

Herzgruppen

Mo	18.00-19.00	E.- Arbeit - Halle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Sexauer, Dr. Schwenke	Tr. - Gr.
Mo	19.00-20.00	Humboldt Gymnasium	J. Gossenberger Dr. Nitzsche, Dr. Völker	Tr. - Gr.
Di	18.00-19.00	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schaub, Dr. Bühler, Dr. Öhler	Ü. - Gr.
Di	18.30-19.30	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schaub, Dr. Bühler, Dr. Öhler	Ü. - Gr.
Di	19.30-20.30	Bismarck - Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schaub, Dr. Bühler, Dr. Öhler	Ü. - Gr.
Di	19.00-20.00	Draisschule	J. Gossenberger Dr. Walloschek, Dr. Steinle	Tr. - Gr.
Mi	19.00-20.00	Helmholtz - Gymn.	K. Hildenbrand Dr. v. Frankenberg, Dr. Rees	Tr. - Gr.
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schober	Tr. - Gr.
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	H. Schreyeck Dr. Schober	Ü. - Gr.

Ärztliche Organisation Herzgruppen:
Dr. Schwenke Tel. 596 11 27 (Ärztehaus)

Sportliche Organisation Herzgruppen:
Abt. Leiter Wolfgang Bader 07257/22 62

Gesundheitssport

Mo	18.15-19.45	Werner v. Siemens Schule	Präventionsgruppe M. Borchering, E. Kirschenmann
Sa	9.00	Adenauerring Trimm- Pfad	Ausdauerreff M. Borchering, J. Gossenberger

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



Rundblick



Februar 1992

AUch wir Stellen

**manchmal Murks her
aber nicht so oft
und nicht immer**

sollten Sie dennoch Drucksachen benötigen
so wenden Sie sich vertrauensvoll an

Druck und Werbeservice
Jürgen Möhrle

Wiesenäckerweg 24
7500 Karlsruhe 41 GRÖ
Tel. 0721 / 46 97 03

Inhalt

Rundblick

Februar 1992

- VIP -

Auszug aus dem Vereinsrundbrief der Stadt Karlsruhe	
Begegnung mit einem amerikanischen Internisten	Dr. Peter Reuß
Bravo Nikolaus	Helga Traub
Radtour in den Kraichgau	Peter Schöffler
AG Herzgruppen Mit ganzem Herzen bergwandern	Dr. Peter Reuß
Kinderturnen	Helga Traub
40 Jahre Sportgemeinschaft Eichenkreuz	Almuth Heinichen
Sportler helfen Leben retten	
Aufschwung im Jugendbasketball	Kurt Lehmann
Mit den Turnkindern auf der Krottensteinhütte	Helga Traub
13. Volleyballturnier	Herbert Schuh
Ghiacciaio dei Forno Bergziel 1991	Dieter Borcherdig
Die Risikofaktoren lassen sich verhindern	Dr Manfred Poigné
Einladung zur Jahreshauptversammlung	Herbert Schuh
Jahrestermine	Marlies Borcherdig
Neuzugänge	Brigitte Lehmann
Neue Beiträge	Herbert Schuh
Wir gratulieren	Brigitte Lehmann
Trainingszeiten	

Redaktion:	Sportgemeinschaft EK Karlsruhe e.V. Steinbügelstr. 24 7500 Karlsruhe 41 -Telefon: (0721) 49 11 30
Layout:	Herbert Schuh
Schreibarbeit:	Herbert Schuh, Irmgard Möhrle
Repro:	Rigobert Kolb
Druck:	Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle Wiesenäckerweg 24 Tel 0721 46 97 03
Auflage:	600 Stück

- VIP -

Wolfgang Bader
Joss-Fritz-Str. 2 e
7520 Bruchsal 4



Persönliche Daten

Alter: 46 Jahre

verheiratet, 1 Tochter, 3 Jahre alt

Abteilungsleiter Herzgruppen
Im Eichenkreuz seit Mai 1980,

Freizeit: Fotografieren, Radwandern und die Tochter

Auszug aus dem Vereinsrundbrief der Stadt Karlsruhe, Sport- und Bäderamt vom September 1991

Angemessene Mitgliedsbeiträge in den Karlsruher Sportvereinen

Eine Voraussetzung für die Gewährung von Zuschüssen aus Sportförderungsmitteln ist u.a. gemäß Buchstabe B Ziffer 4 der Sportförderungsrichtlinien ein "angemessener" monatlicher Mitgliedsbeitrag. Über die Frage der Angemessenheit entscheidet der städtische Sportausschuß.

Der Sportausschuß hat bereits bei Einführung der Sportförderungsrichtlinien im Jahre 1981 von dieser Festlegungsbefugnis Gebrauch gemacht. Seither galt folgende Empfehlung:

Monatlicher Mindestbeitrag für Erwachsene: 5,-- DM, monatlicher Mindestbeitrag für Jugendliche: 3,-- DM.

Die allgemeine Preisentwicklung in den letzten 10 Jahren, notwendige Strukturveränderungen bzw. -verbesserungen in den Sportvereinen sowie nicht zuletzt auch die konkurrierende Situation der Vereine zu den kommerziellen und anderen Sportanbietern machen eine Stärkung der Finanzkraft der Vereine unumgänglich. Eine Stärkung der Eigenmittel der Sportvereine durch eine angemessene Mitgliedsbeitragsgestaltung ist im Hinblick auf die Tatsache zu erreichen, daß zum Großteil die Beitragseinnahmen 30 bis 50 % des Haushaltes ausmachen. Die Vereine haben in den vergangenen 10 Jahren dieser Entwicklung bereits Rechnung getragen und ihre Beiträge sukzessive angehoben. Mit Stand 31.12.90 betragen die monatlichen Beiträge der Karlsruhe Sportvereine - ohne Sonderbeiträge wie Tennis usw. - durchschnittlich 8,52 DM für Erwachsene, 4,93 DM für Jugendliche sowie 13,47 für Familien.

Der Sportausschuß hat nun in seiner Sitzung vom 19.06.1991 folgende neue Empfehlung für angemessene monatliche Mitgliedsbeiträge ausgesprochen:

Der monatliche Mindestbeitrag soll möglichst bis 1993 10,-- DM für Erwachsene und 8,-- DM für Jugendliche betragen. Er soll möglichst bis 1995 bis 15 DM für Erwachsene und 10 DM für Jugendliche liegen. Grundsätzlich sollte jeder Sportverein auch einen Familienbeitrag anbieten. Sonderregelungen für sozial Schwache, passive Mitglieder u. a. bleiben hiervon unberührt.

Sowohl die Gewährung von laufenden Unterhaltungszuschüssen als auch von Investitionszuschüssen an die Sportvereine wird sich in den kommenden Jahren an dieser Regelung orientieren. Wir möchten daher alle Vereinsvorstände bitten, diese Empfehlung - evtl. auch in Stufenregelungen - in Ihrem Verein umzusetzen

Begegnung mit einem amerikanischen Internisten

Einer Einladung folgend besuchten Mitglieder (G. Rauter, Dr. P. Reuß, Dr. R. Schwenke) der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe im Winter 1991 Dr. Heyden, Professor an der Duke Universität in Durham USA, um sich über Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen in Amerika zu informieren. Über Eindrücke dieses Besuches wird Pit Reuß in den folgenden Ausgaben unseres Vereins (AHB)-Info berichten.

"Hallo, ich heiße David! Entschuldigt mein Outfit, aber ich komme gerade vom Joggen", so begrüßte uns Dr. David Cannon, Arzt in Lynchburg, Virginia. Er wirkte frisch und fröhlich, obwohl er fast 1 Stunde unterwegs war. Das Joggen empfehlen amerikanische Ärzte nicht nur ihren Patienten, sondern sie laufen selbst, da sie vom gesundheitlichen Wert des Dauerlaufs überzeugt sind. Der Arzt muß seine Patienten zu einer gesunden Lebensweise erziehen und dies ist nur möglich, wenn er selbst Vorbild ist, so Prof. Dr. Heyden von der Duke University, Durham. Langlaufende Ärzte sind in den USA keine Seltenheit, denn beim letzten New York Marathon (1990) stellten sie mit über 1.000 Läufern die stärkste Berufsgruppe. Dr. Cannon praktiziert als Internist seit 10 Jahren zusammen mit 5 Kollegen in einem "Medical Center" in Lynchburg, einem Städtchen mit 85000 Einwohnern. Praktisch ist er immer im Dienst, wenn er sich auch mit seinen Kollegen abwechselt, denn für seine Krankenhauspatienten, für die er in zwei verschiedenen Krankenhäusern je 8 Betten belegt, muß er immer abrufbar sein. Bei der Führung durch eines der Krankenhäuser erklärte Dr. Cannon besonders ausführlich die Einrichtungen und Maßnahmen für die Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen. Mit großem Interesse verfolgten wir die Ausführungen zum Laufprogramm, das nachfolgend in den wesentlichen Merkmalen dargestellt wird:

- Grundsätzlich darf ein Patient erst nach eingehender kardiologischer Untersuchung (Belastungs-EKG, Festlegung des Belastungspulses, Beratung usw.) mit dem Trainingsprogramm beginnen. Wichtig ist, daß er den Puls selbst zuverlässig messen kann, um so die Belastung zu kontrollieren und zu beurteilen. "Höre in deinen Körper und akzeptiere die Warnsignale, gleichgültig ob du das Trainingsziel für den Tag erreichts oder nicht", ist eine Grundregel.
- Das Ziel des Laufprogramms besteht darin, daß der Patient 3 bis 4 mal pro Woche 20 bis 30 Minuten, wobei die Belastung die festgelegten Pulsfrequenzen nicht überschreiten darf, laufen kann. Es spielt keine Rolle, ob dieses Ziel innerhalb von Monaten oder einem Jahr erreicht wird. Keinesfalls soll zu schnell vorgegangen werden. Am besten

eignen sich durch Experten (Therapeuten, Sportlehrer u. a.) überwachte Rehabilitations-Programme in Hospitälern, aber auch in Fitness und Healthcentern des CVJM sofern sie ärztlich verantwortlich sind.

- Bei keinem Training darf das Aufwärmen und Abkühlen fehlen. Lockerungsübungen und Stretching sind Pflichtübungen. Mit dem Abkühlen beginnt die Regeneration, die beim Herzpatienten besonders wichtig ist, da sein Körper mehr Erholungszeit benötigt. Aus diesem Grunde ist ein tägliches Training nicht empfehlenswert.
- Das Laufprogramm ist planmäßig aufgebaut und orientiert sich an trainingsdidaktischen Prinzipien. So wird zunächst mit dem Walking begonnen und allmählich Schritt für Schritt zum Laufen hingeführt, bis das oben beschriebene Ziel erreicht ist. Immer wieder darauf hingewiesen, daß nicht der Trainingsplan sondern das persönliche Befinden Maßstab für das Vorgehen ist.
- "Abwechslung ist die Würze des Lebens und des Trainings". Es gibt sowohl physische als auch psychische Gründe, die für eine vielseitige Trainingsgestaltung sprechen. Einseitige Trainingsbelastungen z.B. durch ausschließliches Laufen können orthopädische Probleme verursachen, deshalb ist ein Wechsel der Sportarten ratsam. Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Laufband u. a. sind Alternativen zum Joggen, wenn die bekannten Belastungsnormative eingehalten werden.

Dr. Cannon sieht seine Aufgabe als Arzt nicht nur in der Kuration und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankheiten, sondern er wirkt auch in der Prävention von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren mit. So ist er in vorbeugende Aktivitäten der Kliniken und in Programme der American Heart Association eingebunden und beteiligt sich an Gesundheits-Aktionen in der Kommune und in Schulen. Ziel dieser Maßnahmen ist die Erziehung zu einem gesunden Lebensstil sowie die Reduzierung des Bluthochdrucks, des erhöhten Cholesterins und des Übergewichts.

Nach den langen und interessanten Ausführungen lud uns Dr. Cannon vor dem Abendessen noch zu einem Basketballspiel auf den Korb vor der Garage seines Hauses ein. In vielen amerikanischen Familien ist Basketball und Joggen Ausdruck eines aktiven Lebensstils, der durch eine gewisse Lässigkeit - just for fun - geprägt ist. Wir spielten so lange, bis uns klar wurde, daß wir im Ursprungsland des Basketballspiels keine Gewinnchancen hatten. Trotzdem hat es uns allen Spaß gemacht.

Bravo Nikolaus !

Sehr zur Freude der Kinder hat der Nikolaus im letzten Jahr auch den Weg zur Heinrich-Hübsch-Schule zur Kinder Sport- und Spielstunde gefunden.

Die anfängliche Scheu war schnell verfliegen. Der Nikolaus war ganz lieb und hatte nichts zu schimpfen. Oder hat er die Übeltaten vergessen, denn sein goldenes Buch hatte er nicht dabei?!

Die Kinder turnten und sangen dem Nikolaus vor, was dieser mit einer kleinen Überraschung belohnte.

Von der Gruppe der 6 - 8 jährigen hat er sich überreden lassen, selbst über die Bank zu balancieren und vom Kasten zu springen. Es machte ihm etwas Mühe, da er ja nicht in Sporthose erschienen ist. Der Applaus war ihm sicher.

Bravo Nikolaus !!

(die Ähnlichkeit mit einem eifrigen Freizeitvolleyballer ist rein zufällig).

Helga Traub



Radtour in den Kraichgau am Sonntag, 5. Mai 1991

Der Wetterbericht hatte nicht gerade optimales Radler-Wetter vorausgesagt, und dennoch trafen sich pünktlich um 10.00 Uhr 20 EK-Radler auf dem Rathausplatz von Grötzingen. Nach kurzer Einführung in den Streckenverlauf - Grötzingen - Berghausen - Wöschbach - Wössingen - Jöhlingen - wurde aufgesessen und ab ging der Pulk in Richtung Berghausen. Zunächst durch den alten Ortskern von Grötzingen mit den Hinweistafeln auf historische Gebäude (1000 Jahr-Feier), dann zum neuen Teil mit dem Wohnpark auf ehemals IWK-Fabrikgelände.

Auf schönem Weg die Pfingst entlang war schnell der Bahnhofplatz von Berghausen erreicht.

Nach der Bahnunterführung begann der erste Anstieg in Richtung Wöschbach. Hierbei wurde auch zum 1. Mal Lunge und Herz (Kreislauf) einer Belastung unterzogen. Dieses Wechselspiel zwischen Belastung (Steigungen) und Entlastung (Gefälle) war geplant und hat uns auf der ganzen Tour begleitet.

Ein Wechselspiel für die Augen bot uns die schöne Kraichgauer-Hügellandschaft. Freie Felder mit dem gelb blühenden Raps wechselten mit maigrünen Wäldern, Streuobstwiesen mit Weinbergen.

Leider verwehrt uns das etwas trübe Wetter die weiten Ausblicke auf Schwarzwald, Rheinebene und Vogesen. Ein kleiner Abstecher führte uns am Ortseingang von Wöschbach zu einer schön angelegten Freizeitanlage mit Feuchtbiotop und ehemal. Ölmühle. Hier wurden bei einigen älteren Mitradlern die Erinnerung ans "Transmissionsantriebe" aus den 30er bis 50er Jahren wieder wach.

Am TSV-Sportplatz vorbei führte uns ein fast gerader Weg über den Hohenberg (249 m) nach Wössingen ins Walzbachtal. Durch die autofreie Spielstraße erreichten wir gegen 11.30 Uhr unseren 1. Rastplatz beim Schulhaus Wössingen. Die alte, schön ausgebaute Schulscheune, mit ihren großen Tischen und Bänken diente uns als eine Art Freiluft-Klassenzimmer.

Nun begann das 3. Wechselspiel der Tour zwischen Körper und Geist in Form eines Mix-Quiz.

Auf einem DIN A4-Blatt waren insgesamt 10 Fragen zu beantworten. 4 Fragen zum Thema Sport, und, aus aktuellem Anlaß (Europa-Tag) 6 Fragen zum Thema Europa.

An allen Tischen herrschte eine Stille, um mit voller Konzentration die Quizfragen richtig zu beantworten, oder zumindest richtig zu raten.

Nach erfolgter Abgabe, fast wie in der Schule, konnte endlich auch ein kleines Vesper eingenommen werden.

Der mit Petrus am 11.30 Uhr verabredete kleine Regenschauer kam ca. 10 Minuten später, so daß wir schon das schützende Scheunendach in Richtung Jöhlingen verlassen hatten. Der doch etwas lange Anstieg in die Obstanlagen und Weinberge zwang so manchen Pedalritter/in aus dem Sattel, wobei das Gehen auch hier als angenehme Abwechslung empfunden wurde. Auf der Höhe des Fraueneichen-Wald angekommen, lagen rechts die Weinberge von Jöhlingen mit der bekannten Sorte "Jöhlinger Hasensprung". Nach dem Wendepunkt unserer Tour am Reitgestüt Martinshof erreichten wir auf einer geteerten Gefällstrecke Spitzengeschwindigkeiten bis 45 km/h. Vom Industriegebiet Jöhlingen führte uns ein 90°-Schwenk über Feld- und Hohlwege zum Naturfreundehaus. Hier konnten wir in gemütlicher Atmosphäre und preiswert unser Essen einnehmen. Anschließend fand dann noch die Preisverleihung des "Mix-Quiz" statt.

Bereich Sport:

1. Evelin Schuh mit 8,0 Punkten (Indiaka)
2. Hr. Micko mit 7,5 Punkten (Springseil)
3. Oliver mit 7,0 Punkten (Ringtennis)

Bereich Europa:

1. Gabi Werr mit 5 Punkten (Krawattenschieber)
2. Anneliese Stuber 4 Punkte (Steckabzeichen)
3. Nanny Bender 3 Punkte (Button)

Unser Vorstand Herbert Schuh konnte leider krankheitsbedingt nicht mitradeln, besuchte uns aber mit dem Auto im Naturfreundehaus.

Nachdem die Quiz-Preise verteilt, und das Essen bezahlt war, begann nach 15.00 Uhr die Heimfahrt nach Grötzingen. Zunächst jedoch ins Dorfzentrum von Jöhlingen, vorbei am schön restaurierten Speyerer Hof. Dann ein langer Anstieg zum Großen Wald, wobei wieder Schieben notwendig war. Bevor wir wieder vom freien Feld in den Wald eintauchten, passierten wir einen geographisch markanten "Dreiländer-Grenzstein" von Jöhlingen / Berghausen / Weingarten.

Auf dem Otto Fikentscher Weg (Grötzingen Maler von 1862 bis 1945) führte uns die Strecke am Grötzingen Naturfreundehaus vorbei zum Lichtenberg, von dem ein schöner Ausblick auf Grötzingen und Karlsruhe möglich war. Mit Tempo ging es dann die Reithohl hinab und nach wenigen Minuten kamen wir alle wohlbehalten am Ausgangspunkt, dem Grötzingen Rathausplatz, an. Zu guter Letzt mußte doch noch von fachkundigen Händen (Dieter Borchering und Gerhard Stuber) ein Platten bei Evelin Schuh geflickt werden.

Alles in allem eine gemütliche, aber auch abwechslungsreiche Radtour für Körper und Geist

Peter Schöffler

AG Herzgruppen Karlsruhe

Dr. P. Reuß



Mit ganzem Herzen bergwandern

auch das Bergwandern muß gelernt und trainiert werden, damit das Risiko für Patienten mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren möglichst gering ist und gesundheitliche Effekte dafür um so mehr gewährleistet werden. Mit dieser Zielsetzung führte die Karlsruhe Arge Herzgruppen im Herbst 1991 ein Bergwanderseminar in Rettenberg/Allgäu für Mitglieder von Präventionsgruppen durch.

Ungläubig schaute Frau Fritz den Trageseilen der Luftseilbahn nach, die schon nach wenigen Metern im grauweißen Nebel hinter der Talstation der Nebelhornbahn verschwanden. Bei diesem naßkalten Herbstwetter soll auf den Berggipfeln die Sonne scheinen und die Luft auf angenehme 19° sich erwärmen? Kaum vorstellbar! Aber bereits nach einigen Minuten Fahrzeit schwebte die Gondel über dem Nebelmeer der Bergstation entgegen. Aussteigen, Rucksack schultern, Nordwandblick, raumgreifende Bergsteigerschritte überließen Frau Fritz und 11 weitere Mitglieder einer Karlsruher Präventionsgruppe anderen Bergwanderern. Sie genossen zunächst einmal den Rundblick auf Höfats, Trettach-Spitze, Mädelegabel und die weiteren bekannten Allgäuer Berggipfel, die in der klaren Luft zum Greifen nahe vor ihnen mit den Spitzen aus dem Nebel ragten.

Danach wurden in fröhlicher Runde die Muskeln gelockert und gedehnt, sowie der Kreislauf für den Aufstieg auf den Nebelhorngipfel angeregt. "Gemeinsam und gleichzeitig schaffen wir den Gipfel, wenn nur das Gehtempo stimmt", sagt der Wanderführer und wählte die Aufstiegsroute nicht über die von Baggern geplante, trostlose Skiabfahrtpiste.

Langsames Steigen, richtiges Aufsetzen der Füße, das Gehen mit Skistöcken, aber auch zwischendurch die Landschaft und Natur betrachten, mußte zuerst gelernt werden. Überhaupt konnten die 12 Teilnehmer des Bergwanderseminars sehr viel Nützliches über das Bergwandern erleben und erfahren. Sowohl in Theorie und Praxis wurden Themen behandelt, die nicht nur die Technik des Wanderns vermittelten, sondern ganz spezielle Fragen zu Gesundheit und Fitness aufgriffen. Selbst die Brotzeiten während der Gipfelrast wurden auf Bekömmlichkeit hin bewertet und manche deftige Salami und wohlschmeckende Süßigkeiten wurden bereits nach dem zweiten Tag durch Vollkornbrötchen und Äpfel ersetzt. Kenntnisse in erster Hilfe sind beim Bergwandern eine wichtige Notwendigkeit, aber der mitwandernde Arzt gibt zusätzliche Sicherheit, denn das Risiko für Zwischenfälle bei Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen kann nie restlos ausgeschlossen werden. Die körperliche Belastung beim Bergwandern muß deshalb in jedem Fall wohl dosiert sein und auch kontrolliert werden.

Das erfordert vom Arzt und Wanderführer entsprechende sportmedizinische Kenntnisse, Umsicht beim Wandern und psychologisches Einfühlungsvermögen in den Einzelnen sowie die Gruppe, denn der ständig erhobene ärztliche Zeigefinger kann durchaus die Stimmung verderben. Werden die Voraussetzungen erfüllt, überwiegt der gesundheitliche Wert, und das Bergwandern wird für alle zu einem nachhaltigen Erlebnis.

Was bleibt von dem Bergwanderseminar hängen? Wird auch etwas in den Alltag übergebracht? lauten immer wieder kritische Fragen. Darauf kann mit Uhlenbruch nur nichtwissenschaftlich geantwortet werden: "Wenn man Spaß an einer Sache hat, dann nimmt man sie auch ernst".

Sofern Spaß, Freude und Lachen ein Gradmesser für das Gelingen einer Sache sind, konnte das Bergwanderseminar den Teilnehmern sicher Impulse für Eigeninitiative geben.



Kinderturnen

Jeden Freitag Nachmittag zwischen 16.00 und 17.00 Uhr tummeln sich zwischen 10 - 15 Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren in der Heinrich-Hübsch-Schule. In den ersten 20 Minuten werden mit den unterschiedlichsten Dingen wie Reifen, Bälle, Teppichstücke, Zeitungspapier, Tücher, Maissäckchen, Seile oder Luftballons oder aber auch nur mit dem Tamburin oder einem großen Tuch Erfahrungen gesammelt und Spiele gemacht.

Während ich verschiedene Geräte aufbaue, macht Claudia ein Spiel mit den Kindern. Ihr Repertoire ist unerschöpflich. Dann wird eine halbe Stunde lang geturnt, geklettert, gesprungen. Die Kinder probieren alles aus, was ihnen an den Geräten einfällt.

Zum Schluß wird nochmal ein Spiel gespielt und mit unserem Abschluslied im Kreis ist die Turnstunde für die Kleinen zu Ende.

Für Claudia und mich geht es anschließend weiter mit der

Sport- und Spielstunde für 1. + 2.-Klässler

Die Geräte stehen noch - auf die stürzen sich jetzt die 6 - 8 Jährigen, die von 17.00 bis 18.00 Uhr gekommen sind. Die Kinder haben die Möglichkeit frei und ungezwungen an den Geräten zu turnen. Da mehrere Geräte zur Verfügung stehen, entstehen kaum Wartezeiten, so daß die Kinder sich richtig austoben können. Anschließend räumen wir gemeinsamen die Geräte auf und spielen und beschäftigen uns mit den gleichen unterschiedlichen Kleingeräten oder Materialien wie die Kleinen.

Ein Abschlussspiel beendet die Stunde.

Claudia möchte ich an dieser Stelle herzlich dafür danken, daß sie es trotz organisatorischen Klimmzügen jeden Freitag schafft zu den Turnstunden zu kommen. Ihre Tochter Hannah (3 Jahre) darf ja schon mittedturnen - aber der kleine Jonas muß irgendwie versorgt werden.

Zum Abschluß ein Hilferuf:

Ich werde ab Januar 92 nicht mehr als Übungsleiterin zur Verfügung stehen und suche dringend eine(n) Nachfolgerin. Mit Verständnis und Einfühlungsvermögen für die Kinder kann jemand die Gruppe übernehmen ohne eine spezielle Ausbildung dafür zu haben! Auch ich habe vor einigen Jahren als Laie angefangen. Wer hat Interesse?

Wer hat Lust mit Kindern zu turnen und zu spielen?

Bitte melden - Tel. : Khe 378804 - Helga Traub

Helga Traub



Wie feiert man ein Vereinsjubiläum, wenn man vom Wetter unabhängig sein will, nicht stundenlang in einem gemieteten Raum hocken möchte und Sport und Spiel nicht unbedingt gefragt sind? Man chartert eine große Straßenbahn mitsamt dem Fahrer und unternimmt eine fidele Bummelfahrt.

So geschah es anlässlich des 40. Geburtstages der SG Eichenkreuz im September 1991. Als ich an Bord ging, war das unverkennbar mit Vereinslogo geschmückte Partymobil schon gut gefüllt. An Vierertischchen, gemütlich eng beieinander, konnte man sie alle begrüßen, lauter vertraute Gesichter, der harte Kern des Vereins: die "Oldies" und Gründer des Vereins, das Fähnlein der 7? Aufrechten, d.h. die Vereinsführung, an ihrer Spitze der 1. Vorsitzende Herbert Schuh, und die Ausdauernden und Engagierten aus den einzelnen Sportgruppen mit Kind und Kegel. Ich erwischte einen der letzten Plätze ganz hinten in unserem zum Glück regendichten Luxusliner und befand mich sozusagen direkt an der Bar, hatte auch sogleich ein Glas Begrüßungssekt vor mir stehen und lauschte der verheißungsvollen Programmansage von Herbert.

Zunächst einmal ging es durch's schöne Albatal nach Bad Herrenalb zum Kaffeetrinken. Die Himmelsschleusen schlossen sich für einige Zeit, und so fand jeder von uns ein (fast) trockenes Plätzchen, wo er Kaffee und Kuchen bestellen konnte.

Beine vertreten, dringende Bedürfnisse erledigen (Männer rechts, Frauen links), und weiter gings, zurück über Karlsruhe ins nördliche Umland. Man schaute zur einen Seite und zur anderen, aha, aha, die Gegend kennst du doch oder auch nicht, noch ein Glas Bier und vielleicht noch eins..... rumms!!! Es klirrt und kracht, einige gehen fast zu Boden, Getränke ergießen sich über Kleidungsstücke, die Straßenbahn steht, notgebremst, ohne ersichtlichen Grund. Diese technische Unzulänglichkeit bringt Stimmung in den Wagen, Zeit für die große Verlosung an Bord. Wer gewinnt den 1. Preis, ein Paar nagelneue Laufschuhe? Ein kleiner Glücksritter wühlt in dem Sack mit den Losen, zieht eine Nummer undwer hat die Nr. 82?? Es ist Eichenkreuz' größter Marathonläufer aller Zeiten, wie das Schicksal so spielt, Ekkehard Gübel gewinnt die Schuhe. Alle sind's zufrieden.

Unser umweltfreundlicher Fidelitasexpress gleitet jetzt über die relativ frisch verlegten Schienen nach Forchheim, um uns dort für eineinhalb Stunden in den "Adler" zu entlassen, wo ein wunderbares Kaltes Buffet auf uns wartet, der Höhepunkt des Tages.

Der Heimweg war schnell und unkompliziert, unsere Sonderlinie hielt nach Belieben und transportierte auch noch einige Forchheimer Sperrmüllraritäten, die eilig aufgelesen wurden. So kam jeder auf seine Kosten. Eine gelungene Veranstaltung, an die man sich gerne erinnert.

A. Heinichen

SPORTLER helfen LEBEN retten!

Der Badische Sportbund, Sportkreis Karlsruhe unterstützt diese Aktion mit seinen Mitgliedsvereinen. Jährlich erkranken 2000 Menschen an Leukämie. Viele dieser Patienten haben noch eine Chance, gerettet zu werden. Für viele ist die Übertragung von Knochenmark die einzige Heilungschance, denn mit gesundem Knochenmark eines Spenders kann eine lebensrettende Transplantation vorgenommen werden.

Je größer die Anzahl der registrierten Spendewilligen, desto höher die Chance eines jeden einzelnen Kranken, einen Lebensretter zu finden.

Wir Sportler im Alter zwischen 18 und 55 Jahren sind besonders geeignet, diesen Menschen zu helfen.

Die Registrierung bedeutet keine automatische Zustimmung zu einer Knochenmarktransplantation. Sie ermöglicht lediglich die Kontaktaufnahme im Falle einer festgestellten Gewebeidentität zwischen Spender und Patienten. Ob der Spender einer Knochenmarkentnahme zustimmt, ist allein in seine Entscheidung gestellt. Vor solchen Entscheidungen steht in jedem Falle eine eingehende kostenlose ärztliche Beratung.

Darum meine herzliche Bitte an alle Sportvereine im Sportkreis Karlsruhe, diese Hilfsaktion durch Spender oder durch finanzielle Hilfe zu unterstützen.

Wenn Sie als Spender in Frage kommen, können Sie sich beim Sportkreis Karlsruhe mit Angabe Ihrer Personalien anmelden.

Für Ihre Unterstützung danken

Siegfried König
Stadtrat

Lothar Deutsch
Sportkreisvorsitzender

Für eine finanzielle Unterstützung bitten wir um Überweisung auf das
Sonderkonto KNOCHENMARKSPENDE Sparkasse Karlsruhe
Konto-Nr. 105 367 20 BLZ 660 501 01



Aufschwung im Jugendbasketball

Jetzt zwei Jugendmannschaften und 1 Kooperation in Grötzingen

Mit Beginn der Saison 1991/92 spielen und trainieren in der Grötzingen Schulturnhalle je eine D- und eine C-Jugend-Mannschaft (männlich) der SG EK Karlsruhe. Die insgesamt 15 Jugendlichen werden von dem Trainergespann Walter Bender und Ralf Zilly betreut. Da die C-Jugend (Jahrgänge 1977/78) nur 5 Spieler umfaßt, wird die Mannschaft von D-Jugendspielern (Jahrgänge 1979/80) jeweils ergänzt. Jugendliche dieser Jahrgänge, die Spaß am Basketball haben, sind uns stets willkommen.

Außerdem besteht an der Grötzingen Grundschule noch eine Gruppe Kooperation Schule - Verein (3. und 4. Schuljahr), die von Herrn Prestal betreut wird. Hier erlernen im Moment ca. 12 - 15 Schüler die Grundbegriffe des Basketballsports.

C - Mädchen suchen noch Mitspieler

Die ersten Spiele mit aufsteigender Tendenz

Die Mädchen der letztjährigen gemischten D-Jugend spielen nun in der diesjährigen C-Jugend weiblich ganz ohne die Unterstützung der Jungs.

Bisher wurden 2 Spiele bestritten, die aber leider beide verloren gingen - das zweite gegen Pforzheim schon mit aufsteigender Leistungskurve, wobei das nicht am Gegner lag.

Talente sind zweifellos vorhanden, wenn auch zahlenmäßig nur wenige. An dieser Stelle: Wir würden uns über neue Mitglieder in unserer Gruppe freuen. Training ist jeden Donnerstag um 17.00 Uhr in der oberen Halle der Heinrich-Hübech-Schule für Mädchen 12-15 Jahre.

Kurt Wild

Erfolge auf Turnieren

B-Jugend weiblich stellt sich vor

Seit einem guten Jahr gibt es bei der Sportgemeinschaft Eichenkreuz eine neue B-Jugendmannschaft weiblich. Es wird also Zeit, daß wir uns vorstellen.

Angefangen haben wir zu viert, doch zwischenzeitlich haben wir es geschafft, unsere Mannschaft auf 9 Spielerinnen zu erhöhen. Wir suchen trotzdem noch nach neuen Spielerinnen.

Unsere ersten gemeinsamen Spiele hatten wir auf einem Turnier in Reims, wo wir immerhin den 5. von 8 Plätzen belegen konnten. Für den Anfang gar nicht mal so schlecht, wenn man bedenkt, daß wir das nächste Turnier in der Schweiz als Sieger verließen.

Jetzt steht die neue Saison vor der Tür, von der wir uns einige Chancen versprechen. Seien wir optimistisch!

Mit den Turnkindern auf der Krottensteinhütte

Auch '91 waren wir wieder mit einer lustigen Meute von 10 Kindern, fast eine ganze Woche lang, auf der Krottensteinhütte - bei den Elfen, Nachtfeen und Fledermäusen.

Die Höhle vom letzten Jahr, mitten im Wald, stand noch. Sie wurde renoviert und vergrößert und durfte nur mit Socken betreten werden, da sie mit einem grünen Teppich ausgelegt wurde. Komisch, daß die Strümpfe trotzdem rabenschwarz wurden?!

Wir spielten, wanderten und kletterten. Auch die Kleinsten hielten dank Gummibärchen-Pausen auch bei "längeren" Wanderungen durch.

Die Feuerstelle brannte fast ununterbrochen. Wir bastelten neue Wurstbratstöcke, denn Würste überm direkten Feuer gebraten schmecken einfach am besten.

Die Abendstunden gehörten den Eltern-Betreuer, die bei Rouge, klarem Himmel und Sternschnuppen über Gott und die Welt redeten.

Den Abschluß bildete eine Schatzsuche, die in einer Runde Eis endete. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr.

Helga Traub



13. Volleyball Turnier am 06. Oktober 1991

Trotz der Zahl 13 fand unser Turnier in diesem Jahr statt.

Damit auch nicht allzuviel schief laufen konnte, wurde einiges geändert. Seit diesem Jahr besteht ja eine Abteilung Volleyball und seit Mitte des Jahres hat Hermann Peuker die Funktion des Abteilungsleiters übernommen.

Was liegt näher, als die Organisation auf unsere drei Freizeitgruppen zu verteilen. Dies wurde auf der ersten Abteilungssitzung beschlossen und wurde am 13. gleich eingesetzt.

Die Dienstagsgruppe-Rüppurr übernahm die Einladungen und die Preise, die Freitagsgruppe sorgte sich um das leibliche wohl und die Dienstagler im Goethe machten den Spielplan und leiteten die Spiele.

Besondere Vorkommnisse keine, auch keine Verletzten so daß Helmut unser Sanitäter sogar noch mitspielen konnte.

Eines schafften wir jedoch nicht, den mehrfachen Sieger der letzten Jahre Panik Singen zu entronnen. Trotz der vier eigenen Mannschaften bei zehn Teilnehmern. Aber es war wirklich knapp. Unsere Freitags-EK'ler verloren im Endspiel den ersten Satz 15:4, gewannen dann den zweiten Satz 15:7 und hatten somit um drei Bälle den ersten Platz verfehlt.

Noch knapper endete das Spiel um Platz 3, die Mannschaft vom Goethe, angetreten unter dem Namen "E K G" unterlag nur mit einem Ball der Mannschaft aus Dürrenbüchig. Bei über 250 Jahren auf dem Feld reichte die Erfahrung für diesen einen Ball noch nicht, oder lag's am Alter?

Insgesamt war es trotz der Unglückszahl ein gelungenes Turnier. An dieser Stelle sei allen aktiven Volleyballern herzlich gedankt. Die Verteilung der Verantwortung hat sich bewährt. So können wir als Ergebnis festhalten, wir waren ein sportlich fairer und höflicher Gastgeber.

Herbert Schuh

**Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e.V.
Ambulante Rehabilitation und Prävention der koronaren Herzkrankheit**

Alpines Ski-Seminar vom 11. bis 15. März 1992

Sind Sie früher **Alpin-Ski** gelaufen und möchten Sie wieder auf Skiern die Schönheit der winterlichen Bergwelt erleben, laden wir Sie zu diesem **Ski-Seminar** in den **Flumserbergen** ein.

Leitung: **Frau Brita Schulze und
Herr Dr. med. Schlick**

Termin: **11. März 1992
(Abfahrt des Busses am späten Nachmittag)**

**15. März 1992
(Rückkehr abends)**

Unterkunft: ***Hotel Bless auf der
Tannenbodenalp
direkt im Skigebiet***

Preis: ***DM 580.- incl. Busfahrt, Übernachtung mit
Frühstück im Doppelzimmer mit WC und
Dusche, Abendessen, Skiunterricht,
Betreuung durch den begleitenden Arzt und
Seminariegebühr.***

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis **Ende Januar** bei
**Frau Cremer-Schauerte,
Ärztehaus, Keßlerstr. 1
Tel. 0721/ 59 61127**

Ghiacciaio dei Forni Bergziel 1991

Wieder rief König Ortler und zwar heuer zum zweiten Mal. Richtig, letztes Jahr zur selben Jahreszeit standen wir auf der Königsspitze dem alpinsten Ortlerberg. Aber wir hatten so unsere Erfahrungen gemacht. Nachzulesen im letztjährigen Rundblick. Im Nachhinein war es für alle das große Erlebnis, unser Biwak auf 3000m Höhe, unter sternklarem Himmel, bei -5 Grad und das alles angesichts der trauten Lichter der Alpinhütte mit dem wild zerrissenen Gletscherschlund des Zebrufeners dazwischen. Der Berg rief also wieder und sechs kamen. Der südliche Bereich des Ortlermassivs war unser Ziel. Zwei Seilschaften also gerade mit Brigitte Hartmann, Ludwig Keller und Hans Lenk als Nr 1 und Peter Reuß, Kurt Löb und Dieter Borchherding als Nr 2. Treffpunkt war Samstag 31. 8. auf der Rifugio Cesare Branca in 2493m Höhe. Dieses Haus, in nur einstündigem Aufstieg zu erreichen, war uns ein gastlicher Stützpunkt in den nächsten Tagen. Neben der guten Ausstattung war es vor allem die vorzügliche italienische Küche und ein trockener Roter oder Weißer, die uns die Strapazen des Tages vergessen ließen. Aber die Berge, nicht die Hütte waren das Ziel. Diesmal so klangvolle Namen wie Palon de la Mare 3685m, Giumella 3596m, Punta San Matteo 3668m und Monte Pasquale 3553m. Alle, mit Ausnahme des Pasquale, sind mit ihren bis zum Gipfel reichenden Gletschern begrenzender und bekränzender Rahmen des gewaltigen Eismeeres Ghiacciaio di Forni, zu deutsch Fornogletscher. Und obwohl auch hier ein starker Rückgang des Eises unverkennbar ist eine arktische Urwelt mit allen Formen und Größenordnungen der Gletscherwelt. Unsere Touren führten uns dann am Sonntag als erstes auf den Hausberg, den Palon de la Mare. Obwohl der höchste in der Runde, ist der Anstieg über Gletscher und Moräne problemlos. Bei gutem Wetter hatten wir vom Gipfel eine großartige Rundschau. Ortler, Königsspitze, Zebru, Thurwieserspitze, Confinale, Cevedale und natürlich die Nachbarn Punta San Matteo und Pizo Tresero waren im Nahbereich, die Ötztaler mit der Weißkugel, die Bernina mit dem Biancograt und im Süden die Adamellogruppe im weiteren Umkreis das Ziel unserer Blicke. Der Abstieg führte über den schneefreien Südwestgrat mit leichter Kletterei, vorbei an Stellungen des ersten Weltkrieges nach 12 Stunden zurück zur Hütte. Am Montag waren Wolken aufgezogen, die unser Ziel, den Punta zeitweise völlig verhüllten. Auf dem ausgeaperten Gletscher war keine Spur zu erkennen und die Route unserer Karte führte uns in eine wilde Spaltenbruchzone. Während der Suche nach einem Durchkommen schloß eine Gruppe des Alpenvereines mit Bergführer auf, der dann eine wenn auch etwas ausgesetzte Route erschloß. In zum Teil steilen Eis kamen wir über den Bärenpaß zum Monte Giumella 3596m. Das Wetter hatte weiter zuge-

macht und wir hatten in den Wolken gehend kaum Sicht. Im ungespurten, unbekanntem Gelände war kein Weitergehen ratsam und so machten wir uns ebenso wie die AV Gruppe wieder auf den Rückweg. Nach dreifachem Steigeisenbruch, sonst wohlbehalten und noch vor dem großen Regen kamen wir zur Brancahütte zurück. Dienstag, letzter Tag am Berg legte sich mit dickem Nebel auch auf's Gemüt. Allen Versuchungen zum Trotz machten wir uns auf den Weg zum Pasquale. Über den Südwestgrat mit Iler Kletterei kommen wir in der Mittagssonne auf die Firnkuppe des Pasquale. Noch einmal das Panorama in vollem Licht. Unsere Route 1990 vom Stifser Joch über das Tuckettjoch zur Königsspitze. Der Normalanstieg durch die Südostwand wirkt bedrohlich mit dem ausgeaperten blanken, bis zu 52 Grad steilem Gletscher. Keine Spur, keine Bergsteiger sind zu erkennen. Glück gehabt letztes Jahr. Am Cevedale geht eine Gruppe mit Führer einen ausgesetzten Direktanstieg. Wir gehen heimwärts. Das war's 1991.

Dieter Borchherding



Die Risikofaktoren lassen sich vermindern

Ernährungsaspekte im Seniorensport

Im Altersport spielen nicht nur die „Motoren unseres Körpers“ (die Muskeln, das Blutkreislaufsystem) eine dominierende Rolle, sondern auch der „Betriebsstoff“, nämlich die tägliche Nahrung. Deshalb muß speziell im Alter die Nahrung besonders sorgfältig ausgewählt werden: so zum Beispiel unter dem Aspekt der stoffwechsel-physiologischen Belastung oder gar Leistungsminderung von Organen, der Effizienz für Bewegungen und des Wohlfühls. Besonders wichtig dabei ist der Gesichtspunkt der Regeneration und der Substitution körpereigener Substanzen, die im Organismus der Seniorensportler wesentlich langsamer ablaufen.

Allgemeine Vorschläge und überdenkenswerte Aspekte zur Ernährung:

- Natürliche Mischkost (wenige Konzentrate, mehr Ballaststoffe) mit hohem biologischen Wert ist die beste ernährungsphysiologische Voraussetzung dafür, daß kein Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen, Elektrolyten (Mineralsalze) und Vitaminen auftritt.
- Man soll stets kleine Portionen essen, dafür aber häufiger (mindestens 5 pro Tag) und nach Möglichkeit zeitlich ungebunden. Nur echtes Hungergefühl (keine Gelüste) soll die Nahrungsaufnahme bestimmen.
- Die Nahrungsmittel sollen ja nach Appetit bzw. nach Lust und Laune aus einer großen Palette natürlicher, wenig behandelten Grundnahrungsmittel ausgesucht werden.
- Die Zubereitung der ausgewählten Nahrung soll dem individuellen Geschmack entsprechend, aber relativ fettlos und salzarm, jedoch gewürzreich erfolgen. Qualitativ gute Nahrung ist möglichst naturbelassen.
- Ausgesprochen kalte oder heiße Speisen bzw. Getränke stören zum Teil beträchtlich das stoffwechselphysiologische Milieu des Magen-Darmtraktes und werden deshalb wesentlich langsamer weitergeleitet bzw.

verarbeitet als körperwarme Nahrungsmittel.

- Man sollte beim Essen nicht durch gieriges Schlingen den eigenen Hunger überholen. Denn langsam und gut gekaut ist bereits halb verdaut, lehrt schon ein altes Sprichwort. Ein übermäßiges Völlegefühl lähmt sämtliche Aktivitäten oder ruft Unwohlsein hervor.
- Die tägliche Gewichtskontrolle zeigt untrüglich an, ob die Nahrungsquantität und ihre energetische Verwertung in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Ein Überangebot an Nahrung wird vom Körper in bewegungsinaktives Fett umgewandelt und gespeichert. Dies zeigt sich deutlich in einer schleichenden, jedoch kontinuierlichen Gewichtszunahme.
- Genußmittel wie Alkohol oder Nikotin sind – ernährungsphysiologisch gesehen – zu vermeiden. Sie sind Errungenschaften des Menschen, nicht der Natur, lediglich zur Freude des Gaumens, aber nicht zur Erhaltung der Gesundheit geeignet.
- Kalorienreiche „Fernseh Mahlzeiten“ (Gebäck, Pralinen, Nüsse, Chips etc.), bei spannenden Sendungen und Filmen besonders gerne konsumiert, sollten unterbleiben, da sie zusätzlich zu den normalen Mahlzeiten eingenommen werden.

Überernährung und daraus resultierendes Übergewicht erhöhen in Verbindung mit anderen Risikofaktoren (Streß, Nikotin, Bewegungsmangel etc.) die Bereitschaft zu typischen Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herzinfarkt, Bluthochdruck, Fettsucht, Nierensteine, Gicht usw.

Deshalb sollten gerade Senioren im Interesse ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens nur soviel essen, wie sie täglich energetisch tatsächlich verbrauchen.

Dr. Manfred Poigné

Einladung zur Jahreshauptversammlung

am Mittwoch den 18. März 1992 20.00 Uhr
im Oberwaldstadion Durlach-Aue

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Bericht über das abgelaufene Jahr
2. Kassenbericht
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Aussprache über die Berichte
5. Entlastung des Vorstandes
6. Neuwahl des 2. Vorsitzenden
7. Satzungsänderung: Ergänzung durch eine Jugendordnung
8. Anpassung der Beiträge laut Anordnung der Stadt Karlsruhe
9. Haushaltsplan 1992
10. Wahl eines Kassenprüfers
11. Verschiedenes

Anträge erbitten wir schriftlich bis zum 8. März 1992 an die Geschäftsstelle.

Jahrestermine



19.01.	Skiexpress Feldberg (D. Borchering)
23.02.	Skilanglauf Nordschwarzwald (J. Möhrle)
18.03.	Hauptversammlung
April	Sportlerball
Mai	sportliche Radtour
Mai/Juni	Paddeltour
01.06. - 05.06.	Jugendfreizeit Baerenthal
Juni	AH-Freiplatz-Turnier (Jubiläumsturnier BB)
13./14. Juni	Jugend-Basketballturnier
September (4 Tage)	Kletterkurs in den Allgäuer Alpen bis IV. Grad. Leitung: Andreas Reuß
September (4 Tage)	Wanderseminar in Rettenberg (Allgäu) für Teilnehmer der Präventionsgruppen Leitung: Dr. P. Reuß / Dr. Bräuninger
05.09. - 08.09.	Alpentour (D. Borchering)
14.09.	Sportabzeichenabnahme
27.09.	Wandern (Montagsgruppe)
11.10.	Volleyballturnier
15.11.	Sportfest EK
08.11.	

Neuzugänge



Er und Sie Skigymnastik	Jürgen Kress
Volleyball	Katja Jäger, Holger Scheytt, Thomas Ebert, Ralf Rech, Alexandra Urban, Yvonne Badde
Badminton	Christoph Austermann, Gabriele Bucher
Prävention	Annette Schulze
Kinderturnen	Stefan Wetter
Basketball- Senioren	Norbert Fleischer, Michael Sämann
Basketball Jugend	Emanuel Eich, Christian Herrmann, Klaudija Bajadzic, Sebastian Kägebein, Felix Ambrosch, Jasmina Topic, Astrid Maier, Irena Calic, Jela Knezevic, Ingrid Niesz, Imken Wackernah, Frauke Dammert, Iris Schau, Barbara Vidovic, Pavica Krnjaca, Patrick Wanro, Daniel Susac, Martin Stolzenberg, Daniel Bichsel, Alexander Giorgi, Joachim Lorenz, Daniel Kudwien, Anthony Taylor, Karim Chehali, Claudia Badalin
Herzgruppen	Heinz Gartner, Walter Klenert, Gerhard Mußgnung, Günther Schleich, Ruth Wünschel, Anna Raupp, Magdalena Dellinger, Heinz Schickling, Christa Schmid, Adolf Schlindwein, Peter Gilpert, Klaus Baumann, Ethelbert Blessinger, Helmut Dietrich, Rosa Bögner, Karl Pfeifer, Sofie Roth, Annemarie Remarque, Nokthar Mostafa, Gerda Schneider, Heinrich Hender, Lotte Diefenbacher, Heinz Schmid Valentin Kunz

Basketball

Di	18.30-20.00	Gemeindesporthalle Berghausen	2.+ 3. Mannschaft Fritz Völker
Di	20.00-22.00	Gemeindesporthalle Berghausen	1. Mannschaft Michael Sämann
Do	20.30-22.00	Sporthalle Kantgymnasium	Freizeitbasketball Almuth Heinichen
Fr	19.00-20.30	Emil - Arbeit - Halle Grötzingen	Senioren Bernd Platttheicher
Fr	19.00-20.30	Emil - Arbeit - Halle Grötzingen	2. + 3. Mannschaft Gunter Rademacher
Fr	20.15-22.00	Emil-Arh.Halle Grötzingen	1. Mannschaft Michael Sämann

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202/71 38

Freizeitsport

Mo	20.00-22.00	Turnhalle Schillerschule	Fit + Fun Gymn. + Spiele Gabi Reuß Tel. 67 235
Mo	20.00-22.00	Turnhalle Nebeniusschule	Damen - Gymnastik und Spiele Monika Stuber Tel. 57 84 84
Di	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+Spiele Dieter Borcharding Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	Er+Sie Skigymnastik Marianne Bender Tel. 07240/49 10
Do	20.30-22.00	Kantgymnasium	Freizeitbasketball Almuth Heinichen Tel. 68 64 10
Do	20.00-22.00	Heinrich Hübsch	Freizeit-Badminton Herbert Schuh Tel. 688 588

Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 40 52 17

Volleyball

Di	18.00-20.00	Eichelgarten- Schule Rüppurr	Freizeit - Volleyball Er+Sie Gretel Viesel Tel. 88 81 52
Di	20.00-22.00	Turnhalle Goetheschule	Freizeit - Volleyball Er+Sie Herbert Schuh Tel. 68 85 88
Fr	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Freizeit - Volleyball Er+Sie Franz Falkner Tel. 49 61 85

Abteilungsleiter Volleyball: Hermann Peuker Tel. 07243/17 712

Kinder-und Jugendsport / Basketball

Mo	18.45-20.00	Sporthalle Nebeniusschule	C - Jugend männl. Miroslav Somi Tel. 66 19 06
Mo	17.30-18.45	Sporthalle Nebeniusschule	C- Jugend weibl. Kurt Wild Tel. 55 84 55
Di	18.00-20.00	Sporthalle Schillerschule	B - Jugend männl. Dirk Kirchmann Tel. 85 34 48
Di	18.15-19.45	Sporthalle Kantgymnasium	Minis Kurt Lehmann Tel. 474 007
Mi	16.30-18.00	Schulsporth. Grötzingen	C - Jugend männl. Ralf Zilly Tel 07240/43 72
Mi	16.30-18.00	Schulsporth. Grötzingen	D-Jug. 2 W. Bender Tel. 07240/4910
Mi	16.30-17.45	Heinr.- Hübsch-Schule obere Halle	Minis Daniel Zack Tel. 55 68 81
Mi	16.30-17.45	Heinr.- Hübsch-Schule obere Halle	Schul AG Hans Thoma Kurt Lehmann Tel. 474 007
Do	19.00-20.30	Sporthalle Kantgymnasium	B- Jugend weibl Franz Blank Tel. 46 34 15 und Franz Janzekovic Tel. 84 14 91
Do	18.00-20.00	Heinr.- Hübsch - Schule obere Halle	C -Jugend männl. Miroslav Somi Tel . 66 19 06
Do	17.30-19.00	Kantgymnasium	D-Jug.1 Tommy Schuler Tel. 70 55 23
Fr	18.15-20.00	Sporthalle Kantgymnasium	B - Jugend männl. Dirk Kirchmann Tel. 85 34 48
Fr	20.00-21.30	Sporthalle Kantgymnasium	A Jug. männl. Franz Blank Tel. 46 34 15
Fr	14.00-15.15	Schulsporth.Grötzingen	Schul - AG Grötzingen
Fr	17.00-18.15	Heinrich-Hübsch-Schule	D-Jug.1 Tommy Schuler Tel. 70 55 23
Fr	16.00-17.00	Heinr.-Hübsch - Schule untere Halle	Kleinkinderturnen 3 -6Jahre Stefan Willisch Tel. 88 60 62
Fr	17.00-18.00	Heinr.- Hübsch - Schule untere Halle	Spisportstunde 6 - 8Jahre Stefan Willisch Tel. 88 60 62

Jugendwart : Kurt Lehmann 0721 / 47 40 07

Wir gratulieren nachträglich zum Geburtstag im Jahre 1991

zum 50. Geburtstag

Marlies Borchering, Jutta Kirsch, Agnes Breuer, Gunter Sick,
Herbert Schneider, Rainer Donner, Adelinde Becker, Günter Finkenzeller,
Helga Bartl, Klaus Baumann, Almuth Heinichen, Dieter Decker,
Mila Bittghofer

zum 60. Geburtstag

Willi Dauth, Heinz Kelm, Horst Weinhold, Hans Schäfer, Heinz Tischer,
Bernhard Legeland, Friedrich Hill, Erich Münch

zum 65. Geburtstag

Cormill Rost, Rudolf Gerold, Hans Ramin, Hans Moos, Reinhard Crocoll,
Günther Schleich, Hans Baldes

zum 70. Geburtstag

Helmut Iser, Otto Neumeister, Walter Öchsler

zum 75. Geburtstag

Siegfried Lipps, Eduard Feldmann, Wilhelm Diefenbacher, Ernst Wolff,
Elisabeth Heinze-Hoffmann, Karl Pfeifer

zum 83. Geburtstag

Gertrud Stuber

zum 85. Geburtstag

Sophie Reuss

Neue Beiträge ab 1.1.1992

		Monat	Jahr
Grundbeitrag:	Erwachsene	DM 9.--	108.--
	Familien	DM 14.--	168.--
	Jugendliche	DM 5.50	66.--
Ermäßigte:		DM 5.50	66.--
(Schüler, Studenten über 18 J. Arbeitslose auf besonderen Antrag)			
Abteilungsbeitrag:			
Basketball:	Grundbeitrag +		
	Erwachsene	DM 2.--	24.--
	Familien	DM 2.--	24.--
	Ermäßigte	DM 2.--	24.--
Volleyball:	Grundbeitrag +		
	Erwachsene	DM 1.--	12.--
	Familien	DM 1.--	12.--
	Ermäßigte	DM 1.--	12.--
Badminton:	Grundbeitrag +		
	Erwachsene	DM 2.--	24.--
	Familien	DM 2.--	24.--
	Ermäßigte	DM 2.--	24.--
Sonderbeitrag:			
Herzgruppen:			
	mit ärztl. Rezept		DM 100.--
	ohne ärztl. Rezept		DM 150.--
Passive:		DM 2.--	24.--
Gäste in den offenen Sportangeboten			
	pro \ Übungsabend	DM 5.--	
(die ersten beiden Abende frei)			

Bei der Familienmitgliedschaft sind alle Kinder unter 18 Jahren eingeschlossen.
Schüler und Studenten über 18 Jahren können auf jährlichen Antrag zum Jugendbeitrag bzw. als Familienmitglied geführt werden.