

Mai 2008

www.sgek-karlsruhe.de

Bei jedem Wetter: 10 Jahre FTF FITNESSTRAINING IM FREIEN

s. Seite 21

SPORT-GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ KARLSRUHE e.V.



- die Kontoführung
- meine Buchungen
- meine Ein- und Auszahlungen
- meine SparkassenCard

## kostenlos

und dazu freundlich bedient und bestens beraten – wechseln lohnt sich!

 \* Und das bekommen Sie bereits ab 1.250 € mtl. Gehaltseingang.
 Bis 27 Jahre sogar ohne Mindesteingang und bis 30 Jahre unter bestimmten Voraussetzungen.



www.sparkasse-karlsruhe.de

der Mensch die Bank die Zukunft

## Inhaltsverzeichnis

Thema		Seite	
Basketball	U 10 Bambini	4	_
	U12	5	
	U 14 + U16	6	
	U18 Bezirksmeister	7	
	3. Herren	8	
	2. Herren	10	
	1. Herren	12	N
	Ü 50 Deutsche Meisterschaft	14	r   Q <sub>i</sub>
Volleyball	Mixed-Runde	16	Line (Control of the Control of the
	Turniere, Turniere	18	
	Volleyball-Turnier 27.4.08	19	
	Beachen - Ankündigung	19	Care of a
Freitzeitsport	Männer-Gymnastik und Spiele	20	** <b>\\$</b>
	10 Jahre FTF	21	
	Gesundheitskongress Wandern	24	275
Herzsport	Gratulation zum 90.	26	
	Rückblick	27	« <b>%</b> "
	Wechsel der Übungsleiterin	28	
	ventionsgruppe	29	360
Marlies Borch	nerding-Portrait und Interview	30	
Wechsel des	Vorsitzenden	31	
Jubilare		32	The state of the s
Trainingszeit		33	(0) (0),
	te Merkurhalle	35	Gemeinsam sind wir stark
Draisinenfahı	t in der Südpfalz	36	Geniemsam Sinu wii Slark

## Welches Wort passt als Anfang vor alle drei rechts stehenden Wörter?

L	-Schranke -Geschwindigkeit -Schalter	ANAGRAMME	<b>.</b>	
R	-Tanz -Schreiben -Weg	<b>Auflösung a</b> EITEM MURST ALTPAK	us He - -	eft Nov. 07 MIETE STURM PLAKAT
O	-Ring -Schmuck -Muschel	DRUFEE NONSE KRUGE GEFLIE	- - -	FREUDE SONNE GURKE FLIEGE
В	-Spur -Klotz -Hebel	TAFNELE SATES EHRBEC	-	ELEFANT TASSE BECHER

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

## Basketball - U 10 Bambini

Zwischen 20 und 25 Bambini kommen jeden Dienstag um 17.30 Uhr zum Basketballtraining in die Sporthalle an der Tennesseeallee. Aus gutem Grund gibt es für unsere Jüngsten noch keine Verbandsspiele, erst will der Umgang mit dem Ball von Grund auf erlernt werden, bevor wir uns jedes Wochenende in einen Wettkampf begeben. Um aber doch ein wenig Spielerfahrung zu bekommen, hatten die Älteren unserer Bambini im Dezember ein Freundschaftsspiel gegen den SSC und Anfang April machten wir uns mit 12 Bambini, ihren Eltern, Geschwistern und zum Teil auch Großeltern nach Durlach auf, um unsere Kräfte mit den Bambini der Turnerschaft Durlach zu messen. Und tatsächlich, während im ersten Spiel gegen den SSC nur einige wenige punkteten, waren die Korberfolge bei unserem Spiel in Durlach weit besser über die Mannschaft verteilt. Endlich gelangen die im Training hundertfach geübten Abspiele und viele Korbleger ganz ohne Schrittfehler. 30: 14 haben wir gewonnen und fuhren mächtig stolz nach Hause. Aus Sicht des Trainers war es aber weniger der Sieg, auf den wir stolz sein können, sondern dass die Kids wirklich als Mannschaft zusammengespielt und nicht nur den Korb, sondern auch freistehende Mitspieler gesehen haben.

Wir hoffen, dass wir bis zur Sommerpause noch mal ein Freundschaftsspiel gegen einen anderen Karlsruher Verein organisieren oder vielleicht an einem Turnier teilnehmen können. Außerdem steht im Juli noch die Prüfung für das Basketballabzeichen in Bronze, Silber und Gold auf der Tagesordnung.

Das Training hat im Herbst Albrecht Fitterer-Pfeiffer übernommen, ein halbes Jahr lang zusammen mit Matthias Koeber. Seit Februar ist jetzt Johannes Goecke fest als Co-Trainer dabei.

#### Albrecht Fitterer-Pfeiffer





#### Basketball - U12

## Lange Saison für die U12

Im Vergleich zu den vorhergehenden Saisons ist die jetzige für die U12 der SG EK bedeutend länger und anstrengender. Der Spielbetrieb endet in der Regel spätestens Mitte April; wird dieses Jahr jedoch bis Anfang Juni gehen. Der U12 kommt das aber gerade recht... ...da aufgrund der Zusammenwürfelung neuer Spieler am Anfang der Saison das Zusammenspiel nicht auf Anhieb klappte und speziell im Spielbetrieb nicht umgesetzt werden konnte.

Bereits in den ersten drei Partien mussten sich die Jungs den Gegnern geschlagen geben, da diese teilweise körperlich überlegen waren. Nichts desto trotz ver-

buchte die U12 im weiteren Saisonverlauf vier Siege und konnte sich vom Tabellenkeller entfernen. Im Moment befinden sich die Jungs um Christopher und Daniel auf Platz 7, können sich aber in den ausstehenden fünf Partien noch um drei Plätze verbessern.

Ein anderer positiver Aspekt, gerade im Hinblick auf die Zukunft, sollte nicht vergessen werden. Die Spieler sind fast alle noch ein oder zwei Spielzeiten für die U12 spielberechtigt. Falls sie, neben der gleichzeitigen physischen Entwicklung, in dieser Konstellation zusammen bleiben und weiterspielen, sind sie ab nächster Saison definitiv oben mit dabei.

Die Spieler sind im Training eifrig und engagiert. Deshalb ist das Trainergespann auch guten Mutes, dass die restlichen Spiele positiv ausfallen werden.

Die letzten Spiele können also kommen! Die U12 der SG EK ist eingespielt und bereit!

#### Daniel Proffen





## Basketball - U14



## Tabelle - U14m - Kreisliga (U14 SchwarzwaldOberrhein Nord)

Rang	Name	Spiele	Punkte	Körbe	Diff.
1	BV Linkenheim-Hochstetten	14	24:04:00	1054:41:00	525
2	BG Karlsbad	16	24:08:00	988:56:00	383
3	SG EK Karlsruhe	13	18:08:00	780:24:00	329
4	TSV Berghausen	14	18:10:00	907:48:00	249
5	TSV Ettlingen	13	14:12:00	661:46:00	66
6	TSG Bruchsal	13	10:16:00	496:06:00	-242
7	SSC Karlsruhe	12	08:16:00	519:19:00	-232
8	TV Bühl	12	02:22:00	382:07:00	-357
9	TV Bretten	13	02:24:00	309:54:00	-721

#### Basketball - U16

Zum Ende einer unerwartet erfolgreichen Saison mussten wir zur BG Renchen, die wir im Hinspiel mit 107:26 deutlich geschlagen haben. Wir hatten dieses Ergebnis offensichtlich im Hinterkopf, denn wir zeigten die mit Abstand schlechteste Leistung in dieser Saison. Sämtliche Fortschritte, die wir uns im letzten Jahr erarbeitet haben, waren vergessen. Besonders erschreckend war jedoch der fehlende Einsatzwille. Die zweite Halbzeit begannen wir mit einer aggressiveren Einstellung, was uns viele leichte Punkte ermöglichte. Den heraus gespielten Vorsprung verwalteten wir bis zum Ende. Mit ein wenig Glück gewannen wir noch 75:80.

Trotz des enttäuschenden Saisonabschlusses können wir jedoch ein sehr positives Fazit der Saison ziehen, da wir uns nicht nur als Mannschaft weiterentwickelt haben, sondern auch jeder einzelne Spieler große Fortschritte gemacht hat. Spieler, die am Anfang eher weniger Einsatzzeit bekommen haben, wurden so zu verlässlichen Teamspielern. Exemplarisch hierfür ist unser "kleiner" Alex Mackin zu erwähnen, der nicht nur im Training Fortschritte zeigte, sondern auch in den Spielen immer bessere Leistungen ablieferte.

Im Laufe der Saison stießen einige neue Spieler zu uns, unter anderem auch Andrija "Der Androide" Bosnjak, der sich schnell als eine (auch für mich) unberechenbare Offensivwaffe entpuppte. Leider spielt er Defense nur auf Aufforderung, sodass zwischen ihm und mir insbesondere während Spielen ein ständiger Dialog entsteht. Nächstes Jahr werden uns einige Spieler aus Altersgründen Richtung Pat "Riley" Lehmanns U18 verlassen. Ich hoffe, dass es der eine oder andere auch aus Leistungsgründen (Niko?) schafft, in der U18 Erfahrung zu sammeln.

## Karim Chehalfi

## Basketball - U 18 Bezirksmeister

#### U18 wird Bezirksmeister

Nach einer erfolgreichen Spielrunde konnte sich die U18 der Sportgemeinschaft den zweiten Platz in der Bezirksliga sichern und durfte bei den Bezirksmeisterschaften in Freiburg antreten (19.4.08). Neben dem Tabellenersten der Nordgruppe, dem physisch starken TSV Ettlingen, warteten noch zwei Kontrahenten aus dem Süden, der USC Freiburg II und der TV Bad Säckingen. Es war sensationell, wie sich die hauptsächlich aus dem jüngeren Jahrgang 1991 bestehende Mannschaft geschlagen hat. Sie schaffte es bis ins Finale gegen Bad Säckingen. Das Match gestaltete sich äußerst spannend und konnte mit spektakulären Aktionen verdient mit einem Punkt gewonnen werden !! (Ausführlicher Bericht unter www.sgek-karlsruhe.de)

Erfreulich ist insbesondere die fruchtbare Integration von Jugendspieler in die Herrenteams unseres Vereins. Mit David Feuchter und Lukas Moll (beide Jahrgang 1991) haben sich zwei Spieler in der 1. Mannschaft (Landesliga) etabliert und erste Ausrufezeichen gesetzt. Christopher Mackin (1991) sammelte zuletzt in der 2.Mannschaft (Bezirksliga) fleißig Rebounds und Punkte. Mit Sebastian Brand (1990), Lars Neumann (1991) und Mathias Trefzger (1992) haben weitere Spieler erste Erfahrungen im Erwachsenenbereich gesammelt. Der Zukunft kann man also zuversichtlich entgegensehen. Grundlage für eine weiterhin erfolgreiche Entwicklung ist jedoch die engagierte und motivierte Arbeit eines jeden Einzelnen im Team. Schafft man es zuverlässig, motiviert und vor allem vollständig in die nächste Saison zu gehen, dann ist sicherlich Einiges zu erwarten.

Die letzten Worte gehen an die Eltern der Youngstars: Erneut ein herzliches Dankeschön für die unkomplizierte und zuverlässige Unterstützung des Teams, insbesondere auch bei den Auswärtsspielen. *Patrick Lehmann* 



## Basketball - 3. Herren

#### Rückblick auf die Saison 2007/2008

Zunächst begann die Saison eigentlich sehr gut für uns. Das erste Heimspiel gegen Offenburg gewannen wir glorreich, aufgrund eines internen Missgeschicks wurde es aber nicht gewertet. Jedoch wollten wir uns davon nicht beirren lassen, sondern zeigen, was in uns steckt und das wir durchaus bereit sind, für den Sieg zu kämpfen: Erst der Sieg gegen Baden-Baden, dann der Erfolg gegen Renchen.

Als Trainer fiel mir jedoch auf, dass wir nicht imstande waren, ein festes Team zu bilden, dass füreinander einsteht. Im Laufe der Saison gingen einige gute Spieler und manche konnten bei den wichtigen Spielen nicht dabei sein. Deutlich wurde dies beim Folgespiel gegen Keltern, wir konnten kein Viertel für uns



behaupten. Etwas besser lief es gegen Durlach. Nachdem das erste Viertel an die Konkurrenz ging, holten wir sie langsam ein und gingen sogar zeitweise in Führung! Allerdings verloren wir dieses Spiel genauso knapp wie gegen Ettlingen...

Lichtblicke gaben uns die Siege gegen die Gastgeber BG Karlsruhe 3, TV Bretten und BG Karlsbad: Alle 3 Spiele gingen in Folge auf unser Punktekonto! Jeder von uns dachte, dass es nach einigen Niederlagen nun wieder steil bergauf gehen würde für uns. Doch damit lagen wir falsch. Das anschließende Spiel gegen Offenburg holte uns auf den Boden der Tatsachen zurück. Doch wir wollten weiter nach oben, an die Spitze der Tabelle. Wir kämpften und gewannen das Heimspiel gegen Baden-Baden. Doch dann kam es Schlag auf Schlag: erst der Misserfolg gegen Karlsbad und Renchen, dann der Reinfall bei Keltern und Durlach.

Ich war sehr enttäuscht, nicht von unserem Team an sich, sondern von der Tatsache, dass wir keinen richtigen Teamgeist aufbringen konnten. In den zahlreichen Trainingsstunden waren wir nicht zahlreich da und konnten somit nicht verschiedene Erfolg bringende Taktiken entwickeln. Was mich zudem verwunderte, war das fehlende Selbstbewusstsein während eines Spiels. Es war manchmal wie verhext: Im Training gaben wir uns solche Mühe und harmonierten zusammen. Doch auf dem Spielfeld konnten wir dies nicht gegen die Gegner anwenden: Zum einen funktionierten unsere Pässe nicht so tadellos wie in den Übungen. Zum anderen war unsere Konkurrenz härter als unsere Trainingseinheiten. Als Trainer wollte ich unser Team nicht kampflos ziehen lassen.

Wir brauchten einen Ansporn, den wir mit dem Heimspiel gegen Ettlingen bekamen. Dieser Sieg heiterte uns auf, da wir uns in den Vierteln zunächst behaupten und den Vorsprung sichern mussten. Beim Gastgeber BG Karlsruhe wollten wir dieses System auch anwenden, jedoch konnten wir den Vorsprung aus dem ersten Viertel nicht halten und verloren sehr knapp.

Das letzte Saison- und zugleich Außwärtsspiel gegen Bretten verlief wie die vorherigen: Wir hatten zwar genug Chancen, den Ball in unsere Korbnähe zu bringen, trotzdem konnten wir nicht punkten. Wir blieben eisern und wendeten unser "Defense" stur an, damit wir wenigstens nah an dem Punktestand der Gegner blieben. Wir gaben alles, aber es war leider nicht genug.

## Basketball - 3. Herren

Alles in allem konnten wir nur 6 Spiele gewinnen, 12 (!!!) gingen an die Konkurrenz.Nur 1/3 der Spiele gewannen wir!!!

Das muss sich in der folgenden Saison radikal ändern, wir sollten nach dem Gewinn streben und uns Mühe geben. Wir sollten uns ein Beispiel an den vergangenen Saisonen nehmen, da diese gewinnbringender verliefen. Wir müssen uns wirklich am Riemen reißen und sollten bedingungslos für unser Team einstehen: Mit ein paar Zeitopfern und zahlreichem Erscheinen beim Training. Ebenso müssen auch bei Spielen mehr als 5 oder 6 Spieler anwesend sein, damit wir unser Team am besten fördern und somit gewinnen können. Letztendlich geht es mir vor allem um unseren Ruf und dieser sollte eher mit Sieg als mit Niederlage in Verbindung gebracht werden...

Allerdings bin ich mir nicht sicher, ob es in der kommenden Saison noch eine 3.Herrenmannschaft geben wird! Ich bezweifle stark, den Posten des Trainers weiterhin zu übernehmen. Es gibt mir sehr zu denken, dass die Saison rückblickend so schlecht verlaufen ist. Ich wünsche jedoch der 3.Herrenmannschaft der kommenden Saison alles Gute und viel Erfolg.

#### Luigi Borella

Tabelle - Kreisliga A Herren Nord (Senioren SchwarzwaldOberrhein Nord)

Rang	Name	Verl.	Spiele Punkte Körbe Diff
1	GS Keltern 2	17	32:2 1670:1225 445
2	Tu Durlach 2	17	28:6 1233:1027 206
3	TV Bretten	16	22:10 1285:1246 39
4	BG Renchen	15	18:12 1261:1145 116
5	TG Baden-Baden	16	14:18 1037:1019 18
6	TSV Ettlingen 2	17	14:20 1058:1190 -132
7	SG EK Karlsruhe 3	18	14:22 1251:1393 -142
8	ESV Jahn Offenburg	17	12:22 1084:1224 -140
9	BG Karlsbad	18	12:24 1261:1351 -90
10	BG Karlsruhe 3	17	02:32 1002:1322 -320

#### Informationen für unsere neuen Mitglieder

- Der RUNDBLICK erscheint zweimal j\u00e4hrlich, im Mai und November und ist im Vereinsbeitrag enthalten.
- Wir sind nicht im Besitz eines Vereinsheimes. Es finden aber gruppenübergreifende Veranstaltungen statt über die Sie durch das Vereinsheft, unserern Internetauftritt und Ihren Übungsleiter informiert werden.
- Besuchen sie uns im Internet unter www.sgek-karlsruhe.de
- Konto der Sportgemeinschaft:

Volksbank Karlsruhe Kto-Nr. 9903 BLZ 661 900 00 Um Ärger, Kosten und Zeitaufwand zu vermeiden, ambesten ABBUCHUNGSAUFTRAG erteilen.

## Basketball - 2. Herren

#### Saison 2007/2008

Wieder einmal war das Saisonziel für 2007/2008, wie auch in den letzten Jahren, klar – Klassenerhalt mit Tendenz ins Mittelfeld. Leider mussten wir aber auch diese Saison wieder ohne richtigem Trainer auskommen. Immerhin hatte sich Tommy bereit erklärt einige Übungen mit ins Dienstagstraining einzubauen und wenn es zeitlich klappt uns als Coach bei den Spielen zu unterstützen.



Nachdem uns unter anderem unser letztjähriger Topscorer Pierre im Sommer aus beruflichen Gründen verlassen musste, galt es besonders diese und auch andere Lücken im Team zu schließen. Außerdem gab es bereits in der Vorbereitung die ersten Verletzten, sodass der Saisonauftakt unter keinem guten Stern stand. Zwar kamen zu Beginn oder im Laufe der Saison mit Jérome, Philipp , Johannes, Vassilios, Waldi und Aleks jede Menge "Neue" zur Mannschaft, doch bereits im ersten Spiel mussten wir auf die Hilfe aus der Jugend setzen. So kamen Christopher Mackin und Lars Neumann aus der U 20 zum Einsatz und zeigten, wie wichtig es für die Zukunft sein wird den eigenen Nachwuchs zu integrieren.

Leider kam es aber dazu, dass mit Niederlagen gegen Baiersbronn, Berghausen, Linkenheim, Königsbach, DJK Karlsruhe, MTV Karlsruhe und PSG Pforzheim und somit mit 0:14 Punkten ein totaler Fehlstart hingelegt wurde. Einziger Glanzpunkt zwischendurch war das Pokalspiel gegen unsere "Erste", in dem wir zumindest 3 Viertel sehr gut mithalten konnten und sich erst in den letzten Minuten der Klassenunterschied bemerkbar machte.

Mit TB Pforzheim kam am 8. Spieltag nicht nur ein direkter Konkurrent um den Nichtabstieg, sondern auch einer der uns helfen sollte, unser Selbstbewusstsein endlich mal wieder etwas zu stärken. Inzwischen waren auch die Personalsorgen des Saisonbeginns zumindest vorübergehend überwunden und so schafften wir mit 77:39 nicht nur die ersten zwei Pluspunkte sondern auch unseren höchsten Saisonsieg. Anschließend gewannen wir auch in Bühl und konnten etwas beruhigter in die Winterpause gehen. Da in dieser aber Andi wieder zurück in die USA ging und Hans Peter nach über 40 Jahren Basketball, besonders seiner Familie zu liebe, den schon länger angekündigten Rückzug aus der Mannschaft Wirklichkeit werden ließ, galt es wieder einmal die entstandenen spielerischen und sozialen Lücken zu schließen.

Der Rückrundenauftakt hatte zwei Gesichter, obwohl wir mal wieder mit nur 7 Mann nach Baiersbronn fuhren, sich Jérom wie sich später herausstellte einen Kreuzbandabriss zuzog und wir die letzten Minuten aufgrund von Fouls nur noch zu viert waren, machten wir unser wohl bestes Saisonspiel und konnten einen knappen Sieg mit aus dem Schwarzwald nehmen. Der Rest der Rückrunde verlief ähnlich wie in der Hinrunde. Ständig wechselnde Aufstellungen brachten keine Konstanz in die Mannschaft und so schafften wir zwar wieder Siege über TB Pforzheim und Bühl, sowie

## Basketball - 2. Herren

nachträglich am grünen Tisch über MTV Karlsruhe, konnten aber gegen alle anderen vor uns stehenden Mannschaften nur zeitweise mithalten und nie gewinnen. FAZIT - So sind wir zwar am Ende mit 12: 24 Punkten und Platz 8 wieder einmal dem Abstieg entkommen aber eben auch kein bisschen mehr und es blieb mehr Frust als Lust. Sicher wäre mal wieder mehr drin gewesen aber dazu müsste mehr Konstanz in die Mannschaft und dazu scheinen wir ohne Trainer nicht in der Lage zu sein. Positiv zu bemerken ist die Verteidigung, mit nur rund 63 zugelassenen Punk-

ten pro Spiel lagen wir auf Platz 2 der Liga. Ebenso ist die Punkteverteilung im Team positiv, immerhin konnten 5 Spieler im Schnitt zweistellig punkten. Die meisten Einsätze hatte unser "Senior" Teo mit 17 von 18 Spielen.

Somit heißt es jetzt mal wieder für jeden einzelnen Motivation zu sammeln, seine persönlichen Ziele und seinen Einsatz neu zu überdenken damit rechtzeitig vor der Sommerpause die Weichen für die kommende Saison gestellt werden können.



Jürgen Schmeißer

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

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



## Basketball - 1. Herren Landesliga

#### Achterbahn-Saison

Trotz der großen personellen Veränderungen startete die Mannschaft mit vier Siegen in die Landesliga-Saison 2007/08. Die darauf folgende deutliche Klatsche in Durlach nagte aber sichtbar am Selbstbewußtsein der Spieler. In den folgenden Spielen zeigte sich besonders, daß uns nach dem Weggang von Daniel Proffen nicht nur ein guter Spieler, sondern vor allem auch eine Führungspersönlichkeit fehlte. So legten wir eine Serie von sieben verlorenen Spielen hin. Allerdings waren drei Niederlagen davon sehr unglücklich, von denen ich eine, durch einen Wechselfehler, selbst verursacht habe.

Doch dies sollten die einzigen verlorenen Spiele bleiben. Kurz vor Ablauf der Wechselfrist Ende Januar, folgte Daniel Proffen seinem Herzen und kam zu uns zurück. Er benötigte aber noch zwei Spiele, die wir gegen die Tabellenletzten SSC Karlsruhe und CVJM Lörrach klar gewannen, um wieder zu alter Leistungsstärke zurück zu finden. In den folgenden Spielen revanchierten wir uns für die Niederlagen in der Vorrunde und kletterten in der Tabelle von Platz sieben bis auf den dritten Platz nach oben. In einem begeisternden Spiel brachten wir dem Meister und Oberliga-Aufsteiger VfB Gaggenau mit 94: 109 die einzige Heimniederlage bei.

Im Bezirkspokal kamen wir bis ins Halbfinale. Leider mussten wir aber wegen fehlender Spieler und einer indiskutablen Leistung unsere Finalteilnahme beim Landesliga-Aufsteiger TB Emmendingen begraben.

Besonders erfreulich war die Leistung unserer beiden U18-Spieler David Feuchter und Lukas Moll, die in einigen Spielen schon entscheidende Beiträge zum Sieg leisteten. Die hohe Akzeptanz bei den Mitspielern wird Ihnen sicher helfen diese Leistung zu stabilisieren.

## **Tommy Schuler**

#### **Tabelle**

	<u>Spiele</u>	<u>Punkte</u>	<u>Korbe</u>
1. VfB Gaggenau	18	32:4	1681 : 1450
2. GS Keltern	17	24:10	1534 : 1368
3. SG EK Karlsruhe	18	22:14	1347 : 1339

#### In der Statistik der Landesliga erreichten einige unserer Spieler fordere Plätze:

#### Werfer, absolut: Harald Fiedler 289 Punkte 16 Spiele Schnitt 18.1 Punkte 9. Karim Chehalfi 238 Punkte 17 Spiele Schnitt 14.0 Punkte Werfer relativ: Daniel Proffen 152 Punkte 6 Spiele Schnitt 25,3 Punkte Freiwerfer (mindestens 10 Würfe) Karim Chehalfi Würfe 79 Treffer 64 Quote 81.0 % Harald Fiedler Würfe 47 Treffer 35 Quote 74,5 % Dreier absolut: 4. Harald Fiedler Treffer 46 Spiele 16 Schnitt 2,9 10. Karim Chehalfi Treffer 20 Spiele 17 Schnitt 1,2 Dreier relativ: 6. Harald Fiedler Treffer 46 Spiele 16 Schnitt 2.9 Daniel Proffen Treffer 11 Spiele 6 9. Schnitt 1.8

## Basketball - 1. Herren



Nr. 5 Proffen, Daniel (28 Jahre, Center/Flügel)

Nr. 11 Niehof, Christoph (22, Center)

Nr. 10 Arican, Sven (22, Flügel)

Nr. 6 Verdone, Michele (19, Flügel)

Nr. 9 Chlipala, Mateusz (25, Center)

Nr. 14 Moll, Lukas (16, Flügel)

Nr. 8 Mayberry, Kevin (19, Flügel/Aufbau) Nr. 4 Feuchter, David (17, Aufbau/Flügel)

Nr. 7 Chehalfi, Karim (27, Aufbau)

Nr. 13 David, Patrick (30, Flügel)

Nr. 12 Fiedler, Harald (27, Flügel/Aufbau)

Nr. 15 Fuiimoto, Keita (20, Flügel/Aufbau)

Es fehlen auf dem Bild: Brandt, Sebastian (17, Flügel), Cuesta, Carlos (27, Center), Höpker, Nils (25, Aufbau), Widera, Aleksander (23, Center)

#### **Tommy**



#### Bitte an alle Spieler:

Nach Abschluss der Runde, die EK-Trikots an den Trainer zurückgeben. Es fehlen uns noch aus früheren Spielzeiten ein kompletter Satz blaue und mehrere rote Trikots und Hosen mit EK-Logo.



#### Schon mal vormerken:

Am 21. September findet der 26. FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe statt und wir helfen wieder - wie immer - bei der Gepäckaufbewahrung.

## Basketball - Ü 50 Deutsche Meisterschaft

#### BB - DM 2008 in Karlsruhe

Für die diesjährige Deutsche Meisterschaft der BB-Oldies Ü 50 hatten wir uns vor zwei Jahren beworben und wurden im letzten Jahr bei der Teilnahme in Bamberg von allen Teams einstimmig als Ausrichter für dieses Jahr gewählt.

Im Oktober 07 erstellten wir die Ausschreibung, die an insgesamt 20 Teams in der gesamten BRD versendet wurde. Bis zum Stichtag am 31.11.08 hatten sich 16 Teams zur Teilnahme angemeldet, sodass kein Vorturnier notwendig wurde.

In drei Karlsruher Hotels wurden von Fritz Völker Zimmerkontingente bestellt und auch entsprechend günstigere Preise ausgehandelt. Die Buchung erfolgte durch die Mannschaften selbst.



Für die weitere Planung haben wir ein Organisationsteam aufgestellt, das sich um die wichtigen Punkte wie Halle, Schiedsrichter, Kampfgericht, Spielleitung, Mannschafts- und Schiedsrichterbetreuung, kümmert. Da in den vergangenen Jahren die Essens- und Getränkeversorgung bei den Turnieren zum Teil zu wünschen übrig lies, wollen wir das als Ausrichter natürlich besser machen. Dieter Decker und Teo Valek sind hierfür verantwortlich und werden bei der kulinarischen Betreuung der Teams durch unsere Spielerfrauen und -töchter hinter dem Tresen tatkräftig unterstützt.

Die traditionelle "players night" findet im Kühlen Krug in Karlsruhe statt und außer einem Sektempfang und einem reichhaltigen Buffet organisieren wir auch ein Unterhaltungsprogramm. Die dafür notwendigen finanziellen Mittel bekommen wir durch Kontakt mit einer Reihe von Firmen, denen wir eine Werbemöglichkeit in unserem Turnier-Magazin, erstellt von Kurt Lehmann, oder durch Werbebanner in der Sporthalle anboten. Für die Teams werden zur Erinnerung T-shirts gedruckt, auch darauf wurden Werbeflächen verkauft. Die unermüdliche Arbeit in Form von Gesprächen und unzähligen mails mit Hotels, Getränkelieferanten, Winzergenossenschaft Weingarten, Banken, Autohäusern, usw. wurde von Herbert Pfann und Fritz Völker geleistet und somit wurden unsere Ideen auch finanzierbar.

Vereinsmitglieder, befreundete Spieler und Karlsruher Basketball Vereine wurden zu diesem Ereignis eingeladen um der Veranstaltung einen entsprechenden Rahmen zu geben und um die Spieler durch ihr Kommen und ihren Beifall zu unterstützen. Soviel zu den Infos vom Vorfeld der Deutschen Meisterschaft, der Redaktionsschluss für den Rundblick liegt leider vor dem Turnier. Wenn Ihr diesen Bericht also zu lesen bekommt ist die Meisterschaft wohl schon vorbei. Wir hoffen, dass die Organisation reibungslos verläuft und dass wir neben aller Arbeit auch sportlich ein wenig Erfolg haben.

Ausführliche Berichte und Fotos findet Ihr auf unserer internet-Seite unter www.sgek-karlsruhe.de

## Basketball - Ü50 Deutsche Meisterschaft



Team undFans Karlsruhe 2008

v.l.n.r. hinten
Rainer Hartmann
Kurt Lehmann
Hans Peter Kloske
Joachim Mayer
Jürgen Siegel
Walter Kärcher

v.l.n.r. vorne
Coach Reinhard Pfann
Claus Rottenbiller
Fritz Völker
Thomas Schuler
Coach Gunther Rademacher
Herbert Pfann und Tilo Wagner (fehlen)

Hans Peter Kloske

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 2007/2008

## Alte Springteufel

Eine sehr ausgeglichene Runde ist am 12.04.2008 mit dem gemeinsamen Spieltag aller Mannschaften in Hagsfeld zu Ende gegangen. Wir haben unser Saisonziel erreicht. Es hat uns viel Spaß gemacht und wir sind zudem noch Vizemeister geworden und haben damit die Option in die Landesliga aufzusteigen oder uns weiterhin in dem vertrauten Umfeld der Bezirksliga zu bewegen.

Die Mannschaften waren dieses Jahr sehr ausgeglichen. Bis zum letzten Spieltag war der Abstieg vollkommen offen - es waren noch 6 Mannschaften betroffen. Auch von der Meisterschaft trennten uns nur 2 Punkte und da am letzten Spieltag im direkten Feld nebenan SSC III (der spätere Meister) nur recht knapp gewann, war bis zuletzt die Spannung groß, ob wir als Meister aufsteigen müssen oder wie jetzt die komfortable Wahl haben.



Da uns zu Beginn der Runde 2 Frauen (Sabine und Moni) in Richtung Damenmannschaft verlassen hatten, war es am Anfang gar nicht sicher, ob wir für jedes Spiel genügend Damen zur Verfügung haben. Tanya konnte nach dem ersten Spieltag aus persönlichen Gründen auch nicht mehr weiterspielen und da Astrid dieses Jahr ungewohnterweise öfters anderweitige Verpflichtungen hatte, waren wir noch mehr auf die Hilfe von Beate, Carmen und Susanne angewiesen. Obwohl vor allem Beate und Carmen vorher noch nie in unserer Mannschaft mitgespielt oder trainiert hatten, fügten sie sich toll ein, was für die nächste Saison hoffen lässt.

## Volleyball - Mixed-Runde

Mit Männern waren wir dieses Jahr reichlich gesegnet und hatten trotz unserer ergrauten Schläfen (noch ist niemand komplett weiß) keine ernsthaften Verletzungen zu beklagen.

Auch das Mannschaftstraining war dieses Jahr sehr gut besucht. Wir waren im Schnitt 8-10, manchmal sogar 11 oder 12 Leute, sodass wir auch mannschaftstypische Elemente ins Training integrieren konnten.

#### Mitgemacht haben diese Saison:

Astrid, Beate, Birgit, Carmen, Elli, Susanne, Bertram, Dieter, Franz, Karl-Josef und Wolfgang.

Für Astrid war es leider die letzte Saison, da sie nach 8 Jahren in die Niederlande zurückkehrt. Falls wir einen Sponsor finden, der sie zu den künftigen Spieltagen einfliegen lässt, ist dieser natürlich herzlich willkommen. Ansonsten, wenn sich jemand angesprochen fühlt, für sie einzuspringen - kommt einfach mal ins Dienstagstraining ins Markgrafen.

#### Die Abschlusstabelle und die Spiele in Kurzform:

1.	SSC Karlsruhe III	44:27	26:10
2.	EK Karlsruhe	43:31	24:12
3.	SC Wettersbach	38:35	20:16
4.	PSK Karlsruhe	36:33	18:18
5.	CRK Eggenstein II	40:38	18:18
6.	Karlsruher TV	38:40	18:18
7.	VT Hagsfeld	39:38	16:20
8.	TS Durlach	34:40	16:20
9.	CRK Eggenstein III	30:43	14:18
10.	SSC Karlsruhe II	28:45	10:26



6.10.07	SC Wettersbach	-	EK Karlsruhe	3:0	(77:64)
	Karlsruher TV	-	EK Karlsruhe	3:2	(102:94)
10.11.07	CRK Eggenstein II	-	EK Karlsruhe	2:3	(93:98)
	EK Karlsruhe	-	PSK Karlsruhe	3:1	(91:74)
24.11.07	SSC Karlsruhe II	-	EK Karlsruhe	3:2	(102:105)
	EK Karlsruhe	-	SSC Karlsruhe III	2:3	(97:111)
08.12.07	TS Durlach	-	EK Karlsruhe	1:3	(88:101)
	EK Karlsruhe	-	VT Hagsfeld	3:0	(75:57)
12.01.08	EK Karlsruhe	-	CRKEggensteinIII	1:3	(71:94)
	EK Karlsruhe	-	SSCKarlsruheIII	3:2	(97:109)
26.01.08	Karlsruher TV	-	EK Karlsruhe	1:3	(85:96)
	EK Karlsruhe	-	CRKEggensteinII	3:1	(94:95)
16.02.08	EK Karlsruhe	-	SC Wettersbach	0:3	(56:75)
	EK Karlsruhe	-	TS Durlach	3:1	(102:90)
01.03.08	PSK Karlsruhe	-	EK Karlsruhe	1:3	(85:90)
	SSC Karlsruhe II	-	EK Karlsruhe	1:3	(92:97)
12.04.08	EK Karlsruhe	-	CRKEggensteinIII	3:0	(75:53)
	EK Karlsruhe	-	VT Hagsfeld	3:2	(108:106)

#### Karl-Josef

## Volleyball

#### Turniere, Turniere ...

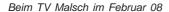
Nachdem "Hefe hell" keine Rundenmannschaft mehr gestellt hat, haben wir uns fest vorgenommen zumindest einige Turniere zu spielen.

Gleich im Oktober ging es los beim Schwimmverein Delphin Mörsch. Leider gabs dort nur zwei Felder und lange Spielpausen. Unser Spielniveau war entsprechend gemütlich, aber ein paar schöne Spiele gab es natürlich auch.

Im Dezember war dann das traditionelle Nikolaus-Turnier in Ettlingen angesagt. Das versäumen wir ja eigentlich auch nie und ist immer wieder schön. Es wird viel gespielt, die Kinder haben in der kleinen Nebenhalle ihren Spaß und hinterher trifft man sich am Weihnachtsmarkt bei Glühwein, Würstchen etc.

Nach vielen Jahren trat im Februar auch mal wieder eine EK-Mannschaft beim TV Malsch an. Nach hochmotiviertem Start - wir gewannen die ersten drei Spiele souverän – haben uns ein bisschen die Kräfte verlassen, die Gegner wurden natürlich auch stärker, aber wie so oft haben wir auch den einen oder anderen Satz verschenkt. Am Ende reichte es für den 8. Platz von 12. Auf jeden Fall konnten wir nach der ersten Runde für kurze Zeit den 1. Gruppenplatz genießen und hatten insgesamt einen schönen Volleyballtag.







Am 20.4. gings bei der SG Siemens ans Netz: Das war nicht "unser" Turnier... 12 Mannschaften, 2 Felder, viel Leerlauf und unser Spiel unter aller Kanone. So sind wir im "Endspiel" um den letzten Platz nach Verlängerung unterlegen.

Nun bleibt nur noch der Ausblick: Am 27.4. kommt unser eigenes Turnier, im Juli hoffentlich Dürrenbüchig, vielleicht ja noch das eine oder andere Beach-Turnier... Also auf, immer rein in die Turnhosen, Turniere bringen Spaß und man gewinnt immer ... zumindest an Erfahrung!!!

#### Beate

## Volleyball-Turnier am 27. April 2008

Unser alljährliches eigenes Turnier hat uns am Sonntag – mal wieder bei strahlendem Sonnenschein – in die Friedrich-List-Halle gelockt.

Zwölf Mannschaften haben bei recht hohem Spielniveau und glücklicherweise ziemlich verletzungsfrei mitgespielt. Am Ende siegte PC Osterfeld. Die für ein anderes Team kurzfristig eingesprungene Jugendmannschaft "Die Jungen Spring-teufel" mit Thorben, Jens und Louis erkämpften sich in vielen guten Spielen den 9. Platz. Natürlich waren auch die "Alten Springteufel" vom EK mit Platz 3 erfolgreich vertreten. Der 12. (oder soll ich lieber sagen der letzte) der Rangliste wurde leider von der SG EK selbst belegt. Schade eigentlich, denn das können wir doch besser. Aber da war einfach der Wurm drinn...

Alles in allem wars ein schönes Turnier mit ganz vielen engagierten Helfern. Es hat prima geklappt. Da bleibt nur noch ein ganz dickes Dankeschön an alle und wie immer ... bis zum nächsten Mal.

#### **Beate**





## Die SG EK Karlsruhe zusammen mit den Bäderbetrieben

Karlsruher Bäder

## Karlsruhe laden ein zum



6. Quattro-Mixed Beachvolleyball Turnier im Freibad Rüppurr am Sa, 21.06.2008

Ausschreibung unter www.sgek-karlsruhe.de

## Freizeitsport / Männer-Gymnastik und Spiele

#### Nicht nur .....

Arme und Beine müssen bewegt werden, auch die vermutlich in den meisten Köpfen vorhandenen, kleinen grauen Zellen wollen trainiert sein. Eine Besichtigung der Bundesanstalt für Wasserbau sollte EK-AH samt einigen Gästen dazu dienen. 2,5 Stunden lang drehte sich alles um die schiffbaren Flüsse, Kanäle, samt ihren Bauwerken wie Schleusen, Wehre, Sperrwerke und Brücken in der Bundesrepublik. Vorgewärmt durch Informationen in Bild, Ton und ein rechnererzeugtes 3D-Modell einer Flussschleife zeigten uns dann Flussmodelle von Oder, Mosel und Rhein (unterhalb Iffezheim) wie lebendig selbst ein schiffbarer Fluss mit seinem Flussbett umgeht und den Schiffern durch Fahrrinnenverlagerungen das Leben schwer macht. Einbauten wie derzeit die 2. Schleusenkammer in der Mosel oder Begradigungen des Flussverlaufes stören das Flussregime und bedingen solche Untersuchungen mittels physikalischer oder mathematischer Modelle. Beeindruckt vom hohen technischen Aufwand für Aufbau, Betrieb und Auswertung der Flussmodelle wurde uns mit dem Modell der Sparschleuse Minden, die Verbindung von Weser und Mittellandkanal, als aufwendigstes Objekt vorgestellt.

Der Gang durch die Baustofflabore, für mich und Ottokar Hallauer Arbeitswelt für 26 bzw. mehr als 30 Jahre und der Dank an unseren Führer Herrn Roost waren die Schlusspunkte eines hochanregenden Vormittages.

## **Dieter Borcherding**



## 10 Jahre FTF - Fitnesstraining im Freien

## Frisch gewagt, ist halb gewonnen

Ob das gut geht? Ein Fitnesstraining für Senioren ganzjährig im Freien anzubieten? Wen kann ich ansprechen und wie soll ich motivieren? Reichen meine theoretischen und praktischen Erfahrungen als Sportpädagoge aus, um im Hardtwald ein Fitnesstraining bei jedem Wetter ohne Ausweichmöglichkeit in eine Halle durchzuführen?

Viele Fragen, auf die es keine Antworten gab. Auch das Bemühen eine vergleichbare Gruppe für einen Erfahrungsaustausch zu finden, blieb erfolglos.

Nach dem Motto "Frisch gewagt, ist halb gewonnen" stellte ich einigen Freunden und Bekannten meinen Plan vor und startete am 4.11.1998 mit 4 Frauen und 3 Männern das erste Training im Hardtwald neben dem DJK-Sportplatz.

Im Sport ist nichts wichtiger als ein guter Start – und der glückte. Wir begannen zur Aufwärmung mit einer Laufschulung, danach einer allgemeinen Gymnastik mit Ästen (Gymnastikstab) und einer 30minütigen Ausdauerbelastung (Gehen und Laufen im Wechsel).

Alle waren begeistert, obwohl – oder gerade deswegen – es kalt war und zwischendurch regnete. Schlechtes Wetter ist für eine Trainingsteilnahme, wie sich in den folgenden Jahren zeigte, kein Grund zum Fehlen. Keiner will den anderen "im Regen stehen lassen", also kommt man, wenn auch zunächst die Lust zum Trainieren nicht besonders groß ist. Nach dem Training ist man dafür besonders stolz, den inneren Schweinehund besiegt zu haben.





Mit großem Eifer wurde für die Gruppe geworben, so dass innerhalb kürzester Zeit die Teilnehmerzahl auf 15 Personen wuchs. Heute nach 10 Jahren zählt die Gruppe 27 Teilnehmer (14 Frauen, 13 Männer). Das Durchschnittsalter beträgt 72 Jahre. Vier Teilnehmer haben inzwischen mit beeindruckender Fitness das 9. Lebensjahrzehnt erreicht.

Obwohl wir für die Gruppe nicht mehr werben, werde ich immer wieder auf das Fitnesstraining im Freien angesprochen. Selbst unser Sportbürgermeister, Herr

## 10 Jahre FTF - Fitnesstraining im Freien

Denecken, zeigte Interesse an unserer Gruppe. Er meinte: "Wenn ich nicht barfuß durch den Wald rennen und kein Gras fressen muss, melde ich mich nach meiner Pensionierung bei euch an".

Ich konnte ihm versprechen, dass wir keine engstirnigen Gesundheits- und Naturapostel sind, die eine Idee gleich zu einer Weltanschauung machen. Unsere Hauptziele und deren Realisierung bestehen in der Förderung der Gesundheit sowie der körperlichen und geistigen Fitness. Den zunehmenden Altersbeschwerden versuchen wir durch die "Heilkraft der Bewegung und der Natur" entgegen zu wirken. Natürliche Bewegungen wie: Laufen, Gehen, Wandern und einfache gymnastische Übungen (Koordination, Kraft und Beweglichkeit) sind die Hauptelemente der Trainingseinheiten.

Da sich die heutige Lebensweise – speziell die Berufstätigkeit – "hinter Glas und vor Glas" (Bildschirm) abspielt, nutzen wir bewusst die Natur mit den vielfältigen Sinnes- und Klimareizen als kostenlosen Gesundheitsbonus. Das wöchentliche Erleben der Natur im Wechsel der Jahreszeiten ist eine Erfahrung, die sicher zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.





Ernsthaftes Training muss sich auch den Fragen nach dem Trainingserfolg stellen. Gelegentlich durchgeführte Fitnesstests (auch Sportabzeichenabnahmen) belegen die Nachhaltigkeit der Trainingskonzeption. Der Fitnessbenefit ist allerdings nur dann möglich, wenn man sich regelmäßig pro Woche mindestens 2- bis 3mal körperlich belastet. Dazu ist zusätzlich Eigeninitiative gefordert. Dies ist kein Problem, da das gemeinsame Training viele Anregungen für selbstständiges Trainieren gibt.

Zusätzlich wird das Training durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm ergänzt. Tageswanderungen, Bergwander- und Skilanglaufwochen dienen der aktiven Erholung, der Kommunikation und fördern die sozialen Beziehungen innerhalb der Gruppe. Besonders die Wanderwochen im Sommer wie auch im Winter erfreuen sich großer Beliebtheit.

Auch die Geselligkeit wird nicht vernachlässigt. Anlässe für Feste, die ein gutes

## 10 Jahre FTF - Fittnesstraining im Freien

Gruppenklima festigen, gibt es immer wieder.

Nachdem wir in den vergangenen 10 Jahren des gemeinsamen Trainings viele positiven Erfahrungen gesammelt haben, meinen wir, dass es Zeit ist über die Trainingskonzeption und die Erkenntnisse öffentlich zu sprechen. Wir wollen anderen Senioren sagen:

Ein ganzjähriges Fitnesstraining im Freien ist durchführbar, wenn auf das Alter und die aktuelle Leistungsfähigkeit Rücksicht genommen wird.

Altersgemäße körperliche Aktivitäten orientieren sich an folgenden drei Kriterien:

- Selektion: Geeignete Sportarten und Übungen auswählen.

- Optimierung: Die Technik der ausgewählten Sportarten und Übung

immer wieder schulen.

- Reduzierung: Auch beherrschte Sportarten und Übungen nur unter

moderaten Belastungen ausführen.

Wer sich nach diesen Kriterien richtet, reduziert weitgehend das Verletzungsrisiko und erzielt trotzdem ein Optimum an Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.

Weitere Informationen sind ab September unter <a href="www.sgek-karlsruhe.de">www.sgek-karlsruhe.de</a> zu finden. *Pit* 



## **Gesundheitskongress Wandern**

Regeneration durch Natur Forschungsgruppe Wandern , Uni Marburg Weiskirchen, Oktober 07

Endlich ein Kongressthema, auf das ich schon seit Jahren wartete. Obwohl ich vom Gesundheitswert unserer gemeinsamen Aktivitäten im Freien (Fitnesstraining im Freien, Wandern und Skiwandern) überzeugt bin, wollte ich mich informieren, was Wissenschaftler aus den Bereichen Medizin, Soziologie und Psychologie zum Kongressthema sagen. Überraschend war für mich, dass die körperlichen Aktivitäten im Freien zunehmend Gegenstand wissenschaftlicher Studien werden.

Am meisten erstaunte mich, dass in Deutschland das Wandern quer durch alle Altersgruppen in den vergangenen Jahren um 2-3% jährlich zugenommen hat. Nicht geklärt ist die Frage, ob es sich um einen modischen Trend (Trekking, Fernwandern, Pilgerwanderungen) handelt oder ob es ein natürliches Bedürfnis nach mehr Bewegung in der Natur als Ausgleich zur sitzenden Lebensweise ist. Motivanalysen deuten darauf hin, dass der Naturgenuss, die Stille der Natur, die intensive Sinneswahrnehmung, eine gewisse Zwanglosigkeit (die Seele baumeln lassen), Neues (die blaue Blume) zu entdecken, die Lust zum Wandern steigern.

Der nachgewiesene gesundheitliche Nutzen steht für die meisten Wanderer nicht im Vordergrund, wird aber als kostenlose Zugabe hoch geschätzt.

Wer selbst regelmäßig wandert, kennt aus eigener Erfahrung die positiven Wirkungen der Bewegung in der Natur auf Körper und Seele. Insbesondere in den USA wurden die gesundheitlichen Effekte des Ausdauergehens (Wandern) auf den Organismus in mehreren Studien belegt. Das in Mode gekommene "Power Walken" samt dem Fitnesswahn ist nicht nötig. Schon eine Wandergeschwindigkeit von 4 bis 5 km/h in der Ebene reicht völlig aus. Wird die Wanderzeit auf 2 bis 3 Stunden ausgedehnt, erzielt man optimale gesundheitswirksame Trainingseffekte; allerdings nur dann, wenn man die Wanderschuhe pro Woche 2 bis 3mal schnürt.

Wer aus Zeitgründen dazu nicht in der Lage ist, kann dafür täglich mindestens 30 Minuten Dauergehen. Dieser Zeitaufwand sollte uns die Gesundheit wert sein. Möglichkeiten der Realisierung gibt es genügend.

Auch der Einfluss des Klimas auf die Gesundheit ist Gegenstand medizinischer und psychologischer Untersuchungen.

Bei welchem Klima und Wetter sind die Auswirkungen körperlicher Aktivitäten im Freien auf den Organismus am effektivsten? Wovon hängt die Klimaverträglichkeit ab? Alles Fragen, die heute detailliert untersucht werden.

Zu den Untersuchungsbereichen zählen:

- Thermischer Wirkungskomplex (Kälte, Hitze)
- Sonnenbestrahlung, Heliotherapie
- Lufthygienische Belastungen (Ozon, Feinstaub, Pollen)
- Seeklima, Mittelgebirgsklima, Hochgebirgsklima

Im Gegensatz zu den medizinischen Fragen wurden bisher psychologische Befunde

## Gesundheitskongress Wandern

kaum wahrgenommen und untersucht. Nur in Ansätzen ist die Bedeutung der Natur für die menschliche Psyche nachgewiesen wie z.B.:

- Entspannung durch den Anblick schöner Landschaften
- Stressabbau durch Naturkontakte
- Stimmung: Natürliches "Grün" verstärkt positive Emotionen.
- Kreativität: In der Natur wird das Denken angeregt (gute Ideen).

Schon diese Kurzfassung einiger Aspekte des Wanderkongresses zeigt, dass das Wandern eine Breitbandwirkung besitzt wie kaum eine andere Sportart. Deshalb sollte das Wandern - wie auch alle körperlichen Aktivitäten im Freien - noch mehr zur Prävention und Therapie der Zivilisationskrankheiten und für ein gesundes Altern genutzt werden.

#### Literatur:

Hollmann, W.: Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter. Kaufmann 2006

Braumann, K.: Die Heilkraft der Bewegung. Hugendubel, 2006

Diese Bücher können in der Badischen Landesbibliothek ausgeliehen werden. Pit

# Wir sind für Ihre Gesundheit da



Inhaber: M. Bauer, K.-M. Kalkbrenner, T. Mackert

Ambulantes Zentrum

für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

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

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

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

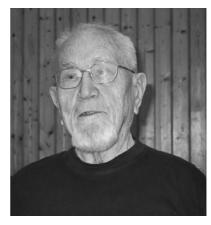
- · Praxis für Kinder und Erwachsene
  - → Krankengymnastik
  - ➡ Ergotherapie
  - → Logopädie
  - → Massage
  - Lymphdrainage

## Herzsportgruppe - Gratulation zum 90.

#### Fritz Schlee, mit 90 äußerst aktiv!

Am 24.04.08 feierte Fritz Schlee seinen 90. Geburtstag. Seit einem Herzinfarkt ab 1995 Mitglied in einer Herzgruppe, ab 2001 beim EK in der Humboldtschule, ist unser ältester Aktiver mit allseits bewundertem Elan und sichtbarer Freude bei der Sache. Ob es nun die Sportstunde oder, wenn auch eingeschränkt, eine der regelmäßigen Sonderaktionen ist.

Der studierte Architekt, selbständig tätig zusammen mit seiner Frau im eigenen Büro, jahrzehntelang Lehrbeauftragter an der Hochschule für Technik, hat neben diesem Enga-



gement zwei Hobbys besonders gepflegt: Fliegen, im Krieg eher unfreiwillig als Aufklärer in Frankreich und Russland, in Friedenszeiten als begeisterter Segelflieger. Mindestens ebenso intensiv wurde mit Leidenschaft das "Steineklopfen" in Skandinavien und anderen "steinreichen" Ländern betrieben. Angereist und gelebt wurde im VW-Bus. Schwerbeladen in KA angelangt, galt es die Schätze nach den Regeln der Mineralogie zu bestimmen. Heute lagern sie mit Akribie gekennzeichnet wohlgeordnet im Keller und nötigen dem Betrachter zu Respekt vor Natur und Sammler. Die unterm Mikroskop zum Teil an Feinschliffen durchzuführenden Bestimmungen der Mineralien führten ihn auch zur heute noch als weiterem wissenschaftlichem Hobby betriebenen Metallkunde.

Kein Wunder, dass in diesen intensiven Jahren der in der Jugendzeit betriebene Sport in Form von Sportabzeichen, Mittelstreckenlauf und Mitwirkung im DLRG zurückstehen musste.

Der 1994 überstandene Herzinfarkt war das Signal wieder aktiv zu werden und das mit aller Konsequenz. Mit gutem Erfolg wie man sieht. Nicht der Zwang der Gesundheit wegen sich bewegen zu müssen, sondern die Freude sich mit netten Menschen sportlich und gesellig zu treffen, sind sein Hauptantrieb.

Für die Zukunft soll ein langgehegter Wunsch in Erfüllung gehen in Form einer Skandinavienreise im eigenen VW-Bus, kutschiert von seiner Enkelin, unter anderem wohl auch an die Stätten seiner "entführten" Schätze in den Kellerregalen.

Wir wünschen unserem Senior weiterhin Elan und (spitzbübische) Freude sowohl bei uns als auch bei allen anderen Anlässen. Und das auch bei dem einen oder anderen Gläschen guten Wein!

Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag

#### Marlies Borcherding

## Herzsportgruppe - Rückblick

Im Jahr 2007 kamen 4 neue Mitglieder in unsere Herzsportgruppe. Dabei handelt es sich um das langjährige EK Mitglied Wolfgang Bösen, Gerhard Kohl, Eduardo Pintus und Marta Maaß. Herzlich willkommen. Durch diese Verstärkung ist auch der Fortbestand unserer Gruppe sicherer geworden.

Unser Sportkamerad Herr Schlee lud uns alle zu seinem 89zigsten Geburtstag in sein Haus ein. Bei gutem Essen und Trinken verbrachten wir einen gemütlichen Abend. Der Höhepunkt war die Besichtigung seiner umfangreichen Sammlung von Mineralien und Metallen. Die Ausmasse der Exponate übertraf alle unsere Erwartungen.

Am 4.Juli lud ich meine Sportkameraden zu einer kleinen Feier anlässlich meines 65zigsten Geburtstages zu mir nach Hause ein. Es war ein gemütlicher Abend.

Wie in jedem Jahr wollten wir in den Sommerferien unsere beliebten Radtouren machen. Jedoch in der ersten Hälfte machte uns das unbeständige Wetter einen Strich durch die Rechnung. Aber dann. Die Radtour ging wie immer vom Humboldt-Gymnasium durch den Hardtwald zum Andreasbräu. Nach einer Erfrischung fuhren wir auf Umwegen nach Eggenstein. Im Fischerheim klang der Abend bei einem guten Abendessen aus.

Die zweite Ferienaktivität war eine Fahrt mit der Bahn nach Konstanz. Wir fuhren mit der Schwarzwaldbahn an den Bodensee. Das Wetter war nicht so besonders schön, der Zug ziemlich überfüllt. Dank des mitgebrachten Sekts und der Butterbrezeln von Familie Adler wurde es doch recht gemütlich. Nach 3stündiger Fahrt in Konstanz angekommen gingen wir wegen des Regens in ein von außen gut ausehendes Lokal zum Mittagessen. Es war nicht der Hit. Bei gehobenen Preisen bekamen wir niedriges Essen. Das Lokal (Barbarossa) bleibt uns in schlechter



Erinnerung. Als Entschädigung wurde das Wetter

besser. Eine kleine Rundfahrt auf dem Bodensee, eine gute Tasse Kaffee mit Kuchen und die Welt war wieder in Ordnung. Die Heimfahrt war ruhig, da alle etwas müde waren.

Am Montag den 1.Oktober fiel wegen der Brückentage die Sportstunde aus. Spontan wurde eine

Radtour organisiert. Gefahren wurde wieder die allgemein beliebte Hardtwaldtour. Der Zwischenstopp war eine Einladung von Herrn Nagel in seinen Jägerkeller. Dort gab es verschiedene Getränke. An dieser Stelle nochmals vielen Dank. Den Abschluss bildete ein Abendessen im Gasthaus "Zum Löwen" in Neureut. Wir mussten uns beeilen, um noch bei Tag nach Hause zu kommen.

Unsere Weihnachsfeier fand wie gewohnt und bewährt im Fischerheim-Eggenstein statt. Für die Beiträge in Form von Kuchen und lustigen Vorträgen vielen Dank.

Wie jedes Jahr möchten wir uns recht herzlich bei unserer Übungsleiterin Marlies Borcherding und Herrn Dr. Blunck für die gute Betreuung bedanken. **Rigobert Kolb** 

## Herzsportgruppe - Wechsel der Übungsleiterin

#### **Tschüss Marlies**



Zum 31.März 2008 beendete Marlies Borcherding die Übungsleitung der Herzsportgruppe Humboldt Gymnasium. Wir bedauern das sehr. Sie gestaltete in all den Jahren immer eine abwechslungsreiche Sportstunde. Sie hatte den Bogen raus, mit all den unterschiedlichen Gruppenmitgliedern, die richtigen Übungen und Ballspiele zu machen. Der Montag von 19 bis 20 Uhr war ein beliebter und meistens auch ein lustiger Sportabend.

Am 2. April 2008 trafen wir uns alle im Gasthaus "Löwen" in Neureut zu einem gemütlichen Abschiedsabend. Fast alle Mitglieder unserer Herzsportgruppe, teilweise auch mit Ehepart-

nern, waren gekommen. Hier konnten wir uns nochmals bei Marlies Borcherding recht herzlich bedanken. Es ist erfreulich, dass sie uns als Vertretung erhalten bleibt. Also nicht ganz tschüss.

#### Herzlich willkommen

Gleichzeitig begrüßen wir ganz herzlich unsere neue Übungsleiterin **Corinna Helbig.** Als gelegentliche Vertreterin von Marlies Borcherding ist sie bereits mit der Gruppe vertraut. Wir freuen uns sehr, dass sie seit 1. April die Gruppe übernommen hat und mit jugendlichem Elan neuen Schwung in die Herzgruppe bringen wird.





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 <u>Förderbeitrag von 12,-- Euro im Jahr.</u>
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.

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

## 25 Jahre Präventionsgruppe

# Hans Scharrer, "Mann der ersten Stunde" erinnert sich

Die Präventionsgruppe besteht jetzt seit über 25 Jahren. Sie ist aus der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e.V. hervorgegangen.

Erstmals im Jahre 1980/1981 wurde in der Turnhalle der Pädagogischen Hochschule in Karlsruhe unter Leitung von Dr. Pit Reuss und unter Mitwirkung von Dr. Hans von Frankenberg als ärztlicher Betreuer ein Präventionskurs durchgeführt.

Ziel dieses einjährigen Präventionskurses war der Abbau von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren durch geeignete Ausdauersportarten wie Gymnastik, Lauftraining und Spiele ohne Leistungsstress.



Um den Teilnehmern des Präventionskurses die Möglichkeit zur Fortsetzung der Ausdauersportarten in einer Gruppe zu geben, wurde in der Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V. im Spätsommer 1982 eine Präventionsgruppe gegründet. Diese traf sich montagabends in der Gymnastikhalle der Siemensschule. Übungsleiterinnen waren Frau Schlick und Frau Röser und seit deren Ausscheiden ab Herbst 1989 Marlies Borcherding.

Ende 1992 wechselten wir in die größere Halle des Humboldt-Gymnasiums. Während am Anfang die Zahl der Teilnehmer sehr schwankend war, hat sie sich bald auf über 25 stabilisiert.

Bei den Übungsabenden werden die Ausdauer durch Gymnastik, Lauftraining und Spiele geschult. Soweit es die Witterungsverhältnisse zulassen, findet das Präventionstraining auf dem Sportplatz im Freien stattt.

Neben den wöchentlichen Übungsabenden werden zusätzliche Aktivitäten angeboten, wie der Lauftreff am Samstagvormittag im Hardtwald oder die Präventionsmeile, die jährlich einmal im Hardtwald durchgeführt wird.

Dank der Initiative aus unserer Gruppe finden Wanderungen im Schwarzwald, im Kraichgau und in der Pfalz statt.

Auch außerhalb des Sports ist einiges geboten. Wir waren zum Beispiel im Botanischen Garten der Universität und der Pädagogischen Hochschule, besichtigten dank guter Beziehungen ehemaliger Mitarbeiter das Michelin-Museum, ließen uns die Karlsruher Jugendstilhäuser zeigen und absolvierten einen Rot-Kreuz-Kurs. Und natürlich kommt auch das Gesellige nicht zu kurz. Vor den Sommerferien und zu Weihnachten treffen wir uns regelmäßig zu einem gemütlichen Beisammensein.

Wenn ich als Gründungsmitglied auf die letzten 25 Jahre zurückblicke, dann muss ich sagen, dass der Sport in der Montagsgruppe uns allen gesundheitlich und menschlich viel gebracht hat.

Hans Scharrer

## Marlies Borcherding - Portrait und Interview

## **Marlies Borcherding**

erblickte 1941 in Langenhorn Frieslands Nordlicht. Schon während ihrer Schulzeit entwickelte sich ihr Talent für den Sport, da sie auf ihrem Schulweg Nordfrieslands höchsten Berg – Stollberg 42 m – überwinden musste. Während eines Schulausfluges in die Schweiz (Säntis) und in das Allgäu (Nebelhorn) entdeckte sie ihre Liebe zu höheren Bergen. Diese Jugenderlebnisse prägten ihren weiteren Lebensweg entscheidend. Immer wieder zog es sie ins Gebirge. Bis sie schließlich auf einer Skihochtour ihrem heutigen Ehemann, Dieter, bei einer Gipfelrast auf dem Zuckerhütl in 3507m wegen der beengten Platzverhältnisse und der großen Kälte sehr nahe kam. Dieses Aufwärmen hatte nicht nur sportliche Folgen, denn sie folgte ihrem Dieter für immer nach



Karlsruhe. Kaum hatte sie sich hier niedergelassen, trat sie in die SG Eichenkreuz ein, war sportlich aktiv und übernahm auch ehrenamtliche Aufgaben.

So leitete sie von 1979 – 1992 die Geschäftsstelle des Vereines, betreute den Kindersport und die Herzgruppe. Noch heute ist sie als Übungsleiterin in der Präventionsgruppe und beim Ausdauertreff tätig.

Marlies, bei einer Blitzumfrage in deinen beiden Gruppen wurden dir folgende Eigenschaften zugeordnet: Spontaneität, Gründlichkeit, Zuverlässigkeit, Geduld, Freundlichkeit, Pünktlichkeit, gute Vorbereitung, Hilfsbereitschaft. Welchen Eigenschaften würdest besonders zustimmen?

Freundlichkeit, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft

Welche Sportarten möchtest du bis ins hohe Alter ausüben können? Ski alpin und nordisch, Bergwandern und als Kind der Nordsee: Schwimmen in offenen Gewässern.

Auf welche sportliche Leistung bist du besonders stolz?

Auf die Besteigung eines Viertausenders (Lagginhorn) im Wallis zusammen mit meinem Mann und zwei Bergkameraden aus dem Verein vor vier Jahren.

Was sind für dich bei sportlichen Aktivitäten Glücksmomente?

Eine Gipfelrast bei Sonne und deftiger Brotzeit, danach eine Skiabfahrt im Pulverschnee.

Was macht dir im Sport Sorgen?

Dass die Auswüchse des Leistungssports (Doping, Kommerzialisierung) zunehmend den Jugendsport betreffen.

Hast du noch sportliche Traumziele?

Eine Skitourenwoche mit vielen Firnabfahrten und guten Freunden kann mich immer reizen.

Danke für das Interview. Pit

## Wechsel des 1. Vorsitzenden

Bedauerlicherweise ist unser bisheriger 1. Vorsitzender **Sascha Grobba** bei der Mitgliederversammlung am 16.4.08, aus privaten Gründen, von seinem Amt zurückgetreten.

Wir bedanken uns für vier arbeitsreiche Jahre, in denen Sascha Grobba sehr engagiert den Verein geleitet hat. Sascha kann auf eine fruchtbare und erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem engeren und erweiterten Vorstand zurückblicken. Wir sind stolz auf unseren "jungen" 1. Vorsitzenden, der seine Aufgabe sehr gut gemeistert hat. Sascha Grobba bleibt als aktiver Basketballer dem Verein treu und wir wünschen ihm alles Gute.





Neu gewählt wurde **Herbert Schuh**, der bereits vor 1983 als 2. Vorsitzender und in den Jahren von 1983 bis 1993 die Geschicke des Vereins erfolgreich als 1. Vorsitzender leitete, seitdem als einer der weiteren Vorsitzenden im Vorstand mitarbeitete und mit viel Erfahrung für die nächsten zwei Jahe nochmal das Amt des 1. Vorsitzenden übernimmt.

Glückwunsch und danke Herbert!!



## Jubilare - 2008

Liebe Vereinsmitglieder,

der Vorstand hat sich entschlossen ab 2008 allen Jubilaren mit einem runden Geburtstag im laufenden Jahr (ab 50 Jahre) und Mitglieder mit langjähriger Vereinszugehörigkeit (ab 25 Jahre) seine Glückwünsche in unserer Vereinszeitschrift auszusprechen. Möchten Mitglieder nicht geehrt, nicht im Rundblick erwähnt werden, oder ihre Daten überprüfen wollen, so bitten wir Sie, sich an die Geschäftsstelle zu wenden.

#### Herzlichen Glückwunsch

## zum runden Geburtstag

- 50 Ruf, Michael Volleyball Falkner, Angelika - Volleyball Sandmeier, Birgit - Volleyball
- 60 Buchleiter, Margot Freizeit
  Hönninger, Hilde Freizeit
  Lehmann, Kurt Basketball
  Latt, Wolfgang Prävention
  Löwenberger, Edeltraud Freizeit
  Nusche, Dieter Freizeit
  Pajcic, Milka Freizeit
  Trippel, Ute Freizeit
  Vortisch, Luise Freizeit
  Wagner, Tilo Basketball
  Zander, Monika Freizeit
- 70 Baumann, Georg-Franz Prävention Häß, Wolf-Dieter Vorstand Menges, Rosemarie Freizeit Micko, Elfriede Herzgruppe Pflaum, Karl-Heinz Basketball Reichert, Erich Herzgruppe Reuß, Waltraut Freizeit Schübel, Klaus Freizeit Stuber, Anna Luise Freizeit Walther, Gerhard Freizeit
- 80 Rees, Peter *Freizeit* Zehender, Gerhard - *Freizeit*
- **90** Schlee, Fritz Herzsportgruppe (s.S.24)

## zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

- 25 Acker, Diethelm Freizeit Maier, Uli - Basketball
- **30** Jakob, Renate *Freizeit* Klumpp, Herrmann *Freizeit*
- **40** Schuh, Evelin *Volleyball* Schuh, Herbert *Volleyball*
- 50 Pflaum, Karl Heinz -Basketball

Bei der Mitgliederversammlung am 16.4.08 konnten vor der Ehrung der Mitglieder mit langjähriger Vereinszugehörigkeit auch zwei anwesende Vereinsgründer, unser Ehrenvorsitzender Willi Dauth und Dieter Borcherding geehrt werden.

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



# Trainingszeiten

Gruppe/Übungsleiter		Zeit / Ort		
<b>1. Herren</b> Thomas Schuler Tel 0721-705523 Handy 0172 -4612553	Mo Di Do	20:30 - 22:00	Tennesseeallee Tennesseeallee Tennesseeallee	B A S
2. Herren Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	Di Fr		Tennesseeallee Emil-Arheit-Halle	K E
3. Herren Luigi Borella Tel 0721-375789	Di Do		Tennesseeallee Merkur Akademie	T B A
<b>Oldies</b> Basketball für Ältere	Mo Fr		Kant-Gymnasium Emil-Arheit-Halle	L
Fitnessraum ab 18 Jahre	Мо	19:00 - 20:30	Tennesseeallee	
Abteilungsleiter Basketball	Hans Pe	ter Kloske Tel	07202-7138	
Kinder Ballsport 4 - 9 Jahre Karim Chehalfi Tel 0721-813132 Fiona Poorman Tel 0721-6059529	Fr	17:30 - 19:00	Merkur Akademie	K I N
Basketball				D E
Bambini U10 gemischt Albrecht Fitterer-Pfeifer Tel 0721-59 Johannes Göcke	<b>Di</b> 178734	17:30 - 19:00	Tennesseeallee	R . U N
Minis U12 gemischt Christopher Mackin Tel 0721-75292 Daniel Proffen Tel 0721-7509465	Mo 21 Fr	17:30 - 19:00 14:15 - 15:30	Tennesseeallee Tenneseeallee	D
<b>D-Jug. U14</b> gemischt Alen Redzovic Tel 387146 Nils Höpker	Mo Do	17:30 - 19:00 17:30 - 19:00	Tennesseeallee Merkur Akademie	U G E N
C-Jug. U16 männlich Karim Chehalfi Tel 0721-813132	Mo Mi	19:00 - 20:30 19:00 - 20:30	Tennesseeallee Tennesseeallee	D S P O
B-Jug. U18 männlich Patrick Lehmann Tel 0721-4767656	Mo 0 Fr	19:00 - 20:30 16:30 - 18:00	Tennesseeallee Heinrich-Hübsch	R T
Abteilungsleiter Kinder- und Patrick Lehmann mail max			0721-4767650	

## Trainingszeiten

	Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
F R E	Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele) Susanne Friedel Tel 0721-752136	Mo 19:00 - 20:30 Turnhalle Schillerschule
I Z	Damen-Gymnastik und Spiele Monika Möhrle Tel 0721-469703	Mo 20:30 - 22:00 Turnhalle Nebeniusschule
E I T	Männer-Gymnastik und Spiele Dieter Borcherding Tel 0721-491130	Di 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen
S P O	Fitnesstraining Er + Sie 50+ Geschäftsstelle Tel 0721-705523	<b>Di 18:00 - 19:30</b> Bismarckgymnasium
R T	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
	Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer	r Tel 0721-491311
٧	Er + Sie Freizeit 1	
0	Eva-Maria Enderlein 0721-888105	<b>Di 18:00 - 20:00</b> Eichelgartenschule Rüppurr
O L E Y		
L E Y B A L	Eva-Maria Enderlein 0721-888105  Er + Sie Freizeit 2  Karin Grund Tel 0721-9379949	Eichelgartenschule Rüppurr  Di 20:00 - 22:00
L E Y B A	Eva-Maria Enderlein 0721-888105  Er + Sie Freizeit 2  Karin Grund Tel 0721-9379949  Manfred Tezky Tel 0721-9469239  BFS Mixedrunde	Eichelgartenschule Rüppurr  Di 20:00 - 22:00  Goethegymnasium (o.Halle)  Di 20:00 - 22:00

н

## **Trainingszeiten**

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Herzsportgruppe Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium Corinna Helbig Tel 0721-9553207, 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	<b>Sa 8:00</b> KTV / Linkenheimer Allee 8

## Abteilungsleiterin Marlies Borcherding Tel 0721-491130

## Sportangebote - Merkurhalle Nordstadt

Durch die **Flyer-Aktion im Herbst 07**, bei der Werbeprospekte in die Briefkästen der Nordstadt verteilt wurden, hat vor allem die Kinderballsportgruppe regen Zulauf bekommen (Freitag 17:30 - 19:00 Uhr)

Danke nochmal an alle, die sich bei der Aktion beteiligt haben.

Leider hat es beim Yoga nicht so gut geklappt:

Die Yoga-Gruppe startete zwar am 9. November 07 mit erfreulichen 12 Interessierten Teilnehmerinnen und einem Teilnehmer. Lei-der war es vielen

Teilnehmerinnen aber in der Halle zu kalt und einigen gefiel das Ambiente nicht so besonders, so dass nur wenige übrig blieben. Das war schade, denn Frau Stahnke gestaltete die Yogastunden mit viel Engagement und Professionalität. Da sich das



Experiment Yoga nicht etablieren konnte, findet leider kein Fortsetzungskurs statt.

#### Sportangebote in der Merkurhalle:

Basketball D-Jugend U14 Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr Basketball 3. Herren Donnerstag 19:00 - 20:30 Uhr Freizeit-Badminton Donnerstag 20:30 - 22:00 Uhr Kinder-Ballsport Freitag 17:30 - 19:00 Uhr

# praisinenfahrt in der Südpfalz

## **Sonntag**



26.10.2008

#### 8:30Uhr

Treffpunkt zur gemeinsamen Abfahrt am Park & Ride Parkplatz an der Durlacher Allee (Messplatz)

#### **Euch erwartet**

- · Eine schöne, bahnsinnige Reise auf Schienen durch die Südpfalz
- Aktives Radeln, aber auch gemütliches Zusammensitzen
- Schöne Pfälzer Einkehrmöglichkeiten

## **Euer Beitrag**

- Essen und Trinken für unterwegs
- 12 Euro pro Person (für die Anmietung der Draisinen)

## Überweisung

Die Teilnehmerzahl ist auf 35 Personen begrenzt.

Da wir die Draisinen verbindlich buchen müssen (7 Personen pro Draisine), können nur diejenigen teilnehmen, die bis **spätestens 25. Juli 08** 12 Euro überwiesen haben. Die Anmeldung erfolgt mit der Überweisung. Danach ist keine Anmeldung mehr möglich.

Kto-InhaberSportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.Bank/KontoVolksbank Karlsruhe - Kto.-Nr. 9903 BLZ 661 900 00

Verwendungszweck Draisinenfahrt

Zwei Wochen vor dem Ausflugstag werdet ihr über die Abteilungsleiter /Übungsleiter nochmals genauere Informationen zum Ablauf erhalten.
Für ganz neugierige gibts hier schon mal Infos: <a href="www.suedpfalzdraisine.de">www.suedpfalzdraisine.de</a>