



# 1843 vereint

DAS MTV MAGAZIN



**THEMENSPECIAL**

**FIT** DURCH DEN  
WINTER

**FSJ BEIM MTV STUTTGART**

Ein Blick hinter die Kulissen

**HELEN KEVRIC**

Jugendsportlerin des Jahres 2023

Super-Cup  
**Sieger**

2023 Volleyball Damen  
Allianz MTV Stuttgart



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](https://aok.de/bw/gesundheitsangebote)

Kostenfrei  
für AOK-  
Versicherte

**GESUNDNAH**

AOK Baden-Württemberg  
Die Gesundheitskasse.

# 03 EDITORIAL

## Bleib fit!

Mit den Tipps des Themenspezial „Fit durch den Winter“ in unserem aktuellen MTV-Magazin wollen wir dein Immunsystem stärken. Fit im Winter zu bleiben, kann eine Herausforderung sein. Der Sport im MTV Stuttgart kann dir dabei helfen, dein Wohlbefinden zu steigern und dein Immunsystem zu verbessern.

Im Winter ist es wichtig, frische Luft zu schnappen. Bewege dich so oft wie möglich in der Natur. Die Bewegung draußen an der frischen Luft und das Tageslicht werden sich positiv auf deine Stimmung auswirken.

Unsere vielen Indoor-Sport Angebote oder das regelmäßige Fitness-training in unserem Fitnessstudio Motiv tut nicht nur deiner körperlichen Gesundheit gut, sondern wirken sich auch auf deine Psyche aus. Suche dir einen oder eine Sportpartner:in oder eine Sportgruppe, denn Sport mit anderen macht nicht nur mehr Spaß, sondern erhöht deine Motivation.

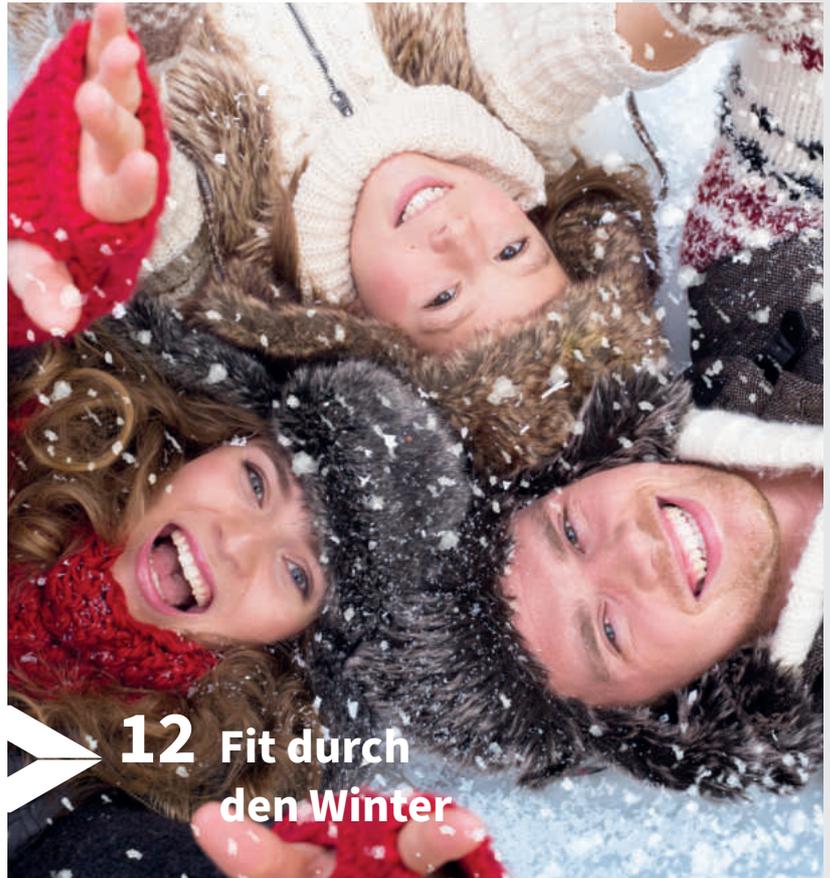
Ich freue mich darauf, dich in den nächsten Wochen beim Sport im MTV Stuttgart zu treffen.

**Birgit Janik**  
Geschäftsführerin Sportbetriebe

# 04

## INHALT

- 06 **MTV-Präsident**  
Bleiben Sie aktiv in der kalten Jahreszeit
- 07 **MTV-Momente**  
Flohmarkt beim MTV-Stuttgart
- 08 **FSJ beim MTV**  
Jasmins Handbuch für angehende Freiwillige beim MTV
- 10 **Inklusion**  
Blindentennis und Para-Tennis
- 12 **Themenspecial**  
Fit durch den Winter
- 16 **Themenspecial**  
Sport in der Gruppe
- 17 **Lifestyle**  
Es werde Licht!
- 18 **Fitnessstudio MOTIV**  
Fit durch den Winter
- 20 **Fitnessstudio MOTIV**  
Regeneration nach dem Sport
- 24 **Unsere FSJler**  
Interview unser 3 neuen FSJler
- 26 **Unsere Sportkurse**



**12 Fit durch den Winter**



**10 Inklusion**

Titelfoto: Adobe Stock

Hergestellt aus Recyclingpapier



**KLIMANEUTRALER**  
VEREIN  
certified by Fokus Zukunft

**Social Media & digitales Magazin**

Entdecke und folge uns auf den Sozial Media Kanälen.





34



47



56

**MTV ABTEILUNGEN**

32 **Wir im MTV**  
Interview mit Mitgliedern

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

67 **MTV-Momente**

68 **MTV Business Club**

70 **Historische Splitter**

72 **Stellenanzeigen im MTV**

73 **Nachrufe/Spenden**

74 **Sponsoren/Impressum**

75 **Promotion Partner**



➤ **17 Themenspecial**  
**Licht**





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



Neben der richtigen  
Ernährung spielt Bewegung und  
Sport, auch wenn es draußen  
kalt ist, eine zentrale Rolle für  
ein hohes Maß an Wohlbefinden.

Nico Helwerth

auch wenn der globale Klimawandel so manches durcheinanderwirbelt und unser Wetter immer seltener den lieb gewonnenen Traditionen folgt, so ist und bleibt das Winterhalbjahr doch eine Herausforderung für Körper und Seele. Umso wichtiger ist es, speziell in diesen Monaten verstärkt darauf zu achten, was gut für einen ist. Neben der richtigen Ernährung spielt Bewegung und Sport, auch wenn es draußen kalt ist, eine zentrale Rolle für ein hohes Maß an Wohlbefinden. Der MTV hat mit seinem vielseitigen Angebot für jede und jeden das Richtige zu bieten, warum nicht jetzt einmal eine neue Sportart oder ein neues Kursangebot ausprobieren? Informieren Sie sich oder lassen Sie sich von unseren freundlichen Servicemitarbeiter:innen beraten und kommen Sie gut und vor allen Dingen gesund durch den Winter.

Im Wettkampfsport beginnt jetzt aber die heiße Phase, der Ligabetrieb läuft auf Hochtouren. Ob im Fußball, Basket- oder Volleyball, im Turnen oder in den vielen, vielen anderen Abteilungen – in den Hallen und Arenen wird es auch im tiefsten Winter heiß hergehen. Über die Website oder unsere Social-Media-Kanäle können Sie sich gerne über alle anstehenden Termine informieren, die MTV-Familie freut sich über Ihren Besuch.

Wir werden die kommenden Monate aber auch weiterhin nutzen, um aufzuräumen und wichtige Projekte für die Zukunft des MTV anzuschieben. Gemeinsam werden Vorstand und Geschäftsführung daran arbeiten, unseren MTV fit für die Zukunft

zu machen. Auch wenn vieles noch nicht gleich sichtbar sein wird, so bin ich mir sicher, dass die Mitglieder von vielen Verbesserungen profitieren werden. Seien es mehr digitale Services, ein größerer Fokus auf Nachhaltigkeit oder eine verbesserte Evaluierung unseres Sportangebots, um auf Trends und notwendige Anpassungen besser reagieren zu können. Natürlich gehört auch der Sportpunkt zu diesen geplanten Verbesserungen, unser Neubau am Kräherwald. Ich wünschte, ich könnte an dieser Stelle nun endlich melden, dass die Bauarbeiten begonnen haben, aber aktuell warten wir noch immer auf die Bau freigabe. Der Personalmangel und die Bearbeitungsrückstände in den städtischen Ämtern beschäftigten leider auch uns deutlich länger, als wir uns jemals hätten vorstellen können.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien, dass Sie gut durch die kalte Jahreszeit kommen. Bleiben Sie aktiv: Ob beim Skifahren oder Snowboarden auf der Piste, beim Waldlauf im Kräherwald, im Hallenbad oder in der Gymnastikhalle – der Sport tut uns allen gut und ist das Bindeglied unserer Gesellschaft. Die Gemeinschaft im MTV ist dafür das beste Beispiel.

Herzlichst,

Nico Helwerth  
Präsident des MTV Stuttgart 1843 e.V.

## Rentier Rudolph

### mit der roten Nase (INTERVIEWT IM OKTOBER 2023)

#### RUDOLPH!

Wie schön, dass Du einen Moment Zeit für mich hast!  
(Schnaubendes Geräusch) ... ja aber gerne doch ... muss aber bald wieder los ... die Vorbereitungen ... Du weißt schon ...!

#### NATÜRLICH! Wie geht es Dir denn gerade?

Wir sind voll in den Planungen für die kommende Winter- und Weihnachtssaison. Momentan werden die Rentiere wieder fit gemacht, damit wir die Flugstunden reibungslos absolvieren können. Die Landungen klappen dieses Jahr gar nicht (stöhnt), mehr Flachdächer wären schön ...

#### Oh, das klingt anstrengend ...

Das kann ich Dir sagen, wir haben ein straffes Sportprogramm, das ist nicht ohne.

#### Interessant, wie sieht denn so ein Rentier-Sportprogramm aus? Darfst Du das verraten?

Klar. Morgens leichtes Antraben, vormittags konzentriertes Intervalltraining, um den Anlauf für den Start mit dem Schlitten zu trainieren, nachmittags Kräftigungsübungen (der Rücken macht bei uns Rentieren nicht immer so richtig mit) und abends eine Runde mit dem Schlitten. Das steigert sich nun von Woche zu Woche bis es Mitte Dezember dann losgeht.

#### Meine Güte, Du musst aber fit sein!

Naja, hab gerade ein Problem mit dem rechten Vorderhuf und ein leichtes Ziehen am linken Hinterlauf, aber das bekomme ich schon wieder hin. Die anderen haben auch so ihre Wehwechen ...

# Flohmarkt beim MTV-Stuttgart



Das wird schon wieder, ich bin mir sicher! Gibt es etwas, was Du im Training so gar nicht magst?  
JAAAA! ZIRKELTRAINING ... boah, das finde ich voll ätzend (schnaubt kopfnickend), da versuch ich mich immer zu drücken.

Aber wie schaffst Du das denn?  
Ich lass einfach meine Nase nicht voll rot leuchten (grinst breit), dann fall ich nicht so auf ... So, jetzt muss ich aber los...das Starttraining wurde heute vorgezogen ...! Viele Rentiergrüße an alle da draußen. Drückt uns die Daumen für eine reibungslose Flugzeit!

Lieber Rudolph:  
wir wünschen Euch eine tolle Winter- und Weihnachts-saison und freuen uns schon sehr auf Euren Besuch!  
Herzliche GrüÙe auch an Deine Kollegen und an den Weihnachtsmann



# FSJ

## BEIM MTV STUTTGART

### Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) beim MTV Stuttgart 1843 e.V.

#### BEGEISTERST DU DICH FÜR SPORT?

Hast Du Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen?  
... und besitzt Du vielleicht sogar schon Vorkenntnisse als Übungsleiter\*in?

Dann bist Du beim FSJ im MTV Stuttgart genau richtig. Ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport (FSJ) ist eine spannende Gelegenheit für junge Menschen, nicht nur die Leidenschaft für den Sport in praktische Erfahrungen umzuwandeln, sondern auch Kompetenzen wie Verantwortung, Kommunikation und Organisation zu erlernen.

Im Verlauf dieses Jahres haben Teilnehmer\*innen die Chance, in verschiedenen Bereichen des Sports mitzuwirken. Ob im Trainingsbetrieb oder in der Verwaltung – das FSJ im Sport ermöglicht es, hinter die Kulissen des Sportgeschehens beim MTV Stuttgart zu blicken.

## JOIN OUR TEAM

Der nächstmögliche Start für ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport ist der 1. September 2024.

Bewerbungen sind ab sofort bis April 2024 möglich.

Alle wichtigen und wesentlichen Informationen zu dem Bewerbungsverfahren und -inhalten findest Du hier.





HIER EIN BLICK  
HINTER  
DIE KULISSEN

DES FREIWILLIGEN  
SOZIALEN JAHRES  
BEIM MTV STUTTGART



## #TOGETHERMTV

Zum 01.09.2023 übernehme ich, Annette Kirchner, die Betreuung unserer FSJler\*innen. Ich freue mich sehr auf die Aufgabe, gilt es doch, jungen Menschen einen positiven Start in das Berufsleben durch ihr Ehrenamt zu ermöglichen. Es wird sehr spannend zu sehen, welche Schwerpunkte sich beim Einzelnen im Laufe des Jahres ergeben und welche verborgenen Talente in ihnen schlummern.

Ich freue mich auf unser FSJ-Trio 2023/2024 und es gilt:



... seid mutig, traut Euch mal was, versteckt Euch nicht, stellt Fragen, es wird Euch immer geholfen!“  
(Zitat Fabia Noack FSJ 2022/2023)



## Startklar ins FSJ:

### Jasmins Handbuch für angehende Freiwillige beim MTV

**Liebe Jasmin, herzlichen Glückwunsch, Dein FSJ Jahresprojekt „FSJ für Dummies – ein Handbuch für Freiwillige“ wurde in Deiner Seminargruppe zum beliebtesten Projekt gewählt! Wie fühlt sich das an?**

Ich war tatsächlich ein bisschen stolz und habe es auch gar nicht erwartet, da es so viele tolle Projekte der anderen FSJler gab!

#### Wie bist Du denn auf die Idee mit dem Handbuch gekommen?

Ganz ehrlich: Ich wäre selber für so eine Info-Mappe dankbar gewesen, da ich überhaupt keine Vorstellung hatte, was mich beim FSJ im MTV erwartet. Daher habe ich für die kommenden FSJler\*innen alle Informationen zusammengefasst, die ihnen einen guten Start ins FSJ ermöglichen.

Ziel des Projekts war es, eine bessere Planbarkeit des Jahres für die zukünftigen FSJler\*innen des MTV sowie für die Einsatzstelle zu gewährleisten.

Das Handbuch enthält erforderliche Bewerbungsunterlagen, Informationen über die Aufgabenfelder in der MTV-Verwaltung und in der Praxis, Beispielstunden sowie eine Vorgehensweise bei Ausnahmesituationen im Sport. Zusätzlich gibt es einen Info-Flyer („Musstewissen für das FSJ“) mit den Rahmenbedingungen.

#### Gibt es denn einen Bereich, in dem Du Dich beim MTV am wohlsten gefühlt hast?

Im Sportbetrieb: tatsächlich beim Schwimmunterricht. Ich habe als FSJ-Anfängerin dort als einfache Helferin begonnen und am Ende konnte ich durch das engagierte Coaching der MTV-Schwimmlehrer\*innen und mein DLRG-Abzeichen selber unterrichten. Das ist ein tolles Gefühl!

In der Verwaltung: die Gestaltung der MTV-Flyer, die ich im zweiten Halbjahr übernommen habe! Gerade die gestalterischen Aufgaben im Marketing lieferten mir die praktische Erfahrung als Grundlage für mein geplantes Kommunikationsdesign Studium, mit dem ich im September starte.

Viel, viel Erfolg für Deinen weiteren Lebensweg und bis bald!

# INKLUSION BEIM MTV



## Blindentennis

Dank einer Kooperation mit dem **MTV Stuttgart** und dem **TC Ditzingen** spielen Teilnehmende der Nikolauspflege nun regelmäßig **Blindentennis**.

## Para-Tennis bei den BOSS OPEN in Stuttgart

Am 14.06. waren wir zusammen mit dem Team des TC Ditzingen e.V. bei den BOSS OPEN dabei. Ob Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung, Tennis ist für alle da. Unter Anleitung von Michael Berrer und Wimbledon Head Coach Dan Bloxham haben wir ausgiebig Tennis gespielt und dabei viel Spaß gehabt. Ein Highlight war, zum Abschluss bei einem Match im Center Court dabei zu sein und diese unglaubliche Atmosphäre zu genießen.

Der TC Ditzingen e.V. und der MTV Stuttgart 1843 e.V. mit seiner Inklusionsmanagerin Mandy Pierer zeigen, wie Inklusion funktioniert und leben es vor. Der TC Ditzingen e.V. bietet bereits eine Tennisgruppe für Menschen mit einer Behinderung an und möchte auch Rollstuhltennis in sein Angebot aufnehmen. Erste Interessent:innen gibt es schon und somit steht dem Start nichts mehr im Weg.

Beim MTV Stuttgart 1843 e.V. gibt es bereits seit einem Jahr eine Blindentennisgruppe, die regelmäßig einmal die Woche trainiert. Wir würden uns freuen, wenn weitere Tennisvereine Inklusion eine Chance geben und sich uns anschließen. **Lasst uns gemeinsam etwas bewegen.**



➤ Adriana von den Wheelers mit den Cheftrainer:innen von Ditzingen

## Zu Gast als Aussteller bei der REHAB

Zum ersten Mal waren wir als MTV Stuttgart 1843 e.V. bei der Rehab in Karlsruhe als Aussteller dabei, in Kooperation mit dem Frankfurter Inklusions-Sportverein e.V., WBRS e.V. und BBS-Baden e.V. Das waren 3 intensive Tage mit tollen Gesprächen und Sportaktionen. Einmal mehr haben diese Tage aber auch gezeigt, dass es im Südwesten viel zu wenig Sportangebote für Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung gibt. Sehr viele kleine und große Rollikids waren an unserem Stand und waren begeistert von unserem Angebot mit den MINIs und Rollikids in Stuttgart. Leider war es aber auch so, dass wir ihnen kein passendes Angebot in ihrer Nähe mitgeben konnten, weil es einfach viel zu wenige Angebote gibt.

Umso mehr ist Inklusion der Schlüssel dafür, dass ortsnahe passende Angebote gemacht werden. Es braucht nicht unbedingt neue Sportgruppen, sondern die vorhandenen müssen für alle offen sein. Gemeinsam sollten wir das als Gesellschaft doch hinkommen.

**Einen tollen Podcast „Inklusion im Sport“ hat dazu auf der Messe der SRW1 erstellt, hört mal rein:**



Wir sagen DANKE an alle Helfer\*innen, ohne die wir die Aktion auf der Messe nicht gestemmt hätten. Wir freuen uns schon auf das nächste Mal und sind gerne wieder dabei.



Esther und Sven vom Inklusionssportverein Frankfurt

DIE INKLUSION WIRD UNTERSTÜTZT VON:

Heidehof  
Stiftung

Adele  
Winter  
Stiftung

STADTWERKE  
STUTT GART

Inklusionspartner des



FERRY  
PORSCH  
CHALLENGE

## „Wer pflegt, wird gestärkt“

### Neues städtisches Förderprogramm für pflegende Angehörige in Stuttgart

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Beeindruckendes in der häuslichen Betreuung und Pflege ihrer behinderten oder pflegebedürftigen Familienmitglieder. Insbesondere während außergewöhnlichen Zeiten wie der Corona-Pandemie war es für viele von ihnen eine große Herausforderung, Entlastung oder Unterstützung zu erhalten.

Die Stadt Stuttgart hat nun reagiert und im Rahmen des Inklusionspakets 3.0 ein neues Förderprogramm für pflegende Angehörige eingeführt. Unter dem Motto „Wer pflegt, wird gestärkt“ können pflegende Angehörige einmal im Jahr im Rahmen dieses Förderprogramms ein Dankeschön erhalten. Die Stadt möchte damit Anerkennung für den unermüdlichen Einsatz der pflegenden Angehörigen zeigen und ihnen die Möglichkeit geben, zwischendurch Energie zu tanken.

Das neue Förderprogramm soll dazu dienen, die Pflegenden im Alltag zu unterstützen und ihre wertvolle Arbeit zu würdigen, betonte die Bürgermeisterin für Soziales und gesellschaftliche Integration, Dr. Alexandra Sußmann: „Pflegende Angehörige sind großen Belastungen ausgesetzt. Wir wollen sie mit dem Förderprogramm im Alltag unterstützen und wertschätzen.“

Die Antragsberechtigten können im Rahmen des Förderprogramms zwischen einem Wertgutschein in Höhe von 60 Euro aus den Bereichen Wellness, Gastronomie, Kultur, Freizeit oder Shopping wählen oder sich alternativ zu einer „Auszeit“, einem halbtägigen Ausflug anmelden. Zudem besteht für alle Pflegenden die Möglichkeit zur kostenlosen Teilnahme an einem Online-Seminar zum Thema „Doppelt belastet? Wie Sie bei der Betreuung von Angehörigen doppelt gut für sich sorgen“. Anträge können von jeder Person gestellt werden, die als pflegende Person eines Menschen mit Merkzeichen H im Schwerbehindertenausweis oder Pflegegrad 1 bis 5 im Bescheid der Pflegekasse eingetragen ist. Dabei ist ein entsprechender Nachweis vorzulegen. Voraussetzung ist zudem, dass die pflegende Person in Stuttgart wohnt. Es handelt sich um häusliche Pflege, gewerbliche Pflege ist ausgeschlossen. Der Begriff der Angehörigen umfasst sämtliche Verwandtschafts- und Bekanntschaftsverhältnisse.

Weitere Informationen rund um das Förderprogramm erhalten Sie durch Scan des QR-Codes oder direkt an der Geschäftsstelle der Beauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderung unter 216-81057 oder per E-Mail an [info.bhb@stuttgart.de](mailto:info.bhb@stuttgart.de).



Werde Fördermitglied



# **FIT** durch den Winter

## **Wie Draußen-sein jetzt gegen schlechte Laune hilft**

Es gibt genügend Gründe, an kalten Tagen gemütlich auf dem Sofa im Warmen zu bleiben. Aber es gibt noch mehr Gründe, dem kühlen Wetter zu trotzen und raus zu gehen.

**Kostenlos, nebenwirkungsfrei und sehr effektiv:** Bewegung an der frischen Luft sorgt für bessere Laune, stärkt das Immunsystem, macht fitter und leistungsfähiger. Egal ob Schneeballschlacht, Winterrodeln oder einfach eine Runde durch den Kräherwald drehen – schon 20 Minuten täglich Draußen-bewegen hilft.

## Sich glücklich walken: Was das Gehen mit uns macht

Gerade Schultern, gestreckter Rücken, schwingende Arme und entschiedene Schritte – allein die typische Körperhaltung beim Walken macht fröhlich. Nordic Walking ist wie Gehen nur etwas schneller mit Stöcken – das ideale Ganzkörper-Gesundheits-Training bei jedem Wetter.

### An nass-kalten Tagen viel drinnen zu sitzen bedeutet:

Unsere Hüfte ist meistens gebeugt, der Rücken oft krumm. Wer raus in die Kälte geht, tankt nicht nur kräftig Sauerstoff sondern trainiert gleichzeitig Rücken-, Schulter-, Bein- und Gesäßmuskulatur und streckt die Hüfte. Laut sportmedizinischen Untersuchungen beanspruchen Nordic Walker 90 Prozent der gesamten Muskulatur.

### Außerdem entlastet das Gehen mit Stöcken die Gelenke:

Die „vier Beine“ verteilen das Körpergewicht besser.

## Expertentipp Diplom-Sportwissenschaftler Alfred Bauser

Als ehemaliger Kunstturner ist Alfred Bauser im Winter regelmäßig an den Turngeräten oder auf der Skipiste aktiv. Foto: AOK Stuttgart-Böblingen



Ein ganz entscheidender Motivationsfaktor ist der Spaß an der jeweiligen Bewegung. Wenn man eine Sportart gerne betreibt, fällt einem die Bewegung leicht und man betreibt sie regelmäßig.



## Wirsing, Grünkohl und Co. – Superfood des Winters

Das feuchtkalte Schmuddelwetter draußen und die trockene Heizungsluft drinnen schwächen unser Immunsystem in den Wintermonaten. Jetzt ist es besonders wichtig, die körpereigene Abwehr durch ein Plus an Vitaminen zu stärken.

Klassische Wintergemüse wie zum Beispiel Grünkohl und Wirsing, aber auch Pastinaken, Schwarzwurzeln und Topinambur liefern uns wertvolle Nährstoffe und sind gleichzeitig kalorienarm. Am besten aus regionalem Anbau kaufen.



## Zu viel Sitzen schadet

Sich täglich zu bewegen ist das A und O der Gesundheit, zu langes Sitzen ist schädlich. Denn wer zu viel sitzt, erhöht sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Leider fehlt vielen ein aktiver Alltag.

„Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO wirken bereits 21 Minuten tägliche Bewegung, um sich körperlich und mental viel wohler zu fühlen“, sagt Alfred Bauser, Diplom-Sportwissenschaftler bei der AOK Stuttgart-Böblingen.

### Unter dem Motto

„Wer sich mehr bewegt, lebt länger – schon 21 Minuten Bewegung am Tag helfen“

steht daher die aktuelle AOK-Dachkampagne.

„Wir wollen als Gesundheitskasse schädliches Vielsitzen und Bewegungsmangel thematisieren und die Menschen sensibilisieren“, so Bauser.

Zeitmangel, fehlende Lust und wenig Motivation hinderten viele daran, ihren Alltag bewegter zu gestalten.

# Bestes Klima: Gekleidet nach dem Zwiebelprinzip

Ob bei Kälte, Regen oder eisigem Wind – mit der richtigen Kleidung kann man sich schichtweise den widrigen Wetterverhältnissen anpassen.

Beim Walken wichtig ist das richtige Darunter. Walking-Wäsche hält den Körper als erste Schicht auf der Haut wohligh warm. Darüber empfiehlt sich je nach Temperatur ein atmungsaktiver Fleecepulli. Ganz außen schützt eine Thermojacke vor kühlem Wind. Grundregel: Wer zu Beginn des Trainings nicht leicht friert, ist zu warm angezogen. Denn die Körpertemperatur steigt mit Beginn des Laufens schon nach wenigen Minuten stark an. Da 80 Prozent der Körperwärme über den Kopf verloren geht, sind Mütze oder Stirnband unverzichtbare Begleiter. Nach dem Training nicht lange in der Kälte herumstehen. Am besten Dehnen und Gymnastik in die MTV-Sporthallen verlegen.

## Kältereiz – Booster für das Immunsystem

Auch wenn es Überwindung kostet: Bei Wind und Wetter täglich raus zu gehen stärkt das Immunsystem und sorgt dafür, dass wir insgesamt weniger frieren. Der Organismus lernt, sich auf niedrigere Temperaturen einzustellen. **Durchblutung und Immunsystem kommen durch den „Kälte-Kick“ richtig in Schwung.**

## Minusgrade - MTV Wintertraining Outdoor

Jogging, Fußball, Triathlon oder Leichtathletik – unsere MTV-Sportler:innen trainieren auch im Winter draußen an der frischen Luft. Bis zu welchen Temperaturen ist das empfehlenswert? Aktuelle Studien zeigen, dass ein lockeres Lauftraining bis -10 Grad Celsius gesundheitlich unbedenklich ist. Für Outdoor-Sport unter dem Gefrierpunkt gilt allgemein: Lieber weniger intensiv trainieren. Durch die Nase einatmen, damit sich die kalte Luft etwas anwärmt. Um Muskeln, Bänder und Sehnen zu schützen: Füße und Beine mit Wintersportstrümpfen und langer Thermo-Sporthose warm halten.

## Outdoor-Training bei Eis und Schnee – Tipps für Kälte-Sportler:innen

Mehrere dünne (und funktionelle) Schichten übereinander anziehen.

Funktionswäsche gibt Feuchtigkeit schnell nach außen ab und hält trocken.

Als erste Schicht Baumwolle vermeiden, da diese beim Schwitzen nass an der Haut klebt und den Körper schnell auskühlt.

Als äußerste Schicht eine winddichte Thermojacke tragen.

Mütze, Handschuhe, Wintersportstrümpfe: Kopf, Hände und Füße gut warm halten.

# Nie wieder frieren!

## Accessoires gegen Kälte



**Pulswärmer  
speichern die  
Wärme**

Gut gewärmt lassen sich kalte Tage so richtig genießen. Das perfekte Duo um den Winter auszutricksen, sind Puls- und Rückenwärmer. Draußen und drinnen halten sie den Kreislauf auf Trab.

**Gut zu wissen:** Pulswärmer speichern die Wärme direkt an den Handgelenken. Über den Puls reguliert der Körper den Kreislauf: So kann sich selbst bei eisigen Temperaturen ein wohliges Wärmegefühl im ganzen Körper ausbreiten.

 Thermo-Sportstrümpfe und Handschuhe halten Füße und Hände schön warm.



## Gesundheit und Ernährung:

### MTV-Wintersuppe heizt ein

Dem Koch über die Schulter geschaut: Wenn draußen die Temperaturen fallen, freuen wir uns über eine wärmende Wintersuppe mit frischen Saisonzutaten. Wer im Al Campo isst, kennt sie bestens. Alle anderen können sie jetzt leicht nachkochen und sich zu Hause glücklich löffeln: Traditionelle italienische Minestrone unseres Al Campo-Pächters „Gennaro“ – ein altes Familienrezept seiner Mamma, der „Nonna“ aus Caggiono. (150 km südöstlich von Neapel)



### Minestrone della Nonna by Al Campo

#### Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Stange Staudensellerie  
½ Zucchini  
1 Karotte  
200 g Brokkoli  
50 g grüne Bohnen  
1 Kartoffel  
½ Liter Gemüsebrühe  
20 g klein gehackte Petersilie  
Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen  
Parmesankäse mit Rinde

#### Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie, Zucchini, Karotte, Kartoffel und Bohnen klein schneiden, Brokkoli zerteilen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel andünsten.

Sellerie, Karotte und Kartoffel unterrühren und 2 Minuten anbraten. Bohnen und Zucchini einrühren. Den Deckel auflegen und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten dünsten.

Gemüsebrühe, Käserinde dazugeben und aufkochen lassen. Temperatur reduzieren, Spaghettistücke in den Topf geben und 10 Minuten kochen.

Mit gehackter Petersilie und frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Besonders hilfreich bei Erkältung und Halsweh: Eine Minestrone enthält jede Menge Vitamine und Mineralstoffe und wirkt wohltuend bei Halsschmerzen.

*Guten Appetit!*



# Motivation pur: Sport in der Gruppe

Manchmal fällt es schwer, sich aufzuraffen und aktiv etwas für die Gesundheit zu tun. Leichter geht's in der Gruppe!

Wer eines der vielen Indoor-Sportangebote beim MTV nutzt, profitiert doppelt: Neben Fitness und Wohlbefinden stärkt der regelmäßige Sport auch das Immunsystem – der Körper ist weniger anfällig für Infekte.



## Gutes aus der Apotheke: Winterpflege für strapazierte Haut

Die größte Belastung für unsere Haut ist im Winter der Temperaturwechsel zwischen drinnen und draußen. Bei kalten Temperaturen produziert unser Körper weniger Hautfett. Die Folge: Die äußerste Hautschicht ist durchlässiger und empfindlicher. Außerdem verliert sie in trockener Heizungsluft schnell Feuchtigkeit.

Gegen trockene Haut hilft regelmäßiges Eincremen mit Pflegeprodukten, die Fett und Feuchtigkeit spenden. Dabei lieber häufiger auftragen als einmal besonders dick.



## MTV Interview:

Foto: Dominik Schulz

**Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen, wie macht das eigentlich MTV-Fußballer Dominik Schulz?**

**Dominik, was machst du im Winter, um sportlich fit zu bleiben?**

**Dominik:** Erst einmal natürlich Fußball spielen! (lacht) Wir Fußballer trainieren durchgehend draußen – und haben aber neben Fußball-Training auch Lauf-Einheiten. Außerdem bin ich zur Muskel-Kräftigung an den Geräten im MTV-Studio Motiv im Feuerbacher Tal. Und drittens trete ich bei den MTV-Spinning-Kursen kräftig in die Pedale. Das bringt Kraft und Ausdauer und motiviert in der Gruppe optimal.

**Gibt es typische Sportverletzungen bei euch Fußballern im Wintertraining?**

**Dominik:** Ja, durch die Kälte gibt es mehr muskuläre Verletzungen wie Zerrungen oder Muskelfaserrisse.

**Wie lassen sich derartige Verletzungen vermeiden?**

**Dominik:** Ganz vermeiden lassen sich Sportverletzungen weder im Sommer noch im Winter. Aber wir versuchen uns so gut wie möglich zu schützen. Das heißt: Alle Muskelpartien gut aufzuwärmen, nicht nur zwei Minuten übers Spielfeld zu joggen. Dann die Belastung langsam steigern. Und ganz wichtig, um Verletzungen vorzubeugen: Muskeln kräftigen.

**Und wenn es doch mal passiert: Wie behandelst du als Physiotherapeut zum Beispiel einen Muskelfaserriss?**

**Dominik:** Direkt nach dem Unfall setze ich in der Akut-Phase auf die PECH-Regel: **Pause**, also die Muskulatur ruhig stellen. **Eis** auflegen. Kälte verhindert, dass das betroffene Gewebe sofort stark anschwillt. **Kompression**. Ein rechtzeitig angelegter Druckverband verhindert, dass sich Schwellungen und Blutergüsse ausbreiten. Und das verletzte Körperteil **hochlagern** – am besten über Herzhöhe. So kann das Blut besser zurückfließen. Die Akut-Phase einer Verletzung dauert meist zwei bis fünf Tage. Danach beginne ich in meiner Botnanger Praxis Physio711 mit den Patient:innen langsam die verletzte Muskelgruppe wieder dosiert zu beanspruchen. Das Ziel ist ein „schmerzadaptiertes Belastungsmanagement“ – also auch gut in den Körper hinein zu spüren.

Weitere Infos [www.physio711.com](http://www.physio711.com)

# Es werde Licht!

Licht ist nicht gleich Licht. Tageslicht besteht aus einem spektralen Mix vieler Farben. In der Natur verändert sich das Licht im Lauf des Tages und wirkt abhängig von der Tageszeit unterschiedlich.

## Lux macht Laune

Licht und Dunkelheit können unsere Stimmung aufhellen oder trüben. Denn Licht und Laune sind eng miteinander verbunden. Das Zauberwort, um aus dem Schlechte-Laune-Tief herauszukommen, heißt dabei: Lux. Bis zu 100.000 Lux (Maßeinheit für die Lichtstärke) wirken im Sommer bei blauem Himmel auf den Körper. Im Winter und bei bedecktem Himmel sind es dagegen maximal 3.000 Lux.

## Tageslicht bringt Glücksgefühle

Licht steuert das Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin. Durch Tageslicht steigt der Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin, das positiv auf unsere Stimmung wirkt. Wenn es trüb und dunkel ist, produziert unser Körper dagegen vermehrt das müde machende „Schlafhormon“ Melatonin. Lichtmangel ist deshalb oft verantwortlich für schlechte Laune oder depressive Verstimmungen. „Raus ans Licht!“ heißt deshalb die Devise. Das klappt auch an trüben Wintertagen, denn selbst dann erreichen wir in Europa Lichtstärken von etwa 1.000 bis 3.000 Lux, im Innenraum dagegen gibt es nur Werte zwischen 100 und 300 Lux.

## In Licht getaucht Wie Tageslichtlampen funktionieren

Wenn Draußen-sein dem Körper im Winter nicht genügend Licht bringt: Wer unter depressiven Verstimmungen leidet, könnte den Lichtmangel therapeutisch ausgleichen. Eine Lichttherapie mit einer Tageslichtlampe kann helfen. Morgens und abends gibt es dann einige Wochen eine ausgiebige „Lichtdusche“ vor einem speziellen Lichtgerät. So lassen sich kurze Wintertage künstlich verlängern.

Dosis und Dauer variieren – das entscheiden die dermatologischen Fachärzt:innen.



# Fit durch den Winter

## IM MOTIV FITNESSSTUDIO

### Training im Fitnessstudio

Zu jeder Jahreszeit eine gute Idee!

Regelmäßiges Sporttreiben macht nicht nur viel Spaß und hält fit, es kann auch maßgeblich dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken.

Durch regelmäßige Trainingsreize wird das Immunsystem gefordert und gefördert. Dabei ist es zweitrangig, ob das Training an der frischen Luft oder im MOTIV stattfindet, denn das Immunsystem reagiert in erster Linie auf die Trainingsbelastung.

#### Wichtig hierbei ist:

Auch Ruhephasen nach dem Training und zwischen Trainingstagen sollten ernst genommen werden. Denn in dieser Zeit regeneriert der Körper und passt sich auf Trainingsreize an. Das betrifft beispielsweise die Muskulatur, aber auch das Immunsystem. Die beste Vorsorge im Winter ist also das regelmäßige Training.

Gerne unterstützt das MOTIV unsere MTV-Sportler vor Ort mit einem individuellen Trainingsplan und einer persönlichen Beratung.

## ... warum eigentlich nicht?

Wie eben angesprochen, unterstützt das Trainerteam die Sportler – ob groß oder klein. Und so kommen wir zurück zur Frage:

### Warum sollen eigentlich nicht auch Kinder im Fitnessstudio trainieren?

In den letzten Jahren hat die Wissenschaft immer wieder bestätigt: Krafttraining macht bereits in jungen Jahren Sinn. Auch einige unserer Kinder sind zwischenzeitlich von mangelnder Bewegung und eintönigen Bewegungsmustern betroffen. Als Resultat können Fehlstellungen wie z.B. ein Rundrücken, das bekannte Hohlkreuz, aber auch Fuß- oder Kniefehlstellungen entstehen.

#### Warum also sollte man warten bis die Fehlstellungen Probleme verursachen, wenn man schon frühzeitig dagegen steuern kann?

Wichtig beim Kindertraining ist, dass die Auswahl an Übungen und Trainingsmethoden, sowie deren Belastungsintensität korrekt getroffen wird. Unter Aufsicht ausgebildeter Trainer:innen ist dies auch absolut risikofrei. Hierbei liegt das Augenmerk sowohl auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, um ein optimales Körpergefühl zu entwickeln, als auch an geführten Geräten um die Gelenke gezielt zu stabilisieren. In der Regel reichen 4 bis 6 Übungen im Trainingsplan aus. Der Fokus liegt dabei vielmehr auf einer korrekten und kontrollierten Bewegungskonzeption. Unter Zuhilfenahme von Muskelschlingenübungen, d.h. gleich mehrere Muskelgruppen werden mit nur einer Übung trainiert, schafft man es trotzdem, ein Ganzkörpertraining zu absolvieren, ohne den Körper durch eine Vielzahl an isolierten Übungen zu belasten.

Von den Vorteilen, die wir aus dem Training von Erwachsenen kennen, können auch Kinder profitieren. Praktiziert das Kind beispielsweise eine Ballsportart und absolviert ein begleitendes Krafttraining, so wird die Verletzungsgefahr im Ballsport verringert und zugleich das Leistungsniveau der Sportart gesteigert. Zudem wirkt sich das Training positiv auf die Knochenentwicklung des Kindes, die Reaktionsfähigkeit als auch der Ausführung komplexer Bewegungsmuster aus.

Einige unsere Mitglieder sind in der Vergangenheit aus den oben genannten Gründen schon hilflos auf uns zugekommen, wenn die behandelten Ärzte in der Therapie nicht mehr helfen konnten. Nach z.B. einem Skateboard-Unfall und daraus resultierenden Bänderrissen oder starken Kopffehlstellungen haben sich die Eltern vertrauensvoll an unsere Therapeuten vor Ort wenden können, da sie aus eigener Erfahrung wissen, dass ein gezieltes Training der umliegenden Muskulatur imstande ist, die betroffene Region langfristig zu stabilisieren.

Im MOTIV dürfen Kinder bereits ab 10 Jahren mit unserem Schüler- und Studententarif zu vergünstigten Konditionen und einem monatlichen Kündigungsrecht trainieren.

Also – warum eigentlich nicht?





## Regeneration nach dem Sport

# Die wohltuende Kraft des Saunierens

Regeneration ist beim Sport ein entscheidender Faktor, um die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Neben ausreichendem Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung kann auch Saunieren einen positiven Einfluss darauf nehmen: Durch regelmäßige Saunabesuche wird die körperliche und mentale Erholung gefördert. Die Durchblutung verbessert sich und Stresshormone nehmen ab. Nach intensiven Trainingseinheiten oder Wettkämpfen kann ein Saunagang

den Heilungsprozess bei Muskelverspannungen oder -verletzungen beschleunigen. Zudem bietet die Sauna eine optimale Umgebung, um nach körperlicher Aktivität abzuschalten und zur inneren Mitte zurückzufinden. Ein gezielter Saunabesuch sollte als persönliche Auszeit gesehen werden – ein Moment des Abschaltens und der Regeneration. Dies trägt dazu bei, langfristig mit mehr Energie und Ausgeglichenheit sowohl durch Trainingsphasen als auch durch den Alltag zu gehen.

**Laut Experten von KLAFS unterstützt regelmäßiges Saunieren die Regeneration nach dem Training.**

Die Sauna regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an. Beim Saunabad werden Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet. So fühlt man sich nach dem Saunagang entspannt, erfrischt und losgelöster.



# DER VOLLTREFFER FÜR JEDEN RAUM



Die S1 SAUNA in der edlen Black Edition passt sich Ihrer Wohnkultur perfekt an: Eingefahren ist sie mit einer Tiefe von 60 cm klein genug für jeden Raum. Innerhalb von 20 Sekunden lässt sich die S1 SAUNA auf 160 cm Tiefe ausfahren und bietet damit Platz für eine ausgedehnte Wellness-Auszeit. Lassen Sie sich inspirieren: [klafs.de/s1](https://klafs.de/s1)

**KLAFS**  
MY SAUNA AND SPA

## Stärkung des Immunsystems im Wellnessbereich des MOTIVs

Die dunkle Jahreszeit bringt nicht nur Kälte und Dunkelheit mit sich, sondern erhöht auch die Wahrscheinlichkeit von Erkältungen. Im MOTIV-Wellnessbereich kann gleich auf drei Wegen das Immunsystem gestärkt werden.

Neben einer finnischen Blockhaussauna und einem Sanarium steht unseren Mitgliedern zudem ein Ruheraum mit Rotlichtwärmetherapie zur Verfügung. Zudem befindet sich in der Wellnessanlage des MOTIV auch eine Infrarot - Wärmekabine von Physiotherm, welche speziell für Personen mit Herz-Kreislaufproblemen oder Venenproblemen eine gute Alternative zur klassischen Sauna darstellt.

Als kleine Attraktion bietet das MOTIV immer wieder Saunadage mit eigens kreierten Aromen und abgestimmter Wedeltechnik an. So kann Jeder/e auf eine entspannte Art etwas für sein Immunsystem tun.



# JETZT LÄUFTS WIEDER

Der MTV Stuttgart bedankt sich bei der Stadt Stuttgart, sowie den beteiligten Ämtern, dem Amt für Sport und Bewegung, dem Tiefbauamt sowie der Firma Polytan für die Renovierung der Laufbahn am Kräherwald in den Sommerferien.



**2 STUNDEN  
VERPACKUNG  
15 JAHRE  
FUSSBALLRASEN**

Wir recyceln Plastik, um den Fußball von morgen nachhaltiger zu machen. Bei Polytan entstehen mithilfe von Upcycling-Material Kunstrasen, die erstklassigen Sport ganz ohne Kompromisse ermöglichen. Wir brennen dafür, mit jedem Sportbelag den perfekten Untergrund für ein sportliches Miteinander zu schaffen. Deshalb arbeiten wir kontinuierlich an unserem Ziel, Spielerschutz und Umweltschutz noch besser zu verbinden.

[www.polytan.de/nachhaltigkeit](http://www.polytan.de/nachhaltigkeit)



**polytan**  
WE MAKE SPORT.



**Systemedia**

## WERBUNG, DIE BEWEGT.

PERFORMANCE-  
MARKETING  
WEB-SOLUTION  
KREATION  
PRE-PRESS  
PRINT

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

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](mailto:info@gauggel-sanitaer.de)

# STECKBRIEFE UNSERER FSJler



## Fabian Breitenbach (17)

**Frühaufsteher/Langschläfer?**  
Auf jeden Fall Langschläfer

**Süßes oder Saures?**  
Lieblingsgericht? Süßes/Pizza

**Nutella mit oder ohne Butter?**  
Ich esse gar kein Nutella

**Wunsch- oder Lieblingsreiseland?**  
USA will ich mal gesehen haben

**Lieblingssportler?**  
Hab ich keinen

**Olympia Fan oder doch eher EM 2024?**  
Volleyball bei Olympia

**Heimatverein (Abteilung)?**  
TSV Georgii-Allianz Stuttgart (Volleyball)



## Felix Fischer (19)

**Frühaufsteher/Langschläfer?**  
Definitiv Langschläfer!

**Süßes oder Saures?**  
**Lieblingsgericht?**  
Süßes. Schnitzel mit Spätzle und Soß.

**Nutella mit oder ohne Butter?**  
Ganz klar MIT!

**Wunsch- oder Lieblingsreiseland?**  
Hauptsache warm und mit Meer – Thailand steht auf der Reiseliste ganz oben.

**Lieblingssportler?**  
Robin Gosens – Wahnsinns Typ.

**Olympia Fan oder doch eher EM 2024?**  
EM 2024, wobei Olympia auch interessant ist.

**Heimatverein (Abteilung)?**  
TSV Schwieberdingen, Fußball.



## Lisa Bussiek (19)

**Frühaufsteher/Langschläfer?**  
Meistens Frühaufsteher

**Süßes oder Saures?**  
**Lieblingsgericht?**  
Alles asiatische, aber am liebsten Sushi

**Nutella mit oder ohne Butter?**  
Nutella immer (!! ) ohne Butter

**Wunsch- oder Lieblingsreiseland?**  
Ich möchte unbedingt mal nach Norwegen.

**Lieblingssportler?**  
Pauline Schäfer oder Shawn Johnson

**Olympia Fan oder doch eher EM 2024?**  
eher Olympia

**Heimatverein (Abteilung)?**  
MT Melsungen im Turnen

# DIAMANT<sup>®</sup>

Heiz- und Klimasysteme GmbH



100% EIGENSTROM, EINSTECKEN FERTIG

MTV MITGLIEDER BEKOMMEN SONDERPREISE

449 €\*

MTV Sonderpreis

~~699,00 €~~

DAS IST SOLMATE<sup>®</sup>

- Einfache Selbstmontage
- Photovoltaik mit Stromspeicher
- Deckt den Strombedarf bis zu 25% (2 Fam Haushalt)
- Keine Registrierungs-pflicht

\* 2x Balkon Panelle mit Wechselrichter 699-€ 499€ MTV Preis Inkl. MwSt & Abholung

\*\* 1x Panelle für Boden Aufstellung mit Wechselrichter 549 €.

549,00 €\*\*  
Inkl. MwSt & Abholung

Besuchen Sie unsere Ausstellung Im Fuchshau 24 · 73635 Rudersberg  
WWW.DIAMANT-KLIMASYSTEME.COM T. +49 7183 9288-0

## 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](mailto:kurt.hinderer@kskwn.de)

Ihre Immobilienprofis  
vor Ort.

Kurt Hinderer  
Immobilienberater



## Immobilien

Kreissparkasse Waiblingen

# Eine für alles

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

Telefon 0711 25 94 67-0 ◦ [www.karlerecycling.de](http://www.karlerecycling.de)

## Karle Recycling

WIR SCHLIESSEN DEN KREIS



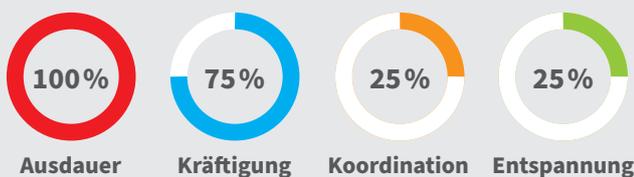
## Volltreffer!

# 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 816** Dienstag, 17:15 – 18:00 Uhr | 09.01.24 – 16.04.24  
Anfänger
  - G 846** Dienstag, 18:00 – 18:30 Uhr | 09.01.24 – 16.04.24  
Aqua jogging
  - G 817** Mittwoch, 18:30 – 19:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Ausdauer Fortgeschrittene
  - G 813** Freitag, 17:00 – 17:45 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Fortgeschrittene
  - G 814** Freitag, 17:45 – 18:30 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Anfänger
  - G 815** Freitag, 18:30 – 19:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Ausdauer Anfänger
- Schul- und Vereinsbad West, Forststr. 17**
- G 818** Mittwoch, 17:45 – 18:30 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Anfänger
- Hallenbad Heselach**

## Antara®-Training

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

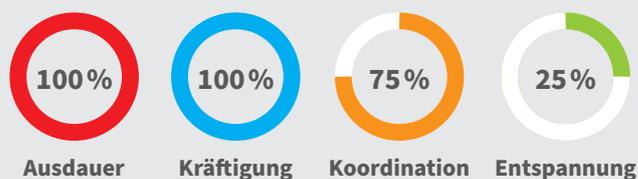


- E 511** Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Otto-Hajek-Saal, Bürgerzentrum West,  
mit Regina Trieb



## Athleticflow

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



- B 714** Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Große Gymnastikhalle mit Iva Peranic



## Bauch-Beine-Po

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



**B 612** Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr | 11.01.24 – 18.04.24

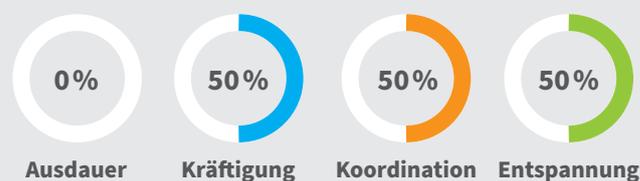
**B 615** Freitag, 08:30 – 09:30 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24

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.



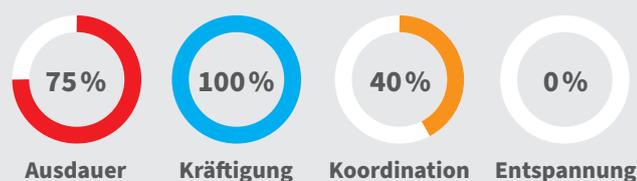
**B 513** Montag, 10:30 – 11:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24

Motiv Spiegelsaal mit Silke Keim



## Extreme Fitness

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



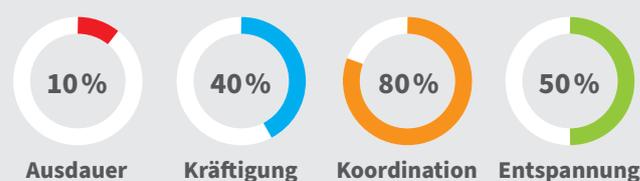
**B 411** Mittwoch, 20:30 – 21:30 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Motiv Spiegelsaal | Einsteiger

**B 412** Freitag, 18:30 – 19:30 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
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.

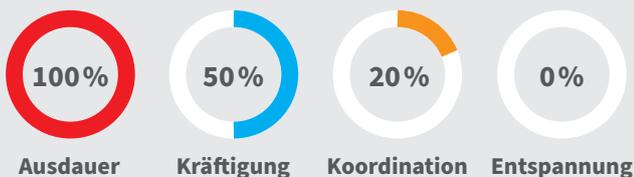


**E 141** Dienstag, 09:00 – 10:15 Uhr | 09.01.24 – 16.04.24  
Neue Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald mit Lisa Semenova



## Indoor-Cycling

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

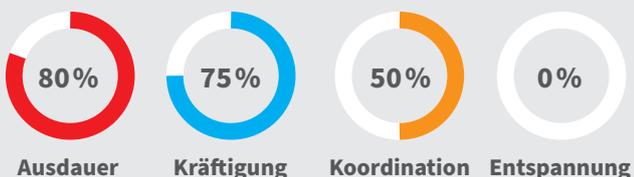


- C 715** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24  
Bea Renz
- C 718** Montag, 20:30 – 21:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24  
Bea Renz
- C 712** Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Werner Wölfle
- C 717** Donnerstag, 07:00 – 08:00 Uhr | 11.01.24 – 18.04.24  
Bea Renz
- C 713** Freitag, 16:00 – 17:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Bea Renz
- C 716** Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Bea Renz
- C 739** Sonntag, 10:00 – 11:00 Uhr | 12.11.23 – 25.02.24  
Werner Wölfle

Motiv Spiegelsaal

## Kraulschwimmkurse für Erwachsene

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



- G 113** Freitag, 16:35 – 17:20 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Kraulschwimmen Basiskurs
- G 114** Freitag, 17:20 – 18:05 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Kraulschwimmen Aufbaukurs
- G 115** Freitag, 18:05 – 18:50 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Kraulschwimmen Fortgeschrittene

Schul- und Vereinsbad West, Forststraße 17, 70176 Stuttgart



## Muskelfitness Plus/Minus 60

Mit Basisübungen an Kraftgeräten werden die Muskeln im Kraftausdauerbereich trainiert.

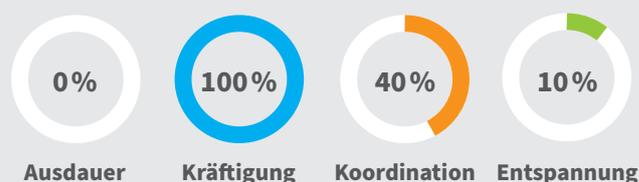


- H 111** Donnerstag, 15:30 – 16:30 Uhr | 11.01.24 – 18.04.24  
Mit Karin Kreuels | Kraftpunkt; MTV-Sportanlage  
Kräherwald



## Pilates

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

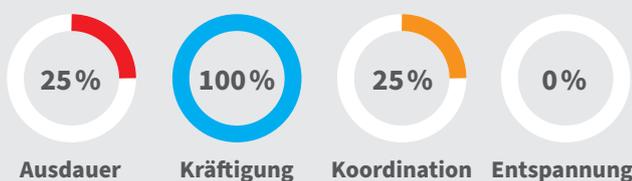


- E 712** Dienstag, 18:45 – 19:45 Uhr | 09.01.24 – 16.04.24  
Anfänger | Falkerschule, mit Silke Keim
- E 718** Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Fortg. 1 | Bürgerzentrum West, Otto-Hajek-Saal,  
mit Regina Trieb
- E 711** Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr | 11.01.24 – 18.04.24  
Fortg. 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.

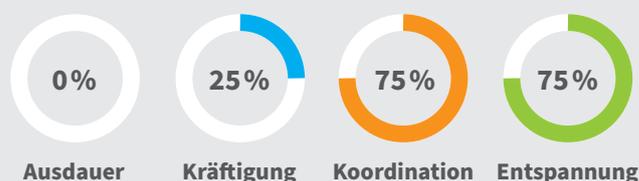


**D 714** Montag, 17:30 – 18:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24  
Motiv Spiegelsaal,  
mit Bea Renz



## Qi Gong

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



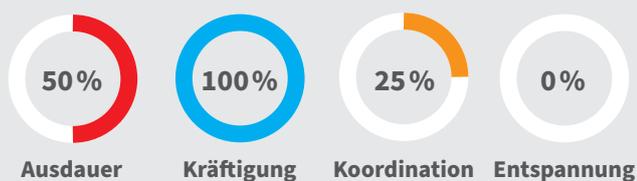
**E 213** Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Kleine Gymnastikhalle, Sportanlage Kräherwald,  
mit Annette Bauer

**E 214** Samstag, 11:30 – 12:30 Uhr | 13.01.24 – 20.04.24  
Motiv Spiegelsaal, mit Regina Trieb



## Power Dumbbell Kurs

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

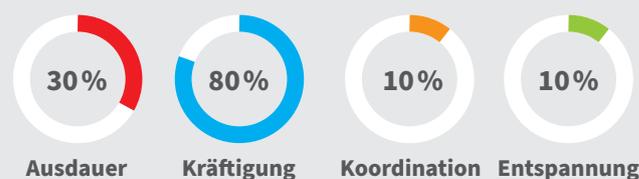


**C 611** Montag, 19:30 – 20:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24  
**C 613** Donnerstag, 08:00 – 09:00 Uhr | 11.01.24 – 18.04.24  
Power Dumbbell Easy  
**C 612** Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Im Motiv Spiegelsaal, mit Bea Renz



## Rückenfit

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



**D 713** Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
Motiv Spiegelsaal, mit Bettina Bosch

## Tae Box

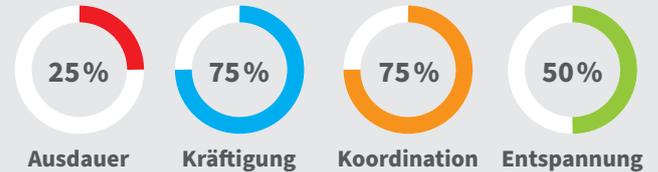
Tae Box ist eine Fitness Sportart, die aus Elementen verschiedener Kampfsportarten besteht. Das ultimative Ganzkörperworkout, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt.



**C 512** Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr | 12.01.24 – 19.04.24  
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.

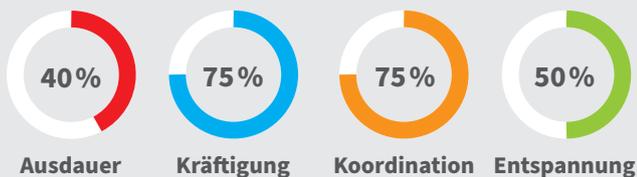


**E 811** Samstag, 10:30 – 11:30 Uhr | 13.01.24 – 20.04.24  
Motiv Spiegelsaal mit Regina Trieb



## Vinyasa Power Yoga

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



**E 413** Montag, 18:30 – 19:30 Uhr | 08.01.24 – 15.04.24  
GH-KW-n, mit Miro Anastasiadou

**E 414** Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr | 09.01.24 – 16.04.24  
Falkertschule, mit Silke Keim

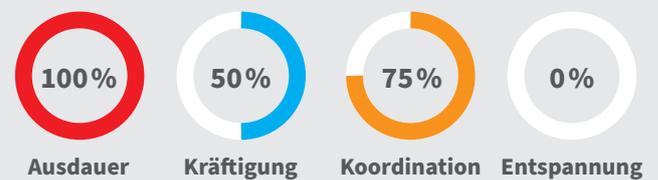
**E 412** Mittwoch, 20:00 – 21:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
BZ West, Otto-Hajek-Saal, mit Anne Schmidt

**E 415** Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
Spiegelsaal, Sportanlage Motiv mit Carmen Stefanou



## Zumba

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



**C 413** Mittwoch, 16:45 – 17:45 Uhr | 10.01.24 – 17.04.24  
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 816; G 813; G 814, G818

MTV-Mitglieder 51 € || Gäste 135 €

**Aquafitnesskurse:** G 846; G 817; G 815

MTV-Mitglieder 30 € || Gäste 72 €

# NEUE **KURSE** FÜR MTV- MITGLIEDER

## Aikido Einsteigerkurs für Erwachsene

**Dienstag**, 9. Januar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr, 12 x.  
MTV Stuttgart, Kräherwald, große Gymnastikhalle.

12 Abende kosten 99 Euro  
(Ermäßigung für MTV-Mitglieder)

Starttermin verpasst? Kein Problem, es ist möglich  
auch noch später in den Kurs einzusteigen.  
Einfach vorbeikommen ...

---

## 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

## MITGLIEDER STELLEN SICH VOR

# WIR IM MTV

**Michael Jacoby (76)**  
**Montagsgruppe Deutsches Sportabzeichen**

*Guten Tag Michael und herzlichen Dank für Deine Zeit! Du bist seit unglaublichen 42 Jahren Mitglied beim MTV ... wie fing es an?*

Das war 1981 ganz einfach: ich wollte Sport machen und hab in der Schwabturnhalle einfach mal in der Montagsgruppe bei Fritz Weber vorbeigeschaut ... und schon war ich dabei!

*Und bist auch weiterhin in dieser Gruppe geblieben?*

Ja, seit 42 Jahren bin ich ein treues Mitglied dieser Montagsgruppe. Werner Schönemann folgte Fritz Weber als Leiter und nach seinem traurigen Verlust im vergangenen Jahr bin ich kurzentschlossen ins Leitungsteam mit eingestiegen.

*Ihr trainiert...*

... immer für das Deutsche Sportabzeichen. In unterschiedlichen Konstellationen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Unsere älteste Teilnehmerin ist Evelyn Brühl mit 92 Jahren, die auch heute noch regelmäßig das Sportabzeichen absolviert. Ich selber habe es erst 3 Mal absolviert, meine Frau bereits 27 Mal!

*Unglaublich! Was bedeutet Dir/Euch denn der Sport?*

Sehr viel! Sport ist einfach ein Riesenplus für die Gesundheit. Man ist besser drauf, wenn man in Bewegung bleibt. Und dann natürlich der Spaß, den man in der Gemeinschaft hat. Das darf man nicht unterschätzen!

*Das Sportabzeichen ist ...*

Das Sportabzeichen ist generationenübergreifend eine wundervolle Möglichkeit, im Sport drin und dran zu bleiben.

Die jüngere Generation benötigt es häufig als Nachweis körperlicher Fitness für Bewerbungen bei Zoll und Polizei. Da kommt es dann doch manchmal zu sportlichen Überraschungen, denn bei mir fängt man gleich mal mit dem 3000 m Lauf an, das ist für viele eine Herausforderung (Goldabzeichen Männer, ab 18 Jahren, 3000 m/13.50 min!). Andere wiederum kommen und absolvieren alle Übungen an einem Tag (lacht!). Die sind dann schon echt cool.

Bei uns Älteren ist es so, dass oft der Kopf noch fit ist, aber der Körper leider, leider nicht mehr alles mitmacht. Und auch dann kann man das Sportabzeichen absolvieren! Hier können Übungen angeglichen und auf andere Art und Weise Leistungen erbracht werden. Ein Handicap ist kein Hindernis, einfach dranbleiben und den Spaß an der Bewegung nicht verlieren. Das Abzeichen ist dann das Sahnehäubchen ....

Wir freuen uns immer über neue Mitglieder in unserer Gruppe! Bei uns wird niemand ausgeschlossen, denn es tut einfach gut, in der Gemeinschaft noch ein Ziel zu verfolgen und etwas zu erreichen. Einfach mal vorbeikommen. Montag, Kräherwald Anlage, 18 Uhr!

*Letzte Frage: bist Du mehr Team Outdoor oder mehr Team Indoor?*

(lacht) Eindeutig Team Outdoor, da ist einfach mehr Luft!

*Vielen, vielen Dank für das nette Gespräch und weiterhin so viel Power!*

Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen



**Cemallettin Demiriz (80)**

*Lieber Cemal, herzlichen Dank für Deine Zeit! Du bist ein unglaublich aktiver Sportler. Das ist nicht selbstverständlich in Deinem Alter, wenn ich das sagen darf.*

Natürlich! ... und weißt Du was (lächelt): der MTV ist nur 100 Jahre älter als ich!

*Ach herrje, stimmt! Dann brauch ich auch nicht fragen, was Sport für Dich bedeutet.*

Ich kann ohne Sport nicht leben. Und das Wichtigste ist der Spaß am Sport, die Gesundheit kommt dann von selber. Momentan besuche ich montags, dienstags, donnerstags und freitags Kurse. Man muss einfach in Bewegung bleiben.

*Bist Du denn eher Team Indoor oder lieber Team Outdoor?*

Ach, ich habe beides gerne. Ich habe als Kind viele Sportarten ausprobiert. Fußball oder Kampfsport.





Aber erst mit dem Laufen habe ich meine wirkliche Leidenschaft gefunden, aber da war ich schon älter.

**Wie bist Du zum Laufen gekommen?**

Ein Fußballfreund war krank und sein Arzt hat ihm empfohlen, zu laufen, um wieder fit zu werden. Das hat mich inspiriert. Mich hat sofort die Leidenschaft gepackt! Langstrecke, Marathon. Mit Leidenschaft. Und ich bereue es so sehr, nicht schon früher angefangen zu haben. Ich bin richtig gut im Laufen ... aber um echte Erfolge zu erzielen, war ich einfach mit Anfang 40 zu spät dran. Das ist tatsächlich sehr, sehr schade ...

**Marathon? Bin beeindruckt!**

Ja, ich bin mehrere gelaufen, nachdem ich meinen ersten aufgrund starker Schmerzen abbrechen musste. Danach kamen einige andere Marathons (u.a. Berlin, München Frankfurt). Die bin ich einfach durchgelaufen, ohne Schmerzen. Das war klasse! Meine Zeit war immer knapp 3,5 Stunden.

**Ja, das kann ich verstehen, wenn einen so die Leidenschaft packt. Gab es noch eine andere Sportart, die dich richtig begeistert hat?**

Ja! Ich habe immer vom Geräteturnen geschwärmt, aber (lacht) da hatte ich wirklich einfach kein Talent!

Mit ist noch etwas sehr wichtig, darf ich das noch sagen?

**Ja, natürlich!**

Ich bin jetzt fast zwanzig Jahre Mitglied beim MTV. Bevor ich zum MTV gekommen bin, habe ich sechs verschiedene Vereine ausprobiert, aber erst beim MTV habe ich mich sofort zuhause gefühlt – bis heute. Das ist sehr schön!

**Lieber Cemal, das freut uns sehr! Herzlichen Dank für Deine Zeit und weiterhin alles Gute, bleib so sportlich und lebensfroh!**



Cemals Rekord-Haltezeit bei dieser Übung liegt bei 29 Minuten und 40 Sekunden!!!

**Sibylle Schroff (78)  
Fördermitglied**

**Liebe Frau Schroff,**

**Sie feiern dieses Jahr ein kleines MTV Jubiläum:**

**Sie (und Ihr Mann) sind seit 10 Jahren MTV Fördermitglied.  
Ein herzliches Dankeschön dafür!**

Ja, das sind tatsächlich schon 10 Jahre, dabei war ich noch nie aktiv im MTV (lacht), aber immer aktive Sportlerin.

**Dann sind Sie an keinen Verein gebunden, sondern sind selber aktiv?**

Als jüngste von drei Schwestern war ich schon als Kind immer in Bewegung: rennen, klettern, springen, schwimmen. Schwimmen haben wir uns übrigens selber beigebracht, Eltern hatten in diesen Tagen keine Zeit dafür.

Schnellkraft und Koordination waren meine Stärke, dadurch nahm ich als junges Mädchen an vielen Schulwettkämpfen (Gymnasium Schwäbisch Gmünd) teil. Wir hatten eine tolle Sportlehrerin und so sind wir beim Turnen, in der Leichtathletik, im Völkerball etc. gegen andere Schulen angetreten. Das waren schöne Zeiten ...

Und heute hilft mir der Sport, im Alter fit zu bleiben!

**Dann bedeutet Sport Ihnen ...**

Sehr viel! Auch heute noch! Neben der Bewegung ist Sport ein integraler Bestandteil der Gesellschaft. Man lernt Fairness und auch die Leistung anderer zu schätzen. Wie schade,

dass den Kindern heute vermehrt der Spaß am Wettbewerb genommen wird, erfährt man doch hier so viel übers Leben.

**Was hat Sie dazu bewogen, Fördermitglied zu werden?**

Der MTV war uns schon lange ein Begriff, wir schätzen die große Vielfalt des Angebots des Vereins sehr. Und dann haben wir vor 10 Jahren eine Wohnung an eine MTV-Mitarbeiterin vermietet. So kam das Ganze ins Rollen.

Wissen Sie: Förderung ist so wichtig. Alles kostet und auch die Angebote eines Vereins müssen finanziert werden. Und man kann nicht immer nur fordern, man muss sich auch selbst einbringen. Nicht jeder kann natürlich privat unterstützen, aber wer es kann, sollte es als gesellschaftliche Verpflichtung sehen, dies zu tun. Vor allem, wenn einem eine Sache wichtig ist. Und Sport ist uns wichtig.

**Gefällt Ihnen denn auch unser Magazin in der neuen Aufmachung?**

Magazin und das neue Programm, beides gefällt mir sehr gut! Ich lese mit größtem Interesse die Berichte über das hohe Leistungsniveau in vielen Disziplinen.

**Liebe Frau Schroff, es war eine Freude, Sie kennenzulernen ... herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und alles Gute!**

(Interview erscheint aus persönlichen Gründen ohne Bild)

Weitere Informationen zur Fördermitgliedschaft



## EIN WEITERER SCHRITT VORAN

# VISION UND SAISONZIEL

Sechs Spieltage ist die neue Saison 2023/24 jung. Mit Siegen bei den Hei-dolph Baskets Schwabach, gegen die Eis-vögel Freiburg 2 und einem begeistern-den Sieg gegen Therisianum Mainz sowie unglücklichen Niederlagen in Würzburg und München sowie gegen Bamberg ge-lang ein sehr erfreulicher Start. Der MTV geht mit Headcoach Cyril DaSilva (40) in die 3. Saison in der 2. Toyota DBBL.

Übergeordnetes Ziel ist es, die umfas-sende Ausbildung unserer jungen Spie-lerinnen fortzusetzen, ihnen mehr Ver-antwortung zu übertragen und natürlich der Klassenerhalt über die Qualifikation zu den Playoffs (was mindestens Platz 8 bedeutet). Der MTV soll sich zu einem an-erkannten Standort entwickeln, an denen Basketballtalente sich für die nächste Karrierestufe empfehlen können.

„Wir möchten eine Kultur für junge Spie-lerinnen und eine Grundlage für eine Kar-riere im Basketball schaffen. Die 2. DBBL ist als Ausbildungsliga der konsequente Folgeschritt unserer MTV Stuttgart Bas-ketball Academy. Aus diesem Grunde tra-

gen wir auch den Academy-Schriftzug auf unseren Trikots.“ so Cyril. Wir sind stolz, dass Anastasia Schlipf mit der U19 Natio-nalmannschaft an der Weltmeisterschaft teilnehmen konnte und in den Fokus von Erstligisten gerückt ist. Wir hoffen auf mehr „Anastasia Stories“ für unsere Spie-lerinnen.

### Das Team

Mit zehn U20 Spielerinnen hat das Team nochmals ein deutlich jüngeres Gesicht bekommen. Dazu kommen drei Führungs-spielerinnen. Das Team ist jung und zeigt sich eingeschworen auf eine MTV Team DNA: „Wir trainieren hart, wir trainieren smart. Als talentiertes Team verlassen wir uns nicht auf Erfahrung, sondern setzen auf hohe Einsatzbereitschaft, hohe In-tensität und Basketball mit Herz und Ver-stand.“ definiert Cyril den Ansatz.

### Ausbildungsexzellenz

Der MTV ist mit täglichem Trainingsange-bot, einem individuellen Athletikkonzept von Des Thompson und umfangreichem

Individualtraining als Ausbildungsstation sehr gut aufgestellt. Der „Unser Break-fast Club Individual“ um 6 Uhr in der Früh dürfte einzigartig sein. Nicht umsonst und vor allem mit viel harter Arbeit konnten Marissa Pangalos und Maria Kolyandrova Engagements in ersten Ligen finden. Ma-rissa spielt mit ihrem Club sogar im „Euro Cup“ beschreibt Cyril die Vorteile des MTV.

### Das 3. Jahr in der 2. Bundesliga

War das 1. Jahr mit einem unausgewoge-nen Mix von erfahrenen Regionaligaspie-lerinnen und jungen Spielerinnen eine große Kraftanstrengung für alle, so konn-te sich der MTV im 2. Jahr mit Platz 6 nicht nur sportlich stabilisieren, sondern auch eine ligaweit gelobte Organisation erar-beiten. „Für eine erfolgreiche 2. DBBL ist ein junges, talentiertes Team mit hohem zeitlichen und emotionalen Commitment zum Basketball und Ambitionen notwen-dig“ stellt Cyril die Stärken des erneut ver-jüngten Teams hervor.



### Neue und bekannte Gesichter

Aleksandra Rikanović (33) soll mit ihrer langjährigen Erstligaer-fahrung dem Team Rückhalt geben. Mit Chanell Williams (24) wur-de auf der zentralen Spielmacherinnenposition eine junge und ambitionierte Spielerin gefunden, die bereits Europaerfahrung hat und erfolgreich sein kann (Ligapokalsieg in Irland 2023). Die Deutsch-Ägypterin Salma El-Haiwan (21) und Louisa Groth (20) verfügen bereits über viel Ligaerfahrung. Die Kroatin Ines Babić (22) bringt einen herausragenden Wurf mit. Ana Schlipf (19) wird einen weiteren Leistungssprung machen. Die überaus talentier-ten Chloé Emanga (17), Lilith Maitra (17) und Saskia Krüger (18) komplettieren die junge Garde um Jana Schreiner (17) sowie Dia-na Krstanović (18) und Franka Müller (18), die beide nach einem Seuchenjahr voll angreifen werden.

### Die MTV DNA

„Wir unterstützen die Entwicklung eines Mindsets, das von Ambi-tion, Spielfreude, Verantwortungsbewusstsein und auch Erfolgs-hunger gekennzeichnet sein soll. In diesem Sinne werden wir es auch einigen unserer Akademiespielerinnen ermöglichen, sich für eine Teilnahme am Training anzubieten“ zeigt Cyril die Perspektive für die Akademiespielerinnen auf. Mit einem im Ligavergleich heraus-ragenden Spielanteil von mehr als 50 % für die U20 Spielerinnen liefert der MTV auch handfeste Beweise dafür. Wir freuen uns auf die Saison und eine spannende Reise zu der alle MTVler herzlich eingeladen sind. MTV Aaouh!



## KOMMEN UND GEHEN

### Zugänge:

Ines Babić (BC „Lavori“ Brcko/ BIH), Salma El-Haiwan, Lilith Maitra, Chloé Emanga Noupoue (alle BSG Basket Ladies Ludwigsburg), Louisa Groth (Rhein-Main Baskets) Saskia Krüger (NAPSA Breeze Lusaka/ Sambia), Chanell Arianna Williams (Kil-lester Basketball Club Dublin/ Irland), Kelly da Moura Semedo (Mount Mercy College/ USA)

### Abgänge:

Marissa Pangalos (Eleftheria Moschatou/ Griechenland, 1. Liga), Maria Magdalena Kolyandrova (SKN St. Pölten/ Österreich, 1. Liga), Helena Dahlem (TV Augsburg), Laura Kindelan Lohse (DJK Frankenberg), Neele Steinort (Basket Ladies Kurpfalz Leimen) Josipa Buljan (SV Möhringen), Anna Stock Marreiros (Familienpause), Sarah Wells, Alysso Anastas



### Heimspieltage in der Sporthalle West

17.12.23: 17:00 Uhr gegen Dillingen Diamonds  
 07.01.24: 16:30 Uhr gegen BasCats USC Heidelberg  
 13.01.24: 16:45 Uhr gegen Rhein-Main Baskets  
 27.01.24: 16:45 Uhr gegen München Baskets  
 25.02.24: 16:30 Uhr gegen Heidolph Schwabach Baskets  
 09.03.24: 16:30 Uhr gegen QOOL Sharks Würzburg  
 23.03.24: 19:00 Uhr gegen TSV 1880 Wasserburg

DIE BASKETBALL FRAUEN  
 WERDEN UNTERSTÜTZT VON:



## DIE BASKETBALL AKADEMIE ... **SAISON 1**

Nach der schönen Saison, die wir gerade mit der Geburt der dritten Akademie unseres Vereins hatten, bereiten wir uns als Basketball Akademie auf die Saison 1 nach dem Startjahr 0 vor.

Die Zahlen sprechen für uns: 400 Mitglieder, Teilnahme an allen Ligen mit Jungen und Mädchen von 5 bis 17 Jahren (u8 bis u18) und eine Struktur und Organisation, die immer besser wird.

Unsere Kinder haben am Osterturnier in Anzio (Rom - Italien) mit einem Austausch mit italienischen Kindern und Familien teilgenommen, unsere 2009er Jungen hatten in Serbien die Gelegenheit, mit dem Roten Stern von Belgrad zu spielen.

Alle unsere Leistungs- und Minibasketballmannschaften haben die Möglichkeit, 3 Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren und auch mit dem Athletiktrainer zu trainieren.

Unsere Mädchen 2010 hatten beim Turnier in Berlin die Gelegenheit, mit Alba Berlin zu spielen, ebenso wie unsere u9, u10 und u11, die am Turnier in Göttingen (dem größten Turnier in Deutschland) teilnahmen und in zwei von drei Kategorien gewannen, aber vor allem eine wunderbare Erfahrung zusammen mit 150 Minibasketball-Teams aus dem ganzen Land machten.

Neu in dieser Saison ist die Teilnahme unserer Jungs von 2009 an der EYBL, der europäischen Jugendliga, bei der wir im November in der Slowakei und im Januar in Italien an der Gruppenphase teilnehmen werden.

Bei den Mädchen gibt es immer mehr Kontakte zu unserem Team 2. DBBL-Team, mit vielen Besuchen der Profis beim Training und die Pre-Season, die gemeinsam durchgeführt wurde.

Genau dieser Punkt ist für unsere Akademie wichtig, nämlich eine große Familie zu sein, vom Minibasketball bis zu den ersten Mannschaften...#jointhefamily!



### MTV Stuttgart riecht nach NBA!

An unserem ersten internen Minibasketball-Turnier nahmen rund 100 MTVler teil, die in sechs NBA-Teams (Celtics, Lakers, Suns, 76ers, Bulls und Spurs) aufgeteilt wurden. Einen ganzen Monat lang (Juli) standen die Kinder unserer u8- und u10-Akademie für 20 Spiele der «regulären Saison» auf dem Court. Bei den Playoffs hingegen fand eine große Veranstaltung statt, bei der unsere gesamte Minibasketballfamilie (mit mehr als 200 Kindern) anwesend war.

Die Gewinner?

Die Lakers mit einem herzerreißenden Finale! Medaillen für alle teilnehmenden Kinder und Termin für den Sommer 2024!

Stay Tuned!

## Neuer Kader, starke Partner, große Ambitionen

# WIR SIND BEREIT

Die Vorfreude auf die neue Saison ist riesig, und mit gutem Grund! Unser Team hat in der Off-Season hart gearbeitet und wir präsentieren stolz unseren neuen Kader für die kommende Spielzeit.

Mit einer Mischung aus erfahrenen Spielern und aufstrebenden Talenten versprechen wir spannenden Basketball und ehrgeizige Ziele. Neue Gesichter, neue Möglichkeiten – ein Blick auf unseren Kader zeigt sofort: Wir haben einige Neuzugänge zu verzeichnen. Diese Spieler bringen nicht nur frischen Wind in unser Team, sondern sorgen auch für eine vielversprechende Tiefe im Kader. Dies war besonders wichtig, da wir in der letzten Saison durch einige Abgänge während der Spielzeit geschwächt waren. Jetzt sind wir besser vorbereitet denn je. Die Jugend am Zug - eine der aufregendsten Entwicklungen ist die Integration unserer talentierten Jugendspieler aus der U18. Diese jungen Athleten haben seit der letzten Saison enorme Fortschritte gemacht und sind bereit, auf höchstem Niveau zu spielen. Ihre Energie und Begeisterung sind ansteckend und tragen dazu bei, unser Team noch stärker zu machen. Veränderungen im Coaching-Team - wir begrüßen auch unseren neuen Assistant Coach Stathis Emmanouilidis, der ab sofort an der Seite von Headcoach Anestis Fesatidis agieren wird. Er ersetzt Torsten Böhringer, der dem Gespann erhalten bleibt und sich verstärkt im Organisations- und Managementbe-

reich engagieren wird. Ambitionen an der Spitze – wir haben klare Ziele für diese Saison: Wir wollen oben in der Tabelle angreifen. Mit unserem erneuerten Kader, unserer Tiefe im Team und unserer Entschlossenheit sind wir zuversichtlich, dass wir uns in der Liga behaupten können. Unsere Spieler sind hungrig nach Erfolg, und wir sind bereit, alles zu geben, um unsere Ziele zu erreichen. Kaderveränderungen Abgänge: Ed Hall, Fekremariam Abraha, Jose Tejada Munoz, Florian Köppl, Yannick Armbrust, Jannic Holzwarth, Jalen Fouda Herren: Marko Tucic (neu), Konstantin Kocergin (neu), Luka Milovac (neu), Paolo Tosi (neu), Jose Jimenez (neu), Christian Gundlach, Vaseleios Lampropoulos, Ruben Leidel, Simion Habtemichael, Quentin Kunst, Hugo Mounier, Alexander Komitakis, Jugend: Milan Papic (neu), Joel Kempf (neu), Alex Kranz (neu), Marko Lavric (neu), Theo Naisidis (neu), Alois Mounier. Zum aktuellen Zeitpunkt sind wir bereits in die Saison gestartet und haben einen beeindruckenden Start hingelegt, mit 3 Siegen aus 4 Spielen. Alle Informationen zu unserem Kader und aktuelle Updates zur Saison findet ihr auf unserer Homepage. Bleibt außerdem auf dem Laufenden, indem ihr unserem Instagram-Kanal folgt. Die kommende Saison verspricht spannend zu werden. Begleitet uns auf diesem aufregenden Weg und lasst uns gemeinsam das Beste aus jedem Spiel herausholen. Wir zählen auf eure Unterstützung und freuen uns darauf, euch in der Halle zu sehen!

Text: Torsten Böhringer | Fotos: Justas Sirtautas



DIE BASKETBALL  
HERREN WERDEN  
UNTERSTÜTZT VON:



PHYSIO WEST  
MARIO BAY | PHYSIOTHERAPEUT

# SPÄTZLETURNIER IN VILLINGEN SCHWENNINGEN

## SIEG FÜR FELIX

### Neues aus der Jugendabteilung:

Am 7. Oktober 2023 waren einige Fechter des MTV in Kirchheim .

Auf einem stark besetzten Turnier, dem sogenannten Teck Pokal belegte einer unserer besten Nachwuchsfechter, Konrad Schwanhäußler, in der Gruppe U17 einen hervorragenden 4. Platz. Rebekka Flad startete in der Gruppe U15 und erreichte Platz 14. Für den Anfang nicht schlecht! Weiter so Rebecca! Valerie Vierheilig konnte sich auf Platz 16 kämpfen. Luis Arana, unser Trainer, arbeitet unermüdlich mit uns im Training. Dieses Training zahlt sich aus: Felix Dannecker gewann das Spätzleturnier in Villingen-Schwenningen!

### LÄNDERKAMPF ENGLAND - DEUTSCHLAND

Nach langer Pause haben die deutschen Veteranenfechter ihre traditionelle Freundschaftsbegegnung mit den englischen Fechtern am 12. – 13.08.23 im geschichtsträchtigen Münster/Westfalen fortgesetzt.

Es war bereits die 17. Auflage des im Jahr 1990 ins Leben gerufenen Länderkampfes.

Winfried Suchanek, aka Luigi, der im Degen in seiner Klasse auf dem 1. Platz der deutschen Rangliste steht, wurde vom Deutschen Fechterbund für eine Teilnahme nominiert.

Es wurden 6 Mannschaftskämpfe in allen Waffen ausgefochten, wobei das deutsche Team in Florett und Degen Siege verbuchen konnte, die beiden Säbeldisziplinen gewannen jedoch die Briten. Die Fechtkämpfe waren durch freundschaftliche Stimmung und fairen sportlichen Umgang geprägt.

### AUSBLICK

Ein weiterer Höhepunkt in Luigis Sportlerleben ist die Nominierung für die Veteranen-Weltmeisterschaft, die vom 11. – 16. Oktober 2023 in Daytona Beach/Florida, USA stattfinden wird.

Wir wünschen ihm viel Erfolg.

Text: Fred Arnold



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.

[pw.bewerbungen@nikolauspflge.de](mailto:pw.bewerbungen@nikolauspflge.de)

Tel. (0711) 65 64-913

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



 Nikolauspflge

## DER FRAUENTREFF UNTERWEGS

# MTV-FRAUEN LANDESWEIT AUF TOUR

Am Donnerstag, 6. Juli 2023 war es die Gartenschau in Balingen (mit Führung) und am 19. August 2023 - einem der heißesten Samstage des Jahres - die Weinprobe in den Grunbacher Weinbergen.

Am 5. Oktober 2023 ging es dann zum Schloss Lichtenstein mit anschließendem Mittagessen im Forellenhof Rössle und Weiterfahrt zum Biosphärenzentrum Schwäbi-

sche Alb. Ein Rundgang durch die vielfältigen Manufakturen im Albgut rundete den sehr gelungenen Tag ab.

In den Monaten ohne Ausflug - also ebenfalls alle 2 Monate - findet immer mittwochs unser Frauenstammtisch im Al Campo statt.

Das Jahresprogramm des Frauentreffs hängt an der Info-Wand am Kräherwald aus.

Text und Bilder: Ute Dietrich



Fröhliche Stimmung nach einer gelungenen Tour



Anke und Ruth auf der Gartenschau in Balingen

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

DREI THEMEN - DREI FRAGEN  
**DREI ANTWORTEN**  
hatesuer-immobilien-gutachten.de



OLAF HATESUER

### HOHE ERBSCHAFTS- STEUER:

Warum ein Immobilien-gutachten Sinn macht.

### GRUNDSTEUER- REFORM:

Warum ein Boden-Wertgutachten sinnvoll ist.

### ERHÖHTE GEBÄUDE AFA:

Warum Vermieter viel Geld sparen können.

ANTWORTEN  
HIER:



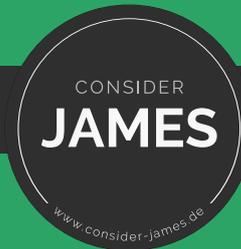
**HATESUER**

Immobilien-Gutachten



info@h-i-g.de  
0151-11593176

# Partner des MTV- Landesligateams Fußball



**NICHT DER MONTAG IST SCHEIßE, ES IST DEIN JOB!**

arbeite was, wann & wo du willst. [www.CONSIDER-JAMES.com](http://www.CONSIDER-JAMES.com)

Consider James (haftungsbeschränkt)  
Naststr. 27A  
70376 Stuttgart

0711 99529640  
[www.consider-james.com](http://www.consider-james.com)  
[info@consider-james.com](mailto:info@consider-james.com)

Follow us on  
Instagram @consider\_james  
Facebook @considerjames

**SAUBERE ARBEIT IST UNSER GESCHÄFT.**



**SCHECHINGER**  
Gebäudereinigung

Unterhaltsreinigung  
Grundreinigung  
Sichtreinigung  
Fensterreinigung

Kehrwoche  
Winterdienst  
Hausmeister-Service  
Veranstaltungslogistik

Naststr. 27a  
70376 Stuttgart

Tel.: 0711 50628714  
Mobil: 0177 5596234

eMail: [info@schechinger-dienstleistungen.de](mailto:info@schechinger-dienstleistungen.de)  
internet: [www.schechinger-dienstleistungen.de](http://www.schechinger-dienstleistungen.de)



**friess+merkle**  
Elektrotechnik

# DIE MTV FUSSBALLER GELUNGENER

# SAISONSTART

Mit großer Spannung ist unsere Erste Mannschaft als Bezirksligameister in die überbezirkliche Landesliga-Premiersaison gestartet.

Nach den ersten 7 Spieltagen stehen 4 Siege 3 Niederlagen gegenüber und somit ein gesicherter 6. Tabellenplatz mit 12 Punkten und schon beruhigendem Vorsprung auf die Abstiegsplätze.

„In der Landesliga muss unsere junge Truppe in jedem Spiel an die Leistungsgrenzen gehen und auch noch viel Erfahrung gegen die etablierten Landesligateams sammeln. Das haben die Jungs in den ersten Spielen schon sehr gut gemacht. Wir lernen jedoch in jedem Spiel dazu, so dass wir doch sehr positiv in die nächsten Spiele gehen und auf einem guten Weg sind, unser Saisonziel Klassenerhalt zu erreichen“ berichtet der sportliche Leiter Luca Luchetta vom Saisonstart.

Bisheriges Highlight war das Heimspiel derby gegen den TSV Weilimdorf vor 300 Zuschauern, welches das Team von Chefcoach Björn Lorer nach einem tollen Fight mit 3:1 für sich entscheiden konnte.



Auch unsere Zweite Mannschaft ist toll in die neue Runde in der Kreisliga B gestartet. Das Nachwuchsteam mit überwiegend jungen Spielern aus dem eigenen Nachwuchs ist nach 5 Spieltagen mit 40:4 Toren noch ohne Punktverlust an der Tabellenspitze. „Die Tabellenführung wollen wir nicht mehr hergeben. Unsere Youngster zusammen mit den erfahrenen Spielern sind eine tolle Gemeinschaft, es macht richtig Spaß!“ erzählt Neutrainer Valentin Mangold vom Saisonstart und dem klaren Ziel Aufstieg.

Bisheriger Saisonhöhepunkt war der überraschende 5:2-Sieg im Bezirkspokal gegen den 2 Klassen höher spielenden Bezirksligisten TSV Rohr. Hier freut sich das Team schon auf die nächste Runde und vielleicht die nächste Überraschung!

Text: Jochen Hug | Fotos: Günter e. Bergmann



UNSERE FUSSBALLER WERDEN UNTERSTÜTZT VON:



**VON BRÜHL**  
AUKTION ANKAUF AUFLÖSUNG  
info@vonbruehl.com  
0711/953 387 04



## DIE MTV-FUSSBALLAKADEMIE

# ZIELE SETZEN, NUR DER ANFANG

**Ein Ziel ist ein Zustand, Ereignis oder Ort, den wir erreichen möchten und wer Erfolg haben will, muss sich auch Ziele setzen.**

Das stimmt – reicht aber bei weitem nicht aus!

Ziele setzen ist nur der Anfang.

Danach müssen diese auch umgesetzt, Fortschritte gemacht und das Ziel im vorgegebenen Zeitrahmen erreicht werden – möglichst mit legalen und legitimen Methoden und Mitteln.

Die MTV – Fußballakademie hat ihre langfristig gesetzten Ziele (seit Jahrzehnten) realisiert und stabilisiert.

Die gut strukturierte Organisation der Fußballakademie, die Flexibilität, Motiva-

tion, das richtige Team an Ort und Stelle, all das zusammen ist ein starkes Fundament für die Entwicklung und Stabilität der Fußballakademie und deren Mitglieder.

Der Erfolg im Fußball misst sich nicht nur in Spielergebnissen, sondern vor allem auch im späteren «Dranbleiben».

Dieses «Dranbleiben», also das Bewusstsein, sich 2x wöchentlich aktiv zu betätigen, bildet eine wichtige Grundlage für ein gutes sportliches Fundament.

Grundsätzlich verdienen leistungsschwächere Jugendliche die gleiche Achtung und Beachtung des Trainers wie leistungsstarke Jugendliche.

Die Herkules – Trainerakademie feiert nächstes Jahr ihr 10-jähriges Bestehen!

Ihr Ziel ist es, Jugendtrainer im Alter von 13 bis 23 Jahren auszubilden und in sportliche und soziale Projekte der Fußballakademie einzubinden.

Unser Schiedsrichterteam im MTV wächst stetig weiter, auch unsere sozialen Projekte und die Zusammenarbeit mit dem Inklusionsmanagement sind in vollem Gang.

Wir haben auch weiterhin erfolgreiche Kooperationen mit dem VfB Stuttgart, DFB-Talentförderung, WFV, Sportschule Kiedaisch, inklusive Abteilungen des MTV Stuttgart und diversen Kulturvereinen.

Text: Georgios Metaxarakis | Fotos: Ibrahim Tekin



Im Bereich Ehrenamt haben wir die «Ehrenamt - Akademie» ins Leben gerufen - ohne das Ehrenamt geht dem Fußball die Luft aus.



Die MTV - Fußballakademie sagt: «Danke an alle Ehrenamtlichen für die tolle Unterstützung!»

## MTV STUTTGART SICHERT SICH PLATZ 3

# SPANNEND WIE NIE



Die Blindenfußball-Bundesliga war 2023 so spannend wie nie. Vor dem letzten Spieltag hatten noch vier Teams die Chance auf den Titel.

Am Ende bejubelten die SF/Blau-Gelb Marburg die Meisterschaft, nachdem sie Borussia Dortmund mit 1:0 besiegten. Durch den 2:1-Erfolg der MTV-Kicker gegen den FC St. Pauli musste sich der Vorjahresmeister aus Hamburg mit Platz zwei begnügen.

Der MTV sicherte sich den dritten Platz. Dabei verlor das Team von Trainer Giuseppe Calaciura nur beim Heimspieltag im April gegen den BVB. Dass es nicht zum achten Titel reichte, lag vielmehr an den zwei Remis gegen den FC Schalke 04 und den späteren Meister aus Marburg.

„Ein Tor gegen Marburg und wir wären Meister geworden“, unterstrich MTV-Kapitän und Motiv-Mitarbeiter Mulgheta Russom wie knapp es zuing.

Coach Calaciura resümierte: „Die Liga war ausgeglichener als in den Vorjahren. Das lag auch an den Spielern aus der Türkei.“ Bei vier der neun Mannschaften standen aktive oder ehemalige türkische Nationalspieler in den Reihen. Auch der MTV hatte mit Kahraman Kurbetoglu erstmals einen ausländischen Spieler im Team.

Zwei seiner fünf Tore schoss Kurbetoglu beim Sieg gegen den FC St. Pauli. Erfolgreichster MTV-Torschütze war Alexander Fangmann mit elf Toren.

Text: Alex Fangmann | Fotos: Carsten Kobow



## DIE HANDBALLABTEILUNG NACHWUCHS GESUCHT

In dieser Ausgabe wollen wir die Gruppe vorstellen, auf die die Abteilung besonders stolz sein kann.

Die „Alten Herren“ der Handball Abteilung des MTV freuen sich über Neuzugänge.

Was gibt es Schöneres als sich durch Sport und Bewegung mit Freunden fit zu halten. Die „AH“ macht ihrem Namen alle Ehre. „Unsere ältesten Mitspieler, Uli Leinberger und Klaus Winkler, zählen stolze 85 Lenze“, sagt Trainer Kurt Brüderle. Beide sind MTV-Urgesteine und schon über 62

Jahre Mitglied im MTV.

Aus Freude an der gemeinsamen sportlichen Betätigung und am anschließenden gemütlichen Beisammensein bei einem kühlen Getränk trainieren die Herren donnerstags von 17:15 h bis 18:30 h in der Sporthalle West.

Zum Aufwärmen wird Basketball gespielt, was nahezu alle Zipperlein vergessen lässt, wenn – fast wie früher – um jeden Ball gekämpft wird.

Bei der folgenden Gymnastik hält sich die Begeisterung logischerweise etwas in Grenzen. Als „Belohnung“ für die Qualen

winkt danach noch ein kleines Handballspiel. Trainer Kurt Brüderle sorgt mit altersgerechten Übungen dafür, dass sich alle nach jedem Training besser fühlen als vorher. Das ist wirklich #mehralsport.

Das kulturelle Rahmenprogramm reicht von Ausflügen zu Ausstellungen in Museen bis zum Besuch des Volksfests.

Wer jetzt Lust bekommen hat, bei den Herren mitzumachen, ist herzlich willkommen.

„Aufnahmegebühr“ ist eine Runde Bier nach dem ersten Training.

Text: Roleder - Kolb | Foto: Brüderle



knieend: v.l.n.r.: Heinz Küpper, Jochen Rieker, Günter Meller, Kurt Brüderle  
stehend: Uli Leinberger (Pfosten li.), Peter Machalicky, Hagen Brandt, Mario Schreiber, Jürgen Österle, Werner Knopp, Fritz Diemand (Pfosten re.)  
fehlend: Eckki Kuhls, Klaus Winkler

## KARATE

# 10 KARATEKA & 1 GOJU-RYU-EVENT

Goju-Ryu heißt unsere Karatestilrichtung. Dabei steht das „Go“ für hart, z. B. ein harter Angriff und das „Ju“ für weich, z. B. eine weiche Abwehr.

Goju-Ryu wurde von dem okinawaischem Karatemeister Chojun Miyagi etabliert. In den 1930er Jahren gelangte diese Kampfkunst von der Insel Okinawa auf das japanische Festland. In Deutschland wird die Stilrichtung Goju-Ryu seit 1967 betrieben. Um die Stilrichtung zu würdigen, finden jedes Jahr die sog. „Goju-Ryu-Tage“ statt.

In diesem Jahr besuchten 10 Karateka des MTV Stuttgart diese hoch interessante Veranstaltung in Hardthausen am Kocher mit sehr vielen hochgraduierten DAN-Trägern.

Mit dabei war auch unser Maxi – zur Zeit Gelbgurt –, dem auch faszinierende Einblicke in das Goju-Ryu Karate vermittelt wurden. Er berichtete:

„Nach der traditionellen Begrüßung begannen die ersten Trainingseinheiten, bei denen man zwischen der Ausführung der Kuro-Dai Kata oder der impuls- und körperbetonten Selbstverteidigung als

Schwerpunkt wählen konnte. Nach der Mittagspause ging es mit den Schwerpunkten «Yakusoku Kumite» (dem abgesprochenen Zweikampf) oder Drillformen für «Bunkai» (die Analyse und Anwendung von Bewegungen aus Karate-Katas) oder Partnertechniken weiter. Die dritte und letzte Einheit ermöglichte als Schwerpunkte Yoga für Karateka, «Nage-Waza» (Wurftechniken) oder Selbstverteidigung.“ Man sieht schon, Karate bietet eine Fülle an Übungsinhalten und Anwendungen. Diese Goju-Ryu-Tage und auch andere Karatelehgänge geben immer wieder faszinierende Eindrücke aus der Welt des Karate und lassen uns weit über den Tellerrand unseres Karate in Stuttgart hinausblicken. Scanne den QR-Code für weitere Informationen



Text: Eger - Moldauer | Foto: Kai-Uwe Wachtmeister



FILM AB!  
DIE SCHARR-GRUPPE  
STELLT SICH VOR.



**IHR ENERGIEPARTNER IN DER REGION**

ÖKOSTROM • SOLAR • PHOTOVOLTAIK • PELLETS • BIOGAS • WÄRMEPUMPE

Weitere Infos finden Sie unter:  
[www.scharr.de](http://www.scharr.de)



**SCHARR**  
bringt Energie ins Leben

## DIE KINDERSPORTSCHULE IM DAUEREINSATZ DAS FEUERSEEFEST 2023

Vom 14.09. – 17.09.2023 fand das diesjährige Feuerseefest statt. Den Donnerstag und Freitag nutzte die Kindersportschule für den Aufbau der Hosenboje, die die Kinder direkt über den Feuersee befördert.

Das nicht ganz so leichte Unterfangen kostete viele Stunden Vorbereitung, Aufbauarbeit und Schweiß. Pünktlich am Samstag um 11:00 Uhr startete die erste Fahrt über den Feuersee. Diese soll nicht die letzte an diesem Tag gewesen sein. Knapp 450 Gurte wurden an, beziehungsweise wieder ausgezogen und danach zurück zum Start der Hosenboje gebracht. Alle Helfer:innen waren im Dauereinsatz, was bestimmt durch das ideale Wetter bedingt war. Viele strahlende Gesichter flogen über den Feuersee. Einige Wiederholungstätter, die schon außer Puste waren vom ständigen hin und her rennen, aber auch Kinder, die zum ersten Mal die Hosenboje nutzten.



Unser neues Angebot, das KiSS Yoga, ist erstmals nach den Sommerferien gestartet. Auch bei unseren Kindern muss nicht immer alles laut und schnell sein.



Durch bestimmte Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungstechniken lernen die Kinder auch zur Ruhe zu kommen. Die Mischung aus körperlicher und mentaler Herausforderung unterstützt die Entwicklung Ihres Kindes. Der Kurs findet donnerstags von 17:15 – 18:00 Uhr in der Schlossrealschule für Mädchen statt.

Direkt im Anschluss von 18:00 – 18:45 Uhr startet das KiSS – Dance, bei dem es auch noch freie Plätze gibt. Weitere freie Plätze gibt es bei unseren Ältesten in der Kindersportschule in der Stufe 5 mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr und freitags von 16:00 – 17:30 Uhr. Außerdem im Jugendsportclub donnerstags von 17:15 – 18:45 Uhr.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, scannen Sie den QR-Code und schreiben uns gerne eine E-Mail.



Text und Fotos: Marc Salzer



Der Sonntag war ebenso gut besucht wie der Samstag. Knapp über 400 Fahrten wurden an diesem Tag absolviert. Um 18:00 Uhr begann der Abbau der Hosenboje, auch wenn die Kinder bestimmt noch gerne weitergemacht hätten. Es dauerte bis spät in den Abend bis alle Materialien aufgeräumt waren. Rückblickend war es wieder ein schönes und aufregendes Wochenende für Groß und Klein – vielen Dank an alle beteiligten Helfer:innen!

**JUNGES SCHLOSS**  
DAS KINDERMUSEUM IN STUTTGART

# DIE KLEINE HEXE

GROSSE MITMACH-AUSSTELLUNG

100 JAHRE OTFRIED PREUBLER

1.5.24  
Walpurgisnacht mit dem MTV Stuttgart

14.10.2023 – 2.6.2024  
ALTES SCHLOSS | STUTTGART  
JUNGES-SCHLOSS.DE

FÜR GROSS UND KLEIN

Komm vorbei und tauche in die Geschichte der Kinderbuchheldin, die wir bei uns im Museum lebendig werden lassen, ein. Übe mit der kleinen Hexe Gutes zu tun, wehre Dich gegen Ungerechtigkeiten und stelle Dich bei der Walpurgisnacht auf dem Blocksberg der Hexenprüfung.

Partner: **MTV STUTTGART** 1843 e.V.

## DIE GLADIATORINNEN UND GLADIATOREN DES MTV MIT EIGENER MUSKELKRAFT BIS ROM

Was wir angekündigt haben, haben wir auch durchgezogen trotz aller Wetterkapriolen.

Als wir losfuhren stand die Po-Ebene noch unter Wasser und die Berge waren verschneit. Aber wir fuhren los und haben es nicht bereut.

1.508 km und 25.360 hm in 11 Tagen.

Unsere 9er Gruppe mit der sagenhaften Altersspanne von 23 bis 71 Jahren bewies sich als belastbar und krisenfest.

Obwohl es jeden Tag mindestens einmal regnete – manchmal den ganzen Tag. In der Po-Ebene ganze Straßen und Brücken vom Hochwasser weggespült waren, Blitze über uns am Pantani Pass einschlugen, sich die Po Backen entzündeten und keine Schrundensalbe mehr half, bei der Umrundung des Kolosseums war Euphorie und Stolz pur. Auf dem Rad im MTV-Trikot die Sehenswürdigkeiten der Stadt besichtigen mit Beifall auf offener Straße, verursacht noch heute Gänsehaut beim dran denken.



Die Gladiatoren und Gladiatorinnen des MTV in ROM stolz auf sich und durstig....

### MTV und Brezel Race

Natürlich war auch der Stuttgarter Kreisel – das ist die Radsportabteilung des MTV – bei dem «JederFrau Rennen» rund um Stuttgart prominent vertreten.

Keine Autos auf unseren Straßen, nur das leise Surren unserer Räder was ein erhebendes Gefühl – Stuttgart kann auch Fahrradstadt sein, zumindest für Stunden ....

### MTV und Tour de France

Noch stellt die MTV Radsportabteilung keinen Sieger der Tour de France – aber wir haben zumindest vom Straßenrand aus zugeschaut und natürlich sind wir die Etappe in den Vogesen auch selber abgefahren. Dieses Event wollen wir nächstes Jahr wiederholen. Ist schon beeindruckend wie die Profis an einem vorbeifliegen.

### Renn-Lizenz

Wir haben in unserem „Kreisel“ auch ein paar ganz schnelle und ehrgeizige Radler. Ab nächstem Jahr können diese Cracks mit

einer Renn-Lizenz für sich und den MTV die ersten Pokale erstrampeln.

### Fernreisen in 2024

Von Stuttgart nach Rijeka

Die von Werner Wölfle geplanten und organisierten Fern-Reisen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Deshalb jetzt schon die Ankündigung und Möglichkeit der Anmeldung.

### Wohin geht es in 2024?

Über die Alb an den Bodensee – über die Silvretta Hochalpenstraße an den Inn übers Timmelsjoch, den Jaufenpass und das Penser Joch in die Dolomiten. Über mehrere Dolomiten-Perlen ins slowenische Soca Tal und noch ein paar höheren Hügeln in Rijeka ans Meer.

Die Reise findet 2-mal statt:

Vom 24.5. bis 1.6.24 und nochmals vom 27.6. bis 7.7.24

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





Wir helfen Schritt für Schritt

Orthopädie | Reha | Bandagen | Sanitätsartikel



## SPORTVERLETZUNG oder ABNUTZUNGERSCHEINUNGEN?

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



Das gesamte Service-Team freut sich auf dich.

Dein Sanitätshaus mit Herz ❤️



Sanitäts- und Gesundheitshaus  
Weber & Greissinger Stuttgart GmbH

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

# R | CONSULTING

## BUSINESS IST TEAMSPORT

- Unternehmensnachfolgen
- Unternehmenskäufe /-verkäufe
- Unternehmensbeteiligungen
- Venture Capital oder Corporate Venture Capital

Was auch immer Ihre Strategie ist,  
wir sind der richtige Ansprechpartner vor Ort.



[www.deringer-consulting.de](http://www.deringer-consulting.de)

Dein Körper.



Deine Gesundheit.

Deine Physiotherapie  
in Stuttgart-Botnang.



# PHYSIO711

RETURN TO SPORTS

Return to Sports

Physiotherapie

Personal Training

📍 Regerstraße 17  
70195 Stuttgart -Botnang

☎ 0711/7878 8396

✉ info@physio711.com

🌐 www.physio711.com



Jetzt Termin vereinbaren!





## EIN RÜCKBLICK AUF ´S LETZTE JAHR DIE RHÖNRADABTEILUNG

Die Rhönradabteilung blickt auf ein tolles Jahr zurück. Wir freuen uns über viele neue Turnerinnen, die wir in unseren verschiedenen Trainings für unseren außergewöhnlichen Turnsport begeistern können. Im Frühjahr konnten alle Turnerinnen bei unserer Vereinsmeisterschaft ihr Können zeigen.

Mehr als 40 Starterinnen in verschiedenen Disziplinen, Schauturnen, zusammen und alleine im Rad haben unsere Zuschauerinnen und Zuschauer begeistert. Auch bei den Gaumeisterschaften waren wir vertreten und blicken hierbei schon mit Vorfreude auf das neue Jahr – im Frühjahr werden wir neben einer Vereinsmeisterschaft auch die Gaumeisterschaften im Turngau Stuttgart ausrichten. Für die neue Wettkampfsaison haben wir dieses Jahr wieder zwei neue Kampfrichterinnen ausbilden können, freuen

uns aber natürlich noch auf weitere im neuen Jahr!

Bei der Feriensportwoche am Kräherwald konnten wir auch die dortigen Räder wieder nutzen, um den Kindern einen Eindruck vom Rhönradturnen zu geben. Vielen Dank an unsere fleißigen Trainerinnen! Und selbst eine Übernachtungsaktion mit Rhönradvideos und Frühstück wurde von einer unserer Trainerinnen angeboten, um noch tiefer ins Rhönradturnen einzutauchen und neue Übungen zu entdecken.

Vielen Dank an unsere treuen Trainerinnen und natürlich unseren Turnerinnen und Eltern für euer Engagement in 2023! Neue Turnerinnen sind willkommen und wir geben unser Bestes, noch einen Platz in unseren Trainings für euch zu finden – meldet euch gern bei Nadja und Bettina.

Text: Bettina Secker | Foto: Claudia Mletzko



## SVRD KÄMPFT SICH DURCH DIE SAISON **HERAUSFORDERUNG UND CHANCE**



Die Spielzeit 2023 stellt sich für die Skater\*innen von Stuttgart Valley Roller Derby als eine herausfordernde heraus.

Nicht nur im Baden-Württemberg-Derby gegen die rockA-rollers aus Karlsruhe musste sich das Bundesligateam von Stuttgart Valley Roller Derby mit 159 : 213 geschlagen geben. Auch die beiden Spiele gegen St. Pauli Roller Derby (SPRD) sowie gegen die Dresden Pioneers gingen jeweils deutlich verloren.

Damit ist die letzte Bundesligapartie gegen das Team von Bear City Roller Derby ein echtes Endspiel. Die Berliner\*innen mussten in ihren Bouts gegen SPRD und die Dresden Pioneers ebenfalls je eine Niederlage einstecken und haben deshalb auf der Tabelle gleich viele Punkte wie SVRD. Unter anderem vom Ausgang dieses Spiels wird es also abhängen, ob das Stuttgarter Team im kommenden Jahr in der ersten oder zweiten Bundesliga starten wird.

Das neu formierte Team, in dem arrivierte mit einer Reihe noch nicht so erfahrenen Skater\*innen zusammenspielen, erlebt somit eine wahre Übergangssaison. Sie soll genutzt werden, um weiter zusammenzuwachsen. Gelegenheit dazu gibt beispielsweise der „Dust City Cup“, ein Wochenend-Tournament in Graz Anfang Dezember.

Wer in diesem Jahr auf Stuttgarter Boden noch einmal Roller Derby sehen möchte, kann dies am 25.11.2023 in der Sporthalle West tun. Wir freuen uns auf ein großartiges Publikum.

Text: Valerie Pogodda | Fotos: Tom Alby



# DEUTSCH/FRANZÖSISCHE FREUNDSCHAFT WIRD GELEBT

## VEREINSMEISTERSCHAFTEN

## DER MTV-SCHWIMMFAMILIE

Solche Geschichten schreibt nur der Sport: Die französische Gastschwimmerin Eva Fontenay aus der Nähe von Montpellier postet ein Dankeschön, das uns stolz macht.

Eva war Mitglied unserer Trainingsgruppe, studiert abwechselnd in Frankreich und Deutschland und hat sich für 2024 wieder angemeldet. Die französische Präsenz wird durch Marion Prud'Homme verstärkt, die schon länger in Stuttgart lebt und bei uns schwimmt. Wir grüßen Dich liebe Eva und freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Zu den Vereinsmeisterschaften

Mit deutlich über 100 Starts haben sich unsere 50 Schwimmerinnen/Schwimmer spannende Wettkämpfe geliefert.

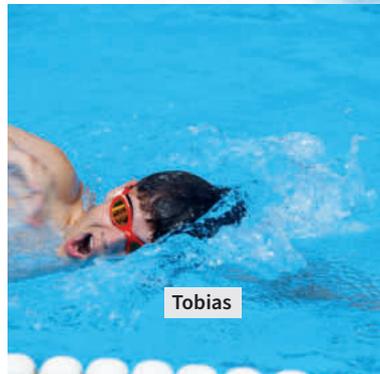
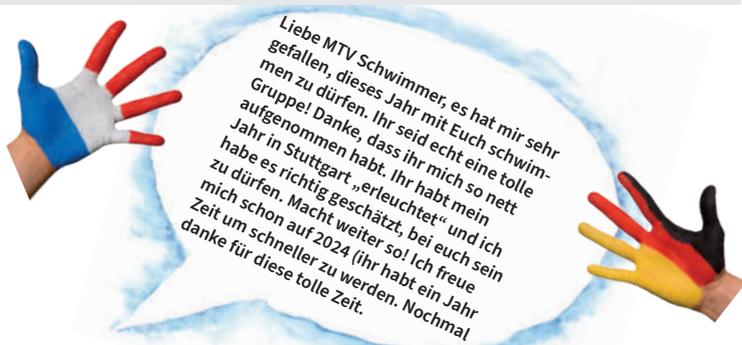
Mit dem besten Gesamtergebnis wurden Pokalgewinner/in – bei den Damen Steffi Capek (vor Eva Fontenay und Marion Prud'Homme)

– bei den Herren Arvid Donert (vor Christian Lang)  
– bei der männlichen Jugend Tobias Winkler (vor Lutz Winkler und Okko Lanziner)

Bei der weiblichen Jugend konnte kein Pokal vergeben werden, weil die Mädchen maximal nur 3 Strecken geschwommen sind.

Die guten Leistungen des Nachwuchses sind das Ergebnis der guten Trainingsarbeit im Schul- und Vereinsbad unter der Leitung von Gabi Bott und Patrick Sanchez. Dafür steht beispielhaft, dass Camille Addinall (Jg. 2013) 100 m Brust geschafft hat oder der schon perfekte Freistilstil von Frida Braun.

Text: Gerhard Frankenhauser | Fotos: Tim Medhurst



## FIT DURCH DEN WINTER MIT DER MTV SKIABTEILUNG

# 112 JAHRE SKIABTEILUNG

Dank einer schneeschuhaulafenden Mitgliedergruppe des MTV Stuttgart haben wir seit 112 Jahren eine Skiabteilung im Verein. Und vielleicht nicht allen Mitgliedern bekannt, eine Ski- und Snowboardschule seit 1967. Inzwischen sind wir eine DSV-Skischule mit 29 ausgebildeten und immer auf dem neuesten Stand fortgebildeten Ski- und Snowboardlehrer:innen.

Gerne halten wir Sie mit unseren 11 Winterausfahrten nicht nur fit, sondern fördern auch Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Bewegung an der frischen Bergluft fördert die Durchblutung und hält den Kreislauf fit.

Gleich vom 08.12. – 10.12.2023 starten wir zum Opening mit der Band „Wanda“ am Hochzeiger Skigebiet. Ein kleines Bonbon für MTV Mitglieder, das Pitztal ist Promotion Partner, daher erhalten wir 20 % auf den Skipasspreis.

Weiter im Programm geht es mit unserer Kinder- und Jugendausfahrt am Hochzeiger und dieses Jahr neu mit der Kinderausfahrt in die Flumser Berge.

Den Januarblues überwinden wir mit 3 Samstagen in Kooperation mit dem SC Erdmannhausen, gefolgt vom Ski- oder Snowboardfahren für Genießer im Engadin.

Für alle Junggebliebenen oder auch die, die sich immer noch jung genug fühlen, bieten wir das Hüttenfest im legendären Gruppenhaus vom TV Schaffhausen an. Hier fand auch die 1. Skiausfahrt 1967 für die MTV Skiabteilung statt.

Das weibliche Geschlecht kommt in der Skiabteilung auch nicht zu kurz, am 7.2. dieses Mal nicht am Weltfrauentag, findet unsere Frauenpower statt.

Für alle Faschingsmuffel halten wir eine Jugend- und Familienausfahrt bereit. Rennsportlich aktiv kann Mann und Frau beim Winterspasstag am 24.02.2024 werden.

An die „Best Ager“ oder auch „aktive Generation“ haben wir auch gedacht. Zum Abschluss der Saison geht es noch ins Kühtai vom 29.02. – 03.03.2024.

So, nun neugierig geworden? – Unsere Ausfahrten können unter [www.mtv-stuttgart.de/wintersport](http://www.mtv-stuttgart.de/wintersport) gebucht werden.

Damit Sie auf der Piste gleich voll durchstarten können, haben wir eine spezielle Skigymnastik im Programm: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr STH 1St.-g, Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr STH-1St.-g und am Sonntag 9.30 – 10.30 Uhr MTV-Halle Kräherwald.

Text: Petra Cuezva Rettenmaier | Foto: Leonie Gabor



## RÜCKBLICK AUF EINE AKTIVE SAISON

# TENNIS IM MTV

Die tennisaffinen Mitglieder des MTV waren in dieser Saison besonders aktiv. Insgesamt kämpften neun Mannschaften um Punkte und Platzierungen, was auf der Anlage bis zu den Sommerferien streckenweise Hochbetrieb bedeutete.

Am Start waren sechs Teams der Jugend, die etwa die Hälfte der Abteilung ausmacht: Kids-Cup, U12 gemischt, Junioren U15 1 und 2, U18 Juniorinnen und U18 Junioren. Sie bilden unter der Leitung unseres Jugendtrainers Stefan Deissler mittlerweile eine sich immer weiter verstärkende Kette von engagierten Nachwuchsspielern:innen, die man immer häufiger auch außerhalb des regelmäßigen Trainings auf der Anlage sieht. Die Senior:innen waren mit den zwei altbewährten Mannschaften aktiv - Damen 50 in Spielgemeinschaft mit KV95 in der Verbandsliga und Herren 65 in der Staffelliga.



Beide haben neben der Verbandsrunde noch in der Doppelrunde gespielt, die Herren zusätzlich in der Pokalrunde. Dazu kamen noch zwei Hobbymannschaften, in welchen sich Spieler und Spielerinnen verschiedenen, vornehmlich mittleren Alters treffen, ein reines Damen- und ein Mixed-Team. Alle Mannschaften haben sich respektabel geschlagen und lagen am Ende meist im Mittelfeld. Wie immer gab es zu Anfang und Ende der Saison ein Abteilungsdoppeltturnier mit zugelosten Partner:innen, bei denen es einschließlich gemütlichem Beisammenseins entspannt zugeht. Als etwas Erfreuliches ist noch mitzuteilen, dass jetzt die Umkleide- und Sanitärräume der Tennisabteilung einer grundlegenden Renovierung unterzogen werden.

Text: Klaus Heitmann | Foto: Ulrich Bauer / Emiel Burki



# GLÄNZENDE ERFOLGE BEI DEN BEZIRKSMEISTERSCHAFTEN TISCHTENNIS IM MTV

Die Tischtennisabteilung des MTV Stuttgart kann auf beeindruckende Erfolge ihrer talentierten Kinder und Jugendlichen bei den diesjährigen Jugend-Bezirksmeisterschaften zurückblicken. Bereits bei ihrer zweiten Teilnahme konnten unsere jungen Athlet:innen glänzen und sich viermal auf dem Siegerpodest platzieren, wobei sie Gold, Silber und zwei Bronzemedailen für den MTV Stuttgart erkämpften.

Die Tischtennisabteilung ist stolz auf die Leistungen ihrer hochmotivierten Jugendspieler:innen. Die beeindruckenden Erfolge innerhalb weniger Jahre zeigen, dass die auf Leistungssport ausgerichteten Jugendtrainings der ehemaligen rumänischen Meisterin Maria Schuller längst Früchte tragen.

Mädchen 13: Eine herausragende Leistung brachte die 10-jährige Lea Vollmer, die sich mutig in eine höhere Altersklasse einstufen ließ, nachdem sie im Vorjahr den Titel bei den Mädchen 11 gewonnen hatte. Trotz des Altersunterschieds konnte sie souverän Gold im Mädchen 13 Doppel holen, gemeinsam mit einer gleichaltrigen Spielerin vom DJK Sportbund Stuttgart. Im Einzel errang sie einen beeindruckenden Sieg gegen die Drittplatzierte aus

Baden-Württemberg, nachdem sie einen 0 : 2 Satzrückstand aufholte und triumphierte. Somit sicherte sie sich die Silbermedaille im Einzel und verpasste dabei nur knapp ihr zweites Gold nach einem spannenden Fünf-Satz-Match. Mit ihrem vierten Platz in der BaWü-Rangliste ihrer Altersklasse ist sie bereits für die BaWü-Einzelmeisterschaften im Januar qualifiziert.

Jungen 13: Martino Blandini erkämpfte sich im Einzel einen eindrucksvollen dritten Platz und bestätigte seine starke Leistung, nachdem er bereits bei seiner ersten Teilnahme im Vorjahr eine Silbermedaille im Doppel gewonnen hatte.

Jungen 15: Auch in der stark umkämpften Altersklasse 15 konnte der MTV Stuttgart erstmals eine Medaille gewinnen. Jannis Vollmer und Rohulla Mohammadi zeigten eine beachtliche Leistung und sicherten sich verdientermaßen die Bronzemedaille im Doppel. Um die intensive Förderung unserer talentierten Spieler:innen sicherzustellen, sucht unsere Jugendabteilung engagierte Sponsoren für beide Jugendmannschaften. Interessierte sind herzlich eingeladen gemeinsam mit uns die Zukunft unserer aufstrebenden Tischtennistalente zu gestalten.

Text und Fotos: Dominik Vollmer



Silber Mädchen 13 Einzel



Bronze Jungen 15 Doppel



Gold Mädchen 13 Doppel

**SENSATION! „STUTTGART NUN ERSTKLASSIG“**

# MTV TRIATHLON TEAM STEIGT AUF



Auch in diesem Jahr konnte der MTV Stuttgart wieder drei konkurrenzfähige Teams in den baden-württembergischen Triathlon-Ligen an den Start bringen. Die MTV Frauenmannschaft eröffnete Ende April in Neckarsulm erfolgreich die Liga Saison 2023. Stark verbessert, wusste das Team im ersten Wettkampf schon zu überzeugen. Gestellt haben sie sich in insgesamt vier Liga Wettkämpfen der baden-württembergischen Triathlon Elite.

Für die zwei Herren-Teams ging es im Mai zum ersten Liga-Wettkampf. Bereits nach dem ersten Wettkampf stand fest: 2023 wird um den Aufstieg in die 1. Baden-Württemberg Liga mitgeredet (höchste Liga im Ligensystem des Baden-Württembergischen Triathlon-Verbandes), sie waren in dieser Saison nicht aufzuhalten. Stärken auf dem Rad und im Laufen konnten ausgespielt werden. Im zweiten Wettkampf mussten sich die Herren gegen 28 Teams durchsetzen und erreichten einen zweiten Gesamtplatz. Damit sicherten sie sich den zweiten Platz in

der zwischenzeitlichen Ligawertung – damit einen Aufstiegsrang. Der Triathlon-Konkurrenz war nun auch klar: mit dem MTV Stuttgart ist in der Saison 2023 in Sachen Aufstieg zu rechnen. Bereits eine Woche später folgte der dritte Wettkampf mit stark besetztem Teilnehmerfeld. Am Ende winkte ein dritter Platz. Dann die Schocknachricht: Disqualifikation eines MTV-lers und Wertung dessen auf dem letzten Platz. Infolgedessen verschlechterte sich das Teamergebnis deutlich. Eben noch zweiter Gesamtrang, nun der 14. Gesamtrang. Der Traum vom Aufstieg vorerst ausgeträumt. Eine Woche später ging es für die Mannschaften zu den finalen Wettkämpfen zum Schluchsee-Triathlon in den Schwarzwald. Ein gutes Ergebnis stand zum Ende des Rennens der MTV-Herren fest. Unklar war nur, wie weit dieses das Team in der Ligatabelle nach vorne bringen würde.

Die abschließende Siegerehrung brachte Gewissheit:

**DER MTV STEIGT AUF!**

Text und Foto: Andreas Michaelis

**Wir suchen Sie als Kaufmännische/n Mitarbeiter/in (m/w/d) in Vollzeit**



Wir von Gauggel sind ein starkes Team. Und wir haben viel zu tun. Darum können wir Verstärkung immer gut gebrauchen. Sie möchten beruflich noch durchstarten, Sie arbeiten gerne im Team und haben Freude daran, Verantwortung zu übernehmen?

**Das bieten wir:**

- Sehr zentrale Lage und gute Erreichbarkeit mit den Öffentlichen
- Arbeitsverhältnis unbefristet
- Arbeitszeitmodell Vollzeit
- starke Gemeinschaft aus Fachkräften und Auszubildenden

**Ihr Profil:**

- Abgeschlossene kaufmännische Berufsausbildung
- Organisationstalent, Beherrschung der gängigen Office-Anwendungen
- hohe Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Belastbarkeit und Selbstorganisation
- persönliche und soziale Kompetenz, Diskretion
- Bereitschaft zur regelmäßigen Weiterbildung und Entwicklung des Arbeitsbereiches

Unsere Anzeige finden Sie auch unter:

<https://www.gauggel-sanitaer.de/ueber-uns/stellenangebote>

Ihre Bewerbung richten Sie gerne an:

[s.pflueger@gauggel-sanitaer.de](mailto:s.pflueger@gauggel-sanitaer.de)

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns gerne an, wir freuen uns auf Sie unter 0711 / 62 63 18

## HELEN UND MARLENE NICHT ZU BREMSEN

# 8 MEDAILLEN BEIM OLYMPIC FESTIVAL

Vom 23. bis 29. Juli 2023 fand in Maribor (Slowenien) das European Youth Olympic Festival (EYOF) statt.

Junge Athlet\*innen im Alter von 14 bis 18 Jahren aus insgesamt 48 Ländern bieten einen Vorgeschmack auf die Olympischen Sommerspiele 2024 in Paris. Die olympischen Prinzipien des Fairplay, der Toleranz und der Freundschaft stehen bei diesem Multisport-Event ebenfalls an erster Stelle. Wie beim EYOF im letzten Jahr standen unsere MTV-Turnerinnen Helen Kevric und Marlene Gotthardt im Team der Deutschen Mannschaft und wollten an die Erfolge von Banska (Slowenien) anknüpfen. Lisa Wötzel (TuS Chemnitz-Altendorf) vervollständigte das Team.

Die Bilanz am Ende des Festivals kann sich sehen lassen. Mit der Mannschaft holt sich das Trio um Haaresbreite den zweiten Platz mit 104,05 Punkten, nur acht Zehntel hinter Italien mit 104,85 Punkten. Den Titel im Mehrkampf konnte Helen erfolgreich verteidigen und ließ sich stolz die Goldmedaille umhängen. Marlene Gotthardt verpasste mit lediglich 0,25 Zehnteln einen Platz auf dem Treppchen und musste sich mit einem sehr guten Rang 5 zufriedengeben.

Bei den Gerätefinals wurde nochmals kräftig abgeräumt. Helen stand an allen vier Geräten im Finale, Marlene sicherte sich, punktgleich mit Helen, einen Platz am Schwebebalken. Viel besser hätte es nicht ausgehen können. Helen holte am Stufenbarren, Boden und Balken Gold und am Sprung Silber. Marlene konnte sich am letzten Tag der Veranstaltung über die Bronzemedaille am Schwebebalken freuen. Mit insgesamt acht Medaillen wurde das Vorjahres Ergebnis noch getoppt!

Der MTV Stuttgart ist stolz, die beiden besten deutschen Juniorinnen im Verein zu haben.



➤ Marlene an einem ihrer stärksten Geräte, dem Boden

”

„Ein Event zum Merken“ – so hat Helen Kevric nach Abschluss ihrer Wettkämpfe am Samstag das European Youth Olympic Festival (EYOF) in Maribor bezeichnet.



➤ Helen ganz entspannt am „Zittergerät“ dem Schwebebalken

## STUTTGART SICHERT SICH VORZEITIG DAS TICKET DER MTV STEHT IM „GROSSEN FINALE“

Nach dem Wettkampf am 14. Oktober in Ketsch (bei Mannheim) steht fest, dass die Turnerinnen des MTV Stuttgart im „Großen Finale“ am 02.12.23 in Neu-Ulm turnen dürfen. Die jungen Wilden haben einmal mehr bewiesen, dass in der Deutschen Turnliga kein Weg an ihnen vorbeigeht.

Mit über 18 Punkten Vorsprung sicherte sich das Stuttgarter Turn-Team die Führung vor dem TSV Tittmoning-Chemnitz und der TG Mannheim und steht somit mit 38 Punkten uneinholbar im Finale.



➤ Michis erster Einsatz für den MTV in der Bundesliga



➤ Sophia, unsere jüngste Turnerin im Team

Am Sprung und am Stufenbarren liefen die Übungen fehlerlos. Helen Kevric zeigte an ihrem Paradegerät, dem Stufenbarren, eine Spitzenübung mit einem Ausgangswert von 6,1 Punkten und einem Endwert von stolzen 14,95 Punkten, der Tageshöchstwertung. Mit dieser Wertung wäre Helen bei den diesjährigen Weltmeisterschaften der aktiven Turnerinnen auf dem dritten Platz gelandet, das gibt Kraft und Hoffnung für die kommenden Olympischen Spiele 2024 in Paris.

Am Schwebebalken, dem Zittergerät, kamen die Stuttgarterinnen mit ein paar wenigen Unsicherheiten gut durch den Wettkampf und am letzten Gerät, dem Boden, galt die Devise „sauber durchkommen“. Der Traum des nächsten Titels der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft ist demnach in greifbarer Nähe und die Mädels sind heiß auf den Sieg.

Text: Alexander Otto | Fotos: Qingwei Chen

DIE BUNDESLIGATURNERINNEN  
WERDEN UNTERSTÜTZT VON

**AOK** 

### Termine 2024

- |  |   |
|--|---|
| ➤ 15.03.24<br>EnBW DTB-Pokal           | ➤ 26.07.-11.08.24<br>Olympische Spiele in Paris |
| ➤ 13.04.24<br>erster WK 1. Bundesliga  | ➤ 12.10.24<br>dritter WK 1. Bundesliga          |
| ➤ 02.-05.05.24<br>EM in Rimini (ITA)   | ➤ 09.11.24<br>vierter WK 1. Bundesliga          |
| ➤ 25.05.24<br>zweiter WK 1. Bundesliga | 07.12.24<br>Bundesligafinale in Neu-Ulm         |

## LAURA ROGOWSKI IST LANDESMEISTERIN IM TURNEN

# DOPPELERFOLG

Laura aus der MTV Turnschule ist die neue Württembergische Landesmeisterin 2023-2024 im Mehrkampf in der AK13 Jahre.

Helena Groß, die Landesmeisterin 2022-2023 übergibt ihren Titel an ihre Teamkollegin Laura. Beide haben tatsächlich in Folge das Landesfinale gewonnen, bei mehr als 480 Konkurrentinnen, die zu Beginn der Saison gestartet sind. Perfekter Doppelerfolg!

## MTV FINALISTINNEN GEWINNEN GOLD, SILBER UND 2 X BRONZE

Mia Franck ist glückliche Vizelandesmeisterin im Vierkampf und Landessiegerin am Balken.

Jana Mauk gewinnt Bronze. Es fehlen ihr nur klitzekleine 0.05 Punkte zur Zweitplatzierten.

Linda Krockenberger sichert sich gleichfalls die Bronzemedaille mit nur 0.30 Punkten Abstand zu Platz zwei. Sie zeigt zudem den perfekten Sprung und erhält dafür die volle Punktzahl.

Helena Groß belegt den 4. Platz. Die mehrfache Siegerin hat dieses Mal einfach Pech. Mit einer starken Konkurrenz im Nacken sind schon einige Zehntel weniger wohlwollend in der Bewertung ausschlaggebend und es fehlen ihr nur wenige Zehntel zum Vizemeistertitel.



Anmutiger Rehringsprung von Laura

Turnerinnen aus 60 Vereinen aus ganz Württemberg qualifizierten sich ins Landesfinale. Am 24. Juni war es soweit. Die 18 Besten von über 480 Starterinnen in jeder Altersklasse rangen um den Titel. Unsere fünf MTV Finalistinnen haben es nicht nur bis ins Finale geschafft, sondern auch die meisten Medaillen des gesamten Württembergischen Landesfinals gesammelt. Wir gratulieren Helena, Mia, Jana, Linda und der Landesmeisterin Laura zu ihren großartigen Erfolgen.

Text und Fotos: Elke Leitenberger



Landesmeisterinnen Helena Groß 2022 und Laura Rogowski 2023



MTV Finalistinnen des Württembergischen Landesfinals 2023



## ZWEI GESCHWISTER, EIN TRAUM

# ELI UND GABRIEL

Die MTV-Turner:in Elisabeth Seitz und Gabriel Eichhorn verbindet nicht nur die Familie. Beide hoffen auf ein Ticket für die Olympischen Spiele von Paris. Die Voraussetzungen könnten für die Rekordmeisterin und den Newcomer jedoch unterschiedlicher kaum sein.

Die Freude war unbeschreiblich groß an diesem 9. Juli, als Gabriel Eichhorn sich mit einer fehlerfreien Reckübung die Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften am Reck holte. Nicht nur bei seinem Verein, dem MTV, sondern auch bei einer, die das Medailensammeln sonst vor allem von sich selbst gewöhnt ist.

Gabriels Schwester, Elisabeth Seitz, ist mit 25 Goldmedaillen Deutschlands Ausnahmeathletin und Rekordmeisterin. Mit 29 Jahren hat Eli Seitz schon reichlich Erfahrung auf nationaler wie internationaler Wettkampfbühne gesammelt. Ihr zwölf Jahre jüngerer Bruder Gabriel dagegen ist zum ersten Mal bei einer Deutschen Meisterschaft der „Senioren“ dabei. Und liefert mit der Silbermedaille gleich ein herausragendes Ergebnis ab.

Gabriel und seine Schwester Elisabeth, die ihn gerne mal ihren „größten Fan nennt“, verfolgen einen gemeinsamen Traum. Die Olympischen Spiele von Paris im nächsten Sommer. Doch während Gabriel nach bestandem Abitur und Silbermedaille nun vollends durchstarten kann, ist der Weg für Deutschlands bekannteste Turnerin deutlich steiniger. Anfang September hat sie sich die Achillessehne gerissen, daraus folgt eine monatelange Zwangspause. Zudem musste sie nach erfolgreicher Reha hart um das einzige Olympiaticket für die Deutschen Frauen kämpfen. Motivation für diesen Kraftakt wird sie dabei aber aus ihrer Familie ziehen können. Gabriel, dessen Karriere aufgrund einer Ellenbogenverletzung schon früh einmal zu Ende zu sein schien, weiß, wie man nach Rückschlägen wieder zurückkommt. Fest steht jedenfalls: Sie werden beide weiter kämpfen für ein Ticket nach Paris. Vielleicht mehr als je zuvor.

Text: Tim Schumacher

Fotos: sportpixel.com / sportfotos-berlin.com



Gabriel Eichhorn mit Schwester Elisabeth Seitz



Gabriel Eichhorn an seinem Paradegerät



Samuel Weber: Ba.-Wü. Meister im Mehrkampf, Boden, Pferd, Barren und Reck (AK 12)



Maximilian Gläser: Deutscher Vize-Meister Mehrkampf, Ba.-Wü.-Meister Mehrkampf (AK 15/16)

## EIN CHEFCOACH MIT KLAREN VORSTELLUNGEN

# KONSTANTIN BITTER

Der neue starke Mann an der Seitenlinie bei Allianz MTV Stuttgart heißt Konstantin Bitter. Der 33-jährige tritt beim Deutschen Meister die Nachfolge von Tore Aleksandersen an – und steckt sich selbst hohe Ziele.

Als amtierender Deutscher Meister geht man natürlich mit einem gewissen Erfolgsdruck in die Saison. Klar, die ganze Liga erwartet eine ähnlich souveräne Hauptrunde, Experten werten „Stuttgarts schönsten Sport“ als vermutlich heißesten Tipp für die Deutsche Meisterschaft in der Saison 2023/2024. Aber – „Druck ist gut“, meint Konstantin Bitter. Wenn er das nicht abkönne, dann sei er am falschen Ort. In Stuttgart sind sie sich aber sicher, dass Bitter am absolut richtigen Ort ist. Um seine noch recht junge Trainerlaufbahn noch erfolgreicher fortzuführen. Um noch mehr Erfahrungen zu sammeln. Und, um die schon gemachten in einem neuen

Umfeld einzubringen. Er, Konstantin Bitter, ist übrigens auch überzeugt, am richtigen Ort gelandet zu sein. Den Stuttgarter Fans muss also nicht angst und bange werden. Auf der Position des Cheftrainers ist man bei Allianz MTV auch zur neuen Spielzeit bestens aufgestellt.

Als ehemaliger Co-Trainer des Dresdner SC und Cheftrainer bei Schwarz-Weiß Erfurt kennt Konstantin Bitter die Bundesliga wie die eigene Westentasche. Und weiß natürlich auch, was ihn bei Allianz MTV Stuttgart erwartet.

„Mit Leuten zu arbeiten, die diese Gier haben, Titel zu gewinnen, das ist etwas Neues, etwas anderes“, sagt der einfache Familienvater. Aber genau auf diese Herausforderung freue er sich.

### VOLLEYBALLER DURCH UND DURCH

Trotz seiner noch recht kleinen Erfahrung als Cheftrainer ist es nicht so, dass Bitter wenig Volleyball-Erfahrung hat. Der ehe-

malige Erfurter ist seit 2011 in verschiedenen Funktionen in diesem Sport tätig, hat das Trainerdasein in der Schweiz als Nachwuchstrainer von Volero Zürich aufgenommen.

Er lebt den Volleyball, er ist mit ihm verbunden, es ist seine Leidenschaft. „Das füllt ein Großteil meines Lebens aus, da kann man nicht einfach komplett abschalten“, findet der gebürtig aus der kasachischen SSR stammende Volleyball-Übungsleiter. Wenn er dann doch mal abschaltet, dann spielt er gerne Golf und verbringt Zeit mit der Familie. Und eines merkt man im Gespräch mit ihm direkt. Konstantin Bitter hat klare Vorstellungen – und kann diese auch präzise beschreiben. „Klar könnte ich sagen, mein Hobby ist lesen. Oder Filme schauen. Aber es kommt natürlich immer darauf an, was für ein Buch, was für ein Film“. Der neue Coach an der Seitenlinie, er ist keiner, der schwammig seine Vorlieben formuliert.





### Hohe Ansprüche: An sich selbst und an die Mannschaft

Und auch bei der Zielsetzung bezüglich des sportlichen Abschneidens verfolgt der Ex-Co-Trainer Vilsbiburgs und Dresden dieses Credo. Bitter weiß, in welchem Umfeld er nun tätig ist. Und dass in diesem Umfeld Titel nun mal oberste Prämisse sind. Aber das ist ja sowieso sein Motto. Und damit kennt er sich auch aus. Als Co-Trainer des Dresdner SC holte er seinerzeit den DVV-Pokal – gegen seinen neuen Arbeitgeber. Die Fans von „Stuttgarts schönstem Sport“ dürften ihm das inzwischen wohl verziehen haben. Vor allem ob der Tatsache, dass sich Konstantin Bitter voll mit seiner neuen Aufgabe identifiziert – und diese auch durchaus forsch angehen will. „Es geht darum, dass es die Möglichkeit gibt, um Titel zu spielen. Und zwar in erster Linie auf nationaler Ebene. Da möchten wir mitspielen.“ National kommt dann am 15. Oktober in Rostock die erste Titelchance, wenn es im Supercup gegen den Pokalsieger aus Schwerin geht. Aber auch ebenjenen Pokal wollen sich die Stuttgarterinnen um ihren Trainer zurückholen. Wobei bei diesem Unterfangen laut Bitter auch das „Wettkampfglück“ eine Rolle spielt. Die Auslosung müsse eben auch stimmen. In Runde eins trifft Allianz MTV auf den Regionalpokalsieger West. Aber auch international ist Konstantin Bitter mit seinem Team vertreten. Und auch da sieht der 33-jährige Stuttgart auf einen guten Weg. „Ich glaube, dass es sich Stuttgart verdient hat, sich nicht mehr europäisch verstecken zu müssen.“ Vor der Gruppenphase gegen unter anderem die

Top-Teams von Conegliano und Rzeszów möchte Bitter den Stuttgarter Volleyballerinnen das richtige Mindset einpfeifen. Denn – „Wir gehen in die CL, um Spiele zu gewinnen. Und dann sehen wir, wie weit wir kommen und was möglich ist. Das ist ein tolles Erlebnis und wenn wir es schaffen, wieder ins Viertelfinale zu kommen, dann ist das der Wahnsinn. Wenn wir sogar den Schritt weitergehen, dann wäre das eine sehr schöne Geschichte.“ Diesen angesprochenen Schritt weiter würde er liebend gerne mit seiner Mannschaft gehen. Denn schlussendlich geht es Konstantin Bitter um den Erfolg des Vereins und der Mannschaft. Und dafür stellt er auch gerne seine persönlichen Ziele hinten an.

Text: Robert Raff | Fotos: Jens Körner



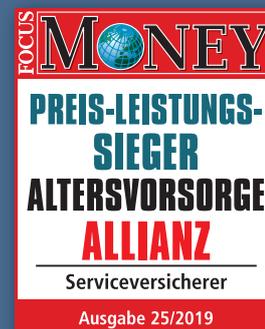
FÜR ALLE, DIE KEINE  
ÖLQUELLE IM  
GARTEN FINDEN.

# LOHNT SICH ZU 100%

DIE NEUE ALLIANZ  
LEBENSVERSICHERUNG.

Sicher wie erwartet.  
Attraktiver als Du denkst.

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



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

Allianz

## BSP MTV STUTTGART

# JUGEND FORSCH

Mit dem Ziel, die Nachwuchsförderung zu intensivieren, haben sich die Verantwortlichen des Volleyballverbands Württemberg und der MTV Stuttgart zu einer Erweiterung und Intensivierung ihrer bisherigen Kooperation zusammengeschlossen: Das Bundesstützpunkt-Team startet nun in der 2. Bundesliga als BSP MTV Stuttgart.

Der Entschluss des MTV Stuttgart zum Betrieb und der gemeinsamen Finanzierung eines Teams in der 2. Bundesliga mit dem Ziel der Ausbildung junger Talente und Heranführung an die 1. Liga zielt darauf ab, die bereits bestehende Nachwuchsstruktur im Volleyball in Stuttgart zu stärken und weiterzuentwickeln. Mit starker Einbindung und noch besserer Vernetzung der bereits existierenden Strukturen im Nachwuchsbereich sowie der 1. Liga soll ein zukunftsweisendes Projekt entstehen, das nachhaltigen Einfluss auf die Förderung aufstrebender Talente im Volleyball zum Ziel hat.

Das Ausbildungsteam startet nun in der 2. Bundesliga als „BSP MTV Stuttgart“ – vergleichbar mit den VC Olympia-Mannschaften zudem außer Konkurrenz. Die Ausbildung der Talente steht im Vordergrund. Ein Abstieg ist nicht möglich. Bislang agierte das junge Team von Trainer Sebastian Schmitz in der 3. Liga, betritt also Neuland. Und trifft dort auf ein deutlich höheres Niveau, und auf Mannschaften mit Spielerinnen, die oft mehr als doppelt so viel Erfahrung haben als die jungen Volleyballtalente aus Stuttgart – bis auf die 19-jährige Zoe Welz sind alle Spielerinnen Jahrgang 2006/2007.

Dies zeigte sich auch gleich in den ersten beiden Partien der noch jungen Saison. Zwei Einsätze in der 2. Bundesliga, zwei Niederlagen. Beide Male waren es bayerische Mannschaften, die zu einem Heimspiel luden. Beide Male blieben die Punkte dort. War es am ersten Spieltag der TSV TB München, der die Stuttgarterinnen mit einer 1:3-Niederlage (20:25, 22:25, 25:23, 21:25) zurück ins Schwabenland schickte, machten dies am zweiten Spieltag die Roten Raben aus Vilsbiburg nach und verpassten den jungen Stützpunktspielerinnen eine 0:3-Niederlage (24:26, 21:25, 17:25).



Sebastian Schmitz

„Klar sind wir da ein bisschen enttäuscht“, sagt Stuttgarts Trainer Sebastian Schmitz nach der Niederlage in Vilsbiburg. „Gerade, weil wir wissen, was wir können. Und weil wir wissen, dass mehr drin war. Das ganz freie Spiel fehlt uns noch. Da sind wir ein bisschen zu aufgeregt in der für uns neuen Liga. Und in den entscheidenden Momenten nicht mutig genug.“

Was bleibt, ist Erkenntnis. „Ich sehe eine positive Entwicklung, wenn wir genau so weitermachen. Dann werden sich auch die Erfolge einstellen.“ Und dann verweist der Trainer auf Deutschlands Basketballer. „Mit viel Talent und mit viel Mentalität sind diese Weltmeister geworden. Talent und Mentalität haben wir auch. Wir müssen es jetzt nur noch aufs Feld bekommen.“ Dies blieb auch bei Raben-Trainer Alberto Chaparro nicht unbemerkt: „Stuttgart hat eine große Zukunft vor sich.“



Sebastian Schmitz, Trainer von BSP MTV Stuttgart in seiner bereits siebten Saison, arbeitet mit jungen Talenten zusammen, die schon äußerst erfolgreich unterwegs sind.

Zoe Welz, Hanna Weinmann, Lea Feistritz, Anaiya Campbell, Sophie Hampel, Leilani Slacanin, Marie Steinhilber, Marlene Schoof und Annalena Richter gehören den jeweiligen Bundeskadern ihrer Altersklasse an.

„Wir wollen die jungen Talente auf den Profisport vorbereiten und sie weiter entwickeln in der Technik und Taktik, aber auch in der Athletik. Sie werden dabei lernen, mit Druck umzugehen, aber auch mit Niederlagen. Denn wir wollen sie zu Gewinnerinnen ausbilden.“ Dabei denkt der Trainer auch oft über den Tellerrand hinaus. Im Rahmen der Saisonvorbereitung ging es an einem Abend direkt nach Training und Fototermin nach Tübingen in ein evangelisches Waldheim. Dort musste die Mannschaft die Küche übernehmen und in kürzester Zeit mehr als 100 Essen zubereiten.

Text und Fotos: Tom Bloch

## ALS FREIWILLIGE BEI DEN SPECIAL OLYMPICS IN BERLIN

# INKLUSION IM VOLLEYBALL

### Inklusion im Sport:

Als Freiwillige bei den Special Olympics World Games in Berlin.

Gemeinsam mit anderen Freiwilligen sitze ich auf der Tribüne bei den Special Olympics World Games und fiebere beim Spiel zwischen der italienischen und der US-amerikanischen Volleyball Mannschaft mit.

Einer der italienischen Spieler greift an und holt mit seinem Team den alles entscheidenden Punkt. Das Team fällt sich jubelnd in die Arme. Es sind Momente wie dieser, Momente der Freude, des Kampfgeistes und des Miteinanders, die mir von den Spielen besonders in Erinnerung bleiben werden.

Zusammen mit Lea und Johannes vom Freizeit Volleyball Team Genial Daneben fuhr ich im Juni zu den Special Olympics World Games nach Berlin, um als Freiwillige in den Disziplinen Volleyball und Beachvolleyball zu unterstützen. Bei den World Games treten Athlet\*innen mit geistiger und mehrfacher Einschränkung aus der ganzen Welt an. Beim „Unified“ Volleyball und Beachvolleyball nehmen Sportler\*innen mit geistiger und ohne Einschränkung als Team teil. Als Freiwillige unterstützen wir das Schiedsgericht als Schreiber\*in und Linienrichter\*in und wurden als Beobachter\*in eingesetzt, um die Einhaltung der Unified Regeln sicherzustellen. Bei den Special Olympics geht es nicht nur

ums Gewinnen, sondern vor allem um die Beteiligung aller Sportler\*innen am Spiel – und natürlich um die Freude am Sport.

Auch neben dem Volleyballfeld war jede Menge Spaß geboten – eine bunte Eröffnungsfeier im Olympiastadion, eine Athlet\*innen-Feier mit Livemusik am Brandenburger Tor und viele spannende Wettkämpfe in über 26 Sportarten. Für uns waren die Special Olympics eine einzigartige Erfahrung mit vielen schönen Begegnungen mit Athlet\*innen und anderen Freiwilligen, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Text: Anisha Schwille | Foto: Lea Reussel



Genial Daneben bei der Eröffnungsfeier der Special Olympics World Games

## BASICS-UP, SECHS-IM-NETZ WENN ´S ZUR SACHE GEHT

Unsere BASICS-Up – Teilnehmer:innen haben an jedem Trainingstag stets ein neues Programm. Neben Regelkunde erleben sie auch Ball-Behandlung, Verhalten auf dem Spielfeld, ein paar Fitnessübungen und natürlich ein Volleyballspiel; alles in stets etwas veränderter Form. Für Schüler:innen ist es oft eine echte Umstellung, im Verein so lange und auf dem großen Feld zu spielen. Bei den Teilnahmen mit anderen Gruppen wird das Zusammenspiel richtig „erlebbar“, da dann auf einmal echte Spielzüge zustande kommen und es immer wieder heißt „Aufstellung bitte“.

Text und Fotos: Reinhold Karbach



### News aus den anderen Freizeitteams

Das Team GENIAL-DANEBEN hat es mit neuen Mannschaften zu tun, da sie in eine höhere Ligaklasse aufgestiegen ist. Die eine oder andere personelle Verstärkung lässt auch wieder auf erfolgreiche Spiele hoffen. Die Seniorinnen bestreiten verschiedene Spiele im In- und Ausland. Es geht um diverse Meisterschaften (auch DM). Im Vorbereitungsspiel der WM-Generalprobe beim Kaman Cup in Malbork/Polen siegt die deutsche Ü50-Auswahl (mit MTV-Beteiligung: Susanne Hemmann und Renate Rieck-Bauer). Wir unterstützen auch unsere „neue“ zweite Damen-Bundesliga-Mannschaft, die vom Bundes-Stütz-Punkt beim MTV gestellt wird. Das betrifft sowohl Material als auch personelle Dienstleistung. Wir wünschen viel Erfolg bei ihren Spielen!

## PERSONALPROBLEME IN DER BEZIRKSLIGA

# WASSERBALLER

Vor- und Rückspiel gegen die Reserve des SV Cannstatt mussten wir absagen, weil nicht ausreichend Spieler zur Verfügung standen. Aufgrund der ohnehin schon dünnen Personaldecke konnte das Fehlen von Philipp Trick (Fußbruch), William Witecka (Sturz vom Rad), Robert Teufel, Lutz Fischer und Raffaele Trinchese (alle beruflich verhindert) nicht mehr kompensiert werden.

Wir hatten uns mit guten Ergebnissen für die Aufstiegsrunde qualifiziert, mussten dann aufgrund dieser Personalprobleme zurückstecken. Zusätzlich waren die Reservemannschaften von den höherklassigen Mannschaften vom SSV Esslingen, SV Ludwigsburg und PSV Stuttgart besser.

Erfreulich ist die positive Leistungsentwicklung unseres Nachwuchses mit Torwart Jakob Leo Berkner (Jg. 2004) und Tom Weber (Jg. 2007). Leider wollen unsere guten Nachwuchsschwimmer Tobias Winkler, Lutz Winkler und Okko Lanziner nicht zusätzlich Wasserball spielen.

Text: Gerhard Frankenhauser | Fotos: Tim Medhurst



Tom Weber „Ballbesitz mit Übersicht“



Jakob Leo Berkner „zeigt seine Badehose“



David Koch „behauptet den Ball“



Marco Piscopiello „sucht den freien Mitspieler“

# SITZVOLLEYBALLWORKSHOP & ROLLSTUHLBASKETBALLTRAINING

## ERFOLGREICHE SPORTWOCHE

Ende September fand beim MTV Stuttgart e.V. die Sportwoche für alle des dbS e.V. (Deutscher Behindertensportverband) statt, die einen inklusiven Sitzvolleyballworkshop und ein offenes Rollstuhlbasketballtraining als besondere Höhepunkte hatte.

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und trug maßgeblich zur Förderung der Inklusion im Sport bei.

Die Sportwoche wurde organisiert um Menschen mit und ohne Behinderung zusammenzubringen und den inklusiven Gedanken im Sport zu fördern. Der dbS e.V. setzt sich intensiv für die Inklusion von Menschen mit Behinderung im Sport ein.

Ein Highlight der Sportwoche war der inklusive Sitzvolleyballworkshop der Rollstuhlsportabteilung „Wheelers“, der Volleyballakademie des MTV Stuttgart und Anpfiff Hoffenheim e.V.. Hier hatten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, in die Welt des Sitzvolleyballs einzutauchen, einer Sportart, die Menschen im Sitzen auf Augenhöhe spielen können. Dabei wurde besonders Wert auf die gemeinsame Teilnahme gelegt, unabhängig von körperlichen Voraussetzungen. Dieser Workshop förderte den Austausch zwischen Sportbegeisterten mit und ohne Behinderung und zeigte, wie Sport Barrieren überwinden kann.

Ein weiteres herausragendes Ereignis war das offene Rollstuhlbasketballtraining. Hier konnten Interessierte in die faszinierende Sportart des Rollstuhlbasketballs schnuppern. Rollstuhlbasketball ist eine inklusive Sportart, bei der Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam in einem Team spielen können. Das Training bot die Möglichkeit, den Umgang mit dem Rollstuhl im Sport zu erlernen und Basketball aus einer neuen Perspektive zu erleben.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren von der Sportwoche begeistert. Sie betonten die inspirierende Atmosphäre, die ihnen neue Einblicke in den inklusiven Sport ermöglichte. Der Austausch von Erfahrungen und die Möglichkeit, gemeinsam Sport zu treiben, trugen zu einem gestärkten Gemeinschaftsgefühl bei. Der MTV Stuttgart e.V. setzt sich kontinuierlich für die Förderung der Inklusion im Sport ein und hat sein gesamtes Sportprogramm für Menschen mit und ohne Behinderung geöffnet. Das Angebot reicht von inklusiven Trainings und Workshops über Wettkämpfe bis hin zu gemeinsamen Sportveranstaltungen. Durch diese offene Ausrichtung schafft der Verein eine inklusive Sportumgebung, in der jeder und jede herzlich willkommen ist und die Möglichkeit hat, Sport in Gemeinschaft zu erleben und zu genießen. Die

vielfältigen Sportangebote bieten Chancen für Begegnungen, den Austausch von Erfahrungen und den Aufbau von Verständnis und Solidarität zwischen den Teilnehmenden. Es ist ein wichtiger Schritt in Richtung einer inklusiven Gesellschaft, in der Sport für alle zugänglich und bereichernd ist.

Interessierte Sportler:innen, die sich für die inklusiven Angebote des MTV Stuttgart e.V. interessieren, können sich jederzeit an Mandy Pierer, die Inklusionsmanagerin des Vereins, wenden. Frau Pierer steht gerne für Fragen, Informationen und Anmeldungen rund um die inklusiven Sportaktivitäten zur Verfügung. Sie ist Ansprechpartnerin für alle, die mehr über die inklusiven Sportmöglichkeiten erfahren möchten und unterstützt bei der Planung und Organisation der Teilnahme.

## EHRE WEM EHRE GEBÜHRT

# DER MTV-EHRENNACHMITTAG 2023



Gut gelaunt trafen sich am 10. August die Ehrenmitglieder zum jährlichen EM-Nachmittag im Wintergarten der Vereinsgaststätte Al Campo. Wie jedes Jahr nutzen die MTV-Urgesteine aus den verschiedenen Abteilungen den von MTV-Vorstand Erich Stradinger organisierten Mittag, um gemeinsame Erinnerungen auszutau-



schen, alte Freundschaften zu pflegen und sich über die Neuigkeiten des MTV zu informieren.

Der MTV bedankt sich bei allen Ehrenmitgliedern für die Teilnahme und Unterstützung.

## HELEN KEVRIC ist Juniorsportlerin 2023

„Eine Wahl zu gewinnen, ist ein anderes Gefühl als im Wettkampf, weil man es selbst nicht beeinflussen kann. Aber ich freue mich sehr, denn der Preis zeigt mir, dass sich die ganze harte Arbeit auszahlt. Die Auszeichnung ist vor allem auch ein großer Motivationsschub für meine weitere Karriere.“

Foto: picture alliance für Sporthilfe



# KNOW-HOW, AUSTAUSCH, TEAM SPIRIT ... THAT'S IT!

„Die Mehrwerte, die der MTV BUSINESS CLUB bietet, sind einfach großartig! Der Austausch mit anderen interessanten Unternehmer/innen im Rahmen eines entspannten Netzwerkfrühstücks oder bei sportlichen Top-Events macht den MTV BUSINESS CLUB so einzigartig.“

René Czaker, Mitglied im MTV Business Club

## MTV-BC Frühstück

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

## Geplante Events in 2023/2024

### Jahr 2023

- 21. 10. VIP Volleyball Allianz MTV Stuttgart
- 07. 11. Business Frühstück
- 23. 11. Themenabend
- 05. 12. Business Frühstück

### Jahr 2024

- 13. 01. VIP Volleyball
- 16. 01. Business Frühstück
- 13. 02. Business Frühstück (alle 4 Wochen)

### Weitere Events, Datum wird noch bekannt gegeben

MTV Business Club meets Frühlingsfest

MTV Business Club meets Wasen

3 Themenabende im Jahr 2024 geplant

Sportveranstaltungen: Blindenfußball, Fußball, Basketball ...



## MTV-BC Themenabend

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



## MTV-BC Networking



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



### Bring den Ball ins Rollen:

### Wir freuen uns auf Dich





## 180 JAHRE MTV STUTTGART HISTORISCHE SPLITTER

### SKILAUF BEIM MTV STUTTGART

#### VON WINTERTURNAUSFAHRTEN ZUR SKI-ABTEILUNG

Als zur Jahrhundertwende der Schneeschuhlauf aus den nordischen Ländern nach Deutschland kam, schlossen sich die MTV-Turner schnell dieser neuartigen Leibesübung an.

1904 zogen erstmals einige Turner auf Brettern neben den normalen Wanderern der Winterturnfahrt nebenher. Das erregte Aufsehen. Bald schlossen sich auch viele Turnerinnen diesem neuen Sport an.

Bundesvater Dinkelacker beschrieb das damalige Schneeschuhlaufen:



«Der Klubanzug war ein dicker Wollschwitzer und eine dicke Wollkappe. Von Schwüngen wusste man damals überhaupt nichts und wer am Schluss einer Abfahrt, krampfhaft an sein übermannshohen Stock geklemmt, einen Bogen fertig brachte, war ein Meister.»

Im Jahre 1907 hatten sich die bislang gegründeten Skivereine zum «Schwäbischen Schneeschuhbund» zusammengeschlossen. Im Winter 1910 fand auf dem Schliffkopf ein spezieller Lehrgang für Turner statt, die auf fruchtbaren Boden fiel.



21 schneeschuhlaufende MTV-Mitglieder stellten den Antrag, eine Schneeschuhriege zu gründen. Der MTV-Vorstand unter Vorsitz von Karl Reiss (Foto) genehmigte diesen Antrag weitsichtig.

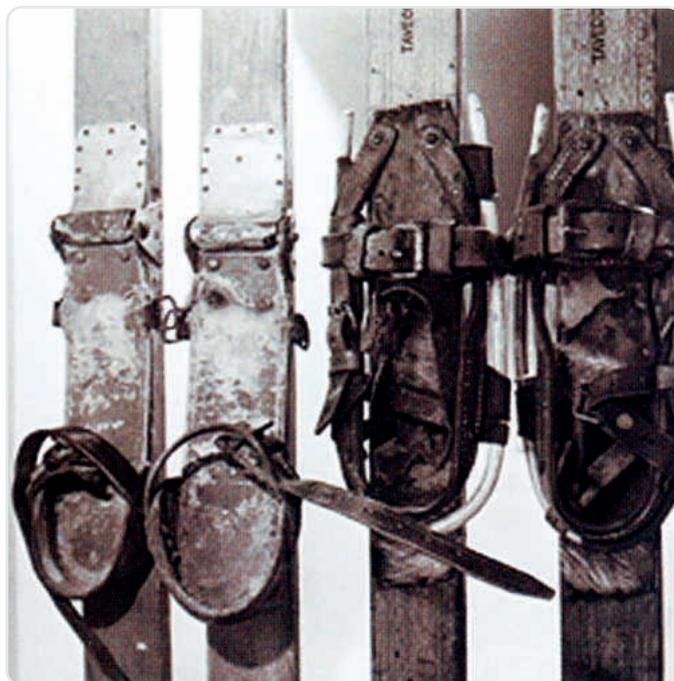


Unter der Leitung von Fritz Koch (Foto) entstand die Schneeschuhriege als Vorläufer der heutigen Ski-Abteilung. Fritz Koch wollte die Schneeschuhriege von Anbeginn alle Mitglieder des MTV Stuttgart mit diesem neuen Sport bekannt machen.

Die Chronik von 1953 vermerkt dazu:



«Die Turner waren es auch, ... die dem neu aufkommenden Skilauf begeistert zuströmten. Darin lag echte Turnerart, offenen Sinnes alles zu betreiben, was mit den Freuden und Genüssen der Natur die Verbindung schuf.»



«Schneeschuhe» in den zwanziger Jahren

Experimentelle «Schneeschuh-Kunst»





Schopfloch (1931)

## IN SCHWERER ZEIT

### KRIEGSBEDINGTE ADERLÄSSE AN MITGLIEDERN UND AUSRÜSTUNG

Die Geschehnisse der Skiausfahrten waren eng mit den Entwicklungen der Schneeschuhabteilung des MTV verknüpft, denn diese war immer schon die treibende Kraft für die abteilungsübergreifenden Wintersportangebote des MTV, die zunehmend das Gefallen vieler Vereinsmitglieder fanden.

Doch die beiden Weltkriege hinterließen gerade in der Schneeschuhabteilung desaströse und tiefgreifende Spuren. Im Ersten Weltkrieg wurden viele skifahrenen Mitglieder in „Schneeschuhkorps“ eingezogen und einige starben.

Nach dem Ersten Weltkrieg führte Hugo Wolf die Skigymnastik ein, man nannte diese zunächst „Trockenskikurse“.



Vollendeter Telemarkschwung (1922)

Alle MTV-Mitglieder durften teilnehmen, um sich auf den Wintersport vorzubereiten. Ausflugsorte waren Treffelhausen auf der Alb, das kleine Walsertal und die Stuttgarter Hütte.

Im Zweiten Weltkrieg wurden alle Ski-Ausrüstungen durch die Wehrmacht eingezogen und das Skilaufen beim MTV Stuttgart kam zum Erliegen. Zahlreiche Mitglieder fielen in den „Gebirgsbataillonen“.

Der Neubeginn fand am 30.11.1946 beim ersten Zunftabend der Schneeschuhabteilung statt. Bei einem Lichtbildervortrag über die Erlebnisse im kleinen Walsertal fassten viele Mitglieder neuen Mut und langsam begann der Wiederaufbau der Abteilung und damit verbunden der Wintersportangebote des MTV Stuttgart.

Text: Karsten Ewald | Fotos: MTV-Archiv



## Wanted: Ehrenamtliche Team Player

Du willst Dich engagieren und suchst eine interessante Aufgabe im Sport? Unterstütze den MTV als Trainer, Helfer, Betreuer (m/w/d) Egal in welcher Sportart, wieviel Zeit Du einbringen möchtest, ob Du schon einmal im Sportbetrieb mitgearbeitet hast oder nicht: Wir freuen uns auf Dich!

Bei uns kannst Du flexibel arbeiten und sympathische Teams verstärken. In der MTV-Familie warten auf Dich sinnhaft-erfüllende Aufgaben, Wertschätzung und jede Menge positive Erlebnisse. Wir leben Gemeinschaft und sind für viele ein „zweites Zuhause“.

#secondhome

Weitere Benefits für Dich:

- Beratung und Unterstützung durch unsere professionellen Trainer:innen
- Kostenlose Fort- und Weiterbildungen

Bist du bereit für spannende Aufgaben?  
Dann schreib eine kurze Mail an Birgit Janik, Geschäftsführerin Sportbetrieb.  
E-Mail [bj@mtv-stuttgart.de](mailto:bj@mtv-stuttgart.de)



Zur Bewerbung

## Komm' ins MTV-Team wir suchen DICH! Allround-Talent Hausmeister / Haustechniker (m/w/d)

ab Januar 2025 für die MTV-Sportanlage in Stuttgart-Botnang

Arbeite abwechslungsreich und unabhängig mit viel Gestaltungsspielraum in einem familiären Arbeitsumfeld.

Was Du bereits mitbringen solltest:

- Abgeschlossene technische Ausbildung
- Handwerkliches Geschick
- Erfahrung in Wartung und Reparatur von Haustechnik
- Freude an der Pflege von Pflanzen und Grünflächen

### Wohnen:

Freistehendes Einfamilienhaus mit 98 m<sup>2</sup> Wohnfläche für Dich und Deine Familie inkl. Terrasse, Gartenanteil und Pkw-Stellplatz #home

### Arbeiten:

Vielfältige Aufgaben rund um unsere Multifunktions-Sportanlage. Wartung und Pflege von Freibad, Tennisplätzen, Gebäude inkl. Sauna, Rasen und Pflanzen des Geländes #job #vielfältig

### Noch

#### mehr Vorteile:

Wir bieten Dir eine betriebliche Altersvorsorge (Zusatz-Rente), ein Job-Rad Deiner Wahl (Fahrrad-Leasing) und Fortbildungsangebote.

## Dein neuer Wohn- und Arbeitsplatz



### Leben:

Direkt am Waldrand, eingebunden in ein dynamisches Team. Die MTV-Familie ist für viele ein „zweites Zuhause“. Miteinander und füreinander.

### Sport machen:

Als Stuttgarts größter Sportanbieter sind wir kein 0815-Arbeitgeber. Bei uns hast Du KOSTENLOSE Sportmöglichkeiten direkt vor der Haustür – Fitness-Studio mit modernsten Geräten, Sauna, Tennis, Freibad, Sportkurse. #nie0815



Bewerbe Dich bei uns mit aussagekräftigen Unterlagen inklusive Lebenslauf an MTV Stuttgart, Geschäftsführung Peter Kolb, Am Kräherwald 190 A, 70193 Stuttgart oder digital an E-Mail [pk@mtv-stuttgart.de](mailto:pk@mtv-stuttgart.de)



Zur Bewerbung

**Der MTV Stuttgart trauert um sein Ehrenmitglied**



**Marlies Hagemeyer**  
12.07.1936 - 24.06.2023

Mit Marlies Hagemeyer haben wir eine engagierte MTV'lerin verloren. Marlies war viele Jahre im MTV in verschiedenen unterstützenden Funktionen tätig, sie war eine unserer

aktiven Ehrenmitglieder, bis sie durch die Krankheit nicht mehr mobil sein konnte.

Wir erinnern uns an die regelmäßigen Besuche bei den Jubilaren, dort hat sie immer wieder den MTV vertreten und konnte von vielen schönen Erinnerungen erzählen. Weiterhin war sie auch tätig beim Frauenstammtisch und eine langjährige Stütze im MTV-Ehrenrat, dort hat sie bei Fragen ihre große Lebenserfahrung mit einbringen können. Sie war bis ins hohe Alter, solange die Kondition mitgemacht hat, in verschiedenen Sportgruppen eingebunden und war immer für offene Gespräche und Diskussionen bereit. Auch beim Ehrenmitglieder-Sport am Mittwochmorgen im Kraftpunkt hat sie mitgemacht, bis die „Knochen“ nicht mehr wollten.

Wir trauern um eine lebenslustige MTV'lerin.  
Alles Gute auf ihrem letzten „Sport“-Weg.  
Erich Stradinger

**RAMSAIER**  
BESTATTUNGSHAUS

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

**Es gibt Einzelspieler und Teamspieler -**

**Zusammen sind wir stärker.**

Bestattungshaus Ramsaier  
Katzenbachstraße 58, 70563 Stuttgart

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

TÜV-zertifizierte Servicequalität und Kundenzufriedenheit

**KLIMANEUTRALER VEREIN**  
certified by Fokus Zukunft

**PARTNER DER ENERGIEWENDE**  
NEUE ENERGIE. FÜR UNSERE ZUKUNFT.

**STADTWERKE STUTTGART**

# SPENDEN AN DEN MTV STUTTGART

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

Barry, Katharina	100,00 €
Berkhan, Roman	50,00 €
BRP RENAUD + PARTNER	1.000,00 €
Cantz, Werner	200,00 €
Cappello GmbH	750,00 €
Esudero, Alejandro Ortega	45,00 €
FC Ingolstadt 04 Fussball G	250,00 €
Foehl, Martin	222,00 €
Frahm Kuckuk Hahn Rechtsanwälte	5.000,00 €
Gajic, Nenad	1.610,10 €
Gollmar, Ruth Fanny	180,00 €
Grathwohl, Sabine	50,00 €
Grossi, Nunzio	400,00 €
Haerle, Tobias	15,00 €
Hemminging Ingenieurbuero GmbH + Co. KG	200,00 €
Huebner, Heidi	128,00 €

Huebner, Sascha	50,00 €
Koegel, Dr. Stephan	100,00 €
Lammle, Antonia Eleni	20,00 €
Langton, Katrin, John und Schwilk	50,00 €
Lozano, Alberto Montiel	15,00 €
Mexer, Eckehardt	200,00 €
Müller, Rolf u. Monika	150,00 €
Nemeth, Henri	100,00 €
Ostermann, Anne-Barbara	50,00 €
PRO ACTIV Reha-Technik GmbH	500,00 €
Renz-Kaestle, Elias	20,00 €
Rieger, Tamara	50,00 €
Runck, Gertrud	200,00 €
Schwarzer, Stefan	40,00 €
SIGNAL IDUNA Krankenversicherung a.G.	4.000,00 €
Dr. Staedt, Henning	188,88 €
Strohmayr, Erwin und Sabine	50,00 €
Tauchmann, Dunja	100,00 €
VYOND.IT UG	500,00 €
Weckerle, Petra	50,00 €
<b>Gesamt:</b>	<b>16,633,98 €</b>

**Spendenkonto: DE16 6004 0071 0553 6446 02**

## UNSERE STARKEN PARTNER HAUPTSPONSOREN



## TOP-SPONSOREN



### Premium Sponsoren 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

**AUFLAGE:** 8.000  
**Leser Print-Ausgabe:** 40.000  
**Leser Digital-Ausgabe:** 5.000

**Herstellung:**  
Systemedia GmbH  
Dachsteinstraße 3  
75449 Wurmberg  
Tel.: 07044/9177114  
Mail: info@systemedia.de  
www.systemedia.de

**Herstellung / Layout**  
Systemedia GmbH  
Vereins Promit GmbH

**Redaktion:**  
Geschäftsleitung  
MTV Stuttgart

**Redaktionsschluss für die  
nächste Ausgabe ist der:  
22.01.2024**

**Hergestellt aus  
Recyclingpapier**

**Fotos: Adobe Stock**

# JEDER VEREIN BRAUCHT SIE UNSERE PROMOTION PARTNER



Dr. Hobbach-Nietzsch



# FIT IM MOTIV

SPORT & GESUNDHEITZENTRUM

## WER HÄTTE DAS GEDACHT?

### DEIN PREMIUM FITNESSCLUB IM MTV:

- **Klimatisierte, moderne Innenräume**
- **Kraft- und Ausdauertraining** an marktführenden Geräten
- Kostenfreie Nutzung **aller Fitness- & Gesundheitskurse des MTV**, egal wo und wieviel
- Schmerzfrei dank der **Kooperation mit unseren Ärzten/Heilpraktikern/Physiotherapeuten/Masseuren**
- Entspannung und Ruhe in **3 Saunen mit Außenbereich**
- Neuer **Outdoorbereich** mit Trainingstower
- **Freier Eintritt in das MTV-Freibad**



FREIBAD



ATHLETIK- &  
FUNCTIONAL  
TRAINING



MTV STUTTGART  
1843 e.V.

### MTV-Mitglieder

trainieren bereits

ab **37 €/Monat**

im Fitnessstudio MOTIV

+ **Ganzheitliche Rundum-Betreuung  
in unserem Zirkel-Bereich**

+ **Ernährungsberatung**

**Dafür stehen wir und geben täglich unser Bestes für dich!**

Überzeuge dich selbst!

**VIRTUELLER  
RUNDGANG**



### ÖFFNUNGSZEITEN

MO/MI/FR 9:00 – 22:00

DI/DO 6:30 – 22:00

SA/SO/FEIERTAG 9:00 – 20:00

☎ **0711 25855580**

| [service@motiv-fitness.de](mailto:service@motiv-fitness.de)

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

Furtwänglerstr. 145-147

| 70195 Stuttgart

| Millöckestraße

| Botnang Freibad

