

# Sterninfo 01/19



## Inhalt

- Ankündigungen (Vorbereitung für Volkslauf in Rastatt, Anmeldung für neues Kursprogramm ab 29. Januar, Exklusivangebot für SG Stern Mitglieder, Neujahrskampagne „Bock auf Pfitzenmeier“)
- Jahresabschlussausfahrt Radsport
- Silvesterlauf in Wintersdorf
- Night-Race am Yachthafen
- 3D Neujahrsturnier Bad Kreuznach
- Aufstieg in 1. Verbandsliga Recurve Bogenschießen
- Volleyball-Weihnachtsturnier vom TC Iffezheim
- Empfehlung hieb und stichfest
- Foto des Monats Januar
- Spartenkalender

# Ankündigungen

## Vorbereitung für Volkslauf

Die Geschäftsleitung des Mercedes-Benz Werkes Rastatt unterstützt auch in 2019 die Teilnahme an dem 29. Internationalen Volkslauf - Rund um das Mercedes-Benz Werk am 10.03.2019.

Zur Vorbereitung auf den Lauf sind alle interessierten Läufer am **05.02.2019 um 16:30 Uhr zu einem Laufvortrag von Lauflegende Herbert Steffny** im Mercedes-Benz Werk Rastatt eingeladen (kostenlos für SG Stern Mitglieder). Die Anmeldung ist ab sofort auf der Homepage möglich.

Anschließend werden in Zusammenarbeit mit der Laufwelt vier praktische Laufcoachings (12.02./19.02./26.02. und 05.03.) jeweils um 17:00 Uhr angeboten. Hier lernen die Teilnehmer die richtige Lauftechnik und die optimale Laufvorbereitung kennen.

Unsere Sparte Laufen bietet zusätzlich für alle Interessenten eine extra Trainingsgruppe zur Vorbereitung an:

**ab 10.01.2019  
immer donnerstags  
17:00 Uhr**

Hier können die letzten Trainingskilometer gesammelt werden. Infos zur Laufbegleitung unserer Sparte bekommt ihr auf der Homepage oder bei Spartenleiter Reiner Frank.

Zur Förderung des Teamgeistes stellt die Werksleitung und die SG Stern Rastatt jedem Teilnehmer ein SG Stern Laufshirt zur Verfügung. Die Startgebühr übernimmt die SG Stern Rastatt für alle SG Stern Mitglieder.



Start 10 Kilometer-Lauf 2018

## Eure Vorteile im Überblick:

- wöchentliche Vorbereitung ab 10.01.2019 (donnerstags 17 Uhr)
- Laufvortrag (05.02.2018)
- 4 Einheiten Laufcoaching
- Laufshirt
- Teilnahmegebühr

Um einen Überblick über die Teilnahmen der einzelnen Bausteine zu haben meldet euch bitte auf der Homepage für die zutreffenden Einheiten an.

## Anmeldung für neues Kursprogramm ab 29. Januar

Die Anmeldung für die neuen Kurse im Frühjahr 2019 steht in den Startlöchern.

Auch im neuen Jahr bieten wir unseren Mitgliedern ein breitgefächertes Angebot an Cardio- Kraft- und Entspannungskursen. Die Kurse sind bereits auf der Homepage einsehbar und können ab dem 29. Januar um 10:00 Uhr gebucht werden. Mit fast 20 Kursen pro Woche und speziellen Angeboten für Schichtarbeiter und attraktiven Tarifen für Vielnutzer ist für jeden der passende Kurs dabei.

Jetzt bereits den Termin vormerken um einen der begehrten Plätze zu sichern und sich auf einen aktiven Sommer freuen!

FRÜHJAHR 2019  
**KURSPROGRAMM**  
Anmeldung ab dem 29.01.2019 unter [www.rastatt-sgstern.de](http://www.rastatt-sgstern.de)  
In der Woche ab dem 11. März 2019 beginnt das neue Kursprogramm. Ein umfassendes Angebot an Kursen aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Entspannung wartet auf Sie. Starten Sie fit ins neue Jahr!

Fit ins neue Jahr

## Exklusivangebot für SG Stern Mitglieder

Zum Jahresstart können wir dir dank einer tollen Zusammenarbeit ein Exklusivangebot im 5\*Hotel Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe machen.

Übernachte als SG Stern Mitglied noch bis zum 31.03.2019 im Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe und spare über 100€ pro Nacht. Das Angebot ist begrenzt – first come, first serve!

Lust auf ein entspanntes Wochenende mit Spa & Wellness? Dann nichts wie ans Telefon und schnell reservieren!

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe  
GOLF, WELLNESS UND SPA  
STARTEN SIE ERHOLT INS NEUE JAHR!  
NICE TO MEET YOU  
Kennenlernangebot

## Neujahrskampagne „Bock auf Pfitzenmeier 2019“

SG Stern Mitglieder sowie deren Angehörige haben Möglichkeit die Pfitzenmeier Premium Resorts/Clubs zu attraktiven Sonderkonditionen kennen zu lernen.

Eure Vorteile im Überblick:

- verkürzte Vertragslaufzeit
- 14,90€/Woche statt 16,90€/Woche
- Februar beitragsfrei trainieren
- vergünstigte Aufnahmegebühr

Anmeldungen sind direkt in einer Pfitzenmeier Premium Resort/Plus Resort Anlage möglich. Mitgliedsausweis vorlegen und durchstarten.

BOCK  
AUF  
PFITZENMEIER  
Spring in Dein Fitnessjahr 2019  
Gute Vorsätze? Na dann los!

## Jahresabschlussausfahrt Radsport

Von Ralf Stäudlin  
SG Stern Rastatt

Am 24.12.18 hat das letzte geplante Event zum „Hausberg“ Merkur stattgefunden. Es trafen sich wieder sehr viele sportbegeisterte aus der Region zum Mittag aufm Berg.

Nach dem Treffen und Start am Unimogmuseum und dem Aufstieg mit dem Mountainbike (oder auch zu Fuß) gab es Glühwein oder Wurst vom Grill. Auch haben einige selbstmitgebrachtes alkoholfreies Bier, Weizen, Punsch, Plätzchen usw. genossen.

In Gemütlicher Runde wurden alle Vorräte verputzt bis der Wind und die niedrigen Temperaturen uns wieder zum Abstieg bzw. Abfahrt zwang. Immer wieder ein schöner Jahresabschluss.



Auf dem „Hausberg“ Merkur

## Silvesterlauf in Wintersdorf

Von Rainer Frank  
SG Rastatt

Zu einer Premiere kam es beim diesjährigen 41. Silvesterlauf in Wintersdorf. Die äußeren Bedingungen waren an diesem Sonntag mit 5 Grad noch im angenehmen Bereich. Auch die Strecke konnte als „gut lauffbar“ bezeichnet werden. Etwas matschig aber keine wirkliche Hürde.

Unter den knapp 460 Teilnehmern waren auch wir von der SG Stern mit 10 Läufern vertreten. Auf allen drei angebotenen Streckenlängen, von 5,00 km, 10,500 km und den Halbmarathon waren wir verteilt.

Sobald der Startschuss fällt heißt es dann so schnell oder auch so gemütlich, wie es die derzeitige Form am Ende das Jahres noch zulässt, zu laufen.

Zum Abschluss des Läuferjahres kommt aber auch die Geselligkeit nicht zu kurz. Bei der anschließenden Siegerehrung in der Festhalle durfte wieder den Bestzeiten der anderen Läufer gelauscht werden.

Alles in allen war es wieder eine gelungene Veranstaltung der RSG Ried und der Laufwelt aus Wintersdorf und ein schöner Jahresabschluss 2018 für uns.



Daumen hoch!

## Night-Race am Yachthafen

Von Michael Wunsch und Gordon Ziebeck  
SG Stern Rastatt

Bei unserem neuen Kooperationspartner, Kart und Event am Yachthafen in Maximiliansau sind wir mit einem Team von vier Startern bei dem super Night-Race angetreten.

Von den 28 Teilnehmern haben es vier von uns bis ins Finale geschafft. Unsere Gratulation richtet sich an Ralf Stößer. In einem hartumkämpften Rennen ging er im Finale als Sieger hervor. Ihm folgten Cyrille Merkt vor Michael Wunsch und unserem neuen Mitglied Maxime König.

Mit seinem Sieg im ersten Lauf zeigte Cyrille, dass seinen Biss über den Winter nicht verloren hatte. Michael konnte seine Qualitäten mit zwei Pole-Positions und der Jahresbestzeit unter Beweis stellen. Ein Lob erhält auch Maxime König, für seine erste Ausfahrt. An der für ihn unbe-

kannten Strecke erzielte er einen starken dritten und vierten Platz. Schon in der letzten Saison haben einige neue Mitglieder mit sehr starken Rennen Ihr Können unter Beweis gestellt.



Strahlende Sieger

Fröhlich, gut gelaunt, mit ein paar Kilogramm mehr auf der Hüfte verlassen wir die frostige, kühle Winterzeit. Frisch erholt, mit guten Vorsätzen wollen wir Mitte Februar in unser erstes Kartrennen der neuen SG Stern Rastatt Kartmeisterschaft einsteigen und so unser Winterpolster über das Jahr verteilt wieder loswerden. Vieles spricht für eine spannende Saison.

Wir wollen zehn bis zwölf Einzelkartrennen austragen. Von diesen werden dann acht bis zehn für die Meisterschaft gewertet.

### News für euch und eure Familie:

Ihr seid SG Stern Mitglied und eure Kinder wollen auch Kartfahren gehen? Seit diesem Jahr bekommen alle Mitglieder der SG Stern Rastatt auf der Kartbahn in Maximiliansau stolze 10% Rabatt.

## 3D-Neujahrsturnier Bad Kreuznach

Von Michael Walter  
SG Stern Rastatt

Am Samstag den 05.01.2019, fand zum Start des neuen Jahres, das alljährliche und traditionelle 3D-Bogen-turnier in Bad Kreuznach statt.



3D Bogenschießen

Bei angenehm winterlicher Temperatur haben ca. 150 Bogenschützen unterschiedlicher Bogenklassen an 28 Stationen Tiernachbildungen auf einem anspruchsvoll gestellten Parcours geschossen. In der Klasse Bowhunter Recurve errang Sascha Kern den 3. Platz.

## Aufstieg in 1. Verbandsliga Recurve Bogenschießen

Von Michael Walter  
SG Stern Rastatt

Ein Traum ging in Erfüllung! Voller Tatendrang und mit dem 1. Platz aus der Vorrunde im Rücken reiste unsere Bogen Recurve Mannschaft am 12.01. nach Konstanz um dort dann am nächsten Morgen ausgeruht die Rückrunde der 2. Verbandsliga Recurve anzutreten.



Recurver nun Erstklassig!

Für die Mannschaft war es eine völlig neue und unbekannte Situation als Favorit ins Rennen zu gehen und entsprechend war die Anspannung aller zu spüren. Es traten zusammen mit ihrem Trainer Klaus Marschar an diesem Tag an: Erwin Dietrich, Max Weisenburger, Piotr Kacprzak und Michael Walter.

Die Mannschaft zeigte aber von Anfang an Siegeswillen und lies sich auch von dem ein oder anderen Wackler nicht aus der Ruhe bringen. Der Zusammenhalt, die Moral und die gegenseitige Unterstützung wurde mit einem Sieg nach dem anderen belohnt. Selbst das letzte und unglaublich spannende Match wurde im entscheidenden und letzten Satz mit der besten Runde des Tages mit 6 : 4 für sich entschieden. An diesem Tag wurden gerade mal 3 Sätze ab-

gegeben, was am Ende des Wettkampfes bedeutete, dass man sich 6 Punkte Vorsprung auf den Zweiten erarbeitet hatte.

Somit wurde der Sieg und den damit verbundenen Aufstieg in die 1. Verbandsliga Recurve durch eine tolle und geschlossene Mannschaftsleistung belohnt.

Am Samstag reiste auch gleichzeitig unsere Bogen Compound Mannschaft zu ihrem Rückkampf an. Durch ihre etwas schwierige Ausgangslage aus der Hinrunde tat man sich auch am Samstag gegen stark auftretende Gegner schwer. Laura Hilger, Klaus Marschar, Martin Walz und Tobias Bruch kämpften Tapfer, aber leider war Ihnen in der ein oder anderen knappen Partie das Glück nicht hold. Es gelang Ihnen aber den Platz aus der Vorrunde zu bestätigen.



Compound Mannschaft

## Volleyball-Weihnachtsturnier vom TC Iffezheim

Von Christoph Lorenz  
SG Stern Rastatt

Unsere Volleyballer haben das Jahr 2018 mit der Teilnahme am Weihnachtsturnier am 15. Dezember in Iffezheim beendet. In einem Teilnehmerfeld von insgesamt 9 Mannschaften stellten sie sich den Freizeit-Teams aus der Umgebung.

Gruppenphase und Platzierungsspiele aufgeteilt, sondern es spielte in 12 Runden jede Mannschaft gegen jede andere. So blieb es bis zum Ende spannend, welche Mannschaft die meisten Sätze gewinnen konnte.

Am Ende des spaßigen und gut organisierten Turniers konnten wir uns den 2. Platz sichern. Auf dem 1. Platz landete die Heim-Mannschaft vom TC Iffezheim.



Verdienter 2. Platz

## Empfehlung hieb und stichfest

READY - SET - GO  
Du stehst im Startblock?  
Bist bereit für die ultimative Veränderung?

Hol dir jetzt dein VERBINDLICHES Probetraining! Denn diesmal ziehst du es durch!!!  
<https://www.hiebundstichfest.eu>

Hieb und Stichfest feiert 20 JÄHRLICHES Bestehen im Januar und gibt allen Neuzugängen 20% RABATT, für ein Jahr, wenn Sie sich in diesem Monat noch anmelden.



## **Foto des Monats Januar**

Das Titelbild des aktuellen Newsletters ist Foto des Monats Januar. Dieses Bild ist das Titelbild zum 29. Internationalen Volkslauf.

## **Auszug aus dem Spartenkalender:**

### **Sparte Foto**

23.02. Workshop „Streetfotografie“

### **Sparte Motorrad**

27.01. Motorradwelt Bodensee

### **Sparte Laufen**

10.02. Winterlaufserie Rheinzabern

05.02. Laufvortrag mit Herbert Stefnry

### **Sparte Bogen**

26.-27.01.Landesmeisterschaft Halle

... und viele mehr!

## **Impressum:**

SG Stern Rastatt, HPC 003M, Mercedesstr.1,  
76432 Rastatt,  
Telefon 07222/ 91 -21979

Redaktion: Michael Walter, Reiner Frank,  
Stefan Retsch, Michael Wunsch, Gordon Ziebeck, Ralf Stäudlin, Christoph Lorenz,  
Katharina Zorandy, Debora Di Tullio,  
Tobias von Bargaen