Mai 2009

RUNDBLICK

Die Volleyball-Jugend beim Turnier

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

Wir haben Girobest *!*

das kostenlose* GiroKonto

- *Die Kontoführung,*
- *Buchungen,*
- *Ein- und Auszahlungen,*
- *SparkassenCard,*

*dies alles **kostenlos** und dazu freundlich bedient und bestens beraten – wechseln lohnt sich!*

*
- ab 1.250 € mtl. Gehaltseingang
- bis 27 Jahre ohne Mindesteingang, bis 30 Jahre unter bestimmten Voraussetzungen

www.sparkasse-karlsruhe.de

der Mensch
die Bank
die Zukunft

Sparkasse
Karlsruhe

Inhaltsverzeichnis

Bericht des Vorstandes		4
CrossFit - das neue Fitnesstraining		6
Kinderballsport		8
Basketball	U 10 - Bambini	9
	U12	10
	U 14	11
	U 16 + U 18 - Damen	12
	U 18 - Oberliga	13
	2. Herren	15
	1. Herren - Landesliga	16
	1. Herren - Revanche geglückt	17
	Ü 50 - Deutsche Meisterschaft	19
	Ein Urgestein geht in Ruhestand	20
Volleyball	Mixed-Runde	21
	Turnier 5.4.09	22
	Wechsel in Weinbrennerschule	23
	Mühlenwanderung	24
Freitzeitsport	Männer-Gymnastik und Spiele	25
	45 Jahre Sportabzeichen	27
Gesundheits-	Herzsportgruppe - Rückblick	28
sport	Neue Herzsportgruppe	30
	Präventionsmeile	31
Jubilare		32
Trainingszeiten		33
T-Shirt- und Handtuch-Verkauf		35

Gemeinsam sind wir stark

ANAGRAMME

Durch Umstellen der Buchstaben
ergibt sich jeweils ein sinnvolles Wort

ARODI .....
HEDCUS .....
COHWE .....
EGNAPS .....
EGEIZ .....
BLUERK .....
AMTONG .....
ADMUNE .....
GHINO .....
FEPEFI .....

Auflösung aus Heft Nov 08

ANAGRAMME

OAUT	Auto
LUBME	Blume
ALTPAK	Plakat
KMREAA	Kamera
OIKN	Kino
MISETER	Meister
RLGAE	Regal
ADBRUGN	Abgrund
URNTAKU	Unkraut
EVBROT	Verbot

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**

Bericht des Vorstands über das Geschäftsjahr 2008/2009

Der erweiterte Vorstand traf sich zu sechs Vorstandssitzungen mit durchschnittlich 11 von 15 Mitgliedern. Hauptarbeit war das routinemäßige Tagesgeschäft unseres Sportbetriebes. Einzelne Vorstandsmitglieder vertraten den Verein auch bei Verbandstagen und Jubiläen. Der Verein hat, mit der neuen Herzgruppe die ab 1. März 2009 zu uns kam, 454 Mitglieder.

Erwähnenswerte Höhepunkte des Geschäftsjahres 2008/2009:

Die größte Herausforderung war die Organisation **Basketball DM Ü50.**
Dank an Hans-Peter Kloske und seinen vielen Helfern. Über die gute Resonanz der Gastmannschaften freuen wir uns natürlich ganz besonders.

Im September 2008 hatten wieder über 50 freiwillige Helfer bei der **Gepäckaufbewahrung des Baden-Marathons** mit angepackt. Wolf Dieter Häss und ich übernahmen die Organisation. Für die Aufstockung der Vereinskasse war damit gesorgt. Für 2009 hat der Vorstand erneut zugesagt.
Der Dank geht an alle Helfer mit der Bitte auch dieses Jahr am **20. September** wieder aktiv dabei zu sein.

Im Herbst starteten wir den Versuch einer **neuen Sportgruppe CrossFit** in Kursform, die sich noch im Aufbau befindet. Näheres kann man über den ÜL Moritz Cramer über www.crossfit-karlsruhe.de, auf unserer Homepage und auf Seite 6 in diesem Heft erfahren.

Im Oktober 2008 fand das Jubiläum **10 Jahre PITFIT** im Rahmen einer geselligen Feier statt, wo ich auch unseren Sportbürgermeister Herrn Harald Denecken als Gast begrüßen konnte. Vom Verein wurde das Sportkonzept **ganzjähriges Training im Freien** bei der Aktion **Echt gut** der Landesregierung eingereicht. Wir kamen zwar nicht unter die ersten drei Geehrten, jedoch kam ein schriftliches Dankeschön an **Pit Reuß** für das geleistete, soziale Engagement, ausgesprochen vom Landesvater Günter Oettinger. Dem schließen wir uns vom Vorstand gerne an.

Der **Vereinsausflug,** von **Sabine Grimm** organisiert, führte Ende Oktober in die Pfalz. Mit Draisinen ging es von Bornheim nach Lingenfeld und zurück. Alles nachzulesen in unserem Rundblick Nov 2008, der wieder, durch viel Arbeit von Helga Traub, zweimal im Jahr 2008 erschienen ist.

Neu im Vorstand, aber schon lange im Verein ist **Rigobert Kolb,** der zusammen mit **Marlies Borcherding** die Abteilung Gesundheitssport leitet. Unter dem Namen Gesundheitssport wurde die Prävention und der Herzsport in unserem Verein zusammengeführt. Ab 1. März 2009 haben wir mit einer neuen, der zweiten Herzsportgruppe begonnen, da sich die AG Herzgruppen in Karlsruhe aufgelöst hat. Übungsleiterin ist Corinna Helbig, dienstags 19 Uhr in der Draisschule. ***(s. auch Seite 30)***

Bericht des Vorstands über das Geschäftsjahr 2008/2009

Zum Jahresabschluss lud der Vorstand als Dank wieder zum **Mitstreitertreff** ein. Übungsleiter, Vorstände und eine kleine Gruppe langjähriger, aktiver Mitglieder trafen sich zum Klettern in der Kletterhalle und anschließend zum gemütlichen Abendessen in der Gaststätte Critisize.

25 Teilnehmer erfreuten sich an einem gelungenen Abend.

Zu diesem Anlass wurde auch unsere neue **Übungsleitermappe** weitergegeben, die durch ihr großes Logo unseren Verein noch weiter bekannt machen soll.

Eine Anekdote zum Abschluss:
Laut Auskunft des Gartenbauamtes vom 21.4.09 musste unsere **Vereinseiche** leider ihren Standort wechseln. Durch die Erweiterung des Kiga im Mai 2009 wurde unsere Eiche 50 Meter westlich im Spielplatzbereich neben einer Sechseckschaukel neu gepflanzt.
(zur Erinnerung: Die Eiche wurde anlässlich unseres 50 jährigen Vereinsjubiläums am 25.3.2001 in der Nordstadt, in der Nähe der Marylandschule feierlich gepflanzt)

Herbert Schuh 1. Vorsitzender

CrossFit - das neue Fitnesstraining.

„3, 2, 1, Go“, hallt es durch die Halle

und noch ehe der Schall verklungen ist, greifen viele Händepaare nach Kettlebells, schwingen Hantelstangen kraftvoll über Köpfe und ziehen in atemberaubender Geschwindigkeit Körper an Stangen hoch. Zwei dieser Hände gehören zu Paul, der früher im Fitnessstudio trainierte. „Das Studio war mir auf Dauer zu eintönig und eine Verbesserung meiner Kondition war auch nicht mehr in Sicht“ erzählt er. Gleich daneben hängt Martin an der Klimmzugstange, um seinen Körper wiederholt nach oben zu ziehen. Martin ist Arzt und versucht hier in der Sporthalle mehr Kraft für seine tägliche Arbeit aufzubauen. Kraft, die ihn bei seiner meist sitzenden Tätigkeit helfen soll einen stabilen und geraden Rücken zu haben.

Zwei Menschen mit verschiedenen Voraussetzungen, aber mit dem Ziel ihre Kraft, Ausdauer und Ihr Körpergefühl zu verbessern - Eigenschaften die typisch für **CrossFit** sind, dem neuen Fitnesstraining.

„CrossFit ist ein Trainingssystem das für jeden der seine Fitness verbessern will, geeignet ist. Es spielt keine Rolle ob Du Leistungssportler oder Hausfrau bist. Die bestmögliche Fitness erreichst Du durch ein funktionales Training“, erklärt Moritz Cramer, der zusammen mit Nadja und Heri das Trainer-Team bildet.

Der perfekte Allround-Sportler verfügt über ein hohes Maß an Ausdauer, überdurchschnittlicher Kraft und natürlich ein ausgeprägtes Bewegungsgefühl. Um dies zu erreichen, nutzen CrossFitter neben Joggen auch Übungen aus dem Gewichtheben und Kraftdreikampf sowie dem Turnen und der Leichtathletik. Angesichts dieser Vielfalt liegt die Vermutung lang andauernder und umfangreicher Trainingseinheiten nahe, doch tatsächlich kommen typische **CrossFit-**Workouts in der Regel mit knapp 20 Minuten aus.

CrossFit - das neue Fitnesstraining.

Das Training findet donnerstags um 19 Uhr in der Sporthalle der Merkur-Akademie, Erzbergerstr. 147 statt
(Eingang New-York-Straße)

Interessierte jeden Alters und Fitness-levels können einfach vorbeischauen und kostenlos reinschnuppern / mitmachen. Es besteht auch die Möglichkeit ohne Vereinsmitgliedschaft teilzunehmen.

Weitere Infos unter: **www.sgek-karlsruhe.de** und **www.CrossFit-Karlsruhe.de**

Kinderballsport

Kinderballsport - Merkur-Halle

Die Kinder zwischen 4 und 9 Jahren stürmen immer freitags die Sporthalle der Merkur-Akademie. Spaß an Bewegung und Spiel sowie das faire Miteinander stehen im Vordergrund.

Wir laufen, turnen, klettern und spielen verschiedene Ballspiele. Der Umgang mit dem Ball, z.B. Prellen, Fangen, Werfen soll spielerisch geübt werden. Nach 1 1/2 Stunden haben die Kinder sich ausgetobt und vielleicht auch immer ein bisschen dazu gelernt.

Ich freue mich auf noch viele schöne Kinderballsportstunden.

Beate Tezky

Basketball - U 10 Bambini

Bambini-Basketball findet weiter regen Zuspruch

Zwischen 15 und 20 Kinder spielen jede Woche bei den Bambini (U10) in der Nordstadt Basketball. An manchen Tagen können es aber auch mal bis zu 25 Kinder im Training am Dienstag Nachmittag sein. Manche sind schon seit drei Jahren dabei, aber fast jeden Monat kommt jemand neu dazu. Schön wäre es, wenn es noch ein paar mehr Mädchen werden; unsere vier Mädchen behaupten sich zwar recht erfolgreich unter der großen Horde Jungs, aber ein wenig Verstärkung würde uns hier sicher gut tun.

Das Basketballspiel ist klarer Schwerpunkt des Trainings, aber im Grundschulalter versuchen wir das Angebot so offen zu halten, dass ganz verschiedene Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball geschult werden, die später auch für andere Sportarten hilfreich sind: Ballgefühl, Dribbeln, Zuspiel über kurze und längere Distanzen, Zuspiel im Stehen und im Laufen, erkennen wo Mitspieler frei stehen oder Koordinationsübungen. Das Werfen auf den Korb macht den Kindern zwar am meisten Spaß, ist aber nicht das Wichtigste im Training. Faszinierend ist es dabei zuzuschauen, wie die Jungs und Mädchen von Woche dazu lernen und sicherer mit dem Ball umgehen. Neu in dieser Saison war, dass auf unsere gemeinsame Initiative mit dem SSC hin wir jetzt auch für die Bambini immerhin viermal im Jahr ein Karlsruher Turnier anbieten, bei dem die Kinder Erfahrung auch gegen Spielerinnen und Spieler aus anderen Vereinen sammeln können. Außerdem ist es einfach ein großes Erlebnis mal in richtigen Vereinstrikots vor unserem großen Fanclub aus Eltern und Geschwistern zu spielen. Nicht ganz einfach ist es dabei allerdings, den großen Unterschieden im Leistungsstand der Kinder Rechnung zu tragen, zumal unsere Gruppe so groß ist, dass wir eigentlich immer mit zwei Mannschaften dabei sein könnten. Neben einem weiteren Turnier und vielleicht noch einem Freundschaftsspiel haben wir im Juli dann noch die Prüfung zum Basketballabzeichen in Bronze, Silber und Gold vor uns.
Albrecht Fitterer-Pfeiffer

Basketball - U 12

U12 auf gutem Kurs

Auch dieses Mal können wir mit einem stolzen Lächeln auf die Saison zurückblicken. Nachdem das U12-Team sich in der Vorrunde leider nicht für die Bezirksliga qualifizieren konnte, startete es dennoch ehrgeizig in der Kreisliga.

Dort aus dem Winterschlaf erwacht, hat es eine starke solide Saison gespielt.
Trotz aller Anstrengung konnten wir uns den ersten Platz bedauerlicherweise nicht sichern, können aber zufrieden sein.
Diese Leistung mag vielleicht mit dem harten Training verbunden sein oder auch mit der Chemie innerhalb des Teams, der guten Kommunikation zwischen Spielern und Trainern oder der klasse Unterstützung der Familien und Fans.
So konnte das Trainergespann in der sich zum Ende neigenden Saison eine Verbesserung der Spieler in den Spielen, sowie auch im Training beobachten.
Zudem sind wieder viel neue Kiddys der Gruppe beigetreten und haben sich mittlerweile gut integriert.
Des Weiteren planen wir zum Saisonabschluss ein Sommerfest.

Also ihr Rabauken, wir wünschen euch noch viel Spaß und weiterhin zahlreiches Erscheinen im Training!

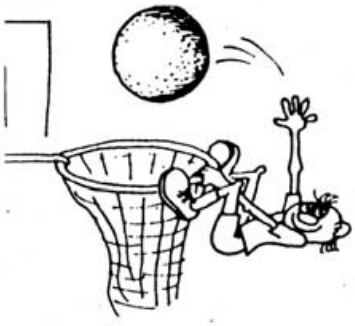
Eure Trainer ***Christopher & Johannes***

Basketball - U14

Harmonie und Ästhetik

Harmonie und Ästhetik, das sind die Worte mit denen sich das Spiel der U14 der Saison 08/09, meiner Meinung nach, perfekt beschreiben lässt.

Harmonie weil es uns gelungen ist während der Saison neue Mitglieder in die Mannschaft einzubinden und für die kommende Saison wertvolle Kombinationen in Sachen Zusammenspiel zu erlernen. Ästhetisch ist deswegen so bezeichnend für diese Mannschaft weil sie es, selbst gegen physisch wie technisch stärkere Mannschaften, schaffte eine gute Figur zu machen und ein schönes Spiel mit vielen fast schon Highlight-Video reifen Szenen zu zeigen. Dabei zeigte jeder Spieler seine speziellen manchmal auch unerwarteten Qualitäten.
Johannes Haist, zuletzt gelobt für seine äußerst filigrane Ballführung, nahm die Chance, die ihm durch den späten Vereinswechsel von Lil' Magic Alex geboten wurde, wahr und überraschte durch eine gute Übersicht und Playmaker Fähigkeiten. Diese Übersicht ermöglichte ein überragendes Zusammenspiel mit Big Sleep Ganter (Till Günther), Leon the Oblivion Lion Lehmann, Biker Lukas Pfeiffer und Kevin Beiko.
Außerdem freuten wir uns über das Comeback des lange verletzten Andre Briviba. Nicht zu vergessen sind auch die beiden Small Forwards Louis und Yannick, die beide während der Saison zur Verstärkung unseres Kaders beitrugen.



Zu guter Letzt danke ich noch den fahrbereiten Eltern für ihre mobile Unterstützung und den U12 Spielern, die uns aushelfend zur Seite standen.
Auf eine starke Vorbereitungsphase!
Euer Coach ***Fresh Alen***

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

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.

Basketball - U 16

Nur drei Spiele verloren

Diese Saison lief leider nicht ganz störungsfrei ab. Trainer Nils Höpker stand leider von Anfang an studienhalber nicht mehr zur Verfügung, so dass Trainer Karim Chehalfi bei beruflicher Verhinderung keinen Ersatzmann hatte. Deshalb kamen zu den beiden verloren gewerteten Spielen, weil ein Spieler nicht auf dem Mannschaftsmeldebogen stand, auch noch zwei verlorene Spiele wegen Nichtantreten dazu. Mit lediglich einem auf dem Spielfeld verlorenen Spiel qualifizierte sich die Mannschaft nur für die Kreisliga A.

Als Karim sich aus beruflichen Gründen ganz zurückziehen musste, habe ich, um ein Auseinanderfallen der Mannschaft zu verhindern die Betreuung selbst übernommen. Bei den Spielen bei denen wir komplett antreten konnten, errangen wir jeweils deutliche Siege. Weil wichtige Spieler fehlten, mussten wir gegen Ettlingen eine unnötige Niederlage einstecken.

Als neuer Trainer kam **Jakob Krnjaca** dazu, der das Team ab Mitte der Runde dann eigenverantwortlich übernahm.
Auch er musste neben drei gewonnenen Spielen lediglich eine Niederlage wegen fehlender Stammspieler hinnehmen, so dass die Mannschaft nach einer verkorksten Qualifikationsrunde noch den 3. Platz in der Kreisliga belegte.
Tommy Schuler

Basketball - U 18 Damen

Ende Oktober hat sich beim EK nach längerer Pause wieder eine Damenmannschaft zusammengefunden. Die Mannschaft besteht aus 11 motivierten und talentierten Spielerinnen, die teilweise schon vorher bei uns im Verein spielten.
Bisher haben wir einmal pro Woche eher locker trainiert, unter anderem auch mit Verstärkung aus der U16. Unterstützung kam auch von Alen, der mir gelegentlich mit wertvollen Tipps und Übungen bei meiner Arbeit als Trainer geholfen hat. Schon nach einem halben Jahr kann man bei den Spielerinnen einige Verbesserungen erkennen. In den nächsten Wochen müssen wir uns entscheiden, ob wir noch einen Schritt weiter gehen wollen und nächste Saison eine Wettkampfmannschaft stellen. Dies würde uns als Team motivieren, weiter hart an uns zu arbeiten, um im Herbst konkurrenzfähig zu sein. Dazu können wir durchaus noch weitere interessierte Spielerinnen gebrauchen.
Euer Coach ***Johannes***

Basketball - U 18 Oberliga

Erfolgreiche Saison fuer die U18-Oberliga-Basketballer

Nachdem die Mannschaft um Trainer Patrick Lehmann in den zwei vorherigen Jahren jeweils die Bezirksmeisterschaft gewinnen konnte, lag die Entscheidung nahe, sich in der Saison 08/09 in der Jugendoberliga zu beweisen.
Dort sollte man auf so namhafte und in der Oberliga etablierten Mannschaften wie USC Heidelberg oder USC Freiburg treffen. Dementsprechend wusste man nicht genau was einen in der Oberliga erwarten würde, da zudem nur drei unserer Spieler je in einer so hohen Liga gespielt hatten und man dementsprechend unerfahren in die Saison starten musste.

So setzte man sich als Saisonziel einen Platz unter den 5 besten Mannschaften. Die ersten beiden Saisonspiele musste man direkt gegen den vermeintlichen Mitkonkurrenten um eine solche Platzierung bestreiten. Beide Spiele gegen den TV Staufen konnte man mit 83:77 und 73:77 für sich entscheiden. Erst im Nachhinein wurde deutlich wie wichtig die Spiele für den weiteren Saisonverlauf sein sollten.

Doch auch die erste Saisonniederlage sollte schon bald darauf folgen. Gegen die Mannschaft von Heidelberg-Kirchheim zeigte sich die Unerfahrenheit der Eichenkreuzler und sie verloren denkbar knapp mit 78:80. Auch das darauf folgende Auswärtsspiel gegen USC Freiburg konnte man trotz einer 7 Punkte Führung nicht für sich entscheiden und verlor mit deutlichen 12 Punkten Differenz.
In diesen beiden Spielen zeigte sich jedoch, dass man sich ohne Probleme mit den besser eingeschätzten Auswahlmannschaften der Oberliga messen kann.
Die im weiteren Verlauf gesammelte Erfahrung in der Liga konnte man in Rückspielerfolge gegen jene beiden Mannschaften ummünzen.
So konnte man das Rückspiel gegen den USC Freiburg trotz dem Ausfall unserer bis dato besten Schützen, Lukas und Dario, mit 79:74 gewinnen.
Gegen Heidelberg Kirchheim konnte man sogar mit dreizehn Punkten Unterschied gewinnen, was eine bessere Bilanz gegen Heidelberg in der Tabelle bedeutete.
Die beiden wohl bittersten Niederlagen der Saison musste man gegen Stadtrivalen SSC Karlsruhe und den USC Heidelberg einstecken. Man verlor gegen den SSC Karlsruhe mit 18 Punkten Unterschied und gegen den späteren Tabellenersten

Basketball - U 18 Oberliga

Heidelberg mit sogar 46 Punkten. Doch diese beiden deutlichen Niederlagen sollten den Gesamtverlauf der Saison kaum trüben. Als Underdog gestartet, gelang es der U18 die Saison auf einem hervorragendem 3. Platz zu beenden auch mit der Gewissheit, dass man sich vor den „großen“ Vereinen nicht zu verstecken braucht.
Bemerkenswert ist auch, dass unsere Starting-5 wohl zu den besten der Liga gehört. Angeführt von Lukas Moll (20.4 Punkte/Spiel) erzielten unsere von Beginn an spielenden Spieler im Schnitt 68 Punkte pro Spiel.
Herzlichen Glückwunsch auch noch einmal von Seiten der U18 an unseren „Star“-Coach Patrick Lehmann, der sich jetzt nicht nur Vater des Erfolges, sondern auch Vater einer kleinen Tochter nennen kann.

Tabelle						
	1	USC Heidelberg	18	32 : 4	1480 : 1111	369
	2	USC Freiburg	18	26 : 10	1234 : 972	262
	3	**SG EK Karlsruhe**	**18**	**24 : 12**	**1319 : 1266**	**53**
	4	SG HD-Kirchheim	18	24 : 12	1290 : 1140	150
	5	SG Mannheim	18	22 : 14	1331 : 1216	115
	6	TV Staufen	18	16 : 20	1281 : 1243	38
	7	SSC Karlsruhe	18	14 : 22	1144 : 1300	-156
	8	TG Sandhausen	18	14 : 22	1130 : 1207	-77
	9	TSV Berghausen	18	6 : 30	1049 : 1288	-239
	10	TSG Dossenheim	18	2 : 34	929 : 1444	-515

Es spielten: (Punkte/Spiel)

Moll, Lukas	(20.04)
Feuchter, David	(14.04)
Redzovic, Dario	(12.02)
Krnjaca, Jakov	(11.07)
Neumannm, Lars	(10.06)
Mackin, Christopher	(04.05)
Trefzger, Mathias	(03.06)
Vollmer, Daniel	(02.07)
Hofheinz, Simon	(02.00)
Franguere, Steve	(00.09)
Weingärtner, Michael	(00.07)

Lukas Moll

Basketball - 2. Herren

Die erste Saison der personell neu zusammengesetzten 2. Mannschaft ist leider schlechter als erwartet zu Ende gegangen. Wie ich bereits im letzten Rundblick berichtet habe, hat sich in der Mannschaft einiges getan. Leider hat es länger gedauert als erwartet, bis die einzelnen Spieler, mit ihren unterschiedlichen Charakteren, als Mannschaft zusammengewachsen waren.

Dies ist auch der Grund warum der Knoten erst in den letzten fünf Spielen geplatzt ist, von denen wir drei Spiele gewonnen haben. Der Abstieg ließ sich leider trotz der insgesamt vier gewonnen Spiele nicht mehr verhindern. Wenn jedoch die Spieler nächste Saison an die Leistung der letzten fünf Spiele angeknüpfen können, kann das Ziel der Mannschaft nur der Wiederaufstieg sein.

In diesem Sinne bis zur nächsten Saison.

Harald Fiedler

Basketball - 1. Herren Landesliga

Relegationsplatz knapp verpasst

Über die gesamte Saison umfasste der Kader unserer 1. Mannschaft mit 22 Spielern so viel Aktive wie noch nie. Aus verschiedenen Gründen standen davon leider nur 13 Spieler für den Einsatz in mehr als 3 Spielen zur Verfügung und lediglich 8 Spieler waren bei 10 und mehr Spielen dabei. Einige Male mussten wir sogar zu siebt oder acht antreten, so dass wir das ursprüngliche Konzept „40 Minuten Power-Basketball“ leider nicht wie gewünscht umsetzen konnten.

Es dauerte auch bis zu Beginn der Rückrunde um mit den zahlreichen Neuzugängen eine stabile Mannschaft zu formen. Was in der Mannschaft steckt, zeigte sich in den beiden Spielen gegen den Meister und Aufsteiger KTV.
Nach dem 90 : 72 Heimsieg im ersten Saisonspiel landeten wir gegen die nun auf dem ersten Tabellenplatz liegenden KTV-ler einen 95 : 58 Kantersieg. Dies ist um so höher zu bewerten, da der KTV in der ganzen Meisterschaftsrunde lediglich ein weiteres Spiel verloren hat, aber es zeigt auch wie schwankend unsere Leistungen waren, da wir gegen schlechter platzierte Gegner teilweise empfindliche Niederlagen einstecken mussten.
Trotzdem kämpften wir uns nach dem vermeidbaren Ausrutscher beim zweiten Rückrundenspiel in Durlach mit vier teilweise knappen Siegen auf den zweiten Tabellenplatz vor. In einem abwechslungsreichen und hochklassigen letzten Spiel verloren wir Zuhause vor einer großen Zuschauerkulisse den 2. Platz an den TSV Berghausen, so dass wir am Ende punktgleich mit Berghausen auf dem undankbaren 3. Platz landeten.
In der Statistik belegt die Mannschaft ebenfalls vordere Plätze: Beim Angriff (erzielte Punkte) und Freiwurfquote den 3. Platz und in der Verteidigung (zugelassene Punkte) den 2. Platz.
Im Bezirkspokal haben wir nach Auswärtssiegen in Pforzheim und Emmendingen im Halbfinale beim TSV Berghausen die Gelegenheit uns für die Niederlagen bei den Meisterschaftsspielen zu revanchieren. Am Sonntag 26. April fand das Pokalhalbfinale statt ***(siehe Bericht Seite 17)***.
Während der Saison hat sich auch der Zusammenhalt und Teamgeist sehr positiv entwickelt, weshalb mir die Arbeit mit der Mannschaft beim Training und den Spielen sehr viel Spass machte.

In der nächsten Runde wollen wir noch mehr unserer U-18-Spieler in die Mannschaft integrieren und unsere Leistungen stabilisieren. Nach den erreichten Spitzenplatzierungen in der Landesliga in den vergangenen Jahren ist inzwischen wohl jedem Spieler klar, dass schon eine kleine Steigerung des Einsatzes und der Leistung jedes Einzelnen die Chance auf den Oberligaaufstiegs ermöglichen kann.

Tommy Schuler

Basketball - 1. Herren Pokalhalbfinale

Revanche geglückt

Nach der Heimniederlage im Landesligaspiel gegen den TSV Berghausen hatten wir uns für das Auswärtsspiel am 26.4.09 gegen den gleichen Gegner folgendes vorgenommen:
- unsere Fehlerquote gering halten
- den besten Punktesammler des Gegners deutlich unter der 30-Punktemarke halten
- keine leichten Körbe zulassen.

Zusätzliche Motivation erhielten wir vom TSV Berghausen, der sich bereits für die Austragung des Pokalfinales in ihrer Halle beworben hatte. Nachdem wir in den letzten Jahren im Pokalwettbewerb ausschliesslich Auswärtsspiele bestreiten mussten, wollten wir natürlich ins Finale kommen, um uns dann für die Austragung des Spiels in unserer Heimhalle in der Nordstadt zu bewerben.

Foto: Jannis Kaufmann

Nach einer kurzzeitigen Führung des Gegners brachte uns ein 11 : 0-Lauf deutlich in Führung, aber die Berghausener kamen bis zum Ende des 1. Viertels wieder auf 2 Punkte heran. Im 2. Viertel der gleiche Ablauf. Wir führten zwischenzeitlich mit 13 Punkten, aber zur Halbzeit war der Vorsprung auf 3 Punkte geschmolzen. Dies machte uns aber nicht nervös, da die ersten Fünf in den letzten Minuten jeden Viertels eine Verschnaufpause auf der Auswechselbank bekamen. Nach dem Ende des 3. Viertels stand es 67 : 67, nachdem die Führung mehrmals gewechselt hatte. Zu Beginn des letzten Viertels gab es erste Ermüdungserscheinungen bei den Berghausenern die nur acht Spieler zum Einsatz brachten. Sie erzielten kaum noch Feldkörbe und Ihre Freiwurfquote sank dramatisch ab. Jetzt zeigte sich die Qualität

Basketball - 1. Herren Pokalhalbfinale

unserer stark besetzten Bank. Von unseren zwölf Spielern kamen elf zum Einsatz und zehn erzielten Punkte. Vier Minuten vor Schluss, beim Stand von 78 : 76 für uns konnten wir das Team von der Bank aus noch mal verstärken und zauberten einen sehenswerten 12 : 1-Lauf zum 90 : 77-Sieg aufs Parkett.

Stephan Niewöhner 17 Punkte, Ruben Reichle 15, Harald Fiedler 12 / 2 Dreier, Lukas Moll 12 / 1 Dreier, Andreas Weigl 12, Karim Chehalfi 7, Sven Arican 4, Patrick David 4, Marc Guggemos 4, David Feuchter 3 / 1 Dreier, Christoph Niehof, Aleksander Widera.

Foto: Jannis Kaufmann

Das Pokalfinale findet am Sonntag, 17. Mai 2009 in der Sporthalle an der Tennesseeallee statt.
Wir hoffen, dass bei Erscheinen des Rundblicks der Termin noch nicht vorbei ist und wir viele Zuschauer begrüßen dürfen.

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

Basketball - Ü 50 Deutsche Meisterschaft

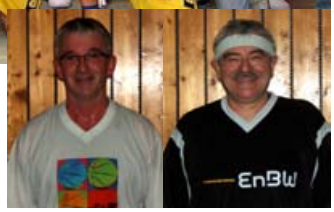
BB - DM Dortmund 2009

Für die diesjährige Deutsche Meisterschaft der BB-Oldies Ü 50 hatten vier neue Teams - Heidelberger TV, BG Magdeburg, SB DJK Rosenheim und SG Suchsdorf-Kronshagen - gemeldet. Dadurch, dass von den im letzten Jahr in Karlsruhe teilgenommenen Mannschaften aber drei Teams - VfL Osnabrück, BG Kamp-Lintfort und Halstenbeker TS - nicht mehr gemeldet, sowie der SV Möhringen in die nächste Altersklasse Ü 55 abgewandert waren, ergab sich ein Starterfeld von 16 Teams und es musste Ende Februar kein Vorturnier durchgeführt werden.
So fahren wir am Freitag 08. Mai in Richtung Ruhrpott um uns wieder mit weiteren 15 Teams der Altersklasse 50 Jahre und älter aus ganz Deutschland zu messen.
Wir können dieses Jahr auf einen „jungen Wilden“ aus unseren Reihen zurückgreifen und hoffen, dass uns Reinhard Pfann - alias Locke - mit seinem jugendlichen Elan tatkräftig unterstützen kann. Ein weiterer Spieler - Hans Schmidt - der vom TuS Durmersheim zu uns gestoßen ist und schon einige Zeit am Montagabend bei der ESG Frankonia mittrainiert, wird uns ebenfalls verstärken. Leider werden Kurt Lehmann, Jürgen Siegel und ich aus privaten Gründen nicht dabei sein können, sodass Joachim Mayer - alias Aki - als dann der Längste im Team in die Centerrolle schlüpfen muss. Kurt, Jürgen und ich werden auf jeden Fall gedanklich dabei sein und unserem Team die Daumen drücken.
Da auch dieses Jahr der Redaktionsschluss vor der Deutschen Meisterschaft lag sind das alle Informationen, die bisher greifbar waren. Eine Nachlese zum Verlauf des Turniers, zu unserem Abschneiden und ein paar Fotos könnt Ihr wie immer auf unserer homepage finden.
Wir hoffen, dass bis dahin alle gesund bleiben und wir kräftig mitmischen können.

Team Dortmund 2009

(h.v.l.n.r.)
Rainer Hartmann
Kurt Lehmann (wird fehlen)
H. P. Kloske (wird fehlen)
Joachim Mayer
Jürgen Siegel (wird fehlen)
Walter Kärcher

(v.v.l.n.r)
Reinhard Pfann
Claus Rottenbiller
Fritz Völker
Thomas Schuler
Gunther Rademacher
(Coach)



(u.v.l.n.r.)
Herbert Pfann
Hans Schmidt

Hans Peter Kloske

Ein EK-Urgestein geht in den Ruhestand

In der letzten Drittelpause des letzten Heimspiels der 1. Mannschaft mussten wir uns leider von **Elfriede Schuler** verabschieden, die mit dem diesjährigen Saisonende auch ihren ehrenamtlichen Einsatz bei den Basketballern beenden wird. Sie hat uns und unsere Zuschauer über viele Jahre hinweg an den Heimspieltagen über viele Stunden mit Getränken, Brezeln und Süßigkeiten versorgt. Gerade in den Wintermonaten war der Vorraum der Sporthalle meist nicht gut geheizt und trotz eines dicken EK-Pullovers kam sie öfter ins Frösteln. Ein solches Engagement ist absolut ungewöhnlich und es wird uns ohne sie sicher nur schwer gelingen in der nächsten Saison das Angebot weiter aufrechterhalten zu können.
Elfriede wird dieses Jahr noch ihren 90. Geburtstag feiern und wir sagen „Herzlichen Dank“ und wünschen „Alles Gute und Gesundheit“ für den kommenden „Ruhestand“. ***Hans Peter Kloske***

Volleyball - Mixed-Runde

Volleyball Mixed-Runde 2008/2009

In der Saison 07/08 wurden wir Zweite und hatten uns damit die Option erspielt, in der höchsten Mixed Liga, der Landesliga anzutreten, die wir dann auch wahrgenommen haben. Anstatt eines ausführlichen Berichtes möchte ich die diesjährige Runde in Kurzform zusammenfassen:

- wir hatten schöne Spiele und gute Ballwechsel, allerdings gingen die meistens dennoch verloren
- wir hatten schlechte Spiele, die wir auch verloren haben
- wir hatten allerdings nie schlechte Stimmung
- wir hatten eine ganze Menge Verletzte zu beklagen (nur Männer, die Frauen haben alle durchgehalten)
- wir haben dennoch zum Abschluss eines Spieltages ein Fläschchen Sekt geköpft
- die Verletzten sind fast alle wieder gesund.

Mitgespielt haben:
Beate, Birgit, Carmen, Eli, Susanne, Bertram, Dieter, Javier, Jürgen, Karl-Josef, Thomas und Wolfgang.

Wir wissen noch nicht, wie es nun weitergeht, da nicht sicher ist, ob genügend Damen für die kommende Runde zur Verfügung stehen.

Insgesamt positiv zu sehen ist die „Umsiedlung“ in die neue Weinbrennerhalle am Dienstagabend. Wir trainieren dort ab 19:00 bis 22:00.

Die erste Stunde wird hauptsächlich von unseren jüngeren MitspielerInnen besucht, die dann etwas intensiver betreut werden können. Zusammen mit der ehemaligen Goethe-Gruppe können wir dann ab 20:30 häufig alle drei Spielfelder nutzen.

Karl-Josef

Volleyball - Turnier am 5. April 2009

Dank unserer Volleyballjugend

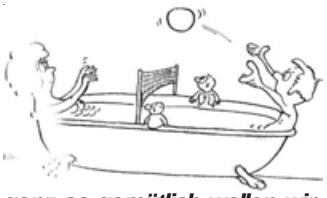
fand das alljährliche Turnier doch noch statt. Austragungsort war die Sporthalle der Rennbuckel-Realschule. Mit 9 Mannschaften, also in etwas abgespeckter Form, ging alles reibungslos und in guter Atmosphäre über die Bühne. Der Spielmodus ermöglichte viel Volleyball ohne große Pausen. Es hat richtig Spaß gemacht, und die Reaktionen waren durchweg positiv.
Mit Kaffee, Kuchen und Getränken hielt sich der organisatorische Aufwand in echten Grenzen. Die Halle erwies sich als Glücksgriff, alles Nötige war da, und man konnte bei dem (wie so oft an unserem Turnier) warmen, sonnigen Wetter sogar die Fenster öffnen!!
Wie immer Dank an alle fürs Organisieren, Helfen, Mitspielen. Gut, dass wirs gemacht haben, denn wir wurden mit einem schönen Volleyballtag belohnt.
Beate Tezky

Mannschaften und Platzierungen

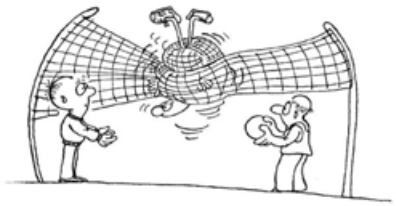
1. Aeon Flux
2. Die Schlümpfe
3. Deutsch-Kroatische Gemeinschaft
4. Schützen Mörsch
5. Die Alten Springteufel
6. Hefe Hell
7. TSV Dürrenbüchig
8. Die Volleybärenbande
9. SG Siemens

Die Siegermannschaft ***Aeon Flux***

Volleyball - Wechsel in die Weinbrennerschule



…ganz so gemütlich wollen wir es nicht



… manchmal ist es ein bisschen chaotisch.

… oder wir wollen hoch hinaus.

Aber auf jeden Fall möchten wir alle mit Spaß und Erfolg Volleyball spielen und uns dabei so gut es geht unterstützen. Optimal kann es nicht immer laufen, die neue Halle hat Vor- und Nachteile, aber es wird sicher noch viele schöne Volleyballabende geben. Alte und neue Mitstreiter sind herzlich eingeladen! ***Beate***

Eindrücke aus der neuen Sporthalle der Weinbrennerschule

Volleyball - Mühlenwanderung

Am Sonntag, 26.4.09 machte sich eine Gruppe VolleyballerInnen bei schönem Frühlingswetter per Bahn auf den Weg nach Ottenhöfen um den ca. 13km langen Mühlenrundweg zu laufen. Herberts Schrittmesser zeigte am Ende sogar 16km an. Irgendwo müssen wir einen Umweg gelaufen sein. Sabine überraschte gleich zu Beginn mit Butterbrezeln und Rotkäppchen. So gestärkt und gut gelaunt, wanderten wir durch wunderschöne blühende Landschaften von einer Mühle zur nächsten, neun insgesamt. Zwischendurch an Schnäpselstellen vorbei - nein, nicht nur vorbei. Mittagspause nach ca. der halben Strecke in der Benz-Mühle. Wir vollendeten die Runde mit der Aussicht auf ein wunderschönes Stück hausgemachter Schwarzwälder Kirschtorte im Café Stern in Ottenhöfen. Auf der Rückfahrt durften ein paar aufregende Doppelkopp-Runden natürlich nicht fehlen. Es war ein rundum gelungener Ausflug. Danke an die Tezky-Family für die Organisation.

Helga

Freizeitsport - Männer - Gymnastik und Spiele

„Wer an diesem Sport teilnimmt muss gesund sein!“

Die Sportgruppe Männer – Gymnastik und Spiele ist in ihrem mehr als 40jährigen Bestehen alt geworden. 65 ist mittlerweile der Altersdurchschnitt, der älteste Aktive heute 74 und ich als Vorturner auch schon 72. Der im Urlaub erlittene Infarkt eines jüngeren und vermeintlich fitten Mitglieds unserer Gruppe hat mich zur Frage veranlasst, ob der Sport so wie wir ihn Dienstagabend praktizieren aus kardiologischer Sicht gesund ist?

Im Rundblick 11/2007 hatte ich schon berichtet über die Erfassung von körperlichem Zustand, Größe, Gewicht, Body-Mass-Index, Krankheiten, Medikamenteneinnahme und die aktuellen, maximalen Pulswerte der Teilnehmer bei Einlaufen, Gymnastik, Basketball und Volleyball. Das Vorgehen war von Anfang an mit Pit (Peter Reuß) als Freund, Altergenosse und u.a. auch im Herzgruppen-/Seniorensport erfahrenen Sportlehrer abgestimmt. Über ihn ist es gelungen mit Dr. Mathias Schlick einen sporterfahrenen Kardiologen zu gewinnen. In Kenntnis und Besitz der erfassten Daten haben beide zusammen einen Sportabend beobachtet. Fragen zur Dokumentation wurden geklärt. Am darauf folgenden Sportabend, auf Langbänken in der Runde, hat uns Dr. Schlick seine Beurteilung vermittelt. Dabei ist auch der in der Überschrift zitierte Satz gefallen. Ob das „**muss**“ im Sinn der **Voraussetzung** einer Teilnahme an diesem Sport oder aber als **Folgerung** „der Teilnehmer dieses Sportabends kann nur gesund sein“ steht, wurde nicht abgeklärt.

Grundsätzlich aber ist das koronare Risiko in der Altersgruppe 60+ höher. Der jährliche Check-up beim Hausarzt unabdingbar, auch ein Belastungs-EKG im Normfall alle 2-3 Jahre. Im Gegensatz zum altersbedingten Abbau der Körpermuskulatur ist der Herzmuskel davon nicht im gleichen Maß betroffen. Entsprechenden Trainingszustand vorausgesetzt kann und sollte Sport in jedem Alter betrieben werden. Auch ein eingesetzter Herzschrittmacher ist kein Hindernis. Durch äußere Einwirkungen im Sport ist er kaum zu gefährden. Lediglich das Ansprechen bei plötzlich eintretender Leistungssteigerung ist eher träge im Vergleich mit einem gesunden, ungesteuerten Herz. Vorhofflimmern erzeugt eine um 15-20 prozentige Minderleistung des Herzens. Medikamentös richtig eingestellt kein Sporthindernis. Das in der Regel eingesetzte Blutverdünnungsmittel (z.B. Makumar) stellt aber ein Risiko dar bei Verletzungen mit offenen Wunden oder Blutergüssen. Basketball wird dazu kritisch gesehen. Die bei unseren Aktivitäten mit Pulsuhren mehrfach gemessenen Pulswerte werden als unkritisch eingestuft. Sie treten nur kurzzeitig auf. Ganz i

Beim „Überspringen“ der Belastbarkeits-Grenze lauern sehr viele Gefahren.

allgemein ist ein „gutes“ Körpergefühl bei Belastung, z.B. das „Reden können“ be einer Ausdauerbelastung wie Waldlauf oder Radfahren wichtiger einzuschätzen. Das gilt insbesondere für den Freizeitsport.
Reha-Patienten und Leistungssportler trainieren hingegen gezielt mit Pulsuhr. Unter diesen Gesichtspunkten ist unsere für diese Altersgruppe konditionell anspruchsvolle Sportausübung der Gesundheit nicht abträglich. Dringend empfohlen wird aber, sich für den Notfall mit den „Lebensrettenden Maßnahmen“ im Rahmen einer Schulung und den Notfall Nummern 19222 Unfall-rettungsleitstelle oder 112 vertraut zu machen. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes **muss** gehandelt werden**.** Wir werden in Kürze an einer Schulung teilnehmen.
Im Anschluss an die Runde stand Dr. Schlick noch für persönliche Fragen zur Verfügung. Wir haben uns für seine spontane Bereitschaft und die unkonventionelle Art der Beratung bei ihm, aber auch bei Pit herzlich, auch im Namen des Vereines, bedankt. ***Dieter Borcherding***

Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt,
der braucht viel Zeit für seine Krankheit

Immer mehr Krankenkassen bieten maßgeschneiderte Gesundheitsförderung in den Bereichen Fitness- und Ausdauertraining, Rücken-, Muskulatur- und Gelenktrainings und Herz-Kreislauf Kurse. Versicherte der BKK Gesundheit können sich mit einem **Mitgliedsabo bei PhysioVITALIS die Kursgebühren bis zu 320 Euro pro Jahr** erstatten lassen. Auch andere Krankenkassen bezuschussen die Kurse bis zu 80%.
Wie wichtig Präventions-Kurse sind, erklärt PhysioVITALIS Inhaber Mario Bassauer: „Durch regelmäßiges Training kann man vielen Krankheiten vorbeugen. **Rückenschmerzen** und **Bandscheiben-Schäden** können eben so vermieden werden wie **Herz-Kreislauf-Probleme** und **Knie- und Hüftarthrose**. Besonders vor einer **Knie- oder Hüftoperation** ist das Training sehr wichtig. Dadurch ist die Regenerationsphase deutlich kürzer. Auch die postoperative physiotherapeutische Behandlung erlaubt es dem Patienten, nach der Operation wieder schneller in die gewohnten Alltagsabläufe zurückzufinden.“
Für ein optimales Trainingsergebnis sorgen die neuen Chipkarten-gesteuerten Trainingsgeräte mit dem **„Vitality System“ von ERGO-FIT** in den neuen Räumen von PhysioVITALIS.
Sie eignen sich durch schnelle und einfache Bedienbarkeit besonders für Einsteiger und ältere Mitglieder. Eine visuelle Darstellung des persönlichen Trainingsablaufs erleichtert die Orientierung beim Training und vermeidet Fehler bei der Übungsausführung sowie falsche Geräteeinstellungen. Durch die ständige Betreuung des PhysioVITALIS-Fachpersonals, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Diplom-Sportlehrern und Physiotherapeuten, können die Patienten direkt und ohne Verzögerung in das Gesundheitstraining einsteigen. Da die Therapeuten die Probleme ihrer Patienten kennen, können sie eine optimale, auf deren Belange zugeschnittene Trainingsplanung vornehmen. Das Angebot wird abgerundet durch **Physiotherapie, Krankengymnastik, Gymnastikkurse, Massagen, Lymphdrainage und Cranio-Sacrale Therapie** und steht gesetzlich und privat Versicherten gleichermaßen zur Verfügung.
Unsere Gymnastikkurse wie Pilates, Rückenfit, Präventiver Rückenvitaliszirkel und Yoga (angeboten von Jutta Sauer-Gerl) stehen Ihnen selbstverständlich auch zur Verfügung.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0721- 50 42 45 8 oder im Internet unter www.physiovitalis.info.

45 Jahre Sportabzeichen

Zwei Mitglieder unseres Vereines haben im vergangenen Jahr diese Marke erfüllt. Die Anforderungen, in den aktiven Jahren mit „links“ erfüllt, erfordern auf einmal Training, insbesondere wenn noch ein Rest von Ehrgeiz besteht. Und es ist jedes Mal ein Aufraffen, je größer die Jahreszahlen werden.
Diese „Bemühungen“ sollen nun gleich 2fach gewürdigt werden:

Am 27. April lädt der Minister für Kultus, Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg, Herr Helmut Rau in den Weißen Saal des neuen Schlosses in Stuttgart und die Stadt Karlsruhe und der Sportkreis Karlsruhe am 4. Mai in den Karl-Benz-Saal der Europahalle.

Walter Bender, Leichtathlet der frühen Jahre, Spieler und langjähriger Trainer im Basketball und Dieter Borcherding, Leichtathlet der Gründerjahre und langjähriger Übungsleiter Freizeitsport werden dabei sein.

Walter Bender

Dieter Borcherding

Herzlichen Glückwunsch zur außergewöhnlichen Leistung

Schon mal vormerken:
Am 20. September findet der 27. FIDUCIA Baden-Marathon Karlsruhe statt und wir helfen wieder bei der Gepäckaufbewahrung.

Herzsportgruppe - Rückblick

Die Weihnachtsfeier der Herzsportgruppe Humboldt Gymnasium fand im Jahre 2008 in Eggenstein im Gasthaus „d`Badisch“ statt. Eine kleine Gruppe hatte einige Wochen vorher das Lokal getestet. Alle waren sehr zufrieden, und wir legten den Termin für die Weihnachtsfeier fest.
Wie in jedem Jahr wurde von den Frauen ausgiebig Kuchen und Gebäck gebacken. Wie immer viel zu viel. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank.
Mit kleinen Aufmerksamkeiten bedankten wir uns bei Herrn Dr. Blunck, Marlies Borcherding und Corinna Helbig für das vergangene Jahr.
Wir freuten uns, dass auch die Familie von Corinna unserer Einladung gefolgt war. Das Nebenzimmer des Gasthauses war gut besetzt, fast alle Gruppenmitglieder mit Gattinnen waren gekommen.
Der Abend begann mit einem guten Essen à la Carte. Trotz der unterschiedlichsten Speisen konnten fast alle zusammen Abendessen. Danach wurde das Kuchenbuffet eröffnet. Jeder konnte sich selbst bedienen. ***Rigobert Kolb***

Herzsportgruppe - Rückblick

Unsere erste Radtour im Jahre 2009 fand am 15.April statt. Wir starteten wie immer am Humboldt Gymnasium. Um 11.00 Uhr ging es los Richtung Hardtwald zurLinkenheimer Allee. Auf Höhe der Tennisplätze wartete bereits Herr Nagel, unser letzter Teilnehmer aus Eggenstein.
Die Fahrt ging weiter entlang des Hirschgrabens zurück in Richtung Karlsruhe. Nach ca 1,5 Stunden Fahrt, unterbrochen durch eine Panne, erreichten wir die Sportgaststätte Fortuna in der Kirchfeldsiedlung. Dort gibt es jeden Mittwoch ein reichhaltiges Mittagsbuffet. Wir hatten vorsichtshalber einen Tisch bestellt.

Gut gestärkt und müde vom vielen Essen wollte keiner mehr auf sein Fahrrad. Den inneren Schweinehund bekämpfend ging die Fahrt weiter durch den schönen Hardtwald in Richtung Eggenstein. Im Andreasbräu machten wir noch einmal Rast um etwas zu trinken. Die Tour zurück ging entlang der Straßenbahnlinie auf dem Radweg von Eggenstein nach Neureut. Die Eggensteiner Gruppenmitglieder hatten sich bereits vorher verabschiedet.
In Neureut war dann das Ende unserer Radtour. Jeder fuhr in seine Richtung nach Hause.
Das Wetter war, wie vorhergesagt, sehr schön (25 Grad). Nach den 25 Km, für einige mehr für andere weniger, kamen wir ziemlich verschwitzt zu Hause an.

Ich denke die Radtour war wieder ein guter Ersatz für die am Montag ausgefallene Sportstunde. Alle waren sehr zufrieden mit der Planung, dem Mittagessen und dem Tourverlauf. Auf ein Neues in den nächsten Ferien.
Rigobert Kolb

Neue Herzsportgruppe

Corinna Helbig

Seit dem **1.3.2009** hat unsere Sportgemeinschaft eine 2. Herzsportgruppe mit 18 aktiven TeilnehmernInnen unter der Leitung von Übungsleiterin **Corinna Helbig** und den Ärzten **Frau Dr. Uslu und Herrn Dr. Raetz.**

Die AG Herzgruppen Karlsruhe e.V. beschloss auf ihrer Jahreshauptversammlung am 11.02.09 unter neuer Führung mit neuem Namen „docfit Schulung, Prävention und Rehabilitation Walzbachtal e.V.“ und mit neuer Satzung in Walzbachtal aktiv zu werden. Aus diesem Grund standen plötzlich die zwei von der AG betreuten Herzgruppen ***(bis Ende 04 unsere Herzgruppe in der Draisschule)*** ohne organisatorische Betreuung da. Nach diversen Verhandlungen entschlossen sich 18 TeilnehmerInnen bei der Sportgemeinschaft Eichenkreuz eine neue Gruppe zu bilden.

Wir begrüßen alle ehemaligen und neuen Mitglieder, hoffen, dass sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und wünschen viel Freude beim Sport treiben.
Wir sind bemüht das Problem der fehlenden Ärzte (es sind noch einige Termine offen) zu lösen. Hier appellieren wir auch an die Mithilfe der Herzgruppenteilnehmer.
Marlies Borcherding

Wir treffen uns immer dienstags von 18 bis 19 Uhr in der Draisschule

Gesundheitssport - Präventionsmeile

Am Samstag, 25.4. um 8 Uhr gingen 28 Frühaufsteher bei idealem Wetter auf den Rundkurs der diesjährigen Präventionsmeile (eine Meile = 3,333 km).
Manche begnügten sich mit 1 1/2, andere kamen erst nach 2 oder 3 Meilen ins Schwitzen. Spitzenwert waren 4 Meilen, da kamen sogar die Anschreiber ins Schwitzen.
Dank an die Spandls von der bürgernahen Gesundheitsvorsorge für die Versorgung mit Brezeln und Getränken.

Marlies Borcherding

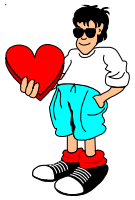
Ristorante Pizzeria Hotel
„Schwanen"
Augustenburgstraße 10
76229 Karlsruhe-Grötzingen
Telefon 07 21 / 46 34 96

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

Jubilare 2009

Herzlichen Glückwunsch



zum runden Geburtstag

50 Burster, Matthias - ***Basketball***
Fitterer-Pfeiffer, Albrecht - ***Basketball***
Pfann, Reinhard - ***Basketball***
Valek, Teofil - ***Basketball***

60 Brombacher, Werner - ***Basketball***
Fischer, Conny - ***Freizeit***
Gössel, Rüdiger - ***Freizeit***
Kloske, Hans-Peter - ***Basketball***
Schuh, Evelin - ***Volleyball***
Traub, Bernd - ***Volleyball***

70 Grauli, Dieter - ***Gesundheit***
Holzer, Erika -***Freizeit***
Hornung, Walter - ***Freizeit***
Klumpp, Hermann - ***Freizeit***
Krüger, Wolfgang - ***Gesundheit***
Wagner, Reiner - ***Freizeit***

80 Meinzer, Gerhard - ***Gesundheit***

85 Fritz, Bernhard - ***Gesundheit***
Thomas, Karl-Heinz - ***Gesundheit***

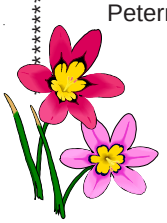
90 Lumpp, Erich - ***Freizeit***

zur langjährigen Vereinszugehörigkeit

25 Betting, Walter - ***Freizeit***
Münch, Erich - ***Herzgruppe***
Somi, Miroslav - ***Basketball***

30 Bieler, Anna - ***Freizeit***
Hallauer, Ottokar - ***Freizeit***
Hartmann, Gustav - ***Freizeit***
Hartmann,Ingeborg - ***Freizeit***
Hartmann, Reiner - ***Basketball***
Hönninger, Hilde - ***Freizeit***
Löb, Kurt - ***Freizeit***
Löwenberger, Fritz - ***Freizeit***
Pfann, Herbert - ***Basketball***
Schwarz,Gerhard - ***Freizeit***
Siegrist, Gerd - ***Basketball***
Trippel, Ute - ***Freizeit***

40 Fischer, Conny - ***Freizeit***
Fischer, Jürgen - ***Freizeit***
Petermann, Michael - ***Basketball***



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

Möchten Mitglieder nicht geehrt, und/oder nicht im Rundblick erwähnt werden, oder ihre Daten überprüfen wollen, so bitten wir Sie, sich an die Geschäftsstelle zu wenden.

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter		Zeit / Ort	
1. Herren	**Mo**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Thomas Schuler Tel 0721-705523	**Di**	**20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Patrick Lehmann Tel 0721-4767650	**Do**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
2. Herren	**Mo**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Harald Fiedler Tel 0160-93301213	**Di**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
	Fr	**20:30 - 22:00**	Merkur Akademie
Oldies	**Mo**	**20:00 - 21.30**	Kant-Gymnasium
Basketball für Ältere	**Fr**	**19:00 - 21:00**	Emil-Arheit-Halle
Fitnessraum ab 18 Jahre	**Mo**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee

BASKETBALL

Abteilungsleiter Basketball Hans Peter Kloske Tel 07202- 7138

Kinder Ballsport 4 - 9 Jahre

Beate Tezky Tel 0721- 9469239	**Fr**	**17:30 - 19:00**	Merkur Akademie

Basketball

U10 Bambini gemischt	**Di**	**17:30 - 19:00**	Tennesseeallee
Albrecht Fitterer-Pfeiffer Tel 0721-5978734			
Johannes Göcke Tel 0721-911704717			
U 12 Minis gemischt	**Mo**	**17:30 - 19:00**	Tennesseeallee
Christopher Mackin Tel 0721-752921	**Fr**	**14:15 - 15:30**	Tennesseeallee
Johannes Göcke Tel 0721-911704717			
U 14 gemischt	**Mo**	**17:30 - 19:00**	Tennesseeallee
Alen Redzovic Tel 0721-387146	**Do**	**17:30 - 19:00**	Merkur Akademie
U 16 männlich	**Mo**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Jakob Krnjaca Tel 0721-814941	**Mi**	**19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
U 18 männlich	**Mo**	**20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Patrick Lehmann Tel 0721-4767650	**Fr**	**16:30 - 18:00**	Heinrich-Hübsch
Alen Redzovic Tel 0721-387146			
U 16/18 weiblich	**Fr**	**19:00 - 20:30**	Merkur Akademie
Johannes Göcke Tel 0721-911704717			

KINDER- UND JUGENDSPORT

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
	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** Merkur Akademie
	CrossFit Neu ***Moritz Cramer Tel 0170-5870020***	**Do 19:00 - 20:30** Merkur Akademie
	Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311	
VOLLEYBALL	**Er + Sie Freizeit 1** ***Eva-Maria Enderlein Tel 0721-888105***	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
	Er + Sie Freizeit 2 ***Karin Grund Tel 0721-9379949*** ***Manfred Tezky Tel 0721-9469239***	**Di 20:30 - 22:00** Sporthalle Weinbrennerschule Weinbrennerplatz 1
	Er und Sie 50+ ***Manfred Tezky Tel 0721-9469239***	**Di 20:30 - 22:00** Sporthalle Weinbrennerschule Weinbrennerplatz 1
	BFS Mixedrunde / Jugend ***Karl-Josef Sandmeier Tel 0721-491206***	**Di 19:00 - 22:00** Sporthalle Weinbrennerschule Weinbrennerplatz 1
	Er + Sie Freizeit / Mixedrunde ***Franz Falkner Tel 07244-93162***	**Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
	Abteilungsleiter Volleyball Manfred Tezky Tel 0721-9469239	

Trainingszeiten

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Herzsportgruppe **Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium** ***Corinna Helbig Tel 0721-9553207,*** ***Dr. Blunck***	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium
Herzsportgruppe **Trainingsgruppe Draisschule** ***Corinna Helbig Tel 0721-9553207,*** ***Dr. Uslu, Dr. Raetz***	**Di 18:00 - 19:00** Draisschule
Präventionsgruppe ***M. Borcherding Tel 0721-491130***	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
PITFIT - Fitnesstraining im Freien ***Dr. P. Reuß Tel 0721-684299***	**Mi 8:30 - 9:30** KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) ***M. Borcherding Tel 0721-491130*** ***Herbert Spandl Tel 0721-689528***	**Sa 8:00 - 9:00** KTV / Linkenheimer Allee 8
Abteilungsleiter Gesundheitssport	**Marlies Borcherding Tel 0721-491130** **Rigobert Kolb Tel 0721-191752**

GESUNDHEITSSPORT

T-Shirt und Handtuch- Verkauf

ZUGREIFEN

Poloshirt in rot **T-Shirt** in weiß
beide funktionell und atmungsaktiv in hoher Qualität mit EK-Emblem.

Nur noch wenige Badetücher (70 x 140cm) **Sonderpreis**

Die Handtücher, T-Shirts und Poloshirts können über die ÜbungsleiterIn oder AbteilungsleiterIn bestellt werden *(Größe angeben).*

Adressfeld

FRÜHLINGS -
FITNESSWOCHEN
bei PhysioVITALIS bis zum 30. Juni!
Sie erhalten:
Fit in den Frühling
Sechs Wochen Gesundheitstraining
mit Betreuung durch Physiotherapeuten
an computergesteuerten Geräten
99,- Euro
Kennenlern-Preis
inklusive Eingangsanalyse
und Gymnastikkurse
PhysioVITALIS
Gesundheitszentrum Grünwinkel
Praxis für
orthopädische Physiotherapie
Gesundheitstraining
Sportphysiotherapie
76185 Karlsruhe
Zeppelinstraße 3 a
Tel.: 0721 - 50 42 45 8
www.physiovitalis.info
info@physiovitalis.info