

Termine

vormerken - anmelden - vormerken - anmelden - vormerken

- 13.6.99** **Volleyball-Mixed-Turnier für Rundenmannschaften**
 Emil Arbeit Halle, Grötzingen
 Franz Falkner, Tel: 07244-93162
- 19.6.99** **8.00 Präventions-Meile**
 Treffpunkt: DJK-Ost / Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
 mit Walking-Einführung durch Marlies Borchering
 3,333 km oder 6,666 km oder 9,999 km
- 27.6.99** **Sportfest - 11 Uhr**
 in und um die Sporthalle der Marylandschule, Nordstadt
 Tommy Schuler Tel: 0721-705523
 Helga Traub Tel: 0721-378804
- 23.9.99** Beginn des nächsten Kurses:
Rücken - Bauch - Beine - Po
 18.30 bis 19.30 Uhr Gymnastikraum Tullabad
- 7.11.99** **21. Freizeit Volleyball-Turnier**
 Emil Arbeit Halle, Grötzingen
 Franz Falkner, Tel: 07244-93162
 Herbert Schuh, Tel: 0721-688588
- Jeden Samstag 8.00 Uhr** **Ausdauer-Lauftreff (joggen und walken)**
 Treffpunkt: DJK-Ost / Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)
 M. Borchering Tel: 0721-491130
 H. Spandl Tel: 0721-689528

Redaktionsschluß für den nächsten Rundblick am 30.9.1999



SPORT-
GEMEINSCHAFT



EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Sportfest-Ankündigung	3
Wolfgang Bürger	4
Suchaktion	6
Volleyball / Freitag - Runde	8
Fitness - Rücken * Bauch * Beine * Po	15
20. Volleyball-Mixed - Jubiläumsturnier	16
Gesundheitssport / Herzgruppen	18
60plus (Dolomitenwanderung)	20
Basketball:	
1.Mannschaft - Herren	24
2.Mannschaft - Herren	25
Basketball - Senioren IV	26
A-Jugend 1, männlich - Bezirksliga	27
Aufgesammelt (Erste U-22-Meisterschaft)	30
A-Jugend 2, männlich	32
B-Jugend, männlich	33
C-Jugend, weiblich	34
D-Jugend gemischt Kreisliga	35
Minis gemischt	36
Quiz	38
Gesundheitssport	
Ratgeber Ernährung	39
Speckweg-Training	41
Arbeitskreis Prävention	43
Termine	44
Bundesverdienstkreuz für Willi Dauth	45
Mitgliederversammlung	47
Ehrenamtliche Tätigkeiten	52
Vorstand / Abteilungen	53
Beiträge	54
Beitrittserklärung	56
Trainingszeiten	57
Termine	60

Redaktion	Helga Traub, August-Dürr Str. 9+, 76133 Karlsruhe Tel: 0721-378804
Druck	Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe
Auflage	700

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DEN NÄCHSTEN RUNDBLICK AM 30.9.1999

Sportfest - Ankündigung

Am Sonntag, 27.6.1999 um 11.00 Uhr heisst es wieder:

Sport Spiel Spass

in und um die Sporthalle der Marylandschule in der Nordstadt
mit Aktivitäten und Attraktionen zum

MITMACHEN - ZUSCHAUEN - DABEISEIN



Voraussichtlich findet wieder als sportlicher Höhepunkt ein
Basketball Oberliga-Qualifikationsspiel statt.

Nicht vergessen: Button-Motive oder Ideen mitbringen.

Kuchenspenden können am Sportfesttag abgegeben werden.

Schon jetzt herzlichen Dank für Eure Mitarbeit, ohne die das Sportfest
nicht möglich ist
(näheres kommt noch über die Übungsleiter)

Wolfgang Bürger

Was wäre unser Sportfest ohne die Mitwirkung von Wolfgang Bürger ?



WOLFGANG BÜRGER bringt in der Nordstadt Bürger und Vereine zusammen. Foto: Donecker

Wolfgang Bürger leitet den Sportpunkt Nordstadt, der von der Badischen Sportjugend und der Sportjugend Vereinshilfe e.V. ins Leben gerufen wurde und unterstützt uns dieses Jahr zum 3. mal bei der Ausrichtung unseres Sportfestes in und um die Marylandschule in der Nordstadt, das am **Sonntag, 27.6.99** stattfindet. Herr Bürger hilft uns bei der Organisation der Spielgeräte (Stelzen, Pedalo...) sowie der Hüpfburg, der Torwand und der Button-Maschine. Herr Bürger hilft und unterstützt am Sportfesttag, ist engagiert und ein ruhender Pol. Sein Engagement gilt den Kindern und Jugendlichen.

Wir danken an dieser Stelle Herrn Bürger ganz herzlich für seine tatkräftige Unterstützung.

Um seine Arbeit etwas näher kennenzulernen, nachfolgend die Abschrift eines Artikels aus „DER SONNTAG“ vom 3. Jan. 99 von Ute Maag.

Engagement wurde belohnt

Lob haben die Badische Sportjugend Kreis Karlsruhe und die Sportjugend Vereinshilfe e.V. reichlich erhalten für ihr Projekt „Sportpunkt Nordstadt“, und das völlig zu recht. In gut eineinhalb Jahren Arbeit gelang es den Initiatoren um Koordinator Wolfgang Bürger, in Zusammenarbeit mit Karlsruher Vereinen, Schulen, dem Stadtjugendausschuß und anderen Trägern der offenen Kinder- und Jugendarbeit und vor allem dem Sportangebot im neugegründeten Stadtteil entscheidende Impulse zu geben. Mittlerweile tummeln sich hunderte Kinder auf dem Bolzplatz, spielen Inlinehockey, nehmen an den Arbeitsgemeinschaften der Schulen teil und sind aktiv in den Sportvereinen.

Jetzt hat die Staatliche Toto-Lotto GmbH Baden-Württemberg die Verantwortlichen der Badischen Sportjugend ausgezeichnet. Rund 300 Vereine und Sportorganisationen hatten sich am Wettbewerb „Der Jugend eine Chance“ anlässlich des 50jährigen Bestehens der Gesellschaft beteiligt, die Badische Sportjugend als Initiator des Skaterparks im Sportpunkt Nordstadt erhielt für ihre „vorbildliche Jugendarbeit“ einen der mit 2000 Mark dotierten Hauptpreise.

Eingereicht hatte Wolfgang Bürger nur einen Teil des Konzepts für die offene Kinder- und Jugendarbeit im Stadtteil auf dem Gelände der ehemaligen US-Kaseme rund um die Erzbergerstraße: den Skaterpark mit Rampen in verschiedenen Größen und Neigungen, den Inlineskater, Skaterboarder und BMX-Fahrer längst zu ihrem Lieblings-

Wolfgang Bürger

platz erkoren haben. „Vorbildlich daran war in meinen Augen, daß der Platz nach den Wünschen der Jugendlichen gestaltet wurde und daß die Jugendlichen selbst mitgeholfen haben“, erklärt der 53jährige Diplomsportlehrer. „Wir wollten nicht eine große Aktion starten, die irgendwann im Sand verläuft“, betonte er. „Ziel war von Anfang an, die Bewohner und die Träger der Jugendarbeit einzubinden, damit Strukturen geschaffen werden, die jetzt mit dem Stadtteil mitwachsen.“

Auch an der Sicherheit und Ordnung auf den Plätzen arbeiten die Jugendlichen mit: Gemeinsam wurde eine Platzordnung erarbeitet und ein „Platzrat“ gebildet. Den Erfolg des Sportpunktes schreibt Bürger auch der Tatsache zu, daß die Jugendlichen mitbestimmen durften, was an Anlagen und Angeboten geschaffen wird. „Wir haben Fragebögen verteilt, was angeboten werden sollte, was die Jugendlichen vermissen und wie sie ihre Freizeit gerne gestalten möchten“, erzählt der 53jährige: „Die Auswertung haben wir der Umgestaltung der Sport- und Spielflächen zugrunde gelegt.“

Statt eines Bolzplatzes in der Tennesseeallee favorisierten die Befragten einen Multifunktionsplatz, auf dem auch Inlinehockey gespielt werden kann, und auch für den Skaterpark hatten sie klare Vorstellungen. „Er soll Anfängern und Könnern gerecht werden und von Inlinern, Skatboardern und BMX-Fahrern benutzt werden können“, umreißt Bürger die Vorstellungen der Nordstädter. Und er sollte möglichst wenig kosten, so die Vorstellung der Initiatoren. Die Materialkosten konnte die Badische Sportjugend auf rund 18 000 Mark drücken, die durch Sponsoren und Bandenwerbung teilweise aufgefangen wurden, die Arbeit wurde ausschließlich von Freiwilligen, den Bewohnern, Studenten und ein paar Fachmännern erledigt, die wochenlang in rund 500 Arbeitsstunden konstruierten, schweißten, hämmerten und schraubten.

Das Ergebnis konnte sich sehen lassen und wurde nach der Einweihung im Mai so gut angenommen, daß es wieder verschwinden mußte: Die Anwohner beschwerten sich über ständigen Lärm. Doch mit Hilfe der Stadt Karlsruhe wurde kurzfristig Abhilfe geschaffen: Die großen Rampen für die „Profis“ zogen um in die Nachbarschaft des Jugendclubs in der Nordstadt, auf dem ursprünglichen Platz in der Tennesseeallee üben nur noch die Anfänger.

Das Preisgeld will die Badische Sportjugend nun unter anderem dazu verwenden, das Projekt „Sportpunkt Nordstadt“ im Internet zu präsentieren. „Wir erhalten fast wöchentlich Anfragen, wie wir das Projekt realisiert haben, wie wir vorgegangen sind, wie wir die Leute mobilisiert haben und wie man solche Rampen für den Skaterpark baut, denn die sind in Karlsruhe einzigartig“, verrät Wolfgang Bürger. Das Projekt Sportpunkt Nordstadt wird daher wohl Nachahmer finden, sowohl in Hessen und in Bayern als auch in Karlsruhe. Zur Zeit führt Wolfgang Bürger dieselbe Umfrage wie 1997 in der Nordstadt nun im Stadtteil Bulach durch, um auch dort das Angebot für die Kinder und Jugendlichen zu verbessern. Aus dem Projekt hat er die Idee eines „mobilen Sportbüros“ entwickelt, das er in den kommenden Jahren gerne verwirklichen würde. Das Büro könnte die offene Kinder- und Jugendarbeit koordinieren, denn so Bürger: „Man muß immer Partner haben, die vor Ort sind, so wie in der Nordstadt die Vereine, die Schulen, die Eltern. Ohne sie würden das Projekt Sportpunkt Nordstadt und auch der Skaterpark heute nicht laufen.“

Suchaktion

Wer hat noch
RUNDBLICHE
aus den
60er und 70er Jahren, sowie von **1990**

Meine Sammlung hat Lücken. Ich mache mir auch Kopien und gebe die Exemplare auf Wunsch garantiert zurück.

Marlies Borcharding, Tel: 0721/49 11 30

**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**




**ÜBER VORNAMEN LÄSST SICH STREITEN.
ÜBER VORSORGE NICHT.**

● **Die „Zukunft“-Idee:**

Wenn Kinder größer werden, wachsen auch ihre Ansprüche. Besser, Sie sind darauf vorbereitet. Mit unserem Vorsorgekonzept: vom regelmäßigen Sparen bis zur Kapitallebensversicherung – und der finanziellen Zukunft Ihrer Kinder steht nichts mehr im Weg.
Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern.

wenn's um Geld geht

Sparkasse Karlsruhe 

Internet: <http://www.sparkasse-karlsruhe.de>

Volleyball / Freitag - Runde

2. Spieltag vom 07.11.1998

Heute war die uns aus der vergangenen Saison wohlbekannte (gefürchtete) Mannschaft des TV Oberhausen als Gegner zugeteilt. Um es kurz zu machen; wir haben wie in allen bisherigen Spielen gegen Oberhausen kein Bein auf den Boden bekommen. Nicht nur war der Gegner zu stark, sondern die Mannschaft ist sich auch selbst im Weg gestanden. **Spielergebnis: Sätze : 0 : 3, Bälle : 31 : 45** Auch der nächste Gegner (TSG Bruchsal) war keine leichte Nuß. Allerdings stand in diesem Spiel eine andere Mannschaft auf dem Feld (nicht nach dem Namen, sondern mit einer besseren Einstellung zum Spiel). Jetzt wurde um jeden Ball gekämpft und nicht aufgegeben. So hatten wir dann auch das bessere Ende für uns (die Kraft war aber auch am Ende). **Spielergebnis: Sätze : 3 : 1 Bälle : 54 : 49**

3. Spieltag vom 05.12.1998

Dieses Mal fand der Spieltag in der unserer Dienstagsgruppe wohlbekanntesten Sporthalle des Goethe-Gymnasiums statt. Es kam allerdings nur ein Spiel zur Austragung, da der TSG Blankenloch nur noch mit 2 Damen vertreten war. Da uns ein Gewinn der Punkte am grünen Tisch nicht wichtig war - schließlich wollen wir volleyballern und nicht würfeln - wurde das Spiel auf einen Trainingsabend am 08.02.1999 verlegt.

Mit vereinten Kräften und wechselhaften Leistungen in den ersten drei Sätzen stand es trotz großer Anstrengungen 1: 2 in Sätzen. Nach kurzer Beratung mit der Mannschaft wurde einstimmig beschlossen, die vermeintlich stärkste 6 auf das Feld zu schicken. Was war das plötzlich ein Erfolgsdruck. Doch siehe da, dieser Druck wehte plötzlich dem CVJM Karlsruhe entgegen und der Sieg war unter Dach und Fach. **Spielergebnis: Sätze : 3 : 2 Bälle : 66 : 52**

Pokalspieltag vom 13.12.1998 in Mühlhausen

An einem solchen Tag kann man angesichts so übermächtiger Gegner wie CRK Eggenstein (ein Vergleich wie im Fußball zwischen Bayern München und den KSC-Amateuren) ohne Anspannung ins Spiel gehen. So kam dann auch ein nettes Spiel in Gang, in dessen Verlauf die technische Überlegenheit des Gegners unsere Mannschaft regelrecht erdrückte. **Spielergebnis: Sätze: 0 : 3 Bälle : 11 : 45**

Im zweiten Spiel des Pokalspieltages (Austragung als Dreier-Turnier) war die gastgebende Mannschaft des VC Mühlhausen angetreten. Auch in diesem Spiel

Volleyball / Freitag - Runde

wurde ohne taktische Zwänge und erfolgsorientierte Wechsel agiert. Leider war die junge, im Neuaufbau befindliche Mannschaft der Gastgeber kein gleichwertiger Gegner. Trotzdem konnten einige Spieler, die sonst nicht so oft zum Einsatz kommen reichlich Spielpraxis sammeln. **Spielergebnis: Sätze: 3 : 0 Bälle: 45 : 12**

4. Spieltag vom 16.01.1999 in Oberhausen

Wieder einmal war der TV Oberhausen unser Gegner. Achja -wieso fällt mir da der Sketch 'Dinner for one ' ein ? Ganz einfach, wir haben wieder sang und klanglos verloren. **Spielergebnis: Sätze: 0 : 3 Bälle: 19 : 45**

Auch das zweite Spiel gegen den CVJM Karlsruhe stand unter keinem guten Stern. Es ging zu jedem Zeitpunkt äußerst eng zu. Keine Mannschaft konnte sich so richtig durchsetzen und so haben wir die beiden ersten Sätze mit 12 : 15 und 13 : 15 knapp verloren. Die beiden nächsten Sätze konnten wir nach einer deutlichen Leistungssteigerung mit 15 : 7 und 15 : 13 für uns verbuchen. Der Tiebreak mußte nun die Entscheidung bringen. Leider konnten wir eine klare 9 : 4 Führung nicht ins Ziel retten. Das Spiel war verloren und plötzlich winkte (huhu) das Abstiegsgespenst. **Spielergebnis: Sätze: 2 : 3 Bälle: 67 : 65**

5. Spieltag vom 31.01.1999 in der Schwarzwaldschule

Mit gemischten Gefühlen haben wir diesem Spieltag entgegengesehen. Sind wir vielleicht doch zu schwach für diese Staffel? Trotzdem haben wir uns schön warm gemacht und mehr als 45 Minuten auf den ersten Gegner (TSG Blankenloch) gewartet. Und siehe da, der Spielverlauf begann recht vielversprechend (der Gegner hatte noch zu viel Probleme mit sich selbst). So konnten wir den ersten Satz mit 15 : 3 schnell abschließen. Doch plötzlich tauchten die Spieler des TSG Blankenloch wieder aus der Versenkung auf und haben uns den zweiten Satz weggeschnappt. Die nächsten beiden Sätze gingen in schöner Harmonie an je eine Mannschaft. Damit mußte der Tiebreak die Entscheidung bringen. Diesen Satz möchte ich als einen der spannendsten dieser Saison bezeichnen. Sofort kamen wir mit 2 Punkten in Rückstand, die schier nicht mehr einholbar zu sein schienen. Bis zum Stand von 08 : 11 die Wende für uns kam. Plötzlich hatten wir auch wieder das Quentchen Glück, ohne daß ein so enger Tiebreak (hierbei zählt jeder Fehler als Punkt, ohne vorher das Aufschlagsrecht erobern zu müssen) meist verloren geht. Und so war die Freude über den Matchball zum 15 : 13 riesig. **Spielergebnis: Sätze: 3 : 2 Bälle: 66 : 54**

Volleyball / Freitag - Runde

Im zweiten Spiel war dann etwas die Puste weg und wir haben es der gastgebenden Mannschaft des SVK Beiertheim leider viel zu leicht gemacht. Alle Anstrengungen sind leider im Sand verlaufen und das Spiel ging nach nur einer Stunde Spielzeit verloren. Trotzdem haben wir das Heulen des Abstiegsgespenstes bei nun 8 : 10 Punkten nur noch ganz leise gehört. **Spielergebnis: Sätze: 0 : 3 Bälle: 24 : 45**

Nachholspiel am 08.02.1999 in Blankenloch

An diesem Abend mußten alle Beteiligten einer allgemeinen Müdigkeit (immerhin war das Spiel auf einen Montag um 20.00 Uhr angesetzt) nach einem anstrengenden Arbeitstag Tribut zollen. Einige Spieler hatten ihre Sporttasche schon morgens mit ins Geschäft genommen. Und so wurde dann auch zum Teil gespielt. Man kann es niemanden verübeln, daß er nach einem anstrengenden Arbeitstag nicht fit genug ist. Leider kommt dabei in der äußerst sensiblen Sportart Volleyball überhaupt kein Mannschaftserlebnis zustande. Nach nur einer Stunde hatten wir die Pflichtübung hinter uns und der Gegner zwei wichtige Punkte mehr auf seinem Konto. **Spielergebnis: Satz: 0 : 3 Bälle: 23 : 45**

6. Spieltag am 27.02.1999 in der Nordstadt Karlsruhe

Heute galt es, daß nun wieder etwas lauter heulende Gespenst endgültig zu vertreiben, zumal es gegen Mannschaften aus dem unteren Drittel der Tabelle ging. Im ersten Spiel ging es gegen die uns noch völlig unbekanntene Mannschaft des TV Weingarten. Mit nur acht Spielern auf der Meldeliste haben wir dann auch Nägel mit Köpfen gemacht. Mit der bestmöglichen Aufstellung wurden die Weingartner in nur 52 Minuten mit 3 : 0 vom Spielfeld gefegt. Endlich wurde konsequent und kompromißlos aufgespielt, jede Schwäche des Gegners ausgenutzt und jeder Ball, der sonst der Nahsicherung (leider) fast ohne Reaktion unsererseits auf die Füße fällt, frisch aufgebaut und verwertet. Solch ein Spiel ist ein Labsal für das durch so manches verkorkste Spiel angeknackste Selbstwertgefühl mancher Beteteiligter. **Spielergebnis: Sätze: 3 : 0 Bälle: 45 : 15**

Dieser positive Trend hat sich auch gegen den TV Ispringen fortgesetzt. Aufgefüllt mit frischen Kräften von der Bank wurden die beiden ersten Sätze klar gewonnen. Der dritte und letzte Satz hat sich dann bedingt durch nachlassende Konzentration/ Kondition zu einer spannenden Sache gemausert. Reihenweise wurden Aufschläge ins Netz oder Aus geschlagen und nur der Tatsache, daß der Gegner mit den selben Probleme zu kämpfen hatte, ermöglichte uns

Exzellente CD-Produktionen aus Karlsruhe



Weth / Müller Mission CKM 007

Wolfgang Weth & Martin Müller zwei außergewöhnliche Musiker mit einem außergewöhnlichen Programm:
Jobim / Bonfá / Piazzolla / Gershwin / Gismonti u.a.
Komponisten des 20. Jahrhunderts.
"W. Weth, Klarinette & M. Müller, Gitarre, ersetzen sowohl Piazzolla's kleine Spezialensemble wie Gershwins Musical Orchestra"
N.Schmidt BNN 27.10.98



Martin Müller Noticias CKM 050

Neben den Duo-Produktionen mit Oscar Ferreira eine "Solo-CD", die die musikalische Vielfalt des Gitarristen & Komponisten Martin Müller, einem Kaleidoskop ähnlich, auf eindrucksvolle Weise dokumentiert.
Als Gäste wirken mit:
T. Langguth & Z. de Oliveira - Bass
Dirk Schülgen - Schlagzeug
O. W. Gattaz - Percussion
O. Ferreira - Gitarre
W. Weth - Klarinette

Connoisseurs Choice CKM 010

Martin Nitschmann's Connoisseurs Choice bietet dem Klarinettenliebhaber eine Menge Spaß beim Zuhören und dem Musikkennner eine musikalische Reise an, auf die er sich immer wieder gerne begibt.
Als Gastmusiker:
Roswitha Mauer - Oboe
Michael Heitzler - Klarinette,
Tenorsaxophon
Martin Drescher - Kontra-Fagott
Reginald Kern - Klarinette



Gitarrenmusik vom Feinsten



Andrzej Mokry spielt Dlugoraj, Polak, Bach, Mozart & Tansman und Rainer Haug spielt D. Scarlatti und J. S. Bach - zwei Gitarren-CD's vom Feinsten!
- nicht nur für Gitarrenfans -

Fördern Sie unseren Katalog an oder bestellen Sie direkt zum Preis von DM 30.00 zuzügl. DM 3.00 Porto / Verpackung



Musikverlag Harald Burger & Martin Müller

Kriegsstr. 181 76135 Karlsruhe

Telefon / Telefax 830 41 48

Volleyball / Freitag - Runde

den Satzgewinn nach einer am Schluß sehr guten kämpferischen Leistung. Von einem Gespenst hat niemand mehr etwas gehört. **Spielergebnis: Sätze: 3 : 0 Bälle: 45 : 28**

7. Spieltag am 06.03.1999 (verlegt vom 21.11.1998)

Dieser Spieltag hätte schon am 21.11.1998 stattfinden sollen, wurde aber krankheitsbedingt vom SSC Waldstadt I abgesagt. Auch heute sollte nur ein Spiel stattfinden, da die Mannschaft des TV Weingarten an diesem Tag keine Mannschaft stellen konnte. Also wurde das Spiel gegen Weingarten auf eine Trainingsabend in unserer Trainingshalle in der Schulsporthalle Grötzingen am 19.03.1999 verlegt. Damit konnten wir uns voll auf die uns noch unbekannte Mannschaft des SSC Waldstadt konzentrieren.

Der erste Satz verlief unspektakulär. Unsere Mannschaft mußte nur den Ball im Spiel halten, den Rest, - d.h. den Fehler und damit den Punkt für uns - hat der Gegner erledigt. Leider hat sich der Gegner ab dem zweiten Satz deutlich gesteigert, wobei nun wir mehr und mehr leichte Fehler zugelassen haben. Plötzlich stimmte die Raumaufteilung nicht mehr, die Annahme fiel aus und im Angriff lief auch nichts mehr. Der Verlust der Sätze 2 und 3 war die logische Folge. Doch nun kommt wieder der im Volleyball so schwer erklärbare Umschwung. Wir wollten gewinnen und über den Kampf haben wir wieder zu einem guten Spiel gefunden. Nachdem wir lange einem Rückstand nachgelaufen sind wurde der vierte Satz mit 15 : 09 gewonnen. Wir lieben den Tiebreak. Bis zum Stand von 8 : 8 (Seitenwechsel) standen sich beide Mannschaften gleichwertig gegenüber. Bis Ralf ans Netz kam und den SSC fast im Alleingang mit Angriffschlag und Block auf die Verliererstraße schickte. Endstand Tiebreak 15 : 09. **Spielergebnis: Sätze: 3 : 0 Bälle: 63 : 5**

Solch ein Spiel doch noch zu gewinnen zählt zu den schönsten Erlebnissen im Sport. Mit nunmehr 14 : 12 Punkten stehen wir im gesicherten Mittelfeld. Bei nur 6 Punkten Differenz zum Tabellenführer trauert man da nicht so manchem unglücklich verlorenem Spiel nach? Ich glaube nicht. Über allem sollte trotz dem Bestreben, ein Spiel zu gewinnen (deshalb volleyballern wir ja letztendlich) auch der Gemeinschaftsgedanke und damit auch der Einsatz etwas weniger leistungsstarker bzw. leistungsbereiter MitspielerInnen nicht zu kurz kommen. Daß unsere große Anzahl an Spielern problematisch ist, war schon bei Rundenbeginn klar. Darüber sollte m.E. schon bald nach Beendigung der Punkterunde eine klare Regelung getroffen werden.

Volleyball / Freitag - Runde



7. Spieltag am 19.03.1999 (verlegt vom 06.03.1999)

In einem unerwartet zähen Ringen wurde die Mannschaft des TSV Weingarten zwar nach Sätzen mit 3:0 besiegt, doch zeigt der Blick auf die erzielten Bälle (47 : 37), daß es ganz schön knapp zugegangen ist. In jedem Satz mußte erst ein Rückstand aufgeholt werden und so konnte erst gegen Ende des 1. Satzes die bessere Spielanlage ausgespielt werden. Man muß allerdings auch sagen, daß der Ausgang dieses Spieles ohne größere Bedeutung war. Sowohl die beiden Aufsteiger, als auch die Absteiger standen bereits fest. Lobenswert ist zu erwähnen, daß trotz des knappen Ausgangs und dem sehr tief ausgefallenen " Startlochs " keine Zweifel am Erfolg aufgekommen sind. **Spielergebnis Sätze: 3 : 0 Bälle: 47 : 37**

8. Spieltag am 21.03.1999 in Bruchsal

Das erste Spiel gegen die Mannschaft des SSC Waldstadt I war im Satz Nr.1 ein heißer Tanz. Das Spiel wogte hin und her und plötzlich hatten wir nach 40 Minuten Satzball. Doch nein, es hat nicht gereicht. Der erste Satz ging nach 45 Minuten Dauer mit 14 : 16 verloren. Diesen Satz haben wir leider verschenkt. Danach hatte der SSC leichtes Spiel mit uns und nach weiteren 40 Minuten war das Spiel endgültig verloren. **Spielergebnis: Sätze: 0 : 3 Bälle: 20 : 46**

Nach dieser Schlappe und der darauffolgenden Pause (wir hatten Schiedsgericht) war die Luft im wahrsten Sinne des Wortes draußen. Gegen den TSG Bruchsal hatten wir überhaupt keine Chance. Schwamm drüber. Wenigstens sind wir danach beim Verspeisen der Pizza zu alter Form aufgelaufen...

Die Saison ist vorbei, der Klassenerhalt mit 16 : 16 Punkten erreicht und wir haben uns in der Staffel 4 einen Namen gemacht. Nun müssen wir uns aber baldmöglichst zusammensetzen und die folgende Spielzeit planen.. Ich erhoffe uns Erfolg bzw. eine zündende Idee...

Als kleinen Ausblick auf die Zukunft wäre noch unser zweites

Volleyball-Mixed-Turnier für Rundenmannschaften am

Sonntag den 13.6.1999

in der Emil-Arheit-Halle Grötzingen zu erwähnen. Für Besucher, die ansehnliches Volleyball sehen möchten, haben wir sicherlich auch die eine oder andere Gaumenfreude parat. Bis dann! Euer " Obervolleyballer " **Franz Falkner**

PEUGEOT



Eine aufregende
Begegnung.



Abb. 206 Style, abgebildet Sonderausstattung, gegen Aufpreis.

Der neue PEUGEOT 206 und Sie.

Ab DM 19.990,-

Der neue PEUGEOT 206 läßt alle Herzen höher schlagen. Wählen Sie zwischen vier Ausstattungsniveaus 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 (5-Türer, 1,1-l-Version).

AUTOGALERIE G
OTTOSTRASSE b
PEUGEOT-Vertragshändler M



Fitness

Body - Check

Intensiv - Kurs

für

Rücken * Bauch * Beine * Po

Kräftigung + Dehnung + Musik



Wann: Donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum Tullabad
10 Abende je Kurs

Beginn: 22. April 1999
23. Sept 1999

Schnupperkurs: 10. Juni 1999 (5 x)

Anmeldung: bei Susanne Friedel
Tel. 0721 / 752136

Unkostenbeitrag: Mitglieder des EK: 50,- DM
Gäste: 80,- DM
zum Schnuppern die Hälfte

20. Volleyball-Mixed - Jubiläumsturnier

Diesmal gings um die Wurst !

Was beim 10. Turnier so gut ankam, müßte doch auch beim 20. Freizeit-Turnier in Folge bei den Mannschaften ein Erfolg sein! Und was kam so gut an?

1988 waren es unsere Preise, ganz besonders die Idee, die sportliche Leistung in laufenden Meter Wurst und Brot zu bewerten. Jeder erfolgreiche Ball gab einen Zentimeter Wurst, jeder verlorene Ball einen Zentimeter Brot.

Und weil wir EK-Volleyballer unsere Gäste am 11. Oktober 1998 mit einer Überraschung begrüßen wollten, sollte ein Muntermacher-Drink in den Farben rot - gelb - grün von unseren drei Volleyballgruppen angeboten werden.

Die Überraschung traf aber zuerst uns selbst. Alles war vorbereitet, Getränke bestellt, 20 Meter Wurst eingekauft, alle Aufgaben verteilt, da standen wir drei Tage vor dem Turniertag ohne Halle da. Der Spieltermin wurde auf den 8. November verlegt, nur wir wußten davon nichts !

Gerade beim Jubiläumsturnier diese Pleite! Hektisches organisieren einer Ersatzhalle in Neureut, aber dann die Ernüchterung, da die Halle keine geeignete Versorgungseinheit hatte und zuletzt doch der Entschluß, alle Gastmannschaften und die zwei EK-OLDIE-Mannschaften auszuladen und für den neuen Termin erwärmen .

Nach einer kurzen Phase der Enttäuschung kam dann doch der wahre Kern von Freizeitsport zum Vorschein. Niemand war beleidigt, alle Mannschaften erschienen zum neuen Spieltag, nur eine Oldie-Gruppe aus dem Neckartal konnte nicht mehr kommen.

Selbstverständlich hatten wir die ersten 20 Meter Wurst selbst gegessen, so daß wir mit frischer Wurst und frischem Brot die Leistungen der Mannschaften messen konnten.

Um endlich beim Jubiläumsturnier einmal wieder richtig Erfolg zu haben, haben wir unsere Taktik geändert. Jede Gruppe trat mit einer Mannschaft an, zusätzlich noch eine Oldie-Truppe vom EK. Damit erreichten wir bei 10 Mannschaften eine hohe Wahrscheinlichkeit auf vordere Plätze. Die Taktik ging auf, **unsere Freitagsvolleyballer erspielten sich mit 128 cm Wurst und 77 cm Brot den 1. Platz.**

Selbst unter erschwerten Bedingungen hatten wir wieder ein paar schöne Stunden. Dafür an alle aktiven Helfer nochmals ein herzliches Dankeschön.

Herbert

20. Volleyball - Mixed - Jubiläumsturnier



Der Cocktail-Empfang



Die Preise



Gesundheitssport / Herzgruppen

Was sind Herzgruppen? (Teil 2)

Mit diesem Artikel sollen hauptsächlich Vereinsmitglieder angesprochen werden, die mit der Abteilung Herzgruppen wenig anfangen können. In Fragen und kurzen Antworten wird auf die wesentlichen Aspekte der Bewegungstherapie eingegangen, um so bei Nichtinformierten einen ersten Eindruck über die Bedeutung der Herzgruppen zu erzielen.

Wie groß ist die Gefahr, daß man sich in der Herzgruppe zuviel zumutet?

Die Gefahr, daß Sie sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe überfordern, besteht praktisch überhaupt nicht. Dafür sorgen Ihr Hausarzt, der Übungsleiter und der Herzgruppenarzt.

Ihr Hausarzt bestimmt, wie stark Sie belastet werden dürfen. Danach wird entschieden, ob Sie für eine „Übungsgruppe“ oder eine „Trainingsgruppe“ geeignet sind.

Die **Trainingsgruppen** sind für Mitglieder gedacht, bei denen eine Leistungsverbesserung der Herz-Kreislauforgane durch Ausdauertraining möglich ist.

In den **Übungsgruppen** sind Teilnehmer, die wegen ihrer geringen Belastbarkeit ein spezielles Bewegungsprogramm zur Lockerung, Entspannung und zur besseren Geschicklichkeit und Gelenkigkeit durchführen.

Bieten die Herzgruppen noch mehr als Sport und Spiel?

Zu den Angeboten der Herzgruppen gehören vielfach auch Entspannungstechniken und Ernährungsberatung. Es werden Fragen zu beruflichen, familiären oder medizinischen Problemen beantwortet. Daneben bieten zahlreiche Gruppen - überwiegend von den Mitgliedern selbst organisierte - Veranstaltungen wie Besichtigungen, Wanderungen, Tanzfeste, Theaterbesuche und sogar Wander- und Skilanglauf-Urlaube an. Daran sollen natürlich auch die Lebenspartner teilnehmen.

Warum lohnt sich die Teilnahme an einer Herzgruppe?

Mitgliedern einer Herzgruppe fällt es leichter gesund zu leben, als Herzpatienten, die keiner Gruppe angehören. Das beweist eine an der Universität Heidelberg durchgeführte Studie: Die zu Herzkrankheiten führenden Risikofaktoren wie z.B. Rauchen, zu hohe Blutfette, Übergewicht und Bluthochdruck werden in der Gruppe besser und auf Dauer abgebaut.

Die Berliner KHK-Studie zeigt, daß die Sterblichkeit und Reinfarkthäufigkeit bei Teilnehmern einer Herzgruppe deutlich niedriger ist als bei Patienten, die

Gesundheitssport / Herzgruppen

nicht in einer Herzgruppe mitgemacht haben.

Für viele Herzgruppenmitglieder sind die Gespräche mit den Teilnehmern interessant, die schon länger der Gruppe angehören. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, die Ihnen helfen, Probleme zu lösen. Darüber hinaus entstehen in der Gruppe häufig neue Freundschaften, in die auch die Lebenspartner mit einbezogen werden.

Wer gibt weitere Informationen ?

Geschäftsstelle Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen

Frau Cremer-Schauerte

Tel: 0721/5961-127

Zwischenspiel: > TelefonBanking <



Ihr Ziel:

Banking auf dem schnellsten Weg.

- Denn manche Dinge sollten einfach nicht zu kurz kommen.

Ihr Weg:

> TelefonBanking mit der Volksbank Karlsruhe.

> Gelassen bleiben - Volksbank wählen.



07 21/9350-555

TelefonBanking

VOLKSBANK

**KARLSRUHE
DIREKT BANKING**

Gesundheitssport / 60 plus

Hochgebirgswandern in den Dolomiten vom 19. bis 26.9.98 - eine Woche losgelöst vom Alltag und voller Aktivität ! -

Gesund, fit und trittsicher waren die Voraussetzungen für die 16 Teilnehmer, die sich samstags in der Garni Pension Hofer in Niederdorf im Pustertal einfanden, um unter fach- und ortskundiger Leitung der beiden Wanderführer Marlies Borchering und Dr. Pit Reuß die Sonnenseite der Alpen zu erkunden. „Die Sonnenseite der Alpen“ wurde ihrem Ruf gerecht, wir hatten eine Woche lang ideales, schönes Wanderwetter!

Unsere Gruppe war bunt gemischt: Ehepaare und Singles - teils miteinander bekannt, teils völlig fremd, - Wandererprobte schon seit Jahren, aber auch Gelegenheitswanderer, so wie ich einer bin. Sicher nicht leicht, allen gerecht zu werden: daß sich niemand über- oder gar unterfordert fühlt!

Wir sind gut untergebracht in der familiär geführten Pension Hofer und nach dem Abendessen treffen wir uns immer alle im Aufenthaltsraum. Der erste Abend dient der Information und dem gegenseitigen Kennenlernen. Die Wanderführer erklären das Programm und den organisatorischen Tagesablauf: 8 Uhr Frühstück, 9.30 Uhr abmarschbereit, wandern, 18 Uhr Entspannungsgymnastik, ca. 19 Uhr gemeinsames Abendessen in den Lokalen der näheren Umgebung und anschließend noch gemütliches Beisammensein, verbunden mit der Theorie des Hochgebirgswanderns, die bei den Wanderungen in die Praxis umgesetzt wird.

Am ersten Wandertag sind wir pünktlich um 9.30 Uhr abmarschbereit. Nach Pit's Einführung in die „Technik des Bergwanderns mit Stöcken“ marschieren wir los. Der steile Aufstieg von 1157m auf 1439m zum alten Römerweg ist Konditionsprüfung. Viel länger hätte ich es nicht durchgehalten, - aber mein Puls ist o.k. In den nächsten Tagen werden 2 Gruppen gebildet: Marlies führt die eine, Pit die andere. Ausgangs- und Endpunkt ist für jede Gruppe gleich. Pit scheucht uns meistens ganz schön und beim Aufstieg rede ich wenig und es rinnt der Schweiß. Aber am Gipfel, nach einer kurzen Pause und beim Abstieg kann ich dann die Schönheit der Berge genießen und ich wundere mich, daß ich keinen Muskelkater bekomme!

Nach der Pause üben wir am ersten Tag noch das Gehen mit Stöcken und ab jetzt sind sie immer dabei. Für manche sind sie eine große Hilfe beim Aufstieg, andere brauchen sie eher beim Abstieg.

Am nächsten Tag ist der malerisch gelegene Pragser Wildsee Ausgangspunkt.

Gesundheitssport / 60 plus

Wir wandern 600 Höhenmeter auf den Kühwiesenkopf (2144m). Wir schreiten „aber flott“ und üben Gefahren in den Bergen, wobei wir alle keinen Punkt einheimsen. Die Sicht am Gipfelkreuz ist herrlich und nach dem Abstieg sind wir wieder so gut drauf, daß wir noch den Pragser Wildsee umrunden.

Der Dienstag dient dem Relaxen und es geht mit den Autos zum Shopping nach Cortina d'Ampezzo. Zum Mittagessen fahren wir an den Musurina See, vorbei an großen Lärchenwäldern. Am späten Nachmittag dann noch Wander Spaziergang zum „Gustav Mahler Haus“ und abends sitzen wir zusammen im Aufenthaltsraum und nehmen die alten Lieder durch, begleitet von Pit mit der Gitarre.

Am nächsten Tag besteigen wir den Helm (2434m) und über die Sillianerhütte das Hornischegg (2550m) von hinten, weil vorne Schnee liegt.

Da Bergwandern eine Tätigkeit mit hohem Verbrauch an Flüssigkeit und Energiestoffen ist, die bedarfsgerecht gedeckt werden müssen, genehmigen wir uns am Abend ein hochfeines Essen im Friedlerhof. Es wird spät und die Theorie des Bergsteigens entfällt an diesem Abend.

Am Donnerstag endlich die schon mehrmals von weitem bestaunten 3-Zinnen. Ausgangspunkt ist die Auronzo-Hütte auf 2330m. Wir wandern bis zum Büllelejoch, immer rauf und runter, sichten Murmeltiere und die seltenen „Berggorillas“ und ändern dann die geplante Route, da uns entgegenkommende Wanderer vor Schnee und Eis in Richtung 3-Zinnen-Hütte warnen. Es ist heute eine sehr lange Wanderung und erst gegen 17.30 Uhr sind wir zurück. Frau Hofer kocht für uns und es wird zur allgemeinen Erheiterung „so bleiben sie im Gleichgewicht“ geübt.

Am Freitag der Höhepunkt: Der Dürrenstein auf 2839m. Es steigt immer! Wir sind um 12.20 Uhr oben am Gipfelkreuz und haben zuerst klare Sicht. Lob von Pit: Gute Zeit! Ich bin ganz stolz, daß ich es geschafft habe, sogar noch das letzte Stück am Seil! Gestern Abend war ich mir noch nicht sicher, ob ich es wage! leider trübt es sich ein und wir machen uns nach einer nur kurzen Pause an den Abstieg und stoßen in der Plätzwiesenhütte (1991m) auf die andere Gruppe. Am Abend Abschlusessen bei der „Emma“. Es ist überaus reichlich, ganz besonders lecker und der Wirt kümmert sich persönlich um uns.

Ja, und nun ist die Woche um. Manche verlängern noch um zu relaxen. die meisten fahren am Samstag wieder zurück mit schönen Erinnerungen an eine

Gesundheitssport / 60 plus

Woche voller Aktivität. An Abende mit viel Spaß und Gelächter, wenn uns Marlies aus ihrem unerschöpflichen Fundus der Gesellschaftsspiele zum Mitspielen animiert. Auch mit der Erinnerung an die Kameradschaft, die sich in dieser Woche gebildet hat, wofür ganz sicherlich der Stil der beiden Wanderführer ausschlaggebend war.

Vielen Dank den beiden und TANTI SALUTI !

Heidi Stoll



Basketball

FAIR GEHT VOR



I. Mannschaft - Herren

Nachdem sich die Besetzung der ersten Mannschaft in den letzten Jahren nicht sehr geändert hatte, wurde in der letzten Zeit oft davon gesprochen, junge Spieler in die Mannschaft zu integrieren. Dieser Anspruch wurde in der vergangenen Saison verstärkt in die Tat umgesetzt. Nicht nur, daß Markus Gröning und Timo Stiegler endgültig den Sprung in die Mannschaft fanden, auch Lukas Chlipala wurde durch seinen Kampf und seine Wurfsicherheit zu einer Stütze des Teams. Dazu kam als alter Bekannter noch Volker Heinichen und als neue Spieler James Murray und Georges Nintcheu hinzu. Bei so vielen Neuzugängen war die Aufgabe des Trainergespanns Markus Heier, Marius Machowsky und Eberhard Wanner klar umrissen: Formierung einer neuen Mannschaft.

Daß dies nicht reibungslos abläuft war immer wieder zu bemerken. Spielweisen, die in den letzten Jahren ohne große Verständigung klappten, mußten erst wieder ganz neu eingeübt und trainiert werden. Und so wechselten Spiele mit guter Mannschaftsleistung mit Spielen ab, bei denen es sowohl am Kampf als auch am Spielverständnis untereinander mangelte. Dabei zeigte sich in dieser Saison eine Sache wieder einmal ganz deutlich: Der Versuch mit Spielertrainern über die Runden zu kommen kann nur ein vorübergehender Kompromiss sein. Wenn der Übergang zu einer jungen leistungsfähigen ersten Mannschaft erbracht werden soll, muss versucht werden einen engagierten Trainer zu finden.

Alles in allem glaube ich, dass der 5. Tabellenplatz den wir belegt haben, als Erfolg gewertet werden kann.

Verabschieden müssen wir uns leider noch von unseren Mitspielern Markus Heier und Tilman Hüttenhein, die beruflich bedingt wegziehen werden. Markus wird eine Stelle in Konstanz antreten und Tilman wird für einige Zeit nach Frankreich gehen. Wir wünschen beiden von hier aus einen guten Anfang an ihrer neuen Arbeitsstelle.

Eberhard Wanner



2. Mannschaft Herren

Die Saison 98/99 stand wie immer unter dem Motto: kein Abstieg, Spielmöglichkeit für ältere Spieler und Einbindung der jungen Nachwuchsspieler aus der A- und B- Jugend unseres Vereins. Durch 7 Siege und 11 Niederlagen belegten wir am Ende mit 14:22 Punkten den Tabellenplatz 8 der Kreisliga A

Danken möchte ich den Jugendlichen **Lukas Chlipala, Torsten Cuntz, Luigi Borella, Harald Marx, Daniel Coric, Harald Fiedler, Norbert Türbach und Karim Chehafi**, die uns bei einigen Spielen unterstützt und zu zahlreichen Korbpunkten beigetragen haben. Weiter hatten wir im Herrenbereich zwei Spielerzugänge mit Eric Kalmbach und Alexander Hauser, die unser Team deutlich verstärkten.

Wir hatten laut Meldebogen 32 Spieler für dieses Team gemeldet, von denen 20 Spieler zumindest einmal zum Einsatz kamen.

Insgesamt gesehen verlief die Spielrunde ohne größere Turbulenzen; wir hatten keinen Spielerabgang oder eine "Trainerentlassung" zu verzeichnen, haben unser gestecktes Saisonziel erreicht und hatten, so denke ich, alle unseren sportlichen Spaß beim gemeinsamen Basketball-Spiel.

Hans Peter Kloske



Basketball-Senioren IV

Nachdem wir letztes Jahr an den Bundes-Besten-Spielen der Senioren III teilgenommen hatten, meldeten wir für diese Saison unsere Teilnahme bei den Senioren IV. Das betrifft Spieler des Jahrgangs 1951 und früher, also 48 Jahre und älter. Somit kommen bei uns zum Einsatz:

Dieter Decker
Walter Kärcher
Hans Peter Kloske
Kurt Lehmann
Joachim Mayer
Johannes Ohanian
Thomas Schuler
Fritz Völker
Tilo Wagner

Die erste Hürde auf Bezirksebene haben wir bereits genommen, da außer uns niemand aus dem Bezirk 2 in Baden-Württemberg gemeldet hatte. Nun müssen wir am 8. und 9. Mai bei den Südwestdeutschen Endspielen antreten und treffen da auf Teams aus dem Saarland, Rheinland-Pfalz und Hessen. Dabei gilt es dann uns gegen ehemalige Bundes- und Regionalliga-Spieler unter dem Korb durchzusetzen.

Ich denke wir werden wieder unseren Spaß haben getreu dem Motto "Dabei-sein ist alles".

Hans Peter Kloske



A-Jugend 1, männlich - Bezirksliga



Unser Saisonziel, den 1. Tabellenplatz zu belegen haben wir nur knapp verpasst. Die Gründe dafür sind wohl jedem Spieler klar:

- Trainingsbeteiligung ca. 50% (wegen Fahrschule, Krankheit, Verletzung, Geburtstagsfeiern?, ... ?)
- Spielbeteiligung ca. 80 %
- Alle 4 verlorenen Spiele waren auswärts, worauf auch manche wenig qualifizierten Schiedsrichter Einfluss hatten.
- Die erst gegen Ende der Runde verbesserte Verteidigungsleistung (die noch weiter steigerungsfähig ist).
- Im direkten Vergleich mit Hin- und Rückspiel sind wir klarer Sieger gegen alle unsere Gegner, woran wir erkennen, dass die verlorenen Spiele vermeidbare Ausrutscher waren.

Trotzdem stimmt mich die Entwicklung der Mannschaft optimistisch. Das taktische Verhalten hat sich weiter verbessert. Die Kommunikation und gegenseitige Anfeuerung hat sich entwickelt. Der Spass am Mannschaftsspiel gewinnt gegenüber dem persönlichen Erfolg mehr an Einfluss, was uns für die Gegner weniger berechenbar macht.

A-Jugend 1, männlich - Bezirksliga

Bei noch 2 ausstehenden Nachholspielen belegen wir z.Zt. den **2. Tabellenplatz** hinter TV Pforzheim, gegen die wir das Hinspiel ersatzgeschwächt mit einem Punkt verloren hatten, aber das Rückspiel mit 72:66 gewinnen konnten. Aus unserem Gesamt-Punkte-Verhältnis von 1330 : 931 ergibt sich ein durchschnittliches Ergebnis (trotz der vier verlorenen Spiele) pro Spiel von 83 : 58. In 3 Spielen erzielten wir über 100 Punkte.

In **Karlsruhe** stellen wir die **zweitstärkste A-Jugend-Mannschaft** (hinter der Oberliga-A-Jugend der BG Karlsruhe) mit klarem Abstand vor Vereinen, die mit Ihren Herrenmannschaften höherklassig spielen als unsere 1. Mannschaft. Wenn die Spieler bereit sind bis zum Sommer konzentriert weiter zu trainieren, werden wir an der Qualifikation zur A-Jugend-Oberliga teilnehmen, da wir mit den Jahrgängen 1981-82 auch in der nächsten Saison eine starke A-Jugend haben.

Die **6 Spieler** des Jahrganges 1980 werden nächste Saison endlich die lang ersehnte Auffrischung unserer Herrenmannschaften bringen (was sie zum Teil schon diese Saison erfolgreich machen).

Eine besondere Anerkennung dafür erhielt unser Spieler **Lukas Chlipala**, der im Rahmen der Mitglieder-Versammlung am 24. März von unserem 1. Vorsitzenden Bernd Pfattheicher einen kleinen **Goldbarren** als „**Rookie of the Year**“ überreicht bekam. Er ist seit langen Jahren wieder der erste A-Jugend-Spieler der sich in der 1. Herrenmannschaft etabliert hat.

In der nachfolgenden Statistik fehlen natürlich die vielen guten Pässe, Rebounds, Wurfblocks, gewonnenen Bälle, erfolgreiche Abwehr und die Anfeuerung unter den Spielern auf dem Feld und von der Bank, die für den Mannschaftserfolg genauso wichtig sind.



Tommy Schuler

A-Jugend 1, männlich - Bezirksliga / Tabelle

A-Jugend 1, männlich - Bezirksliga - Tabelle

Punkte gesamt	Punkte pro Spiel	Freiwurf %	Anzahl 3er	Trainingsbesuche von 47	Anzahl Spiele von 16
1. Lukas Chlipala	228 Daniel Coric	15,5 Daniel Coric	58 Harald Marx	12 Lukas Chlipala	40 Lukas Chlipala
2. Daniel Coric	170 Lukas Chlipala	15,1 Luigi Borella	57 Lukas Chlipala	9 Günther Neurohr	31 Luigi Borella
3. Norbert Türbach	156 Karim Chehafi	14,4 Lukas Chlipala	55 Cagatay Basar	8 Harald Marx	26 Günther Neurohr
4. Luigi Borella	141 Norbert Türbach	13 Andreas Kühne	58 Dujak Jozo	5 Norbert Türbach	24 Norbert Türbach
5. Cagatay Basar	118 Cagatay Basar	11,8 Harald Marx	55 Luigi Borella	4 Cagatay Basar	23 Daniel Coric
6. Karim Chehafi	115 Luigi Borella	10,8 Günther Neurohr	55 Daniel Coric	4 Daniel Coric	23 Harald Marx
7. Günther Neurohr	93 Torsten Cuntz	8,8 Karim Chehafi	53 Karim Chehafi	3 Mario Barbrio	22 Cagatay Basar
8. Harald Marx	92 Harald Marx	8,4 Cagatay Basar	50 Harald Fiedler	2 Jozo Dujak	22 Torsten Cuntz
9. Torsten Cuntz	79 Mario Barbrio	7,3 Mario Barbrio	47 Günther Neurohr	2 Waldemar Schäfer	22 Jozo Dujak
10. Andreas Kühne	51 Günther Neurohr	7,1 Torsten Cuntz	41	Andreas Kühne	20 Andreas Kühne
11. Jozo Dujak	48 Andreas Kühne	5,7 Norbert Türbach	36	Luigi Borella	19 Karim Chehafi
12. Mario Barbrio	29 Jozo Dujak	5,1 Jozo Dujak	33	Torsten Cuntz	16 Harald Fiedler
13. Harald Fiedler	6 Waldemar Schäfer	1,3		Harald Fiedler	10 Mario Barbrio
14. Waldemar Schäfer	4 Harald Fiedler	1,2		Karim Chehafi	8 Waldemar Schäfer



Aufgesammelt

Artikel aus der Zeitschrift BASKETBALL:

Erste U-22-Meisterschaft

BBW betritt Neuland - Bindeglied zwischen Jugend und Senioren

Erstmals und bundesweit eine Neuheit ist die vom Landesverband Baden-Württemberg im April und Mai geplante U-22-Meisterschaft 1999. Teilnahmeberechtigt sind Spieler der Jahrgänge 1976 bis 1983, gespielt wird in sechs Gruppen zu drei Mannschaften. Die Erstplatzierten erreichen die Zwischenrunde.

„Wir wollen mit dieser erstmals durchgeführten Meisterschaft zeigen, daß wir uns nicht nur in endlosen Debatten über das Problem der mangelnden Spielpraxis bei Jugendlichen dieser Jahrgänge unterhalten können, sondern auch in der Praxis einiges tun werden, um ein Bindeglied von der Jugend zu den Senioren zu schaffen“, so der Koordinator dieser Meisterschaftsrunde, der Geschäftsführer des Basketball-Verbandes Baden-Württemberg (BBW), Roland Dopp.

Die Gruppen im einzelnen. **Gruppe A:** TV Neckargemünd (Ausrichter), SG Heidelberg-Kirchheim, SG KuSG Leimen/USG Heidelberg; **Gruppe B:** TSV Ettlingen, TG Sandhausen, TSV Ettlingen, TG Sandhausen, TSV Viernheim; **Gruppe C:** TB Emmendingen, USC Freiburg, CVJM Lörrach; **Gruppe D:** TV Neckarweihingen, VfL Waiblingen, SG Neckarsulm/Vaihingen; **Gruppe E:** TSV Crailsheim, ESV RW Stuttgart, SG BG/BSG Ludwigsburg; **Gruppe F:** VfL Kirchheim/Teck, TuS Metzingen, TG Tuttlingen.

Leider gingen keine Berichte ein von:

1. Damen-Mannschaft A-Jugend-weiblich
B-Jugend-weiblich Schul AG, H.-Thoma
Schul-AG, Helmholtz, weiblich



Ihr Getränke-Abholmarkt in der Nordstadt!



Koprowski Getränke

New-York-Str. 21

(Nördliche Erzbergerstraße)

76149 Karlsruhe

Tel./Fax: 0721/71749



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9.00 bis 18.30

Samstag 8.00 bis 14.00

A-Jugend 2, männlich

Ja, ja als SpielerIn hat man es nicht leicht!
Aber wie sieht es mit dem Trainer aus ???
Keiner fragt und bietet ihm seine Hilfe an, es wird von ihm einfach nur erwartet, dass er seinen „Job“ tut.

Die Eltern interessiert es anscheinend nicht, wie ihre Jugendlichen zu den Auswärtsspielen kommen, obwohl es erforderlich wäre, dass pro Spiel ein Elternteil mit Fahrzeug zur Verfügung steht. Abgesehen von diesem Punkt, dass der Trainer noch nie irgendwelche Eltern zu Gesicht bekommen hat, kämpft er noch mit weiteren, ihm hoffnungslos erscheinenden Problemen, wie beispielsweise mit der äußerst unmotivierten Einstellung mancher (aller) Spieler. Diese sehen nicht die Notwendigkeit, das Training regelmäßig zu besuchen, um so eine konstante Leistung in den Spielen zu erbringen, sind dann aber frustriert, wenn sie nur zwei Spiele in der ganzen Saison gewinnen.

Nach dem Spiel bekommt dann natürlich der „Chef“, d.h. der Trainer den „Buhh-Mann“ zugeschoben und wird aufs übelste beschimpft.

Sehr dringend scheint mir auch der Kauf von Waschmaschinen zu sein (nur ein Tip: Mediamarkt, ich bin doch nicht blöd!), denn jeder Spieler kommt mit der gleichen Ausrede nach dem Spiel, daß er (seine arme Familie) keine zuhause habe, und deshalb die Trikots nicht mitnehmen könne, die der Trainer vor, wie nach dem Spiel zusammen suchen darf, da keiner der Spieler sich für die Trikots verantwortlich fühlt.

(Wenn Ihr sie nicht waschen wollt, worin wollt ihr denn dann spielen?)

Abschließend bleibt mir nach so viel Kritik nur noch zu sagen, dass mir der Trainerposten, trotz der vielen Pannen, sehr viel Spass gemacht hat und ich immer wieder solch eine chaotische Mannschaft betreuen würde.

Euer Trainer **Markus Gröning**



B - Jugend, männlich

Showtime - Basketball beim EK !

Nach einem durchwachsenen Saisonauftakt steigerte sich die Mannschaft, vor allem durch die Rückkehr des verlorenen Sohnes: **Cagatay Basar**, welcher sowohl in der Offensive als auch in der Defensive seine Klasse unter Beweis stellte. Auch **Tim „THE KILLER“ Willborn** startete ein erfolgreiches Comeback, indem er vor allem in der Defensive überzeugte und durch seinen kämpferischen Einsatz das ganze Team mitriss. Auch der Rest der Ersten Fünf, als da wären **Arman „DER BERSERKER“ Edalatpour, Günther Neurohr und Andreas „DER HÜHNE“ Küne**, überzeugten weitgehend. Durch konsequentes Training wurde es einigen Spielern ermöglicht, den Erfolg der A-Jugend mitzugestalten. Jedoch zeigte sich ein deutlicher Leistungsunterschied zwischen der Ersten und Zweiten Fünf, der sich (leider) vor allem durch mangelndes Talent und nicht immer ausreichenden Einsatz bemerkbar machte.

Dies muss sich ändern!!!

Georg „HASSAN“ Pinter erwies sich als echter Glücksgriff, da er immer für Unterhaltung und gute Laune sorgte. Als sechster Mann machte er „seine beste Saison“ in seiner noch jungen und äußerst vielversprechenden Karriere.

Bei einer Bilanz von 28 : 8 Punkten spiegelte sich das geschickte Lenken des erfolgreichen Trainergespanns **Christian Lehmann** und **Karim Chehalfi** wider, der zu Beginn der Saison zur Mannschaft stieß und sich zusammen mit **Cagatay Basar** und **Tim Willborn** daran machte, den Ruhm vergangener Tage wieder an seine glorreiche Wirkungsstätte zu bringen. So bewies **Karim Chehalfi** mehr als einmal, dass durch sein geschicktes Taktieren auch gegen schwere Gegner souverän gut gespielt wurde. Kurzum, durch mannschaftliche Geschlossenheit und dem Triumvirat **„Chehalfi-Basar-Willborn“** hielt der Erfolg Einzug in die Marylandfestung.

Dieser konsequente und erfolgreiche Führungsstil und diese Mannschaft sollte den restlichen Mannschaften des EK als Vorbild dienen.

K.C und C.B.



C-Jugend, weiblich

Seit November habe ich die Mannschaft, die sich von 6 auf 4 Spielerinnen dezimiert hat, übernommen.

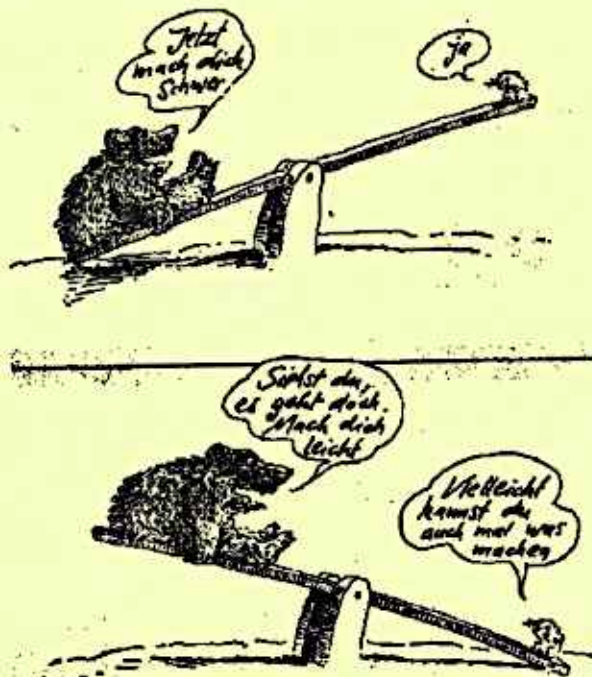
Dank der freundlichen Unterstützung der D-Jugend-Trainerin Tina Schuler, die mir einige Spielerinnen ausgeborgt hat, konnten wir die restlichen Spiele der Saison noch bestreiten. Trotz der hohen Niederlagen spielten die drei - Leila Liebert, Elena Krause und Isabell Schuler - jedes Spiel mit.

Grundlegende Kenntnisse im Basketball zu vermitteln, das ist das Ziel, das ich mir für diese Mannschaft gesteckt habe. Leider ist die Durchführung schwierig, denn im Training habe ich meist nicht mehr als 3 oder 4 Spielerinnen.

Momentan trainiert die B-Jugend weiblich mit uns, sodaß sich das Training einigermaßen gut gestaltet.

Ich hoffe darauf, dass noch mehr Spielerinnen wie Lea Hauser zu uns stoßen, damit wir nächstes Jahr eine vollzählige Mannschaft melden können.

Euer Trainer **Dominik Gröning**



D - Jugend gemischt, Kreisliga

Unsere D-Jugend Saison ist nun fast beendet. Wir haben nur noch ein Nachholspiel gegen Pforzheim. Leider konnten wir aus verschiedenen Gründen nicht die ganze Saison konstant mit der gleichen Mannschaft spielen. So kam es öfters vor, dass wir mit einer relativ jungen und „kleinen“ Mannschaft antreten mußten.



Obwohl wir immer probiert haben die eigentlichen Mini-Spieler in unsere Mannschaft zu integrieren und sie sich wirklich sehr bemüht haben und teilweise auch kämpferisch sehr stark waren, hatten sie doch körperliche Nachteile.

Aufgrund dessen mußten wir die eine oder andere Niederlage hinnehmen, weil einige unserer Leistungsträger fehlten und unsere „Kleinen“ trotz einer sehr guten Leistung am Ende die Kraft verließ.

Natürlich hatten wir auch sehr gute und erfolgreiche Spiele, bei denen vor allem die 1986-geborenen Spieler die Punkte erzielten.

So bleibt am Ende der Saison das Fazit, dass wir 4 Spiele gewonnen und 15 verloren haben und somit einen der unteren Tabellenplätze belegen. Hierzu sei aber nochmals gesagt, dass die D-Jugend eine völlig neu zusammengesetzte Mannschaft ist.

Wir möchten uns deshalb bei allen unseren Spielerinnen und Spielern für eine Saison mit Höhen und Tiefen bedanken.

Eure Trainer

Tina Schuler und Georg Pinter

NÄCHSTER REDAKTIONSSCHLUSS
30. Sept. 99

Minis - gemischt

Nun, da die Mini-Saison 1998/99 sich langsam dem Ende zuneigt, ist es bereits wieder an der Zeit ein vorzeitiges Resümé zu ziehen.

Aufgrund zahlreicher Probleme, die sich ja bereits zu Beginn der Saison abzeichneten, entwickelte sich die diesjährige Runde zunehmend zu einem recht anstrengenden Hindernislauf. So war es zum Beispiel bis zum heutigen Tage unmöglich, die Lücken, welche die jetzigen D-Jugend-Spieler hinterlassen hatten, mit neuen Spielern aufzufüllen. So verwundert es auch nicht, dass wir folglich einen Großteil unserer Spiele ohne auch nur einen einzigen Auswechselspieler bestreiten mussten.

Zu allem Übel ergab sich zusätzlich zu unserem akuten Spielermangel auch noch das Problem, dass die Zusammenarbeit zwischen dem Verein selbst und unserer Gruppe stark zu wünschen übrigließ, was dazu führte, dass zahlreiche Spiele verschoben werden mussten und teilweise sogar verloren gingen ohne die Möglichkeit zu haben, selbst über Sieg oder Niederlage zu entscheiden.

Natürlich gibt es aber auch Positives aus der laufenden Saison zu vermerken. Es ist besonders erstaunlich und beeindruckend, wie schnell sich die Spieler mit der neuen Situation und ihren neuen teilweise auch ungewohnten Aufgaben angefreundet haben. Mühelos passten sich die Kinder an das nun doch viel anstrengendere und umfangreichere Trainingsprogramm an und entwickelten einen kaum zu bändigenden Ehrgeiz. Durch ihr äußerst pflichtbewusstes Verhalten und geschlossenes Auftreten als Mannschaft haben sie sich sogar die Aussichten auf eine Platzierung im besseren Mittelfeld aufrecht erhalten, worauf natürlich wir, die Trainer, ganz besonders stolz sind, da diese so junge und doch noch recht unerfahrene Mannschaft es trotz aller Schwierigkeiten verstanden hat, sich stets professionell und sportlich fair zu verhalten.

Trotzdem dürfen wir uns jetzt nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen, sondern wir, d.h. die Mannschaft und auch der Verein (!) müssen uns bereits jetzt Gedanken über die Zukunft der Mini-Abteilung machen, da erneut Spieler in die D-Jugend aufsteigen werden und dies würde aus jetziger Sicht das sichere Aus für unsere Mannschaft bedeuten und damit würde ein wichtiger Grundstock für den gesamten Verein verlorengehen.

Wir - die Trainer - sind aber voller Zuversicht, dass schon bald ein gemeinsamer Kurs zwischen Mannschaft und Verein zustande kommt, damit wir schon bald wieder gemeinsam mit viel Spass und Freude auch nächstes Jahr mindestens ebensoviel Erfolg wie in dieser Saison haben werden.

Eure Trainer **Christian und Timo**

Minis - gemischt

PS: Für Interessierte:

Wir trainieren
zweimal in der Woche
in der Heinrich-Hübsch-Schule

am Mittwoch von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr und
am Freitag von 16.45 Uhr bis 18.00 Uhr

**Mädchen und Jungen des Jahrgangs 87 sind
herzlichst zum Training eingeladen**



BUCHHANDLUNG
MENDE

RECHERCHIEREN UND BESTELLEN

ONLINE

<http://www.mende.de>

DEUTSCHE, AMERIKANISCHE + EUROPÄISCHE BUCHDATENBANKEN
CA. 3.000.000 TITEL:

Karlstraße 76 · KA · Tel. 07 21/981610
Waldstraße 52 · KA · Tel. 07 21/9203700
<http://www.mende.de>

Märchen Quiz

Welche Märchen verbergen sich hinter den nachfolgenden Umschreibungen ??

1. Chirurgischer Eingriff rettet Familie _____
2. Quartett schlägt Gauner in die Flucht _____
3. Halbstarker verschleudert Vermögen _____
4. Volksbefragung verhindert Beschlagnehmung eines Babys _____
5. Mörder im Hause der Großmutter _____
6. Kräftiger Haarwuchs verhilft zu einem Schäferstündchen _____
7. Adelige lebt in Kommune mit Bergarbeitern _____
8. Entlohnung nach Leistungsprinzip _____
9. Vogeleinsatz zur Qualitätsverbesserung von Lebensmitteln _____
10. Leichte Handverletzung führt zur Massenhypnose _____
11. Schlitzohriger Meilenläufer _____
12. Intelligenter Adelige erteilt seiner Braut Lehren _____
13. Grüner Herrscher bittet um Asyl _____
14. Alte Dame möchte Jüngling vernaschen _____

Auflösung im nächsten Rundblick im Nov.99
Viel Spaß !

Gesundheitssport



Ratgeber Ernährung

„BEINHARTE KNOCHEN“ - DANK CALCIUM!

Fragt man ältere Menschen, wie es ihnen geht, kommt manchmal die Antwort „Ich bin gesund ... bis auf die Knochen!“ - und das kann man so oder so verstehen! Vielen ist dabei aber nicht bewußt, wie es zur weitverbreiteten Osteoporose vor allem im Alter kommt: Dem Körper ist die Aufrechterhaltung des konstanten Calcium-Pegels im Blut von 8.9-11.1 mg/100 ml so wichtig, daß er im Notfall, d.h. wenn ein Absinken droht, Calcium aus dem großen „Knochen-Reservoir“ freisetzt. Irgendwann ist dann aber auch dieser große Speicher soweit erschöpft, daß es zu Knochenbrüchen kommt. Das ist jedoch kein unabwendbares Schicksal, auch wenn ein erhöhtes Osteoporose-Risiko tatsächlich in den Erbanlagen festgelegt sein kann, außerdem spielen auch die Hormone eine entscheidende Rolle.

Ein Säugling im ersten Lebensjahr benötigt bis zu 500 mg Calcium pro Tag, der Bedarf steigt auf 1200 mg für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren - in der Phase des größten Knochenwachstums; einen besonders hohen Calciumbedarf haben auch schwangere und stillende Frauen. Für einen Erwachsenen reichen in der Regel 1000 mg Calcium pro Tag aus, um die verschiedensten Funktionen erfüllen zu können, z.B. die Reizübertragung in Muskel- und Nervenzellen oder auch die Blutgerinnung.

Andere Zahlen machen deutlich, daß dieser lebensnotwendige Mineralstoff (möglichst) täglich und reichlich in Speisen und Getränken enthalten sein sollte: Weniger als ein Drittel des Nahrungs-Calciums wird auch ins Blut aufgenommen, d.h. der überwiegende Teil verläßt ungenutzt (- via Stuhlgang) den Körper! Zusätzlich **gehemmt** wird die Calciumaufnahme vom Darm ins Blut durch **Oxalsäure** (Rhabarber!) und durch **Phosphate**, die z.B. in Cola-Getränken und in Schmelzkäse enthalten sind.

Auch bei der Herstellung von **Wurst** kommen sie zum Einsatz: als sogenannte „Kutterhilfsmittel“ - gekennzeichnet per Sternchen auf der Speisekarte: „* mit Phosphat“.

Gesundheitssport

Es gibt jedoch neben diesen „Inhibitoren“ erfreulicherweise auch Stoffe, welche die Calciumresorption fördern: **Vitamin D, Proteine, Milchzucker** - deshalb sind Milchprodukte ideale Calciumlieferanten! Die gute Nachricht für Kalorienbewußte: Fettarme Milchprodukte enthalten sogar etwas mehr Calcium als fettreiche Produkte - greifen Sie also zu ersteren! Schon mit 100 g Emmentaler oder Gruyère ist der Calcium-Tagesbedarf eines Erwachsenen zu decken; weitere Calciumlieferanten zeigt die folgende Tabelle - bezogen auf **jeweils 100 g**:

Camembert, 30% Fett i.Tr.	600 mg
Mandeln	250 mg
Milch, Joghurt, Kefir	120 mg
Magerquark	90 mg
Grünkohl	210 mg
Broccoli	100 mg
Weizenvollkornbrot	60 mg
Haferflocken	50 mg
rote Johannisbeeren	30 mg

und Mineralwasser

bis 1500 mg/l !

Vor allem mit **(Hart-)Käse** - und auch mit Mineralwasser sind also ganz einfach „größere Beträge auf das Calcium-Konto einzuzahlen“ - und das sollte man schon von Kindheit an tun! Wer sich außerdem regelmäßig im Freien bewegt, um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzukurbeln und auf die Genußgifte Alkohol und Nikotin verzichtet, kann den schleichende Knochenabbau (- ab dem 30. Lebensjahr!) zumindest bremsen.

Die Gefahr der **Überdosierung** ist beim Calcium erfreulicherweise ein seltenes Problem: Erst die gleichzeitige Aufnahme großer Mengen Vitamin D führt zur „Hypercalcämie“ mit einem erhöhtem Risiko für Nierenprobleme und Harnsteine.



so besser nicht !!

Gesundheitssport



Speckweg-Training - aber wie und wo ?

Mit Beginn des Frühjahrs denken wir auch bereits wieder an den Sommer und vor allem an unser Aussehen in Badeklamotten. Dabei fällt unser Augenmerk in erster Linie auf den Bauch. Schnell kommt die Idee mit einer Diät die überflüssigen Pfunde zu verlieren. Aber viel sinnvoller ist es jetzt an ein Bewegungstraining zu denken. Damit rücken Sie nicht nur dem Übergewicht auf den Leib, sondern stärken zusätzlich ihr Herz-Kreislauf-System.

Dabei sollten jedoch einige Faktoren berücksichtigt werden, wie z.B. die richtige Herzfrequenz, die während des Trainings kontrolliert werden sollte. Eine allgemeine Formel sieht wie folgt aus:

Trainingsfrequenz = Ruhepuls + (220 - Alter - Ruhepuls) x Faktor *

* Der Faktor hängt von Ihrer Kondition ab. Setzen Sie 0,6 ein, wenn Sie unregelmäßig Sport treiben. Erfahrene Sportler setzen 0,7 ein. Untrainierte weniger als 0,6 - in diesem Fall ist auch ein Besuch beim Arzt zu empfehlen.

Trainingsart

Aerob heißt Sauerstoff die Muskeln arbeiten mit Sauerstoff. Ein aerobes Training ist kontinuierlich, dauert 12 - 15 Minuten und wird mit mäßiger Intensität ausgeführt. Normalerweise werden die Beinmuskeln benutzt (beim Rennen, Joggen, Radfahren, Tanzen ...).

Sie trainieren zu stark / schnell, wenn Sie den Sprech-Test nicht bestehen. Das heißt, Sie können kein Gespräch führen, ohne nach Luft schnappen zu müssen. Wenn dies geschieht, sollten Sie Ihre Trainingsintensität herabsetzen. Wenn Sie das Gespräch immer mal wieder unterbrechen müssen, ist das in Ordnung (sonst sind Sie zu langsam).

Anaerob heißt Sauerstoffmangel. Die Muskeln arbeiten unter Sauerstoffmangel. Ihr Körper produziert Enzyme, die Zucker verbrennen, weil Sie Energie schneller verbrauchen als Ihr Körper durch den Sauerstoffwechsel ersetzen kann. Ihre Herzfrequenz ist für längere Zeit über Ihrer Trainingsfrequenz. Dies geschieht bei den meisten Start/Stop-Sportarten (Tennis, Fußball, Krafttraining...).

Ihr aerobes Training sollte mindestens 12 Minuten dauern; Aufwärm- und Abkühlphase nicht inbegriffen. Bleiben Sie mindestens 12 Minuten auf dem Niveau ihrer Trainingsfrequenz. Nach etwa 12 Minuten beginnt Ihr Körper mit der Produktion fettverbrennender Enzyme. Diese geht mit der Zeit wieder zurück,

Gesundheitssport

aber Sie bringen Ihren Körper dazu, Fett zu verbrennen.

Ihr Körper wird zunächst den Glykogenspeicher aufbrauchen. Daher ist die beste Zeit für aerobes Training am Morgen vor dem Frühstück. Die Glykogenspeicher sind dann relativ leer, da sie der Körper während der Nacht gebraucht hat, deshalb kommen Sie schneller in die Fettverbrennungsphase (eine Tasse Kaffee und etwas Vitamin C verstärken diesen Effekt).

Fettmessung

Körperfett wird normalerweise in Prozent des Gesamtkörpergewichtes angegeben. Es gibt 4 verschiedene Arten der Messung des Fettanteils:

Hydrostatisches Wiegen: Ihr Gewicht wird gemessen, während Sie sich unter Wasser befinden. Anscheinend die verlässlichste Methode aber sehr kompliziert und zeitaufwendig.

Widerstand: Der Körperfettanteil wird aus dem Widerstand zwischen bestimmten Körperregionen gemessen. Schnell aber nicht sehr verlässlich.

Infrarot: Infrarotlicht wird verwendet um den Körperfettanteil zu bestimmen. Schnell aber ebenfalls nicht sehr verlässlich.

Pinch Test: Ein Kaliper (ähnlich einer kleinen Messzange) wird verwendet, um die Dicke einer Hautfalte zu messen. Die Resultate hängen sehr von der Erfahrung des Durchführenden ab.

Eine einfache Formel für Schätzwerte:

Männer: Körperfett (in lbs) = $98,42 + 4,15 \cdot \text{Taille} - 0,082 \cdot \text{Körpergewicht}$

Frauen: Körperfett (in lbs) = $76,76 + 4,15 \cdot \text{Taille} - 0,082 \cdot \text{Körpergewicht}$

In dieser Formel werden amerikanische Maßeinheiten verwendet:

Taille in inches 1 in = 2,54 cm 1 cm = 0,39 in

Körperfett und Körpergewicht in amerikanischen Pfund (lbs) 1 lbs = 0,45 kg

1 kg = 2,2 lbs.

Nun wissen Sie was bei einem richtigen Training zu beachten ist. Über das wo brauchen Sie sich keine weiteren Gedanken machen, das ist klar und zwar **jeden Samstag um 8 Uhr bei unserem Aktivtreff am Adenauerring beim DJK Ost.**

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick am 30.9.1999

Gesundheitssport

„Arbeitskreis Prävention“ - Wer und was steckt dahinter ?

Diesen Arbeitskreis haben gebildet:

- | | | |
|------------------------|---|--|
| Pit Reuß | - | Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen |
| Marlies Borcharding | - | Sportgemeinschaft Eichenkreuz |
| Herbert Spandl | - | Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Waldstadt |
| Herr und Frau Wohlwend | - | Präventionsgruppen Neureut |

Die **Ziele** und **Aufgaben** dieses Arbeitskreises sind die Förderung des gesundheitsorientierten Sports durch:

- Lauffreize
- Fitnessstraining
- Wanderungen
- Skilanglauf
- Gesundheitsaktionen
(Vorträge, öffentliche Veranstaltungen)



Die genannten Aktionen finden Sie im Heft auf Seite 44 - Termine. Wer an den angebotenen Aktivitäten Interesse hat, ist herzlich eingeladen. Weitere Information unter Tel: 491130 (Marlies Borcharding).

Auch die **Präventions-Meile** mit 3,333 km (in Anlehnung an die Badische Meile) ist eine „Erfindung“ des Arbeitskreises.

Diese Meile kann 1mal, 2 mal oder auch 3 mal (Rundkurs) gelaufen oder per Walking zurückgelegt werden, ganz wie es die persönliche körperliche Verfassung erlaubt.

- Unser Motto:
- 1 x 3,333 km = schnaufen
 - 2 x 3,333 km = schwitzen
 - 3 x 3,333 km = Spaß muß es machen

Marlies Borcharding

Gesundheitssport - Termine



- | | | |
|---------------------------|---|---|
| Sa., 25.4.99 | Wanderung
Naturschutzzentrum Ruhestein | Pit Reuß
Ernst Frey |
| Sa., 12.6.99 | Aktionstag VHS + AG Herzgruppen | Pit Reuß
Frau Prof. Rudolf
Dr. v. Frankenburg |
| Sa., 19.6.99 | 8.00 Uhr Präventions-Meile
Gemeinsame Aktion mit Neureut
mit Walking-Einführung
durch Marlies Borchering | Dr. Spandl
Pit Reuß
M. Borchering |
| 25.9. - 2.10.99 | Dolomiten-Herbstwanderung | Pit Reuß
Marlies Borchering |
| So., 17.10.99 | Herbst-Wanderung | Fam. Buchleiter |
| 30.1. - 6.2.00 | Skilanglauf Hochpustertal | Pit Reuß
Brita Schulze
Marlies Borchering |
| Jeden Samstag
8.00 Uhr | Ausdauer-Lauftreff (joggen und walken)
Treffpunkt: DJK-Ost / Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring) | |



Gesonderte Ausschreibungen bzw. Handzettel zu den einzelnen Aktionen erfolgen rechtzeitig.

**Evtl. Anfragen an
Marlies Borchering Tel. 0721-491130**

Bundesverdienstkreuz für Willi Dauth

Der Gründer unserer Sportgemeinschaft Eichenkreuz, Stadt- und Ortschaftsrat Willi Dauth wurde am 11.3.99 mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland (kurz: Bundesverdienstkreuz) ausgezeichnet.

Aus diesem Anlaß fand im Karlsruher Rathaus eine Feierstunde statt.



MIT DEM BUNDESVERDIENSTKREUZ wurde das Engagement Willi Dauths für die Stadt und die Menschen zu ihr bedient. Foto: Donicker



Bild aus dem Rundblick vom Januar 1991

Die BNN schreiben dazu am 12.3.99 folgenden Artikel:

Engagement gewürdigt **Auszeichnung für Willi Dauth**

sg. Stadtrat Willi Dauth ist gestern mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet worden, das Oberbürgermeister Heinz Fenrich im Auftrag von Bundespräsident Roman Herzog übergab. „Seit vielen Jahrzehnten haben Sie sich um die Stadt und die Menschen, die in ihr leben, verdient gemacht“, so Fenrich. Er ging auf die politische Arbeit des Sozialdemokraten ebenso ein wie auf das Engagement für die Jugend und für den Sport. Als 17-jähriger (1948) gründete Willi Dauth in der Südstadt eine Gruppe der Christlichen Pfadfinderschaft, organisierte Fahrten und Zeltlager und packte den Bau einer Hütte an (*Anmerk:*

Bundesverdienstkreuz für Willi Dauth

die vielen unserer Vereinsmitgliedern bekannte Krottensteinhütte im Schwarzwald). Dem ehemaligen Rektor der Grund- und Hauptschule Grötzingen lag neben der Jugendarbeit auch das Rettungswesen und der Sport am Herzen. In seiner neuen Heimat Grötzingen, in die der Südstädter bereits 1945 gezogen war, gründete er 1951 die Sportgemeinschaft Eichenkreuz, deren Vorsitz er bis 1983 innehatte. Dauth ist Initiator des Basketball-Landesverbands Baden-Württemberg. Als Leiter des Volksbildungswerks Grötzingen und Mitglied im Kulturwerk Südtirol setzte sich Dauth auch für kulturelle Ziele ein.

Die Interessen Grötzingens vertrat der Sozialdemokrat ab 1971 im Gemeinderat, nach der Eingemeindung 1974 im Ortschaftsrat und bis heute auch im Kallsruher Gemeinderat. Als „offen und geradlinig, in der Sache unbeirrt und hartnäckig“ schilderte Fenrich den engagierten Kommunalpolitiker, der gestern bei der Ehrung zahlreiche Freunde und Mitstreiter begrüßte.

Willi Dauth dankte seiner Frau und seinen Kindern, ohne deren Verständnis und Unterstützung sein Lebenswerk nicht zu schaffen gewesen wäre.



Willi Dauth in den 70er Jahren



Willi Dauth (Mitte) 1974 als 1. Vorsitzender des EK (v.li.nach re.: Dr. Wanner, O.Schübel, W. Dauth, G. Stuber, P. Reuß)

Mitgliederversammlung

Protokoll der Mitgliederversammlung am 24.3.1999

ab 20 Uhr in der Gaststätte beim ESG Frankonia (Durlacher Allee)

(An manchen Stellen wurde das Originalprotokoll leicht gekürzt)

1.TOP Begrüßung und Bericht über das abgelaufene Jahr vom Vorstand und den Abteilungen

Bericht des Vorstandes

Der 1. Vorsitzende B. Pfattheicher begrüßt die 29 anwesenden Mitglieder recht herzlich, eröffnet die Versammlung um 20:00 h, fragt nach Anträgen der Mitglieder zum Punkt Verschiedenes. Nachdem sowohl in der Versammlung als auch schriftlich keine Anträge gestellt wurden, beginnt der Vorstand seinen Tätigkeitsbericht. Er stellt fest, daß im abgelaufenen Jahr 3 Vorstandssitzungen mit folgenden Schwerpunkten stattgefunden haben.

- Neue Übungsleitervergütungen bei EKK
- Verfügungsrahmen für Vorstand, Abteilungsleiter und Gruppen
- Neues Sportangebot bei EKK durch Pit Reuß
- Neues Sportangebot bei EKK durch Susanne Friedel
- Zukunftsperspektiven z.B. EKK im Internet.

Er dankt den Mitgliedern des Vorstandes für die geleistete Arbeit, besonderen Dank spricht er der Kassenwartin R. Schuler aus.

Berichte aus den Abteilungen

(a) Abteilung Basketball

Aus der Basketballabteilung berichtet der H.P. Kloske zusammen mit Th. Schuler. Der Bericht wurde sehr anschaulich mit Folien unterlegt.

Gemeldet sind wie im Vorjahr 3 Mannschaften., stichwortartig die Übersicht:

- 1.Mannschaft Damen (Landesliga, z.Zt. Platz 5) mit neuem Trainer M.Maritsch
- 1.Mannschaft Herren (Bezirksliga) z.Zt. ohne Trainer trotz Werbung in Basketball Medien
- 2.Mannschaft Herren (Auffangbecken für Senioren, die immer noch spielen müssen)
- 3.Mannschaft Herren (Senioren IV, ab 48 Jahren)

Über die Lage der 1. Mannschaft Herren, der 2. Mannschaft Herren, sowie der 1. Mannschaft Damen wurde ausführlich berichtet. Die gute Integration der Jugend in die ersten Mannschaften wurde wieder besonders hervorgehoben.

(b) Abteilung Jugend

Aus dem Jugendbereich berichtet Th. Schuler – ebenfalls sehr anschaulich mit Folien unterlegt – „daß bei EKK z.Zt. 132 Jugendliche gemeldet sind, von denen über 100 Jugendliche aktiv in 7 Mannschaften incl. 3 Schularbeitsgemeinschaften.ausschließlich im Bereich Basketball spielen. Positiv ist, wie im Vorjahr, die Konzentration auf Marylandschule in der Nordweststadt. Stichwortartig die Übersicht:

- A – Jugend männlich 1 (Bezirksliga)
- A – Jugend männlich 2 (Kreisliga)

Mitgliederversammlung

- A – Jugend weiblich
- B – Jugend männlich (Bezirksliga)
- C – Jugend weiblich
- D – Jugend männlich (Kreisliga)
- Minis

Schiedsrichter sind von EKK momentan 8 gemeldet, wobei mindestens 5 Schiedsrichter notwendig sind, abhängig von der Anzahl gemeldeter Mannschaften.

(a) Abteilung Volleyball

In dem Bereich Volleyball, berichtet Franz Falkner, ist alles in Ordnung. Die beim Verband gemeldete, gemischte Mannschaft belegt einen Platz im sicheren Mittelfeld. Hingewiesen wird bereits auf ein Turnier für gemischte, gemeldete Mannschaften am 13. Juni 1999 in der Emil Arbeit Halle in Grötzingen

(b) Abteilung Freizeitsport

J. Fischer berichtet aus den Freizeitbereich hauptsächlich von dem neuen Sportangebot (Bauch, Beine, Po) mit S. Friedel. Er berichtet, daß die offenen Punkte um diese Gruppe (vgl. Vorstandssitzung vom 27.01.1999) geklärt sind, so daß ein Gewinn von 200,- aus diesen Kursen für EKK verbleibt.

(c) Gesundheitssport

Aus dem Bereich Gesundheitssport gibt es lt. M. Borchering nichts besonderes zu vermelden. Erwähnt wurde jedoch, daß der älteste Teilnehmer an der Präventionsgruppe über 77 Jahre alt ist und beim Lauftreff am Samstag morgen ca. 20 Teilnehmer dabei sind. Bei der folgenden kurzen Aussprache über die Berichte aus den Abteilungen wurden die wenigen gestellten Fragen vom Vorstand und den Vortragenden beantwortet.

2. TOP Ehrungen

Der 1. Vorsitzende begrüßt an dieser Stelle unseren Ehrenvorsitzenden **Willi Dauth**, der erst vor kurzem mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt wurde.

Vom Vorstand selbst wurden an dieser Stelle folgende drei Mitglieder geehrt

1. **Helga Traub** (wg. außerordentlichem Engagement für Sportfest und Rundblick)
2. **Lukas Chlipala** (wg. herausragender sportlicher Leistungen, schaffte auf Anhieb Sprung in 1. Mannschaft).
3. **Herbert Schuh** (wg. geleisteter Arbeit, besonders Haushaltsplan, obwohl kein Vorstandsmitglied)

Als kleines Dankeschön wurde unseren drei geehrten Mitgliedern ein 5g Goldbarren der DEGUSSA überreicht.

3. TOP Kassenbericht

Der Kassenbericht wurde bei unserer diesjährigen Mitgliederversammlung vom Vorstand vorgetragen.

Er wurde von Franz Falkner vorbereitet, in eine übersichtliche und verständliche Form gebracht und an die anwesenden Mitglieder verteilt. Einnahmen und Ausgaben waren,

Mitgliederversammlung

wie bei EKK üblich, sehr detailliert untergliedert nach 16 Positionen dargestellt. Die Gegenüberstellung von Einnahmen und Ausgaben im Geschäftsjahr 1998 wies einen Kassenbestand von 74.706,99 DM - zum Jahresende am 31.12.1998 aus.

4. TOP Bericht der Kassenprüfer

D. Egin trägt den Bericht der Kassenprüfer vor. Die Kassenprüfung hat am 15. März 1999 bei unserer Kassenwartin stattgefunden durch D. Egin und G. Walther. Beide Kassenprüfer bestätigen, daß alle Vorgänge leicht nachvollziehbar waren und es keinerlei Grund zu Beanstandungen der Vereinskasse gibt. Der Kassenwartin R. Schuler wurde ein großes Lob ausgesprochen und sowohl Kasse als auch Buchführung wurden als vollkommen korrekt bezeichnet. (Das von der Kassenwartin gereichte Vesper wurde ebenso gelobt, wobei hervorgehoben wurden, daß dieses Vesper keinerlei Auswirkungen auf das Ergebnis der Kassenprüfung hatte).

5. TOP Aussprache über die Berichte

Als Grundlage für die Aussprache über den Bericht der Kassenprüfer wurde vom Vorstand ein Übersichtsplan, der die Gesamteinnahmen und Ausgaben 1997 geschätzt, Gesamteinnahmen und Ausgaben 1998 tatsächlich, Gesamteinnahmen und Ausgaben 1998 im Entwurf, die Gesamteinnahme und Ausgaben 1999 im Entwurf enthielt, schriftlich an die Mitglieder verteilt. Anhand dieser Übersicht, welche ja auch noch die Historie enthielt, wurde der Kassenbericht von den Anwesenden diskutiert und die wenigen gestellten Fragen vom Vorstand beantwortet. Diese Vorlage diente als Grundlage zur Aussprache über den Kassenbericht und gleichzeitig als Vorlage für den Haushaltsplan 1999 (siehe Tagesordnungspunkt 9).

6. TOP Entlastung des Vorstandes

Die Entlastung der Kassenwartin R. Schuler wurde anschließend durch den Kassenprüfer D. Egin beantragt. Die Abstimmung erfolgte öffentlich, abgestimmt wurde mit folgendem Ergebnis: Entlasten 29 Stimmen (einstimmig).

Die Entlastung des gesamten Vorstandes wurde anschließend durch den Kassenprüfer D. Egin beantragt. Die Abstimmung erfolgte öffentlich, abgestimmt wurde mit folgendem Ergebnis: nicht entlasten: 0 Stimmen, Enthaltungen: 2 Stimmen, entlasten: 27 Stimmen.

7. TOP Neuwahl des Kassenwartes, der Geschäftsleitung und des Schriftführers

Der Vorstand befragt die Mitgliederversammlung, ob jemand für eines dieser drei Ämter kandidieren will. Nachdem aus der Versammlung keine Bewerbungen eingehen und sich auch schriftlich niemand beworben hat, fragt der Vorstand die jetzigen Amtsinhaber, ob sie sich einer Wiederwahl stellen und schlägt anschließend die drei Amtsinhaber zur Wiederwahl vor. Die folgende Abstimmungen lieferten folgende Ergebnisse

Die Kassenwartin R. Schuler wurde einstimmig wiedergewählt:

Mitgliederversammlung

Der *Geschäftsführer* E. Gübel wurde wie folgt gewählt: Ja-Stimmen: 28, Enthaltungen: 1.

Der *Schriftführer* K. Löb wurde wie folgt gewählt: Ja Stimmen: 27, Enthaltungen: 2

8. TOP Wahl eines Kassenprüfers

Turnusmäßig wird jedes Jahr bei EKK ein neuer Kassenprüfer für die Dauer von zwei Jahren gewählt. Als Nachfolger für den ausscheidenden D. Egin wird B. Traub als neuer Kassenprüfer vorgeschlagen.

Der *Kassenprüfer* B. Traub wurde wie folgt gewählt: Ja Stimmen 27, Enthaltungen: 2.

9. TOP Haushaltsplan 1999

Der Entwurf des Haushaltsplanes für das Geschäftsjahr 1999 wurde vom Vorstand B. Pfattheicher vorgetragen. Anhand der unter Tagesordnungspunkt 5 beschriebenen Vorlage, waren anhand der Historie über die Entwicklung der Einnahmen und Ausgaben ab 1997 sofort eine erwartete Erhöhung der Ausgaben von ca. 30.000,- erkennbar. Der Vorschlag des Vorstandes war, diese Mehrausgaben durch eine Bestandsreduzierung abzufangen und auf eine Beitragserhöhung für 1999 noch zu verzichten.

Um die Gemeinnützigkeit unseres Vereins zu erhalten, sollten die Bestände des Vereins außerdem nicht zu hoch sein, argumentiert der 2. Vorsitzende M. Bucher. Die im Haushaltsplan enthaltene Kostenunterdeckung von ca. 30.000DM, die aus den Rücklagen des Vereins entnommen werden soll, wurde den Mitgliedern erläutert.

Die Rücklagen des Vereins werden nach Ablauf des Haushaltsjahres voraussichtlich auf ca. 50.000DM sinken. Dieser Betrag wird vom Vorstand als eine noch ausreichende Liquiditätsreserve angesehen

Über den *Haushaltsplan für 1999* wurde wie folgt abgestimmt: Ja Stimmen 29 (einstimmig).

10. TOP Verschiedenes

Unter Verschiedenes waren zwei Wortmeldungen:

W. Kistner (Herzgruppen – Lessing Schule) fragt

(a) müssen die Herzgruppen pausieren während der Schulferien, weil die Hallen geschlossen sind ?

(b) ist es möglich einen Geräteschrank für seine Gruppe in der Lessingschule aufzustellen ?

zu (a) erklärt E. Gübel, daß die Hallen der Stadt gehören und aus versicherungstechnischen Gründen während der Ferien grundsätzlich geschlossen sind Ein eigener Hallenschlüssel für die Gruppe kommt auch nicht in Frage, da lt. W. Dauth die Stadt grundsätzlich nach dem Motto agiert "keine Schlüsselgewalt für die Vereine" wegen schlechter Erfahrungen. Ausnahmen hat es bisher höchstens im Leistungssport gegeben. Eine in Forchheim praktizierte Lösung (Bürgermeisterzustimmung) kann nicht auf die Stadt

Mitgliederversammlung

Karlsruhe übertragen werden.

zu (b) wird B. Pfattheicher klären, ob die Aufstellung eines Spindes für die Gruppe möglich ist. Einen Spind könnte D. Borchering besorgen.

H. Traub ruft auf zur Mithilfe beim Sportfest 1999

Das allgemeine Problem vieler Vereine, daß zu vieles auf zu wenigen Schultern ruht und es immer schwieriger wird Kandidaten und freiwillige Helfer zu finden gilt bei EK besonders für die Jugendarbeit und das Sportfest. H. Traub will das Sportfest in jetzigem Umfang nicht mehr allein durchführen – höchstens reduziert um die Tombola.

Aus der längeren Diskussion über die zünftige Gestaltung und Durchführung dieses Festes zwei Meinungen:

W. Dauth motiviert mit einem Aufruf an die Versammlung mehr positives Denken in den Vordergrund zu stellen. Freiwillige und Kandidaten wurden bisher noch immer gefunden

P. Reuß schlägt vor, das Sportfest zu überdenken, aber es nicht voreilig abzuschaffen, da es für die Jugenarbeit und Öffentlichkeitsarbeit des Vereines von großem Nutzen ist..

Die Mitgliederversammlung wird vom 1. Vorsitzenden um 22.00 Uhr beendet.

1. *Vorsitzender (B. Pfattheicher)*

Schriftführer (K. Löb)

Die Getränke aller Anwesenden wurden wieder großzügigerweise vom Verein übernommen. **Hierfür herzlichen Dank !!** (Anmerkung d. Redaktion)

ROBERT FIES

KAROSSERIEBAU + KFZ-MECHANIK

Fachbetrieb für Oldtimer-Restoration

Unfallreparatur
Motor- und Fahrwerksüberholung
Karosseriebau und Lackierung
Aufarbeitung und Veredelung
aller Chrom- und Aluteile

ROBERT FIES · 7500 Karlsruhe 21
Nordbeckenstraße 8 · Telefon 07 21/55 70 33
Fax 07 21/59 28 92



Ehrenamtliche Tätigkeiten

Artikel aus einer Zeitschrift auf gelesen von **Michael Bucher**:

In der heutigen Zeit werden Leistungen oft nur anerkannt, wenn sich ihr Wert in Heller und Pfennig ausdrücken läßt. Trotzdem gibt es unter den Bundesbürgern eine große Bereitschaft, sich für andere zu engagieren, ohne daß es sich finanziell für sie auszahlt. Diese Bereitschaft ist abzulesen am Austausch privater Hilfeleistungen unter Verwandten, Nachbarn und Freunden, an der unentgeltlichen Betreuung und Pflege hilfebedürftiger Menschen im Rahmen karitativer Organisationen, nicht zuletzt aber auch an der **unbezahlten, ehrenamtlichen Tätigkeit**, die über die Pflichten einer einfachen Mitgliedschaft hinaus landauf, landab in Vereinen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen geleistet wird.

Aus der bundesweit durchgeführten Zeitbudgeterhebung von 1991/92 liegen jetzt Zahlen über den Umfang der ehrenamtlichen Aktivitäten in Deutschland vor. Danach übten rund 12 Mio. Menschen (17% der befragten Bevölkerung ab 12 J.) ein freiwilliges, unentgeltliches Ehrenamt aus - z.B. als Schöffen oder Schiedsleute, Trainer oder Vereinsvorstände, Feuerwehrmänner oder Elternbeiträge. Die **Beteiligung an ehrenamtlichen Tätigkeiten** war im übrigen bei den Männern (20%) höher als bei den Frauen (15%), in kleineren Gemeinden (20%) stärker als in Großstädten (14%) und im alten Bundesgebiet (20%) verbreiteter als in den neuen Bundesländern (9%), wo in der damaligen Umbruchsituation andere Aufgaben und Sorgen im Vordergrund standen.

Deutliche Unterschiede beim ehrenamtlichen Engagement gibt es auch je nach dem Alter der befragten Personen. So sind von den 20- bis 39jährigen nur 14%, von den 40- bis 69jährigen dagegen 22% ehrenamtlich aktiv. Grund: Die älteren Jahrgänge sind familiär nicht mehr so stark belastet, haben ihre berufliche Position gefestigt und pflegen andere Freizeitinteressen als die jungen Erwachsenen. Sie sind daher auch eher bereit, ehrenamtliche Verantwortung zu übernehmen.

Eine ehrenamtliche Tätigkeit auszuüben kostet Zeit - im Durchschnitt **41/2 Stunden pro Woche**. Männer wenden dafür wöchentlich 5 Stunden, Frauen 3 3/4 Stunden auf. Es ist aber nicht so, daß Menschen, die über viel freie Zeit verfügen, sich deshalb häufiger für ein Ehrenamt interessieren als andere. So sind von den Ehepaaren ohne Kinder 18% ehrenamtlich aktiv, von den Ehepaaren mit Kindern aber 21%. In einem kindbezogenen sozialen Umfeld sind Eltern also trotz ihrer Doppelbelastung durch Familie und Beruf zu einem verstärkten ehrenamtlichen Engagement bereit.

Vorstand / Abteilungen

Vorstand

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
76139 Karlsruhe Tel: 0721-687058

(Geschäftsstelle)

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

Abteilungen

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, Leutenheldstr. 13
76327 Pfinztal Tel: 07240-202563

Gesundheitssport:

Marlies Borcharding, Steinbügelstr. 24
76228 Karlsruhe Tel: 0721-491130



Restaurant

Wacht am Rhein

Deutsche und kroatische Küche
1 Kegelbahn



Inh.: Fam. Kvesić
Gartenstraße 2
76133 Karlsruhe
Telefon 07 21/37 55 30

Öffnungszeiten:
11.30-14.30, 17.00-1.00 Uhr
Warme Küche bis 2.00 Uhr
Nebenraum für 60 Personen
Mi Ruhetag

Beiträge

		DM/Jahr	Monat
Grundbeitrag	Erwachsene	120,--	10,--
	Familien *	180,--	15,--
	Jugendliche	72,--	6,--
	Ermäßigte	72,--	6,--
	<i>(Schüler, Studenten ü. 18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
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.

Konto der Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V.:
Volksbank Karlsruhe Nr.313319 / BLZ: 661 900 00

Änderungen (Adresse, Kto-Nr...) bitte der Kassenwartin melden:
 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
	Schulsporthalle Grötzingen, Tr.-Gr. (Fr)	<input type="radio"/>	32
	Schulsporthalle 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"/>	

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

Trainingszeiten

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

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

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 0720-7138

Trainer:

Eberhard Wanner 0721-460380 Mario Maric 0721-5311089

Marius Machowski 07243-527553 H.P. Kloske 07202-7138

Markus Heier 0721-9823124

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	Schulsporthalle Grötzingen	Männer Gymnastik+Spiele Dieter Borchherding Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsporthalle 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

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. 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 Schul-AG Maryland Fr.14.00-15.00 Maryland				
88 u. jünger	Minis		Johanna Reutemann u. Alexandra Wagner	
88 u.jünger	Minis gemischt	Mi.17.30-18.15	H.Hübsch	Chr.Roggenhofer
bis 6. Klasse Schul AG,H.Thoma Fr. 16.45-18.00 H.Hübsch				
86 u.jünger	gem.(88+jünger,Minis)		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 Schul-AG,Helmholtz Di.13.15-14.00 Dragoner				
86 u.jünger	weiblich			Wera Schirmmacher u. Nana Haeusler
84-85	C-Jugend weiblich	Mo. 19.00-19.45	Maryland	Dominik Gröning
82-83	B-Jugend weiblich	Do.16.45-18.00	H.-Hübsch	Daniel Bichsel
82-85	B/C-Jugend weiblich	Di.17.30-19.00	Maryland	Dominik Gröning
82-85	B-(C)-Jugend männl.	Di. 17.30-19.00 Fr. 17.00-18.15	Maryland H.Hübsch	Christian Lehmann Karim Chehaffi
80-81	A-Jugend 2 männl.	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 männl.	Di. 19.00-20.30 Do. 19.00-20.30	Maryland Maryland	Thomas Schuler Thomas Schuler
Jugendwart: Thomas Schuler Tel: 0721/705523 , Handy: 0172/461, Fax: 788114				
Trainer:				
Johanna Reutemann	0721-842835	Daniel Bichsel	0721-815841	
Karim Chehaffi	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 Schirmmacher	0721-577734	Tina Schuler	0721-705523	
Timo Stiegler	07255-20030	Alexandra Wagner	0721-24560	

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

Ärztliche Organisation Herzgruppen:

Dr. Schwenke Tel. 596 11 27 (Ärztehaus)

Sportliche Organisation Herzgruppen:

Abt. Leiter 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. Borchherding

Sa 8.00 Uhr

Ausdauer-Lauftreff
(joggen und walken)
DJK-Ost/Friedrichstaler Allee
(am Adenauer Ring)
M. Borchherding, H. Spandl

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

- SPORT