November 2006

RUNDBLICK

Stand bei der „Meile des Ehrenamtes“ am 29.7. auf dem Karlsruher Marktplatz

Seite 5

Neuer Internetauftritt
www.sgek-karlsruhe.de

Seite 4

SPORT-
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

Engagiert!

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

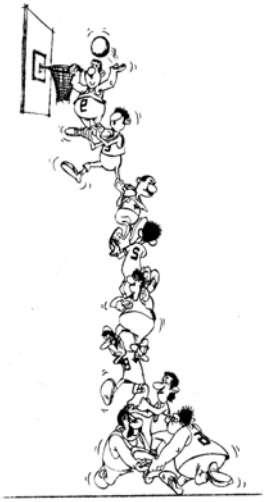
Sparkasse Karlsruhe

der Mensch
die Bank
die Zukunft

www.sparkasse-karlsruhe.de

Inhaltsverzeichnis

Thema		Seite
Neuer Internetauftritt		4
Meile des Ehrenamtes		5
Bootsfahrt auf der Taubergießen		6
Mittendrin im „Gepäcksturm“		7
Kinder Ballsportgruppe		8
Basketball -	Bambinis U 10	9
	B - Jugend U 18	10
	3.Herren	11
	2.Herren	12
	1.Herren	13
	BB Senioren	16
Volleyball	Beachturnier	20
Volleyball	Krottenstein	21
Interesse an Rückengymnastik		22
Gesundheitssport - Termine		23
Trainingszeiten		24

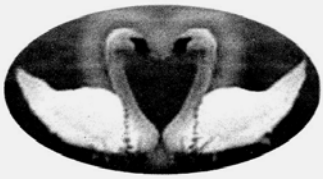


gemeinsam sind wir stark

****

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

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
täglich frischer Fisch

Neuer Internetauftritt

Kurt Lehmann

SGEK bei der „Meile des Ehrenamtes“

Im Rahmen der diesjährigen „Freiwilligenwoche“ fand am 29. Juli die „Meile des Ehrenamtes“ statt. Auch unser Verein nutze die Gelegenheit, sich der Karlsruher Bevölkerung vorzustellen. Wir waren mit einem Informationsstand direkt vor dem Karlsruher Rathaus am Marktplatz vertreten. An diesem Tag informierten sich einige interessierte Bürger über unseren Verein und seine Sportmöglichkeiten. Für die Kleinen war ein kleines Geschicklichkeitsspiel aufgebaut, welches bei erfolgreichem Absolvieren mit einem Geschenk belohnt wurde.

Bei der Durchführung waren beteiligt: Wolf-Dieter Häss, Eva Saradin, Herbert Schuh, Helga Traub Sascha und Thomas Grobba. Danke für euren Einsatz und tatkräftige Unterstützung bei dieser Veranstaltung.

Sascha Grobba

Bootsfahrt auf der Taubergießen

Bei herrlichstem Sonnenschein trafen sich am Sonntag, 16.Juli 49 Teilnehmer aus 5 Sportgruppen am Sportplatz Kappel zum diesjährigen EK-Sommerausflug im größten Naturschutzgebiet Baden-Württembergs um eine Bootsfahrt auf der Taubergießen zu unternehmen.

Wir fuhren gemeinsam zur Anlegestelle Saukopfbrücke wo die Boote mit den Bootsführern schon bereitstanden und mit je ca 12 Personen besetzt wurden.
Nach sehr schöner, gemütlicher und informativer Bootsfahrt auf der Taubergießen, dem

„Amazonas am Oberrhein“ stiegen wir nach ca. 1 1/2 Stunden an der Gifizbrücke wieder aus und wanderten 2 Stunden durch eine schöne Landschaft mit vielfältiger Fauna und Flora zurück zu unseren Autos.
Das anschließende gemeinsame Picknick fand zum Glück schattig auf einem Grillplatz im Wald statt, wo schon alles prima vorbereitet war, so dass wir es uns nur noch gut gehen lassen konnten.
Danke an Sabine Grimm die diesen gelungenen Ausflug

zum Taubergießen hervorragend organisiert hatte.

HT

Mittendrin im „Gepäcksturm“

Am 24. September diesen Jahres fand der Badenmarathon 2006 statt. Was hat denn unser Verein mit dem Badenmarathon zu tun, wird sich so Mancher fragen. Ganz einfach, wir organisieren die Gepäckaufbewahrung der Läuferinnen und Läufer. Und das nun schon seit 5 Jahren. Aber warum machen wir das? Hierfür kann ich zwei Gründe nennen: Es ist eine schöne Möglichkeit auch mal abteilungsübergreifend Vereinsmitglieder kennen zu lernen und vielleicht den einen oder anderen Kontakt zu knüpfen oder zu vertiefen, und alle Helfer unterstützen aktiv die Vereinsarbeit, denn es bleibt auch ein finanzielles „Schmankerl“ übrig.
In diesem Jahr hat sich unsere 38köpfige Helfergruppe erstmals auf zwei Annahmestellen verteilen müssen. Dies stellte zwar eine Herausforderung dar, wurde aber ohne Probleme gemeistert. Insgesamt wurden fast 3000 Gepäckstücke betreut. Ebenso galt es ca. 450 Wertsachen zu beaufsichtigen. Rundum war es eine gelungene Veranstaltung. Dies spiegelte sich auch in der durchweg positiven Resonanz der Läuferinnen und Läufer wieder.

Ich möchte allen anwesenden Helfer für ihre tatkräftige Unterstützung danken. Ohne euch wäre die Durchführung der Gepäckaufbewahrung nicht möglich. Mein besonderer Dank gilt Wolf-Dieter Häss für seinen unermüdlichen Einsatz. Auch möchte ich Dieter Bocherding, Helga Traub und Thomas Grobba erwähnen, die im Vorfeld bei der Organisation mitgeholfen haben.
Für Alle, die dieses Jahr nicht dabei sein konnten – keine Panik, nächstes Jahr am **16. September 2007** findet wieder der Badenmarathon statt und bestimmt sind wir mit der Gepäckaufbewahrung mittendrin im „Gepäcksturm“. Also gleich Termin im Kalender reservieren.

Noch eine kleine Statistiktabelle:
Auswertung:

	Basketball	Volleyball	Freizeit	Summe
Personen	13	11	14	38
Stunden	45	22	69	136
Stunden/Person	3,5	2,0	4,9	3,6

Sascha Grobba

Kinder-Ballsportgruppe

Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren erlernen bei uns den Umgang mit dem Ball im Allgemeinen und trainieren dabei die grundmotorischen Fähigkeiten.

Im Mittelpunkt steht bei uns der Spaß am Spiel und der Bewegung.

Ganz bewusst wird hier kein Ballsport hervorgehoben, sondern von jeder Ballsportart werden Grundlagen vermittelt, so dass die Kinder später selbst entscheiden können, zu welchem Sport sie sich am meisten hingezogen fühlen.

Interessierte Kinder sind immer gerne zu einem Schnuppertraining willkommen.

Wann? **Donnerstags 16:45 bis 18:15 Uhr**

Wo? **Turnhalle 1.Obergeschoß**
Heinrich-Hübsch Schule (Mendelsonplatz)

Kontakt: **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.**
Patrick Lehmann: Tel 4767650
David Moessner: eMail Frorider@6pack.de

Basketball - Bambinis - U 10

Die Bambinigruppe ist mit ca. 20 angemeldeten Kindern eine lebhafte Gruppe, in der immer viel Bewegung ist. Da die Bambinis noch nicht an Basketballturnieren teilnehmen, haben wir die Prüfung zum Basketballabzeichen des Deutschen Basketball Bundes inzwischen fest in unser Jahresprogramm aufgenommen. So haben auch die Kleinsten die Möglichkeit auf ein Ziel hin zu trainieren.

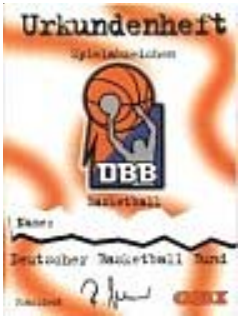
Vor den Sommerferien schafften die
bronzene Basketballnadel:
Shennen Debesay, Marco Feng, Jannis Kaminski, Sauel Lasch

Sogar schon Silber erreichten:
Timothy Asuamah, Adrian Beer, Andreas Beisel, Victoria Clarke, Jessica Detzel, Sandra Schmidt-Wieser, Luca Fayoux-Cinelli, Marwin Hirsch, Julia Hoffmann, Sönke Voigt, Marcel Kraft und Thilo Meier.

Ein riesen Dank gilt erneut den Eltern für die Kuchenspenden und Mitbringsel, durch die unsere Prüfung zu einem richtig netten Event wurde.

Die Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren trainieren 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 Beauvais



Basketball B-Jugend U 18 männlich

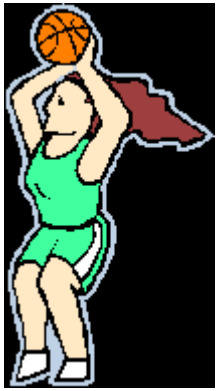
Als ich nach Pfingsten die U18 Mannschaft übernahm, wusste ich nicht was mich erwartete. Ich stellte mich geistig auf einen großen tobenden, auf Bändigung lechzenden Haufen ein. Das Gegenteil war der Fall. Das anfangs eher etwas schüchterne Häufchen mauserte sich jedoch schnell und entwickelt sich mittlerweile zu einer alles mitreißenden Lawine. Dies musste der SSC in unserem ersten Pflichtspiel erleben, den wir mit 81:41 aus dessen Halle fegten. Leider stellte sich erst unmittelbar vor dem Spiel heraus, dass zwei unserer Spieler (**David „Der Blitz“ Neumann** und **Paul „Der Beißer“ Klenert**) wegen fehlender Spielberechtigung nicht mitwirken durften. Umso höher ist die Leistung einzuschätzen, die das Team zeigte. Zumal wir nur zu sechst waren und über die gesamte Spielzeit eine Halbfeld-Presse spielten.

Die meist konzentrierte Trainingsarbeit, insbesondere während unserer Fitnessparts, kann uns auch in den folgenden schweren Qualifikationsspielen für die Bezirksliga helfen.
Außerdem trainieren und spielen Sebastian „Ballack“ Brandt und Michele „Patrone“ Verdone bei den 1. Herren und können somit wichtige Erfahrungen sammeln, die auch der U18 zugute kommen werden.

Zuletzt möchte ich mich auch bei den Leuten bedanken, die nicht dem Jahrgang 89/90 angehören, aber trotzdem fast immer im Training sind und somit erst ein richtiges Training ermöglichen.

Karim

Trainerwechsel im Jugendbereich



Neuer Trainer der **B-Jugend U18 männlich**
ist Karim Chehalfi karimc@web.de

und bei der **D-Jugend U 14 gemischt** hat Nils Hoepker
das Training übernommen NFHoepker@aol.com

Wir schreiben das Jahr 2006/2007,

an Bord der SgEk Karlsruhe befindet sich die 3. Herrenmannschaft. Die vergangene Saison haben sie hinter sich gelassen und möchten nun weitere Höhenflüge erleben.
Doch auch ein Gewinnerteam erlebt mal eine Notlandung: Dies geschah am 29. September 2006. Die Sterne waren ihnen nicht gesonnen und sie mussten erleben, wie sich ein kleiner Absturz anfühlt. Doch das Team ließ sich nicht verunsichern. Durch neu hinzugewonnene Mitglieder wie zum Beispiel Christoph Schäfer oder auch Thomas Mildenburger wollte die 3. Herrenmannschaft ihren Feldzug weiterhin erfolgreich beschreiten. Gepackt von neuem Kämpfergeist und einer gestärkten Technik erlebten sie wieder einmal das schöne Gefühl, gesiegt zu haben: Am 06. Oktober 2006 traten sie abermals gegen ihre Gegner an, an denen sie die vorherige Woche gescheitert waren.

Sie kamen, sahen und siegten.

Ein neuer Wind war aufgekommen und die 3. Herrenmannschaft wieder auf dem richtigen Kurs. So einen Sieg teilt man am liebsten mit den Spielern, die dazu beigetragen und auch mit denen, die die vorherigen Spiele gewonnen haben. Doch leider verschmälerte sich im Laufe der Zeit die ursprüngliche Team-besetzung. Durch einen Unfall, ist unser Mitspieler Christian Roggenhofer verhindert, die nächste Zeit einen Basketball auch nur anzufassen. Uns, dem Team, tut das natürlich sehr leid und wir wünschen „Roxe“ auf diesem Wege gute Besserung.

Weiterhin wird die 3. Herrenmannschaft ihren Siegeszug nicht kampflos aufgeben. Wir freuen uns auf weitere Spiele und werden versuchen, unseren neu erweckten Teamgeist geschickt einzusetzen. In diesem Sinne:

Macht Platz für die 3. Herrenmannschaft, die ihren Kurs wieder gefunden haben.

Euer „Pate“
Luigi Borella

Basketball 2. Herren

Mit Abschluss der letzten Saison im Mai 2006 hatten wir den 6. Tabellenplatz in der Bezirksliga erreicht. Wie sich im Nachhinein herausstellte, waren die letzten Siege doch noch richtig wichtig, da mehr als zwei Teams absteigen mussten. Für die nun kommende Meisterschaftsrunde 06/07 gab es einige Veränderungen, da Spieler beruflich weggingen oder ein paar der Älteren nicht mehr oder nur ab und zu mal mitspielen wollten.

Bezirksliga Herren Nord

Saison 06/07
Sascha Grobba
Pierre Gris
Marian Klobasa
Marius Machowsky
Reinhard Pfann
Jürgen Schmeißer

Philipp Schneider
Olaf Scholtyssek
Bernhard Thurm
Teo Valek
Jörg Ziuber

Das wirkte sich auch schon zum Auftakt in der Bezirkspokal-Begegnung gegen den Karlsruher TV merklich aus . Mit sechs Mann auf der Bank, darunter auch angeschlagene Spieler, konnten wir nicht dagegen halten. In Abwehr wie im Angriff waren wir körperlich unterlegen und verloren deutlich mit 87 : 43 Punkten.

Die Meisterschaftsrunde begann gleich mit der Begegnung gegen den BV Linkenheim, dem letztjährigen Aufsteiger aus der Kreisliga A. Eigentlich konnte man erwarten, dass wir das Spiel zumindest ausgeglichen gestalten könnten. Aber weit gefehlt. Mit wiederum nur sieben Spielern im Aufgebot verloren wir jedes Spielviertel deutlich. Allein 14 Würfe unserer Gegner von jenseits der Drei-Punkte-Linie fanden ihr Ziel. Hinzu kam unsere eigene schlechte Leistung im Spielaufbau und im Abschluss. Am Ende verloren wir mit 130 : 70 Punkten, was wir so auch noch nicht erlebt hatten. Jetzt gilt es, dass das Team sich zusammen rappelt, jeder Einzelne bei den Spielen dabei ist und auch junge Spieler ins Team integriert werden.

Hans Peter Kloske

Gute Jugendarbeit zahlt sich langsam aus

Nachdem Kevin Mayberry *(rechts)* bereits in der vergangenen Oberligasaison als 17jähriger erste Erfahrungen in der 1. Herrenmannschaft gemacht hat, sind in dieser Saison zwei weitere Spieler aus der eigenen Jugend zur Mannschaft gestossen.

Michele Verdone

Michele Verdone *(links)* war in der Saisonvorbereitung der fleißigste Trainingsbesucher und hat bereits beim Turnier in Baiersbronn gezeigt, dass er zusätzlich zur U 18-Jugend auch in der Landesliga regelmäßig zum Einsatz kommen will.

Kevin Mayberry

Jüngster im Team ist der 16-jährige Sebastian Brandt, der beim Pokalspiel in Gaggenau seine ersten Punkte für die 1. Mannschaft erzielt hat.

Vom Rest der letztjährigen Oberligamannschaft wechselte Karim El Wakil mit einem weinenden Auge zurück zu seinem letzten Verein TSV Ettlingen, wo seit kurzem sein Freund Vitali Baier die Oberliga-Mannschaft trainiert. Philipp Langehein hat sein Abitur gemacht und hält sich seit September in London auf.
Der langjährige Stamm der Mannschaft ist komplett geblieben und möchte in der Landesliga wieder ein Wörtchen mitreden.

Carlos Cuesta

Verstärkt wird das Team durch den nach Karlsruhe zurückgekehrten Karim Chehalfi *(rechts)* und Nils Höpker aus der 3. Mannschaft. Mit Carlos Cuesta *(links)* wechselte endlich wieder ein großer Spieler zu uns, der allerdings wegen Krankheit und Verletzung bisher lediglich beim Turnier in Baiersbronn beweisen konnte, dass er gut in unser Team passt.

Karim Chehalfi

Wegen der späten Sommerferien habe ich dieses Jahr zum ersten Mal regelmäßiges Ferientraining in der Sporthalle an der Tennesseeallee organisiert, das von

Basketball - 1. Herren

Patrick Lehmann geleitet wurde. Leider wurde diese Möglichkeit aus verschiedenen Gründen nur von wenigen Spielern regelmäßig genutzt. Dies setzte sich auch bis zu den ersten Spielen so fort.
Zum Vorbereitungsturnier in Baiersbronn konnte ich lediglich 8 unserer 11 Spieler mitnehmen. Trotzdem setzten wir uns gegen unterklassige Teams und eine ersatzgeschwächte Landesligamannschaft aus Durlach souverän durch und holten uns den erstmals ausgespielten Pokal.

Vierzehn Tage später mussten wir zu siebt in der ersten Pokalrunde gegen den starken Ligakonkurrenten in Gaggenau antreten. Die Mannschaft trat von Anfang an konzentriert auf und zeigte viel Spielfreude, die sich bereits Ende des ersten Viertels in einem 10-Punkte-Vorsprung wiederspiegelte. Auch die beiden folgenden Viertel gingen an uns und der Vorsprung wuchs auf maximal 26 Punkte. Im letzten Viertel setzten die Gaggenauer mit vielen 3er-Würfen alles auf eine Karte und zusätzlich schlichen sich bei uns Unkonzentriertheiten ein, so dass wir lediglich mit einem knappen 94 : 90 Sieg in die zweite Pokalrunde einzogen.

Beim ersten Landesligaspiel in Rastatt mussten wir von Anfang an einem Rückstand hinterherlaufen. Kurz nach dem einzigen unentschiedenen Spielstand im 3. Viertel mussten wir wieder 10 unbeantwortete Punkte hinnehmen, so dass wir eine unnötige 60:63 Niederlage nach Hause brachten.

Tommy Schuler

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

Ambulantes Zentrum
für Rehabilitation und Prävention am Entenfang GmbH

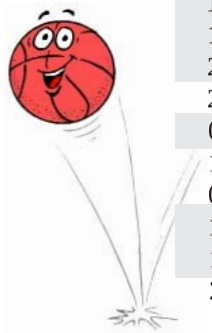
Das AZR ist eine ärztlich geleitete Tagesklinik
für die „wohnortnahe ambulante teilstationäre Rehabilitation“
und Anbieter für „Ambulante Therapie“ nach den Heilmittelrichtlinien (HMR)

Anschlussrehabilitation nach Operationen und Heilverfahren
über die DRV Bund, 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

Spielplan - Landesliga Herren (Senioren Schwarzwald Oberrhein) Saison 2006 / 07

Datum	Heim	Gast	Spielhalle
07.10.2006 15:00	TV Rastatt-Rheinau 2	SG EK Karlsruhe	Sporthalle Gustav-Heinemann-Schule
22.10.2006 18:00	TV Freiburg-Herdern	SG EK Karlsruhe	Friedrich-Gymnasium
29.10.2006 17:15	SG EK Karlsruhe	USC Freiburg 3	Sporthalle an der Tennessee-Allee
05.11.2006 17:15	SG EK Karlsruhe	SSC Karlsruhe 2	Sporthalle an der Tennessee-Allee
11.11.2006 19:00	CVJM Lörrach	SG EK Karlsruhe	Sporthalle am Rosenfels
19.11.2006 17:15	SG EK Karlsruhe	Tschft Durlach	Sporthalle an der Tennessee-Allee
26.11.2006 17:30	USC Freiburg 4	SG EK Karlsruhe	Sepp-Glaser-Halle
02.12.2006 19:00	VfB Gaggenau	SG EK Karlsruhe	Traischbachhalle
10.12.2006 17:15	SG EK Karlsruhe	TSG Schopfheim	Sporthalle an der Tennessee-Allee
14.01.2007 17:15	SG EK Karlsruhe	CVJM Lörrach	Sporthalle an der Tennessee-Allee
21.01.2007 17:15	SG EK Karlsruhe	TV Rastatt-Rheinau 2	Sporthalle an der Tennessee-Allee
28.01.2007 13:30	SSC Karlsruhe 2	SG EK Karlsruhe	Otto-Hahn-Gymnasium
04.02.2007 17:15	SG EK Karlsruhe	TV Freiburg-Herdern	Sporthalle an der Tennessee-Allee
11.02.2007 16:30	USC Freiburg 3	SG EK Karlsruhe	Sepp-Glaser-Halle
04.03.2007 15:15	Tschft Durlach	SG EK Karlsruhe	Weiherhofhalle Durlach
11.03.2007 17:15	SG EK Karlsruhe	USC Freiburg 4	Sporthalle an der Tennessee-Allee
18.03.2007 17:15	SG EK Karlsruhe	VfB Gaggenau	Sporthalle an der Tennessee-Allee
24.03.2007 17:00	TSG Schopfheim	SG EK Karlsruhe	Theodor-Heuss-Gymnasium



Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Berlin, Berlin....

Nachdem wir in diesem Jahr Anfang Februar 2006 in Darmstadt beim Vorturnier unter fünf teilnehmenden Mannschaften den 2. Platz erkämpft hatten, stand der Teilnahme an der Endrunde der Deutschen Meisterschaft der Senioren der Altersklasse IV in Berlin am 5. und 6. Mai nichts mehr im Wege. Ausrichter war der DBV Charlottenburg und das Turnier wurde in der Max-Schmeling-Halle ausgetragen.

Wir reisten am Freitag den 4. Mai mit der Bahn an. Wie immer hatten wir uns die Anreise mit dem schon legendären IC(E)-Picknick kurzweilig gestaltet und da dieses Mal das „E“ fehlte, hatten wir genügend Zeit dafür. Kaum waren die Koffer verstaut, wurde mit Sekt und Brezel das kommende sportlich/kulturelle Wochenende eingeläutet. Mit 23 Plätzen hatten wir einen Großraumwagen fast für uns alleine zur Verfügung und da Linda nicht mit konnte und Aki kurzfristig noch mit dem Flugzeug aus Wien anreisen musste, hatten wir Plätze frei, sodass sich immer wieder neue Gesprächsgruppen bildeten.
Aki hatte sich dieses Mal um die Hotelreservierung gekümmert und hatte im Hotel mercure City Ost gebucht, so dachten wir zumindest. Am Abend zuvor bekamen wir jedoch gegen 22.00 Uhr einen Anruf vom Hotel und erfuhren, dass dieses überbucht sei und wir ins mercure-Tempelhof umgelegt werden. Zum einen erhielten wir zu unseren 4 Sternen ohne Mehrpreis noch einen dazu, zum anderen hatten wir aber zur Halle einen etwas weiteren Anfahrweg.

Gegen 16.00 Uhr kamen wir am Bahnhof Zoologischer Garten an, besorgten für die gesamte Truppe noch ein 72 Stunden-Ticket für die S- und U-Bahn und waren somit für die kommenden Wege in Berlin bestens gerüstet. Mit der S3 fuhren wir bis zum Alexanderplatz, der für alle noch kommenden Fahrten zu einer Art Drehscheibe wurde. Weiter ging es mit der U2 und U8 bis zur Hermannstraße und von da aus nochmals 500 Meter zu Fuß und wir hatten das Hotel erreicht. Wir bezogen unsere Zimmer und nach einer kurzen Ruhepause starteten wir um 19.00 Uhr zum Kabarett „Die Distel“ wo wir uns gemeinsam das Programm „Torschusspanik“ anschauten. 3 Kabarettisten spannten einen Bogen über die aufkommende Panik in Bezug auf die anstehende Fußball-WM in Deutschland, unsere Wirtschaft, die Politik und die anscheinend schlechte Stimmung in unseren Schlafzimmern, da wir bei der Geburtenrate nur auf Platz 185 liegen.
In der Pause traf dann noch Aki ein, nachdem er sich zuvor per handy vom Flugplatz Tegel gemeldet und sein Kommen angesagt hatte. Nun war unsere Truppe komplett. Nach zwei Stunden unterhaltsamem Kabarett lenkten wir unsere Schritte in Richtung Wackesche Höfe um noch in einem typischen Berliner Lokal den Abend zu beschließen. An verschiedene kleine Gerichte, unter anderem Salatplatte mit Putenstreifen oder Nudelgerichte und an ein paar dunkle oder helle Biere sowie an Berliner-Weiße kann ich mich noch grob erinnern.
Am nächsten Morgen war frühes Aufstehen für Alle und leider spartanisches Frühstück für die Aktiven angesagt. Keiner wollte sich mit ein „paar Gramm“ zu viel belasten. Unsere Damenriege schwärmte ebenfalls aus um Berlins Sehenswür-

digkeiten zu besuchen oder ein paar der Einkaufsmeilen abzugrasen.

Insgesamt waren für das Endturnier 16 Teams in vier Gruppen eingeteilt.

Gruppe A	**Gruppe B**	**Gruppe C**	**Gruppe D**
TB Oldenburg	SV Möhringen	DBV Charlottenburg	Neuköllner SF
TSV Quakenbrück	MTV Wolfenbüttel	USC Heidelberg	FC Baunach
TS Jahn München	VfL Osnabrück	Halstenbeker TS	SG EK Karlsruhe
BG Fichte Hagen	TUS Neukölln	BG Kamp-Lintfort	SC Aplerbeck

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 gleich gegen den letztjährigen Turnierzweiten FC Baunach antreten. Dementsprechend waren unsere Gewinnchancen recht minimal, was sich auch im Endergebnis von 34 : 19 ausdrückte.
In der zweiten Begegnung gegen den SF Neukölln hatten wir uns Chancen ausgerechnet und erarbeiteten uns bis zum Seitenwechsel mit 12 : 14 Punkten einen minimalen Vorsprung. In der zweiten Halbzeit war aber unsere Trefferquote aus dem Feld und an der Freiwurflinie so schlecht, dass wir deutlich mit 37 : 28 Punkten verloren.
Für unser letztes Vorrundenspiel gegen die BG- Kamp-Lintfort, die dieses Jahr als Neuling teilnahmen, konnten wir unsere Abschlussschwäche nicht entscheidend ablegen und mussten uns wiederum mit 25 : 40 Punkten geschlagen geben.

Somit standen wir nach Ende der Vorrunde am letzten Platz unserer Gruppe und erwarteten für die Zwischenrunde den 3. der Gruppe C, die BG Hagen. Auch hier brachten wir in den ersten 10 Minuten kein Bein auf die Erde, geschweige denn einen Ball in des Gegners Korb und mit 23 : 10 Punkten war die Partie zur Pause fast schon gelaufen. Durch eine Energieleistung, vielleicht auch mit einer Portion Wut im Bauch über unsere eigene Leistung, entschieden wir die zweite Halbzeit mit 18 : 24 Zählern klar für uns. In der Endabrechnung ergab das aber eine erneute Niederlage mit 41 : 34 Punkten. Somit waren wir in die letzte Vierer-Gruppe gerutscht, die sich um die Plätze 12-16 auseinander setzten sollten.

Am Abend hatte der Ausrichter zu einem Spielerabend in einem Bierlokal „Paulaner“ in der Nähe der Spree eingeladen. Ein Buffet mit Vorspeisen, verschiedene Fleischsorten und eine Auswahl an Beilagen sowie ein Nachtisch wartete auf uns. Nachdem wir den ganzen Tag in der Halle waren und nicht viel zu uns genommen hatten griffen wir kräftig zu. Auch die ersten Halben zischten durch unsere trockenen Kehlen. Um uns herum saßen die Spieler, Betreuer und ihre mitgereisten Fans und die rund 200 Personen erzeugten eine unüberhörbare Geräuschkulisse. Leider staute sich es sich am Buffet, sodass sich das Essen doch etwas hinzog.

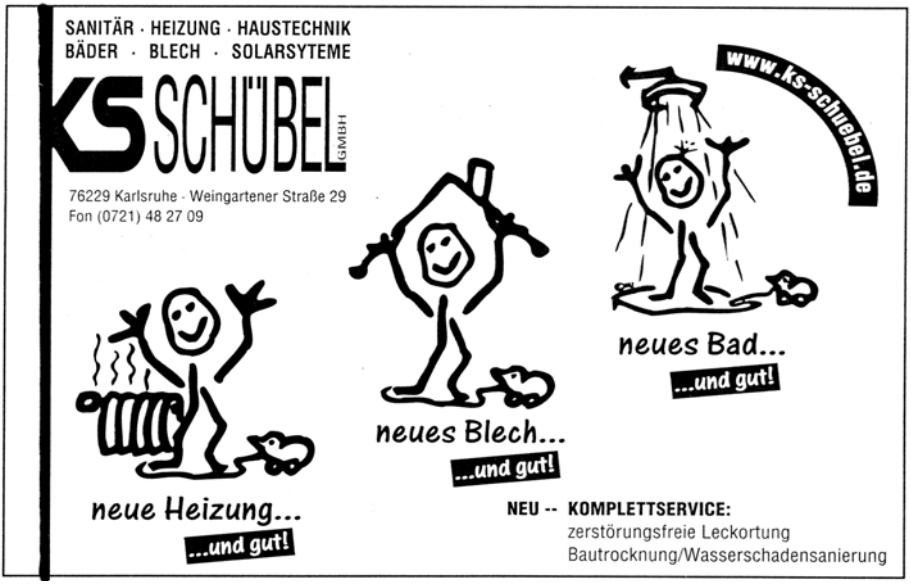
Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Gegen 20.00 Uhr marschierten wir in Richtung Spreeufer, folgten dem Flusslauf noch für einen Kilometer, bis wir eine Schiffsanlegestelle erreichten. Von hier aus brachen wir zu einer fast zweistündigen Fahrt auf. Es ging vorbei an vielen imposanten

Gebäuden und es war interessant die Sehenswürdigkeiten vom Wasser aus zubetrachten. Nach unserer Rückkehr in den Paulaner fand noch die Sitzung aller Mannschaftsvertreter statt und für die Anderen gab es noch einen Schlummertrunk. Gegen 22.30 Uhr traten wir gestärkt und heiter unsere Heimfahrt zum Hotel an.

Im zweiten Überkreuzspiel trafen wir am Sonntag Morgen auf die FG Feuerbach, die wir vom Vorturnier kannten und da auch schlagen konnten. In dieser Partie zeigten sie aber mehr Widerstand, die beiden Spielhälften gingen mit jeweils 15 : 16 Punkten knapp an uns und wir konnten endlich unseren ersten Sieg verbuchen.

Das abschließende Spiel um die Endplatzierung führte uns mit dem VfL Osnabrück zusammen, gegen die wir schon mehrfach gespielt hatten. Die Partie verlief recht ausgeglichen, die erste Halbzeit mussten wir aber mit 15 : 12 Punkten abgeben. Im zweiten Abschnitt drehten wir den Spieß um und konterten mit 13 : 16 Punkten was bei Abpfiff zu einem Gleichstand von 28 : 28 Punkten führte. Beide Teams hofften in den nächsten drei Minuten der Verlängerung auf ihre Siegchance, aber dem VfL gelang gegen uns ein 10 : 1 Lauf, was uns deutlich auf die Verliererstraße brachte. Schlussendlich brachte uns diese letzte Niederlage wie im Vorjahr den 14. Platz in der Abschlusstabelle ein.



Deutsche BB-Senioren-Meisterschaft

Nach ausgiebigem Duschen und Pflege der geschundenen Glieder und Muskeln machten wir uns auf in Richtung Bahnhof. Unsere Koffer gaben wir bei der Gepäckaufbewahrung ab und schwärmten in kleineren Gruppen nochmals aus zum Sony-Center, zum Nicolai-Viertel oder zum Holocaust-Mahnmal.
Gegen 17.15 Uhr trafen wieder alle am Bahnhof ein. Die Koffer wurden ausgelöst, zum wartenden ICE geschleppt und wir nahmen rechtschaffen müde unsere Plätze ein. Bei gegenseitigem Erzählen der Ereignisse der letzten drei Tage, dem Vernichten des letzten Proviants und der Vergabe spezieller „Ehrennorden“ verging die Fahrt wie im Fluge. Gegen 23.00 Uhr erreichten wir den Bahnhof in Karlsruhe, verabschiedeten uns und traten per Auto oder S-Bahn den letzten Teil der Heimreise an.

Fazit der sportlichen Reise:

Berlin war auf alle Fälle wieder eine Reise wert und wir werden auch nächstes Jahr wieder dabei sein !!.

Das Team 2006 vlnr: Herbert Pfann, Joachim Mayer, Gunther Rademacher, Claus Rottenbiller, Thomas Schuler, Hans Peter Kloske, Friedrich Völker, Rainer Hartmann, Walter Kärcher, Jürgen Siegel.

Mitgereiste Fans: Agnes Pfann, Laura Mayer, Dominik Mayer, Doris Rademacher, Roswitha Schuler, Karin Kloske, Siglinde Völker, Doris Hartmann, Jutta Kärcher, Renate Siegel, Eva Kleber, Michael Bucher.

Hans Peter Kloske

Volleyball - Beachturnier

4. Quattro-Mixed Beachvolleyball Turnier im Freibad Rüppurr klein aber fein

08.07.2006

Dieses Jahr mussten wir leider mit der Fußball-WM konkurrieren und erwartungsgemäß fiel die Beteiligung auch recht schwach aus. Wir haben das Turnier dennoch durchgeführt und ich glaube es hat allen trotz oder vielleicht auch wegen der geringen Anzahl von Mannschaften viel Spass gemacht.
Bei 6 Mannschaften haben wir jeder gegen jeden auf 2 Sätze gespielt. Daher gab es auch sehr wenig Pausen für die Mannschaften - Kondition war also angesagt. Das Wetter hat auch recht gut mitgemacht - nur ein paar kurze, aber heftige Schauer haben uns kurzfristig ausser Gefecht gesetzt.

Teilgenommen haben folgende 6 Teams:

1. Sandhamster
2. Alte Springteufel
3. Letschebacher
4. Een slape bal
5. Pritsch Plitsch Platsch
6. die Krabben

Der Pokal ging also diesmal an die Sandhamster.

Vielen Dank an alle, die so toll mitgemacht und geholfen haben. ***Karl-Josef***

Volleyball

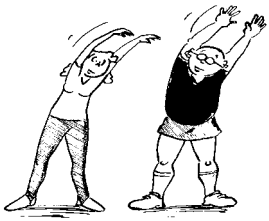
Traditionell: Krottenstein

Trotz weniger gutem Wetter verbrachte wieder ein unermüdliches Grüppchen Volleyballer ein Wochenende im Mai auf der Krottensteinhütte. Ein paar Wasserdichte sind sogar trotz Regen mit dem Rad den Berg hinaufgestrampelt.
Aber nichts desto trotz hatten alle viel Spaß und gewandert wurde auch. Draußen grillen und Essen ist Ehrensache und dank der Kinder brannte das Lagerfeuer wieder unermüdlich.

Großes Interesse an Rückengymnastik

Während der Sommermonate wurde in 5 Sportgruppen unseres Vereins durch Fragebogen der Bedarf nach gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten ermittelt.
Mit einem Rücklauf von 55 auswertbaren Fragebogen wurden alle Erwartungen übertroffen, so dass die Ergebnisse Schlüsse für die Planung und Erweiterung des Bewegungsangebotes zulassen.
Von den 55 Fragebogen wurden 20 von Männern und 35 von Frauen ausgefüllt.
Altersstruktur: 15 unter 50 Jahre, 40 über 50 Jahre
Die Auswertung lässt sich wie folgt zusammenfassen:

Interessensbereiche	**Anzahl der Nennungen**
Entspannung	
Yoga	20
Tai Chi	19
Qi Gong	18
Gymnastik	
Rückengymnastik	34
Fitnessgymnastik	27
Wassergymnastik/Schwimmen	20
Gesundheitsvorträge	
Gesunde Ernährung	27
Sport und Gesundheit	17
Sportverletzungen	17

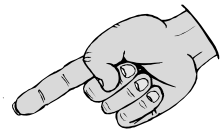


Wie die Auszählung zeigt, gibt es bei den aufgeführten Entspannungstechniken keine eindeutige Bevorzugung.
Im gymnastischen Bereich besteht großes Interesse oder gar Bedarf an einer Rückengymnastik. Ein Indiz dafür, dass auch Sportler trotz regelmäßiger körperlicher Aktivität nicht vor Rückenproblemen – insbesondere im fortgeschrittenen Alter – verschont bleiben.
Das Ergebnis bezüglich der Gesundheitsvorträge speziell zum Thema: Gesunde Ernährung – überrascht. Bestehen allgemein dazu Wissensdefizite oder sollte das Thema weiter eingegrenzt werden? Beispielsweise: Gesunde Ernährung bei körperlicher Aktivität, Diäten zur Gewichtsreduktion u.a.
Neben den aufgeführten Nennungen wurden auch andere Vorschläge gemacht, die allerdings wegen der geringen Anzahl vernachlässigt werden können.
Die Aufteilung in Männer und Frauen ergab keine erwähnenswerten Unterschiede. Bezüglich der Altersstruktur lassen sich ebenfalls keine Besonderheiten feststellen.

In Gesprächen mit den Gruppenmitgliedern stellte sich heraus, dass bei Teilnahme an Zusatzangeboten die Kursform bevorzugt würde. Auch Kompaktkurse an Wochenenden wären denkbar.

Es ist nun Aufgabe des Vorstandes, aus den Ergebnissen Schlüsse zu ziehen und Entscheidungen zu treffen. Auch die Ärzte unseres Vereines könnten zu Fragen einer gesunden Lebensführung aus medizinischer Sicht Wichtiges sagen. ***PiRe***

Skifreizeiten 2007 Termine - vormerken!!



27.01.- 03.02.07 **Altenmarkt im Salzburger Land**

Ski alpin Technikschulung „Carven“, Skiguiding durch die Sportwelt „Amade“

Ski nordisch Technikschulung, gemütliche Skiwanderungen auf leichten Loipen

Informationen und Ausschreibung:
Pit Reuß Tel. 0721/684299

04.03. – 09. 03.07 **Obermaiselstein im Allgäu**

Ski nordisch Technikschulung Skilanglauf und Skating
Anspruchsvolle Skiwanderungen und sportliches Skaten

Informationen und Ausschreibung:

Marlies Borcherding Tel. 0721/491130

Trainingszeiten

BASKETBALL

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort	
1. Herren	**Mo 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Thomas Schuler Tel 0721-705523	**Di 20:30 - 22:00**	Tennesseeallee
Handy 0172 -4612553	**Do 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
2. Herren	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	**Fr 19:00 - 21:00**	Emil-Arheit-Halle
3. Herren		
Luigi Borella Tel 0721-375789	**Di 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee
	Do 19:00 - 20:30	Tennesseeallee
ab 18 Jahre		
Fitnessraum	**Mo 19:00 - 20:30**	Tennesseeallee

Abteilungsleiter Basketball Hans Peter Kloske Tel 07202-7138

KINDER- UND JUGENDSPORT

Kinder Ballsport

David Mössner
mail: Frorider@6pack.de

4 - 9 Jahre

Do 16:45 - 18:15
H.Hübsch Schule

Basketball

Jahrgang	Gruppe	Tag	Zeit	Halle
97+ jünger	**Bambini U10** gemischt	**Di**	**17:30-19:00**	Tennessee
95-96	**Minis U 12** gemischt	**Mo**	**17:30-19:00**	Tennessee
		Fr	**14:15-15:30**	Tennessee
93-94	**D-Jug. U 14** gemischt	**Mo**	**17:30-19:00**	Tennessee
		Fr	**16:30-18:00**	H.Hübsch
91-92	**C-Jug. U 16** männlich	**Mo**	**19:00-20:30**	Tennessee
		Mi	**19:00-20:30**	Tennessee
		Fr	**16:30-18:00**	H.Hübsch
89-90	**B-Jug. U 18** männlich	**Mo**	**19:00-20:30**	Tennessee
		Di	**17:30-19:00**	Tennessee

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

Trainingszeiten

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

Trainingszeiten

HERZGRUPPE - GESUNDHEITSSPORT

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Herzsportgruppe **Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium** *M. Borcherding, Dr. Blunck, Dr. Nitzsche*	**Mo 19:00 - 20:00** Humboldt-Gymnasium
Präventionsgruppe *M. Borcherding Tel 0721-491130*	**Mo 17:30 - 19:00** Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien *Dr. P. Reuß Tel 0721-684299*	**Mi 8:30** KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) *M. Borcherding Tel 0721-491130* *Herbert Spandl Tel 0721-689528*	**Sa 8:00** KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Marlies Borcherding Tel 0721-491130

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

um Ärger und Kosten und Zeitaufwand zu vermeiden,

am besten Abbuchungsauftrag erteilen !!

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.

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

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

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

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick 31.März 2007

Adressfeld

... und wie gestresst sind Sie?

Möchten Sie Ihre Zeit sinnvoller nutzen, als einzukaufen?

Haben Sie die Schlepperei satt?

Verschwenden Sie Ihre wertvolle Zeit für die Parkplatzsuche?

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

Müssen Sie Ihre Getränkekisten selbst in den Keller tragen?

Wollen Sie Benzin sparen?

Ist es nicht bequemer von zu Hause aus zu bestellen?

Spielen Sie mit dem Gedanken komfortabler zu leben?

Bevorzugen Sie, Ihre Getränke aus einer Hand zu kaufen?

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

Möchten Sie nun unseren Lieferservice ausprobieren?

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

Der Sprudelmann kommt

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