SOMMER 2014

RUNDBLICK

Übergabe des „goldenen Stern“ an Pit Reuß in Berlin

s. Bericht Seite 30

SPORT-
GEMEINSCHAFT

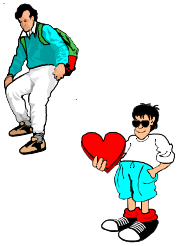
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

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
Jubilare		05
Ehrungen		06
EK - Sommerfest - Juni 2013		07
Basketball	- 1. Herren	08
	- Ü 50	09
	- Ü 60	11
	- Special Olympics	13
Freizeitsport	- Fit + Fun - Wer sind wir?	15
	- Männergymnastik +Spiele - Gibts die noch?	16
Kinder- und Jugendsport		
	- Sport-Spiel-Spaß 4-6jährige	17
	- Basketball U10	18
	- Basketball U12	19
	- Basketball U16	20
Volleyball	- Kirchbootfahrt	22
	- Volleyball - Impressionen	23
Gesundheitssport		
	-PITFIT	
	- Jahresbericht	26
	- Deutsches Sportabzeichen	27
	- Bergwanderwoche Leutasch-Obern	28
	- Vizekanzler übergibt Sterne des Sports	30
	- Pressemitteilung zum PITFIT-Konzept	31
	- Interview von „Wirkhaus“ mit Dr. Dürr	32
	- Herzsportgruppe	34
Trainingszeiten		37



ANAGRAMME - 2014 ***Auflösung irgendwo in diesem Heft***

durch Umstellen der Buchstaben ergibt sich jeweils ein sinnvolles Wort

GÜLLFE	.....	FARFEIG	.....
KUGER	.....	SEEMAI	.....
CRIHMS	.....	LABELET	.....
MEGUAN	.....	STERA	.....
KEENDRAL	.....	REEVIN	.....
HIRECK	.....	TERBT	.....
KLOBNA	.....	REBSTH	.....
REDBUR	.....	LALGE	.....
CEERLUTH	.....	FERUPF	.....
NEUGITZ	.....	SERWAS	.....

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

Geschäftsjahr 2013/2014

HerbertSchuh, 1.Vorsitzender

Heute will ich nicht, wie in den letzten Jahren, die statistischen Zahlen zu den Vorstandssitzungen vortragen, sondern auf vier besondere Ereignisse in unserer Sportgemeinschaft, seit der letzten Mitgliederversammlung, hinweisen.

Erfreulich ist der **Zuwachs der Mitgliederzahlen**, besonders im Bereich Kinder- u. Jugendsport, auf zurzeit 530 Mitglieder (2013 = 450). Die neuen Mitglieder kommen verstärkt aus dem Bereich Nordstadt und den anliegenden Stadtteilen West- u. Nordweststadt. (siehe Grafik S. 5) Als Grundlage sehen wir unsere jahrelange Aufbauarbeit in der Tennesseehalle und Merkurakademie.

Durch die Unterstützung einiger Helfer aus der PITFIT Gruppe konnte eine Bewerbung des Konzepts dieser Gruppe zu den ***„Sternen des Sports“*** auf den Weg gebracht werden. Zu unserer Überraschung bekam Pit mit seinem sportlichen Konzept den großen silbernen Stern für Baden Württemberg, der im Dezember hier in Karlsruhe verliehen wurde. Durch diese Ehrung, mit einem Preisgeld von 2500 Euro dotiert, war auch eine Einladung zur Verleihung der goldenen Sterne am 13. Januar 2014 in Berlin verbunden. Begleitet, organisiert und gesponsert vom Vorstand der Volksbank Karlsruhe. Ein tolles Erlebnis und zwei ereignisreiche Tage in der Bundeshauptstadt. Ein weiterer, kleiner „goldener Stern“, überreicht durch Vizekanzler Gabriel, kam noch dazu. Durch diese Preisverleihungen wurde der Name unserer Sportgemeinschaft im Fernsehen und in Presseberichten bundesweit bekannt, *siehe Berichte ab Seite 30*.

Einen erfreulichen, sportlichen Erfolg können die jugendlichen **Basketballer U 16** vorweisen. Sie wurden Staffelsieger - *s. Bericht auf Seite 20*

Unsere **Special Olympics Gruppe**, mit ihrem Trainer Tommy Schuler und Betreuer Bernd Traub, konnte sich über neue Trikots freuen, die eine Spende des „Leo-Club“ sind, (*die Jugendgruppe des Lion-Clubs Karlsruhe*). Überreicht wurden die Trikots in der Halbzeitpause bei einem BG-Spiel am 8. März 2014 in der Europahalle und natürlich von den Spielern gleich vorgeführt. Eine weitere sportliche Aktion mit Außenwirkung - *siehe Bericht S. 13.*

Insgesamt ein erfreuliches Jahr 2013/2014 mit sehr positiven Momenten!!

Da treten alle weiteren Ereignisse, wie Gepäckaufbewahrung, Einführung von Teilnehmerlisten in den Gruppen und ein gut besuchtes, geselliges Kegeln beim Mitstreiter-Treffen etwas in den Hintergrund.

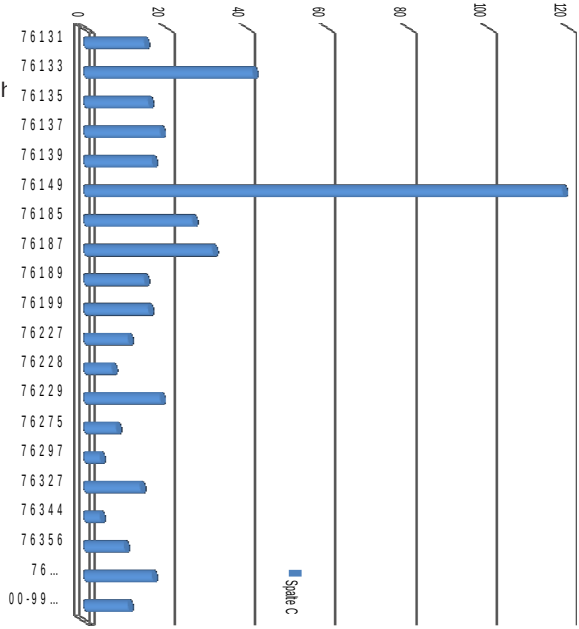
Herbert Schuh, 1. Vorsitzender

Mitstreiter-Treff 2.4.14 - Kegelstube „zur Wolfshecke“

DER VORSTAND BERICHTET

Mitglieder - Stand 13.02.2014 - nach PLZ

76131 Karlsruhe - Innenstadt
76133 Karlsruhe - Weststadt
76135 Karlsruhe - Südweststadt / Bulach
76137 Karlsruhe - Südstadt
76139 Karlsruhe - Waldstdt
76149 Karlsruhe - Nordstadt / Neureut
76185 Karlsruhe - Mühlburg
76187 Karlsruhe - Knielingen
76189 Karlsruhe - Daxlanden
76199 Karlsruhe - Rüppurr
76227 Karlsruhe - Durlach
76228 Karlsruhe - Bergwald
76229 Karlsruhe - Grötzingen
76275 Ettlingen
76297 Stutensee
76327 Pfinztal
76344 Eggenstein / Leopoldshafen
76356 Weingarten
76.. Rest
00-99 Rest - Deutschland



JUBILARE - 2014 Herzlichen Glückwunsch

zum runden Geburtstag

60
Rupp, Thomas
Lehmann, Christian
Schneider-Scherle, Agnes

70
Scharrer, Monika
Schwarz, Liesbeth
Rieder, Dietrich
Oberacker, Klaus
Bösen, Wolfgang
Rewesa, Manfred
Zeilinger, Dietrich

80
Gessmann, Kurt
von Frankenberg, Hans
Knell, Werner
Hallauer, Ottokar
Fritz, Ingrid
Weick, Emil

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

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25
Kelm, Heinz

40
Schleicher, Helga

50
Arnold, Ingrid
Borcherding, Marlies
Bösen, Wolfgang
Dauth, Hedwig
Decker, Dieter
Fritz, Ingrid
Hornung, Walter
Hottenroth, Brita
Lumpp, Paula
Möhrle, Monika
Pfattheicher, Sonja
Reuß, Waltraut
Schübel, Elke
Schübel, Gretel
Stuber, Gerhard
Weigel, Horst

Ehrungen bei der Mitgliederversammlung am 09.04.2014

Mit Freude *(wie man sieht)* verabschiedet sich Kurt Lehmann nach langen Jahren der Mitarbeit aus dem Vorstand.
Ein herzliches DANKE schön für sein großes Engagemant.

Der Verein ehrt Pit Reuß für seinen silbernen und goldenen Stern des Sports. Mit dabei Herr Spandl und Herr Hehn, die Pit bei den Vorbereitungen und der Präsentation unterstützt haben.

Ehrung für Mitglieder, die seit 25, 40 und 50 Jahren dem Verein angehören

Die „Special Olympics - Löwen“ werden für ihren ersten Turnier-Sieg beglückwünscht

EK - SOMMERFEST - 16. Juni 2013

Über 40 Teilnehmer aus den Abteilungen Volleyball, Basketball, Freizeit und Gesundheitssport trafen sich zum fröhlichen Zusammensein, Plaudern, Essen und Spielen ab 11 Uhr im Oberwald beim **„Radhaus / Flammkuchenhütte**“. Die „Anreise“ organisierten die einzelnen Gruppen selbst. Die meisten kamen per Rad, eine andere Gruppe nutzte die Gelegenheit zum gemeinsamen Wandern, wieder andere fuhren mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto. Das Wetter war warm und sonnig, die Stimmung gut, die Flammkuchen schmeckten und später vergnügten sich noch einige beim Hölzchenwerfenspiel („Kubb“). Es war ein schönes Zusammentreffen der verschiedenen Gruppen und ein gelungener Tag.

Eine Saison zum Vergessen

Die Saison 2013/2014 verlief leider alles andere als gut für die erste Mannschaft des SG EK Karlsruhe. Trotz guter Vorbereitung musste man schon früh in der Saison erkennen, dass man nicht da stand, wo man vor der Saison dachte zu stehen.

In den ersten 6 Partien konnte unsere Erste keinen Sieg einfahren, was auch den Verletzungen und der Abwesenheit von einigen Leistungsträgern zuzuschreiben war. Leider gerieten unsere Jungs durch diese Pleitenserie in ein mentales Loch, aus dem nur schwer herauszukommen war.
Vor der Winterpause konnten unsere Jungs noch einmal zeigen, dass sie zurecht in der Landesliga spielen. Mit Siegen gegen den späteren Aufsteiger KIT SC, Waltershofen und den USC Freiburg erspielten sich die Jungs noch einmal Selbstvertrauen für die Rückrunde. Diese war allerdings genau das Gegenteil der erfolgreichen Vorweihnachtszeit. Zwar gestaltete man fast alle Spiele eng und verkaufte sich gut, trotzdem reichte es nur für einen Sieg in der Rückrunde. Schweren Herzens muss man nun den Gang in die Bezirksliga antreten.
Hier will die erste Mannschaft nun wieder angreifen und oben um den Aufstieg mitspielen. Es bleibt abzuwarten wie sich der Kader in der nächsten Saison entwickelt und was an positiven Entwicklungen aus der Vorsaison mitgenommen werden kann.

Nach einer abschließenden Teamsitzung ist nun auch klar, dass die meisten Spieler Charakter beweisen und trotz Abstieg der Mannschaft erhalten bleiben. ***Lukas Mayer***

Deutsche Meisterschaft 2014

Die diesjährige DM Ü 50 wurde am 24. und 25. Mai 2014 in der Max Schmeling-Halle in Berlin ausgetragen und der letztjährige Meister DBV Charlottenburg war der Gastgeber.
16 Teams reisten in die Bundeshauptstadt, Spieler aus Karlsruhe waren jedoch dieses Mal nicht dabei. Aber nun der Reihe nach.
Insgesamt 24 Mannschaften hatten bundesweit gemeldet, sodass die Startplätze 9-16 in vier regionalen Qualifikationsturnieren ausgespielt werden mussten. Neben dem Gastgeber und Titelverteidiger waren die folgenden Teams durch ihre Platzierungen in Bochum 2013 sicher für die Endrunde qualifiziert:

DBV Charlottenburg, DJK Köln Nord, TV Langen 1, SG TV Friesen Telgte / Boele Kabel, Oldenburger TB, SG Halstenbek / Pinneberg, BC Langendreer, BC Darmstadt,

Das Vorturnier im Regionalverband Süd-West wurde am 01. Februar 2014 in Saarlouis ausgetragen. Hier kämpften 8 Teams um die 2 Startplätze. Eine sportlich schwere Aufgabe, vor allem wenn man bedenkt, dass 3 der 8 Teams schon an der Endrunde 2013 in Bochum teilgenommen hatten. Gespielt wurde in zwei Gruppen:

Gruppe A
SG Möhringen / Tübingen
SG Eichenkreuz Karlsruhe
DJK Saarlouis-Roden
SG Gießen / Krofdorf-Gleiberg

Gruppe B
SG Leimen / Kirchheim
TV Langen 2
Spvgg. Feuerbach / Marbach
SG TV Bad Dürkheim / Bad Bergzabern

Die Erstplazierten der beiden Gruppen waren direkt qualifiziert, spielten aber den Startplatz noch aus. Die beiden Gruppenzweiten spielten um Platz 3 bzw. um einen weiteren Startplatz, der aus der Gruppe West in den Regionalverband Süd-West übertragen wurde. Unsere Spiele in Kürze:

SG EK Karlsruhe - DJK Saarlouis-Roden	39:38
SG EK Karlsruhe - SG Möhringen /Tübingen	30:41
SG EK Karlsruhe - SG Gießen / Krofdorf-Gleiberg	33:33

Im Spiel gegen Saarlouis führten wir zur Halbzeitpause mit 25:16 Punkten. Im zweiten Spielabschnitt gelang es jedoch den Saarländern Punkt um Punkt aufzuholen, so dass wir nur knapp gewannen.
Gegen unseren Dauergegner, die Jungs aus Möhringen, konnten wir lange Zeit das Spiel ausgeglichen gestalten und lagen nach 5 Minuten in der zweiten Halbzeit nur mit drei Punkten zurück. Drei unglückliche Aktionen auf unserer Seite und leichte Punkte unseres Gegners führten dann zur klaren Niederlage.
Die Partie gegen Gießen war hart umkämpft und beim Seitenwechsel lagen wir mit 17:15 Punkten vorn. In den zweiten 10 Minuten ließen wir uns jedoch die Butter vom Brot nehmen, so dass das Spiel unentschieden endete. Eine Verlängerung war nach Regelement nicht vorgesehen und durch die ungünstige Tabellensituation erreichten wir nur Platz 3, wodurch wir uns nicht für die Endrunde qualifizieren konnten.

Die Ergebnisse des Vorturniers im Überblick:

Gruppe A

Platz	Team	Tabellenpunkte	Korbpunkte
1	DJK Saarlouis-Roden	4	116 : 85
2	SG Gießen / Krofdorf-Gleiberg	3	101 : 98
3	SG Eichenkreuz Karlsruhe	3	102 : 122
4	SG Möhringen / Tübingen	2	91 : 115

Gruppe B

Platz	Team	Tabellenpunkte	Korbpunkte
1	SG Leimen / Kirchheim	6	133 : 74
2	SG TV Bad Dürkheim / Bad Bergzabern	4	104 : 85
3	Spvgg.Feuerbach / Marbach	3	79 : 99
4	TV Langen 2	0	76 : 134

Somit konnten sich die Teams SG Leimen / Kirchheim, DJK Saarlouis-Roden und SG Gießen / Krofdorf-Gleiberg für die Endrunde in Berlin qualifizieren.
Danke an unsere Fahrer sowie an unsere coaches Marius und Fritz für Ihren Einsatz, der dieses Jahr leider nicht belohnt wurde. ***Hans Peter***

h.v.l.:
Wilbert Watson,
Michael Bucher,
Uli Mayer,
Albrecht Fitterer-Pfeiffer,
Viktor Kisser,
Reinhard Pfann,
v.v.l.:
coach Fritz Völker,
Markus Heier,
Corneliu Stanescu,
Hans Schmidt,
coach Marius Machowsky

ANAGRAMME - 2014 **- Auflösung -**

GÜLLFE	- FLÜGEL	FARFEIG	- GIRAFFE
KUGER	- GURKE	SEEMAI	- AMEISE
CRIHMS	- SCHIRM	LABELET	- TABELLE
MEGUAN	- GAUMEN	STERA	- ASTER
KEENDRAL	- KALENDER	REEVIN	- VEREIN
HIRECK	- KIRCHE	TERBT	- BRETT
KLOBNA	- BALKON	REBSTH	- HERBST
REDBUR	- BRUDER	LALGE	- GALLE
CEERLUTH	- LEUCHTER	FERUPF	- PUFFER
NEUGITZ	- ZEITUNG	SERWAS	- WASSER

Minimum Platz 7 war das Ziel

Nachdem wir im Jahr 2013 die Deutschen Meisterschaften der AK Ü 60 selbst sehr erfolgreich ausgerichtet hatten, mussten wir in diesem Jahr in den Teutoburgerwald reisen. Ausrichter war der VfL Osnabrück und insgesamt 12 Teams haben am Turnier teilgenommen. Im Vorfeld hatten wir durch Verletzte und Langzeitkranke etwas Probleme genügend Spieler zusammen zu bekommen. Auch der Ausrichter hatte Aufstellungssor-gen und so beschlossen wir als Spielgemeinschaft SG EK Karlsruhe/VfL Osnabrück teilzunehmen. Vorgabe unseres coachs Michael war mindestens einen Platz besser abzuschneiden, als letztes Jahr (Platz 8).

Die Teams wurden für die Vorrunde in folgende Gruppen eingeteilt:

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
SG Heidelberg	SG Möhringen	SG NSF Berlin	BG Göttingen
SG EKKA/Osna.	BC Darmstadt	Oldenburger TB	VfB Gießen
SG Wolfenbüttel	OSC Osnabrück	SG Feuerb./Saarl.	TSV Quakenbrück

In unserem ersten Spiel gegen die SG Wolfenbüttel konnten wir, begünstigt durch eine schlechte Treffer- und Freiwurfquote der Männer aus Niedersachsen, bis zur Halbzeitpause einen Vorsprung von 16:11 Punkten erreichen. Auch die zweiten zehn Minuten verliefen ähnlich, die Partie ging mit 27: 18 Punkten an uns und ein guter Auftakt war geschafft.

In unserer Vorrundenbegegnung gegen den letztjährigen Deutschen Meister SG USC Heidelberg kamen wir nicht richtig in Fahrt und verloren die erste Halbzeit mit 8:24 Punkten. Trotz einer Steigerung im zweiten Spielabschnitt ging die Begegnung mit 20:37 Punkten verloren, was für uns den zweiten Platz in der Vorrundengruppe bedeutete.

Am Nachmittag mussten wir gegen den Ersten der Gruppe B antreten. Das war mal wieder die SG Möhringen, die sich gegenüber dem Vorjahr (Vizemeister) nochmals deutlich durch Spieler -dabei auch ein russischer Spieler Alexander Kharchenkow, Weltmeister von 1974- aus München verstärkt hatte. Im Spiel wurden uns unsere Grenzen aufgezeigt und die Begegnung ging mit 22:54 Punkten deutlich an die Schwaben.

Der traditionelle Spielertreff fand am Samstagabend in der Altstadt in der urigen Hausbrauerei „Rampendahl“ statt. Es gab Speisen vom Buffet und ein Fass naturtrübes Bier. Für den Ausklang des Abends bot sich bei gutem Wetter nochmals das traditionelle Straßenfest „Maiwoche“ an, wo viele Lifebands auftraten und halb Osnabrück auf den Beinen zu sein schien.

In der Nacht waren wohl auch zwielichtige Gestalten unterwegs. Zumindest hatten wir am nächsten Morgen an unserem Kleinbus zwei neue Kennzeichen mit OS R 1568. Wir dachten zuerst an einen Scherz und suchten die Autos in der Umgebung nach unseren Nummernschildern ab, hatten jedoch keinen Erfolg. Die gerufene Polizeistreife nahm den Vorfall auf und wir fuhren mit selbst gemachten Pappschildern zur Halle.

Die nächste Partie fand gegen die BG Göttingen statt. Entgegen der allgemeinen Befürchtung -Sonntagmorgenspiel- kamen wir sehr gut aus den Startlöchern und verschafften uns bis zur Halbzeit einen klaren 20:8 Punkte Vorsprung. Im Gefühl des sicheren Sieges wurde unser Spiel nachlässiger, wir gewannen die Partie aber noch mit 34:28 Punkten.
Im abschließenden Platzierungsspiel mussten wir nochmals gegen die SG Heidelberg antreten, da diese ihr Überkreuzspiel ebenfalls verloren hatte. Wir konnten dieses Spiel zwar etwas ausgeglichener gestalten, mussten uns am Ende dennoch mit 21:29 Punkten geschlagen geben. Schlussendlich bedeutete dies für uns Platz 6 in der Abschlusstabelle.

Im Finale standen die Teams vom OSC Osnabrück und die starke SG Möhringen. Auch dieses Spiel dominierten die Schwaben klar, errangen mit 27:18 Punkten den Turniersieg und wurden damit neuer Deutscher Meister der AK Ü 60.
Nach insgesamt 28 umkämpften aber fairen Begegnungen ergab sich folgende Abschluss-tabelle:

Platz	Verein
1	SG Möhringen
2	OSC Osnabrück
3	SG Feuerbach / Saarlouis
4	Oldenburger TB
5	SG USC Heidelberg
6	**SG EK Karlsruhe / VfL Osnabrück**
7	BG 74 Göttingen
8	VfB 1900 Gießen
9	SG NSF Berlin
10	SG Wolfenbüttel
11	BC Darmstadt
12	TSV Quakenbrück

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals herzlich bedanken bei:

- Tommy, der die Trikots organisiert hat
- Fritz, der den Kleinbus organisiert und gefahren, sowie die Trikots gewaschen hat
- Michael für seinen Einsatz als coach
- Dieter Decker, der uns das Fass Bier gespendet hat

Insgesamt war es wieder eine sehr gelungene Veranstaltung, bei der wir unseren Verein in der bundesdeutschen Basketball-Landschaft würdig vertreten haben.

Im nächsten Jahr wird die Meisterschaft am 09. +. 10. Mai stattfinden und Möhringen wird das Turnier organisieren.

Hans Peter Kloske

„EK Löwen“

In den ersten eineinhalb Jahren ihres Bestehens hatten die „EK Löwen“, unser Special Olympics Basketballteam für Menschen mit geistigem Handicap, bereits **zwei Highlights:**

Trikotübergabe beim BG-Spiel in der Europahalle

Beim Heimspiel der BG Karlsruhe am 09. März wurde in der Halbzeitpause unser Team mit den neuen Trikots vorgestellt.
Das von mir, mit Unterstützung und Beteiligung der Trainer und EK-Spieler Albrecht Fitterer-Pfeiffer, Harald Fiedler, David Frerking und Bernd Traub trainierte Team zeigte stolz, die mit dem Teamnamen „EK Löwen“, dem Vereinslogo und dem Sponsorenlogo bedruckten, vom **Leo-Club Karlsruhe** aus dem Erlös der Charity-Party *„Profs legen auf“* gesponserten Trikots. Der Leo-Club Karlsruhe ist ein sogenannter Service-Club, also Wohltätigkeitsclub, in dem junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren ehrenamtlich verschiedene soziale Projekte, sogenannte Activities, organisieren. Die Erlöse aus diesen Activities werden komplett an Vereine in Karlsruhe und Umgebung gespendet.

Integratives Sportprojekt

Special Olympics-Basketball bei SG Eichenkreuz

Die Special Olympics-Basketballer der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe beim BG-Heimspiel. FOTO: WOW

Basketball. Seit rund einem Jahr trainiert bei der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe ein integratives Special Olympics-Basketballteam für Menschen mit und ohne geistiges Handicap. Einmal die Woche kommen die Schützlinge von Trainer Thomas Schuler zusammen – und haben nun ein erstes sportliches Ziel vor Augen: Am Samstag ist das Team in Rastatt erstmals bei einem Turnier am Start.

Die Verantwortlichen nutzten im Vorfeld das Heimspiel der BG Karlsruhe gegen Jena, um auf das Projekt, das von Special Olympics Baden-Württemberg und der Lebenshilfe Karlsruhe unterstützt wird, vorzustellen. Die „EK-Löwen“ präsentierten sich dabei erstmals in ihren neuen Trikots, die vom „Leo-Club“ Karlsruhe gestiftet wurden. (ps)

Bei Wurfübungen zeigten die Spielerinnen und Spieler vor über 2000 Zuschauern in der Europahalle, was sie bisher schon gelernt haben. Die BG Karlsruhe und die zahlreich Anwesenden Mitglieder des Leo-Club Karlsruhe wünschten den EK Löwen mit ihren neuen Trikots viel Erfolg bei ihren Turnieren. ***Tommy Schuler***

EK Löwen auf Anhieb Turniersieger

Ihre Wettkampfpremiere hatte das Special Olympics Basketballteam der Sportgemeinschaft Eichenkreuz (EK) Karlsruhe beim 1. Integrativen Basketballturnier der Pestalozzi-Schule am 15. März in Rastatt.
Mit Unterstützung einiger Eltern ging es zur Sporthalle des Tulla-Gymnasiums wo in der Kategorie „Traditional“ (nurTeilnehmende mit geistigem und mehrfachem Handicap) acht Mannschaften (siehe Tabelle) auf die „EK Löwen“ warteten
Leider konnte die einzige Spielerin im Team, wegen einer Verletzung beim Aufwärmen, bei den Spielen nur zuschauen.
Die Anspannung beim ersten Spiel war groß, da dies das erste Wettkampfspiel, seit Gründung der Gruppe, gegen eine andere Mannschaft war.
Trotz der Erfahrung aus vielen Special Olympics Turnieren erreichte die Mannschaft „Club 82“ aus Haslach gegen die EK Löwen nur ein Unentschieden.

In den folgenden Spielen glänzte das Team nicht nur durch die tollen, vom Leo-Cub Karlsruhe gestifteten Trikots. Besonders die von uns bevorzugte Manndeckung brachte die Gegner aus dem Konzept, was viele Ballgewinne und daraus resultierende Korberfolge zur Folge hatte. So erreichten wir mit vier, teilweise deutlichen Siegen, das Finale.
Nach einer sicheren Führung im Endspiel kamen alle Spieler zum Einsatz und konnten nach dem Schlusspfiff mit einem 10 zu 9 Erfolg gegen die Pestalozzi-Schule Rastatt den ersten Turniersieg bejubeln.
Bei der Siegerehrung erhielten alle Mannschaftsmitglieder eine Medaille und bei der Übergabe des Siegerpokals an Mannschaftskapitän Thomas Theile kannte der Jubel keine Grenzen.

Gruppe TRADITIONAL

1. EK Löwen (EK - Karlsruhe)	5. Rastatt II (Pestalozzi-Schule)
2. Rastatt III (Pestalozzi-Schule)	6. Rastatt I (Pestalozzi-Schule)
3. Bruckberg	7. Club 82 (Haslach)
4. Bamberg II	8. Moosland Cracks (Moosland-Schule Ottersweier)

Tommy Schuler

Wer sind wir ....

Eine gemischte, lustige und lockere Truppe, derzeit zwischen 25 und 58 Jahren, Single und Ehepaare.

Was machen wir?
Anfangs warmlaufen mit leichten Lauf-Übungen, leichte gymnastische Bewegungen auf der IsoMatte, Muskeldehnungen, Entlastungsübungen für die Wirbelsäule etc., Übungen für Bauch-, Arme- und Beinmuskeln und Muskeln, die man nicht kennt, aber am nächsten Tag spührt . Anschließend ein Spielchen zum Lockern, wie Volleyball, Basketball, div. Ballspiele, auch für Ungeübte.

Was hören wir?
Zu den Übungen auf der Matte gibt es musikalische Untermalung

Wer betreut uns?
Unsere Übungsleiterin „Janina“ Diessl ist ausgebildete, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin und sorgt mit viel Engagement für unser sportliches Wohlbefinden

Nanina Diessl

Was machen wir danach?
Duschen (getrennt m/w)

Was erwarten wir?
Etwas Freude und Spass an allgemeinem Sport

Was brauchen Sie?
Sportsachen, Hallensportschuhe

Was kommt zuletzt?
Wer möchte – ein gemütliches Zusammensitzen zum Durstlöschen in unser Stammkneipe

Besuchen Sie uns, drei Schnupperabende sind kostenfrei –
montags 20.30 Uhr in der Sporthalle der Maryland-Schulsporthalle ,
Rhode-Island-Allee 70 (Parken direkt vor der Halle) oder rufen Sie uns an *Tel 0721-491311*

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

Gibt's die noch?

Die Frage des 1. Vorsitzenden bei der Mitgliederversammlung galt der Freizeitgruppe „Männer Gymnastik und Spiele" seit mehr als 50 Jahren im Verein als „EK Alte Herren" besser bekannt. Es gibt uns noch und wir vermehren uns sogar wieder.

Tödigipfel 3614m - 1994

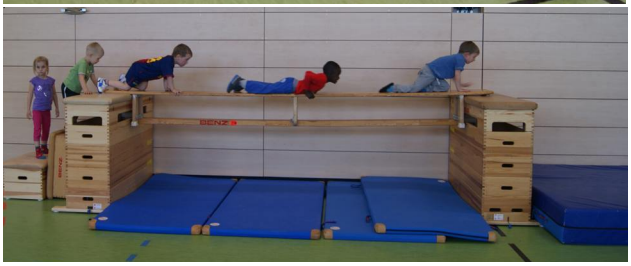
Waren wir bis in die 90er Jahre eine Sportgruppe aktiv in Leichtathletik,Volkslauf, Fußball,Volleyball, Basketball, Ski alpin und Langlauf, alpine Hochtouren zu Fuß und mit Ski, Klettern, Kanu auf Bächen und Wildwasser und nicht zuletzt Wandern, so ist unser aktuelles Programm in der Gruppe bescheidener geworden. Das schließt nicht aus, dass Einzelne sich nach wie vor in diesen Feldern tummeln, z.B. 4 Mann mit Sportabzeichen 2013. Aktuell mit einem Altersdurchschnitt von 72,5 Jahren treffen sich im Schnitt 2/3 der derzeit 22 Aktiven zum wöchentlichen Hallentermin mit Basketball, Volleyball und einer rückenbetonten Gymnastik. Geblieben ist der Spaß und Einsatz im Spiel und das gesellige und soziale Umfeld aus vielfach 50 Jahren gemeinsam erlebter Zeit. Neben den jahreszeitbedingten Anlässen wie Jahresanfang, Bärenfest, Sommerfest, Herbstwanderung, Jahresabschluss sind es die Altersjubiläen die diesen immer wichtigeren Bereich unseres Gruppendaseins prägen.Das "Bärenfest", ursprünglich eine sehr rustikale Veranstaltung, die uns bis auf den Rücken der Pferde geführt hat, hat sich zu einer mehrtägigen Fußwanderung gewandelt. Waren es 2013 drei Tage im Bereich des Belchen, so war 2014 für 7 Mann 3 Tage Hotzenwald/Südschwarzwald angesagt. Das Ibacher Hochtal, ein blühendes Moos, Knabenkraut in Massen am 1. Tag, das Rössle in Berau unser Quartier im „Rothausland", 2.Tag eine Wanderung entlang der Schwarza, 18km, viel Wald, einige Irrwege, viel Sonne und zu guter Letzt am 3. Tag der höchste Gipfel des Landes, der Feldberg ab Hinterzarten/ Rinken via Baldenweger Buck. Ausklang in der gleichnamigen Viehütte mit Rothaus pur und bleifrei für die Fahrer und für die Genießer eine „Schwarzwälder" beachtlicher Abmessung. ***Dieter Borcherding***

Hotzenwald im Ibachmoos

Sport - Spiel - Spaß / Kinderturnen für 4 - 6jährige

Immer **freitags 17:30** in der Sporthalle der Merkur Akademie, Nordstadt heißt es **Sport, Spiel und Spaß** für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren. So ganz ohne Eltern können die angehenden Sportler ihr Können vertiefen und ausbauen. Unter der Leitung von Sonja Glattfelder und Alexander Bitz finden abwechslungsreiche Sportstunden statt. Reinschnuppern ist ausdrücklich erwünscht!

Alexander Bitz



BASKETBALL U10 - Eine erfolgreiche Saison

Die Trainingsbeteiligung in unserer Mannschaft, im Durchschnitt 17 Spieler/innen, ist sehr gut. Es ist jedoch schade für die Kinder, dass wir das ganze Jahr trainieren und nur ein paar Turniere haben, in denen wir unseren Trainingseifer gegen andere Mannschaften erproben können. In den letzten zwei Jahren waren wir immer eine der jüngsten Mannschaften bei den Turnieren, aus diesem Grund waren wir leider immer auf den hinteren Plätzen, aber wir waren nie Letzter.
In diesem Jahr ernten wir endlich die Früchte unserer Arbeit.

Das erste Turnier in diesem Jahr fand im Januar in eigener Halle statt. Nach einer guten Gesamtleistung der Mannschaft erreichten wir einen hervorragenden dritten Platz.
Im Mai wurden wir vom TS Durlach zu einem weiteren Turnier eingeladen. Wir sind voller Zuversicht nach Durlach gefahren, um die gute Platzierung vom Januar zu wiederholen oder vielleicht auch noch zu steigern. Im ersten Spiel, nach anfänglicher Nervosität, merkten wir schnell dass Spiele nicht nur mit Trainingseifer gewonnen werden. Nach dem ersten Viertel, stand es, nach vielen liegen gelassen Chancen, 4:4. Im zweiten Viertel wurde das Potential der Mannschaft besser ausgeschöpft. Das spiegelte sich im Halbzeitergebnis 21:7 für uns wieder. Wir gewannen dieses Spiel deutlich und die Spieler erkannten, dass unsere Chancen auf eine gute Platzierung gegeben waren. Letztendlich mussten wir uns nur dem SSC geschlagen geben und erreichten einen großartigen 2. Platz.

Leider werden uns einige Spieler dieses Jahr noch in die U12 verlassen, ich wünsche Euch viel Spaß und Erfolg in der U12.

Euer Trainer ***Harald***

Basketball U12 - Eine erfolgreiche Saison

Im September letzten Jahres war klar: Wir haben in Eren und Lazar zwar zwei ausgezeichete U12-Spieler des älteren Jahrgangs, würden aber immer wieder auch auf jüngere U10 Spieler zurückgreifen müssen, um genug Leute zusammenzubringen, um bei jedem Spiel mit den geforderten acht SpielerInnen antreten zu können. So nahmen wir Ende Oktober vorsorglich am Qualifikationsturnier für die Bezirksliga teil. Dort konnten wir zwar jedes Spiel gewinnen. Da wir aber nur mit fünf Spielern angetreten waren, zwei davon aus der U10, entschied der Staffelleiter verständlicherweise, dass wir in dieser Saison in der Kreisliga spielen würden.Die Kreisliga konnten wir dann weitgehend dominieren. Dass wir am Ende doch nur den zweiten Platz erreichten, war zwei völlig überflüssigen Niederlagen gegen die Turnerschaft Durlach und den TSV Berghausen zu verdanken. Wir waren nicht vollständig angetreten – und hatten dann noch jedes erdenkliche Pech bei unseren Korbwürfen das man sich nur vorstellen kann.

Weit wichtiger als der spielerische Erfolg war aber der ständige Zuwachs der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Training. Teilweise besuchten über 20 Kinder das Training und die Zahl der einsatzfähigen Spieler aus der U10 hat auch zugenommen. So war ich am Ende der Saison oft unglücklich, dass wir nicht mit zwei Teams an der Spielrunde teilnehmen konnten.Inzwischen haben wir auch sechs Mädchen, die regelmäßig am Training teilnehmen und es wäre sicherlich spannend, in der nächsten Saison eine eigene U12 Mädchenmannschaft zu melden. Dazu bräuchten wir aber vermutlich rund 12 Spielerinnen, mal sehen, ob wir die in den nächsten drei Monaten noch finden. ***Albrecht Fitterer-Pfeiffer***

BASKETBALL U16 - Staffelsieg trotz Verletzungspech - Reguläre Saison

Nach drei erfolgreichen Jahren Trainerarbeit, beschloss das Trainergespann, bestehend aus Kevin Beiko und Patrick Lehmann, für die Saison 2013/2014, getrennte Wege zu gehen. Während Coach Patrick bei der U14 Mannschaft blieb, um die EK Jugend weiter auszubilden, wurde Jungtrainer Kevin Beiko, der äußerst viel versprechende U16 Kader zugeteilt. Mit dem Wissen, dass großes Talent in dem diesjährigen U16 Jahrgang schlummerte, wurde also unter der Leitung von Coach Kevin die Saison gestartet.

Früh wurden vom Coach Saisonziele gesetzt, wie z.B.: Verbesserung der Team-Defense, Rechts- und Linkskorbleger und des Zusammenspiel als Team.
Mit einer deutlichen Verstärkung durch unseren italienischen Neuzugang Leandro Verdone, wurde außerdem als zusätzliches Saisonziel Top Drei in der Tabelle und der Einzug in die Bezirksmeisterschaften gesetzt.
Durch kontinuierlich hartes Training und grenzenlosen Ehrgeiz gelang es unseren Jungs, unter Leitung von Coach Kevin, zur gefürchteten Übermacht der Liga zu werden.
Durch erfolgreiches/aggressives Pressen in der Defense, angeleitet von unserem temperamentvollen Kraftpaket und Kapitän, Naseem Salem und gutem Team Play mit „Staraufbauspieler“ Marcel Kraft, gelang es unseren Jungs nahezu jedes Team physisch und vor allem psychisch zu dezimieren.

Kapitän Naseem Salem

Zu spät jedoch erkannte Coach Kevin die Lücke im doch so erfolgreich scheinendem System. Unsere Kondition war miserabel, was zu mehreren Ermüdungsverletzungen mitten in der fortschreitenden Saison führte. Dazu folgte leider noch das enorme Verletzungspech von mehreren Spielern: Marcel Kraft (Daumenbruch/überdehnte Außenbänder), Leandro Verdone (Knieschmerzen) Hassan Nasser (Entzündung der Kniescheiben-sehne), Naseem Salem (Lendenwirbelnerv-Problematik) und Lennert Lehmann (Schlüsselbeinbruch) was uns das Training und die Saison im Allgemeinen erschwerte.
Um dieses Problem aus dem Weg zu räumen wurde das Mittwochstraining kurzer Hand in ein Konditionstraining umgewandelt. Bis zum Umfallen wurde mittwochs gelaufen um das konditionelle Defizit zu beseitigen. Trotz der Ausfälle von wichtigen Stammspielern gelang es uns, teilweise gleichstarke Teams wie den TV Durlach, im Rückspiel zu schlagen.
Zum Glück heilen Verletzungen, so gelang es uns schließlich, wieder vollbesetzt das letzte entscheidende Auswärtsspiel zum Ende der Saison gegen den Favoriten TSV Berghausen zu gewinnen (60:50) und die Liga vollends zu dominieren.

Rang	Name	Pkte	Körbe	Diff
1	**SG EK-Karlsruhe**	**18**	**803 : 593**	**210**
2	TSV Berghausen	17	735 : 506	229
3	TS Durlach	16	686 : 573	113
4	PSG Pforzheim	16	686 : 516	170
5	PS Karlsruhe II	12	577 : 668	- 91
6	TV Bretten	4	475 : 732	-257
7	TSV Ettlingen	0	480 : 854	-374

STAFFELSIEG !
schallte es aus den Mündern der Mannschaft und die Freude war grenzenlos solch einen Erfolg erkämpft zu haben.
Kevin Beiko

BASKETBALL U16 - Bezirksmeisterschaften

Nach der wohl erfolgreichsten Saison unserer Talente, gönnte sich das Team auf Anweisung von Coach Kevin eine Woche Trainingspause. Erholt und hochmotiviert wurde sich, in mittlerweile auf drei Trainingseinheiten die Woche erhöhtes Training, akribisch auf die Bezirksmeisterschaften vorbereitet. Im Vordergrund standen nun folgende drei Trainingsziele: Automatisierung der über die Saison gelernten Systeme, halten der Fitness und Verbesserung der Teamdefense.
Das Ziel der Bezirksmeisterschaften war mindestens Dritter aus den sechs besten Teams zu werden. Früh wurde Trainer sowie Team klar, das dieses Ziel wohl schwer zu erreichen sein würde, als die Gegner feststanden: CVJM Lörrach, Bad Säckingen und der TV Staufen.
Dennoch starteten unsere Jungs mit einem klaren Sieg gegen die total überschätzen Staufener (103:59) äußerst erfolgreich in die Offseason.
Leider war der Erfolg nur von kurzer Dauer als wir uns im zweiten Spiel gegen ein individuell überragendes Team in Bad Säckingen und im dritten Spiel gegen eine schwer einzuschätzende Mannschaft aus Lörrach geschlagen geben mussten.
In der Rückrunde gelang es uns zwar wieder die schwachen Staufener deutlich zu schlagen jedoch genügte uns das nicht, wir wollten unbedingt unsere Revanche gegen Lörrach, da wir im Hinspiel durch Unstrukturiertheit und Verletzungspech unverdient verloren hatten.
Es wurde sich also mehrere Wochen lang auf Lörrach eingestellt, dabei war uns Philipp Martin aus der zweiten Herrenmannschaft eine große Hilfe. Er durfte bei den Defensivübungen den besten Mann (1.92 m großer Forward) der Lörracher simulieren.
Angetrieben von einem ungezügeltem Durst zu gewinnen, gut vorbereitet und willenstark machten wir uns also zum letzten Spiel auf nach Lörrach in die Hölle des Löwen, wo wir auch schon von unerwartetem moralischem Beistand begrüßt wurden. Die U18 Mannschaft des TSV Ettlingen war dort um nach uns gegen Lörrach zu spielen und wie es sich für die Schlawiner aus Ettlingen gehört machten sie das ganze Spiel lang ordentlich Stimmung und heizten die Motivation unserer Spieler umso mehr an.
Durch die gute Vorbereitung, sehr angespanntem und dennoch präzisem Coaching gelang es den Ek-lern eine fünf Punkte Führung gegen Ende des dritten Viertels zu erarbeiten, die jedoch im vierten Viertel durch total ausgepowerte und schwache Defense abgegeben wurde. So endeten unsere Bezirksmeisterschaften Haarscharf mit einer 49 zu 45 Niederlage gegen die uns ebenbürtigen Lörracher. Was jedoch nichts daran änderte, dass wir unser Ziel Dritter zu werden erreicht hatten.Rückblickend kann man sagen, dass sich das Team über die ganze Saison gewaltig entwickelt hat, zusammengewachsen ist und sich dafür etabliert hat eine Chance auf die Jugendoberliga in der kommenden Saison zu bekommen. Im Namen der Sportgemeinschaft Eichenkreuz bedanken sich unsere Talente und Coach Kevin für das tolle Engagement der Eltern. ***Kevin Beiko***

Kirchbootfahrt im Rheinhafen - 20.09.2013

Foto: homepage Ruderverein Wiking

Bei etwas trübem Wetter, zum Glück nicht kalt und ohne Regen, trafen sich am Nachmittag des 20.9.2013 dreizehn Volleyballer und Volleyballerinnen plus Anhang *(Andreas, Wolfgang G. + Lotti, Doro + Sohn, Linde + Klaus, Elke + Karlo, Jürgen + Sibylle, Wolfgang B., Helga)* beim Karlsuher Ruder Verein Wiking 1873 e.V. im Rheinhafen zum Kirchboot fahren.

Unter Anleitung des Steuermanns Rolf-Dieter, vom Ruderverein Wiking, gelang es tatsächlich recht schnell, das (fast) alle Ruderer synchron ruderten - und ab gings in schneller Fahrt. Am Ende klappte alles bestens. Die zwei Stunden Rudern durch den Rheinhafen machte allen viel Spaß und der Muskelkater am nächsten Tag war vorprogrammiert.

Der Ausklang fand beim Italiener „Casa Rustica“ in Daxlanden statt.

Dem Organisator Andreas ein großes Danke Schön.

Unser Kirchboot - "Der Wikinger"
Beim Karlsruher Ruder-Verein Wiking, Hansastraße 18 in 76189 Karlsruhe - Daxlanden bereichert ein im süddeutschen Raum einzigartiger Bootstyp die Vereinsflotte.
Das "Kirchboot" wurde mit vereinten Kräften im Karlsruher Rheinhafen zu Wasser gelassen und begeisterte nach dem erfolgreichem Stapellauf die Ruderer des 1879 gegründeten Vereins bei seiner Jungfernfahrt.

Gerade einmal fünf dieser "Kirchboote" existieren in Deutschland. Mit zwölf Metern Länge und rund zwei Metern Breite weist das Schiff eine respektable Größe auf und lässt andere muskelbetriebene Sportfahrzeuge vergleichsweise wie Spielzeug aussehen. Das gelbe Ungetüm bietet Platz für 14 Ruderer und einen Steuermann, der das Boot finnischen Ursprungs auf Kurs hält. Seinen Namen verdankt das "Kirchboot" der Tatsache, dass es früher in dem an Seen reichen Land als Transportmittel in die Gotteshäuser diente.

Das Werkstatt-Team des KRV Wiking investierte seit der Anschaffung des Bootes im Dezember 2004 ungezählten Arbeitsstunden in den Koloss, um ihn auf einen modernen, mit herkömmlichen Ruderbooten vergleichbaren Standard zu bringen. Das "Kirchboot" kommt auch ungeübten Ruderern entgegen, da hier das technisch anspruchsvolle Flachdrehen der Ruderblätter entfällt.

Ein Grund mehr, weshalb der KRV Wiking das "Kirchboot" an Firmen für deren Betriebsausflüge oder andere Events vermietet.

www.krv-wiking.de

Karlsruher Ruder-Verein WIKING v. 1879 e.V.

Volleyball - Impressionen

Wanderung zur Schöttlkarspitze (Karwendelgebirge) - Juli 2013

Krottensteinhütte - September 2013 mit Karlsruher Grat-Wanderung

Wandern,
Volley,
Lagerfeuer
Essen
und
gute Laune

Helga´s Geburtstagswanderung - Moosbronn - Januar 2014

In den Ferien Boule vorm Schloss - April 2014

„Neue“ EK-Schiris beim Integrationsturnier - April 2014

Er + Sie - Freizeit - Turnier - 20. April 2014 in der Emil Arheit Halle, Grötzingen

©FAN-design KA 937 69 78

25 Jahre

Restauration & Biergarten

Alter Brauhof

...woischd?

DER Speise-Bier-GARTEN in Karlsruhe!

Beiertheimer Allee 18a - vis á vis vom Minigolfplatz

Ruf: (0721) 34 0 44

Die Live-Events finden Sie unter: www.alterbrauhof.de

Jahresbericht

2013

April
- Vorbereitung für das Sportabzeichen

Mai
- Sportabzeichen-Prüfung *(Kurzbericht Pit Reuß S. 27)*

Juni
- Die Gruppe übt Wiederbelebung zusammen mit dem DRK und Dr. Rüdiger Schwenke (22 Teilnehmer)
- Bergwanderwoche in Leutasch-Obern, (22 Teilnehmer) Marlies Borcherding, Pit Reuß *(Bericht Annedore Pees S. 28)*

Juli
- Sommerfest mit allen Gruppenmitgliedern und den Jubilaren, die im Jahr 2013 einen runden- bzw. halbrunden Geburtstag feiern.

September
- Kraichgau-Wanderung von Dürrenbüchig nach Weingarten Margot u. Wolfgang Buchleiter, Rüdiger Schwenke (15 Teilnehmer)

Dezember
- Karlsruhe: Verleihung der **Sterne des Sports in Silber***(Bericht Pit Reuß S.30)*
- Adventswanderung um Michelbach mit Einkehr in der gemütlichen Gaststube des Heimatmuseums. Christel und Wolfgang Krüger (28 Teilnehmer)

2014

Januar
- **Berlin:** Verleihung der **Sterne des Sports in Gold** *(Bericht Pit Reuß und Pressebeiträge ab S. 30)*
- Skilanglaufwoche Leutasch-Obern Pit Reuß (13 Teilnehmer)

März
- Traditionelles Saumagenesse im Elsass - zuvor Stadtbesichtigung incl. Stadtführung in Hagenau Dörthe u. Hans v. Frankenberg (20 Teilnehmer)

April
- Tageswanderung durch den Hardtwald Margot u. Wolfgang Buchleiter (15 Teilnehmer)

- Wir nehmen für immer Abschied von:

Rosemarie Menges	**1938 - 2013**
Dr. Peter Rees	**1928 - 2013**
Otto Menges	**1935 - 2014**

Eure Schritte sind verstummt, doch die Spuren Eures Lebens sind überall.

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

Das nächste Heft erscheint im Sommer 2015

Deutsches Sportabzeichen selten zu früh - nie zu spät!

Vor 100 Jahren wurde das Deutsche Sportabzeichen eingeführt. Bis 2013 erfüllten Millionen von begeisterten Menschen die Leistungsanforderungen für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens - eine lange und erfolgreiche Zeit.

Trotz der Beliebtheit war es erforderlich, die Konzeption zu reformieren und den allgemeinen Veränderungen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen anzupassen. Neben dem Übungskatalog wurden auch die Leistungsanforderungen neu überarbeitet. Als eine Besonderheit ist die Einführung von drei Leistungsstufen (Gold, Silber, Bronze) für alle Altersstufen hervorzuheben. Damit kann jeder, der regelmäig Sport betreibt oder ein Fitnesstraining durchführt, die Leistungen einer der drei Leistungsstufen erfüllen.

Dieser neuen Herausforderung stellten sich im vergangenen Sommer zwölf Senioren der PITFIT-Gruppe und bereiteten sich in einem zusätzlichen Kurs auf die Sportabzeichen-Prüfung vor. Alle legten die Prüfung erfolgreich ab und wurden 6mal mit Gold, 5mal mit Silber und 1mal mit Bronze ausgezeichnet. Besonders hervorzuheben ist, dass fünf Frauen alle über 70 Jahre und ein Mann über 80 Jahre zum ersten Mal im Leben das Sportabzeichen erwarben. Ein Beleg dafür, dass ein moderates und seniorengemäßes Training auch im Alter zur körperlichen Fitness beiträgt.

Pit Reuß

Bergwanderwoche in Leutasch-Obern 23.6.- 30.6.2013

Was mag uns diese Wanderwoche nach der großen Hitze bringen? So fragte sich wohl mancher der 22 Teilnehmer. Badesachen sind auf jeden Fall im Gepäck!
Gut gelaunt und erfreut, bekannte Gesichter wiederzusehen, erreichen wir am späten Nachmittag bei einsetzendem Regen und 14 Grad den Gasthof „Zum Hirschen“ in Leutasch-Obern. Wir zwei Nordlichter aus Kiel sind nun auch schon zum 5. Mal dabei und ganz gespannt, das Leutaschtal kennen zu lernen.

Abends im Separee (unserem gemütlichen Aufenthaltsraum) erklärt Pit das Programm. Bei dem feuchten Wetter und der niedrigen Schneegrenze werden es vor allem Talwanderungen sein. Leutasch bietet hier sehr viele Möglichkeiten. Auch das Wandern mit Stöcken soll geübt werden.
Am nächsten Morgen viel Nass von oben, dennoch sind Theorie und Praxis möglich dank der geräumigen offenen Garage. Mittags treffen wir uns zur feucht-fröhlichen Rundwanderung durch Leutasch, vorbei an Kirche, Ganghofer-Museum und Forellenfarm.

Bei unseren Touren zur ***Lottenseehütte*** und am folgenden Tag durch die Gießenbachklamm zur ***Eppzirler Alm*** haben wir Glück mit dem Wetter, es ist freundlich, aber frisch. Die Muren und riesigen Geröllrinnen sind beeindruckend! Auf der Alm ist gut eingeheizt und ein Heißgetränk löst die erstarrten Glieder. Auf dem Rückweg ein Sonnenloch! Fotoshooting! Sogar die *Reitherspitze 2374 m* ist zu sehen!

Ziel der nächsten Wanderung sind die ***Wettersteinhütte 1717 m*** und ***Hämmermoosalm***. Marlies führt die Gipfelstürmer, Pit die nicht ganz so trittsichere Gruppe und Bärbel mit gerade erst operiertem Knie die Talgeher.

Höhepunkt für die flotten Wanderer ist am vorletzten Tag der beschwerliche Aufstieg über den Kalvarienberg zur ***Rauthhütte 1605 m,*** unterhalb der *Hohen Munde 2592 m.* Am Aussichtspunkt ist bei hoher Bewölkung Deutschlands höchster Berg, die *Zuspitze 2962 m*, zu sehen. Von der Hütte bietet sich ein einzigartiger Rundblick. Der Abstieg auf der ehemaligen Abfahrtspiste ist steinig und fordert Knie und Backenbremsen. Die Stöcke sind hier Gold wert. Dass Hans Scharrer mit seinen 82 Jahren den steilen Aufstieg und den schwierigen Abstiegt bewältigt hat, zeigt die Fitness der Teilnehmer. Auch für die weniger drahtigen Wanderer war der erste Teil dieses Weges sehr schön, nur leider ohne den wirklich besonderen Ausblick.

Unser letzter Wandertag führt uns von Scharnitz aus in die steinigen Täler des ***Karwendelbaches und der Isar.*** Der Wasserfall des Karwendelbaches tost und braust in eine enge Schlucht. Ein faszinierender Anblick! Eigentlich wollten wir nach der Einkehr im Wiesenhof die Wanderung fortsetzen, aber Petrus hat inzwischen alle Schleusen geöffnet. Vorsichtig-gehen wir auf dem schmalen Isarsteig über Stock und Stein mit Schirm und Stöcken bergab. Der Weg ist reizvoll, aber bei der Nässe eine Herausforderung.

Mit einem gemütlichen Abend mit Ehrungen und lustigen Beiträgen klingt diese schöne Wanderwoche aus. Die Stimmung war trotz des kühlen und feuchten Wetters super, sicher auch dank der vorzüglichen Unterbringung und der guten Betreuung durch Marlies und Pit.

Annedore Pees aus dem hohen Norden

Vormerken:

Gepäck stapeln wir wieder am: **Sonntag 21.09.2014** beim
32. FIDUCIA Baden-Marathon

DANKE

für das Unterstützen unserer Werbeträger, ohne die das Vereinsheft nicht erscheinen könnte.

Vizekanzler übergibt „Sterne des Sports“ in Gold an die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Mit dieser Schlagzeile informierte die Volksbank Karlsruhe die Öffentlichkeit über einen bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb, an dem sich Pit Reuß mit seiner Trainingskonzeption „Fitnesstraining im Freien für Senioren 60+“ beteiligte. Dieser Wettbewerb, der jedes Jahr vom *Deutschen Olympischen Sportbund und den Volks- und Raiffeisenbanken* ausgeschrieben, organisiert und gesponsert wird, ist mit den Sternen des Sports in Bronze, Silber und Gold für vorbildliche Projekte verbunden.

Übergabe des „Silbernen Stern“

Die Trainingskonzeption wurde zuerst im Dezember 2013 auf Landesebene als ***Sieger mit Silber*** ausgezeichnet und für die Bundesentscheidung in Berlin im Januar 2014 nominiert. In einer feierlichen Veranstaltung mit beeindruckenden Showeinlagen in den Räumen der DZ Bank am Brandenburger Tor übergab ***Vizekanzler, Sigmar Gabriel***, in Vertretung der Bundeskanzlerin Angela Merkel und namhafter Vertreter des Sports, sowie der Banken, Pit Reuß einen „***Goldenen Stern***“ für seine Idee, das ***Fitnesstraining ganzjährig im Freien*** durchzuführen.

Übergabe des „Goldenen Stern“

Übergabe des „Silbernen Stern“

Zusätzlich wurde der Verein, den Herbert Schuh vertrat, mit Preisgeldern in Höhe von 3500 EURO für die Vereinseentwicklung unterstützt.

Allen Beteiligten, ebenso der Volksbank Karlsruhe, die zu diesem Erfolg beitrugen, sei nochmals herzlich gedankt

Pit Reuß

Die zwei folgenden Beiträge unterstreichen die Resonanz in der Öffentlichkeit und in den Medien für **PITFIT - Fitnesstraining für Senioren 60+** :

Quelle: wirkhaus, Pressemitteilung

Umsonst und draußen - so lässt sich das Konzept des Fitnessprogramms für Frauen und Männer über 60 Jahre bei der SG Eichenkreuz Karlsruhe zusammenfassen. Das ganze Jahr über wird im Freien trainiert, egal bei welchem Wetter. Das fördert die Gesundheit.

Bewusst ist die Gruppe zugleich für Männer wie für Frauen offen, damit Ehepaare mitmachen können. Der Verein hat mit diesem Angebot auf die Herausforderungen des demografischen Wandels reagiert und möchte Senioren motivieren, körperlich fit zu bleiben und sich ehrenamtlich zu engagieren.

Als die PITFIT-Gruppe 1998 gegründet wurde, gab es in Deutschland kein vergleichbares Angebot. Entwickelt hat das Trainingskonzept Peter Reuß, der vor seiner Pensionierung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe in der Sportlehrerausbildung tätig war. In der Praxis wurde das Programm dann weiterentwickelt und fand mit der Veröffentlichung des Buches „Fitnesstraining für Senioren 60+“ seinen Abschluss.

Weil es immer mehr ältere Menschen gibt, ist das Trainingskonzept PITFIT auf breites Interesse gestoßen, auch in den Medien. Dabei war es ein wichtiger Punkt, dass das Angebot nicht auf eine trendige Outdoor-Sportart setzt, sondern auf Bewegung im Freien, die mit wenig Aufwand und geringen Extrakosten verbunden ist.

Das Sportangebot kann für andere Sportvereine in ganz Deutschland Vorbild für ähnliche Gruppen sein, die ein altersgerechtes und günstiges Sportangebot im Freien aufbauen wollen.

PitFit - Gruppe bei der Verleihung des silbernen Stern in Karlsruhe - 12. Dez. 2013

Sehen, wie Menschen das Herz aufgeht

Interview von „Wirkhaus“ mit Dr. Florian Dürr vom Badischen Sportbund Nord e.V.

Dr. Florian Dürr war das 6. Mal für den Badischen Sportbund Nord e.V. Jurymitglied der „Sterne des Sports“.
Dr. Florian Dürr ist Geschäftsbereichsleiter Sport- und Vereinsentwicklung beim Badischen Sportbund Nord e.V. und sichtet seit 2008 die Bewerbungen von Sportvereinen, die sich in Baden für den „Stern des Sports“ in Silber und damit für den Landessieg qualifiziert haben.
Im **Interview** erzählt Dr. Florian Dürr, warum die SG Eichenkreuz Karlsruhe e.V., die sich über die Volksbank Karlsruhe eG beworben hatte, geehrt wurde und was den Wettbewerb für ihn auszeichnet.

Die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. ist Gewinner des „Großen Stern des Sports“ in Silber 2013 in Baden. Sie waren Mitglied der Landesjury. War es eine knappe Entscheidung?

Über die beiden „Großen Sterne des Sports“ in Silber, einmal für Württemberg und einmal für Baden, hat eine gemeinsame Jury entschieden, die 25 Bewerbungen zu sichten hatte. Ähnlich wie in den Vorjahren kristallisierten sich schnell 5 bis 6 Bewerbungen heraus, die wir in die engere Wahl für die Landessiege gezogen und diskutiert haben.
Die Bewerbungen haben uns wieder einmal die große Breite der Aktivitäten von Sportvereinen in Baden-Württemberg gezeigt. Die Maßnahmen behandelten Bereiche wie etwa den Umweltschutz, Gesundheitssport oder waren Angebote, die sich an Kinder und Jugendliche gerichtet haben. Genau diese Vielfalt macht für mich den Reiz der „Sterne des Sports“ aus. Das erleichtert uns Jurymitgliedern zwar nicht die Bewertung, weil wir vor der Herausforderung stehen, Maßnahmen mit ganz unterschiedlicher Ausrichtung zu vergleichen. Doch zu sehen, welches Spektrum die Sportvereine abdecken, ist einfach beeindruckend.

Die SG Eichenkreuz Karlsruhe hat den Landessieg für die Maßnahme PITFIT erhalten. Was ist das Besondere an diesem Fitnesstraining für Senioren über 60 Jahren?
PITFIT hat uns überzeugt, weil dieses Sportangebot der SG Eichenkreuz Karlsruhe aufgrund der demografischen Entwicklung in die Zeit passt. Zugleich hat die Maßnahme etwas sehr Eigenständiges. Diese Gruppe von Sportlerinnen und Sportlern besteht seit 14 Jahren und treibt das ganze Jahr hindurch Sport im Freien. Während dieser langen Zeit fiel das Training nur 4 Mal aus - was bedeutet, dass sich die Männer und Frauen treffen, egal, ob die Sonne scheint, ob es regnet oder schneit. Das Training ist so aufgebaut, dass zunächst in der Gruppe

Gymnastik betrieben wird, z.B. im Stationstraining und häufig mit Partnerübungen, anschließend folgt ein individuelles Ausdauertraining, das auf die unterschiedlichen Möglichkeiten abgestimmt ist.

Über den Sport hinaus unternimmt die PITFIT-Gruppe viele gemeinsame kulturelle Aktivitäten - so sind die Mitglieder zusammengewachsen und unterstützen sich auch bei persönlichen Schicksalen gegenseitig. Es ist eine rundum gelungene Maßnahme, sowohl in sportlicher wie sozialer Sicht, die - und das macht das Ganze auch für andere Vereine interessant und für uns besonders auszeichnungswürdig - einfach kopier- und umsetzbar ist. Die Grundprinzipien des Trainings, Übungsbeispiele etc. sind im Internet unter pitfit-senioren.de und sogar in einem Buch veröffentlicht.

Der Wettbewerb „Sterne des Sports“ feiert 10-jähriges Jubiläum. Wie hat sich der Wettbewerb in den letzten Jahren entwickelt?
Ich selbst bin seit 2008 in der Landesjury der „Serne des Sports“. In dieser Zeit hat der Wettbewerb eine wesentlich breitere Akzeptanz erfahren, es nehmen mehr Banken und Sportvereine teil. Mit der Zahl der Einreichungen sind die Auswahl und auch die Anzahl sehr guter Bewerbungen größer geworden.

Was hat Sie bei den „Sternen des Sports“ besonders bewegt?

Für mich sind die Preisverleihungen der „Sterne des Sports“ immer sehr bewegend. Es ist schön zu sehen, wie dort den Menschen das Herz aufgeht, wenn sie ausgezeichnet werden. Das trifft auf alle Preisträger zu, sei das nun die Gruppe um PITFIT oder die anderen Sieger in diesem Jahr oder den Vorjahren. Es macht glücklich, die Freude zu beobachten, zu sehen wie die Anerkennung und Würdigung tatsächlich bei den Menschen ankommt, die sonst eher im Hintergrund agieren. So sind beispielsweise alle Mitglieder der PITFIT-Gruppe dieses Jahr zur Auszeichnungsfeier mitgekommen und haben sich auf diese Weise auch bei Ihrem Übungsleiter und Initiator Dr. Peter Reuß bedankt - die haben fast nicht mehr alle auf`s Bild gepasst.

Worauf freuen Sie sich, wenn Sie an die „Sterne des Sports“ 2014 denken?
Ich freue mich wieder auf spannende Maßnahmen, die zu bewerten sind. Die Juryarbeit mache ich von Herzen gerne. Nicht nur, aber auch durch die „Sterne des Sports“ bekomme ich mit, wo es richtig gut läuft. Durch den Wettbewerb gelingt es sicher auch in diesem Jahr, die erfolgreiche und bunte Vereinsarbeit über eine 1:0-Berichterstattung hinaus, zumindest in Teilen, ans Licht der Öffentlichkeit zu bringen.

Quelle: wirkhaus

www.pitfit-senioren.de

„Cardio Projekt“ in der Herzsportgruppe Humboldt-Gymnasium

Am 10. Februar und am 24. Februar 2014 haben Studenten der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe in unserer Sportstunde ihr Cardio-Projekt erprobt. Dieses Projekt wurde von den Studierenden im Rahmen ihres Bachelorstudienganges erarbeitet. Die Programme sind von ihnen selbst entwickelt worden. Es waren insgesamt vier, jeweils 15 Minuten lange Übungseinheiten. In der ersten Stunde gab es Bottleshape und Cardio-Boxen. Für das Bottleshape diente als Übungsgerät eine ¾ mit Wasser gefüllte 1 Liter Plastikflasche. Es folgte in der zweiten Stunde Cardio-Aerobic und Cardio-Laufen. Danach wurde für jeden Bereich ein Fragebogen ausgefüllt, und am Ende ein Fragebogen über das gesamte Cardio-Programm. Jeder machte mit, so gut er konnte. Das Cardio-Boxen war für uns Senioren nicht so geeignet. Die anderen drei Programme waren für uns in Ordnung. Besonders das Cardio-Laufen, mit den vorab Atemübungen, ist für die Herzpatienten sehr geeignet. Die Studenten haben ihre Programme sehr verständlich und anschaulich präsentiert. Es wäre empfehlenswert, das unsere Übungsleiterin einige Passagen aus dem Cardio-Programm in unsere Herzsportgruppe übernehmen würde. ***Rigobert Kolb***

Cardio Projekt in der Herzsportgruppe

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.

Rückblick - Humboldt-Gymnasium

Als neues Mitglied in unserer Sportgruppe konnten wir **Herrn Egon Claus-Dorner** begrüßen. Herzlich willkommen. Unser langjähriges Mitglied Herr Helmut Nagel musste aus Gesundheitsgründen den Herzsport aufgeben. Wir wünschen ihm weiterhin alles Gute und hoffen, dass er zu unseren Freizeitaktivitäten ab und zu kommen kann.

In den Sommerferien 2013 gab es vier Freizeitangebote, für jeden etwas:

- **Hardtwald - Rad-Tour**
  Dienstag, den 30.07.13
  Treffpunkt/Abfahrt:
  Humboldt Gymnasium
  Erste Rast: Cafe „Kännle“
  in Neureut. Abendessen
  Gasthaus „zum Sonneneck“

- **Stadtrundfahrt: Samstag, den 10.08.13** Treffpunkt: 10.15 Uhr Tourist-Information Karlsruhe Bahnhofsplatz 6. Nach der Stadtrundfahrt Mittagessen in der Nähe des Hbf.

- **Donnerstag, den 22.08.13**
  Schloss Favorite
  Treffpunkt: 9.45 Uhr Abltalbahnhof,
  mit der Straßenbahn nach Kuppenheim.
  1,5km Fussmarsch zum Schloss Favorite
  Gasstätte für Mittagessen im Schloss.
  Führung durch das Schloss Favorite.

- **Donnerstag, den 29. 08. 2013 - Kegeln -** Treffpunkt: Sportgaststätte „Fortuna“ – Kirchfeldsiedlung. Gespielt wurde auf zwei Kegelbahnen.

- Am 6. Dezember 2013 fand die **Weihnachtsfeier** in der Gaststätte „Mediterran“ des VFB Knielingen statt. ***Rigobert Kolb***

Die bessere Geldanlage gibts bei Ihrer Volksbank Karlsruhe. Ob kurz- oder langfristig – immer sicher und innovativ. Schnell die Sparstrümpfe wechseln!

VOLKSBANK KARLSRUHE

Wir machen den Weg frei.

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

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

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

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

Special Olympics gemischt
integratives Basketballtraining ab 16 Jahre für Menschen mit und ohne geistigem oder mehrfachem Handicap
Thomas Schuler, Tel. 0721-705523
Do 19:00 - 20:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle1

Oldies Basketball für Ältere *(in Kooperation mit ESG Frankonia)*
Mo 20:15 - 21:45 Kant-Gymnasium, Englerstraße , Khe-Innenstadt
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)
Nanina Diessl, Tel. 0172 59 44 236
Mo 20:30 - 22:00 Marylandschule, Rhode-Island-Allee 70, Khe-Nordstadt

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 Halle1

FREIZEITSPORT

KINDER-UND JUGENDSPORT

Jugendwart: Johannes Göcke
Tel. 0151 555 424 58

Kindersport

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind 1 gemischt
Toni Kolb Tel 0721-933 83 53 , Frau Koenig, Tel. 0171 728 2302
Mi 16:00 - 16:45 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 1

2 - 4 Jahre: Eltern-Kind 2 gemischt
Markus Jaeckel, Tel. 0177 410 80 71
Mi 16:45 - 17:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 2

4 - 6 Jahre: Sport / Spiel / Spaß gemischt
Sonja Glattfelder Tel 0721-6655760 , Alexander Bitz, Tel. 0176 215 39 025
Fr 17:30 - 18:30 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 2

7 - 9 Jahre: Kinder-Ballsport
Johanna Kümmerlen, Nina Fitterer Tel 0721-9714444
Fr 17:30 - 18:45 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt Halle 1

Basketball

U10 Bambini gemischt
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
Thomas Schuler, Tel. 0721-705523
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

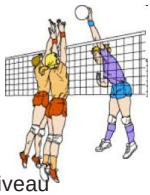
U 14 D-Jug. gemischt
Patrick Lehmann, Tel. 0721 4767650, Johannes Göcke, Tel. 0151 555 424 58
Mo 17:30-19:00 Sporthalle Tennesseeallee 101 , Khe-Nordstadt
Do 17:30-19:00 Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147, Khe-Nordstadt

U 16 C-Jug. männlich
Kevin Beiko, Tel. 0151 55654757
Di 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101, Khe-Nordstadt
Mi 19:00-20:30 SporthalleTennesseeallee 101, Khe-Nordstadt

U 18 männlich
Lukas Mayer, LukasMayer@gmx.de
Mo 20:30 - 22:00 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 Mixedniveau
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. 07271 9007398 Dr. Sawicki, Dr. Bonfils, Dr. Redling
Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium, Wilh. Hausenstein-Allee 22, Khe-NW stadt

Herzsportgruppe Draisschule
Corinna Helbig, Tel. 0727 19007398, Dr. Neuber, Dr. Raetz, Dr. Nitzsche
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-NWstadt

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

www.segwaypoint-karlsruhe.de

ES GEHT WIEDER LOS

VIELE NEUEN TOUREN

Touren ab 29,- EUR

15% Rabatt*

Für Ihre nächste Segway-Tour

Tour de Rhein

+ 3 Stunden Tour
+ Einweisung/Funktion
+ Fahrtraining/Handling
+ Sicherheitstraining
+ Segway i2 & x2

(Sicherheitshelme vorhanden)

*gegen Vorlage dieses Flyers erhalten Sie 15% Rabatt auf eine Tour für 2 Personen. Pro Person ist nur ein Gutschein einlösbar. Gutschein ist nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar, der Betrag ist nicht auszahlbar. Gutschein ist übertragbar.

Segwaypoint-Karlsruhe

☎ 0721-93330-50

Im "Notebookcenter"
Durmersheimer Str. 159
76189 Karlsruhe/Grünwinkel

SEGWAY POINT KARLSRUHE
www.segwaypoint-karlsruhe.de