SOMMER 2012

RUNDBLICK

Bezirkspokal-Halbfinale

Foto: Dirk Ortmann

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

200
JAHRE
1812 – 2012
Großes Fest – große Geschenke!
Feiern Sie mit!
Sparkasse
Karlsruhe Ettlingen
stark. nah. für mich da.
200 Jahre Sparkasse Karlsruhe Ettlingen. Profitieren Sie von unseren Jubiläums-Aktionen im Festjahr 2012. Weitere Informationen finden Sie unter www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de.
Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

INHALTSVERZEICHNIS

Wer Fehler findet, darf sie behalten

Der Vorstand berichtet		04
Sommerfest 2012		06
Kinder- und Jugendsport		
	Basketball U10	08
	Basketball U12	10
	Basketball U14	11
	Basketball U19	12
Basketball	1. Herren	13
	2. Herren	14
	Ü 50	15
Volleyball	Er + Sie -Freizeit-Turnier	18
	Ötztaler Alpen / Krottenstein / Tour de Jeux	20
Freizeitsport	Männer-Gymnastik u. Spiele	24
Gesundheitssport		
	Herzsportgruppe Humboldtgymnasium	26
	PITFIT - Maginot-Linie	29
	PITFIT - Skilanglauf im Allgäu	30
	PITFIT - Bedeutung der Bewegung	31
	PITFIT - Sommerfest 2011	31
	PITFIT - Wanderwoche Leutasch	32
	PITFIT - Leutasch - Gedicht	33
	PITFIT - Besuch im Wasserwerk	34
Jubilare		35
Trainingszeiten		36

Herzlich willkommen in unserem Verein

Seit dem 01.05.2011 sind unserem Verein 71 neue Mitglieder beigetreten: Davon 51 der Abteilung Kinder- und Jugendsport, 11 der Abteilung Basketball, 5 der Abteilung Volleyball und 4 der Abteilung Gesundheitssport.

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

Rätsel-Auflösung aus dem letzten Heft Seite 32
Neues Rätsel findet ihr **auf Seite 11**

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**

Geschäftsjahr 2011/2012

Herbert Schuh, 1.Vorsitzender

Der erweiterte Vorstand traf sich seit der Mitgliederversammlung am 23.3.2011 zu sechs Vorstandssitzungen bei guter Besetzung von durchschnittlich 11 von 13 Mitgliedern und einer außerordentlichen Vorstandsitzung im August 2011 aufgrund des Brandanschlages auf unsere Vereinsräume.
Der Brandanschlag vom 28. Juli 2011 stand im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Schadensüberblick, Neuanschaffungen, Information der Mitglieder, des Sportbürgermeisters, der Schulen und der städtischen Ämter waren die Schwerpunkte.
Bis heute wurde kein Verursacher gefunden. Die Stadt lässt die Räume abreißen, voraussichtlich in den Sommerferien. Ersatzräume sind nicht in Aussicht. Gespräche und die Suche nach Ersatz blieben bis heute erfolglos. Vorübergehend fanden die Vorstandssitzungen in den Räumen des Stadtjugendausschusses (NCO-Club) statt. **Siehe auch unseren Aufruf Seite 25**

■ **Zur Entwicklung unseres Vereines:**
Die Mitgliederzahlen haben sich wenig geändert. In 2012 haben wir 480 Mitglieder. Leichte Zunahme bei den 7-14 jährigen (+22) und bei den über 60 jährigen (+10), dagegen Abnahme bei den 15-18 jährigen (-8) und bei den 41-60 jährigen (-17).

Vormerken:
die nächste Gepäckaufbewahrung ist am Sonntag 23.09.2012 beim 30. Marathon

■ Unser Verein bewältigte die Gepäckaufbewahrung des Karlsruher Marathons 2011 mit ca. 50 Helfern und hat auch für den 23.09.2012, zum 30. Jubiläumslauf, wieder seine Hilfe zugesagt.

■ Für unsere Mitstreiter, das sind Übungsleiter und Vorstand, fand ein gemeinsames Kegeln bei guter Beteiligung im Februar 2012 statt.

■ In diesem Geschäftsjahr mussten wir zur Kenntnis nehmen, dass **Miroslav Somi,** ehemals Spieler und Trainer, **Günter Meyer,** ehemals 2. Vorsitzender, sowie der Arzt der Herzgruppe Humboldt-Gymnasium, **Dr. Blunk,** überraschend jung verstorben sind.
Erfreulich ist, dass durch das Engagement von Rigobert Kolb schnell zwei neue, junge Ärzte gefunden werden konnten.

Unser schwierigstes Thema 2011: „Findung neuer Mitarbeiter in der Vereinsführung“ stand aufgrund der Wichtigkeit unter TOP 6 der Tagesordnung der Mitgliederversammlung am 28.03.2012 - siehe nächste Seite !!
Herbert Schuh, *1. Vorsitzender*

„Findung neuer (jüngerer) Mitarbeiter für die Vereinsführung“

(Ergebnis TOP 6 der Mitgliederversammlung 2012)

Unser Verein war auf dem richtigen Weg. Mit Sascha Grobba (ehemaliger 1. Vorsitzender) und Sabine Grimm (ehemalige 2. Vorsitzende) war eine Verjüngung des Vorstandes nach dem Jahr 2004 gelungen. Leider mussten beide aus persönlichen Gründen 2008 und 2010 den Vorstand wieder verlassen.
Nachdem dadurch die Mehrzahl des erweiterten Vorstandes 60 Jahre und älter (8 von 11) sind, sieht sich der Vorstand in der Pflicht und der Verantwortung eine Verjüngung in der Vereinsführung und eine stärkere Mitarbeit unserer Mitglieder in den nächsten zwei Jahren anzustreben.
Da dieses Thema so wichtig für die Entwicklung des Vereines ist, hat der Vorstand in einer Vorstandsitzung als ersten Schritt beschlossen, in der Mitgliederversammlung am 28.03.2012 unter TOP 6 direkt mit den anwesenden Mitgliedern zu diskutieren.
In der dort stattgefundenen Diskussion haben die wenigen Anwesenden dem Vorstand einige Möglichkeiten zur Umsetzung mitgegeben.

- **Zum Beispiel könnte die Kommunikation zwischen dem Vorstand und den Sportgruppen durch Informationen aus den Vorstandssitzungen (kurzes Infoblatt nach einer Sitzung, zeitnah an alle Übungsleiter versenden) verbessert werden.**

- **Eine weitere Möglichkeit, Mitglieder an die Vereinsführung zu binden, wäre die Einführung einer Delegiertenversammlung anstelle der Mitgliederversammlung. So könnten 2-3 Delegierte aus jeder Sportgruppe die Entwicklung des Vereines durch Vorschläge von der Basis unterstützen und verbessern, sowohl umgekehrt die eigene Sportgruppe direkt und persönlich informieren.**

- **Weiterhin sollten vereinsübergreifende Veranstaltungen (z. B. Sommerfest usw.) abwechselnd von den Abteilungen organisiert werden, um einen größeren Mitarbeiterkreis in die Vereinsarbeit einzubinden.**

Der Vorstand wird in einer seiner nächsten Sitzungen an die Umsetzung dieser Vorschläge gehen und hofft auf weitere Vorschläge von Mitgliedern nach dem Lesen dieses Berichtes.

Herbert Schuh *- 1. Vorsitzender*

Anregungen können jederzeit per Mail, Telefon oder Fax gerichtet werden an:
Herbert Schuh, 1. Vorsitzender
herbertschuh@web.de, Tel.0721/688588, Fax.0721/9684130 oder
Thomas Schuler, Geschäftsführer
sgek-ka@t-online.de , Tel.0721/705523, Fax.0721/788114

Unser diesjähriges
SOMMERFEST
wurde in das Nordstadtfest integriert und fand am Sonntag, 17. Juni 2012 auf dem Schulhof der Marylandschule statt.

Es wurde ein abwechslungsreiches Programm verschiedener Vereine, Schulen und Kitas aus der Nordstadt geboten. Vor allem die Kinder hatten ihren Spaß. Unsere Jugendabteilung organisierte vereinsinterne Basketballspiele für die U10, U12 und U14 in der Tennessee-Sporthalle und versorgte die Sportler und Zuschauer mit Getränken und Brezeln.

Hoher Besuch an unserem Stand. Bürgermeister Klaus Stapf informiert sich bei Tommy über die Basketball-Jugend-Abteilung, während in der Halle mit viel Eifer gepunktet wurde. Die Jüngsten waren sieben Jahre alt und kämpften genau wie die Großen mit viel Einsatz um jeden Ball.

EK´ler aus den Abteilungen Kinder- und Jugend, Basketball, Volleyball, Badminton und Gesundheitssport nutzten das Fest als Treffpunkt, zum Unterhalten, Zuschauen und mitmachen.
Herzlichen Dank an die Organisatoren und Helfer der Jugend- und Basketball-Abteilungen.

Segway tour karlsruhe

Selbst einlösen oder verschenken!

Buchen Sie jetzt Ihre Tour durch Karlsruhe!

15% Rabatt *
Für Ihre nächste Segway-Tour

*Erleben Sie das **modernste** und **umweltfreundlichste** Fortbewegungsmittel. Für Infos einfach **QR-Code scannen** oder **segwaypoint-karlsruhe.de** besuchen.*

2 Stunden Tour
+ Einweisung / Funktion
+ Fahrtraining / Handling
+ Sicherheitstraining

€ 59,-
inkl. 19% MwSt.

Offroad Tour
+ fortgeschrittene Fahrer
+ diverse Untergründe
+ Geländeversion X2

€ 69,-
inkl. 19% MwSt.

SegwayTraining
+ 1 Stunde Probe-Training
+ Einweisung / Funktion
+ Immer Samstags

€ 29,-
inkl. 19% MwSt.

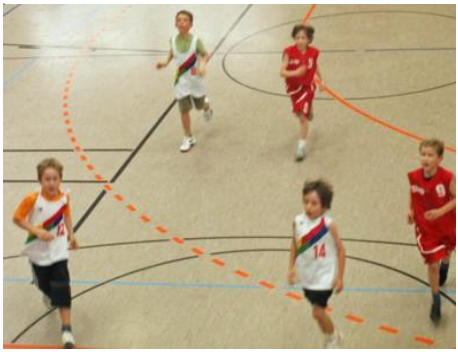
SEGWAY
POINT KARLSRUHE

Segway Point Karlsruhe
Im "Notebookcenter"
Durmersheimer Str. 159
76189 Karlsruhe - Grünwinkel

www.segwaypoint-karlsruhe.de

* gegen Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie 15% Rabatt auf eine Tour für eine Person. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein ist nicht mit anderen Rabatt-Aktionen kominierbar, der Betrag ist nicht auszahlbar. Gutschein ist übertragbar.

Basketball - U10 Bambini



Laufen ohne Ball, das gehört für die Bambini zum schwierigsten beim Basketball überhaupt.

Bei den U10- Basketballspielerinnen und -spielern fingen wir im Herbst letzten Jahres mit einer eher kleinen Gruppe an. Nur ganz wenige 9-jährige waren dabei. Im Laufe des Jahres kamen eine ganze Menge Kinder dazu, viele von ihnen erst sechs oder sieben Jahre alt. Manche schafften es kaum, den Ball bis zum Ring hochzuwerfen und wir mussten in den ersten Monaten immer auch die niedrigen Korbball - Körbe in die Halle stellen, um unseren Jüngsten immerhin ab und zu einen Korberfolg zu ermöglichen.
So war es gar nicht schlecht, dass Ende 2011 in Karlsruhe keine Turniere für unsere U10 Kinder angeboten wurden, denn wir wären ohne jede Chance untergegangen. Trotzdem erwiesen wir uns dann unter all den Karlsruher Vereinen, die Basketball für Bambinis anbieten, als die Mutigsten und richteten im Januar als erster Verein ein Turnier aus. Als höfliche Gastgeber überließen wir das Gewinnen weitgehend den Gästen. Trotzdem war jeder eigene Korb irgendwie ein Fest, vor allem weil die meisten Körbe gegen Kinder geworfen wurden, die ein oder zwei Köpfe größer waren.

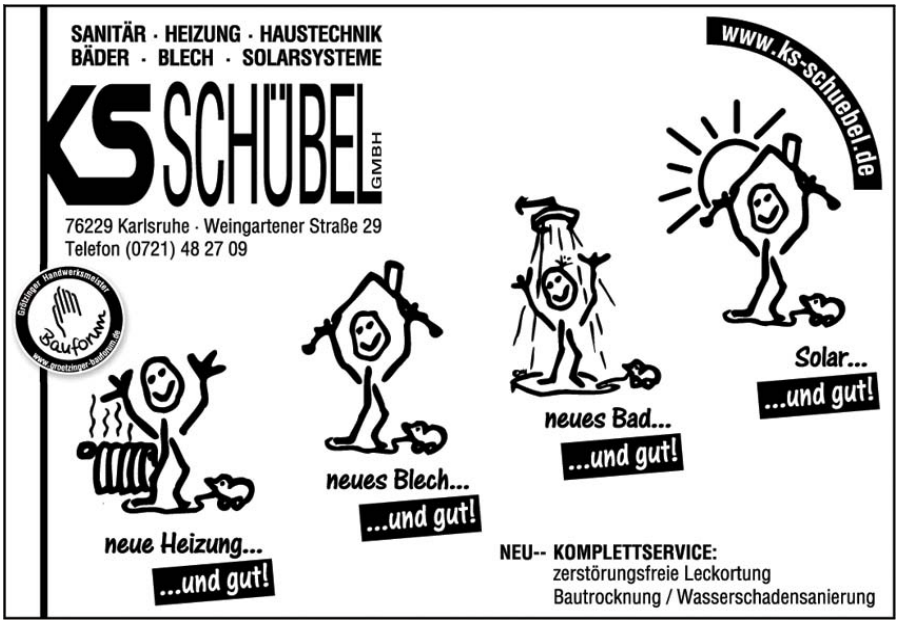
Turnier in Durlach

Im März waren wir zu einem zweiten Turnier in Durlach eingeladen, bei dem sich dann auch sportlich ein wenig mehr Erfolg einstellte.

Im Mai schließlich fuhren wir mit zwei Teams nach Ettling-en, denn inzwischen kommen regelmäßig über 25 Kinder zum Bambini-Basketball, so dass wir auch ein zweites Training in der Woche anbieten mussten, um noch genügend Zeit zu haben, auf die einzelnen Kinder mit ihrem ganz unterschiedlichen Er-fahrungsstand einzugehen. Durch die engagierte Mithilfe von Astrid Meier und Gabi Binder, die als Mütter das Training tatkräftig untersützt haben, konnte innerhalb der Gruppe stärker differenziert werden.

Bei dem Turnier Anfang Mai in Ettlingen spielten zu unserem Erschrecken auch mehrere Schulmannschaften der Ettlinger Gymnasien mit. Gegen die Kinder aus der 5. und 6. Klasse konnten unsere Bambinis trotz teilweise fortgeschrittenerer technischer Fähigkeiten wenig ausrichten. Spaß gemacht hat es trotzdem und eine Menge Spielerfahrung gesammelt haben wir auch. Im Grunde bräuchten wir inzwischen noch U8 Turniere in Karlsruhe, da könnten auch unsere Jüngsten ein wenig mehr glänzen. Da nur wenige Kinder im Sommer zu den U12 wechseln, ist damit zu rechnen, dass wir bei den U10 in den nächsten beiden Jahren mit einer recht starken Truppe auftreten können. Nur bei den Mädchen brauchen wir dringend noch Verstärkung.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer



Basketball - U12

Jung und ausbaufähig

Dieses Jahr startete die U12 Mannschaft unseres Vereins mit einer jungen, wild durcheinander gewürfelten Mannschaft.
Nur wenige der ehemaligen U12-Spieler waren geblieben und führten anfangs die Mannschaft als Leistungsträger an. Pierre, unser "Shooter", ragte dabei am Anfang der Saison mit interner Dominanz und Führung heraus. Unterstützt wurde er insbesondere von den „erfahrenen" Jungbasketballern Dominik und Fabian.

Doch nicht nur die Mannschaft war komplett neu, sondern auch das Trainergespann. Mit Patrick Lehmann, unserem allseits bekannten sowie erfahrenen Trainer und Kevin Beiko, einem frisch ausgebildeten Jungtrainer, trat man die Nachfolge von Mathias Trefzger und Lars Neumann an.
Zu Anfang mussten wir noch die Basics trainieren. Schwerpunkt war in dem Fall der Korbleger und das Zusammenspiel als Team. Im späteren Verlauf der Saison hatten wir dadurch trotz einiger Niederlagen auch den einen oder anderen Erfolg.
Erfreulicherweise „explodierten" Tom, Max und Karl im Laufe der Spielzeit, was dazu führte, dass sie die angesprochenen Leistungsträger immer mehr unterstützen konnten. Die anderen aus dem Team (Emanuel, Obed, Raul, Danial, David, Laura, Rawsan, Elisa, Moritz) rückten aber nach geraumer Zeit nach und jeder entwickelte seine Stärken im Umgang mit dem orangenen Ball. Da wir jedoch eine noch recht junge und unerfahrene Mannschaft waren, konnten wir uns nur in der unteren Tabellenhälfte halten. Wir schauen jedoch mit Zuversicht nach vorne.

Da wir so viele verschiedene Charaktere und Kinder auf einem Haufen hatten, kam es manchmal auch zu kleinen Zänkereien und zu Missverständnissen, die sich aber gegen Ende der Saison legten.
Letzten Endes konnte das Trainergespann in der sich zum Ende neigenden Saison eine Verbesserung der Spieler in den Spielen, sowie auch im Training beobachten. Ein Team beginnt sich zu formen.

Neben den bereits in den Rundenspielen aktiven Spielern trainieren noch etwa 10 weitere Kinder in den zweimal pro Woche stattfindenden Übungseinheiten.

Interessierte und talentierte Spieler sind jederzeit willkommen.

Zum Schluss möchten wir allen Eltern für ihr Engagement an der Seitenlinie, sowie für das Fahren zu den Spielen danken. ;-)

Kevin Beiko und Patrick Lehmann

Basketball - U14

Nach einigen Abgängen in die U16, aber verstärkt mit neuen Spielern aus der U12, sind wir im September letzten Jahres in eine neue U14 Saison gestartet. Mit ein paar hohen Siegen zu Beginn in der Bezirksliga ging natürlich die Erwartung über das Abschneiden am Ende steil nach oben. Aber die darauf folgenden Niederlagen gegen PSG Pforzheim und Bühl holten uns wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Aber anstatt zu resignieren, wurden wir dadurch motiviert härter zu trainieren. Immer wieder tauchten auch neue Spieler im Training auf. Durch die offene und spaßige Art der Mannschaft konnten wir die Meisten davon überzeugen zu bleiben und sie erfolgreich in die Mannschaft integrieren. Bis zu Saisonmitte wuchs so die Zahl der Trainingsteilnehmer auf deutlich über 15 an.
Nach einer guten zweiten Saisonhälfte verfehlten wir nur sehr knapp die direkte Qualifikation fürs Final-Six-Turnier in Durlach. Bei diesem Turnier durften die besten sechs Mannschaften um die Bezirksmeisterschaft spielen. Aber da TB Pforzheim sich nicht rechtzeitig meldete konnten wir nachrücken. Bei dem Turnier haben wir es nach starker Leistung in der Gruppenphase ins Halbfinale geschafft. Am Ende hat es für einen guten vierten Platz gereicht.
Alles in allem konnten wir mit diesem Saisonabschluss sehr zufrieden sein.

Zum Abschluss möchten wir uns noch bei allen Eltern bedanken, die uns so oft zu den Auswärtsspielen gebracht haben. Außerdem hoffen wir auch in der zukünftigen Saison wieder auf viel Unterstützung durch Zuschauer.
Johannes

ANAGRAMME
durch Umstellen der Buchstaben ergibt sich jeweils ein sinnvolles Wort

MUGAHN	.....	LÜHME	.....
CKASCURK	.....	LUMBEN	.....
EINWES	.....	KLELAPE	.....
DERFEL	.....	NIWD	.....
ZELANWÖHN	.....	EGERN	.....
SPOMKAS	.....	OBHERR	.....
UMBA	.....	AGPAST	.....
TRAS	.....	EGLIZE	.....
GERB	.....	SWEBIE	.....
ZIROHNOT	.....	BOREP	.....

Auflösung im nächsten Heft

U 19 - Die Mädels ziehen weiter!

Im Herbst starteten wir in unsere dritte Saison und waren wie immer mit viel Elan dabei. Nach unseren vorhergehenden Erfahrungen war uns von Anfang an klar, dass wir bei den Spielen nicht allzu viel erwarten durften und so war unser Motto immer: Hauptsache alles geben und viel Spaß dabei haben! Dieses Vorhaben haben wir auch meistens umgesetzt, nur wenige Male sind wir unzufrieden wieder nach Hause gefahren. Mit Spaß zu verlieren war nur eine Sache von vielen die wir gemeinsam als Team gelernt haben. Umso schöner war es dann auch, wenn wir doch mal eine Mannschaft besiegt haben und so den einen oder anderen Erfolg feiern durften. Vor allem im Training herrschte immer eine ausgelassene Stimmung und auch wenn es öfter mal eher spärlich besucht war, bot es immer eine super Gelegenheit sich am Ende der Woche nochmals richtig auszupowern.

Im Frühjahr ging die Trainingsteilnahme jedoch sehr stark zurück. Zwar waren wir schon immer ein sehr kleines Team, doch dieses Jahr hat fast die Hälfte von uns Abitur gemacht. So blieb den Abiturienten in den Lernphasen nur noch wenig Zeit und Kraft für viele andere Aktivitäten, wodurch dann auch unsere gesamte Mannschaft durch den großen Spielerausfall in ein kleines Tief gerissen wurde.
Für die Abiturienten heißt es nun auch Abschied zu nehmen, was gleichzeitig die Auflösung der Mannschaft bedeutet, denn auch die anderen Mädels machen im folgenden Jahr Abitur.

Dennoch hatten wir eine klasse Zeit zusammen, haben viel als Team gelernt und einen super Trainer, der immer für einen Spaß zu haben war.
Und so wurde unsere dritte Saison zu unserer letzten Saison!
Nun ziehen wir alle weiter und behalten unsere Basketballzeit beim SG Eichenkreuz in guter Erinnerung!

Joana

1. Herren

Wie jede Saison hatten wir uns, trotz des mäßigen 7. Platzes in der Landesliga-Abschlusstabelle, bis in das Halbfinale des Bezirkspokals durchgekämpft. Dort erwartete uns die Mannschaft des KIT SC mit zahlreichen Zuschauern in der Sporthalle der Universität. Mit nur 8 Spielern (zwei davon von der 2. Mannschaft) konnten wir, bis eine Minute vor Ende des dritten Viertels mit nur 6 Punkten Rückstand, die Begegnung offen halten. Vor allem wegen der Ermüdung unserer Stammspieler im letzten Viertel mussten wir uns dem mit 11 Spielern angetretenen Gegner in unserem letzten Saisonspiel, noch mit 59 : 80 deutlich geschlagen geben. ***Tommy***

Bezirkspokal-Halbfinale

Fotos: Dirk Ortmann

2. Herren

Saisonbericht 2011/2012

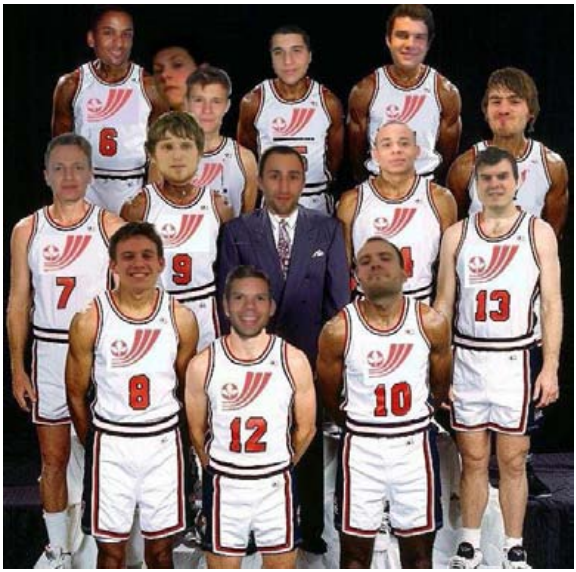
Die Saison verlief für die zweite Herrenmannschaft nicht ganz so glorreich wie gedacht. Viele Spiele wurden im dritten Viertel verloren. Viele Verletzungen im Laufe der Saison und sonstige Abwesenheiten machten es nicht besser. Trotzdem fand sich eine lustige Truppe aus Studenten und Schülern zusammen, die einfach nur zocken wollten. Mit zwei „legendären“ Siegen gegen PSK2 und den SSC2 und ein paar Niederlagen fand eine äußert lustige Saison ein Ende, wo die letzten regulären Punkte mit einem Dunk abgeschlossen wurde. Wenn wir als Mannschaft konzentriert und diszipliniert trainieren und das im Spiel genauso umsetzten können, sind wir in der Lage gegen jede andere Mannschaft zu gewinnen.

David „Der Derwisch“ Frerking und Kevin „Bullzeye“ Beiko

Umbruch der Herren 2 mit Höhen und Tiefen

Eine Saison mit einigen Höhen und leider mehr Tiefschlägen. So kann man wohl die vergangene Saison 2011/12 der neu formierten Herren2 in der Kreisliga A bezeichnen. Mit einer Mischung aus einigen wenigen alten Haudegen und vielen U20-Spielern und Neuzugängen gingen wir in die Saison. An einen Abstieg haben wir damals noch nicht gedacht, zumal wir das erste Saisonspiel beim SSC2 souverän gewinnen konnten. Leider war der zweite Saisonsieg gegen das favorisierte Team des PSK2 auch der Letzte.

Am Ende der Saison stand also der bittere Abstieg in die dunklen Tiefen der Kreisliga B. Unterm Strich mussten wir uns unserer Unerfahrenheit (Ballverluste!!) und den vielen Verletzungen geschlagen geben. Nächste Saison werden wir alle um ein Jahr an Erfahrung reicher sein. Dies sollte uns helfen, uns als Mannschaft weiter zu entwickeln und eine erfolgreiche Saison 2012/13 zu spielen – dann hoffentlich mit mehr Höhen als Tiefen!



P.S.: An dieser Stelle gute Besserung an alle Verletzten und Operierten und ein Dankeschön an alle, die in der Herren1 ausgeholfen haben!!! ***Karim Chehalfi***

Deutsche Meisterschaften 2012 der Basketballer Ü50

Für die diesjährigen Deutschen Meisterschaften im Basketball der Altersklasse Ü50 mussten die Spieler der SG EK Karlsruhe in den hohen Norden nach Kiel reisen. Ein Teil legte die Strecke mit der Bahn zurück, die Anderen fuhren mit einem Kleinbus der Sportjugend Karlsruhe.
Die Voraussetzungen waren eigentlich gut, denn man hatte mit 11 Spielern eine fast komplette Spielerbank zur Verfügung. Als Neulinge waren ehemalige Spieler wie Markus Heier (Konstanz) und Michael Thome (Mannheim), die früher lange Jahre bei den Herren 1 und 2 gespielt hatten, dabei. Mit Corneliu Stanescu und Wilbert Watson bekamen wir Unterstützung über den Verein GS Keltern. Als coach betreute uns wieder Michael Bucher.

Als Fans begleiteten uns Claus, Jürgen und Tobias sowie unsere Spielerfrauen Anette, Karin, Lidia, Marita, Renate, Roswitha und Tanja.

(hinten vlnr):
Hans, Rainer, Teo, Wilbert, Hans Peter,
Michael T., Viktor, Michael B. (coach)

(vorne vlnr):
Markus, Reinhard, Tommy, Corneliu,

Nach der langen Anreise am Freitag bezogen wir unsere Zimmer im Best-Western Hotel in der Nähe vom Bahnhof und trafen uns danach in der „Kieler Brauerei“ zum gemeinsamen Abendessen.

Für das Turnier hatten wieder 16 Teams gemeldet, die für die Vorrunde in Viererergruppen eingeteilt wurden. Die Auslosung brachte für das Turnier folgende Gruppeneinteilung:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
DBV Charlottenb.	TV Langen	Oldenburger TB	SG Suchsdorf-Kronshagen
Sportvg. Feuerb.	SG EK Karlsruhe	SG Möhringen	TS Jahn München
SG Saarlouis	BC Darmstadt	BBC Febro Magdeb.	SG Dürkheim
DJK Köln-Nord	SG Telgte/Boele	BG Fichte Hagen	SG Leimen

In unserer Vorrundengruppe trafen wir also auf die Teams vom letztjährigen Vize-Deutschen Meister TV Langen (2.), den Basketballclub Darmstadt (10.) und die Neulinge aus Telgte in Nordrhein-Westfalen. Uns war klar, dass wir gegen die Jungs aus Langen wahrscheinlich nicht viel ausrichten können und setzten unsere Hoffnung gleich auf das erste Spiel gegen die Hessen aus Darmstadt. Wir erwischten auch einen guten Start und lagen nach 7 Minuten schon mit 11:2 in Front. Dann verlief die Partie ausgeglichen und man ging mit 19:10 Punkten in die Pause. Auch das zweite Viertel ging mit 12:11 Punkten knapp an uns, sodass wir das Spiel mit 31:21 Punkten gewannen und unsere eigene Vorgabe erfüllten.
In der zweiten Begegnung mussten wir gegen den Neuling aus Telgte antreten. Wir konnten die erste Halbzeit mit 24:20 Punkten für uns entscheiden. Auch im zweiten Spielabschnitt waren wir unserem Gegner ebenbürtig und lagen 2 Minuten vor Schluss noch mit einem Punkt vorn. Es gelang uns danach jedoch nur noch ein Freiwurfkorb und wir mussten uns mit 39:41 denkbar knapp geschlagen geben.
Im dritten Vorrundenspiel gegen Langen kam es so, wie es vorauszusehen war. Beim Seitenwechsel lagen wir schon mit 16:24 Punkten zurück und konnten auch in der zweiten Hälfte nicht klarer dagegen halten, sodass wir mit 34:46 Punkten deutlich verloren.

Somit erreichten wir in unserer Vorrundengruppe den dritten Platz. Das Überkreuzspiel mit dem 4. der Gruppe A bescherte uns unseren Lieblingsgegner, die Sportvereinigung Feuerbach. Nach relativ ausgeglichenem Verlauf hatten wir uns bei Halbzeitpfiff mit 18:14 Punkten einen kleinen Vorsprung erarbeitet. Auch in den zweiten 10 Minuten standen sich zwei Teams auf Augenhöhe gegenüber und wir konnten den 4 Punkte Vorsprung zum Endstand von 32:28 bis ins Ziel retten.

Die Playersnight mit Abendessen fand am Samstagabend im ersten Hotel am Platz direkt an der Kieler Förde statt. Wir hatten durch die großen Fenster einen direkten Blick auf das Wasser und auch das gebotene Buffett konnte sich sehen lassen. Wir landeten danach noch in der Bar unseres Hotels und zogen uns nach einem gemütlichen Abschlusstrunk in unsere Zimmer zurück.

Am Sonntagmorgen zum Viertelfinale warteten die Spieler der Febro Magdeburg auf uns. Dieses Mal ging unser Start kräftig in die Hose und wir lagen in der Minute 7 mit 7:22 Punkten hinten. Auch bis zum Seitenwechsel ließ sich am Verlauf nichts Entscheidendes verändern und wir gingen mit 17:31 Punkten in die Pause. Im zweiten Abschnitt kamen wir deutlich besser in Schwung und konnten uns bis zum 25:35 herankämpfen. Darauf wiederum reagierten die „Jungs“ aus der Landeshauptstadt von Sachsen-Anhalt und gaben nochmals Alles und wir verloren die Partie mit 35:46 Punkten.
Im abschließenden Platzierungsspiel gegen den letztjährigen Ausrichter TV Saarlouis-Roden wollten wir es nochmals wissen. In der ersten Spielhälfte wechselte ständig die Führung, was sich im knappen Halbzeitstand mit 21:20 für die

Saarländer zeigte. Auch in der zweiten Hälfte ging es weiter spannend zu. Zwei Minuten vor Schluss lagen wir mit 34:33 Punkten noch gut im Rennen. Dann jedoch verließ uns das Glück und wir verloren das Spiel mit 43:37.

Am Ende bedeutete dies Platz 12 unter den besten Oldie-Teams aus Deutschland.

Im Endspiel standen der Rekordmeister DBV Charlottenburg gegen den Neuling aus Köln. Mit zwei ehemaligen Nationalspielern Christof Körner und Michael Pappert konnten die Spieler aus der Karnevalshochburg das Spiel lange Zeit spannend halten. Beim Abpfiff hatten jedoch die Jungs aus der Bundeshauptstadt wieder die Nase vorn und wurden Deutscher Meister der Altersklasse Ü 50.

Abschließend betrachtet hatten wir wieder unseren Spaß beim Spiel mit dem orangeroten Ball und keiner hat sich ernsthaft verletzt. Wir hoffen im nächsten Jahr - Ausrichter ist dann der TV Bochum - wieder dabei zu sein.

Hans Peter

Er + Sie - Freizeit - Turnier - 21.04.2012 in der Emil Arheit Halle, Grötzingen

Am Samstag, dem 21.04. fand unser Freizeitvolleyballturnier 2012 statt. Dieses Jahr fiel es auf einen Samstag statt eines Sonntags. Etwaige Kirchgänger hatten demnach keine Ausreden. Zudem war der Beginn mit Rücksicht auf Morgenmuffel und Frühstücksfetischisten auf 11:00 Uhr gelegt worden. Es war also problemlos möglich vom morgentlichen Aufweckkaffee mit Butterbrezel, fließend zur Mittagsapfelsaftschorle zur Wurst mit Salat, Nachmittagskaffee mit dem obligatorischen Kuchen und abendlichem Abschluss-Bier(chen) überzugehen. Unsere Verpflegungstheke ließ diesbezüglich keine Wünsche offen, weder bei der Auswahl noch beim Service. Die Turnierorganisation lief wunderbar reibungslos wie gewohnt. Das Team Sandmeier und Helfer haben das Thema im Griff! Nebenbei wurden die Naturfreunde Durlach, die mit nur zwei, teilweise drei eigenen Spielern ihre Mannschaft vertraten, mit Ersatzleuten ausreichend versorgt. Der Lohn dieser Mühe war der 10-te Platz, den der letzte der Freunde zur Siegerehrung positiv überrascht zur Kenntnis nahm. Ehrlicherweise sei gesagt, dass uns vollzählig antretende Mannschaften dann doch lieber sind.

Auf besonderen Wunsch eines Einzelnen gab es in der Mittagspause eine Ball-über-die-Schnur Einlage für die Kinder. Nach anfänglichen Schwierigkeiten genügend Teilnehmer zu finden, entspann sich ein phasenweise emotionales Spiel, welches am Ende mit Medaillen für alle Spieler belohnt wurde. Erwähnt werden müssen auf alle Fälle die jugendliche Schiedsrichterin Smirna an der Seite ihres unterstützenden Vaters, ebenso der etwa

Organisator Vladko Miletic

gleichalte Organisator Vladko, der die Siegerehrung vornahm. Wir werden sehen, ob wir die Einlage kommendes Jahr in ähnlicher Form wiederholen. Soviel Energie, Motivation und Ehrgeiz beim Nachwuchs ist nicht unanstrengend und die Bande war kaum wieder einzufangen. Iko nahm selbiges auf sich.

Gewonnen hat PC Osterfeld, Cityteam II schlug Cityteam I, etc.. Die Plazierungen sind vergleichsweise zweitrangig und es gab sowieso Gummibärchen für alle Mannschaften ohne Unterschied. Es schienen alle recht zufrieden abends von dannen zu ziehen, inklusive der DRK Helfer, die glücklicherweise den ganzen Tag über mit einer kleinen Ausnahme unterbeschäftigt waren. Das Aufräumen ging mit den helfenden Händen aller schnell vonstatten und der Hausmeister schien mit uns ebenso zufrieden wie wir mit ihm. Ein entspannter Hallenwart ist Gold wert! In 2013 auf ein Neues?!

Karin

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

Das nächste Heft erscheint im Sommer 2013

Wanderwochenende - Ötztaler Alpen

(7.-10.Juli 11)

Anreise nach Kühtai/Tirol mit zwei Übernachtungen in der Dortmunder Hütte (1949m)

Danke Wolfgang für die schöne Tour

Die erste Wanderung ging zum Wetterkreuzkogel (2591m) ...

... auf dem Linde den Gipfel-schnaps verteilte ...

... und über den nächsten Einkehr-schwung beratschlagt wurde.

die zweite Wanderung wurde eine Vier-Seen-Tour mit Badeeinlage und begeisterten (gelangweilten) Zuschauern.

Evelyn verabschiedete sich von ihrem treuen Schuh

Das jährliche Krottenstein - Event

...konnte dieses Mal, dank Feiertag (3.10.11), in die verlängerte Version gehen. Bei wunderbarem Wetter erwanderten wir uns den nötigen Durst und Hunger fürs abendliche Grillen und gemütliche Zusammensitzen am Lagerfeuer.

Ach ja, Volleyball wurde natürlich auch gespielt. Und einige

sind wieder mit den Rädern auf den Berg gestrampelt.

Pizzeria –
Biergarten –
Hotel –

Ristorante Schwanen

Mediterrane-Italienische Spezialitäten der Saison

Augustenburgstraße 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen

Öffnungszeiten:
Mo - Sa 11:30 - 14:30 / 17:30 - 23:30

„Tour de Jeux“

Helgas runder Geburtstag wurde feucht-fröhlich im „schwarzes Schaf“ gefeiert.
Und das Volleyballer-Geschenk in Form einer Wanderung „Tour de Jeux“ am 6. Mai 2012 in die Tat umgesetzt.

Unser Spiele-Wander-Tag hat viel Spaß gemacht und keine Langeweile aufkommen lassen. Gewandert wurde von Gernsbach bis Baden-Baden. Schon auf der Hinfahrt in der Straba wurde Doko gespielt. Unterwegs wurden Pfennige und Pfeile weit geworfen, „Jäger-Löwe-alter Mann“ gespielt, Papierstreifen fabriziert, Steinchen aufgetürmt, Kreisel geschlagen ..., geschnäpselt und eingekehrt und dabei Sätze aus Anfangsbuchstaben eines Wortes gebildet, dem Regen davon gelaufen und viel gelacht.

„Gutes Wetter ist, wenns draußen regnet. Und gute Laune ist, wenn der EK mit sonningem Gemüt durch die Lande streift“

„Es war einfach schön“

Helgas Dreamteam wanderte am 6. Mai

Großes Hallo im Karlsruher Hauptbahnhof: Zu Ehren von Helga Traubs besonders rundem Geburtstag lief ihr persönliches Dreamteam ein. Zu den DienstagsvolleyballerInnen hatten sich auch noch einige treue Fans gesellt. Kurz nach den Begrüßungsritualen fuhr die ganze Gruppe mit der S-Bahn nach Gernsbach. Ohne Zögern ging es sofort auf die Berge des Nordschwarzwalds.
Die erste Pause mit Blick über das Murgtal wurde zu dem (fast) allseits sehr beliebten Alkoholdoping genutzt. Psychisch gestärkt warfen die Dreamteamer dann ihre Pfennige möglichst nahe an eine Steinwand. Der Währungsverfall war persönlich erlebbar.
Nach Durchquerung dichter Wälder folgte schon die gefährlichste Station des Tages: Mit spitzen Wurfspießen wurde auf das Konterfei eines eigentlich anerkannten Volleyballkameraden gezielt. Wider Erwarten gab es sogar einige Treffer; nur besonders einfühlsame Dreamteamer gewährten Schonung.
Der folgende Genuss der rauschenden Wälder wurde jäh durch Schauspielversuche in Kleingruppen unterbrochen, bei denen zum Leidwesen der meisten TeilnehmerInnen Raubtiere und sonstige eigenartige Figuren darzustellen waren. Einen rebenbewachsenen Steilhang meisternd erreichte die Gruppe danach stolz die große Freiterrasse von Schloss Eberstein. Erstaunlicherweise mussten bereits hier einige eine kleine Stärkung zu sich nehmen.
Nach einigen verschwiegenen Wanderpfaden sollte an einer Wegkreuzung der Kultur gefrönt werden. Doch statt der vorgesehenen Lektüre steigerte sich die Gruppe in ein mutwilliges Zerreißen der Zeitungen in schmale, möglichst lange Fetzen hinein. Etwas irritiert stolperte man danach gemeinsam weiter durch Wald und Feld bis endlich erschöpft die „Nachtigall“ erreicht wurde. Doch lauschten die Dreamteamer nicht deren Trapsen, sondern studierten innig deren Speisekarte. Das anschließende Festmahl wurde leider durch ein Spiel gestört, dessen Sinn sich niemandem erschloss. Mithilfe der Vornamen von Helga und Bernd sollten möglichst sinnfreie Sätze gebildet werden. Wie zu befürchten war, fiel dann auch die Siegerehrung aus.
Aus Frust begannen einige, einen netten Kreisel übel mit der Peitsche zu schlagen. Zu dessen Glück war immer noch Wandereifer vorhanden. An der nächsten Wegkreuzung wurden dann hohe Steintürme errichtet; doch trotz der schönen Landschaft wurden sie nicht als Aussichtstürme benutzt. Vielmehr gab man sich wieder dem Alkohol hin, sodass das Laufen zwar noch funktionierte, doch an kulturelle Aktivitäten endgültig nicht mehr zu denken war.
So wunderte es niemanden, dass nach weiteren kulinarischen Genüssen – gewürzt mit lockeren Sprüchen – der Himmel in Strömen weinte. Durch die erzwungene Pause ging kostbare Zeit verloren, weshalb es die Dreamteamer gerade noch bis zum Bahnhof Baden-Baden (in Baden-Oos) schafften und schnellstens die Rückfahrt nach Karlsruhe antraten, wo der Abend in gewohnter Manier ausklang. Doch Helga schien zufrieden…
Martin Riehle

50 Jahre Männer - Gymnastik und Spiele

Der Anlass: Unser Senior **Otmar Schübel** hat das 80zigste vollendet. Zusammen mit dem Posaunenchor Grötzingen haben wir ihm am 23. April zum Geburtstag gratuliert. Er, wie auch Gerhard Walther, Kurt Gessmann, Klaus Schübel und Edgar Vortisch, unsere „Posaunisten“, jahrzehntelang als Mitglied und Funktionsträger in beiden Vereinen aktiv. Nachzulesen unter anderem in der Festschrift des Posaunenchores Grötzingen zum 75jährigen Jubiläum in diesem Jahr.

Otmar als Leichtathlet, Bergsteiger, Marathonläufer, 4maliger „Finisher“ aus Passion beim 80km Nachtlauf, ist seit Jahren im Rollstuhl voll auf die Zuwendung seiner Frau, der Verwandten und Freunde angewiesen. Es möge weiterhin gelingen. Unser Geburtstagsgeschenk soll eine gemeinsame Wanderung am 19. Juni im nahen Kraichgau sein.

So ein Jahrestag verursacht Nachdenken. 50 Jahre zurück. Ich, 1962 nach 2 Jahren auswärts, zurück in KA wieder im EK aktiv. Der Verein klein, jung, unternehmungslustig. Man kannte sich. Otmar als Kassier verteilte die Beitragsmärkle, einzukleben in den Mitgliedsausweis. Der Rundblick wurde auf Schreibmaschine getippt und mit handgezeichneten Skizzen auf Wachsmatritzen von Hand durchgekurbelt. Es gab die Basketballer, eine Frauen- und Männergruppe und die Skigymnastik. Seit dieser Zeit ist das Dasein einer festen Männersportgruppe aktenkundig belegt. Im Kern bestehend aus den Leichtathleten der CP Geusen und des Posaunenchores Grötzingen. Es galt einen „Vorturner“ auszugucken! Ich war es schließlich und bin es heute noch. Zum Kern gesellten sich Bekannte und Freunde bis zu einer Gruppenstärke von etwa 20 Mann. Nicht alle sind geblieben. 3 sind schon den letzten Weg gegangen. Wolfgang Arnold, Karl Berg, Erich Lumpp.

Neben dem Hallensport, spielbetont, Basketball, Fußball und später auch Volleyball stand die Leichtathletik, Volkslauf und Bergsteigen zu Fuß und Ski und Kanutouren im Focus. Mit den Jahrzehnten, der EK wurde zum Verein mit Abteilungen.

Ski, eine Zeit lang ganz groß, wurde eingestellt. Basketball lange Zeit tonangebend in KA, bekam Konkurrenz in der Region. Eine Volleyballabteilung entstand und mit den Koronarsportgruppen, die Ersten in KA, wurden aus den Männern, die sich „EK-Alte Herren“ nannten, tatsächlich alte Männer.

Heute unter „Männer-Gymnastik und Spiele“ angekündigt, wird noch immer um das runde „Leder“ gekämpft, mit den Händen bei Volley- und Basketball. Das Programm der Gruppe beschränkt sich nun sportlich auf den wöchentlichen Hallentermin. Der Jahresanfang, ein Sommerfest und regionale Wanderungen werden gemeinsam mit unseren Partnern, oft mit den „Damen-Gymnastik und Spiele“ zusammen „begangen“. Nicht zu vergessen das traditionelle Bärenfest mit dem wir in 50 Jahren die Bärenpopulation im Südwesten aufrecht erhalten haben. Die Zukunft ist absehbar. Weitere 50 Jahre sind nicht in Sicht. Wie sprach schon der bayrische Philosoph: Schau mer mal!

PS: Sollten wir nicht lieber unter „Männer 60+“ firmieren?

Dieter Borcherding

Hilfe

wir suchen nach dem Brandanschlag
auf unser Vereinsheim noch immer

- einen abschließbaren Raum, Garage o.ä.
  um Gegenstände auf Dauer zu lagern, sowie

- einen Raum für unsere Vorstandssitzungen
- und als Treffpunkt für die Jugendlichen

Wer kann uns weiterhelfen ??

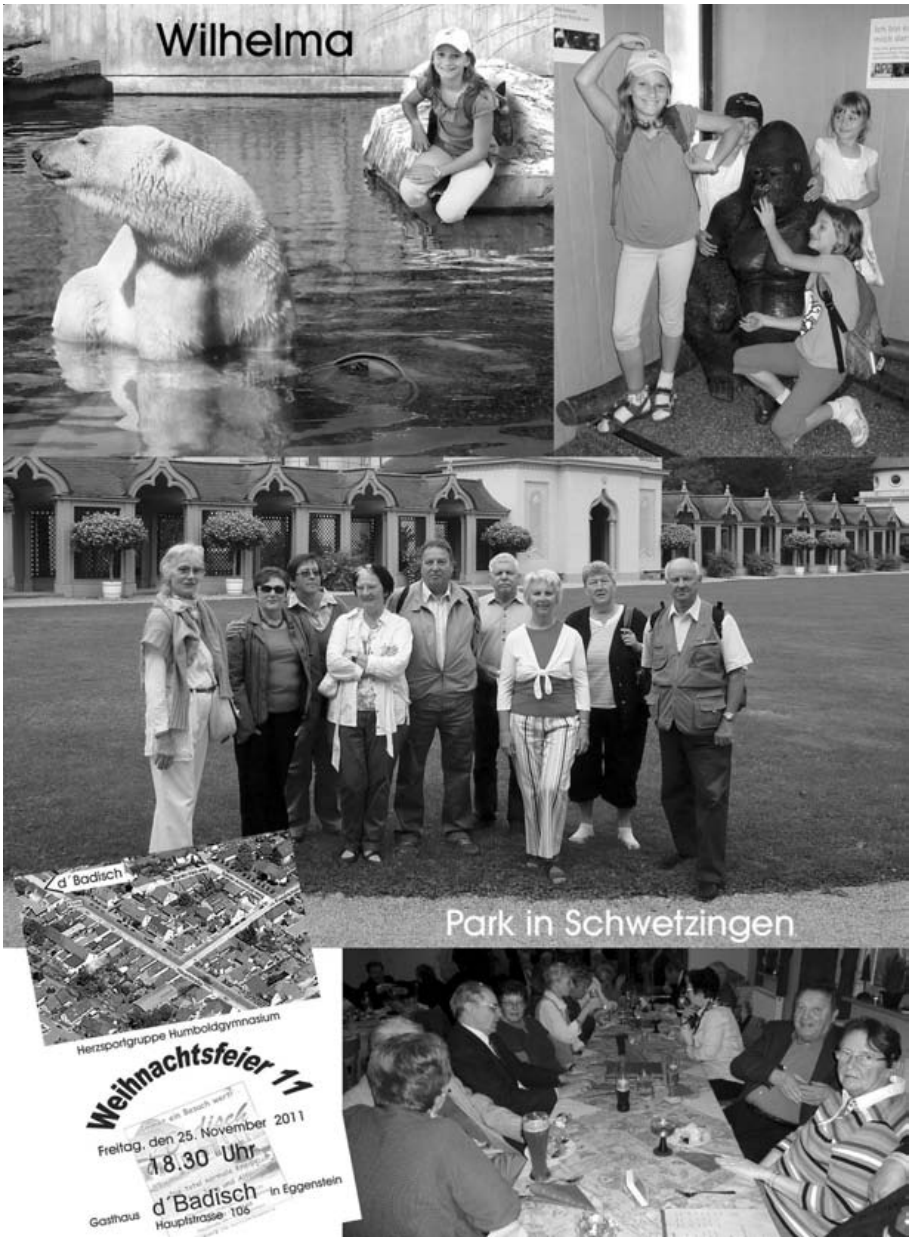
Herbert Schuh
Tel 0721-688588

Herzsportgruppe Humboldtgymnasium

Wie im vergangenen Jahr konnten wir wieder zwei neue Mitglieder in der Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium begrüßen. Es sind die Herren Werner Karolus und Karl-Heinz Meinzer.
In den Sommerferien sind unsere beiden geplanten Radtouren wegen zu hoher Temperaturen leider ausgefallen. Die zwei Tagesausflüge dagegen konnten stattfinden. Die erste Fahrt ging nach Stuttgart in die Wilhelma. Mit dem BW-Ticket fuhren wir bis Stuttgart Hbf, dann mit der S-Bahn zur Wilhelma. Zum Rundgang durch den Zoo bildeten sich mehrere Gruppen je nach Interessen der Teilnehmer.
In dem Gartenlokal trafen sich alle wieder zum Mittagessen und später zur Kaffeepause. Die 4 Enkelkinder von Sportkameraden hatten besonders viel Spaß.
Das zweite Ausflugsziel war Schwetzingen. Dort besuchten wir den Schlosspark. Alle waren begeistert von den gepflegten Gartenanlagen und den Gebäuden. Danach gab es Mittagsessen in einem Lokal vor dem Schlossgarten. Ein Bummel durch die Stadt endete bei Kaffee und Kuchen.
Unsere Weihnachtsfeier fand wie jedes Jahr im Gasthaus „d Badisch“ in Eggenstein statt. Es war der letzte Abend den wir mit unserem Arzt Herrn Dr. Blunck verbringen durften. Alle wussten nicht wie krank unser Doc war. Er verstarb am 24. Dezember 2012. Es hat uns tief getroffen.
Herr Dr. Redling übernahm spontan als Vertreter die Humboldt-Sportgruppe. An dieser Stelle nochmals vielen Dank. Gleichzeitig machte ich mich wieder auf die Suche nach einem Arzt. Ich bekam den Tipp bei Herrn Dr. Hansis vom Städtischen Klinikum anzufragen. Darauf meldete sich bei mir Herr Dr. Bonfils von der Kardiologie des Städtischen Klinikums. Er könne als betreuender Arzt für die Montagsgruppe zur Verfügung stehen. Zur gleichen Zeit, am Ende eines Tages der Arztsuche, wurde ich nochmals fündig in der Nordstadt. Frau Dr. Sawicki sagte zu und ist jetzt seit Februar unsere Ärztin im Humboldt-Gymnasium in Absprache zum Abwechseln mit Herrn Dr. Bonfils.
Es war sehr schön, so schnell Ärzte für unsere Herzsportgruppe gefunden zu haben.

In der ersten Ferienwoche vor Ostern traf sich eine kleine Gruppe der Herzsportler mit Ehefrauen zum Kegeln in der „Wolfshecke“. Es war ein lustiger- und unterhaltsamer Nachmittag. Es wird sicher eine Wiederholung geben. In der zweiten Osterwoche war eine Radtour durch den Hardtwald wieder ins Wasser gefallen. Dafür trafen wir uns abends um 18.00 Uhr im „Lindenbräu“ in Knielingen zum gemütlichen Abendessen. ***Rigobert Kolb***

Am 24. Dezember 2012 verstarb nach langer schwerer Krankheit unser Arzt **Herr Dr. Blunck.**
Er war bei uns allen sehr beliebt und geschätzt.
Wir haben einen lieben, netten und lebensfrohen Menschen verloren.
Er wird bei uns in guter Erinnerung bleiben.
Seiner Familie wünschen wir alles Gute für die Zukunft.


Wilhelma
Park in Schwetzingen
d´Badisch
Herzsportgruppe Humboldgymnasium
Weihnachtsfeier 11
Freitag, den 25. November 2011
18.30 Uhr
Gasthaus d´Badisch in Eggenstein
Hauptstrasse 106

Bundesverdienstkreuz für Prof. Dr. Erich Reichert

Am Mittwoch den 16. Mai 2012 bekam unser Mitglied der Herzsportgruppe, Herr Prof.Dr. Erich Reichert das Bundesverdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland verliehen.
Überreicht wurde es in einem Festakt von Herrn Staatssekretär Dr. Frank Mentrup im Gästehaus der Stadt Karlsruhe. Herr Dr. Mentrup würdigte in seiner Ansprache das berufliche und ehrenamtliche Engagement. Er umriss auch die vielen Stationen des Werdegangs und der Tätigkeiten von Herrn Prof. Dr. Reichert.
Unser Oberbürgermeister Herr Heinz Fenrich hielt die Festrede. An dieser Stelle unseren herzlichen Glückwunsch zu dieser hohen Auszeichnung.

PITFIT - Gruppe besichtigt die Maginot-Linie

Im Rahmen des traditionellen, alljährlich im Februar im Elsass stattfindenden Saumagen-Essens von PITFIT wurde am 5. Februar 2011 die Festungsanlage Schoenenbourg besichtigt. Hierbei handelt es sich um eines der ganz großen Festungswerke der Maginot-Linie. Es wurde in den vergangenen Jahrzehnten von einem deutsch/französischen Freundeskreis restauriert und ist mit seiner Originalausstattung der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden.

Die Maginot-Linie wurde von 1929 – 1940 errichtet. Sie diente dem Zweck, Frankreich vor einer eventuellen Bedrohung durch Deutschland zu schützen. Sie war eine Verteidigungslinie, die sich von der Schweiz bis zu den Ardennen im Norden ausdehnte. Die meisten Bestandteile waren unterirdisch. Militärisch war sie im Nachhinein gesehen, von eher untergeordneter Bedeutung, weil nach Beginn des 2. Weltkrieges der deutsche Angriff auf Frankreich im Mai 1940 über Belgien und damit unter Umgehung der Verteidigungslinie erfolgte. Die Festungsanlage Schoenenbourg hatte eine Besatzung von ca. 600 Soldaten. Sie liegt etwa 30 m unter der Erde, wo ganzjährig konstant eine Temperatur von 13° C herrscht. Um die Festung funktionsfähig zu machen, gab es eine Stromversorgung von außen, die aber im Kriegsfall durch ein äußerst leistungsfähiges unterirdisches eigenes Kraftwerk ersetzt werden konnte. Elektrizität war sehr wichtig, denn sie wurde benötigt für Beleuchtung, Wasserversorgung, Transport, Nachrichtenübermittlung, Lüftung, Küche und natürlich hauptsächlich für die Betrieb der Panzertürme für die Verteidigung. Es gab eine von außen völlig unabhängige Wasser- und Abwasserversorgung, ein aufwändiges Luftversorgungssystem inklusive Filter gegen Giftgas und ein raffiniertes Notausstiegssystem. Die unterirdische Kaserne besteht aus Unterkünften für Mannschaften und Offiziere, Küche Wasch- und Duschräumen, Toiletten, Kleiderkammern, und Räumen für Lebensmittel und Trinkwasservorräte, Munitionslager, Werkstätten und einem Lazarett. Weitläufige Gänge mit Schienen u.a. für den Transport von Munition, führen zu den verschiedenen Gefechtsständen, die mit ungeheuer großen und leistungsfähigen, versenkbaren Geschützen bestückt sind. Das Ganze wurde gesteuert von einem Hauptbefehlsstand, in dem sämtliche Nachrichten, Verbindungen zu den einzelnen Kampfblöcken und auch von benachbarten Festungswerken zusammenliefen.

Alle Teilnehmer fanden die mehr als zweistündige, überaus lebendige und mit viel Liebe auf historische und lokale Details eingehende 2,5 km lange Führung, hoch interessant. Insbesondere beeindruckte die sehr einfühlsame Beschreibung der Deutsch/Elsässisch/Französischen Befindlichkeiten zur damaligen Zeit, die zum Teil noch bis heute nachwirken.

Anschließend schmeckte der Saumagen wie immer ausgezeichnet.

Christel und Wolfgang Krüger

PITFIT

Skilanglauf im Allgäu

Dank „Pitfit“ freuten sich zwölf gut trainierte Senioren auf fünf sonnige und schneereiche Langlauftage in Missen (Allgäu) vom 27.2. bis 2.3.2012. Im Brauereigasthof „Schäfflerbräu“ waren wir bestens untergebracht und wurden mit deftigen Speisen, vielen Biersorten und sogar trinkbarem Wein verwöhnt.
Noch am Ankunftstag starteten wir mit einem Aufwärm- und Skigewöhnungsprogramm in der hauseigenen Loipe hinter dem Gasthof. Am nächsten Morgen wurden bei Knottenried in einem Übungsgelände die Lauftechnik und Standsicherheit geprüft und für so gut befunden, dass wir die untere und obere Loipe in Angriff nehmen konnten.
Die Moosalp- und Sonnenalploipen bei Bolsterlang waren ein erster Höhepunkt mit Vesperpause aus dem Rucksack und Sonnenschein in einer Konzertmuschel. Leider hatte Walle die Geige für einen kleinen musikalischen Genuss nicht mit dabei.
Wie immer lohnt sich ein Abstecher ins Tannheimer Tal. Die Loipe zum Vilsalpsee ist landschaftlich so reizvoll, dass uns der Aufstieg leicht fiel und rasante Abfahrten der Lohn waren.

Nachtrag: Missen nebst Brauereigasthof „Schäfflerbräu“ können sowohl für das Skiwandern als auch das Sommerwandern sehr empfohlen werden.

Barbara und Ilse

PITFIT

Bedeutung der Bewegung bei Erkrankung des Bewegungsapparates

Vortrag am 11.5.2011

Dr. H. Botterer, Orthopäde und Sportmediziner, ging bei seinem Vortrag hauptsächlich auf die Beschwerden im Bereich der Gelenke (Arthrose), Knochen (Osteoporose) und Sehnen (Tendinose) ein. Diese Beschwerden vermiesen mit zunehmendem Alter manchem die Freude an Bewegung und Sport. Im schlimmsten Fall kann es zur Einschränkung der Alltagsbewegungen bis hin zur Inaktivität führen. Soweit soll und darf es nicht kommen.
Was tun? Anhand der Beschwerdesymptome müssen die Ursachen genau untersucht werden, bevor der Arzt therapeutische Maßnahmen gezielt einsetzt. Oft helfen schon Physiotherapie, Bandagen, Ultraschall oder Medikamente. Operative Eingriffe sind dann erforderlich, wenn die ersten Behandlungsschritte nicht den gewünschten Effekt erzielen. Bei allen Maßnahmen spielt die körperliche Bewegung sowohl präventiv als auch rehabilitativ eine wichtige Rolle.
„Aktiv bleiben – Beschwerden mindern“ – lautet nach Dr. Botterer der therapeutische Leitsatz. Leider werden häufig die Trainingsempfehlungen für Bewegungsaktivitäten nicht konsequent beachtet. Bewegungsfreudige Menschen halten oft nicht das richtige Maß der Belastungsdosierung ein. Voller Ungeduld werden die Trainingsintensität oder Trainingsumfänge zu schnell gesteigert. Schmerzliche Rückschläge sind die Folge, die auch einige aus unserer Gruppe zu spüren bekamen. Trotzdem bleibt es bei der sportmedizinischen Erkenntnis, dass die körperliche Bewegung die gesündeste Medizin ist, wenn die Dosierung stimmt.
Pit

Sommerfest 2011

Jedes Jahr im Juli trifft sich die PITFIT-Gruppe nach dem Fitnesstraining zum traditionellen Sommerfest. Selbstverständlich im Freien! Im Mittelpunkt stehen alle, die während des Jahres einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern. Auch in diesem Jahr wuchs die Riege der 80-jährigen um zwei neue Mitglieder. Die hervorragende körperliche und geistige Fitness unserer fünf aktiven Altsenioren beweist, dass sich ein maßvoll bewegungsreicher Lebensstil in jedem Fall positiv auswirkt und auch weiterhin lohnt. Das aus der Gruppe gebildete Quartett gab mit zwei Musikstücken von Telemann dem Fest einen feierlichen Rahmen. ***Pit***

Einer der Altsenioren, Hans, umringt von Jungsenioren

PITFIT - Wanderwoche Leutasch 17.09. - 24.09.2011

Endlich war es wieder soweit. Über 20 Teilnehmer trafen sich Samstagnachmittag in Leutasch-Obern. Alle waren neugierig auf die neue Umgebung in unserem österreichischem Wanderziel. Bei strahlendem Sonnenschein wurden wir von Pit begrüßt und in die Unterkünfte eingewiesen. Nach dem Abendessen trafen wir uns im Kaminzimmer, um alles Weitere zu erfahren. Am nächsten Tag regnete es und es wurde ein Rundgang in der näheren Umgebung gemacht, vorbei am Ganghofermuseum.

Auch am Montag musste der Plan geändert werden, da morgens die Landschaft verschneit war. Aber Pit, Marlies und Bärbel hatten auch in diesem Fall ein „Schlechtwetterprogramm". Wir gingen den Kapellenweg, besichtigten die sieben Kapellen und schlossen den Rundgang in einem warmen, gemütlichen Café ab. Am nächsten Tag besserte sich das Wetter und ermöglichte den Besuch von Mittenwald mit seinem Geigenbaumuseum. Zurück ging es durch die Leutascher Geister-Klamm. An den folgenden Tagen konnte das Wander-programm gemäß Planung absolviert werden. Da wir uns an die Höhe angepasst hatten, ging es nach Seefeld und mit der Seilbahn hoch zum Seefelder Joch. Die Landschaft war dick verschneit und zum Teil sehr rutschig. Einige „Eiserne" folgten Pit bis zur Seefelder Spitze. Der Rückweg verlief über die Mittelstation der Seilbahn – zu Fuß oder per Seilbahn – zurück ins Tal. Wie üblich wurden täglich zwei Wanderungen mit unterschiedlichem Schwierig-keitsgrad angeboten. Sie mündeten zum Abschluss in einen gemeinsamen Hüttenbesuch.Am Donnerstag ging eine Gruppe über die Wettersteinhütte zur Hämmermoosalm, in der wir von den „gemütlichen Wanderern" schon erwartet wurden. Am letzten Tag wurden wir nochmals gefordert. Ein großer Teil der Gruppe stieg über 800 m auf dem Jägersteig zur Rotmoosalm. Vor der neu gebauten Hütte konnten wir uns für den Rückweg stärken – der zwar weniger steil, dafür aber steinig war. Der sonnige Garten des Gasthofes zum Hirschen mit seinen Liegestühlen lud uns nach der Tagesarbeit zum Cappuccino oder zur Schorle rosé ein. Die Abende boten wie üblich ein abwechslungsreiches Programm. Walle brachte uns Ludwig Ganghofer näher, Anita „entspannte" sich und Interessierte aus der Gruppe, - es wurde gespielt und erzählt. Am Freitagabend trugen die Teilnehmer mit eigenen Beiträgen zur Unterhaltung bei. Den Wirtsleuten danken wir für ihre Gastfreundschaft, die reichhaltige und abwechslungsreiche Verpflegung, und die angenehme Unterkunft.

Wir danken dem Leitungsteam und hoffen, dass wir erneut in dieser schönen Bergwelt unsere Wanderstöcke schwingen können. ***Feli + Knud Mordhorst***

Leutasch - 2011

Das war doch eine schöne Zeit !
Stimmt ihr mit ein , ihr Wandersleut ?
Die geplanten Wanderungen
sind alle bestens uns gelungen,
wenn auch der Schnee dann über Nacht
die Logistik fast ins Wanken gebracht.
Wir haben - um Alternativen nicht verlegen -
uns ins Geigenmuseum und auf den Kapellenweg begeben.
Dann zünftig gekleidet, zum Teil auch halb nackt
wurden die steilsten Höhen gepackt,
die Leutaschklamm tollkühn durchmessen ,
danach stets die Stärkung nicht vergessen.
Zwar grau ist alle Theorie,
doch arm eine Wanderwoche ohne sie.
So haben in den Abendstunden
wir Wanderer stets zusammengefunden,
um nach des Leibes Tagesmühen
uns auch noch Wissen rein zu ziehen.
Mit Geräuschen apres Wandern
auf Berghütten allein oder mit andern
hat Pit uns drastisch konfrontiert,
nicht die Waden aber die Lachmuskeln aktiviert.
Wer künftig nächtigt, dem ist jetzt klar,
ob der Nachbar ein Schnarcher oder Röchler war.
Zur Wanderwoche gehört auch Kultur,
Walle erschloss uns Ganghofer pur.
Begeistert lauschten wir ohne Ende
und beschlossen, das nehmen wir jetzt in die Hände.
Wir promoten Ganghofer, denn sonnenklar,
er muss Bestseller werden und ein Superstar.
Auch Entspannung stand auf dem Programm,
da hat Volker sich besonders hervorgetan.
Mit Autogenem Training hat er nichts am Hut,
seine Spezialmethode, die findet er gut:
Auf der Treppe sitzend mit Blick auf den Pool,
das ist wahre Entspannung, das findet er cool.
Mit Akribi und mit Bedacht,
hat er uns dann noch seine Druckkünste nahe gebracht.
Die Natur und die Gemeinschaft erleben,
wir finden, es kann nichts Schöneres geben.
Von Bärbel, Marlies und Pit bestens betreut,
erlebten wir eine erfüllte Zeit.
A.R.

Auflösung Sommer -Rätsel 2011

Welches Wort passt jeweils vor alle drei?

..Tag
Wochen...Zeitung
...Schau

...Prinzip
Grund...Mauer
...Satz

...Gabel
Stimm..Zettel
...Übung

...Haus
Kauf...Kraft
...Vertrag

..Vorsteher
Amts...Gericht
...Arzt

...Ameise
Wald...Arbeiter
...Weg

Besuch im Wasserwerk Rheinwald (Elchesheim - Illingen)

15. November 2011

Der Strom kommt aus der Steckdose, das Wasser aus dem Hahn ... so einfach ist das! Bei einem Besuch des Wasserwerks Rheinwald, das südlich von Karlsruhe auf der Gemarkung Elchesheim-Illingen liegt, überzeugten sich 24 Damen und Herren der Präventionsgruppe von Frau Borcherding und Teilnehmer der Sportgruppe von Herrn Borcherding, vom Gegenteil und schauten hinter die Kulissen des modernsten und leistungsfähigsten der vier Wasserwerke der Stadt Karlsruhe. Herr Kauffeld von den Stadtwerken Karlsruhe führte kundig in das Thema „Wasserversorgung“ ein; ein attraktiv gestalteter Kurzfilm veranschaulichte die (geologischen) Voraussetzungen, den Förderprozess, die technischen Herausforderungen und den Transport bis hin zum Wasserhahn. Eine wohldosierte Kaskade von Informationen erwartete uns, aufgelockert durch die Begehung der weiträumigen und modernen Anlage. In meinem Behaltensfilter finden sich zum Beispiel folgende Info-Partikel:

- Karlsruher Wasser ist von hoher Qualität, kein Wunder, denn es stammt ausschließlich aus Grundwasser und wird gewonnen in bis zu 60 m Tiefe. Aufgrund der geologischen Beschaffenheit des Oberrheingrabens mit seinen tiefgründigen Sand-Kies-Aufschüttungen bildete sich ein mächtiger Grundwasserkörper, der lediglich durch Niederschläge gespeist und durch die Sande gefiltert und mit Mineralien angereichert wird. Die Nutzung von Quellwasser oder Oberflächenwasser (vgl. Bodenseewasserversorgung) ist nicht nötig.
- Das Karlsruher Wasser ist von „idealer Qualität“, wie es in einer Informationsschrift der Stadtwerke heißt, und erfordert lediglich eine technisch einfache Aufbereitung. Nur bei den Schwermetallen Eisen und Mangan werden die Richtwerte (EU) überschritten. Durch Luftsauerstoff lassen sich die Eisen- und Manganverbindungen ausflocken und durch Sandfilter aus dem Wasser entfernen. Chlor und andere Zusatzstoffe sind nicht notwendig.
- Von den mächtigen Speichern des Wasserwerks gelangt das Wasser in das insgesamt 850 Kilometer lange Karlsruher Wasserrohnetz. Wassertürme, Hochbehälter und Druckerhöhungsanlagen versorgen auch höher gelegenen Stadtteilen zuverlässig.

Bleibt noch zu erwähnen, dass unser Besuch im Wasserwerk in bewährter und dankenswerter Weise von Johann Mayer initiiert und organisiert wurde, ein weiterer Beitrag zum „Blick über den Tellerrand“, wobei auch körperliche Aktivitäten wie Stehen - Sitzen - Gehen über zwei Stunden lang eingefordert wurden, ganz im Sinne unseres Präventivsports. ***Wolfgang Latt***

Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

50 Eismann-Schmidt, Elisabeth
Janiak-Weichselmann, Susanne
beide Volleyball
Siegrist, Gert - *Basketball*

60 Traub, Helga - *Volleyball*
Scherle, Jürgen - *Freizeitsport*
Petermann, Michael - *Basketball*
König, Sigrid - *Gesundheitssport*
Jakob, Renate - *Freizeitsport*

70 Gübel, Ekkehard - *Freizeitsport*
Mayer, Johann - *Freizeitsport*
Hottenroth, Britta - *Freizeitsport*
von Frankenberg, Doerthe - *Gesundheitssport*
Kolb, Rigobert - *Gesundheitssport*
Arnold, Ingrid - *Freizeitsport*
Zöller, Berthold - *Gesundheitssport*
Schübel, Elke - *Freizeitsport*
Pfattheicher, Bernd - *Basketball*
Heyer, Lore - *Gesundheitssport*
Hartmann, Gustav - *Freizeitsport*

80 Schübel, Ottmar - *Freitzeitsport*
Dauth, Hedwig - *Freizeitsport*
Greiler, Elvira - *Gesundheitssport*

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25 Griesbaum, Ingeborg - *Freizeitsport*

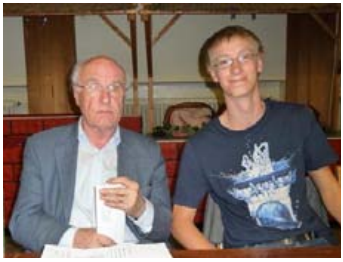
30 Bucher, Michael - *Basketball*
Traub, Bernd - *Volleyball*
Traub, Helga - *Volleyball*

40 Jüttner, Egbert - *Freizeitsport*
Herbert, Martin - *Freizeitsport*
Herbert, Christa - *Freizeitsport*
Keller, Ludwig - *Freizeitsport*
Haag, Dieter - *Freizeitsport*

50 Finkenzeller, Günter - *Basketball*

Gratulation durch den 1. Vorsitzenden Herbert Schuh bei der Mitgliederversammlung am 28.03.12...

Wir wünschen allen
ein gesundes,
sportliches Jahr
und
bedanken uns für die
langjährige Treue
zum Verein



... mit Interesse verfolgt von unserem Ehrenvorsitzenden und Gründungsmitglied Williy Dauth und unserem engagierten Jugendwart Johannes Göcke.

Möchten Mitglieder nicht geehrt, und/oder nicht im Rundblick erwähnt werden, oder ihre Daten überprüfen wollen, so bitten wir Sie, sich an die Geschäftsstelle zu wenden.

BASKETBALL - Abteilungsleiter: Hans Peter Kloske, Tel. 07202-7138

1. Herren
Kontakt: Karim Chehalfi, Tel. 0721 1325164
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt
Do 19:00 - 20:30 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt

2. Herren
Karim Chehalfi, Tel. 0721 1325164
Di 19:00 - 20:30 Sporthalle Tennesseeallee 101, Khe-Nordstadt
Fr 20:30 - 22:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

Oldies Basketball für Ältere
Mo 20:15 - 21:45 Kant-Gymnasium, Englerstraße , Khe-Innenstadt
(in Kooperation mit ESG Frankonia)
Fr 19:00 - 21:00 Emil-Arheit-Halle, Bruchwaldstraße 7, Khe-Grötzingen

BASKETBALL

FREIZEITSPORT - Abteilungsleiter: Jürgen Fischer, Tel. 0721-491311

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele)
Susanne Friedel, Tel. 0721 752136
Mo 19:00 - 20:30 Turnhalle Schillerschule, Khe-Oststadt

Damen-Gymnastik und Spiele
Monika Möhrle, Tel. 0721 469703
Mo 20:30 - 22:00 Turnhalle Nebeniusschule, Khe-Südstadt

Männer-Gymnastik und Spiele / 60+
Dieter Borcherding, Tel. 0721 491130
Di 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen, Khe-Grötzingen

Er + Sie funktionelle Gymnastik
Monika Möhrle, Tel. 0721 469703
Do 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen, Khe-Grötzingen

Freizeit-Badminton
Roland Zöller, Tel. 0721 811567
Do 20:30 - 22:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 , Khe-Nordstadt

FREIZEITSPORT

KINDER-UND JUGENDSPORT

Jugendwart: Johannes Göcke
Tel. 0151 55542458

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind - Sport / Spiel / Spaß
Ruth Borcherding Tel 0721-9578883
Mi 16:30 - 17:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 ,Khe-Nordstadt

4 - 9 Jahre: Kinder-Ballsport
Patricia Walter, Sina Feuchter, sinafeuchter@web.de
Fr 17:30 - 19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt

Basketball:

U10 Bambini gemischt
Albrecht Fitterer-Pfeifer, Tel. 0721 59 78 715
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 12 gemischt
Patrick Lehmann, Tel. 0721 4767650, Kevin Beiko, Tel. 0151 55654757
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Fr 14:15-15:30 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 14 D-Jug. gemischt
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58, Matthias Bechberger, Tel. 0177 68904
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

U 16 C-Jug. männlich
Matthias Trefzger, Tel 0721 758416, Nikolas Kiefer, Tel. 0175 9976744
Mo 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 19 B-Jug. weiblich
Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Mo 20:30-22:00 SporthalleTennesseeallee 101, Khe-Nordstadt

KINDER- UND JUGENDSPORT

Bitte

unterstützen Sie unsere Werbeträger,
ohne die das Vereinsheft nicht erscheinen könnte

VOLLEYBALL

Abteilungsleiterin: Karin Grund, Tel. 0721 9379949

Er + Sie Freizeit 1
Eva-Maria Enderlein, Tel. 0721 888105
Di 18:00 - 19:30 Eichelgartenschule, Rosenweg 1, Khe-Rüppurr

Er + Sie Freizeit 2
Karin Grund, Tel. 0721 9379949, Manfred Tezky Tel. 0721 9469239
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Khe-SWstadt

BFS Mixedrunde / Jugend
Karl-Josef Sandmeier, Tel. 0721 491206
Di 19:00 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Khe-SWstadt

Mixed 50+
Manfred Tetzky, Tel. 0721 946 9239
Di 20:30 - 22:00 Sporthalle Weinbrennerschule, Khe SWstadt

Er + Sie Freizeit / Mixedrunde
Karl-Josef Sandmeier, Tel. 0721 491206
Fr 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen, Kirchstraße, Khe-Grötzingen

VOLLEYBALL

GESUNDHEITSSPORT

Abteilungsleiter: Rigobert Kolb, Tel. 0721 752 191

PITFIT - Fit und Gesund im Freien
Dr. Peter Reuß, Tel. 0721 684299
Mi 8:30 Sportgelände KTV / Linkenheimer Allee 8, Khe-Hardtwald

Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium
Corinna Helbig, Tel. 0721 955 3207, Frau Dr. Sawicki, Dr. Bonfils
Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium, Khe-NW stadt

Herzsportgruppe Draisschule
Corinna Helbig, Tel. 0721 955 3207, Dr. Uslu, Dr. Raetz
Di 18:00 - 19:00 Draisschule, Tristanstraße 1, Khe-Weststadt

Präventionsgruppe Humboldt-Gymnasium
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130
Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium, Khe-NW stadt

Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)
Marlies Borcherding, Tel. 0721 491130, Pit Reuss Tel 0721-684299,
Herbert Spandl, Tel. 0721 689528
Sa 8:00 Sportgelände KTV / Linkenheimer Allee 8, Khe-Hardtwald

GESUNDHEITSSPORT

Energie ist kostbar! Senken Sie den Verbrauch in den eigenen vier Wänden – und **sanieren energetisch.** Heizung, Warmwasser und Isolierung Ihres Hauses bieten ein großes Einsparpotenzial: Wir beraten Sie kompetent und geben Ihnen beste Zinsen.

Mit dem **Modernisierungsprogramm** der Volksbank Karlsruhe erhalten Sie Ihr persönliches **EnergiePlus:** Mehr Komfort für weniger Kosten.

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

VOLKSBANK
KARLSRUHE

Wir machen den Weg frei.

Adressfeld

SEIT 1986
Ihr Partner für Hunde,-Katzen und Kleintierartikel
(Nager, Vogel, Fische) sowie Pferdezusatzfutter
www.nellys.de
Nelly's Futterkiste
WIR WISSEN, WORAUF IHR LIEBLING SCHARF IST!
Nelly´s Schlemmertopf
WIR WISSEN WORAUF IHR LIEBLING SCHARF IST!
LECKER
GESUND
ARTGERECHT
PREISWERT
Premium Qualität in 400g und 800g Dosen
MIND. 70 PROZENT FLEISCHANTEIL!
OHNE FARB- UND KONSERVIERUNGSSTOFFE!
RIND + WILD
RIND + PANSEN
PUTE + REIS
LAMM + REIS
RIND
PUTE
LAMM
ohne Formfleisch - ohne Lockstoffe - ohne Knochenmehl - ohne künstliche Aromen
76149 KA-Nordstadt, New - York - Str. 3-7, Tel: 0721 / 73334, www.nellys.de
Geöffnet: Mo. - Do. 9:00 - 18:30 Uhr, Fr. 9:00 - 19:30 Uhr, Sa. 8:30 - 15:30 Uhr