RUNDBLICK SOMMER 2020

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

www.sgek-karlsruhe.de

TEAM

sparkasse-karlsruhe.de

Egal wie alt, egal wie stark, egal woher, egal ob mit oder ohne Behinderung – Sport muss erlebbar und für alle Menschen zugänglich bleiben.
Der Sport schafft es, dass Menschen etwas gemeinsam erleben. Dieses Miteinander fördern wir.

Sparkasse Karlsruhe

Inhaltsverzeichnis — 3
Der Vorstand berichtet — 4–6
Ehrungen 2020 — 7
Basketball — 8–27
- 1. Herren — 8–11
- 2. Herren — 12–13
- 3. Herren — 15
- Oldies/Ü65 — 16–17
- Special Olympics — 18–19
- Jugend — 21–27

Volleyball — 27–33
- Wanderung Karwendel Gebirge — 27–29
- Krottensteinhütte — 30–31
- Planetenwanderung — 32–33

Freizeitsport — 34–38
- FIT&FUN — 34
- Ältere Herren — 35–38

Gesundheitssport — 39–43
- PITFIT — 39–42
- Herzsportgruppe — 43

Trainingszeiten + Mitgliedschaft — 44–46

Zum Knobeln:
Sudoku Einfach

1	8					3	9	
							6	1
	4		7		9			
3			1				5	4
				2	6		3	
5				3		7	1	
		2			1			9
	3				8		2	5
				6		8		3

	1						3	
4	8		1				2	7
			8	3	2			
2			5	7	1		8	
			6				1	
		4				6		
8	2		9		6	3		
7	3			4				5
				1			6	

Trainings- und Spielbetrieb bis auf Weiteres eingestellt

Seit dem 17. März sind die städtischen Turn- und Sporthallen als Maßnahme zur Eindämmung des Corona-Virus geschlossen. Spätestens ab diesem Termin mussten wir jeglichen Trainings- und Spielbetrieb einstellen. Mir selbst fehlt der Sport genauso wie Euch. Sobald wieder Vereinssportaktivitäten möglich und erlaubt sind, werden wir Euch über unsere Übungsleiter*innen informieren.

Die für den 22. April geplante Mitgliederversammlung, für die wir glücklicherweise noch keine Einladungen verschickt hatten, müssen wir auf einen Zeitpunkt verschieben, wenn Versammlungen wieder erlaubt sind.

Bleibt gesund und einigermaßen fit.

Die Bestimmungen ändern sich ständig. Was bleiben wird ist: **ABSTAND HALTEN** und ggfl. Maske tragen.
Hier der Link zur Checkliste des Badischen Sportbundes: **2020_05_Checkliste_Pflichten_Hygiene.pdf**

E-Mail-Adressen und Einwilligungserklärung aller Mitglieder werden benötigt
Seit diesem Jahr darf die Deutsche Post mit der preisgünstigen „Dialogpost“, mit der wir bisher zur Mitgliederversammlung eingeladen haben, nur noch Werbung verschicken. Dadurch kostet allein der Post-Versand der Einladung zur Mitgliederversammlung nun statt 0,32 €, je nach Gewicht des Briefes mindestens 0,80 €. Außerdem ist die Vorbereitung des Versandes per Post sehr aufwändig.

Wir benötigen ca. 500 Briefumschläge, Kopien der Einladung, Adressaufkleber und eventuell weitere Schriftstücke zur Information der Mitglieder. Diese müssen gefaltet, kuvertiert, mit Adressaufklebern versehen, nach PLZ sortiert und zur Post gebracht werden.

Deshalb werden wir den Versand der Einladung auf E-mail umstellen.

Dann hätten wir als Kosten nur noch den eventuellen Versand an Mitglieder die keine E-mail-Adresse haben. Damit können wir ca. 500,- € einsparen, die wir lieber für den Sportbetrieb ausgeben.

Bitte schickt deshalb Eure E-mail-Adresse an die Übungsleiter/innen, die sie dann als Gruppen-Liste an die Geschäftsstelle weitergeben.

Datenschutz
Im Rahmen der Datenschutz Grundverordnung (DSGVO) muss unser Verein von jedem einzelnen Mitglied eine schriftliche Einwilligungserklärung in Sachen Fotos, Printmedien und Mediendateien einfordern und aufbewahren.

Bitte druckt Euch die Einwilligungserklärung aus unter:
www.sgek-karlsruhe.de/wp-content/uploads/2020/05/SGEK_Einwilligung-Medien_27-02-19.pdf

Kreuzt entsprechend an und lasst das unterschriebene Formular dem/der Übungsleiter/in zukommen.

DANKE
für Euer Verständnis
und Eure Unterstützung.

Thomas

Geschäftsstelle:
Thomas Schuler, Alte Friedrichstrasse 72, 76149 Karlsruhe
Telefon 0721 / 788114, E-Mail: sgek-ka@t-online.de
Webseite: www.sgek-karlsruhe.de

Hier unser aktueller Vorstand

1. Vorsitzender und Geschäftsführer	**Thomas Schuler**
2. Vorsitzende	**Helga Traub**
Kassenwartin	**Roswitha Schuler**
Protokollführerin	**Beate Tezky**
Jugendwart	
Basketball-Jugend	**Karim Chehalfi**
Abteilungsleiter	
Kindersport:	**Swetlana Bitz**
Volleyball	**Karin Grund**
Basketball	**Hans Peter Kloske**
Gesundheitssport	**Rigobert Kolb**
Freizeitsport	**N.N. – wird gesucht**
Beisitzer	
Neu: Gepäckaufbewahrung Marathon	**Max Pauli**
Missbrauchsprävention	**Albrecht Fitterer-Pfeiffer**
Basketball-Teilnehmerausweise und -Trainerfortbildung	**Max Pauli**
Haushalt, Teilnehmerlisten	**Eva Enderlein**
Recht, Versicherungen	**Sebastian Jung**
IT, Soft- und Hardware, Mitglieder-Verwaltung	**Wolfram Keller**
Veranstaltungen, Turniere	**Dario Redzovic**
Haushalt	**Herbert Schuh**

Thomas Schuler

Herzlichen Glückwunsch zum 100. Geburtstag, Elfriede Schuler

Meine Mutter Elfriede Schuler, unser zweitältestes Vereinsmitglied, feierte am 18.02.2020 Ihren 100. Geburtstag.

Sie hat lange Jahre an den Heimspieltagen den Getränke- und Verpflegungsstand betreut und von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr Mannschaften und Zuschauer mit Speisen und Getränken versorgt. Unser Oberbürgermeister Dr. Frank Mentrup und der Neureuter Ortsvorsteher Achim Weinbrecht haben sie Zuhause besucht, um Ihr persönlich zu gratulieren.

Sie lebt immer noch in Ihrer eigenen Wohnung, mit Unterstützung von Roswitha und mir.

Als Geburtstagsgeschenk des Vereins, habe ich Ihr einen kleinen Geschenkkorb überreicht.

Tommy

Herren 1
Eindrücke aus der Regionalliga Baden-Württemberg

... ein unglaublicher Kraftakt in den letzten Minuten und wieder ein Moment, warum man dieses Spiel so liebt. Die zahlreichen Zuschauer in der Sporthalle der Friedrich-List-Schule hatten im letzten Viertel die Mannschaft lautstark und euphorisch unterstützt und jeder spürte diese Energie, die alle vorantrieb. Der Kapitän, Dario Redzovic, hatte kurz zuvor mit einem sehenswerten Wurf aus der Mitteldistanz die Nordstädter mit einem Punkt in Führung gebracht.71:70! Noch 8 Sekunden zu spielen. Auszeit für den Konkurrent der BG Karlsruhe. Der gegnerische Coach war in diesem hochemotionalen Stadt-Derby zuvor der Halle verwiesen worden und konnte nicht mehr Einfluss nehmen. Vorteil für uns, aber der letzte Wurf gehörte den anderen. Zur Halbzeit war man noch mit 13 Punkten gegen diese von Legionären gespickte Mannschaft des ehemaligen Erstligisten zurückgelegen und hatte sich durch eine „unfassbare“ (Originalton vom Coach) Verteidigungsleistung zurückgekämpft. Jetzt also die letzten 8 Sekunden: wie erwartet Einwurf im Vorfeld, Zug zum Korb und Pass raus auf die 3-Punktelinie. Aber die Verteidigung steht. Unruhiger Wurf – verfehlt – doch der Ball prallt unglücklich ab und kommt nochmals zu einem Akteur an den Perimeter – 3 Sekunden noch – Wurf – der Ball prallt auf den Ring – prallt ab – und in unnachahmlicher Weise schnappt sich Nicolas Ensch den Rebound. Erleichterung. Nochmals ein Foul. Die Eichenkreuz'ler dürfen an die Freiwurflinie, aber jeder weiß jetzt schon, dass das Spiel entschieden ist. Fantastisch – die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe gewinnt auch das zweite Spiel gegen die BG Karlsruhe in der Regionalliga Baden-Württemberg.

Ein solches Erlebnis beschreibt im Rückblick exemplarisch, warum es die richtige Wahl war, sich nach der letztjährigen Oberligameisterschaft für den Aufstieg in die Regionalliga Baden-Württemberg entschieden zu haben. Sicherlich war es keine einfache Spielzeit und anstrengend war sie sowieso. Waren doch ganze 26 Spiele auf dem Programm gestanden, musste man doch im gesamten Bundesland herumfahren und warteten doch oftmals Gegner, die durch finanzielle Anreize entsprechend spielstarke Akteure in ihre Reihe binden konnten.

Auch die Vorbereitungsphase verlief aufgrund der Hallensanierung in der Heimhalle etwas holprig, so dass die Mannschaft bis eine Woche vor dem Saisonstart nicht dort trainieren konnte. Glücklicherweise hatte man gute Beziehungen zum Stadtprimus PSK Lions, welche uns gestattete auf dem dortigen Freiplatz Einheiten zu absolvieren. Im Anschluss konnte dann ausgiebig der angrenzende Oberwald für den Athletikbereich genutzt werden. Ebenfalls anstrengend!

Positiv zeichnete sich hier aber bereits die mannschaftliche Geschlossenheit aus. Selbst wenn, meist aus beruflichen Gründen, nicht jeder immer bei jeder Trainingseinheit anwesend sein konnte, war die Trainingsbeteiligung meist gut und alle zogen an einem Strang. Insbesondere in der zweiten Hälfte der Hinrunde sollte sich dies noch auszahlen.

Gespannt waren alle auf das Season-Opening gegen den SV Möhringen und die motivierte Mannschaft bekam dort so richtig den Kopf gewaschen. Mit über 30 Punkten Unterschied ging man chancenlos vom Feld: zu wenig Intensität, oftmals einen Schritt zu langsam und immer wieder überrascht von den gegnerischen Aktionen. Auch die folgenden Spiele gegen Wieblingen und Haiterbach verliefen ähnlich. Das im letzten Jahr so erfolgsverwöhnte Team fand sich in einer komplett anderen Situation wieder – the next level! So sah es also aus und es verhieß eine lange Saison zu werden. Die erste Mannschaftssitzung sollte die weitere Ausrichtung ausloten – waren wir bereit die Herausforderungen anzunehmen oder nicht?

Wir waren bereit! Im fünften Spiel kam– völlig unverhofft – die Wende. Ausgerechnet beim mit Ausnahmespieler bestückten Team der Schwäbisch Hall Flyers spielte man ent- und geschlossen auf und überraschte dann doch alle mit einem verdienten ersten Sieg in der neuen Spielklasse (76:84). Ein unglaubliches Gefühl.

Vorab: im Rest der Saison konnte man nun in fast allen Partien mithalten und meist ein offenes Spiel gestalten. Einige (emotionale) Highlights stachen dann doch heraus:

PSK Karlsruhe Lions 2 – SG EK Karlsruhe (56:54)
Die wohl unnötigste und unglücklichste Niederlage der gesamten Spielzeit. Ohne High-Scorer Nicolas Ensch und die Guards Matthias Bechberger und Jonathan Wade verpasste man Offensiv in die Gänge zu kommen. Ein wilder Dreier des Gegners und ein nichtgegebenes Foul beim Layup-Versuch von Niko Kiefer und der anschließenden Annullierung (Spielzeit?!) des Putback-Treffers von Nicky Müller besiegelte die knappe Niederlage.

SG EK Karlsruhe – BG Karlsruhe (74:70)
Mit einer sehr soliden und geschlossenen Teamleistung überzeugte man in der heimischen Tennesseeallee die zahlreichen Fans und das Karlsruher Fachpublikum. Die Unsicherheit und fehlende Intensität und Entschlossenheit der ersten Partien waren nicht mehr zu spüren. Für viele Alteingessene ging an diesem Sonntag ein Traum in Erfüllung – Sieg des ehemaligen Landesligisten (2004) gegen den ehemaligen Erstligisten und Alba Berlin – Bezwinger (2004).

SV Möhringen 1887 – SG EK Karlsruhe (85 : 78 ;nach Verlängerung)
Das erste Spiel nach der kurzen Winterpause sollte ein unvergessliches werden. Da die Korbanlage in der Spielhalle defekt war, wurde das Spiel kurzfristig in die vereinseigene Turnhalle verlegt. In dieser hatte bereits Turnvater Jahn gespielt und hinter dem Hauptkorb konnte sich der durstige Zuschauer auf einer Bühne bewirten lassen. Ambiente pur – Sweet Sixties. Das Spiel war jedoch ein heißer Kampf, voller leidenschaftlicher Aktionen auf beiden Seiten. In der letzten

Sekunde des Schlussviertel hatte dann Pascal Raabe beim Stand von 72:72 einen komplett frei herausgespielten Wurf auf seiner Sahneposition und damit die Chance zum Sieg. Leider ging der Jumper daneben und es ging in die Verlängerung. Dort hatte man etwas Pech und unterlag gegen den SV Möhringen. Dennoch verließen die Nordstädter das Feld mit erhobenem Haupt – es waren genau die Möhringer gegen die man im Hinspiel noch vorgeführt wurde. Man war in der Liga vollkommen angekommen.

BG Karlsruhe – SG EK Karlsruhe (70:71)
Einfach um es nochmals zu erwähnen. Wir haben gewonnen ☺

Diese Höhepunkte beschreiben eindrücklich den Reiz der Regionalliga. Oftmals wurden die eigenen (basketballerischen und strukturellen) Grenzen ausgetestet und dennoch irgendwann etwas verschoben. Mit insgesamt 7 Siegen und auf einem Nichtabstiegsplatz stehend, erreichte die Corona-Krise auch unser Team. So fand eine rundum aufregende Zeit zu einem jähen Ende. Was bleibt von dieser Saison? Die Gewissheit, dass man im letzten Jahr den richtigen Schritt gemacht hatte; der Stolz, dass man sich als gewachsene Mannschaft in der Spielklasse beweisen konnte und die beste Amateurmannschaft in der Stadt ist; die Vorfreude irgendwann wieder miteinander Basketball spielen zu können. Niemand will diese Erfahrungen missen. We will be back!

Spieler: Dario, Simon, Leo, Nicolas, Nicky, Niko, Kieron, Michele, Matthias, Jonny, Philipp, Franklin, Pascal, Mathias, Raphael,Max

Trainer: Patrick, Elnis

Die Mannschaft bedankt sich bei den zahlreichen treuen Vereinskameraden, Fans und Freunden für die tolle Unterstützung in dieser Saison. Es war immer eine super Stimmung in der Halle und ihr habt uns viel Energie gegeben. Das ist nicht selbstverständlich in dieser Liga. Besonderen Dank möchten wir Tommy und Hans Peter aussprechen, die unermüdlich die Spieltage organisiert haben, den Kuchenverkauf geschmissen haben, die Schiedsrichter betreut haben, die Anlage repariert haben und vieles, vieles mehr. **Danke!**

Patrick

Herren 2 Kreisliga A

Das Saisonziel für die Herren 2 war schon zu Anfang klar, der Aufstieg sollte her. Die Vorbereitung und die Motivation waren entsprechend hoch. Leider verlief der Saisonstart nicht entsprechend den Ambitionen. So musste man nach vier Spielen gleich drei Niederlagen verbuchen, darunter äußerst ärgerliche, weil unnötige Niederlagen gegen PSK 4 und Durlach 2. Auch das verlorene Spiel gegen Frankonia 2 hätte sich durchaus vermeiden lassen.

Die nächsten zwei Spiele gegen Pforzheim 2 und SSC 2 verliefen da schon eher nach Plan. Der erste wirkliche Dämpfer kam am 8. Spieltag gegen Bühl. Das Spiel wurde offiziell mit 20:0 für Bühl gewertet, das inoffizielle Ergebnis war leider nicht besser. So fand sich die zweite Mannschaft nach der ersten Saisonhälfte mit 3 Siegen aus 7 Spielen nicht in der angepeilten Tabellenhälfte wieder.

Natürlich war allen klar, dass zum Erreichen des Saisonziels jeder in der Rückrunde noch zwei Schippen drauf packen muss. Der Start in die Rückrunde verlief mit 4 Siegen aus vier Spielen auch deutlich besser. Darunter ein 14-Punkte Sieg gegen den Tabellenführer Graben. Potential um das Saisonziel noch zu erreichen war also definitiv vorhanden, da auch in der Pokalrunde erneut ein Auswärtssieg gegen Graben erzielt werden konnte.

Als Dämpfer der Euphorie stellte sich leider erneut Frankonia 2 heraus, gegen den man sich die erste (und einzige) Niederlage der Rückrunde abholen musste.

Nach 13 Spielen und 8 Siegen mit noch 3 ausstehenden Spielen wurde die Saison aufgrund des Coronavirus unterbrochen und wird auch nicht mehr fortgesetzt. So endet die Saison für die zweite Mannschaft auf dem dritten Platz. Mit dieser Platzierung hätte man unter regulären Umständen in der Relegation um den Aufstieg in die Bezirksliga gespielt, durch die Sonderregelung entfällt jedoch die Relegation und nur der Erstplatzierte steigt auf.

Wie die Saison unter normalen Umständen und mit besserem Saisonstart hätte enden können bleibt nur Spekulation. So heißt es in der nächsten Saison leider noch einmal Kreisliga A.

Sebastian Jung

MESCHER

Lagerverkauf auf 5000m²
für Elektro-Haushaltsgeräte zu
absoluten Tiefstpreisen

Eigener Kundendienst für
Elektrogroßgeräte und Kaffeevollautomaten

MESCHER
ELEKTROGERÄTE UND KÜCHEN SEIT 1962

Ottostr. 4a 76227 Karlsruhe
Tel.: (0721) 790783
Fax: (0721) 7907869
Mail: service@mescher.de
Online: www.mescher.de

Herren 3
Saisonabschlussbericht

Leider wurde die laufende Saison der Herren 3 unerwarteterweise durch die Corona-Pandemie unterbrochen. Da der Aufstieg bereits 4 Spiele vor Saisonende feststand, hat sich seit dem letzten Statusupdate der Mannschaft jedoch nichts geändert.

Die Mannschaft bleibt in der nächsten Saison weitgehend so bestehen, wie sie die Saison beendet hat. Dementsprechend möchte sich die 3. Herrenmannschaft weiterhin hohe Ziele stecken. Das noch junge Team möchte an die vergangenen Leistungen anknüpfen und einen erneuten Aufstieg anstreben. Durch ein erfolgreiches Testspiel gegen den Bezirksligisten BG Karlsbad, weiß die Trainingsgemeinschaft auch um ihren Ist-Stand.

Dennoch wird das Augenmerk – trotz der aktuellen Krisensituation – zuerst auf eine gute Vorbereitung gelegt. Damit die Mannschaft stets motiviert bleibt, hat sie sich für die Nutzung der Trainings-App „Strava“ entschieden. In ihr lassen sich gejoggte und mit dem Fahrrad gefahrene Strecken aufzeichnen und miteinander vergleichen. Der interne Wettbewerb soll die Teammitglieder zu individuellen Höchstleistungen anstacheln. Wie bereits in der vergangenen Saison sollte das Team hierdurch auch in der neuen Liga durch eine herausragende Fitness glänzen können.

Für die Herren 3 spielten:
Aaron Müller, Alexander Heidsiek, Alexander Khetaguri, Attila Fabiunke, Björn Gerner, Daniel Dagan, David Jung, David Yang Meinzer, Felix Winter, Guillaume Legoy, Hans Michael Dorleans, Johann Ries, Karl Kettling, Luca Klepsch, Paul Schmidt, Ryan Charnoky, Sven Käshammer, Uli Lüttich, Jakob Nagel

Teamabgänge: Ryan Charnoky (USA), Alexander Heidsiek (München), Jakob Nagel (?)
Teamzugänge: Matthias Bechberger (Herren 1)

Matthias

Basketball vs Covid-19

Auch in diesem Jahr wollten wir am Wochenende 09. und 10. Mai wieder zur BB-DM 65+ fahren. Die Meldung erfolgte schon im Oktober, als die Welt noch in Ordnung war und der Ausrichter Oldenburger TB nahm seine umfangreichen Planungen auf. Keiner dachte daran, dass da was dazwischenkommen könnte. Klar eine Verletzung oder Krankheit konnte immer mal auftauchen, aber das was im Januar auf uns zukam, konnte sich keiner so richtig vorstellen.

Die Planungen für die Anfahrt mit der Bahn nach Oldenburg, die Übernachtungen im Hotel und den Teamabend in Form einer Schifffahrt auf dem Zwischenahner Meer wurde frühzeitig erledigt. Aber dann kam das Coronavirus und wir „Oldies wurden zur Risikogruppe“. Die Schulhallen wurden geschlossen und Basketball fand nicht mehr statt. Der Veranstalter handelte verantwortungsbewusst und sagte Mitte März das Turnier ab. Die gesamte Planung wurde dadurch zunichte gemacht und die Bahnkarten, Hotelzimmer und Schifffahrt mussten storniert werden. Das war das erste Mal, dass eine DM abgesagt werden musste.

In diesem Jahr sollte am 04. und 05. April in Gießen zum ersten Mal eine BB-DM 70+ stattfinden, die aber ebenfalls abgesagt wurde.

Die vom 26. Juni bis 05. Juli in Malaga stattfindende FIMBA-BB-EM, an der Ulli, Tommy und ich wieder teilnehmen wollten, wurde aufgrund der aktuellen schlimmen Lage in Spanien zuerst zeitlich verschoben aber dann doch auch komplett abgesagt.

Als letzte Chance bleibt die BB-DM mixed, die am Wochenende 05. und 06. September in Saarlouis stattfinden soll. Aber auch da darf man derzeit einige Zweifel haben.

Bleibt uns die Hoffnung, dass wir hoffentlich alle gesund bleiben und bei den Meisterschaften im nächsten Jahr wieder dem orangeroten Ball hinterherjagen können.

Hans Peter

Im Gedenken an Hannes und Rudi

Die Oldie-Basketballer von EK trauern um ihre Basketball-Kameraden Hannes und Rudi und bedauern sehr, dass sie in Zeiten des Corona-Virus, nicht bei einer Trauerfeier gebührend Abschied nehmen konnten. Beide werden uns aber immer in angenehmer Erinnerung bleiben.

Ohannes Ohanian

*** 15.08.1934 † 01.04.2020**

Rudi Thome

*** 31.10.1936 † 13.04.2020**

Unsere Basketballer*innen mit Handicap “EK Löwen“ beim Bundesligaspiel der PSK “Lions“

Artikel in leichter Sprache:

Unsere „Special Olympics“-Basketballgruppe ist für Menschen mit geistigem und teilweise mehrfachem Handicap. Sie besteht aus 16 Teilnehmenden zwischen 16 und 68 Jahren.
Training ist donnerstags von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Sporthalle 1 der Merkur Akademie. Trainer ist Thomas Schuler, unterstützt von Bernd Traub und Reiner Weber. Wir nehmen auch an Wettkämpfen und anderen Veranstaltungen teil.

Am Samstag, 01. Februar 2020 ging es in die Europahalle zum Bundesligaspiel der PSK Lions Basketballer. Dazu wurden wir vom PSK eingeladen.

Bei der Mannschaftsvorstellung wurden unsere Spielerinnen und Spieler auf dem Spielfeld abgeklatscht.

Danach wurden sie in der Spielfeldmitte von den Spielern eingekreist. Die „Lions“-Basketballmannschaft brüllte ihren Schlachtruf.

In der Halbzeit durften sie auf die Körbe werfen und ihre Treffsicherheit zeigen.

Den offenen Freiwurfwettbewerb gewann unser Spieler Norman. Seine Gegner waren zwei Zuschauer ohne Handicap. Als Siegerpreis bekam er ein „Lions“-T-Shirt mit den Unterschriften der Spieler. Mit Stolz trug er dieses weiße T-Shirt auch auf dem Abschlussbild (siehe Titelbild dieser Ausgabe).

Leider wurde das Spiel gegen den Tabellenführer verloren. Trotzdem wurden die Spieler beim Gang in die Kabinen nochmal abgeklatscht. Für beide Aktionen gab es von den mehr als 1000 Zuschauern viel Anerkennung und Beifall. Zum Schluss gab es noch ein Bild mit der Mannschaft, dem Trainer und den Lions Girls.

Alle waren sehr begeistert von unserem Auftritt.

Bericht: **Thomas Schuler**

GESUNDHEIT FAIR ABSICHERN?

Einfach machen.

Fairness ist ein wichtiger Grundsatz der genossenschaftlichen Idee und unserer privaten Krankenversicherung. Die SDK bietet Ihnen einen leistungsstarken Schutz für Ihre Gesundheit, der sich flexibel an Ihr Leben anpasst. Und das zu nachhaltig kalkulierten Beiträgen.

Jetzt bei Ihrem Gesundheitsspezialist informieren:

- Altersvorsorge
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Unfallversicherung
- Betriebliche Krankenversicherung

Karim Chehalfi
0163-7382388
karim.chehalfi@sdk.de

SDK
Einfach für Ihr Leben da.

U18
Lehrreiches Jahr in der Jugendoberliga

Mit einigen Veränderungen gegenüber dem Vorjahr, sowohl auf Spielerseite, als auch auf Trainerseite, ging es für die U18 der Sportgemeinschaft Eichenkreuz in die neue Saison, die erste seit längerer Zeit wieder einmal in der Jugendoberliga Baden. Von Anfang an waren alle motiviert und man merkte ab den ersten Spielen, dass man mit ein paar Teams auch durchaus mithalten konnte. Zwar gingen die ersten Spiele noch ziemlich deutlich verloren, die weiteren konnten jedoch knapp gestaltet werden. Hier fehlte es an mangelnder Erfahrung und mangelndem Spielglück, sodass die Punkte am Ende doch aus der Hand gegeben wurden.

Kurz vor dem Ende der Hinrunde war es dann jedoch soweit. Auswärts in Mannheim konnte sich das Team ihren ersten Saisonsieg holen mit einer guten Mischung aus Teambasketball in der Offense und harter Zonenverteidigung. Generell schweißten die gemeinsamen Auswärtsfahrten die Jungs zu einer Gruppe zusammen und man sollte auch im restlichen Verlauf der Saison merken, dass nun mehr als Team gespielt wurde und einer dem anderen hilft.

Mit zwei ausstehenden Spielen wurde die Saison leider abgebrochen und so fehlt ein richtiger gemeinsamer Saisonabschluss, um alles nochmal Revue passieren zu lassen. Hoffentlich können wir diesen in naher Zukunft noch nachholen. Nun werden die älteren Spieler in den Seniorenbereich wechseln und es kommen neue Spieler nach, aber diese lehrreiche Saison wird die Spieler auch in Zukunft weiterbringen.

Sören

U16 – Bericht

Im letzten Sommer fand eine bunte Mischung an jungen U16-Spielern den Weg in unsere Halle. Manche waren schon länger in unserem Verein, andere kamen aus anderen Vereinen oder fingen gerade erst mit Basketball an. Auch die Trainer waren neu. Ich selbst übernahm zum ersten Mal eine Mannschaft und mein Kollege Ivan Ivanov unterstützte mich dabei. So begannen wir im September einander als Gruppe kennenzulernen.

Schnell war klar, dass die Motivation im Team stimmte. Wir konnten uns als Trainer darauf verlassen, dass pünktlich zu Trainingsbeginn mindestens 10 Spieler – meistens sogar deutlich mehr – mit gebundenen Schuhen und trainingsbereit am Mittelkreis standen. Jeder einzelne zeigte in den Trainings lobenswerten Einsatz und den Willen sich zu verbessern. Sogar „Hausaufgaben" wurden gemacht. Den Trainingsschwerpunkt legten wir auf die individuellen Fähigkeiten der Spieler und Basketballgrundlagen. Wir stellten unsere Spieler damit vor die Herausforderung nur mit taktischen Grundprinzipien und wenig offensiven Spielzügen in die Spielrunde zu starten. Für ein junges Team sicherlich keine leichte Aufgabe.

Gleich im ersten Spiel konnten sich unsere Jungs durch ihren Einsatz und einer aggressiven Verteidigung selbst belohnen und sicherten sich den ersten Saisonsieg gegen Bretten. Wir konnten uns insgesamt vier Siege in der Saison erspielen und landeten damit im Mittelfeld der Liga. Es war schön zu sehen, wie die Mannschaft in der Rückrunde auch gegen starke Gegner mit deutlich mehr Selbstbewusstsein und Kampfgeist auftrat und jeden Gegner ins schwitzen brachte.

Auch wenn wir uns nicht immer den Sieg sichern konnten, waren im nächsten Training wieder alle startklar und hungrig. Mit dieser Einstellung sind die Jungs auf einem guten Weg.

Hoffentlich sehen wir uns alle bald wieder am Mittelkreis!

Kurze schöne Nebeninformation: Als junger Nachwuchsspieler schaute ich Ivan zu, wie er als Aufbauspieler in unserer damaligen 1. Herren Mannschaft so manche Alley-Oopvorlagen für Daniel Proffen (alte Ek'ler kennen ihn noch) lieferte.
Dario

U14 – Spielsaison 2019/2020

Aufgrund der Corona-Krise musste auch die U14 Saison frühzeitig abgesagt werden.

Der U14-Kader der Sportgemeinschaft Eichenkreuz hat in der Saison 2019/20 womöglich den größten Unterschied in der Körpergröße gehabt. Der größte Spieler ist zum Saisonende 1,90 m groß, während der kleinste Spieler gerade mal 1,50 m groß ist. Dadurch hatte man in den Spielen eine ausgewogene Aufstellung, wodurch ein gutes Zusammenspiel von klein und groß zusammen kam.

Die Mannschaft gewann leider nur ein Viertel der Spiele und erreichte somit den vierten Platz in der U14 Bezirksliga. Trotz der überwiegenden Niederlagen machte die SG Ekler es den Spitzenmannschaften nicht einfach. Über weite Strecken im Spiel konnten sie mithilfe ihrer Willenskraft mit den Gegnern mithalten, letztendlich siegten dann doch die anderen Mannschaften aufgrund der besseren Trefferquote.

Die Spieler ließen sich von den Niederlagen nicht unterkriegen und erschienen trotzdem noch zahlreich im Training und konnten sich im Verlauf der Saison verbessern. Mit dem Übergang in den U14 Bereich mussten die Spieler und Spielerinnen mehr Pflichten übernehmen, wozu das Kampfgericht zählt. Die Mannschaft lernte mit der Unterstützung der Trainer schnell den Ablauf des Kampfgerichts kennen und konnten gegen Ende der Saison selbstständig diese wichtige Aufgabe übernehmen.

Abschließend wollen wir Trainer uns für die großartige Saison bei allen Helfern und Unterstützern bedanken und freuen uns auf die nächste Saison.

Danke!

Uli & Max

U12 – Das Team im Mittelpunkt

Mit einem neuen Trainertandem und vielen Spielern, die das erste Mal in einem geregelten Ligabetrieb spielten, war die U12 in die Saison 2019/2020 gestartet. Nach vier Siegen aus sechs Spielen bei den Saison-Opening Turnieren wurde die Mannschaft in die Kreisliga A eingeteilt. So konnten die Spielerinnen und Spieler sowie die Trainer eine ausgeglichene Liga erwarten, bei der sie sich gut entwickeln konnten.

Von Anfang an war die Trainingsbeteiligung sehr hoch und auch während der Saison kam immer wieder ein neues Gesicht zur Gruppe hinzu. Schon nach den ersten Spielen sah man den Spielern an, dass sie als Team sehr gut harmonierten und gemeinsam noch viele Siege holen würden. Zwar wurden diese Spiele mitunter erst in den letzten Sekunden entschieden, was die Spannung für alle Beteiligten sehr hochhielt. Man merkte der Mannschaft jedoch von Spiel zu Spiel an, dass sich der Zusammenhalt und die gegenseitige Abstimmung aufeinander immer weiter verbesserten.

So konnten bis kurz vor Abbruch der Saison enorme Entwicklungen verzeichnet werden. Leider ist auch diese Saison schon wieder vorbei, jedoch hat man während der Spielzeit 10 Spiele gewonnen, was einen sehr guten zweiten Platz darstellt. Nun werden die Älteren eine Jugend hoch gehen und neue Kinder zur Mannschaft stoßen.

Am Ende kann man sagen, dass diese Saison von Entwicklung und Teambasketball geprägt war, was die beiden Trainer Sören Keller und Paul Schmidt sehr zufrieden und stolz gemacht hat. Es ist sehr schön zu sehen, was man als Gruppe alles erreichen kann.

Sören und Paul

U8/U10 – Bericht

Nachdem mit Beginn des neuen Schuljahrs starke 9-jährige Spielerinnen und Spieler in die U12 gewechselt hatten, begannen wir das Training im September mit einer eher kleinen Gruppe. Anfangs war es nicht immer einfach, Kinder von 5 bis 9 Jahren in der gleichen Gruppe zu trainieren. Was für die Kleinen eine große Herausforderung war, erklärten die Älteren als langweilig. Zudem machten die großen Leistungsunterschiede es immer wieder schwierig, unterschiedliche Ballspiele für alle anzubieten und ich musste oft mit den Kindern vor allem Einzelübungen zur Ballbehandlung machen, statt komplexerer Spiele – die zumindest den leistungsstärkeren mehr Spaß machen.

Mit der Zeit wuchs die Gruppe aber kontinuierlich und kurz vor Weihnachten kam Irina Kisser als zweite Trainerin mit ins Boot. Dadurch wurde es möglich, die Gruppe zumindest zeitweise während des Trainings zu teilen und so besser auf die Fähigkeiten der einzelnen Spielerinnen und Spieler einzugehen.

Es gehört zu den alljährlichen Erfahrungen, dass die Turniersaison für die U10 und vor allem für die U8 nach den Sommerferien meist erst schleppend verläuft, weil viele Vereine noch nicht genug Kinder haben und auch die Hallen mit den Wettbewerben für Ältere belegt sind. So mussten auch wir ein U8-Turnier ausfallen lassen, weil wir schlicht nicht genug Kinder dafür hatten.

Meist geht dann die Turniersaison für unsere Jüngsten nach den Osterferien so richtig los, in diesem Jahr also just zu der Zeit, als alle Basketballwettbewerbe für diese Saison abgebrochen werden mussten.

Glücklicherweise konnten wir aber im Februar noch je ein Turnier für U10 und U8 in der Sporthalle an der Tennesseeallee ausrichten. Hier sei allen Eltern herzlich gedankt, die bei der Bewirtung unserer Gäste sich tatkräftig eingebracht haben.

Sportlich waren wir bei den Turnieren dieser Saison etwas weniger erfolgreich als in den letzten Jahren, auch deshalb weil unsere Ältesten sich bei der U12 so wohl fühlten, dass sie nicht regelmäßig bereit waren auch noch auf U10-Turnieren mit vollem Einsatz dabei zu sein. Zugleich haben sich aber auch die jüngeren Spielerinnen und Spieler im Verlauf des Jahres erheblich gesteigert – und das Wichtigste ist allemal: Spaß haben die Turniere auf jeden Fall gemacht!

Albrecht Fitterer-Pfeiffer

Wanderung Karwendel Gebirge / Magdeburger Hütte 28.–30. Juli 2019

Sonntag Mittag: Treffpunkt am Krankenhaus Hochzirl. Hier die Autos geparkt, Wanderschuhe und Regenjacke an, Schirm griffbereit und 3 Stunden durch Regen bergauf zur „Neuen Magdeburger Hütte“ (1633m) gestapft.

Pitschnass angekommen. Gemütlicher Abend mit leckerem Lammkotelett und Doppelkopf.

Am nächsten Tag bei schlechter Sicht zum großen Solstein (2541m) hoch gewandert – ohne Regen. Abenteuerlicher Abstieg z.T. mit Seil gesichert.

Der Nebel weg, eine Gruppe Gemsen gesichtet, die Laune inzwischen gut.

Später vor der Hütte relaxed und die Sonne (endlich) genossen. Gemütlicher Abend und ... Doko.

Am Dienstag nach dem Frühstück alle zusammen wieder Abstieg nach Hochzirl.

Abschluss in der Cafeteria des Krankenhauses Hochzirl.
Hier Ehrung für Wolfgang Bartz – unseren Wanderführer:

Danke, Wolfgang, für 20 von dir geplante und
geführte Hochgebirgs-Wanderungen seit 1991.
Ab 2002 jährlich!

D A N K E !!

Helga

Krottensteinhütte – wie jedes Jahr! 27.–29.September 2019

Bis zum Freitag-Abend waren alle eingetrudelt. Die Radler etwas nass – aber glücklich.

Ekki hat den Grill angeworfen und es wurde gemütlich zusammen gesessen und gefuttert. Als Vorspeise gabs geschmorte Pilze, die Bernd und Helga entdeckt hatten. Später bis halb zwei Doppelkopp gespielt. Was sonst.

Am Samstag ein kurzes Stück mit dem Auto. Dann den Gertelbach-Rundweg über den Wiedenfelsen und Waldgasthaus Kohlbergwiese ca 3 ½ Std gewandert. Sehr schöne Tour.

Am Abend wurde wieder gegrillt, am Feuerchen gesessen, den sternenklaren Himmel bewundert und später noch Doppelkopp gespielt. Nach dem Frühstück am Sonntag mit Auto, bzw. die Radler mit den Rädern, nach Unterstmatt. Wanderung zur Hornisgrinde bis zum neuen Restaurant und wieder zurück.

Pause und kleine Stärkung in Unterstmatt. Die Radler dann heimwärts. Die Anderen haben in der Krottensteinhütte noch die Reste gefuttert, bevor es ans Aufräumen und Putzen ging.

Wie immer ein sehr schönes Wochenende!
Helga

Planetenwanderung im Kraichgau
1. März 2020 – Wolfgangs 70ter

Planet Bartz (Wanderplanet)

Grunddaten:
Mittlerer Abstand zur Sonne: 149.600.000 km
Umlaufdauer: 365 Tage
Rotationsperiode: Ein Jahr. Absolviert sind 70 Rotationen
Durchmesser: Brusthoch geschätzte 60 cm
Achsenneigung: In Schlagposition am Netz 45 Grad im Oberkörper
Masse: 70 kg geschätzt. Festkörper!
Mittlere Oberflächentemperatur: 37,0 Grad.
Bei Netzbällen und Niederlagen bis zu 40,7!

Bartz im Teleskop:
Der **Kraichgauer Planet Bartz** ist ein sogenannter **„Wanderplanet“**. Ungebunden von Zentralgestirnen, wie es bei Wanderplaneten so üblich ist, rast er schon seit 1991 durch das Wanderuniversum. Er beflügelte schon in der Frühzeit des EK die Fantasie der Bartztrabanten. Die Madrisa-Hütte war sein erster Kontakt mit den Möchtegern-Wanderplaneten des EK, die im Vergleich zum riesenhaften Bartz höchstens Zwergplaneten von plutohafter Bedeutungslosigkeit sind. Seine auffallende Affinität zu Österreich und der Schweiz lässt ihn auf seiner unberechenbaren Bahn immer wieder dort vorbeischauen. 1999 wieder die Madrisa-Hütte, dann Säntis 2002, die Hohe Munde 2003. Es folgt die Schilthornhütte 2004 und die Biberacher Hütte 2005. Erstmals 2006 führt ihn seine galaktische Bahn nach Deutschland in die Region Mittenwald, um dann die nächsten Jahre bis 2009 im Allgäu von der Mindelheimer Hütte über das Ostlerhaus bis zur Bad Kissinger Hütte zu rotieren.

Apropos Bad Kissingen: Als „Regenwanderung“ ist sie in die EK-Geschichte eingegangen. Das zeigt, dass der Bartz in seinen frühen Jahren ein durchaus lebensfeindlicher Planet war. Aber seine Oberfläche hat sich im Laufe der Jahre glücklicherweise beruhigt und ist deutlich lebensfreundlicher geworden!

Nach Eiger und Ötztaler Alpen, also wieder zurück in die ursprüngliche Flugbahn, wagte er sich 2012 mit den EK’lern in den Böhmerwald. Gerüchteweise hat er die dort lebensbestimmenden Knödel für planetarische Verwandte gehalten und hat in seinem Magen (Planetarisch: Bartzkern) einige davon mitgenommen.
2013 Schöttelkarspitze, 2014 Kleinwalsertal, und dann schien der Wanderplanet Bartz endlich seine feste Umlaufbahn gefunden zu haben: Dreimal Bregenzer Wald von 2015–2017! Werden reife Planeten (von Alter wollen wir ja nicht sprechen!) ruhiger? Verkleinern sich ihre Umlaufbahnen? Weit gefehlt!

Schon 2018 holt Planet Bartz wieder zum großen Schwung aus und führt seine Trabanten und Kleinplaneten nach Tirol auf die Coburger Hütte. Und 2019 bewies er ihnen im Karwendelgebirge, dass die Wasserspeicher im Bartz noch gut gefüllt sind – selten sind so nasse Bartztrabanten in seiner Umlaufbahn gesichtet worden!

Nach eigener Aussage zieht sich der Planet Bartz 2020 organisatorisch in weit entfernte Galaxien zurück. Hoffen wir, dass ihn seine Umlaufbahn noch sehr lange in die Nähe seiner EK-Zwergplaneten und Trabanten führt.

Wir halten dir immer deinen Platz
im „Bartz-Universum“ frei!
Nach Corona fliegen wir wieder.

Hier eine kleine Auswahl
der begleitenden
Kleinplaneten und Trabanten:
Ekki

FIT & FUN Gruppe

Funktionelles Training, Bauch – Beine – Po, Rückenfit, Zirkeltraining und Stretching... sind unsere Trainingsinhalte, jeden Montagabend von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Sporthalle der Marylandschule.

Eines haben alle Übungen jedoch gemeinsam:
Der Spaß steht immer im Vordergrund!

Ich freue mich sehr diese nette gemischte Gruppe im Sommer 2019 In Vertretung für Janina Süßel übernommen zu haben.

Die Teilnehmenden sorgen mit ihrer großen Freude an Fitness und Bewegung für eine großartige Trainingsatmosphäre, bei der man immer gerne wiederkommt... auch wenn manchmal der Muskelkater danach dies zunächst nur als sehr unvorstellbar erscheinen lässt.

Alle neugierig gewordenen heißen wir herzlich willkommen.
Andrea Mickeler

Die Corona EK Alte Herren

in der Zeit 1945 – 48 gab es viele Trümmer, wenig zu beißen, aber viele Kinder und Jugendliche, die damit leben mussten. Keine HJ mehr und noch kein Smartphone haben Grips und Muskeln beansprucht. Die Jungs am Rande der Südstadt trafen sich nach der Schule zum Kellerlöchles mit dem Tennisball auf der leeren Adlerstraße oder kickten mit dem einzigen Fußball des Viertels auf dem staubigen Festplatz vor der Markthalle, wenn man sich nicht gerade auf dem Kriegspfad mit den Dörflesbrüdern befand. Auf gut karlsruherisch „die ganze Corona isch ufm Feschdplatz“. Einer davon war Karl-Heinz Gabel, der Karle schon damals. Auch ich gehörte dazu.

Als dann der Willi Dauth die Pfadfinder Geusen ins Leben rief waren wir dabei. Auch als daraus ein Sportverein erwuchs. Karle war mit Zeiten um 11sec der Star über 100m bei der Leichtathletik. – Ausbildung, Beruf und Familie. Man verlor sich etwas aus den Augen. 1962 dann entstand im Verein eine Freizeitsportgruppe, deren Mitglieder sich schon in jungen Jahren als „EK Alte Herren“ ausgaben. Da fanden sich zusammen die Geusen aus der Südstadt und die Posaunisten aus Grötzingen, die sich aus den aktiven Eichenkreuzwettbewerben kannten. Auch Karle war dabei. Beinahe 60 Jahre lang. Nie um einen Kommentar verlegen, stets bereit anzupacken. Von etlichen schweren Vorerkrankungen gezeichnet, aber immer lebensbejahend, ist er am 4. März 2020 für uns alle doch unerwartet verstorben. Er fehlt uns sehr!

Bleibt noch zu berichten wie das Jahr 2019 verlaufen ist. Den Anfang machte ein Treffen im Clubhaus des PSK „Alte Post“ zusammen mit den besseren Hälften. Im Mittelpunkt das gesellige Beisammensein, aber auch Danksagung an alle die mitgewirkt haben und die Vorstellung der Absichten für das neue Jahr.

Der Sportbetrieb verlief in gewohnter Form mit der Einschränkung, dass wir uns nun nur noch auf eine Ballsportart beschränken. Mit zunehmendem Alter der Teilnehmer und der Gruppe gewinnt die Gymnastik an Bedeutung. Nicht weil das Spaß macht, sondern als Mittel zum Zweck. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollen verbessert, mindesten erhalten werden. Seit Jahren nutzen wir dazu eine Standardgymnastik immer gleicher Form, gegliedert in einen Stand- und Bodenteil. Durch Körpererfahrung und Hinweise der Teilnehmer wird die in der Struktur gleichbleibende Form immer mal wieder geändert, angepasst. Ein Check durch einen erfahrenen Sporttherapeuten sollte uns zeigen, ob wir auf der richtigen Spur

sind. Gesagt,getan! Oliver Schroer, Dipl.Sportlehrer und Sporttherapeut, aktiver Kletterer und Mountainbiker, kam, sah sich Übung für Übung an, gab nützliche Hinweise und bescheinigte uns letztlich einen Level wie er ihn ähnlich mit den KSC Profis ausführt.

Unser Spaßfaktor, das Volleyballspiel wird ebenfalls ständig weiterentwickelt, das heißt unseren Fähigkeiten angepasst. Neben der im vergangenen Jahr schon erwähnten 3maligen Angabe via „Bogenlampe“ muss nun mindestens 1mal im Feld abgespielt werden. Der Erfolg überzeugt! Es kommen immer mal wieder Spielzüge mit gezieltem Abschluss zustande. Ehrlicherweise muss dazu gesagt werden, dass 2 Neuzugänge (!!), Mitte 50 und Ende 60 alt, mit ihrem Können erheblich zur Qualitätssteigerung beigetragen haben. Ein weiteres Ziel in dieser Richtung ist die Einladung einer Expertin aus unserem Verein, die ein für alle mal den Meinungsstreit über das richtige Pritschen und Baggern beenden soll.

Natürlich wurde auch gewandert. Zum Ende der 1. Jahreshälfte waren die Bruchsaler Höhenzüge im Visier. Bei tropischen Temperaturen beließen wir es bei einem Spaziergang zur Odenwaldhütte mit Einkehr. Ganz anders beim traditionellen Bärentrip in die

Pfalz. Unser Bärentreiber Kurt hat uns erbarmungslos 3 Tage über die Berge und Felskanzeln des Dahner Landes geführt. Grenzen wurden aufgezeigt. Schön war es trotzdem. Die Bilder sollen es beweisen. Zum Jahresabschluss, wieder zusammen mit unseren Frauen, führte uns Jürgen von Herrenalb hinauf nach Rotensol zur Einkehr im Lamm. Dort blieb kein Wunsch offen und keine Zunge trocken und so gestärkt konnte man zurück in Herrenalb auch noch ein Tortenstück verkraften.

Das Jahr 2020 begann wie 2019 in der Alten Post. Auch der Sportbetrieb nahm seinen gewohnten Verlauf, eine Frühjahrswanderung und der Bärenaustrieb wurden terminiert und gebucht. Im April dann der Tod unseres Sportfreundes Karl-Heinz in der aufkommenden globalen Katastrophe der Corona Krise. Per Verordnung wird sämtlicher Sport untersagt, die Sportstätten geschlossen. Wir sagen die gebuchten Termine ab. Angesichts der einschneidenden, existenzbedrohenden Auswirkungen im menschlichen und wirtschaftlichen Bereich sind die Einschränkungen, die wir bei unserem Sport hinnehmen müssen zwar schmerzlich, aber vergleichsweise leicht zu ertragen. Irgendwann erscheint wieder das Licht am Ende des Tunnels!

Dieter Borcherding

Ausdauern statt Auspowern

Fitnesstraining mit Hochaltrigen

In diesem Jahr vergrößert sich die Anzahl der Hochaltrigen der PITFIT-Gruppe auf 16 Mitglieder (Durchschnittsalter 84,7 Jahre, Altersspanne 80 bis 93 Jahre).
Was bedeutet das für die Trainingsgestaltung? Sind eventuell Konsequenzen erforderlich?

Körperliche Aktivitäten bzw. Bewegung ist in allen Lebensabschnitten eine notwendige Grundlage für Fitness und Gesundheit. Gilt das auch für Hochaltrige? Konkrete Aussagen dazu sind spärlich, Beispiele für die Praxis wie die PITFIT-Trainingskonzeption sind nicht bekannt. Trotzdem erscheint eine kritische Überprüfung sinnvoll und eine Begründung erforderlich. Dies betrifft den physischen (körperlichen) und insbesondere den psychischen (seelischen/geistigen) Bereich.

Die folgenden Ausführungen beziehen sich primär auf den Erfahrungen mit der PITFIT-Gruppe. Sie stellen nur eine Auswahl wichtiger Trainingselemente dar.

Hauptziel: Gesundheitsorientierte Fitness
(Auf eine Definition wird verzichtet.)

Physischer (körperlicher) Bereich
Das Ausdauertraining konzentriert sich hauptsächlich auf das **Nordic Walking und Wandern**. Der gesundheitliche Nutzen wird auch für das hohe Alter von der Sportmedizin empfohlen. Eine Auswahl der wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen auf den Organismus unterstreicht die Nützlichkeit.

Ausdauertraining wirkt positiv auf:

Herzkreislauf	Blutdruck und die Herzfrequenz werden gesenkt.
Stoffwechsel	Fettstoffwechsel und Blutzucker werden auf Normwerte reguliert.
Immunsystem	wird gestärkt.
Bewegungsapparat	Muskulatur wird gekräftigt und die Knochendichte gesteigert. Die Gelenkflüssigkeit aktiviert.

Damit diese Effekte optimal zur Wirkung kommen, sind für das Bewegungstraining folgende Trainingsprinzipien zu beachten:

Moderate Belastungen	Herzfrequenz 90 bis 100 Schläge/Minute; Nordic Walking Zeiten 30 bis 45 Min.
Training im Freien	Zu allen Jahreszeiten Klimareize bei jedem Wetter auch im Gebirge und am Meer.
Vielseitigkeit	Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Wandern, Gymnastik
Selbstständigkeit	Mindestens 3x/Woche 1 Stunde Bewegungstraining
Nachhaltigkeit	Ein aktiver Lebensstil muss das Leben bestimmen.

Psychischer Bereich
Wissenschaftler verbinden den Geist und die Seele (Psyche) mit der Bewegung (Physis), da sie eine untrennbare Einheit bilden. An einem Beispiel kann man das veranschaulichen und nachvollziehen. Den Bewegungsablauf einer neuen Übung stellt man sich zunächst gedanklich (mental) vor. Danach erfolgt der erste Übungsversuch. Gelingt dieser, freut sich der Übende und ist glücklich (Psyche). Bei einem Fehlversuch wird das weitere Üben bestimmt mit einer anderen Stimmung folgen. Beide sogenannte Selbsterfahrungen nehmen Einfluss auf die Psyche. Sind sie positiv, fördern sie das Wohlbefinden und wie wissenschaftliche Studien nachweisen auch die Gesundheit.

Faktoren, die beim Nordic Walking und Wandern das psychische Wohlbefinden beeinflussen:

Selbsterfahrung — Der Genuss gelungener Bewegungsabläufe; die Freude an der Bewegung; das erhabene Gefühl „Leisten können, ohne leisten müssen“ z.B. 1 Stunde Nordic Walking ohne Pause.

Gruppenerfahrung — Das unverkrampfte Gruppenklima motiviert zum nachhaltigen Mitmachen. Anerkennung, Lob, Freude verstärken positive Emotionen. Das Bedürfnis nach Kommunikation fördert die sozialen Kontakte in der Gruppe.

Naturerfahrung — Das Wandern in einer schönen Landschaft ist besonders wohltuend für die Psyche. Die Ruhe, das Grün der Pflanzen wirken entspannend und reduzieren den Alltagsstress.

Leider werden die positiven Aspekte der Natur in vielen Fitnessprogrammen – bis auf unbewusste Wirkungen – zu wenig beachtet. Eine kostenlose Chance, das Trainingsziel – Psychisches Wohlbefinden –zu optimieren, ist damit verloren. Eine wirksame Maßnahme des Bewusstmachens kann durch Gespräche und Gedankenaustausch (Gruppendynamik) erzielt werden.

April 2020
Pit Reuss

Herzsportgruppe gestaltet von PH-Studentinnen

Im Rahmen ihres Studiums „Sport, Gesundheit, Freizeitbildung“ an der PH Karlsruhe, kamen 3 Studentinnen (Sarah, Nathalie, Cecilia) am 16.12.2019 um 19.00 Uhr in die Übungsstunde der Herzsportgruppe Humboldt Gymnasium. Sie organisierten unsere Sportstunde mit selbst erstellten Übungen. Diese bestanden aus sportlicher Bewegung und Koordination um auch gleichzeitig den Geist zu trainieren. Ein aufgebauter Rundkurs in der Turnhalle beinhaltete Geschicklichkeit, Bewegung, Gleichgewichtsübungen und Kommandos. An mehreren Stationen waren vorgegebene Übungen zu machen. Mit optischen und akustischen Signalen wurde der Durchgang ausgeführt.

Weitere Übungen bestanden aus Ballspielen, Gymnastik auf einer Stelle, Aufstellung im Kreis mit Zuwerfen von kleinen Bällen in bestimmter Reihenfolge. Als Geschicklichkeitsübung wurde ein kleiner Tischtennisball in einem Plastikbecher dem Nebenmann in dessen Becher weiter gegeben. Der Ball durfte nicht auf den Boden fallen. Geschah dies doch, mussten alle Teilnehmer eine Runde im Kreis laufen. Ebenso in der Kreisaufstellung wurden kleine Bälle in vorgegebener Reihenfolge zugeworfen. Dabei musste der Namen der angespielten Personen genannt und gemerkt werden.

Eine Übung wurde mit vollen 1 Ltr. Sprudelflaschen gestaltet. Die Teilnehmer standen hintereinander in einer Reihe. Durch die Reihe musste immer eine Flasche in vorgegebener Anweisung durchgereicht werden.

Einige von den Studentinnen durchgeführten Übungen sind Situationen, die auch im täglichen Leben vorkommen können. Die Präsentation und die Durchführung der Übungsstunden waren gut vorbereitet und sehr freundlich gestaltet.

Alle Herzsportler waren zufrieden und haben die Übungen der drei Studentinnen als gut bezeichnet.

Rigobert Kolb

Basketball

Angebot	Altersklasse	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Herren 1 Regionalliga	Ab 18 Jahre	Mo.	20:30–22:00	Sporthalle Tennesseeallee	Patrick Lehmann
		Di.	20:30–22:00		
		Do.	19:00–20:30		
Herren 2 Kreisliga A	Ab 18 Jahre	Mo.	19:00–20:30	Sporthalle Tennesseeallee	Alexander Hermann
		Mi.	19:00–20:30		
Herren 3 Kreisliga B	Ab 18 Jahre	Di.	19:00–20:30	Sporthalle Tennesseeallee	Matthias Bechberger
		Fr.	20:30–22:00	Merkur-Akademie Halle 2	
Freizeit und Oldies	offen	Fr	19:00–21:30	Emil-Arheit-Halle	Hans Peter Kloske
Special-Olympics	Ab 16 Jahre	Do	19:00–20:30	Merkur-Akademie Halle 1	Thomas Schuler, Reiner Weber, Bernd Traub

Basketball-Jugend

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
8–11 Jahre, gemischt (Kooperation mit Marylandschule)	Fr.	14:15–15:30	Sporthalle Tennesseeallee	Max Pauli, Paul Schmidt
U8, bis 7 Jahre gemischt	Fr.	17:30-18:45	Merkur Akademie Halle 2	Irina Kisser
U10, bis 9 Jahre gemischt	Di.	17:30–19:00	Merkur Akademie Halle 2	Albrecht Fitterer-Pfeiffer
U12, 10–11 Jahre gemischt	Di.	17:30–19:00	Sporthalle Tennesseeallee	Paul Schmidt, Sören Keller
	Do.	17:30–19:00	Merkur Akademie Halle 2	
U14, 12–13 Jahre gemischt	Di.	17:30–19:00	Sporthalle Tennesseeallee	Max Pauli, Uli Lüttich
	Do.	17:30–19:00	Merkur Akademie Halle 1	
U16, 14–15 Jahre männlich	Mo.	17:30–19:00	Sporthalle Tennesseeallee	
	Fr.	19:00–20:30	Merkur Akademie Halle 1	
U18, 16–17 Jahre männlich	Mo.	17:30–19:00	Sporthalle Tennesseeallee	Karim Chehalfi
	Fr.	20:30–22:00	Merkur Akademie Halle 1	

Volleyball

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Er + Sie Freizeit 1 gemischt	Di.	18:00- 19:30 Sommer 18:15- 19:30 Winter	Eichelgartenschule, Rosenweg 1, Khe-Rüppurr	Eva-Maria Enderlein
Er + Sie Freizeit 2 gemischt	Di.	19:00-20:15	Weinbrennerschule, Kriegsstr. 141, Khe-SWstadt	Karin Grund
Mixed-Spiel	Di.	20:15-21:45	Weinbrennerschule, Kriegsstr. 141, Khe-SWstadt	Karin Grund
Er + Sie Freizeit mittleres Niveau	Di.	20:15-21:45	Weinbrennerschule, Kriegsstr. 141, Khe-SWstadt	Wolfgang Grünewald
Er + Sie Freizeit mittleres Niveau	Fr.	20:00-22:00	Schulsporthalle Khe-Grötzingen	Karl-Josef Sandmeier

Kindersport

Angebot	Altersklasse	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind, Gruppe 1	2–4 Jahre	Do.	16:00–16:45	Merkur Akademie Halle 2	Joann Greiner Naomi Reinhardt
Eltern-Kind, Gruppe 2	2–4 Jahre	Do.	16:45–17:30	Merkur Akademie Halle 2	Joann Greiner Naomi Reinhardt
Sport/Spiel/Spass	4–6 Jahre	Fr.	17:30–18:30	Merkur Akademie Halle 2	Svetlana Bitz Nina Fitterer
Tanz und Ballspass für Mädchen	7–10 Jahre	Mo.	17:00–18:00	Merkur Akademie Halle 2	Adrian Akturan
Tanz und Ballspass für Mädchen	11–14 Jahre	Mo.	18:00–19:00	Merkur Akademie Halle 2	Adrian Akturan

Freizeitsport

Angebot	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
FIT & FUN, Er und Sie Gymnastik und Spiele	Erw.	Mo.	19:00–20:30	Sporthalle Marylandschule	Andrea Mickeler
Damen-Gymnastik und Softvolleyball	Erw.	Mo.	20:30–22:00	Sporthalle Nebeniusschule	Monika Möhrle
Männer-Gymnastik und Spiele	60+	Di.	20:00–22:00	Schulsporthalle Grötzingen	Dieter Borcherding
Er + Sie Funktionelle Gymnastik	Erw.	Do.	19:00–20:00	Schulsporthalle Grötzingen	Monika Möhrle
Freizeit-Badminton	Erw.	Do.	20:30–22:00	Merkur Akademie Halle 1	Roland Zöller

Gesundheitssport

Angebot	Alter	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
PITFIT Senioren-Fitness-Training im Freien	Sen.	Mi.	8:30	Sportgelände KTV	Dr. Peter Reuß
Herzsportgruppe	Erw.	Mo.	19:00–20:00	Humboldt-Gymnasium	Corinna Helbig
Herzsportgruppe	Erw.	Di.	18:00–19:00	Draisschule	Corinna Helbig
Präventionsgruppe	Sen.	Mo.	17:30–19:00	Humboldt-Gymnasium	Marlies Borcherding
Ausdauer-Lauftreff	Sen.	Sa.	8:00	Sportgelände KTV	Marlies Borcherding Dr. Peter Reuß

Wie werde ich Mitglied?

Sportgemeinschaft
EK Karlsruhe e.V.
Geschäftsstelle
Alte Friedrichstr. 72
76149 Karlsruhe

Sie dürfen zwei Übungseinheiten bei einer Gruppe Ihrer Wahl kostenfrei mittrainieren. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie Mitglied bei uns werden. Dazu bitte die INFO für neue Mitglieder und die Beitrittserklärung herunterladen auf www.sgek-karlsruhe.de, ausfüllen und per Post an uns senden.

Nachhaltig
die Zukunft gestalten

Als Genossenschafts- und Regionalbank liegt uns nachhaltiges Handeln besonders am Herzen. Wir setzen uns daher in vielfältiger Weise für eine nachhaltige Zukunft ein. Lernen Sie unsere Projekte kennen und finden Sie heraus, wie Sie z.B. mit einer nachhaltigen Geldanlage für Ihre und auch die Zukunft aller vorsorgen können.

Mehr Informationen unter www.volksbank-karlsruhe.de

Nachhaltig Zukunft gestalten - mit der Bank unserer Stadt.

VOLKSBANK KARLSRUHE

Danke

für die Unterstützung unserer Werbeträger,

ohne die das Vereinsheft nicht erscheinen könnte!

Heftgestaltung: www.kolaygelsin.de