November 2004

RUNDBLICK

Herbstwanderung im Pfälzer Wald bei Annweiler

RUNDBLICK auch auf unserer homepage !!
www.sgek-karlsruhe.de

<u>Beitragsanpassung ab 1.1.2005 (Seite 5+32)</u>

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

www.sparkasse-karlsruhe.de

SCHÖN, WENN MAN SICH WIEDER SEIN ERSTES AUTO LEISTEN KANN.

Sparkasse Karlsruhe

Wer reich an Jahren ist, sollte es sich auch finanziell gut gehen lassen. Wir bieten eine umfassende Vermögensberatung und zeigen Ihnen, wie im Alter ein schönes Budget für Extrawünsche übrig bleibt. Besuchen Sie uns in Ihrer Sparkassen-Filiale. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse**

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Beitragsanpassung ab 1.1.2005	5
Ra-So-Wa	6
Badenmarathon	8
Neue Kinder-Ballsportgruppe	9
Volleyball	10-14
Jugend-Volleyballgruppe	10
Beachturnier	11
Sonstige Aktivitäten	12
Volleyball Mixed Runde	14
Basketball	15-26
Die neue Trainerin...	16
U 10 gemischt	17
U 12	17
Basketball Sommercamp	18
1. Herren	20
Sponsoren	22
3. Herren	23
Senioren Meisterschaft	24
Gesundheitssport	27-31
Nachtrag	27
Bergwandern i. Wallis	28
Nordic Walking	30
Nachruf	31
Herzgruppen	32-34
Wichtige Information	32
Ferienprogramm	33
Trainingszeiten	35-38
Neue Mitglieder	39

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

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Redaktion und Gestaltung: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721-378804 / e-mail Helga.Traub@gmx.net
Auflage: 700

****

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

Wer Fehler findet - darf sie behalten

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick 31.03.2005

... und wie gestresst sind Sie?

Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoller nutzen, als einzukaufen?

Haben Sie die Schlepperei satt?

Verschwenden Sie Ihre wertvolle Zeit für die Parkplatzsuche?

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

Müssen Sie Ihre Getränkekisten selbst in den Keller tragen?

Wollen Sie Benzin sparen?

Ist es nicht bequemer von zu Hause aus zu bestellen?

Spielen Sie mit dem Gedanken komfortabler zu leben?

Bevorzugen Sie, Ihre Getränke aus einer Hand zu kaufen?

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

Möchten Sie nun unseren Lieferservice ausprobieren?

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

Der Sprudelmann kommt

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

Beitragsanpassung ab 1.1.2005

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
liebe Vereinsmitglieder,

durch die Lokalpresse haben Sie vermutlich schon erfahren, dass ab dem 01.01.2005 eine Bezuschussung durch die Stadt Karlsruhe für Sportvereine nach einer geänderten Sportförderungsrichtlinie erfolgen wird.
Hierbei ist auch von einem monatlichen Mindestmitgliedsbeitrag von durchschnittlich 10,-- die Rede.

Um weiterhin die benötigten Zuschüsse zu bekommen, wird auch die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe den Schritt einer Beitragsanpassung gehen müssen. Verschiedene Karlsruher Sportvereine haben bereits reagiert und ihre Mitgliedsbeiträge erhöht.

Ab dem 01.01.2005 wird auch eine Beitragserhöhung von der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe erfolgen. In den vergangenen Monaten hat eine Arbeitsgruppe eine neue Beitragsstruktur erarbeitet. Jedoch kann aufgrund der Situation in den Herzgruppen (ca. 30% der Mitglieder, siehe auch gesonderten Artikel Seite ....) noch keine genaue Aussage über den zukünftigen Beitrag gemacht werden.

Wir bitten daher um Ihr Verständnis in dieser besonderen Situation, dass die neuen Mitgliedsbeiträge erst zu Beginn 2005 bekannt gegeben werden können.

Für den Vorstand
Sascha Grobba
1. Vorsitzender

Wichtige Informationen zum Thema Beiträge für die Herzgruppen-Mitglieder siehe Seite 32

Zu diesem Thema beachten sie bitte auch den Artikel im RUNDBLICK Mai 2004 (Seite 6) **„Sportvereine bekommen weniger Geld“**

Ra - So - Wa / Radtour, Sommerfest, Wandertag 2004

Radtour 6.Juni 04

Los ging es unter der Rheinbrücke (auf der Pfälzer Seite). 28 Radler strampelten gemütlich bis nach Leimersheim, wo die 1. Rast im Griechischen Biergarten stattfand.
Mit der Fähre ging es danach auf die andere Rheinseite zurück, am Pirat vorbei (!) entlang der Rheinauen, Eggenstein bis Leopoldshafen zum Andreasbräu. Für einige Teilnehnmer endete hier die gemeinsame Tour. Der „harte Kern“ radelte noch bis zum Schupi.

Es war ein gelungener unterhaltsamer Radeltag bei wunderbarem Wetter und guter Stimmung.
Danke den Organisatoren vom Montagssport Fit + Fun.

Sommerfest 18.Juli 04

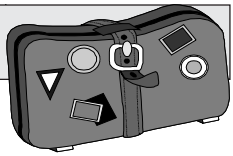
Wir hatten Glück. Rechtzeitig zum Sonntag kam die Sonne raus und es wurde ein schöner Badewetter,-Grill- und Fest-Tag. Die Beteiligung fiel mit ca. 70 Fest-Teilnehmer etwas geringer aus als letztes Jahr. Der Sektempfang fand in lockerer Stimmung statt (es kamen nicht alle auf einmal). Später wurde gegrillt, geschwommen und Ball gespielt, gemütlich gegessen und geplaudert.
Bei entspannter Atmosphäre dauerte das Zusammentreffen von Jung und Alt bis zum späten Nachmittag.

Danke an dieser Stelle für die zahlreichen Salat- und Kuchenspenden und allen Helfern für ihren unermüdlichen Einsatz.

Kraichgau-Wanderung 24.Oktober 04 von Odenheim nach Gondelsheim

Bei schönstem, ungewöhnlich warmem Herbstwetter ging die von den Volleyballern *(danke Wolfgang)* organisierte Wanderung durch den herbstlich verfärbten Kraichgau. Nach 2 Stunden ließen wir uns auf der Terasse der Odenwaldhütte bei Münzesheim nieder. Nach weiteren 3 Stunden durch herrliche Kraichgau-Landschaft, Schlussrast in Gondelsheim. Dank Helga, die „leider" einen falschen Fahrplan hatte, hatten wir noch Zeit für einen kleinen Rundgang durch Gondelsheim, wo wir ganz unverhofft das besondere Restaurant „Loewen Thor" besichtigten. Sehr sehenswert!

Badenmarathon 19.9.2004



Die Mission: Abwicklung der Gepäckaufbewahrung

Im September war es wieder soweit. Das Laufgroßereignis für Karlsruhe fand statt – der Badenmarathon. Mittendrin die Sportgemeinschaft Eichenkreuz, nunmehr zum dritten Mal als Organisator der Gepäckaufbewahrung.
Diese Jahr war die Gepäckaufbewahrung nicht in der Europahalle, sondern in der Tiefgarage des Landeswohlfahrtsverbandes. Obwohl der Platz im Großen und Ganzen sich als ausgezeichnet erwies, hatten doch die zahlreich erschienen Helfer mit kleinen Widrigkeiten zu kämpfen. So mussten „eisige“ Herbststürme und Lichtmangel ertragen werden. Jedoch konnte dies der ausgelassenen und fröhlichen Stimmung nicht schaden. Insgesamt waren 50 Vereinsmitglieder anwesend und verhalfen so der Vereinskasse zu einem zusätzlich „Plus“.

Ich möchte allen, die dabei waren nochmals recht herzlich danken und hoffe, dass Ihr im nächsten Jahr wieder dabei seid. Alle Anderen sollten sich schon mal den September 2005 freihalten, denn der Badenmarathon 2005 steht vor der Tür.

Sascha Grobba

Statistik: Gepäckstücke: 1993 Wertsachen: 106

Arbeitsstunden

	Basketball	Freitzeitsport	Herzgruppen	Volleyball	Summe
Personen	15	18	1	16	50
Stunden	38	44	9	32	123
Stunden/Person	2,5	2,4	9,0	2,0	2,5

P.S.:
Mein ganz besonderer Dank gilt Carmen, Helga, Wolf-Dieter und Thomas. Danke, dass Ihr mir beim Aufbau am Samstag geholfen habt.

Die neue Kinderballsportgruppe

Donnerstags von 16:45 – 18:15Uhr findet in der Turnhalle der Heinrich-Hübsch-Gewerbeschule
das Training der Kinderballsportgruppe statt. Die 4 – 7jährigen Kinder erlernen hier neben grundmotorischen Fähigkeiten den Umgang mit dem Ball im Allgemeinen. Ganz bewusst wird keine Ballsportart hervorgehoben, sondern von jeder Ballsportart werden Grundlagen vermittelt, so dass die Kinder später selber entscheiden können, zu welchem Sport sie sich am meisten hingezogen fühlen.

Natürlich steht dabei der Spaß am Spiel und der Bewegung immer im Mittelpunkt. Interessierte Kinder sind immer gerne zu einem „Schnuppertraining“ willkommen.

Jana Lichtenauer

jlichtenauer@gmx.net
Tel. 0721/909 10 43

Jugend - Volleyballgruppe

NEU

Abschied und Neuanfang

Nach 4 ½ Jahren sind unsere Kinder nun so weit, dass sie sich mehr und mehr spezialisieren bzw. sich schon irgendwo anders engagieren. Wir haben daher nach den Sommerferien die Ballsportgruppe an Jana Lichtenauer übergeben, die nun die Kinder im Alter zwischen 4 und 7 Jahren betreut (s. Seite...).

Wir planen eine **Jugend-Volleyballgruppe** (Alter so zwischen 10 und 14 Jahren) ins Leben zu rufen. Einen Hallentermin haben wir schon und zwar

mittwochs von 16:00 – 17:30 in der Oberwaldschule, Durlach-Aue.

Wir werden Anfang November mit dem Training beginnen und bei genügend hoher Beteiligung die Gruppe weiterführen. Also wer sich angesprochen fühlt, ist jederzeit gerne gesehen. Es wäre aber gut, erst telefonisch (Tel. 0721-491206) bei uns nachzufragen, wann das erste Training tatsächlich stattfindet.

Birgit, Karl-Josef

Volleyball

Volleyball Mixed-Beachturnier 2004 im Rüppurrer Freibad

Nach den positiven Resonanzen vom letzten Jahr haben wir es dieses Jahr wieder gewagt ein Beachturnier im Rüppurrer Freibad zusammen mit den Bäderbetrieben Karlsruhe zu organisieren. Zunächst hatten wir noch daran gedacht das Turnier auf zwei Tage zu verlängern, aber letztendlich haben wir uns doch zu einem Tag entschlossen und dies hat sich auch als günstig erwiesen, denn der Wettergott war uns dieses Jahr nicht ganz so gnädig. Bedenken wegen des Wetters hatten wohl auch einige Mannschaften, da ein paar Tage vor dem Turnier noch 3 Mannschaften absagten. Da aber vom EK so viele Helfer mitgemacht haben, konnten wir kurzfristig eine 3. Mannschaft stellen, sodass wie im letzten Jahr insgesamt 12 Mannschaften angetreten sind.

Am frühen Nachmittag kamen dann auch die angekündigten Schauer, die doch ziemlich nass waren. Einige wollten in die Halle ausweichen (wir hatten vorsorglich die Emil-Arheit-Halle reserviert) aber der Regen ließ dann doch nach und wir konnten das Turnier fortsetzen. Da haben sich die mühsam aufgebauten Pavillon-Zelte nun noch bewährt.
Teilgenommen haben folgende regengeprüfte Teams:

Korkenknaller
Schmeißfliegen
Treibsand
Volleyfanten
quattro
garda
Total Platt
Fanta 4
Just for Fun!
Alte Springteufel
Bauchplatscher
Hefe Hell

Wir spielten in 2 Gruppen a 6 Mannschaften. Danach folgten die Platzierungsspiele. Das Niveau war noch etwas höher einzustufen als letztes Jahr. Es waren wirklich schöne Aktionen zu sehen. Auf den dritten Platz kamen die Titelverteidiger **Korkenknaller.** Im Endspiel standen sich **Fanta4** und **Just For Fun!,** der letztjährige Zweite gegenüber. Diesmal ließ sich Just For Fun! den Pokal nicht entgehen und gewann letztendlich souverän.
Vielen Dank an alle, die so toll mitgemacht und geholfen haben. Ich denke, es hat auch diesmal allen Spaß gemacht.

Volleyball

Ski - Wochenende in Wangs - Pizol 23.-25.Januar 04

Michael Ruf von der Freitags-Gruppe organisierte zum wiederholten Male ein Ski-Wochenende in Wangs-Pizol. Bei wunderbarem Wetter und traumhaften Schneeverhältnissen kamen die skibegeisterten VolleyballerInnen voll auf ihre Kosten. Übernachtet wurde mitten im Skigebiet im Gasthaus Schönbühl.

Krottenstein-Wochenende

Traditionell stand auch dieses Jahr wieder ein Wochenende im Bühler Tal (25.-27.6.) auf dem Programm.
Einige Unermüdliche „quälten“ sich wieder (freiwillig) mit dem Rad (trotz Kettenriss auch schiebend) auf den Berg und fanden es auch

noch toll.
Es wurde wieder gegrillt, ununterbrochen Feuerchen gemacht, gespielt, relaxt, gut gegessen und getrunken, ... und natürlich auch gewandert.

Volleyball

Hochgebirgswanderung 2.-4. Juli 04 bei Mürren/Schweiz

Bei schönstem Sommerwetter und üppiger Flora ging die Schilthorn-Panorama-Wanderung von Stechelberg über Grimmelwald, Sprutz, Rotstockhütte zur Schilthorn-hütte (2432m) wo wir uns mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau einquartierten.
Der Abstieg am nächsten Tag ging über Sonnenberg und Mürren 1300m runter nach Stechelberg. Etwas anstrengend aber traumhaft schön.

Pfalzwanderung September 04

Eine kleine wanderfreudige Gruppe machte sich, angespornt durch Astrid, spontan auf, um im Pfälzer Wald zu wandern und erfolgreich Pilze zu suchen. Es reichte für ein leckeres gemeinsames Abendessen bei Traub´s, aber nicht, bevor die Kinder die Pilze im Buch nochmal nachgeschaut hatten.

Nachwuchs-Volleyballer

Iko, wir gratulieren dir und deiner Frau von ganzem Herzen zur Hochzeit und zu
eurem Sohn Vlatko
und wünschen dir mit deiner neuen Familie alles Gute.
Deine Volleyball-Freunde.

Trainerwechsel bei den Goethe-Volleyballern

Glückwunsch Herbert, für 25 Jahre Trainertätigkeit im Volleyball. Wir danken dir für die vielen schönen Trainingsabende. Wir nehmen dich gerne in unseren Reihen der Mitspieler auf. Du hast mit **Karin Grund** und **Manfred Tezky** für hervorragenden Ersatz gesorgt, so dass das Training wie gewohnt mit gutem Niveau, viel Freude und Spaß weitergeführt wird.

Volleyball - Mixed Runde 1. Mannschaft

Vorschau Hallenrunde 2004/ 2005 BFS- Mixed Bezirksliga

Nach dem Abstieg aus der Landesliga gilt es die künftige Saison zu meistern. Große personelle Veränderungen haben sich nicht ergeben. Birgit Sandmeier wird wieder als Stellerin in der Kreativabteilung tätig sein. Als Abgang haben wir Michael Ebert zu verzeichnen, da er seiner Berufung als Oberligatrainer folgen wird.

Wir werden an den beiden Trainingseinheiten (Dienstag, Mannschaft sowie Freitag Freizeit) festhalten. Ein Rückblick auf die letzten Trainingseinheiten vor den Sommerferien sowie die letzten 4 Wochen ergibt aus meiner Sicht ein durchweg positives Bild. Ein Dank an alle Mitwirkende; es hat wirklich Spaß gemacht.

Nun zur laufenden Runde

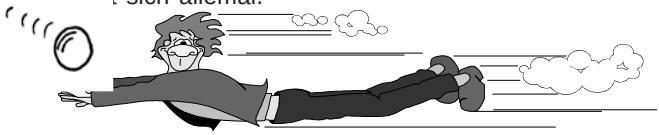
Am 19.09.2004 fand die erste Runde des Pokals statt. Hierbei haben wir uns ganz schön anstrengen müssen und sind trotz großem Kampf nach 3 Tie-Breaks eigentlich ausgeschieden. Als bester Verlierer konnten wir nun aber doch noch einen Platz in der nächsten Runde ergattern. Diese findet am 04.12.2004 in Bühl statt. Hier ergibt sich die Möglichkeit, Revanche für die Niederlage gegen TV Spöck zu nehmen.

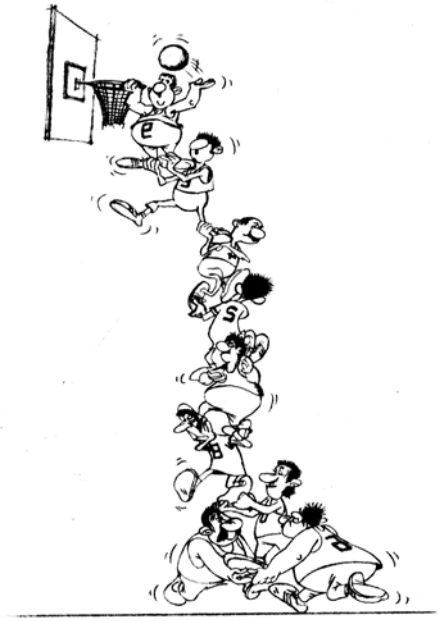
Die weiteren Termine :

09.10.2004	SG EK 1 gegen TV Hochstetten und KTV 1	Tennessee
23.10.2004	SG EK 1 gegen SSC3 / ESV und Post Südstadt	Otto- Hahn
13.11.2004	SG EK 1 gegen KTV 1 und TV Ispringen	Tennessee
27.11.2004	SG EK 1 gegen SSC 4/5 und ASV Ettlingen	Tennessee
11.12.2004	SG EK 1 gegen TSG Blankenloch und V Kuppenheim	Blankenloch
22.01.2005	SG EK 1 gegen TV Hochstetten und Post Südstadt	Tennessee
29.01.2005	SG EK 1 gegen SSC3 / ESV und TV Ispringen	Wildparkhalle
12.03.2005	SG EK 1 gegen SSC 4/5 und TSG Blankenloch	Wildparkhalle
19.03.2005	SG EK 1 gegen V Kuppenheim und ASV Ettlingen	Emil- Arheit- Halle

Am 19.03.2005 richten wir den gesamten letzten Spieltag für die Bezirksliga aus. Hier treffen sich alle Mannschaften. Gutes Volleyball ist fast garantiert, da in den letzten Jahren erst am letzten Spieltag die Frage nach Auf- bzw. Abstieg geklärt wurde. Ein Abstecher lohnt sich allemal.

Franz Falkner





Gemeinsam sind wir stark

BASKETBALL

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

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

Die neue Trainerin stellt sich vor

Ich heiße **Jana Lichtenauer**, bin 28 Jahre alt und komme eigentlich aus Münster in Westfalen.

Mein Ziel ist Handelslehrerin mit Nebenfach Sport zu werden.

Neben langjähriger Spielpraxis zunächst in Ligaspielen und zuletzt hauptsächlich auf Mixedturnieren im Basketball zählt die Reiterei zu meinen größten Hobbies.

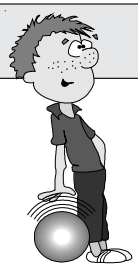
Schon in der Schule trainierte ich meine erste Basketballbambinigruppe.Nach einem Jahr als Au-Pair in Frankreich habe ich dann während dem Studium immer wieder Kindergruppen übernommen. Seit ca. einem Jahr habe ich die Lizenz zur Übungsleiterin Breitensport.

Ich bin sehr froh in diesem Verein wieder zwei nette Kindergruppen gefunden zu haben und freue mich auf eine gute Zeit mit der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Jana Lichtenauer

Man erreicht mich unter:
jlichtenauer@gmx.net
Tel. 0721/909 10 43
Mob.: 0179/661 72 02

U 10 - gemischt

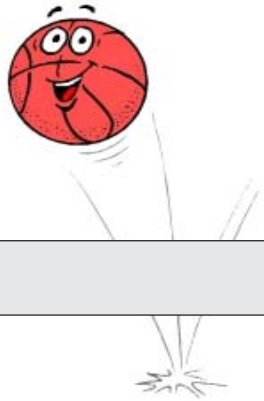


Bambinis

Die Bambinigruppe hat seit dem Wiederbeginn des Trainings nach den Sommerferien eine neue Trainerin. **Jana Lichtenauer** trainiert von nun an die basketballbegeisterten Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren jeden
Dienstag von 17:30 – 19:00 Uhr in der Turnhalle der Marylandschule.

Ziel ist es, erste Erfahrungen mit der großen roten Kugel zu vermitteln. Neben dem Techniktraining „Werfen“, „Fangen“, „Dribbeln“ und „Korbleger“ werden die wichtigsten Regeln des Basketballspiels erlernt. Natürlich steht dabei der Spaß am Spiel und der Bewegung immer im Mittelpunkt. Interessierte Kinder sind immer gerne zu einem „Schnuppertraining“ willkommen.

Jana Lichtenauer



U 12 - Minis

Vielversprechend

Nachdem einige Spieler in die D-Jugend gekommen sind, waren unsere Trainingseinheiten nicht so stark besucht, doch seit dem Anfang der Schule haben sich immer mehr Neue in die Maryland-Halle verirrt und so konnten wir ein kleines aber feines U-12 Team aufbauen. Einen Sieg und eine Niederlage konnten wir aus unseren ersten beiden Pflichtspielen herausschlagen, doch waren diese Spiele für das Zusammenspiel und die Einführung in die neue Saison für das neu zusammengewürfelte Team wichtig. So können wir nun unser Training auf Spaß, Wissbegierde ;-) und Spiel aufbauen.

Grüße an unsere Sprösslinge und auf eine vielversprechende Saison
Euer Trainer-Duo

Don & Malte

Internationales Sommercamp für Basketball YUBAC

Auch in diesem Sommer konnten ein paar unserer Basketballspieler an einem internationalen Trainingscamp teilnehmen und dabei viele jungen Spieler aus verschiedenen Ländern kennen lernen sowie Erfahrungen sammeln und austauschen. Im Trainingslager von YUBAC im Kopaonik in Serbien – ein Gebirge auf einer Höhe von 1700 bis 2000 m , das aufgrund seiner Einzigartigkeit zum Naturpark erklärt wurde und im Winter das bekannteste Skizentrum von Serbien ist – verbringen die jungen Sportler im Juli und August an acht Terminen jeweils 10 Tage in einer tollen sportlichen Atmosphäre. Durch drei Trainingseinheiten pro Tag, zahlreiche Wettbewerbe und Spiele bekommen die Spieler unter der Leitung von international erfahrenen Trainern, die alle fließend Englisch sprechen, eine neue interessante Perspektive und einen professionellen Bezug zum Basketball. Die Trainer haben für jeden Spieler genügend Zeit, um dessen Technik und Spiel im Team zu analysieren und zu verbessern. Besonders interessant für Spieler ab 16 Jahre sind Trainingscamps mit individuellen Spezialtrainings für Flügel und Aufbauspieler.

Ansicht Innenhof der Unterkünfte (4-er Appartements mit Dusche und WC)

Das Trainingscamp bietet neben der intensiven Arbeit im Basketball den Jugendlichen auch ein besonderes Ambiente, Kontakte zu knüpfen mit Gleichgesinnten aus aller Welt. Allein in diesem Sommer waren in der Zeit vom 9. bis 19. August neben Gästen aus Deutschland, Frankreich, England, Italien, Russland und Serbien und Montenegro auch ein Team aus Libanon und Israel anwesend. Das Highlight in jeder Einheit ist der Besuch von NBA-Spielern. Die internationalen Größen unterstützen die Arbeit von YUBAC und zeigen den Jugendlichen gerne ein paar Tricks. Der überaus sportliche und ausgelassene Umgang untereinander und die daraus entstandenen Freundschaften zeigten einmal mehr, dass Basketball ein Spiel ist, dass keine Grenzen kennt.
Ausführliche Informationen über das Camp gibt es auf der Seite im Internet:
www.yubac.com

Basketball Sommercamp

Eine Gruppe bei der „Arbeit“

6 Spielfelder außen und 3 Spielfelder in der Halle bieten genügend Platz für intensive Trainings

Alen Redzovic

2. Herren

Tabelle 2. Herren-Mannschaft - Kreisliga *Stand 28.10.04*

Rang	Mannschaft	Spiele	Pkte	Körbe
1	BG Karlsbad	4	8 : 0	294 : 243
2	TSV Ettlingen 2	4	6 : 2	296 : 238
3	TSV Ettlingen 3	3	4 : 2	169 : 196
4	SG EK Karlsruhe 3	4	4 : 4	287: 289
5	BG Karlsruhe 3	4	4 : 4	218 : 227
6	TB Königsbach	3	2 : 4	234 : 218
7	**SG EK Karlsruhe 2**	**3**	**2 : 4**	**162 : 184**
8	Türk.SV Pforzheim	3	2 : 4	162 : 154
9	DJK Karlsruhe-Ost 2	4	2 : 6	244 : 257
10	TV Engelsbrand	4	2 : 6	299 : 359

1. Herren

Erfolgreicher Start in die Landesliga-Saison

In der Mannschaft hat es für die neue Saison einige Veränderungen gegeben. Mike Gebauer ist wieder zu seinem alten Verein KTV zurückgekehrt. Lukas Chlipala ist dabei sich in Polen eine berufliche Existenz aufzubauen. Alex Gaigl ist im Rahmen seines Studiums für ein Jahr in Frankreich. Stephan Klebes möchte bei der BG in der U 20-Oberliga spielen.
Zurückgekehrt ins Team sind **Harald Fiedler** nach überstandener Kreuzband-Operation und **Dominik Gröning** nach längerer Pause.

Konstantin Kuld

Patrick David

Hazim Kulak

Philipp Langehein

Neu im Team sind : **Konstantin Kuld** vom TSV Berghausen. **Patrick David** vom BV Linkenheim. **Hazim Kulak** vom SSC Karlsruhe. **Philipp Langehein** der zusätzlich bei der BGRK-Jugend spielt.

Wegen der vielen Veränderungen und der kurzen Vorbereitungszeit kam uns das Pokalspiel beim starken Landesliga-Konkurrenten TB Pforzheim 1 gerade recht. Leider konnten wir nur mit fünf Spielern der letztjährigen Mannschaft und unseren drei Neuzugängen antreten. Trotzdem führten wir nach der ersten Halbzeit mit 8 Punkten. Nach dem dritten Viertel führten die Pforzheimer mit 4 Punkten, da sie mehr zulegen konnten und besser eingespielt waren. Im Schlussviertel holten wir aber den Rückstand wieder auf, und die Pforzheimer konnten nur durch 4 Dreier das Unentschieden retten. In der Verlängerung konnten wir, nachdem zwei unserer Spieler mit 5 Fouls ausgeschieden waren, nichts mehr entgegensetzen und verloren noch deutlich mit 90 : 97.

Zum Glück fand das erste Landesliga-Meisterschaftsspiel gegen unseren Sonntag-Morgen-9:30Uhr-Angstgegner SSC Karlsruhe 2 erst um13:30 Uhr im Otto-Hahn-Gymnasium statt. Trotzdem starteten wir sehr nervös und lagen in der Halbzeit mit 10 Punkten zurück. Im dritten Viertel besannen wir uns auf unsere kämpferischen und mannschaftlichen Qualitäten und spielten eine 2-Punkte-Führung heraus die wir bis zum Spielende erfolgreich verteidigten.

1. Herren

Im ersten Heimspiel waren wir der DJK Ost deutlich überlegen. Nur im zweiten Viertel wurde zu nachlässig gespielt, was dem Gegner eine kurzzeitige Führung brachte. Gislain Tagne bestätigte seine ständig ansteigende Form mit 11 Rebounds und 35 Punkten, weshalb der Sieg mit 81 : 67 Punkten auch deutlich ausfiel.

Durch intensives Training wollen wir das zweifellos vorhandene Potential besser ausschöpfen, um auch gegen stärkere Gegner zu bestehen. Über eure Unterstützung bei den Heimspielen in der Sporthalle an der Tennesseeallee (Nordstadt) würden wir uns sehr freuen.

Die nächsten Heimspiele: Jeweils Sonntags 17:15 Uhr

14.11.04	SG EK 1	-	TB Pforzheim 1
05.12.04	SG EK 1	-	CVJM Lörrach
12.12.04	SG EK 1	-	TB Pforzheim 2
19.12.04	SG EK 1	-	SSC Karlsruhe 2
23.01.05	SG EK 1	-	USC Freiburg 3
27.02.05	SG EK 1	-	TV Bad Säckingen
06.03.05	SG EK 1	-	BG Karlsruhe 2

Ergebnisse, Tabellen und Scouting gibt's im Internet unter:
www.basketball-bund.net
-Basketballverband Baden-Württemberg
-alle Spielklassen
-Landesliga (Oberrhein/Südbaden)

Thomas Schuler

1. Herren

Tabelle - 1. Herren-Mannschaft- Landesliga

Stand 28.10.04

Rang	Mannschaft	Spiele	Pkte	Körbe
1	TB Pforzheim 2	4	8 : 0	375 : 279
2	SG EK Karlsruhe	4	6 : 2	291 : 272
3	USC Freiburg 4	4	6 : 2	303 : 279
4	DJK Karlsuhe-Ost	4	6 : 2	330 : 322
5	USC Freiburg 3	4	4 : 4	334 : 323
6	BG Karlsruhe 2	2	2 : 2	160 : 162
7	TB Pforzheim 1	3	2 : 4	232 : 271
8	CVJM Lörrach	4	2 : 6	317 : 343
9	SSC Karlsruhe 2	3	0 : 6	264 : 281
10	TV Bad Säckingen	4	0 : 8	286 : 360

Besonders möchten wir uns bei unseren **Sponsoren** bedanken, die unsere neuen Trikots zum größten Teil finanziert haben.

Karlsruher Versicherung und Discothek Unterhaus

Thomas Schuler

3. Herren

Mit Abschluss der letzten Saison im Mai 2004 belegten wir den dritten Platz in der Kreisliga A. Im Spielerkader für die nun beginnende Meisterschaftsrunde 04/05 kam es nur zu kleinen Veränderungen.
Durch die Auf- und Abstiegsregelung tauchten wieder ein paar bekannte Teams in unserer Liga auf. Zum einen war das unsere eigene 2. Mannschaft durch ihren Abstieg aus der Bezirksliga und zum anderen der letztjährige Meister der Kreisliga B, die BG Karlsbad, mit ihrem jungen Team, die beide sicher ein Wort an der Spitze mitreden wollen.

Zum Auftakt haben wir unser Kreis-Pokalspiel am MO 27.09. gegen die TG Ötigheim mit 58:86 Punkten gewonnen und somit die 2. Runde erreicht.

Die Meisterschaft hat erst am 03.10. begonnen, sodass wir bis Redaktionsschluss erst zwei Spiele hatten. Das Auftaktspiel haben wir mit nur 6 Spielern auf der Bank, aber dank einer guten kämpferischen Leistung mit 70:77 gegen den TB Königsbach gewonnen.
In der zweiten Begegnung gegen die BG Karlsbad haben wir das 1. Viertel völlig verschlafen und mit 6:22 verloren. Bis zur Halbzeit lagen wir nur noch mit 8 Punkten zurück. Mehrfach gelang es uns danach bis auf wenige Punkte heranzukommen, aber durch Dreier unserer Gegner oder durch eigene Fehler gerieten wir immer wieder in Rückstand, sodass wir am Ende mit 68:72 verloren.
Es wäre schön, wenn Ihr an unseren Spiel-Sonntagen um 13.45 Uhr in der Sporthalle (Nordstadt Tennessee-Allee) vorbeischauen und uns und die anderen Teams dadurch unterstützen würdet.

Der Spielerkader der Saison 04/05

Hans Peter Kloske
Sascha Grobba
Markus Gröning
Rainer Hartmann
Alexander Hauser
Marian Klobasa
Hans Peter Kloske
Marius Machowsky
Reinhard Pfann
Jürgen Schmeißer
Thomas Schuler
Bernhard Thurm
Teo Valek
Eberhard Wanner
Jörg Ziuber

BB-DM in der Schwabenmetropole.....

Dieses Jahr waren wir bei der Deutschen Meisterschaft für Senioren der Altersklasse IV am 8. und 9. Mai in Stuttgart. Das Turnier wurde vom SV Möhringen ausgerichtet und stellte noch ein highlight der Aktivitäten zu deren 50-jährigem Vereins-Jubiläum dar.

Die Anreise erfolgte am Freitag und aufgrund der kurzen Distanz mit dem Auto. Untergebracht waren wir alle zusammen im City-Hotel Fora in Möhringen selbst, das Fritz Völker wieder mal für uns gebucht hatte. Zentral gelegen in der Filderbahnstraße und unweit der beiden Spielhallen.
Am Abend besuchten wir gemeinsam die Variete-Show „Magic Swing“ im Friedrichsbau. Von einem singenden Conferencier mit britischen Akzent durch den Abend geführt, sahen wir ein buntes Programm mit Akrobatik, Jonglage, Zauberei und einem Gedankenleser. Unser Versuch anschließend noch irgendwo was zu Essen zu bekommen war nicht so erfolgreich, endete in einem „Wienerwald“ und es benötigte auch dort längere Verhandlungen, bis wir was zwischen die Zähne bekamen.
Am nächsten Morgen war frühes Aufstehen für Alle und knappes Frühstück für die Aktiven angesagt. Keiner wollte sich mit einem „Brötchen zu viel“ belasten. Unsere Damenriege begab sich als „walking-Gruppe“ in Richtung Fußgängerzone und suchte verschiedene Kaufhäuser heim.

Für das Endturnier waren 16 Teams in vier Gruppen eingeteilt.

Gruppe A	Gruppe B	Gruppe C	Gruppe D
BG Göttingen	TB Oldenburg	USC Heidelberg	DBV Charlottenburg
SV Möhringen	VFB Giessen	OSC Osnabrück	KICKZ München
MTV Wolfenbüttel	Neuköllner SF	MTSV Schwabing	SG EK Karlsruhe
BC Darmstadt	SC Aplerbeck	FC Baunach	TSV Quakenbrück

Gespielt wurde nach dem Modus „Jeder-gegen-Jeden“ innerhalb der Gruppe, danach über Kreuz mit anderen Gruppen und zum Schluss die Platzierungsspiele. Das bedeutete für jedes Team 6 Spiele und insgesamt 48 Begegnungen während des gesamten Turniers.
Im ersten Spiel mussten wir am Samstag gleich gegen den letztjährigen Fünften, den KICKZ München, antreten. Wir konnten die Partie recht ausgeglichen gestalten und gingen mit 18:18 Punkten in die Halbzeit. Auch in der zweiten Hälfte setzte sich dies bis zum 24:24 so fort. Ein 10:0 Lauf unseres Gegners ließ uns 3 Minuten vor Schluss in einen eigentlich uneinholbaren Rückstand geraten. Durch eine Energieleistung gelang es uns jedoch das Spiel fast noch umzudrehen, jedoch reichte die Zeit nicht aus und wir verloren mit 36:38 Punkten denkbar knapp.
In der zweiten Begegnung sah das von Anfang an eindeutiger aus und wir verloren mit 24:48 Punkten gegen den DBV Charlottenburg.

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Im dritten Gruppenspiel gegen den Neuling TSV Quakenbrück dauerte es ebenfalls nicht lange, bis die Lage unter den Körben geklärt war. Das Ergebnis von 24:42 Punkten sprach deutlich für unseren Spielpartner. Wir schlossen die Vorrunde also als Gruppenletzter ab. Leider verletzte sich Herbert beim Spiel so sehr am kleinen Finger, dass er uns am nächsten Tag nicht mehr unterstützen konnte.

Am Abend machten wir uns auf den Weg zum anderen „Hotel Fora“, wo der Gesellschaftsabend stattfinden sollte. Nach 15 Minuten Busfahrt und einem Anmarschweg von 20 Minuten mit heftig Gegenwind waren wir an Ort und Stelle. Nach allgemeiner Begrüßung startete der Run auf das kalte Büfett und nachdem sich die rund 200 Damen und Herren einmal zwischen den aufgebauten leckeren Vorspeisen hindurchgeschoben hatten, war da außer ein paar Petersiliesträußchen nichts mehr zu finden. Die Verdauungspause währte jedoch nicht lange, dann lockte das warme Büfett mit allerlei Köstlichkeiten zum zweiten Gang und das Völlegefühl nach der Vorspeise wurde einfach ignoriert. Gegen 23.00 Uhr bliesen wir zum Abmarsch, erreichten nach einen zackigen Fußmarsch gerade noch den Bus und waren gegen Mitternacht in unseren Betten.
In der Zwischenrunde wären wir am Sonntag durch nur einen Sieg wieder - wie letztes Jahr - in die Gruppe gekommen, die in der Endrunde um die Plätze 9-12 spielt. Aber leider gelang uns gegen den OSC Osnabrück nur ein 27:33 Ergebnis, wodurch wir in die letzte Vierergruppe abrutschten.
Durch unseren einzigsten Sieg mit 35:29 Punkten gegen den BC Darmstadt und einer abschließenden Niederlage mit 32:24 Punkten gegen den Vfl Osnabrück erreichten wir schlussendlich den 14. Platz.

Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Nach ausgiebigem Duschen trat ein Teil unserer Gruppe die Heimreise an. Ein paar Unentwegte blieben noch da und erlebten ein packendes Endspiel zwischen der BG Göttingen und dem BC Baunach, die zum ersten Mal dabei waren und die am Ende durch eine strittige Schirientscheidung denkbar knapp verloren. Nach der anschließenden Siegerehrung traten auch wir die Rückfahrt an.

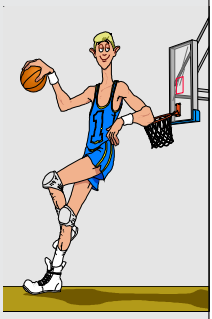
Das Team 2004

4	Michael Petermann (Mambo, leider verletzt, nicht dabei)
5	Johannes Ohanian (Hannes)
6	Friedrich Völker (Fritz)
7	Walter Kärcher
8	Rainer Hartmann
9	Thomas Schuler (Tommy)
10	Joachim Maier (Aki, leider nicht dabei)
12	Herbert Pfann (verletzt, ohne Trikot)
13	Hans Peter Kloske (HP)
14	Dieter Decker
15	Kurt Lehmann (Kurtle)
Coach	Gunther Rademacher (Radi)

Hans Peter

Tabelle 3. Herren-Mannschaft - Kreisliga *Stand 28.10.04*

Rang	Mannschaft	Spiele	Pkte	Körbe
1	BG Karlsbad	4	8 : 0	294 : 243
2	TSV Ettlingen 2	4	6 : 2	296 : 238
3	TSV Ettlingen 3	3	4 : 2	169 : 196
4	**SG EK Karlsruhe 3**	**4**	**4 : 4**	**287: 289**
5	BG Karlsruhe 3	4	4 : 4	218 : 227
6	TB Königsbach	3	2 : 4	234 : 218
7	SG EK Karlsruhe 2	3	2 : 4	162 : 184
8	Türk.SV Pforzheim	3	2 : 4	162 : 154
9	DJK Karlsruhe-Ost 2	4	2 : 6	244 : 257
10	TV Engelsbrand	4	2 : 6	299 : 359



Gesundheitssport

Nachtrag

Im Beitrag **Fitnesstraining für Ältere** im Rundblick Mai 2004 (Seite 34) wurde auf den aktuellen sportmedizinischen Erkenntnisstand verwiesen. Leider konnte aus Platzgründen eine Zusammenstellung der wichtigsten altersspezifischen Empfehlungen für ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining nicht abgedruckt werden. Die Redaktion holt hiermit die Veröffentlichung nach und bittet um Verständnis.

Adaptationsart	Ziele	kalend. Alter (Jahre) [1]	Belastungsempfehlungen Übungshäufigkeit/-umfang/-intensität
progressiv	Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit / Herausbildung einer altersadäquaten körperlichen Leistungsfähigkeit	bis ca. 65/70	**Anfänger**: schrittweise von zunächst 2 mal auf 3 mal /Woche steigern; zyklenhaftes Erhöhen der Übungszeit von 15 - 20 min auf später 30 - 40 min.; geringe Intensitäts steigerungen nach anfänglicher Umfangserhöhung **Bereits regelmäßig Übende:** 2 - 4 mal/Woche 30 - 40 min üben; zyklenhaft geringfügig Intensität erhöhen
stagnativ	Erhalt eines anspruchsvollen physischen Leistungsniveaus	ab ca. 70	ca. 2 - 3 mal/Woche; nach zunächst geringem Absenken der Intensität später auch Reduzierung der Übungszeit auf 20 bis 30 min [2]
regressiv	Zulassen eines nur geringen körperlichen Leistungsverlusts	ab ca. 80	ca. 1 - 3 mal/Woche; weiteres Vermindern der Intensität bei nur unwesentlicher Verringerung der Übungszeit auf etwa 15 - 25 min [2]
Übungsvoraussetzungen: Arztkonsultation, Einschätzung eigener körperlicher Möglichkeiten, Einfluss von Krankheiten, Notwendigkeit individueller Übungsprogramme			
Übungsinhalte: Schulen der Hauptkomponenten einer altersadäquaten körperlichen Leistungsfähigkeit: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie koordinative Übungen			
Belastungseinschätzung: Pulswerte bis ca. 170 minus Lebensalter, subjektive Befindlichkeit während des Übens und danach, evtl. Beurteilung durch Partner			
Bemerkungen: 1. Wichtiger als das kalendarische Alter ist das biologische Alter. Die hier vorgenommenen Altersangaben können nach oben und unten differieren. 2. Hierbei handelt es sich um noch unbestätigte Annahmen und persönliche Einschätzungen			

Die progressive, stagnative und regressive Adaption als Antwort auf ein gezieltes, moderat im aeroben Bereich betriebenes, vielseitiges körperliches Üben und Trainieren.

Pit

Bergwandern im Wallis

Stabile Bergschuhe sollte man schon mitnehmen, wenn es nach Saas Grund zum Bergwandern geht. Brita studierte die Ausrüstungsliste ganz genau, hielt sich an die Empfehlung und brachte einen gut eingelaufenen Bergstiefel mit, der allerdings fast abgelaufen war. Hauptsache der Schuh ist bequem und frei von Blasen wandern steigert bekanntlich die Wanderlust.
Nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die vielen Themenwege im Saaser Tal tragen wesentlich zum Gelingen einer interessanten und erlebnisreichen Wanderwoche bei. Drei ausgewählte Wanderungen sollen dies verdeutlichen.

Zu Ehren des Schriftstellers Carl Zuckmayer legte die Gemeinde Saas Fee einen Wanderweg an, der von seinem Haus Vogelweid aus durch einen alten Lärchenwald mit wunderschönen Ausblicken auf die bekannten 4000er Gipfel weit um den Ort führt. An einigen markanten Stellen las Walle Texte aus Zuckmayers Biografie „Als wär´s ein Stück von mir“ vor. Es beeindruckte alle tief, wie intensiv ein Schriftsteller seine Umwelt erlebt und mit treffenden Worten beschreiben kann.

Mit großen Erwartungen wanderten alle, insbesondere die Blumenfreunde, die Alpenblumen-Promenade vom Kreuzboden nach Saas Grund hinunter. Niemand wurde enttäuscht, denn die Walliser Flora entwickelte zum Zeitpunkt unseres Aufenthaltes ihre ganze Blütenpracht. Walle und Marlies verstanden es gut, nicht nur die Blumen zu zeigen und zu benennen, sondern sie konnten auch in vielen Fällen auf Besonderheiten hinweisen und Geschichten dazu erzählen. Nach dieser beeindruckenden Alpenblumenwanderung war allen klar, dass es schon früh zu Beginn des Alpinismus auch Naturforscher wie Scheuchzer, de Saussure - Bergsteigern bekannte Namen - zu Studienzwecken ins Wallis zog. Der Gsponer Höhenweg von Gspon nach Saas Grund 800-1000m über dem Talsgrund des Saastals zählt zu den schönsten Wanderwegen des Wallis. Wohin das Auge blickt, überall sind unvergleichliche Motive, nicht nur für den Fotografen, zu sehen. Das

ebenmäßige Bietschhorn im Norden, die wilden Gletscher der Mischabelgruppe bis hin zum alle überragenden Monte Rosa, blühende Wiesen, kraftstrotzende Kampfkühe, alte Alphütten und Wasserleitungen (Suonen), um nur einige Sehenswürdigkeiten aufzuzählen. Der Gsponer Höhenweg ist ein uralter Weg, den schon die Walser benutzten, als sie aus wirtschaftlichen Gründen über den Monte Moropass nach Italien zogen, um dort neues landwirtschaftlich nutzbares Land zu suchen. Als auch dort der Siedlungsraum knapp wurde, wanderte ein Teil der Walser durch die Alpen bis sie schließlich im heutigen Klein Walsertal eine neue Heimat fanden. Es ist für uns kaum vorstellbar, welche Mühen die Walser vor etwa 800 Jahren während ihrer Wanderungen auf sich nahmen. Wieviel Schweiß muss geflossen sein und von Blasen schmerzende Füße mussten ertragen werden? Brita kann diese Mühen wohl am besten nachvollziehen, denn ihre geliebten bequemen Stiefel versagten während dieser Abschlusswanderung ihre Dienste entgültig. Dem Bilddokument müssen keine weiteren Kommentare hinzugefügt werden.

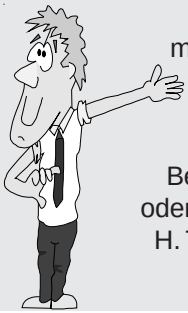
Obwohl wir während der Wanderwoche nicht von der Sonne verwöhnt wurden, Regen, Schneefall und Wind eine Gipfelbesteigung nicht zuließen, kann man nach sechs erlebnisreichen Wandertagen Zuckmayers Worten zustimmen:

„Lieber in Saas Fee bei schlechtem Wetter, als anderswo bei gutem!“

Pit

Unterstützen Sie das Erscheinen unseresVereinsheftes mit

Ihrer Werbung



mit **40,-- Euro** für die halbe DIN-A 5 Seite
und **70,-- Euro** für die ganze Seite
sind Sie dabei !

Bei Interesse bitte anrufen Tel 0721-378804
oder einfach die Druckvorlage per mail schicken
H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe
eMail Helga.Traub@gmx.net

Gesundheitssport

Nordic-Walking im Südschwarzwald 8.-10. Oktober 04

Zeitgeistgemäß hätte die Ausschreibung für den Nordic-Walkingkurs in Todtmoos wie folgt lauten müssen: *„Nordic-Walking in South-Black-Forest with Instructor Pit“.* Auch ohne die vielversprechenden Begriffe um die „revolutionär neue Sportart“ konnten sich die 12 Teilnehmer in einfacher deutscher Sprache hervorragend verständigen und die Technik des Gehens mit Stöcken unter wechselnden Bedingungen im Gelände lernen und üben. Außerdem wurde das Gelernte auf schönen, durch den Skiverband in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln informativ beschriebenen Strecken um Todtmoos, Ibach und dem Herzogenhorn umgesetzt. Dabei wurde stets auf moderate Belastung (Gesundheits- oder Fitnessbereich) geachtet. Der Spaß an der Bewegung und in der Gruppe stellte sich trotz des durchwachsenen Wetters von selbst ein. Obwohl alle von dem Kurs begeistert waren, stellt sich die Frage: Ist nach diesem Wochenende neben einer schönen Erinnerung noch mehr hängen geblieben?

Die Kursteilnehmer sollten folgende Fragen beantworten können:

1. Wie heißen die 3 Nordic-Walkingtechniken?
2. Was versteht man unter den drei „S“ ?

Schreibt die Lösungswörter bis 20.12.2004 auf eine Postkarte und schickt sie an meine Adresse: Pit Reuß, Oppelner Str. 9, 76139 Karlsruhe.
Unter den richtigen Antworten werden **ein Paar Fleecehandschuhe** verlost. Der Name des Gewinners und die Lösungsantworten werden im nächsten RUNDBLICK veröffentlicht.
Pit

5. - 12. Februar 2005

Skilanglaufkurs

in der Salzburger Sportwelt, Altenmarkt
Technikschulung, Skiwanderungen,
Schnupperkurs Skating
Anmeldung / Informationen:
Marlies Borcherding Tel 0721-491130

RÄTSEL
Wer hat sich hier von der Venus einfangen lassen?

Nachruf

Am 17.6.2004 nahmen die Gesundheitssportgruppen auf dem Beiertheimer Friedhof für immer Abschied von **Franz Fissler.**

Franz Fissler *zweiter von links* inmitten seiner Lauffreunde bei der Badischen Meile 2003

Im Alter von 68 Jahren erlag er einer schweren Krankheit. Die Nachricht seines Todes war für alle unbegreiflich, da er noch bis Januar regelmäßig am Training teilnahm. Seine körperliche Fitness und sein lockerer Laufstil - selbst über lange Strecken - deuteten nicht auf eine tödliche Krankheit hin.

Wir trauern um einen Menschen, der durch seine Zuverlässigkeit und sein unauffälliges Engagement viel zum guten Gruppenklima beitrug.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Renate und ihrer Familie.

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

Ambulantes Zentrum
für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

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

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

Am Entenfang 12-14 76185 Karlsruhe Fon 0721/95206-0
Fax 0721/95206-32
eMail: info@azr.de www.azr.de

Herzgruppen - wichtige Informationen

An alle Teilnehmer der Herzgruppen
der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Wie Sie bestimmt wissen , bezuschussen die Krankenkassen ab 3/2005 nicht mehr die bisherigen Teilnehmer an einer Herzgruppe. Nur für neue Infarkt-Patienten gibt es noch die Möglichkeit für 90 Trainingseinheiten ein Rezept und damit die Bezuschussung zu bekommen.
Diese Änderung ist der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen, der wir als Sportverein angehören, seit ca. einem Jahr bekannt. Die **Arge Herzgruppen** hat sich daraufhin bemüht Alternativen zur Weiterführung der Gruppen zu entwickeln. Diese wurden den Sportvereinen im Sommer 2004 bei einer Info-Veranstaltung erläutert.
Seit dieser Zeit geistern nun noch nicht festgeschriebene Änderungen der Gruppenform und zu erwartende Kosten durch die Köpfe der Teilnehmer. Jeder erfährt irgendeine Variante ohne die Sicherheit der Verlässlichkeit.
Der Vorstand der Sportgemeinschaft EK Karlsruhe hat sich dieser Mundpropaganda nicht angeschlossen und wollte eine endgültige Absprache mit der Arge Herzgruppen abwarten.

Nach einer Sitzung der Herzgruppenvereine und der **Arge Herzgruppen** am 21.10., sehen wir uns jedoch veranlasst, mangels einer Einigung, den Sachstand unseren Mitgliedern zu erläutern:

1) Nach eingehender Diskussion mit den Ärzten wird die **SG EK Karlsruhe keine** (irgendwie benannte) Nachfolgegruppe **ohne Arzt** anbieten.
2) Die Guppen sollen, soweit die Teilnehmerzahl über 15 gehalten werden kann, nicht getrennt werden.
3) Es wird in den Gruppen Mischformen geben, also Teilnehmer mit und ohne Rezept.
4) Bei gleichbleibender Qualität der Herzgruppenarbeit, wie sie derzeit in Zusammenarbeit zwischen Arge und Vereinen durchgeführt wird, müsste ein Betrag von jährlich ca. 120 bis ca.267 , je nach dem wie das V erhältnis der Teilnehmer mit und ohne Rezept später aussehen wird, bezahlt werden.

Da die Krankenkassen in Zukunft vermutlich nur noch ein Drittel der Teilnehmer bezuschussen werden, ist davon auszugehen, dass der Jahresbeitrag für Teilnehmer ohne Rezept deutlich steigen wird.
.
Bedenken Sie, dass dieser Beitrag Ihrer persönlichen Gesundheit zugute kommt. Bezogen auf einen Übungsabend wären dies ca. 6 .

Die nächsten Gespräche sind für den 15. und den 29. November 04 vorgesehen. Die Vereinsverantwortlichen hoffen, dass eine Einigung zustande kommt.
Herbert Schuh

Ferienprogramm der Herzgruppe Humboldt-Gymnasium

In einer der letzten Sportstunden vor der grossen Sommerpause sagte unsere Übungsleiterin Frau Borcherding „Macht während den Ferien etwas für die Bewegung“. Wir beschlossen eine Radtour zu machen.
Als Sprecher unserer Herzgruppe nahm ich die Organisation in die Hand. Als ein geeigneter Termin bot sich der gewohnte Montag an. In der letzten Sportstunde wurde gleich als erster Termin der 09.Aug.2004 18 Uhr Treffpunkt Humboldt-Gymnasium festgelegt.

Die Tour führte über den Rosenhof auf die Eggensteiner Allee Richtung Norden bis zum Hirschgraben. Am Hirschgraben entlang nach Eggenstein zum Andreasbräu.
Nach einer Pause beim Essen und Trinken ging es weiter Richtung Rhein. Über den Rheindamm zurück durch das Neureuter Tiefgestade zu unserem Ausgangspunkt. Wir hatten ca. 25 Km geschafft.

Bei der Verabschiedung waren alle Teilnehmer einig, das machen wir noch einmal. Für eine weitere Radtour machte Herr Nagel den Vorschlag als Etappenziel das Fischerheim Eggenstein zu wählen. Herr Nagel bestellte für den 24. Aug. 2004 einen Tisch.

Telefonisch lud ich alle Mitglieder unserer Gruppe, wieder mit Anhang, ein. Das Wetter an diesem Tag war sehr durchwachsen. Trotzdem fand sich eine kleine Gruppe ein. Pünktlich zur Abfahrt am Humboldt wurden alle Schleusen am Himmel geöffnet. Die Bushaltestelle diente uns als Unterstand. Mit etwas Verspätung

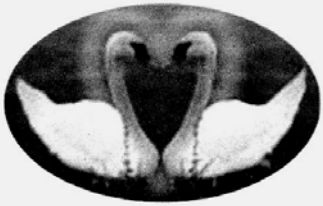
konnten wir uns auf den Weg machen. Unsere Hartnäckigkeit wurde belohnt, bei gutem Essen und zum Nachtisch Zwetschgen direkt vom Baum landeten wir trocken beim Humboldt-Gymnasium.

Es folgten zwei weitere Touren nach bewährter Planung und Ablauf am 31.08. und am 07.09.04. Diese endeten jeweils in einer gemütlichen Runde im Biergarten des Neureuter Gasthauses „Zum Löwen“.

Einhellige Meinung aller Radler: Schön wars – machen wir nächste Ferien wieder.

Rigobert Kolb

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
Lieferung frei Haus
von 18.00 bis 22.30 Uhr

Redaktionsschluss

für den nächsten Rundblick ist der 31.03.2005

Trainingszeiten

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

BASKETBALL

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

Trainingszeiten

KINDER- UND JUGENDSPORT

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

Basketball

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

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

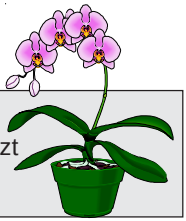
PASSIVE MITGLIEDSCHAFT

wenn Sie nicht mehr aktives Mitglied sind, aber trotzdem unserem Verein verbunden bleiben wollen, gibt es bei uns die Möglichkeit der passiven Mitgliedschaft zu einem **Förderbeitrag von 12,-- Euro im Jahr.** Eine schriftliche Meldung an unsere Kassenwartin **Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe** genügt.

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

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
Er + Sie funktionelle Gymnastik *Monika Möhrle Tel 0721-469703*	**Do 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
Freizeit-Badminton *Roland Zöller Tel 0721-811567*	**Do 20:00 - 22:00** Hch.-Hübsch Schule
Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311	
VOLLEYBALL	
Er + Sie Freizeit *Eva-Maria Enderlein 0721-888105*	**Di 18:00 - 20:00** Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit *Karin Grund Tel 0721-9379949* *Manfred Tezky Tel 0721-9469239*	**Di 20:00 - 22:00** Goethegymnasium (o.Halle)
Er + Sie Freizeit / Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Fr 20:00 - 22:00** Schulsporthalle Grötzingen
BFS Mixedrunde *Franz Falkner Tel 07244-93162*	**Di 20:00 - 22:00** Markgrafengym. Durlach
Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162	



großes **DANKE SCHÖN** an Bernd,
der mich beim RUNDBLICK wieder so toll unterstützt
und vor allem so lecker bekocht hat.
Helga

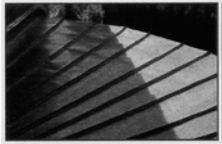
Trainingszeiten

	Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
HERZGRUPPEN	**Trainingsgruppe Emil-Arheit-Halle** *G. Diefenbacher-Ganzhorn* *Dr. Sexauer*	**Mo 18:00 - 19:00** Emil-Arheit-Halle
	Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium *M. Borcherding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium
	Übungsgruppen Bismarck-Gymnasium *G. Diefenbacher-Ganzhorn* *Dr. Vagner, Dr. Bühler, Dr. Schulte*	**Di 18:00 - 19:00** *(1. Gruppe)* **Di 18:30 - 19:30** *(2. Gruppe)* **Di 19:30 - 20:30** *(3. Gruppe)* Bismarck-Gymnasium
	Trainingsgruppe Draisschule *Corinna Helbig, Dr. Raetz, Dr. Hoh*	**Di 19:00 - 20:00** Draisschule
	Trainingsgruppe Lessing-Gymnasium *D. Ersing-Blaich, Dr. von Frankenberg*	**Mi 19:00 -20:00** Lessing-Gymnasium
	Trainingsgruppe Schulsporthalle Grötzingen *G. Diefenbacher-Ganzhorn, Dr. Schober*	**Fr 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
	Übungsgruppe Schulsporthalle Grötzingen *H. Schreyeck, Dr. Schober*	**Fr 19:00 - 20:00** Schulsporthalle Grötzingen
	Ärztliche Org.Herzgruppen: Arge Herzgruppen - Frau Cremer-Schauerte Tel 0721-5961127 - Fax 5961307 Email Herzgruppen.Karlsruhe@t-online.de	
GESUNDHEITSSPORT	**Abteilungsleiter Herzgruppen**	**Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343**
	Präventionsgruppe *M. Borcherding Tel 0721-491130*	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
	Fit und Gesund im Freien *Dr. P. Reuß Tel 0721-684299*	**Mi 8:30** KTV / Linkenheimer Allee 8
	Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) *M. Borcherding Tel 0721-491130* *Herbert Spandl Tel 0721-689528*	**Sa 8:00** KTV / Linkenheimer Allee 8
	Abteilungsleiterin Gesundheitssport Marlies Borcherding Tel 0721-491130	

KLEER
BEDACHUNGEN

... wir schaffen Werte!

Bedachungen
Flachdachbau
Dachreparaturen
Blechnerarbeiten
Schlosserarbeiten
Gerüstbau



Telefon: (07 21) 9 54 66 85
Telefax: (07 21) 9 54 66 88

Gablonzer Straße 11
D-76185 Karlsruhe