

Termine

vormerken - anmelden - vormerken - anmelden - vormerken

- 7.6.97 Radtour**
Roland Zöller (*Badminton*)
Tel. 0721-811567 priv.
07244-6525 gesch.
- 22.6.97 Sportfest**
In und um die „Ami-Halle“ an der Erzberger Straße
Tommy Schuler Tel: 0721-705523
Helga Traub Tel: 0721-378804
- 21.-27.9.97 Wanderwoche im Hochpustertal / Dolomiten**
Pit Reuß Tel: 0721-684299
Marlies Borchering Tel: 0721-491130
- 5.10.97 19. Volleyball-Turnier**
für Freizeitmannschaften
Emil-Arheit-Halle in Grötzingen
Herbert Schuh - Tel: 0721-688588
- Jeden Samstag - Ausdauer-Lauftreff**
Treffpunkt: DJK - Ost / Friedrichstaler Allee
(am Adenauer Ring)
Samstag 8.00 Uhr
M. Borchering Tel: 0721-491130
H. Spandel Tel:

Alle Termine bitte an die Redaktion weitergeben.

Redaktionsschluß für den nächsten am Rundblick 30.9.97

MAI 1997



SPORT-
GEMEINSCHAFT



EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

RUNDBLICK

Inhaltsverzeichnis

Rundblick - Redaktion	2
Sportfest	3 - 4
Jahres Hauptversammlung	5 - 6
Geschäftsverteilungsplan 1997	7 - 8
Steuern sparen im Verein	9 - 12
Vorstand / Abteilungen	14
Neue Mitglieder + Information + Beiträge	15 - 18
Radtour - Ankündigung	20
Fit + Fun	21
Basketball - Tabellen, Berichte, Infos	22 - 41
Volleyball	42 - 46
60 plus	47 - 51
Herzgruppen	52 - 58
Gesundheits-Sport	59
Trainingszeiten	60 - 62
Termine	63

Redaktion Helga Traub, August-Dürr-Str. 9, 76133
Tel: 0721 - 378804

Druck Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle
Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe
Tel. 0721 - 469703

Auflage 700

Rundblick - Redaktion

Zwei Rundblicke im Jahr rauszubringen scheint von den Mitgliedern angenommen zu werden. Es sind wirklich viele Berichte, vor allem aus der Basketball-Abteilung, eingegangen. Dafür herzlichen Dank!

Wenn jetzt noch ab und zu der Fotoapparat mit zum Übungsabend, Ausflug oder Wettkampf genommen wird und ein paar gelungene Schnappschüsse in den Rundblick gelangen, wäre das super.

Will wirklich niemand etwas gewinnen?

Ich wiederhole meinen Aufruf:

Die „Trauerbalken“ sind out. Schön wären aber noch Logos/Bilder/Comics, die die Sportgruppen kennzeichnen.

Wer hat Ideen? Wer kann zeichnen?

Für jede Einsendung gibt es einen Preis!!

Redaktionsadresse: Helga Traub
August-Dürr Str. 9
76133 Karlsruhe Tel: 0721-378804

Redaktionsschluß für den nächsten Rundblick: 30.9.97

Sportfest

SPORT SPIEL SPASS

am Sonntag, 22. Juni 97

in und um die „Ami“ - Sporthalle an der Erzberger Straße

Beginn mit Laufen 10.00 Uhr

Begrüßung 11.00 Uhr

T-Shirts mit Vereins-Emblem für 7 DM

(solange Vorrat reicht !!)



Lieblingsmotive für Buttons mitbringen

Um Kuchenspenden wird gebeten (Susanne Friedel Tel 0721-752136)

Sportfest - Tombola

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE

Sammelaktion

Für die Tombola, die wir an unserem Sportfest durchführen wollen, benötigen wir noch Artikel.

Alles was Sie zu Hause haben, oder bei Firmen besorgen können und geeignet ist für eine Tombola darf gesammelt und abgegeben werden.

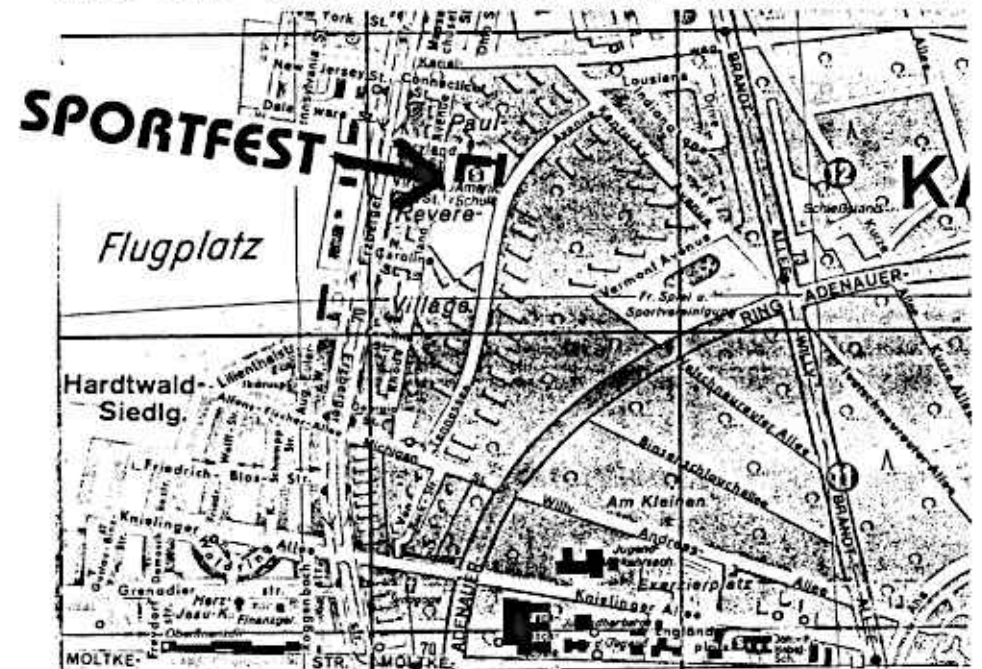
„Gelagert“ wird alles bei

Tommy Schuler, Tel: 0721-705523

Alte Friedrichstr. 72

76149 Karlsruhe

DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE DANKE



Jahres - Hauptversammlung

Protokoll der Jahreshauptversammlung am 9. April 1997

ab 20.00 Uhr in der Gaststätte des ESG Frankonia

zu Top 1: Begrüßung u. Bericht über das abgelaufene Jahr vom Vorstand und Abteilungsleiter

Der 2. Vorsitzende Michael Bucher begrüßte die 31 anwesenden Mitglieder (lt. Anwesenheitsliste) und stellte die frist- und formgerechte Einladung fest. Weitere Anträge zur Tagesordnung waren keine eingegangen.

(Der 1. Vorsitzende Bernd Pfattheicher war leider beruflich verhindert).

Berichte vom letzten Jahr:

Es haben 5 Vorstandssitzungen stattgefunden; ein Abteilungs- / Übungsleiter-treffen wurde veranstaltet.

Als wichtige Punkte nannte Michael Bucher das Erstellen eines neuen Geschäftsverteilungsplans, die Durchführung einer Mitgliederbefragung, die Nordstadt-präsenz, insbesondere den Sporttag bei der Heisenbergschule und das Thema RUNDBLICK, künftig zwei feste Ausgaben zum 1. Mai und 1. November jeden Jahres.

Für die Abteilung Basketball berichtete H.-P.- Kloske, daß 3 Mannschaften (mit 45 Spielern) am Spielbetrieb teilgenommen haben.

Im Freizeitsport berichtete J. Fischer von stabilen Teilnehmerzahlen.

Im Volleyball steigt die Teilnahme stark; in der nächsten Runde nimmt von unserem Verein eine Mannschaft teil.

In der Herzgruppe gab es die Nachricht, daß Privatpatienten (ca. 35) einen Betrag von ca. 600.--DM pro Jahr selber tragen müssen.

Für den Jugendsport berichtete Thomas Schuler, daß bei derzeit 135 Jugendlichen 5 Mannschaften am Rundenspiel teilnehmen und 13 Übungsleiter tätig sind.

zu Top 2: Kassenbericht

Die Zusammenstellung der Einnahmen und Ausgaben 1996 wurde verteilt.

zu Top 3: Bericht der Kassenprüfer

Der Kassenprüfer Peter Schöffler berichtete, daß er mit Bernd Traub am 3.3. die Kasse geprüft hat und bei der vorzüglichen Führung keinen Punkt zur Beanstandung gefunden hatte.

Jahres - Hauptversammlung

zu Top 4: Aussprache über die Berichte

Zur Aussprache von den Berichten gab es keine Wortmeldungen.

zu Top 5: Entlastung des Vorstands

Die Entlastung des Vorstandes wurde einstimmig ausgesprochen. Auch die Entlastung der Kassenwartin erfolgte einstimmig.

zu Top 6: Neuwahl des Kassenwart, Geschäftsleitung und Schriftführer

Zur Neuwahl standen der Kassenwart, die Geschäftsstelle und der Schriftführer an. Als Kassenwartin stellte sich Roswitha Schuler wieder zur Verfügung, sie wurde einstimmig gewählt.

Für die Leitung der Geschäftsstelle stellte sich Ekkehard Gübel wieder zur Verfügung; auch er wurde einstimmig wiedergewählt.

Als Schriftführer stellte sich Kurt Löb zur Verfügung. Nach einer einstimmigen Wahl nahm er das Amt an.

zu Top 7: Wahl eines Kassenprüfers

Als neuer Kassenprüfer konnte Dieter Egin gewonnen werden.

Er wurde einstimmig bestätigt.

zu Top 8: Haushaltsplan 97

Der neue Haushaltsentwurf 1997 wurde verteilt.

Es hatte niemand etwas dagegen einzuwenden.

zu Top 9: Verschiedenes

Vor der Hauptversammlung wurde Thomas Schuler zum Jugendwart gewählt. Er wurde nun (bei 1 Enthaltung) bestätigt.

Bei der Frage um den nächsten Versammlungsort entschieden sich 13 Anwesende für diesen kleinen Raum, 12 würden den großen Saal vorziehen, 6 enthielten sich der Stimme.

Gegen 22.22 Uhr beschließt Michael Bucher die Sitzung.

Protokollführer

J. Voigt

Geschäftsverteilungsplan 1997

A. Vorstand

- I. 1. Vorsitzender (Bernd Pfattheicher)
- Gerichtliche und außergerichtliche Vertretung des Vereins
 - Repräsentationsaufgaben gegenüber der Stadt und der Öffentlichkeit
 - Vertretung des Vereins gegenüber Verbänden u. anderen Vereinen
 - Besondere Aktivitäten und Veranstaltungen
 - Ehrungen
 - Vorsitz in der Hauptversammlung und im Ältestenrat
 - Vertretung des 2. Vorsitzenden bzgl. II. c) - e)
- II. 2. Vorsitzender (Dr. Michael Bucher)
- Gerichtliche und außergerichtliche Vertretung des Vereins
 - Vertretung des 1. Vorsitzenden bzgl. I. b) - g)
 - Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 - Abteilungsübergreifende Themen (Hallen, Übungsleiter etc.)
 - Vorsitz bei Vorstands-, Abteilungsleiter- und Übungsleitersitzungen
- III. Geschäftsführer (Ekkehard Gübel)
- wie I. a) und b) bei Verhinderung der Vorsitzenden
 - Vereinsanschrift und Postverteilung
 - Führung der Geschäftsstelle
 - Verbindung Verein-Verbände-Sportbund
 - Hallenvergabe gegenüber der Stadt
 - Führung des Inventarverzeichnisses
- IV. Kassenwartin (Roswitha Schuler)
- Mitgliederverwaltung am PC
 - Listen/Übersichten
 - Beitragsrechnungen, Mahnungen, Beitreibung
 - Zahlungseingang und -ausgang, Abwicklung der Zuschüsse
 - Führung der Belegsammlung
 - Erstellg. d. Jahresabschlußrechng. als Grundlage f. d. Haushaltentwurf
 - Zusammenarbeit mit der AG Herzgruppen
- V. Schriftführer (Kurt Löb)
- Protokollführung bei Hauptversammlungen, Vorstandssitzungen, sonstigen Sitzungen

Geschäftsverteilungsplan 1997

- b) Erstellung von Tagesordnungen in Absprache mit dem 1. bzw. 2. Vorsitzenden
- VI. Jugendwart (Thomas Schuler)
- Vertretung der Jugend im Vorstand
 - Vorsitz in der Jugendversammlung
 - Aktivierung der Jugendarbeit im Verein
 - Vertretung des Vereins gegenüber Verbänden und anderen Vereinen im Jugendbereich
- B. **Erweiterter Vorstand und sonstige:**
- VII. Abteilungsleiter
- | | |
|----------------------|---------------------|
| a) Basketball: | Hans-Peter Kloske |
| b) Freizeitsport: | Jürgen Fischer |
| c) Herzgruppen : | Hans Brüstl |
| d) Jugendsport: | Thomas Schuler |
| e) Volleyball: | Franz Falkner |
| f) Gesundheitssport: | Marlies Borcharding |
- VIII. Publikationen (Helga Traub)
- Rundblick (ggf. in Abstimmung mit II.)
- IX. Beisitzer Veranstaltungen
- Erstellen des Jahresveranstaltungskalenders
- X. Beisitzer Übungsleiter
- Förderung der Weiterbildung der Übungsleiter
- XI. Beisitzer Info:
- Erstellen und Drucken von Vereinsinformationen
 - Sammlung und Aufbereitung der Berichte
- XII. Ältestenrat
1. Vorsitzender des Vereins
 - Ehrevorsitzender Willi Dauth
 - Dr. Peter Reuß
 - Dieter Borcharding

Steuern sparen im Verein



Von „Aufwandsspenden“ und „Übungsleiterfreibeträgen“

Der Verbindung mit unserem Sportverein steht neben der Verpflichtung zum Mitgliedsbeitrag nicht nur die Erhaltung der Fitness und der Spaß am mehr oder weniger regelmäßigen Miteinander gegenüber. Es gibt darüber hinaus auch Möglichkeiten sowohl dem Verein die finanziellen und sonstigen Grundlagen (nicht zuletzt auch für die Nachwuchsarbeit) zu schaffen als auch dabei selbst sekundär (z.B. bei der Steuer) zu profitieren bzw. zumindest nicht belastet zu werden.

Im folgenden soll grob auf die steuerlichen Auswirkungen von Zuwendungen **an** den Verein (z.B. Mitgliedsbeiträge und Spenden), aber auch auf Zuwendungen **vom** Verein (z.B. Übungsleiter- oder Schiedsrichtervergütungen) eingegangen werden. Nebeneffekt könnte vielleicht auch sein, daß das eine oder andere Vereinsmitglied oder Elternteil eines Jugendlichen an diese Möglichkeiten erinnert wird.

Normaler Mitgliedsbeitrag nicht von der Steuer absetzbar

Bei der SGEK handelt es sich um einen vom zuständigen Finanzamt als gemeinnützig anerkannten Sportverein. Das bedeutet, daß er eine Reihe von Steuervorteilen genießt. Das bedeutet aber nicht, daß der jährliche Mitgliedsbeitrag in der Einkommensteuererklärung vom einzelnen Vereinsmitglied vom Einkommen abgesetzt werden kann. Steuerbegünstigt sind nur solche Ausgaben, die freiwillig und **ohne Gegenleistung** an die gemeinnützige Organisation erbracht werden. Das sind namentlich also Spenden.

Da unser Verein als Sportverein nicht direkt zur Ausstellung von Spendenbescheinigungen berechtigt ist, wird der Spender, nachdem seine Zuwendung beim Verein eingegangen ist, einige Zeit danach von der Stadt Karlsruhe die

Steuern sparen im Verein

Spendenbescheinigung ausgestellt und zugeschickt erhalten (sog. Durchlaufspendenverfahren).

Auch Sachspenden sind möglich

Steuerbegünstigt kann jede Geld- oder Sachzuwendung sein. Als Sachspenden kommen Wirtschaftsgüter aller Art in Betracht. Unter bestimmten Voraussetzungen sind auch sog. Aufwandsspenden steuerbegünstigt.

Während Geldspenden selbsterklärend sind, ist bei Sachspenden (dies können Sportartikel, Bürogeräte für die Geschäftsstelle oder auch Speisen/Getränke beim Sportfest sein) zu differenzieren. Da auch gebrauchte Artikel (man denke an einen VW-Bus für Jugendspiele ect.) gespendet werden können, ist hier grundsätzlich der gemeine Wert abziehbar. Das ist der Preis, der im gewöhnlichen Geschäftsverkehr nach der Beschaffenheit des Wirtschaftsgutes bei einer Veräußerung zu erzielen wäre.

Sind Sachspenden mit einem Werbeaufdruck versehen, ist zu prüfen, ob die Aufwendungen unmittelbar und ausschließlich betrieblich veranlaßt sind. In diesem Fall können sie als Betriebsausgaben beim Zuwendenden behandelt werden. Auch Sachspenden für eine Tombola (z.B. anlässlich unseres Sportfestes) sind steuerbegünstigt.

Verzicht auf Fahrtkosten als Aufwandsspende

Unentgeltliche Nutzung und Leistungen können nicht wie eine Sachspende behandelt werden, da dem Steuerpflichtigen insoweit kein finanzieller Aufwand entsteht. Auch die unentgeltliche Arbeitsleistung (z.B. bei der Instandsetzung von Vereinsanlagen) eines Vereinsmitglieds ist deshalb keine Spende.

Hat das Vereinsmitglied oder der Spender einen rechtswirksam entstandenen Anspruch auf Auszahlung einer Vergütung oder eines Aufwundersatzes, kann

Steuern sparen im Verein

der Verzicht auf diesen Erstattungsanspruch als steuerbegünstigte Spende abziehbar sein. In Betracht käme hier zum Beispiel die für (entfernere) Auswärts-spiele erbrachten Fahrleistungen oder geleistete Übungsleiterstunden. Dabei kann sich ein Vergütungs- oder Aufwendungsersatzanspruch bereits aus der Satzung (bei SGEK ist das bisher nicht der Fall), aber auch aus einem Vertrag (i.d.R. Dienstvertrag) ergeben. In diesem Fall verzichtet dann der Spender auf seinen grundsätzlich entstandenen Anspruch bedingungslos bzw. verfügt, daß der ihm zustehende Geldbetrag auf das Spendenkonto gelangt. Allerdings ist darauf zu achten, daß dies zeitnah geschieht.

Höhe des Spendenabzugs beim Spender

Bei der Einkommensteuer können Ausgaben zur Förderung der als besonders förderungswürdig anerkannten gemeinnützigen Zwecke (z.B. SGEK) bis zur Höhe von 5% des Gesamtbetrages der Einkünfte als Sonderausgaben abgezogen werden. Bei einem Jahreseinkommen von DM 50.000,- können also z.B. bis zu DM 2.500,- im gleichen Jahr steuerlich wirksam werden. Im übrigen sind auch andere Zuwendungen an den Verein, z.B. als Vermächtnis, möglich.

Einnahmen aus ehrenamtlicher oder nebenberuflicher Tätigkeit

Die unentgeltliche Ausübung eines Ehrenamtes (z.B. als Vorstandsmitglied, Kassier, Abteilungsleiter, u.U. aber auch als Schiedsrichter!) begründet kein Dienstverhältnis im steuerlichen Sinne. Daran ändert grundsätzlich auch die allgemein übliche Regelung nichts, daß diesen ehrenamtlich Tätigen die tatsächlich entstandenen Kosten ersetzt werden (z.B. Reisekosten, Portokosten, Telefongebühren). Auch bei einer Pauschalierung liegt keine steuerliche Einkunft vor, wenn die Vergütung die mit der Tätigkeit zusammenhängenden Aufwendungen nicht oder nur unwesentlich (d.h. um nicht mehr als DM 500,- pro Kalenderjahr) übersteigt.

Steuern sparen im Verein

Auch wenn Trainer oder Übungsleiter, die nicht hauptberuflich oder aber nebenberuflich nicht mehr als 6 Stunden wöchentlich, für den Verein tätig sind, nicht als Arbeitnehmer des Vereins (und damit der vom Verein abzuführenden Lohnsteuer unterworfen) anzusehen sind, unterfallen die gewährten Vergütungen, soweit sie nicht lediglich Aufwandsersatz (z.B. Fahrkosten) darstellen, als sonstige Einkünfte der Steuerpflicht. Diese Zuwendungen für nebenberufliche Tätigkeiten als Übungsleiter, Ausbilder oder vergleichbare nebenberufliche Tätigkeit im Auftrag eines steuerbegünstigten Vereins sind aber bis zur Höhe von insgesamt DM 2.400 im Jahr von der Einkommensteuer befreit.

Insgesamt läßt sich damit feststellen, daß die Belastung des Vereins, wie auch seiner Mitglieder und Funktionsträger, durch den Fiskus eher gering ist, ja in der Regel in diesem Verhältnis eher sogar steuerliche Vorteile genutzt werden können. Bei Detailfragen stehen neben den steuerberatenden Berufen auch die Vereinsreferenten der Finanzämter und ggf. auch die Vorstandschaft des Vereins zur Verfügung.

Michael Bucher



UNFALL?



Ein Problem ?
Kein Problem !

Erstklassige Unfallinstandsetzung
für alle Fahrzeugtypen, sowie kompletter
Unfallservice.

Einbrennlackierung,
Karosseriebau

ROBERT FIES

Nordbeckenstr. 8 • 76189 Karlsruhe
Tel. 0721/55 70 33 • Fax 0721/59 28 92



Vorstand / Abteilungen

- | | |
|--|---|
| 1. Vorsitzender: | Bernd Pfattheicher , Vierzehn Morgen 21
76229 Karlsruhe Tel: 0721-48670 |
| 2. Vorsitzender: | Dr. Michael Bucher , Moninger Str. 15
76135 Karlsruhe Tel: 0721-841774 |
| Geschäftsführer:
(Geschäftsstelle) | Ekkehard Gübel , Schneidemühler Str. 20 c
76139 Karlsruhe Tel: 0721-687058 |
| Schriftführer: | Kurt Löb , Hermann Löns Weg 33
76275 Ettlingen Tel: 07243-17608 |
| Kassenwartin: | Roswitha Schuler , Alte Friedrichstr. 72
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523 |
| Jugendwart: | Thomas Schuler , Alte Friedrichstr. 72
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523 |
| <hr/> | |
| Basketball: | H.P. Kloske , Danziger Str. 17, 76307 Karlsbad
Tel: 07202-7138 |
| Kinder-u. Jugendsport (Basketball): | Th. Schuler , Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
Tel: 0721-705523 |
| Freizeitsport: | J. Fischer , Paula Modersohn Str. 67, 76228 Karlsruhe
Tel: 0721-405217 |
| Volleyball: | F. Falkner , Pfaffstr. 8, 76227 Karlsruhe
Tel: 0721-496185 |
| Herzgruppen: | H. Brüstl , Brühlstr. 42, 76227 Karlsruhe
Tel: 0721-42722 |
| Gesundheitssport: | M. Borcharding , Steinbügelstr. 24, 76228 Karlsruhe
Tel: 0721-491130 |

Neue Mitglieder

Herzlich willkommen

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Mitglieder und wünschen ihnen in unserem Verein viel Spaß, neue Freunde und Erfolg.

1996 eingetretene Mitglieder

Basketball

Denzler, Julia
Phillips, Tim
Schmidt, Anja

Freizeitsport

Bender, Doris
Schwarz, Liesbeth
Stuber, Anna Luise
Woehl, Hildrun

Volleyball

Bauer, Felix
Fastnacht, Katrin
Grasmuck, Axel
Grimm, Sabine
Roßbach, Johanna
Sandmeier, Birgit
Sandmeier, Karl-KJosef

Kinder u. Jug.

Amann, Thomas
Grüne, Helena
Grüne, Roman
Hoppe, Sascha
Kühne, Andreas
Lang, Eugen
Pfetsch, Alexa
Sandmeier, Jens
Sandmeier, Thorben
Sasal, Hakan
Stürzel, Lars
Willborn, Tim
Yil, Mustafa
Zeitler, Artur

Herzgruppen

Adler, Hans
Benthin, Otmar
Briese, Hans-Erich
Derbogen, Edgar
Derbogen, Rita
Deutschmann, Reinhard
Franz, Dieter
Georg, Eugen
Haas, Gisela
Hauptmann, Lydia
Heim, Armin
Hörnicker, Eberhard
Huber, Anneliese
Janetzko, Bernhard
Kammerer, Erwin
Kohrmann, Edith
Lampert, Konrad
Löbel, Karl-Heinz
Löffler, Manfred

Menzel, Fritz
Menzel, Liane
Orloff, Arnold
Ossinger, Emilie
Piro, Santo
Ritterhofer, Margarete
Schank, Gabriele
Schäfer, Hans Max
Schäfer, Ingeborg
Schindler, Herbert
Schuhmacher, Otto
Schuhmacher, Edgar
Schwabe, Halka
Steiner, Alois
Teutsch, Hilde
Wendling, Herbert

Gesundheitssport

Passuth, Kurt

Mitglieder - Information

Kurze Vereinsgeschichte

Gegründet: 1951 mit den sportlichen Schwerpunkten Handball, Leichtathletik, Schwimmen. Diese wechselten in den 60er und 70er Jahren in Basketball, Volkslauf und Skilaufen.

In den folgenden Jahren wächst der Verein zu einem Freizeitsportverein heran mit einer Leistungsabteilung Basketball.

Vergößert sich nochmals in den 80er Jahren durch Herzgruppen, Gesundheitssport und Volleyball.

Zur Zeit hat die Sportgemeinschaft über 700 Mitglieder, trainiert in 16 Sporthallen über die ganze Stadt verteilt und wird von ca. 30 Übungsleitern betreut.

Wir bitten unsere neuen Mitglieder

dem **Lastschriftverfahren** zuzustimmen. Es vereinfacht wesentlich die ehrenamtliche Vereinsarbeit. Bei Rechnungsstellung müssen wir einen Unkostenbetrag von **DM 5,-** verlangen.

Adressenänderungen, Änderungen der Kto-Nr. oder des Bankinstitutes bitte an die Geschäftsstelle weitergeben:

Geschäftsstelle der Sportgemeinschaft
Eichenkreuz e.V. - Ekkehard Gübel
Schneidemühler Str. 20c, 76139 Karlsruhe

Nachruf

Am 28. Februar 1997 verunglückte unser Vereinsmitglied

Peter Borcherdig

* 13.7.1966

bei Ausübung seines Lieblingssports auf tragische Weise tödlich.

Peter ist im Eichenkreuz aufgewachsen, er ging schon als kl. Kind mit auf Bootsfahrt und nahm am Kinderturnen teil. Später war er aktiver Basketballer und Trainer. Wir trauern um einen sympatischen Menschen und Sportler.

Beiträge

		DM/Jahr	Monat
Grundbeitrag	Erwachsene	120,--	10,--
	Familien *	180,--	15,--
	Jugendliche	72,--	6,--
	Ermäßigte	72,--	6,--
	<i>(Schüler, Studenten üb. 18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
Zuzüglich Abteilungsbeitrag			
Basketball	Erwachsene	24,--	2,--
	Familien *	24,--	2,--
	Jugendl. u. Ermäßigte	24,--	2,--
Volleyball	Erwachsene	12,--	1,--
	Familien *	12,--	1,--
	Jugendl. u. Ermäßigte	12,--	1,--
Badminton	Erwachsene	24,--	2,--
	Familien *	24,--	2,--
	Jugendl. u. Ermäßigte	24,--	2,--
Herzgruppen	mit ärztlichem Rezept	120,--	
	ohne ärztlichem Rezept	180,--	
Passive Mitglieder		24,--	2,--
Gäste in den offenen Sportangeboten (außer Herzgruppen) pro Übungsabend (die ersten beiden Abende sind frei)		5,--	

*

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.

Beitrittserklärung

Hiermit melde ich mich / uns / meine Tochter / meinen Sohn als aktives / passives Mitglied an.

Familienname, Vorname _____ geb. _____

weitere Familienmitglieder

Vorname _____ geb. _____

Vorname _____ geb. _____

Anschrift/Tel-Nr. _____

Teilnahme am Sport seit _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bei Minderjährigen bitte vollständige Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten.

Lastschrift

Hiermit ermächtige ich die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. widerruflich die fälligen Mitgliedsbeiträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber _____

Konto Nr. _____ Bankleitzahl _____

Geldinstitut _____

Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte kopieren und an die Geschäftsstelle schicken.

**Wenn Sie unser Programm noch nicht kennen sollten - bestellen Sie unseren CD-Katalog - 2 CD's voll mit Musik aus unseren Produktionen zum Preis von DM 15.00 + 3.00 Porto
Alle Titel ungekürzt mit ausführlicher Beschreibung im Booklet !**



CKM 037 Mr. M.
David Heintz & Impala

CKM 031 Klangräume
Duo Stringendo



CKM 001/002 Collection 89-95
Katalog mit Doppel-CD



CKM 038 Nudism
Hirson / Goodman Quartet >

CKM 040
Oscar canta A.C. Jobim



CKM 041 The Inner Song
Matthias Rother

Soeben erschienen - die neue
CD von Martin Müller
CKM 050 Noticias
Martin Müller Gitarre >



MUSIKVERLAG H.BURGER & M. MÜLLER
> RÜPPURER STR. 90 A > 76137 KARLSRUHE
KATALOG & BESTELLUNGEN :

☐ TELEFON 0721/816484 ☐ TELEFAX 0721/31516

Radtour - Ankündigung

Für die

Radtour am 7. Juni 1997 habe ich mir folgende Strecke vorgestellt:

Treffpunkt am Kühlen Krug-Parkplatz um 9.00 Uhr.

Von dort aus über Nordweststadt (entlang des alten Flugplatzes und der Straßenbahnlinie), Neureut und Eggenstein nach Leopoldshafen.
Nach Rheinüberfahrt mit der Fähre entlang des Rheindamms zurück nach Maxau.

Wenn die Kräfte noch reichen, Weiterfahrt entlang des Damms nach Neuburg. Dort mit der Radfähre übersetzen nach Neuburgweier und anschließend gemütlich über Rappenwörth nach Daxlanden und zurück in die Stadt.

Falls uns die Kräfte oder die Lust vorher verlassen, können wir die Abkürzung über die Rheinbrücke nehmen und uns in Knielingen beim Eis-Kaiser den Heimweg versüßen.

Möglichkeiten für Pausen gibt es genügend. Ich schlage jedoch vor, Essen und Trinken per Radtaschen oder Rucksack mitzunehmen, damit wir unabhängiger sind.

In diesem Sinne:

Auf gutes Wetter und einen erholsamen Tag.

Roland Zöllner

Redaktionsschluß für den nächsten Rundblick am 30.9.1997

Fit + Fun

Rezept - Ecke

Was die Montags-Sportgruppe „Fit und Fun“ nach einer ausgiebigen und schweißtreibenden Gymnastik als leichte Kost empfiehlt:

Avocado-Spargel-Salat

Zutaten: 4 Avocados
4 Ebl. Zitronensaft
28-30 Spargelspitzen, frisch gekocht
200g gek. Schinken
2 Becher Magermilchjoghurt
1 Ebl. Dillspitzen, gerebelt
Salz, Pfeffer, Zucker
2 hartgekochte Eier

Zubereitung: Avocados halbieren, vom Kern befreien, schälen, mit Zitronensaft beträufeln und in Scheiben schneiden. Spargelspitzen und in Streifen geschnittenen Schinken zugeben. Joghurt mit den Gewürzen vermischen, 1 Ei kleinhacken und zugeben. Die Soße vorsichtig mit den übrigen Zutaten mischen. Den Salat im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen und vor dem Servieren mit Eischeiben garnieren.

Tip: Dazu schmeckt Toastbrot.

Dazu wird ein leichter Weißburgunder aus dem badischen Ländle serviert.

Guten Appetit!

Basketball



Tabellen

Berichte

Informationen



Basketball

1. Mannschaft - Herren / Rückblick auf die Saison 96/97

Die 1. Herrenmannschaft der Basketballabteilung hat ihr Saisonziel in der Bezirksliga erreicht und belegt in der Abschlusstabelle mit 22.14 Punkten einen hervorragenden 3. Platz.

Nachdem man zum Saisonauftakt die eigene Spielstärke unterschätzte und Spielertrainer R. Pfann noch beruflich in den USA weilte, verlor man das erste Spiel gegen die junge 2. Mannschaft des SSC K'he knapp und unglücklich. Danach folgten ungefährdete Siege gegen TV Pforzheim, KTV und PSG Pforzheim. In der Hinrunde mußte man sich nur noch den beiden Aufstiegsfavoriten TSV Hardeck und BV Linkenheim-Hochstetten sowie der BG Post-Südsterne 3 geschlagen geben. Die Spiele gegen die BG Post-Südsterne entwickeln sich wohl immer mehr zu dem sogenannten „Lokal-Derby“, was auch an dem äußerst niedrigen Endstand von 47:44 ersichtlich ist. (Dieses Ergebnis wurde nur noch bei der Rückrundenniederlage gegen die gleiche Mannschaft mit 45:38 unterboten). Dafür konnte man im darauffolgenden Spiel die Oldie-Truppe des SSC 3 im 1. Heimspiel in der Ami Halle mit 89:45 geradezu deklassieren.

Obwohl sich zu Beginn der Rückrunde L. Soriano so schwer verletzt hatte, daß er für die gesamte restliche Saison ausfiel, konnten wir dennoch die Hinspielniederlagen gegen SSC 2 und TSV Hardeck ausgleichen. Im Spiel gegen Hardeck schaffte unser Spieler E. Wanner mit dem Schlußpfiff einen erfolgreichen 3-Punkte-Wurf. Damit retteten wir uns in die Verlängerung und gewannen das Spiel mit 81:78.

In der zurückliegenden Saison wurden insgesamt 16 Spieler eingesetzt. Besonderer Dank gilt hier den Spielern **Hans Peter Kloske**, **Michael Bucher** und **M. Haase**, die uns durch ihren Einsatz aus den größten Personalengpässen heraushalfen.

Die Nachwuchsspieler **J. Merkowski**, **M. Gröning** und **T. Stiegler** konnten in dieser Saison erstmals Bezirksligaluftschnuppern und zeigten gleich ansprechende Leistungen.

Der Neuzugang **M. Klobasa** entwickelte sich inzwischen zu einer festen Größe in der Mannschaft. Als Maschinenbaustudent in Karlsruhe wird er hoffentlich auch in der nächsten Saison für uns spielen.

Basketball

1. Mannschaft - Herren

Als einziger Spieler bestritt Mannschaftskapitän **M. Heier** alle Saisonspiele und war gleichzeitig mit Abstand der erfolgreichste 3-Punkte-Werfer. Leider wird er uns aus beruflichen Gründen in der kommenden Saison nicht mehr zur Verfügung stehen. Sein neuer Arbeitsplatz zwingt ihn zu einem Umzug nach Freiburg.

Ebenso wird sich **R. Hartmann** aus dem Spielbetrieb der 1. Mannschaft zurückziehen und nur noch in Notfällen zur Verfügung stehen. **M. Chehafi** konnte nur an einem Spiel teilnehmen und wird den Basketballsport wegen Knieproblemen wohl ganz aufgeben müssen. **M. Maric** war durch die Geburt seines Sohnes so angespannt, daß er nur an 3 Spielen teilnahm. Er engagiert sich jedoch weiterhin als Trainer seiner Mädchenmannschaft und als zukünftiger Schiedsrichter für den Verein. **M. Machowsky** und **T. Hüttenhein** waren auch in dieser Saison wieder feste und zuverlässige Stützen der Mannschaft, wobei erstgenannter auf die häufigste Trainingsbeteiligung zurückblicken kann.

Rainer Hartmann



Besser gleich:
Das beste Importauto
seiner Klasse.



Jetzt haben Sie es schwarz auf weiß, auto, steuer und spurt.
Jetzt haben den PEUGEOT als zum besten Importauto seiner
Klasse gewählt. Kein Wunder, denn es bietet seriösste
Sicherheit, dynamische Motorleistungen und eine hervorragende
Ausstattung. Wachsen können Sie sich dann trotzdem z.B.
über unsere attraktiven Sondermodelle.

auto motor sport
106 PEUGEOT
Das Wichtigste auf dem Weg

AUTOGALERIE G
OTTOSTRASSE b H
PEUGEOT-Vetragshändler



Ottostraße 10 • 76227 Karlsruhe
Telefon (0721) 9 44 76 - 0



PEUGEOT

Basketball

1. Mannschaft Herren

Spielerstatistik (das letzte Spiel gegen den TSV Berghs. ist noch nicht erfaßt)

Anzahl der Saisonspiele: 17
 Punktestand: 20 :14
 Körbe: 1212 :1100

Spieler	Anzahl Spiele	Punkte gesamt	Punkte /Spiel	3-er Erfolge	Freiwürfe Treffer %
Hüttenhein T.	14	183	13.1	-	46
Klobasa M.	10	87	8.7	-	44
Merkowski J.	7	25	3.6	-	27
Wanner E.	15	132	8.8	3	54
Pfann R.	15	116	7.7	-	74
Chehalfi M.	1	2	2.0	-	-
Heier M.	17	173	10.2	8	63
Hartmann R.	13	102	7.8	-	55
Soriano L.	11	188	17.1	3	62
Maric M.	3	61	20.3	3	80
Machowsky M.	15	99	6.6	-	44
Bucher M.	2	18	9.0	-	-
Kloske H.-P.	3	14	4.7	-	-
Haase M.	2	6	3.0	-	-
Gröning M.	1	4	4.0	-	-
Stiegler T.	1	4	4.0	-	-

Rainer Hartmann

Basketball

Licht und Schatten,

so könnte man kurz und treffend den Verlauf der Saison 96/97 für die **2. Mannschaft** bezeichnen. Die Vorrunde der Kreisliga-A-Herren begann im Oktober und verlief überaus erfolgreich. Auch bei knappen Spielen war das Glück auf unserer Seite und wir verloren dadurch nur gegen die beiden stärksten Teams. Im November stießen 4 junge Spieler zu uns, die unseren Spielerkader verstärken sollten. **Tomislav Vinaj** - ein B-Jugend-Spieler - hat aber leider nur 4 Spiele bestritten. Dafür waren die neuen Jung-Senioren **Mathias Haase, Alexander Kähm** und **Rodrigo Perez** recht konstant dabei und konnten ihre Erfahrungen im Herren-Team machen. Ihre spielerische Konstanz und vor allem die Einbindung in das Mannschaftsspiel lassen sich in der nächsten Saison sicher noch weiter steigern. Mit Beginn der Winterferien belegten wir mit 4 : 12 Spielpunkten den 3. Platz der Tabelle.

Die Rückrunde verlief leider völlig verkrampt und wir blieben weit hinter unseren Spiel- und Punktemöglichkeiten. Auch schwächere Gegner wurden durch unser schlechtes Spiel aufgebaut. So konnte auch der Tabellenletzte und diesjährige Absteiger seine zwei einzigsten Pluspunkte im Spiel gegen uns gewinnen.

Aber auch bei all dem Schatten gab es Licht in Form von gutem Mannschaftsgeist. Es kam trotz aller Niederlagen zu keinem Unmut oder Streit, sondern man trug den Frust gemeinsam. Als versöhnlichen Abschluß gab es dann beim letzten Spiel gegen die TS Kehl noch einen langersehnten Sieg, was letztendlich einen 7. Platz in der Abschlusstabelle bedeutete.

Hans Peter Kloske

Redaktionsschluß für den nächsten Rundblick am 30.9.1997

Basketball

Landesliga - Damen

Mit einem tollen Saisonabschluß können die Basketball-Damen aufwarten, denn gegen eine sehr starke Konkurrenz wurde in der Landesliga die **Vize-Meisterschaft** erreicht (26:6 Punkte).

Nur gegen den Oberligaabsteiger TV Pforzheim und Mitkonkurrent KTV (hier stark ersatzgeschwächt) gab es eine Niederlage.

Der Erfolgsgarant war eine homogene Mannschaft, die mit einem Altersgefüge von 20 - 57 Jahren sich hervorragend ergänzt hat. Ein Beweis dafür ist unsere Topscorerin **Regi Philipowsky**, die mit einem riesigen Engagement jeweils zu Training und Spielen die Fahrtstrecke Langen/Karlsruhe auf sich nahm. Hierfür gilt ihr nochmals unseren besonderen Dank. Gute Besserung wünschen wir ihr von dieser Stelle, da sie immer noch an einer Schulterverletzung laboriert.

Leichtes Training und Spiele, sowie Auskurieren von einzelnen Blessuren der vergangen Runde wird für uns das Hauptziel in den nächsten Monaten sein.

Unser Ferientraining findet wie immer montags 18.30 Uhr auf dem Freiplatz der ESG, Durlacher Allee statt.

Turniere und Freundschaftsspiele werden wieder helfen, uns auf die neue Saison vorzubereiten.

Selbstverständlich sind uns neue Spielerinnen jederzeit willkommen.

Trainingszeit: montags 19.30 Uhr in der Ami-Halle, Erzbergerstraße.

Dieter Egin

Basketball

Ergebnisse und Tabellen

Bezirksliga Herren

1	BV Linkenheim	15	1261: 917	30:00
2	FSV Hardeck	13	995: 851	18:08
3	SSC Karlsruhe 2	13	989: 904	16:10
4	SG EK Karlsruhe	14	1033: 927	16:12
5	BG Karlsruhe 3	14	937: 936	14:14
6	SSC Karlsruhe 3	15	946:1044	14:16
7	TV 34 Pforzheim 2	14	983: 961	12:16
8	TSV Berghausen 3	14	800: 988	10:18
9	Karlsruher TV	13	744: 955	6:20
10	Post SG Pforzheim	11	631: 836	0:20

Kreisklasse A Herren

1	TV Rastatt-Rheinau	12	1051: 600	22: 2
2	TS Durlach 2	10	764: 687	14: 6
3	Skiclub Karlsruhe	11	661: 696	14: 8
4	TSV Ettlingen	12	789: 793	12:12
5	SG EK Karlsruhe 2	14	685: 886	12:16
6	Ettlinger SV	10	629: 578	10:10
7	DJK Karlsruhe 2	12	771: 843	10:14
8	TS Kehl	11	602: 688	8:14
9	TG 04 Baden-Baden	12	762: 943	2:22

Kreisklasse A-Jugend männlich

1	DJK Karlsruhe-Ost	8	551: 490	12: 4
2	TV Rastatt-Rheinau	6	460: 263	10: 2
3	TG 04 Baden-Baden	7	476: 376	10: 4
4	SG EK Karlsruhe	8	565: 492	8: 8
5	GS Keltern	6	310: 404	4: 8
6	TV Oberkirch	9	353: 690	0:18

Basketball - Tabelle

Bezirksliga B-Jugend männlich

1	BG Karlsruhe	14	1381: 683	28: 0
2	TV 34 Pforzheim	14	1091: 781	26: 2
3	SG EK Karlsruhe	16	1148:1061	20:12
4	BG Renchen	13	1034: 953	16:10
5	TV Baiersbronn	13	966: 783	14:12
6	TV Mörsch	13	923: 898	14:12
7	GS Keltern	14	964:1032	10:18
8	TS Durlach	13	827:1033	8:18
9	TSV Ettlingen	15	804:1148	8:22
10	TV Bretten	14	778:1184	4:24
11	TSV Berghausen	11	469: 811	2:20

Kreisklasse B-Jugend männlich

1	TG 04 Baden-Baden	8	692:462	16:00
2	DJK Karlsruhe	10	476:490	14:06
3	Post SG Pforzheim	8	551:470	12:04
4	SG EK Karlsruhe	9	549:569	8:10
5	TSV Maulbronn	9	626:607	6:12
6	TV Nöttingen	8	363:482	4:12
7	TS Kehl	8	368:545	0:16



Basketball - Tabelle

Bezirksklasse C-Jugend männlich

1	BG Karlsruhe 1	16	1289: 751	30:02
2	GS Keltern	16	1275: 852	30:02
3	TV Bretten	16	1216:1028	20:12
4	SSC Karlsruhe	13	823: 798	12:14
5	BG Renchen I	14	838: 983	12:16
6	TV 34 Pforzheim	15	896: 932	12:18
7	SG EK Karlsruhe	16	918: 1047	12:20
8	TSV Berghausen	12	561: 918	2:22
9	TS Durlach	12	506: 1013	0:24

Landesliga Damen Gruppe Nord

1	TV 34 Pforzheim	10	584:341	20:00
2	SG EK Karlsruhe	9	472:367	16:02
3	TSV Ettlingen	11	481:502	12:10
4	BG Karlsruhe 2	9	365:371	10:08
5	Karlsruher TV	12	462:511	10:14
6	TV Baiersbronn	9	466:451	8:10
7	TS Durlach	12	517:644	4:20
8	TSV Berghausen 2	10	385:555	2:18

B-Jugend weiblich Bezirksklasse

1	SG EK Karlsruhe	10	641:252	18:02
2	GS Karlsruhe	10	721:357	18:02
3	TS Durlach	12	626:396	18:08
4	BV Linkenheim	11	583:339	16:06
5	BG Karlsruhe	11	469:496	14:08
6	TSV Ettlingen	13	557:701	8:18
7	DJK Karlsruhe	13	383:591	6:18
8	TV Bretten	11	263:757	2:20
9	Ettlinger SV	11	356:710	2:22

Basketball

A - Jugend, männlich

Der Saisonauftakt verlief gut. Alle Spieler waren durch unseren Trainer Lordino Soriano hochmotiviert, doch das erste Spiel verloren wir knapp. Unter anderem bedingt durch das Fehlen der zwei wichtigsten Spieler Markus Gröning (#15) und Timo Stiegler (#10). Die folgenden Spiele konnten sicher unter Dach und Fach gebracht werden.

Teilweise wurde die kleine A-Jugend-Truppe durch B-Jugend-Spieler ergänzt. Doch bis zum Saisonende hatten wir erkannt, daß dies der falsche Weg war.

Diese Aufstockung hatte den Rhythmus der A-Jugend und ihre Spielsysteme gestört. Dies führte zu fehlender Spielübersicht und Fehlverhalten einzelner „Nachwuchsspieler“! Letztlich war eine konstante Abnahme des spielerischen Niveaus (der B-Jugendlichen) zu verzeichnen. Daraus resultierten die vielen Niederlagen.

Nichtsdesto trotz ließen sich die A-Jugendlichen nicht durch die „Egozocker“ ihre Spiele versauen, sondern versuchten durch ihre kämpferische Stärke mit den Gegnern mitzuhalten. Positiv und überraschend war, daß sich in der Rückrunde auch B-Jugendliche rasch ins Team integrieren ließen und so den taktischen Ansprüchen teilweise sehr überzeugend gerecht wurden (Ganzfeldpresse!).

Als Fazit läßt sich sagen, daß eine Platzierung unter den ersten drei Mannschaften (sehr)gut möglich gewesen wäre, doch ohne konsequente Trainingsbesuche (mancher), Selbstlosigkeit und Teamgeist nicht zu verwirklichen war.

Bedanken möchte ich mich speziell für die „Aushilfen“ der B 2 bzw. B 1, bei den A-Jugendlichen und wenigen Eltern dieser, die uns zu den Auswärtsspielen gefahren haben.

Euer Kapitän:

Markus Gröning

Basketball

A - Jugend, männlich

Spielergebnisse / Saison 96/97:

Spieler-Nr / Name	Spiele	Punkte-Schnitt	Fouls / Schnitt	Freiw. getr.	%	3-er			
7 Roggenhofer, Christian	9	47	5,2	16	1,7	12	5	41,66	1
8 Vinaj, Tomislav	7	35	5,0	8	1,1	13	2	15,38	3
10 Stiegler, Timo	6	65	10,8	11	1,8	2	1	50,00	-
13 Cakal, Ergün	7	114	16,2	22	3,1	38	19	50,00	3
14 Merkowski, Johann	8	117	14,6	21	2,6	20	11	55,00	-
15 Gröning, Markus (CAP)	6	162	27,0	19	3,1	46	24	52,17	-

Gegner	Stand	
1. DJK	EKK (A)	73 - 67 2 : 0
2. TV Oberkirch	" (H)	43 - 93 2 : 2
3. GS Keltern	" (H)	49 - 82 2 : 4
4. Baden-Baden	" (A)	61 - 68 2 : 6
5. TV Rastatt Rheinau	" (A)	78 - 53 4 : 6
6. Baden-Baden	" (H)	63 - 52 6 : 6
7. TV Oberkirch	" (A)	44 - 85 6 : 8
8. TV Rastatt Rheinau	" (H)	93 - 62 8 : 8
9. DJK	" (H)	81 - 66 10 : 8
10. GS Keltern	" (A)	? - ? ? : ?

**Aussicht auf
2. Tabellenplatz !!**

Markus Gröning

Basketball

B-Jugend, männlich, Bezirksliga

Ein Spiel vor Ende der Saison belegt die B-Jugend in der Bezirksliga mit 24:14 Punkten den 3. Platz.

Wegen Krankheit, Verletzung oder aus anderen Gründen fehlten immer wieder Spieler beim Training oder bei den Spielen, so daß wir den möglichen 2. Platz, der zur Teilnahme an den Bezirksmeisterschaften berechtigt, leider nicht erreichen konnten.

Aber die Spieler haben sich gut weiterentwickelt, wie die nachfolgende Statistik zeigt:

Spieler	Spiele	Punkte	Punkte pro Spiel	Freiwurf	3-er	Trainingsbesuche
Bichsel, Daniel	18	137	7,61	33-11 33%	5	37
Cakal, Ergün	8	114	14,25	36-22 61%	0	12
Caric, Daniel	16	143	8,94	31-22 71%	6	41
Chehalfi, Karim	16	285	17,81	109-67 61%	14	41
Marx, Harald	13	113	8,69	29-17 59%	7	38
Rankins, Robert	14	145	10,36	36-9 25%	2	37
Schäfer, Waldemar	15	98	6,53	22-12 55%	1	47
Smith, Daniel	8	77	9,63	25-16 64%	2	29
Smith, Mark	10	42	4,20	13-6 46%	0	39
Türbach, Norbert	16	204	12,75	34-13 38%	0	46
Sasal, Hakan	3	0	0	0-0 0	0	53
Zeitler, Artur	1	0	0	0-0 0	0	30
Cuntz, Torsten	1	3	3,00	2-1 50%	0	19
Bogdan, Tin	2	2	1,00	1-0 0	0	6
Kehyagil, Sinan	2	12	6,00	4-2 50%	0	32
Barbaric, Mario	1	4	4,00	0-0 0	0	38
Chlipala, Lukas	1	13	13,00	2-1 50%	0	15

Tommy Schuler

Basketball

Basketball B-Jugend, männlich, Kreisliga

Vor dem letzten Saisonspiel liegt die B-Jugend 2 in der Kreisliga auf einem guten Mittelplatz. Wegen einiger Neuzugänge und Abgänge an Spielern hat die Mannschaft erst gegen Ende der Saison richtig zusammengefunden, was sich vor allem im letzten Spiel in Maulbronn zeigte, als ein 2-Punkte-Rückstand durch einen 3-Punkte-Treffer 2 Sekunden vor Spielende noch zu einem umjubelten Sieg wurde.

Da die meisten Spieler 1981 geboren sind, steckt in dieser Mannschaft viel Potential für die nächste B-Jugend-Saison.

Nachfolgend die Spieler-Statistik nach 11 von 12 Saisonspielen.

Name	Spiele	Pkte	Pkte/Spiel	Freiwürfe	%	3er	Traing.
Alamouti, Anovsheh	6	6	1.00	0	0	0	29
Barbaric, Mario	10	153	15.30	28-13	46	3	38
Chlipala, Lukas	6	66	11.00	25-13	52	1	15
Cuntz, Torsten	1	22	22.00	2-2	100	0	19
Kehyagil, Sinan	9	158	17.55	43-23	53	1	32
Nicolic, Petar	9	13	1.44	10-4	40	1	27
Sasal, Hakan	11	46	4.18	9-4	44	0	53
Schwabe, Stephan	7	52	7.42	9-6	67	3	30
Yil, Mustafa	8	8	1.00	7-4	57	0	26
Zeitler, Artur	6	61	10.16	17-8	47	1	30
Coric, Daniel	3	51	17.00	4-2	50	0	41
Grüne, Roman	2	12	6.00	2-1	50	1	11
Bichsel, Daniel	1	14	14.00	2-2	100	0	37
Rankins, Robert	1	16	16.00	4-2	50	0	37

Tommy Schuler

Basketball

B-Jugend, weiblich

Im Vergleich zur Saison 1995/96 hat sich wenig geändert, was die technischen Seiten anbelangt. Die Termine sind immer noch die alten: Dienstags in der Ami-Schule um 19.00 Uhr und freitags im Kant Gymnasium um 18.00 Uhr.

Im Durchschnitt sind 10 Spielerinnen im Training, womit man zufrieden sein kann. Nur konsequentes Training hat es möglich gemacht, die Mannschaft an die Spitze zu bringen.

Unser Ziel war es, in die Endrunde zu kommen. Und genauso haben wir gespielt:

In den Spielen gegen BG Post (88:9) gegen Bretten (6:92), gegen TSV Ettlingen (59:20; 19:59) und gegen Ettlingen Spinnerei war schon nach den ersten Minuten klar, daß wir die Spiele souverän beherrschten. Etwas schwieriger gestalteten sich die Auswärtsspiele gegen Durlach, aber auch nur in der ersten Halbzeit. Die einzige Niederlage erlebten wir in Linkenheim, wo wir den zu patriotischen Schiedrichter nicht „besiegen konnten“. Ich möchte an dieser Stelle die Chance nutzen, um an ein „Fair Play“ zu appellieren.

Auch den traditionell stärksten Gegner haben wir in einem sehr schwierigen Spiel auswärts in Keltern besiegt (54:68) (Heimspiel folgt!). Doch zu keiner Zeit war für uns der erste Platz gefährdet.

Vor uns liegen die Qualifikationsspiele zur BBW-Jugendmeisterschaft und ich hoffe, daß unser Sportverein „Eichenkreuz“ dann allen ein Begriff sein wird.

B-Jugend weiblich S.G.E.K.-Karlsruhe wurde Bezirksmeister

E.K.-Karlsruhe - Lörrach	95 : 39
Linkenheim - E.K.-Karlsruhe	43 : 85
E.K.-Karlsruhe - St.-Blasien	70 : 40

Solch einen Erfolg zu erzielen haben folgende Spielerinnen möglich gemacht: **Alasti S., Benadda Y., Boicekafski Ch., Haeusler N., Hauser L., Reutemann J., Schirmacher W., Schneider F., Schuler T., Stanojevic N.,** und Neuzugang **Grüne H.**

Mario Maric

Basketball

Basketball - Jugend Jahrgang 85 - 88, gemischt

Seit Anfang dieser Saison trainiere ich dienstags von 17.30 bis 19.00 Uhr die Jugendlichen der Jahrgänge 85-88 in der Ami-Schule. Die Kooperation mit der Ami-Schule hat mit 5 Schülern begonnen, inzwischen habe ich aber einen Stamm von ca. 14 Kindern, die regelmäßig ins Training kommen und zusätzlich eine große Zahl, die unregelmäßig trainieren. Der größte Teil wohnt in der früheren Ami-Siedlung, der jetzigen Nordstadt und besucht die Schule dort.

Da die meisten Schüler 1986 geboren sind, können wir in der nächsten Saison eine D-Jugend-Mannschaft zur Teilnahme an den Meisterschaften anmelden. Am 22. April haben wir unser erstes Freundschaftsspiel gegen die Helmholtz-Schul-AG. Dies wird schon ein kleiner Vorgeschmack auf die Rundenspiele der nächsten Saison sein.

Yasmina Benadda

C-Jugend männlich

Da wir einige neue Spieler in die Mannschaft zu integrieren hatten, hatten wir einen relativ schlechten Start in die Saison. Aber durch regelmäßiges Training lief es mit der Zeit immer besser und die anfangs vermißten Siege ließen nicht lange auf sich warten.

In der nächsten Saison werden die meisten Spieler der C-Jugend in der B-Jugend spielen, so daß es eine komplette B-Jugend-Mannschaft geben wird.

Daniel Bichsel / Patrick Lehmann

Basketball

C-Jugend - weiblich

Nach dem aus verschiedenen Gründen Spielerinnen der letztjährigen C-Jugend weiblich nicht mehr bei uns trainieren konnten, habe ich die Gruppe übernommen und durch meine Kontakte zum Fichte-Gymnasium neue Spielerinnen für unseren Verein gewinnen können. Inzwischen sind wir wieder 12 Mädchen und werden nächste Saison eine komplette B-Jugend-weiblich haben.

Seit März haben wir jetzt auch ein Training in der „Amihalle“, wo unser Schwerpunkt für die Jugendarbeit liegt.

Daniel Bichsel / Moritz Willborn

Schul-AG, Helmholtz

Seit dem 1. Oktober 1996 findet in der Dragonerhalle jeden Dienstag eine Basketball-AG für Mädchen der 5.-7. Klasse des Helmholtz-Gymnasiums statt. Es handelt sich hierbei um eine Kooperation mit der Sportgemeinschaft Eichenkreuz.

Die Gruppe besteht aus 12 Mädchen zwischen 10 und 13 Jahren. Schon nach kurzer Trainingszeit gelang es der Mannschaft bei den **Karlsruher Stadtmeisterschaften** den **1. Platz** zu belegen, welcher mit einer Siebprämie von DM 300,- belohnt wurde.

Hoffentlich werden wir auch in Zukunft so erfolgreich sein.

*W. Schirrmacher
N. Haeusler*

Basketball

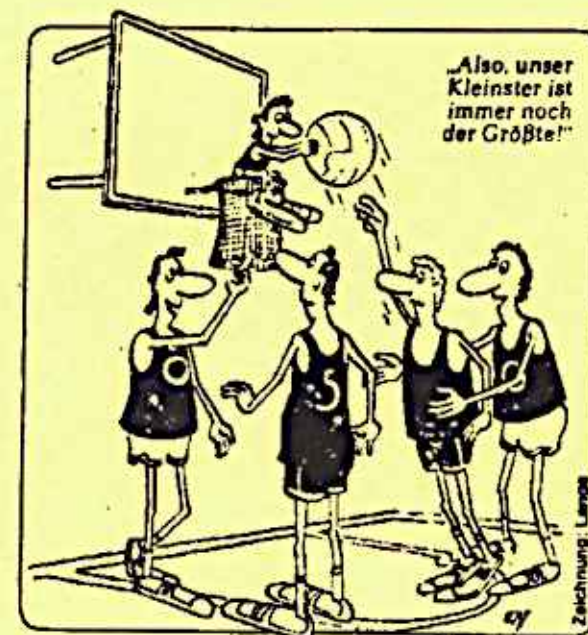
Bambini - Training

Das Bambinitraining der Klassen 1 - 4 der Hans Thoma Schul-AG wird jeden Freitag in der Heinrich-Hübsch Schule angeboten. Das Training beginnt um 16.45 Uhr und endet circa um 18.00 Uhr.

Durchschnittlich nahmen in diesem Jahr 15 Jungen und Mädchen dieses Freizeitangebot wahr.

Den Schwerpunkt dieser Stunden bildet das Basketballspiel. Zum Aufwärmen sind unterschiedliche Ballspiele wie zum Beispiel Staffelläufe oder auch gewöhnliche Fangspiele durchgeführt worden. Am 25.4.97 fand ein Freundschaftsspiel unserer Gruppe und der des Linkenheimer Basketballvereins statt.

Die Trainer:
*Christian Roggenhofer
und Timo Stiegler
(inspiert by Meike Lutz)*



Basketball

Mixed-Turnier der Basketballabteilung zum Saisonabschluß

Zum zweiten Mal fand am 18. April 1997 als Saisonabschluß der Basketballabteilung ein Turnier statt, an dem neben den männlichen Senioren, A- und B-Jugendlichen auch die weiblichen Sportlerinnen eingeladen waren. Die Mannschaftszusammenstellung wurde ausgelost. Um den Einsatz weiblicher Spieler zu fördern, zählten deren Treffer doppelt. Letztlich kam es aber nicht darauf an, welche der insgesamt 6 Mannschaften gewann, vielmehr sollte der Kontakt unter den Spielern der verschiedenen Gruppen der Abteilung verstärkt werden.

der positiven Resonanz wird eine Wiederholung in der nächsten Saison nicht ausgeschlossen.

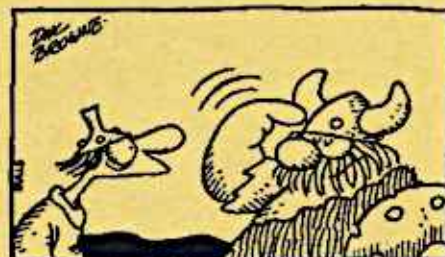
Michael Bucher



Basketball - Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag - Zeit	Halle	Trainer
bis 4.Kl. 86 u. jünger	Schul-AG, H. Thoma gemischt	Fr. 16.45 - 18.00	H. Hübsch untere Halle	Timo Stiegler und Chr. Roggenhofer
84 u. jünger	Jugend gemischt	Mo. 17.30 - 19.00	Ami-Schule	Yasm. Benadda
5.-7.Kl. 83 u. jünger	Schul-AG, Helmholtz weiblich	Di. 13.15 - 14.00	Dragoner	W. Schirmacher Nana Haeusler
5.-6.Kl. 83 - 85	Schul-AG, Fichte weiblich	Mi. 16.00 - 17.30	Fichte	Kurt Lehmann
82 - 83	C-Jugend weiblich	Do. 16.45 - 18.00 Di. 17.30 - 19.00	H. Hübsch Ami-Schule	Daniel Bichsel u. Moritz Willborn
82 - 83	C-Jugend männlich	Di. 17.30 - 19.00 Fr. 16.45 - 18.15	Ami-Schule H. Hübsch	Patrick Lehmann u. Daniel Bichsel
80 - 81	B-Jugend weiblich	Mo. 19.00 - 20.30 Fr. 18.15 - 20.00	Ami-Schule Kant	Mario Maric Mario Maric
80 - 81	B-Jugend männlich	Di. 19.00 - 20.30 Do. 19.00 - 20.30	Ami-Schule Ami-Schule	Thomas Schuler u. Markus Gröning
78 - 79	A-Jugend männlich	Di. 20.30 - 22.00 Fr. 19.00 - 20.30	Ami-Schule E-Arbeit	Reinhard Pfann
77 und älter	1. Mannschaft Herren	Di. 20.30 - 22.00 Fr. 20.00 - 22.00	Ami-Schule E-Arbeit	Reinhard Pfann Reinhard Pfann
	2. Mannschaft Herren	Di. 20.30 - 22.00 Fr. 19.00 - 20.30	Ami-Schule E-Arbeit	H. - P. Kloske H. - P. Kloske
79 und älter	1. Mannschaft Damen	Mo. 19.45 - 21.45	Ami-Schule	Dieter Egin

HÄGAR DER SCHRECKLICHE



Volleyball / Freitag

Alla guut, packen wir es an !

Nach unserer Ankündigung im letzten Rundblick wurde die endgültige Teilnahme an der Volleyball-Mixedrunde beschlossen. Dieses Unternehmen wollen wir mit folgenden Mitstreiterinnen und Mitstreitern beginnen:

Beate Zentner
 Sybille Frank
 Ursula Hoepfener-Kramer
 Birgit Sandmeier
 Angelika Falkner
 Ute Abert

Manfred Tezky
 Bernd Traub
 Utz Kramer
 Karls-Josef Sandmeier
 Franz Falkner
 Roland Leopold
 Wolfgang Bartz
 Christian Kühne
 Michael Ruf

Die zahlreiche Zusage zum gemeinsamen Sportbetrieb in der Mixed-Runde hat mich sehr gefreut. Zusammen mit der nun wieder besseren Teilnahme am Training läßt dieser Umstand recht positive Ausblicke auf die Zukunft zu.

Bis zum Beginn der Rundenspiele gegen Ende September gibt es noch einiges zu tun. Speziell Spielpraxis (Turnierbesuche) und Zusammenspiel (nicht nur im Schwanen) werden an erster Stelle stehen.

An dieser Stelle möchte ich noch betonen, daß wir keine nach außen geschlossene Gruppe sind. Bei uns ist Jeder willkommen. Bis bald

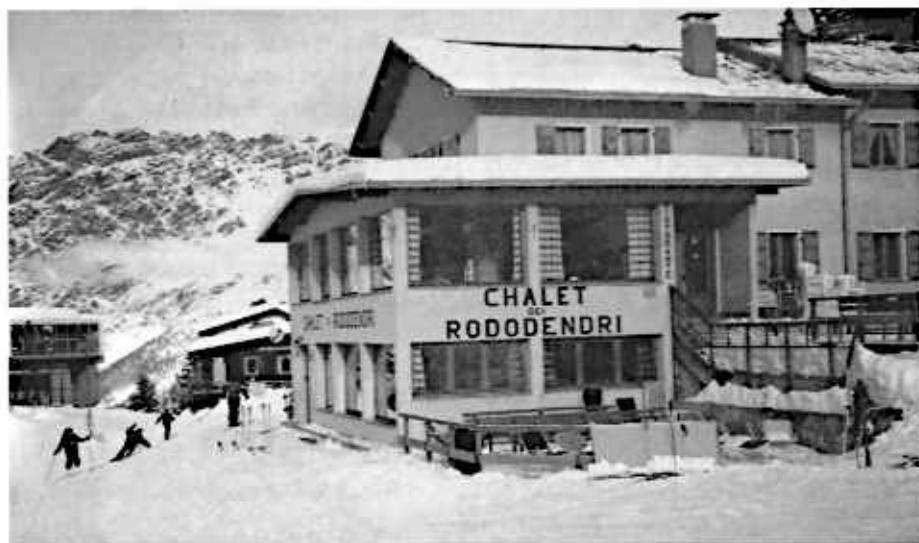
Franz Falkner

Volleyball / Dienstag

Drei-Königs-Skifahrt der Dienstags-Volleyballgruppe

Am Sonntag, den 5. Januar 1997 starteten 3 vollbesetzte Autos in Richtung Südtirol, um sich nach einer langen Fahrt über Lugano und den Comer See in Tirano im verabredeten Hotel zu treffen. Nach einem netten gemeinsamen Abend bei Pizza und Wein stieß am nächsten Morgen das 4. Auto zu uns, das die Nacht durchgefahren war. Im Konvoi legten wir die restlichen 36 km bis zur Gondelstation in **Bormio** zurück.

Ab jetzt ging ohne Skikleidung und Skipass nichts mehr. Mit Sack und Pack liftetten wir, 11 Erwachsene und 8 Kinder, zum **Chalet dei Rododendri** auf 2166m Höhe hinauf.



Hier sollte es uns in den nächsten 6 Tagen nur noch gut gehen!!

Giorgio sorgte dafür, daß wir trotz der täglichen Bewegung kein Gramm abnahmen. Die italienische Küche schmeckte uns allen zu jeder Zeit. Auf der Piste war Julio dafür verantwortlich, daß es keinen Brettersalat gab und auch unsere Anfänger zu begeisterten Skifahrern wurden. Das Wetter steigerte sich zu strahlendem Sonnenschein und gab den Blick auf ein atemberaubendes Panorama frei. Dank

Volleyball / Dienstag

der leeren Pisten gab es an den Liften so gut wie keine Wartezeiten, und es war ein Leichtes, immer wieder ein paar von unseren Leuten auf der Piste ausfindig zu machen und sich mit einem freudigen „Hallo“ zu begrüßen. Jeder nutzte die verschiedenen Abfahrten und auch Tiefsneehänge je nach Fahrkönnen bis zum letzten Lift. Dabei war es ratsam, diesen letzten Lift nicht zu verpassen, wollte man sich einen mühsamen Aufstieg zu unserem Haus ersparen. Abends und nachts wurde viel gemeinsam gespielt. Die Kinder waren beim Sofaspiel unschlagbar, und wir Älteren mußten den Platz auf dem „Sofa“ räumen. Einige beinahe Doppelkopfsüchtige ließen sich von dem schlechten Zustand der Karten nicht davon abhalten, jeden Abend Contra- und Re-Blätter zu verteilen. Am letzten Abend machten wir mit Fackeln und Taschenlampen bei sternklarem Himmel und Blick auf das erleuchtete Bormio eine Nachtwanderung. Die klirrende Kälte trieb uns allerdings schnell zum Haus zurück. Dort konnten wir uns auf der Terasse mit Glühwein und Punsch, den unsere Wirtsleute über offenem Feuer vorbereitet hatten, erwärmen. Ein schöner Abschluß!

Leider kannten wir die Ferientermine für 1997/98 nicht auswendig, sonst hätten wir gleich für das kommende Jahr gebucht.



Wir danken Wolfgang an dieser Stelle noch einmal für die gelungene Organisation.
Linde Möller, Cornelia Hubschneider

Volleyball / Dienstag

Die drei Säulen einer Freizeitsportgruppe

Gedanken eines Volleyball-Übungsleiters zur Vereinsentwicklung

Nach meinen Gedanken im letzten Rundblick über das Rezept zu einem Volleyball-Turnier, versuche ich heute die idealen Voraussetzungen für eine Freizeitsportgruppe zu finden.

Die drei Säulen sind: **eine Halle**
 ein Übungsleiter
 genügend Teilnehmer

Und nun zur 1. Säule:

Ist eine Sporthalle frei, hat die richtigen Maße für die jeweilige Sportart, sind Anfahrtswege günstig, Parkmöglichkeiten vorhanden und dann noch eine gute Kneipe für den Durst danach in Reichweite, kann man von guten Rahmenbedingungen sprechen.

Was erwartet das Mitglied von der zweiten Säule?

Natürlich soll der Übungsleiter sportlich fit, ein sogenanntes sportliches Vorbild sein, für einige fehlerfrei, für andere mit gelegentlichen Fehlern zur eigenen Motivation, einfühlsam um dem gestressten Mitglied die Last des Tages spielerisch wegzutrainieren, ein bisschen Pädagoge, Psychiater und Mitmensch und natürlich immer anwesend. Trifft dies alles zu, sagt man, die Gruppe wird optimal betreut.

Die dritte Säule bilden die Teilnehmer, ob als Mitglieder oder Gäste.

Hier wünschen sich Verein, Übungsleiter und Sporthallenbetreiber einen vernünftigen, sportbegeisterten und zahlungswilligen Menschen auf dem Weg zu seiner eigenen Fitness. Nicht zu konservativ mit spontaner Begeisterung, nicht zu eigensinnig mit der Neigung zur Teamarbeit, nicht zu hausbacken, offen für Neues, bereit zur Mitarbeit für Gruppe und Verein. Dies nennt man dann eine homogene Mannschaft.

Nun muß ich zugeben, daß trifft selten ideal zusammen. Steigen die Teilnehmerzahlen kontinuierlich, ist dies ein Hinweis auf drei ausgeglichene Säulen. Schön wäre es, wenn man diesen Zustand in der Waage halten könnte.

Volleyball / Dienstag

Doch kaum kommen zu viele Teilnehmer, ist die Halle zu klein. Stellt der Verein eine weitere Halle, fehlt oft der Übungsleiter oder es ist der falsche Trainingstag. Sind sich Übungsleiter und Teilnehmer einig, kann die Stadt keine geeignete Halle anbieten.

Dies waren Gedanken eines Übungsleiters, leider ohne Patentrezept, bei dem mal wieder die Teilnehmerzahl überschwappt, ein weiterer Übungsleiter fehlt und die Stadt die ideale Halle nicht bereitstellen kann.

Solltest jedoch Du oder Du oder vielleicht sogar Du einen Weg sehen für eine sinnvolle Lösung dieses Problems, dann teile ihn mir mit. Jeder Schritt auf diesem Wege ist besser als keiner.

Herbert Schuh



**NOCH
MEHR
WERT
FÜRS
GELD:**

MAZDA 323 F

3 JAHRE GARANTIE BIS 100.000 KILOMETER

GUT, BESSER, AUTOHAUS JÜTTNER

 **JÜTTNER**
MAZDA VERTRAGSHÄNDLER

Ottostraße 5a-7, 76227 Karlsruhe (Durlach), Telefon 0721 / 9 43 57-0

 **WIR FAHREN VOR.**

Bewegung braucht der Mensch

Veränderungen am Menschen und körperliche Beschwerden werden allzuerst dem Alterungsprozeß zugeschrieben und somit als unvermeidliches Schicksal hingenommen. Aus Bequemlichkeit greifen viele Menschen lieber zur Pille als zur ältesten und heute noch ebenso wirksamen Medizin „**Bewegung**“.

Der Bewegungsmangel und nicht das Alter ist die Hauptursache für vorzeitiges Altern und schmerzlich empfundene Rückbildungsprozesse. Der Mensch braucht Bewegung, denn Bewegung hält gesund und jung. Obwohl dies eine Binsenwahrheit ist, die sich wissenschaftlich beweisen läßt, halten sich nur wenige Menschen an diese Erkenntnis. Bis sich die Einsicht - etwas gegen das Altern zu tun - in aktives Handeln wandelt, muß man häufig einen dornenreichen Weg gehen. Vorurteile, mangelnde Kenntnisse und keine psycho-soziale Unterstützung lassen beste Vorsätze häufig im Ansatz scheitern.

Gesundes Altern läßt sich aus sportmedizinischer Sicht durchaus positiv beeinflussen, wenn bestimmte Trainingsprinzipien beachtet werden. Der älteste Gesundheitstip stammt von dem griechischen Arzt Hippokrates:

„Nicht bis zur Sättigung essen, sich nicht vor Anstrengungen scheuen!“.

Körperliche Anstrengung verbunden mit Schwitzen läßt sich heute dem Prinzip der optimalen Belastungsdosierung zuordnen. Um die Gesundheit zu fördern, müssen wir uns körperlich fordern. Nur wer sich gezielt schwächt, stärkt sich nach den Erkenntnissen der Trainingslehre. Schon die gezielte Realisierung dieser allgemeinen Grundsätze erfordert trainingsmethodisches Wissen und vor allem für Ältere viel Geduld.

Neben der wohldosierten Bewegung muß auf vielseitige körperliche Aktivitäten besonderer Wert gelegt werden. Weder Seniorengymnastik noch Dauerläufe alleine können aus trainingsphysiologischer Sicht als ausreichend empfohlen werden.

Durch ein optimales gesundheitsorientiertes Training sind folgende Leistungsfaktoren ausgewogen zu entwickeln:

- Ausdauer:** Planmäßiges Ausdauertraining stabilisiert das Herz- und Kreislaufsystem, aktiviert den Stoffwechsel und das Immunsystem (siehe Tabelle).
- Kraft:** Die Kräftigung der Muskeln dient hauptsächlich der Körperhaltung und beugt z.B. dem Altersbuckel vor. Selbstverständlich brauchen wir Muskelkraft für die Alltagsmotorik, Sport und Spiel.
- Beweglichkeit:** Die Beweglichkeit verzögert die stetig zunehmende Alterssteifigkeit.
- Koordination:** Die Koordination setzt sich aus verschiedenen Fähigkeiten zusammen. Insbesondere die Erhaltung der Gleichgewichts-, Reaktionsfähigkeit und Gewandtheit sollte gefördert werden.

Nach neueren sportwissenschaftlichen Erkenntnissen muß im Alterssport dem „motorischen Lernen“ mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden. Alterssport soll sich nicht nur darauf beschränken, erworbene motorische Fertigkeiten durch Üben zu erhalten, sondern auch die Fähigkeit nutzen, neue Bewegungsfertigkeiten zu lernen. Heute gibt es viele Beispiele dafür, daß Rentner mit Erfolg sogar eine neue Sportart erlernten.

Wenn auch das motorische Lernen im Alter den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie in der Jugend folgt, sollte man sich nicht am Tempo des Lernprozesses bei Jugendlichen orientieren. Im Alter müssen in der Methodik andere Akzente gesetzt werden. Da besonders die Leistung der Sinne (Hören, Sehen, Tasten, kinästhetische Empfindung) nachlassen, sollte die Körperwahrnehmung speziell geschult werden.

60 plus

Fazit:

Auch im fortgeschrittenen Alter muß man nicht auf Bewegung, Sport und Spiel verzichten, wenn die Qualität der Vorbereitung darauf stimmt. Im Alter müssen die Trainingsziele anders gesetzt werden. Übertriebenes Leistungsstreben, Wettkämpfe, Selbstdarstellung treten zu Gunsten von Fitness, Gesundheit, Freude und Wohlbefinden zurück. Sportarten wie: Bergwandern/ -steigen, Skilanglauf/ -wandern, Joggen, Schwimmen usw. Sportarten mit großen Ausdauer- und Koordinationsanteilen sind für Ältere besonders geeignet. Um kein Gesundheitsrisiko einzugehen und bei der Ausübung keine Fehler zu machen, sollte der Rat eines sachverständigen Arztes beachtet und die Fachkompetenz eines Sportlehrers oder Trainers genutzt werden.

Pit Reuß

Vergleichende Darstellung der Wirkungen von Ausdauertraining und Krafttraining auf Skelettmuskulatur, Blut Herz und Kreislauf, Atmungssystem, vegetatives System und endokrine Drüsen.

Organsysteme	Ausdauertraining	Krafttraining
Skeltettmuskulatur	Zunahme: Rote Muskelfasern Myoplasma Mitochondrien Myoglobin Glykogen, Neutralfette Fermente, oxydative Vaskularisierung Kapillarisierung Ausdauer	Zunahme: Muskelquerschnitt (Hypertrophie) Weiße Muskelfasern Actin-Myosin-Filamente Adenosintriphosphat Kreatinphosphat Fermente, anoxydative Elektrische Erregbarkeit Kraft

60 plus

Organsysteme	Ausdauertraining	Krafttraining
Skeltettmuskulatur	Abnahme: Ermüdbarkeit Lactatbildung (bei gleichen Leistungen)	
Blut	Zunahme: des Blutvolumens der Erythrozyten des Hämoglobins der Neutralsisations- und Pufferkapazität der arterio-venösen O-2-Diff. der HD-Lipoproteine der fibrinolytischen Aktivität Abnahme erhöhter Neutralfett-,LD-Lipoprotein-, Glukose-Spiegel	Keine sicher erwiesenen Wirkungen
Herz und Kreislauf	Zunahme Herzgewicht Herzvolumen Max.Minutenvolumen Systolendauer O-2-Coronarreserve Coronarvolumen Abnahme (in Ruhe) Herzfrequenz Minutenvolumen Systolischer Blutdruck Blutstromgeschwindigkeit	Zunahme des Durchmessers der linken Herzkammerwand (ohne Volumenzunahme des Herzens)

Organsysteme	Ausdauertraining	Krafttraining
Atmungssystem	Zunahme Brustkorb (Breite, Tiefe, Volumen) Leistungslunge mit - größerem Volumen - größerem Gewicht - größerer Alveolaroberfl. Aktivitätshypertrophie der Atemmuskulatur Größere 0-2-Ausnutzung d. Atemluft Vitalkapazität Max. Atemzeitvolumen Max. 0-2-Aufnahme	Keine sicher erwiesenen Wirkungen
Vegetatives System	Parasympathicotone, trophotrope, cholinerge Regulation Ökonomisierung veget. Regulationen Schnellere veget. Leistg. Sympathicolyse	Keine sicher erwiesenen Wirkungen
Endokrine Drüsen	Zunahme Volumen, Gewicht Biochem. Kapazität (f. Biosynthese u. Sekretion v. anabolen u. katabolen Hormonen) Ökonomisierung spezifischer endokriner Sekretionen bei submaximalen Leistungen	Keine sicher erwiesenen Wirkungen

(Mellerowicz, 1984)

Skiwandern in den Dolomiten vom 2. - 9. März 1997

Am Sonntag, dem 2. März 1997 machte sich ein Dutzend Karlsruher Langläufer wieder auf den Weg nach Südtirol, um die herrlichen Loipen im Hochpustertal zu erkunden. Nachdem gegen abend alle Teilnehmer eingetroffen- und die herzliche Begrüßung beendet war - ging es zum „Adler“, wo es nach einem guten Abendessen auch wieder den obligatorischen Grappe gab.

Gut ausgeschlafen, beim Frühstück mit Käse, Südtiroler Speck usw., das uns Frau Hofer bereitete, machten uns unsere beliebten Skilehrer **Britta** und **Pit** mit dem Tagesprogramm vertraut, das uns zunächst ins Ski-Stadion nach Toblach führte. Da wir uns zuerst wieder an die „Bretter“ an den Füßen gewöhnen mußten, durften wir Übungen ohne Stöcke, mit nur einem Ski machen. Nach einer kurzen Mittgspause fuhren wir ins Gsieser Tal, wo aber leider nicht mehr genügend Schnee vorhanden war. Weiter ging es zum Paxer Wildsee. Hier kamen wir dann noch voll auf unsere Kosten. Es gab dort eine gemütliche Loipe um den See. Die geübteren machten sich mit Pit zum Anstieg zu einer Wanderloipe auf. Beim Abfahren mit dem gelernten Pflug kamen wir auch alle wieder gut unten an.

Am nächsten Tag ging es bei strahlendem Sonnenschein ins Fischlein Tal. Vormitags hieß es Bogentreten, Schlittschuh-Schritt, Tiefschneefahren usw. üben. Am Nachmittag stiegen wir bergauf und nach kurzer Einkehr wurden wir mit einer schönen gemütlichen Abfahrt belohnt. Beim Friedlerhof wurde der Hunger gestillt und auch der Verdauungs-Grappa fehlte nicht.

Am nächsten Vormittag fuhren wir zum Misurina-See, dem höchstgelegenen See der Dolomiten. Den anschließenden skifreien Nachmittag konnte man gut zu diversen Einkäufen, zum Ausruhen oder zu weiteren Erkundigungen nutzen. Frau Hofers Tip: Abendessen im Hotel „Emma“ war ein echter Volltreffer. Wir konnten uns an Spaghetti sattessen und haben uns - für den nächsten Abend - spontan zu Tiroler Speckknödel mit Kraut angemeldet. -

Bevor wir am nächsten Tag ins Antholzer Tal aufbrachen, wurden wir fachmännisch in die Kunst des Wachsens eingeführt. Eine stimmungsvolle Fackelwanderung bei wunderschönem Sternenhimmel beendete diesen Tag. Das Bonbon war wieder die Plätzwiese, wo wir in ca. 2000m Höhe bei strahlendem

Herzgruppen

Sonnenschein das herrliche Bergpanorama der Dolomiten bewundern - und jeder sich beim Skilaufen austoben konnte.

Viel Spaß und Freude machte auch der Abschluß-Lauf. Der Parcours war von unseren Skilehrern mit Luftballon etc. gut vorbereitet und jedes Paar gab unter begeistertem Anfeuern sein Bestes. Beim Abschiedsabend, der mit einem leckeren Spaghettie-Essen eingeläutet wurde, bekamen wir dann die Belohnung in Form von Urkunden, die uns Britta und Pit in lustiger Verkleidung überreichten.

Wir alle waren uns einig, daß eine schöne, erlebnisreiche Woche viel zu schnell zu Ende war und man sich auf die Skiwanderwoche 1998 schon jetzt freuen kann.

Ursula Schmitt

**sind sie sicher
daß sie von uns
etwas gedruckt
haben wollen ???**

Bei uns druckt der Chef persönlich !!
Lassen Sie sich aber davon nicht zurückhalten.

Druck und Werbeservice

Jürgen Möhrle

Wiesenäckerweg 24

76229 Karlsruhe GRÖTZINGEN

Tel. 0721 / 46 97 03

Herzgruppen

Ausflug der Herzsportgruppe II in die Pfalz

Am 10.10.96 startete die Gruppe in die Pfalz nach Schaidt. Die Herren Ochs und Litschauer organisierten die Fahrt. Ziel war die Landgaststätte „Zur Linde“, die von Frau Skacel geführt wird. Frau Skacel war davor Chefin der Waldgaststätte des FSSV am Adenauerring, Ecke Willy-Brand Allee in Karlsruhe, wo die Gruppe monatlich einmal zusammenkommt.

Im Gasthaus „Zur Linde“ wurden wir herzlich empfangen. Hier wurde das Mittagessen eingenommen. Es schmeckte gut und war umfangreich. Das Dessert gab es gratis. Ein Dankeschön an **Frau Skacel**.



Von Schaidt aus ging die Fahrt nach Schweigen zum Weintor. Ein Spaziergang führte in die Weinberge, wo geherbstet wurde. Hier konnte der Einsatz einer Beerenpflückmaschine bewundert werden. Nach Kaffee und Kuchen bzw. süßer Wein wurde gegen 17 Uhr die Heimfahrt angetreten.

Es war ein schöner und harmonischer Ausflug.

M. Gushurst

Herzgruppen

Weihnachtsfeier 96 der Herzsportgruppe II

Die traditionelle Weihnachtsfeier der o.g. Gruppe (Bismark-Gymnasium) fand am 17.12.1996 in der Waldgaststätte des FSSV in Karlsruhe statt. Den Mitgliedern mit Ehegatten, Freunden und Bekannten wurde ein besinnliches Programm geboten. Die Weihnachtslieder begleitete FrI. Rötzel auf dem Keybord. Des weiteren waren weihnachtliche Gedichte und Vorträge fester Bestandteil des Programms. Besonders gefielen die Vorträge von Frau Hahn: „Die verschwundene Puppe“ und von Herrn Gramel, der als kleiner Junge „Nikolaus“ werden wollte.



Schließlich dankte der Gruppensprecher Herr Gushurst der ÜL, Frau Ganzhorn, für ihr sportliches Engagement sowie den Ärzten, den Herren Dr. Bühler, Dr. Nie und Dr. Duhr für ihre Bereitschaft in den Gruppenstunden. Dank wurde auch den Mitgliedern zuteil, die das Jahr über der Gruppe zur Verfügung standen, die Wanderungen, Fahrten und Treffs organisierten und durchführten. Der Gruppensprecher dankte besonders den Familien



Gramel, Ochs und Litschauer sowie Herrn Legeland für ihre vielseitigen „Einsätze“.

Abschließend sagte Herr Gushurst mit Blick auf das bevorstehende Fest, daß die Weihnachtsbotschaft lautet: „Frieden auf Erden und den Menschen in Wohlgefallen“. Um diese Botschaft haben die Menschen zwar gewußt, aber dennoch sei der Frieden und das Wohlgefallen nicht gekommen.



Herzgruppen

Weihnachten, so der Gruppensprecher, hieße in erster Linie „Frieden bringen“, jeder für sich im Umgang mit dem Nächsten.

Herr Gushurst wünschte allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das Jahr 1997

Gesundheit, Glück und Zufriedenheit

M. Gushurst



Herzgruppen

Wanderung der Herzsportgruppe II

Am 30.5.1996 führte die Herzsportgruppe II des Bismarck-Gymnasiums eine Wanderung durch. Die Mitglieder nebst Freunde und Bekannte trafen sich um 13.30 Uhr beim alten Rathaus in Waldbronn-Etzenrot. Von dort ging es per Fuß über die St. Bernhardstr., den Frühlingsweg und Grenzweg entlang des Leinenstichwegs durch den Wald in Richtung Reichenbach (Ost) und weiter nach Busenbach (Nord) und schließlich über die Alte Etzenroter Straße zum Parkplatz an der katholischen Kirche „Herz Jesu“. Der Fußmarsch dauerte ca. 1 1/2 Stunden.

Von hier ging es zum Domizil der Familie Gramel in die Jahnstraße. Hier war alles für ein gemütliches Beisammensein vorbereitet. Auf der Veranda und im Garten war genügend Platz für die 25 Wanderer. Die Sonne schien vom blauen Himmel und Herr Gramel hatte für genügend Sonnenschutz gesorgt. Zunächst gab es Kaffee und Kuchen. Außerdem standen ausreichend Säfte und Drinks zur Verfügung. Es wurde geplaudert und gesungen. Den musikalischen Teil gestaltete Herr Deuter auf seinem Akkordeon. Zum Abendessen hatten die „Gamel's“ an „Nichts“ gespart. Zum Kartoffelsalat und anderen diversen Salaten gab es reichlich Würstchen und Steaks. Bei dem herrlichen Sommerwetter schmeckte auch ein gekühltes Bier besonders gut.

In Erinnerung bleibt ein unvergesslicher Nachmittag, der um etwa 21.30 Uhr endete.

Anschließend gab es für die Gastgeber noch viel Arbeit. Sonnenblenden, Tische und Bänke mußten aufgeräumt werden. In der Küche türmte sich das Geschirr. Frau und Herr Gramel gebührt unser ganz besonderer Dank.

M. Gushurst



Herzgruppen

Sommertreff der Herzsportgruppen I und II

Am 20.7.96 fand auf dem Sportgelände des Bismarck-Gymnasiums ein Sommertreff der o.g. Sportgruppen statt.



Für die Gruppe II hatte Herr Ochs und seine Frau sowie Herr Legeland für Sitzgelegenheit und das leibliche Wohl gesorgt. Es gab würziges Brot, Büchsenwurst, als Beilagen Paprika und Gurken. Zum Trinken gab es Bier vom Faß und verschiedene Säfte. Zur Freude der Mitglieder nahm auch Herr Dr. Duhr, der die Gruppe ärztlich betreut, am Treff teil. Herr und Frau Ochs sowie Herrn Legeland für ihr Engagement ein herzliches Dankeschön.



Die ÜL, Frau Ganzhorn, war Gast bei Gruppe I, deren Grillparty unmittelbar neben der Turnhalle des Bismarck-Gymnasiums stattfand.

M. Gushurst

Gesundheits-Sport - Vorschau

Wanderwoche im Hochpustertal / Dolomiten 21.9. - 27.9.1997

Von Niederdorf, dem „Tor zu den Dolomiten“ erwandern wir die schönsten Ziele der Sextener und Pragser Dolomiten.

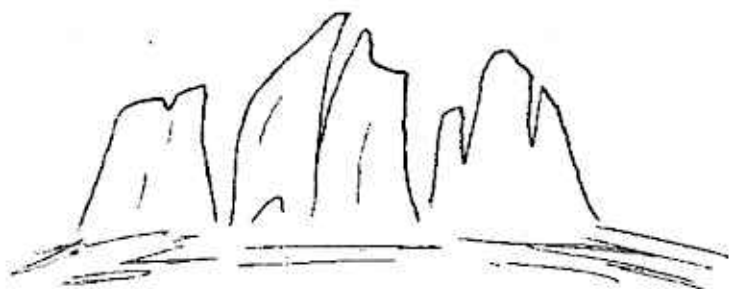
Unter Berücksichtigung höhenmedizinischer Grundsätze haben wir die Tourenauswahl so gestaltet, daß klingvolle Namen wie Misurina-See, Pragser Wildsee, Fischleintal, Monte Piano, Drei Zinnen, Dürrenstein u.a. für jeden zum nachhaltigen Erlebnis werden.

Wenn auch die Wanderführer ein gemütliches Wandertempo vorlegen, sollten Sie 4 bis 5 Stunden ohne große Anstrengung durchhalten können.

Leitung: Dr. Pit Reuß, Marlies Borchering
Maximal 16 Teilnehmer

Eine genaue Ausschreibung können Sie nach Pfingsten anfordern bei:

Frau Cremer-Schauerte,
Ärztelhaus, Tel: 0721-5961-127



Arbeitskreis Präventionsgruppen Karlsruhe

Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
77 u. älter	1. Mannschaft Herren	Di. 20.30-22.00	Ami-Schule	R. Pfann
		Fr. 20.00-22.00	E.-Arbeit	R. Pfann
	2. Mannschaft Herren	Di 20.30-22.00	Ami-Schule	H. P. Kloske
		Fr. 19.00-20.30	E.-Arbeit	H. P. Kloske

79 u. älter 1. Mannschaft Damen Mo 19.45-21.45 Ami-Schule Dieter Egin

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202/7138

Mo	20.30-22.00	Turnhalle Schillerschule	Fit + Fun (Gymn. + Spiele) Susanne Friedel Tel. 75 2136
Mo	20.00-22.00	Turnhalle Nebeniuschule	Damen-Gymnastik und Spiele Monika Stuber Tel. 46 97 03
Di	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+Spiele Dieter Borchering Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	Er+Sie funktionelle Gymnastik Monika Stuber Tel. 46 97 03
Do	20.30-22.00	Kantgymnasium	Freizeitbasketball Susanne Friedel Tel. 75 2136
Do	20.00-22.00	Heinrich Hübsch	Freizeit-Badminton Edgar Lichtner 23 290

Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 0721-405217

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: Franz Falkner Tel. 0721-496185

B
A
S
K
E
T
B
A
L
L

F
R
E
I
Z
E
I
T
S
P
O
R
T

V
O
L
L
E
Y

- BALL

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
bis 4. Klasse 86 u. jünger	Schul-AG, H.-Thoma gemischt	Fr. 16.45-18.00	H.-Hübsch untere Halle	Timo Stiegler u. C. Roggenhofer
84 u. jünger	Jugend gemischt	Mo. 17.30-19.00	Ami-Schule	Yasmina Benadda
5.-7. Klasse 83 u. jünger	Schul-AG, Helmholtz weiblich	Di. 13.15-14.00	Dragoner	Wera Schirmmacher Nana Haeusler
5.-6. Klasse 83-85	Schul-AG, Fichte weiblich	Mi. 16.00-17.30	Fichte	Kurt Lehmann
82-83	C-Jugend weiblich	Do. 16.45-18.00 Mo. 17.30-19.00	H.-Hübsch Ami-Schule	Daniel Bichsel u. Moritz Willborn
82-83	C-Jugend männlich	Di. 17.30-19.00 Fr. 16.45-18.15	Ami-Schule H.-Hübsch	P. Lehmann u. Daniel Bichsel
80-81	B-Jugend weiblich	Mo. 19.00-20.30 Fr. 18.15-20.00	Ami-Schule Kant	Mario Maric Mario Maric
80-81	B-Jugend männlich	Di. 19.00-20.30 Do. 19.00-20.30	Ami-Schule Ami-Schule	Thomas Schuler u. Markus Gröning
78-79	A-Jugend männlich	Di. 20.30-22.00 Fr. 19.00-20.30	Ami-Schule E.-Arbeit	Reinhard Pfann

Jugendwart : Thomas Schuler 0721 / 70 55 23

Benadda, Yasmina	0721/865473	Roggenhofer, Christ.	0721/612249
Bichsel, Daniel	0721/815841	Moritz Willborn	0721/812226
Wera Schirmmacher	0721/577734	Reinhard Pfann	07244/1724
Gröning, Markus	0721/614101		
Nana Haeusler	0721/576002		
Lehmann, Kurt	0721 / 474 07		
Lehmann, Patrick	0721 / 474007		
Maric, Mario	07247/89119		
Stiegler, Timo	07255 / 20030		

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

Ärztliche Organisation Herzgruppen:

Dr. Schwenke Tel. 5 96 11 27 (Ärztehaus)

Sportliche Organisation Herzgruppen:

Abt. Leiter Hans Brüstl 42 722

Bei Fragen zur Herz-AG

Frau Cremer-Schauerte Tel. 5961127 (Ärztehaus)

Mo	17.30-19.00	Humboldt-Gymn.	Präventionsgruppe M. Borcharding
Sa	8.00 Uhr	Ausdauer-Lauftreff DJK-Ost/Friedrichstaler Allee (am Adenauer Ring) M. Borcharding, H. Spandl	

-SPORT