

Termine

vormerken - anmelden - vormerken - anmelden - vormerken

- 10.12.98 **19.30 Uhr VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12 e**
Diavortrag Dr. Pit Reuß
 Skilanglauf + Skiwandern in den Dolomiten

- 11.12.98 **Mitternachts-Basketball**
22.00 - 1.00 Uhr Marylandschule, Nordstadt
 Anmeldung bis 7.12.98 (siehe Seite 27)

- 31.1.-6.2.99 **Skilanglaufkurs**
Niederdorf / Hochpustertal (siehe Seite 40)
 Anmeldung bei Frau Cremer-Schauerte Tel: 5961-127

- 24.3.99 **Jahreshauptversammlung**
 (voraussichtlich) Gaststätte der ESG-Frankonia
 Einladung kommt

- Jeden Samstag **Ausdauer-Lauffreff**
 8.00 Uhr Treffpunkt: DJK-Ost, Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
 M. Borcherdig Tel: 0721-491130
 H. Spandl Tel: 0721-689528

*Allen Mitgliedern, Freunden
 und Sponsoren
 der Sportgemeinschaft Eichenkreuz
 wünschen wir frohe Weihnachten
 und ein gutes, gesundes und erfolgreiches neues Jahr.*



DER NÄCHSTE REDAKTIONSSCHLUSS IST DER 31.3.1999



RUNDBLICK

**SPORT-
 GEMEINSCHAFT**



**EICHENKREUZ
 KARLSRUHE e.V.**

Inhaltsverzeichnis

	Seite
2. Sportfest in der Nordstadt	3
Hilfe-Hilfe-Hilfe-Hilfe	7
Volleyball-Dienstag/Goethe - Vogesen-Wanderwochenende	8
- Einmal im Jahr zum Krottenstein.....	10
Volleyball-Freitag - Der Aufstieg ist perfekt, aber	14
Ehrenamt	17
Redaktionsschluss	20
Basketball - Freundschaftsspiel	22
- 2. Mannschaft-Herren	24
- Schul-AG Maryland / Minis	25
- A-Jugend, männlich	26
- Mitternachts-Basketball	27
- B-Jugend, männlich	28
- A-Jugend, männl.-Oberligaqualifikation	29
- D-Jugend, gemischt	30
- Minis	31
- C-Jugend, weiblich	32
- A-Jugend 2 - männlich	33
- Badische Sportjugend	34
Fitness	37
Gesundheitssport / Herzgruppen	38
Gesundheitssport / 60 plus	39
Gesundheitssport / Rund ums Herz	42
Gesundheitssport / Ratgeber Ernährung	44
Gesundheitssport / Termine	46
Beiträge	48
Beitrittserklärung	49
Neue Mitglieder	51
Vorstand / Abteilungen	52
Trainingszeiten	53
Termine	56

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

Druck Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle
Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe

Auflage 700

DER NÄCHSTE REDAKTIONSSCHLUSS IST DER 31.3.1999

2. Sportfest in der Nordstadt

Das Wetter war schön, die Stimmung gut, für Essen und Trinken hatten die Vereinsmitglieder bestens gesorgt, das Bier kam aus dem Fass, die Angebote wurden gut genutzt. Alles beste Voraussetzungen für ein gelungenes Sportfest.

Am **Sonntag, den 28.6.98** wurde zum zweiten mal unser Sportfest in Zusammenarbeit mit Herrn Bürger vom **Sportpunkt Nordstadt** in und um die Sporthalle der Marylandschule in der Nordstadt veranstaltet. Es wurden wieder Einladungshandzettel an die Bewohner der Nordstadt verteilt und Plakate aufgehängt, so daß außer den Vereinsmitgliedern auch viele interessierte Nordstadt-Bewohner das Sportfest belebten und viel Spass dabei hatten.

„**Mitmachen - Zuschauen - Dabeisein**“ war das Motto dieses sportlichen Tages. Für kleine und grosse Leute war einiges geboten. Die Kinder tobten den ganzen Tag auf der Hüpfburg, oder vergnügten sich mit den Pedalos, Stelzen, Weltkugelball und den Spassfahrrädern. Auch der eine oder andere Erwachsene versuchte sich an den verrückten Rädern und mußte erst ein völlig neues Fahrradfahr-Gefühl entwickeln um vor den Augen der kritischen Kinder zu bestehen. Eine besondere Anziehung und Raumerfahrung bot das 3-D-Rad, an dem sich fast den ganzen Tag über Schlangen bildeten. Auch die Torwand war hoch aktuell, lief doch gerade die Fußball-



WM. Alle wollten ihr eigenes Können mit dem Fußball erproben. Zur vollen Stunde wurden Preise für die besten Kicker verteilt.

Wer sich „richtig“ sportlich betätigen wollte, hatte dazu Gelegenheit bei der Aufwärmgymnastik, beim Basketball, Volleyball- und Badminton Spielen.

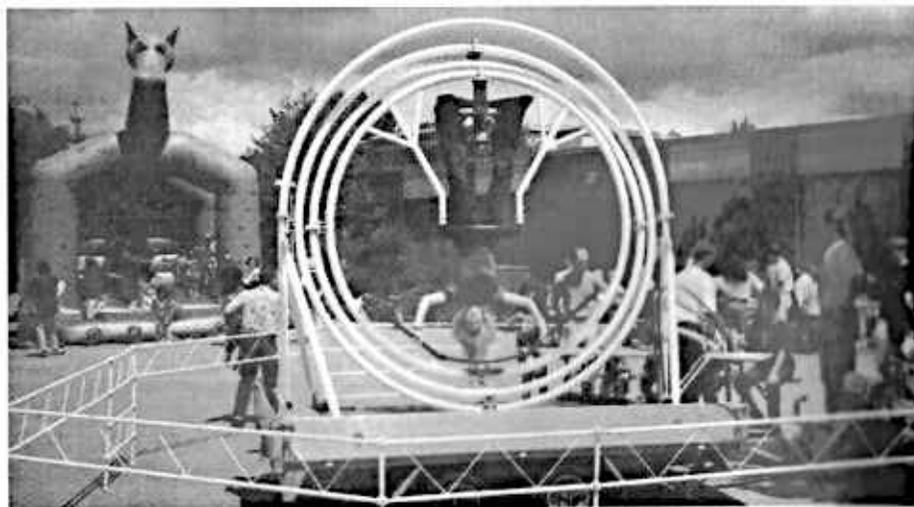
2. Sportfest in der Nordstadt

Der **sportliche Höhepunkt** des Tages war ohne Zweifel das Basketball-Qualifikationsspiel zum Aufstieg in die Oberliga der A-Jugend männlich, das zwischen den Mannschaften der **SG Eichenkreuz** und dem **TB Emmendingen** ausgetragen wurde. Die zahlreichen Zuschauer erlebten ein spannendes und aufregendes Spiel, das beim regulären Spielzeitende 60 : 60 stand und somit in die Verlängerung ging. Leider schafften es die Spieler der SG Eichenkreuz nicht, das Spiel für sich zu entscheiden, die Kraft oder die Nerven reichten nicht aus und somit gewann die Mannschaft von TB Emmendingen verdient mit 77 : 64.

Den Abschluß des ereignisreichen Tages bildete die Tombola-Verlosung. Es kamen viele gespendete attraktive Preise zur Verlosung (den Spendern ein grosses DANKE). Die Hauptgewinne waren zwei 10er Karten des Fitness-Studios New Fitness World im Wert von je 150,- DM. Der Erlös kommt unserer Jugendarbeit zugute. Gemütlich die Reste verzehrend ging ein schöner Tag zu Ende, bei dem jeder, ob sportlich oder nicht, seinen Spass haben konnte. Das friedliche und harmonische Miteinander aller Beteiligten sollte uns ermutigen, auch im nächsten Jahr wieder ein Sportfest zu veranstalten, wenn (siehe Hilfe-Hilfe-Hilfe - Seite 7).

An dieser Stelle ein herzliches Danke schön an alle, die durch Spenden und Mitarbeit das Sportfest unterstützt haben.

Helga Traub



Sportfest



Sportfest



Hilfe - Hilfe - Hilfe - Hilfe

Damit das nächste Sportfest tatsächlich stattfinden kann, brauchen wir dringend Mithelfer. Der Zeitaufwand für Tommy und Helga ist einfach zu hoch.

Wer ist bereit eine der folgenden Aufgaben-Gebiete zu übernehmen ??

- **Verbindung zu den einzelnen Sportgruppen aufnehmen und halten**
Zur Mitarbeit am Sportfesttag auffordern, (wie will sich die Gruppe einbringen) Ideen sammeln, Handzettel- und Organisationsblätter (sind vorhanden) in den Gruppen verteilen.
- **Handzettel und Plakat entwerfen und vervielfältigen** (kopieren)
Hierfür ist unbedingt ein Computer notwendig.
- **Tombola - Sponsoren anschreiben, telefonieren, Sachen abholen**
und nach dem Sportfest die Danke-Briefe schreiben. (Es sind schon etliche Adressen vorhanden).
- **Presse-Mitteilungen und gesonderte Einladungen schreiben**
ca. 2-3 Wochen vor dem Sportfest. (Unterlagen sind vorhanden)
- **Essen und Trinken organisieren**
reservieren, einkaufen, bestellen - (ein Getränkehändler ist vorhanden, die Mengen sind bekannt).

? wer hilft ?

Tel: 0721 - 378804

Helga Traub

Vogesen-Wander-Wochenende 25. - 27. Sept. 98

Wir hatten uns genau das richtige Wochenende rausgesucht : nach ein paar herrlich sonnigen Tagen war für das Wochenende Regen angesagt... Trotzdem starteten wir am Freitag, den 25.9 um 16.00 Uhr mit bester Laune gen Elsaß. Nur durch Wolfgangs ausgezeichnete Vorbereitung fanden wir unser Ziel, die Saarbrücker Hütte, auf Anhieb. (Er hatte nämlich Wochen vorher die ganze Gegend per Fahrrad erkundet !) Sie liegt nur wenige Kilometer von Gerardmer entfernt. Dank guter Zeitplanung kamen wir rechtzeitig zum Abendessen, es gab ein leckeres Kassler. Der Rest des Abends vertrieben wir uns mit "bombigen" Spielen.

Zum Frühstück am nächsten morgen fehlte die Silke.. nachdem sie die halbe Nacht nicht geschlafen hatte (angeblich hat jemand geschnarcht..?), musste sie ihren Schlaf nachholen. Trotzdem konnten wir gegen halb zehn aufbrechen - bei Nieselregen Aber da wir alle in wetterfeste Sachen eingehüllt waren, liebten wir uns unsere gute Laune dadurch nicht verderben.



Nach einer Stunde flotten Marsches die erste Einkehr : wir wollten selbstgemachten Munster und ein Gläschen Rotwein probieren. Danach ging es weiter Richtung Col de la Schlucht. Unsere Hartnäckigkeit wurde belohnt, der Regen hörte auf und die Luft war richtig frisch und würzig. Wolfgang hatte eine herrliche Strecke rausgesucht - mit toller Aussicht, gut begehbar .. und auch nicht zu lang. So waren wir schon gegen halb vier wieder an der Hütte zurück. (nur Bernd,

Helga und Wolfgang - natürlich nicht ausgelastet - haben die Runde noch um eine Stunde verlängert). Aber welch ein Glück : kaum waren wir angekommen, fing es auch schon wieder zu regnen an.. Abendessen wieder gegen 19.00 Uhr - nur diesmal war die Hütte voll belegt - und 70 Leute erzeugen einen enormen Lärmpegel ! Auch diesmal gab es nach dem Essen (Wildgulasch) bis zur Hüttenruhe (ab 23.00 Uhr) wieder Spiele (von Rommé bis zu ..).

Am nächsten Morgen - nach einem ausführlichen Frühstück - mussten wir erst unsere Stube räumen, bevor es losging. Auch diesmal hatte Wolfgang eine tolle Route rausgesucht ! Es ging bergauf, bergab, die Felsen hoch (wie ist da der Wolfgang nur mit seinem Fahrrad hochgekommen ???) und drüben wieder steil runter. Und unterwegs immer mit den Augen am Wegrand: es gab so viele gute Pilze (und Unmengen bildschöner Fliegenpilze), daß wir 2 Tüten voll mit nach Hause tragen konnten ! Die hat Helga uns dann abends als superleckere Pilschnitzel zubereitet. Auch heute hatten wir wieder Glück mit dem Wetter: die Sonne schien zeitweise so richtig toll durch die langsam gelb werdenden Bäume und auch die Fernsicht war herrlich ! Doch auch diese Tour war gegen 14 Uhr zu Ende. Noch ein kleines Vesper vor der Hütte (man wollte seine Marschverpflegung ja schließlich nicht wieder mit nach Hause nehmen ..) und noch eine Runde Boule; doch wie gestern schien der Wettergott dieses Spiel nicht zu mögen - es fing wieder zu regnen an.. Also packten wir unsere Sachen und nahmen Abschied von dieser schönen Gegend, die uns mit ihren vielen schönen Eindrücken bestimmt in guter Erinnerung bleiben wird.

Jürgen Voigt



*Einmal im Jahr zum Krottenstein, so will es die Tradition.
05.06 bis 7.06.1998*

Nun geht's gleich weiter mit der Tradition, - wer das erstmal dabei ist darf die Tage schriftlich niederlegen - so soll es denn wohl sein.

Die Volleyballer fahren dieses Jahr schon geschlossen am Freitag nachmittag mit Sack und Pack ins nahe gelegene Bühlertal zum wohlbekannten Krottenstein. Helga und Bernd nehmen mich freundlicherweise mit, so daß die Autofahrt trotz großer Hitze kurzweilig verlief. Gegen 16 Uhr erreichen wir die Hütte. Carmen, Dieter und Katrin sind gerade beim Zelt aufbauen.

Helga schließt die Türen und Läden auf und zeigt mir als Neuling die Gegebenheiten. Was ich da sehe gefällt mir sehr gut, eine gemütlich eingerichtete Hütte mitten im Wald mit tollem Ausblick ins Tal. Ja luxuriös -fast ein 2 Sterne Hotel - seit diesem Jahr gibt es fließend Warmwasser in Küche und Waschraum - ich denke es wird ein schönes erholsames Wochenende werden.

Die Autos sind schnell ausgeladen und schon duftet der erste Kaffee durchs Haus, Sekt zum Empfang gibt's natürlich auch. Gebackener Kuchen wird herbeigezaubert, es soll uns an lukullischen Gerichten nicht fehlen.

Hier im Freien, bei einem leichten Lüftchen, läßt es sich wunderbar aushalten. Mitten in der nachmittäglichen Ruhe kommt eine wohl bekannte Stimme an unser Ohr - das kann wohl nicht sein, oder? Ein länger verschollenes Gesicht vom Volleyball taucht auf: Hasan hat den Weg wieder zu uns gefunden und gerade an diesem herrlichen Wochenende, wir sind begeistert.

Kurz darauf kommen Ekkehard und Herbert mit Familie. Die Minis (Katrin, Nicola, Robin und Shaquille) beschnuppern sich noch etwas aus der Ferne, aber bald spielen sie lebhaft miteinander.

Jetzt wollen wir doch bald ein kräftiges Mahl zu uns nehmen. Holz liegt für den Grill bereit, so fehlen nur noch ein paar Salate. Bei gegrillten Würsten, Steaks, Schafskäse, Wein, Salat und Brot lassen wir es uns schmecken.

Ja aber da fehlen doch noch Zwei! Jürgen und Karin wollten auch kommen. Tatsächlich gegen 22 Uhr treffen die Beiden müde und abgeschlagen ein.

Am Lagerfeuer werden alle träge und müde, so daß jedem der Weg ins Bett zu weit ist, auch die Minis sind lange noch putzmunter zum Leidwesen der Eltern. Doch nach Mitternacht kehrt überall Ruhe ein.

Am Samstag morgen weckt uns Katrin mit Ihrem Minibaggy vor dem Schlafraumfenster. Sie hat riesige Freude daran Ihre Puppe über den Fußweg spazieren zu-

fahren und uns zu testen wie lange uns das Geräusch im Bett festhält. Bei Carmen und mir hat sie nach kurzer Zeit gesiegt. Raus aus den Federn um das Geräusch zu beseitigen. Manche dagegen weckt nichts aus ihren Träumen.

Die Frühaufsteher sind bereits mit den Frühstücksvorbereitungen fertig und der Hunger treibt uns an den Tisch. Hasan hat es sich nicht nehmen lassen in den nächsten Ort zu fahren und unsere vielfältigen Brötchenwünsche zu besorgen. Der Bäcker ist auf diese Bestellung gut vorbereitet, aber danach absolut ausverkauft. Sogar die gewünschten Croissants sind dabei. Toll Hasan, vielen Dank!

Das Wetter spielt wunderbar mit.

Auf, auf Ihr jungen Wandersleut' froh zum Marschieren, auch wenn der Groß-Wanderführer Wolfgang dieses Jahr keine Zeit gefunden hat. Durch gemeinsames Kartenstudium werden wir ebenfalls eine interessante Wanderung kreieren. Krottenstein - Omerskopf - Krottenstein (Standardweg Nr. 1)



Die nicht ausgelasteten Wanderer Helga, Bernd, Carmen und ich wandern weiter, vorbei an der Agneskapelle, über Feldwege durch Wald und Flur zu den Gertelbacher-Wasserfällen. Dort ist es bei der Hitze sehr angenehm. Unterwegs erspähen wir die ersten Süßkirschen, die nicht am Baum verbleiben und genußvoll und voller Freude in unseren Mund wandern..

Volleyball / Dienstag - Goethegymnasium

Am Wasserfall legen wir eine kleine Rast ein, bei der wir brüderlich 2 Bananen, 2 Brezeln und 0,5 Liter Wasser durch 4 teilen. Doch auf der Hütte wartet ja ein selbstgebackener Kuchen auf uns (hoffentlich!).

Helga hat auf dem Rückweg leichte Kartenlesprobleme und legt die Wege nach Ihren Gedanken aus, so daß Bernd und mein Instinkt irgendwann dazwischen greifen, damit wir nicht endlos im Kreis laufen müssen. Gegen 17 Uhr sind wir zurück und treffen alle in gemütlicher Runde vereint vor. Ekki und Petra spielen Badminton, Evelyn liebt den Minis Geschichten vor und Opa Herbert versucht sich mit der Videokamera.

Wo ist nur der Kuchen geblieben? 1 Stück Käsekuchen muß durch vier geteilt werden. Diese Banausen! Doch erstmal viel trinken, denn die ungewohnte Hitze schlaucht uns. Aber besser als Regen, denn es ist schließlich Sommer. Abends wird zur Freude der Kinder wieder der Grill aktiviert. Hasan sammelt und sägt mit den Kleinen Holz voller Begeisterung. Rund ums Lagerfeuer klingt der Abend gemütlich aus.

Sonntagmorgen vor 8 Uhr überrascht die Zeltschläfer ein Regenguß, so daß es sie in die Hütte treibt. Somit ist schnell wieder Leben in der Hütte. Frühstück in fröhlicher Runde. Der Himmel klärt auf, so daß einer weiteren Wanderung nichts im Wege steht.

Herbert + Familie brechen früh auf, denn die anstehenden K'her Marathonläufe im Sept. werfen Ihre Schatten voraus. Auch Jürgen und Karin (fast zu Dritt) und Ekki + Familie wollen demnächst Richtung Heimat, so daß eine Wanderung zu knapp wird.

Helga, Bernd und ich haben noch reichlich Zeit, wir wollen den Tag bei strahlendem Sonnenschein voll genießen. Uns zieht es zur Burg Windeck. Das schöne Wetter begleitet uns, bis es auf dem Rückweg kurz vor Krottenstein windig wird. Es stürmt, schwarze Wolken ziehen über uns und das Donnern grollen treibt uns zum Dauerlauf. Wir haben Glück - rein in die Hütte und ein Prasselregen geht herunter. Rund um die Hütte stürmt es heftig. Nebelschwaden steigen vom Tal empor - richtig wie im Gruselkabinett.

Der Hunger plagt uns nach der Wanderung, so daß wir gemütlich mit Hasan, Dieter, Carmen + Katrin gemeinsam die restlichen Leckereien vertilgen.

Gestärkt wird zusammengepackt, alles für die nächsten Besucher geputzt - das Gästebuch ordnungsgemäß ausgefüllt - rein ins Auto und wieder Richtung Karlsruhe gefahren.

Fazit: Es war ein schönes, gelungenes Wochendende mit viel Spaß. Ich war gerne dabei und bestimmt nicht das letzte mal auf Krottenstein.

Silke Küppers

Volleyball / Freitag

Die nächsten Spieltage finden wie folgt statt :

07.11.1998	Bruchsal	21.11.1998	Khe-Nordstadt (Heimspiel)
05.12.1998	Khe, Goethegymn.	16.01.1999	Oberhausen
31.01.1999	noch nicht bekannt	27.02.1999	Khe-Nordstadt (Heimspiel)
21.03.1999	Bruchsal		

Über ein zahlreiches Erscheinen von Zuschauern oder zukünftigen Mitspielern würden wir uns sehr freuen.

Ein weiterer Termin für unser zweites Mixed-Runden-Turnier ist noch nicht festgelegt, doch wollen wir nach den guten Erfahrungen aus dem am 01.05.1998 durchgeführten Wettbewerb versuchen, einen Platz im Terminkalender von möglichst vielen interessierten Mannschaften zu finden.

Bis bald und gut "bagger, bzw. pritsch und block"

Euer

Franz Falkner



Ehrenamt

Die Gesellschaft auf dem Egotrip flieht in Massen aus dem Ehrenamt

Ob Wohlfahrtsverbände oder Sportvereine:
Alle klagen über die mangelnde Bereitschaft zur Mitarbeit.

(Auszug aus einem Artikel der BNN vom 28.9.97):

Zwölf Millionen Menschen in mehr als 400 000 Gemeinschaften und Gruppierungen leisten jährlich 2,8 Milliarden Stunden ehrenamtliche Arbeit - in Wohlfahrtsverbänden, Vereinen, Kirchengemeinden, im Rettungsdienst, Katastrophenschutz, in Bürgerinitiativen und zahllosen Selbsthilfegruppen. Wert ihres freiwilligen Engagements im Jahr: 48 Milliarden Mark. Doch der Schein einer sozialen Streitmacht der Superlative trägt. Die Bereitschaft, sich für andere unentgeltlich einzusetzen, läßt nach.

Gemeinsinn steht nicht mehr hoch im Kurs in einer Egogesellschaft, wo fast alles über Status und Konsum geregelt wird und die Individualisierung Alltag ist. Noch ist laut Statistischem Bundesamt jeder fünfte Einwohner der Bundesrepublik ab dem zwölften Lebensjahr ehrenamtlich tätig - 20% der Männer und 15% der Frauen. Doch die Deutsche Gesellschaft für Freizeit prognostiziert nichts Gutes. Danach werden künftig nur noch 5% aller Bundesbürger bereit sein, ihre Freizeit freiwillig zu opfern. „Das Ehrenamt ist ein Amt, daß nichts einbringt. Ehre am allerwenigsten“, sagt Manfred von Richthofen, Präsident des Deutschen Sportbundes (DSB). Doch ohne aktive Bürgerinnen und Bürger ist kein Staat zu machen. Eine Gesellschaft, in der die „materialistische Grundhaltung“ überhandnehme, warnte Bundesarbeitsminister Norbert Blüm, sei „in ihrer Substanz gefährdet“. Für den Münchner Soziologieprofessor Ulrich Beck hat „Der Tanz ums goldene Selbst“ schon begonnen. Mehr als 38 Millionen Deutsche sind nach Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Freizeit in zirka 240 000 Vereinen organisiert. Doch das B.A.T. Freizeitforschungsinstitut ermittelte, daß die Zahl der Vereinsmitglieder allein in Westdeutschland in den zurückliegenden Jahren um mehr als zwei Millionen gesunken ist.

Ein Viertel aller Deutschen über 14 Jahre ist Mitglied eines Sportvereins, 1990 waren es noch 29%. Vorbei sind auch die Zeiten, in denen jeder kleine Ort eine Jugendfußballmannschaft auf den Acker schicken konnte.

Auch immer mehr Erwachsene wollen ihre Freizeit ohne Einschränkung genießen. Nur noch ein Drittel aller Bundesbürger, ermittelte das B.A.T. Freizeitforschungsinstitut, betrachtet die Mitarbeit in einem Verein als Freizeitbeschäftigung. Die Bereitschaft zur Übernahme eines Vereinsamtes sinkt im gleichen Maße, wie sich Wohlstand und kommerzielle Freizeitangebote ausweiten. Die Flucht in die passive Mitgliedschaft nimmt zu. Jedes vierte Mitglied in den 84000

PEUGEOT



Eine aufregende Begegnung.



Abb. 206 Style, abgebildete Sonderausstattung gegen Aufpreis.

Der neue PEUGEOT 206 und Sie.

Ab DM 19.850,-

Der neue PEUGEOT 206 läßt alle Herzen höher schlagen. Wählen Sie zwischen vier Ausstattungs-niveaus und drei unterschiedlichen Motorisierungen.

Alle serienmäßig mit: Servolenkung, ABS, Doppelairbag mit deaktivierbarem Beifahrerairbag, Wärmeschutzverglasung.

- Alle Motoren Kfz-steuerbefreit gemäß nationaler Abgasnorm D3.



* Ein Angebot der PSA Bank für den 206 Spécial (3-Türer, 1,1-l-Version).

AUTOGALERIE
OTTOSTRASSE
PEUGEOT-Vertragshändler



Freundschaftsspiel

Am Montag den 28. September hatten wir eine **Basketballmannschaft aus Lyon** bei uns zu Gast, die sich auf einer Sportreise nach Tschechien befand und in Karlsruhe und München Station machte.

Am frühen Nachmittag trafen sie aus Straßburg kommend in Karlsruhe ein und hatten Gelegenheit mit dem Auto und zu Fuß unsere Fächerstadt etwas kennenzulernen. Vom Turmberg aus hatten wir einen guten Überblick über die Plätze und Gebäude, die wir danach besuchten. Auf dem Rundgang vom Marktplatz mit Pyramide, vorbei an der Siegestsäule am Rondellplatz, mit einem Blick auf das Staatstheater, entlang an den Geschäften der Fritz-Erler-Straße bis hin zum Schloß konnten unsere Gäste einen, leider nur kleinen, Teil von Karlsruhe besichtigen und sich dabei die von der Fahrt steifen Beine vertreten.

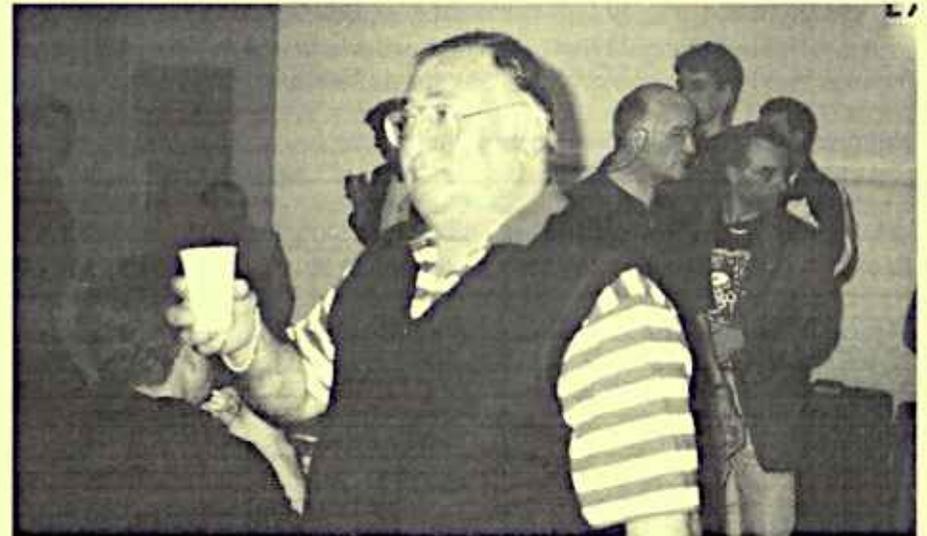
Danach fuhren wir zur Sporthalle der Marylandschule, wo um 18.00 Uhr unser „**OVER 40**“ Freundschaftsspiel stattfinden sollte. Unter unseren 12 Gästen waren 8 Spieler im Alter von 44 bis 52 Jahren, die zum Sprungball am Mittelkreis Aufstellung nahmen.



Trotz Stadtrundgang wirkte unser Spielpartner zu Beginn etwas müde, sodaß wir Punkt um Punkt davonzogen, bis zu einem erfreulichen 36 : 24 Halbzeitstand. In

Freundschaftsspiel

den zweiten zwanzig Minuten kamen sie dann immer besser ins Spiel, profitierten von einigen Abspielfehlern und Abschlußschwächen auf unserer Seite und konnten mit einer 10 : 0 Serie vier Minuten vor Schluß den 49 : 49 Ausgleich erkämpfen. Die anschließenden drei erfolgreichen Drei-Punkt-Würfe brachten uns wieder zurück ins Spiel und setzten nochmals letzte Energien frei, sodaß wir mit 67 : 49 Punkten den Sieg doch noch deutlich gestalten konnten. Es war ein sehr freundschaftliches Spiel, bei dem der gemeinsame Spaß im Vordergrund stand.



Für den anschließenden gemütlichen Teil hatten unsere Spielerfrauen mit Salaten, frisch gegrillten Steaks und Würsten und einer Kuchentheke gesorgt. Wir genossen das gemeinsame Essen und unsere Sportfreunde zeigten ihre Freude darüber auf typisch französische Art mit Pastis für Alle und einigen zünftigen Chansons aus ihrer Heimat.

Gegen 22.00 Uhr mußten sie leider ihre Reise fortsetzen um noch vor Mitternacht in ihrem Quartier in der Nähe von Nürnberg einzutreffen.

Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals bei den Schiedsrichtern und Anschreibern, allen fleißigen Helfern sowie bei allen Salat- und Kuchenspendern bedanken.

Hans Peter Kloske

2. Mannschaft - Herren

Auch für die neue Saison 98/99 sind die Ziele für unsere Mannschaft klar abgesteckt. Wir wollen weiter ein gutes Mixed zwischen älteren und jüngeren Spielern haben und dabei das Sprungbrett für unsere Jugendspieler sein auf dem Weg zur 1. Mannschaft. Sportlich streben wir einen sicheren Tabellenplatz in der Kreisliga A an. Auch unsere neuen Spieler werden uns dabei tatkräftig unterstützen können. Die neue Meisterschaft hat am 04.10.98 begonnen und wir haben bisher folgende Spiele bestritten:

SO 04.10.98 SG EK Karlsruhe - BG Karlsruhe 57:79
 MI 07.10.98 Skiclub Karlsruhe - SG EK Karlsruhe 58:71
 SO 18.10.98 SG EK Karlsruhe - Post Pforzheim 60:69

Heimspieltermine aller Seniorenmannschaften

Datum	Mannschaft		
	1. Herren 17.15 Uhr	2. Herren 19.00 Uhr	1. Damen 20.00 Uhr
SO 04.10.98	BG Karlsruhe 3	BG Karlsruhe 4	
MO 05.10.98			BV Linkenheim
SO 18.10.98	SSC Karlsruhe 2	Post Pforzheim	
MO 19.10.98			TS Durlach
SO 15.11.98	TSV Ettlingen	TSG Bruchsal	
MO 16.11.98			TSV Ettlingen
SO 22.11.98	TV Pforzheim	TG Baden Baden	
MO 23.11.98			TV Baiersbronn
SO 06.12.98		Karlsruher TV	
MO 07.12.98			TS Durlach
SO 17.01.98	Ettlinger SV	Skiclub Karlsruhe	
MO 25.01.99			Ettlinger SV
SO 31.01.99	TV Rastatt	DJK Karlsruhe	
MO 01.02.99			TV Rastatt
SO 28.02.99	SSC Karlsruhe 3	TV Pforzheim	
MO 01.03.99			Karlsruher TV
SO 14.03.99	TS Durlach	TV Bretten	
MO 15.03.98			BG Karlsruhe

Die Spiele finden alle in der Sporthalle der Marylandschule in der Nordstadt statt. Die Spieler und Betreuer freuen sich über Ihr Erscheinen und Ihre tatkräftige Unterstützung.

Hans-Peter Kloske

Schul-AG-Maryland / Minis

Nachdem noch Anfang dieses Jahres eine gute Beteiligung von bis zu 16 „Basketballern“ herrschte, sind wir mittlerweile auf 5 regelmässige Trainingsbesucher zurückgeschrumpft. Dies liegt zwar sicherlich am saisonbedingten guten Wetter und am neuen Schulanfang, doch glaube ich nicht, dass mit dem Einsetzen des Winters neue (oder alte) Gesichter dazukommen werden.

Meiner Meinung nach liegt dies an der Trainingszeit, die weder für uns Trainer, noch für die Kinder und deren Eltern optimal ist, da die Halle aber keinen anderen Termin zulässt, muss man ihn als Notlösung akzeptieren. Trotz unseres „Handicaps“ macht es den Kindern trotzdem noch Spass, und sie haben Freude an der Sache, da sie durch ihre Motivation alle schlechten Dinge vergessen machen. Vor allem, denke ich, wird die Tatsache, dass wir, zusammen mit den Spielern der Hans-Thoma Schul-AG und den Minis/gemischt, eine Mannschaft bilden, die am Spielbetrieb teilnehmen darf, dem einen oder anderem den Ansporn geben öfter mal vorbeizuschauen.

Ansonsten gibt es zur eigentlichen Sache, nämlich Basketball nur soviel zu sagen:

WEITER SO !!

Georg Pinter

Vereins - T-Shirts 14,-- DM
Vereins - Sweat-Shirts 28,-- DM

Farbe : Schwarz
 Aufdruck (Vereins-Logo): rot

wieder in allen Größen S - XXL verfügbar

Muster zur Anprobe können gerne angefordert werden

Tommy Schuler - Tel: 0721-705523

A-Jugend 1 - männlich

Meisterschaftsspiele Saison 1998/99

Beim ersten Spiel gegen Rastatt waren nur 5 Spieler dabei, die aber taktisch sehr diszipliniert spielten und nach Verlängerung einen tollen 2-Punkte-Sieg errangen. Obwohl **Waldemar Schäfer** die ungewohnte Position des Spielers einnehmen musste, erzielte er 9 Punkte. **Norbert Türbach** war mit 30 Punkten der Topscorer und auch **Jozo Dujak** erzielte seine ersten Punkte für die Mannschaft.

Die beiden B-Jugend-Spieler **Andreas Kühne** (9 Punkte) und **Günther Neurohr** (6 Punkte) hatten einen erfolgreichen Einstand gegen Post Pforzheim. Unser Rückengeplagter **Karim Chehalfi** meldete sich mit 31 Punkten eindrucksvoll zurück und **Harald Marx** zeigte seine Offensivstärke mit 3 3ern und 30 Punkten. **Torsten Cuntz** führte sich mit einem Monsterblock und 5 Punkten gut in der A-Jugend ein. So kam ein deutlicher 95 : 54 Sieg gegen einen Gegner heraus, dem wir im letzten Jahr noch unterlegen waren.

Im Heimspiel gegen Bruchsal konnte endlich **Luigi Borella** wieder mitspielen und erzielte besonders wegen seiner Schnelligkeit gleich 15 Punkte. **Lukas Chlipala** zeigte mit 24 Punkten, dass seine Leistungskurve stetig nach oben steigt, was er auch schon mit 17 Punkten in der ersten Herrenmannschaft bewiesen hat. In den letzten 3 Spielminuten waren die Jungs nicht zu stoppen und machten aus einem 86 : 55 Spielstand einen 105 : 58 Sieg.

Die jahrelange systematische Trainingsarbeit hat jetzt zu einem hervorragenden Mannschaftsspiel geführt. Auch die Zusammenarbeit in der Verteidigung wird immer besser. Jetzt gilt es die individuelle Verteidigungsstärke noch zu steigern, um auch gegen die stärksten Gegner zu bestehen und unser gemeinsames Ziel, in der Tabelle ganz vorne zu bleiben, zu erreichen. Die Zusammenarbeit mit diesem Klasse-Team, das meine taktischen Ideen jederzeit in erfolgreiches Spiel umsetzen kann macht mir mehr Spaß als je zuvor. Steigerungspotential ist noch reichlich vorhanden, da einige der oben genannten Spieler noch Trainingsrückstand haben und folgende Spieler erst während der Saison das Training aufnehmen:

Felix Ambrosch der leider noch keine Zeit zum Training gefunden hat. **Mario Barbaric** der zur Zeit seinen Führerschein macht. **Daniel Bichsel** unser Langzeit-Rückengeschädigter, der vielleicht bald wieder mitmachen kann. **Daniel Coric** und **Cagatay Basar**, die nach einem Gastspiel bei der BG Karlsruhe wieder zu uns zurückkehren.

Tommy Schuler

Mitternachts-Basketball

Am Freitag, den **11. Dezember 1998** von 22.00 bis 1.00 Uhr veranstalten wir in Zusammenarbeit mit dem **Stadtjugend-Ausschuss / Sportpunkt Nordstadt** ein Streetball-Turnier in der Sporthalle der Marylandschule. Für gute Musik und Verpflegung wird gesorgt (siehe Ausschreibung)

Ausschreibung

Basketball um Mitternacht

- Ort und Zeit:** Marylandschule, Tennesseeallee
11.12.1998 22.00 - 1.00 Uhr
- Organisation:** Gesamtorganisation: Wolfgang Bürger
Turnierorganisation: Thomas Schuler, Dirk Werner
Beschallung / Musik: Rudi Kloss
Getränke / Verpflegung: SG Eichenkreuz
- Teilnehmer:** Heisenberg-Gymnasium
SG Eichenkreuz
Realschule Neureut
Weiße Rose Oberreut
NCO Nordstadt
- Spielregeln:** Es wird nach den allgem. Street-Basketball-Rules gespielt.
Die Spielzeit beträgt max. 15 Min.
- Meldung:** Bis 7.12.1998 an den „Sport-Punkt Nordstadt“
schriftlich oder telefonisch
Hermann Veit Str. 7, 76135 Karlsruhe
Tel: 0721-133 5895; Fax: 0721-133 5249
Ein Team besteht aus 3 Spielern und 2 Auswechselspieler.
Es können gemischte Teams gemeldet werden.
- Ablauf:** Entsprechend der Anzahl der Mannschaften werden max. 4 Staffeln gebildet. Die Staffelsieger ermitteln den Gesamtsieger.

B-Jugend männlich

Nachdem die B-Jugend I in der letzten Saison hinter Meister TV Pforzheim einen guten zweiten Platz in der Bezirksliga erreichte, stand nach der Sommerpause ein Umbruch an. So wechselten mehrere Spieler zur A-Jugend oder konzentrieren sich auf ihre Ausbildung. Im Augenblick arbeitet das Trainergespann Karim Chehalfi und Christian Lehmann daran die Jungs aus der B I + B II Jugend sowie zwei C-Jugendliche und einige Neueinsteiger zu einer schlagkräftigen Mannschaft zusammenzufügen.

Wenn dabei im Training jetzt noch die Beteiligung steigt und mit etwas mehr Konzentration und Engagement zu Werke gegangen wird, sehen wir auch dieses Jahr durchaus die Chance im oberen Drittel mitzuspielen, zumal Andreas Kühne, Günther Neurohr und Georg Pinter zusätzlich in der A-Jugend spielen und dort schon Erfahrung sammeln können.

Christian Lehmann

A-Jugend-Mannschaft für die Oberliga-Qualifikation, Juni / Juli 1998



Harald Mark Daniel Felix Karim Günther
Marx Smith Smith Ambrosch Chehalfi Neurohr

A-Jugend 1 - männlich

Oberligaqualifikation Sommer 1998

Da der Stamm der Mannschaft fast komplett zusammenblieb, wollten wir uns für die Oberliga qualifizieren. Deshalb haben wir nach Ende der Runde zusammen mit dem 81er-Jahrgang, Luigi Borella, Lukas Chlipala, und den 82ern Andreas Kühne und Günther Neurohr voll weiter trainiert.

Im ersten Spiel ging es gegen den stärksten Gegner die BG-Karlsruhe (die sich später qualifizierten), wo wir feststellen mussten, daß wir vor allem in der Verteidigung klar schwächer waren und deshalb die Niederlage sehr deutlich ausfiel. In Freiburg gegen den USC (die sich ebenfalls qualifizierten) traten wir leider nur mit 7 Spielern an und unterlagen ebenfalls klar.

Das Spiel in der Marylandschule, bei dem uns im Rahmen des EK-Sportfestes viele Zuschauer anfeuerten, war sehr spannend und erst nach Verlängerung stand der TB Emmendingen als Sieger fest.

Gegen den stärker eingeschätzten SSC Karlsruhe zeigten wir eine sehr gute erste Halbzeit, die unentschieden ausging. In der zweiten Halbzeit mussten wir uns dann doch geschlagen geben.

Diese Spiele haben uns besonders bei der Integration der jüngeren Jahrgänge weiter gebracht, was sich in der Punkterunde schon deutlich gezeigt hat.

Tommy Schuler

Andreas Lukas Luigi Mario Norbert Tommy
Kühne Chlipala Borella Barbaric Türbach Schuler

D-Jugend gemischt

Die neue D-Jugend Saison 1998/99 hat begonnen. Nachdem Yasmina Benadda (Amerika-Aufenthalt) und Rodrigo Perez (Wehrdienst) die Mannschaft leider nicht mehr trainieren können, haben wir sie nun ab dieser Saison übernommen. Zu den Spielern und Spielerinnen die bereits von der letztjährigen Mannschaft vorhanden waren, sind in dieser Saison noch einige neue SpielerInnen dazugekommen. Jetzt verfügen wir über eine gute Mannschaft, in der Jungen und Mädchen verschiedenster Körpergrößen !!! zusammenspielen.

Wir hatten bereits 3 Spiele, das erste mußten wir gleich auswärts bei der BG Karlsruhe antreten. Leider haben wir es deutlich verloren. Die nächsten zwei Spiele fanden dann in heimischer Halle statt. Das erste haben wir ganz knapp und nach langem spannendem Kampf mit einem Punkt (47 : 46) gegen den Ettlinger SV gewonnen. Gerade bei diesem Spiel müssen wir nochmals die gute mannschaftliche Geschlossenheit und das gute Zusammenspiel innerhalb der Gruppe betonen.

Das zweite Heimspiel gegen den TSV Ettlingen haben wir dann aufgrund einer hervorragenden Mannschaftsleistung deutlich mit 76 : 22 gewonnen.

Wir hoffen nun, daß uns dieser Erfolg und das nötige Quentchen Glück für die nächsten Spiele erhalten bleiben.

Auf eine hoffentlich tolle D-Jugend-Saison mit Euch freuen sich Eure TrainerIn

Tina Schuler und Georg Pinter



Minis

Klein, aber fein - die Minis der Sportgemeinschaft Eichenkreuz

Frei nach diesem Motto treffen sich zweimal wöchentlich die Betreuer und Spieler bzw. Spielerinnen (Jahrgang '87 und jünger) der Mini-Mannschaft unserer Sportgemeinschaft in der Heinrich-Hübsch-Schule. Zusätzlich zu unserem Trainingstermin am Freitag (16.45 Uhr bis 18.00 Uhr) ist es uns in der Zwischenzeit gelungen auch mittwochs von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr eine Trainingseinheit abzuhalten. Ziel des Mini-Trainings ist es, die Kinder Schritt für Schritt an den Basketballsport heranzuführen und ihnen auf spielerische Art und Weise die Grundregeln dieses doch noch recht „fremdartigen“ Hobby's beizubringen. Das Training selbst wird dabei so abwechslungsreich wie möglich gestaltet, um den Kindern zum einen die Vielseitigkeit und zum anderen die Ästhetik die das Basketballspiel bietet näherzubringen. Dabei gilt es natürlich auch sich in entsprechender Disziplin zu üben, um so schnell und so viel wie möglich zu lernen und zu erfahren.

Die diesjährige Saison stellt sowohl für die Kinder selbst, als auch für die Trainer eine besonders schwierige Herausforderung dar, da seit dem vierjährigen Bestehen dieser Mannschaft zum erstenmal ein radikaler Umbruch stattgefunden hat. Sechs leistungsstarke Spieler und Spielerinnen haben die Mannschaft verlassen und spielen von nun an für die D-Jugend, was zur Folge hat, daß bei den Minis ein plötzlicher und eigentlich auch unbekannter Spielermangel herrscht. Unter diesen Umständen müssen folglich auch die Aufgaben und Ziele unserer jungen Sportgruppe neu definiert werden. Neue SpielerInnen müssen nun in die Mannschaft integriert werden, um somit die Grundlage für ein neues Erfolgsteam zu schaffen. Die Mannschaft selbst muß neu strukturiert werden, d.h. die Spieler und Spielerinnen müssen nun das zeigen, was sie während der letzten zwei Jahre gelernt haben, sie müssen noch konzentrierter und noch engagierter zu Werke gehen und sie müssen vor allem mehr Verantwortung innerhalb der Mannschaft übernehmen.

Wir - die Trainer - glauben fest daran, daß es den Kids schnell gelingen wird, sich mit ihren neuen Aufgaben zurechtzufinden und wir schon bald wieder eine starke Mannschaft zur Verfügung haben werden, die auch weiterhin mit viel Spaß und Freude an vergangene Erfolge anknüpfen kann.

Also, es gibt viel zu tun, packen wir es gemeinsam an !

Eure Trainer Timo und Christian

C-Jugend, weiblich

Obwohl ich eigentlich nur für meinen lieben Trainerkollegen Markus Gröning eingesprungen war um ihn für 2 Wochen zu vertreten, baten mich die Spielerinnen, nach anfänglichen Schwierigkeiten, die Mannschaft zu übernehmen. Bevor ich mir darüber überhaupt Gedanken machen konnte, hatte ihr „Einsatzkommando“ diese Idee schon bei unserem Jugendwart (Tommy Schuler) durchgesetzt. So kam ich über Nacht zu meiner 3. und „problematischsten“ Mannschaft. Da wir nur zu viert waren, beschloss ich vorerst 4 Spielerinnen aus meiner D-Jugend zu holen. Das erwies sich als gute Entscheidung, denn alle Mädchen kannten sich noch vom letzten Jahr. Daher konnten sich Lea Hauser, Elena Krause, Isabel Schuler und vor allem Leila Liebert, die sich zur Stütze der Mannschaft entwickelt, hervorragend eingliedern.

Leider kommen nicht alle regelmässig ins Training. Noch schlimmer ist es, dass es einige Spielerinnen gibt, die ich noch nicht einmal gesehen habe. Ich hoffe, dass sich das ändert, denn es ist nicht sinnvoll, dass die Mannschaft fast nur aus D-Jugendlichen besteht.

Ein noch wichtigerer Punkt ist das viel zu kurze einwöchige Training. Wir haben nur 45 Minuten in der Woche zur Verfügung, das ist für eine C-Jugend-Mannschaft meiner Meinung nach viel zu wenig! Da die meiste Zeit für organisatorische Zwecke verloren ging, war es kein Wunder, dass wir unser erstes Spiel gegen die starke Mannschaft aus Ettlingen 12 : 104 verloren. Ich bin mir sicher, dass dieses Ergebnis nicht unserem Potential, sondern vielmehr unserer kurzen Vorbereitung entspricht!

Ich nutze diese Gelegenheit, um nochmal die Verantwortlichen zu bitten, uns einen weiteren Trainingstag, wenn es sein muss auch in einer anderen Halle, zu besoren.

Ansonsten hoffe ich, dass wir unsere guten Spielerinnen, wie z.B. Olesja, auf dem Spielfeld zu einer starken Mannschaft vereinen können, aber wir haben noch die ganze Saison vor uns, also

KOPF HOCH !

Euer Georg

A-Jugend 2 - männlich

Vor wenigen Wochen hat die neue Saison begonnen, und die ersten Spiele sind bereits ausgetragen worden. Das „altbewährte“ Team der B-Jugend 2 inklusive Trainer haben als jetzige A-Jugend 2 ebenfalls ihr erstes Spiel gegen GS Keltern gehabt. Obwohl die Gegner in Mindestbesetzung von nur 5 Spielern aufliefen konnte erst nach langem Zittern ein Vorsprung geschaffen werden, der dann zu einem Sieg mit 10 Punkten Differenz reichte. Hoffentlich können wir noch ein paar solche Erfolge verbuchen, wünschenswert ist es auf jeden Fall, um dann am Ende auch noch einen akzeptablen Tabellenplatz zu belegen (wir als „A2“ sind ja ganz bescheiden), da viele Spieler es eh nicht für nötig halten ins Training zu kommen!

Ein Hauptproblem ist zur Zeit noch unsere Heimspielhalle (Marylandschule), die wegen ihrem extrem rutschigen Boden fast unbespielbar ist. Man kann deshalb nur auf die Gnade der Schiri's hoffen, daß sie die Schrittfehlerregel relativ großzügig auslegen.

Euer Trainer Markus Gröning

A-Jugend weiblich

Damen I

Schul-AG Helmholtz, weibl.

B/C - Jugend weiblich

Leider ging bis zum Schluß zu diesen Mannschaften kein Bericht ein.
S c h a d e !

DER NÄCHSTE REDAKTIONSSCHLUSS IST DER 31.3.1999

Badische Sportjugend - Kreis Karlsruhe

Wer sind wir eigentlich und was wollen wir ?

Wir sind schon eine eigenartige Organisation. Zwar sind wir der größte Jugendverband im Kreis, aber die meisten unserer Mitglieder wissen gar nicht, daß sie zu uns gehören; ja manche unserer Mitglieder wissen noch nicht einmal, daß es uns gibt.

Deshalb ganz kurz, Mitglied bei uns ist automatisch jeder, der in irgendeinem Sportverein ist. Ganz gleich, ob er da turnt, schwimmt, rennt, springt, Fußball, Handball oder Volleyball spielt, oder auch boxt, schießt ringt usw.

Also, alle jugendlichen SportlerInnen in den Vereinen - bis 21 Jahre -, völlig unabhängig von der Sportart, sind bei uns Mitglied.

So, und was wollen und machen wir nun ?

Klar ist, wir sind nicht für das „Sporttreiben“ zuständig. Wir könnten ja unmöglich die ganze Bandbreite der Sportarten abdecken. Was aber dann ?

„Sport ist mehr“

lautet ein bekannter Slogan und genau darum geht es !

Wir sind davon überzeugt, daß Sport einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen leisten kann, und darum wollen wir uns kümmern.

Wir wollen, daß in unseren Sportvereinen über den Tellerrand von Fachsport und Wettkampf hinausgeschaut wird.

Wir wollen ein jugend- und zeitgemäßes Sport- und Freizeitangebot in den Sportvereinen unseres Kreises.

Dazu gehört u.a.

- mehr Mitbestimmung und Mitwirkung der Jugend,
- die Durchführung von Freizeiten, Fahrten u. internationalen Begegnungen
- die Schaffung von Freizeitsportmöglichkeiten für Jugendliche, die keinen Wettkampfsport treiben wollen,
- die Durchführung von Jugendveranstaltungen z.B. Discos, Fahrradorientierungsfahrten, Juxolympiaden etc.

Das wollen wir in Euren Vereinen - und was tun wir dafür ?

- * Wir führen Lehrgänge und Infoveranstaltungen für Eure JugendleiterInnen durch
- * wir sorgen für Zuschüsse für Jugendmaßnahmen,
- * wir führen selbst Freizeiten für Jugendliche durch,
- * wir organisieren modellhafte Jugendveranstaltungen,
- * wir kümmern uns um allgemeine Jugendprobleme und jugendpolitische Vorgänge im Stadt- und Landkreis
- * und vieles mehr.

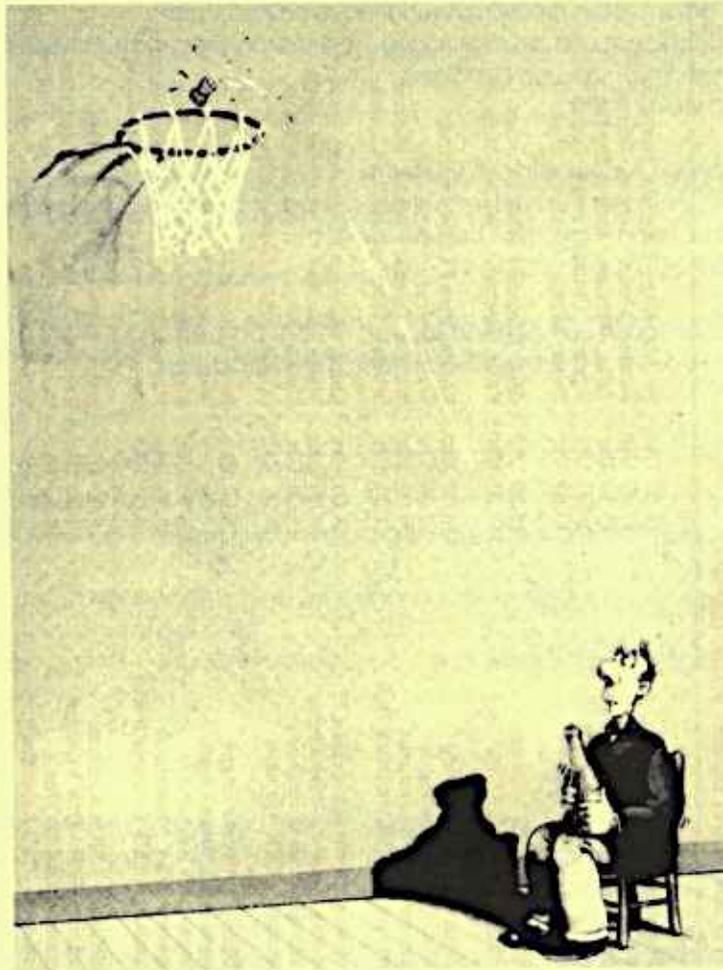
Außerdem freuen wir uns immer, wenn junge Leute auch bei uns mitmachen wollen. Also wer Lust hat mitzumachen oder sich auch nur mal näher erkundigen möchte, kann sich gerne bei uns melden.

Unsere HOT-LINE: 0721 - 133 5895 !!

abgeschrieben aus **jugend aktuell** - Ausgabe 1/98
(Herausgeber: Badische Sportjugend Kreis Karlsruhe)



*Fröhliche Weihnachten
und Prost Neujahr ...*



Gesundheitssport / 60 plus

Ganzjähriges Bewegungstraining im Freien

Der Trend Sport und Spiele immer mehr in Hallen zu verlegen, hält unvermindert an. Handball löste diese Entwicklung aus, Sportarten wie Leichtathletik, Fußball und andere folgten. Stehen ein großes Wasserbecken und Windturbinen zur Verfügung, ist das Surfen in der Halle kein Problem. Selbst Skilaufen und Snowboarden kann man inzwischen ganzjährig in überdachten Superhallen bei minus 2 Grad ausüben.

Was der Profisport vormacht, wird bald von Freizeit- und Gesundheitssportlern nachvollzogen. Ob diese Art, Sport zu treiben sinnvoll ist oder auch der Gesundheit dient, ist eine Frage über die man lange diskutieren kann. Nutznießer dieser Entwicklung zum Hallensport ist sicher die Natur, denn manche Sportarten belasten die Umwelt nachhaltig.

Die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport im Freien auf die Gesundheit sind schon lange bekannt und werden in der kardiologischen Rehabilitation seit vielen Jahren genutzt (BRUSIS, BECKMANN u.a.). Die klimatischen Reize durch Sonne, Wind, Regen und vernünftiges Bewegungstraining kräftigen das Immunsystem und beugen der koronaren Herzkrankheit vor.

DANENKO konnte in Moskau durch ein Jahresprogramm im Freien nachweisen, daß durch das Training nicht nur Herz und Kreislauf gestärkt wurden, sondern auch die Anfälligkeit gegen Erkältungs- und Infektionskrankheiten merklich zurückgingen. An dem Trainingsprogramm, das wöchentlich zweimal 60 Minuten lang durchgeführt wurde, nahmen 25 Personen (Durchschnittsalter 50 Jahre) teil. Die Trainingseinheiten umfaßten hauptsächlich Gymnastik (Beweglichkeit, Kräftigung), Radfahren, Skilanglauf und Elemente der Leichtathletik (Ausdauer, Koordination). Bei allen Teilnehmern, die sich am Training regelmäßig beteiligten, verbesserte sich der allgemeine Gesundheitszustand und das Befinden deutlich.

Bei einem ähnlichen Versuch mit 60 Frauen zwischen 40 und 70 Jahren konnten aus medizinischer Sicht ebenfalls gute Ergebnisse nachgewiesen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen, aber auch die Erfahrung mit Freiluftsportlern (Wanderer, Bergsteiger, Jogger, Skilangläufer u.a.) belegen, daß körperliche Aktivitäten im Freien bei jedem Wetter ausgeübt werden können; denn gegen Regen, Wind, Kälte, Sonne und Hitze kann man sich schützen und entsprechend verhalten.

Wer hindert Sie daran, es zu tun? Das Wissen darum allein genügt nicht. Machen Sie mit beim

Jahresprogramm „FIT und GESUND“

Mittwochs 9 Uhr im Hardtwald - Parkplatz DJK-Ost
Anmeldung bei Dr. Pit Reuß Tel. 0721-68 42 99

**Diavortrag
Skilanglauf und Skiwandern in den
Dolomiten**

**Donnerstag 10.12.98 - 19.30 Uhr
Volkshochschule, Kaiserallee 12 e**

Referent: Dr. Pit Reuß

Skilanglaufkurs

**31.1. bis 6. 2. 1999
Niederdorf / Hochpustertal**

Leitung: Marlies Borchering, Brita Schulze, Pit Reuß

Erleben Sie in der Gruppe die Schönheit der Winterlandschaft im Eldorado des Skilanglaufs „Hochpustertal“. In Theorie und Praxis werden Aspekte des Gesundheitstrainings, der Ausrüstungs- und Gerätekunde behandelt. Die Technik des Skilanglaufs und des Skiwanderns wird speziell in kleinen Gruppen auf den schönsten Loipen (Pragser Wildsee, Fischleintal, Gsiesertal u.a.) geübt. Vorkenntnisse bzw. Erfahrung im Skilanglauf sowie die konditionelle Voraussetzung für 3-4 Stunden Skiwandern pro Tag sollten vorhanden sein.

Ausschreibung auf Anfrage bei

Frau Cremer-Schauerte im Ärztehaus Tel: 5961-127

Letzte Meldung von den Präventionsgruppen

Das Wetterglück stand der diesjährigen Bergwandergruppe mit viel Sonnenschein zur Seite. Trotz des frühen Wintereinbruchs im September konnten bis auf die Wanderung rund um den Paternkofels die geplanten Bergtouren durchgeführt werden. Alle 18 Teilnehmer erlebten besonders eindrucksvoll die großartigen Rundblicke vom Karnischen Höhenweg, Dürrenstein und von den Strudelköpfen.

Bericht folgt im nächsten Rundblick.

Pit Reuß

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

Wir versprechen alles und halten nichts.

Wir sind auch nicht die billigsten und murksen tun wir auch.
Neugierig geworden ??

Na, na, Sie werden doch nicht wollen ?

**Druck und Werbeservice
Jürgen Möhrle, Wiesenäckerweg 24
76229 Karlsruhe GRÖTZINGEN
Tel. 0721 / 46 97 03**



Infarkt bedroht immer mehr Frauen

Rauchen und falsche Ernährung heben den Schutz durch Östrogen auf

“Die Zahl der Herzinfarkte bei Männern zwischen 50 und 65 Jahren ist in den vergangenen fünf Jahren um rund 15 Prozent zurückgegangen. Bei Frauen stieg dagegen die Quote um 18 Prozent“, berichtet der Direktor des einzigen deutschen Instituts für Arterioskleroseforschung Prof. Gerd Assmann.

Den Rückgang begründete der Wissenschaftler vor allem mit der gesünderen Lebensweise der Männer, die weniger rauchten und sich gesünder ernährten. Künftig werde sich das Augenmerk des Instituts auf die Infarktforschung bei Frauen und angeborene Veranlagungen von Infarktpatienten richten kündigte der Mediziner an.

Insgesamt stirbt bereits jede zweite Frau in Deutschland an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren 1994 mehr als eine Viertelmillion Frauen davon betroffen und - zum Vergleich - knapp 180.000 Männer. Besonders gefährdet sind Frauen nach den Wechseljahren, zunehmend erkranken jedoch auch jüngere Frauen.

Der Internist und Oberarzt am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg, Prof. Dr. Eberhard Windler, führt diese alarmierende Entwicklung auf zwei Ursachen zurück: “Einerseits liegt es daran, daß der Lebensstil der Frauen sich geändert hat. Sehr vielmehr Frauen rauchen heutzutage. Das ist ein wesentlicher Grund, warum Frauen immer häufiger auch vor den Wechseljahren einen Infarkt erleiden. Und andererseits ist die Lebenserwartung gerade der Frauen sehr stark angestiegen. Das Mittel der Lebenserwartung liegt heute bei etwa 80 Jahren. Daher erreichen viele Frauen das Alter mit der hohen Infarkthäufigkeit. Mit dem 60 Lebensjahr ist sie so hoch wie bei Männern im typischen Infarktalter von 50 Jahren. Die höhere Lebenserwartung ist daher ein weiterer Grund, warum heute in der Bundesrepublik tatsächlich mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben als Männer.”

Der Herzinfarkt galt bisher als klassisches Männerleiden. Die Gefahr für Frauen wird allgemein stark unterschätzt Dementsprechend vernachlässigt werden sie,

wenn es um gezielte Aufklärungs- und Vorbeugemaßnahmen geht. Und auch bei der Behandlung haben sie die schlechteren Karten. So werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen deutlich später festgestellt als bei Männern und Therapiemaßnahmen wie Bypassoperationen und Gefäßaufweitungen seltener durchgeführt. Besonders gravierend ist der Unterschied bei der Überlebensrate. Daten der Deutschen Herzstiftung zufolge überlebt nur jede fünfte Frau einen Herzinfarkt oder plötzlichen Herztod. Bei den Männern ist es immerhin jeder dritte. Das hat verschiedene Ursachen: Zum einen beachten viele Infarktpatientinnen die Symptome zu spät oder überhaupt nicht zum anderen erkranken Frauen meist erst nach den Wechseljahren. Zu diesem Zeitpunkt sind sie durchschnittlich zehn bis 15 Jahre älter als männliche Infarktpatienten, und ihr Gesundheitszustand ist entsprechend schlechter.

Aber gerade die Tatsache, daß immer mehr jüngere Frauen einen Infarkt erleiden, macht den Medizinern Sorgen. Windler: “Auffallend ist, daß wir heute viele Frauen mit Ende 30 oder in den Vierzigern mit einem Herzinfarkt aufnehmen. Das ist keine Ausnahme mehr, wie vielleicht vor zehn Jahren. Aber auch insgesamt, ist die Herzinfarkthäufigkeit anders als bei Männern in den letzten Jahren bei Frauen angestiegen - in allen Altersklassen. Die jüngeren Frauen sind zwar oft Raucherinnen, das allein reicht aber nicht aus. Grundlage ist im allgemeinen ein zu hohes Cholesterin. Das gilt leider für den größten Teil unserer Bevölkerung. Wenn dann ein weiterer Risikofaktor, zum Beispiel Rauchen, hinzukommt, dann haben wir die Infarkte. Das kannten wir von Männern und dasselbe erleben wir jetzt bei Frauen.”

Doch erst nach der Menopause steigt das Herzinfarkttrisiko bei Frauen sprunghaft an; 95 Prozent aller Herzinfarktpatientinnen sind älter als 60 Jahre. Der Grund für die vergleichsweise niedrige Infarktrate bei jüngeren Frauen ist, daß die weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) einen günstigen Einfluß auf den Cholesterinspiegel haben. Genauer gesagt, erhöhen sie den Anteil des gefäßschützenden HDL-Cholesterins im Blut.

I. Spandl

Gesundheitssport

Ratgeber Ernährung



Vitamin C - nicht nur in „Grippezeiten“ wichtig

Vitamine haben ein sehr gutes Image. Bei den unverzichtbaren Bestandteilen einer gesundheitsbewußten Ernährung werden sie oft an erster Stelle genannt. Entsprechend häufig begegnen sie uns in Werbespots. Ein schon seit langem bekannter Vertreter der Gruppe ist die Ascorbinsäure, das Vitamin C. Bereits im 16. Jahrhundert entdeckte man, daß mit Zitrusfrüchten oder Sauerkraut der berüchtigten Seefahrer-Krankheit Skorbut vorgebeugt werden kann. Zuvor hatte auch der berühmte Weltumsegler Vasco da Gama über 3/4 der Mannschaft durch diese Vitamin C- Mangelkrankheit verloren.

Ascorbinsäure benötigt der Körper zur Bildung von Kollagen, einem faserartigen Bestandteil von Haut, Bindegewebe und Knochen - damit ist sie unerlässlich für eine rasche Wundheilung. Im Magen-Darm-Trakt verbessert Vitamin C die Aufnahme von Eisen ins Blut besonders aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Außerdem hemmt es effektiv die Entstehung krebserregender Nitrosamine aus entsprechenden Vorstufen. Wie Vitamin E und b-Carotin gehört auch Vitamin C zu den Antioxidantien, die den Organismus sehr wirksam schützen gegen zellschädigende freie (Sauerstoff)Radikale. Aus diesem Grund ist Ascorbinsäure auch ein amtlich zugelassener Lebensmittel-Zusatzstoff der u.a. verhindert, daß Margarine ranzig wird oder Obstkonserven sich verfärben; Ascorbinsäure verbirgt sich auf der Zutatenliste abgepackter Lebensmittel manchmal unter dem Kürzel E 300.

Rund 75 mg Vitamin C reichen nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus um den Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken - Ausdauersportler und Raucher benötigen allerdings mehr!

Aber auch für sie ist die Versorgung mit Vitamin C über die tägliche Nahrung eigentlich kein Problem: Alle Obst- und Gemüsesorten enthalten Vitamin C - oft in reichlicher Menge.

So stecken beispielsweise in 100 g

Petersilie	165 mg
Paprikaschoten	140 mg

Gesundheitssport

Grünkohl	105 mg
Feldsalat	35 mg
Sauerkraut, abgetropft	20 mg
schwarze Johannisbeeren	175 mg
Kiwi	100 mg
Orange, Zitrone	50 mg
Äpfel:	Ontario 20 mg
	Jonagold 15 mg
	Elstar 10 mg
	Golden Delicious 7 mg

Alle diese Zahlen gelten aber nur für erntefrische Früchte mit jedem Tag der Lagerung sinkt der Vitamingehalt. Um besonders die Vitamin C-Verluste in Grenzen zu halten gilt für die Aufbewahrung von Obst und Gemüse immer: möglichst kurz, kühl und dunkel! Wird Gemüse blanchiert und tiefgefroren, so bleibt sein Gehalt an Vitamin C sehr gut erhalten. Natürlich sollte man dies nicht durch langes Wässern, endlose Kochzeiten oder Warmhalten wieder zunichtemachen.

In naßkalten „Erkältungszeiten“ kann eine zusätzliche Vitamin C-Brausetablette sicherlich die Immunabwehr stärken, eine Dauersubstitution mit Vitaminen in Pillenform ist dagegen nicht nötig. Sie kann auf keinen Fall eine abwechslungsreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse ersetzen. Und auch die alte Regel „Viel hilft viel!“ stimmt hier nicht: Vitamin C ist wasserlöslich, überschüssige Ascorbinsäure wird via Urin „entsorgt“ und belastet dabei unnötigerweise die Nieren!

Dr. Bernhard Adam

Bürgernahe Gesundheitsvorsorge

Gesundheitssport - Termine

- 10.12.98 19.30 Uhr VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12 e
Diavortrag Dr. Pit Reuß
Skilanglauf + Skiwandern in den Dolomiten
- 31.1.-6.2.99 Skilanglaufkurs
Niederdorf / Hochpustertal (siehe Seite 40)
Anmeldung bei Frau Cremer-Schauerte Tel: 5961-127
- 14.3.99 Luftwaffen-Musikkorps 2 Live in Concert
Benefizkonzert zugunsten Bürgernahe Gesundheitsvorsorge
Konzerthaus Karlsruhe
Karten für DM 16,- und DM 13,-
(ermäßigt DM 13,- und DM 10,-)
Kartenvorverkauf: Musikhaus Schlaile, Stadt-Information
BNN Geschäftsstelle



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



Beiträge

		DM/Jahr	Monat
Grundbeitrag	Erwachsene	120,-	10,-
	Familien *	180,-	15,-
	Jugendliche	72,-	6,-
	Ermäßigte <i>(Schüler, Studenten üb. 18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>	72,-	6,-
zuzüglich Abteilungsbeitrag			
Basketball	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	Ermäßigte	24,-	2,-
Volleyball	Erwachsene	12,-	1,-
	Familien *	12,-	1,-
	Ermäßigte	12,-	1,-
Badminton	Erwachsene	24,-	2,-
	Familien *	24,-	2,-
	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 5,- (die ersten beiden Abende sind 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.

Änderungen (Adresse, Kto-Nr...) bitte der Kassenwartin melden:
Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523

Beitrittserklärung

Hiermit melde ich mich / uns / meine Tochter / meinen Sohn als aktives / passives Mitglied an. **(Bitte auf der Rückseite die Sportgruppe ankreuzen.)**

Familienname, Vorname _____ geb. _____

weitere Familienmitglieder:

Vorname _____ geb. _____

Vorname _____ geb. _____

Anschrift/Tel-Nr. _____

Teilnahme am Sport seit _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bei Minderjährigen bitte 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 dieses Blatt raustrennen und an die Kassenwartin schicken:
Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523

Ich möchte an folgender Gruppe teilnehmen:

Zutreffendes bitte ankreuzen

- | | | |
|--------------------------------|--|--------------------------|
| Basketball | 1. Mannschaft Herren | <input type="radio"/> 11 |
| | 2. Mannschaft Herren | <input type="radio"/> 13 |
| | 1. Mannschaft Damen | <input type="radio"/> 12 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| | | |
| Freizeitsport | Fit + Fun, Schillerschule (Mo) | <input type="radio"/> 23 |
| | Damen Gymn.u.Spiele, Nebeniusschule (Mo) | <input type="radio"/> 21 |
| | Männer Gymn.u.Spiele, Grötzingen (Di) | <input type="radio"/> 22 |
| | Er + Sie funktionelle Gymn., Grötzingen (Do) | <input type="radio"/> 24 |
| | Freizeitbasketball, Kantgymn. (Do) | <input type="radio"/> 25 |
| | Freizeit Badminton, Hch.Hübsch-Schule (Do) | <input type="radio"/> 26 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| | | |
| Freizeit-Volleyball | Eichelgartenschule, Rüppurr (Di) | <input type="radio"/> 51 |
| | Goetheschule (Di) | <input type="radio"/> 53 |
| | Grötzingen (Fr) | <input type="radio"/> 52 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| | | |
| Kinder- und Jugendsport | Spiel- und Sportstunde, Hch.-Hübsch | <input type="radio"/> |
| | Basketball, Jahrgang | <input type="radio"/> |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| | | |
| Herzgruppen | Emil-Arheit-Halle (Mo) | <input type="radio"/> 31 |
| | Humboldt-Gymnasium (Mo) | <input type="radio"/> 35 |
| | Bismarck-Gymnasium 18.00 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 33 |
| | Bismarck-Gymnasium 18.30 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 34 |
| | Bismarck-Gymnasium 19.30 Uhr (Di) | <input type="radio"/> 39 |
| | Draisschule (Di) | <input type="radio"/> 38 |
| | Lessing-Gymnasium (Mi) | <input type="radio"/> 37 |
| | Schulsportthalle Grötzingen, Tr.-Gr. (Fr) | <input type="radio"/> 32 |
| | Schulsportthalle Grötzingen, Ü -Gr. (Fr) | <input type="radio"/> 36 |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |
| | | |
| Gesundheits-Sport | Präventionsgruppe | <input type="radio"/> 61 |
| | Ausdauer-Lauftreff | <input type="radio"/> |
| | Ohne Gruppenzugehörigkeit | <input type="radio"/> |

Neue Mitglieder

Herzlich willkommen

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

Neue Mitglieder (Eintritt bis 31.10.98)

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Basketball | Freizeitsport | Volleyball |
| Donat, Jochen | Grünewald, Alexander | Müller, Rüdiger |
| Hayn, Ulrich | Pajcic, Milka | Schmidt, Rochana |
| Heinichen, Volker | Philippi, Ute | Gesundheitssport |
| Klössig, Ulrike | Risse, Markus | Schwarzwälder, Heinz |
| Murray, James | Scholz, Gabriele | Stockert, Helmut |
| Nintcheu, Georges | Weis, Patrick | |
| | | |
| Kinder und Jugend | Herzgruppen | |
| Aiswert, Olesja | Beh, Margot | |
| Basar, Cagatay | Bittenbinder, Lotti | |
| Benli, Demet | Dierfeld, Ursula | |
| Birgin, Emrullah | Fischer, Berthold | |
| Habte, Lidiya | Herrmann, Horst | |
| Holtmanns, Norman | Höpfinger, Katharina | |
| Kayikci, Tolgahan | Hüsing, Joachim | |
| Kopf, Sebastian | Jordan, Werner | |
| Krause, Oliver | Kiefer, Gerhard | |
| Macherauch, Christian | Kloiber, Werner | |
| Miller, Christian | Knörzer, Helmtrud | |
| Mosbacher, Marc | Köhler, Heidrun | |
| Neurohr, Bernhard | Messerschmidt, Friedrich | |
| Pfeiffer, Sebastian | Remspecher, Werner | |
| Rick, Janine | Schlimm, Walter | |
| Sakatsch, Marc | Stumpf, Ira-Dorida | |
| Theis, Andreas | Wiegand, Heinrich | |
| | Zimmermann, Max | |

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:** **Ekkehard Gübel**, Schneidemühler Str. 20 c
(Geschäftsstelle) 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

-
- Basketball:** **Hans-Peter Kloske**, Danziger Str. 17
76307 Karlsbad Tel: 07202-7138
- Kinder-u. Jugendsport (Basketball):** **Thomas Schuler**, Alte Friedrichstr. 72
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523
- Freizeitsport:** **Jürgen Fischer**, Paula Modersohn Str. 67
76228 Karlsruhe Tel: 0721-405217
- Volleyball:** **Franz Falkner**, Friedenstr. 6
76297 Stutensee Tel: 07244-93162
- Herzgruppen:** **Hans Brüstl**, Leutzenheldstr. 13
76327 Pfinztal Tel: 07240-202563
- Gesundheitssport:** **Marlies Borchering**, Steinbügelstr. 24
76228 Karlsruhe Tel: 0721-491130

Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
79 u. älter	1. Mannschaft Herren	Di. 20.30-22.00 Fr. 20.00-22.00	Maryland E.-Arbeit	Eberh. Wanner Eberh. Wanner
	2. Mannschaft Herren	Di 20.30-22.00	Maryland	H. P. Kloske
	2. Mannschaft Herren und Freizeitgruppe	Fr. 19.00-20.30	E.-Arbeit	H. P. Kloske

79 u. älter 1. Mannschaft Damen Mo 19.45-21.45 Maryland Mario Maric

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202-7138

Trainer:

Eberhard Wanner 0721-460380 Mario Maric 0721-5311089
Marius Machowski 07243-527553 H.P. Kloske 07202-7138
Markus Heier 0721-9823124

Tag	Zeit	Ort	Trainer
Mo	19.00-20.30	Turnhalle Schillerschule	Fit + Fun (Gymn. + Spiele) Susanne Friedel Tel. 75 2136
Mo	20.30-22.00	Turnhalle Nebeniusschule	Damen-Gymnastik und Spiele Monika Möhrle Tel. 46 97 03
Di	20.00-22.00	Schulsportthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+Spiele Dieter Borchering Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsportthalle Grötzingen	Er+Sie funktionelle Gymnastik Monika Möhrle Tel. 46 97 03
Do	20.30-22.00	Kantgymnasium	Freizeit-Basketball Susanne Friedel Tel. 75 2136
Do	20.00-22.00	Heinrich Hübsch	Freizeit-Badminton Roland Zöller Tel. 0721-811567

Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 0721-405217

Tag	Zeit	Ort	Trainer
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	Schulsportthalle Grötzingen	Freizeit - Volleyball Er+Sie Franz Falkner Tel. 07244-93162

**Abteilungsleiter Volleyball: Franz Falkner
Tel. 07244-93162**

- BALL

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

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
bis ca 4. Klasse 88 u. jünger	Schul-AG, Maryland Minis	Fr. 14.00-15.00	Maryland	Georg Pinter Felix Ambrosch
88 u. jünger	Minis gemischt	Mi. 17.30-18.15	H.Hübsch	Chr. Roggenhofer
bis 6. Klasse 86 u. jünger	Schul AG, H. Thoma gem. (88+jünger, Minis)	Fr. 16.45-18.00	H.Hübsch untere Halle	Timo Stiegler u. Chr. Roggenhofer
86 u. jünger	D-Jugend gemischt	Mo. 17.30-19.00	Maryland	Georg Pinter Tina Schuler
5.-7. Klasse 86 u. jünger	Schul-AG, Helmholtz weiblich	Di. 13.15-14.00	Dragoner	Wera Schirmacher Nana Haeusler
84-85	C-Jugend weiblich	Mo. 19.00-19.45	Maryland	Georg Pinter Dominik Gröning
82-83	B-Jugend weiblich B/C-Jugend weiblich	Do. 16.45-18.00 Di. 17.30-19.00	H.-Hübsch Maryland	Daniel Bichsel u. Dominik Gröning
82-85	B-(C)-Jugend männl.	Di. 17.30-19.00 Fr. 17.00-18.15	Maryland H.Hübsch	Christian Lehmann Karim Chehali
80-81	A-Jugend 2 männlich	Di. 19.00-20.30 Fr. 18.15-19.30	Maryland H.Hübsch	Markus Gröning Markus Gröning
80-81	A-Jugend weiblich	Mo. 19.00-20.30 Fr. 18.15-20.00	Maryland Kant	Mario Maric Mario Maric
80-81	A-Jugend 1 männlich	Di. 19.00-20.30 Do. 19.00-20.30	Maryland Maryland	Thomas Schuler Thomas Schuler

Jugendwart :

Thomas Schuler Tel: 0721 / 70 55 23 Fax: 788114 Handy: 0172/4612553

Trainer:

Felix Ambrosch	0721-67384	Daniel Bichsel	0721-815841
Karim Chehali	0721-813132	Dominik Gröning	0721-614101
Nana Haeusler	0721-576002	Markus Gröning	0721-614101
Christian Lehmann	0721-474007	Mario Maric	0721-5311089
Georg Pinter	0721-9379030	Christian Roggenhofer	0721-612249
Wera Schirmacher	0721-577734	Tina Schuler	0721-705523
Timo Stiegler	07255-20030	Thomas Schuler	0721-705523

Mo	18.00-19.00	E.-Arbeit-Halle Grötzingen	G. Diefenbacher - Ganzhorn Tr.-Gr. Dr. Sexauer
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. Nied, Dr. Bühler
Di	18.30-19.30	Bismarck-Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Ü.-Gr. Dr. Nied, Dr. Bühler
Di	19.30-20.30	Bismarck-Gymn.	G. Diefenbacher - Ganzhorn Ü.-Gr. Dr. Nied, Dr. Bühler
Di	19.00-20.00	Draisschule	J. Gossenberger Tr.-Gr. Dr. Walloschek, Dr. Steinle
Mi	19.00-20.00	Lessing-Gym.	Angela Bernhard Tr.-Gr. Dr. Rees, Dr. v. Frankenberg
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 Tel. 07240-202563

Bei Fragen zur Herz-AG

Frau Cremer-Schauerte Tel. 0721-5961127 (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

Marlies Borcharding Tel. 0721-491130
Herbert Spandl Tel. 0721-689528

- SPORT