

Termine

vormerken - anmelden - vormerken - anmelden - vormerken

30.1. - 6.2.2000 Skilanglaufkurs und Skiwandern
in Niederdorf / Hochpustertal
Anmeldung bei Pit Reuß Tel: 0721-684299

22.3.2000 Jahreshauptversammlung
(voraussichtlich) Einladung kommt

6.5.2000 19.00 Uhr VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12 e
Bernays-Saal
Die Vortrag Dr. Pit Reuß
Bergwandern - aber richtig !

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



 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



RUNDBLICK

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 31.3.2000

**SPORT-
GEMEINSCHAFT**

**EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.**



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Sportfest-Rückschau	3
Fitness	5
Volleyball Dienstag-Goethe und Freitag	6 - 12
Kinder-Ballsportgruppe	13
Praxis-Tipp	14
Internet	15
Freie Hallenzeiten	16
Gesundheitssport/ 60plus Dia-Vortrag	18
Basketball	19 - 41
1. Herren-Mannschaft	20
2. Herren-Mannschaft	23
Turnier der Super-Oldies	24
Heimspieltermine	25
A-Jugend - männlich	26 - 32
D-Jugend gemischt	33
Gesucht werden	34 - 35
Jugend-Projekte	36 - 37
Sympathiespiel	38 - 40
Trainingszeiten	41
Gesundheitssport - Rund ums Herz	43 - 45
Ratgeber Ernährung	46 - 48
60plus - Wanderseminar	49 - 51
Beitrittserklärung	53
Beiträge	55
Neue Mitglieder	56
Trainingszeiten	57
Termine	60

Impressum

Herausgeber: Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
 Redaktion: Helga Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe Tel., 0721-378804
 Druck: Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle, Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe
 Tel: 0721-469703
 Auflage: 700

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 31.3.2000

Sportfest - Rückschau

Am Sonntag, 27.6.99, 11.15 Uhr wurde das diesjährige Sportfest vom 2. Vorsitzenden Michael Bucher eröffnet. Hervorragend unterstützt von Herrn Bürger (Mobiles Sportbüro) und vielen freiwilligen Helfern aus dem Verein, konnte rund um und in der Sporthalle der Marylandschule in der Nordstadt wieder Sportliches und Spassiges erlebt und gesehen werden.

Los ging's mit der Aufwärmgymnastik (Susanne Friedel) für Jedermann/frau und -kind. Am Volleyballnetz hauten sich die weniger Volleyballerfahrenen und die „Profis“ die Bälle um die Ohren, ähnlich bunt gemischt standen sich die Gegner beim Badminton gegenüber. Die Teilnehmer der von Dieter Borchering organisierten Mehrkampf-Mannschaftsspiele setzten sich aus Erwachsenen und Kindern zusammen, die bei den 3 Disziplinen Hockey, Boule und Stelzenlaufen ihr Bestes gaben und mit viel Spass einen Süßigkeiten-Pokal, angereichert mit allerlei nützlichen Dingen, gewinnen konnten.

Gleichzeitig ging's draußen hoch her: Das Torwandschießen war diesmal für die Kinder frei und entsprechend gut frequentiert. Die meisten Treffer erreichte Jakob Ender. Auf dem Rasenplatz fanden Bambini-Fußballspiele statt (Veranstalter: FSSV). Sport for fun konnte mit den Spassfahrrädern, Stelzen, Inlinern, Pogo's und beim 3-D-Rad jeder haben. Für die Kleinen stand wieder eine Hüpfburg zur Verfügung. Nach einem Besuch am Schminktisch waren die Kinder kaum wieder zu erkennen, so kunstvoll wurden die Gesichter bemalt.

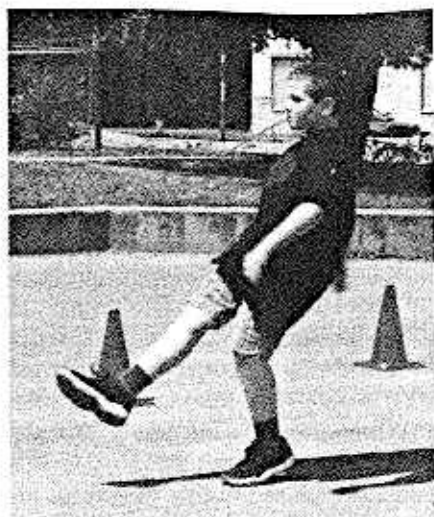
Zu Essen und Trinken gab es reichlich. Vor allem die Kuchentheke übertraf wieder alle Erwartungen. Der sportliche Höhepunkt war dieses wie letztes Jahr das Basketball-Qualifikationsspiel SG-Eichenkreuz / TB Emmendingen um den Aufstieg in die Oberliga (A-Jugend, männlich). Es war wieder spannend bis zum glücklichen Ende. Unsere Mannschaft gewann und schaffte damit den Aufstieg. Herzlichen Glückwunsch !! *(ausführlicher Bericht im Basketball-Teil).*

Den freiwilligen Helferinnen und Helfern, den KuchenspendernInnen sowie allen Akteuren sei an dieser Stelle für ihr Engagement ganz herzlich gedankt. Ohne ihren Arbeitseinsatz hätte das Sportfest in seiner lockeren Atmosphäre mit viel Sport und Spass nicht stattfinden können.

Helga Traub



Sportfest



Fitness

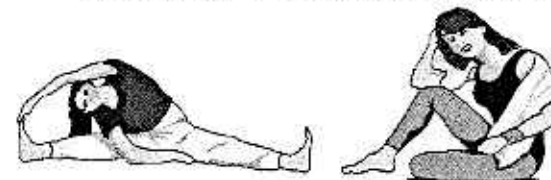
Body - Check

Intensiv - Kurs

für

Rücken * Bauch * Beine * Po

Kräftigung + Dehnung + Musik



Wann: Donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum Tullabad
10 Abende je Kurs

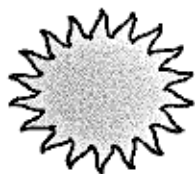
**Beginn des
nächsten Kurses:** 20. Januar 2000

Anmeldung: bei Susanne Friedel
Tel. 0721 / 752136

Unkostenbeitrag: Mitglieder des EK: 50,- DM
Gäste: 80,- DM

Volleyball / Dienstag - Goethegym.

Radausflug mit Anlaufschwierigkeiten



Treff am **19. Juni** 8.30 Uhr bei Traub's. Stefan kam als Erster, allerdings mit zu wenig Luft (im Reifen). Er pumppte und pumppte und pumppte das Ventil ab. Mist! Traub's hatten zum Glück einen Ersatzschlauch (eigentlich für unterwegs). Beim Händewaschen schnell noch einen Kaffee zur Beruhigung - alles klar. Klaus brauchte dringend Kordel um die Satteltaschen zu befestigen. Harald hatte kein Handtuch eingepackt. Bei Traub's gab's alles. Herbert oder war's Jürgen oder beide deckten sich schnell noch beim Bäcker ein und fingen schon mal an zu vespern.

Kurz nach 9.00 Uhr gings aber dann los!

Wir kamen gute 400 m weit bis zum Albthalbahnhof als Manfred's Kette riss. Das dauert länger. Manfred mit seelischer und technischer Unterstützung durch Wolfgang und Alenka machte sich auf den Weg zum nächsten Radladen (zum Glück war Samstag).

„Wir treffen uns am Ötigheimer Bahnhof“ - also bis dann.

Der Rest schloss sich Herbert's Kenntnissen durch Bulach, Oberreut und die Epple-Kiesgrube an. Überall waren Schranken im Weg - da wollte uns doch jemand ärgern? Den Weg am Waldrand fanden wir nicht, also B 36 bis zu einer Tankstelle in Durmersheim. Päuschen - Jürgen mußte aufpumpen. Oh Schreck, Stefan war weg! Wo haben wir denn den verloren? Klaus und Harald fuhren ein Stück zurück, Stefan suchen. Aber der tauchte von alleine wieder auf, aus dem Tiefgestade. Fast gleichzeitig kamen schon die Kettenreparierer angesaut. Inzwischen hatten wieder welche das Vespers angefangen. Jetzt nur noch warten auf die Suchenden Klaus und Harald, dann konnten wir endlich gemeinsam auf große Fahrt nach Ortenberg gehen.

Ohne weitere Vorkommnisse, außer so lästigen Unterbrechungen wie Kirschen klauen oder Flammkuchen essen in Bühl im Biergarten, gut vorangekommen. Das Wetter wurde immer schöner. Irgendwann hatte auch der Letzte die kurzen Hosen an. Damit es uns nicht zu langweilig wurde, hat uns Manfred durch die wunderschöne Vorbergzone gelitten. In Offenburg nochmal im Biergarten gestärkt und auf Linde gewartet, die mit dem Zug nachkam und erst mal langsam ihr „neues“ Knie testen wollte. Hat sich aber super bewährt wie sich am nächsten Tag herausstellen sollte.

Der letzte Anstieg vor der Jugendherberge im Ortenberger Schloss hatte es nochmal in sich und wurde mit wunderschöner Sicht belohnt.

Der Tachovergleich ergab 90 / 92 km ab Traub's.

Volleyball / Dienstag - Goethegym.

Wir trafen uns alle wieder frisch und munter im Hof der JH um unseren 3. Biergarten in Angriff zu nehmen. Wir schlenderten vergnügt, lässig den Pulli über der Schulter (alle), den steilen Berg in den Ort hinunter. Taten etwa jemandem die Beine weh?

Es wurden ordentlich Kalorien und Sonstiges nachgetankt, die am nächsten Tag wieder verbraucht werden konnten, denn es ging ja auch wieder per Rad zurück.

Die leicht veränderte Truppe (Helga-Auto, Bernd-Rad) machte sich nach ausgedehntem Frühstück und Spüldienst zum Teil mit schmerzdem Hintern aber gut gelaunt und mit Rückenwind auf den Heimweg. Wieder verführten uns die herrlichen Kirschen am Wegesrand und die Straßenfeste der kleinen Ortschaften zu Unterbrechungen, denen wir nicht widerstehen konnten. Es wurde auch so geistreichen Fragen nachgegangen wie: Was trägt „Mann“ unter windschnittem Radlertrikot? - der Feinripptest auf dem Straßenfest.

Um die Mittagszeit konnten wir trotz Hunger gerade noch der Versuchung widerstehen, uns auf einem Kindergartenfest mit Blasmusik niederzulassen. Dafür wurden wir kurze Zeit später in einem Landgasthof mit einer auffallend langen Speisekarte und sehr gutem Essen belohnt.

So fuhren wir gestärkt in die letzte Etappe, deren Ziel der Vogelbräu in Ettlingen war. Alle erreichten dieses Ziel, Herbert allerdings etwas später zu Fuß. In Bruchhausen hatte sein Fahrrad einen Achsenbruch erlitten. Es muss wohl am Ortsnamen gelegen haben. Stefan's geliehenes armes, kleines Fahrrad dagegen hat treu und brav, ohne Schäden, die 200 km durchgehalten. Er musste nur immer mal wieder den Sattel überzeugen, dass er ein bisschen größer ist als sein eigentliches Herrchen. Der hielt aber nie lange durch und rutschte immer wieder in seine alte Lage (armer Stefan).

Herbert, als Fußgänger wurde unter lautem Hallo begrüßt. Nach einem letzten Bierchen beendeten wir mit gestählten Waden, von der Sonne getönt und wohligh müde diese schöne Radtour.

Helga Traub und Conny Hubschneider



Volleyball

Überraschung beim 21. Volleyball-Mixed-Turnier

Am 10.10.1999 fand wieder unser Freizeitturnier mit sechs Gastmannschaften und je einer Mannschaft unserer drei Volleyballgruppen in der Emil-Arheit-Halle in Grötzingen statt. Insider spekulierten, ob die Freitagsgruppe aus Grötzingen ihren Vorjahressieg wiederholen wird?

Gespielt wurde diesmal nach einem neuen Spielmodus: Die **Vorrunde** bestand aus drei Dreiergruppen. In der **Zwischenrunde** wurde neu gemischt: Jeweils ein Gruppenerster - zweiter - dritter der Vorrunde spielten in einer Gruppe. In der Endrunde ermittelten die Gruppenersten der Zwischenrunde den Turniersieger, die Gruppenzweiten spielten die Plätze 4 - 6 und die Gruppendritten die Plätze 7 - 9 aus. Dieses System machte es möglich, dass auch Mannschaften die zu Beginn nicht so gut spielten noch in die Endrunde kommen konnten.

So war es denn auch: Die **Dienstags-Truppe** mit Dieter, Ekki, Stefan, Iko, Jürgen, Luc, Christel, Silke und Beate spielten in der Vorrunde gegen Durlach Aue und Dürrenbüchig und wurden Gruppen-Zweiter. Aus der Zwischenrunde gingen sie als Gruppensieger hervor und spielten in der Endrunde wieder gegen Durlach Aue und Dürrenbüchig. Sie gewannen beide Spiele und waren damit **Turniersieger!**

Das war die große Überraschung des Tages.

Die Vorbereitungen und Organisation wurden von Franz Falkner gemanagt, die Spielleitung übernahm der frisch aus dem Urlaub gekommene Herbert Schuh, der locker den diesmal daheimgelassenen Computer ersetzte.

Für die kulinarischen Leckerbissen sorgten die EK-Volleyballer gemeinsam, die wie immer zwischen den Spielen die Essen- und Getränke-Ausgabe übernahmen.



Volleyball

Allen Helfern hiermit ein großes DANKE SCHÖN!

Die zweite Überraschung des Tages war die Anwesenheit des 1. Vorsitzenden Bernd Pfattheicher. Er hat diesmal erfolgreich die bei der Hauptversammlung 1999 ausgesprochene Ehrung für langjährige Vereinsarbeit durch Übergabe der ersten Vereinsuhr mit Vereinlogo an Herbert Schuh durchführen können (es war ungefähr der vierte Versuch).

Die dritte Überraschung war die Tatsache, dass diesmal nichts schief ging!

Tabelle

1. SG EK Khe-Goethe	(unter Interimstrainer Dieter Zimmer)
2. Spielgem. Durlach Aue	(stark wie in den Vorjahren)
3. TSV Dürrenbüchig	(dem Druck von Goethe nicht gewachsen)
4. City Team	(Sieger um Platz 4-6, aber zu verbissen)
5. TV Maximiliansau	(immer begeistert dabei)
6. ESV Ettligen	(Revanche beim Nikolausturnier in Ettligen)
7. Er + Sie TSV Grötzingen	(Tja, wenn die starken Frauen fehlen)
8. SG EK Khe-Rüppurr	(starker Aufwärtstrend, jung u. dynamisch)
9. SG EK Khe-Grötzingen	(sportlich enttäuscht, aber Organisation Spitze! oder: Generalprobe geplatzt, dafür Spielrunde erfolgreich?)

Herbert Schuh / Dieter Zimmer



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 - 24.00 Uhr
Nebenraum für 60 Personen
Mittwoch Ruhetag

Volleyball - Dienstag / Goethe

Madrisa - Wochenende 17.-19.9.99

Zehn wackere Wandersleut schleppten am Freitag Abend Verpflegung und vor allem Wein (wieviel genau wird jetzt nicht verraten, das wäre peinlich) per Rucksack auf die Madrisa-Hütte im Montafon. Der Abend ging entsprechend feucht und fröhlich, vor allem fröhlich über die Bühne. Es wurde sogar gesungen und auf dem Tisch getanzt - ach nein, doch nicht - aber beinahe.

Am nächsten Morgen frisch und munter (bei dem kalten Wasser kein Problem) ging es los. Unser Ziel war der Madrisa-Gipfel. Diesmal sollte es uns gelingen den Weg dorthin zu finden, bei der guten Sicht die herrschte, sah der Gipfel auch ganz nah aus. Aber ach, plötzlich, wir waren schon einige Stunden unterwegs und schon recht hoch gestiegen, versperrten uns Felsen den Weg und es wäre nur mit Klettern weitergegangen. Wolfgang und Dieter probierten noch einen Einstieg aus - damit wir beim nächsten Versuch (in 2 Jahren ?) wieder ein bisschen schlauer sind und vielleicht dann dem Gipfel näher kommen.

Beim Abstieg noch schnell ein paar Steinpilze eingesammelt und damit das Abendessen verfeinert, bzw. als Vorspeisen-Schwammerschnitzel-Happen verzehrt.

Am Abend noch kräftig Getränke-Vorräte vernichtet, obwohl das „Hau-ruck-Spiel“ uns kaum Muse dazu lies.

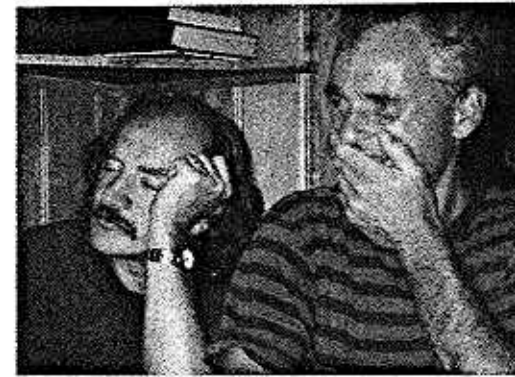
Die Sonntags-Wanderung trieb uns im strahlenden Sonnenschein auf einen Pass (2200m) an die Schweizer Grenze, wo es uns beinahe die Haare vom Kopf wehte.

Die Abschluss-Rast fand vor der Madrisa-Hütte statt und mit herrlich leichten Rucksäcken ging es wieder hinunter ins Tal zu den Autos und ab nach Hause.

Helga Traub



Volleyball - Dienstag / Goethe



Volleyball - Freitag



In ähnlicher Zusammensetzung wie in der letzten Saison treten die Freitags-Volleyballer auch in diesem Winter zur Volleyball-Mixed-Runde (Kreisliga) an. Super unterstützt durch den zahlreichen „Nachwuchs“ (s. Bild) kann eigentlich nichts schiefgehen.

Oh weh

jetzt komme ich nicht mehr drum rum
um die neue deutsche Rechtschreibung.

Ich bemühe mich, habe auch einen neuen Duden,
aber es wird mir nicht ganz gelingen,
alles nach den neuen Regeln zu tippen.
Ich bitte um Geduld und Verständnis
und evtl. Tipps. DANKE!
die Redaktion (H. Traub)



Kinder-Ballsportgruppe



! Neu !

für Kinder von 4-10

Hallo liebe Mit-Eltern,

wir, d.h. Birgit und Karl-Josef, haben uns vorgenommen, eine Ballsportgruppe für Kinder ab ca. 4 bis ca. 10 Jahre zu gründen.

Aufgrund der großen Altersspanne und auch aus persönlichen Gründen, wollen wir, falls es klappt und bei genügend Beteiligung, die Kinder in zwei Gruppen einteilen.

Der Schwerpunkt soll auf dem spielerischen Kennenlernen verschiedener Ballsportarten liegen. Natürlich soll aber auch das freie Turnen bzw. Bewegen am Boden und an Geräten nicht zu kurz kommen.

Ein Termin steht auch schon fast fest und zwar

**donnerstags von 16.45 bis 18.15 Uhr
in der Heinrich-Hübsch Schule (Rüppurrer Tor) Karlsruhe**

Wir haben vor, Anfang November mit den Übungsstunden zu beginnen. Bei Interesse bitte schnell melden bei

**Karl-Josef Sandmeier, Zipser Str. 1, 76227 Karlsruhe
Tel/Fax 0721-491206**

Karl-Josef Sandmeier

Praxis - Tipp

Was tun bei Sportverletzungen ?

Ichtholan 50%, ein altbekanntes Heilmittel zur Behandlung von entzündlichen Hautkrankheiten (Furunkel, Abszess u.a.) findet in der Therapie von Sportverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen sowie Überlastungssymptomen am Halte- und Bewegungsapparat immer mehr Anwendung. Auch ich machte mit Ichtholan, ein Naturpräparat aus schwefelhaltigem Schieferöl, gute Erfahrungen bei der Behandlung meiner Achillessehnenentzündung. Nachdem alle Sport-Gels und ähnliche Präparate wirkungslos waren, versuchte ich es mit Ichthol-Salbenverbänden. Die Wirkung war verblüffend. Schon nach zwei Tagen hatte sich die Entzündung meiner Achillessehne beruhigt und nach weiteren zwei Tagen konnte ich wieder beschwerdefrei laufen.

Nun mag ein Einzelfall noch nichts beweisen, aber die Aussagen zweier renommierter Sportmediziner bestätigen die hervorragende Heilkraft dieses Präparates.

Der bekannte frühere Mittelstreckenläufer und heutige Chefarzt einer orthopädischen Reha-Klinik, **Dr. Wessinghage** meint: „...dieser natürliche Wirkstoff (siehe oben) ist seit vielen Jahren eine tragende Säule meines Therapiemanagements bei Sportverletzungen: prompt entzündungshemmend und abschwellend wirkend und dabei gefahrlos und langfristig einsetzbar.“

Auch der Verbandsarzt der deutschen Triathleten, **Prof. Dr. Neumann**, verzichtet nicht auf Ichtholan und sagt dazu: „Nächtliche Salbenverbände (luftdurchlässig!) mit Ichtholan 50% sind bei mir mittlerweile das A und O in der Therapie von Sportverletzungen ohne Hautdefekt, sowie bei Überlastungsbeschwerden im Bereich der Achillessehne, Schienbein und Knie.“

Ichtholan 50% - Salbe ist in jeder Apotheke rezeptfrei erhältlich. In Zweifelsfällen sollte jedoch der Hausarzt oder ein Apotheker befragt werden.

Pit Reuß

Aus Meyers Grosses Taschen Lexikon:

Ichthyol (Kw.), schwarzbraune [als *Leukichthol* farblose], in Wasser und Alkohol lösliche Flüssigkeit, die eine antisept., entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung besitzt. I. wird v. a. in Form der 1. salbe gegen Furunkel u. a. Hauterkrankungen, bei Quetschungen, Frostschäden, Sehnen-, Knochenhaut- und Schleimhautentzündungen, Hämorrhoiden u.a. angewendet.

Internet



Der Fortschritt nimmt seinen Lauf: EK Karlsruhe kommt ins Internet !

Der Einstieg ins Internet soll über die Seiten des Badischen Sportbundes und der Stadt Karlsruhe erfolgen. Bevorzugter Name für E-Mails soll **sgekka** sein.

Angeboten werden mindestens das Trainingsangebot des Vereins und die Trainingszeiten der einzelnen Gruppen.

Gruppen welche weitere gruppenspezifische Informationen anbieten wollen, werden aufgerufen diese **schnellstmöglich** an

Hans-Peter Kloske, Tel: 07202-7138 zu geben.

Neue Regelhefte und Spielberichtsbögen (nach Rally -Point - System) sind eingetroffen



Hertzstr. 15 - 76 187 KA

Mo-Fr: 15.00 - 18.30 Uhr

Sa: 10.00 - 12.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

(Tel/Fax: 0721 / 75 53 79)

Wenn ihr Informationen über Angebote und Preise haben wollt, dann fordert kostenlos unseren Prospekt an !!!

Freie Hallenzeiten

Freitag

18.15 bis 19.45 Uhr
im Kant-Gymnasium und in der
Heinrich-Hübsch-Schule - obere Halle

Bei Interesse bitte melden bei
Thomas Schuler
Tel: 0721-705523

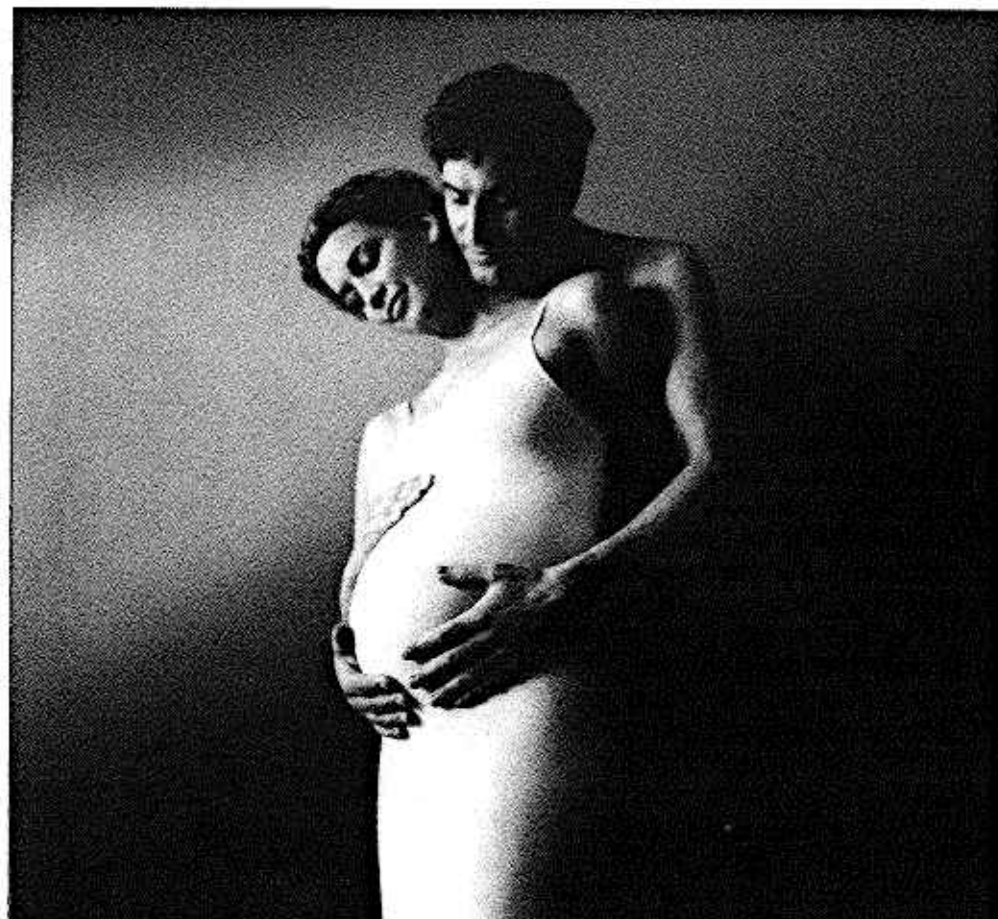


Platz für Ihre Werbung

für sage und schreibe **nur 70,- DM**
für die halbe DIN-A-5 Seite und
120,- DM für die ganze Seite
sind Sie dabei.

Bei Interesse bitte mit Helga Traub, Tel: 0721-378804
in Verbindung setzen,
oder einfach das Logo an
August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe schicken
Der nächste Rundblick erscheint im Mai 2000

*Liebe Mitglieder: Für die Vermittlung eines Inserenten gibt es ein
T-Shirt mit Vereinseblem*



**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 Vorsorge-
konzept: 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>

Dia - Vortrag

Bergwandern - aber richtig !

Pit Reuß

16. Mai 2000 19.00 Uhr
Volkshochschule
Karlsruhe, Kaiserallee 12 e,
Bernays-Saal

Das Bergwandern zählt zu den gesündesten und erlebnisreichsten Sportarten. Auch in fortgeschrittenem Alter muss man nicht auf das Bergwandern verzichten, wenn man sich darauf körperlich vorbereitet und sich mit den Wanderregeln sowie den Besonderheiten des Gebirges vertraut macht.

Dieser Vortrag spricht einige dieser Aspekte an und unterstreicht auch die psychischen Komponenten des Bergwanderns durch Dias aus verschiedenen Gebieten der Alpen.



BASKETBALL



Berichte

Tabellen

Pressestimmen

TRAININGSZEITEN

Heimspieltermine

Gesucht wird

1. Herren-Mannschaft

Folgende Situation ergab sich nach Ende der letzten Saison:
Durch den Umzug von Tilman Hüttenhein und Markus Heier und den Rückzug von Reinhard Pfann in die 2. Mannschaft bestand die 1. Herrenmannschaft nur noch aus 6 Spielern.

Das Trainertrio stand nicht mehr zur Verfügung.

Durch das Nachrücken einiger A-Jugendlicher und junger Spieler aus der 2. Mannschaft sollte ein radikaler Umbruch stattfinden.

Als ich vor 8 Jahren die D-Jugend-Mannschaft als Trainer übernahm, war mein langfristiger Plan, diese Spieler bis zum Erwachsenenalter zu begleiten und mit ihnen den Generationswechsel zu vollziehen. Deshalb übernahm ich noch vor den Sommerferien das Training, und berief folgende **17 Spieler** in den Kader der 1. Mannschaft:

Die letztjährigen Stammspieler **Markus Gröning, Volker Heinichen, Marius Machowsky, James Murray, Timo Stiegler und Eberhard Wanner.**

Aus der 2. Mannschaft **Alexander Hauser, Eric Kalmbach und Christian Roggenhofer.**

Von der letztjährigen A-Jugend **Mario Barbaric, Karim Chehalfi, Harald Fiedler, Harald Marx und Norbert Türbach.**

Aus der aktuellen A-Jugend **Lukas Chlipala und Daniel Coric.**

Als neuer Spieler kam **David Gerlich** aus Offenburg zu uns.

Erste spielerische Kontakte stellten wir während der Ferien auf dem Freiplatz der ESG-Frankonia her. Durch Änderungen und Ergänzungen der Trainingszeiten nach den Ferien kann ich jetzt an 4 Tagen der Woche Training anbieten. 9 Spieler erklärten sich bereit 3mal in der Woche zu trainieren und die restlichen 8 regelmäßig 2mal pro Woche. Außerdem trainieren einige Spieler zusätzlich noch in Fitness-Studios oder mit der A-Jugend.

Dass sich dieser Aufwand auszahlt, zeigte sich zum erstenmal am 19. September als wir das Turnier in Heumaden souverän gewannen. Eine Woche später konnten wir auch die Landesligamannschaft von BV Linkenheim in einem Trainingsspiel mit 90 : 79 besiegen.

Am 2. Oktober mussten wir dann im Bezirkspokal gegen den TSV Ettlingen II antreten. Bereits zur Halbzeit führten wir mit 38 : 19. Durch erfolgreiche Einzelaktionen eines gegnerischen Spielers schmolz unser Vorsprung bis Mitte der 2. Halbzeit auf 9 Punkte zusammen. Nach einer taktischen Umstellung konnte Ettlingen unserem 19-Punkte-Lauf lediglich 3 Punkte in 8 Minuten entgegen setzen, und ich konnte alle 10 Spieler zum Einsatz bringen, die einen sicheren 70 : 52 Sieg nach Hause brachten.

1. Herren-Mannschaft

Im nächsten Trainingsspiel gegen den Landesligisten DJK Ost konnten wir nur mit einem Centerspieler antreten und mussten den körperlich total überlegenen Gästen zum ersten mal in dieser Saison einen 10-Punkte-Sieg überlassen. Erfreulich war, dass drei Spieler die meisten Punkte erzielten, die bisher noch nicht so stark in Erscheinung getreten waren.

Für das erste Punkte-Spiel am 23. Oktober in Bruchsal habe ich folgende Stammspieler gemeldet:

**Karim Chehalfi
Harald Fiedler
Volker Heinichen
James Murray**

**Lukas Chlipala
Markus Gröning
Eric Kalmbach
Timo Stiegler**

**Daniel Coric
Alexander Hauser
Marius Machowsky
Eberhard Wanner**

Mit regelmäßigen Trainingsbesuchen könnte sich der Eine oder Andere noch nachträglich in die 1. Mannschaft spielen.

Tommy Schuler



Die 1. Herren-Mannschaft feiert den Turniersieg in Heumaden am 19.9.99



1. Herren-Mannschaft

Der Bericht für die Insider

Am 23. 10. war es endlich soweit, mein erstes Meisterschafts-Spiel als Trainer der „neuen“ 1. Herrenmannschaft gegen Bruchsal.

Bis auf die beiden Spieler?.....? die direkt nach Bruchsal fuhren, waren wir alle frühzeitig in der Halle. Auch ein Fan? hatte, trotz Baby zuhause, die weite Reise auf sich genommen um uns zu unterstützen.

Die Erste Fünf?.....?.....?.....? mit einem Durchschnittsalter von 19 Jahren hielt sich nur 5 Minuten bis zur letzten gegnerischen 15 : 13 Führung zurück.

Als? (6 Punkte) mit 2 Wahnsinnsdreiern und? (17 Punkte), der sein bisher bestes Spiel zeigte, mit ultra-hohem Wurfbogen und daraus resultierender Super-Trefferquote 7 Punkte in 4 Minuten erzielte, hatten wir die erste 10Punkte-Führung. Dem eingewechselten? (3 Punkte), der wegen Spätschicht und Krankheit nur einmal in drei Wochen trainieren konnte, gelang nur 1 Korbleger. Da er aber dabei gefoult wurde, machte er mit dem Bonus-Freiwurf noch ein 3-Punkte-Spiel daraus. Trotz anfänglicher Timingprobleme gelang auch.....-mal unser Angriffs-Spielzug gegen Manndeckung. Deshalb stand?, der sich in den Semesterferien 9 Wochen auf der anderen Hälfte der Erdkugel nützlich machte, plötzlich alleine unter dem Korb, bekam auch noch den Ball und erzielte 2 seiner 4 Punkte.

Anfang der 2. Halbzeit verspielten wir, durch schlechte Pässe und nachlässige Deckung, fast unseren ganzen 13-Punkte-Halbzeit-Vorsprung. Jetzt zeigte unser Aufbauspieler? (17 Punkte) seine Trefferqualitäten und der Vorsprung wuchs auf 21 Punkte an.

Wie in den Vorbereitungsspielen punkteten die Oberliga-A-Jugendlichen? (10 Punkte) und? (16 Punkte) zweistellig.

.....? (1 Punkt) das pfeilschnelle Leichtgewicht konnte nur mit einem Foul gebremst werden, und verwertete eiskalt einen der 2 Freiwürfe. Unser Oldie?? (2 Punkte) glänzte mit 100% Trefferquote und auch? trug außer guten Pässen auch 2 Punkte zu unserem **78 : 66 Sieg** bei.

.....?

Alles klar ??

2. Herren - Mannschaft

Den Saisonauftakt in der Kreisliga A bildete am Sonntag 10.10.99 in der Sporthalle der Osterfeldschule in Pforzheim die Kreispokal-Begegnung

Türkischer SV Pforzheim - SG EK Karlsruhe

Zum ersten Mal mußte man zur Teilnahme am Pokal nicht melden, sondern alle Teams spielten neben der Meisterschaftsrunde auch den Kreispokal unter sich aus.

Leider war die erste Mannschaft noch in der Vorbereitungsphase wodurch einige Jugendspieler, die sich noch Hoffnung auf einen Platz in der Bezirksligamannschaft machten, nicht zum Einsatz kommen konnten.

So mußte wieder einmal der harte Kern mit **Jörg Ziuber, Thomas Schuler, Michael Petermann, Reinhard Pfann** und **Hans Peter Kloske** antreten. Aus unserer A-Jugend bekamen wir dann doch noch kurzfristig Unterstützung durch **Luigi Borella, Cagatay Basar** und **Günther Neurohr**. Die Spieler und die Spielstärke des Türkischen Sportvereins Pforzheim waren uns nicht bekannt, da sie erst in der letzten Saison aus der Kreisliga B aufgestiegen waren.

Die erste Hälfte verlief recht ausgeglichen und wir gingen nach mehrmaligem Führungswechsel beim Stand von 37:33 Punkten in die Halbzeitpause. In der zweiten Hälfte wurde die Partie durch unseren Spielgegner zunehmend kampfund körperbetont geführt, womit die zwei Nachwuchsschiedsrichter einige Male überfordert waren. Durch viele Unterbrechungen, Berichtigungen beim Kampfgericht und Diskussionen über die Entscheidungen ließen wir uns in unserem Spielaufbau stören und mussten uns am Ende mit 81:67 Punkten zu deutlich geschlagen geben. Da der Pokal im KO-System ausgetragen wird, war dies leider unser erstes und auch letztes Spiel.

Hans Peter Kloske

Gerd Herzog von der ESG spendete beim Alt-Herren-Turnier im September **50,- DM für die EK-Jugend**. Er feierte an diesem Tag seinen 70. Geburtstag.
Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank !

Turnier der Super-Oldies

Am 12. September war es wieder mal soweit; es war super Wetter und die Super-Oldies trafen sich auf dem Freiplatz der ESG Frankonia Karlsruhe zu unserem alljährlichen Turnier. Für dieses Jahr hatten wir die Altersuntergrenze auf 36 Jahre festgesetzt, damit auch die älteren Spieler weiterhin ihren Spass beim sportlichen Wettstreit haben konnten. Und aller Unkenrufe zum Trotz, dass sich nicht genügend "Alte" aufrufen würden, hatten sich 8 Mannschaften gemeldet, die dabei sein wollten.

Gruppe A

- (3.) TUS Stuttgart
- (6.) SG Kaiserslautern
- (—) TV Zuffenhausen
- (2.) SG EK Karlsruhe 1

Gruppe B

- (1.) TB Rohrbach/Boxberg
- (7.) ESG Karlsruhe
- (5.) BV Linkenheim
- (4.) SG EK Karlsruhe 2

Kurz vor dem Turnier hatte dann doch eine Mannschaft noch abgesagt, was jedoch durch die anwesenden Spieler spontan in Form eines Allstar-Teams kompensiert wurde. Somit gab es in den beiden Gruppen jeweils drei Vorrundenbegegnungen. Die Sonne meinte es den ganzen Tag gut mit uns und der Mineralwasserkonsum war enorm. Am Spätnachmittag fanden dann noch die Platzierungsspiele statt. Gegen 18.00 Uhr waren alle rechtschaffen müde und ließen sich das gut gekühlte Turnierabschlussbier schmecken. Die Abschlussplatzierung der Teams ist aus der Zahl vor dem Vereinsnamen zu entnehmen. Erwähnenswert ist noch, daß sich keiner ernsthaft verletzt hat und wir den Preis für den ältesten Aktiven in diesem Jahr einem Spieler von Kaiserslautern überreichen konnten, der immerhin 72 Jahre alt war.

Hans Peter Kloske



Heimspieltermine

Die Heimspiele unserer Jugend- und Seniorenmannschaften werden alle in der Sporthalle der Marylandschule in der Nordstadt ausgetragen. An den Spieltagen wird teilweise von morgens 9.00 Uhr bis abends 21.00 Uhr gespielt. Nachfolgend die Termine der Vorrunde bis Weihnachten und unsere jeweiligen Spielpartner:

Teams Datum	C-weiblich 9.15 Uhr	Minis 10.45 Uhr	D-gemischt 12.15 Uhr	A-männlich 13.45 Uhr	A-weiblich 15.30 Uhr	Herren 1 17.15 Uhr	Herren 2 19.00 Uhr
SO 17.10.99	SV Eutingen	TV Engelstrod	BV Linkenheim	USC Heidelberg	CVJM Offenburg	→ C-w	Post Pforzheim 4
SO 14.11.99	TS Durlach	TSV Berghausen	TS Durlach	→ Minis	→ C-w	TSV Eutingen	TUS Densersheim
SO 21.11.99	TV Baiersbrunn	SSC Karlsruhe	TV Mörsch	TG Sandhausen	BV Linkenheim	TV Karlsruhe	TV Bretten
SO 05.12.99	TV Mörsch	TV Pforzheim	-	USC Freiburg	BG Karlsruhe	Post/TV Pforzheim	Post Pforzheim 3

Abweichungen von diesem Plan können durch Spielverlegungen vorkommen. Die Spielerinnen und Spieler aller Mannschaften würden sich über Ihren Besuch und lautstarke Unterstützung sehr freuen.

Hans Peter Kloske



A - Jugend - männlich

Basketball A-Jugend schafft Oberliga Aufstieg

Mit einem sicheren zweiten Tabellenplatz in der Qualifikation hat die A-Jugend von Eichenkreuz Karlsruhe zum ersten mal in der Geschichte des Vereins den Sprung in die höchste Jugend-Spielklasse geschafft. Dass dieser Erfolg der kontinuierlichen Jugend-Arbeit so außergewöhnlich ist, zeigt sich besonders darin, dass die erste Herrenmannschaft lediglich in der Bezirksliga spielt. Der einzige karlsruher Mitbewerber in der A-Jugend-Oberliga kommt vom Zweit-Bundesligist BG Karlsruhe.

Tommy Schuler

Qualifikation Jugendoberliga A männlich

TV Pforzheim - EK Karlsruhe	68:60	Berghausen - EK Karlsruhe	56:91
TV Pforzheim - TSV Berghausen	85:49	Emmendingen - Pforzheim	64:87
EK Karlsruhe - TV Pforzheim	69:79	Berghausen - Pforzheim	41:60
TB Emmendingen - TSV Berghausen	62:59		
TB Emmendingen - EK Karlsruhe	80:86	1. TV Pforzheim	5 379:283 10:0
EK Karlsruhe - TB Emmendingen	68:66	2. SG EK Karlsruhe	6 462:397 8:4
EK Karlsruhe - TSV Berghausen	88:48	3. TB Emmendingen	5 315:361 2:8
TSV Berghausen - TB Emmendingen	61:43	4. TSB Berghausen	6 314:429 2:10



A - Jugend - männlich

Erfolgreichste EK-Mannschaft aller Zeiten !?!?!?

Nachdem unsere A-Jugend Mannschaft in der letzten Saison einen guten zweiten Tabellenplatz belegt hatte und klar war, dass sie von der B-Jugend Unterstützung kriegen würde, die ebenfalls in der letzten Spielzeit einen (unglücklichen) zweiten Platz erreicht hatte, gab es für das Team keine Zweifel daran, an der Aufstiegsrunde für die A-Jugend Oberliga teilzunehmen. Nachdem die Gegner ebenfalls schon feststanden, war die Zuversicht so groß wie nie zuvor.

TV Pforzheim, TSV Berghausen und TB Emmendingen hießen die Gegner, die es zu bezwingen galt. Alles Gegner die durchaus zu schlagen waren. So hatte die neue Mannschaft, die kurz zuvor zusammengestellt worden war, noch knapp einen Monat Zeit, um sich intensiv auf diese wichtigen Spiele vorzubereiten. Unterstützung hatten wir von nicht weniger als **drei** Trainern, von denen einer vielleicht überflüssig gewesen wäre (oder, Karim?). Beide Spiele gegen TV Pforzheim konnten nicht gewonnen werden, deshalb verzichte ich jetzt auf eine intensivere Berichterstattung.

Das erste Auswärtsspiel in Emmendingen, das wir letztes Jahr deutlich verloren hatten, konnten wir knapp für uns entscheiden. Nach einem Auswärtserfolg in Berghausen stand danach für uns fest: Falls das Heimspiel gegen Emmendingen gewonnen werden sollte, wäre der Aufstieg nur noch eine Formsache, da Emmendingen außerdem eine heftige Schlappe in Berghausen erlitten hatte. Und so fand dieses schicksalhafte Match vor den Augen von tausenden von Zuschauern (auch das EK-Sportfest war auf diesen Tag gelegt worden) in der Marylandhalle statt. Auch dieses Spiel war heftigst umkämpft. Wenige Sekunden vor Schluss führten wir mit einem Punkt und hatten Ballbesitz. Ein Spieler (...?) hätte uns durch einen zu frühen und unüberlegten Wurf fast noch alles zerstört, doch der Gegner konnte daraus kein Kapital schlagen.

Nach unserem letzten Qualifikationsspiel gegen Berghausen, das wir von Anfang an dominiert hatten und es zu keiner Zeit Zweifel an unserem Sieg gab, knallten die Sektkorken und die fetten Siegeszigarren wurden angezündet. Wir waren am Ziel unserer Träume angelangt: **Der A-Jugend Oberliga!**

Wenig später wurde jeder Verantwortliche dieses Erfolges einer kalten Dusche in der Umkleidekabine unterzogen. Tommy Schuler, der auf dieses Ziel lange Jahre hingearbeitet hatte und seine A-Jugend-Trainerstätigkeit mit diesem Erfolg beendete, richtete ebenfalls noch eine Dankesrede an die Mannschaft. Auch Patrick Lehmann, ein alter Trainerhase, erschien überraschend inmitten unseres Jubelsturms und wurde ebenfalls, wie alle anderen, mit einer kalten Dusche begrüßt. Der Erfolg wurde gleich nach der Vereinssitzung schließlich noch in

A - Jugend - männlich

einem kleinen Café am Ludwigsplatz weitergefeiert, wo die **HÄRTESTEN VEREINSMITGLIEDER** noch bis kurz nach Mitternacht ausharrten. Der Ruhm blieb nicht aus: Wenige Wochen später kürten unsere Mannschaftsportraits die Sportseiten der Boulevard Baden und des Kurier. Die BNN und die Zeitung zum Sonntag folgten.

Am Ende bleibt noch zu sagen, dass sich sicherlich die gesamte Mannschaft beim Trainerstab (Christian Lehmann, Thomas Schuler und selbstverständlich auch Karim Chehalfi) zu bedanken hat und hey, wer weiß? Vielleicht werden wir diese Saison noch für einige Überraschungen gut sein.

Cagatay Basar



Die Spieler: vorn v.l.n.r. Daniel Coric, Luigi Borella, Jason Young, Andreas Kühne, Lukas Chlipala, Trainer Thomas Schuler und Karim Chehalfi.
hinten v.l.n.r. Trainer Christian Lehmann, Torsten Cuntz, Basil Weis, Georg Pinter, Cagatay Basar, Günther Neurohr (es fehlt: Arman Edalatpour).

PS: Das erste Saisonspiel gegen den „Angstgegner“ TV Pforzheim wurde nach desolater Saisonvorbereitung mit nur einem Punkt und das auch noch kurz vor Schluss, verloren. Das zweite Heimspiel gegen USC Heidelberg wurde dagegen klar gewonnen.

A - Jugend - männlich

Zum Aufstieg in die Oberliga wurde in verschiedenen Zeitungen berichtet:

Aus: **der Sonntag vom 17.10.99**

Eichenkreuz will dabei sein

Bereits in der vorigen Saison hatte die A-Jugend-Basketballmannschaft der Sportgemeinschaft Eichenkreuz ihre Ambitionen hinsichtlich eines Aufstieges in die Oberliga deutlich gemacht. Damals mussten sie sich der harten Konkurrenz geschlagen geben - dieses Mal waren sie noch besser vorbereitet und der Sprung in die höhere Klasse gelang. Mit welchem Ernst die Spieler und Trainer das Unterfangen Aufstieg angingen, zeigt ein Blick auf die damaligen Spielstände: Teilweise mit bis zu 50 Punkten Unterschied gewann die Mannschaft der Sportgemeinschaft ihre Begegnungen. Dass die höhere Klasse im ersten Anlauf dennoch nicht erreicht werden konnte, liegt nicht am Willen und Können der Spieler, sondern an der harten Qualifikation. „Eigentlich kann sich jede Mannschaft für diese Runde melden, aber letztendlich gewinnen dort dann wirklich nur die Besten“, sagt Jugendwart Thomas Schuler. In der vergangenen Saison gehörten die Jungs seines Clubs gemeinsam mit denen des TV Pforzheim, gegen die beide Spiele der Aufstiegsrunde verloren wurden, dazu. Um in der Oberliga, deren Niveau auf Grund der harten Auswahl sehr gut ist, bestehen zu können, trainieren die beiden Trainer Christian Lehmann und Karim Chehalfi dreimal die Woche mit den A-Jugend-Spielern. Technik- und Spielverhalten werden hierbei genauso verbessert wie Kondition und Kraft. Wie gut sich die Mannschaft auf die schwere Saison vorbereitet hat, konnten alle Beteiligten am ersten Spieltag gegen den Mitaufsteiger aus Pforzheim feststellen. Man verlor zwar denkbar knapp mit 75:76 Punkten, blieb dabei aber stets hinter den eigenen Möglichkeiten zurück. „Es wäre auf alle Fälle mehr drin gewesen“ kommentierte Thomas Schuler anschließend das Spiel. Auf Grund der Konzentrationschwäche der Karlsruher Spieler und klarer Größenvorteile der Pforzheimer ging die Begegnung trotz mehrmaliger Führung an die Gastmannschaft. „Es war klar, dass es schwer werden wird“, sagte der Jugendwart und meinte damit nicht nur das gerade beendete Spiel, sondern auch die restliche Saison. Eine feste Zielsetzung, wo man am Ende der Runde stehen möchte, will Thomas Schuler daher nicht abgeben. „Wir kennen die ganzen anderen Mannschaften noch gar nicht und können daher die Konkurrenz nicht einschätzen. Oben mitmischen können wir aber auf keinen Fall. Daher lautet unsere Devise: So gut wie möglich spielen und viel dazu lernen“ erklärt er.

Heike Flättow



Kevin Burcher will zum Erfolg von der SG Eichenkreuz beitragen
Foto: GES

A-Jugend in Oberliga

DER KURIER
13.8.1999

Karlsruhe. Mit einem sicheren zweiten Tabellenplatz in der Qualifikation hat die A-Jugend von Eichenkreuz Karlsruhe zum ersten Mal in der Geschichte des Vereins den Sprung in die höchste Jugendspielklasse geschafft. Dass dieser Erfolg der kontinuierlichen Jugendarbeit so außergewöhnlich ist, zeigt sich besonders darin, dass die erste Herrenmannschaft lediglich in der Bezirksliga spielt. Der einzige Karlsruher Mitbewerber in der A-Jugend-Oberliga kommt von Zweitbundesligist BG Karlsruhe. Unser Bild zeigt die erfolgreiche Mannschaft mit vorne von links nach rechts: Daniel Coric, Luigi Borellä, Jason Young, Andreas Kühne, Lukas Chlipala, Trainer Thomas Schler und Karim Chetorsten Cuntz, Basil Weis, Georg Pinter, Gagatay Basar, Günther Neurohr (es fehlt Arman Edalatpour).

Foto: pr



Boulevard Baden 8.8.99

SG Eichenkreuz A-Jugend macht Oberliga-Aufstieg perfekt

Mit einem sicheren zweiten Tabellenplatz in der Qualifikation haben die Nachwuchs-Basketballer der SG Eichenkreuz Karlsruhe zum ersten Mal in der Geschichte des Vereins den Sprung in die höchste Jugend-Spielklasse gepackt. Der Erfolg ist umso erstaunlicher, da die erste Herrenmannschaft lediglich in der Bezirksliga spielt. Der einzige Karlsruher Mitbewerber in der A-Jugend-Oberliga kommt vom Zweit-Bundesligisten BG Karlsruhe.

Kein Platz für Egos

Basketball. Die A-Jugend der SG Eichenkreuz spielt in der Oberliga
VON TIM BECHTEL



Eigentlich wollten wir nach dem Spiel gemeinsam feiern", sagt Gagatay Basar. Der 17-Jährige ist Flügelspieler in der A-Jugend der SG Eichenkreuz Karlsruhe und schon von klein auf dabei. In diesem Jahr gelang ihm und seinen Kollegen der Aufstieg in die Oberliga - der höchsten Spielklasse im Junioren-Basketball. Aus der Feier vergangenen Dienstag wurde nichts, denn die SG Eichenkreuz verlor ihre Oberligapremiere gegen den TV Pforzheim knapp mit 75:76.

Zwischendurch spielte Basar drei Jahre lang beim Zweitliga-Nachwuchs der Basketball-Gemeinschaft Karlsruhe. Vor der Aufstiegsaison kehrte er zurück zu seinem Stammverein. „Hier gibt es kein Ego-Gesockel“, sagt er, „sondern teamchaftliche Geschlossenheit“. Diese Qualität des Teams war der Grund für seine Rückkehr in die Nordstadt. Ego-Gesockel: So nennt die Basketball-Jugend eine eigenartige Spielweise, die letztlich nur dem persönlichen Erfolg diene.

Der egoistische Kohlgeld setzen die Verantwortlichen bei der SG Eichenkreuz gezielte Maßnahmen ergriffen: So verzichtet A-Jugend-Coach Christian Lehmann auf eine Treffer-Statistik und achtet darauf, dass jeder seiner Spieler zum Einsatz kommt: „Wenn ich immer nur die besten fünf spielen lasse, haben die anderen bald keine Lust mehr“. Der Spaß steht über dem Erfolg, Lehmann schreibt die Gesetze des Jugendports zu verstehen

Kein Wunder, denn der Trainer ist mit seinen 23 Jahren selbst noch sehr jung. Lehmanns Co-Trainer Karim Chetorsten spielte vergangene Saison auch noch in der A-Jugend. Jetzt ordnet er als Aufbauspieler die Angriffe der ersten Mannschaft in der Bezirksliga.

Neben Chetorsten stehen dort auch Center Daniel Coric und Lukas Chlipala, der als Flügel- und Aufbauspieler genauso eingesetzt werden kann wie auf der Center-Position, zu den Leistungsträgern. Beide sind 18 Jahre alt und spielen sowohl mit der A-Jugend in der Oberliga als auch mit der Herrenmannschaft in der Bezirksliga. Coric war am Dienstag gegen Pforzheim mit 32 Punkten der überragende Akteur des Spiels, aber was zählt das schon, wenn das Team verliert.

Lehmann schätzt an seinen Jungs besonders deren Vermögen, unersetzbar zu können, was er verleiht. Die Stärken der Mannschaft sind Fersewürfe und schnelle Angriffe, als Schwachpunkt könnte sich der Mangel an langen Spielern erweisen.

In der Nordstadt hat die SG Eichenkreuz nach jahrelanger Vagabundieren von einer Karlsruher Halle zur nächsten endlich eine sportliche Heimat gefunden. „Ich habe für diese Halle gekämpft“, sagt Thomas Schler, der Jugendwart, um nicht ohne Stolz hinzuzutreten, dass die

Eichenkreuz-Basketballer in der Sportstätte der Maryland-Schule quasi die ersten Nordstadtbewohner waren. Dort in der Schulsporthalle trifft sich auch die A-Jugend zweimal in der Woche zum Training. Außerdem heißt es einmal in der Woche Gewichte stemmen, im vereinbarten Fitnessraum. Die besten Jugendspieler trainieren zusätzlich bei den Senioren mit. Und wenn in den kommenden Wochen der Trainingsfleiß stimmt, dann wird wohl auch die unvermeidliche Siegesfeier nicht mehr lange auf sich warten lassen.

Zeitung zum Sonntag 10.10.99

A-Jugend - männlich



Auch Borella will zum Erfolg von der SG Eichen-Kreuz beitragen.
Foto: GES



Lukas Chlipala setzt sich durch, beim 1.Oberliga-Spiel gegen TV Pforzheim

D-Jugend gemischt

Nachdem einige unserer letztjährigen Leistungsträger aus „Altersgründen“ in die C-Jugend aufgestiegen sind, müssen wir dieses Jahr wieder eine neue Mannschaft aufbauen. So waren direkt nach den Sommerferien oft nur wenige „Übriggebliebene“ im Training, aber durch einige Neuzugänge haben wir nun wieder ein komplettes Team für die neue Saison.

Die neu „zusammengewürfelte“ D-Jugend hatte dann auch schon bald ihren ersten Leistungstest. Am 10. Oktober stand das erste Rundenspiel gegen Durlach auf dem Plan. Es ging leider mit 44:25 verloren. Wir waren jedoch mit der tollen Mannschaftsleistung unserer Schützlinge zufrieden. Nun hoffen wir weiterhin auf gute Trainingsbeteiligung, dann lässt der erste Erfolg nicht mehr lange auf sich warten.

Auf eine hoffentlich erfolgreiche Saison mit Euch freuen sich Eure TrainerIn

Markus Gröning und Tina Schuler

Auflösung des *Märchen-Quiz* aus Heft 5/99

Welche Märchen verbergen sich hinter den nachfolgenden Umschreibungen ??

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. Chirurgischer Eingriff rettet Familie | Der Wolf u. die 7 Geißlein |
| 2. Quartett schlägt Gauner in die Flucht | Bremer Stadtmusikanten |
| 3. Halbstarker verschleudert Vermögen | Hans im Glück |
| 4. Volksbefrag.verhind.Beschlagnah.1Babys | Rumpelstilzchen |
| 5. Mörder im Hause der Großmutter | Rotkäppchen |
| 6. Kräft.Haarwuchs verhilft zum Schäferstündchen | Rapunzel |
| 7. Adelige lebt in Kommune mit Bergarbeitern | Schneewittchen |
| 8. Entlohnung nach Leistungsprinzip | Frau Holle |
| 9. Vogeleins.zur Qualitätsverb.v.Lebensmitteln | Aschenputtel |
| 10. Leichte Handverletzg. führt z. Massenhypnose | Dornröschen |
| 11. Schlitzohriger Meilenläufer | Der Hase und der Igel |
| 12. Intelligent. Adelige erteilt d. Braut Lehren | König Drosselbart |
| 13. Grüner Herrscher bittet um Asyl | Froschkönig |
| 14. Alte Dame möchte Jüngling vernaschen | Hänsel und Gretel |

Gesucht werden

Wo hängen noch folgende T-Shirts, Trikots und Hosen auf der Leine ??

Mehrere weiße A-Jugend-T-Shirts vorne mit **EK-Logo**
hinten mit „**ENERGIZER**“

A-Jugend/Herren-Trikots: blau mit weißem Rand Nr. 7
alle mit **EK-Logos** grün mit weißem Rand Nr. 7
schwarz mit weißem Rand Nr. 4
schwarz mit weißem Rand Nr. 5

A-Jugend/Herren-Hosen grün mit weißem Rand Nr. 7
grün mit weißem Rand Nr. 10
rot mit weißem Rand Nr. 15
schwarz mit weißem Rand Nr. 5

Bitte an die Trainer oder
Thomas Schuler Tel 0721-705523 zurückgeben,
Danke !

gespendet - geschenkt - ausgeliehen oder billig zu kaufen

Wer kann uns helfen ?

Wir brauchen zur Vervollständigung
unseres Fitnessraumes

Trainingsgeräte:

z.B. Kraftmaschinen, Hanteln, Rudermaschinen u.s.w.

guterhaltene Teppiche, Bodenmatten,
sowie Polstermöbel und Elektroradiator

Thomas Schuler, Tel. 0721-705523

Gesucht werden



Gesucht werden

Werbepartner / Sponsoren

für unsere 1. Herrenmannschaft (Bezirksliga)
und/oder A-Jugend männlich (Oberliga)

z.B. Aufwärm-T-Shirts mit Werbung ca. 1200,-DM
Trainingsanzüge mit Werbung ca. 2500,- DM
oder sonstige finanzielle oder materielle Beteiligung.
Andere Werbemöglichkeiten wie Werbebande,
Programmhefte sind vorhanden,
vor allem in der Nordstadt

Thomas Schuler Tel. 0721-705523

BNN 9.6.1999

Stadtjugendausschuß präsentierte das „Fun Car“

Neue Ära der Jugendarbeit

Mobile Aktion für Jugendliche zur Freizeitgestaltung

Auf dem Sportplatz herrscht fröhliches, ausgelassenes Treiben. Jugendliche spielen Basketball, Volleyball und vergnügen sich mit Musik an Funsportgeräten. Inmitten des bunten Treibens steht ein weißer Kleinbus. „Fun Car“ steht in Graffiti-Lettern darauf.

Diese Vorstellung soll jetzt Wirklichkeit werden. Der Stadtjugendausschuß hat in Zusammenarbeit mit der badischen Sportjugend und dem Mobilen Sportbüro ein Projekt gestartet, das an seine bisherigen mobilen Einrichtungen, dem Spielmobil „Möbi & Känguruh“ und dem Musikmobil „Soundtruck“, anknüpft. Mit dem „Fun Car“, einem mobilen Aktionsfahrzeug, soll den Bedürfnissen der Jugendlichen ab 14 Jahren entsprochen werden, indem es gezielt Treffpunkte von Jugendlichen in den einzelnen Stadtteilen, aber auch vor allem in den sogenannten Bergdörfern wie Hohenwettersbach oder Palmbach, anfährt, in denen das Angebot an Jugendtreffs und Freizeitgestaltung eher dürftig ist. Das „Fun Car“ soll dies jetzt ändern. Betreut von zwei Mitarbeitern des Stadtjugendausschusses, Stephanie Ernst und Johannes Wünnroeder, bringt es Angebote an Jugendliche und feste Cliques, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten.

Die Ausstattung des „Fun Car“ besteht aus Sportgeräten wie zum Beispiel Basket-

ballkörbe, Inlineskates, Skateboards, Volleyballnetze und Funsportgeräte, aber auch eine Musikanlage und ein Kühlschrank mit Erfrischungsgetränken werden bereitgehalten. Diese Grundausstattung wird nach und nach den Bedürfnissen der Jugendlichen angepaßt. Die Jugendlichen sollen animiert werden, auch selber mit Ideen zu neuen Möglichkeiten zu kommen. „Wir wollen kreatives Potential fördern und Möglichkeiten zeigen, gestalterisch auf die Lebenswelt einzuwirken“, so Hubert Resch, Vorsitzender des Stadtjugendausschusses. Sozialbürgermeister Norbert Vöhringer spricht von einer „neuen Ära der Jugendarbeit“, in der konkret Jugendliche angesprochen werden, die nicht in festen Vereinen organisiert sind. Und das sind immerhin etwa 70 Prozent.

Finanziert wird das Projekt „Fun Car“, befristet auf vorerst zwei Jahre, durch eine Summe von 160 000 Mark aus dem städtischen Doppelhaushalt 1999/2000. Am 11. Juni um 11 Uhr kommt es in Wolfartsweier zum ersten Mal zum Einsatz. Danach wird weiter gesehen. Ein fester Zeitplan existiert nicht. Die „Fun Carler“ wollen flexibel auf besondere Wünsche oder Not Situationen eingehen. „Das „Fun Car“ soll eingesetzt werden, wo sich Bedarf ergibt“, so Norbert Vöhringer. Welche Station das „Fun Car“ dann anfährt wird, kann in Medien nachgelesen werden. Melanie Puschmann



BNN am 24.9.99

Sport im Doppelpass

Jugend-Projekt „Sport auf der Straße“ vorgestellt

Wolfgang Bürger, beim Sport- und Bäderamt zuständig für offene Jugendprojekte, hat in Oberreit einige Jugendliche beobachtet, die auf dem Grünstreifen „Schmallen“ mit selbst geschnitzten Schlägern und irgend welchen Bällen Baseball gespielt haben. Die Regeln hatten sie sich, so gut es ging, beim Fernsehen abgeguckt. Mit Trainern des Baseballclubs „Cougars“ ist Bürger zu den jungen Leuten zurückgekehrt und hat ihnen eine Übungseinheit angeboten. Nächste Stufe: Besuch des Cougar-Geländes in der Nordstadt, dort wieder geleitete Übungen. Mittlerweile sind einige der Jugendlichen im Verein aktiv.

Ähnlich wie dieses Beispiel soll die Arbeit laufen, die sich das Sport- und Bäderamt, der organisierte Sport und die Vereine für die gesamte Stadt vorgenommen haben. Mit dem Projekt „Sport auf der Straße“ wollen sie junge Leute erreichen, die sich auf den an die 100 Bolz- und anderen öffentlichen Sportplätzen tummeln, aber vorerst nicht daran denken, einem Sportverein beizutreten. Wolfgang Bürger und sein neuer, vom Badischen Sportbund bezahlter Kollege Thomas Schuler, bringen Übungsleiter der Vereine mit den Jungen und Mädels zusammen und sorgen so dafür, dass sie von der Straße kommen, durchaus mit dem Hintergedanken, dass

bei den Vereinen das eine oder andere Mitglied hängen bleibt. Hauptgrund aber ist, den Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anzubieten. Vorbild für das Projekt ist eine bereits seit drei Jahren praktizierte Arbeit in der Nordstadt. Bürgermeister Norbert Vöhringer hatte seinerzeit die Idee, junge Leute aus dem neuen Stadtteil und die umliegenden Vereine zusammen zu bringen. Denn einerseits gab es dort keine Angebote für die Jugend, andererseits waren von den Amerikanern verlassene Sportanlagen vorhanden. Er hat die Sportjugend im Sportkreis Karlsruhe darum gebeten, dies organisatorisch in die Hand zu nehmen. Nach guten Erfahrungen in der Nordstadt und anschließend Oberreit entstand das Mobile Sportbüro der Sportjugend. Und im System Doppelpass, wie Sportjugendvorsitzender Martin Lenz die Kooperation zwischen Stadt und Sportorganisationen nennt, kam jetzt die Ausdehnung auf die gesamte Stadt, wie Vöhringer dieser Tage zusammen mit Lenz und den beiden Beauftragten vor der Presse erläuterte. Der Gemeinderat hat für zwei Jahre jeweils 100 000 Mark eingestellt. Daraus werden die Honorare für die Übungsleiter und Sachkosten wie etwa Bälle finanziert. Und so richtig los geht es ab dem nächsten Monat.

-erg-

mobiles
Sportbüro

Das grosse Sympathiespiel

geklaut und leicht verändert aus dem Outlet No.9 vom ASC Mainz



- 1. Du läufst durch die Halle und siehst, dass dort jemand Straßenschuhe trägt. Wie reagierst Du?**

 - A** Du tust so als ob Du nichts gesehen hast und holst Dir erst mal was zu Essen.
 - B** Du sprichst die Person an und sagst, dass der Boden noch länger halten soll.
 - C** Du nimmst einfach den Ball weg, weil Du ihn plötzlich dringend brauchst.
- 2. Du gehst durch die Stadt und siehst einen der schon reichlich abhanden gekommenen EK Spalding-Bälle. Wie reagierst Du?**

 - A** Du gehst weiter und meldest dies im nächsten Training. Du bist hoch erobst, allerdings trainierst Du weiterhin mit alten Bällen.
 - B** Du hältst den Dieb fest und rufst die Polizei – Du wirst zum Held.
 - C** Du kaufst den Ball für 30 DM und verkaufst ihn 2 Stunden später für 50 DM.
- 3. Du siehst bei einem Heimspiel eine Frau zwei Wasserkästen schleppen. Was tust Du?**

 - A** Du nimmst ihr die Kästen ab, fragst wo sie hingestellt werden müssen. Anschließend fragst Du, ob noch etwas getan werden kann und, wo Du gerade schon gut stehst, leerst Du die Mülltüte einfach aus und gibst Applaus für eine schöne Aktion im Spiel.
 - B** Wenn das Spiel vorbei ist gehst Du zu der Frau und sprichst ihr Deine Bewunderung darüber aus, wie stark sie doch ist.
 - C** Du kaufst einen Becher Wasser und ein Stück Kuchen. Während einer Auszeit gehst Du zum Verkaufsstand und bringst vier leere Flaschen und zwei Teller zurück. Deine gebrauchte Serviette, die Bananenschale und die Chipstüte kommen in die Mülltüte.
- 4. Der Abteilungsleiter / Jugendwart Schuler spricht Dich darauf an, ob Du nicht an der Ausbildung zum D-Schiedsrichter mitmachen willst. Du antwortest:**

 - A** Ich bin schon Spieler im Verein, das reicht ja wohl. Außerdem sind meine Wochenenden schon auf sehr lange Sicht voll verplant.
 - B** Ich muss mal gucken; sprich mich nochmal an. Naja – Lust hätte ich ja schon. Aber alleine traue ich mich nicht so ganz.
 - C** Ja – coole Sache. Ich habe zwar nicht viel Zeit, aber am Wochenende auch mal der Chef im Ring sein – das wird ein Spaß.

Das grosse Sympathiespiel

- 5. Es wird ein EK – 'Tunier veranstaltet und der ASC soll die Organisation übernehmen. Der Jugendwart Th.Schuler spricht Dich an, ob du dabei bist. Du antwortest:**

 - A** Ich spiele ja auch ganz gerne Streetball und beim Auf- und Abbau bin ich auf jeden Fall dabei.
 - B** Nein, sonst immer, aber ich bin morgens mit Leuten verabredet, mittags muss ich auf jeden Fall was in der Stadt erledigen, nachmittags kommt mein Cousin, den ich nur ein paar Mal im Jahr sehe und abends, weißt du, Hank, irgendwann muss man ja auch mal eine Ruhepause einlegen.
 - C** Muss das denn sein. Ich mach doch immer Anschreibetisch und drehe den Wasserhahn zu, wenn er tröpfelt. Es gibt doch auch noch andere, die nichts machen. O.K. Ich bin ab 15:00 Uhr da.
- 6. Dein Trainer hat ein Spiel und Du hast Dich zufällig verlaufen und bist jetzt in der Halle. Was machst Du?**

 - A** Du lachst Deinen Trainer aus, weil er die Hose nicht tief genug trägt.
 - B** Du malst schnell ein Plakat und klatschst im Rhythmus, ohne dafür in die erste Fünf zu wollen.
 - C** Du guckst mal das Spiel an, mal spielst Du auf den Seitenkorb, um die guten Moves von Deinem Trainer zu imitieren.
- 7. Der Verein braucht immer Helfer. Was tust Du, um Deinen Verein zu unterstützen?**

 - A** Du hast riesigen Einfluss und redest mit Firmen, ob sie nicht den Verein sponsern wollen. Außerdem hilfst Du immer am Wochenende mit, die Werbebanden auf- und abzubauen.
 - B** Du kennst ja schon so viele Helfer, dass Du selbst keinen Finger krumm machen musst. Du wolltest sowieso gerade nach dem Spiel in die Stadt gehen, da gehst Du doch am besten gleich, da können die anderen schon mal da sauber machen, wo Du gesessen hast.
 - C** Wenn Du mal zu den Spielen kommst, stehst Du immer mit Rat und Tat zur Verfügung. Aber auf keinen Fall willst Du zu positiv auffallen, um nicht von Mitspielern als Clown dargestellt zu werden.
- 8. Du willst mal ein guter Basketballer werden was machst du ?**

 - A** Du zockst mit ein paar Freunden ab und zu auf einem Freiplatz.
 - B** Du schaust regelmäßig die NBA-Spiele im Fernsehen an.
 - C** Du fragst deinen Trainer/ Abtl. Leiter oder Jugendwart welche zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten bestehen und nimmst daran teil.

Das grosse Sympathiespiel

9. Du hast Geburtstag. Was machst Du?

A Als Highlight gehst Du mit Deinen Freunden zum 1. Herrenspiel, anschließend feiert ihr mit dem ganzen Verein.

B Du kommst nicht ins Training, weil Du ja Geburtstag hast und das hat man ja nur einmal im Jahr.

C Du bringst für nach dem Spiel einen Kuchen mit und verteilst Getränke für alle.

10. Dir gefällt der Rundblick, die Auflage ist limitiert und Du hast keine eigene Lektüre. Wie verkraftest Du das?

A Egal, Papier habe ich genug zu Hause.

B Du kopierst Dir jede Seite einzeln.

C Du ärgerst Dich, leihst Dir den Rundblick gelegentlich aus und arbeitest im nächsten Jahr unbedingt in der Redaktion mit, um als erster eines der raren Exemplare zu ergattern

Auswertung + Auflösung:

SYMPATHIETEST

1: a) 1 b) 3 c) 2	2: a) 2 b) 3 c) 1	3: a) 3 b) 1 c) 2	4: a) 1 b) 2 c) 3	5: a) 3 b) 1 c) 2
6: a) 2 b) 3 c) 1	7: a) 3 b) 1 c) 2	8: a) 1 b) 1 c) 3	9: a) 3 b) 1 c) 2	10: a) 3 b) 1 c) 2

26 BIS 30 PUNKTE:
Du bist ein Riesen-Fan und kommst total gut an. Man steht Dich einfach gerne in der Halle. Deine Zukunft im EK ist gesichert. Du bist ein Harmoniemensch, der auch abseits vom Spiel mit dem orangenen Leder total dufte ist.

21 BIS 25 PUNKTE:
Du zeigst gute Ansätze und wenn man über Dich redet, dann nur mit positivem Unterton. Du gehörst zur breiten Masse, aus der Du Dich hervorheben könntest, indem Du Dein Leben vorausschauend planst. Dein Engagement ist noch ausbaufähig.

20 PUNKTE ODER SOGAR WENIGER:
Oooohhh; kein gern gesehener Gast in der Halle und in deren Peripherie. Halte Dich fern von Frauen und Kindern. Tu ja nichts, sonst könnte jemand auf die Idee kommen, Dich anzusprechen, noch mehr für den Verein zu tun.

Trainingszeiten ab 21.10.1999

Sporthalle der Marylandschule/Nordstadt
an der Tennesseeallee (beim Heisenberg-Gymnasium).

Jahrgang	Gruppe	Tag	Zeit
1989+jünger	Minis, gemischt	Freitag	14.00 - 15.00 Uhr
		Montag	17.30 - 19.00 Uhr
1987-88	D-Jugend, gemischt	Montag	17.30 - 19.00 Uhr
		Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr
1985-86	C-Jugend, weiblich	Montag	19.00 - 20.30 Uhr
		Dienstag	17.30 - 19.00 Uhr
1985-86	C-Jugend, männlich	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr
1983-84	B-Jugend, weiblich	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr
1983-84	B-Jugend, männlich	Mittwoch	19.00 - 20.30 Uhr
1981-82	A-Jugend, weiblich	Montag	19.00 - 20.30 Uhr
1981-82	A-Jugend, männlich	Dienstag	19.00 - 20.30 Uhr
		Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr
1980+älter	Herren, 1. Team	Dienstag	20.30 - 22.00 Uhr
		Donnerstag	19.00 - 20.30 Uhr
1980+älter	Herren, 2. Team	Montag	20.30 - 22.00 Uhr

Ansprechpartner: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72
76149 Karlsruhe, Tel.: 0721 / 705523



**FAIR
GEHT
VOR**

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

Gesundheitssport



RUND UMS HERZ

Bluthochdruck - die schmerzlose Gefahr!

Täglich hunderttausendmal pumpt das menschliche Herz und bewegt ein Blutvolumen von neun Tonnen. Das fließende Blut drückt dabei - ähnlich wie bei einem prallen Wasserschlauch - gegen die Gefäßwände. Doch die normale Funktion dieses leistungsfähigen Pumpsystems ist bei schätzungsweise 20 Millionen Deutschen gestört. Erhöhte Blutfettwerte, Rauchen oder erbliche Veranlagung führen zur Verengung der Blutgefäße, nur erhöhter Druck kann das Transportproblem lösen. Der Herzmuskel muß angestrongter arbeiten, um das Blut durch das eingeeengte Röhrensystem zu pressen. Dabei bilden sich um die linke Herzkammer stärkere Muskeln, die den erhöhten Energieaufwand bewältigen. Das kann jahrelang gutgehen, bis es plötzlich zu gefährlichen Ausfällen kommt. Denn ständig überlastete Systeme versagen irgendwann ihren Dienst. Lebensgefahr droht, wenn der extrem vergrößerte Herzmuskel nicht mehr ausreichend durchblutet werden kann und sich eine Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz) einstellt. Aber auch andere Organe wie Augen und Nieren(!) können langfristig irreparable Schäden davontragen. Fast immer tödlich endet das Reißen der durch permanente Überbelastung versprödeten Arterien (Aortenruptur)! Trotz der gefährlichen Folgen des Bluthochdrucks lassen nur 37 Prozent der Deutschen regelmäßig ihren Blutdruck kontrollieren, 13 Prozent nie.

Medizinisches Wörterbuch: Symptome & Risikofaktoren für Bluthochdruck

Das frühzeitige Erkennen von Hypertonie ist schwierig. Meist werden erste Beschwerden jahrelang heruntergespielt oder gar nicht wahrgenommen. Deshalb ist es wichtig, den Blutdruck routinemäßig - mindestens einmal im Jahr - messen zu lassen. Auf Bluthochdruck weisen bestimmte Symptome hin, die jedoch keinesfalls gleichzeitig auftreten müssen. Selbst wenn nur ein leiser Verdacht besteht, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die wichtigsten Anzeichen für Bluthochdruck sind: Herzklopfen, Schwindelgefühl, Schweißausbrüche, Atemnot in Ruhe, Ohrensausen und Nasenbluten, Beklemmungsgefühle, starker Druckkopfschmerz, Sehstörungen, Bewußtseinstrübungen, Krämpfe, Lähmungsercheinungen und Erbrechen. Bluthochdruck kann erblicher Veranlagung entspringen oder als Begleiterscheinung von Fettstoffwechselstörungen und Diabetes auftreten. Durch geeignete Gegenmaßnahmen können eine Reihe von

Gesundheitssport



Risikofaktoren ausgeschaltet werden. Zu vermeiden sind: Übergewicht, salzreiches und cholesterinreiches Essen, Dauerstress, Bewegungsmangel, Alkohol und Rauchen. Zu empfehlen sind: die Verwendung pflanzlicher Fette und hochwertiger Öle bei der Nahrungsmittelzubereitung, körperliche Betätigung (schnelles Gehen, Langlaufen, Jogging, Radfahren, Fahrradheimtrainer, Wanderrudern, Paddeln, Skilanglauf) sowie der reichliche Genuß von Obst und Gemüse.

Ein zu hoher Blutdruck kann durch Nierenerkrankungen hervorgerufen werden. Verantwortlich dafür ist das sog. Renin-Angiotensin-System. Dieses System reguliert das Blut- und Flüssigkeitsvolumen der Nieren. Wird der Blutfluss - etwa durch die Verengung der Nierenarterie (z. B. durch Arteriosklerose) gestört - kommt es zur erhöhten Freisetzung von Renin und verschiedenen Hormonen. Diese "pressorischen" Substanzen führen zur Erhöhung des Blutdrucks (renale Hypertonie), um die Minderdurchblutung der Nieren ausgleichen zu können. Am Dresdner Herz-Kreislaufzentrum wird die renale Hypertonie, d. h. der von Nierenschäden ausgehende Bluthochdruck, behandelt. Ausgangspunkt ist ein spezielles Röntgenverfahren: die Nierenangiographie. Bei dieser Technik lassen sich Gefäßverengungen durch die Einbringung eines Kontrastmittels sichtbar machen. Mit Hilfe einer Ballondilatation wird der verengte Gefäßabschnitt dann gedehnt und gesichert.

Hilfe verspricht: Blutdruck-Feedback

Biofeedback (engl. für „biologische Rückmeldung“) geht von dem Prinzip aus, daß der Mensch jede biologische Funktion, die für ihn selbst wahrnehmbar ist, auch willentlich beeinflussen kann. Bisher unbewusste Körperfunktionen werden durch Meßinstrumente und Computer hörbar oder sichtbar gemacht. Aus dem Befund können dann Techniken zur Beeinflussung unerwünschter Körpersignale abgeleitet werden. Blutdruck-Feedback setzt bei der Erkenntnis an, dass Bluthochdruck in bestimmten Situationen (z. B. bei Streß) und Lebensbereichen entsteht. Das Gespräch zwischen Patient und Therapeuten dient der Ermittlung entsprechender Situationen. Während der Sitzung werden Herzfrequenz und Blutdruck gemessen und sofort sekundengenau (online) auf einem Monitor dargestellt. Stabile Blutdrucksituationen erscheinen als grauer Balken; sinkender Blutdruck ist als blauer Balken sichtbar, steigender Blutdruck ist rot markiert. Der Patient erkennt auf diese Weise genau die Hintergründe seines Bluthochdrucks. Im weiteren Verlauf der Behandlung lernt der Patient, die Ursachen außergewöhnlich starker Blutdruckschwankungen zu bearbeiten. Hilfreich

Gesundheitssport



ist dabei ein computergestütztes Belohnungssystem: Ein Kontostandsfenster vergibt Pluspunkte für fallende Blutdrucktendenz und Minuspunkte für steigende Tendenz.

Ihr bewährtes Hausmittel: Misteltee

Eine sechswöchige Mistelteeur kann die Behandlung von hohem Blutdruck unterstützen. Dabei werden drei Wochen lang täglich drei Tassen, zwei Wochen lang täglich zwei Tassen und eine Woche täglich eine Tasse getrunken. Der Misteltee wird nur im kalten Ansatz hergestellt. Ein gehäufte Teelöffel Mistel wird über Nacht in einem viertel Liter Wasser angesetzt, morgens leicht angewärmt und abgeseiht. Wird pro Tag eine größere Menge benötigt, muss der Tee in einer heiß ausgespülten Thermosflasche aufbewahrt oder aber im Wasserbad angewärmt werden. Befragen Sie bitte vor dem Beginn einer Teeur Ihren Arzt oder Apotheker zu Gegenanzeigen. Bei chronisch fortschreitenden Infektionen, niedrigem Blutdruck und Angina pectoris ist von der Anwendung abzuraten!

I. Spandl

> FREIBETRAG HALBIERT! <



Ihr Ziel:

Auch ab dem 1.1.2000
Steuern sparen. Trotz
halbiertem Freibetrag.

Ihr Weg:

> Die neuen Fonds im richtigen
Mix. > Z.B. GenoEUROCLASSIC
> Sicherheit, Wertzuwachs und
wenig Steuern. > Jetzt bei uns.



VOLKSBANK
KARLSRUHE

www.volksbank-karlsruhe.de

Gesundheitssport

Ratgeber Ernährung



“Gesund macht munter”

Knackig frisch mit Obst und Gemüse

Die Kampagne „Fünfmal Obst und Gemüse am Tag“ wurde bereits Anfang der 90er Jahre in den USA als „5-a-day“ gestartet und ist seit 1998 auch in Deutschland etabliert. Die wissenschaftliche Begründung für diese Empfehlung leitet sich aus internationalen epidemiologischen Studien ab. In 128 von 156 Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass ein Verzehr von mindestens 5 Portionen (à ca. 80 g) Obst und Gemüse täglich das Risiko, an chronischen Krankheiten v.a. Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen zu erkranken, deutlich senken kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt für die fünf Portionen eine genaue Mengenangabe an, die in Lebensmitteln „umgerechnet“ zeigt, dass es eigentlich gar nicht so schwer ist, dieser Empfehlung zu folgen. So ergeben z.B. ein kleiner Apfel à 155 g und 125 g Weintrauben bereits die empfohlenen 250 - 300 g Obst. Die Gemüsemenge von 375 g ist schnell erreicht mit einer kleinen Möhre (55 g) und 70 g Zucchini für eine Mittagsmahlzeit sowie beispielsweise zum Abend mit einem gemischten Salat bestehend aus 50 g Blattsalat (eine Handvoll) mit einem halben geriebenen Kohlrabi (140 g) und drei kleinen Tomaten (ca. 100 g).

Obst- und Gemüsesäfte können maximal als eine Portion auf den empfohlenen Obst- und Gemüseverzehr angerechnet werden. Obst und Gemüse sind reich an lebensnotwendigen Nährstoffen mit wenig Kalorien und viel davon zu essen ist allein schon deshalb eine gute Möglichkeit, sich fit, gesund und munter zu halten.

Ihre besondere gesundheitsfördernde Wirkung wird in erster Linie auf ihren Gehalt an sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, antioxidativen Vitaminen, dem Vitamin Folsäure und den Ballaststoffen zurückgeführt. Es wird hervorgehoben, dass die Wirkungen der einzelnen Stoffe in Tierexperimenten und im „Reagenzglas“ recht gut belegt sind, aber für den Menschen überwiegend nur statistische Langzeitbeobachtungen existieren. Exakte Untersuchungen beim Menschen zur Dosis-Wirkungsbeziehung liegen noch nicht vor.

Bei einigen Substanzen ist zusätzlich die Frage der Toxizität noch nicht genau untersucht. Darüber hinaus ist in vielen Bereichen das Zusammenspiel der einzelnen Inhaltsstoffe entscheidend, so dass international einheitlich empfohlen

Gesundheitssport



wird, Obst und Gemüse als Ganzes zu essen und nicht Vitamintabletten u.ä. Neben Obst und Gemüse fehlen zur Komplettierung einer vollwertigen Ernährung noch Vollkornprodukte und Kartoffeln sowie die wichtigsten Calcium-Lieferanten Milch und Milchprodukte. Milch enthält als tierisches Lebensmittel Vitamin B12, womit die Palette der lebensnotwendigen Nährstoffe vollständig ist. In einer repräsentativen Befragung (Vera-Studie) stimmten 90 % der Befragten der Aussage zu, dass Obst und Gemüse wichtig in der Ernährung sind und sehr gesund seien. 60 % der Frauen und 40 % der Männer achten im Alltag darauf. Aber die Berechnung der Ernährungsprotokolle zeigte, dass z.T. nicht mal die Hälfte der Befragten tatsächlich jeden Tag Obst und Gemüse essen.

Die durchschnittlich verzehrte Menge Obst liegt bei 130 g und von Gemüse bei 150 g pro Tag, also weniger als die Hälfte der empfohlenen Menge. In Australien wurden 1996 809 Personen nach den Gründen befragt, warum sie nicht mehr essen. Bis zu 40 % nannten „hohe Preise“, bis 30 % „schlechte Qualität“ und „Angst vor Pestiziden“ war bei fast 20 % der Befragten ein Hinderungsgrund. Es wirft sich hierbei die Frage auf: „Wie wertvoll ist unser Obst und Gemüse? Qualitätsunterschiede bedingt durch Herkunft und Anbauform“. In Deutschland wird Obst und Gemüse auf ca. 200.000 ha angebaut. Der Selbstversorgungsanteil für den deutschen Verbrauch beträgt bei großen Unterschieden der einzelnen Arten und Jahreszeiten im Durchschnitt aber nur 30 - 40 %. Der überwiegende Anteil wird also aus dem Ausland importiert. Die Qualität von Obst und Gemüse wird auch definiert durch den Gehalt an Fremdstoffen.

Rückstandsuntersuchungen ergaben wiederholt, dass die Rückstände an Pflanzenschutzmitteln bei Importobst und -gemüse deutlich höher lagen als bei heimischer Ware. Darüber hinaus sind die Produkte speziell aus den südlichen Ländern bis zu fünf Tagen unterwegs, bis sie zu den Verbrauchern gelangen. Trotz optimaler Transportbedingungen findet natürlich ein Abbau und damit Verlust von Inhaltsstoffen statt. Die Nitratgehalte z.B. von Salat und Spinat sind neben der Stickstoffdüngung abhängig von der Sonneneinstrahlung. Daher haben im Winter Salate aus südlichen Ländern niedrigere Gehalte als heimischer Salat aus dem Unterglasanbau.

Obst und Gemüse wird nach sog. konventionellen oder kontrolliert-integrierten Prinzipien und in Biobetrieben angebaut. Qualitätsunterschiede zwischen diesen Anbauformen sind in geringem Umfang aber nicht generell vorhanden. Tendenziell weisen Bioprodukte geringere Nitratgehalte, Rückstandsbelastung an



Fremdstoffen und einen höheren Trockensubstanzgehalt auf. Auch wenn beim Bioanbau keine synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel eingesetzt werden, sind die vorhandenen Bodenqualitäten und die Luftverschmutzung sowie andere Anbaubedingungen nicht in jedem Fall zu beeinflussen. Unterschiede an wertgebenden Inhaltstoffen zwischen den Anbauformen lassen sich mit den heute bekannten Nachweismethoden nicht finden. Sie existieren aber sehr wohl zwischen den Sortenzüchtungen. Z.B. hat der grüne Blumenkohl deutlich mehr Mineralstoffe und natürlicherweise weniger Nitratgehalt als der übliche weiße, der von den Verbrauchern bevorzugt wird.

Mit der Züchtung einer sog. longlife Sorte mit längerer Haltbarkeit bei geringerem Säuregehalt und hellerer Fleischfarbe ist es möglich, Tomaten bis zum vollen Rot am Strauch ausreifen zu lassen, um den bestmöglichen Gehalt an Geschmack und Nährstoffen zu erhalten. Die größten geschmacklichen Unterschiede sind weniger anbautechnischer Natur als vielmehr sortenbedingt. Der Begriff „sekundäre Pflanzenstoffe“ umfasst eine Vielzahl von Verbindungen, etwa 10.000 Einzelsubstanzen sind inzwischen bekannt. Der Pflanze dienen sie als Farbstoffe, Abwehrstoffe gegen Fraß, Wachstumsregulatoren und Schutzstoffe. Viele dieser Verbindungen sind für den spezifischen Geruch, Geschmack oder die Farbe der Pflanzen verantwortlich. Der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen in der Nahrung ist sehr gering. Pro Tag werden bei üblicher Ernährung insgesamt nur etwa 1,5 g aufgenommen. Gerade mit der Entdeckung der Wirkungen dieser Substanzgruppe ist deutlich geworden, dass die Ernährung nicht nur zur Bedarfsdeckung des Körpers dient, sondern auch krankheitsvorbeugend wirken kann. Je nach Substanz besitzen die sekundären Pflanzenstoffe u.a. antioxidative, krebsvorbeugende, cholesterinsenkende, immunmodulierende und blutdrucksenkende Eigenschaften. Die im deutschen Recht vorhandene, scharf definierte Trennung von Lebensmitteln und Arzneimitteln ist in diesem Zusammenhang eigentlich nicht mehr zeitgemäß.

Die krankheitsvorbeugende Wirkung bestimmter Obst- und Gemüsesorten sind mit epidemiologischen Studien gut belegt. Die Kenntnisse über die spezifischen kausalen Hintergründe, und auf welche Inhaltsstoffe genau die Schutzfunktion zurückzuführen ist, sind demgegenüber noch vergleichsweise gering. Daher ist es gut, um ein möglichst breites Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen mit unterschiedlichsten Wirkmechanismen zu erhalten, vermehrt pflanzliche Lebensmittel - eben Obst und Gemüse - auf Kosten tierischer Lebensmittel zu essen.

Hochgebirgswanderungen in den Sextener- und Prager Dolomiten



Wanderseminar 25.9. - 2.10.99

Die traditionelle Dolomitenwanderwoche fand wiederum unter der bewährten Leitung von Dr. Pit Reuß und Marlies Borchering statt. Der Teilnehmerkreis umfasste vier Damen und sechs Herren, wobei es sich bei der Mehrzahl um „Wiederholungstäter“ handelte. Die Wanderfreunde befanden sich altersmäßig zur Hälfte im besten „Mittel“- , der Rest im frühen Seniorenalter.

Das Programm begann am Sonntag mit einer leichten Tour zum „Einrollen“. Auf halber Höhe der nördlichen Talwand des Pustertals ging es gen Westen nach Welsberg, nach einem Blick auf das Kastell und Betrachtung des Heil- und Gewürzkräutergarten auf der anderen Talseite zurück. Eine Lektion über das Gehen mit Bergstöcken am Hang wurde eingeschoben.

Am nächsten Tag ging es erstmals zur Sache, und die Tour auf den Piz da Peres 2.507m nach Anfahrt zum Ferkelpass vermittelte den Teilnehmern einen Vorgeschmack davon, was Bergwandern ist. Um den unterschiedlichen Leistungsbedürfnissen Rechnung zu tragen, wurden zwei Gruppen gebildet. Diese Einteilung wurde an den Folgetagen beibehalten. Die „Turbogruppe“, wie sie ein witziger Geist tituliert hatte, und die zahmere Schar.

Gesundheitssport / 60 plus

Am Dienstag ließen wir's gemächlicher angehen. Eine „Spaszwanderung“ (=Spaziergang) von Sexten aus durchs Fischleintal mit seinen ungewöhnlichen Lärchenwäldern war angesagt. Der permanente Sprühregen vermochte keinem die Stimmung zu verderben. Auf dem Rückweg besichtigten wir in Sexten die sehenswerte romanische und die barocke Kirche sowie den Friedhof mit den fremdartigen Metallkreuzen.

Der Mittwoch brachte das „Highlight“: Eine Bergwanderung von unbeschreiblicher Schönheit mit einmaligen Eindrücken. Bei Kaiserwetter wurde nach Anfahrt zur Auronzohütte 2.330m über die Mautstraße der Paternkofel umrundet, wobei der Weg direkt zu Füßen der weltberühmten Drei Zinnen entlangführte. Die Sicht auf unendliche Alpenketten war mehr als traumhaft, und gestandene Bergwanderer bekundeten, so etwas hätten sie noch nicht erlebt.



Der Folgetag brachte ebenfalls ein „Muss“ - den Pragser Wildsee mit Wanderung auf den Kühwiesenkopf 2.140m, welcher lt. Aufschrift am Gipfelkreuz auch „Franz-Joseph-Berg“ heißt. Am Freitag schließlich nochmals ein Höhepunkt im wahren Sinne des Wortes: Der Gang auf den 2.839m hohen Dürrenstein. Bei erneut wunderschönem Wetter belohnte wieder eine herrliche Aussicht auf den Alpenkamm mit Großglockner, Zillertaler Alpen, Ortlergruppe usw. die Mühe des Aufstiegs.

Abends kam keine Langeweile auf, auch das „Aprés“ ist berichtenswert. Um 18 Uhr jeweils eine leichte Erholungsgymnastik mit Entspannungs- und Stretchübungen, sowie Massage, gemeinsames Abendessen, wobei das von der

Gesundheitssport / 60 plus

Reiseleitung arrangierte Menü im alten Hotel Emma mit Tiroler Spezialitäten sowie die Einladung unserer Quartierwirtin Frau Hofer Erwähnung verdienen. Weiterhin ein Abendvortrag von Pit über die Gefahren des Bergwanderns sowie sein Lichtbilderabend über zurückliegende Bergwochen, insbesondere auch im Winter, schließlich unser bunter Abschiedsabend am Freitag. Scherzlieder von Pit zur Gitarre, allerhand humoristische Vorträge und die Ziehharmonika eines Teilnehmers, welche die Wanderfreunde einige Male früh in den Tag gerufen und abends mit einer besinnlichen Weise zur Ruhe geleitet hatte, erfreuten den Kreis.

Nach Allem eigentlich selbstverständlich und doch erwähnenswert: Der Gemeinschaftsgeist der Freundschaft, welcher die Teilnehmer alsbald zusammenschloss. Beim Abschied war nur ein Wunsch zu hören, der nach einer Wiederholung bzw. Fortsetzung der Veranstaltungsreihe.

Für den Verfasser bemerkenswert: In Südtirol herrscht (soweit ersichtlich) nach den schrecklichen Ereignissen der jüngeren Geschichte Frieden. Das gebietsweise Zusammenleben von Völkern ohne Majorisierung einer Gruppe ist möglich. Eine Hoffnung für andere Länder.

Peter Wiegand



Excellente CD-Produktionen aus Karlsruhe
- nicht nur zum selber hören -



Weth / Müller Mission CKM 007
Wolfgang Weth & Martin Müller
zwei außergewöhnliche Musiker
mit einem außergewöhnlichen
Programm:
Joban / Bonfa / Piazzolla/
Gershwin / Gismonti u.a.
Komponisten des 20. Jahrhun-
derts.
"W. Weth, Klarinette & M. Müller,
Gitarre, ersetzen sowohl Piazzolla'
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
Gitarrenisten & Komponisten
Martin Müller, einem Kaleidoskop
ähnlich, auf eindrucksvolle Weise
dokumentiert.
Als Gäste wirken mit:
T. Langguth & Z. de Oliveira - Bass
Dirk Schulgen - Schlagzeug
O. W. Gatz - Percussion
O. Ferreira - Gitarre
W. Weth - Klarinette

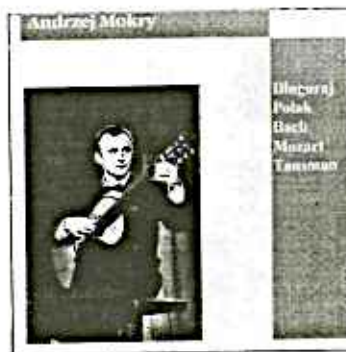
Traudel Kern -
Als Druff Pfälzer Chansons CKM 051

Traudel Kern, die Mundart - Preis-
trägerin 1997 stellt hier 9 Chansons
in Pfälzer Mundart vor. Begleitet
wird sie von excellenten Musikern.
Die CD ist mit einem 16-seitigen
Booklet ausgestattet, alle Texte auf
Pfälzischer Mundart.

Ein Ohrenschaum für alle Mundart-
liebhaber!



Gitarrenmusik vom Feinsten



Andrzej Mokry spielt Dlugosz,
Polak, Bach, Mozart & Tansman
- nicht nur für Gitarrenfans -

Die CD Radelchen des bekannten
gleichnamigen Karlsruher Trios
um Hans Hachmann - ein Muß
für alle Freunde gehobener Folk-
musik

Fordern 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

Beitrittserklärung

Hiermit melde ich mich / uns / meine Tochter / meinen Sohn als aktives /
passives Mitglied an. (Bitte auf der Rückseite dieses Blattes 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 absenden an die Kassenwartin:
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"/>	

Beiträge

		DM/Jahr	Monat
Grundbeitrag	Erwachsene	120,--	10,--
	Familien *	180,--	15,--
	Jugendliche	72,--	6,--
	Ermäßigte	72,--	6,--
	<i>(Schüler, Studenten üb.18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
zuzüglich Abteilungsbeitrag			
Basketball	Erwachsene	24,--	2,--
	Familien *	24,--	2,--
	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 ärztliches 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

Neue Mitglieder

Herzlich willkommen in unserem Verein

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

Neue Mitglieder (ab 1.11.98)

Basketball

Gerlich, David
Grobba, Sascha
Kalmbach, Eric
Schumacher, Fränk
Tacho, Alexandre

Freizeitsport

Schwabe, Florian
Vortisch, Edgar
Vortisch, Luise

Herzgruppen

Abt, Erich
Bender, Elfriede
Braun, Siegfried
Cirkovic, Gabriele
Görner, Ursula
Hurst, Fridolin
Liß, Franz
Mössinger, Erich
Sames, Karl Ernst
Stickel, Günter
Wagner, Willi

Volleyball

Braun, Torsten
Hauer, Rudolf

Gesundheitssport

Scharrer, Monika

Kinder und Jugend

Bastida, Miguel Angel
Bibel, Ariane
Chlipala, Mateusz
Coric, Daniel
Debge, Kodjo
Djabbari-Azad, Sebastien
Eck, Konstantin
Ellenberger, Vera
Fischbacher, Patrick
Flas, Vanja
Hopetzki, Lukas
Krause, Michael

Lang, Stanislav
Liebert, Leila
Lüderitz, Bianca
Matur, Cagdas
Schäfer, Andreas
Schlor, David
Schneider, Sabine
Sivkov, Maria
Weis, Basil
Winteroll, Rene
Woldemariam, Aman
Young, Jason



Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
80 u. älter 1. Herren		Mo. 19.00-20.30	Fitnessraum	Thomas Schuler
		Di. 20.30-22.00	Maryland	Thomas Schuler
		Do. 19.00-20.30	Maryland	Thomas Schuler
		Fr. 20.30-22.00	E-Arbeit	Thomas Schuler (Tel: 0721-705523)
80 u. älter 2. Herren		Mo. 20.30-22.00	Maryland	H. P. Kloske
	2. Herren+ Freizeitgr.	Fr. 19.00-20.30	E.-Arbeit	H. P. Kloske

Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202-7138

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 Borchering 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 89 u. jünger	Schul-AG Maryland Minis	Fr.14.00-15.00	Maryland	Patrick Lehmann
89 u.jünger	Minis gemischt	Mo17.30-19.00 Mi.17.30-18.15	Maryland H.Hübsch	Patrick Lehmann Chr.Roggenhofer
bis 6. Klasse 87 u.jünger	Schul AG,H.Thoma gem.(88+jünger,Minis)	Fr. 16.45-18.00	H.Hübsch unt. Halle	Timo Stiegler + Chr.Roggenhofer
87 u. jünger	D-Jugend gemischt	Mo.17.30-19.00 Di. 17.30-19.00	Maryland Maryland	Tina Schuler + Markus Gröning
85-86	C-Jugend weiblich	Mo. 19.00-20.30 Di. 17.30-19.00	Maryland Maryland	Harald Fiedler + Dominik Gröning
85-86	C-Jugend männlich	Mi. 19.00 - 20.30	Maryland	Georg Pinter
83-84	B-Jugend weiblich	Mi. 19.00-20.30	Maryland	Georg Pinter
83-84	B-Jugend männlich	Mi 19.00-20.30	Maryland	Georg Pinter
81-82	A-Jugend weiblich	Mo.19.00-20.30 Fr. 16.45-18.15	Maryland H.Hübsch	Daniel Bichsel Daniel Bichsel
81-82	A-Jugend 1 männlich	Di. 19.00-20.30 Do. 19.00-20.30	Maryland Maryland	Karim Chehali + Chr. Lehmann

Jugendwart: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72

76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523 / Fax: 0721-788114

TrainerIn

Daniel Bichsel	0721-815841	Patrick Lehmann	0721-474007
Karim Chehali	0721-813132	Dominik Gröning	0721-9613511
Markus Gröning	0721-9613512	Harald Fiedler	0721-9483982
Christian Lehman	0721-474007	Christian Roggenhofer	0721-612249
Georg Pinter	0721-9379030	Timo Stiegler	07255-20030
Tina Schuler	0721-705523		

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	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	Tr.-Gr.
Mi	19.00-20.00	Lessing-Gym.	Angela Bernhard	Tr.-Gr.
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	Dr. Rees, Dr. v. Frankenberg G. Diefenbacher - Ganzhorn Dr. Schober	Tr.-Gr.
Fr	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	H. Schreyeck	Ü. Gr.

Ärztliche Organisation Herzgruppen:

Dr. Schwenke Tel. 596 11 27 (Ärztelhaus)

Sportliche Organisation Herzgruppen:

Abt. Leiter Hans Brüstl Tel. 07240-202563

Bei Fragen zur Herz-AG

Frau Cremer-Schauerte Tel. 0721-5961127 (Ärztelhaus)

Mo 17.30-19.00 Humboldt-Gymn. **Präventionsgruppe**
M. Borchering

Sa 8.00 Uhr

Ausdauer-Lauftreff
(Joggen und Walken)

DJK-Ost/Friedrichstaler Allee
(am Adenauer Ring)
M. Borchering, H. Spandl

Marlies Borchering
Herbert Spandl

Tel. 0721-491130
Tel. 0721-689528