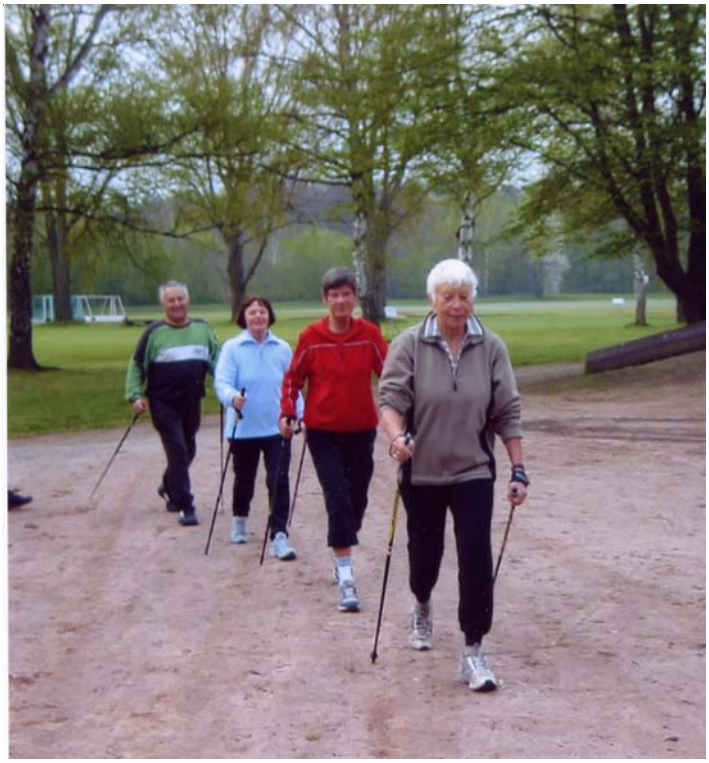
Mai 2005



RUNDBLICK

Der RUNDBLICK auf unserer homepage
unter: www.sgek-karlsruhe.de

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

der Mensch
die Bank
die Zukunft

Wir beraten und betreuen Sie kompetent und persönlich in allen finanziellen Angelegenheiten – denn bei uns dreht sich alles um Sie!

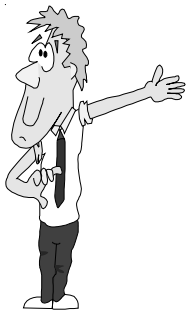
Sparkasse Karlsruhe

der Mensch
die Bank
die Zukunft

www.sparkasse-karlsruhe.de

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Neue Sportangebote	
- Fitnesstraining 50+	4
- Volleyball-Techniktraining	5
Volleyball	
- Trainerwechsel	6
- Mixed-Turnier 10.4.05	8
- Runde 2. Mannschaft	10
- Mixed Beachvolleyball Turnier 9.7.05	11
Kinderballsportgruppe	12
Basketball	
- U 10 Bambinis	14
- 1. Herren	15
- 3. Herren	16
- Senioren	18
- Tabellen	20
Gesundheitssport	
- Nordic Walking	21
-Skating für Senioren	22
Freizeitsport	
- Fit und Fun	25
Herzgruppen	
- Information über die Entwicklung	26
Trainingszeiten	27-30
Neue Mitgliedsbeiträge ab 1.1.05	31



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

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

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Redaktion und Gestaltung: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-378804 / e-mail Helga.Traub@gmx.net
Auflage: 500

****

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
Tel 0721-705523 / Fax 0721-788114 / e-mail sgek-ka@t-online.de
http://www.sgek-karlsruhe.de

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick 30.09.2005

Neue Sportangebote

NEU

Fitnesstraining 50 + (Er+Sie)

Fitnesstraining für alle Sportbegeisterten über 50

Beginn der Kurse: **Dienstag 31. Mai** und **26. Juli 2005**

Gruppe 1 **18:00 Uhr**
Gruppe 2 **19:15 Uhr**

Ort: **Sporthalle des Bismarckgymnasiums in der Motkestraße** (Engländerplatz) **und im Freien.**

Kursgebühr: Für Nichtmitglieder 45,-- Euro für 9 Abende
Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme frei

Kursinhalte: Bewegung, Walking, Spiel und Spaß
(werden an die Teilnehmer angepasst.)

Ansprechpartner:
Geschäftstelle der SG EK Karlsruhe
Tel 0721-70 55 23
Fax 0721-78 81 14
eMail sgek-ka@t-online.de

Abteilungsleiter Freizeitsport
Jürgen Fischer
Tel 0721-49 13 11
eMail j-k-fischer@gmx.de

- Krankengymnastik
- Physikalische Therapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Ambulante neurologische Rehabilitation

Ambulantes Zentrum
für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

Das AZR ist eine ärztlich geleitete Tagesklinik
für die „wohnortnahe ambulante teilstationäre Rehabilitation“
und Anbieter für „Ambulante Therapie“ nach den Heilmittelrichtlinien (HMR)

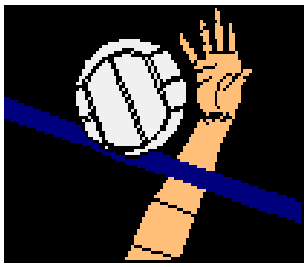
Anschlussrehabilitation nach Operationen und Heilverfahren
über die BfA Berlin, LVA Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz

Am Entenfang 12-14 76185 Karlsruhe Fon 0721/95206-0
Fax 0721/95206-32

Neue Sportangebote

NEU

Volleyball - Techniktraining



Für	vor allem für **Kinder und Jugendliche**
Wann	**Freitag 19:00 - 20:00 Uhr**
Wo	**Schulsporthalle Grötzingen**
Kontakt	**Karl Josef Sandmeier,** Tel 0721-491206 **Franz Falkner**, Tel 07244-93162

Ayurveda - „der Weg zu deinen Wurzeln“

Schenken Sie sich eine kleine Oase der Harmonie
und Entspannung
in der Hektik des Alltags.
Massagen mit sanften Händen sowie hochwertigen
warmen Ölen und Kräutern.

Abhyanga (Königin der Ölmassagen)	50 Euro
Abhyanga-Teilmassage (Kopf / Hände / Füße)	36 Euro
Abhyanga-Teilmassage (Rücken mit Arm / Handmassage)	28 Euro

Kontakt

Tina Fitz, Ayurveda-Massage-Therapeutin/
freie Ergotherapeutin
Termine nach Vereinbarung 0172-7041316

Volleyball

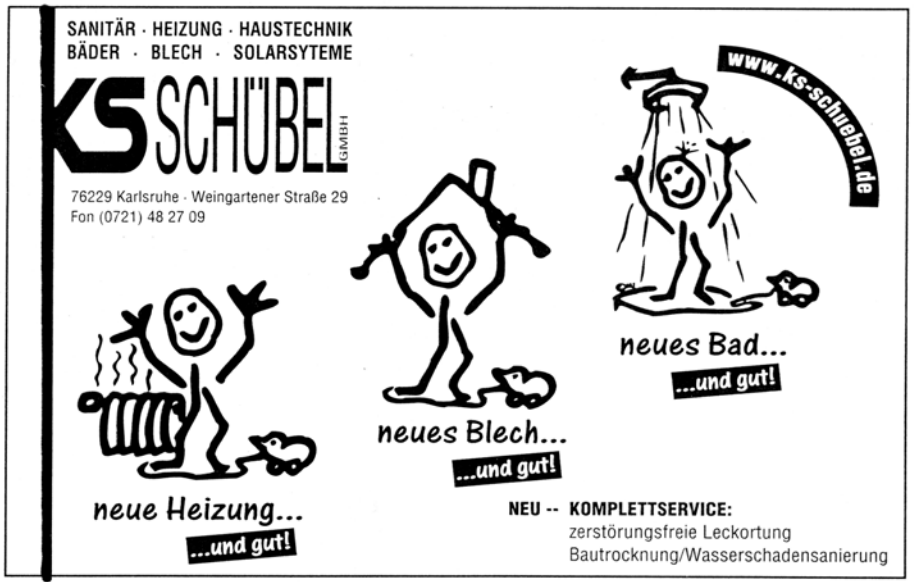
Trainerwechsel Volleyball Goethe - kurze Bilanz

Seit September 2004 ist der Trainerwechsel offiziell vollzogen, und wir, das neue Trainerduo, haben uns ganz gut aufeinander eingespielt. Wir hoffen, dass wir alle gemeinsam auch weiterhin mit viel Spaß und Spielfreude Volleyball spielen, auch wenn der Wechsel natürlich auch Veränderung bedeutet. Veränderungen können schließlich auch Positives haben. Uns macht es auf jeden Fall Spaß.
Wir sind für jede Unterstützung und jedes Feedback offen und freuen uns auf viele lustige und abwechslungsreiche Volleballabende.

Karin und Many

Volleyball

Ball hinüber
immer wieder
Ball hinunter
das macht munter.
Bauchmuskeln, Armmuskeln,
Lachmuskeln
wird alles trainiert
die Technik studiert
der Ball maltraitiert
dass auch keiner friert
beim Training am Dienstag in der Goetheschule .....
Gruß Karin



Volleyball

Volleyball-Mixed-Turnier am 10.April 2005

Nachdem in den vergangenen 2 Jahren mangels Teilnehmer die Durchführung eines Volleyball-Mixed-Turniers im Herbst nicht gelingen wollte, hatten wir mit dem Monat April einen weitaus günstigeren Termin gefunden. Insgesamt ließen sich zwölf Mannschaften ermuntern am Sonntag, 10.April 2005 in der Emil-Arheit Halle (Grötzingen) einen spannenden und vom Spielniveau guten und ausgeglichenen Spiele-Tag zu verbringen.

Unter den Teilnehmern fanden sich dieses Jahr erfreulicherweise Mannschaften, die das erste Mal teilnahmen (TS Durlach, die Schlümpfe) als auch „junge“ Teams (die Schlümpfe, Volleyfanten). Die Spielleitung erstellte die Spielpläne und die Spielpaarungen über EDV, was sich sehr gut bewährte und überdies dem Fachexperten ermöglichte selbst mitzuspielen; einen besonderen Dank gilt an dieser Stelle Karl-Josef.

Franz eröffnete das Turnier mit einer Begrüßung pünktlich um 10.00 Uhr; insgesamt wurden 6 Spielrunden mit 36 Spiele-Begegnungen - d.h. jede Mannschaft hatte 6 Spiele zu leisten, durchgeführt. Wie vorauszusehen belegte PC Osterfeld den 1. Platz, gefolgt von einem starken Team der TS Durlach auf Platz 2 und den „Alten Springteufeln“ der SG Eichenkreuz auf Platz 3. Auch die zweite Mannschaft des SG Eichenkreuz kämpfte mit großem Einsatz und erreichte den elften Platz.

Der Zeitplan konnte im Verlaufe des Turniers gut eingehalten werden und Herbert überreichte um 17.30 Uhr die Preise und Urkunden an alle Mannschaften.

Volleyball

Erfolg und Gelingen solcher Turniere hängt, wie wir gut wissen immer von Engagement und Bereitschaft der Mitwirkenden ab; diese Voraussetzungen waren beim diesjährigen Turnier in allen Bereichen bestens gegeben.

Fazit „ Es war ein voller Erfolg und hat Spaß gemacht“

Herzlichen Dank an:

- ALLE, die mit den vielen Kuchenspenden und Salaten ein breites, kulinarisch köstliches Angebot ermöglichten
- Iko für die leckere Chili con carne
- Karin für Getränke-Organisation + Verhandlungen mit dem Hausmeister
- Versorgungsteam Linde + Christl
- Preiseteam Beate, Susannah, Sabine
- Urkundeteam Many, Beate
- Brötchenorganisator Ekki
- Auf- und Abbauteam Wolfgang, Many, Jürgen
- Küchenteam Linde, Christl, Judith, Karin, Carmen
- Spielleitung- und Moderatorenteam Herbert, Karl-Josef, Dieter, Sabine
- an alle EK-SpielerInnen und EK’ler, die sonst mitgeholfen haben

… dem Many wünschen wir, dass er bald wieder aktiv mitspielen kann!

Sabine Grimm

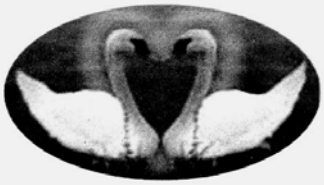
Volleyball - Mixed Runde 2. Mannschaft

Hefe hell

Rundenabschluss Ufgauhalle 19.3.05

Eigentlich hat sich nichts verändert gegenüber der letzten Saison... Wir haben am Ende wieder 12 : 24 Punkte, wir waren wieder insgesamt 15 Aktive (8 Männer, 7 Frauen). Allerdings waren wir „per Beschluss“ aufgestiegen, da die beiden unteren Ligen, also Kreisklasse und Kreisliga zusammen gemischt wurden und in zwei Gruppen (Kreisliga A und B) antraten. Wir hatten es also plötzlich mit 5 „höherklassigen“ Gegenern zu tun.
So gesehen ist unser siebter Tabellenplatz am Ende ein Erfolg. Konditionell konnten wir (meist) mithalten, von vier dieser ewigen Fünfsatz-Spiele haben wir nur das gegen den Tabellenersten verloren. Allerdings gab es auch die seltsamen Spiele gegen den Tabellenletzten, die wir beide verloren und so alle Pluspunkte dieser Mannschaft lieferten.... verstehe das wer will. Es gibt also was gutzumachen in der neuen Saison. Meldeschluss dazu ist der 31. Mai 2005, ich würde gerne wieder spielen, auch wenn wir wieder die älteste Mannschaft stellen und gelegentlich um MitspielerInnen betteln müssen. ***Bernd***

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



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

Angebot
Montags bis Freitags
von 11.00 - 14.30 Uhr
Pizza, Pasta und Flammkuchen
€ 5,50

Volleyball

Beachen im Freibad Rüppurr

Die **SG EK** Karlsruhe zusammen mit den **Bäderbetrieben Karlsruhe**
laden ein zum

3. Quattro-Mixed Beachvolleyball Turnier
im Freibad Rüppurr
am Sa, 09.07.2005

Beginn: 09:30 Vorbesprechung, 10:00 Spielbeginn

Spielmodus*:* 4er Mannschaften mit mindestens 2 Frauen. Die Spielpaarungen werden je nach Anzahl der Meldungen so gewählt, dass genügend lange Pausen für Schwimmen und Sonnenbaden gegeben sind.

Anmeldung: max. 16 Mannschaften. Anmeldung bis zum 04.07.2005 per Post, Fax oder e-mail an untenstehende Adresse. Bei Anmeldung bitte den Mannschaftsnamen angeben.

Startgeld: 25 Euro pro Mannschaft. Bitte bei der Anmeldung das Startgeld auf untenstehendes Konto unter Angabe des Mannschaftsnamens überweisen. Das Startgeld beinhaltet den Eintritt in das Freibad.

Fürs leibliche Wohl: Kaffee- und Kuchenbuffet, alles Andere am Freibadkiosk.

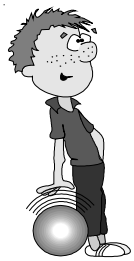
Wir freuen uns auf Euer Kommen.

Adresse: Karl-Josef Sandmeier, Zipser Str. 1, 76227 Karlsruhe
Tel. 0721/491206, Fax 0721/4067994, e-mail: karl-josef@sandmeier-geo.de

Bankverbindung: Sparkasse Karlsruhe, BLZ: 660 501 01
Kontoinhaber: K.J. Sandmeier, Kontonummer: 10076677

Kinderballsportgruppe

Die Gruppe hat sich gut entwickelt



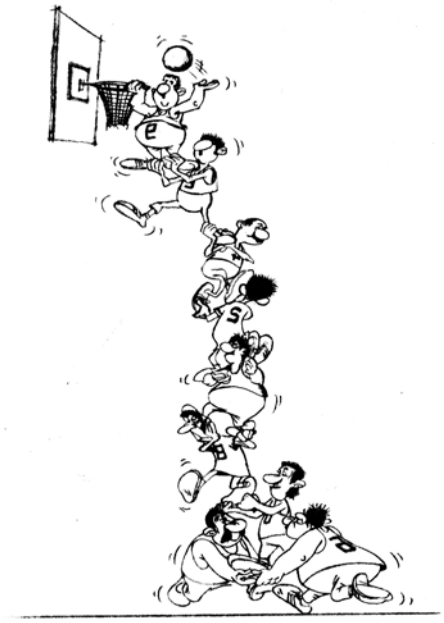
Donnerstags von 16:45 - 18:15 Uhr findet in der Turnhalle der Heinrich-Hübsch-Gewerbeschule das Training der Kinderball-sportgruppe statt. Zielgruppe sind Kinder jeden Geschlechts im Alter zwischen 4 und 7 Jahren. Seit dem Trainingsbeginn im September hat sich einiges getan. Viele Kinder sind dazu gekommen, andere haben sich dann doch gegen das Spielen mit dem Ball entschieden.

Inzwischen haben wir eine kleine Kerngruppe, die mit Spaß und Engagement für jede Art von kleinen Grundmotorikübungen in Form von kleinen Spielen und Klettern, aber auch zu echten Ballsportvorbereitungsübungen zu begeistern sind.

Interessierte Kinder sind natürlich immer gerne willkommen mal in unser Training „hereinzuschnuppern“.

Jana Lichtenauer

jlichtenauer@gmx.net
0721/ 909 10 43



Gemeinsam sind wir stark

BASKETBALL

- **Berichte**
- **Fotos**
- **Infos**
- **Ergebnisse**

die aktuellen Ergebnisse
findet ihr unter
www.sgek-karlsruhe.de
und
www.basketball-bund.net

U 10 - **Bambinis** - gemischt

Dribbeln - Fangen - Werfen

Dienstags findet das Training der Bambinis **von 17:30-19:00 Uhr** in der Turnhalle der Marylandschule statt.

Die Bambinigruppe ist die jüngste basketballorientierte Trainingsgruppe in unserem Verein. Diesen Sommer haben viele inzwischen 10jährige Kinder den Schritt in die Minibasketballgruppe gemacht. Dadurch haben wir viel Nachwuchs bekommen, was uns auf eine Altersspanne von 6-10 Jahren gebracht hat. Die ehemaligen Jüngeren erlernen nun die Rolle der Erfahrenen und Helfer. Die neuen Kleinen hingegen fügen sich super in den neuen Gruppenverband ein.

Neben vielen kleinen Spielen zur Erhaltung des Spaß an der Bewegung und der Grundmotorikschulung, sollen die Kinder in dieser Gruppe auch schon erste Erfahrungen mit ernstem Techniktraining „Dribbeln“, „Fangen“, „Werfen“ machen und die Grundregeln des Basketballspiels erlernen. So werden die Kinder auf ihre späteren Wettkämpfe bei den Minis vorbereitet.
Vor allem freut mich die große Zahl von Mädchen, die mit Herz und Biß beim Training und den Übungsspielen ihre Rolle unter den Jungen verteidigen. Weiter so Ihr Süßen!!!

Interessierte Kinder sind immer gerne zu einem „Schnuppertraining“ willkommen.
Jana Lichtenauer jlichtenauer@gmx.net / 0721/ 909 10 43

Danksagung

Für die nette Einweisung und das offene Ohr bei immer wieder aufgekommenen Fragen danke ich Christian Roggenhofer unserem Ex-Jugendwart.

Ich möchte diese Gelegenheit aber auch nutzen, um mich für die Geduld und das Verständnis während meiner Examensprüfungen, durch die ich doch so manches Mal abwesend war, bei den Eltern und Kindern meiner Bambinigruppe und der Kinderballsportgruppe zu bedanken.

Der Dank gilt auch den Übungsleitern, die mich in dieser Zeit immer wieder ersetzt haben, allen voraus Patrick Lehmann.

Jana Lichtenauer

1. Herren

1. Herrenmannschaft wahrt Chance zum Aufstieg in die Oberliga

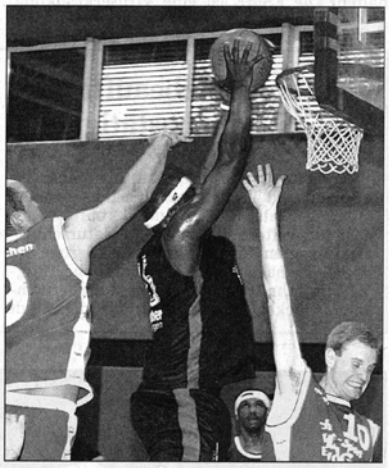
An den letzten beiden Spieltagen der Saison konnte sich unsere Mannschaft mit den Siegen in Lörrach und Zuhause gegen Säckingen noch den 2. Tabellenplatz in der Landesliga sichern. Der direkte Konkurrent USC Freiburg verlor seine letzten beiden Saisonspiele und fiel mit 4 Punkten hinter uns auf den dritten Platz zurück. Damit haben wir uns für die neu eingeführte Relegationsrunde zum Aufstieg in die Oberliga qualifiziert.
Wie aus den Pressemeldungen hervorgeht haben wir die erste Runde, gegen den Tabellenzweiten der Landesliga Bezirk 2, bereits erfolgreich überstanden. Erfreulich war das große Zuschauerinteresse mit jeweils über 200 Besuchern bei den Spielen. Beim Heimspiel in Karlsruhe konnten sogar die Erstligaspieler der BG Karlsruhe Rouven Roessler und Matthias Kann begrüßt werden.Die Termine für die entscheidende Runde werden in der Presse bekannt gegeben, sobald der Gegner (drittletzter der Oberliga) feststeht. ***Tommy***

EK Karlsruhe will in Basketball-Oberliga

Karlsruhe (madl). Die SG EK Karlsruhe steht in der entscheidenden Relegationsrunde um den Aufstieg in die Basketball-Oberliga. Nach dem 97:71-Sieg beim TSV Buchen setzte es im Rückspiel nach teilweise haarsträubender Leistung in eigener Halle eine 89:97-Niederlage. Dennoch reichte es, um in der kommenden Woche gegen den Oberliga-Drittletzten March oder USC Heidelberg II anzutreten. Der Sieger aus beiden Relegationspartien spielt in der kommenden Saison Oberliga.

Nach dem hohen Hinspielsieg nahmen die Karlsruher die Sache wohl allzu locker. 12:29 stand es nach dem ersten Viertel, 23:44 in der 15. Minute. Zur Halbzeit (43:57) führte Buchen immer noch mit 14 Punkten. Im dritten Viertel gab EK nach taktischer Neuordnung dann allerdings richtig Gas und zeigte zehn Minuten lang offensiv wie defensiv eine sehr gute Leistung. Das Team von Trainer Thomas Schuler wendete das Blatt und zog mit einer 73:67-Führung ins Schlussviertel. Das freilich schloss an das Niveau der ersten Hälfte an, so dass Buchen den letztlich wertlosen Sieg mit in den Odenwald nahm. Erfolgreichste Schützen bei den Karlsruhern waren Proffen (23) und Tagne (16).

BNN 26.04.05



WURFGEWALTIG: Immerhin 16 Punkte gelangen EK-Akteur Tagne gegen Buchen. Foto: GES

Kurze Sportnachrichten BNN 21.4.05

Die SG EK Karlsruhe hat den ersten Schritt zum Aufstieg in die Basketball-Oberliga gemacht Das Relegations-Hinspiel der beiden Landesliga-Zweiten gewannen die Karlsruher in Buchen mit 97:71 (47:48). Entscheidend waren die bessere Kondition und 13 verwandelte Drei-Punkte-Würfe. Fiedler (21) und Tagen (20) trafen am besten.

3. Herren

Meister !!

Die Meisterschaftsrunde in der Kreisliga A für die Saison 2004/2005 startete wieder im Oktober und wir kamen zu Beginn nicht so richtig in Fahrt, sodass wir uns nach den ersten Begegnungen mit 6:6 Punkten auf dem Tabellenplatz 7 wiederfanden. Mit dem Spiel gegen unsere 2te Mannschaft, das wir im internen Derby gewannen, begann eine beispiellose Serie, die zu Beginn der Runde eigentlich keiner hätte voraussagen können.
Mit sage und schreibe 13 Siegen in Folge arbeiteten wir uns langsam in der Tabelle nach vorne. Am zweiten Spieltag der Rückrunde übernahmen wir die Tabellenführung und gaben sie nicht wieder her.
Wir wurden verdient Meister und sind nun aufstiegsberechtigt in die Bezirksliga. Alle Spieler sind nun aufgefordert sich Gedanken zu machen über die eigene Motivation, Einsatzwillen und Teilnahme am Training sowie an den kommenden Spielen. Nur wenn sich hier ein verlässlicher Stamm abzeichnet macht der Aufstieg auch Sinn, wenn man nicht zu einem Fahrstuhlteam werden will.

Sascha Grobba	* 1978 (7)	
Marian Klobasa	* 1975 (13)	
Marius Machowsky	* 1973 (16)	
Alexander Hauser	* 1973 (16)	
Bernhard Thurm	* 1972 (0)	verletzt
Jürgen Schmeißer	* 1971 (16)	
Jörg Ziuber	* 1970 (1)	
Eberhard Wanner	* 1967 (3)	
Michael Bucher	* 1963 (1)	
Uli Maier	* 1960 (2)	
Reinhard Pfann	* 1959 (17)	
Teo Valek	* 1959 (15)	
Rainer Hartmann	* 1956 (11)	
Joachim Mayer	* 1951 (1)	
Thomas Schuler	* 1950 (11)	
Hans Peter Kloske	* 1949 (16)	

Die Abschlusstabelle

Platz	Mannschaft	Korbpunkte	Punkte
1	SG EK Karlsruhe 3	1346 : 1131	30 : 6
2	TB Königsbach	1612 : 1331	28 : 8
3	TSV Ettlingen 3	1251 : 1200	26 : 10
4	TSV Ettlingen 2	1385 : 1337	22 : 14
5	BG Karlsruhe 3	1235 : 1264	16 : 20
6	Türk. SV Pforzheim	1267 : 1283	14 : 22
7	BG Karlsbad	1286 : 1412	14 : 22
8	TV Engelsbrand	1236 : 1495	10 : 26
9	SG EK Karlsruhe 2	1215 : 1296	10 : 26
10	DJK Karlsruhe Ost	1170 : 1254	10 : 26

3. Herren

Siegerteam:

4	Eberhard Wanner (fehlt)	10	Marius Machowsky	nicht auf dem Bild:
5	Sascha Grobba	11	Marian Klobasa	Michael Bucher
6	Jürgen Schmeißer	12	Uli Maier (fehlt)	Joachim Mayer
7	Teo Valek	13	Hans Peter Kloske	Jörg Ziuber
8	Rainer Hartmann	14	Reinhard Pfann	Bernhard Thurm
9	Thomas Schuler	15	Alexander Hauser	

Bei allem sportlichen Erfolg hat sich die Mannschaft nach anfänglichen Reibereien auch in Bezug auf Kameradschaft entwickelt und es hat bei aller Arbeit und Zeitaufwand nochmals richtig Spaß gemacht in diesem Team dabei zu sein.
Jetzt werden wir die kommenden spielfreien Monate genießen, uns auf dem Freiplatz oder bei Turnieren vergnügen und dann bis Oktober die neue Runde - hoffentlich in der Bezirksliga- vorbereiten.

Hans Peter Kloske

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Nachdem wir im Mai 2004 beim Endturnier den 14-ten Platz in der Abschlusstabelle erreicht hatten, war klar, dass wir uns für 2005 über das Vorturnier in Darmstadt qualifizieren mussten.
So fuhren wir am Wochenende 12. und 13. Februar nach Darmstadt um mit 6 anderen Teams um 4 Plätze für eine Teilnahme zu kämpfen.

Gruppe A	**Gruppe B**
VfL Osnabrück	SGEK Karlsruhe
TV Langen	BC Darmstadt
Halstenbeker TS	TV Ibbenbühren
TUS Neukölln	

Mit den TV Ibbenbüren trafen wir auf ein körperlich starkes Team. Fast alle Spieler waren Jahrgang 53-56, insgesamt auch recht groß und ließen uns nur wenig Chancen. In der Halbzeit lagen wir, nachdem wir in den letzten drei Minuten keinen Korb mehr erzielten, schon mit 15:27 Punkten zurück. Diesem Rückstand liefen wir in den zweiten 15 Minuten ständig hinterher und unterlagen am Schluss mit 33:51 Punkten.
Im zweiten Spiel unserer Gruppe war von der Stärke des Teams aus Ibbenbüren nichts mehr zu sehen und die ausgeruhten Darmstädter hatten keine größere Mühe ihr Auftaktspiel mit einem 15 Punkte Unterschied für sich zu entscheiden.
Unsere Hoffnung lag nun im abschließenden Rundenspiel gegen den BC Darmstadt, die wir im letzten Jahr im Endturnier schon einmal besiegen konnten. In der Anfangsphase der Begegnung gingen wir auch konsequent zur Sache und erarbeiteten uns bis zur 12ten Minute einen 7 Punkte Vorsprung, den wir jedoch in den nächsten Minuten bis zur Halbzeit durch unkonzentrierte Spielweise wieder verloren. Die zweite Hälfte startete beim Stand von 20:20, die Führung wechselte ständig und kein Team konnte sich entscheidend absetzen. Die Darmstädter spielten recht körperbetont und ließen keine einfachen Punkte zu. Von den uns zugesprochenen 21 Freiwürfen konnten wir jedoch nur 5 für uns positiv verwerten. Trotzdem hatten wir bis zur 13ten Minute beim Stand von 35:35 noch alle Chancen, mussten uns jedoch nach einer schlechten Schlussphase mit 40:36 Punkten geschlagen geben.
Das bedeutete den dritten Platz in der Gruppe B und die Überkreuzbegegnung gegen den 2ten der Gruppe A. Hier trafen wir auf das Team des Halstenbeker TS, die abends um 18.00 Uhr auch schon so müde übers Parkett schlichen wie wir. In ihren Reihen hatten sie aber einen starken Amerikaner, der uns ein ums andere Mal ausdribbelte oder mit 3-Punkte-Würfen sein Team immer wieder nach vorne brachte. Mit einem Rückstand von 24:16 Punkten wechselten wir die Seiten. In der zweiten Hälfte gelang es uns ein mit 9:9 Punkten ausgeglichenes Ergebnis zu erreichen, was jedoch letztendlich eine Niederlage mit 33:25 Punkten bedeutete.

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Das Team von Ibbenbüren konnte seine Überkreuzpartie durch mehrere Verletzte nicht mehr antreten und so kam die Mannschaft des TV Langen kampflos weiter. Für uns bedeutete das, dass wir die letzte Begegnung am SO auch nicht mehr spielen mussten, ausschlafen konnten und Zeit hatten unsere müden Glieder mit allerlei Mittelchen zu pflegen.

Nach Ende des Vorturniers sah die Tabelle nun so aus:

1. **VfL Osnabrück**
2. **BC Darmstadt**
3. **TV Langen**
4. **Halstenbeker TS**
5. SGEK Karlsruhe
6. TV Ibbenbühren
7. TUS Neukölln

Die ersten vier Teams waren für das Endturnier qualifiziert. Wir lagen auf dem undankbaren fünften Platz und haben nur noch eine kleine Chance, wenn eines der qualifizierten Teams seine Teilnahme zurückzieht.

Das Team 2004/2005

6 Walter Kärcher
7 Herbert Pfann
8 Rainer Hartmann
9 Thomas Schuler
11 Kurt Lehmann
12 Fritz Völker
13 Hans Peter Kloske
14 Jürgen Siegel
15 Michael Petermann
Coach Gunther Rademacher

Hans Peter

Tabellen

Leider sind keine Berichte eingegangen, deshalb nur die Tabellen:

Tabelle - U 18 m Nord Kreisliga B (U18 Oberrhein/Südbaden)

Rang	Name	Verl.	Spiele	Punkte	Körbe	Diff.
1	SG EK Karlsruhe 1		6	10 : 2	451 : 298	153
2	TSG Bruchsal		6	8 : 4	460 : 409	51
3	PSG Pforzheim 1		6	4 : 8	246 : 301	-55
4	TV Bühl		6	2 : 10	266 : 415	-149

Tabelle - U 16 m Kreisliga A Nord (U16 Oberrhein/Südbaden)

Rang	Name	Verl.	Spiele	Punkte	Körbe	Diff.
1	BG Post/Südstern Karlsruhe		10	18 : 2	755 : 591	164
2	BG Karlsbad		10	12 : 8	620 : 512	108
3	TS Durlach		10	12 : 8	665 : 605	60
4	SG EK Karlsruhe		10	8 : 12	544 : 547	-3
5	SSC Karlsruhe		10	6 : 14	626 : 685	-59
6	TG Baden-Baden Weststadt e. V.		10	4 : 16	414 : 684	-270

Tabelle - Kreisliga A Herren Nord (Senioren Oberrhein/Südbaden)

2. Herren

Rang	Name	Verl.	Spiele	Punkte	Körbe	Diff.
1	SG EK Karlsruhe 3		18	30 : 6	1346 : 1131	215
2	TB Königsbach		18	28 : 8	1612 : 1331	281
3	TSV Ettlingen 3		18	26 : 10	1251 : 1200	51
4	TSV Ettlingen 2		18	22 : 14	1385 : 1337	48
5	BG Karlsruhe 3	§	18	16 : 20	1235 : 1264	-29
6	Türk.SV Pforzheim		18	14 : 22	1267 : 1283	-16
7	BG Karlsbad		18	14 : 22	1286 : 1412	-126
8	TV Engelsbrand		18	10 : 26	1236 : 1495	-259
9	SG EK Karlsruhe 2		18	10 : 26	1215 : 1296	-81
10	DJK Karlsruhe-Ost 2		18	10 : 26	1170 : 1254	-84

Gesundheitssport

Nordic Walking - Powersport mit Stöcken

Wer „in“ sein will, geht am Stock: Nordic Walking ist der Trendsport Nummer eins. Und gesund ist er auch !!

Es sieht aus wie Langlauf, aber man braucht keine Berge und keinen Schnee dafür. Es ist nichts für Schnelligkeitsfanatiker, und doch kommen auch Anfänger ganz schön ins Schwitzen. Für Biathleten und andere Winter-Leistungssportler ist es schon seit Jahren nichts Ungewöhnliches, auch im Sommer am Stock zu trainieren.

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Skistöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fußgelenke. Es ist die optimale Sportart für Übergewichtige, da sie so ihre Kniegelenke schonen - und für Ältere, denn die Stöcke geben Sicherheit beim Gehen.
Außerdem ist Nordic Walking ein ideales Fettverbrennungstraining. Es bringt Herz, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung, sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Der Belastungspuls ist um etwa 15 Schläge und der Kalorienverbrauch 20 bis 55 Prozent höher im Vergleich zum normalen Walking. Dabei ist die subjektive Belastung kaum erhöht, denn statt weniger Muskeln intensiv zu bewegen, beansprucht der Läufer mehr Muskeln in einem optimalen Bereich.

Auch dieses Jahr findet im Oktober wieder ein
3 Tage Kurs Nordic-Walking
in Todtmoos / Südschwarzwald statt.

Bei Interesse bitte bei Pit Reuß melden.
Tel 0721-68 42 99

Skating für Senioren

Seit einiger Zeit beherrscht das neue Zauberwort „Nordic Fitness“ die Schlagzeilen der Sport- und Fitnesszeitschriften. Die Medien und die Wirtschaft gaben altbekannten Sportarten wie: Gehen mit Bergstöcken, Skilanglauf und Rollschuhlauf coole Amerikanismen (Nordic Walking, Cruising, Nordic Blading), entwickelten neue Sportgeräte, kreierten jeweils das passende Out-Fit, versprachen viel Fun sowie Wellness und schon ist der Trend Nordic Fitness geschaffen, der mit Power Germany überrollt. Schaut man in die einschlägigen Zeitschriften, ist leicht erkennbar, dass die Jugend als Zielgruppe besonders umworben wird.

Warum nicht auch Senioren? Sind Senioren durch ihr kritisches und konservatives Verhalten als Käufergruppe für die Wirtschaft uninteressant oder sind die neuen Sportarten für Ältere ab 60 ungeeignet?

Mit der letzten Frage haben wir (Brita, Marlies, Pit) uns schon seit vielen Jahren sowohl in Theorie als auch in der Praxis auseinandergesetzt. Als wir vor 10 Jahren mit den Freiluftaktivitäten (ganzjährig Fitnesstraining im Freien) begannen, führten wir die Teilnehmer immer zu Beginn der Bergwanderwoche in das geländeangepasste Gehen mit Bergstöcken ein. Schon damals war das Gehen mit Stockhilfe nichts Neues, denn die Anfänge dieser Fortbewegungsart lässt sich weit zurück bis in die 50er Jahre des letzten Jahrhunderts, sowohl beim Bergsteigen als auch in der Rehabilitation von Herzpatienten, verfolgen. Während der ersten Jahre wurden wir oft belächelt, teils verspottet, auch auf körperliche Risiken hingewiesen, obwohl die Vorteile für die Gesundheit und Fitness offenbar waren.

Heute hat sich das Blatt gewendet. Glaubt man der Heilsbotschaft der Fitnessgurus und der Wirtschaft, löst Nordic Walking alle Gesundheits- und Fitnessprobleme - leider nur auf dem Papier.
Eine ähnliche Erfahrung machen wir heute wieder beim Skilanglauf. Während unseres Kurses in Altenmarkt boten wir in diesem Jahr einen Skating-Schnupperkurs für Senioren an. Zuerst mussten Bedenken und Vorbehalte ausgeräumt werden. Skaten ist doch sehr

Skaten ohne Stöcke

anstrengend und der Bewegungsablauf zu schwierig, lauteten die Haupteinwände. Es bedurfte einiger Motivierung bis sich 3 Frauen und 2 Männer im Alter zwischen 62 und 69 auf das Abenteuer Skatingkurts einließen.

Das Ergebnis beeindruckte alle. Die Kursteilnehmer erlernten innerhalb von zwei Stunden eine altersgemäße Grundform der 2 - 1 Technik, so dass dieser erfolgreiche erste Schritt alle zum Weiterüben ermunterte.
Für die Skilehrer kristallisierten sich die folgenden methodischen Erkenntnisse heraus:

- Voraussetzung für das Erlernen der Katingtechnik ist eine gute körperliche Fitness.
- Erfahrungen in Gleit- und Rollsportarten erleichtern den Einstieg.
- Zur Ausrüstung gehören unbedingt Skatingski.
- Der Schnee sollte fest und griffig sein.
- Die Methodik muss altergemäß und individuell sein.

Traumloipe auf dem Roßbrand

Trotz der positiven Erfahrungen wird immer wieder eine berechtigte Frage gestellt: „Warum soll ich das Skaten lernen, wenn ich mit der klassischen Lauftechnik den Winter und die zauberhafte Schneelandschaft optimal erleben kann?“

Eine plausible Antwort darauf kann nur aus lernpsychologischer Sicht gegeben werden. Es ist eine wissenschaftlich gesicherte Tatsache, dass jegliches Lernen bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit hält. Dabei ist es wichtig, dass man sich immer wieder neuen Lernaufgaben stellt, um eingefahrene Denkstrukturen aufzubrechen und automatisierte Bewegungsabläufe durch neue Bewegungen zu erweitern. Das Skaten bietet hervorragende Möglichkeiten neue Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Das Skaten ist eine für Senioren geeignete Sportart, da das Lernen und Üben die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert und zusätzlich die Rhythmus- sowie Gleichgewichtsfähigkeit fördert. Gerade die beiden letzteren koordinativen Fähigkeiten sind für das motorische Neulernen von großer Bedeutung. Gut koordinierte Bewegungen entlasten außerdem das Herzkreislaufsystem und unterstützen die für das Alter wichtige Sturzprophylaxe.

Gesundheitssport

Noch sind die Senioren Exoten unter den Skatern, aber immer mehr Ältere fasziniert die Schönheit und Dynamik des Skatens. Das Seniorenskilehrerteam (Brita, Marlies, Pit) wird auch in den zukünftigen Skilanglaufkursen neben der klassichen Technik das Skaten als Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten im Schnee anbieten.
Der Weg ist das Ziel. Wir werden und wollten gar nicht die perfekte Sporttechnik der Wettkämpfer erreichen, sondern das Erproben und Lernen von neuen Bewegungsformen ist die Herausforderung, der man sich auch im Alter stellen kann.

Pit

Blick vom Roßbrand zum Dachstein

Lösung der Preisfragen (RUNDBLICK 11-2004 Seite 30)

1. Wie heißen die 3 Nordic-Walkingtechniken?
Richtige Antwort:
- Wander-/ Bergsteigertechnik
- Fitnesstechnik
- Sporttechnik

2. Was versteht man unter den drei „S“?
Richtige Antwort: Ein gesundheitlicher Nutzen durch Nordic Walking tritt dann ein, wenn man
Spaß hat,
ins **S**chwitzen kommt
und verstärkt **s**chnaufen muss

Roswitha Schuler und **Karin Kloske** erhielten für die richtigen Antworten jeweils einen Einkaufsgutschein für das „Basislager“.

Pit

Fit und Fun

Wer sind wir?
Eine gemischte, lustige und lockere Truppe, derzeit zwischen 25 und 55 Jahren, Single und Ehepaare

Was machen wir?
Anfangs Warmlaufen mit leichten Laufübungen - leichte gymn. Übungen auf der Iso-Matte – Muskeldehnungen – Entlastungsübungen für die Wirbelsäule - Übungen für Bauch-, Arm- und Beinmuskeln - und Muskeln, die man nicht kennt aber am nächsten Tage spührt - anschl. ein Spielchen zum Lockern - wie Volleyball, div. Ballspiele, Indiaka oder ähnliches – auch für Ungeübte

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

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

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

Also auf besuchen Sie uns -
drei Schnupperabende sind kostenfrei – montags 19.00 Uhr in der Sporthalle der Schillerschule (nähe Durlacher Tor) – Parken im Hinterhof der Schule –

oder rufen Sie uns an:
Susanne Friedel Tel. 0721/ 752136

Herzgruppen

Information über die Entwicklung der Herzsportgruppen

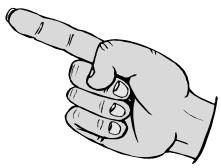
Bei unseren Herzgruppen gab es im letzten Vierteljahr massive Änderungen. Hintergrund ist der teilweise Wegfall der Bezuschussung durch die Krankenkassen ab dem 01.04.2005. Dies führte dazu, dass auch die Vereinbarungen mit der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen (ARGE) neu verhandelt werden mussten. Leider konnte, trotz intensiver und monatelanger Bemühungen unsererseits, keine Basis für eine weitere Zusammenarbeit mit der ARGE gefunden werden, so dass diese zum 31.03.05 gekündigt wurde.

Die Reaktion unserer Herzgruppen-Mitglieder auf die mangelnde Bereitschaft der ARGE zu einer Einigung mit den Sportvereinen endete in der Unzufriedenheit und der Kündigung vieler Mitglieder.

Gleichzeitig agierte die ARGE in Schreiben an unsere Mitglieder, Übungsleiter und Ärzte ohne unser Wissen. Argumente wie: „nur Herzgruppen mit Arzt unter der Obhut der ARGE wären eine ärztliche Therapie“ entbehren jeglicher sachlicher Grundlage, trugen jedoch zur Verunsicherung der Teilnehmer bei.
Mehrere Gruppen wechselten geschlossen mit ihren Ärzten zu einem anderen Verein um nicht mehr mit der ARGE zusammenzuarbeiten.
In weiteren drei Gruppen verweigerten die Ärzte die Zusammenarbeit mit dem Sportverein. Da wir so schnell keine Ärzte für eine weitere Betreuung finden konnten, mussten deshalb leider insgesamt 8 von 9 Gruppen schließen. Wir bedauern diese Entwicklung sehr, da die SGEK vor 27 Jahren der erste Karlsruher Sportverein war, welcher ein Rehabilitationssportangebot für Herzinfarktpatienten anbot.

Zurzeit existiert noch eine Trainingsgruppe mit ca. 20 Mitgliedern, die montags ihrem Sport im Humboldtgymnasium in der Nordweststadt nachgeht. Jedoch ist auch dieses Angebot in Gefahr, da die betreuenden Ärzte ihre Mitarbeit nur noch bis Ende Juni dieses Jahres zugesagt haben und kein Ersatz in Sicht ist.

Daher meine Bitte an euch, wenn ihr eine/n Ärztin/ Arzt kennt, die/ der eine Herzsportgruppe betreuen möchte und montags von 19-20 Uhr verfügbar ist, gebt bitte eine Nachricht an die Geschäftsstelle oder direkt an mich oder an Herbert Schuh.



Für den Vorstand
Sascha Grobba 1. Vorsitzender

Geschäftsstelle: 0721/ 705523
Sascha Grobba: 0721/ 6654215
Herbert Schuh: 0721/ 688588

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort	
1. Herren	**Mo 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Thomas Schuler Tel 0721-705523	**Di 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Handy 0172 -4612553	**Do 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
2. Herren	**Mo 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Sascha Becker Tel 0721-4247309	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
	Do 19:00 - 20:30	Tennesseeallee
3. Herren		
Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	**Mo 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
	Fr 19:00 - 21:00	Emil-Arheit-Halle
ab 18 Jahre		
Fitnessraum	**Mo 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee

BASKETBALL

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

Trainingszeiten

KINDER- UND JUGENDSPORT

Gruppe / Übungsleiter		Zeit / Ort
4 - 7 Jahre **Jana Lichtenauer** Tel 0721-9091043 Handy 0179-6617202	**Kinder Ballsport**	**Do 16:45 - 18:15** H.-Hübsch Schule

Basketball

Jahrgang	Gruppe	Tag	Zeit	Halle
95+jünger	**Bambini U10** gemischt	**Di**	**17:30-19:00**	Tennessee
93-94	**Minis U 12** gemischt	**Mo** **Fr**	**17:30-19:00** **14:15-15:30**	Tennessee Tennessee
91-92	**D-Jug. U 14** gemischt	**Mo** **Fr**	**17:30-19:00** **16:30-18:00**	Tennessee H.Hübsch
89-90	**C-Jug. U 16** männlich	**Mo** **Mi**	**19:00-20:30** **19:00-20:30**	Tennessee Tennessee
87-88	**B-Jug. U 18** männlich	**Mo** **Di**	**19:00-20:30** **17:30-19:00**	Tennessee Tennessee

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport z.Z. nicht besetzt
bei Fragen Geschäftsstelle anrufen Tel 0721-705523

PASSIVE MITGLIEDSCHAFT

wenn Sie nicht mehr aktives Mitglied sind, aber trotzdem unserem Verein verbunden bleiben wollen, gibt es bei uns die Möglichkeit der passiven Mitgliedschaft zu einem **Förderbeitrag von 12,-- Euro im Jahr.**
Eine schriftliche Meldung an unsere Kassenwartin genügt.

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

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

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
FREIZEITSPORT	
Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele) *Susanne Friedel Tel 0721-752136*	**Mo 19:00 - 20:30** Turnhalle Schillerschule
Damen-Gymnastik und Spiele *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Mo 20:30 - 22:00** Turnhalle Nebeniusschule
Männer-Gymnastik und Spiele *Dieter Borcherding Tel 0721-491130*	**Di 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
Fitnesstraining 50 + (Er+Sie) Bewegung, Walking, Spiel und Spaß NEU	**Di 18:00 - 19:00** **Di 19:15 - 20:15** **NEU!!** Bismarckgymnasium
Er + Sie funktionelle Gymnastik *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Do 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
Freizeit-Badminton *Roland Zöller Tel 0721-811567*	**Do 20:00 - 22:00** Hch.-Hübsch Schule
Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311	
VOLLEYBALL	
Er + Sie Freizeit *Eva-Maria Enderlein 0721-888105*	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit *Karin Grund Tel 0721-9379949* *Manfred Tezky Tel 0721-9469239*	**Di 20:00 - 22:00** Goethegymnasium (o.Halle)
BFS Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Di 20:00 - 22:00** Markgrafengym. Durlach
Kinder- und Jugendliche **Er + Sie Freizeit / Mixedrunde** *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Fr 19:00 - 20:00** NEU **Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162	

Trainingszeiten

HERZGRUPPE - GESUNDHEITSSPORT

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium *M. Borcherding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium

Abteilungsleiter Herzgruppe **Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343**

Präventionsgruppe *M. Borcherding Tel 0721-491130*	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien *Dr. P. Reuß Tel 0721-684299*	**Mi 8:30** KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) *M. Borcherding Tel 0721-491130* *Herbert Spandl Tel 0721-689528*	**Sa 8:00** KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcherding Tel 0721-491130

RÄTSEL aus Nov.-Heft
Wer hat sich hier von der
Venus einfangen lassen?

-AUFLÖSUNG

na klar .....
es ist der **Herbert Schuh**

ACHTUNG SELBSTZAHLER
Konto der Sportgemeinschaft
Volksbank Karlsruhe Konto-Nr. 9903 BLZ 661 900 00

um Ärger und Kosten zu vermeiden, am besten
Abbuchungsauftrag erteilen !!

Mitgliedsbeiträge ab 1.1.2005

	Euro	Jahresbeitrag	Monatsbeitrag
Abteilung Basketball			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		90,00	7,50
Abteilung Freizeitsport			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Abteilung Herzgruppen			
Erwachsene ohne Rezept		156,00	13,00
Erwachsene mit Rezept		120,00	10,00
Abteilung Kinder- und Jugendsport			
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Abteilung Volleyball			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Abteilung Gesundheitssport			
Erwachsene		120,00	10,00
Familien		156,00	13,00
Ermäßigungsberechtigte		60,00	5,00
Fördernde Mitglieder		12,00	1,00
Offene Sportangebote - pro Übungseinheit		**5,00**	

Der Beitrag wird durch Bankeinzug erhoben. In Ausnahmefällen kann der Beitrag bis 1.2. überwiesen werden. Falls zu diesem Termin noch keine Zahlung erfolgt ist, wird ein Kostenbeitrag von 5,00 Euro je Rechnungsstellung bzw. Zahlungsaufforderung erhoben.

Familien

2 verheiratete Erwachsene und/oder mehrere Familienmitglieder bis 18 J. und/oder ermäßigungsberechtigte Personen bis 26 J. mit jährlichem Ausbildungsnachweis. Paare in eheähnlicher Gemeinschaft auf Antrag.

Ermäßigungsberechtigte

Kinder und Jugendliche bis 18 J. ohne Ausbildungsnachweis, Erwachsene ab 19 bis 26 J. in Ausbildung mit jährlichem Ausbildungsnachweis. Wehr-, Zivildienstleistende und Arbeitslose auf Antrag. Ausbildungsnachweis/Antrag muss bis 31.1. des Beitragsjahres vorliegen.

-

Die Mitgliedsbeiträge werden jährlich für das laufende Geschäftsjahr am 1.2. fällig. Die erstmalige Beitragspflicht entsteht für neue Mitglieder am 1. des Monats der der Beitrittserklärung folgt und ist für das Restjahr im voraus fällig.

Adressfeld

... und wie gestresst sind Sie?

Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoller nutzen, als einzukaufen?

Haben Sie die Schlepperei satt?

Verschwenden Sie Ihre wertvolle Zeit für die Parkplatzsuche?

Stehen Sie gerne an roten Ampeln und bei Grün würgt der Vordermann sein Auto ab?

Müssen Sie Ihre Getränkekisten selbst in den Keller tragen?

Wollen Sie Benzin sparen?

Ist es nicht bequemer von zu Hause aus zu bestellen?

Spielen Sie mit dem Gedanken komfortabler zu leben?

Bevorzugen Sie, Ihre Getränke aus einer Hand zu kaufen?

Wissen Sie nicht, welche Getränke Sie für Ihre Party benötigen?

Möchten Sie nun unseren Lieferservice ausprobieren?

Anrufen und genießen: 0 72 1-7 56 93 80

Der Sprudelmann kommt

Getränkeservice Dahse
New-York-Straße 21
76149 Karlsruhe
Tel: 0 72 1 / 7 56 93 80
Fax: 0 72 1 / 7 56 93 81
e-mail: info@dersprudelmann.de
www.dersprudelmannkommt.de