

Sterninfo März 2018



Die Geschäftsstelle informiert: Anmeldung zum Lafevent Badische Meile® online

Sparte Gleitschirm: Trainingsausfahrt vom 09.-16. Juni nach Annecy

Sparte Badminton: Deutschlandpokal vom 19.-20. Mai in Reutlingen

Sparte Motorrad: 4-Tages-Alpentour vom 31.05.-03.06. in Neukirchen

Sparte Tauchen: Tauchsafari vom 24.11.-01.12. & After Work Diving

Sparte Mountainbike: Techniktraining am 17. März von 10-16 Uhr an der Burg Landeck

Sparte Inlineskating: Ausfahrt zur Roller Bike Parade Brüssel vom 03.-05. August

Sparte Fitness: Meditative Klangreise & neue Kurse ab April & §20 Fasziyoga

Sparte Laufen: Expat-Bericht China

Kooperationen: Partnerschaft LaOla Landau und Europabad beendet, nur noch Resttickets

Geschäftsstelle:

Badische Meile® am 6. Mai 2018

Auch in diesem Jahr starten wir wieder in Zusammenarbeit mit der Daimler AG und deren Partnern bei der Badischen Meile®, dem Traditionslauf über 8,88889 Kilometer, am 6. Mai in Karlsruhe. Unter dem Motto „Daimler läuft“ kann sich jedes SG Stern Mitglied und/oder Daimler Mitarbeiter beim Zieleinlauf in das Carl-Kaufmann-Stadion als Gewinner sehen. Damit wir als Team erkennbar sind, bekommt jeder Starter, der sich bis zum 6. April 2018 anmeldet, ein kostenloses Funktionsshirt der Daimler BKK zusätzlich zum regulären Funktionsshirt des Veranstalters.

Anmeldungen sind ab sofort online über unsere Homepage möglich. Hier sind auch Gruppenanmeldungen möglich.

Lauftreff:

Unsere Sparte Laufen bietet wie gewohnt zur Vorbereitung einen kostenlosen Lauftreff an. Dieser findet ab dem 15. März 2018 immer donnerstags um 17 Uhr (ca. 1 Std.) in Würth (Sportplatz Bavaria) statt.

Laktatdiagnostik:

Zusätzlich bieten wir für alle ambitionierten Läufer am 8. März von 16 bis 18 Uhr einen Feldstufentest über die Leistungsdiagnostik des Karlsruher Institut of Technology an. Preis pro Teilnehmer liegt bei 81,- € für Mitglieder, Nicht-Mitglieder zahlen 89,- €.

Laufworkshop:

Der kostenlose Laufworkshop finanziert sich über den Gewinn des dritten Platzes bei der Teilnehmerwertung der Badischen Meile® im letzten Jahr. Dieser findet am Samstag, 17. März, von 10 bis 11:30 Uhr an der Europahalle Karlsruhe statt. Ideal für Laufanfänger.

Vereinszeitschrift Sportlife

Die aktuelle Ausgabe unserer Vereinszeitschrift „Sportlife“ ist in den Geschäftsstellen eingetroffen. Informationen zum Verein, Kooperationspartnern sowie Berichte und Ansprechpartner unserer einzelnen Sparten sind im Sportlife zu finden. Auf der SG Stern Homepage befindet sich auch die digitale Version zum Download. (fk)

Positive Psychologie und finanzielles Selbstmanagement

Das „Training zur Positiven Psychologie und finanziellem Selbstmanagement“ an der Universität in Landau bietet Interessierten die Gelegenheit, den richtigen Umgang mit Geld zu erlernen und gleichzeitig die persönlichen finanziellen Selbstmanagement-Kompetenzen zu steigern. Diese helfen uns, bessere Entscheidungen rund um unsere Finanzen zu treffen und typische emotionale Fehler zu vermeiden. Das Training basiert auf der Positiven Psychologie, die dabei hilft, psychische Gesundheit und psychisches Wohlbefinden zu erhalten und die Burnout-Prävention (Resilienz) zu stärken. Erfolgreich angewandtes finanzielles Selbstmanagement führt zu finanzieller Unabhängigkeit, aus der eine gesteigerte Lebenszufriedenheit resultiert.

Im Training werden Strategien vermittelt, wie man durch finanzielles Selbstmanagement u.a. laufend seine Ein- und Ausgaben erfasst, finanzielle Ziele erreichen kann und welche emotionalen Fehler bei Konsum und Geldanlage vermieden werden sollten. Diese neu erworbenen Kompetenzen werden am Nachmittag in dem bekannten und bewährten Quizbrettspiel „CareerGames – spielend trainieren!“ anwendungsnah und praktisch vertieft. Das Training selbst ist kostenfrei. Für Material etc. wird vor Ort ein kleiner Beitrag auf Spendenbasis erhoben. An das Training gebunden ist die Teilnahme an einer Online-Umfrage zum Thema. Ihr Feedback soll helfen, die Wirksamkeit des Trainings kontinuierlich zu verbessern. Teilnehmen können Studierende und Berufstätige ab 18 Jahren. Das persönliche Einkommen wird vollständig anonym behandelt und nicht im Training thematisiert.

Es stehen drei Termine zur Auswahl:

Samstag, 14.04.2018 / 28.04.2018 / 05.05.2018
Maximal 20 Teilnehmer pro Termin. Jeweils von 9:00 bis 17:00 (inklusive Mittagspause) in der Universität Koblenz-Landau, Fortstr. 7, 76829 Landau.

Verbindliche Anmeldung bis zum 1. April per Mail an anmeldung.training@gmail.com mit der Angabe des Trainings und Ihrem Wunschtermin.

Sparte Gleitschirm: Trainingsausfahrt nach Annecy



Leistungen:

- Hin- und Rückfahrt
- 7 x Übernachtungen im MobileHome
- Auffahrten zu den Startplätzen

Preis: 450,- € (für Nicht-Mitglieder 490,- €)

Termin: 09.06.-16.06.18

Ort: Annecy (Frankreich)

Anmeldeschluss: bis 16. März [online](#)

Sparte Badminton: Deutschlandpokal im Mai 2018

Vom 19. bis 20. Mai laden unsere Kollegen aus Reutlingen zum Deutschlandpokal Badminton ein. Wer Interesse hat, sich mit anderen Standorten und Werken zu messen, meldet sich bitte beim stellvertretenden Spartenleiter [Mark Schmadel](#). Wir freuen uns auf einen tollen Wettkampf. (ms)

Sparte Motorrad: 4-Tages-Alpentour vom 31.05.-03.06.

Herrliche Berge mit vielen Kurven, allerhand Geselligkeit, viele Sehenswürdigkeiten und sehr viel Gastfreundschaft im Mühlhof in Neukirchen am Großvenediger sind nur einige wenige Highlights bei unserer 4-Tagestour in die österreichischen Alpen. Dazu sind nicht nur alle Biker, sondern auch Partnerinnen und Freunde, die nicht mit dem Motorrad unterwegs sein wollen, eingeladen. Für alle Biker beginnt die Tour mit der Anreise mit wenig Autobahn. Alle anderen fahren mit dem eigenen PKW oder nach Absprache im Sprinter der SG Stern (Preis pro Person 34,- €). Die Tagestouren werden zum Großglockner, Gerlospass und anderen beliebten Strecken in der Region Hohe Tauern führen. Für alle anderen gibt

es reichlich Wandermöglichkeiten, Sightseeing und Wellness. An den Abenden ist beim Grill vor dem Haus oder beim leckeren Essen, das von der Mühlhofbäuerin Astrid frisch zubereitet wird, die gute Laune vorprogrammiert.

Lasst Euch begeistern und seid dabei, wenn es heißt: Neukirchen - wir kommen! (mf)

Leistungen:

- 3 x Übernachtung im Doppelzimmer mit HP (www.pension-muehlhof.at) inkl. Ortstaxe
- Nationalpark-Sommercard: Diese Karte ermöglicht z.B. die maufreie Nutzung des Gerlospass und der Großglocknerstraße. Außerdem kostenfreie Nutzung des regionalen ÖPNV, der Bergbahnen, Wandertaxis, Eintritt in viele Museen u.v.a.m. (mehr Infos dazu unter: www.nationalpark-sommercard.at)

Preis: 148,- € für Mitglieder
188,- € für Nicht-Mitglieder

Die Anreise ist gegen einen Aufpreis von 50 € auch schon einen Tag früher möglich.

Tourguide: Michael Feldmann

Anmeldung: ab sofort über die [Kursanmeldung](#)

Sparte Tauchen: Tauchsafari und After Work Diving

Auch 2018 bietet die Sparte allen Tauchbegeisterten eine Tauchsafari an. Diese findet vom 24. November bis zum 1. Dezember im roten Meer Richtung St. Johns statt. Unser diesjähriger Reisepartner ist auch wieder die Golden Dolphin Safari World mit ihrem neusten Schiff der M/Y Odyssey. Sollte hierzu Interesse bestehen, bitte zeitnah bei den Kontaktpersonen melden.

In diesem Jahr möchten wir ein After Work Diving anbieten. Es handelt sich hierbei um Tauchgänge, bei denen jeder brevetierte Taucher gerne willkommen ist. Gestartet wird das Angebot Mitte Mai mit wechselnden Seen der Region. Die

Termine und Orte werden auf der [Homepage](#) veröffentlicht.

Wir möchten nochmals auf das Angebot der Sparte Tauchen für unser Schnorchel- und Tauchtraining aufmerksam machen. Dieses findet jeweils samstags von 17 bis 19 Uhr im Lingenfelder Hallenbad statt. Wer Interesse hat, einfach bei uns melden.

Weitere Infos und Anmeldungen bei [Rainer](#) oder [Stefan](#). (ww)

Sparte Mountainbike: Techniktraining am 17. März



The poster features a mountain biker in a blue jersey and shorts riding a red bike on a forest trail. The background is dark with a large, faint 'SG STERN' logo. In the top right corner is a circular logo for 'SG STERN WORTAUFGEBREMST'. The main text reads 'SPARTE MOUNTAINBIKE TECHNIKTRAINING'. Below this, it states 'Am 17. März 2018 von 10:00–16:00, Burg Landeck' and lists course topics: 'Kursinhalte sind z.B. Blickführung, Technik zum Anheben des Hinterrades und Kurventechnik für enge Kehren. Mitgliederpreis: 59,- €.' It also mentions 'Anmeldungen sind ab sofort auf der SG Stern Homepage möglich.' At the bottom left, it says 'Gefördert von Mercedes-Benz' and at the bottom right is the Mercedes-Benz logo.

Die Sparte Mountainbike bietet am 17. März einen Mountainbike Technikkurs an. Die Kursinhalte bestehen aus folgenden Elementen bestehen: Grund/Aktivposition, Blickführung, Technik zum Anheben des Hinterrades, Kurventechnik für offene Kurven und Anlieger bis hin zu engen Kehren, Vorübungen zum Hinterrad versetzen in

Spitzkehren. Je nach Leistungsniveau der Gruppe werden diese Inhalte gegebenenfalls angepasst.

Kosten:

SG Stern Mitglied: 59,- € | Nicht-Mitglied 79,- €

Ort: Burg Landeck

Treffpunkt ist am Parkplatz der Burg Landeck.

Uhrzeit: 10:00-16:00 Uhr

Anmeldung: online über die [Kursanmeldung](#) (cd)

Sparte Inlineskating: Roller Bike Parade Brüssel 2018

Die Sparte Inlineskating fährt vom 3. bis 5. August zur Roller Bike Parade nach Brüssel. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Anmeldeportal auf der SG Stern Homepage. Anmeldeschluss ist der 30. April 2018. Weitere Infos im [Flyer](#). (ah)



Sparte Fitness: Workshop Meditative Klangreise

Nach kurzer Einführung in die Thematik begleiten Sie Klangschalen und andere Klanginstrumenten zu einem Ausflug in Ihr Innerstes. Die tiefe Entspannung durch energetische Klänge ermöglicht den Zugang zu sich selbst zu finden und den Alltagsstress gänzlich loszulassen.



Termine: Freitag, 16.03.2018

Dauer: 16:00-17:00 Uhr

Kosten: 12,- € Mitglieder | 15,- € Nicht-Mitglieder

Teilnehmerzahl: acht Personen | min. fünf

Ort: Wörth

Trainer: Ingrid Knab-Lemke

Anmeldung: ab sofort bis 9. März [online](#)

Fit in den Frühling – Ab April starten die neuen Fitness- & Gesundheitskurse

FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE	
Ob Aquagymnastik, Yoga oder ZUMBA® - Sie können aus sieben Kursformaten Ihren Favoriten wählen und gleich loslegen!	AB APRIL 2018
16:30-17:30 Uhr: Pilates in Maximiliansau	MONTAG
20:00-21:00 Uhr: § 20 Aqua Fitness in Bad Bergzabern*	
18:00-19:30 Uhr: § 20 Ausdauertraining (Laufen) in Herxheim*	DIENSTAG
16:30-18:00 Uhr: § 20 Ausdauertraining Nordic Walking in Rülzheim* 18:00-19:00 Uhr: § 20 Faszi(e)nierende Wirbelsäule in Kandel* 18:00-19:30 Uhr: § 20 Hatha Yoga in Westheim* 20:00-21:00 Uhr: ZUMBA® & Workout in Hagenbach	MITTWOCH
18:00-19:00 Uhr: § 20 Faszi(e)nierende Wirbelsäule in Herxheim*	

Alle Fitness-Kurse werden im [Online-Anmeldeportal](#) auf unserer Homepage unter <Angebot/Kursanmeldung> aufgelistet. Hierüber können sich interessierte Teilnehmer mittels eines Benutzerkontos zu den verschiedenen Kursen anmelden. Es können auch Nicht-Mitglieder wie Freunde oder Partner teilnehmen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Schweigert unter 07271-713765. (ss)

§20 Faszienyoga Kompaktangebot

Wer sich nicht bewegt - verklebt! Frei nach diesem Motto wirkt Yoga schon immer auch auf die Faszien. Auf die muskulären Faszien kann durch verschiedene Impulse gezielt Einfluss genommen werden. Mit Hilfe dieser verschiedenen Impulse werden die Yogaübungen modifiziert und bekommen so nochmal eine andere Dimension. In diesem Kurs wird jahrtausendaltes Wissen der Yogis mit Erkenntnissen der modernen Medizin verbunden. Körpererleben und Körperbewusstsein werden noch tiefer und Zusammenhänge körperlicher Bewegungsmuster erhalten mehr Klarheit. Eine tiefe Entspannung stellt sich gerne nach diesen intensiven Erfahrungen ein.

Einzelne Samstage sind auf Anfrage separat buchbar. (25,- € Mitglieder/35,- € Nicht-MG). Für einen Aufpreis von 3,- € kann anschließend die Sauna des Bienwald Studios benutzt werden.

Termine: 14.04.2018 + 21.04.2018 + 28.04.2018

Dauer: 09:15-12:00 Uhr

Kosten: 75,- € Mitglieder | 90,- € Nicht-Mitglieder

Teilnehmerzahl: 12 Personen | min. acht

Ort: Bienwald Fitness in Kandel

Trainer: Anja Ulrich

Anmeldung: bis 07.04. über die [Kursanmeldung](#)

Sparte Laufen: Wörther Expat läuft in China

Unser Lauffreund Thomas Gehrlein arbeitet derzeit als Expat in Fuzhou/China und hat dort am Fuzhou Halbmarathon teilgenommen. Im neu gegründeten FujianBenz Running Team machte er seine erste Lauf-Erfahrung in China unter 30.000 Startern.

Am 24. Dezember um 07:30 Uhr ist bei strahlend blauem Himmel der Startschuss für die Teilnehmer zum Marathon, Halbmarathon und Minimarathon gefallen. Zu 99 % in den gelben T-Shirts der Veranstaltung gekleidet, setzte sich das Feld bei angenehmen Temperaturen von bis zu 20°C in Bewegung. Während vorne die afrikanischen Läuferinnen und Läufer um die Plätze kämpfen, wurde für die Meisten die Teilnahme

zum Erlebnis. Selfies und Small Talk gehörten zum Spaß dazu und wurde von den vielen Teams und Firmengruppen gemeinschaftlich erlebt.

Im Ziel wurden stolz die Finisher Medaillen beim Fotografieren präsentiert und das Erlebte gefeiert. Besonders Thomas war als Europäer ein beliebtes Fotomotiv mit dem man (und Frau) sich gern zeigte. (hf)



Kooperationen: Partnerschaften beendet

Die Kooperationen mit den Freizeit- und Wellnessbädern LaOla Landau und Europabad Karlsruhe sind ab dem neuen Jahr nicht mehr gültig. Aufgrund einer neuen Preispolitik haben beide Bäder die Kooperation beendet. Bitte haben Sie hierfür Verständnis. Aktuell verkaufen wir noch die Resttickets vom Freizeitbad LaOla Landau. Sollten Sie Tages- oder Stundentickets für Bad oder Sauna vom Europabad wünschen, können wir über die Kollegen aus Gaggenau Ihnen Tickets beschaffen. Hierfür bitten wir aber um eine rechtzeitige Anfrage. Wir bedauern den Verlust der beiden Partner und sind auf der Suche nach neuen Partnern, um Ihnen weiterhin ein attraktives Angebot zu ermöglichen. (fk)

Impressum:

SG Stern Wörth/Germersheim
Daimlerstr. 1, 76744 Wörth.
info@woerth.germersheim.sgstern.de
Verantwortung und Redaktion: Franziska Kaiser

Autoren dieser Ausgabe:
Christian Daußmann (cd), Hubert Fast (hf), Michael Feldmann (mf), Andrea Holz (ah), Franziska Kaiser (fk), Mark Schmadel (ms), Sarah Schweigert (ss) und Wolfgang Wagner (ww)