geprägt war die Saison von einem großen Spielerpool, Aussteiger:innen und Einsteiger:innen und hoher Motivation am Spieltag. Oft musste in den Tagen vorher noch kurzfristig nach Ersatzspielern gesucht werden. Innerhalb der drei Mannschaften (ca. 18–21 Personen) gab es nur 5 Spielerinnen und Spieler, die an jedem der Spieltage auf dem Feld standen. Alle anderen waren zwar hochmotiviert dabei, aber leider nicht an jedem Spieltag.

Text: Jutta Lotz | Fotos: Oliver Manteuffel



➤ Gaeton in Action (1. Herreneinzel Zweite Mannschaft)



➤ Alexis und Franziska (Mixed Dritte Mannschaft)



➤ Luxin und Jürgen (Mixed Zweite Mannschaft)

LERNEN VON DEN PROFIS

Was ist das Schönste für Badmintonverrückte neben dem Badmintonspielen? Zuschauen bei den Profis! Eine 10-köpfige Truppe machte sich am 23. März auf den Weg nach Basel zum Internationalen Badmintonturnier „Yonex Swiss Open 2023“, Badminton vom Feinsten und in jeder Hinsicht auf einem sehr hohen Niveau. An der Umsetzung der Schnelligkeit, Technik und Taktik, die es hier zu sehen gab, arbeiten wir dienstags, mittwochs und samstags in der Halle!



MTV IN DER NATIONALMANNSCHAFT VERTRETEN

ANASTASIA SCHLIPF IM U19 KADER

Vom 18.–27. Juni findet das U19-Damen Trainingslager mit Länderspielen gegen Frankreich in Heidelberg statt.

Saisonhöhepunkt 2023 bildet der FIBA U19 Womens Basketball World Cup in Madrid (15.–23. Juli). Ana fährt mit verdientem Optimismus zu den Testspielen und will den Nationaltrainer endgültig von sich überzeugen: „Durch meine sehr gute Arbeitseinstellung habe ich Stärken in jedem Bereich entwickelt. Nicht nur auf dem Basketballfeld, sondern auch Teamplayer zu sein, ist eine große Stärke von mir.“ Die dynamische Flügelspielerinnen hat sich in unserer 1. Mannschaft zu einer Leistungsträgerin entwickelt. Mit durchschnittlich 25 Minuten und 7,8 Punkten pro Spiel ist Ana auch Vorbild für unsere Jugendspielerinnen und will den Nationaltrainer von sich überzeugen in den Kader für die Weltmeisterschaft zu spielen.



MTV DAMEN AUF HERVORRAGENDEM 6. PLATZ

MEILENSTEINE UND ZIELE

Das Team um Headcoach Cyril DaSilva blickt auf eine in vielen Aspekten erfolgreiche 2. Saison in der 2. Toyota DBBL Süd zurück.

Mit dem sechsten Platz konnten die Aufstiegsplayoffs erreicht werden und das Ziel Klassenerhalt frühzeitig übertroffen werden. Hier war dann der Ex-Erstligist ChemCats Chemnitz Endstation. Das Team spielt attraktiven, schnellen und intensiven Basketball und begeisterte die gut gefüllte Halle West. Nicht nur sportlich war die Saison ein Erfolg: die DBBL hat den MTV für die professionelle Spielorganisation gelobt.

NACH DER SAISON IST VOR DER SAISON
Der Aufbau von nachhaltigen Zweitligastrukturen auf und neben dem Basketballcourt wird fortgesetzt. Unsere jungen Local Players sind nun bereit, den nächsten Schritt zu gehen. Dieser Kern des

Teams bleibt und kann nun mit weiteren jungen Spielerinnen ergänzt werden. Entsprechend herrscht aktuell im Training rege Aktivität.

KOMMEN UND GEHEN

Beruflich bedingt verlassen uns leider Laura Kindelan und Helena Dahlem. Alysson Anastas und Maria Kolyandrova konnten sich für höhere Ligen im Ausland empfehlen. Anna Stock beendet ihre Karriere. Für die Schlüsselposition Point Guard (Aufbau) wird wieder eine Verstärkung gesucht. Die zum Publikumsliebling avancierte Marissa Pangalos wird uns leider verlassen, da ihre herausragenden Leistungen internationale Aufmerksamkeit erzeugten. Sie wechselt nach Griechenland zum Erstligisten Eleftheria Moschatou BC und wird auch im Europa Cup spielen! Der MTV als Sprungbrett. Marissa bedankt sich explizit bei Cyril «ohne das intensive tägliche Training mit

Cyril hätte ich mich nicht als Point Guard ins Rampenlicht spielen können. Vielen Dank an Cyril und den MTV Stuttgart für die tolle Saison». Mit Ines Babic (Jahrgang 2001) konnte eine ehemalige bosnische Jugendnationalspieler für den Standort Stuttgart begeistert werden. Mit Zoe Janovsky (Jahrgang 1999) konnte eine ligaerfahrene Spielerin aus der Region gewonnen werden.

MEILENSTEINE UND ZIELE

Möglichst frühzeitiger Klassenerhalt, um die Entwicklung unserer Youngster kontinuierlich fortsetzen zu können. Attraktiver Basketball und eine möglichst volle Halle West.

Unsere starken Jahrgänge 2008 und 2009 sollen zudem auf die Qualifikation für die weibliche Nachwuchsbundesliga herangeführt werden.

Erster Heimspieltag wird voraussichtlich der 3. Oktober (15 Uhr, Halle West) sein.

Text: Olaf Müller | Fotos: Justas Sirtautas



Headcoach Cyril DaSilva schwört sein Team ein



Marissa Pangalos konnte in der Saison Glanzzeichen setzen



GESUCHT - GASTELTERN FÜR TALENTE

Wir sind bemüht, talentierten Jugendspielerinnen den Weg zum MTV zu ebnen und es toll wäre, wenn sie in Gastfamilien aufgenommen werden könnten, die die Leidenschaft für Sport und den MTV teilen. Die Unterbringung in einem eigenen Zimmer sollte mindestens für einen Monat möglich sein. Basketball-

kenntnisse sind nicht erforderlich :-)
Wir kümmern uns um den Schulplatz, betreuen und begleiten Gastfamilien und Gastkinder vor und während des Aufenthalts und stehen bei allen Fragen und Herausforderungen zur Verfügung!

E-Mail CyrilDaSilva@mtv-stuttgart.de

„Wenn du mich fragst, ... **DIE MÄDELS VOM MTV**

„Wenn du mich fragst, wer Meister wird, dann sage ich zu dir: das können nur die Mädels sein vom Männerturnverein ...“

Mit diesem wunderschön gesungenen Lied endete unsere Saison, in der wir uns mit 22 Siegen und 0 Niederlagen den Titel in Deutschlands dritthöchster Damen Basketballliga gesichert haben. Allerdings hätte das zu Saisonanfang niemand gedacht ...

Nach einer zerfahrenen Zweitligasaison im Jahr zuvor bzw. nach eingeleiteter Babypause wollte man nur locker, ohne zu große Verpflichtung, mit viel Spaß und guter Laune in der Regionalliga zocken. Als größte Herausforderung hierfür stellte sich das Zusammenbekommen von genug Spielerinnen heraus.

So fanden sich im Spätsommer 2022 ca. 3 Wochen vor dem ersten angesetzten Ligaspiel gerade einmal vier Spielerinnen und eine Trainerin zum Auftakttraining in der Tivolihalle ein. Aus dem Vorhaben, ein schlagkräftiges Team aus erfahrenen Spielerinnen und jungen Talenten auf die Beine zu stellen, wurde leider nichts. Nichtsdestotrotz blieb die Rumpftruppe aus dem ersten Training hoch motiviert und hatte peu à peu Erfolg in der Spielerinnen-Akquise ...

Bereits unter Druck stehend, noch rechtzeitig zum Saisonstart ein schlagfähiges Team auffahren zu können, fand sich über die folgenden zwei Wochen eine lustige Truppe aus „Oldies but Goldies“ mit größtenteils Zweitligaerfahrung zusammen, sodass eine Woche vor Saisonstart zum ersten Mal annähernd eine Mannschaft in der Halle stand. Leider hatten viele ihr Wochenende bereits verplant, weshalb für das erste Saisonspiel keine Handvoll an Spielerinnen verfügbar war. Glücklicherweise stimmte der Gegner einer Spielverlegung zu.

Mit Verspätung, ohne Saisonvorbereitung, dafür aber mit einer gehörigen Portion Respekt vor den Gegnern startete man also in die Saison. Bereits der Sieg im Auftaktspiel weckte jedoch die Lust auf mehr. Durch folgende Siege mit über 70 Punkten Differenz gegen Durlach und Esslingen war schnell klar, dass die anfänglichen Bedenken, in dieser Liga nicht mithalten zu können, unbegründet waren.



➤ Julia Wultschner, Topscorerin der Liga

Zum ersten Saisonhighlight gegen den bis dato ebenfalls ungeschlagenen SV Möhringen hatte sich die Mannschaft eingespielt und der Kurs nach oben war eingeschlagen. Abgesehen davon, dass man Derbys generell immer gewinnen will, wollte man hier bereits ein klares Statement setzen und klarstellen, wer die Liga regiert. Möhringen wurde mit 30 Punkten Differenz in die Schranken verwiesen. Wer danach noch Zweifel hatte, dass man in dieser Liga mit wenig Aufwand aber viel Erfahrung gegen die jungen Wilden nicht mithalten kann, wurde eines Besseren belehrt.

Am Ende der Hinrunde standen wir ungeschlagen an der Tabellenspitze. Lediglich Erkältungen und Verletzungen konnten dem noch entgegenstehen. Aber nach dem Motto „alles für den Dackel, alles für den Club“ konnte auch die Rückrunde erfolgreich gestaltet werden.

Nach relativ intensiven Spielen gegen die Zweitligavertretung aus Heidelberg und die Basket Ladies Kurpfalz war spätestens nach dem Rückspiel gegen Möhringen, welches für die Zuschauer dank Verlängerung richtig spannend gestaltet wurde, klar, dem Meistertitel steht nichts mehr entgegen. So konnte bereits 4 Spieltage vor Saisonende die Meisterschaft klargemacht werden, an die zum Trainingsauftakt wohl niemand auch nur im Entferntesten gedacht hatte. Die letzten Spiele wurden souverän geMEISTERT, sodass eine wunderschöne Saison mit 22 Siegen und NULL Niederlagen zu Ende ging.



➤ hintere Reihe v.l.n.r.: Janine, Vera, Ana, Amelie, Steffi, Katrin H., Corinna, Sophie, Katja, Lena
Vordere Reihe v.l.n.r.: Coach Lara, Katrin W., Julia, Birte, Tabea



DIE BASKETBALLER HERREN
WERDEN UNTERSTÜTZT VON:



BASKETBALL HERREN EINIGE ABGÄNGE

Unsere Herren 1 Regionalliga-Mannschaft hatte eine turbulente Saison. Sehr gut gestartet fielen wir am Ende auf Platz 10. Einige Abgänge hatten wir zu verschmerzen.

Wir sind dabei, uns einerseits zu professionalisieren. Besonders im Bereich Sponsoring haben wir durch unseren Top Sponsor Rümpel Schwab einen Schritt nach vorne gemacht. Dank ihrer großzügigen Unterstützung konnten wir unsere Ressourcen erweitern und die Infrastruktur verbessern. Dies ermöglicht uns, Talente zu entdecken und zu fördern. Die finanzielle Sicherheit durch das Sponsoring ist ein wichtiger Schritt für eine erfolgreiche Mannschaft.

Andererseits liegt der Fokus auf unserer U19 bis U16, die sich gerade in der Qualifikation für die JBBL und NBBL befinden. Unsere Basketball Academy legt den Grundstein für eine starke Basketball-Zukunft. Durch die enge Verknüpfung zwischen Jugend- und Herrenbereich möchten wir die Brückenpfeiler für eine erfolgreiche Herren 1 Mannschaft setzen.

Unser Trainer Anestis Fesatidis begleitet auch das NBBL Projekt und sieht sich als Bindeglied zwischen Jugend und Herrenbereich. Er setzt viel Hoffnung auf die starke Fokussierung des Jugendbereichs, um eine solide Basis für unsere Herren 1 zu schaffen und den Sprung in die Profiligas B zu ermöglichen.

Trotz Herausforderungen blicken wir optimistisch in die Zukunft. Eine zunehmende Professionalisierung und eine starke Jugendförderung sind der Schlüssel zum Erfolg. Dank der Unterstützung unseres Top-Sponsors Rümpel Schwab konnten wir bedeutende Fortschritte erzielen. Die kommende Saison verspricht spannende Entwicklungen und neue Herausforderungen. Gemeinsam werden wir unsere Herren 1 Mannschaft zu neuen Höhenflügen führen und die Grundlagen für eine erfolgreiche Basketball-Zukunft legen.



ERSTE SAISON GEHT ZU ENDE

BASKETBALL AKADEMIE

Die erste Saison unserer Akademie neigt sich dem Ende zu und wir freuen uns sehr über die tollen Erfolge, die unsere Erwartungen und Wünsche übertroffen haben.

Wir haben fast 400 Mitglieder in unserer Akademie erreicht, mit mehr als 200 Minis in den Kategorien u12m und u12w, u10 und u8, sowie dem Jugendbereich für Jungs und Mädchen mit der u14, u16 und u18. Wir waren der Verein, der laut der jährlich vom DBB erstellten Rangliste in dieser Saison in Deutschland am meisten gewachsen ist und wir sind stolz auf diese Leistung, für die wir uns auch bei unserem Verein für die Hilfe und Unterstützung und bei allen Familien, die an uns glauben, bedanken.

Unsere u11 hat an Ostern an einem Turnier in Italien (Torneo di Pasqua - Anzio) teilgenommen, den Fairplay-Preis gewonnen und auch im Ausland gut abgeschnitten, die u12w hat die Landesliga-Meisterschaft gewonnen und den zweiten Platz in der Baden-Württembergischen Endrunde belegt. Unsere u12m wurde ebenfalls Landesligameister und wir möchten uns bei allen Trainer:innen für diese tollen Ergebnisse bedanken, insbesondere bei unserem Leichtathletiktrainer Daniel Graf (Bild mit den Kindern auf dem Feld), ohne dessen Arbeit vor allem mit den Kindern dies alles nicht möglich gewesen wäre.

Auch im Jugendbereich sind wir mit unserer Jungen u14 knapp am Süddeutschen Finale vorbeigeschrammt und die Mädchen haben sich in der höchsten Jugendliga der Mädchen (Regionalliga) gut geschlagen und beim Mädchen-Cup-Turnier in Berlin einen tollen dritten Platz erreicht. Wir möchten uns bei allen Trainern:innen, Eltern und Spieler:innen für diesen tollen Start unserer Akademie bedanken!

Auf dem Programm stehen aber auch die Qualifikationsturniere zur Jugendbundesliga (JBBL und NBBL) mit unseren Jungs Mitte Juni, das interne NBAaaaaouh! Turnier und die Organisation eines großen Minibasketball-Turniers in Stuttgart am 2. Juli, die Ausrichtung des MTO (der nationale Lehrgang für Minibasketball-Trainer:innen) im September, ein U16-Turnier in Serbien und viele weitere Aktivitäten!

Text: Davide Tortorelli | Fotos: Arturo Rivas Gonzalez



Die Mini-Athleten mit unserem Athletik-Trainer Daniel Graf

Unsere Minis in Italien!

Ein schönes Turnier und eine tolle Erfahrung für unsere U11 (Aquilotti) in Anzio und Latina, in der Nähe von Rom. 3 Tage purer Spaß und Freundschaft im Namen des Minibasketballs! Ein Turnier, bei dem wir den Fair Play Preis gewonnen haben, den wir allen Mitgliedern unserer MTV Akademie widmen möchten! Wir möchten uns auch bei den Organisatoren @anziobasket und @latinabasket bedanken, die uns beherbergt haben und uns einen Austausch mit italienischen Freundinnen und Freunden ermöglicht haben!

Wir freuen uns schon darauf, euch in Stuttgart zu sehen!



Aktualisierte Termine 2023

FRAUENTREFF

Juli: Do. 06.07. Landesgartenschau in Balingen
 August: Sa. 19.08. Weinbergwanderung Grunbach
 September: Mi. 13.09. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr
 Oktober: Do. 05.10. Schloss Lichtenstein und Forellenessen
 November: Mi. 08.11. MTV-Gaststätte ab 18:30 Uhr
 Dezember: Do. 07.12. Weihnachtsmarkt



Eine schöne Gemeinschaft

VETERANENAUSZEICHNUNG

FECHTEN



Die Pokalübergabe an den Veteranen des Jahres

Deutsche Meisterschaft der Veteranenfechter vom 15.-16. April 2023 in Regensburg

269 Fechterinnen und Fechter, darunter Olympiasieger, Weltmeister und Europameister, trafen sich in der geschichtsträchtigen Stadt Regensburg, um den Titel der Deutschen Meisterin und des Deutschen Meisters in Florett, Degen und Säbel zu ermitteln. Für den MTV Stuttgart startete Winfried (Luigi) Suchanek. Leider konnte Fred Arnold, der zurzeit fechterisch in Höchstform ist, aus beruflichen Gründen nicht teilnehmen. Nach starken Gefechten kam Luigi bis ins Halbfinale, hier musste er sich 9: 10 gegen den späteren Deutschen Meister geschlagen geben, war aber mit der Bronzemedaille sehr zufrieden. Ein weiterer besonderer Höhepunkt bei dieser Meisterschaft war für Luigi, dass man ihn zum Seniorenfechter des Jahres 2023 auszeichnete - Gratulation!

Eine weitere Besonderheit für 2023 ist die Europameisterschaft der Fechter vom 17.- 21. Mai 2023 in Thionville (Frankreich) wo Fred Arnold und Winfried (Luigi) Suchanek starten werden, wir wünschen viel Erfolg.

Der DFB-Veteranenausschuss zeichnete Winfried Suchanek (genannt Luigi) als Veteran des Jahres 2023 aus. Winfried Suchanek gewann die Veteranen Einzelweltmeisterschaft 2015, die Veteranen Mannschaftsweltmeisterschaft 2016 und war mit seiner integrierenden Persönlichkeit eine Seele des Veteranenfechtens seit über 30 Jahren.

Text: Fred Arnold | Fotos: MTV Archiv

DIE BASKETBALL ABTEILUNG WIRD UNTERSTÜTZT VON:



Die Basketball-Akademie

DER MTV ERSTMALIG ÜBERBEZIRKLICH IN DER LANDESLIGA **AUFSTIEG PERFEKT**



➤ So sehn Sieger aus!

Bereits 3 Spieltage vor Schluss haben die Fußballer des MTV die Bezirksliga-Meisterschaft mit einem 6 : 3 Auswärtserfolg gegen Türkspor Stuttgart geschafft und steigen erstmalig in der Vereinsgeschichte in die Landesliga auf!

Das Team um Chefcoach Björn Lorer hat in den bisherigen 25 Partien nur eine Niederlage und 2 Unentschieden hinnehmen müssen, dies bei einem Torverhältnis von 114 : 29, und führen die Tabelle uneinholbar mit 12 Punkten Vorsprung vor dem Zweitplatzierten SC Stammheim an. Nach dem letzten Spiel am 11.06.2023 gegen den TSV Rohr wird der Aufstieg mit einer Party und Freibier am Kräherwald gefeiert, hier waren alle herzlich eingeladen.

Die komplette Mannschaft inklusive Trainer- und Betreuersteam wird die erfolgreiche Saison dann bei einem Kurztrip nach Mallorca gebührend ausklingen lassen, bevor nach einer nur kurzen Pause die Vorbereitung auf die neue Landesliga-Saison beginnt.

Text: Abteilungsleitung Fußball | Fotos: Günter E. Bergmann



DIE MTV FUSSBALL AKADEMIE INFORMIERT

EINE ERFOLGREICHE SAISON

Auch diese Saison ist wieder erfolgreich für unsere Fußballakademie zu Ende gegangen.

Zahlreiche Meisterschaften haben unsere Spieler gewonnen und auch ein Pokalsieg konnte mit nach Hause genommen werden. Unsere traditionellen Kooperationsturniere mit dem VfB Stuttgart waren ebenso erfolgreich und haben allen Teilnehmern wieder viel Spaß bereitet.

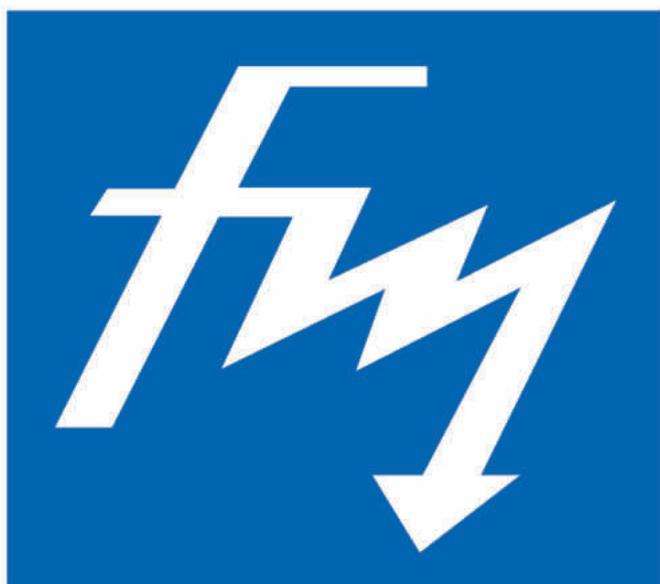
Die Trainer und ihre Mannschaften stecken noch mitten in der Vorbereitung auf die neue Saison 2023/2024.

Die MTV-Fußballakademie dankt ihren Trainern für die großartige Arbeit und allen Ehrenamtlichen, die uns über die gesamte Saison so großartig unterstützt haben.

Text: Georgios Metaxarakis | Fotos: Ibrahim Tekin



➤ Die erfolgreiche wfv-Pokalmannschaft bei der Siegerehrung



friess+merkle

DIAMANT®

Heiz- und Klimasysteme GmbH



**VIREN UND ANDERE LUFTVERSCHMUTZUNGEN
SICHER BESEITIGEN**

MIT UNSEREM LUFTREINIGER



Effektiv gegen Viren vorgehen
überall wo Lüften zum
Problem wird

Unser Luftreiniger ist leistungsstark und Ihr bester Partner im Kampf gegen Viren und anderen Luftverunreinigungen. Sei es im Fitnessstudio, Wartezimmer oder im Hotel. Überall wo viele Menschen aufeinander treffen und ein Lüften nicht praktikabel ist, kommt unser Luftreiniger zum Einsatz. Er beseitigt nicht nur zuverlässig Verunreinigungen, sondern befeuchtet zusätzlich noch die Raumluft. Alles für ein gesünderes Zusammenleben!

WWW.DIAMANT-KLIMASYSTEME.EU/BW/LUFTREINIGER

ABSCHLUSS ERFOLGREICH - VORBEREITUNG SCHWEISSTREIBEND HANDBALL



➤ Ronja Brehm vollstreckt

Die Abteilung ist stolz, einer der erfolgreichsten Vereine im Bezirk zu sein. Sowohl die Frauen- als auch die Männermannschaft spielen in der höchsten Spielklasse des Bezirkes und das, ohne auf eine Spielgemeinschaft angewiesen zu sein.

Besonders erfreulich ist das große Interesse im Kinderbereich. Bedauerlich jedoch die Tatsache, dass wir zu wenige Trainer:innen haben, um die steigende Anzahl von Kindern angemessen zu betreuen. Um möglichst allen Kindern einen Platz anbieten zu können, suchen wir dringend Eltern, aktive oder ehemalige Handballer:innen, die die Jugendtrainer:innen unterstützen.

Frauen 1

Das Team der Frauen 1 hat die Saison mit einem hervorragenden Tabellenplatz 3 von 10 beendet. Die Mannschaft bot attraktiven Tempohandball, der durch die neue 3:2:1-Abwehr untermauert wurde. Vor allem in der 2. Saisonhälfte kamen die Abläufe immer besser zur Geltung und lassen für die kommende Runde einiges erhoffen, auch wenn es berufs- oder stu-

dienbedingt wieder einen personellen Umbruch geben wird.

Frauen 2

Die Mannschaft des Trainerinnen-Teams Leuteritz/Heil beenden die Saison als Aufsteiger auf Tabellenplatz 8 von 10.

Männer 1

Anfang Januar 23 hat Philipp Dröse sein Traineramt bei der Männermannschaft beendet. Das Team rückte zusammen und drei Spieler haben sich bereit erklärt, zusätzliche Verantwortung zu übernehmen und die Männer 1 bis Saisonende zu trainieren. Das Team belegte am Ende der Saison Tabellenplatz 8 von 12.

Männer 2

Belegten mit dem Trainergespann Schwarz/Hönes, Tabellenplatz 9 von 13.

Männer 3

Mit Höhen und Tiefen

In der Saison 22/23 lief es für die M3 nicht so richtig rund. Mit starkem Zusammenhalt und ungebrochen hoher Trainingsbeteiligung konnte eine klare Leistungssteigerung erreicht werden. Als Höhepunkte konnte zweimal der jeweilige Tabellenführer geschlagen werden, allerdings fehlte es gegen die direkten Konkurrenten

schließlich an Cleverness, alle Punkte zu holen. Endergebnis: Das Team von Coach Kamer belegt Platz 7 von 9 - somit steht noch nicht fest, ob das Saisonziel (Klassenerhalt) erreicht werden konnte.

Männer 4

Beenden die Saison auf Platz 3 von 6.

Jugend

Glückwunsch an die männliche A-Jugend zur Meisterschaft in der Bezirksklasse und an die männliche C-Jugend zur Meisterschaft in der Kreisliga.

Für die kommende Saison 23-24 bereiten sich 2 Frauen- und 4 Männerteams sowie 10 Jugendteams vor. Mit einer weiblichen A- und B-, einer männlichen A-, B- und C- sowie mit jeweils zwei gemischten Teams bei D- und E- sowie einer gemischten F-Jugend wird der MTV in die Runde starten.

Die Handballer:innen trauern um ihr Ehrenmitglied Heinrich „Heiner“ Kauffmann. Heiner engagierte sich viele Jahre als Spieler, Jugendtrainer sowie Schiedsrichter und verstarb am 7.3.23 im Alter von 86 Jahren.

45 ERFOLGREICHE PRÜFLINGE KARATE

Wir gratulieren den 7 Karatekas zur erfolgreichen Kyu-Prüfung im März 2023.

Es haben bestanden:
Anna Gaisser (9. Kyu, gelb weiß), Maximilian Moldauer (9. Kyu), Georgios Georgis (9. Kyu), Darian Schlosser (9. Kyu), Alexandra Japs de Guardardo (9. Kyu), Marcus Thiemicke (9. u. 8. Kyu, gelb), Sarah Kienzle (8. Kyu, gelb)

Loslegen nach den Sommerferien
Wer das Karate einmal selbst erleben möchte, wer Spaß an Kondition und Koordination hat, wer erfahren will, wie genaue Techniken die schiere Kraft ersetzen, wer einfach mal die Faszination der fernöstlichen Kampfkunst kennenlernen will, der muss es einfach mal ausprobieren und zu uns kommen.

ANFÄNGERKURS KARATE

Wann: 14.09.2023 ab 18:00 Uhr
Wo: Kräherwald, kleine Gymnastikhalle
Wer: Kinder ab 12 und Erwachsene
Was: 3 Schnuppereinheiten kostenlos
Wie: anfangs in Sporthose und T-Shirt, barfuß

Infos: 

Text und Fotos: Andreas Eger



Joe und Regine beim Mawashi-Geri und Abwehr



Trainer und die glücklichen Prüflinge mit Urkunde

Wenn Mineral, dann regional.

Wenn Aqua, dann Römer.



Wir schöpfen Wasser aus unserer wertvollen Mineralquelle in Baden-Württemberg.

DER CLEANING DAY DER KINDERSPORTSCHULE EIN VOLLER ERFOLG

Am 21.04.2023 veranstaltete die Kindersportschule den zweiten Cleaning Day. Bei strahlendem Sonnenschein kamen bis zu 40 fleißige Helfer:innen, die uns bei der Aktion, unsere Anlage am Kräherwald noch schöner zu machen, unterstützten.

Dieser war im wahrsten Sinne des Wortes, wie die Überschrift schon verrät, ein „voller“ Erfolg. Die Kinder sammelten unzählige Müllsäcke mit zum Teil sehr fragwürdigen Fundstücken. Wer würde zum Beispiel einen Teppich im Wald erwarten?

Die Kindersportschule bedankt sich bei allen kleinen und großen Helfer:innen, die natürlich mit tollen Geschenken belohnt wurden und den Kindern ein Lächeln auf das Gesicht gezaubert haben.

Wir freuen uns schon auf den nächsten Cleaning Day!



➤ Endgültiges entsorgen des Mülls im Container

KISS FÜR KISS FORTBILDUNG BEIM MTV

Am 18.03.2023 fand eine KiSS für KiSS Fortbildung mit knapp 40 Übungsleiter:innen in unserer Halle am Kräherwald statt. Der Dozent, Axel Fries, im Turnbereich sehr hoch angesehen, hatte einige Themen für die Teilnehmer:innen vorbereitet.

Dies versprach, einen lehrreichen und interessanten Tag zu geben. Die Methoden, die Axel uns zeigte, änderten für viele die Herangehensweise zur Vermittlung vermeintlich einfacher turnerischer

Elemente. Logische Erklärungen, untermalt mit Beispielen aus der Praxis, untermauerten diese Methoden und begeisterten die Teilnehmer:innen sichtlich.

Gestärkt und kurz erholt wurde sich in der Vereinsgaststätte Al Campo.

Die Kindersportschule bedankt sich für diese tolle Fortbildung und freut sich, schon im nächsten Jahr eine weitere Fortbildung organisieren zu können.

Text: Marc Salzer | Fotos: Kindersportschule



➤ Aufmerksames Zuhören bei der KiSS für KiSS Fortbildung

RAD- SICHERHEITSTRAINING FÜR KINDER

SICHER ÜBER DIE WIPPE

Erwartungsvoll und unsicher schieben die Drittklässler der Falkerschule ihr Fahrrad auf den Beton-Sportplatz der Schule. 90 Minuten Sicherheitstraining mit dem Fahrrad. Was kommt da auf mich zu, steht in den Gesichtern der Kinder zu lesen.

Was kommt da auf die beiden „Rad-Pädagogen“ Dieter Guckes und Werner Wölflle zu? Die Bandbreite des Könnens der Kinder ist riesengroß. Von noch gar nicht alleine fahren, bis freihändig fahren, ist alles dabei. Werner und Dieter haben sich akribisch und fantasievoll vorbereitet, mit Seilen und Pylonen (Hütchen) einen richtigen Verkehrsübungsplatz aus dem Beton-Platz gezaubert. Nach 20 Minuten waren alle Kinder so weit sicher, dass sie alleine bzw. in Begleitung fahren konnten. Durch die immer schmäler werdende Straße aus Seilen, die auch noch Kurven bekommt, fahren die Kinder dann Slalom über den Platz, üben spielerisch das Loslassen des Lenkers mit einer Hand, was für die meisten Kinder die größte Herausforderung war. Wer einen Apfelschnitt wollte, musste den Lenker loslassen und sich den Schnitt holen, und weg war die Angst. Am 2. Tag ging es dann über Bretter über eine selbst gebaute Wippe. Alle Kinder hatten großen Respekt und alle Kinder haben es geschafft zur großen Überraschung der zuschauenden Klassenlehrerinnen. Die Kinder strahlten um die Wette, stolz auf ihre neuen Fähigkeiten.

Fazit: ein kleines Projekt mit großem Nutzen für die Kinder. Alle, wirklich alle Drittklässler können Radfahren.

Nur die Kinder, die Zutrauen zu ihren eigenen Fähigkeiten auf dem Rad haben, werden sich im „herausfordernden“ Stuttgarter Straßenverkehr bewegen.

Mehr davon und öfters haben die Kinder gerufen. So einfach kann das Leben sein für Schüler und Lehrer. Werner und Dieter freuen sich auf den nächsten Kurs. Und wer weiß es schon, vielleicht werden es ja auch einmal MTV Radler.

Text: Werner Wölflle | Fotos: Dieter Guckes



➤ Werner Wölflle vermittelt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

1.508 KM UND 25.360 HM IN 11 TAGEN

DIE SPINNEN, DIE RÖMER

Mit Redaktionsschluss machen sich 6 Männer und 3 Frauen der Radsport Abteilung des MTV Stuttgart auf den Weg nach Rom. Start ist in Rosenheim. Am ersten Tag ist „Einrollen“ angesagt, 98 Kilometer und 940 Höhenmeter.

Danach wird es zum ersten Mal ernst. Die Großglockner Hochalpenstraße und der Iselbergpass und über 3000 hm stehen auf dem Tourenprogramm. Unser Guide, Werner Wölflle, lässt es gleich mal richtig knarren. Wie immer hat er die gesamte Tour bestens vorbereitet. Die Tagesetappen sind bis ins Detail geplant und die Übernachtungen gebucht. Nur gut, dass wir auch den MTV Bus dabei haben. Er bringt das Gepäck und die Räder wieder sicher nach Stuttgart. Gefahren wird der Bus jeden Tag von einem anderen Team der Gruppe. Wer aber glaubt, wer den Bus fährt, hat einen Ruhetag, hat sich getäuscht. Gepäck einladen, die Reiseroute bis zur Mittagspause planen, Essen einkaufen, Mittagstisch herrichten, auf die hungrige Gruppe warten, abspülen, wieder einräumen und weiterfahren zur Tagesunterkunft. Das kann dann schon richtig stressig sein und manchmal denke ich mir: „Könnte ich doch lieber Fahrrad fahren“. Nach 11 Tagen weiß ich es. Ich sitze an meinem Computer zu Hause. Noch zwei Stunden Zeit zum Treff am Hauptbahnhof mit den anderen und der Abreise nach Rosenheim. Habe ich wirklich alles eingepackt? In zwölf Tagen werde ich es wissen. Ich habe Respekt.

Wenn Sie das Magazin in Händen halten, sind wir zurück. Hoffentlich alle gesund.

Wir werden im nächsten MTV-Magazin über diese Fernreise informieren und natürlich auch über die Tour Stuttgart – Nizza. Ihr könnt gespannt sein.

Text: Dieter Guckes | Fotos: Werner Wölflle



➤ Auf dem Weg nach Rom. Mittagspause mit Stil dank MTV

STUTTGART VALLEY ROLLER DERBY BACK INTO BUSINESS

Die Roller-Derby-Bundesliga rollt endlich wieder. Nach den ersten beiden Begegnungen der ersten postpandemischen Saison blickt das Team von Stuttgart Valley Roller Derby auf eine gemischte Bilanz: Ein Sieg und eine Niederlage stehen auf dem Blatt.

Mit großer Spannung war den ersten Spielen entgegengefeiert worden – denn schließlich sind die Karten nach der langen Unterbrechung neu gemischt worden: Einige Spieler:innen sind nicht mehr dabei, andere dafür neu hinzugekommen oder haben den Verein gewechselt. Das gilt nicht nur für das Stuttgarter Team, in dem eine ganze Reihe von Spieler:innen ihre Bundesliga-Premiere gefeiert haben. Auch in den anderen Mannschaften wurde einiges durcheinandergewürfelt, sodass der Verlauf der Spielzeit einige Überraschungen verheißt.

Auf konstant hohem Niveau agiert das Team von RuhrPott Roller Derby aus Essen, das nur knapp hinter den Munich Rolling Rebels als Vizemeister aus der letzten Saison hervorgegangen war. Mit einer gut eingespielten Offense, einer äußerst stabilen Defense und mit schnellen und agilen Jammerinnen ausgestattet, sorgten sie dafür, dass den Stuttgarter:innen nur wenig Chancen auf ein ungehindertes Durchkommen blieben. 106 : 273 lautete das deutliche Ergebnis, mit dem sich SVRD beim ersten Heimspiel geschlagen geben musste.

Umso erfreulicher, dass das zweite Match gegen die amtierenden Roller-Derby-Meister*innen aus München auf Augenhöhe war und nach einem rasanten Schlagabtausch mit 155 : 207 recht deutlich zugunsten von Stuttgart Valley Roller Derby ausging.

Als Nächstes steht ein Baden-Württemberg-Derby auf dem Spielplan: Am 1.07.23 kommen die roKARollers aus Karlsruhe angereist, um sich in der Sporthalle West in der Bebelstraße mit den Stuttgarter Gastgeber:innen zu messen. Die Badener:innen sind frisch aufgestiegen und geben ihre Premiere in der Ersten Bundesliga. Wir dürfen uns auf eine prickelnde Begegnung vor hoffentlich voller und lauter Kulisse freuen.



Text: Valerie Pogodda | Fotos: J. Koschler www.kampfplatzroteerde.blogspot.com



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 Taschengeld und Verpflegungsgeld, eine kostenlose Unterkunft, Anspruch auf Urlaub, Seminare und Bildungstage.

Infos unter personal@nikolauspflge.de
Tel. (0711) 65 64-913

www.karriere.nikolauspflge.de



 Nikolauspflge

ERFOLGREICHER START IN DIE SAISON

DIE GYMNASTINNEN DES MTV

Bei schönstem Wetter traten die Gymnastinnen des MTV Stuttgart am 21. Mai 2023 in Hochdorf zum Gaufinale der Turngaue Neckar-Teck, Achalm und Stuttgart an. 87 motivierte kleine und große Sportlerinnen waren am Start – davon 20 für den MTV.

Die jüngsten Teilnehmerinnen sammelten ihre ersten Wettkampferfahrungen und die erfahrenen Gymnastinnen wie Julia Stojoska und Monika Schnaube genossen es mal wieder, aktiv auf der Fläche zu turnen. Im Anschluss bewerteten sie zusammen mit Lile Stojoska, Ivana Kelava und Katharina Meißner für den MTV die Leistungen der anderen Turnerinnen. Ein großes Dankeschön an das Team der Kampfrichterinnen!

Dieses Jahr wurde in den Leistungsstufen P 5 bis P 9 mit den Handgeräten Ball, Band und Keule geturnt. Gerade bei den Keulen hörte man am Ende der Übung häufig einen großen Stein vom Herzen fallen, wenn diese vorher immer wieder sicher ihren Weg zurück in die Hände der Gymnastinnen gefunden hatten. Das eine oder andere Band verirrte sich bei eigentlich gekonnt hohen Würfeln an von der Decke hängenden Seilen, aber auch diese Ausreißer konnten wieder gerettet und die Übung noch einmal begonnen werden.

Alle Turnerinnen beendeten erfolgreich und glücklicherweise ohne Verletzungen den Wettkampf. Ganz besonders gratulieren wir den jeweils Erstplatzierten in ihrer Altersklasse: Mina Wiese Muños (E9), Lotte Thiel (D11), Emma Leonie Dürr (C), Veronika Keberle (B), Liora Zabolotna (A), Julia Stojoska (18+) und Monika Schnaube (25+). Diese sieben Gymnastinnen können sich schon auf das Landesfinale am 1. Juli freuen. Für die Zweit- und Drittplatzierten heißt es, sich noch etwas in Geduld üben, bis die Punkte aller Gaufinale ausgewertet wurden, weil es auch in diesem Jahr kein Regionalfinale geben wird.

Da also nach dem Wettkampf vor dem Wettkampf ist, hoffen wir für möglichst viele Gymnastinnen des MTV auf den Einzug ins Landesfinale und drücken allen Teilnehmerinnen am 1. Juli ganz fest die Daumen.

Ein besonderes Dankeschön an alle, die für die Wettkampforganisation zuständig waren. Der TV Hochdorf hat wieder zusammen mit vielen fleißigen Helfer:innen für einen tollen Wettkampf mit perfekt organisiertem Ablauf gesorgt. Besonders zu erwähnen sind hier die schöne Dekoration der Halle und des Siegerpodestes sowie die große Auswahl an Speisen und Getränken, die während des Wettkampfes für das leibliche Wohl der Gymnastinnen und Zuschauer:innen sorgte.

Text: Nana Harbach Duerr | Fotos: Julia Stojoska



SKIABTEILUNG

20 JAHRE FRAUENPOWER

Nach einer 2-jährigen Corona-Pause haben wir 2022 eine „kleine“ Ausfahrt (die 19.) mit 20 Teilnehmerinnen veranstaltet.

Und endlich, am 8. März (Weltfrauentag) sollte die 20. Jubiläums-Ausfahrt stattfinden – meine letzte als Ausfahrtenleiterin.

Das Wetter: starker Wind, vereiste Pisten, viel Regen war angesagt! Die Ausfahrt wurde zum 1. Mal ABGESAGT!

Plan B – wir haben mit fast allen Teilnehmerinnen und dem üblichen «Frauen-Programm» das 20. Jubiläum im MTV-Treff am Kräherwald gefeiert. Rückblick: Im Jahr 2003 haben wir mit zwei MTV-Bussen die erste Frauenpower-Ausfahrt nach Oberjoch veranstaltet. Fahrer waren Wolfgang und Erich – gemeinsam mit mir „die Gründungsmitglieder“ der Ausfahrt. Das Besondere: Ich selbst fahre nicht Ski! Im 2. Jahr waren wir noch mal mit den zwei MTV-Bussen unterwegs und in den folgenden Jahren sind wir auf einen 50er Bus umgestiegen – Ziel war dann Balderschwang.

Die Ausfahrt – ein „Selbstläufer“ und bei Erscheinen des MTV Ausfahrtenhefts ausgebucht! Ute hat im Laufe der Zeit die Rolle der „Reizenden Assistentin“ übernommen – eine große Unterstützung. In all den Jahren standen mir meine Skilehrer:innen zur Seite: Wolfgang, Erich, Tilli, Jörg, Werner, Roland – DANKE an ALLE. Die MTV-Geschäftsstelle (Margarete, Peter, Annette) hat ebenfalls

dazu beigetragen, dass die Ausfahrten immer problemlos durchgeführt werden konnten.

Es geht weiter: mit meiner Nachfolgerin Iris Junge und dem „alten“ Team Ute, Tilli und Jörg! Der „Name“ Iris bleibt. Die nächste Frauenpower-Ausfahrt findet am 7. 2. 2024 statt.

Ute: 19 x eine Ausfahrt nur mit Frauen, tolle Organisation und Superstimmung – und dann der 8.3.2023!



➤ Après-Ski unterm Bastschirm nach einem gelungenen Frauenpower-Skitag im Jahr 2022

Text und Foto: Ute Dietrich

SKIAUSFAHRT

ÄLTERNAUSFAHRT KÜHTAI 2023

Der Name ist Programm. Inzwischen hat sich die sehr beliebte Ausfahrt bei den „Best Ager“ rumgesprochen und erfreut sich immer größerer Beliebtheit.

Da gibt es eine Ausfahrt, da kann Mann oder Frau auch noch mit über 80 Jahren mit den Skiern die Piste runter flitzen. Auch die „Kids“ der „Best Ager“ begleiten uns inzwischen sehr gerne und haben ihren Spaß mit den Oldies.

Los ging es für ein paar Auserwählte mit dem MTV-Bus um 5.45 Uhr in Botnang, dieses Mal wieder mit Busfahrer Martin. Pünktlich um 10.00 Uhr wurden die Liftkarten verteilt, die restlichen Teilnehmer:innen begrüßt und dann in den üblichen Gruppen ab auf die Piste.

Die bunte Mischung machte es wieder, 26 Teilnehmer:innen, die sich teilweise kannten, genossen 4 Tage bei Sonnenschein, mit ausreichend Schnee, Hüttenschwung, täglichen inspirierenden Diskussionsrunden mit verschiedenen Destillaten, thüringischem Frühstücksbuffet und Catering vom Gasthof Ruetz aus der Nachbarschaft.

Neuer Treff für das Mittagessen ist weiterhin die Graf Ferdinand Hütte. Am Abend Williams mit Honig von Gabi und am letzten



➤ Kaiserbahn / Kühtai

Tag, wie immer Kaiserschmarrn im Dorf Stadl.

Leider gingen die 4 Tage viel zu schnell vorbei, doch nach der Ausfahrt ist vor der nächsten Ausfahrt, wir haben schon reserviert für 2024. Vom 29.02.-03.03.2024, also vormerken und mit dabei sein. Martin, Petra, Gabi, Hans-Jürgen, Ulrich, Andreas, Karol, Dorota, Michal, Reinhard, Annette, Kim, Nick, Daniel, Fabian, Ralf, Sandra, Jan, Marion, Theodor, Veronique, Nicolas, Gerhard, Astrid, Mathias und Pia freuen sich, neue Leute kennenzulernen.

FÜR TÄNZER:INNEN MIT VORKENNTNISSEN / WIEDEREINSTEIGER REFRESH TANZKURS

Angepasst an die Wünsche der Teilnehmer:innen wiederholen wir u.a.
Langsamer Walzer, Discofox, Cha-Cha-Cha und Jive.
Im Vordergrund steht bei uns, dass alle Spaß haben.
Wenn wir die Tanzleidenschaft in Ihnen erweckt haben, können Sie im Anschluss prüfen, ob Sie in einer der vorhandenen regelmäßigen Gruppen weitermachen wollen.
Tanzkurs-Interessent:innen ohne Partner:in und bei allgemeinen Rückfragen können Sie sich gerne melden unter:
Tanzen-Schiefer@web.de
Kursnummer: G 901
Tag/ Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Zeitraum: 10-mal vom 21.09.23 bis 30.11.23
Ort: Große Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald
Kursleiterin: Gaby Schiefer
Kosten: Mitglieder 43 € / Gäste 105 € pro Person



IHR ENERGIEPARTNER IN DER REGION

HEIZÖL • FLÜSSIGGAS • ERDGAS • STROM • PELLETS • HEIZTECHNIK

Weitere Infos finden Sie unter:

www.scharr.de

SCHARR 
bringt Energie ins Leben



Olaf Hatesuer



HATESUER
Immobilien-Gutachten



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

GRUNDSTEUERREFORM

WARUM EIN BODENWERTGUTACHTEN SINN MACHT

**ERHÖHTE GEBÄUDE
AFA**

WARUM VERMIETER VIEL GELD SPAREN KÖNNEN

ONLINE ERST AB
NOVEMBER (03-23)



Systemedia

WERBUNG, DIE BEWEGT.

MULTIMEDIA
WEB-SOLUTION
KREATION
PRE-PRESS
PRINT

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

JUGEND MIT ERFOLGREICHEM ABSCHLUSS DER TISCHTENNIS RUNDE 22/23

Jugend U 15: 3. Platz, 9:5 Punkte

Unsere jüngste Mannschaft spielte sehr erfolgreich und konnte sich mit diesem Ergebnis für den Aufstieg in die Bezirksliga qualifizieren. Ein Jungen-Spieler konnte sich für die Top10-Regionsrangliste qualifizieren.

Bei Einzelturnieren besonders erfolgreich war unsere 10-jährige Lea als unser Nesthäkchen: Sie erspielte sich beim BW-Ranglistenturnier für Mädchen U11 einen ausgezeichneten 4. Platz von 20 Teilnehmerinnen. Sie war dabei auch gegen starke Spielerinnen aus dem Landes- und Bundeskader erfolgreich. Das Ergebnis ist umso höher zu bewerten, da Lea als Einzige nicht dem Landes-/Bundeskader angehört.

Jugend U19: 5. Platz, 10:6 Punkte

Auch unsere U 19 spielte stark und konnte den Saisonabschluss sehr gut gestalten. Ein Jungen-Spieler hat mit 9:1 Siegen punktgleich mit einem Feuerbacher die beste Einzelbilanz.

Herren 1: 9. Platz, 15:25 Punkte

Nach schwacher Vorrunde steigerte sich die Mannschaft in der Rückrunde und konnte mit 5 Siegen, 1 Unentschieden, 4 Niederlagen fast noch den Abstieg verhindern.

Herren 2: 5. Platz, 20:16 Punkte

Die Mannschaft spielte eine solide Runde und erreichte einen guten Platz im Mittelfeld.



Lea und Trainerin Maria

Text und Fotos: Ralf Pawlik



U15 - Mannschaft



U19 - Mannschaft



ÄRZTIN/ ARZT oder RETTUNGSKRAFT GESUCHT

Koronarsport ist eine Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten der Koronarsport ärztlich verordnet.

Die Übungsstunden werden von qualifizierten und erfahrenen Sportlehrer*innen geleitet. Für alle Fälle steht ein Defibrillator griffbereit zur Verfügung. Zusätzlich – und nur für Notfälle – ist die Anwesenheit einer Ärztin/eines Arztes bzw. einer Rettungskraft erforderlich.

Aufgrund der wachsenden Nachfrage suchen wir eine Ärztin/einen Arzt oder eine Rettungskraft für die Betreuung unserer Koronarsport-Stunden. Diese Einsätze werden stundenweise angemessen vergütet.

Melden Sie sich bei Interesse und für weitere Informationen gerne bei unserer Leiterin Reha Sport, Frau Ellsäßer: be@mtv-stuttgart.de

EUROPAMEISTERSCHAFT IN ANTALYA

EM-BRONZE FÜR ELISABETH SEITZ

Elisabeth Seitz vom MTV Stuttgart startete bei den Europameisterschaften in Antalya als letzte Turnerin in das Stufenbarren-Finale.

In diesem hochkarätigen Starterfeld hieß es absolute Nervenstärke zu beweisen. Das gelang Eli auch bis zum Abgang, bei dem sie einen größeren Hüpfen in Kauf nehmen musste. Nur die italienische Turnerin Alice D`Amato (14,466) und die Britin Rebecca

Downie (14,233) waren noch stärker. Eli landete mit sehr guten 14,200 Punkten auf dem dritten Platz und verpasste damit nur haarscharf die Silbermedaille. Zitat von Eli: "Ich wollte einfach durchturnen. Dass es wieder für einen Podestplatz gereicht hat, hat mir selbst bestätigt, auch wenn ich das gar nicht muss, dass ich es weiterhin draufhabe am Barren" Herzlichen Glückwunsch, liebe Eli, wir sind stolz auf dich!



Eli beim Spagatsprung

START DER BUNDESLIGASAIISON 2023

AUF GEHT`S NACH REGENSBURG

Am 30.04.23 fand in Regensburg der erste Wettkampf in der Ersten Bundesliga im Frauenturnen statt. In einer spannenden und hochklassigen Veranstaltung konnte sich am Ende die Mannschaft des MTV Stuttgart mit 200,90 Punkten durchsetzen. Gleich zwei Turnerinnen gaben dabei ihr Debüt in der Bundesliga. Die erst 12 Jahre alte Sofia Meier Rojas und die 16-jährige Britin Ruby Grace Evans. Beide gingen an drei Geräten an den Start und verhalfen dem Team zum Sieg. Marlene Gotthardt und Elisabeth Seitz turnten jeweils einen Vierkampf. Eli konnte sich am Ende des Tages mit 52,75 Punkten das Topscorerin-Shirt überstreifen.

Helen Kevric und Meolie Jauch turnten nur am Stufenbarren und zeigten dort aber durchweg sehr gute Leistungen. Auf dem zweiten Platz landete der TSV Tittmoning-Chemnitz mit 192,50 Punkten und den dritten Platz belegte die TG Karlsruhe-Söllingen mit 187,65 Punkten. Insgesamt war der Wettkampf in der Ersten Bundesliga im Frauenturnen in Regensburg ein großer Erfolg, denn die Donau-Arena war mit 3000 Zuschauer ausverkauft. Wir freuen uns schon auf die nächsten Wettkämpfe. Kommt gerne vorbei und unterstützt unsere Mädels.

Text: Alexander Otto | Fotos: Qingwei Chen



Die erfolgreiche Mannschaft v.l.: Ruby Grace Evans, Marlene Gotthardt, Helen Kevric, Sofia Meier Rojas, Elisabeth Seitz, Meolie Jauch

JUGENDWELTMEISTERSCHAFT IN ANTALYA

HELEN KEVRIC WIRD VIZEWELTMEISTERIN

Vom 29.03. - 02.04.2023 fanden in Antalya auch die Jugendweltmeisterschaften im Gerätturnen statt.

Mit im Team waren unsere beiden Turnsternchen Helen Kevric und Marlene Gotthardt. Somit bestand die deutsche Riege zu zwei Drittel aus Turnerinnen des MTV Stuttgart. Aufgrund einer Fußverletzung, die sich Helen im Training zuzog, konnte sie nicht ihr volles Programm zeigen. Es reichte allerdings für den Einzug ins Finale am Stufenbarren. Die Italienerin Caterina Gaddi eröffnete den

Wettbewerb mit einer nahezu fehlerfreien Übung und legte die Messlatte mit einem Ausgangswert von 5,7 weit nach oben. Als dritte Turnerin ging Helen ins Rennen und zeigte eine mit Höchstschwierigkeiten gespickte Übung mit einem ebenfalls sehr hohen Ausgangswert von 5,6 Punkten. Beim Abgang landete sie mit etwas Vorlage und musste einen großen Schritt in Kauf nehmen. Mit 13,266 Punkten erturnte sich Helen die Silbermedaille knapp hinter der Italienerin Gaddi, die nur 0,334 Punkte mehr erhielt.



Helen an ihrem Paradergerät



Marlene posiert am Schwebebalken

Marlene Gotthardt unter den Top Ten der Welt

Auch Marlene schaffte den Sprung in zwei Finals. Als erstes stand das Mehrkampf-Finale auf dem Programm. Mit 50,132 Punkten steigerte sich Marlene nochmals zur Qualifikation und sicherte sich einen sehr guten sechsten Platz. Jugendweltmeisterin wurde Haruka Nakamura aus Japan mit 51,765 vor ihrer Landsfrau Sara Yamaguchi mit 51,532 und der italienischen Turnerin Caterina Gaddi mit 50,899 Punkten.

Zwei Tage später ging es an den Schwebebalken. Die acht besten Turnerinnen zeigten ihre Kür-Übungen an dem nur 10 cm breiten Turngerät. Marlene konnte sich als Drittbeste in dieses Finale turnen. Mit leichten Unsicherheiten und einem Sturz vom Gerät konnte sie leider nicht an ihre Qualifikationspunkte anknüpfen und es wurde am Ende Platz sieben.

Helen und Marlene haben wieder einmal bewiesen, dass sie jetzt schon zu den besten Turnerinnen der Welt gehören. Wir sind uns sicher, dass wir noch einiges von den beiden hören werden.

Text: Alexander Otto | Fotos: Qingwei Chen

Termine 2023

- > 23.07.23 - 29.07.23
EYOF in Maribor
- > 30.09.23 - 08.10.23
Weltmeisterschaften in Antwerpen
- > 14.10.23
dritter Wettkampftag 1. BL in Mannheim
- > 20.10.23 - 22.10.23
Deutschland-Pokal in Berkheim
- > 11.11.23
vierter Wettkampftag 1. BL in Waging
- > 02.12.23
Bundesligafinale in Neu-Ulm

DIE BUNDESLIGATURNERINNEN
WERDEN UNTERSTÜTZT VON



MTV MANNSCHAFTEN DER TURNERINNEN TOP PLATZIERUNGEN

Die Erfolge beim Württembergischen Landesfinale der 12 besten Mannschaften des Landes reihten sich aneinander wie Perlen einer Kette. Fünf Teams der MTV Turnschule belegten im Finale die Plätze 2, 3, 4, 5, 6 von insgesamt mehr als 220 Mannschaften - pro Altersklasse.

Das TurnTeam MTV C1 erturnte sich souverän den 2. Platz im Mehrkampf und siegte an zwei Geräten. Helena Groß, Laura Rogowski, Victoria Klotz, Baran Karimi sind die Glücklichen in der AK12/13 Jahre, Württembergische Vizelandesmeisterinnen im Vierkampf und Landessiegerinnen am Balken und Boden.

Das Team Offene Klasse mit Malin Schwarz, Lena-Marie Soltow, Theresa Schübler, Chiara Rosenauer, Amely Bischof, Maria Schlumberger Ruiz, Laura Haslwimmer gewann Bronze im Vierkampf und belegte überragend Platz 1 am Stufenbarren.

Jana Marie Mauk, Maike Pohl, Mara Hildmann, Lilian Robanus starteten in der AK7-9. Mit einer Bronze- und Goldmedaille im Gepäck fehlten jetzt zu Platz 3 nur winzige 0.40 Punkte.



➤ Vizelandesmeisterinnen Württembergisches Landesfinale Landessiegerinnen Balken und Boden

FÜNF MTV JUGEND-TEAMS IM LANDESFINALE

Auch Team MTV C2 mit Diana van der Vlist Papaqui, Linnea Wenzel, Nia Welle, Tosca Pfeiffer, Louisa Langer turnte großartig. Ein Augenzwinkern von 0.05 Punkten war die Punktedifferenz zu Platz 4.

Durch den Teilausfall der Leistungsträgerin Mia Franck fehlten dem Team AK10/11 entscheidende Punkte, um die gewonnenen Goldmedaillen des Bezirksfinals Mitte von Württemberg und der Gau- und Bezirksmeisterschaften zu verteidigen. Mia hatte während des Wettkampfs mit starkem Unwohlsein zu kämpfen und

konnte nicht ihr ganzes Können abrufen. Mia Franck, Linda Krockenberger, Lisa DSouza, Edie Lou Küster, Luisa Herb, Joleen Eyermann erkämpften sich dennoch einen tollen 6. Platz unter die 12 besten Mannschaften des Landes.

Herzlichen Glückwunsch zu diesen hervorragenden Erfolgen. Alle fünf Mannschaften haben sich toll präsentiert und uns schöne Übungen gezeigt.

Text und Fotos: Elke Leitenberger



➤ Team AK 10/11: 1. Platz Bezirksfinale Mitte von Württemberg



➤ 3. Platz Württembergisches Landesfinale/Landessiegerinnen Stufenbarren

ERFOLGREICHE SAISON FÜR MTV-LIGATURNER

DOPPEL AUFSTIEG



➤ Die Nachwuchsturner des MTV Stuttgart II mit Freude über die Kreisliga Meisterschaft und den Aufstieg in die Bezirksliga

Die männlichen Ligamannschaften des MTV Stuttgart können auf eine äußerst erfolgreiche Saison in der STB-Liga zurückblicken.

Sowohl die 2. Mannschaft in der Kreisliga Nord als auch die 1. Mannschaft in der Bezirksliga Mitte haben alle Wettkämpfe gewonnen und sich dann im Ligafinale den Aufstieg erturnt.

Die jungen Nachwuchsturner der Kreisligamannschaft haben in ihrer ersten Liga-Saison direkt eine beeindruckende Leistung gezeigt. Mit einer starken Teamleistung und sensationellen Bodenübungen konnten sie sich beim Ligafinale behaupten und den Titel des Kreisligameisters sowie den Aufstieg in die Bezirksliga feiern.



➤ Schwerelos in den Ringen: Ben Arendt vor dem Abgang



➤ Mit Schwung zum Erfolg. Len Barthel bei seiner Barrenübung

Die erfahrenen Turner der Bezirksligamannschaft überzeugten beim Ligafinale mit ihrem Kampfgeist. Trotz einiger Fehler gaben die MTV-Turner nicht auf und konnten sich mit einer hervorragenden Leistung am Barren noch einen Aufstiegsplatz zur Landesliga ergattern.

Der MTV Stuttgart ist stolz auf seine Turner und freut sich auf die kommende Saison, in der die Mannschaften neue Herausforderungen in höheren Ligen meistern werden.

Text: Björn Roth | Fotos: Tom Arendt

WOHNEN, WO ANDERE NUR DURCHLAUFEN.
DAHEIM BEGINNT IM FLUR.



MÖBEL UND INNENAUSBAUTEN

Garderoben • Maßmöbel
Badmöbel • Einbauschränke
Türen und vieles mehr

MONTAGEN

Einbau • Instandsetzung
Parkettverlegung • Kundendienst • Einbruchschutz

KOPF

Immer dieser Schreiner

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



➤ Da ist das Ding: Kapitänin Maria Segura darf in Potsdam die Meisterschale in die Höhe recken

DEUTSCHEN MEISTERTITEL VERTEIDIGT

VOLLEYBALL-FRAUEN ERNEUT MEISTER

Die Volleyballerinnen von Allianz MTV Stuttgart haben zum ersten Mal in ihrer Geschichte den Deutschen Meistertitel verteidigt. Durch den Sieg in der Finalserie über den SC Potsdam durfte "Stuttgarts schönster Sport" nun zum dritten Mal die Schale in die Höhe strecken.

Es war das Ende einer begeisternden, aber nicht immer einfachen Saison. Star-Angreiferin Krystal Rivers beendete mit ihrem Punkt zum entscheidenden Sieg in Potsdam die Volleyball-Saison 2022/2023 – und eröffnete die Stuttgarter Feierlichkeiten. Es war also ein mehr als versöhnlicher Abschluss für die Strapazen, die das Team auf sich nehmen musste. Lange in drei Wettbewerben unterwegs, in Pokal und dem Supercup den ganz großen Wurf verfehlend und in der Champions-League eine berausende Saison spielend. Und dann war da ja noch diese emotional sehr berührende Sache mit Tore Aleksandersen, dem erkrankten Cheftrainer, der gegen Ende der Saison aufgrund seiner andauernden Behandlung nicht mehr an der Seitenlinie stehen konnte. All diese Punkte machen die vergangene Saison zu einer der emotionalsten, die je in der SCHARrena stattfand. Und zeichnen ein Bild von einem Team und einem Verein, der durch überragenden Mannschaftsgeist, Professionalität und den unglaublichen Willen, die eigenen Ziele zu erreichen, glänzte.



➤ Pure Freude nach dem Titelgewinn

Es waren einige Highlights, die diese Saison begleiteten. Da wäre der Supercup vor dem Start der eigentlichen Saison mit gut 6000 Zuschauern in der Porsche-Arena (Rekord!).

Der ging zwar mit 1:3 gegen Potsdam verloren, dennoch war dieses Event ein Schub, welchen man mit in die Saison nahm. In der Hauptrunde der Bundesliga setzte es eine einzige Niederlage, ansonsten dominierte Allianz MTV das nationale Geschehen und zog auf Hauptrundenplatz Eins in die Playoffs ein. Emotionaler Höhepunkt sicherlich der 3:1-Heimsieg über den damaligen Tabellenführer aus Potsdam – gefeiert wurde dies wie die Meisterschaft. Was die Bilanz leicht schmälerte – das bittere Halbfinal-Aus in heimischer Halle gegen Schwerin. Ganz und gar nicht schmälern will man allerdings die Leistung in der Volleyball-Champions-League. Die Stuttgarterinnen spielten die erfolgreichste Gruppenphase in der Vereins-

historie und die beste eines deutschen Teams jemals. Gruppenerster in einem „Pool“ mit den Schwergewichten Fenerbahce Istanbul und LKS Lodz. Unvergessen die emotionalen wie spannenden Heimsiege gegen Istanbul und Lodz – jeweils mit 3:2. Weil sich Novara trotz einmal mehr begeisternder Leistung im Viertelfinale als zu stark erwies, blieb der ganz große Wurf international verwehrt – diesen sparte sich die Mannschaft um Nationalspielerin Marie Schölzel dann aber für die Playoffs auf. Souverän und abgeklärt marschierte Allianz MTV Stuttgart bis ins Finale. Gegner dort – natürlich der SC Potsdam. Ohne Niederlage in der SCHARrena sicherte man sich mit teils begeistern dem Volleyball den Matchball in Potsdam – welchen Krystal Rivers dann zugunsten Stuttgarts beendete, sodass die Meisterschale erneut nach Stuttgart ging.



➤ Emotional stets auf dem Höhepunkt: Die Saison der MTV-Damen

Text: Moritz Zeithammel | Fotos: Jens Körner



➤ Die SCHARrena glänzte einmal mehr als Festung

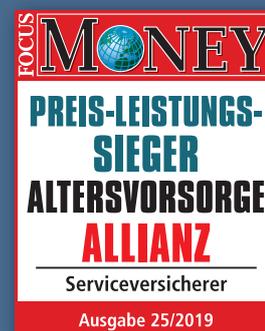
FÜR ALLE, DIE KEINE
ÖLQUELLE IM
GARTEN FINDEN.

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

AUS DER HAMMERGRUPPE AUFS PODEST

U18 HOLT SILBER



➤ U16 feiert die Süddeutsche Meisterschaft

Mit gleich drei Jugendmannschaften hat die Volleyball Akademie Stuttgart an den Endrunden zur Deutschen Meisterschaft teilgenommen. Größter Erfolg: Die U18 holte sich dabei in Saarbrücken die Silbermedaille.

Das vereinseigene Nachwuchsteam unterlag Ende April im DM-Finale in Saarbrücken knapp im Tiebreak gegen den Schweriner SC und holte sich so die Deutsche Vizemeisterschaft. „Das ist eine coole Geschichte“, freut sich Akademie-Cheftrainer Johannes Koch, „vor allem, wenn man bedenkt, in welcher absoluter Hammergruppe wir ins Turnier gestartet sind.“ Der Dresdner SC, der RSV Borken, der SC Potsdam – zwei der drei Gruppenegegner landeten später in den Top Five und machten auf dem Weg dorthin dem Team aus Stuttgart das Turnier besonders schwer.

Als Gruppendritter kämpften sie sich ins Finale. Mit einem knappen Sieg über den TSV TB München (16:14 im Tiebreak) ins Viertelfinale, mit einem Tiebreak-Sieg über den FTSV Straubing ins Halbfinale und dort mit der besten Turnierleistung, so Cheftrainer Koch, mit einem klaren 2:0-Erfolg über den RSV Borken, gegen den die jungen Stuttgarterinnen in der Gruppe bereits einmal verloren hatten, ins Endspiel. „Schwerin hat die komplettere Mannschaft, das geht schon in Ordnung, dass die dann im Finale auch die Goldmedaille geholt haben“, bilanziert Koch. „Wir haben eine sehr talentierte Truppe mit einigen Spielerinnen des Bundestützpunktteams, von denen einige in der kommenden Saison noch einmal U18 spielen dürfen.“

Nahezu auf derselben Erfolgsebene ordnet Cheftrainer Johannes Koch die Ergebnisse des Bezirkskadervergleichs ein. Aus Württemberg schafften zehn Spielerinnen den Sprung in den Landeskader – allein sechs davon kommen aus der Volleyball Akademie Stuttgart. „Das ist eine beachtenswerte Quote“, findet Koch.



➤ Taktikbesprechung bei unserer U18

Diese Spielerinnen der Altersklasse U14 erhalten in Zukunft auf Verbandskaderniveau durch Maßnahmen und Lehrgänge weitere Förderung und werden über einen Zeitraum von vier Jahren auf den Bundespokalwettbewerb vorbereitet.

Einige dieser nominierten Spielerinnen waren auch mit der U14 der Volleyball Akademie bei den Deutschen Meisterschaften in Straubing dabei, bei denen sie in der Endabrechnung auf dem 13. Platz landeten. „Wie bei der U18 mussten wir in einer extrem schweren Gruppe starten und bleiben dabei leider ohne Sieg“, sagt Koch. Rang sieben bis zehn sei für dieses Team eine realistische Einschätzung gewesen. Mit den Siegen über NawaRo Straubing und dem TV Lebach sprang dann der 13. Platz heraus. „Wir haben viele gute Ansätze gezeigt, aber auch gesehen, woran wir für die nächsten Meisterschaften noch arbeiten müssen.“

Auch die U16 kämpfte auf der höchsten nationalen Ebene. Die ausschließlich mit vereinseigenen Spielerinnen gespickte Truppe kämpfte sich in Berlin als Gruppendritter in die Zwischenrunde, unterlag dort dem Schweriner SC, gewann gegen VC Eintracht Mendig und unterlag im Platzierungsspiel dem FT Freiburg, was in Gesamtklassament den zehnten Platz bedeutete. „Wir gehören zu den besten zehn Mannschaften in Deutschland“, sagt Cheftrainer Johannes Koch über die von Julian Kainz betreute Mannschaft. „Wenn die knappen Spiele anders ausgegangen wären, hätten wir noch besser abgeschnitten.“

Das Saisonfazit der Volleyball Akademie beeindruckt nicht nur das Trainerteam: Mit drei Mannschaften die Endrunden der Deutschen Meisterschaft erreicht, einmal Silber gewonnen und sechs Spielerinnen in den Verbandskader schicken dürfen.

BASICS-UP UND SECHS-IM-NETZ

FREIZEIT VOLLEYBALL

So manche:r Trainingsteilnehmer:in staunt nicht schlecht, wenn der Trainer mal wieder sein Überraschungspaket auspackt: da liegen dann plötzlich Gummibänder bereit, um mit ein paar Kraftübungen Kondition zu tanken.

Auch sogenannte Konditionsleitern sorgen für Überraschung, wenn mit Trippelschritten bestimmte Schrittfolgen verlangt werden. So richtig interessant und anstrengend wird es, wenn Medizinbälle statt Volleybälle durch die Luft gewirbelt werden sollen. Da müssen Kraft und Geschick gut koordiniert werden. Schließlich will man ja nicht unvorbereitet ein 2,5 Kilo- „Bällchen“ abbekommen. Hier zeigt sich dann, dass Krafttraining ebenfalls nötig ist; am nächsten Tag kann durchaus ein kleiner Muskelkater den „Erfolg“ des Abends beweisen. Nach so einer „Athletik-“ Übung ist das Spiel mit dem Volleyball eine echte Erholung. Zum Schnelligkeitstraining wird auch gerne das große Mattenrutschen genutzt; heißa, da kann man die Beine rennen und die Körper flie-

gen sehen; da wird dann immerhin eine ganze 3-fach-Sporthalle genutzt.

Nach ein paar technischen Übungen kommen wir dann endlich zu dem Punkt, auf den sich alle freuen: Mannschaftseinteilung und Spiel! Im kleineren Kreis der BASICS-UP steht dann eher die Aufgabenteilung der Ballannahme und -Verteilung im Vordergrund. Im Team der SECHS-IM-NETZ konzentriert man sich dann eher auf Feld-Verteidigung und Spielvergnügen.

Um keine Isolation entstehen zu lassen, finden sich dann auch häufig Teilnehmer:innen der einen Gruppe im Team der anderen wieder. So gehen Erfahrungsaustausch und Lerneffekt Hand in Hand und sorgen recht früh für intensive Integration.

Dank dieser Trainingsphilosophie ist allen Beteiligten der Aufruf des Trainers schnell geläufig: „Aufstellung bitte“ ... und der Spaß beginnt!

Text und Fotos: Reinhold Karbach



Team BASIC-UP: aktives Spieltraining



Team BASIC-Up: Auch ein geschlagener Ball will regelgerecht gespielt sein



Team SECHS-IM-NETZ: Gäste und Stammspieler bei einer Aufschlag-Annahme-Übung

News aus den anderen Freizeitteams

Die Gruppe GENIAL-DANEBEN erreichte in dieser Saison den 1. Platz in ihrer Liga (Mixed 3/3 C1 Nord/Ost/West) und darf somit nach den Sommerferien in der B-Klasse aufschlagen.

Das SENIORINNEN-Team erreichte fast selbstverständlich wieder den Titel des „Württembergischen Meisters“. Damit waren sie zur Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft in Dresden im Mai berechtigt.

Es nahmen insgesamt 89 Teams in 12 Altersklassen teil. Unsere Damen traten in der Klasse Ü37 mit 11 anderen Teams an und belegten dieses Mal einen siebten Platz. In der Vorrunde konnten alle Spiele gewonnen werden; im Viertelfinale lief es jedoch trotz kampfstarker Leistung mit jeweils 3 Sätzen gegen Mondorf und Unterhaching nicht mehr.

Also dann: auf ein Neues im nächsten Jahr!

„EIN STUTTGART-LAUF OHNE DIE WHEELERS – UNDENKBAR!“

ROLLIKIDS–HANDBIKE MINIMARATHON



Der Stuttgart-Lauf hat für uns als Gruppe eine ganz besondere Magie. Wir trainieren wochenlang am Kräherwald auf der Tartanbahn und drehen fleißig mit den Handbikes, Hase-Bikes, usw. ... unsere Runden.

Die, die schon mal dabei waren, erzählen begeistert von der Atmosphäre und alle, die noch nie dabei waren, hören gespannt zu. Wenn dann der Tag kommt und der Moderator schon von Weitem zu hören ist, werden alle ganz ruhig und schauen gespannt auf die Massen an Menschen, die an dem Tag zusammengekommen sind. Voller Neugierde schauen die Menschen, wenn wir mit den roten Wheelers-Shirts und den aufregenden Gefährten Richtung Start rollen. Auf dem Weg dahin wünschen uns viele Menschen bereits viel Glück und klatschen uns ab. Wenn dann noch Freunde oder Schulkameraden unsere Rollikids erkennen und freudig auf sie zustürmen, sie umarmen und ein gutes Rennen wünschen, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Die letzten Minuten an der Startlinie wollen kaum vergehen, die Aufregung steigt. Die Zuschauer:innen jubeln und zählen mit uns die letzten 10 Sekunden herunter ... BOOM ... und es geht los. Um die erste Kurve geht es noch eng im Pulk herum und dann unter dem Applaus der Zuschauer:innen auf die Strecke hinaus. Einige sind 2 km gefahren, geübte 4 km und die ganz Schnellen haben an dem Tag 6 km zurückgelegt. Wenn dann die Ziellinie immer näher rückt und die Zuschauer:innen jeden unserer Rollikids begeistert in Empfang nehmen, dann strahlen die Augen und alle Anstrengung ist vergessen. Da ist sie, diese unglaubliche Magie, das Glück im Hier und Jetzt. Die Medaille, der Pokal und die Siegerehrung bestätigen dann nur noch, dass Ihr alle, die dabei gewesen sind, alles Sieger und Siegerinnen seid. Liebe Rollikids, wir danken Euch für den Moment und freuen uns schon auf das nächste Jahr mit Euch beim Stuttgart-Lauf.

JOBANGEBOTE UNSERER PARTNER

DU SUCHST EINEN JOB?




Kontakt: Kevin Holk
E-Mail: kh@ib-bw.de
Telefon: 0711/955918-39
Website: www.ib-bw.de

Höchste Zuverlässigkeit und Kompetenz bei der Sicherung von Eigentum – das sind unsere Grundsätze seit über 60 Jahren. Wir suchen Mitarbeiter (m/w/d) in Teilzeit, Vollzeit oder als Aushilfe. Sie haben bereits die Unterrichtung der IHK §34a bestanden oder sind bereit, diese in einem fünftägigen Kurs zu absolvieren? Außerdem haben Sie keine Einträge im Führungszeugnis? Dann bewerben Sie sich gerne bei unserem familiengeführten Unternehmen in Stuttgart Bad-Cannstatt.

Weitere Informationen 





Kontakt: siehe QR-Code
E-Mail: siehe QR-Code
Telefon: siehe QR-Code
Website: www.stadtwerke-stuttgart.de

Werde jetzt Energiewende-Held (m/w/d)
 Stuttgart will bis 2035 klimaneutral werden! Die Stadtwerke Stuttgart-Gruppe spielt dabei als Umsetzungspartner die Hauptrolle. Gestalte aktiv die Zukunft Stuttgarts mit und werde Teil einer starken Gemeinschaft. Ob Ausbildung, Fachkraft oder Führungsposition hier ist genau der richtige Ort, um Deine Superkraft zu entfalten.
 Wir freuen uns auf deine Bewerbung.

Weitere Informationen 




Kontakt: Felix Fellgiebel
E-Mail: ffellgiebel@systemedia.de
Telefon: 07044/9177114
Website: www.systemedia.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams Medientechnologen (m/w/d) für den Bogenoffsetdruck
 Wir sind ein seit Jahrzehnten erfolgreiches Medienunternehmen mit Sitz in Würzburg, nahe Pforzheim, zwischen Karlsruhe und Stuttgart. Du bist Teamplayer und Dein Gespür für Farbe macht die Werbung greifbar. Werde Teil unseres Teams und bringe Deine Stärken mit ein.

Weitere Informationen 




Kontakt: Nicola Vosseler
E-Mail: n.vosseler@sanitaetshaus-carstens.de
Telefon: 0711/92549-12
Website: www.sanitaetshaus-carstens.de

WIR SUCHEN DICH
 Unser Unternehmen versteht sich als spezialisiertes Gesundheitszentrum und Sanitätshaus in den Bereichen Orthopädietechnik, Reha Technik und Versorgung im Bereich Homecare mit über 160 Mitarbeitern.
 Wir würden uns freuen, wenn du auch bald zu unserem Team zählst!

Weitere Informationen 

AUSBILDUNGEN BEI UNSEREN PARTNERN

DU SUCHST EINE AUSBILDUNG?




Kontakt: Dennis Gensmantel
E-Mail: dennis.gensmantel@gensmantel-bau.de
Telefon: 0711/538995
Website: www.gensmantel-bau.de

Zum Ausbildungsstart August/September 2023 haben wir noch einen freien Ausbildungsplatz als Maurer*in zu vergeben. Wir sind ein Familienbetrieb in dritter Generation und bieten ein tolles, junges Team für eine spannende und abwechslungsreiche Ausbildung.

Weitere Informationen 




Kontakt: Ralf Gauggel
E-Mail: s.pflueger@gauggel-sanitaer.de
Telefon: 0711/626318
Website: www.gauggel-sanitaer.de

Dein Ausbildungsplatz als Kaufmann/-frau für Büromanagement w/m/d ab 1.9.2023
 Wir von Gauggel sind ein starkes Team. Und wir haben viel zu tun. Darum können wir Verstärkung immer gut gebrauchen. Du möchtest beruflich voll durchstarten und einen vielseitigen Beruf ausüben, der dir Spaß macht? Du arbeitest gerne im Team, bis sehr zuverlässig und hast Freude daran, Verantwortung zu übernehmen?

Weitere Informationen 




Kontakt: Irena Herceg
E-Mail: irena.herceg@axa.de
Telefon: 0711/18420000
Website: www.mb-v-gmbh.de

WIR SIND NICHT IMMER BLAU!
 Unser junges Team mit 25 Angestellten betreut bundesweit über 12.000 Versicherungsnehmer und versicherte Personen. Wir begleiten unsere Kunden in jeder Lebensphase. Die Ziele, Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden stehen im Mittelpunkt.

Weitere Informationen 




Kontakt: Florian Wahl
E-Mail: florian.wahl@wahl-gmbh.com
Telefon: 0711/6565950
Website: www.wahl-gmbh.com

Zum Ausbildungsstart August/September 2023 haben wir noch jeweils einen freien Ausbildungsplatz zum/zur Kaufmann/Kauf-frau für Groß- und Außenhandelsmanagement und zur Fachkraft für Lagerlogistik. Wir sind ein Familienbetrieb in zweiter Generation und bieten eine Ausbildung in einem jungen Team beim Experten für Stuttgarts schönste Bäder.

Weitere Informationen 



180 JAHRE MTV STUTTGART

HISTORISCHE SPLITTER

Untrennbar eingebunden in den historischen Lauf der Zeiten erlebte der MTV Stuttgart seit 1843 eine wechselvolle Geschichte mit Höhen und Tiefen. In unseren historischen Splittern beleuchten wir Momente, die manchmal auch heute noch von Belang sind. Diese veranschaulichen Aufgaben, Probleme und auch Erfolge, die den MTV zu dem machten, was er heute ist. Wir nehmen hierbei Bezug auf die «Mitteilungsblätter», die der Verein seit Dezember 1919 monatlich an seine Mitglieder versandte. **Heute geht es um sportliche und soziale Verhaltensregeln, die der MTV Stuttgart für seine Mitglieder aufstellte.**

SPORT FÜR FRAUEN

FORTBILDUNG FÜR VORTURNERINNEN
Mitteilungsblatt vom Mai 1958

Es ist kaum zu glauben, was «der Gesundheitswart» des MTV Stuttgart im Jahre 1958 für den Frauensport auf einer Fortbildung für Vorturnerinnen fordert. «Der Gesundheitswart» hieß übrigens Dr. Hartig und war eine Frau. Nach einer sportmedizinischen Abhandlung über die «Gleichberechtigung in den Leibesübungen zwischen Mann und Frau» leitete Frau Dr. Hartig ihre praxisrelevanten Regeln ab.



REGELN FÜR DEN MTV-FRAUENSORT (1958)



- (1.) In keiner messbaren Übung ist die Leistung der Frau größer als beim Mann.
- (2.) Der Frau liegen auf Grund der körperlichen und seelischen Veranlagung die rhythmischen und harmonischen Bewegungsabläufe mehr, während beim Mann das Kraftmäßige im Vordergrund steht.
- (3.) Die der Frau entsprechenden Leibesübungen, in denen sie dem Mann sogar überlegen sein kann, sind z.B. Gymnastik, Eiskunstlauf, Rollschuhlauf, Kunstspringen.
- (4.) Im Leistungssport ist für die Frau eine zu langdauernde und zu häufige Belastung absolut schädlich.
- (5.) Da die Frau leicht durch ihren Ehrgeiz, der größer als beim Mann ist, getrieben wird, ist eine Überforderung eher möglich als beim Mann. Deshalb eine besonders strenge Überwachung des Trainings.
- (6.) Neben der hormonellen Schwankung sind bei der Frau klinische Einflüsse, tageszeitliche und jahreszeitliche Schwankungen vorhanden, die eine verschiedene Beanspruchung verlangen als beim Mann.
- (7.) Eine unnatürliche Lebensweise wird von der Frau schlechter vertragen, wie Nacharbeit, unregelmäßiges Essen usw.. Deshalb das Training bei der Frau nicht in zu späte Abendstunden legen.
- (8.) Das Leistungsstreben der Frau soll nicht überbetont werden. Die Leistung soll sich bei besonderer Veranlagung aus der Breitenarbeit ergeben.

DIE SACHE MIT DEN GEBOTEN

10 GEBOTE FÜR DAS SPORTLICHE VERHALTEN Mitteilungsblatt vom April 1928

Seit seiner Gründung sorgte sich der MTV um die Verhaltensweisen seiner Mitglieder. So sagten die Statuten von 1846:

«§ 1: Der Zweck des Turnvereins ist einzig die Übung des Körpers, um ihn kräftig und ausdauernd zu machen. Der in den Verein Tretende verzichtet durch seinen Eintritt auf die schwelgerischen Genüsse des Lebens und widmet seine körperliche Kraft dem Erwerb derjenigen Eigenschaften, welche der Mann, im umfassendsten Sinne des Worts, haben soll ...

§ 9: Die Pflicht jedes Mitglieds ist, sich eines anständigen, sittlichen und friedfertigen Betragens zu befleißigen durch brüderliche Gesinnung, sowohl gegen die Vereinsmitglieder, als auch nach außen ...»

Die Spiel-Abteilung des MTV sah sich 1928 veranlasst, eigene Verhaltensregeln ganz klassisch in «zehn Gebote» zu gießen. Im Mitteilungsblatt hieß es dazu: «Folgende 10 Gebote sind von einem unserer Mitglieder zusammengestellt worden und werden zur Beachtung unseren Mitglieder empfohlen.» (Kasten re.)

10 GEBOTE FÜR DAS VERHALTEN IM STRASSENVERKEHR Mitteilungsblatt vom Juli 1928 zum Turnfest in Köln

Hinweise für das Verhalten im Straßenverkehr beim Turnfest in Köln. Der MTV veröffentlicht 10 Gebote und warnt: «Achtet auf die vielen Gefahren, die eine Großstadt mit sich bringt.»

- (1.) Augen auf! Vorsicht! Rücksicht!
- (2.) Gehe immer rechts! Weiche rechts aus und überhole links!
- (3.) Die Fahrbahn gehört dem Fahrverkehr, der Gehweg dem Fußgänger. Beim Betreten der Fahrbahn: Augen auf, erst nach allen Seiten umschauen!
- (4.) Schau bis zur Mitte der Fahrbahn hauptsächlich links, von da ab rechts!
- (5.) Überschreite die Fahrbahn niemals ohne Grund und stets auf dem kürzesten Wege! Nie schräg!
- (6.) Überschreite sie nie kurz vor oder hinter einem Wagen!
- (7.) Benütze nicht die verkehrsreichsten Straßen!
- (8.) Steht nicht in Gruppen auf dem Gehweg herum!
- (9.) Geht nicht in Reihen nebeneinander, nicht zu dritt und nicht mit verschlungenen Armen!
- (10.) Geht nicht auf Radfahrwegen und sonstigen, nicht für Fußgänger bestimmten Wegen!



10 GEBOTE FÜR MTV-SPORTLER (1928)

- 1. Gebot:** Du sollst deinen Körper so gesund und leistungsfähig als möglich machen. Gesund wird der Körper durch vernünftige Übung, solide Lebensweise und Enthaltbarkeit; leistungsfähig durch die harmonische Ausbildung aller seiner Teile, wenn auf dieser Grundlage die natürlichen Anlagen besonders gepflegt werden.
- 2. Gebot:** Du sollst nicht nur äußerlich ein volkstümlicher Turner und Spieler sein, sondern auch innerlich, d.h. sportliches Streben nach Kraft und Schönheit auch auf deinen Geist und deinen Charakter übertragen.
- 3. Gebot:** Du sollst stets die Übungsstunden besuchen und dich befleißigen, mit allen Entbehrungen zu üben, und sei es nur, um die Kraft des Willens über den Körper kennen zu lernen.
- 4. Gebot:** Du sollst deinen Ehrgeiz in vernünftigen Grenzen halten und dich hüten vor Überanstrengung.
- 5. Gebot:** Du sollst die bessere Leistung deines Gegners achten und eine Niederlage ruhig und hoffnungsvoll ertragen.
- 6. Gebot:** Du sollst nicht prahlen mit dem, was du leisten könntest, denn die Tatsachen sprechen lauter.
- 7. Gebot:** Du sollst bestrebt sein, unparteiisch zu bleiben.
- 8. Gebot:** Du sollst nicht protestieren, sondern den Anordnungen des Schieds- und Kampfrichters schweigend Folge leisten.
- 9. Gebot:** Du sollst unbedingt auf den Rat deines Leiters hören.
- 10. Gebot:** Du sollst dich beständig um die Werbung neuer Mitglieder bemühen und mithelfen, an der Erfüllung des guten Zweckes, der unserer Spiel- und Sportabteilung zugrunde liegt.

SPORTLEREHRUNG

27. März 2023

STUTTGART
BEWEGT
SICH!

STUTT GART 



v.l. Dr. Clemens Maier (Sportbürgermeister), Fred-Jürgen Stradinger (Präsident Sportkreis Stuttgart), Maria Segura-Pallerés, Hannah Kohn, Simone Lee, Krystal Rivers, Roosa Koskelo, Eline Timmermann vorne v.l. Elisabeth Seitz, Niko Kappel (VfB Stuttgart)

Eine für alles

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

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

 **Karle Recycling**

WIR SCHLIESSEN DEN KREIS



Der MTV Stuttgart trauert um sein Ehrenmitglied und seine verdiente Übungsleiterin



Waltraud Riexinger
17.03.1946 - 06.06.2023

Waltraud engagierte sich über viele Jahre im Kinder-

sport. Später leitete sie das Training ihrer Sportabzeichen Gruppe und nahm regelmäßig die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen ab. Sie war selbst aktiv im Yoga, der Gymnastik und der Leichtathletik.

Ihre Liebe zum MTV, ihre Hilfsbereitschaft und ihre Leidenschaft für den Sport werden wir vermissen.

Waltraud wird uns fehlen. Wir behalten sie als großes Vorbild in guter Erinnerung.

Der MTV Stuttgart trauert um sein Ehrenmitglied



Heinrich Kauffmann
19.12.1936 - 07.03.2023

Heinrich „Heiner“ Kauffmann war über mehr als 60

Jahre Mitglied im MTV. Er engagierte sich viele Jahre als aktiver Spieler, Jugendtrainer sowie Schiedsrichter in der Handball Abteilung. Wir werden ihm ein ehren- des Gedenken bewahren.



Energiespartipps von unserem Partner – Clever Energie sparen!

Um der Umwelt und Ihrem Geldbeutel etwas Gutes zu tun, kann jeder zuhause mitanpacken. Zum einen mit der Wahl von Ökostrom zum anderen durch das gezielte Sparen von Energie. So können der Ausstoß von klimaschädlichem CO² begrenzt und gleichzeitig auch die Energiekosten reduziert werden.

Wie das am besten geht, zeigen wir mit unseren Energiespartipps. Schauen Sie doch gerne mal rein.



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

Es gibt Einzelspieler und Teamspieler -

Zusammen sind wir stärker.



Bestattungshaus Ramsaier
Katzenbachstraße 58, 70563 Stuttgart

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



TÜV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit

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.

Acker, Ursel	100,00 €
Baeder-Bura, Petra	100,00 €
Bruederle, Kurt	150,00 €
Delic, Haris	400,00 €
Friess + Merkle GmbH & Co KG	1.843,00 €
Gleisberg, Manja	100,00 €
Haiber, Guenter	100,00 €
Hatesuer, Olaf	100,00 €

Hunter, Rachel Louise	92,17 €
Kieferle, Richard	150,00 €
Killingler, Manfred	250,00 €
Kukral, Markus	100,00 €
Mattes, Lorena	125,00 €
Mayer, Jennifer	70,00 €
Memovic, Ruzdija - Die Raummeister	1.000,00 €
Metaxarakis, Georgios	3.000,00 €
Sarikaya, Vedat	300,00 €
Stradinger, Erich	50,00 €
Stradinger, Iris	80,00 €
Weisser, Wolfgang	200,00 €
Zimmermann, Thilo	100,00 €
Gesamt:	8.410,17 €

Spendenkonto: DE16 6004 0071 0553 6446 02

UNSERE STARKEN PARTNER HAUPTSPONSOREN



TOP-SPONSOREN



Premium Sponsor des Hauptvereins



IMPRESSUM

Herausgeber: Vereins Promit GmbH Am Kräherwald 190 A 70193 Stuttgart Tel.: 0711/5054590 Mail: info@vereins-promit.de www.vereins-promit.de	Herstellung: Systemedia GmbH Dachsteinstraße 3 75449 Wurmberg Tel.: 07044/9177114 Mail: info@systemedia.de www.systemedia.de	Redaktion: Geschäftsleitung MTV Stuttgart Redaktionsschluss Magazin 03-23: 20.10.2023
AUFLAGE: 8.000 Leser Print-Ausgabe: 40.000 Leser Digital-Ausgabe: 5.000	Herstellung / Layout: Systemedia GmbH Vereins Promit GmbH	Hergestellt aus Recyclingpapier Fotos: Adobe Stock

JEDER VEREIN BRAUCHT SIE

UNSERE PROMOTION PARTNER





MTV BUSINESS CLUB

DAS NETZWERK



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

