

Sterninfo

Newsletter der SG Stern Sindelfingen | Ausgabe 1 | 2017



NEUES VON DER GESCHÄFTSSTELLE

ONLINE SHOP SG STERN – ANPROBE MUSTERKOLLEKTION
GESUNDHEITS- UND SPORTKURSPROGRAMM WINTER 2017
PREISSKAT

NEUES VON UNSEREN SPARTEN

FITNESS
GLEITSCHIRM
INLINESKATING
MOTORRAD
MOTORSPORT
SEGELN
SURFEN & KITEN
WANDERN
WINTERSPORT

NEUES VON UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

AKTION TIEFSCHLAF BIS 31.01.2017 (NUR FÜR SG STERN MITGLIEDER)

NEUES VON DER GESCHÄFTSSTELLE

ONLINE SHOP SG STERN – ANPROBE MUSTERKOLLEKTION

Auch im Jahr 2017 bieten wir Euch wieder die Möglichkeit, einen Großteil der im SG Stern Online-Shop angebotenen Kleidung vor Ort zu sehen, fühlen und anzuprobieren.

An folgenden Terminen von jeweils 09.00 – 12.00 Uhr sowie 13.00 – 18.00 Uhr steht die Musterkollektion allen Mitgliedern zur Anprobe auf der Geschäftsstelle zur Verfügung:

Mittwoch, 22.02.2017 (KW 8)
Montag, 27.03.2017 (KW 13)
Donnerstag, 27.04.2017 (KW 17)
Mittwoch, 31.05.2017 (KW 22)
Montag, 26.06.2017 (KW 26)

Bitte habt Verständnis dafür, dass eine Anprobe auf der Geschäftsstelle außerhalb dieser Termine nicht möglich ist. Bei allen Terminen handelt es sich lediglich um die Anprobe der Bekleidung. Die Bestellung von Artikeln ist ausschließlich über den Online Shop möglich, zu dem Ihr als Mitglied der SG Stern über die Homepage unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/metamenu/shop/> zugangsberechtigt seid.

GESUNDHEITS- UND SPORTKURSPROGRAMM WINTER 2017



Am 30. Januar startet das Gesundheits- und Sportkursprogramm Winter 2017.

Einige Kurse sind bereits ausgebucht. Ein paar Restplätze für z.B. Indoor Cycling, Hot Iron, Funktionelle Fitness in S-Plieningen, MBSR und Power Relaxing stehen noch zur Verfügung.

Auf Grund der großen Nachfrage nach dem Kurs „Crosstraining am Morgen“ haben wir kurzerhand **einen Zusatzkurs freitags von 06:30 – 07:15 Uhr** ins Programm aufgenommen (Kurs 27).

Noch schnell unter <https://sindelfingen-secure.sgstern.de/angebot/kursanmeldung/> anmelden und

in der KW 5 mit unseren Gesundheits- und Sportkursen fit und aktiv ins neue Jahr starten!

Kurse, die nicht mehr unter der Online Anmeldung zu finden sind, sind bereits ausgebucht.

PREISSKAT

Zu unseren Preisskat-Spieleabenden im Jahr 2017 laden wir alle Mitglieder der SG Stern Sindelfingen recht herzlich ein:

Donnerstag, den 09.02.2017 um 17:00 Uhr

Mittwoch, den 10.05.2017 um 17:00 Uhr

Montag, den 31.07.2017 um 17:00 Uhr

Donnerstag, den 19.10.2017 um 17:00 Uhr

Gaststätte Ihr Stern, Niederer Wasen 32, 71063 Sindelfingen

Startgeld: 8,00€

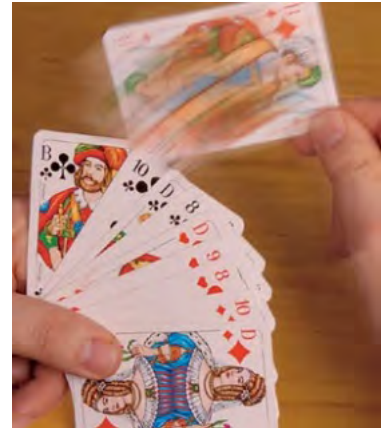
Das gesamte Startgeld wird als Preisgeld ausgeschüttet

Gespielt werden:

Zwei Serien zu je 48 Spielen nach internationaler Skatordnung und den Turnierbedingungen des DSKV
135min Zeitlimit je Serie. Verlorene Spiele: je 0,50€

Anmeldung für die Spieleabende bei:

Alexander Haas, E-Mail: sgstern.haas@extaccount.com, Tel.: 07031/90-70206



NEUES VON UNSEREN SPARTEN

FITNESS

Indoor Cycling im Paladion

Diese Wintersaison kann weiterhin im Paladion um 17:30 Uhr in die Pedale getreten werden. Meldet Euch bitte wie gewohnt telefonisch unter 07031/677930 am Trainingstag (dienstags) ab 8 Uhr an.

Der Kurs wird voraussichtlich bis zu den Osterferien angeboten.

Trainerwechsel Core Training

Leider hat unsere Trainerin Tine den Kurs Core Training (montags im SVB Paladion) abgegeben. Für ihren Einsatz in den letzten Jahren möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Bestimmt sehen wird sie öfter mal als Vertretung.

Übernommen hat den Kurs Arne. Dieser unterrichtet bei uns bereits mittwochs die Fitnessstunden Rückenfit und Body-Forming. Wir freuen uns, dass wir hier einen so guten Ersatz bekommen haben.

Kursausfälle Januar

17.01.2017	Dienstag	16:50 Uhr	Rückenfit	Tanzsaal
		19:00 Uhr	Boxfitness F	Sportraum 1
24.01.2017	Dienstag	16:45 Uhr	Crosstraining	Sportraum 1
		16:50 Uhr	Rückenfit	Tanzsaal

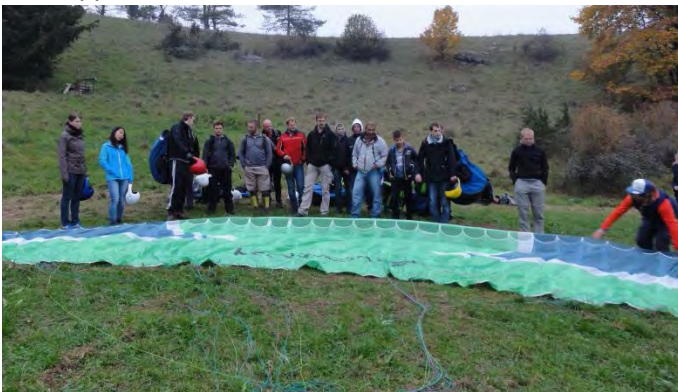
Surprise

2017 bieten wir auch wieder unser freitags-Kursangebot Surprise an. Es finden folgende Kurse im Januar/Februar statt:

20. Januar	16.00 Uhr Rückenyooga mit Antje
	17.00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Antje
27. Januar	16.00 Uhr DeepWork® mit Julia
	17.00 Uhr Body-Forming mit Julia
03. Februar	16.00 Uhr Hot Iron mit Carsten
	17.00 Uhr Tabata mit Sünke
10. Februar	16.00 Uhr Funktionelles Training mit Antje
	17.00 Uhr Vinyasa Power Yoga mit Antje
17. Februar	16.00 Uhr Body-Forming mit Annette
	17.00 Uhr Zirkeltraining mit Annette
24. Februar	kein Surprise da Start ins Faschingswochenende

GLEITSCHIRM

Schnupperkurse



Die Termine 2017 für unsere beliebten Schnupperkurse stehen bereits fest:

30.04., 03.09. und 15.10.

Die Kosten für die Teilnahme betragen 80,- € (90,- € für Nichtmitglieder) und enthalten Leihhausrüstung und Einweisung/Betreuung durch ausgebildete Fluglehrer. Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 12 Personen begrenzt. Die Anmeldung für alle Termine ist bereits möglich über die Homepage unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/gleitschirm/schnupperkurse/>.

Weitere Informationen auf der Homepage oder

direkt bei Manfred Nebel (manfred.nebel@gmx.de, 0163/ 6369136).

Rettungsgeräte-Packerlehrgang

Unser alljährlicher Rettungsgeräte-Packerlehrgang wird wieder organisiert von Siegfried Halm (siegfried.halm@daimler.com). Er findet am 25.02. in den Räumen der SG Stern am Niederen Wasen statt. Die Anmeldung wird in Kürze über unsere Homepage möglich sein. Auch hier ist die Teilnehmerzahl auf maximal 12 "Packer" begrenzt. Wir bitten daher um frühzeitige Anmeldung!

Die aktiven Flieger finden die Termine für unsere Ausfahrten im Sparten-Kalender unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/gleitschirm/kalender/>

Die Ausschreibungen werden jeweils ca. 2 Wochen vor der Ausfahrt veröffentlicht und verteilt. Wir freuen uns auf eine rege Teilnahme!



INLINESKATING

Grundkurs Inlineskating für Anfänger und Wiedereinsteiger

Im März 2017 bietet die Sparte Inlineskating wieder einen Skatekurs für Anfänger und Wiedereinsteiger an. An drei Terminen in der Halle und an einem Freilufttermin möchte das erfahrene Trainerteam die Grundkenntnisse des Inlineskatens vermitteln. Ziel ist es, neben dem eigentlichen Skaten, sicher Bremsen zu können. Das Umfahren/Überfahren von Gefahrstellen wird ebenso geübt wie Kurvenfahren und Slalom.

Das Training findet wie folgt statt:

Ort: Paladion, Silberweg 18 in Böblingen

Termin: **Mittwoch am 08.03.2017, 15.03.2017 und 22.03.2017 von 20:00 – 22:00 Uhr.**

Für den Freilufttermin ist der 18.03 geplant. Ausweichtermine wären je nach Bedarf der 25.03. oder 01.04.2017 (jeweils ab 14:00 Uhr).

Anmeldung unter https://sindelfingen-secure.sgstern.de/angebot/kursanmeldung/detailansicht/?tx_seminars_pi1%5BshowUid%5D=645.

MOTORRAD

Kurse: Noch freie Plätze

Für alle Biker, die gut vorbereitet in die Motorradsaison 2017 starten möchten, haben wir noch freie Plätze bei folgenden Kursen:

GPS Workshop II

18.02.2017 von 15:30 – 19:30

MiHa Motorradzubehör, Tannenweg 9, 71134 Aidlingen

30 € Kursgebühr inkl. Verpflegung durch Fa. HIMA sowie eine Doku der Schulung zum Nachlesen

Erste Hilfe Kurs für Motorradfahrer

08.07.2017 von 09:00 – 18:00 Uhr

DRK-Forum Balingen, Henry-Dunant-Str. 1 – 5, 72336 Balingen

30 € (40€ Nichtmitglieder)

Anmeldung zu beiden Kursen unter <https://sindelfingen-secure.sgstern.de/angebot/kursanmeldung/>

Des Weiteren sind noch freie Plätze für das **Sicherheitstraining I & II** verfügbar.

Leider haben wir bis dato keine Rückmeldung zur Bezuschussung durch die BG erhalten. Sobald wir hierzu neue Informationen haben, werden bereits angemeldete Personen sowie die Spartenmitglieder Motorrad hierüber informiert.

Weitere Informationen sowie die Anmeldung findet ihr unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/motorrad/sht-anmeldung-2017/>

MOTORSPORT



Wem selber strampeln oder laufen auf Dauer zu anstrengend ist, oder das Wetter draußen einfach zu kalt, nass oder rutschig ist, kann es gern mal bei uns in der Sparte Motorsport versuchen!

Auch für das Jahr 2017 haben wir wieder ein umfangreiches Programm, vom 5 Minuten Qualifying bis zum 24 Stunden Rennen geplant. Das Hauptelement unserer Sparte besteht aus unserer Kartmeisterschaft, in der wir dieses Jahr 11 Rennen bestreiten. Auch werden wir für unsere Neueinsteiger wieder einen Rookiemeister küren, der ab diesem Jahr innerhalb der

Meisterschaftsläufe gewertet wird. Ausgetragen werden diese Rennen auf den Hallenkartbahnen in Sulz am Neckar, Neckartenzlingen, Gärtringen und Bad Rappenau.

Folgende Termine sind im ersten Halbjahr geplant:

31.01.2017	Meisterschaftslauf Sulz am Neckar Reverse
14.02.2017	Meisterschaftslauf Neckartenzlingen
07.03.2017	Meisterschaftslauf Gärtringen
17.03.2017	3h Teamrennen Sulz am Neckar
28.03.2017	Meisterschaftslauf Sulz am Neckar
04.04.2017	Meisterschaftslauf Neckartenzlingen
28.04.2017	3h Abteilungsrennen Gärtringen
10.05.2017	Meisterschaftslauf Bad Rappenau
30.05.2017	Meisterschaftslauf Neckartenzlingen
23.06.2017	3h Teamrennen Sulz am Neckar Reverse
01.07.2017	Meisterschaftslauf Liedolsheim

Neue Fahrer sind immer herzlich willkommen!

Viele weitere Informationen findet ihr auf unserer Spartenseite oder bekommt ihr direkt von Timo Müller, timo.m.mueller@daimler.com.

SEGELN

Zunächst vorab – die Sparte Segeln feiert 2017 ihr 30-jähriges Bestehen. Das ist ein Grund zum Feiern! Aus diesem Anlass haben wir einige Aktivitäten zusätzlich geplant. Weitere Informationen folgen...

Aktuelle Informationen:

- der Veranstaltungskalender 2017 der Sparte Segeln Sindelfingen ist online
- die Belegungspläne 2017 der Vereinsyachten ‚Seestern‘ und ‚Estella‘ sind online

Theoriekurse Segeln Januar bis März 2017

22.01.2017	Bodenseeschifferpatent
19.02.2017	Funkschein SRC
18.03. & 19.03.2017	SBF-See

Es gibt überall noch freie Plätze. Die Onlineanmeldung ist unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/segeln/anmeldungen-fuehrerscheine-20162017/> möglich.

Training



Die **Segeltrainings** auf unseren Vereinsschiffen Estella, Seestern und dem neuen dritten Schiff der Sparte, einer STORM26, finden auch in diesem Jahr wieder statt. Wir starten am 22. / 23.04.2017.

Zwei weitere Segeltrainings bieten wir im Juni an folgenden Wochenenden an: 06./07.06.2017 und 10./11.06.2017. Die Kosten pro Teilnehmer betragen 160 € Anreise ist jeweils am Freitagabend. Die Übernachtung auf den Schiffen ist im Preis enthalten. Infos und Anmeldung bei Tobias Reis, tobias.reis@daimler.com, Mobil: 0151/58 600 939.

Am 22. / 23.04.2017 bieten wir ein **Regattatraining** an. Das Training wird von zwei „Regattaprofis“ durchgeführt, die nach einer kurzen theoretischen Lerneinheit zwei Tage praktische Tipps und Tricks zu Taktik und Trimm geben werden. Das Training eignet sich für den ambitionierten Segler und für Regattaeinsteiger. Kosten pro Teilnehmer: 210 €. Weitere Infos und Anmeldung bei Tobias Reis, tobias.reis@daimler.com, Mobil: 0151/58 600 939.

Süd-Derby 2017 am Chiemsee

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Sparte Segeln Sindelfingen findet die Spartenmeisterschaft der Segler vom 28.04 – 30.04.2017 in Prien am Chiemsee statt. Am Süd-Derby 2017 beteiligen sich wieder die Sparten Segeln aus Sindelfingen, Wörth/Germersheim und Rastatt. Organisiert wird der Event von der Segelsparte Sindelfingen.

Nähere Informationen findet ihr unter

http://www.sindelfingen.sgstern.de/fileadmin/MEDIA/Sindelfingen/Angebot/Sparten/Segeln/Flyer_Sued-Derby_2017_Chiemsee_20170429-30_final.pdf

Seglertreff immer am ersten Mittwoch im Monat

Auch im nächsten Jahr findet unser Seglertreff immer am ersten Mittwoch (Arbeitsmittwoch) im Monat in unserer Vereinsgaststätte „Ihr Stern“ am Niederen Wasen in Sindelfingen um 17:30 Uhr statt. Nächster Treff ist am 1. Februar 2017. Wir freuen uns auf euer Kommen.

SURFEN & KITEN

Nach einem sportlich herausragenden Jahr 2016 war der Ansporn groß, für 2017 wieder ein interessantes Programm zusammen zu stellen. Wir denken es ist uns gelungen, überzeugt euch selbst. Die Ausschreibungen sind erstellt, die Anmeldungen werden bereits entgegengenommen:

<http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/surfen&kiten/>

Snowkiten

März mehrtägige Snowkitetour im
Bernina/Chur/Reschensee
Januar – März Tagesausfahrten in die
Schwäbische Alb / in den
Schwarzwald



Kitesurf Infoabend

27.04. Infoabend für Interessenten des Kitesports

Wind- und Kitesurfen

03. - 10.05. El Gouna / Ägypten
09. - 16.06. Kitesurfkurs für Anfänger in Workum / IJsselmeer
Juni (1 Woche) Marsala – Sizilien
26.08. - 16.09. Rhodos / Griechenland
23.09. - 03.10. Kitesurfkurs für Anfänger und Aufsteiger in
Workum / IJsselmeer

Wakeboarden

08. - 09.07. Blaichach / Sonthofen
Mai – Sept. After-Work Ausfahrten (1 x monatlich)

MTB

31.03. - 02.04. MTB Trainingswochenende im Odenwald

WANDERN

Vorschau auf unsere nächsten Aktivitäten

Sonntag, 19. Februar 2017, Wanderung in Dagersheim

Treffpunkt: 9:30 Uhr in Böblingen-Dagersheim am Parkplatz beim Fußballstadion Waldstraße 44

Dauer der Wanderung ca. 3,5 Stunden. Eine Einkehr ist vorgesehen.

Nähere Auskunft erhalten Sie bei: Margite Dannecker, Mobil 0157/51990021

Sonntag, 05. März 2017, Wanderung in der Region

Sonntag, 12. März 2017, 16:30 Uhr Spartenversammlung in der Gaststätte „Ihr Stern“ am Niederen Wasen

09.07. bis 15.07.2017, Jahreswanderausfahrt in die Sächsische Schweiz

Nähere Auskunft erhalten Sie bei:

Heinrich und Martha Albrecht-Brückmann, Tel. 07152/21634 oder 0173/9376753

23.07. bis 29.07.2017, Mehrtägige Bergwanderung von Lindau nach Füssen

Nähere Auskunft erhalten Sie bei: Helmut Metz, Mobil 0160/4069750

20.08. bis 25.08.2017, Mehrtägige Bergwanderung im Zillertal

Peter Habeler Runde ausgehend von Hintertux, **Anmeldung erforderlich** bis 01.05.2017 bei:

Bernd Mühleisen, Tel. 07031/90-86273 oder Mobil 0174/8053408

Unsere Tageswanderungen sind kostenlos mit Ausnahme von eventuellen Fahrtkosten oder



Verpflegungskosten. Bei Bergtouren fallen u.a. Fahrtkosten und Übernachtungskosten an. Ausführliche Informationen finden Sie rechtzeitig vor den Wanderungen und Bergtouren im Internet unter www.sindelfingen.sgstern.de. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und heißen Sie herzlich willkommen.

WINTERSPORT

Die ersten Wintersportausfahrten der Saison 2016/2017 haben bereits stattgefunden. Ein paar freie Plätze sind noch verfügbar:

Ski & Snowboard	Garmisch-Part. (D)	17. – 19.02.2017	ab 295 €
Tagesausfahrt	Ischgl (A)	11.03.2017	ab 69 €

Anmeldung unter <http://www.sindelfingen.sgstern.de/angebot/sparten/wintersport/online-anmeldung-saison-20162017/>. Viel Spaß wünschen die Guides der Sparte Wintersport.

NEUES VON UNSEREN KOOPERATIONSPARTNERN

AKTION TIEFSCHLAF BIS 31.01.2017 (NUR FÜR SG STERN MITGLIEDER)

Mittlerweile leiden 8 von 10 Menschen an der **Volkskrankheit Nr. 1: Rückenschmerzen**. Selbst die Medizin findet nicht immer eine Antwort auf die wahren Ursachen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, welche Probleme eine durchgelegene Matratze oder auch eine zu harte Matratze Ihrer Wirbelsäule antun können? Die Wirbelsäule hängt durch oder ist extrem gekrümmt. Es kommt zu Fehlhaltungen und Verspannungen, die sich manifestieren können. Die häufigen Folgen sind langanhaltende bis hin zu chronischen Schmerzen. Schlechte Betten haben auch einen deutlich negativen Einfluss auf unsere **Schlafqualität** und können **Schlafstörungen** verursachen.

Jürgen Körner und sein Expertenteam gegen Rückenschmerzen und Schlafstörungen zeigt Ihnen bei einer persönlichen Rücken- und Schlafanalyse anschaulich auf, was Sie dagegen tun können. Auf einem speziellen **Messbett** spüren Sie sofort, wie Sie entspannt und rückengerecht liegen können.

Vereinbaren Sie noch heute einen **persönlichen Termin** bei den Spezialisten im Hause

Martin Körner Raum & Design, Wurmbergstraße 3-5 in Sindelfingen

für Ihre Rücken- und Schlafanalyse unter **Telefon 07031/875812**. Selbstverständlich sind unsere Expertenberatungen kostenfrei und unverbindlich.

Informationen auch im Internet: www.bettdesign.de und www.kraftquelle-schlaf.de

SG Stern Mitglieder erhalten des Weiteren Sonderkonditionen mit Gratis-Prämie.

Persönliche Betten- und Liegefachberatung in Sindelfingen



Jürgen Körner, Marianne Kurth, Reiner Leng und Edgar Benz beraten Sie persönlich und individuell. Gerne auch bei Ihnen zu Hause. Kostenfrei und unverbindlich. Vereinbaren Sie Ihren Termin unter Betten-Info-Telefon 07031/875812.

Impressum:

Offizielle Vereinsnachrichten der SG Stern Sindelfingen. Herausgeber, Satz und Layout: SG Stern Sindelfingen, Niederer Wasen 30, 71063 Sindelfingen, Tel. 07031/90-87525, www.sindelfingen.sgstern.de, sg.stern.sindelfingen@daimler.com.

Redaktion: Felicitas Gerhardt. Fotos: Sofern die Urheber nicht genannt sind, stammen die Fotos aus den Archiven der SG Stern bzw. der einzelnen Sparten.