Mai 2007

RUNDBLICK

Die erfolgreiche U 16

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Engagiert!

Unser Sozial- und Gemeinwohl, Kunst, Kultur, die Erziehung und Bildung unserer Kinder und Jugendlichen, der Sport und die heimische Wirtschaft sind uns Jahr für Jahr **1,5 Millionen Euro** wert.

Sparkasse Karlsruhe

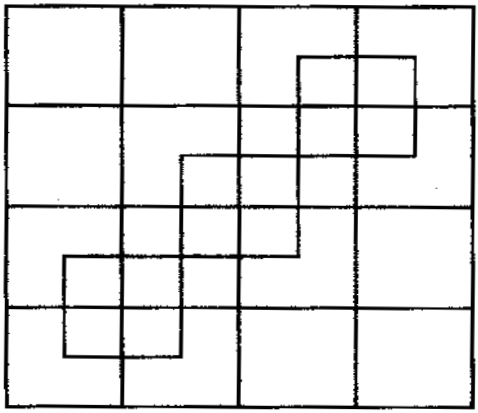
der Mensch
die Bank
die Zukunft

www.sparkasse-karlsruhe.de

Inhaltsverzeichnis

Thema		Seite
50 Jahre Krottensteinhütte		4
Fortbildung - Rückenprobleme		5
Drei neue Übungsgruppen in der Nordstadt		6
Kinderballsport		7
Basketball	U 10 Bambinis	8
	U12 Minis	9
	U 14	10
	U 16	12
	1. Herren	14
	2. Herren	16
	BB Senioren	18
Volleyball	Wechsel der Abteilungsleitung	19
	Mixed Runde EK 1	20
	Mixed Runde EK 2 + Beach Turnier	21
	MispielerInnen gesucht	22
	Freizeit - Mixed - Turnier	23
Gesundheitssport	Bewegung + Sport im Alter	24
Herzsportgruppe	Jahresbericht	26
Freizeitsport	Walking und Nordic Walking	28
Trainingszeiten		29

****



Rätsel

Wieviele Quadrate entdeckt ihr ?
Auflösung im nächsten RUNDBLICK

ACHTUNG SELBSTZAHLER
Konto der Sportgemeinschaft
Volksbank Karlsruhe
Konto-Nr. 9903 BLZ 661 900 00
um Ärger und Kosten und Zeitaufwand
zu vermeiden, am besten
Abbuchungsauftrag erteilen !!

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**

50 Jahre Krottensteinhütte

Am 21.10.2006 hat der Verein „Freunde der Krottensteinhütte“ das 50jährige Jubiläum im Kreise der noch verbliebenen Hüttenmitglieder gefeiert. EK wie die „Krottensteiner“ sind in den 50er Jahren dem gleichen Stamm der „Geusen“ entsprossen. Der „Gründervater“ Willi Dauth ist Ehrenvorsitzender beider Vereine und darüber hinaus bestehen weitere personelle Verflechtungen zwischen den beiden Schwestervereinen.

Die Idee ein Pfadfinderheim zu bauen ist 1955 entstanden, Willi Dauth und Hans Sendke machten das Grundstück perfekt, der Verein wurde gegründet, Geld gesammelt, Juni 56 der erste Spatenstich getan, mit viel Schweiß, Schaufel und Pickel wurden viele Krottensteine ausgehoben und der Rohbau bis zum letzten Dachziegel in einem 8 wöchigen Arbeitslager erstellt. Ein weiteres Jahr mit zahllosen Wochenendeinsätzen erforderte der Innenausbau, Fassung der Quelle und Zuleitung des Wassers zum Haus. Und dann war fertig! Nicht nur das Haus, auch die Macher, die Buben und Jungmänner der Geusen, die Freunde vom CVJM Neureut und viele andere aus dem damaligen Eichenkreuz Umfeld, die ihr Können und ihre Zeit eingebracht haben.

Und so steht sie nun im Schönbrunn im Bühler Tal, die Hütte, 50 Jahre, hat vielen Gruppen und Familien Unterkunft gegeben, ist vielen auch im EK vertraut, hat „Lothar“ getrotzt und hat dank ihm jetzt viel mehr Sonne und Weitblick.

Zum 50jährigen ein „Gut Pfad“ nach Geusenart an die Freunde der Krottensteinhütte und nicht ganz uneigennützig ein „weiter so“ von der „Schwester“ Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Dieter Borcherding

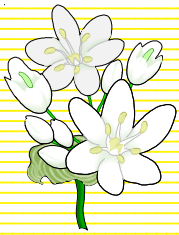
Fortbildung - Rückenprobleme

Einen gelungenen Start in die Fortbildungsreihe unseres Sportvereines diesmal zum Thema **Rückenprobleme** erlebten 20 Teilnehmer am Mittwoch den 24.1.2007 in der Eichendorff Schule der Waldstadt.
Trotz der frühen Anfangszeit (16 Uhr) begrüßte Dr. Peter Reuß (Pit) eine ausgewogene Mischung aus Teilnehmern der Freizeit-, Gesundheits- und Volleyballabteilung und beschrieb Hans Dieter Kempf, den Referenten, als kompetenten Fachmann für die Rückenschulung.
Und genau dies bestätigte sich in den nun folgenden 90 Minuten. Wortgewand, sehr anschaulich und verständlich wechselte er zwischen Übungsformen, Demonstrationen, Selbstdarstellungen und der Erfahrungsmöglichkeit durch selbstständiges Üben. Die direkte Ansprache der betroffenen Muskeln durch die einzelnen Übungen, oder deren Wechselformen, konnten die Teilnehmer hautnah durch aktives Training spüren. Besonders die Einzeldemonstrationen an einer übenden Teilnehmerin und einem übenden Teilnehmer, stärkten den Blick für die richtige Ausführung seiner Übungsvarianten.

Durch die Strukturierung der Trainingsabläufe, wie z.B. Übungen im Stehen, kombiniert mit Partnerübungen, im Kniestand oder im Liegen als Einzelübungen mit den Variationen der Bauch-, Seiten- und Rückenlage versuchte Hans Dieter Kempf die ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur zu erreichen. Nicht ohne die Grundprinzipien: **Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Komplexen**, zu verlassen.
Mit dem Leitsatz des Referenten, **über Wahrnehmung zum Training** zu kommen und einem herzlichen Dankeschön für die gelungenen Erläuterungen wurde Hans Dieter Kempf vom 2. Vorsitzenden Herbert Schuh verabschiedet.

Es bestand noch die Möglichkeit eines seiner vielen Bücher zu erwerben.
Bei der Geschäftsstelle ist es für unsere Übungsleiter möglich, dieses Buch zur Vorbereitung der Rückengymnastik auszuleihen. ***Herbert Schuh***

AYURVEDA
FÜR SIE + IHN
Ganzkörpermassage
Rücken-, Kopf, - Fußmassage
Tina Fitz
Ayurveda Massage-Therapeutin
&Ergotherapeutin
76275 ETTLINGEN



NEU

Drei neue Übungsgruppen in der Nordstadt

Kinderballsportgruppe

Ab dem 27.04.2007 startet eine neue Kinderballsportgruppe im Herzen unserer Basketballabteilung – in der Norstadt. Die Gruppe von 4 - 8 jährigen Kindern wird unter der Leitung von Nadia Bouhzam trainieren und spielerisch an motorische Grundbewegungen rund um das Sportgerät Ball herangeführt werden. Interessierte Eltern und Kinder sind ganz herzlich zu einem Probetraining eingeladen!

Wann? **Freitags 17:30 - 19:00 Uhr**
Wo ? Sporthalle der Merkur Akademie, Erzberger- / New Yorkstraße
Kontakt: Patrick Lehmann Tel: 0721/4767650
Nadia Bouhzam Tel: 0176 640 549 12

Nadia – ich wünsche Dir ganz viel Spaß mit Deiner neuen Aufgabe!!!
Jana Beauvais

Freizeitsportgruppe Basketball - Mixed

Wann? **Freitags 20:30 - 22:00 Uhr**
Wo? Sporthalle der Merkur Akademie, Erzberger- / New Yorkstraße
Kontakt: Jana Beauvais Tel 07219091043

Die Freizeitsportgruppe Basketball entstand aus der Idee von ehemaligen Mannschaftsspielerinnen und – spielern, die durch Nachwuchs und Karriere keine Zeit mehr haben, jedes Wochenende zu Ligaspielen zu fahren, aber dennoch den Sport mit der roten Kugel ungern ganz aufgeben wollen. Die neue Sporthalle der Merkurak Akademie ist hervorragend und die Vereinsbaracke lädt jede Woche nach dem Training zum gemütlichen Beisammensitzen ein.
Die Anzahl der Teilnehmer ist allemal noch verbesserungsfähig! Sollte es also noch Interessierte geben – schaut doch mal vorbei!!!
Jana Beauvais

Teilnehmer der neuen Gruppe

Rückentrainings-Kurs

10 Trainingseinheiten á 90 Minuten

Wann? **Freitags 19:00 - 20:30 Uhr**
Wo? Sporthalle der Merkur Akademie, Erzberger- / New Yorkstraße
Kontakt: Susanne Friedel Tel 0721-752136

KINDERBALLSPORT

Im Kinderballsport sind die kleinen ganz Groß. Kinder im Alter von 4-7 erlernen hier spielerisch den Umgang mit dem Ball und schulen alle motorischen Fähigkeiten. Es wird keine spezielle Ballsportdisziplin verstärkt ausgeübt, sondern durch verschiedene Trainings- und Spielformen ein möglichst allgemeine Grundlage geschaffen. Die Kinder werden so vorbereitet später selbstständig die Sportart weiterverfolgen zu können, zu der sie sich am meisten hingezogen fühlen.

Wann? **Donnerstags 16:45 bis 18:15 Uhr**
Wo? **Turnhalle 1. Obergeschoß**
Heinrich-Hübsch Schule (Mendelsonplatz)

Kontakt: Patrick Lehmann Tel: 0721/4767650
David Moessner Tel: 0176/21064670

Basketball - Bambinis U 10

Dienstags von 17:30 bis 19:00 Uhr Marylandschule

Die Bambinigruppe ist mit ca. 26 angemeldeten Kindern eine lebhafte Gruppe, in der immer viel Bewegung ist. Wir freuen uns riesig darüber, dass wir inzwischen die gesamte Turnhalle zur Verfügung haben, so dass sich die große Gruppe besser entfalten kann. Da die Bambinis noch nicht an Basketballturnieren teilnehmen, haben wir die Prüfung zum Basketballabzeichen des Deutschen Basketball Bundes inzwischen fest in unser Jahresprogramm aufgenommen. So haben auch die Kleinsten die Möglichkeit auf ein Ziel hin zu trainieren. Geplant ist eine Abzeichenprüfung kurz vor den Sommerferien.
Ich möchte mich an dieser Stelle bei den immer gut gelaunten Eltern bedanken, auf die ich wirklich zählen kann, wenn es mal eng wird. Mein besonderer Dank gilt Albrecht, der mir inzwischen als fester Co-trainer zur Verfügung steht.

Jana Beauvais

Souveräne Tabellenführung der U12

Nachdem die U12 Ende 2006 in die Kreisliga eingeteilt wurde, wusste keiner genau, wie gut die Gegner sein werden und ob man oben mitspielen kann oder nicht. Diese Frage sollte sich jedoch bereits nach den ersten fünf Spieltagen relativieren, da nur ein Spiel verloren ging und sich die U12 der SG EK mit Bravur an die Spitze der Liga setzte.
Dieses eine verlorene Spiel sollte auch das einzige dieser Runde bleiben und so konnten die Mädchen und Jungs mit einem Superresultat von 18:2 Punkten zufrieden in die Sommerpause gehen.
Der Stamm der Mannschaft bestand aus etwa 8 Spielern, die sich auch als die Leistungsträger in den Vordergrund spielten. Diese ca. 8 Spieler, ebenso wie deren Eltern, waren es auch, welche fast immer bei den Auswärtsspielen anwesend waren und tolle Spiele ablieferten. Natürlich dürfen die anderen 8 Mannschaftsmitglieder nicht vergessen werden, da diese schließlich bei fast allen Heimspielen anwesend waren und dort ihren Einsatz zeigten.
Das Trainergespann war diese Saison mit drei Leuten, Alen Redzovic, Christopher Mackin und Daniel Proffen, sicherlich fast schon überbesetzt, aber für die Kinder natürlich optimal. Gerade bei den Trainingseinheiten konnte individuell geübt und dadurch speziell die Techniken verbessert werden. Die Trainerkonstellation wird sicherlich in der nächsten Spielzeit nicht mehr so bestehen bleiben, da andere Mannschaften ebenfalls Bedarf angemeldet haben.

Abschließend bedankt sich der Trainerstab noch für die tolle Unterstützung der Eltern, ohne die dies alles gar nicht realisierbar gewesen wäre. Danke fürs Fahren zu Auswärtsspielen und für die super Unterstützung bei Heimspielen. Natürlich auch noch ein großes Lob und Dank an die SpielerInnen, die nächstes Jahr leider teilweise in die U14 wechseln werden.
Es war eine tolle Truppe.

Viel Glück weiterhin und hoffentlich

Abschlusstabelle

1. SG EK Karlsruhe	**18:02**
2. BG Post / Südstern KA	16:04
3. TV Bretten	10:10
4. Tschft Durlach	06:14
5. Grüner Stern Keltern w.	04:14
6. TV Friedrichstal	04:14

Basketball - U 14

Saisonbericht

Die Basketballsaison der U14 Basketballmannschaft der SG EK Karlsruhe wurde dieses Jahr als erster in der Kreisliga A beendet und kann absolut als erfolgreich angesehen werden.
Letztes Jahr im Mai stand die Mannschaft jedoch noch vor einem Umbruch. Ein neuer Trainer löste Malte Rollbühler ab, viele starke Spieler der letzten Saison hatten die Altersgrenze überschritten und jüngere und neue Spieler galt es in die Saisonvorbereitung zu integrieren. So verpasste es die Mannschaft leider sich in der Vorrunde für die höchstklassigste U14-Liga im Raum Karlsruhe zu qualifizieren und man beendete die Vorrunde auf einem dennoch sehr guten 4. Platz. Hätte man das Spiel bei den Nachbarn vom SSC Karlsruhe nicht unglücklich verloren wäre sogar ein dritter Platz möglich gewesen. Jedoch muss man auch sagen, dass die beiden erst- und zweitplatzierten aus Ettlingen und BG Karlsruhe eine Klasse zu gut waren. Dennoch konnte man die Spiele gegen sie lange Zeit offen halten und verlangte den Gegnern alles ab.

Ende des vergangenen Jahres begann die Hauptrunde in der Kreisliga A. Das Saisonziel der Mannschaft und des Trainers war es unter die ersten drei Plätze zu kommen, erste taktische Spielzüge ins Spiel zu integrieren und vor allem Spaß in den Spielen und im Training zu haben.
Die gute Trainingsbeteiligungen und das Engagement aller Spiele trugen schließlich dazu bei, dass alle Ziele mehr als erreicht wurden.
Bereits nach den ersten Spielen zeigte sich, dass auch der erste Platz für die Mannschaft absolut möglich war. Die Trainingseinheiten wurden in den Spielen sehr gut umgesetzt, alle Spieler entwickelten sich sehr schnell weiter und erfüllten ihre Aufgaben in der Mannschaft optimal. So gewann man auch das Rückspiel gegen den SSC Karlsruhe sehr deutlich mit über 30 Punkten und auch alle weiteren Spiele wurden gewonnen, so dass man vor den letzten drei Spielen punktgleich mit dem TV Friedrichstal an der Spitze der Tabelle stand.
Eine Woche vor den beiden Spitzenspielen gegen Friedrichstal musste die Mannschaft stark dezimiert mit nur sechs Mann gegen die starken Durlacher spielen.
Trotz zahlenmäßiger Überlegenheit der Durlacher ließ man dem Gegner keine Chance und gewann mit über 40 Punkten Vorsprung.
Leider wurde das Spiel dennoch als verloren gewertet, da man in der U14 mit mindestens sieben Spielern antreten muss.
Somit stand die Mannschaft vor dem Hin- und Rückspiel gegen Friedrichstal stark unter Druck. Doch bereits im ersten Spiel gewann man dank einer überragenden Verteidigungsleistung das Spiel deutlich. Auch das Rückspiel wurde gewonnen und die Mannschaft gewann die Meisterschaft in der Kreisliga ohne auch nur ein Spiel (sportlich) verloren zu haben.
Als Ausblick auf die kommenden Spielzeiten bin ich fest davon überzeugt, dass, falls diese Mannschaft im Kern erhalten bleibt und weiterhin so fleißig trainiert (und alle hoffentlich auch bald auf einem Bein stehen können…), sie in den nächsten Jahren mit Sicherheit weitere Erfolge verzeichnen kann.

Basketball - U 14

Zum Abschluss dieses Berichts möchte ich mich noch ganz herzlich bei der Mannschaft und den Eltern bedanken, die uns immer stark unterstützt haben und ohne die die Saison mit Sicherheit nicht so erfolgreich verlaufen wäre. ***Nils Höpker***

Abschlusstabelle U 14 - Kreisliga	
1. SG EK Karlsruhe	**16:04**
2. SSC Karlsruhe	14:06
3. TV Friedrichstal	12:08
4. TB Pforzheim	08:12
5. Tschft. Durlach	08:12
6. TV Oberkirch	02:18

DANKE an unseren „guten Geist“ Elfriede Schuler

Elfriede Schuler ist mit 87 Jahren rüstig wie eh und je und stand auch in dieser Saison wieder an jedem Heimspiel-Sonntag im Vorraum der Sporthalle in der Tennessee-Allee um uns und unsere Gäste mit Getränken, Brezeln und Süßigkeiten zu versorgen. Das ist nicht gerade selbstverständlich, denn im Vorraum ist es nicht sehr angenehm warm. „Ich mache das gerne, so komme ich unter Leute und habe viel Kontakt mit den Jugendlichen“ meint sie, als ich ihr im Namen aller Basketballer wieder DANKE sage für diesen Einsatz und ihr auch für das kommende Jahr Alles Gute wünsche.

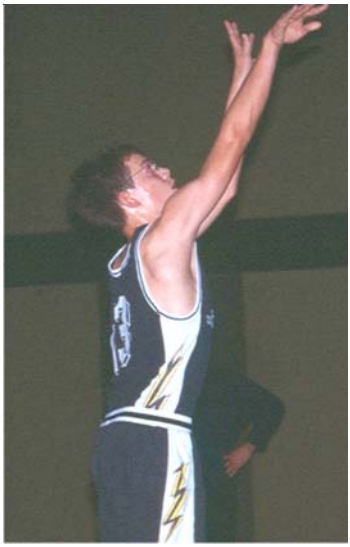
Hans Peter Kloske

D A N K E

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

Eine Niederlage die den Saisonverlauf auf den Kopf stellt

Selten hatte man in den letzten Jahren eine Mannschaft gesehen, welche die Gegner dermaßen souverän dominierte wie die jetzige männliche U16 der Sportgemein-schaft. In der Hinrunde, die als „Kreisliga“ bis zur Saisonhälfte gespielt wurde, war einzig die Mannschaft des BV Linkenheim annähernd in der Lage mitzuhalten. Letztlich gewann man trotzdem beide Spiele deutlich mit mehr als 10 Punkten. Erfreulich ist dabei festzustellen, dass das Team die Siege spielerisch und mit einer sehr tief besetzten Bank herausspielten, ohne dabei den altbewährten Kampfgeist bei kritischen Spielverläufen zu vernachlässigen. So qualifizierte man sich ohne Mühe für die „Bezirksliga“, in der man einzig den TSV Ettlingen als Gegner erwähnen muss. Alle anderen Vereine konnten die unsrige U16 keineswegs gefährden. So kam es zum „Showdown“ der beiden Tabellenersten in den letzten beiden Spieltagen. Das Heimspiel gewann man denkbar knapp mit 68:67 gegen die körperlich klar überlegenen Gäste aus Ettlingen mit einem erfolgreichen Korb in den letzten Sekunden. Trauriger Höhepunkt des Spiels war jedoch der Hallenverweis für den Gästecoach nach dem zweiten technischem Foul in der 3. Spielminute der zweiten Hälfte.



So fuhr man mit gemischten Gefühlen zum entscheidenden Auswärtsspiel in die Albgauhalle, zumal nur der Gewinner des Matchs sich für die Bezirksmeisterschaften qualifizieren sollte. Die SGEK legte los wie die Feuerwehr, spielte auf einem spielerisch hohem Niveau, verteidigte aggressiv und aufmerksam und führte so zur Halbzeit mit 17 Punkten. Was nun im dritten Viertel folgte ließ Trainer, Spieler und die zahlreich mitgereisten Eltern nur noch den Kopf schütteln und verzweifeln. Die wiederum körperlich klar stärkeren Ettlinger (3 Spieler über 1,90m) zogen in der Verteidigung klar an und verteidigten teilweise zu physisch, was von den ansonsten guten Schiedsrichtern der ersten Hälfte nicht unterbunden wurde. Im Gegenzug wurde kleinlich bei jeder kleinsten Gegenerberührung Foul gepfiffen. Das Resultat am Ende des

Viertels: Die Heimmannschaft war auf wenige Zähler herangekommen, mit Dario Redzovic war einer der dominierenden Spieler der ersten Halbzeit mit 5 Fouls auf der Bank, Lars Neumann und David Feuchter hatten bereits ihr 3. bzw. 4. Foul und sollten Dario im 4. Viertel auf die Bank folgen und die Mannschaft des EK war völlig verunsichert. Die Schiedsrichter fingen sich zwar wieder, den Spielfluss konnte unser Team, auch aufgrund der hohen Foulbelastung, jedoch nicht mehr herstellen. Zwar schaffte Tobias Muttar mit einem tollen Distanzwurf in der letzten Sekunde noch den Ausgleich zur Verlängerung, in der es jedoch nicht mehr möglich war das Blatt zugunsten des EK zu wenden. Letztlich wurde mit 88:82 verloren. Ein dramatisches Spiel mit denkwürdigem Verlauf!

So geht eine eigentlich erfolgreiche Saison zuende mit der Gewissheit endlich wieder ein Reservoir von Jugendspielern zu habe, die vielleicht schon im nächsten Jahr den Herrenbereich verstärken können. Also fleißig trainieren und nächstes Jahr weiter angreifen. ***Patrick Lehmann***

Abschlusstabelle:

1. SG EK Karlsruhe	**18:02**
2. TSV Ellingen 1	16:04
3. BV Linkenheim	14:06
4. TSV Berghausen	06:14
5. TSG Bruchsal	04:16
6. BG/ PS Karlsruhe	02:18

Upgrade für den Fitnessraum

Durch eine überaus großzügige Sachspende von **Udo Dannenmaier,** einem guten Freund von Basketball-Abteilungsleiter Hans Peter Kloske, konnte das Angebot in unserem Fitnessraum durch 4 neue Geräte modernisiert und erweitert werden.
Seit ein paar Wochen können nun Fitness und Kondition unserer Basketballer auf einem neuen hometrainer, einem crosstrainer, einer Ruderbank sowie einem bodyshaper noch besser trainiert werden.

Vielen Dank an Udo im Namen aller Basketballer.

Kurt Lehmann
2. Vorsitzender

Basketball - 1. Herren

Landesliga Saison 2006/2007

„Man, hätten wir doch am Anfang der Saison so gut gespielt wie jetzt am Schluss“! Dieser Satz ist wohl repräsentativ für die Stimmungslage der 1.Mannschaft am Ende dieser Saison. Thomas Schuler’s Jungs hatten sich für die Spielzeit 2006/07 so viel vorgenommen, konnten die Erwartungen an sich jedoch nur teilweise erfüllen und erreichten schließlich (nur?) Rang vier.

Wie der erste Satz schon besagt, war bei der frisch aus der Oberliga abgestiegenen, dezimierten Mannschaft am Anfang ein bisschen der Wurm drin. Dies hatte diverse Gründe. Ein Grund war die doch recht spärliche Vorbereitungsbeteiligung einiger Mannschaftsmitglieder, welche sowohl berufliche als auch faulenzerische Hintergründe hatte. Diese schwache Beteiligung hatte wiederum die Konsequenz, dass gerade am Anfang konditionelle und mannschaftstaktische Defizite eindeutig festzustellen waren und das sonst so schnelle und athletische Spiel der 1.Mannschaft beeinträchtigte. Als zweiter Grund ist die Einstellung, also der mentale Bereich, zu nennen. Bedingt durch den vorhergehenden Abstieg und der daraus resultierenden Frustration, war es natürlich schwer, eine neue Motivation in einer schwächeren Liga zu finden. Zu dieser Frustration paarte sich jedoch, was noch viel schlimmer war, eine gewisse Überheblichkeit: „Wir waren eigentlich so gut in der Oberliga, die machen wir jetzt platt “. Diese Aussage sollte jedoch ein Trugschluss sein, da in der Landesliga mittlerweile ehemalige Zweit- und Regionalligaspieler waren und man alles andere als überheblich sein durfte. Besonders Auswärts machte sich dies bemerkbar und es dauerte schließlich bis zum 10. Spieltag ehe dort endlich ein Spiel gewonnen wurde. Ab dann lief es aber sehr rund bei den Karlsruhern und man konnte eine mannschaftliche Geschlossenheit erkennen, welche die SG letztendlich vom 7. auf den 4. Tabellenplatz katapultierte.

Trotz der anfänglichen Probleme muss auch mal die fast schnörkellose Heimbilanz erwähnt werden, bei der insgesamt nur zwei Spiele verloren gingen und man sich bei den Zuschauern mit schnellem und attraktivem Basketball fürs Kommen bedankte. Nirgendwo anders in der Landesliga bekam das Publikum so viele Dunkings und spektakuläre Würfe zu sehen wie in der Halle an der Tennesseeallee. Dies bekamen auch die Gegner zu spüren und kamen äußerst ungern zur SG EK. Weitere positive Aspekte der Saison konnte man in den Onlinestatistiken verfolgen. Somit war die SG EK die beste Freiwurfmannschaft der Liga, mit einem Schnitt von

Basketball - 1. Herren

67,5%, bei der sich besonders Kevin Mayberry mit 84,6% (3.Platz) und Harald Fiedler mit 83,3% (4. Platz) hervorhoben. Außerdem konnte sich Daniel Proffen mit einer Ausbeute von 496 Punkten, also 27,6 Punkten im Schnitt, den zweiten Rang in der Scorerliste sichern und damit einige gegnerische Teams zur Verzweiflung bringen. Die besten Dreierwerfer der EK'ler waren Harald Fiedler mit 50 und Daniel Proffen mit 31. Zur Personalsituation in der Mannschaft ist zu sagen, dass es, bedingt durch die Abgänge zweier Leistungsträger vor der Saison, zu einer Umstrukturierung kam. Jugendspieler wie Michele Verdone, Sebastian Brandt und Kevin Mayberry, der schon in der Oberliga Erfahrung sammelte, trainierten nun eifrig mit und bekamen Einsatzzeit, welche sie wiederum durch gute Leistungen rechtfertigten. Außerdem stießen Eiken So aus Japan und Carlos Cuesta aus Spanien zum Team hinzu und unterstützen es eifrig.

Als Prognose für die kommende Saison ist nur soviel zu sagen: Wenn das Team so bestehen bleibt, alle fit sind und ihr Potential abrufen, eventuell noch ein bis zwei neue Spieler dazukommen, dann ist alles andere als der Aufstieg eine Enttäuschung. Wichtig ist hierbei eine konstante und zahlreiche Trainingsbeteiligung, also lasst euch diesmal nicht so hängen Jungs und trainiert eifrig, dann ist die Meisterschaft und der damit verbundene Aufstieg ein realistisches Ziel.

Daniel Proffen

Abschlusstabelle

1. TV Rastatt-Rheinau 2	28:08
2. CVJM Lörrach	16:10
3. VfB Gaggenau	22:14
4. SG EK Karlsruhe	**22:14**
5. SSC Karlsruhe 2	20:16
6. Tschft Durlach	18:18
7. USC Freiburg 4	18:18
8. TV Freiburg-Herdern	12:24
9. TSG Schopfheim	08:28
10. USC Freiburg 3	06:30

Basketball - 2. Herren

Nachdem wir letztes Jahr den Klassenerhalt in der Bezirksliga geschafft hatten, war dies auch für die Saison 2006/2007 angestrebt und jeder Platz besser natürlich auch.
Zum Auftaktspiel mussten wir gleich beim Aufsteiger aus der Kreisliga A, dem BV Linkenheim, antreten. Wir starteten mit nur 7 Spielern auf der Bank und kassierten mit 130:70 Punkten die höchste Niederlage an die wir uns erinnern können. Von daher ging das gleich richtig daneben und auch in den nächsten drei Begegnungen gegen DJK Karlsruhe Ost, GS Keltern und den TV Bühl war für uns nichts zu gewinnen. Mit 0:8 Punkten war das ein klassischer Fehlstart.

An einem Trainingsabend tauchten mit Paco und Lukas zwei Studenten von der Karlsruher Uni auf, die uns über das internet gefunden hatten, am Training teilnehmen und uns auch bei den kommenden Spielen unterstützen wollten.
Auch die nächste Partie gegen den Lokalrivalen TSV Berghausen konnten wir auf dem Feld nicht gewinnen. Am Ende stand es 74:57 für die Pfinztäler. Das Team hatte jedoch einen Spieler aufgeboten, der nicht auf dem Mannschaftsmeldebogen stand und damit einen nicht spielberechtigten Spieler eingesetzt. Die Begegnung wurde nachträglich am grünen Tisch für uns gewertet, was uns die ersten beiden Pluspunkte in der Tabelle einbrachte. Beim Karlsruher TV hatten wir zwar 9 Spieler auf der Bank, waren aber unter den Körben klar unterlegen. Fast jeder Rebound landete beim Gegner und wurde sofort in einen fastbreak umgewandelt. Wir fanden nicht das richtige Mittel dagegen und mussten uns am Ende mit 30 Punkten Unterschied geschlagen geben. Dann endlich waren wir gegen die Teams von TV Baiersbronn und TB Königsbach erfolgreich und konnten weitere 4 Pluspunkte auf der Tabelle markieren.

Im letzten Spiel der Vorrunde ging es gegen TB Pforzheim, den Tabellenletzten, wo klar gewonnen werden musste. Zum ersten Mal waren wir mit 12 Mann, selbst Bernhardt war nach langer Verletzungspause wieder da, angetreten und konnten die Begegnung klar für uns entscheiden. So standen wir in der Winterpause mit 8:10 Punkten auf dem siebten Tabellenplatz.
Der TB Pforzheim hat kurz nach Rückrundenstart seine Mannschaft zurückgezogen, alle Spiele wurden anulliert, die Tabelle bereinigt und das Team aus der Goldstadt stand damit als erster Absteiger fest. So starteten wir also mit 6:10 Punkten in den zweiten Teil der Meisterschaft mit den Spielen gegen den TSV Berghausen und dem BV Linkenheim,

wo wir wieder keine Pluspunkte holen konnten. Zum nächsten Auswärtsspiel gegen den TV Bühl reisten wir mit nur 6 Spielern an und erkämpften uns gegen 9 Gegner einen Sieg. Danach gelang uns leider keine Steigerung mehr, mehrfach hatten wir nur 6-7 Spieler zur Verfügung. Trotz Verstärkung durch unsere Jugendspieler Kevin, Aiken und Michele sowie Serkan von der dritten Mannschaft gewannen wir bis zum vorletzten Spieltag keine unserer Begegnungen mehr. Die letzten beiden Partien bestritten wir gegen unsere direkten Tabellennachbarn TV Baiersbronn und TB Königsbach, konnten diese zu unseren Gunsten entscheiden und erreichten schlussendlich mit 12:20 Tabellenpunkten wieder den siebten Platz der Bezirksliga.

Insgesamt betrachtet hatten wir mit ähnlichen Problemen wie in der letzten Saison zu kämpfen. Bei den Spielen hatten wir kaum Konstanz auf der Spielerbank und wieder eine sehr schwankende Trainingsbeteiligung. Es ist eben nicht einfach, da wir fast alle berufstätig sind und einige von uns auch noch Nachwuchs bekommen haben. Wir haben wieder den gleichen Tabellenplatz wie letztes Jahr erreicht und könnten mit dem erneuten Verbleib in der Bezirksliga zufrieden sein. Betrachten wir aber die eigentlichen Möglichkeiten, die in der Mannschaft stecken, so wäre durchaus mehr drin gewesen.

Abschlusstabelle:

1. Grüner Stern Keltern	28:04
2. Karlsruher TV	24:08
3. DJK Karlsruhe-Ost	20:12
4. BV Linkehnh. Hochst.	18:14
5. TSV Berghausen 2	18:14
6. TV Baiersbronn	14:18
7. SG EK Karlsruhe 2	**12:20**
8. TV Bühl	10:22
9. TB Königsbach	00:32
10. TB Pforzheim	00:00

Nachlese: Wir gratulieren nochmals herzlichst zum Nachwuchs

Martina + Teo Valek * Jonas
Christiane + Marian Klobasa * Anne
Astrid + Bernhard Thurm * Christoph Maximilia
Silke + Jörg Ziuber * Benjamin Linus

Hans Peter Kloske

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

BB - DM Bamberg 2007

Für die diesjährige Deutsche Meisterschaft der BB-Oldies Ü 50 hatten drei neue Teams vom USC Heidelberg, TV Ibbenbühren und Schwerter TS gemeldet. Nach den Durchführungsbestimmungen bedeutete das, dass die Teams der letztjährigen DM auf den Plätzen 14-16, das waren wir, der BC Darmstadt und die Spvgg Feuerbach in das Vorturnier müssen und der Tabellenletzte das Turnier ausrichten muss. So sollten wir am Samstag 17. Februar ins Schwabenland fahren, um einen der Plätze 1-3 und damit die Qualifikation für das Finale zu erreichen. Am 28. Januar bekamen wir ein Fax mit der Nachricht, dass die Mannschaften aus Schwerte und Darmstadt ihre Teilnahme zurückgezogen hatten und das Vorturnier ausfällt. Somit waren wir für das Endturnier in Bamberg qualifiziert und fahren nun am Wochenende 12. und 13. Mai ins Frankenland um uns wieder mit weiteren 15 Teams der Altersklasse 50 Jahre und älter aus ganz Deutschland zu messen. Wir hoffen, dass bis dahin alle gesund bleiben und wir mit folgendem Team antreten können:

Team Bamberg 2007
(v.l.n.r.)

Fritz Völker
Claus Rottenbiller
Joachim Mayer
Kurt Lehmann
Herbert Pfann
Hans Peter Kloske
Walter Kärcher
Jürgen Siegel
Rainer Hartmann
Thomas Schuler (fehlt)
Coach Gunther Rademacher (fehlt)

Hans Peter Kloske

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

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick 10.10.2007

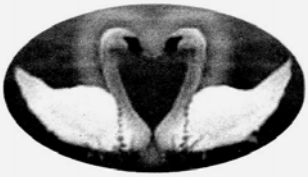
Volleyball - Wechsel der Abteilungsleitung

Seit Mitte April habe ich die Leitung der Volleyballabteilung übernommen. Ich freue mich auf eine gute gruppenübergreifende Zusammenarbeit und hoffe auf Eure Unterstützung.
Für Anregungen, Kritik oder Sonstiges stehe ich gerne zur Verfügung.
Ein herzliches Dankeschön nochmal an Franz für sein langjähriges Wirken als Abteilungsleiter. Sein unermüdlicher Einsatz als Übungsleiter und beim BFS geht sicherlich genauso erfolgreich weiter wie bisher, auch dafür vielen Dank.
Many Tezky - *Tel 0721-465417*

Ehrung für Franz Falkner

In der Mitgliederversammlung am 18.4.07 bedanken sich die Vorstandsmitglieder Sascha Grobba (1. Vorsitzender) und Tomas Schuler (Geschäftsstelle) bei Franz Falkner für 11 Jahre Arbeit als Abteilungsleiter der Volleyballabteilung.

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



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

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

Spezialitäten der Saison
Fisch à la carte

Volleyball - Mixed-Runde EK 1

Alte Springteufel

Die vergangene Runde stand unter dem Motto: Durchhalten, auch wenn's noch so weh tut. Dieses Jahr waren wir frauenmäßig sehr gut besetzt, da mit Elly eine hervorragende Abwehrspielerin hinzugekommen war, die wir auch als Libera einsetzen konnten. Auch Monika hat dieses Jahr ihren Verletzungen getrotzt, sehr häufig mitgespielt und mit ihren Angriffen die Gegner unter Druck gesetzt. Die Stellerinnen Astrid, Sabine und Birgit waren gewohnt zuverlässig und haben so manche schlechte Annahme noch ausgebügelt.
Bei den Männern sah es hingegen dieses Jahr nicht ganz so gut aus, da Dieter nur die Hinrunde mitmachen konnte, da er sich einen neues Zuhause gegönnt hatte und Karl-Josef verletzungsbedingt schon nach 2 Spieltagen ausfiel. So mussten wir teilweise mit nur 3 Männern auflaufen. Dennoch hat es zu einem guten Mittelplatz gereicht, da die übrig gebliebenen Herren Wolfgang, Franz, Michael und Marc aufopferungsvoll gekämpft haben.
Die Vorrunde haben wir mit 16:2 Punkten gewonnen, in der Rückrunde lief es dann aus den genannten Gründen nicht mehr ganz so gut und wir haben nur 2 Punkte trotz viel Kampf und mancherlei guten Spielen mit nach Hause genommen.

Wir waren dieses Jahr so sehr mit dem Spielen beschäftigt, dass wir keine Bilder machen konnten - daher als Vorgeschmack zur kommenden Sommerzeit ein Beachbild. Letztes Jahr waren wir häufig in Rintheim auf deren neuen Beachplatz. Leider gibt es dort nur einen Platz. Falls jemand ein Alternativangebot weiß, bitte durchgeben. ***Karl-Josef***

Die Abschlusstabelle in Kurzform:

1. VC Kuppenheim	18	1574:1400	48:22	30:6
2. CVJM Graben	18	1570:1511	44:27	26:10
3. SSC Karlsruhe II	18	1442:1507	35:35	18:18
4. EK Karlsruhe	18	1636:1612	37:39	18:18
5. VT Hagsfeld	18	1607:1544	37:40	18:18
6. SC Wettersbach	18	1665:1595	38:38	16:20
7. Karlsruher TV	18	1463:1510	33:36	16:20
8. PSK Karlsruhe	18	1439:1430	31:36	14:22
9. CRK Eggenstein II	18	1388:1514	30:39	14:22
10. TV Spöck	18	1460:1621	25:46	10:26

Hefe Hell - ein kurzer Rückblick

Wieder haben wir eine Runde hinter uns gebracht. Nach 9 Spieltagen sind wir nun doch wieder auf dem vorletzten (9.) Tabellenplatz gelandet... eigentlich hatten wir uns mehr vorgenommen, aber es sollte wohl nicht sein.
Es waren einige schöne und spannende Spiele dabei. Viele Sätze haben wir nur knapp verloren und sogar einen Sieg gegen den Tabellenfünften erkämpft. Eine Mannschaft aufzustellen war nicht immer leicht. Jürgen mußte manchmal viele Mails verschicken, bis wir komplett waren.
Danke an Mannschaftsführer Jürgen für seinen Einsatz und an alle, die mitgespielt und in der Not ausgeholfen haben.
Volleyball ist einfach (fast) immer schön und Spaß gemacht hat es auf jeden Fall. Mal schauen, wie es weitergeht ... ***Beate***

Beach-Volleyball im Rüppurrer Freibad

Zusammen mit den Bäderbetrieben Karlsruhe organisiert der EK wieder das traditionelle Beach-Turnier im Rüppurrer Freibad. Termin diesmal gut zu merken:
Samstag, 07.07.07 7 Uhr - nein Scherz! **10 Uhr**

Dieses leistungsbezogene Turnier kann, so ist es angedacht, um ein offenes Freizeitturnier erweitert werden, was auch der Mitgliederwerbung dienen könnte (Hallo Rüppurrer!) Termin hierfür wäre der **Sonntag, 08.07.07** Denkt darüber nach.

Volleyball - MitspielerInnen gesucht

Lust auf Volleyball?

Wir sind eine lustige und bunte Truppe von Leuten unterschiedlicher Spielstärke, die Spaß am Volleyballspielen ohne Leistungsdruck haben.

Wir treffen uns während der Schulzeit jede Woche
dienstags um 18 Uhr in der
Eichelgartenhalle in Rüppurr
(am Ende des Krokuswegs links, hinter dem Max-Planck-Gymmnasium) im hintersten Abschnitt.

Wer hat Lust, unsere Gruppe zu verstärken?
Willkommen sind MitspielerInnen jeder Spielstärke und jedes Alters.

Probespielen zum Kennenlernen ist auch ohne Anmeldung möglich.

Kontakt: Eva-Maria Enderlein, Tel. 0721 / 888 105

Wir sind für Ihre Gesundheit da

- **Ambulante orthopädische und neurologische Rehabilitation**
- **Anschlussrehabilitation nach Krankenhausaufenthalt**
- **Heilverfahren**

über
DRV Bund Berlin,
DRV Baden-Württemberg
DRV Rheinland-Pfalz
alle Kassen

Ambulantes Zentrum
für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

Am Entenfang 12-14
76185 Karlsruhe
Fon 0721 / 95206-0
Info@azr.de

- **Praxis** für Kinder und Erwachsene

Krankengymnastik
Ergotherapie
Logopädie
Massage
Lymphdrainage

Volleyball - Freizeit-Mixed-Turnier

Schön, dass es auch dieses Jahr wieder geklappt hat
und wir uns - trotz herrlichstem Sommerwetter - schon früh morgens um 8.00 Uhr zur Vorbereitung unseres alljährlichen Turniers eingefunden haben.
Nach und nach trafen alle 12 Mannschaften ein, nein es waren sogar 13, und so mußte spontan eine 14. Mannschaft zusammengetrommelt werden: Die Alten Springteufel in Form eines bunten Gemischs aus allen verfügbaren EKlern, die Lust hatten ganz viel Volleyball zu spielen. Karl-Josef schaffte es prima, den Spielmodus entsprechend zu ändern. Großes Dankeschön !!
Auch in der Küche lief es wieder wie geschmiert, und es gab viele leckere Sachen zu essen und zu trinken.
Wir sahen und spielten schönes Volleyball, die Stimmung war gut, und am Ende sicherten sich „Die Schlümpfe“ den ersten Platz.
Es gab leider einige Verletzte. Hier ein besonderer Dank an Linde für die Erste-Hilfe-Fahrt ins Krankenhaus und natürlich auch an alle anderen Mitstreiter, die organisiert, vorbereitet und tatkräftig geholfen haben ... vielleicht werden es nächstes Mal ja ein paar Leutchen mehr.
Also auf ein Neues !!
Beate

Bewegung und Sport im Alter

Täglich können wir uns über die Probleme und Kosten des demografischen Wandels unserer Gesellschaft informieren. Die Alten belasten die Jungen, den Staat, die Krankenkassen und Versicherungen in einer finanziellen Höhe, dass einem schwarz vor den Augen wird und die Zukunft in einem düsteren Bild erscheint. Trotzdem will keiner die Lebenszeituhr zurückdrehen, vielmehr setzen die Menschen alles daran, das Leben zu verlängern und es bewusst zu genießen – ein verständlicher Wunsch.

Was tun? Wie können Ältere zur Reduzierung der Kostenexplosion beitragen?

Gesundes Altwerden ist sicher eine Möglichkeit die Krankenkassen finanziell zu entlasten. Hierzu sind alle Senioren gefordert, die nicht mehr im Berufsleben stehen, durch eine gesunde Lebensweise ihren Beitrag zu leisten. Dabei spielen Bewegungsaktivitäten, Sport und Spiel eine wichtige Rolle. Die Bedeutung eines moderaten Bewegungstrainings im Alter für Körper, Geist und Seele ist schon immer unbestritten, heute aber wissenschaftlich vielfach belegt.

Diese Erkenntnis machen sich immer mehr Senioren zu eigen, denn Gesundheit und Fitness steigern die Lebensqualität, eine Qualität, die sich in vielerlei Sicht äußert. Beispielsweise in einer positiven Körpererfahrung: Ich kann noch problemlos 30 Minuten joggen, einen hohen Berg besteigen oder ich beherrsche noch eine technisch anspruchsvolle Sportart wie Tennis, Skilauf, Tanz usw. Die lange kontrovers diskutierten Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Hirnfunktionen gelten heute als abgeschlossen. So konnte eine Forschergruppe der Sporthochschule Köln zeigen, dass körperliche und sportliche Aktivitäten nicht nur das Gehirn besser durchbluten und mit Sauerstoff versorgen, sondern auch das Wachstum neuer Nervenzellen anregen und damit die geistige Leistungsfähigkeit steigern. Ausdauersportarten mit umfangreichen koordinativen Anteilen eignen sich dazu besonders gut. Aber auch das Erleben der Gemeinschaft in der Gruppe beim Fitnesstraining, beim Wandern oder in der geselligen Runde tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Alleinstehende Senioren schätzen besonders die sozialen Kontakte, die durch die Gruppe entstehen. Das verständnisvolle Gespräch

das Angenommenwerden, die Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen, das Teilen von Freud und Leid sind einige Aspekte, die man nicht übersehen sollte.

Eine 82jährige Teilnehmerin unserer jährlichen Skiwanderwoche bringt diese Gedanken zur Bedeutung körperlicher Aktivitäten in der Gruppe immer wieder treffend zum Ausdruck. So schrieb sie den Kursteilnehmern: *...Meine Danksagung*en *kommen nun verspätet zu Euch, sind aber nicht minder herzlich. Es war schön, diese Langlaufwoche mit Euch zu erleben – diese Woche mit durch Qualitätszuwachs ermöglichten Erfolgserlebnissen. Ihr habt mich unterstützt durch motivierende und hilfreiche Ratschläge, auch mit „Aufstehhilfen“ (zum Glück waren bei meiner Fahrweise nur zwei erforderlich)... Besonderen Dank allen Teilnehmern der Langlaufgruppe, aber auch allen anderen Menschen aus Unna, Karlsruhe oder woher auch immer. Von* ***Hanna Wigger*** *aus Gummersbach.*

Am Beispiel der Hanna Wigger (kein Einzelfall) wird deutlich, wie wichtig Bewegung und Sport für ein glückliches und gesundes Altwerden sind. Sportvereine können durch ein ausgewogenes Bewegungsangebot viel dazu beitragen, dass sich das Altersbild vom bequemen, kränkelnden Ruheständler zum aktiven, gesunden Senior/in ändert. ***Pit***

Hanna und Pit

Herzsportgruppe - Humboldtgymnasium

Jahresbericht 2006

Der Abschied in die Sommerpause fand bei einem gemütlichen Abend in der Gaststätte „Zum Löwen“ in Neureut statt. Es wurde beschlossen unsere beliebten Ausflüge mit dem Fahrrad auch in diesen Ferien zu machen. Die erste Fahrt am 08.08.06 ging zum Rosenhof am Hauptfriedhof vorbei nach Rintheim, durch das Hagsfelder Industriegebiet und über die Autobahnbrücke nach Durlach.
Im Vogelbräu machten wir unsere erste Rast. Dann ging es weiter nach Durlach Aue zum Erlachsee, durch den Oberwald und die Günther Klotz Anlage nach Grünwinkel. Den Abschluss bei einem Abendessen fanden wir im Moninger Biergarten.

Die nächste Radtour war am 15.08.06. Wieder trafen wir uns um 15 Uhr vor dem Humboldt-Gym. Die Fahrt führte uns auf der Linkenheimer-Allee nach Eggenstein in den Andreasbräu. Nach einem gemütlichen Umtrunk ging es weiter zur Rheinfähre Leopoldshafen. Ein Übersetzen mit der Rheinfähre in die Pfalz war für dieses mal nicht geplant. Die Fahrt ging deshalb wieder zurück nach Eggenstein. Im Fischerheim gab es ein gutes Abendessen zum Ausklang.
Die für den 29. August 06 geplante Tour musste leider wegen Regen ausfallen. Unser Sportkamerad Herr Adler hatte deshalb für den 12.09. einen Ausflug ins obere Gaistal (ohne Fahrräder) organisiert. Hier wanderten wir bei traumhaft schönem Spätsommerwetter über die Aschenhütte zurück nach Herrenalb. Ein ringsum gelungener Tag.
Mit einem Artikel in den Nord-West-Stadtteilheften wollten wir Interesse an unserer Herzsportgruppe wecken. Leider ohne Erfolg. Dafür ist ein langjahriges EK-Mitglied, Herr Wolfgang Bösen, in unsere Gruppe gekommen. Herzlich willkommen.
Herr Thomas musste leider aus gesundheitlichen Gründen unsere Gruppe verlassen. Er bleibt jedoch weiterhin Vereinsmitglied. Wir werden ihn zu unseren Feiern und Aktivitäten immer einladen. Wir freuten uns alle, dass Herr Schlee seine Krankheit gut überstanden hatte und nach der Reha wieder einigermassen fit war.
Wir wünschen Ihm weiterhin alles Gute.
Das Jahr 2006 war auch das Jahr der Jubilare. Herr Burger und Herr Werner feierten den 70. Geburtstag, den 75. hatten Herr Kelm und Herr Münch. Unsere Übungsleiterin Frau Borcherding feierte Ihren 65.Geburtstag. Der Senior unter uns, Herr Schlee erreichte dieses Jahr die Schnapszahl 88. Allen an dieser Stelle nochmals unsere herzlichen Glückwünsche.
Das Jahr 2006 endete am 08. Dezember mit unserer Weihnachtsfeier im Fischerheim-Eggenstein. Wie bereits im vergangenen Jahr, war es ein schöner und gemütlicher Abend. Wir möchten uns recht herzlich bei den Frauen bedanken für Ihre selbst gebackenen Kuchen. Zum Schluss noch unser Dank an Frau Borcherding für Ihre abwechslungsreichen Sportstunden und Herrn Dr. Blunck für die ärztliche Betreuung der Gruppe. ***Rigobert Kolb***

Herzsportgruppe - Humboldtgymnasium

Herzsportgruppe
Humboldt - Gymnasium

Einladung zum Abschluss
vor den Ferien

Wanderung in Bad Herrenalb

Freizeitsport - Nordic Walking - Ja oder Nein?

In der letzten Zeit häufen sich die kritischen Beiträge zum Nordic Walking.
Meine Meinung hierzu: Nordic Walking entstand in Anlehnung an den Ski-Langlauf und wurde anfangs hoch gelobt wegen des Einsatzes der (fast gesamten) Muskulatur des Körpers. Es ist allerdings eine Tatsache, dass die meisten Nordic Walker die Stöcke nicht richtig einsetzen/benutzen, dadurch die Muskulatur nicht im gewünschten Maß beanspruchen. Nordic Walker mit gesundheitlichen Problemen (Gelenke usw.) sollten jedoch besser in ärztliche Behandlung gehen, u.U. mit Krankengymnastik/Physiotherapie.
Für mich kann ich nur feststellen, dass ich beim richtigen Einsatz der Stöcke sehr wohl eine hohe Beanspruchung meiner Muskulatur spüre.

Verlust von Muskelmasse? Wie denn? Wo denn? Was denn?

„Gell, du gehst in keinen Sportverein in die Gymnastik oder in ein Fitness-Studio zum Krafttraining?“
„Nein, warum auch? Das brauch ich nicht.“
„Weil die Mediziner behaupten, dass ab dem zarten Alter von ca. 40 Jahren die Muskelmasse abnimmt, wenn du zum Erhalt nichts dazu tust.“
„Ich mache meine Hausarbeit und meine Gartenarbeit. Da setze ich genug Muskeln ein. Frag mich nicht, wie mich das manchmal fertig macht.“
„Die Mediziner lassen deine Haus- und Gartenarbeit aber nicht als Muskeltraining gelten. Die Muskelmasse bildet sich ohne entsprechende Beanspruchung zurück.“
„Guck doch mal meine Arme an, wo bildet sich da etwas zurück. Da schlabbert nichts!“
„Die Mediziner sagen, dass sich die Zellen- ach und nach mit Fett und Wasser auffüllen, daher optisch der Verlust der Muskelmasse nicht wahrgenommen wird. Prof. Dr. Siegel von den St. Vincentius-Krankenhäusern sagte in einem Vortrag: „Wenn Sie kein Krafttraining machen, dann kommt irgendwann der Tag, an dem Sie auf dem Bett sitzen und nicht mehr aufstehen können, weil die Muskelkraft fehlt. Das ist wie bei einem Auto: Der Motor/das Herz ist noch gut, die Karosserie/der Körper mit seiner Muskulatur taugt nichts mehr. Machen Sie Sport bis ins hohe Alter in Gymnastikgruppen von Sportvereinen oder einem guten Sportstudio.“ - Du, der hat empfohlen, möglichst in einer Gruppe Sport zu machen, auch wegen des sozialen Aspekts. Also, überlegs dir nochmals, ob du mit einer Einstellung vielleicht nicht doch auf dem „falschen Dampfer“ bist.“ ***Monika Möhrle***

Wanderung in 06 auf dem Panoramaweg um Baden-Baden

Trainingszeiten

BASKETBALL

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	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	**Fr 19:00 - 21:00**	Emil-Arheit-Halle
3. Herren		
Luigi Borella Tel 0721-375789	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
	Do 19:00 - 20:30	Merkur Akademie
Oldies	**Mo 20:00 - 21.30**	Kant-Gymnasium
	Fr 19:00 - 21:00	Emil-Arheit-Halle
Freizeit Mixed NEU	**Fr 20:30 - 22:00**	Merkur Akademie
Jana Beauvais Tel 0721-9091043		
Fitnessraum ab 18 Jahre	**Mo 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee

Abteilungsleiter Basketball Hans Peter Kloske Tel 07202-7138

KINDER- UND JUGENDSPORT

Kinder Ballsport

David Mössner	4 - 9 Jahre	
mail: Frorider@6pack.de	**Do 16:45 - 18:15**	H.Hübsch Schule
Nadia Bouhzan NEU	4 - 8 Jahre	
Tel. 0176 64054912	**Fr 17:30 - 19:00**	Merkur Akademie

Basketball

Jahrgang	Gruppe			
96+ jünger	**Bambini U10** gemischt	**Di**	**17:30-19:00**	Tennesseeallee
94-95	**Minis U 12** gemischt	**Mo**	**17:30-19:00**	Tennesseeallee
92-93	**D-Jug. U 14** männlich	**Mo**	**17:30-19:00**	Tennesseeallee
		Do	**17:30-19:00**	Merkur Akademie
90-91	**C-Jug. U 16** männlich	**Mo**	**19:00-20:30**	Tennesseeallee
		Mi	**19:00-20:30**	Tennesseeallee
		Fr	**16:30-18:00**	H.Hübsch
88-89	**B-Jug. U 18** männlich	**Mo**	**19:00-20:30**	Tennesseeallee
		Di	**17:30-19:00**	Tennesseeallee

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport
Patrick Lehmann mail maxpatt@yahoo.com Tel 0721-4767650

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 Er + Sie 50+ *Michaela Greif Tel 0721-890326*	**Di 18:00 - 19:00** Bismarckgymnasium
	Walking + Nordic-Walking (auch Anfänger) *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Mi 10:00 - 11:00** Hardtwald, Fitnessparcour Eggensteiner Allee
	Er + Sie funktionelle Gymnastik *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Do 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
	Freizeit-Badminton *Roland Zöller Tel 0721-811567*	**Do 20:00 - 22:00** Merkurakademie
	Walking + Nordic-Walking (für Trainierte) *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Sa Zeit+Treffpunkt** bitte erfragen bei M. Möhrle Tel 469703
	Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311	
VOLLEYBALL	**Er + Sie Freizeit 1** *Eva-Maria Enderlein 0721-888105*	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
	Er + Sie Freizeit 2 *Karin Grund Tel 0721-9379949* *Manfred Tezky Tel 0721-9469239*	**Di 20:00 - 22:00** Goethegymnasium (o.Halle)
	BFS Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Di 20:00 - 22:00** Markgrafengym. Durlach
	Er + Sie Freizeit / Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
	Abteilungsleiter Volleyball Manfred Tezky Tel 0721-465417	

Trainingszeiten

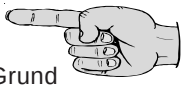
Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Herzsportgruppe	
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium *M. Borcherding, Dr. Blunck*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium
Präventionsgruppe *M. Borcherding Tel 0721-491130*	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien *Dr. P. Reuß Tel 0721-684299*	**Mi 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
Rückentrainings-Kurs *Susanne Friedel Tel 0721-752136* NEU	**Fr 19:00 - 20:30** Merkur Akademie, Erzbergerstr / New Yorkstr

Abteilungsleiterin Marlies Borcherding Tel 0721-491130

HERZGRUPPE - GESUNDHEITSSPORT

Gesundheitssport - Termine - schon mal vormerken

Kontakt: Marlies Borcherding Tel 0721-491130



15. - 22.09.07 Bergwanderwoche Wallis - Saas Grund

20.10.07
8:00 Uhr
Präventionsmeile beim KTV, Linkenheimer Allee 8
Walking, Nordic Walking, Jogging
3,33 - 6,66 oder 9,99 km

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 schriftlicheMeldung 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.

Adressfeld

10 Jahre

Der Sprudelmann kommt

wechselnde Jubiläumsangebote
bei 10 gekauften Artikeln gibt es ein Jubiläumsgeschenk
ausgenommen sind Aktionsangebote

Getränkeservice Dahse

Nordstadt an der Erzbergerstraße
Haltestelle Heidehof
New-York-Straße 21
76149 Karlsruhe

Tel 0721-7 56 93 80 Fax 7 56 93 81
www.dersprudelmannkommt.de
Mo-Fr 7 - 20 Uhr, Sa 7 - 18 Uhr

... keine Zeit für den Einkauf? Nutzen Sie unseren Lieferservice ...