SOMMER 2013

RUNDBLICK

Integratives Basketball-Training - Seite 15

Elter-Kind-Turnen unter neuer Leitung - Seite 18

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Sparkassen-Finanzgruppe
Jetzt Finanz-Check machen!
08/15
BANK
Sparkassen-Finanzkonzept
Ver-
mögen
Alters-
vorsorge
Absicherung
ihrer Lebensrisiken
Service & Liquidität
Das Sparkassen-Finanzkonzept:
Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.
Menschlich. Persönlich. Verlässlich.
Sparkasse
Karlsruhe Ettlingen
Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei uns. Wir analysieren gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Sparkassenfiliale oder unter www.sparkasse-karlsruhe-ettlingen.de. Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

INHALTSVERZEICHNIS

Der Vorstand berichtet		04
Basketball	2. Herren	06
	1. Herren	08
	Ü 50	10
	Ü 60	12
	Offenes integratives Basketball	15
Freizeitsport	Fit + Fun (*Er* + *Sie* Gymnastik und Spiele)	16
	50 Jahre Frauengymnastik	17
Kinder- und Jugendsport		
	Eltern-Kind-Gruppe	18
	Basketball U10	19
	Basketball U12	20
	Basketball U14	22
	Basketball U16	23
Volleyball	Mixed-Mannschaft	24
	Er + Sie -Freizeit-Turnier	25
	Böhmerwald-Wanderung	27
	Krottensteinhütten - Wochenende	28
	Mühlenwanderung	29
Freunde der Krottensteinhütte		30
Gesundheitssport		
	PITFIT - Jahresbericht	31
	- Quadrolon 4 x F	32
	- Etappenwanderung Spessartweg	33
	- Adventswanderung um Michelbach	34
	- Skilanglauffreizeit - Leutaschtal	35
	Herzsportgruppe	36
	Präventionsgruppe	38
Herzlichen Glückwunsch - Jubilare		40
Trainingszeiten		41

ANAGRAMME - 2013 ***Auflösung irgendwo in diesem Heft***

durch Umstellen der Buchstaben ergibt sich jeweils ein sinnvolles Wort

DREPF	.....	BLAAST	.....
RECHES	.....	KUSAKT	.....
ANBERG	.....	ERDUR	.....
FRAGEH	.....	TONOK	.....
LEELUQ	.....	DULPE	.....
EKBAL	.....	FRETHE	.....
AGAREG	.....	WÜZGER	.....
TZILB	.....	EMENOL	.....
AMOTTE	.....	IRWENT	.....
DRUFEE	.....	KRABIF	.....

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**

DER VORSTAND BERICHTET

Bericht des Vorstandes über das Geschäftsjahr 2012/2013

HerbertSchuh, 1.Vorsitzender

Der erweiterte Vorstand traf sich seit der letzten MV vom 28.3.2012 zu sieben Vorstandssitzungen bei guter Besetzung von durchschnittlich 10 von 12 Mitgliedern. Mangels eigener Räume durch den Brand 2011, fanden die Sitzungen in Nebenzimmern verschiedener Sportvereine entlang des Adenauerringes statt.

Zur Entwicklung unseres Vereines:

Als neue Schriftführerin konnten wir ab September 2012 Beate Tetzky, zunächst als Protokollführerin, gewinnen. Sie wurde bei der diesjährigen Mitgliederversammlung einstimmig zur Schriftführerin gewählt.

Weiterhin sind keine weiteren Helfer bei der Vorstandsarbeit in Sicht. Mit dem Generationenwechsel haben wir ein großes Problem.

Die Mitgliederzahlen haben sich leicht verringert 2011 = 468, 2012 = 480, 2013 = 450

Schwerpunkte 2012:

■ Aktueller Stand zum Thema „Räumlichkeiten nach dem Brandanschlag“: Es sind keine neuen Räume in Aussicht und es ist auch leider keine Unterstützung von Seiten der Stadt zu erwarten. Zur Lagerung des restlichen, noch brauchbaren Inventars und der Kleingeräte wurde ein Raum bei Rigobert Kolb angemietet, der jederzeit für uns zugänglich ist. In zwei Arbeitseinsätzen wurden in den alten Räumen alles noch Brauchbare von wenigen Helfern umgeladen oder entsorgt.

■ Beschäftigt hat uns auch die Ehrenamtspauschale für ehrenamtliche Helfer (Vorstand). Diese Aufwandspauschale musste durch schriftliche Abmachungen abgesichert werden und muss jedes Jahr erneuert werden.

■ Das Fernsehen war bei der PITFIT-Gruppe und hat einen schönen und informativen ca. 20minütigen Bericht gesendet. (http://www.sport-in-baden-tv.de/WATCH/005/883)

■ Der Vorstand hat auch bei mehreren runden Geburtstagen von aktiven oder ehemals aktiven Vorstandsmitgliedern Grüße überbracht.

■ Bis heute sind 3 Info-Blätter an die Übungsleiter, mit aktuellen Informationen aus den Vorstandssitzungen, per Mail verschickt worden. Die Anregung kam aus der Mitgliederversammlung 2012.

■ Seit Herbst 2012 gibt es in unserem Verein eine „Special Olympics Gruppe“ bzw. Integratives Basketballtraining für Behinderte, unter Leitung von Tommy Schuler.

■ Erfreulich war wieder die Bereitschaft die Gepäckaufbewahrung beim 30. Baden-Marathon zu unterstützen. Wie jedes Jahr waren wieder ca. 50 Helferinnen und Helfer am 23. September 2012 von unserer Sportgemeinschaft dabei.

Vormerken:

Gepäck stapeln wir wieder am
Sonntag 22.09.2013
beim
31. Baden-Marathon

DER VORSTAND BERICHTET

Unseren **Mitstreiter-Treff** haben wir dieses Mal ins Frühjahr verschoben. Am 24. April 2013 waren wir auf der Natur-Bogen-Schießanlage des 1. Bogen-Sport-Clubs Karlsruhe gemütlich feiern und natürlich auch zielen üben. Hierbei wurden wir von Andreas Reuß am Schießstand angeleitet. ***Siehe Fotos unten***

Schwerpunkte waren auch die Behandlung der Themen: Übungsleitersuche und deren Vertreter, sowie die Diskussion um die wirtschaftliche Überprüfung der einzelnen Sportgruppen durch eine verbesserte Führung der Teilnehmerlisten. Diese Teilnehmer-Listen sollen ab 1. Juli 2013 aufgrund der überarbeiteten Übungsleiter-Richtlinien für alle Übungsleiter Gültigkeit haben.

Herbert Schuh, 1. Vorsitzender

Basketball - Die Saison 2012 / 2013 der Herren 2

Die Mannschaft von Coach Karim Chehalfi hat leider eine enttäuschende Saison gehabt. Nach dem Abstieg in die Kreisliga B und ständigen Kaderveränderungen war das Ziel konstante Leistungen bringen und einen Mannschaftskern zu etablieren. Ziel 1 wurde leider komplett verfehlt. Zumindest Punkt 2 lässt optimistisch auf die nächste Saison blicken. Gegen Ende der Saison ist zumindest der Kern der Mannschaft weder verletzt noch für längere Zeit im Ausland. Die Spieler haben nun endlich die Möglichkeit in einer (hoffentlich) gleichbleibenden Gruppe zusammen zu wachsen und nächstes Jahr konstante Leistungen und Trainingsergebnisse zu erzielen.

Die Saison begann vielversprechend. Nach einem leider unglücklich verlorenen Pokalspiel gegen DJK Karlsruhe-Ost II war das Ziel, Spiel 1 der neuen Saison zu gewinnen und ebenso wie die 1. Mannschaft einen positiven Start hinzulegen. Mit harter Defense und erstmaligem Einsatz einer 2-3 Zone wurde das Spiel dank Hustle und Konzentration tatsächlich gewonnen. Die Freude aller war groß und mit großem Selbstvertrauen gingen wir die restliche Saison an. Die gute Stimmung vom letzten Sieg wollten wir unbedingt nach Gernsbach mitnehmen und die Leistung wiederholen. Das Spiel war bis zur Pause stark umkämpft und von kleineren Keilereien aufgrund der physischen Spielweise geprägt. Nach der Pause verloren wir im berüchtigten 3. Viertel den Faden. Aufgrund der kämpferischen Einstellung und vielen Hustleplays kamen wir immer wieder zurück, doch am Ende hatten auch einige fragwürdige Schiedsrichterentscheidungen dazu beigetragen, dass unsere Bilanz ab diesem Zeitpunkt eine Niederlage vorwies. Im Anschluss war die Saison von Verletzungspech und ständig wechselnden Spielern und Aufstellungen geprägt. Man konnte nie genau wissen wer tatsächlich beim Spiel auf dem Feld stehen würde. Diese und weitere kleinere Punkte führten dazu, dass wir im Laufe der Saison immer mehr den Faden verloren.

Es folgte eine Reihe deutlicher Niederlagen, auf die nicht näher eingegangen werden muss. Gegen Ende der Saison, als endlich mal ein richtiger Kader stand, ging die Leistung konstant nach oben, was die Durststrecke aber nicht merklich positiv korrigierte. Ein positiver Höhepunkt war jedoch ein Heimspiel, in dem es uns gelang, zumindest zeitweise, eine Identität aufs Spielfeld zu legen, die sowohl Trainer als auch Spieler zusammenstellte. Die geforderten Fastbreaks wurden gelaufen und unsere Defense war verhältnismäßig stabil. Es war ein Spiel, in dem eindeutig zu sehen war, wie sehr wir in der Saison als Mannschaft zusammengewachsen waren. Sei es Verletzungspech, schulische Verpflichtungen oder auch der Berufsalltag, es ist schwer noch alle Namen aufzuzählen, die anfangs der Saison noch regelmäßig in unseren Reihen starteten. Über 20 Spieler haben diese Saison bereits im Namen der SGEK 2 gespielt und zwei neue Spieler warten bereits auf den Einsatz in der nächsten Saison. Darum war es von vorne herein klar, dass es sehr schwer sein würde diese Übergangssaison mit positiver Einstellung von Spiel zu Spiel mit so vielen neuen Gesichtern und herben Niederlagen zu bestreiten. Inzwischen besteht die Mannschaft fast ausschließlich aus U20- und U18-Spielern. Umso erfreulicher ist es, dieses, wenn auch verlorene Spiel, als Durchbruch bezeichnen zu können. Den aufgebauten Schwung und die gewonnene Motivation konnten uns leider nicht zu einem Sieg in

Bretten im nachfolgenden Spiel verhelfen. Aufgrund eines schwachen 2. Viertels verloren wir leider zu früh den Faden und konnten eine gute Aufholjagd anfangs des 4. Viertels nicht für ein Comeback nutzen.
Die Gegner gewährten uns aufgrund ihrer unmotivierten Zone viele Mitteldistanzwürfe, die wir leider nicht alle verwandeln konnten. Die sehr offene Verteidigung der Gegner hat uns auch dazu verleitet zu früh mehr oder weniger schlechte Würfe zu nehmen. Lobenswert war die Defense. Doch leider besteht ein Spiel nicht nur aus Defense.

Alle Augen sind nun auf eine respektable Wiedergutmachung in der nächsten Saison gerichtet. Die gemachten Fortschritte lassen jedoch einen durchaus positiven Ausblick zu.

Marvin „T-Rex“ Todd

Hallo ihr Basketballer!!!

Wenn Ihr noch z.B. **Markierungshemden und Trikots** habt, bitte an mich **zurückgeben** oder in unseren Schrank in der Umkleide der Sporthalle an der Tennes- seeallee (Maryland) legen.
Nicht mehr benötigte Schlüssel, z.B. **Hallenschlüssel, Ballkorbschlüssel** und auch die **Schlüssel für unseren abgebrannten Fitnessraum** (das Schloß habe ich gerettet) bitte unbedingt an mich zurückgeben. ***Tommy***

Thomas Schuler - Geschäftsführer Tel: 0721-705523

Basketball - Saisonbericht 1. Herren - Saison 2012 / 2013

Nachdem im Sommer 2012 feststand, dass es bei der ersten Herrenmannschaft des SG EK Karlsruhe einen Trainerwechsel geben würde, konnte man den langjährigen EK-ler und Regionalliga-Veteran Patrick Lehmann für die Position des neuen Trainers gewinnen. Zusammen mit dem verletzten Karim stand bei der ersten Mannschaft nun ein junges und dynamisches Trainerteam an der Seitenlinie. Schon in der Vorbereitung war klar, dass nun ein anderer Wind wehen würde, als in den Jahren zuvor. Der Saisonstart verlief wie geplant und man konnte sehen, dass sich die harte Vorbereitung rentiert hatte. So gewann man mit einem überragendem Nikolas Kiefer die ersten vier Spiele. Erst in Niko's letztem Spiel für den EK musste man beim KTV mit einem gelben Zettel nach Hause gehen. Nach Niko's Abgang tat sich die Mannschaft schwer die Lücke zu schließen, die er Offensiv wie auch Defensiv hinterließ. Aber in der zweiten Saisonhälfte kam mit Lukas Moll genau der richtige Mann um die Mannschaft wieder auf Kurs zu bringen. Mit über 30 Punkten pro Spiel avancierte dieser zum Topscorer in der Rückrunde. Erst die bittere Niederlage gegen den Angstgegner Karlsruher TV konnte den Höhenflug stoppen und zerstörte auch die Hoffnung, sich für die Oberligaqualifikation zu empfehlen. So landete die junge Mannschaft letztendlich auf dem 3.Tabellenplatz. Spätestens nachdem man den zweitplatzierten DJK Karlsruhe mit 25 Punkten Differenz vor eigenem Publikum aus der Halle schoss, ist klar dass mit dieser jungen Mannschaft zu rechnen ist. ***Lukas Mayer***

Rang	Verein	Pkte	Körbe	Diff
1	TB Emmendingen	28	1377 : 1204	173
2	DJK Karlsruhe-Ost	28	1196 : 1072	124
3	SG EK Karlsruhe	24	1320 : 1179	141
4	Karlsruher TV	20	1361 : 1289	72
5	PS Karlsruhe II	16	1173 : 1159	14
6	TV Weil	16	1269 : 1373	-104
7	TSG Waltershofen	14	1174 : 1279	-105
8	BV Linkenheim	14	1201 : 1208	- 7
9	TSV Berghausen II	14	1236 : 1299	- 63
10	TSV Ettlingen II	5	1008 : 1253	-245

Gute Zeiten ...

schoppe·karlsruhe

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

Geldangelegenheiten sind Vertrauenssache! Die Volksbank Karlsruhe begleitet Sie vor Ort kompetent und zuverlässig in allen Finanzdienstleistungen. Seit 1858 und auch in Zukunft. Werden auch Sie Miteigentümer einer Bank, die unabhängig und sicher ist.

Gut beraten, besser beraten, genossenschaftlich beraten!

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

VOLKSBANK KARLSRUHE

Wir machen den Weg frei.

Ü 50 event in Bochum

Nachdem insgesamt 22 Teams für die Deutschen Meisterschaften der AK Ü 50 gemeldet hatten, war ein regionales Vorturnier notwendig um die maximal 16 Teams für das Endturnier zu bestimmen. Dies wurde am 23.02.13 in Darmstadt/Roßdorf ausgetragen, wo 5 Teams vom Regionalbereich Südwest um zwei Startplätze kämpften. Durch Siege gegen die Spvgg. Feuerbach, DJK Saarlouis und TV Langen 2 gelang es uns den 2ten Platz zu erreichen und uns damit für das Endturnier zu qualifizieren.

Die **Deutsche Meisterschaft der AK Ü 50** fand am 20. + 21.04. in Bochum statt.
Wir reisten schon am Freitag an und bezogen unsere Zimmer im Hotel acora. Am Abend stand ein gemeinsamer Besuch des musicals „starlight express“ an. Wir hatten als Sportgruppe ein spezielles event gebucht. Den gesamten Abend über stand uns ein eigener Raum „eventlounge“ zur Verfügung. Vor dem musical wurden wir mit einem feinen Buffet verwöhnt. Eine Autogrammstunde und ein Fototermin mit dem Hauptdarsteller „Rusty“ (s.Foto) rundete dies ab.

Die Teams wurden in folgende Gruppen eingeteilt:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
DBV Charlottenb.	DJK Köln Nord	Oldenburger TB	SG Möhringen/Tübingen
SG Leimen/Kirchh	Suchsdorf-Kronshagen	TV Langen	SG Telgte/Boele
BC Langendreer	SG Darmstadt/Roßdorf	SV Germering	BG Halstenbek
BBC Magdeburg	SB DJK Rosenheim	SG Wulffen/Schalke	**SG EK Karlsruhe**

In der Vorrunde gelang uns leider kein Sieg und wir landeten auf dem 4ten Platz unserer Gruppe. In der Zwischenrunde mussten wir somit gegen den Dritten der Gruppe C, die SG Wulffen/Schalke antreten. Die Begegnung ging mit 41:24 deutlich an das Team aus dem Ruhrpott. Im zweiten Spiel gegen die DJK Rosenheim konnten wir dann endlich, wenn auch knapp, mit 28:27 Punkten unseren ersten Sieg feiern. Im abschließenden Platzierungsspiel trafen wir erneut auf unseren Vorrundengegner SG Möhringen/Tübingen. In dieser Partie lagen wir zur Halbzeit mit 6:9 Punkten vorn. Im zweiten Spielabschnitt drehten die Schwaben dann auf und gingen durch eine 12:13 Freiwurfausbeute (92%) an uns vorbei. Der Endstand von 30:23 Punkten bedeutete für uns Platz 14.

Unseren coaches Fritz und Marius für ihren Einsatz vielen Dank.

Nach Ende des Turniers gab es folgende Abschlusstabelle:

Platz	Verein	Platz	Verein
1	DBV Charlottenburg	9	SG Wulfen/Schalke
2	DJK Köln Nord	10	Germering
3	TV Langen	11	SG Leimen/Kirchheim
4	SG Telgte Boele	12	BBC Magdeburg
5	Oldenburger TB	13	SG SV Möhringen/Tübingen
6	TS Halstenbek	**14**	**SG - EK - Karlsruhe**
7	BC Langendreer	15	SB DJK Rosenheim
8	SG BC Darmstadt/Roßdorf	16	BG Suchsdorf/Kronshagen

Unsere Spielerfrauen nutzten ihre Zeit für den Besuch des Bergbaumuseums, für einen Stadtbummel und natürlich zu unserer Unterstützung in der Sporthalle.

Sportlich haben wir unser Ziel - ein einstelliger Tabellenplatz - leider verfehlt. Als Gemeinschaftsreise war es jedoch wieder ein voller Erfolg. Unsere Frauen freuen sich schon auf Berlin, wo die Deutsche Meisterschaft 2014 stattfinden wird.

Hans Peter Kloske

Ü 50 - Mannschaft der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Sportgemeinschaft wieder guter Gastgeber

Nachdem wir im Jahr 2008 die Deutschen Meisterschaften der AK Ü 50 sehr erfolgreich ausgerichtet hatten, waren wir nun am 4. + 5. Mai offizieller Ausrichter des Basketball-Bundesturniers der AK Ü 60 und hatten 10 Mannschaften aus der ganzen Republik zu Gast. Die Spiele wurden in den Sporthallen des Schulzentrums Karlsruhe Neureut ausgetragen. Die Teams wurden für die Vorrunde in folgende Gruppen eingeteilt:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C
Oldenburger TB	MTV/BG 73 Wolfenbüttel	SG SV Möhringen
BC Darmstadt	VfB 1900 Gießen	SG USC Heidelberg
BG 74 Göttingen	BG Hagen	**SG Eichenkreuz Karlsruhe**
	SG DBV/NSF Berlin	SG SV Preußen Berlin/Lok Bernau

In der Vorrunde konnte sich der Oldenburger TB -Seriensieger der letzten 5 Jahre- in seiner Gruppe A noch durchsetzen, hatte aber gegen Göttingen schon einige Mühe und gewann sein Spiel nur mit einem Punkt.
In der Gruppe B waren zum Ende der Vorrunde 3 Teams punktgleich und die Korbdifferenz entschied die Platzierung. Das Team MTV/BG 73 Wolfenbüttel landete ohne einen Sieg auf dem vierten Platz.
In unserer Vorrundenbegegnung gegen den späteren Finalisten USC Heidelberg lagen wir zur Halbzeit mit 3 Punkten vorne. Auch im zweiten Spielabschnitt führten wir noch bis 2 Minuten vor Schluss und eine Sensation lag in der Luft.
Durch einen starken Endspurt der Kurpfälzer mit acht Punkten in Folge ließen wir uns jedoch noch abfangen und verloren unser Spiel mit 32:26 Punkten. Nach einer Niederlage gegen Möhringen und einem Sieg gegen Preußen Berlin erreichten wir Platz 3 in unserer Gruppe C.

Ü 60 - Mannschaft der SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Am Samstag Nachmittag und Sonntag spielten die jeweils Ersten und Zweiten über Kreuz wieder Jeder gegen Jeden und die Teams auf Platz 3 und 4 spielten in einer neuen Runde Jeder gegen Jeden um die Plätze 7 bis 11.
m Finale standen die Teams der SG USC Heidelberg und die SG SV 1887 Möhringen. Zur Halbzeit hatten sich die Kurpfälzer schon einen deutlichen 15 Punkte Vorsprung erspielt. Auch im zweiten Spielabschnitt kamen die Schwaben nicht besser zurecht und unterlagen am Ende deutlich mit 41:18 Punkten.

BASKETBALL - Ü 60

Abteilungsleiter: Hans Peter Kloske Tel. 07202 -7138

Neuer Deutscher Meister der AK Ü 60 wurde somit der USC Heidelberg. Umrahmt wurde die Begegnung durch akrobatische Einlagen der cheerleader-Gruppe der red angels / golden paws, die für eine gute Stimmung auf den Rängen sorgten und viel Applaus für ihre Aktionen erhielten.

Nach insgesamt 32 umkämpften aber fairen und teilweise knappen Begegnungen ergab sich folgende Abschlusstabelle:

Platz	Verein	Platz	Verein
1	SG USC Heidelberg	7	BC Darmstadt
2	SG SV 1887 Möhringen	8	SG Eichenkreuz Karlsruhe
3	SG DBV/NSF Berlin	9	SG SV Preuzßen Berlin/Lok Bernau
4	BG 74 Göttingen	10	BG Hagen
5	VfB 1900 Gießen	11	MTV/BG 73 Wolfenbüttel
6	Oldenburger TB		

Ü 60 Meister USC Heidelberg

Siegerehrung

Der traditionelle Spielerabend fand am Samstagabend in der Begegnungsstätte in Grötzingen statt und unsere Gäste waren vom Ambiente und dem gebotenen Speisenangebot sehr angetan. Die Betreiber der „Grötzinger Ratsstuben“, Fam. Jeitler, hatten das Buffet von mehreren Seiten zugänglich aufgebaut, so dass es trotz der über 140 Gäste kaum Wartezeiten gab. Für Kurzweil sorgten eine Präsentation „Bilder des Tages“ und „Oldies“ als Hintergrundmusik.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals herzlich bedanken bei

- Fritz, der mich bei der Organisation sehr unterstützt hat
- den Spielern unserer Herrenmannschaft 1 + 2 für die
- Unterstützung als Kampfgericht
- Tommy für die Beschaffung der Elektronikanzeigen und Lautsprecheranlage
- Locke für die Spielleitung und Auswertung
- Mambo für die Betreuung der Schiedsrichter
- Rainer für seinen Einsatz als Turnierfotograf und für die Oldiemusik beim Spielerabend
- unseren fleißigen Helfern, die die Teams in der Sporthalle betreut und verköstigt haben
- Teo, der die Speisen organisiert und uns zwei Tage lang begrillt hat
- allen Spendern, unser Kuchenangebot wurde sehr gelobt
- Roswitha, Siglinde, Karin, Dieter, Walter, Fritz, Radi, Kurt und Peter für den Auf- und Abbau sowie die Dekoration in der Begegnungsstätte
- Michael für seinen Einsatz als coach
- Allen, die ich namentlich nicht genannt habe

Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung und für den reibungslosen Ablauf des Turniers und die Betreuung erhielten wir von den teilnehmenden Teams anerkennende Worte und ein kräftiges Lob.
Im nächsten Jahr wird die Meisterschaft am 17 + 18. Mai stattfinden und der VfL Osnabrück wird das Turnier organisieren. ***Hans Peter Kloske***

Ein großes **DANKE** an alle, die unseren Verein mit einer Spende unterstützen.

Wir freuen uns über jede Spende und stellen gerne eine Spendenquittung aus.
Bankverbindung: Volksbank Karlsruhe, Konto-Nr. 9903, BLZ 661 900 00

Offenes, integratives Basketball - Training *(ab 16 Jahre)*

In unserer neuen Basketballgruppe für Menschen mit geistigem oder mehrfachem Handicap, die seit November 2012, **donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr** in der Halle 1 der Merkur Akademie trainiert, sind wir noch offen für neue Mitspielerinnen und Mitspieler mit und ohne Handicap.

Egal ob Anfänger, Freizeitspieler oder Profi, alle sind willkommen.

Wem der Spaß beim Training und Spiel mindestens so wichtig ist wie der Erfolg, ist bei uns richtig.

In Zukunft wollen wir mit der Mannschaft auch an den regionalen und nationalen Wettbewerben von **Special Olympics** teilnehmen. Dabei können auch Spielerinnen und Spieler mit und ohne Handicap in Unified-Mannschaften zusammen spielen.

Wer möchte sich an diesem Angebot in irgendeiner Form beteiligen, mitmachen oder es unterstützen? Dann setzt Euch bitte mit mir in Verbindung oder kommt einfach vorbei. ***Tommy***

Thomas Schuler,
Tel: 0721-705523

Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik und Spiele)

In der „Er und Sie“ Gruppe geht es rund!

Hier ist Action angesagt. Ob Joggen, Pilates oder Basketball. Ob Mann oder Frau, hier kommt garantiert jeder ins Schwitzen und auf seine konditionellen Kosten. Auch vom Alter sind wir bunt gemischt: Von jungen Erwachsenen bis zu Senioren, welche ebenfalls noch viel „Pfiff“ haben. Bei uns wird es nicht langweilig.

Mach mit ..... es gibt noch genug Platz in der Halle.

Infos: Manuela Blanke
Tel 0162-165477 ***Manuela Blanke***

Ristorante Schwanen

Pizzeria –
Biergarten –
Hotel –

Mediterrane-Italienische
Spezialitäten der Saison

Augustenburgstr. 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen

Öffnungszeiten
Mo - Sa 11.30 - 14:30 / 17:30 - 23:30

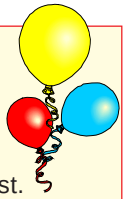
50 Jahre Frauengymnastik in der Sportgemeinschaft Eichenkreuz 1963 - 2013

Ja, wann haben wir eigentlich mit dem Frauensport beim EK angefangen?
Die ersten Teilnehmerinnen Elke, Gretel, Helga, Helga, Sonja, Lotte können anhand der Geburtsdaten der eigenen Kinder feststellen, dass 1963 unter der Leitung von Hedwig versucht wurde eine Frauengruppe zu gründen. Ab 01.01.1964 taucht die Frauensportgruppe offiziell auf *(Rundblick Nr. 2 / Dezember 1965 / Bericht von Lotte)*.
Wie die Frauen damals um diesen Sport gekämpft haben, wird in einem Beitrag von Walle *im Rundblick Nr. 1 / November 1964* deutlich. Sie berichtet, dass damals die „Eichenmänner“ Ansichten hatten wie „uralte Eichen“. Weil im Rahmen der EK-Arbeit Frauensport nicht vorgesehen/erwünscht war, drohten die Frauen zu Konkurrenzvereinen abzuwandern. Das wiederum wollten die EK-Männer auch nicht. Nach einigen Beratungen wurde also die Frauenabteilung gegründet (Walle: „Aber nun haben wir eine eigene Abteilung gegründet und zur Verwunderung der etwas betreten dreinschauenden Eichenmänner wächst dieses junge Eichenbäumchen erstaunlich schnell :) “

Die erste Übungsleiterin war Hedwig (1963), dann übernahm für kurze Zeit Walle (1963/64) die Gruppe, 1964-1972 war Christel die Übungsleiterin (Sportstudentin), 1972-1973 hatten wir Lotte, im Jahr 1973 habe ich die Frauengruppe übernommen, die ich bis heute leite.
Kinder, wie die Zeit vergeht!

Unser Sport findet seit 1963 in der Turnhalle der Nebeniusschule in der Südstadt statt. ***Monika***

aus dem RUNDBLICK Nr. 1 von 1964 zu Walles Bericht



50 Jahre sind ein Wort,
so lange gibts den Miezensport.

Wir stellen außerdem noch fest,
dass es sich bei uns gut lachen lässt.
Meistens ist das auch der Fall
beim heiß geliebten Volleyball.

Mit Gabi und Beate, unseren „Jungen“,
ist die Verjüngungskur gelungen.

Wir blicken zurück auf schöne Stunden,
die immer haben stattgefunden.

Ob Nikolaus- oder Geburtstagsfeier,
diese Zeiten waren (und sind) uns „teuer“.

Viele schöne Ausflüge machten uns bekannt
mit interessanten Ecken in unserem Land.

Und da ist auch immer unsere Monika:
Sie zwirbelt uns meistens ziemlich tüchtig,
unser „Fit sein“ ist ihr sehr wichtig.

Viele sahen wir kommen und gehen,
der „harte Kern“, der bleibt bestehen.

Helga Sch.

Übungsleiter - Wechsel in der Eltern - Kind Gruppe

Seit Mitte April haben **Toni Kolb** (toni.kolb@gmx.de) und **Sonja Glattfelder** (sonnenschein.1925@freenet.de) die Leitung des Eltern - Kinderturnens in der Merkurhalle der Nordstadt übernommen. Unterstützt werden sie bei Bedarf auch noch von **Christoph Setzler.**
Immer **Mittwochs von 16.30-17.30 Uhr** haben hier Kinder im Alter von 2-4 Jahren in Anwesenheit eines Elternteils die Möglichkeit spielerisch die Halle zu entdecken und ganz nach ihrem Entwicklungsstand am angebotenen Programm teilzunehmen.
Nachdem die voherige Übungsleiterin aus beruflichen Gründen ausscheiden musste, wurde aus der Not eine Tugend gemacht. Die Eltern zweier Kinder, mit Erfahrungen in der Betreuung im Kinder- und Jugendbereich, werden die Turngruppe nun weiterzuführen.

Sonja

Reinschnuppern ist ausdrücklich erwünscht ! :-)

U 10 Basketballturnier
ein toller Erfolg

Es gibt nur wenige Momente im Leben eines jungen Basketballers, die so prägend sind wie ein Turnier. Am Samstag den 12.01.2013 veranstaltete die Sportgemeinschaft Eichenkreuz ein Basketballturnier für die ganz kleinen unter uns. Austragungsort war die Sporthalle an der Tennesseeallee. Insgesamt waren sechs Mannschaften angetreten, darunter zwei Mannschaften der Sportgemeinschaft Eichenkreuz.
Das erste Spiel wurde zwischen der zweiten Mannschaft der SG EK und der TS Durlach ausgetragen. Die Partie ging nach vier mal fünf Minuten mit dem Sieg für die Turnerschaft Durlach aus. Während die Turnerschaft Durlach und der SSC Karlsruhe alles gewannen, strichen unsere Jungs trotz Kampfgeist und Teamwork leider nur Niederlagen ein.
Nach geschlagenen 5 Stunden standen sich schließlich die Turnerschaft Durlach und der SSC Karlsruhe im Finale gegenüber. Beide Mannschaften strotzten vor Selbstbewusstsein und wollten unbedingt den Sieg. Angespornt von den beiden Trainern, sowie gepfiffen von Thomas Schuler und Kevin Beiko begann ein spannendes Kopf an Kopf Rennen. Das Finalspiel ging schließlich mit einem Sieg für den SSC Karlsruhe aus. Total ausgepowert und dennoch glücklich fuhren die Mannschaften am Ende eines langen Tages nach Hause.
Dank unserem enormen Elternengagement konnte ein großer Kuchenverkauf stattfinden. Dadurch war für jeden egal ob groß oder klein eine Stärkung dabei.
Im Namen der Sportgemeinschaft Eichenkreuz möchten wir uns bei allen Eltern für ihr Engagement bedanken und wünschen allen eine gute neue Saison ... ***Kevin Beiko***

ANAGRAMME - **Auflösung** aus **2013**

DREPF	-	PFERD	BLAAST	-	BASALT
RECHES	-	SCHERE	KUSAKT	-	KAKTUS
ANBERG	-	GRABEN	ERDUR	-	RUDER
FRAGEH	-	GEFAHR	TONOK	-	KONTO
LEELUQ	-	QUELLE	DULPE	-	PUDEL
EKBAL	-	KABEL	FRETHE	-	HEFTER
AGAREG	-	GARAGE	WÜZGER	-	GEWÜRZ
TZILB	-	BLITZ	EMENOL	-	MELONE/LEMONE
AMOTTE	-	TOMATE	IRWENT	-	WINTER
DRUFEE	-	FREUDE	KRABIF	-	FABRIK

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

Das nächste Heft erscheint im Sommer 2014

Basketball - U12 Erfolgreiche Saison

In der Altersgruppe der unter 12-jährigen gab es in diesem Jahr im Raum Karlsruhe zwei Staffeln mit je sieben Teams. Wir hatten mit der Staffeleinteilung etwas Glück: SSC Karlsruhe und PSK, die uns schon bei Turnieren vor zwei Jahren immer schwer zu schaffen machten, waren in der anderen Staffel. So gelang es unseren Jungs und zwei Mädchen recht mühelos den Staffelsieg zu erreichen. Nur ein einziges Spiel ging am Ende verloren: Offensichtlich hatten die Kids den Tabellenzweiten PSG Pforzheim nicht wirklich ernst genommen und spielten recht unkonzentriert. Um so deutlicher konnten sie im letzten Spiel gegen Durlach zeigen, dass sie nicht nur technisch in dieser Saison deutlich vorangekommen sind, sondern vor allem, dass das Zusammenspiel auch klappt. Statt einer wilden Truppe von Einzelspielern lief im April gegen Durlach ein eingespieltes Team auf.

Der Lohn für den Staffelsieg war, dass wir am 27. April in unserer Halle die Bezirksmeisterschaft der U12 ausrichten durften. In einer Gruppe mit SSC und CVJM Lörrach war klar: Mindestens ein Spiel müssen wir gewinnen, um weiter zu kommen. Nachdem wir gegen den SSC in den ersten paar Minuten noch Hoffnung hegten, einigermaßen mithalten zu können, zumal unsere Topscorer Obed und Lazar noch gar nicht auf dem Feld waren, mussten wir im Laufe des zweiten Viertels einsehen: Mit dem SSC können wir bei weitem nicht mithalten. Gegen Ende des Spiels traf dann vor allem Luca, der vor zwei Jahren nach Umzug zum SSC gewechselt hatte, ein ums andere mal mühelos durch den Ring und wir mussten uns mit 13 zu 56 Punkten klar geschlagen geben.

SG-Eichenkreuz Karlsruhe e.V. (in blau) gegen CVJM Lörrach

Ein Sieg gegen Lörrach war nun zwingend notwendig, andernfalls würden wir aus dem Turnier ausscheiden. Das Spiel lief ein wenig holprig an und es gelang uns nicht, den Spielmacher der Lörracher zu bremsen. 14 Punkte traf er allein für seine Mannschaft – und wir nur 13. Das zweite Viertel war dann unsere große Chance: der stärkste Gegner musste aussetzen, bei uns aber sind alle Spielerinnen und Spieler für ein paar Punkte gut. So konnten wir

uns mit einem Halbzeitstand von 23:18 immerhin ein wenig von den Gegner absetzen. In einem starken dritten Viertel holten die Gegner zwei Punkte auf und mit gerade mal einem Korb Vorsprung konnten wir uns über das vierte Viertel retten. Der vierte Platz war uns nun sicher – schade für Lörrach, die nach weiter Anfahrt um 12 Uhr schon wieder abreisen konnten.

Als Gruppenzweiter waren wir für das Überkreuzspiel gegen den Ersten der anderen Gruppe qualifiziert: USC Freiburg. Wir hatten schon einen überragenden USC gegen Post Südstadt Karlsruhe gesehen und wussten: Das wird schwer. Immerhin – wir unterlagen weit weniger hoch als gegen den SSC – aber deutlich genug. USC Freiburg wurde am Ende auch durch einen klaren Sieg gegen SSC Bezirksmeister. Uns reichte es nach einer weiteren Niederlage gegen Post Südstadt Karlsruhe nur für einen vierten Platz.

Trotzdem sind wir stolz, immerhin auf Bezirksebene gespielt und ein wenig über den Horizont von Karlsruhe und Pforzheim hinaus geschaut zu haben.
Herzlichen Dank auch allen Eltern, die ein reichhaltiges Kuchenbuffet für unsere Gäste bereit gestellt haben und mit Getränken und Grillwürsten dazu beitrugen, dass an einem langen Turniertag alle satt wurden. ***Albrecht Fitterer-Pfeiffer***

D A N K E
für das Unterstützen unserer Werbeträger, ohne die das Vereinsheft nicht erscheinen könnte.

Basketball - U14

Dritter Platz zum Saisonende nicht wirklich zufriedenstellend

Mit den zwei Coaches Patrick Lehmann und Kevin Beiko startete die U14 Mannschaft der Sportgemeinschaft Eichenkreuz im September letzten Jahres in eine neue Basketballsaison. Mittels einer Mannschaft, die zum Großteil aus älteren U14 Jahrgängen bestand, wollten die beiden Trainer in ihrer zweiten gemeinsamen Saison viel erreichen.
Gestartet wurde die Saison mit einem viel versprechendem Run von sechs Siegen zu null Niederlagen. Dies warf die Erwartungen der Trainer und Spieler in unschätzbare Höhen.
Mit einem außergewöhnlichem Point Guard namens Marcel Kraft und einigen Mid-Range Shootern (Björn Gerner, Lennert Lehmann und Hassan Nasser) entwickelte sich unsere U14, neben der Mannschaft von Keltern, zur Übermacht der Hinrunde. Fast jede Mannschaft wurde mit einer nahezu atemberaubender Besessenheit unserer Jungs mit einem dreistellig Endstand zerstört.
Doch leider endete der glorreiche Run gegen Ende der Hinrunde.
An einem regnerischen Sonntagmorgen empfangen wir die bis dahin ungeschlagene Mannschaft von Keltern. Da unsere zweite Herrenmannschaft es nicht auf die Reihe bekam einen vernünftigen Schiedsrichter zu stellen, musste Kevin Beiko selbst zur Pfeife greifen, während Patrick Lehmann am Anschreibertisch für Ordnung zu kämpfen hatte. Das Ende der Geschichte kann man sich denken, ohne Coach und vollkommen auf sich allein gestellt versuchten unsere Jungs gegen die offensiv starken Gegner anzukommen und scheiterten mit einem Endstand von 32:73.

Die Rückrunde wendete sich dann jedoch unerwartet, nach einer zweiten erwarteten Niederlage gegen Keltern empfingen wir am dritten März die zweite Mannschaft der PSK.
In diesem Spiel lernten wir als Team, wie arg man falsch liegen kann, wenn man eine Mannschaft wegen eines Sieges in der Hinrunde unterschätzt.
Die gegnerische Mannschaft startete im Gegensatz zu uns mit aggressiver Offense sowie stets konzentrierter und unnachgiebiger Defense. Nur Marcel und Lennert hielten uns phasenweise mit genialen Assists (Marcel) sowie versenkten Korbangriffen (Lennert) bis zum Ende knapp dran.
Das Spiel endete am Ende mit einen Endstand von 47:52 haarscharf, aber durch unsere fahrlässige Spielweise verdient für den PSK.
Letzten Endes hat das Team einen soliden dritten Platz belegt. Obwohl nicht alle Saisonziele erfüllt wurden, sehen wir mit dem kommenden U16 Jahrgang eine Erfolg versprechende Basketballsaison voraus ... ***Kevin Beiko***

Basketball – U16

Ende September begann die neue Saison für unsere U16. Viele Schlüsselspieler der letztjährigen Saison, darunter die Topscorer Marcel Lienou und Lukas Pfeiffer, standen uns altersbedingt nicht mehr zur Verfügung. Vor der Saison wussten wir noch nicht genau, wie wir die Punkte kompensieren sollten aufgrund unseres relativ jungen, unerfahrenen Kaders. Jegliche Bedenken wurden allerdings bereits beim ersten Saisonspiel zerstreut. Ausgerechnet Dino Juric, Jakob Fechler und Simon Zilinskas, alle drei noch nicht mal ein Jahr lang aktive Basketballer, erzielten gegen den schlussendlich Tabellendritten TB Pforzheim zusammen 54 Punkte und damit fünf mehr als das gesamte gegnerische Team. Diese Leistung konnten die drei über die Saison immer wieder bestätigen.

Zusammen mit dem restlichen Kader und den hochgekommenen, langjährig im Verein spielenden U14ern, hatten wir wieder ein sehr schlagkräftiges Team beisammen. So konnten wir zum Anfang der Saison einen Spitzenplatz in der Tabelle erspielen. Danach folgten ein paar Niederlagen. Zum Teil gegen erfahrene und vor allem körperlich starke Gegner wie den TSV Berghausen und TV Bretten, gegen die man lange gut gespielt und schlussendlich doch relativ hoch verloren hat. Zum anderen wurden hauptsächlich Auswärtsspiele gegen Teams verloren, bei denen wir zu sechst oder gar zu fünft antreten mussten, weil es einigen Spielern aufgrund von Spielüberschneidungen nicht möglich war mitzufahren. Am Ende wurde der 5. Platz erreicht. Auch wenn das Tabellenergebnis nicht ganz optimal war, so konnte man über die Saison bei allen Spielern eine Leistungssteigerung erkennen.

Positiv herauszuheben ist die Trainingsbeteiligung. An beiden Trainingstagen in der Woche waren ab der Saisonhälfte immer 15 bis sogar 22 Spieler anwesend. Zu verdanken ist dies unter anderem einem regelrechten Ansturm von neuen Mitspielern, die für sich alleine schon genug Leute für ein Basketballteam wären. Umso mehr freut es uns, dass sie mittlerweile Vereinsmitglieder sind und nächste Saison in unseren Jugendteams am Spielbetrieb teilnehmen werden.

Mathias Trefzger und ***Johannes Göcke***

Volleyball - Mixed - Mannschaft

Unsere EK-Volleyball-Mixed-Mannschaft hat sich seit Jahren aus Kapazitätsgründen mit der TS-Durlach zu einer Spiel-und Trainingsgemeinschaft zusammengefunden, was unser Trikot (s. Bild) deutlich zeigt. Da wir aber nur einen gemeinsamen Trainingsabend (dienstags in der Weinbrennerhalle) wahrnehmen und manche dann noch zu dem offenen Abend (freitags in Grötzingen) kommen, die beide unter EK-Regie laufen, bleibt das Zugehörigkeitsgefühl zum jeweiligen „Heimatverein“ mehr der Tradition verhaftet. Unser Team mußte leider in den vergangenen Jahren auf Leistungsträger wie Karl-Joseph und Birgit Sandmeier sowie Dieter Zimmer verzichten und hatte sich daher freiwillig in der Bezirksklasse eingeordnet. Die wurde im vergangenen Jahr am Ende mit Platz 3 und in diesem Jahr recht knapp mit Platz 6 gehalten. Obwohl es in diesem Jahr eng wurde und wir für die kommende Saison erneut zwei starke Angreifer mit Hans Mößler und Nils Jänig sowie bei den Damen mit Elisabeth Eismann-Schmidt eine unserer sehr zuverlässigsten Allroundspielerinnen, mit Ulrike Zettl eine gut Angreiferin und Elke Bub eine Zuspielerin verlieren, haben wir beschlossen, wiederum eine neue Saison anzugehen. Zum Glück haben Birgit Sandmeier und auch Wolfgang Bartz zugesichert beim Spielbetrieb mit dabei zu sein (zumindest, wenn Not an Frau oder am Mann sein sollte).

Platz	Team	Spiele	Punkte	Sätze	Bälle
1	TV Eutingen	14	28:0	42:6	1176:895
2	SC Wettersbach	14	16:12	30:21	1167:1049
3	TV Liedolsheim	14	16:12	31:26	1216:1214
4	SSV Ettlingen	14	14:14	26:26	1147:1123
5	SC Wettersbach II	14	14:14	25:29	1166:1158
6	TS Durlach / EK Khe	14	12:16	24:29	1119:1174
7	VBC Östringen	14	10:18	20:32	1029:1166
8	TV Spöck	14	2:26	12:41	1013:1254

Wer sich für den sportlichen „Erfolg“ interessiert, dem kann mit der beigefügten Tabelle geholfen werden. Wer Lust hat, mitzumachen und sich vom Volleyballspielen begeistern zu lassen, der ist bei uns herzlich willkommen. Das und die netten Kontakte über das Spielen hinaus, lassen uns dann die mit zunehmendem Alter immer längeren Regenerationsphasen nach den Trainingsabenden und Spieltagen überwinden. In diesem Sinne freuen wir uns auf eine neue Saison.

Die vorgesehenen Mitspieler für die neue Saison sind: Bei den Damen **Angelika Roth** als Mannschaftsführerin, **Dorothee Saile**, **Birgit Sandmeier** (alle Zuspielerinnen), **Carola Jänig** (Außenangreiferin) und evtl. gelegentlich **Brita Balz** sowie bei den Herren **Bertram Karch**, **Thomas Pakull**, **Wolfgang Bartz** (alle Mittenangreifer), **Jürgen Eckhardt** (Mitte oder Außen), **Andreas Roth** und **Wolfgang Grünewald** (beide Außenangreifer).

Für den Trainingsbetrieb habe ich mich im vergangenen Jahr zur Verfügung gestellt und wir haben das nach Absprache immer wieder verlängert bis möglicherweise auch mal jemand anderes „neuen Schwung“ bringen kann oder mangels Erfolg am eigentlich nicht vorhandenen „Trainerstuhl“ gesägt wird. ***Wolfgang Grünewald***

Er + Sie - Freizeit - Turnier - 20. April 2013 in der Emil Arheit Halle, Grötzingen

Vorbesprechung

Das diesjährige Volleyballturnier verlief prima und problemlos. Diesbezüglich gibt es inzwischen eine wohltuende Routine. Es gab gute Spiele, keine Verletzte, ordentliche Verköstigung, einen entspannten Hausmeister und die gewohnte Unterstützung vom DRK. Selbst das Wetter spielte mit und es blieb trocken, was Auf- und Abbau erleichtert und während des Turniers das Frischluftschnappen am Halleneingang oder auch die Zigarette zwischendurch netter macht.

alle Fotos: Thomas

Neben den altbekannten Mannschaften nahm dieses Jahr „Tom & Jerries“ teil. Diese Mannschaft, die die zwei jüngsten Spieler stellte, war am fittesten und gewann das Turnier auf Anhieb. Wer weiß, ob sie kommendes Jahr dabei sein werden - ob sie sich nochmals auf unser Freizeitniveau begeben wollen? Sie haben gutes Potential. Der älteste Teilnehmer war über 70 und die älteste Teilnehmerin über 60 Jahre alt. Man merkte es ihnen nicht an! Als Preise gab es für jeden Teilnehmer u.a. einen Anti-Stressball, um von der relaxten Atmosphäre ein wenig in die nachfolgende Arbeitswoche mitzunehmen. Die erst- und zweitplatzierten Mannschaften bekamen noch flüssige und süße Stärkung obendrauf.
Wir hoffen auf ein gutes Gelingen auch in 2014. ***Karin***

Hier die Endplatzierungen:

1. Tom & Jerries
2. Cityteam
3. Alte Springteufel
4. SC Wettersbach
5. Allstars Grötzingen
6. FV Stollhofen
7. Outbreak
8. Skizunft Durlach
9. Sektduscher
10. Naturfreunde Durlach
11. Hefe Hell
12 Studies

Böhmerwald-Wanderung 13. - 15.Juli 2012

Die Pension Postgarten in **Furth im Wald** war unser Ausgangspunkt für zwei schöne Wanderungen:

Die erste Wanderung führte uns nach **Domazlice** im Böhmerwald.....

Grenzüberschreitung

Domazlice

.... und die zweite Wanderung zum **Gigacht** und dem 3 Wappen-Felsen. Dank an unseren Wanderführer Wolfgang

Ohne traditionelles Krottenstein-Hütten - Wochenende geht es nicht.
19.-21.Oktober. 2012

Wanderung zur Burg Windeck ....

Pilzausbeute rund um die Hütte

.... und Sonntagsausflug zum Omerskopf ...

... mit Abschluss in Unterstmatt

Mühlenwanderung bei Ottenhöfen im Schwarzwald

Am 1. Mai ging es mit der Straßenbahn nach Ottenhöfen. Wir hatten Glück und erwischten einen Schön-Wetter-Tag. Der Rundweg ging an mehreren alten Mühlen, vielen Kirschbäumen und .... Schnäpsle-Stationen vorbei. Die Stimmung war entsprechend gut.

Obwohl wir 18 wandernde Volleyballer und ..innen waren, fanden wir alle, dank Linde und Conny´s Charme, und dank zupackenden Händen, die kurzerhand noch Tisch und Bänke aufstellten, Platz an der Benz-Mühle zum Mittagessen. Wir saßen fröhlich und gut gelaunt in der Sonne und genossen die Wärme.

Die Abschlussrast fand im Biergarten des „Hotel-Restaurant-Café Sternen“ in Ottenhöfen statt. Es gab nur noch 12 Stücke der berühmten Schwarzwälder Kirschtorte, die brüderlich und schwesterlich aufgeteilt wurden.

Die Krottensteinhütte hat noch Termine frei

Sehr gut für Kinder- und Jugend-Freizeiten und für Wochenenden geeignet.

Die **Krottensteinhütte** liegt wunderschön im Bühlertal, im **„Schönbrunn 5/6/7“** an der K 3765 unterhalb von Unterstmatt mitten im Wald. Es gibt ein paar P-Plätze, 3 Schlafräume mit ca 16 Schlafplätzen, Strom und warmes Wasser, eine voll eingerichtete Küche, einen Aufenthaltsraum mit Kachelofen, zwei Toiletten, mehrere Waschbecken, eine Dusche, eine große Wiese auf die man auch kleine Zelte stellen kann, es hat eine Feuerstelle und ein Spielfeld für Ballspiele.
Außerdem ein sehr interessantes Hüttenbuch mit der Entstehungs-Geschichte der Hütte. Sie wurde nämlich von den Gründungsmitgliedern der Sportgemeinschaft Eichenkreuz eigenhändig erbaut.

Bei **Interesse** einfach bei **Dieter Decker** anrufen und nach freien Terminen fragen.
Tel 0721-844897 / eMail: dd.decker@web.de

PITFIT Jahresbericht

2012

Juni An zwei Terminen wurde wie jedes Jahr der 7 km Ausdauertest durchgeführt. Wer die Richtzeit des Sportabzeichens dabei nicht überschritt, wurde mit einer Urkunde ausgezeichnet. Insgesamt nahmen 27 Vereinsmitglieder erfolgreich an dem Test teil.

Juli 25. Juli Sommerfest mit allen Gruppenmitgliedern, die im Jahr 2012 einen Runden- bzw. Halbrunden Geburtstag feierten. Zwei Seniorinnen wurden fit und gesund 85 Jahre alt.

Aug 22. Aug. Quadrolon 4 x F (s. Bericht mit Bildern Herbert Spandl)

Sept 2. - 6. Sept. Etappenwanderung auf dem Spessartweg 2 (s. Bericht Waltraud Dickmann und Ingeborg Friedrich)

Dez 5. Dez. Baden TV drehte im Auftrag des Nordbadischen Sportbundes einen Film über die PITFIT-Gruppe „Vereinssport im Fokus“-Seniorensport SG EK
www.sgek-karlsruhe.de/Gesundheitssport
16. Dez. Adventswanderung auf dem Michelbacher Rundweg (s. Bericht Walle Reuß)

2013

Jan 20. - 27. Jan. Skilanglauffreizeit im Top-Langlaufgebiet Leutasch/Obern (s. Bericht Pit Reuß)

Febr 15. Feb. Traditionelles Saumagenessen in Betschdorf/Elsass Die Gruppe ist davon überzeugt, dass es im „Cabaret“ den besten Saumagen weit und breit gibt.

Pit Reuß

PITFIT Quadrolon 4 x F

Ganz unter dem Motto Bewegung, Spaß und Geselligkeit stand die Aktivität am 22. August 2012 an der sich 15 Gruppenmitglieder beteiligten.

Die **4 F** standen für die vier Disziplin:

1. Eine **F**ahradtour zum Grötzinger Baggersee und zurück mit insgesamt 25 km.
2. Ein gemeinsames **F**rühstück im Fischerheim.
3. Ein **F**ußbad im Baggersee.
4. Einen geplanten **F**ußmarsch um den See, den wir jedoch aus Zeitgründen und vollem Magen ausfallen ließen.

Herbert Spandl

PITFIT hat jetzt eine homepage:

www.pitfit-senioren.de

PITFIT Etappenwanderung auf dem Spessartweg 02.-06. Sep.2012

Das Jahr 2012 führte uns - eine Gruppe von 20 Personen - nicht in die Alpen, sondern in das schöne Mittelgebirge „Spessart“. Angeregt von Christine Hoffmann und organisiert über einen Touristik Service. Christine, die an vielen gemeinsamen Wanderungen teilgenommen hatte und vor zwei Jahren von Karlsruhe nach Aschaffenburg gezogen ist, wanderte mit uns auf dem Spessartweg 2, den sie „alleine durch die Wälder“ vorgelaufen ist. Wir trafen mit PKWs zwischen 12 und 14 Uhr in Heigenbrücken beim Gasthaus „Zur frischen Quelle“ ein. Nach Zimmerbezug erkundeten wir die Umgebung und kamen dabei am schön angelegten Erlebniszentrum „Wildpark“ vorbei. Abends konnten wir aus einer reichhaltigen Speisenkarte schmackhafte Wild- und Pilzgerichte wählen.

Der 1. Wandertag führte uns von Heigenbrücken nach Mespelbrunn. Nach einer schönen aber anstrengenden bergauf und bergab Wanderung von 17km konnte ein Teil der Gruppe mit dem Taxi zum nächsten Quartier, Gasthof „Zum Spessart“ in Mespelbrunn-Hessenthal fahren. Die Unermüdlichen legten die letzten 8 km schnellen Schrittes zurück und kamen gerade noch rechtzeitig zum Abendessen an.

Am 2. Wandertag mussten wir 18 km nach Wildsee zurücklegen. Dieser Tag bescherte uns Regenwetter, so dass wir das berühmte „Wirtshaus im Spessart“, das sowieso geschlossen war, links liegen ließen. Dafür besuchten wir in Hessenthal die berühmte Wallfahrtskirche mit einer Kreuzigungsgruppe von Hans Backoffen (1519) und der Beweinungsgruppe von Tilmann Riemenschneider (1485). Gegen Ende des regnerischen Wandertages auf der Geißhöhe 521 m setzte sich die Sonne durch, und wir konnten noch die Weitsicht zur Rhön, zum Taunus und Odenwald genießen.

Am 3. Wandertag von Wildsee nach Stadtprozelten am Main mussten wir bei trübem aber trockenem Wetter wieder viele Höhenmeter im Auf- und Abstieg bewältigen. Schöne Landschaften und Ausblicke sowie Erlebnisse unterwegs sorgten dafür, dass wir die Mühen schnell vergaßen. Wer dachte, im Spessart sei es nicht anstrengend zu wandern, hatte sich getäuscht. Die letzte Nacht verbrachten wir wieder in Heigenbrücken, wo uns zwei Kleinbusse hinfuhren.

Bevor wir am nächsten Tag wieder nach Karlsruhe reisten, lud uns Christine zu einer Stadtbesichtigung nach Aschaffenburg ein. Mit Kompetenz und Engagement bewies sie, dass sie sowohl als Stadtführerin als auch als Wanderleiterin der Gruppe denkwürdige Tage bescherte. Dafür sei ihr herzlich gedankt.

Waltraud Dickmann
Ingeborg Friedrich

Anmerkung: Der ausführliche Bericht kann bei Pit angefordert werden.

PITFIT Adventswanderungen rund um Michelbach 2011/12

Wanderung 2011- Nach dem traditionellen Weihnachtsbaumkauf im Waldprechtweiertal traf sich die PITFIT-Gruppe in Michelbach, um das zweite Drittel des Michelbach- Rundweges in Angriff zu nehmen. Wir starteten am Pestkreuz, das oberhalb der Ortsmitte am Tannenberg steht. Nach einigen kurzen Auf- und Abstiegen konnten wir am Hilsberg in einer aussichtsreich gelegenen Hütte mit Glühwein, Glühtee und Weihnachtsgebäck eine kurze Zwischenrast einlegen. Der Regen zwang uns den Weiterweg etwas zu kürzen. Höhepunkt des Tages war der Abschluss im Heimatmuseum von Michelbach. In diesem mit bäuerlichen Gerätschaften sehr gut ausgestatteten Museum bietet der ehrenamtlich geführte Heimatverein ein Bauernvesper an, das keine Wünsche offen lässt. Bei Sprudel, Wein und Bier klang der Tag in der gastlichen Bauernstube des Heimatmuseums fröhlich aus.

Wanderung 2012- Pünktlich um 13 Uhr starteten am 16.12.2012 30 wackere PITFIT-Senioren zur traditionellen Adventswanderung. Geplant war das letzte Drittel des Michelbacher Rundweges von der Dorfkirche über den Schafberg, am Scheibenberg vorbei, ins Michelbachtal und zurück bis zum Tagesziel „Heimatmuseum“. Obwohl jedes Jahr die Gruppe der 80jährigen zunimmt, gab es keine konditionellen Probleme die steilen Auf- und Abstiege zu bewältigen. Die interessante und kurzweilige Routenführung ließ körperliche Mühen und altersbedingte Wehwehchen vergessen, sodass wir diesem wunderschönen Rundweg – die anderen Teilstrecken haben wir schon in den vergangenen Jahren abgewandert – das Prädikat „seniorenfreundlich“ verleihen.

Als abschließendes Schmankerl können wir den Besuch des Heimatmuseums wärmstens empfehlen. Das deftige „Schwarzwälder Vesper“ ließ keine Wünsche offen. Gut gesättigt und fröhlich fuhren wir mit dem Wunsch, Michelbach mit den vielen Wandermöglichkeiten wieder einmal zu besuchen, nach Karlsruhe zurück. Weitere Informationen: Der Michelbacher Rundweg (15 km) führt durch 7 Nebentäler des Michelbaches. Wälder, Streuobstwiesen und mehrere Rastpunkte mit weiten Ausblicken ins Murgtal bis hin in die Rheinebene gestalten den Weg abwechslungsreich und kurzweilig. Informationstafeln geben Auskunft über Geschichte und Brauchtum des Ortes. Die Wanderung kann jederzeit abgekürzt werden. ***Walle Reuß***

Kontakte: www.heimatverein-michelbach.de - www.rundwegfreunde-michelbach.de

PITFIT **Skilanglauffreizeit im Leutaschtal** - 20. - 27. Januar 2013

Obern? Wer kennt schon Obern? Wo liegt dieser Ort? Ganz einfach im Internet oder auf einer Landkarte zwischen Garmisch-Partenkirchen und Innsbruck findet man den bekannten Wintersportort Seefeld und gleich daneben im wunderschönen Leutaschtal am Fuße des Wettersteingebirges ist der kleine Ort „Obern“ gelegen.
Wer denkt, dass sich dort Fuchs und Hase „Gute Nacht“ sagen, hat sich gewaltig getäuscht, denn von dort aus erschließt sich den Skilangläufern direkt vor der Haustür ein Loipenparadies der Extra-Klasse, das zu den größten und schönsten im gesamten Alpenraum zählt. 260 km perfekt gepflegte Loipen, die alle miteinander verbunden sind, bieten sowohl Anfängern als auch Eliteläufern viele Möglichkeiten für ein abwechslungsreiches Trainings- und Wanderprogramm. Auch Senioren können dort auf 14 blauen Loipen problemlos, ohne sich zu überfordern, die einmalige Winterlandschaft auf Langlaufskiern genießen. Wer damit nicht zufrieden ist, über eine gute Kondition verfügt und Bremstechniken sicher beherrscht, kann sich noch auf 12 roten Loipen austoben. Die schwarzen Loipen überlassen wir großzügig der Jugend und den Profis.

Bei diesen beeindruckenden Zahlen muss noch eine Frage gestellt werden: „Ist dieses Skilanglaufgebiet auch schneesicher“? Die Höhenlage der meisten Loipen (zwischen 1100 m bis 1300 m) und die Nordost-Ausrichtung des Tales garantieren ausreichenden Schnee von Dezember bis März. Selbst der gefürchtete Föhn, der im Winter regelmäßig vom Brenner herab bis weit in das Inntal hinein den Schnee wegfrisst, verliert am Zirler Berg seine Kraft und wird bereits in Seefeld und im Wind geschützten Leutaschtal wirkungslos.

In einem solchen idealen Skilanglaufgebiet für eine Gruppe eine gemütliche Unterkunft zu finden, ist nicht einfach und in der Hauptsaison fast unmöglich. Trotzdem ist es uns gelungen mit einem Teil der Gruppe im „Hirschen“ – einem sehr gastfreundlichen Haus – unter zu kommen. Die restlichen Gruppenmitglieder konnten glücklicherweise in einem benachbarten Hotel Zimmer buchen. So gab es für die Organisation der gemeinsamen Skiwanderungen und die abendlichen geselligen Treffen keine Schwierigkeiten.
Am Ende der Skifreizeit, die Dank der guten Schneeverhältnisse ohne nennenswerte Stürze und Verletzungen verlief, waren wir uns alle einig, dass wir im nächsten Winter wieder ins Leutaschtal fahren. ***Pit Reuß***

Herzsportgruppe - Humboldt-Gymnasium

Mit Herrn Thomas Rupp konnten wir ein neues Mitglied in unserer Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium begrüssen. Herzlich willkommen. Die Unternehmungen in den Ferien 2012 sind entweder wegen schlechtem Wetter oder an Mangel von Teilnehmern etwas weniger geworden. Trotzdem fanden einige Aktivitäten statt:

■ Am Dienstag, den **29. Mai 2012** fuhren wir mit dem Zug nach Wissembourg. Zu Fuss ging es gemütlich die 2,5 km nach Schweigen am Weintor. Nach einem guten Essen wanderten wir durch die Weinberge zurück nach Wissembourg. In einem Cafe verbrachten wir die Zeit bis unser Zug abfuhr.

■ Am Montag, den **04. Juni 2012** war eine Radtour geplant. Leider hatte der Wettergott nichts davon gewusst. Ein Umsteigen auf die PKW's war nötig, da wir eine Einladung ins Cafe „Irene" hatten. Cafe Irene ist das Zuhause von Irene und Erich Reichert. Der Anlass war die Verleihung des Bundesverdienstkreuzes an unseren Erich am 16. Mai 2012. Der Rundblick brachte 2012 einen Bericht darüber.

■ Unsere Ursel Metz hatte schon lange angekündigt, ein Gartenfest in Ihrem Hof in Knielingen zu machen. Am Mittwoch, den **08. August 2012** fand das Gartenfest statt. Wolfgang Bösen war der Grillmeister. Die Frauen der Sportkameraden brachten selbstgebackenen Kuchen dazu mit. Es war ein gelungenes Fest. Vielen Dank nochmals an unsere Ursel.

■ Die einzige Radtour 2012 klappte dann am **16. August 2012.** Wir trafen uns um 14.30 Uhr wie immer am Humboldt Gymnasium. Die Fahrt ging durch den Hardtwald in einem grossen Bogen zum Cafe „Kännle" in Neureut. Ausklang, nach einer weiteren Rundfahrt, war im Lokal „Sonneneck" im Husarenlager.

Unser Ausflug zum Schloss Favorite hat leider nicht stattgefunden. Vielleicht werden wir es dieses Jahr in unser Programm aufnehmen.

■ Der Kegelnachmittag in der „Wolfshecke" am 05. September 2012 war wieder eine gelungene, lustige Aktivität. Leider wurde das Lokal 2013 geschlossen.

■ Die Weihnachtsfeier fand wie jedes Jahr in Eggenstein im „d' Badisch" am 07. Dezember 2012 statt. Es waren diesmal weniger Personen anwesend, sodass noch eine weitere Gruppe in unserem Raum platziert wurde. Diese war von einer rücksichtslosen Lautstärke, die kaum zu ertragen war. Unsere Weihnachtsfeier war dem zu Folge sehr zeitig zu Ende. Ein Gespräch mit dem Personal war ohne Erfolg. Ich werde für dieses Jahr ein anderes Lokal suchen. Leider war keiner der eingeladenen Ärzte/Ärztin zur Feier gekommen. Schade. ***Rigobert Kolb***

Am 06.Januar 2013 verstarb unser Sportkamerad Gerhard Meinzer. Er war langjähriges Mitglied der Herzsportgruppe Humboldt Gymnasium.Bei uns allen sehr beliebt und geschätzt. Wir haben einen lieben und lebensfrohen Menschen verloren. Er wird in guter Erinnerung bleiben. Seiner Familie wünschen wir alles Gute für die Zukunft.

Herzsportgruppe

Schweigen

Cafe Irene

Radtour

Gartenfest bei Ursel

Präventionsgruppe - *Humboldt-Gymnasium ÜL Marlies Borcherding*

Karlsruhe – Nordweststadt, Montag Abend: die Bewohner dieses Stadtteils im Grünen schicken sich an, einen gemütlichen Feierabend zu verbringen. **Alle ?** In der Sporthalle des Humboldtgymnasiums in der Wilhelm–Hausenstein–Allee herrscht emsiges Treiben, konzentriert, lebhaft und doch locker. Über 20 Präventivsportler, Frauen und Männer, versammeln sich um 17.30 Uhr zu dem wöchentlichen Übungsabend unter dem Vorzeichen der gesundheitlichen Vorsorge = Prävention.
Eines ist dabei unübersehbar: von wenigen Ausnahmen abgesehen sind die Teilnehmer im „Dritten Alter“ angekommen, und die Statistik bescheinigt der Gruppe ein Durchschnittsalter von 73 Jahren.

Man möchte es nicht glauben! Die Präventionsgruppe kann bereits auf 30 Jahre zurückblicken. „*Bürgernahe Gesundheitsvorsorge*“ wurde in den 80er Jahren auch in Karlsruhe propagiert und von Ärzten, Übungsleitern u.a. in zahlreichen Aktionen umgesetzt. Dr. Pit Reuss war einer der „Gründungsväter“ unserer Gruppe. 1983 versammelten sich Frauen und Männer „in den besten Jahren“, denen Ärzte geraten haben, die Herz-Kreislauf-Problematik ernst zu nehmen. Die anfängliche Euphorie ebbte nach dem Eingangsjahr ab, keine Frage, Teilnehmer sprangen ab, andere kamen dazu, zumal die attraktive Sporthalle der Päd. Hochschule nicht mehr zur Verfügung stand. Dennoch war ein Erfolgsmodell geboren und die Teilnehmerzahl wuchs kontinuierlich an. Als Übungsraum diente die viel zu kleine Gymnastikhalle der Werner-von-Siemens-Schule. Neidvoll blickte die Präventionsgruppe in die große Sporthalle, die für unsere große Schar tabu war. Als es endlich gelang, in der Sporthalle des Humboldt-Gymnasiums Fuß zu fassen, war die Freude groß und beschleunigte das Zusammenwachsen der Gruppe.

Maßgeblich für die überaus positive Entwicklung waren und sind unsere Übungsleiterinnen. Dankbar und voller Respekt ist zu erinnern an Frau Schlick. Und seit 1989 an Marlies Borcherding, die bis auf den heutigen Tag in bewundernswerter Fitness ihre Mannschaft zum Schwitzen bringt. Wenn sie nach zwei oder 3 Zirkeldurchgängen aufmunternd fragt: „*Seid ihr noch locker*?“, kommt zumindest der Schreiber dieser Zeilen in’s Zweifeln. Was sehr zu schätzen ist bei unserer Übungsleiterin: Ihr Einfallsreichtum an Übungen und Gestaltungselementen ist schier uferlos. Wenn unsereiner meint, dass langsam aber sicher ihr Übungs-Repertoire ausgereizt sein müsste, geht sie erst richtig in die Vollen. Mitunter verzichtet sie sogar auf die magische Übungsfrequenz „10“, um umso virtuoser variieren zu können. Und dabei greift Marlies nicht zu harschen Kommandos, sanftmütig und geduldig erklärt sie uns die Übungsabläufe. Ihre Trillerpfeife kommt nur in homöopathischer Dosierung zum Einsatz, fast mickrig klingt sie, als wollte sie sich für ihr Funktionieren entschuldigen.

Keine Frage: im Lauf der Jahre ist eine eingeschworene Truppe entstanden, mit einem eindrucksvollen WIR – Gefühl, wie man heute gerne sagt . Dies zeigt sich nicht nur während des Übungsbetriebs, in dem jeder und jede die Leistungen, Schwächen und Marotten der anderen akzeptiert. Das Kommunikationsbedürfnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untereinander ist so ausgeprägt, dass ein dezentes aber konstantes Murmeln manche Übungsphasen begleiten, nicht immer zur großen Freude von Marlies.

Markante Momente im Jahresverlauf wie (runde) Geburtstage, Ehejubiläen, Ferienzeiten werden in geselliger und durchaus kalorienreicher Runde gebührend gefeiert. Nicht vergessen werden sollen die sportlichen und kulturellen Unternehmungen „über den Tellerrand“ hinaus, z.B. Radtouren in die Umgebung und Besichtigungen (Sternwarte, Wasserwerk u.a). Umtriebiger und verdienstvoller Initiator ist unser Sportfreund Johann, der auch

jederzeit bereit ist einzuspringen, wenn unsere Übungsleiterin verhindert ist.
Der Übungsabend nähert sich dem Ende; trotz einer altersangemessenen und rücksichtsvollen Dosierung des Trainingsangebots ist eine gewisse Mattigkeit der Sportlergruppe wahrzunehmen, verstohlene Blicke gehen hoch zur Hallenuhr. Wettkampfspiele in zwei Gruppen sorgen für einen schwungvollen Ausklang. Noch zwei Durchgänge ….. , dann wird der Organismus mittels einer kurzen Gleichgewichtsübung einem ruhigeren Modus zugeführt. Marlies erfreut uns, ein liebenswertes Ritual, mit dem sorgfältig ausgesuchten „Zitat der Woche“ und die Präventionssportler gehen müde aber sehr zufrieden nach Hause, zum gemütlichen, wohlverdienten Feierabend. ***Wolfgang Latt***

Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

50
Bürster, Rita
Jährling, Matthias
Bucher, Michael
Jährling, Renate

60
Mehler, Wolfgang
Schmidt, Hans
Siegel, Jürgen
Michel, Siegfried
Schuler, Roswitha

70
Krüger, Christel
Walther, Helga
Möhrle, Monika
Doll, Uta
Herbert, Martin
Zöller, Roselore
Bender, Walter
Streit, Kurt
Keller, Ludwig
Kleb, Heinz
Möhrle, Jürgen
Herbert, Christa

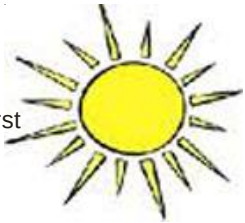
80
Micko, Franz
Schmalzbauer-Erb, Horst
Kohl, Gerhard
Schübel, Gretel

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25
Ender, Christine
Ruf, Michael
Voigt, Jürgen

40
Breuer, Agnes
Brombacher, Werner
Kärcher, Walter
Oberacker, Klaus
Rademacher, Gunther
Ringwald, Rudi
Rhome, Rudi
Völker, Friedrich

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



ANAGRAMME - Auflösung aus **2012**

MUGAHN	-	UMHANG
CKASCURK	-	RUCKSACK
EINWES	-	WIESEN
DERFEL	-	FELDER
ZELANWÖHN	-	LÖWENZAHN
SPOMKAS	-	KOMPAS
UMBA	-	BAUM
TRAS	-	RAST
GERB	-	BERG
ZIROHNOT	-	HORIZONT
LÜHME	-	MÜHLE
LUMBEN	-	BLUMEN
KLELAPE	-	KAPELLE
NIWD	-	WIND
EGERN	-	REGEN
OBHERR	-	BOHRER
AGPAST	-	SPAGAT
EGLIZE	-	ZIEGEL
SWEBIE	-	BEWEIS
BOREP	-	PROBE

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

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, Patrick Lehmann 0721 4767650
Mo 20:00 - 22:00 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt
Do 19:00 - 20:30 Sporthalle Tennesseeallee 101,Khe-Nordstadt

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

Offenes, integratives Basketball-Training (ab 16 Jahre)
Thomas Schuler, Tel. 0721-705523
Do 19:00 - 20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt
Halle1

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)
Manuela Blanke, Tel. 0162 7165477
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-UNDJUGENDSPORT

Jugendwart: Johannes Göcke
Tel. 0151 555 424 58

Kindersport

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind
Toni Kolb Tel 0721-9338353 , Sonja Glattfelder Tel 0721-6655760
Mi 16:30 - 17:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 ,Khe-Nordstadt Halle 1

4 - 6 Jahre: Sport / Spiel / Spaß
Clara Vossmann Tel 0721-71093
Fr 17:30 - 18:30 Uhr Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 ,Khe-Nordstadt Halle 2

7 - 9 Jahre: Kinder-Ballsport
Amna Aidi Tel 0721-9713714 und Jule Günther Tel 0721-8307561
Fr 17:30 - 18:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt Halle 1

Basketball

U10 Bambini gemischt
Thomas Schuler Tel 0721 705523, Harald Fiedler E-mail harry1980@gmx.de
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 10 + U 12 gemischt - Kooperation Schule-Verein mit Marylandschule
Albrecht Fitterer-Pfeifer, Tel. 0721 59 78 715
Fr 14:15-15:30 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

U 12 gemischt
Albrecht Fitterer-Pfeifer, Tel. 0721 59 78 715
Di 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 Khe-Nordstadt

U 14 D-Jug. gemischt
Patrick Lehmann, Tel. 0721 4767650, Kevin Beiko, Tel. 0151 55654757
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, Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Mo 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt

VOLLEYBALL

Abteilungsleiterin: Karin Grund, Tel. 0721 9379949

Er + Sie Freizeit 1
Eva-Maria Enderlein, Tel. 0721 888105
Di 18:15 - 19:30 Eichelgartenschule, Rosenweg 1, Khe-Rüppurr

Mixed, Spiel selbständiges Aufwärmen, Spiel auf moderatem Mixedniveu
Karin Grund, Tel. 0721 9379949
Di 19:00 - 20:15 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe-SWstadt

Er + Sie Freizeit 2 gemeinsames Aufwärmen, Übungen, Spiel
Karin Grund, Tel. 0721 9379949
Di 20:00 - 21:45 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe-SWstadt

BFS - Mixedrunde Spielgemeinschaft mit Turnerschaft Durlach
Wolfgang Grünewald, Tel 0721 8713835
Di 20:00 - 21:45 Sporthalle Weinbrennerschule, Weinbrennerplatz, Khe SWstadt

Er + Sie Freizeit
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, Dr. Blunck, Dr. Nitzsche
Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium, Wilh. Hausenstein-Allee 22, 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, Wilh. Hausenstein-Allee 22, 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

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.