

November 2009



RUNDBLICK

Die Basketballerinnen der U17 würden sich über Verstärkung freuen. Kommt vorbei, macht mit, habt Spaß s.Seite 10-11

**SPORT-
GEMEINSCHAFT**

**EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.**



www.sgek-karlsruhe.de



Wir haben

Girobest !

das kostenlose* GiroKonto

- Die Kontoführung,
- Buchungen,
- Ein- und Auszahlungen,
- SparkassenCard,

*dies alles **kostenlos** und dazu freundlich bedient und bestens beraten – wechseln lohnt sich!*

- * ab 1.250 € mtl. Gehaltseingang
- bis 27 Jahre ohne Mindesteinkang,
- bis 30 Jahre unter bestimmten Voraussetzungen

www.sparkasse-karlsruhe.de



Sparkasse
Karlsruhe

der Mensch
die Bank
die Zukunft

Inhaltsverzeichnis

Wer Fehler findet,
darf sie behalten

Rückblick Marathon Gepäckaufbewahrung 09	4
Kinderballsport - Merkurhalle	5
Basketball - U10 Bambine	6
U12 + U18	7
Wir brauchen Hilfe	8
U14	9
U17 Damen	10
U20 Oberliga	12
2. Herren	14
Renovierung Krafraum	15
1. Herren	16
Ü50 - DM in Dortmund	18
Volleyball Neugigkeiten beim Volleyball	19
Mixed-Runde	20
Freizeitsport Frauensportgruppe	23
Männer-Gymnastik und Spiele	24
Gesundheitssport Gruß aus den Bergen	25
Wie viel ist genug	26
Neue Mitglieder Herzlich willkommen	28
Trainingszeiten Gruppen, ÜL, AL + Sporthallen	29
Volleyballer on Tour	32



Gemeinsam sind wir stark

Bitte unterstützen Sie unsere Werbeträger,
ohne deren Unterstützung das Vereinsheft nicht erscheinen könnte

ANAGRAMME

Durch Umstellen der Buchstaben ergeben sich jeweils **zwei** sinnvolle bzw. neue Worte

EMENOL
GELAR
ZERTPIS
LAMPE
ERBGUT
SENIL
NENOT
PLOKA
LANBE
EIBEN

Auflösung aus Heft Mai 09

ANAGRAMME

ARODI	Radio
HEDCUS	Dusche
COHWE	Woche
EGNAPS	Spange
EGEIZ	Ziege
BLUERK	Kurbel
AMTONG	Montag
ADMUNE	Daumen
GHINO	Honig
FEPEFI	Pfeife

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 KA, Tel 0721-705523
Fax 0721-788114 / eMail sgek-ka@t-online.de <http://www.sgek-karlsruhe.de>

Rückblick Marathon Gepäckaufbewahrung 2009

Ein herzliches Dankeschön an alle Helfer unseres Vereines für die geleistete Arbeit bei der diesjährigen Gepäckaufbewahrung, auch im Namen der Organisatoren des Marathons.

Sehr erfreulich für mich, der seit drei Jahren die Vorarbeit der Einteilung und Organisation durchführt, war dieses Jahr die Tatsache, dass sich bis zum Stichtag 15. August, schon 39 Helfer in die Listen eingeschrieben haben. Toll, denn dadurch entsteht eine gute Planungssicherheit. Wenn auch das Größenproblem unserer Helfershirts dadurch nicht lösbar ist, da ich schon im Juli eine Größenverteilung abgeben musste. Habt Verständnis, dass wir nach euren selbst abgegebenen Größen die Shirts ausgeben haben und keine Anprobe machen konnten, sonst hätten die Helfer am Schluss die noch übrigen Größen anziehen müssen.



Am Sonntag, 20. September 2009 waren **57 Helfer** unserer Sportgemeinschaft im Einsatz. Insgesamt wurden **2850 Gepäckstücke** und **384 Wertsachen** in beiden Schulen verwahrt.

Die Resonanz, sowohl am Lauftag durch die Teilnehmer, als auch von Seiten der Gesamtorganisation bei einer kleinen Nachbesprechung, war wieder recht gut. Es gab keine besonderen Vorkommnisse. Zwei Gepäckstücke wurden gegen 15:30 Uhr als Rest an die Information übergeben. Die erstmals eingesetzten Sanis waren nur wenig im Einsatz, was für uns Organisateure beruhigend ist. Das neue System in der Heinrich Hertz Schule für Halbmarathonis und Walker wurde von Wolf Dieter Häss geleitet und hat auf Anhieb funk-

tioniert. Meine Befürchtung, es wird kurz vor dem Start zu eng, ist nicht eingetreten. Ein Grund dafür könnte sein, da **ca. 300 Gepäckstücke** weniger abgegeben wurden.

Da ihr direkt vor Ort die besten Erkenntnisse gewonnen habt, gebt sie bitte an Wolf Dieter oder an mich weiter. (Wolf Dieter Häss Tel 0721/695343 oder herbertschuh@web.de) Wir sammeln diese Erfahrungen und versuchen sie, bei unserem 9. Einsatz im nächsten Jahr, wenn möglich, umzusetzen.

Für die Organisatoren **Herbert Schuh**



Kinderballsport - Merkurhalle

Nach den Sommerferien ging es gleich los mit einer brechend vollen Halle und das, obwohl alle lange warten mussten, da ich wegen eines KSC-Heimspiels total zu spät kam (wie peinlich !!!).

Zwischenzeitlich hat es sich bei ca. 10 - 15 Kindern einigermaßen eingependelt. Das Alter zwischen 5 und knapp 10 Jahren stellt mich immer wieder vor die Herausforderung alle unter einen Hut zu bringen, ohne zu über- oder unterfordern. Die Devise lautet viel bewegen, aber ab und zu auch mal ruhig und konzentriert mit dem Ball arbeiten, was nicht für alle einfach ist.



Fußball, Völkerball, Brennball bringen immer Spaß und die unterschiedlichen Charaktere lassen eine ganz eigene Dynamik entwickeln. Manchmal muss ich ein bisschen Disziplin und Rücksichtnahme einfordern, aber das kann ja auch nicht schaden...

Beate Tezky

An advertisement for Volksbank Karlsruhe. The background is a black and white photograph of two people shaking hands in front of a building with a clock tower. The text 'Eine Sache des Vertrauens' is prominently displayed in the upper right. A list of services is shown in a grey box on the left, and contact information is in the lower right.

Eine Sache des Vertrauens

- ✓ ServiceBank
- ✓ PrivatBank
- ✓ DirektBank
- ✓ MittelstandsBank

Telefon 0721 9350-0
www.volksbank-karlsruhe.de

Die Volksbank Karlsruhe begleitet Sie – kompetent und zuverlässig in allen Finanzdienstleistungen. Heute, morgen und in der Zukunft. Wechseln Sie jetzt zu einer Bank, die unabhängig und sicher ist.

Wir machen den Weg frei.

VOLKSBANK
KARLSRUHE

Basketball - U 10 Bambini

Bambini-Gruppe hat wieder Platz



Nachdem wir zum Trainingsabschluss im Juli wieder die Prüfung zum Basketballabzeichen in Bronze, Silber und Gold abgenommen haben und mehr als zehn Kinder das silberne Abzeichen und 5 das goldene erworben haben, stand nach den Sommerferien der Wechsel der Altersgruppen an. 10 Kinder wechselten in die U12-Gruppe und werden nun wohl auch regelmäßig an Spielen in der Verbandsrunde teilnehmen. Ein paar Jungen und Mädchen kamen nun in den letzten Wochen neu hinzu, aber noch boomt es nicht so in der Bambini-Gruppe wie in den letzten beiden Jahren und wir könnten gut noch einige Neuzugänge verkraften. Vor allem über mehr Mädchen würden wir uns freuen.

Die Bambinigruppe liegt an der Schnittstelle zwischen dem Kinderballsport, dem spielerischen Umgang mit dem Ball und Basketball als Wettkampfsport mit regelmäßiger Teilnahme an einer Wettkampfrunde. So sehen wir es als unsere Aufgabe, den Kindern einerseits einfach Spaß am Ballspielen zu vermitteln, sie andererseits aber auch schon technisch auf die spätere Teilnahme an Wettkämpfen vorzubereiten.

Ab November planen wir wie in der letzten Saison an drei oder vier kleinen Turnieren für unsere Jüngsten teilzunehmen. Voraussichtlich noch im November wollen wir uns mit dem SSC und der Turnerschaft Durlach bei einem Turnier im Otto-Hahn-Gymnasium messen. Im Januar oder Februar wollen wir dann selbst wieder als Gastgeber andere Vereine einladen.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer

Basketball - U 12

Nach einem gelungenen Abschluss der letzten Saison (erster in der Kreisliga), befinden wir uns wieder am Anfang. Wie jedes Jahr haben uns die älteren Spieler verlassen und viele neue sind aus der U10 nachgerückt. Auch bei den Trainern gibt es eine personelle Änderung. Christopher ist zur U14 gewechselt und Mathias Trefzger hat seinen Platz eingenommen. Unser Ziel ist es nun die neuen Spieler ins Team zu integrieren und aus allen eine starke Mannschaft zu formieren. Nach einem schwachen Start gegen den SSC sind wir durch den Sieg gegen Durlach wieder auf gutem Kurs und vielleicht schaffen wir es mit viel Einsatz und hartem Training in die Bezirksliga zu kommen. Natürlich gehört dazu, dass jeder sein Möglichstes gibt und sich auch nicht von kleinen Rückschlägen davon abhalten lässt.

Das alles hört sich nach einer spannenden Saison an, bei der wir wieder auf viel Unterstützung durch die Eltern und Geschwister hoffen.

In diesem Sinne freuen wir uns auf die kommenden Spiele und natürlich auch aufs Training.



Gruß Eure Coaches Matze und Johannes

Basketball - U 18



In dieser Saison trainieren Sebastian Brandt und Lukas Moll, beides Spieler der U20 Oberligamannschaft, die U 18. Beide werden der Mannschaft im Training viel abverlangen, da das Ziel die Bezirksmeisterschaft sein soll. Trotzdem soll der Spaß nicht zu kurz kommen, denn das ist doch der Grund warum wir Basketball spielen.

Die ersten drei Saisonspiele waren schon sehr vielversprechend. Zwei wurden gewonnen und nur eins, unter der Leitung eines Interimcoaches, verloren.

In diesem Jahr werden auch die Spieler mitmachen, welche eigentlich noch in der U16 spielen könnten. Da zu wenige Spieler ins Training kamen, wurde deren Mannschaft zurückgezogen.

Wir freuen uns auf eine hoffentlich erfolgreiche Saison.

Sebastian Brandt und **Lukas Moll**

PASSIVE MITGLIEDSCHAFT

Wenn Sie nicht mehr aktives Mitglied sind, aber trotzdem unserem Verein verbunden bleiben wollen, gibt es bei uns die Möglichkeit der passiven Mitgliedschaft zu einem **Förderbeitrag von 12,- Euro im Jahr.**

Eine schriftliche Meldung an unsere Kassenwartin genügt.

Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe Tel 0721-705523

Sie erhalten weiterhin den RUNDBLICK und bleiben im Verteiler für schriftliche Informationen, Einladungen usw.

Basketball - Wir brauchen **HILFE**

Wer ergänzt unser Helferteam am EK-Stand?

Für den EK-Stand an den Basketball-Heimspieltagen in der Sporthalle an der Tennesseallee (Nordstadt) werden noch dringend HelferInnen zum Verkauf von Getränken, Brezeln und Süßigkeiten an die Spieler und Zuschauer gesucht.

Nach dem wohlverdienten und altersbedingten Rückzug von Frau Schuler (90 J.) ist das Problem der Nachfolge aufgetaucht. Inzwischen hat sich ein Helferteam von drei Personen gebildet. Zur Unterstützung werden aber noch dringend weitere HelferInnen gesucht, z.B. Eltern, Freunde, Verwandte, ehemalige Aktive usw. Wer kann an einem oder mehreren Terminen für eine gewisse Zeit (nach Wunsch) den Stand betreuen?

Wer macht mit?

Heimspieltage sind (jeweils sonntags):
13. Dezember, 24. Januar, 7. Februar,
28. Februar, 14. März und 25. April.
Zeiträumen zwischen 10 und max. 20 Uhr

Bitte melden bei Thomas Schuler
Tel. 0721-705523



**Wir machen
Ihr Haus
zukunftsicher**

EMIL FRITZ
STUCKATEURFACHBETRIEB

76135 Karlsruhe · Schillerstraße 49
Fon 0721 844603 · Fax 0721 858190
info@emil-fritz.de · www.emil-fritz.de

Qualität von Meisterhand seit 1925

Basketball - U14 - Neustart



Da in der letzten Saison bei der U14 so Einiges drunter und drüber ging, soll sich dies jetzt ändern. Ziel wird es sein, eine pflichtbewusste Truppe auf die Beine zu stellen und die Freude am Basketball wieder zu wecken. Um dies zu erreichen, muss jedoch nicht nur der Trainerstab organisiert arbeiten, sondern muss es auch eine zuverlässige Trainingsbeteiligung geben, sowie eine gewisse Disziplin im Training herrschen.

Genau diesem Ziel konnte die neue Truppe der U14, bestehend aus dem Rest der letztjährigen U14, den hochgerückten U12ern und einigen Neuzugängen, schon nach wenigen Wochen ein Stück näher rücken.

Basketball-Basics, wie die Ausspielung eines Überzahlangriffs, die richtige Technik zum Freilaufen, Täuschungen, "Give and Go" und "Cut and Fill" werden eifrig studiert. Auch die konstante Trainingsbeteiligung von ca. 10 Leuten zeigt, dass die Jungs Spaß am B-Ball haben und sich weiter verbessern wollen.

Allerdings besteht noch Verbesserungsbedarf einiger grundlegender Dinge angesichts der verpatzten Korbleger und Pässe, die uns in den ersten beiden Spielen leider den Sieg kosteten, doch auch das sollte kein Problem darstellen!

Wir hoffen natürlich auch, dass die Begeisterung nicht nur von Seiten der Spieler und des Trainers kommt, sondern dass auch die Eltern unsere Mannschaft kräftig anfeuern! Denn mit einem "Fanclub", der mit der Mannschaft mitfiebert, macht Basketball umso mehr Spaß!

Ich hoffe, dass unsere bisherige Zusammenarbeit weiterhin so bestehen bleibt und wir in der laufenden Saison noch so einige Spiele für uns entscheiden können.

Auf eine spannende und erfolgreiche neue Saison, haut rein, Jungs.

Euer Coach **Chris**



Basketball - U 17 Damen

Super süß und super sexy ...

...starteten wir, nach langem hin und her überlegen und noch etwas unerfahren, in unsere erste Saison.

Mit unseren tollen, neuen, schwarzen Trikots, gesponsert von „Nelly`s Futterkiste“ mussten wir, bedauerlicherweise und trotz aller Anstrengungen, beim ersten Spiel eine Niederlage hinnehmen, was unseren Kampfgeist jedoch nicht einschüchterte und wir uns so immer wieder aufs Neue anstrengen. Nach ein paar kleinen Unschlüssigkeiten in der Mannschaft haben wir uns jedoch sehr gut zusammengefunden und sind froh, ab und an neue Gesichter begrüßen zu dürfen.



Wir hoffen darauf, dass noch zahlreiche junge, nette Mädchen Zeit und Lust finden, freitagabends um 19 Uhr in die Sporthalle bei der Merkurakademie zu kommen und mit uns mit zu trainieren. Auf eine spaßige Saison !?

Sina und Patricia

Fr 19:00 - 20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 (Nordstadt)
Trainer: Johannes Göcke Tel 0721-911704717



Basketball - U 17 Damen



Immer in Ihrer Nähe!

Ihr Partner für Hunde-, Katzen-, Kleintier- und Vogelartikel sowie Pferdezusatzfutter!

Wir führen:

Tiernahrung (auch Spezialtierkost), Frischfleisch, Dosenfutter, Trockenfutter, Kauartikel, Pflegeartikel aller Art, Katzenstreu, Kratzbäume, Katzennetze, Spielzeug, Körbe, Kissen, Halsbänder, Leinen, Vogel- und Nagerkäfige, Weidezaunartikel, Pferdefutter mit Zubehör, etc.

Unsere Serviceleistungen:

Heimlieferservice, Anbringen von Balkonnetzen (Katzennetze), Vermittlung von Tierhaftpflicht- und Krankenversicherungen, Versandservice, Schermaschinen- und Transportboxenverleih, Inzahlungnahme von gebrauchten Kratzbäumen, etc.



Nelly's Nordstadt (mit 220 qm Kratzbaumstudio):

76149 KA-Nordstadt, New-York-Str. 3-7, Tel.: 07 21-7 33 34 Fax: -9 41 95 60
Mo - Do. 9:30 - 18:30 Uhr • Fr 9:30 - 19:30 Uhr • Sa 8:30 - 14:00 Uhr

Wir wissen, worauf Ihr Liebling scharf ist!

Oberliga Saisonstart der U20 Junioren unter schlechten Vorzeichen

Nach dem hervorragenden, letztjährigen dritten Platz in der U18-Oberliga und der erfolgreichen Qualifikation für die U20-Oberliga war das Ziel für die Mannschaft um Trainer Patrick Lehmann eindeutig gesteckt. So verkündete Mathias Trefzger, Starflügelspieler der Mannschaft, vollmundig: "Wir wollen unsere Platzierung vom letzten Jahr verbessern und um den Meistertitel mitspielen".

Doch Coach Lehmann bremste die anfängliche Euphorie schnell und entwarf einen seiner berüchtigten und über mehrere Wochen gehenden Trainingspläne, der manchen ziemlich ins Schwitzen bringen sollte.

Um in den Sommerferien nicht völlig ohne Training auszuleiern, gab es die, wenn auch verpflichtende, Möglichkeit zusammen mit den Landesliga-Herren an einem wöchentlichen Training teilzunehmen. So vorbereitet sollte man eigentlich keine Probleme in der Jugendoberliga bekommen.

Das erste Saisonspiel war für Samstag, den 10. Oktober, gegen Dossenheim angesetzt, doch erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.

Einen Tag vor dem Spiel verkündete Patrick Lehmann die unfassbare Nachricht. Da es auf Grund einer (sinnlosen) Regel des Basketball-Bundes nicht möglich ist gleichzeitig in der U20-Oberliga und der U19 Basketball-Bundesliga zu spielen, war die Teilnahme der Eichenkreuzler ernsthaft gefährdet.

5 Spieler der diesjährigen Oberliga Mannschaft hatten es im Sommer geschafft, in den Kader der neu gegründeten U19-Mannschaft Karlsruhes aufgenommen zu werden und mussten sich nun innerhalb eines Tages für eines der beiden Teams entscheiden.

Die Chancen standen nicht gut für eine Sondergenehmigung seitens des Baden-Württembergischen Basketballverbandes. Es ist dem diplomatischen Verhandlungsgeschick Patrick Lehmanns zu verdanken, dass das Team von Eichenkreuz eine Genehmigung bekam. Zwar spielt die U19-Oberliga Mannschaft jetzt außer Konkurrenz und kann kein offizieller Meister werden, doch ist immerhin eine geregelte Teilnahme an einem niveaувollen Ligabetrieb gesichert.

So konnte man gegen den TSG Dossenheim mit dem kompletten Kader antreten.



Basketball - U 20 Oberliga

Schon nach vierzig gespielten Sekunden landete Lukas Moll bei dem Versuch des Rebounds auf dem Fuß von Center Lars Neumann und riss sich ein Band im Fußgelenk. Trotz dieser Schwächung gewann man das Viertel noch mit 23:20 verlor aber danach durch eine Vielzahl von unkontrollierten Einzelaktionen den Faden und ging mit einem 6-Punkte Rückstand in die Pause.

Dass das Aufholen von Rückständen für das konditionell starke Team von Patrick Lehmann kein Problem ist, zeigte sich schon letzte Saison, als man in Dossenheim einen 12 Punkte Rückstand in den letzten 5 Minuten noch in einen 10-Punkte Sieg umwandelte.

Nun wieder aufs Teamspiel fixiert, führte man Ende des dritten Viertels mit einem Punkt und gewann letztendlich glücklich, aber nicht unverdient mit 79:75.

Eine Woche später kam es zu dem Spitzenspiel des zweiten Spieltages. Die bis dato noch ungeschlagene Mannschaft Baden-Badens war zu Gast in der Karlsruher Marylandhalle.

Die erste Halbzeit war geprägt durch viele kleinliche Foulentscheidungen seitens der Schiedsrichter, so dass sich Center Lars Neumann nach 10 Spielminuten schon mit 4 Fouls auf der Bank wieder fand.

Bis Ende des dritten Viertels war es für beide Mannschaften schwer ihre Linie im Spiel zu finden, da das Schiedsrichtergespann den Spielfluss immer wieder durch nicht nachvollziehbare Entscheidungen unterbrach und störte.

Letztendlich gewann das Karlsruher Team mit 96:60 und feierte so einen ungefährdeten Einstand in die Jugendoberliga.

Lukas Moll



Basketball - 2. Herren

Nach der letzten, etwas missglückten, Saison haben wir uns vorgenommen an den letzten Spielen anzuknüpfen. Wir hatten schon ein Pokalspiel und zwei Ligaspiele. Das Pokalspiel war gegen TV Gernsbach, das 105:37 gewonnen wurde. Dies konnten wir nicht als richtungsweisenden Maßstab nehmen, da die Gernsbacher in der Kreisliga B2 spielen und außerdem eine junge, noch etwas unerfahrene Mannschaft sind, die ihre erste offizielle Saison spielen.

Das erste Ligaspiel hatten wir gegen TB Königsbach, das haben wir 67:57 gewonnen. Wir kannten die Königsbacher ziemlich gut, da sie letzte Saison mit uns aus der Bezirksliga abgestiegen sind. In diesem Spiel hat man schon sehen können dass die Mannschaft ihr Vorhaben in die Tat umsetzen konnte, an die letzten Spiele der letzten Saison anzuknüpfen. Die Fehler wurden reduziert, das Zusammenspiel funktionierte über längere Strecken des Spiels besser. Der Ansatz in die richtige Richtung war getan.

Das zweite Ligaspiel hatten wir in Offenburg gegen den ESV Jahn, dieses Spiel war von Höhen und Tiefen übersät. Wir haben das Spiel 59:70 verloren. Im ersten Viertel waren wir noch auf der Suche nach der Treffsicherheit (7:14). Im zweiten Viertel war die Treffsicherheit da und wir knüpften an das erste Spiel an (31:31). In der zweiten Hälfte des Spiels blitzte das Können der Mannschaft öfters auf, auch gegen diese Offenburger Mannschaft gewinnen zu können, aber es reichte zum Schluss leider nicht. Wir müssen jetzt weiter konzentriert an unseren Schwächen arbeiten.

Wenn wir als Mannschaft konzentriert und diszipliniert trainieren und das im Spiel genauso umsetzen können, sind wir in der Lage gegen jede andere Mannschaft zu gewinnen.

PS.

Man sieht sich immer zweimal in der Saison. ;-)

Harald Fiedler

**Redaktions-
schluss für
den nächsten
Rundblick:
09. Mai 2010**



Renovierung Krafraum

Nachdem der Vorstand schon vor einiger Zeit grünes Licht für die Renovierung unseres Fitnessraumes bei der Marylandschule gab, hat **Christoph Niehof** (Spieler der 1. Herrenmannschaft Basketball) die Initiative ergriffen und mit bisher vier Mitspielern (**Sven Arican, Marc Guggemos, Stephen Niewöhner und David Feuchter**) die Arbeit in Angriff genommen. Die funktionslosen, schweren !!! Heizkörper wurden abgeflext und zusammen mit den defekten Geräten entsorgt. Das Werkzeug sowie benötigte Materialien zum Entfernen der alten Farbe und zum Streichen habe ich bereits besorgt, so dass die Verschönerung fortgeführt werden kann. Um weitere zukünftige Nutzer zur Mithilfe bei der Renovierung zu motivieren, wurde das Türschloss ausgetauscht um den Zugang zum Raum einzuschränken. Nach dem Streichen muss noch ein neuer Teppichboden verlegt werden um dann die vorhandenen und neuen Kraftgeräte zu montieren bzw. aufzustellen.

Tommy Schuler



Basketball - 1. Herren

Was kommt diese Saison aus der Wundertüte?

DIESPIELER:



- Sven Arican** fleißiger Trainingsbesucher, steigert sich stetig, scheut keinen Körperkontakt, Reboundkämpfer - der auch mal einen Dreier einstreut.
- Karim Chehalfi** leider hat er beruflich öfters Abendtermine, die zur Zeit regelmäßiges Training verhindern, unser Lenker und Kopf auf dem Feld.
- Mateusz Chlipala** nach Abschluss des Studiums und Eintritt ins Berufsleben sucht er nach Motivation, wir wünschen er findet sie, denn er ist unser Bollwerk in der Verteidigung und Reboundkönig.
- Patrick David** übernimmt immer mehr Verantwortung fürs Team und wird auf dem Spielfeld immer souveräner, zielgerichteter und erfolgreicher, punktet kräftig.
- David Feuchter** spielt U19-Nachwuchsbundesliga und in unserer U20-Oberliga, auch in der Landesliga wegen seiner Dreier-Würfe gefürchtet.
- Harald Fiedler** ist nach seinem Kreuzbandriss langzeitverletzt, aber wir hoffen auf sein Comeback. Unser Dreiermonster ist der Fels in der Brandung, behält Ruhe und Überblick.
- Marc Guggemos** ist jedes Training da; sein Durchbruch kommt - wenn der Körper mitspielt.
- Lukas Moll** spielt U19-Nachwuchsbundesliga und in unserer U20-Oberliga, zur Zeit verletzt, wenn er wieder fit ist wird er sich reichlich Spielzeit in der Landesliga holen und uns weiterhelfen.
- Christoph Niehof** fleißiger Trainingsbesucher, athletisch, verbessert seine Technik stetig, guter Rebounder.
- Stephan Niewöhner** unser Stammcenter, hat sich durch fleißiges Training und Leistungssteigerung den Platz in der ersten Fünf gesichert, hat Potential für noch mehr.
- Lennart Oeß** Neuzugang aus Mosbach auf Vermittlung von Daniel Proffen, groß, athletisch und mit viel schlummerndem Potential.

Basketball - 1. Herren

- Daniel Proffen** er kommt immer wieder zu uns zurück, nach Kreuzbandriss und Start ins Berufsleben kann er nur selten trainieren, trotzdem Topscorer und Motivator für die Mitspieler. Unsere Allzweckwaffe für Rebounds, Wurfblocks, Dreier und Dunks, siehe "youtube"
- Vinzenz Proffen** Bruder von Daniel, noch nicht regelmäßig im Training, athletisch, kann eine große Verstärkung werden.
- Nuri Uzuner** Neuzugang, wegen seiner Ausbildung aber leider in dieser Saison nur selten in Karlsruhe, bringt positive Stimmung ins Team.
- Andreas Weigl** unermüdlicher Kämpfer, geht jedem Gegner und Ball hinterher, schnell und sprunghaft.

Trotz des erfolgreichen Saisonabschlusses mit dem Gewinn des Bezirkspokals am 17. Mai, lief die Vorbereitung für die neue Saison nicht optimal. Nur selten fanden sich 10 oder mehr Spieler zum Training ein, so dass es in allen Bereichen noch viel Trainingsbedarf gab. Bei den Pokalspielen, die uns in den letzten Jahren zur Vorbereitung gute Dienste geleistet hatten, machte uns diese Saison die Auslosung einen Strich durch die Rechnung. Sowohl im BBW-Pokal als auch im Bezirkspokal (wo wir den Pokal verteidigen wollen) haben wir in der ersten Runde Freilos, so dass wir erst in der zweiten Runde Ende Oktober einsteigen können.



Trotzdem (oder gerade deswegen?) gingen wir mit sehr viel Engagement ins erste Saisonspiel gegen TS Durlach. Von der ersten Minute verteidigten wir aggressiv, so dass den Durlachern in den ersten zehn Minuten lediglich ein Feldkorb gelang. Nach dem Zwischenstand von 66 : 25 ließen wir die Zügel etwas schleifen, so dass der Gegner wenigstens im Schlussviertel einigermaßen mithalten konnte. Der 88 : 48 Sieg brachte uns die Tabellenführung in der Landesliga ein. Zum ersten Auswärtsspiel in Emmendingen mussten wir u.a. wegen Krankheit und Verletzungen mit nur acht Spielern antreten. Nach drei Minuten übernahmen wir die Führung und gingen mit 33 : 31 in die Halbzeit. Im dritten Viertel handelten wir uns nach unnötigen Ballverlusten und schlechter Freiwurfquote einen 6-Punkte-Rückstand ein. Unseren 4-Punkte-Vorsprung nach dem dritten Führungswechsel im Schlussviertel konnten die Emmendinger nur mit einem Glücksdreier noch verkürzen. Mit dem 63 : 62 Sieg verteidigten wir die Tabellenführung erfolgreich.

Tommy Schuler

Herausgeber:
Redaktion und Gestaltung:
Auflage:

Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-378804 / e mail Helga.Traub(at)gmx.net
500

Basketball - Ü 50

Deutsche Meisterschaften der Ü50 in Dortmund 2009

SG EK Karlsruhe belegt einen hervorragenden 8. Platz

Zur diesjährigen Deutschen Meisterschaft der Ü50 im Basketball mussten die Spieler der SG EK Karlsruhe nach Dortmund reisen. Nachdem Karlsruhe im letzten Jahr sich als Ausrichter einen Namen gemacht hatte, galt es in diesem Jahr wieder im sportlichen Bereich Akzente zu setzen.

Die Voraussetzungen dazu waren nicht optimal. Jürgen und Chiefoach Gunter konnten die

Reise aus gesundheitli-

chen Gründen leider gar nicht erst antreten. Die Center Hans Peter und Kurt hatten schon lange vorher das Wochenende anderweitig verplant. Aber die Neuzugänge Reinhard und Hans waren die erhoffte Verstärkung und hatten erheblichen Anteil am Erfolg.

Nach der Anreise im Freitagabendverkehr bezogen wir unser hervorragendes Hotel und trafen uns im Brauhaus Hövel zum gemeinsamen Abendessen und anschließender Mannschaftssitzung.

Die Auslosung brachte für das Turnier folgende Gruppeneinteilung:



hinten(vlnr): Reinhard, Aki, Walter, Claus, Rainer
vorn (vlnr): Herbert, Fritz, Tommy, Hans

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
Oldenburger TB	DBV Charlottenburg	TS Jahn München	HD IMMO Baunach
Sportvg. Feuerbach	Schwerter TS	VfL Osnabrück	BG Fichte Hagen
BC Darmstadt	SG EK Karlsruhe	BG Magdeburg	SG Suchsdorf-Kronshagen
--	--	ASC 09 Dortmund	SB DJK Rosenheim

In unserer Vorrundengruppe trafen wir also auf die Teams vom Schwerter TS und DBV Charlottenburg. Uns war klar, dass wegen unseres Größennachteils andere Qualitäten gefragt waren. Gleich das erste Spiel gegen Schwerte war entscheidend für den Verlauf des ganzen Turniers.

Dann jedoch, schon beim Warmlaufen, das Missgeschick; Claus holte sich eine Zerrung im Knie, musste nach 5 Spielminuten die Segel streichen und konnte auch im weiteren Turnierverlauf nicht mehr eingesetzt werden. Wir spielten von Anfang an eine Manndeckung um dem Gegner keine Gelegenheit zu seinen gefürchteten 3-Punktewürfen zu geben. Wir selbst hatten es mit einer Zonendeckung zu tun. Genau das war die Gelegenheit für unseren 3-Punkteschützen Hans. Nach anfänglich

Basketball - Ü 50

ausgeglichenem Spiel platzierte Hans 3 Würfe erfolgreich in den Korb des Gegners und wir hielten die 10 Punkte bis zur Halbzeit.

In der 2. Hälfte stellte der Gegner auf Manndeckung um und schon hatten wir unsere Schwierigkeiten. Einzig Rainer und Reinhard konnten sich noch entscheidend durchsetzen. Nervosität machte sich breit und viele Ballverluste ließen zum Schluss noch Spannung aufkommen. Bis auf drei Punkte kam der Gegner heran und beim Schlusspfeiff zeigte die Anzeigetafel 44:47 für SGEK Karlsruhe.

Wir waren überglücklich und standen vor einem hammermäßigen Turnierverlauf. Es war klar, dass der Weg ins Endspiel für Charlottenburg und Oldenburg nur über EK gehen würde. Alles Weitere ist schnell berichtet. Charlottenburg überrollte uns förmlich. Das Ergebnis von 96 : 39 war weiter nicht tragisch. Viel schlimmer war die Platzwunde am Auge von Rainer, die ihm der 2,05 m Center mit einem Ellenbogencheck zufügte. Rainer wurde mit 5 Stichen genäht und damit war auch für ihn das Turnier vorzeitig beendet. Der Oldenburger TB ließ es langsamer angehen. Während Reinhard auch gegen die Langen seine Klasse zeigte, war die Übermacht für unseren Center Aki jedoch zu groß. 53:25 war der Endstand.

Die Playersnight mit Abendessen fand am Samstagabend im Brauersaal der Dortmunder Actien-Brauerei statt und sorgte für das gemütliche Beisammensein der 14 Teams. In der Mannschaftsbesprechung wurde bzgl. Organisation erste Bilanz gezogen und in vielen Punkten wurde Karlsruhe als Ausrichter 08 immer wieder als Referenz positiv erwähnt.

In den Platzierungsspielen am Sonntag trafen wir auf Magdeburg und Darmstadt; mit komplettem Kader für uns sicher lösbare Aufgaben. Doch unser auf 7 Spieler dezimiertes Team war auch in diesen Spielen chancenlos. Nach 24:42 für die BG Magdeburg und 24:44 gegen den BC Darmstadt belegten wir am Ende einen guten 8. Platz unter den 14 besten Ü50 Teams Deutschlands. Damit dürfte die SGEK Karlsruhe für die DM 2010 in Magdeburg wohl direkt qualifiziert sein. Das Team des DBV Charlottenburg siegte im Finale gegen den Oldenburger TB und löste somit den Sieger der letzten 4 Jahre ab. Nachfolgend die Abschlusstabelle:

HP



Locke neben dem Center von Magdeburg

Platz	Team	Platz	Team
1	DBV Charlottenburg	8	SG EK Karlsruhe
2	Oldenburger TB	9	ASC 09 Dortmund
3	SB DJK Rosenheim	10	HD IMMO Baunach
4	BG Suchsdorf-Kronshagen	11	Sportvg. Feuerbach
5	TS Jahn München	12	Schwerter TS
6	BG Magdeburg	13	BG Fichte Hagen
7	BC Darmstadt	14	VfL Osnabrück

Neuigkeiten beim Volleyball

Karin Grund ist neue Abteilungsleiterin Volleyball



ich freue mich sehr, dass sich Karin sehr schnell, kurz entschlossen aber nicht unüberlegt, bereit erklärt hat, die Funktion als Abteilungsleiterin Volleyball zu übernehmen. Ich möchte Ihr auf diesem Weg alles Gute wünschen und hoffe, dass sie ihr Amt so reibungsarm wie möglich erlebt ...

Von Seiten der Übungsleiter Volleyball hast Du vollste Unterstützung zur Ausübung deines Amtes zu erwarten.

Abteilungsleiter a.D. **Many**

Wer hat Interesse an alten
RUNDBLICKEN
ab 1996 - 2009 ?
Bitte bei mir melden:
Helga Traub Tel 0721-378804
mail - helga.traub(at)gmx.net



Ristorante Pizzeria Hotel
„Schwanen“
Augustenburgstraße 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen
Telefon 07 21 / 46 34 96



Öffnungszeiten:
Täglich 11.00 - 14.30 Uhr + 17.30 - 23.30 Uhr
Sonn- und Feiertage
11.00 - 14.30 + 17.00 - 23.00 Uhr

Angebot
Montags bis Freitags
von 11.00 - 14.30 Uhr

Pizza, Pasta und
Flammkuchen

€ 5,50

Spezialitäten der Saison
Fisch à la carte

Volleyball - Mixed-Runde

Neue Saison mit vielen neuen Gesichtern

Nachdem die letzte Saison doch gezeigt hat, dass unser Kader nicht ausreicht, um nochmals in der Runde antreten zu können, hat sich mit der TS Durlach spontan die Möglichkeit aufgetan, eine Spielgemeinschaft einzugehen. Die ersten Schwierigkeiten mit der Koordination der Trainingszeiten haben wir gelöst und auch schon den ersten Pokalspieltag hinter uns.

Dieser führte uns nach Eppelheim nahe Heidelberg, wo wir auf die aus früheren Zeiten bekannte Mannschaft des TSG Bruchsal und auf den ASV Eppelheim trafen.

Wir waren sehr gespannt, ob die wenigen Trainingseinheiten mit der neu gegründeten Spielgemeinschaft ausgereicht hatten, eine Mannschaft zu formen.

Das erste Spiel gegen Bruchsal war optimal für die Eingewöhnung. Wir hatten im 1. Satz keine, im 2. etwas und im 3. Satz wiederum keine Mühe und gewannen so klar mit 3:0. Dadurch war das Erreichen der 2. Runde schon gesichert.

Das 2. Spiel führte uns gegen den ASV Eppelheim, eine junge Mannschaft mit etwa genauso vielen AuswechselspielerInnen wie unsere gesamte Mannschaft. Wir waren sehr gespannt, ob wir unsere Leistungen vom ersten Spiel wiederholen konnten.

Der 1. Satz verlief auch prompt nicht wie gewünscht. Unsere Annahme war phänomenal schlecht (eine Ausrede könnte der neue Ball sein, mit dem wir das erste Mal gespielt haben) und auch der restliche Aufbau und Angriff waren nicht überzeugend. So verloren wir diesen Satz ziemlich klar.

In den nächsten Sätzen steigerten wir uns dann aber kontinuierlich und konnten diese zwar nicht deutlich aber doch mit jeweils ein paar Punkten Abstand für uns entscheiden, so dass wir letztendlich auch dieses Spiel mit 3:1 für uns entschieden.

Weit wichtiger als die Siege war allerdings die Erkenntnis, dass die Mannschaft harmonisiert hat. Die Laufwege waren weitestgehend bekannt (wir sind nicht ein einziges Mal mit einem/r MitspielerIn zusammengestoßen, was in der Vergangenheit ab und an doch vorkam) und auch das Zuspiel und der Angriff waren gut aufeinander abgestimmt.

In der Zwischenzeit haben wir auch schon die ersten Rundenspiele absolviert und wir haben Helga solange auf unseren Bericht warten lassen, bis wir auch hier den ersten Sieg einfahren konnten.

Am ersten Spieltag mussten wir nach Schwann, wo wir auf CVJM Graben-Neudorf und auf den TV Schwann trafen. Die beiden Spiele verloren wir mit 1:3 und 2:3 Sätzen. Wir hatten einfach zu viele Schwächen in der Ballannahme und der Abwehr der sogenannten Dankebälle, die von uns oft zu einem Danke für die Gegner umgemünzt wurden. Dennoch haben wir phasenweise wirklich gut gespielt und es hat trotz der beiden Niederlagen Spaß gemacht.

Der zweite Spieltag führte uns nach Langensteinbach in die neue Beckerhalle. Im ersten Satz gegen den TSV Jöhlingen haben wir dort weitergemacht, wo wir am



Volleyball - Mixed-Runde

letzten Spieltag aufgehört hatten. Eine Aufschlagserie des Gegners mit 8 Punkten konnten wir nicht wettmachen und verloren diesen Satz. Die kommenden Sätze haben wir allerdings durch Kampf aber auch durch Spielwitz knapp für uns entschieden, sodass wir am Ende mit 3:1 die ersten Punkte mitnehmen konnten. Im zweiten Spiel gegen den SV Langensteinbach konnten wir an die teilweise guten Leistungen des ersten Spieles anknüpfen und gewannen dieses recht klar mit 3:0 Sätzen, wobei sich der Gegner vor allem in den ersten beiden Sätzen doch kräftig wehrte.

Der Einstieg ist somit geschafft. Wir dürfen allerdings in die kommenden Spiele nicht mit einem zu hohen Erwartungsdruck gehen und müssen vor allem darauf achten, dass bei den ganz unterschiedlichen Besetzungen (insgesamt sind wir 22 potentielle SpielerInnen) ein Zusammenspiel zustande kommt.

Unsere kommenden Spiele sind:

07.11.2009	14:30 Uhr	Grötzingen Schulturnhalle
29.11.2009	12:30 Uhr	Neureut CVJM Neureut Freizeitzentrum
13.12.2009	11:00 Uhr	Beckerhalle Langensteinbach
16.01.2010	14:30 Uhr	Grünwettersbach
31.01.2010	12:30 Uhr	Neureut CVJM Neureut Freizeitzentrum
27.02.2010	14:30 Uhr	VT Hagsfeld



Freizeitsport - Frauensportgruppe

Miezen „on Tour“

Sonja Pfattheicher gab den Anstoß: „Ja, wolle mer nix mache, fortfahre oder so?“ Doch, mir wolle alle!! Aber wohie??? Sonja erkundigte sich bei dem Busunternehmen, mit dem wir im vergangenen Jahr in Nancy waren, nach Ausflugszielen. *(den Bericht über den Ausflug nach Nancy im Heft Nov. 08 schrieb Beate Schmidt nicht wie irrtümlich vermerkt Monika Möhrle)*. Es wurde jedoch keine Busfahrt angeboten, die uns wirklich „anmachte“. Da kam ein Vorschlag von Luise Vortisch: Sie zeigt uns Freiburg und den Schauinsland. Wir waren alle begeistert von dieser Idee.

Am 20. Juni 09 trafen wir uns am Hauptbahnhof und fuhren um 8:04 Uhr mit der Bahn nach Freiburg. Den Ausflug hat Helga Sch. in dem folgenden Gedicht zusammengefasst:

Wenn wir Miezen auf Reise gehen,
ist der Tag besonders schön.
Die Wahl fiel auf Freiburg, die schöne Stadt,
die uns Luise wunderbar nah gebracht hat.
Der Dom, der Markt, wohin man sah,
war das pure Leben da.

Am Nachmittag machten wir uns bekannt
mit dem hohen Schauinsland.
In alle Richtungen konnten wir seh´n
und den interessanten Rundgang begehen.

Und zum Schluss - nicht zu vergessen -,
mussten wir natürlich was essen.

„Kleiner Mayerhof“ war gemütlich,
das Essen war fein,
zufrieden und dankbar
kehrten wir heim.

H.Sch.



Männer-Gymnastik und Spiele

Das stimmt noch, auch wenn wir inzwischen von Außen betrachtet wohl eher dem Seniorensport zugerechnet werden müssten. Des Alters wegen, das sich unerbittlich dem Durchschnitt 70 nähert. Geblieben ist die Leidenschaft, obwohl das unveränderte Sportprogramm am Folgetag auch Leiden schafft. Aber die „Einschläge kommen näher“. Unser Älttester, Erich Lump, wenn auch schon seit Jahren nicht mehr aktiv, ist wenige Tage vor seinem 90. gestorben. Parkinson zwingt unseren Senior Otmar Schübel, einst einer der Aktivsten, in den Rollstuhl. Als Kassier der EKKA Gründerzeit hat er über Jahre die Vereinsarbeit mitgetragen. Knochen – und Kreislaufprobleme hindern 3 weitere aus unserer Runde, hoffentlich nur vorübergehend, am Sport. Aber die Übrigen kompensieren diese „Verluste“ mit regelmäßigem Erscheinen. Basketball und Volleyball wird jeweils in voller Mannschaftsbesetzung gespielt, mit wenigen Ausnahmen.



Das Gesellige kommt natürlich auch nicht zu kurz. Da sind wieder alle dabei. Am Jahresanfang (herrlich ruhig, keine Terminprobleme) trifft man sich in Partnerbegleitung bei Speis und Trank, schaut kurz zurück, sagt Dank denen die mitgeholfen haben, plant das neue Jahr. Neben spontanen Wanderungen in der näheren Umgebung natürlich wie seit Urzeiten das sagenhafte „Bärenfest“. Eingeweihte wissen von angekockelten

Schuhsohlen während nächtlicher „Umtrünke“ am Lagerfeuer zu berichten. Früher!! Heute zumindest ein Landgasthof und wenn's geht ein Einzelzimmer. Heuer in Bolsternang, württembergisches Allgäu, Besteigung und Überschreitung des höchsten württembergischen Berges, Schwarzer Grat 1119m, Durchquerung des Argen Eistobels und zum guten Schluss auf der Oberschwäbischen Barockstrasse zum Federsee inmitten eines riesigen Moorgebietes. Das Sommerfest auf dem Schübelschen Anwesen in den Grötzingen Bergen ein weiterer Festpunkt im Jahresprogramm.

Zum nahenden Jahresende erwarten wir noch eine Wanderung in der Adventszeit wie immer ausgeguckt und angeführt von unserem langjährigen Wanderführer Jürgen Möhrle. Und noch ein Termin steht an. In Fortsetzung unserer Pulsaktion wollen wir dem Rat von Dr. M.Schlick folgend am 4. und 6. November lebensrettende Maßnahmen nach neuestem Stand kennenlernen und trainieren.

Dieter Borcharding



Gruß aus den Bergen

Es war wieder einmal soweit, unter der Führung von Pit, Marlies und Walle beteiligten sich 34 wanderfreudige Teilnehmer an der schon traditionellen, jährlichen Wanderwoche, welche in diesem Jahr vom 3.10. bis 10.10.2009 in Obermaiselstein stattfand. Die Unterbringung im EnBW-Ferienheim ließ wiederum keine Wünsche offen.

Hatte man zu Beginn noch Zweifel, ob das schon seit Wochen trockene Wetter im Allgäu halten würde, so konnte man zum Abschluss der Woche auf 7 Tage voller Sonnenschein und zum Teil sommerlichen Temperaturen zurückblicken. Dies trug, neben den tollen Wanderrouten, selbstverständlich zu der guten Stimmung unter den Teilnehmern bei. So wurde täglich in mindestens 2 Gruppen auf unterschiedlich schwierigen Routen gewandert und dabei ging es auf Berge mit bis zu 2.000 m Höhe. Mit einem „Pedometer“ hat Pit bei wechselnden Teilnehmern deren Schritte während der Wanderungen gemessen. Auch die 8 Teilnehmer welche zum ersten Mal an dieser Aktivität teilnahmen fühlten sich sofort wohl in der Gruppe.

Auch an den Abenden war für Unterhaltung und Information gesorgt. Neben den Plänen für den nächsten Wandertag gab es beispielsweise ein „Bergquiz“ mit interessanten Fragen rund um das Bergwandern. Aber auch wie man Wanderkarten liest wurde Teilnehmern kompetent vermittelt. Beim Abschlussabend wurde den neuen Teilnehmern die „Bergsteigerkrawatten“ überreicht. Außerdem erhielten mehrere Anwesende ein Präsent für die Teilnahme an bisher 5 Wanderwochen. Man kann davon ausgehen, dass sich ein Großteil der Teilnehmer schon auf die nächste Wanderwoche in 2010 freut.

Diese findet in der Zeit vom **25.6. bis 2.7.2010 in Saas Grund im Wallis** statt.

Herbert Spandl (ein Teilnehmer)



Wie viel ist genug?

Der Bewegungsmangel als Hauptursache für die meisten Herz-Kreislaufkrankheiten ist eine bekannte Tatsache, die leider zu wenig ernst genommen wird und manchen Menschen das Leben kostet.

Bewegungsmangel tut nicht weh, man lebt bequem und merkt im allgemeinen nicht, dass unser Organismus dringend körperliche Aktivitäten braucht, um funktionstüchtig zu bleiben. „Wer rastet, der rostet“, das Sprichwort sagt alles. Für ein gesundes Leben sind täglich Bewegungsreize und keine Schonung erforderlich. Wann leidet ein Mensch unter Bewegungsmangel? Einige Beispiele, die auf wissenschaftlichen Studien basieren, sollen die bewegungsarme Lebensweise unserer automobilen Zeit verdeutlichen:

- 50% aller Autofahrten sind kürzer als 5 km.
- Wegstrecken über 1,4 km werden durchweg mit dem Auto zurückgelegt.
- Die durchschnittliche Wegstrecke pro Tag, die zu Fuß gegangen wird, liegt unter 1km

Mit welchem Risiko diese Fakten verbunden sind, zeigt die sogenannte „Postbotenstudie“ von 1963. In dieser Studie wurde das tägliche Bewegungsverhalten von Schalterbeamten (durchschnittlich 1200 Schritte) mit dem der Postboten (durchschnittlich 18000 Schritte) gemessen und der Gesundheitszustand dokumentiert. Nach einem längeren Zeitraum wurde diese Untersuchung wiederholt. Das Ergebnis kann man sich nach heutigen Erkenntnissen gut vorstellen. Sofern sich das Bewegungsverhalten der beiden Gruppen nicht wesentlich änderte, war das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden bei den Schalterbeamten signifikant größer als bei den Postboten.

Was kann man aus diesen Erkenntnissen für ein gesundheitsorientiertes Bewegungstraining ableiten? Wie viele Schritte sollte man täglich gehen, damit das Herz und der Kreislauf gesund und funktionstüchtig bleiben?

Das Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln hat diese Fragestellung eingehend untersucht und dabei interessante Erkenntnisse gewonnen.

Dazu zählt auch eine Tabelle, aus der man das persönliche Aktivitätsniveau ablesen kann, wenn man zuvor die tägliche Schrittzahl ermittelt hat.

Aktivitätskategorie	Schritte
1) Inaktiver Lebensstil	<5000
2) Wenig aktiv	5000 – 7499
3) Etwas aktiv	7500 – 9999
4) Aktiv	10000 – 12499
5) Sehr aktiv	>12500



Mit 10000 Schritten pro Tag (8 km) und mehr erreicht man die Aktivitätskategorie 4 „Aktiv“, ab der nachhaltige gesundheitliche Effekte festzustellen sind.

Ein Selbstversuch

In einem Selbstversuch ermittelte ich meine tägliche Schrittzahl mittels eines Pedometers. Dazu musste ich meine körperlichen Aktivitäten ausschließlich auf das Gehen beschränken. Die Ergebnisse haben mich überrascht.

- Tag 1 Heute erledige ich verschiedene Arbeiten im Haus und Garten. Müll entsorgen, Treppen fegen, Fahrrad putzen, Rasen mähen u.a. Zusätzlich gehe ich ins Einkaufszentrum (1,8 km), um Briefmarken zu besorgen. Mein Pedometer zeigt am Abend 3100 Schritte. Die Tabelle bescheinigt mir dafür die Aktivitätskategorie 1 „Inaktiver Lebensstil“.
- Tag 2 Die üblichen Hausarbeiten und das Einkaufen (ca. 3000 Schritte) erweitere ich durch Postboten-tätigkeit und verteile Briefe an Waldstadtmittglieder meiner Gruppe. Heute zählte mein Pedometer 7800 Schritte. Kein schlechtes Ergebnis, aber die Aktivitätskategorie 3 „Etwas aktiv“ ist nicht ausreichend.
- Tag 3 Heute will ich es genau wissen und gehe von der Waldstadt bis zur Postgalerie, um meine Post zu erledigen. Meiner Berechnung nach müsste schon die Wegstrecke von 9,6 km das Aktivitätssoll der Kategorie 4 „Aktiv“ erfüllen. Tatsächlich auf dem Display des Pedometers lese ich nach der Rückkehr 12000 Schritte. Ich bin zufrieden, denn ich habe etwas Gutes für meine Gesundheit und das Wohlbefinden getan.

Fazit

Der Versuch zeigt, dass im Alltag ohne sportliche Aktivitäten das Soll 10000 Schritte durch Gehen nur schwer zu erreichen ist. Deshalb lautet eine Expertenempfehlung:

Bewegungsarme Tage mit einem strammen Fußmarsch (3000 Schritte bzw. 30 Minuten) abzuschließen!

Auf längere Sicht sollte man auf dieser Basis die positiven Gesundheitseffekte durch zusätzliche gesundheitsorientierte Fitnessaktivitäten festigen. Wer seine tägliche Schrittzahl über einige Tage überprüfen will, kann bei mir einen Pedometer ausleihen. Um korrekte Ergebnisse zu ermitteln, möchte ich zuvor einige Anwendungshinweise erläutern. Ruft mich bitte an (Tel. 684299), damit wir einen Termin vereinbaren können.

Pit

Danke an alle fleißigen Artikelschreiber,
ohne die es keinen Rundblick gäbe!



Neue Mitglieder vom 1.11.08 - 1.10.09

Herzlich willkommen in unserem Verein

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Mitglieder und wünschen ihnen in unserem Verein viel Spaß, neue Freunde und Erfolg.

BASKETBALL

Lennart **Oeß**, Vinzenz **Proffen**, Hans **Schmidt**,
Haluk Nuri **Uzuner**



KINDER/JUGEND



Ali **Ahmadi Simab**, Emna **Aidi**, Sofia **Aidi**, Dogu-Can
Akababa, Laura **Bamberg**, Dominik **Barthruff**, Tom **Bauer**,
Tizian **Berger**, Pierre **Bös**, Mario **Bulic**, Iva **Duvnjak**, Sina
Feuchter, Jonathan **Fischer**, Steven **Franguere**, Moritz
Fränkle, Luca **Gertenbach**, Jule **Günther**, Louis **Hartmann**,
Alisa **Hermann**, Daniel **Himmel**, Magnus **Hinkel**, Jasmina
Janackovic, Fabian **Jung**, Karl **Kettling**, Joana **Krickeberg**,
Aleksandr **Kudinov**, Noah **Liebert**, Marcel **Lienau**, Susanne
Mrochen, Fabian **Pfann**, Felix **Oettinger**, Jonathan Fynn
Rügert, Aileen **Rühle**, Nico **Schütz**, Hannes **Schwab**, Daniel
Stepanenko, Oskar **Teschke**, Patricia **Walter**, Thomas
Walter

FREIZEITSPORT

Elli **Reichert**, Ulrich **Teschke**, Horst **Weigel**, Wolfgang **Woehl**

VOLLEYBALL



Björn **Baganz**, Sonja **Glattfelder**, Harald **Gross**, Roland
Leopold, Elke **Menzemer**

GESUNDHEITS- SPORT



Paul **Armbrust**, Helmut **Bönnen**, Waleri **Chludow**,
Wilhelmina **Färber**, Elisabeth **Fichtel**, Klaus **Frisch**, Sigrid
König, Valentin **Kunz**, Manfred **Lauschus**, Begir **Muligi**,
Manfred **Rewesa**, Leo **Ruf**, Horst **Schmalzbauer-Erb**,
Angelika **Schneider**, Werner **Schobel**, Margerite **Sendner**,
Rosemarie **Senkan**, Wolfgang **Spieker**, Hannelore **Wagen**
führer, Jaroslaw **Winiarski**, Dietrich **Zeilinger**, Rolf **Zoberst**

**Ab 2010 wird es pro Jahr nur einen RUNDBLICK geben,
der im JUNI erscheint.**

Dank unserer sehr informativen und aktuellen Homepage können Sie
sich dort jederzeit informieren und Beiträge und Fotos einreichen.

Schauen Sie mal rein

www.sgek-karlsruhe.de

Trainingszeiten

Gruppe/Übungsleiter

Zeit / Ort

1. Herren	Di	20:30 - 22:00	Tennesseeallee
<i>Thomas Schuler Tel 0721-705523</i>	Do	19:00 - 20:30	Tennesseeallee
2. Herren	Di	19:00 - 20:30	Tennesseeallee
<i>Harald Fiedler Tel 0721-7508974</i>	Fr	20:30 - 22:00	Merkur Akademie
Individual-und Wurftraining Herren	Mo	19:00 - 20:00	Tennesseeallee
<i>Patrick Lehmann Tel 0721-4767650</i>			
Oldies	Mo	20:00 - 21:30	Kant-Gymnasium
Basketball für Ältere	Fr	19:00 - 21:00	Emil-Arheit-Halle
Fitnessraum ab 18 Jahre	Mo	19:00 - 20:30	Tennesseeallee

Abteilungsleiter Basketball Hans Peter Kloske Tel 07202- 7138

Kinder Ballsport 4 -9 Jahre

Beate Tezky Tel 0721-9469239 **Fr** **17:30 - 19:00** Merkur Akademie

Basketball

U10 Bambini gemischt **Di** **17:30 - 19:00** Tennesseeallee
Albrecht Fitterer-Pfeiffer Tel 0721-5978715
Johannes Göcke Tel 0721-911704717

U 12 Minis gemischt **Mo** **17:30 - 19:00** Tennesseeallee
Matthias Trefzger **Fr** **14:15 - 15:30** Tennesseeallee
Johannes Göcke Tel 0721-911704717

U 14 D-Jugend gemischt **Mo** **17:30 - 19:00** Tennesseeallee
Christopher Mackin Tel 0721-752921 **Do** **17:30 - 19:00** Merkur Akademie

U 18/16 B/C-Jugend männlich **Mo** **19:00 - 20:30** Tennesseeallee
Sebastian Brandt Tel 0721-751551 **Mi** **19:00 - 20:30** Tennesseeallee
Lukas Moll

U 20 A-Jugend männlich **Mo** **20:00 - 22:00** Tennesseeallee
Patrick Lehmann Tel 0721-4767650 **Fr** **16:30 - 18:00** Heinrich-Hübsch

U 17 C/B-Jugend weiblich **Fr** **19:00 - 20:30** Merkur Akademie
Johannes Göcke Tel 0721-911704717

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport
Patrick Lehmann Tel 0721-4767650

B
A
S
K
E
T
B
A
L
L

K
I
N
D
E
R
-
U
N
D
J
U
G
E
N
D
S
P
O
R
T

Trainingszeiten

F
R
E
I
Z
E
I
T
S
P
O
R
T

Gruppe / Übungsleiter

Zeit / Ort

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele)
Susanne Friedel Tel 0721-752136

Mo 19:00 - 20:30
Turnhalle Schillerschule

Damen-Gymnastik und Spiele
Monika Möhrle Tel 0721-469703

Mo 20:30 - 22:00
Turnhalle Nebeniuschule

Männer-Gymnastik und Spiele
Dieter Borcherdig Tel 0721-491130

Di 20:00 - 22:00
Schulsporthalle Grötzingen

Walking + Nordic-Walking (auch Anfänger)
Monika Möhrle Tel 0721-469703

Mi 10:00 - 11:00
Hardtwald, Fitnessparcour
Eggensteiner Allee

Er + Sie funktionelle Gymnastik
Monika Möhrle Tel 0721-469703

Do 19:00 - 20:00
Schulsporthalle Grötzingen

Freizeit-Badminton
Roland Zöller Tel 0721-811567

Do 20:30 - 22:00
Merkur Akademie

CrossFit
Moritz Cramer Tel 0170-5870020

Do 19:00 - 20:30
Merkur Akademie

Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311

V
O
L
L
E
Y
B
A
L
L

Er + Sie Freizeit 1
Eva-Maria Enderlein Tel 0721-888105

Di 18:00 - 20:00
Eichelgartenschule Rüppurr

Er + Sie Freizeit 2
Karin Grund Tel 0721-9379949
Manfred Tezky Tel 0721-9469239

Di 20:30 - 22:00
Sporthalle Weinbrennerschule
Weinbrennerplatz 1

Er und Sie 50+
Manfred Tezky Tel 0721-9469239

Di 20:30 - 22:00
Sporthalle Weinbrennerschule
Weinbrennerplatz 1

BFS Mixedrunde / Jugend
Karl-Josef Sandmeier Tel 0721-491206

Di 19:00 - 22:00
Sporthalle Weinbrennerschule
Weinbrennerplatz 1

Er + Sie Freizeit / Mixedrunde
Franz Falkner Tel 07244-93162

Fr 20:00 - 22:00
Schulsporthalle Grötzingen

Abteilungsleiterin Volleyball Karin Grund Tel 0721-9379949

Trainingszeiten



Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort	G E S U N D H E I T S S P O R T
Präventionsgruppe Humboldt-Gymnasium <i>M. Borchering Tel 0721-491130</i>	Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium	
Herzsportgruppe Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium <i>Corinna Helbig Tel 0721-9553207, Dr. Blunck</i>	Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium	
Herzsportgruppe Trainingsgruppe Draisschule <i>Corinna Helbig Tel 0721-9553207, Dr. Uslu, Dr. Raetz</i>	Di 18:00 - 19:00 Draisschule	
PITFIT - Fitnessstraining im Freien <i>Dr. P. Reuß Tel 0721-684299</i>	Mi 8:30 - 9:30 KTV / Linkenheimer Allee 8	
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) <i>M. Borchering Tel 0721-491130 P. Reuss Tel 0721-684299 Herbert Spandl Tel 0721-689528</i>	Sa 8:00 - 9:00 KTV / Linkenheimer Allee 8	
Abteilungsleiter Gesundheitssport	Marlies Borchering Tel 0721-491130 Rigobert Kolb Tel 0721-752191	

SANITÄR · HEIZUNG · HAUSTECHNIK
BÄDER · BLECH · SOLARSYSTEME


KS SCHÜBEL GMBH

76229 Karlsruhe · Weingartener Straße 29
Telefon (0721) 48 27 09


www.ks-schuebel.de


neue Heizung...
...und gut!



neues Blech...
...und gut!



neues Bad...
...und gut!



Solar...
...und gut!

NEU-- KOMPLETTSERVICE:
zerstörungsfreie Leckortung
Bautrocknung / Wasserschadensanierung

Adressfeld

