

# MAZDA 929 LIMOUSINE.

Neben Kauf auch Mazda Finanzierung  
(über die Absatzkreditbank AG) und  
Mazda Leasing (Partner der Deutschen  
Auto-Leasing).

Finanzierung zur Zeit ab  
9,5% effektiver Jahreszins.



Absatzkreditbank AG



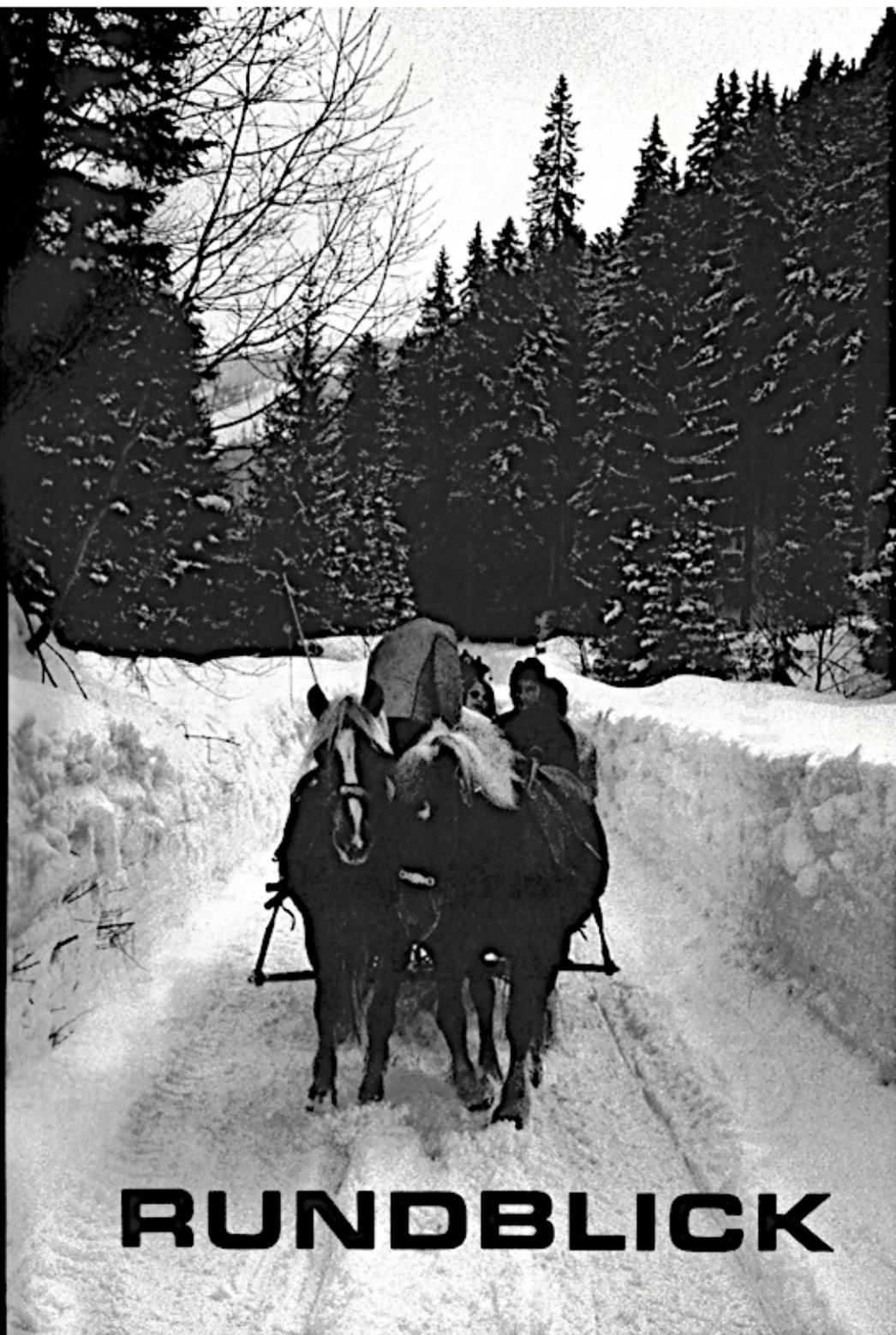
## AUTOHAUS Jüttner

Egbert Jüttner **Mazda**  
Automobile VERTRAGSHÄNDLER  
Karlsruhe-Durlach, Ottostraße 5, Telefon 40 36 09

Über 900 Mazda-Partner in Deutschland.

# mazda

SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ KARLSRUHE E.V.



# RUNDBLICK

Persönliche Beratung in allen Ernährungsfragen

• Gruppenprogramm für werdende Mütter (und Väter)  
»Richtige Ernährung in der Schwangerschaft«

• Kochkurse für Risikopatienten  
(z. B. Diabetiker, Bluthochdruck- und Nierenleidende)

• Backübungen mit Vollkornmehl

Information und Anmeldung bei:

**AOK-Gesundheitszentrum, 7500 Karlsruhe 1**  
Gartenstraße 12, IV. OG, Telefon-Durchwahl (0721) 148-352 oder 148-269

AOK

Ihre Gesundheit - unser Anliegen

AOK



-- V I P --- V I P .

vereins - information - personell

A N D R E A S   R E U S S

alias " B O D O   G A M S B I C H L E R "

18 Jahre

grösse: 176 cm      gewicht: 70 kg

sportfunktionen:

trainerlizenz C - basketball  
Übungsleiter C- jugend männl.

sportlaufbahn:

Kinderturnen beim EK  
minibasketballer beim EK  
seit 1982 spieler der 1.mannschaft

hobbies:

trickski  
bergsteigen, klettern

kajak

backpacking = (auf deutsch: freies ruck-  
sackwandern )  
(auf badisch: zamenamena  
lafa. )

Überlebenstraining

# Inhalt

	Seite
VIP	1
Neues von der B-Jugend	3
Wo uns der Basketball-Schuh drückt	4
Grundlagen des Präventionstrainings	5
Kindersport	7
Bildseiten	8
Bemerkungen zum Sportfest 1982	11
Basketball - Spieltermine	13
EK-Termine 1. Halbjahr 1983	14
Trainingszeiten Freizeit	15
" Basketball	16

Redaktion: Geschäftsstelle  
SG EK Karlsruhe e.V.  
Steinbühlstr. 24  
7500 Karlsruhe 41 (F: 49 11 30)

Druck: Jürgen Möhrle  
Auflage: 500

Walter Bender:

Neues von der B-Jugend

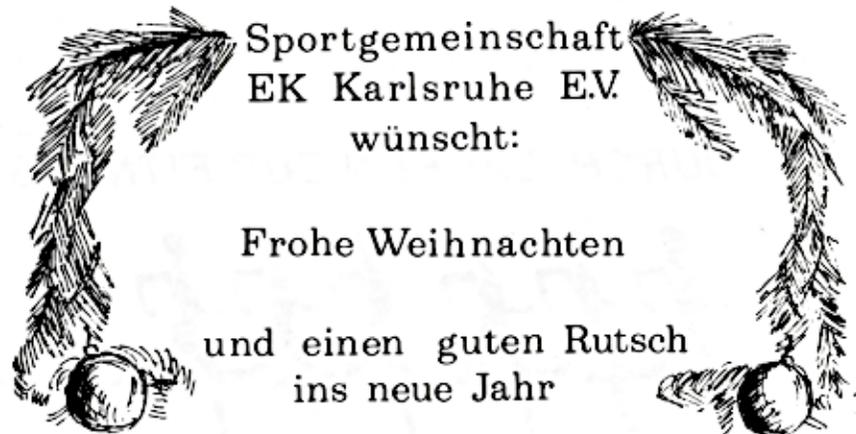
Die in der vergangenen Saison im BWW-Pokal (2. Platz) so erfolgreiche C-Jugend ist inzwischen geschlossen in die B-Jugend aufgerückt. Zu den Spielern Tolga Akinci, Thomas Baumgärtner, Marcel Desai, Carsten Heinichen, Christian Schenker, Lucas Schleweis und Eberhard Wanner sind als Neuzugang Martin Arheid und vom älteren B-Jugendjahrgang Peter Borchering und Thorsten Kiefer hinzugekommen. Die Mannschaft besteht jetzt also aus 10 Spielern, so daß auch in taktischer Hinsicht optimaler trainiert werden kann.

Nach kurzer Vorbereitungszeit hat inzwischen die Punkterunde der Saison 1982/83 begonnen. Von den ersten 4 Begegnungen konnten 3 Spiele nach spannenden Kämpfen gewonnen werden, und zwar gegen

TSV Berghausen mit 51:44 und 45:37

Turnerschaft Durlach mit 57:53.

Beim CVJM Offenburg gab es dagegen eine deutliche 89:58 Niederlage. Obwohl unsere Spieler ihren Gegnern körperlich meist klar unterlegen sind, zeigt sich bereits jetzt, daß die Mannschaft auch im ersten B-Jugendjahr gut mithalten kann.



Gunna Reuß  
Sabine Krause:

Wo uns der Basketball-  
schuh drückt!

Leider mußten wir schon oft feststellen, daß viele Vereinsmitglieder nicht wissen, daß es eine

weibliche A-Jugend

gibt. Wir sind 12 Spielerinnen, die schon seit 3 Jahren zusammen spielen. Trainiert werden wir von Pit Reuß. Außer 2 Stammfans (Armin und Michael) haben wir keine Zuschauer, die uns bei schweren Spielen moralisch unterstützen (die wir meistens eh verlieren).

Wir trainieren Freitag abends in der Kant-schule. Über den Zustand der Halle kann man streiten. Ein Lob sei hier angebracht: Im letzten Jahr wurden hervorragende Verbesserungen vorgenommen wie die Einrichtung sehr moderner und komfortabler Umkleieräume und Duschgelegenheiten.

Unser langjähriger Trainer Pit war immer sehr geduldig und zeigte viel Verständnis für unsere "Basketballprobleme". Da er aber sehr viel zu tun hat, wäre er froh, wenn sich ein junger Trainer(in) bereiterklären würde, uns zu übernehmen.

Auch würden wir uns über neue Spielerinnen und mehr Zuschauer sehr freuen.

**DURCH LAUFEN ZUR FITNESS**

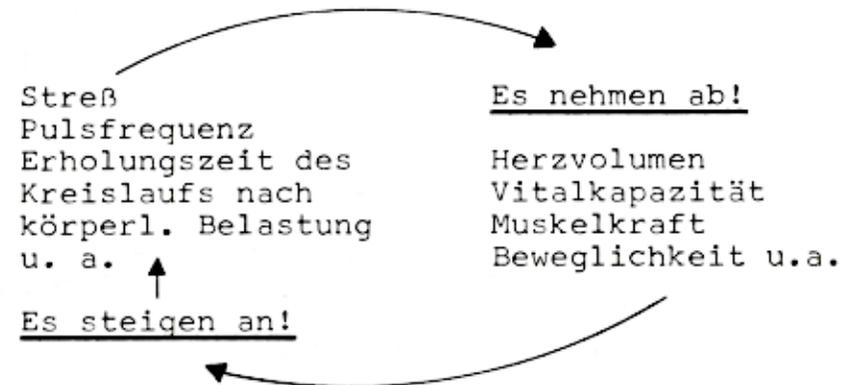
4



Peter Reuß:

Grundlagen des  
Präventionstrainings

Der Bewegungsmangel der modernen Lebensweise verringert die körperliche Leistungsfähigkeit und ist in vielen Fällen Ursache sog. Zivilisationskrankheiten. Die Folgen körperlicher Inaktivität können so dargestellt werden:

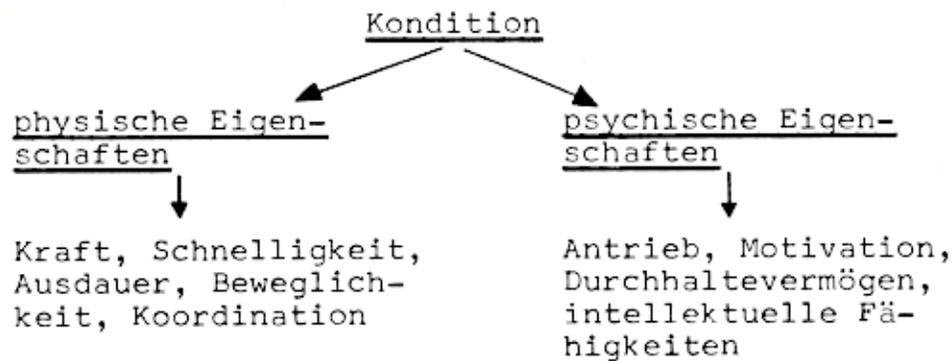


Daraus resultieren häufig frühzeitiges Altern, vermehrtes Auftreten der Risikofaktoren und Krankheiten.

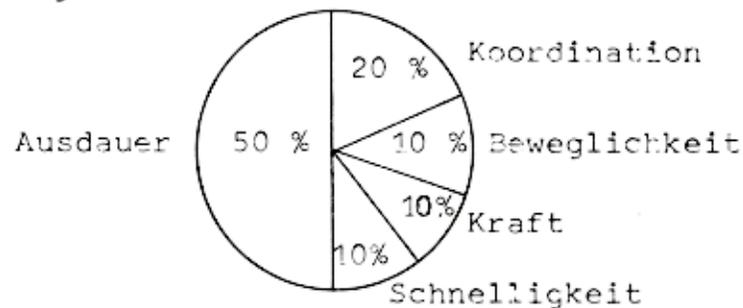
Das Ziel des Präventionstrainings besteht darin, diesen sich ständig verstärkenden Kreislauf zu durchbrechen, zu stoppen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Durch planvolles, systematisches Training und pädagogische Schritte sollen die Kondition (Fitneß) verbessert und Risikofaktoren abgebaut werden.

Was versteht man unter Kondition? Kondition ist das Maß des Entwicklungszustands aller psycho-physischen Eigenschaften. Das nachfolgende Bild veranschaulicht diese Eigenschaften:

5



Entscheidend für den Trainingserfolg ist die Wahl des allgemeinen und individuellen Trainingsmaßes für die Entwicklung der Kondition. Aus sportmedizinischer Sicht werden in der Prävention die physischen Eigenschaften prozentual folgendermaßen trainiert:



Prozentualer Anteil am Trainingsumfang

Daraus wird ersichtlich, daß dem Ausdauertraining eine Schlüsselfunktion zukommt. Es bewirkt - und das ist wissenschaftlich abgesichert - die positiven, biologischen Anpassungen, die die Grundlagen körperlicher Leistungsfähigkeit und Gesundheit bilden.

Die psychischen Eigenschaften werden durch pädagogische Verfahren (Vorträge, Gruppendiskussionen u. a.) entwickelt und verbessert.

Es ist unmöglich, in diesem Rahmen auf Einzelheiten des Präventionstrainings einzugehen. Die Vielfalt aller Maßnahmen macht es erforderlich, dieses Training unter fachkundiger Anleitung (Arzt, Übungsleiter) durchzuführen. Das Training ist allerdings so aufgebaut, daß jeder Teilnehmer am Ende des Trainingskurses in der Lage sein sollte, selbständig weiterzutrainieren. Es besteht aber auch die Möglichkeit, sich einer speziellen Gruppe, die weiterhin ein sachgerechtes Training gewährleistet, anzuschließen.

Martin Herbert:

Kindersport

Was lange währt, wird endlich gut!

Unsere Geduld wurde auf eine harte Probe gestellt. Aber das Warten hat sich gelohnt: In der völlig neu renovierten Turnhalle der Nebeniusschule können wir jetzt wieder mit Freude Sport treiben.

Erinnern wir uns zurück: Nach Weihnachten 1981 wurde die Halle wegen umfangreicher Umbau- und Renovierungsarbeiten gesperrt. Der gesamte Übungsbetrieb mußte in irgend einer Weise in die kleine Gymnastikhalle verlegt werden. Dies war aber nur durch Beschneiden des Übungsangebots und gleichzeitige Reduzierung der Übungszeiten möglich.



S P O R T F E S T  
1982



Wir mußten beispielsweise eine Kindergruppe ganz auflösen, Übungsstunden für die beiden anderen Gruppen im 14tägigen Wechsel abhalten und alle Übungseinheiten, selbst die der Damen-Gymnastik wegen Lärmbelästigung in ihrer Zeitdauer kürzen.

Daß wir hierbei auf Verärgerung und Unverständnis stießen - es gab sogar einige Aus- tritte - war in Anbetracht der überaus lan- gen "Notsituation" fast absehbar. Wir ver- suchten aber, mit dem "bißchen" Gymnastik- halle für alle, die montags in der Nebenius- schule Sport treiben wollten, eine Lösung an- zubieten.

Nun, der Ärger ist vergessen.

Wenn man jahrelang in einer vergammelten und reparaturbedürftigen Halle turnt, dann kommt einem die renovierte Halle fast wie ein Ge- schenk vor.

Es macht wieder Spaß!

Alle Gruppen haben wieder ausreichend Platz und Zeit. Unser Sportangebot mit den entspre- chenden Ansprechpartnern ist im Freizeitsport- Angebot auf den letzten Seiten dargestellt.

Unser Tip: Wir treffen uns montags wieder in der Nebeniuschule.

Fritz Löwenberger: Bemerkungen zum Sportfest 1982

Am Sonntag, 05.09.1982 trafen sich in den frü- hen Morgenstunden Vereinsmitglieder im Hoch- schulstadion, um sich im sportlichen Wettkampf abzumühen, das Sportabzeichen oder das Mehr- kampfabzeichen zu erringen.

Dank der zahlreich erschienenen Helfer und Kampfrichter konnten die Leichtathletikdis- ziplinen zügig abgewickelt werden. Dies lag zum einen an den guten Bedingungen des Hoch- schulstadions und zum anderen an der verhält- nismäßig geringen Zahl der Aktiven: Man hatte den Eindruck, jeder Sportler habe einen Betreuer.

An den Wettkämpfen nahmen teil

33 männliche Teilnehmer

17 weibliche Teilnehmer.

Nachdem der 5.000 m-Lauf beendet und die Zei- ten ermittelt waren, was bei der großen Anzahl von Zeitnehmern mit den verschiedenen Runden- zählmethoden gewisse Schwierigkeiten bereitete, traf man sich zum 2. Teil des Sportfestes in der Emil-Arheit-Halle in Grötzingen.

Hier stellt sich die Frage, ob bei künftigen Sportfesten nicht - wie früher praktiziert - sowohl der sportliche Teil als auch der gesel- lige Spiele-Nachmittag am selben Ort stattfin- den sollte. Eine zeitliche Koordination des gesamten Tagesablaufs wäre mit Sicherheit ein- facher.

Während die Leichtathleten um Punkte, Zentimeter und 100stel Sekunden kämpften, fand in Grötzingen das Volleyballturnier mit zwangsläufig wenig Zuschauern statt.

Bedauerlicherweise ist das vorgesehene Basketballspiel ausgefallen, und leider waren die Übungsleiter mit ihren Gruppen hierauf nicht vorbereitet. Im Gegensatz zum letzten Sportfest, bei welchem die Halle den ganzen Nachmittag voll genutzt wurde, war sich dieses Mal jeder selbst überlassen, was besonders die Kleinen im Verein bemängelten.

So bestand die Hauptaktivität des Nachmittags darin, die von der 'Küchenmannschaft Damen-Gymnastik' unter Leitung der 'Chefin' Anneliese Stuber lecker zubereiteten Spezialitäten zu verzehren, und bei dem anschließenden Kampf am Kuchenbüfett konnte eine Vielzahl der von unseren lieben Frauen spendierten Kuchen ausprobiert werden.

Um unser jährliches Sportfest attraktiver und abwechslungsreicher gestalten zu können und dem nachlassenden Interesse zu begegnen, ergeht an jeden der Appell, sich über den künftigen Veranstaltungsablauf Gedanken zu machen und Vorschläge zu unterbreiten. Vorstand und Übungsleiter werden hierfür sicher ein offenes Ohr haben.

Für die eingegangenen Spenden möchten wir uns hiermit recht herzlich bedanken.

## Basketball - Spieltermine 1983

### 1. Mannschaft

30.01. 19.00 Uhr	EK KA/B - Mannheim
11.02. 20.00 Uhr	EK KA/B - SSC Karlsruhe
20.02. 18.30 Uhr	EK KA/B - Lörrach
06.03. 18.30 Uhr	EK KA/B - Säckingen
alle Spiele in Grötzingen, Emil-Arheit-Halle	
20.03. 18.30 Uhr	EK KA/B - Weil
in Berghausen, Schulsporthalle	

Um regen Besuch und lautstarke Unterstützung unserer Spieler bitten wir.

EK-Termine 1. Halbjahr 1983

21. - Ski-Intensiv-Wochen-Ende in  
23.01. Hoch Ybrig
- 23.01. Skilanglauf - Tour im Feldberg-  
bereich  
Anfahrt mit dem Ski-Express/  
Anfragen an D. Borcharding (F 491130)
- 05.02. Faschings-Fest
- 20.02. Skilanglauf - Tour im Nordschwarz-  
wald  
Anfahrt im Pkw/Anfragen an  
J. Möhrle (F 469703)
- 09.03. Jahres-Hauptversammlung
- 26.04. Hallenfußball-Turnier für  
Senioren über 32 Jahre  
Anfragen an M. Herbert (F 883131)

\*\*\*\*\*

Die Abbuchungen für die Mitgliedsbeiträge 1983  
werden durch die Geschäftsstelle im Lauf der  
Monate März/April vorgenommen.

TRAININGSZEITEN

BASKETBALL

Di 17.00-18.30	Sporthalle Berghausen	Mini B Willy Oeder --
Di 18.30-20.00	" "	Jugend, männl. 14-16 Jahre Walter Bender
Di 20.00-22.00	" "	Senioren 1+2, Mannschaft Hans Hendl
Di 18.00-19.45	Turnhalle Schillerschule	Jugend, männl. 12-14 Jahre Andreas Reuß, Michael Peterm.
Do 18.00-20.00	Kantschule Karlsruhe	Jugend, weiblich Almuth Heinichen
Do 20.00-22.00	" "	Freizeitbasketball Almuth Heinichen 7 686410
Fr 17.00-18.00	Schulsport. Grötzingen	Jugend, männl. 10-12 Jahre Almuth Heinichen
Fr 18.15-20.00	Kantschule Karlsruhe	Mini A Herbert Kleb
Fr 20.00-22.00	" "	Jugend, weiblich Peter Reuß
Fr 19.00-21.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Alte Herren Bernd Pfattheicher
Fr 19.00-21.00	" " "	Senioren 3. Mannschaft Walter Kärcher
Fr 19.00-21.00	" " "	Senioren 2. Mannschaft Rademacher
Fr 20.00-22.00	" " "	Senioren 1. Mannschaft Hans Hendl
Fr 17.00-19.00	Weierhofhalle	Jugend, männl. 12-14 Jahre Andreas Reuß, Michael Peterm.
Fr 19.00-20.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Jugend, männl. 12-16 Jahre Hans-Peter Kloske

Abteilungsleiter: Dieter Borcharding Tel. 0721/491130

Jugendwart : Michael Petermann Tel. 0721/ 26689

\*Spielführer 1. Mannschaft: Hans-Peter Kloske Tel 07202/7138

TRAININGSZEITEN

**FREIZEITSPORT**

Mo 20.00-22.00	Turnhalle Schillerschule	<u>Er+Sie Skigymnastik</u> Günter Oetzel 07240/4094
Mo 20.00-22.00	Turnhalle Nebeniussschule	<u>Damen Gymnastik</u> Monika Stuber 0721/578484
Di 20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<u>Männer Gymnastik+ Spiele</u> Dieter Borcharding /491130
Do 19.00-20.00	" "	<u>Er+Sie Skigymnastik</u> Marianne Bender
Do 20.00-22.00	Kantschule	<u>Freizeitbasketball</u> Almuth Heinichen /686410
Fr 20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<u>Freizeitvolleyball</u> Herbert Schuh 07247/7417

**KINDERSPORT**

Mo 18.00-18.45	Gymn.Halle Nebeniussschule	<u>Kinder 5- 7 Jahre</u> Anneliese Stuber 0721/491488
Mo 18.00-19.00	Turnhalle Nebeniussschule	<u>Kinder 8- 11 Jahre</u> Conny Kaiser/Gaby Schön
Mo 19.00-20.00	" "	<u>Kinder 12-15 Jahre ( Spiele )</u> Christa Herbert 0721/883131

**KORONARSPORT**

Mo 18.00-19.00	Emil-Arheit-Halle Grötz.	Diefenbacher Dr. Schwenke, Dr. Sexauer
Mo 19.00-20.00	Humboldtgynasium	Friedl Dr. Völker, Dr. Nitzsche
Mo 20.00-21.00	Turnh.Grunds. Grünwinkel	Braun Dr. Katz, Dr. Mayer
Mi 19.00-20.00	Turnh.Helmholtzgynasium	Oeder Dr.v.Frankenberg
Di 19.00-20.00	Turnhalle Draisschule	Gossenberger Dr. Walloschek, Dr. Steinle
Mi 18.30-19.30	Gymn.-halle Nebeniusssch.	Diefenbacher Dr.Soetemann, Dr. Voigt
Fr 19.00-20.00	Schulturnhalle Grötz.	Diefenbacher Dr. Meger, Dr. Sauer

Abteilungsleiter Freizeitsport : Herbert Schuh Tel. 07247/ 7417  
 Abteilungsleiter Kindersport : Martin Herbert Tel. 0721 / 883131  
 Sportl. Organisation Koronar : Gudrun Diefenbacher Tel.0721/30625  
 606937  
 Ärztliche Organisation Koronar : Dr. Katz Tel. 0721/ 818825

... überall und jederzeit  
für Sie bereit



SEIT 1858

**VOLKSBANK  
KARLSRUHE**

Die Bank, die mehr  
als Geld und Zinsen bietet

Hauptgeschäft:  
Karlsruhe, Am Marktplatz.  
25 Zweigstellen im Stadt- und  
Landkreis. 4 Autoschalter