

RUNDBLICK

Termine

- 17.5.00 **Außerordentliche Mitgliederversammlung**  
20 Uhr beim ESG Frankonia (Durlacher Allee)
  
- 2.7.00 **Volleyball-Mixed-Turnier für Rundenmannschaften**  
Emil Arbeit Halle, Grötzingen  
Franz Falkner, Tel: 07244-93162
  
- 23.7.00 **11 Uhr - Sommerfest**  
in und um die Sporthalle der Marylandschule, Nordstadt  
Tommy Schuler, Tel. 0721-705523  
Helga Traub, Tel. 07221-378804
  
- Oktober 00**  
(der Tag steht noch nicht fest) **22. Freizeit Volleyball-Turnier**  
Emil Arbeit Halle, Grötzingen  
Franz Falkner, Tel: 07244-93162  
Herbert Schuh, Tel: 0721-688588
  
- Jeden Samstag 8.00 Uhr** **Ausdauer-Lauftreff**  
Treffpunkt: DJK-Ost,  
Friedrichstaler Allee (Adenauer Ring)  
M. Borchering Tel. 0721-491130  
H. Spandl Tel. 0721-689528



Restaurant

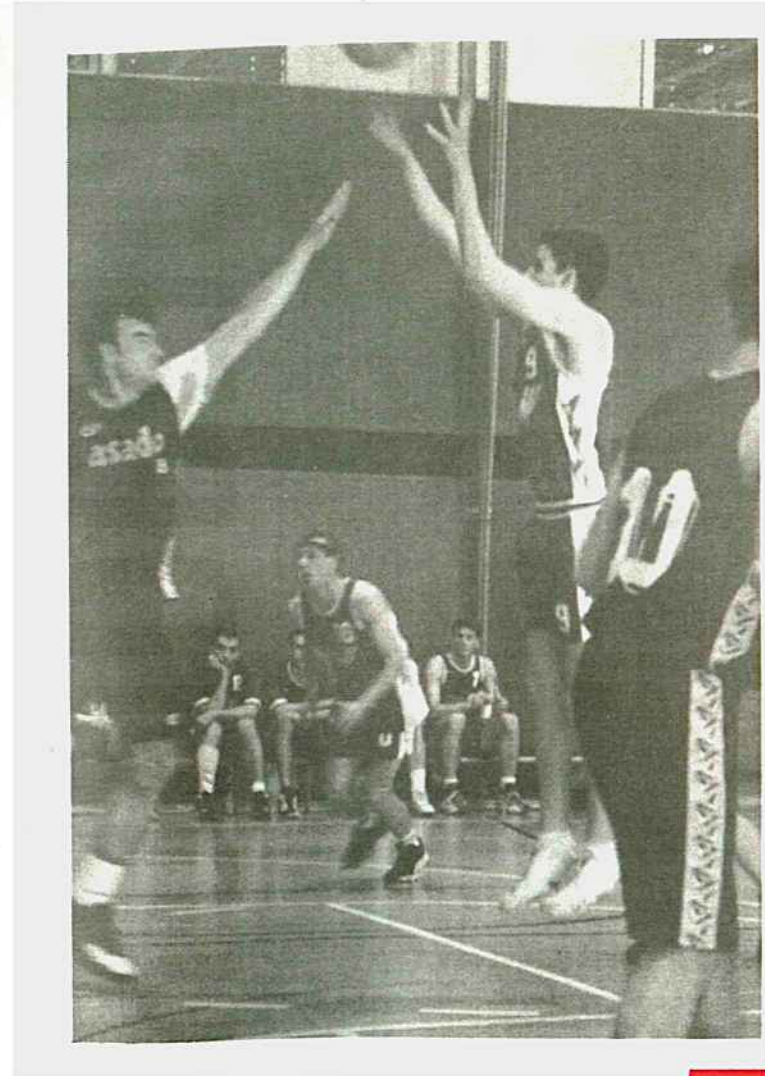
**Wacht am Rhein**

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  
Mi. Ruhetag



Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 30.9.2000

**SPORT-  
GEMEINSCHAFT**



**EICHENKREUZ  
KARLSRUHE e.V.**



## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorstand-Suche .....	3
Sommerfest .....	4
Fitness .....	5
Volleyball-Dienstag/Goethe .....	6
Volleyball-Freitag/Grötzingen .....	8
Kinder-Ballsportgruppe .....	12
Jahreshauptversammlung .....	14
Gesundheitssport - 60plus .....	16
- Skiwanderwoche 2000 .....	18
- Termine .....	19
Basketball	
Minis .....	22
D-Jugend .....	24
C-Jugend-weiblich .....	25
Bezirkscamp .....	26
A-Jugend-männlich / Oberliga ...	27
1. Herrenmannschaft .....	29
2. Herrenmannschaft .....	32
Senioren IV .....	33
Mitternachts-Basketball .....	35
Vereine sind out .....	37
Rätsel .....	39
Gesundheitssport - Rund ums Herz .....	43
Ratgeber Ernährung .....	46
Wanderung durch den Kraichgau .....	51
Ehrenamt .....	52
Vorstand / Abteilungen .....	53
Beiträge .....	54
Beitrittserklärung .....	55
Trainingszeiten .....	57
Termine .....	60

Titelbild: Daniël Coric, Top-Scorer der Saison im Spiel vom 9.4.00 gegen die BG Khe

### 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: 0721-489703  
 Auflage: 700

**Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 30.9.2000**

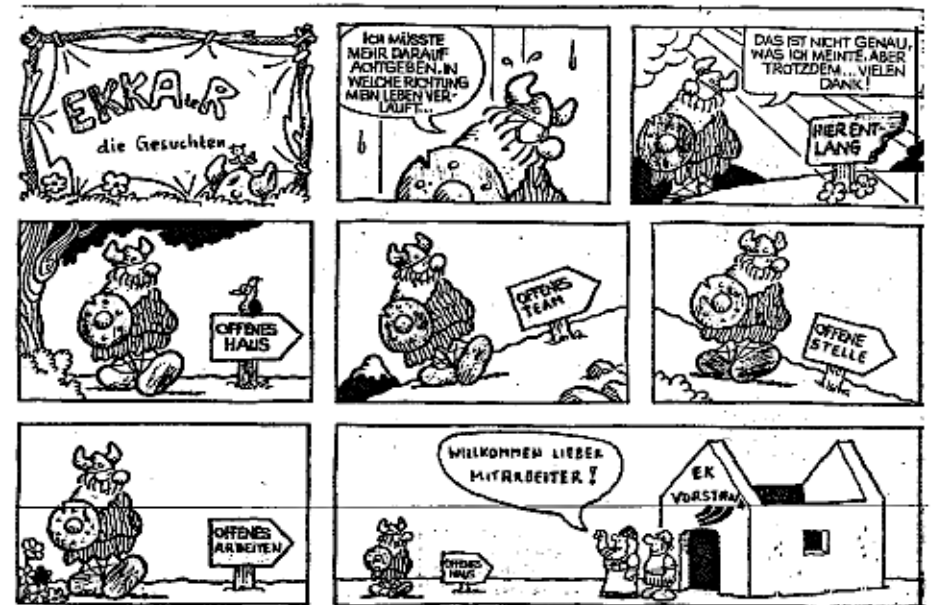
## Vorstand-Suche

*Am besten gleich ungelesen weglegen!*

Vorstand gesucht - was geht das mich an ?

Mit diesem „motivierenden“ Hilfeschrei versuchte der Vorstand potentielle Nachfolger für die scheidenden 1. und 2. Vorsitzenden zu aktivieren. Vergeblich - wie sich bei der Mitgliederversammlung am 22.3.00 zeigte. Die Versammlung musste ohne Neuwahl der Vorsitzenden geschlossen werden.

### Die Suche geht weiter !



**Vorschläge** nimmt der gesamte Vorstand (s. Seite 53) mit Freude entgegen. Zu diesem Thema siehe auch Seite 14 **Auszug aus dem Protokoll der Jahreshauptversammlung v. 22.3.00**

### Eine außerordentliche Mitgliederversammlung

mit Wahl der Neuen ist auf den

**17. Mai 20 Uhr**

beim ESG Frankonia (Durlacher Allee) angesetzt.

Die Getränke sind an diesem Abend **frei**. (wie immer bei solchen Versammlungen)

## Sommerfest

Unser diesjähriges Sportfest wird ein Sommerfest

am **23. Juli 2000**  
mit  
**Sport Spiel Spass**

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

**MITMACHEN - ZUSCHAUEN - DABEISEIN**



ganz so feucht wird es nicht zugehen bei unserem Sommer - Sportfest,  
aber fröhlich bestimmt.

Einladung und Mitmachlisten werden rechtzeitig in den Gruppen verteilt.

Ideen und Anregungen an Tommy Schuler (Tel: 705523) oder  
Helga Traub (Tel: 378804) weitersagen.

## Fitness

**Body - Check**  
Intensiv - Training  
für

**Rücken \* Bauch \* Beine \* Po**

Kräftigung + Dehnung + Musik



<b>Wann:</b>	Donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Gymnastikraum Tullabad
<b>Beginn des nächsten Kurses:</b>	4. Mai 2000 8 Abende
<b>Anmeldung + Info</b>	Susanne Friedel Tel. 0721 / 752136
<b>Unkostenbeitrag:</b>	Mitglieder des EK: 45,- DM Gäste: 70,- DM
<b>Termine:</b>	4.5./ 11.5./ 18.5./ 25.5./ 29.6./ 6.7./ 11.7./ 20.7.



## Volleyball - Dienstag / Goethe

**Es war mal wieder soweit: DER BERG RUFT !** ( die Madrisa !)

Ein Wochenende auf der Madrisahütte vom 17. bis 19.9.1999

*(Der Bericht ist für die 11/99-Ausgabe leider verspätet eingegangen - aber die Mühe soll nicht umsonst gewesen sein).*

Dieses Jahr wollten wir GANZ hoch! - Aber es sollte anders kommen ...

Aber fangen wir mal von vorne an. Freitag abend, das ganze Montafon liegt in friedlicher Abendstille, da zerreißt fröhliches Gelächter die Bergruhe: die EK'ler kommen!

Und mit was für einem Gepäck ... schleppen die doch 10 l Bier und 20 l Rotwein den Berg hoch! (Wer die Strecke vom Parkplatz bis zur Hütte kennt, weiß diese Leistung fürwahr zu würdigen...) Ganz zu schweigen von den Unmengen an Wurst, Käse, Brot und sonstigen Köstlichkeiten. („Wollen die eine ganze Woche hierbleiben??“) Aber dafür gab es auch ein reichhaltiges Abendessen. Und das erste 10l-Weingebinde war auch bald leer - und entsprechend stieg die Stimmung umgekehrt proportional!

Unser „Hüttenwart“ Wolfgang bemühte sich ab 22 Uhr vergeblich die Hüttenruhe anzumahnen, aber wir waren zu gut in Fahrt. Gegen 2 Uhr siegte dann aber doch die Müdigkeit und Ruhe zog ins Häuschen ein.

Frühstück um 8 Uhr - noch etwas müde, aber man wollte heute ja hoch hinaus. Mit Wolfgang vornweg ging es bergauf, an der Oberwaldhütte vorbei, an dem Bergsee vorbei, an der Skistation vorbei, immer höher. Die Bäume wurden immer niedriger, die Puste immer weniger und das Wetter immer trüber... Aber so eine Rast zwischendrin tut gut - also weiter über das Geröllfeld hoch. „Schaut mal, da oben klettern welche...“, wollen wir da auch rauf?“ Aber an der Kante oben war dann doch der „einfache“ Weg zu Ende - jetzt müsste man eine richtige Ausrüstung (Seil etc.) haben, um noch weiter zu kommen. Nur Wolfgang und Dieter haben sich noch einen Weg gebahnt. Die anderen traten - nachdem man die Aussicht so richtig genossen hatte, den Rückzug an. Auch der leicht einsetzende Nieselregen motivierte nicht so richtig zum Weiterkraxeln. Immerhin waren wir wieder ein Stück weiter gekommen als die Jahre zuvor!

Beim Abstieg standen am Wegrand unzählige Pilze, die man natürlich nicht stehen lassen konnte. Sogar Steinpilze waren dabei. Helga und Bernd haben uns diese Prachtstücke köstlich zubereitet. Nach dieser exzellenten Vorspeise gab es das obligatorische Gulasch mit Nudeln und Salat. Obwohl jeder ein anderes Gulasch mitbrachte, schmeckte die Mischung vorzüglich. Ein Lob auf die Köche! Ein Glück, dass noch etwas von dem Rotwein da war, so mussten wir auch nicht verdursten...

## Volleyball - Dienstag / Goethe

Der nächste Morgen begann wieder mit einem reichhaltigen Frühstück. Für diesen Tag hatte Wolfgang eine „kleine Tour“ geplant - zur Grenze. Frisch auf - der Weg war gut ausgeschildert - drum waren wir auch nicht allein. Ein Wanderer nach dem anderen begegnete uns. Aber oben angekommen, waren alle begeistert: Eine herrliche Aussicht und ein tosender Sturm, eisige Kälte und Sonnenschein begrüßten uns da oben! Was für ein schöner Abschluss!

Nach dem Abstieg ging es ans PP (Packen und Putzen). Doch vorher noch ein zünftiges Vesper vor dem Haus. Hassan's Fladenbrot und Schafskäse wurden vertilgt.

Gegen 16 Uhr war alles soweit; der Abstieg fiel (aber nur gewichtsmäßig) deutlich leichter aus als der Aufstieg.

„Auf Wiedersehen - toll war's - wir kommen wieder!“

Der Chronist **Jürgen Volgt**



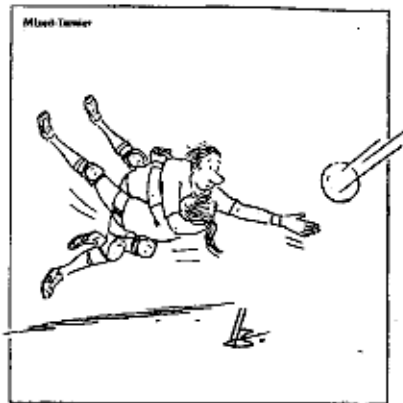
Die Madrisa-Hütte

## Volleyball - Freitag / Grötzingen

### SAISON 1999/2000 BFS-MIXED-VOLLEYBALL

In der Saison 1999/2000 haben wir zum dritten Mal an der BFS-Mixed-Runde teilgenommen. Zum Einsatz sind folgende Spielerinnen und Spieler gekommen :

Ute Abert, Wolfgang Bartz, Angelika Falkner, Ursula Hoepfener-Kramar, Utz Kramar, Christian Kühne, Roland Leopold, Michael Ruf, Birgit Sandmeier, Karl-Josef Sandmeier, Susanne Weichselmann, Manfred Tezky, Beate Tezky, Bernd Traub, Hans Beck, Silke Küppers, Stefan Willisch, Luky Oum Kunde, Günther von Kietzell und Franz Falkner.



Nachdem sich auf den Vorbereitungsturnieren eine Stammformation gebildet hatte, sind wir frohgemut in den vor der Runde angesetzten BFS-Pokal gestartet. Das Los hat uns dann auch gleich zwei dicke Brocken zugeteilt. Gegen die Mannschaft des TSV Graben (Staffel 2) hat nur ein kleines Quentchen Glück gefehlt (Spielergebnis 1:2 Sätze). Was will man als Mannschaft, die 2 Klassen tiefer spielt noch mehr erwarten. Das zweite Spiel gegen den SSC 4 (ebenfalls Staffel 2) wurde dann aber glatt mit 0:2 Sätzen verloren. Als Vorbereitung auf die Runde war die Teilnahme am Pokal die ideale Standortbestimmung.

#### Am 17.10.1999 ging es dann in die Rundenspiele :

Hier die Ergebnisse:

17.10.1999 in Wurmberg	EK : Ettliger Wildcats	2:3
	EK : TSV Wurmberg	2:3
13.11.1999 in Bruchsal	EK : SSC 5	0:3
	EK : TSG Bruchsal	3:0
28.11.1999 in Karlsruhe (Heimspiel)	EK : VC Kuppenheim	1:3
	EK : SSC 1	2:3

## Volleyball - Freitag / Grötzingen

12.12.1999 in Karlsruhe (Heimspiel)	EK : SVK Beiertheim	3:0
	EK : CVJM Karlsruhe	0:3

Fazit der Vorrunde: Mit viel Pech 3 Spiele im Tie-Break verloren und immer gut gespielt. Die Mannschaft hat sich stark verbessert und ist zu einer Gemeinschaft zusammengewachsen, die auch in schwierigen Situationen ein Spiel noch drehen kann.

#### Stand zur Halbzeit der Saison : Tabellenplatz 8 mit 4:12 Punkten

16.01.2000 in Karlsruhe (Heimspiel)	EK : CVJM Karlsruhe	3:0
	EK : Ettliger Wildcats	3:1
29.01.2000 in Karlsruhe Otto-Hahn-G	EK : TV Ispringen	3:0
	EK : SSC 1	3:0
27.02.2000 in Kuppenheim	EK : TSG Bruchsal	3:0
	EK : VC Kuppenheim	0:3
18.03.2000 in Karlsruhe	EK : TV Ispringen	3:1
	EK : SVK Beiertheim	0:3
26.03.2000 in Karlsruhe Otto-Hahn-G.	EK : TSV Wurmberg	3:2
	EK : SSC 5	3:0

Fazit der Rückrunde: Tolle Serie mit 16 : 4 Punkten und eine kompakte Mannschaftsleistung. Als Belohnung für unsere Mühen in der Rückrunde haben wir sogar noch mit 20 : 16 Punkten den 4. Platz erreicht. Bei etwas mehr Glück in der Vorrunde hätte sogar eine kleine Chance auf den Aufstieg in die Bezirksklasse bestanden.

Als sehr angenehm haben wohl alle Mitspieler die große "Familie" in unserer Staffel empfunden. Bis auf wenige Ausnahmen gab es freundschaftliche, ja sogar herzliche Kontakte, die eine Niederlage auf dem Feld dann nicht gar so schlimm werden lassen.

## Volleyball - Freitag / Grötzingen

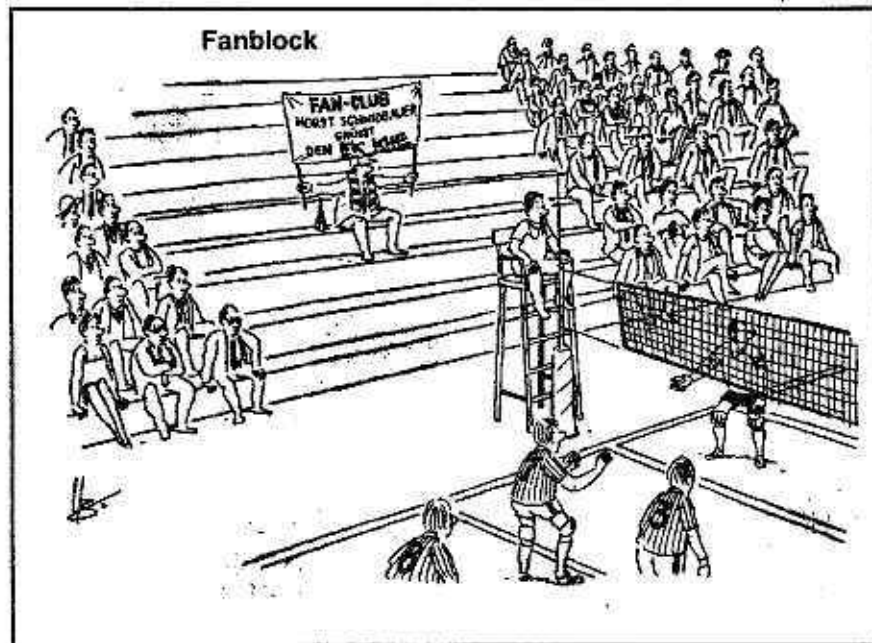
Ich bedanke mich bei allen Mitspielern für die zahlreiche Trainingsteilnahme und die Bereitschaft auch zu einem Spieltag zu kommen, an dem nur kürzere Einsätze in der Mannschaft erfolgt sind ( einige Unentwegte sind sogar zum Zuschauen nach Würzburg gefahren ! ). In diesem Sinne erhoffe ich mir ein weiteres Zusammenwachsen der Mannschaft und freue mich auf die gemeinsamen Aktivitäten auf Turnieren, beim Beachen und das gemeinsame Bierchen und den obligatorischen Riesen-Flammkuchen nach dem Training bei unserem Stamm-Italiener (Schwanen in Grötzingen).

Als kleinen Ausblick auf die Zukunft wäre noch unser drittes **Volleyball-Mixed-Turnier** für Rundenmannschaften am **2. Juli 2000** 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*



## Volleyball - Termine

Termine für die **Krottensteinhütte**:  
Gruppe Dienstag / Goethe: **7. - 9. Juli**  
Gruppe Freitag / Grötzingen: **14.-16. Juli**



**Volleyball-Mixed-Turnier** f. Rundenmannschaften in der Emil Arheit Halle am **2. Juli 2000**

Der genaue Termin für das **22. Freizeit Volleyball-Turnier** in der Emil Arheit Halle, Grötzingen steht noch nicht fest, die Hallenvergabe ist erst im Juni. Es wird vermutlich am 8.10. oder 15.10. stattfinden.

**VOLLEYBALL** ■



**LÄDDCHEN**

**KARLSRUHE** ■

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)

## Kinder-Ballsportgruppe



# für Kinder von 6-10

donnerstags von 16.45 bis 18.15 Uhr  
in der Heinrich-Hübsch Schule  
Karlsruhe

### Der Anfang ist gemacht

Seit November letzten Jahres treffen wir uns in der Heinrich-Hübsch Schule donnerstags von 16.45 bis 18.15 Uhr zum Ballsport für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Im Vordergrund steht das spielerische Er- bzw. Kennenlernen verschiedener Ballsportarten. Es kommen im Schnitt ca. 10-12 Kinder, die meisten im Alter von 7 und 8 Jahren sowie 2 Betreuer. Es macht den Kindern und uns riesig Spaß, wenn auch manchmal ein paar Motzereien aufkommen, aber ich glaube das muss wohl so sein.

In der 1. halben Stunde machen wir meistens Fang- und Laufspiele und auch ein paar Übungen an Geräten. Danach kommen ein paar "technische" Übungen, entweder zu Handball, Basketball oder Volleyball. Manchmal streuen wir auch ein paar exotischere Sachen wie z.B. Jonglieren ein. Zum Schluß gibt es dann meistens ein Handballspiel.

Die anderthalb Stunden gehen dann ganz schnell vorbei.

Wer also Interesse hat mal vorbeizuschauen ist jederzeit herzlich willkommen.

**Birgit und Karl-Josef**

Noch Fragen ?

**Birgit und Karl-Josef Sandmeier, Tel: 0721-491206**

## 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**



## Jahreshauptversammlung - 22.3.00

### Auszug aus dem Protokoll

Aus Platzgründen wird nur der 6. und 10. TOP in voller Länge abgedruckt. Ich bitte um Verständnis. Bei Interesse bitte das Protokoll bei Kurt Löb Tel: 07243-17608 anfordern.

#### 1. TOP - Bericht des Vorstandes u. Abteilungen

##### Bericht des Vorstandes

Der 1. Vorsitzende B. Pfattheicher eröffnet die Versammlung um 20:15 Uhr, begrüßt die 28 anwesenden Mitglieder, gedenkt den zwei im abgelaufenen Geschäftsjahr verstorbenen Vereinsmitgliedern und teilt mit, dass sich der Ehrenvorsitzende W. Dauth ebenso wie G. Ganzhorn für ihre Abwesenheit entschuldigt haben. Er fragt nach Anträgen der Mitglieder zum Punkt Verschiedenes. Nachdem in der Versammlung selbst keine Anträge gestellt wurden, teilt der Vorstand mit, dass zum Punkt Verschiedenes ein Antrag schriftlich eingegangen ist und beginnt mit seinem Tätigkeitsbericht. Er stellt fest, daß im abgelaufenen Jahr 5 Vorstandssitzungen mit folgenden Schwerpunkten stattgefunden haben.

- Ø Neue Übungsleitervergütungen bei EKK
- Ø Neue Fahrtkostenregelung bei EKK für Vereinsfunktionäre, ÜL und Spieler
- Ø Auswirkung der Neuregelung des 630,- Gesetzes auf unseren Verein
- Ø EKK und Internet.

Er dankt den Mitgliedern des erweiterten Vorstandes für die geleistete Arbeit, beendet seinen Bericht mit der Ehrung des Harald Fiedler wegen seiner Vorbildfunktion für die erste Mannschaft und überreicht ihm eine Vereinsuhr.

##### Berichte aus den Abteilungen

Basketball, Jugend, Volleyball, Freizeitsport, Gesundheitssport, Herzgruppen

#### 2. TOP - Kassenbericht

#### 3. TOP - Bericht der Kassenprüfer

#### 4. TOP - Aussprache über die Berichte

#### 5. TOP - Entlastung des Vorstandes

#### 6. TOP - Neuwahl des 1. und 2. Vorsitzenden

Nach der Entlastung des gesamten Vorstandes übernimmt der Geschäftsführer E. Gübel die Leitung der Versammlung. Da sowohl der 1. und 2. Vorsitzenden aus beruflichen Gründen für eine Wiederwahl nicht zur Verfügung stehen und auch unter den versammelten Mitgliedern niemand zu einer Kandidatur bereit war, hat der Verein zurzeit keinen Vorstand.

Es folgte eine heftige und sehr kontrovers geführte Debatte, wie und warum der Vorstand es zu dieser Situation kommen lassen konnte und warum im Vorfeld nichts dagegen unternommen wurde. M. Bucher weist diese Vorwürfe zurück und erinnert, dass schon bei der Mitgliederversammlung 1999 das Problem bekannt gemacht und vom Ehrenvorsitzenden verharmlost wurde. Zudem waren vom alten Vorstand sieben potenzielle Kandidaten persönlich befragt worden und auch die Mitglieder des Ältestenrates waren informiert. Mit dem Beiblatt "Vorstand gesucht", das der Einladung zur

## Jahreshauptversammlung - 22.3.00

Mitgliederversammlung beilieg, war die Situation allen Mitgliedern ausserdem bekannt gemacht worden. Vorschläge aus den Reihen der Mitglieder um Abhilfe zu schaffen waren etwa

- die Bestellung eines bezahlten Geschäftsführers,
- finanzielle Anreize in Form von Aufwandsentschädigungen für den Vorstand,
- Fusion mit einem anderen, etwa gleich grossem Verein,
- Änderung in der Führungsstruktur des Vereins (Vorstandsmitglieder übernehmen im Wechsel den Vorsitz)
- Auflösung des Vereins

Im weiteren Verlauf der Debatte beschreibt Th. Schuler die Aufgaben eines neuen ersten Vorsitzenden und betont, dass insbesondere für die Bereiche Finanzen, Recht und Repräsentation kompetente Vereinsmitglieder zur Verfügung stehen. Als abzusehen war, dass das Problem bei dieser Mitgliederversammlung nicht gelöst werden konnte und die Diskussion sich im Kreise drehte, stellte K. Lehmann folgendes **Antrag**:  
"Die Debatte wird beendet. Es wird eine Aussprache am Mi. 12. April 2000 für alle interessierten Mitglieder geben und am Mi. 17. Mai 2000 wird eine ausserordentliche Mitgliederversammlung einberufen, mit dem Ziel, einen neuen Vorstand zu gewinnen. Mit der Einladung wird der bisherige Vorstand beauftragt."

Über diesen Antrag wurde wie folgt abgestimmt:

Ja Stimmen 28 / Enthaltungen 1 / Nein Stimmen 0

#### 7. TOP - Wahl eines Kassenprüfers

#### 8. TOP - Haushaltsplan 2000

#### 9. TOP - Ehrungen (entfällt)

#### 10. TOP - Verschiedenes

Dem Vorstand war ein schriftlicher Antrag von M. Borchering zugegangen, indem darauf verwiesen wurde, dass der Verein im Jahr 2001 sein 50 jähriges Jubiläum feiert (unter der Voraussetzung, dass bis dahin ein neuer Vorstand gefunden wird) und dass zu diesem Zweck ein Arbeitskreis "50 jähriges Vereinsjubiläum" gebildet werden sollte. Für dieses Festgremium, bestehend aus engagierten Mitgliedern, nennt die Antragstellerin als interessierte Mitmacher die Vereinsmitglieder K. Lehmann, P. Reuss, H. Schuh, E. Schuh, Th. Schuler sowie H. Traub. Über diesen Antrag für 2000 wurde wie folgt abgestimmt:

Ja Stimmen 26 / Enthaltungen 2 / Nein Stimmen 0

Auf Antrag von H. Brüstle sollen in Zukunft Einladungen zur Mitgliederversammlung von EKK an die Vorsitzenden der ARGE Herzgruppen verschickt werden.

Die Mitgliederversammlung wird von dem Geschäftsführer E. Gübel um 23.15 Uhr beendet.

Ehemaliger 1. Vorsitzender (B. Pfattheicher)

Schriftführer (K. Löb)



Seniorengruppe trifft sich bei Wind und Wetter im Karlsruher Hardtwald

## Im Waldsportzimmer wird das Fitnessstraining zum Vergnügen

Sportpädagoge Peter Reuß entwickelte Ganzjahresprogramm mit Modellcharakter / Positiver Einfluss auf Immunsystem

Von unserem Redaktionsmitglied  
Karin Walter

Karlsruhe. „Und jetzt drücken wir ganz kräftig die Baumstämme weg“, ruft Peter Reuß, und sofort stemmen sich ein Dutzend Männer und Frauen gegen das nasse Holz der fast kahlen Bäume im Karlsruher Hardtwald. Es ist ein kalter Novembermorgen, Laub und Äste sind mit Schnee bedeckt, vom Himmel fallen nasse Flocken. Doch das schreckt keinen in dieser Gruppe von ungewöhnlichen „Waldarbeitern“: Es sind Frauen und Männer im Rentenalter, die bei Wind und Wetter etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Mit dem ganzjährigen Fitnessstraining im Freien hat der Sportpädagoge Peter Reuß vor gut einem Jahr eine Bewegung ins Leben gerufen, die nach anfänglicher Skepsis alle Teilnehmer begeistert. „Wenn Schnee liegt, macht es besonders viel Spaß“, sagt Rosemarie Menges, die von Anfang an dabei ist und keins der wöchentlichen Treffen auslässt.

Auch für Gerhard Zehender gibt es den Begriff „schlechtes Wetter“ nicht mehr: „Früher konnte ich mir gar nicht vorstellen, dass so ein Training im Wald möglich ist.“ Der 71-Jährige hatte früher den ganzen Tag am Schreibtisch gehockt, bis er nach einem Herzinfarkt und der Teilnahme an einer Herz-Sport-Gruppe auf das neue Trainingsangebot im Wald aufmerksam wurde.

„Es ist schon lange bekannt, dass Bewegung und Sport im Freien gesund sind“, sagt Peter Reuß und kritisiert: „Trotzdem werden Sport und Spiele immer mehr in Hallen verlegt.“ Der Sportpädagoge verweist auf die

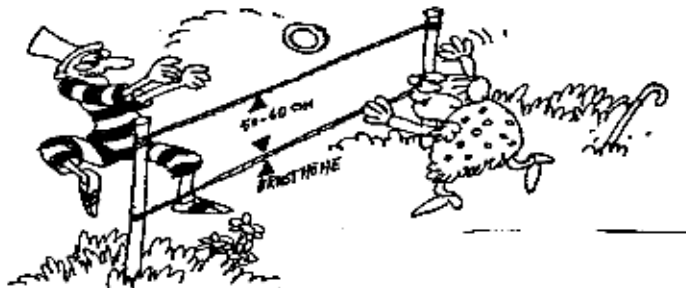
guten Erfahrungen mit Trainingsprogrammen für Herz- und Kreislaufpatienten an der frischen Luft: „Klimatische Reize durch Sonne, Wind und Regen und ein vernünftiges Bewegungstraining kräftigen das Immunsystem und beugen koronaren Herzkrankheiten vor.“

Weil es nur wenig dokumentierte Erfahrungen hierzu gibt, entwickelte Reuß für eine Seniorengruppe in Karlsruhe eine Trainingskonzeption, deren Bewährungsprobe im Waldsportzimmer jetzt schriftlich festgehalten wird.

Das Training bei sommerlicher Hitze oder winterlichen Minustemperaturen stellt auch besondere Anforderungen an die sportpädagogische Betreuung. Bei 30 Grad im Schatten soll schließlich keiner außer Puste kommen, und wenn es vom Himmel nur so schüttelt, reicht als Training auch schon ein strammer Spaziergang unterm Regenschirm.

Auch auf die im Waldsportzimmer lauerten Unfallgefahren müssen die Teilnehmer achten, wenn sie Bäume und Äste als natürliche Sportgeräte nützen. Reuß sieht darin jedoch sogar einen zusätzlichen positiven Effekt: Wer beim Laufen, Dehnen und Strecken auch noch auf hervorstehende Wurzeln und glitschiges Laub achtet, trainiert damit gleichzeitig sein Reaktionsvermögen.

Der größte Vorteil des Fitnessstrainings im Freien liegt vermutlich im psychischen Bereich und ist nur schwer messbar. Das Naturerlebnis im Wald macht das vom Arzt empfohlene Bewegungsprogramm für die Teilnehmer nämlich zum Freizeitvergnügen. Und deshalb wird beim Bäumestemmen im Hardtwald oft auch ganz kräftig gelacht.



Anmerkung zum BNN-Artikel v. 26.11.99

## Im Waldsportzimmer wird das Fitnessstraining zum Vergnügen

Die körperliche Abhärtung und Kräftigung des Immunsystems ist ein wichtiger gesundheitlicher Aspekt des ganzjährigen Fitnessstrainings im Freien. Wer regelmäßig an der frischen Luft trainiert, neigt nachweislich weniger zu Erkältungs- und Grippeerkrankungen, vorausgesetzt das Training wird nach sportmedizinischen Erkenntnissen durchgeführt.

Die wichtigsten Grundregeln lauten:

### REGELMÄßIG

Das ganze Jahr mindestens 2mal pro Woche im Freien trainieren.

### MODERAT

Der Stoffwechsel sollte sich beim Ausdauertraining im aeroben Bereich abspielen, d.h. während der Ausdauerbelastung darf die Trainingspulsfrequenz 180/190 minus Lebensalter nicht überschritten werden.

### ANGEPASST

Die Gymnastik und die Sportkleidung richten sich nach der jeweiligen Wettersituation. Bei der Kleidung kann man mit einem atmungsaktiven Mehrschichtensystem bei jedem Wetter üben und der Erkältungsgefahr vorbeugen. *Pit Reuß*



## Gesundheitssport

### Fragen und Antworten zur Skiwanderwoche 2000 in den Dolomiten

#### Wie war die Beteiligung ?

17 Personen - 7 Frauen und 10 Männer, Durchschnittsalter 60 Jahre (43 - 69 Jahre).

#### Wie waren die Loipen- und Wetterverhältnisse ?

Loipen auf überwiegend Altschnee gut bis sehr gut. Das Wetter war ausgezeichnet.

#### Wie groß waren die Gruppen ?

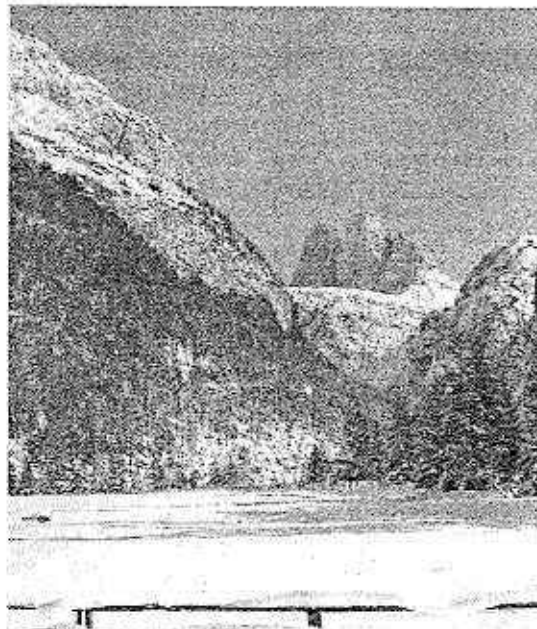
Es wurde in 3 Gruppen mit jeweils 5 - 7 Teilnehmern gelaufen.

#### Wie sah das Tages- Aktivprogramm aus ?

Langlauf - Schulung  
Langlauf - Wanderung  
Lockerung und  
Entspannung  
Im Haus

#### Auf welchen Loipen wurde gelaufen ?

im Hochpustertal  
im Gsiersertal  
im Fischleintal  
im Toblacher Ski  
stadion und  
um den Toblacher See  
im Höhlensteintal  
im Pragsertal



im Höhlensteintal

## Gesundheitssport

#### Was machte man abends ?

- Gut essen und trinken (einmal gabs sogar eine Einladung für alle),
- informierte sich über Langlauf-Ausrüstung und Skipflege sowie über den gesundheitlichen Wert des Langlaufs,
- schaute einen Dia-Vortrag an,
- wanderte mit Fackeln durch das verschneite Pustertal und betrachtete intensiv den Sternenhimmel.

#### Wie war die Stimmung ?

Ausgezeichnet !

#### Fazit:

Es war eine sehr schöne aktive und trotzdem erholsame Langlaufwoche.

Ein Bildbericht folgt in der nächsten RUNDBLICK - Ausgabe.

#### Marlies Borchering



### Termine

Di. 16.5.00

19.00 Uhr

Vortrag „Bergwandern - aber richtig“  
Pit Reuß VHS,  
Kaiserallee 12e, Karlsruhe

Sa. 23.9. - Sa. 30.9.00 Bergwandern im Saasertal / Wallis

Sa. 30.9. - Di. 3.10.00 Bergwandern im Allgäu

Die Ausschreibungen für die Bergwanderungen folgen noch.



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

● **Die „Zukunft“-Idee:**

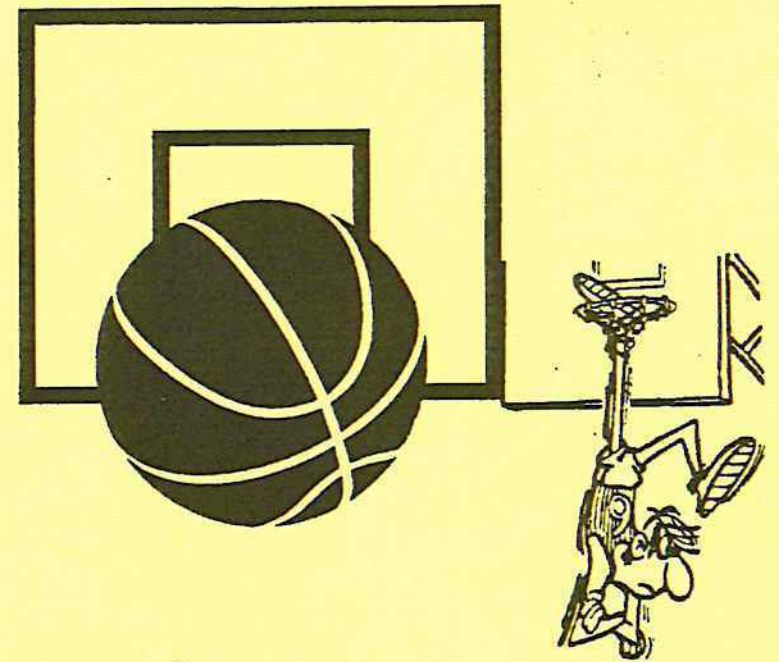
Wenn Kinder größer werden, wachsen auch ihre Ansprüche. Besser, Sie sind darauf vorbereitet. Mit unserem Vorsorgekonzept: vom regelmäßigen Sparen bis zur Kapitallebensversicherung – und der finanziellen Zukunft Ihrer Kinder steht nichts mehr im Weg.

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gern.

wenn's um Geld geht  
**Sparkasse Karlsruhe**   
Internet: <http://www.sparkasse-karlsruhe.de>



# BASKETBALL



Berichte

Tabellen

Presse

Rätsel



## Minis

### Mini-Saison 1999 / 2000

Nach nun fast vierjähriger Zusammenarbeit, wollten wir nun in der letzten Mini-Saison unseres bestehenden Teams die inzwischen längst überfälligen Lorbeeren ernten. Durch eine intensivere Vorbereitung war die Mannschaft von Anfang an hoch motiviert und zugleich taktisch und technisch gereift. Die gesamte Hinrunde wurde mit nur zwei Niederlagen aus neun Begegnungen bewältigt und ließ auf eine weitaus erfolgreichere Rückrunde schließen. Bedauerlicherweise haben uns die lange Pause über die Weihnachtsferien und zahlreiche krankheitsbedingte Ausfälle schwer getroffen. Innerhalb der gesamten Mannschaft mussten wir einen Leistungsrückgang feststellen, was die Trainer wiederum auf die mangelnde Trainingsbeteiligung bzw. Trainingsmoral zurückführten.

Erstaunlicherweise konnte dieses Defizit durch eine neue und wesentlich intensivere Trainingsgestaltung beigelegt werden, so dass sich die Mannschaft nach den ersten drei Spielen der Rückrunde wieder regeneriert hatte.

Man kann mit Stolz behaupten, daß die Mini-Mannschaft der Saison 1999 / 2000 (siehe Foto) vom spielerischen Verständnis her, die wohl beste ist, die der Verein seit langem hervorgebracht hat.



Wir, die Trainer, werden diese Mannschaft nächste Saison in die D-Jugend begleiten und dort auch weiterhin betreuen, wobei vorweggenommen sei, dass die nächste Saison zweifellos schwer zu bewältigen sein wird.

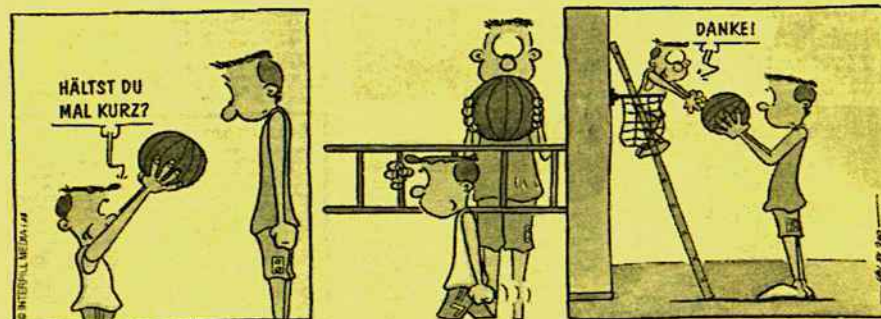
## Minis

Zu den einzelnen Teammitgliedern gibt es zu sagen, dass jeder einzelne Spieler stets sein Bestmögliches gegeben hat und große Fortschritte in der Basketball-Grundschulung gezeigt hatte. Ein besonderer Dank geht diese Saison vor allem an die Neuzugänge, ohne deren Einsatz und Spielspaß die Mannschaft niemals den derzeitigen Erfolg hätte genießen können. **Ilaria Bembi, Andreja Groschwitz, Tobias Honold, Daniel Gräber und Steven Franguere** verstärkten das bereits bestehende Team mit **Thabani Sihwa, Berni Neurohr, Patrick Fischbacher, Eva Maria Couceiro Terrero, Aman Woldemariam und Dar Ghebrizghi**.

Was jedoch weitaus bedeutender als der derzeitige Tabellenplatz im oberen Drittel der Liga ist, ist die Tatsache, daß alle Beteiligten und das trifft sowohl auf die Spieler, als auch auf die Trainer zu, diese Saison mit viel Spaß und Freude am Basketball gemeistert haben und stets durch ein einheitliches Auftreten als eine vom Teamgeist durchwachsene Mannschaft bestochen haben.

Wir freuen uns auch weiterhin auf die gemeinsame Zusammenarbeit mit Euch allen! ☺ ☺ ☺

Eure Trainer Timo & Christian





## D - Jugend

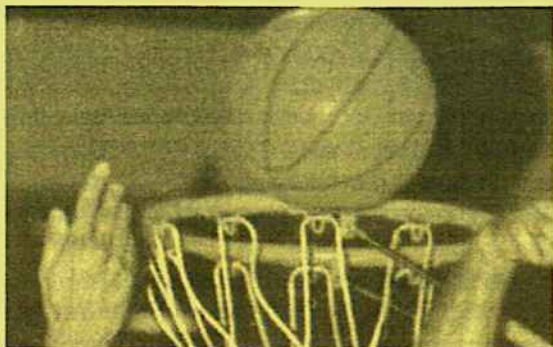
Zur Zeit besteht die Mannschaft aus circa 8 Spielern, die regelmäßig ins Training kommen, d.h. leider, dass die zu Saisonbeginn höhere Teilnehmerzahl sich im Laufe dieser etw. verringert hat.

Erwähnenswert sind u.a. folgende Neuzugänge: **Konstantin Eck, Cagdas Matur, und Andreas Schäfer**, die sich schnell in die Gruppe integrieren konnten und auch durch Ihre spielerischen Qualitäten überzeugten.

Insgesamt kann man von einer erfolgreichen Saison sprechen, da wir von 7 Spielen 5 für uns entscheiden konnten, wobei aber fair play und Spielspaß im Vordergrund standen, worauf man als Trainergespann stolz sein darf.

Für die noch kommenden Spiele hoffen wir auf genauso viel Erfolg.

Hiermit möchte ich mich nochmals bei den Eltern bedanken, die uns teilw. zu den Auswärtsspielen begleitet/gefahren haben.



### Spielergebnisse

1.	TS Durlach : SG EKKA	44 : 25
2.	SG EKKA : BV Linkenheim	34 : 33
3.	Oberkirch : SGEKKA	28 : 59
4.	SG EKKA : Oberkirch	02 : 0
5.	SG EKKA : Ettlingen	66 : 46
6.	SG EKKA : TV Engelsbrand	31 : 51
7.	Ettlingen : SG EKK.A	24 : 44

Eure Trainer **Tina & Markus**



## C - Jugend - weiblich

Aus unseren anfänglichen 5 Stamm-Spielerinnen sind mittlerweile 9 geworden, und ein paar die ab und zu mal vorbeischaun.

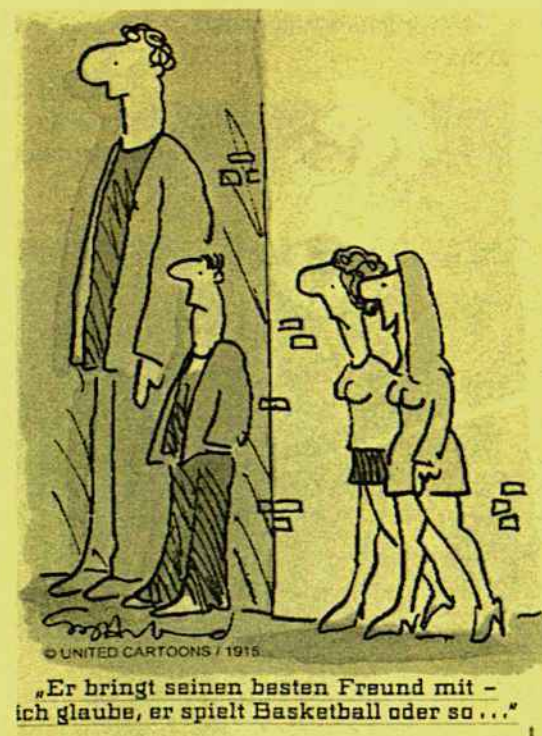
In dieser vergangenen Saison haben wir schon viel erreicht mit unserer Mannschaft.

Zu Beginn der Saison fuhren wir meist nur mit 5 Spielerinnen zu den Spielen. Gegen Ende der Saison aber hatten wir mehr neue Spielerinnen die aktiv mitmachten und so schafften wir es sogar bis zur Bezirks-Meisterschaft.

Wir hoffen, dass das nächste Jahr ebenso erfolgreich wird wie dieses.  
( Mit ein bisschen mehr Trainings Beteiligung )

Eure Trainer

**Dominik & Harry**





## Basketball - Bezirkscamp

Am 8. und 9. Januar 2000 fand in der Karlsruher Wildparkhalle das Bezirkscamp für Basketballer und Basketballerinnen der Jahrgänge 1985 und jünger statt. Dieses Camp diente der Förderung von Talenten, deshalb waren wir besonders froh, dass von unserer C-Jugend-weiblich-Mannschaft **Leila, Soraya und Isabel** teilnehmen konnten.

An beiden Tagen gab es mehrere Trainingseinheiten, die von den Bezirkstrainern Martin Plank und Jochen Gierich geleitet wurden. Außerdem standen wir bei unseren Ausdauer-, Wurf-, Angriffs- und Verteidigungsübungen unter der besonderen Beobachtung vom Landestrainer Reiner Chromik. In der Mittagspause wurden wir vom Pizza-Service bestens versorgt.

Im Großen und Ganzen hat uns das Camp sehr viel Spaß gemacht, da wir auch mal die Chance hatten mit Spielern und Spielerinnen aus anderen Vereinen von Karlsruhe und Umgebung zu trainieren. Wir haben viel dazu gelernt und haben uns besonders gefreut, daß wir Janina als neue Spielerin für unsere Vereinsmannschaft gewinnen konnten.

Auf dem Foto sind von links nach rechts folgende Basketballer zu sehen: **Isabel, Leila, Soraya, Martin, Nina und Johannes.**



## A - Jugend - männlich / Oberliga

### Lehrjahr

Erinnern wir uns: Sommer 1999. Nach unserem letzten Qualifikationsspiel gegen die Mannschaft des TSV Berghausen wurde der Aufstieg in die höchste Jugendspielklasse ausgiebig gefeiert. Auch wenn wir wussten, dass die nächste Saison es doch in sich haben würde, traten wir, 12 tapfere Helden, an um diese schwere Aufgabe halbwegs zu bewältigen. Auf dem Höhepunkt unseres euphorischen Optimismus fiel einige Male der Begriff einer ausgeglichenen Bilanz. Doch nun, etwas mehr als einem halben Jahr später ist die Statistik auf den ersten Blick vernichtend. Der Kader ist auf 8 Schlachtenbummler geschmolzen und 4:20 Punkte sprechen eine eindeutige Sprache. Wenn man zudem bedenkt, dass die einzigen Teams, gegen die man gewinnen konnte, äußerst ersatzgeschwächt antraten, wirkt dies noch depremierender. Das Hauptproblem machten hierbei Konzentrationsschwächen aus: Sichere Würfe die vergeben wurden, überdurchschnittlich viele Fehlpässe und Spieler, die manchmal vom Platz gestellt wurden aufgrund diverser Schiedsrichterbeleidigungen- oder Drohungen.

Doch die Saison bestand nicht nur aus Schatten, sondern auch vereinzelte Lichtblicke sorgten dafür, dass wir uns nicht (sehr oft) bei unseren Gegnern blamierten. So konnten gegen Mannschaften, die in der Tabelle deutlich höher stehen, meist in der ersten Halbzeit schon fast keine spielerischen Unterschiede ausgemacht werden. Sehr oft kam es dabei vor, dass ein Vorsprung oder ein knappes Ergebnis zur Halbzeit schon sehr bald abgegeben wurde bzw. ins Unerreichbare anstieg. Ein recht deutliches Zeichen für ein „leicht“ vorhandenes Konditionsproblem unseres Teams.





## A - Jugend - männlich / Oberliga

Auch unseren Titel als „Beste Mannschaft im Universum“ nach dem Sieg gegen den Erzrivalen der BG Karlsruhe, mussten wir im nächsten Spiel schon wieder abgeben. Wir vergaßen dabei jedoch niemals unseren Humor, ganz abgesehen davon, dass wir sowieso immer die moralischen Sieger waren. Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass unsere Leistungen unserer Trainingseinstellung entsprachen, da unsere Mannschaft nicht aus 10 Basketballandroiden besteht, wie es wahrscheinlich in Kirchheim der Fall ist, sondern aus chaotischen Basketballern, die zwar ab und zu (sehr zum Leidwesen der Trainer) die Tabellenpunkte verloren haben, jedoch niemals den Spaß und den bösen Sarkasmus. Und das ist auch gut so.

### Cagatay Basar



## 1. Herrenmannschaft

Kurz vor Ende der Runde belegt die 1. Mannschaft in der Bezirksliga einen hervorragenden 2. Platz. Beim Spitzenspiel am 9.4. sahen über hundert Zuschauer in der Maryland-Schule einen verdienten 62 : 60 Sieg gegen den Tabellenführer BG Karlsruhe. Nur durch einige Unkonzentriertheiten in der letzten Spielminute wurde aus einem klaren 9-Punkte-Vorsprung noch ein knapper 2-Punkte-Sieg.



v.l.n.r. hinten: Karim Chehali, Lukas Chlipala, Sascha Becker, Eberhard Wanner, Eric Kalmbach, Harald Fiedler, vorne: Thomas Schuler, Daniel Coric, Alexander Hauser, Markus Gröning, Volker Heinichen, David Gerlich.

Nach 3 verlorenen Spielen und durchschnittlich 65 Punkten der gegnerischen Mannschaften in der Vorrunde, wurde der Schwerpunkt der Trainingsarbeit auf die Verteidigung gelegt. Die Bilanz der Rückrunde mit einem verlorenen Spiel und durchschnittlich 59 Punkten der Gegner zeigt den Erfolg dieser Arbeit.

Wie man der Wurf-Statistik entnehmen kann, haben hauptsächlich die 18- u. 19-jährigen zu diesem Erfolg beigetragen.

Als Krönung der Saison haben wir im Mai die Möglichkeit, in einer Relegationsrunde mit je einem Spiel gegen den Zweiten der Bezirksliga Süd und den Vorletzten der Landesliga, den Aufstieg in die Landesliga zu schaffen.



## 1. Herrenmannschaft

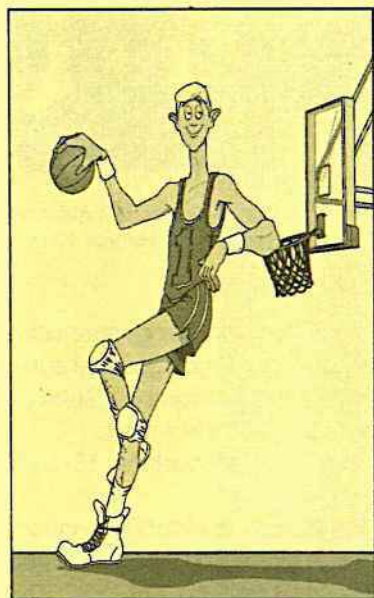
Beim Bezirkspokal konnten wir im Viertelfinale den Landesliga-Zweiten SSC Karlsruhe mit 70 : 64 besiegen. Im Halbfinale gegen den Landesliga-Tabellenführer TV Rastatt führten wir in der 15. Spielminute mit 16 ! Punkten. Bis Mitte der 2. Halbzeit konnten wir das Spiel noch ausgeglichen gestalten, ehe die Rastatter ihre große körperliche Überlegenheit (unser sprunghaftester Center Eric fehlte leider) in einen deutlichen 74 : 64 Sieg umsetzen konnte.

Dank finanzieller Unterstützung unseres Sponsors "Koprowski Getränke" in der Nordstadt, kann die Mannschaft seit einiger Zeit in einheitlichen Aufwärmhemden antreten.

Für unseren Spieler **Harald Fiedler** hat sich sein Trainingsfleiß nicht nur durch gute

Leistungen in den Spielen bezahlt gemacht. Bei der Mitgliederversammlung bekam er vom 1. Vorsitzenden Bernd Pfattheicher für 77 Trainingsbesuche zwischen Juli 1999 und März 2000 eine Armbanduhr mit dem EK-Logo überreicht.

**Tommy Schuler**



Wo ist eure Mannschaft ?

Ihr sucht einen Bericht über eure Mannschaft ?

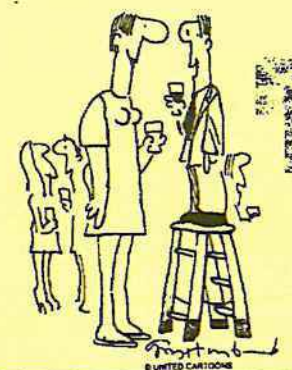
Kein Problem, schickt uns einfach einen zu,

denn inzwischen ist ja bekannt.

Wir drucken (fast) alles !

## Statistik - 1. Herrenmannschaft

	PUNKTE ges.	PUNKTE pro SPIEL	FREIWURF	%	Anzahl 3er
1. Daniel Coric	252	Daniel Coric	18,0	76	Daniel Coric
2. Karim Chehalfi	241	Karim Chehalfi	16,1	65	Harald Fiedler
3. Lukas Chipala	154	Lukas Chipala	11,9	59	Lukas Chipala
4. Eric Kalmbach	112	Markus Gröning	7,6	58	Karim Chehalfi
5. Harald Fiedler	98	Harald Fiedler	7,5	56	Volker Heinichen
6. James Murray	97	Eric Kalmbach	7,5	55	Eberhard Wanner
7. Markus Gröning	84	James Murray	5,8	47	James Murray
8. Volker Heinichen	75	Volker Heinichen	5,4	44	Harald Fiedler
9. Eberhard Wanner	49	Alexander Hauser	4,6	40	Eric Kalmbach
10. Alexander Hauser	32	Eberhard Wanner	4,5		
11. Torsten Cuntz	8	Torsten Cuntz	4,0		
12. Marius Machowsky	7	Timo Stiegler	2,3		
13. Timo Stiegler	7	Marius Machowsky	1,8		
14. Sascha Becker	0				
15. Luigi Borella	0				



"So ist's besser... Also, du spielst Basketball, nicht wahr?"



## 2. Mannschaft Herren

Für die Saison 1999/2000 waren auf dem Mannschaftsmeldebogen 30 Spieler erfasst. Neben dem älteren Kern mit Thomas Schuler (11 Spiele), Reinhard Pfann (9), Hans Peter Kloske (10), Michael Bucher (1), Christian Roggenhofer (2), Reinhard von Rauch (2), Jörg Ziuber (9), Jochen Donat (7) waren wieder einige Spieler aus der A-Jugend -Luigi Borella (8), Günther Neurohr (9), Mateusz Chlipala (12), Andreas Kühne (2), Basar Cagatay (5), Georg Pinter (6), Norbert Türbach (3), Basil Weis (1), Arman Edalatpour (1), Jason Young (2), Alexander Kühne (2) und auch neue Spieler -Sascha Becker (6), David Gerlich (8), Stefan Schürle (2)-zu unserer Mannschaft gestoßen um uns zu unterstützen und erste Erfahrungen in einer Herrenmannschaft zu sammeln. Durch die Menge der zum Einsatz gekommenen Spieler hatten wir natürlich wie schon letzte Saison das Problem, dass wir uns kaum zu einem gemeinsamen Training trafen und sich somit auch kein allen bekanntes Spielsystem aufbauen ließ. Und dadurch gab es doch ein paar mehr Niederlagen als Erfolge.

Die Ergebnisse im einzelnen:

Begegnung	Ergebnis	Punkte
SG EK Karlsruhe – TUS Durmersheim	40 : 22	2 : 0
SG EK Karlsruhe – TV Bretten	80 : 89	2 : 2
Türk. SV Pforzheim – SG EK Karlsruhe	59 : 51	2 : 4
SSC Karlsruhe – SG EK Karlsruhe	66 : 47	2 : 6
TV Bretten – SG EK Karlsruhe	69 : 57	2 : 8
BG Karlsruhe – SG EK Karlsruhe	55 : 53	2 : 10
SG EK Karlsruhe – DJK Karlsruhe Ost	69 : 52	4 : 10
PSG Pforzheim – SG EK Karlsruhe	49 : 78	6 : 10
TUS Durmersheim – SG EK Karlsruhe	66 : 59	6 : 12
SG EK Karlsruhe – PSG Pforzheim	111 : 45	8 : 12
SG EK Karlsruhe – Türk. SV Pforzheim	76 : 40	10 : 12
SG EK Karlsruhe – SSC Karlsruhe	37 : 56	10 : 14
DJK Karlsruhe Ost – SG EK Karlsruhe	77 : 52	10 : 16
SG EK Karlsruhe – BG Karlsruhe	72 : 80	10 : 18

Mit den abschließenden 10 : 18 Tabellenpunkten belegten wir den 6. Tabellenplatz. Insgesamt gesehen verlief die Spielrunde ohne größere Turbulenzen; obwohl doch vereinzelt etwas Unmut aufkam wenn wir verloren hatten. Danken möchte ich Tommy und Locke die sich als Coach zur Verfügung gestellt hatten und somit teilweise nur wenig selbst aktiv zum Spiel beitragen konnten. Wir haben unser gestecktes Saisonziel erreicht und hatten, so hoffe ich, alle unseren sportlichen Spaß beim gemeinsamen Spiel mit der orangefarbenen Lederkugel.

**Hans Peter Kloske**

## Basketball-Senioren IV

Auch in diesem Jahr hatten wir für die Teilnahme an den Bundes-Besten-Spielen der Senioren IV gemeldet. Gegenüber dem letzten Jahr gab es in dieser Saison in unserem Bezirk 2 einen weiteren Bewerber und so mußten wir gegen den USC Freiburg zu einem ersten Entscheidungsspiel antreten. Das Spiel fand in der Sepp-Glaser-Halle im Freiburg statt. Unser Spielerkader –alles Spieler die 48 Jahre und älter sind- setzte sich zusammen aus:

Dieter Decker (1941)  
 Walter Kärcher (1951)  
 Hans Peter Kloske (1949)  
 Kurt Lehmann (1948)  
 Joachim Mayer (1951)  
 Johannes Ohanian (1934)  
 Michael Petermann (1952)  
 Thomas Schuler (1950)  
 Fritz Völker (1951)  
 Tilo Wagner (1948)



So fuhren wir am Sonntag den 20. Januar 2000 in den Süden und hatten schon auf der Fahrt ausgiebig Gelegenheit in Erinnerungen zu schwelgen. Begleitet wurden wir von drei Spielerfrauen - Karin, Linda und Petra - sowie zwei ehemaligen Mitspielern - Ulli Ambrosch und Gunter Rademacher - die uns vom Spielfeldrand aus unterstützen wollten. Für die Anfahrt hatten wir genügend Zeit eingeplant, sodass wir auf Grund guter Straßenverhältnisse auch noch Zeit fanden miteinander gemütlich einen Kaffee trinken zu gehen.

Um 12.00 Uhr war dann Anpfiff und wir standen einigen Bekannten gegenüber mit denen wir schon zu unserer Regionalligazeit unter dem Korb um den Rebound gekämpft hatten. Auch an ihnen waren die letzten 20 Jahre –welch ein Glück – nicht spurlos vorbeigegangen und so mancher hatte auch einen etwas tiefer liegenden Körperschwerpunkt. Die ehemalige jugendliche Schnelligkeit war durch Routine und Spielübersicht abgelöst worden, was jedoch einem ehrgeizigen aber auch sehr fairen Verlauf nicht entgegenstand.

Die Partie verlief dann recht ausgeglichen bis zum Stand 14:17 bei etwa Hälfte der ersten Halbzeit. Ein Endspurt in den letzten drei Minuten mit zwei wichtigen Dreiern durch Tilo brachte uns zum Ende der ersten Spielhälfte einen komfortablen Vorsprung mit 14:26 Punkten. In den folgenden zehn Minuten Halbzeitpause konnten sich beide Teams erholen und auch gemeinsame Erinnerungen austau-



## Basketball-Senioren IV

schen. Dann pfeifen die Schiris zum Wiederbeginn an und wir hatten weitere zwanzig Minuten mit schönen Spielzügen und gemeinsamem Spaß über gelungene Aktionen. Letztendlich gewannen wir die Partie mit einem 27:44 Endergebnis.

Erinnerungsfotos wurden geschossen und mit einem anschließenden Mittagessen in der Kneipe vom Morgen klang der Tag zur Freude aller Beteiligten aus.

**Hans Peter Kloske**



v.l.n.r.: Kurt Lehmann, Walter Kärcher, Joachim Mayer, Thomas Schuler, Hans Peter Kloske, Johannes Ohanian, Tilo Wagner, Michael Petermann, Ulli Ambrosch, Karin Kloske, Gunter Rademacher, Petra Petermann, am Foto Linda.

## Das Mobile Sportbüro erntet schon nach kurzer Zeit bundesweite Beachtung Mitternachts-Basketball für Straßenjungs

Wie der „Sport auf der Straße“ im Winter „einfach“ in die Halle verlegt wird

Von unserem Redaktionsmitglied  
Michael Nückel

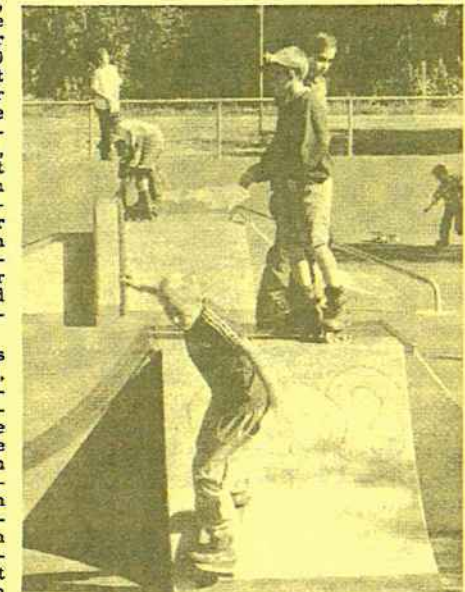
BNN 3. Dez. 1999

Basketball spielen nach 22 Uhr? Richtig, „Mitternachts-Basketball“ heißt das Ganze und findet inzwischen jeden Donnerstag in der Turnhalle der Maryland-Schule statt. Rund 30 Jugendliche rund um die Nordstadt lassen dort den Ball bis 24 Uhr laufen. Der Übungsleiter kommt aus den benachbarten Vereinen, die meisten Jugendlichen dagegen nicht. Zusammengebracht hat sie das „Mobile Sportbüro“, Telefon 1 33-58 95. Unter dem Motto „Sport auf der Straße“ macht es Freizeitangebote in den Stadtteilen Karlsruhes. „Streetball“ beispielsweise mit mobilen Körben. Im Sommer unter freiem Himmel, kein Problem. Aber im Winter? „Die Antwort darauf heißt Mitternachts-Basketball“, sagt Martin Lenz von der Sportjugend. In der Maryland-Schule und bald auch schon beim Postsportverein (vgl. Kommentar).

Das Beispiel steht für die gesamte Arbeit des Mobilen Sportbüros, das von der Sportjugend, dem Sport- und Bäderamt, dem MTV Karlsruhe und den Arbeitsförderungsbetrieben getragen wird. „Wir wollen und brauchen keine neuen Einrichtungen schaffen, wir müssen die vorhandenen nur richtig nutzen“, sagt Martin Lenz. Im konkreten Fall: Für das Mitternachts-Basketball war eine Halle zu finden – vor allem eine, die auch noch nach 22 Uhr genutzt werden „darf“. Außerdem musste ein Verein davon überzeugt werden, dass es sich für ihn lohnt, einen Übungsleiter für ein offenes Sportangebot abzustellen. Und die Jugendlichen? Martin Lenz: „Dass die kommen würden, da waren wir sicher.“ Denn das Mobile Sportbüro hat das Ohr am Puls der Zeit.

Und so hat auch alles angefangen. Mit einer inzwischen vielbeachteten Untersuchung zur Situation der Jugendlichen in Karlsruher Sportvereinen lieferte die Sportjugend erstmals empirisches Zahlenmaterial. Geradezu revolutionär jedoch waren die Schlussfolgerungen, die das Team um Martin Lenz daraus zog: Die Vereine müssen sich nicht nur öffnen, sie müssen ihre Jugendarbeit künftig auch als Sozialarbeit verstehen und anpacken. Das war die Theorie. Die Praxis lieferte die Sportjugend mit dem „Sportpunkt“ in der Nordstadt, der schon nach einem Jahr zum „Vorzeigeprojekt“ aufstieg und jetzt als Mobiles Sportbüro für die Gesamtstadt weitergeführt wird.

Dass die Sportjugend damit nicht nur Neuland betreten, sondern dabei auch die Nase ganz vorn hat – das bekam sie unlängst in der Bundeshauptstadt Berlin bestätigt. Dorthin wurde das Mobile Sportbüro als eines von zehn bundesweiten Projekten im Auftrag des Bundesjugendministeriums eingeladen, um über die sportbezogene Jugendarbeit in der „Sozialen Stadt“ zu beraten. Der Erfolg für die Karlsruher Delegation war durchschlagend. Nicht nur der Ansatz (Vernetzung der Angebote und Einrichtungen unter Berücksichtigung der Jugendlichen im Stadtteil), sondern auch die Ein-



Sport als Jugendarbeit organisiert das Mobile Sportbüro in den Karlsruher Stadtteilen. Das Foto zeigt die Skaterbahn in Durlach-Aue. Foto: jodo

zelprojekte erzielten Bestwerte. Die Arbeit des Mobilen Sportbüros soll deshalb künftig von der Sporthochschule Köln wissenschaftlich begleitet werden. Martin Lenz: „Wir fahren mit dem stolzen Gefühl nach Karlsruhe zurück, die heimliche Bundeshauptstadt der sportbezogenen Jugendarbeit zu sein.“

„Kinder in Bewegung“ heißt ein weiteres Projekt des Mobilen Sportbüros. Wie bei „Mitternachts-Basketball“ ging dem Ganzen eine genaue Bestandsaufnahme voraus – diesmal in Oberreit. Inzwischen läuft das Projekt im Kindergarten. Aber nicht nur für Kinder. Die Eltern sind inzwischen auch eingestiegen. Sie absolvieren ihr Trainingspensum ebenfalls im Kindergarten, aber abends.



SPORT-  
GEMEINSCHAFT

EICHENKREUZ  
KARLSRUHE e.V.



mobiles  
Sportbüro

# Street- BASKETBALL bis Mitternacht mit Musik

## Kostenlos für Alle

- Wann:** Jeden Donnerstag  
22:00 – 24:00 Uhr  
Ab 04. November 1999
- Wo:** Sporthalle Maryland-Schule  
Tennesseeallee (Nordstadt)
- Zu erreichen:** Buslinie 70  
Haltestelle "Berufsakademie"
- Mitbringen:** Hallenschuhe, Bälle, CD's  
und gute Laune
- Info:** Mobiles Sportbüro  
Thomas Schuler Tel.: 133-5895



Vereine sind out .....

BNN 5.3.2000

Vereine sind out, Spaß ist in

## Für die Freizeitforscher bekommt das Bollwerk Sport erste Risse

Vom Vereinssport hat Lars endgültig die Nase voll. „Am Ende hatte ich keinen Bock mehr auf den Laden“, sagt er. Noch vor zwei Jahren spielte der 16-jährige Realschüler in einem Hamburger Verein Tischtennis, doch das einseitige Training machte Lars nach vier Jahren keinen Spaß mehr. „Da fehlte einfach der Kick.“

Sporttreiben ohne Zwänge, Freizeit statt Vereinssport, Spaß statt Trainingsmonotonie – diese Entwicklungen belegen zahlreiche Studien der Jugendforschung in den vergangenen Jahren. Seinen „Kick“ holt sich Lars aber weiterhin im Sport: Streetball und Inlinehockey sind bei ihm und seinen Freunden total angesagt. „Sport ist cool, aber nicht im Verein“, meint Lars.

Für Sportwissenschaftler und Freizeitforscher ist Lars' „Sportlerkarriere“ ein Paradebeispiel für die Umwälzung, die sich in den vergangenen Jahrzehnten vollzogen hat. Der Leitsatz des Deutschen Sportbundes (DSB) aus den siebziger und achtziger Jahren „Sport ist im Verein am schönsten“ gilt bei Jugendlichen als antiquiert. Die breite Palette von Sportarten und -angeboten lässt die Jugendlichen zu „Sporthoppern“ werden, die zwischen Sportvereinen und Freizeitclubs hin und her wechseln und dabei ihre Sportarten austauschen wie ihre Kleidung. „Viel Fun, wenig Verein“ – heißt das neue Motto, besonders für ältere Jugendliche.

Der Hamburger Freizeitforscher Professor Horst W. Opaschowski hatte diesen Trend bereits 1996 vorhergesehen: „Die Zeiten, in denen vor allem Teenager mit ganzem Herzen Sportler und Vereinsmitglieder waren, geht langsam zu Ende. Der organisierte Sport sieht sich auf dem Weg ins 21. Jahrhundert mit dem Trend zur Individualisierung und Kommerzialisierung der Freizeit und ihren Folgen konfrontiert.“

Auch Professor Dietrich Kurz, Sportwissenschaftler an der Universität Bielefeld, stellte 1995 in seiner Studie „Kindheit, Jugend und Sport in Nordrhein-Westfalen und Brandenburg“ fest, dass die Kindergruppen in den Vereinen immer größer, die Jugendlichen

dagegen weniger werden. Festgestellt wurde auch die eindeutige Tendenz, dass es vom siebten bis zum 13. Schuljahr immer weniger werden, die täglich Sport treiben. Diese Thesen der Wissenschaftler untermauert die Bestandserhebung des DSB von 1999. Konnten die deutschen Sportvereine im vergangenen Jahr bei den sieben- bis 14-Jährigen einen Mitgliederzuwachs von rund 130 000 verzeichnen, so ging im gleichen Maße die Zahl bei den 15- bis 18-Jährigen zurück.

Unbestritten ist aber, dass der Sport im Leben der Jugendlichen einen enormen Stellenwert hat. Unter den Vereinssportarten hat Fußball bei den Jungen noch

immer eine Sonderstellung, denn es ist eine der wenigen Sportarten mit wieder steigenden Mitgliederzahlen.

Doch das Bollwerk „Sport“ bekommt erste Risse. Nach Angaben des Hamburger B.A.T.-Freizeitforschungsinstituts ist der Sport nicht mehr die unangefochtene Nummer eins bei den „Kids“ wie in den vergangenen Jahrzehnten. Sich vor dem Fernseher „lümmeln“, Musik hören oder einfach Nichtstun ist bei vielen Kindern angesagter, als die Freizeit im Verein oder auf dem Bolzplatz zu verbringen.

Ein alarmierender Trend für die deutschen Sportvereine. Viele Clubs haben die Zeichen der Zeit erkannt und begin-



## Vereine sind out ....

nen ihre verstaubten Strukturen aufzubrechen, um junge Mitglieder zu gewinnen. So eröffnete die TSG Bergedorf bei Hamburg ein 500 Quadratmeter großes Trendsportzentrum. Free-Climbing-, Streetball- und Inlinekurse sollen dem Club vor allem junge Mitglieder in die Arme treiben.

Einen anderen Weg ist der Hamburger Verein Sportspaß gegangen. Jugendliche bis 16 Jahre können für einen Monatsbeitrag von 7,50 Mark (Erwachsene 15 Mark) ihren ganz persönlichen Sportplan aus über 400 Kursen zusammenstellen. Montag Basketball, Mittwoch Inlineskating, Samstag Tischtennis – alles ist möglich. Sportspaß wurde erst 1976 gegründet und ist heute mit 17 500 Mitgliedern der viertgrößte Verein in Deutschland.

Stark verändert hat sich auch die Rolle der Sport Vorbilder der Jugendlichen. „Die Zeiten, als man noch wie Boris Becker sein wollte, sind vorbei“, sagt Heiner Schäfer, Soziologe am Deutschen Jugendinstitut in München. „Wenn sie überhaupt noch Vorbilder haben, dann sind es Patchwork-Idole. Die setzen sich aus vielen Teilen für unterschiedliche Situationen zusammen. Fürs Kicken zum Beispiel Lothar Matthäus, für das Work-out Arnold Schwarzenegger.“

Idole im klassischen Sinn findet man eher bei Jugendlichen, die mehr wettkampforientierten Sport betreiben. Obwohl sich das

Sportverständnis bei den Teenagern verändert hat, stehen Wettkampf- und Leistungssport bei den Jugendlichen weiter hoch im Kurs. „Rund zwei Drittel der Jugendlichen, die Mitglied im Verein sind, betreiben wettkampforientierten Sport. Die Zahlen haben sich kaum verändert“, sagt Dr. Arne Güllich, Referent für Leistungssport beim DSB.

Die Rahmenbedingungen für Talente, die den Schritt in Richtung Profisport gehen wollen, waren noch nie so gut. Insgesamt 16 Bundesleistungszentren, 20 Olympiastützpunkte und eine riesige Anzahl von Landessportzentren, Sportinternaten und -schulen warten auf die Olympiasieger von morgen.

Güllich ist sich sicher, dass die Trendsportarten auch in Zukunft wenig Einfluss auf den Leistungssport haben werden. „Untersuchungen belegen heute schon, dass die Jugendlichen, die zum Beispiel auf dem Schulhof Streetball spielen, nicht in die Vereine gehen, um Basketball zu spielen. Und genauso ist es umgekehrt auch.“ Lars und seine Freunde sehen das ganz genauso. *Marc Möller*



Individualität ist Trumpf: Vereinssport ist bei Jugendlichen auf dem absteigenden Ast. Stattdessen wenden sie sich Trendsportarten wie Inlineskating zu. Foto: IVB

## Rätselseite

# Schüttelwort-Rätsel

Bei allen 18 Wörtern mit je 8 Buchstaben sind die einzelnen Buchstaben dem Alphabet nach sortiert worden. Wenn Sie aus diesen Buchstaben wieder schlüssige Wörter gebildet haben, ergeben die in den Kreisfeldern stehenden Buchstaben das gesuchte Lösungswort.

- ① E E G I R T T W 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ② A C E H L R S T 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ③ A A B D M N S S 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ④ A D D I I N O T 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑤ B D E E E E R R 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑥ E I I M N O S S 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑦ A E L L N R T U 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑧ A I K N O O T U 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑨ C E M O P R T U 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑩ A B E E I R R U 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑪ A D E I O R S T 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑫ A B E I N S T U 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑬ A D E I L M N O 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑭ A E E G I L N R 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑮ E E E G L R R V 

--	--	--	--	--	--	--	--
- ⑯ A B E N N N O T 

--	--	--	--	--	--	--	--



Hier ist was los !

### Volksbank Karlsruhe eröffnet die erste virtuelle Jugendbank in Deutschland

Mit einem riesigen Eröffnungs-Event für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren feiert Bank-Corner.de am 20. Mai 2000 in und vor der Europahalle Karlsruhe Geburtstag.

Dieser Tag verspricht eine Wahnsinns-Party und Action pur! Die sportbegeisterte Aktivjugend probiert sich im Bungee-Running und Bungee-Trampolin, Surfsimulator und Kletterberg, Mini-Offroad-Cup, Skater-Parcours, Street-Basketball und Fun-Football XXL, einem überdimensionalen „Tischfußball-Spiel“.

Für die Musik- und Tanzbegeisterten stehen auf dem Programm: Hip-Hop-, Workshops, Karaoke-Wettbewerb, Musik und Video-Clips zum Abtanzen. Eine kleine Ruhepause gönnt man sich bei der Freestyle-Show mit den deutschen Meistern im BMX-Fahren, einer Karate-Show, Scatervorführungen oder im Beauty-Corner mit Styling, Make up und Henna-Tattoos.

Computer-Freaks fühlen sich im Internet-Corner wohl, für alle gibt es ein Super-Gewinnspiel, bei dem es wertvolle Sachpreise zu gewinnen gibt. Geplant sind auch Autogramstunden mit bekannten Karlsruher Sportlern.

**Die Party steigt am 20. Mai 2000 vom 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
in der Europahalle Karlsruhe.**

Zeitgleich mit ihrer Geburtstagsparty geht sie ans Netz. Bank-Corner.de, die virtuelle Jugendbank der Volksbank Karlsruhe, bietet im world wide web Service-Leistungen, die speziell auf Bedürfnisse von Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren zugeschnitten sind. Ziel von Bank-Corner.de ist es, auch den jüngeren Kunden Bankgeschäfte transparent zu machen, sie sowohl via online als auch in persönlichem Kontakt mit ausgewählten Bank-Corner Mitarbeitern auf den Filialen zu betreuen. Den Älteren steht ein komfortables und umfassendes DirektBanking zur Verfügung.

Besonders interessant aber dürften die Job & Future-Seiten, die Schul-Info-Austauschbörse „Schulhoff“ oder die Chaträume sein, in denen sich die Jugend heute so gerne tummelt.

Klicken Sie doch einfach mal rein bei [www.bank-corner.de](http://www.bank-corner.de), denn auch nach der Geburtstagsparty sind weitere Aktionen geplant. Bleiben Sie am Ball. Die Volksbank Karlsruhe freut sich auf Ihren Besuch - virtuell und als Partygast.

# Merken!

schoppe-karlsruhe

**20. Mai 2000 14.00 - 19.00 Uhr**

Music & Clips

Internet-Corner

Live-Showbühne

Fun-Football XXL

Skater-Parcours

Kletterberg

Bungee-Running

Beauty-Corner

Surf-Simulator

Mini-Offroad-Cup

BMX-Freestyle-Show

Info Job & Future

Street-Basketball

**Geburtstags-Party Bank-Corner.de  
Europahalle Karlsruhe**

**Mit Super-  
Gewinnspiel**

powered by

**die Welle**

die Kraft der Musik  
101,8 Karlsruhe

**BANK  
CORNER**

Junge Banking der Volksbank Karlsruhe

**DER KURIER**  
DIE GROSSE WOCHENZEITUNG

Eine Veranstaltung der

**VOLKSBANK  
KARLSRUHE**



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



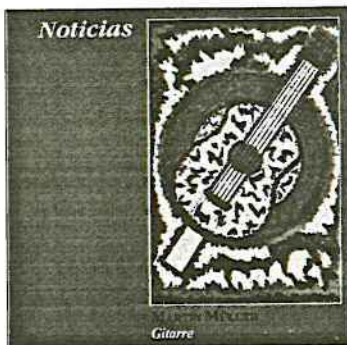
Weth / Müller Mission CKM 007

Wolfgang Weth & Martin Müller zwei außergewöhnliche Musiker mit einem außergewöhnlichen Programm:

Jobim / Bonfa / Piazzolla / Gershwin / Gismonti u.a. Komponisten des 20. Jahrhunderts.

"W. Weth, Klarinette & M. Müller, Gitarre, ersetzen sowohl Piazzolla's kleine Spezialensemble wie Gershwin's Musical Orchester"

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 Gitarrierten & Komponisten Martin Müller, einem Kaleidoskop ähnlich, auf eindrucksvolle Weise dokumentiert.

Als Gäste wirken mit: T. Langguth & Z. de Oliveira - Bass Dirk Schilgen - Schlagzeug O. W. Gattaz - Percussion O. Ferreira - Gitarre W. Weth - Klarinette

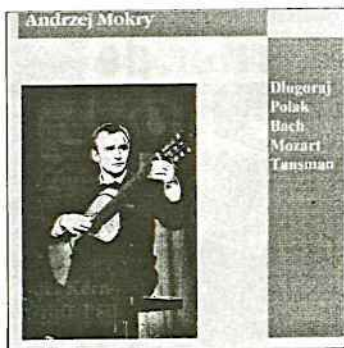
Traudel Kern - Als Druff Pfälzer Chansons CKM 051

Traudel Kern, die Mundart - Preisträgerin 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 Texten auf Pfälzischer Mundart.

Ein Ohrenschaus für alle Mundartliebhaber!



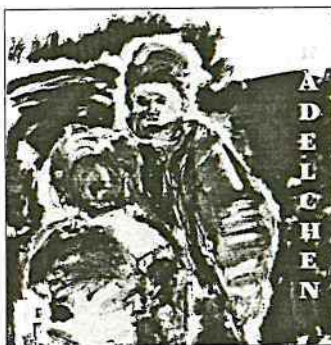
Gitarrenmusik vom Feinsten



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

Die CD Rädlechen 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

Gesundheitssport



RUND UMS HERZ

Optimisten leben länger als Pessimisten

Wer optimistisch eingestellt ist, lebt länger als ein Pessimist. Dies haben, so berichtet die "Ärzte-Zeitung", US-Wissenschaftler der Mayo-Klinik in Rochester im US-Staat Minnesota herausgefunden. Demnach sei bei stark pessimistischen Menschen die Mortalitätsrate um 19 Prozent höher als bei optimistischen.

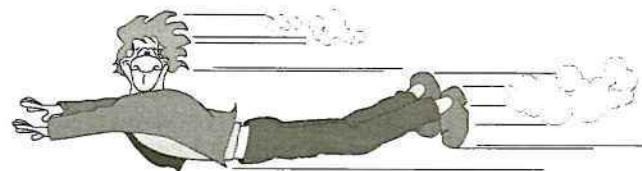
Zwischen 1962 und 1965 haben 839 Personen, die die Abteilung für Innere Medizin aufgesucht haben, auch einen standardisierten Fragebogen ausgefüllt, mit dem festgestellt werden sollte, ob sie eher optimistisch oder pessimistisch mit ihrer Krankheit umgehen.

Als Optimisten gelten Menschen, die ihre Krankheit als vorübergehend, kontrollierbar und lokal ansehen. Pessimisten dagegen empfinden Krankheiten als permanent und sich selbst als hilflos ausgeliefert. Unter den Pessimisten fanden sich besonders viele Ältere und Männer.

30 Jahre später überprüften die Forscher, was aus diesen Optimisten und Pessimisten geworden ist. Dies gelang bei 723 der Personen, davon waren 200 bereits verstorben. Für die gesamte Gruppe der 723 Personen wurde ein Mortalitätsrisiko erstellt. Das Ergebnis: Dieses Risiko hing deutlich mit der pessimistischen Haltung zusammen, es war bei starken Pessimisten um 19 Prozent höher als bei Optimisten. Die Gründe dafür seien jedoch unklar.

Die Wissenschaftler vermuten, dass gerade Menschen mit pessimistischer Lebenshaltung eher Depressionen entwickelten, die sich wiederum negativ auf die Lebenserwartung auswirkten.

Eine andere Erklärung sei, dass Optimisten einfach ein besseres Immunsystem hätten.





## Gesundheitssport



### Wein schützt vor Herzinfarkt

Vom Rotwein wußte man's schon länger. Das wohlschmeckende Getränk schützt vor Herzinfarkt. Nun erhält der weiße Bruder ebenfalls die Weihen als Gesundbrunnen. Das zeigt eine Freiburger Studie an 15 Männern, bei denen in einer Phase kontrollierten Weißweingenußes der Cholesterin-Spiegel eindeutig zurückging. Fein für alle, die zur Entspannung oder zum Essen dem holden Tropfen nicht abgeneigt sind. Die positive Wirkung des Tropfens beruht auf den Polyphenolen. Das berichtet das britische Fachmagazin "New Scientist" in seiner jüngsten Ausgabe. 20 gesunde Männer konsumierten bei einer Studie kleine Mengen dieses Pulvers. Sie testeten die Wirkung jeweils zwei Wochen lang. Dabei stellte sich heraus, daß das Extrakt die Ablagerung von LDL-Cholesterin im Blut der Versuchspersonen ebenso verminderte wie Rotwein selbst. Aber auch Abstinenzler haben Glück: denn Rotwein-Pulver in alkoholfreier Form tut's auch.

### Vitamine schützen vor Arterienverkalkung

Arteriosklerose ist eine chronische, fortschreitende, degenerative Erkrankung vor allem der inneren Arterienwandschichten, für die Störungen im Fettstoffwechsel, Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, u.a. ursächlich sind. Häufigste Folgen der Gefäßveränderungen sind Herzinfarkt und Schlaganfall. Sie stehen als typische Zivilisationskrankheiten, ausgelöst durch falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, an erster Stelle der Todesstatistiken in den westlichen Ländern.

Vitamine als Nahrungsergänzung schützen vor Arterienverkalkung und somit vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Dies ist das Ergebnis intensiver klinischer Studien. Eine bestehende Arteriosklerose könne sogar abgebaut werden, so Dr. med. Matthias Rath, langjähriger Mitarbeiter und Nachfolger des zweifachen Nobelpreisträgers Prof. Linus Pauling, der die Studien leitete. Dies hat die Auswertung von sogenannten Ultra-Fast-Computertomographien ergeben.

Der menschliche Körper ist dabei besonders auf Vitamin C angewiesen. Während Tiere im Körper selbst Vitamin C zum Teil bis zu 20 Gramm produzieren würden und keinen Herzinfarkt kennen, sei der Mensch auf eine Aufnahme von Vitamin C über die Nahrung angewiesen. Wie das Getriebeöl eines Motors schütze Vitamin C die menschliche Zelle und trage zur Stärkung der Arterienwand bei. „Akuter Vitamin C-Mangel führte früher zu Skorbut. Eine chronische Unterversor-

## Gesundheitssport



gung des Körpers mit Vitamin C führt heute zur Arterienverkalkung und somit zu Herzinfarkt und Schlaganfall“, so Dr. med. Matthias Rath, dessen bahnbrechende Erkenntnis in zahlreichen Fachzeitschriften wie dem "Journal of Applied Nutrition" schon für Furore sorgte.

Der Kardiologe und Wissenschaftler fürchtet nun jedoch um die Verbreitung dieser medizinischen Errungenschaft. So beabsichtige eine sog. Codex Alimentarius-Kommission der UNO, Gesundheitsaussagen zur Vorbeugung und Behandlung mit Vitaminen und anderen Naturtherapien weltweit unter Strafe zu stellen. "Dahinter verbirgt sich das wirtschaftliche Interesse der Pharma-Konzerne, die mit Herzmitteln Milliarden verdienen", fürchtet Dr. med. Matthias Rath, dass die Gesundheit auf Kosten der wirtschaftlichen Interessen der Pharma-Industrie verkauft werde.

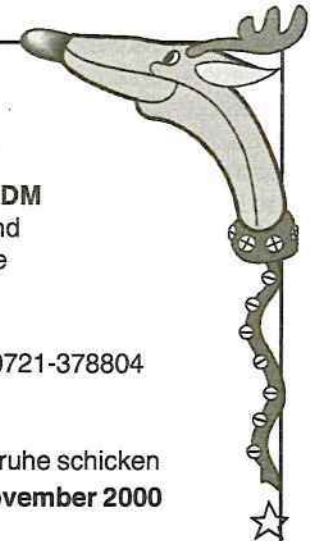
*Ilona Spandl*

### 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  
H. Traub, August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe schicken  
**Der nächste Rundblick erscheint im November 2000**

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





## Gesundheitssport



### Ratgeber Ernährung

**Antioxidantien** sind Lebensmittelzusatzstoffe, die der Oxidation und dem Verderb von Lebensmitteln entgegenwirken. Sie verhindern beispielsweise das Ranzigwerden von Fetten oder die Zerstörung von Vitaminen und Aromastoffen. Es gibt natürliche Antioxidationsmittel, wie

**Ascorbinsäure**, Vitamin E oder Glutathion und synthetische, die in einer breiten Palette von Nahrungsmitteln eingesetzt werden dürfen.

**Ballaststoffe** ist eine veraltete Bezeichnung für Faserstoffe, Sammelbegriff für alle unverdaulichen Bestandteile der Nahrung. Das sind Zellulose, Hemizellulosen, Pektin und Lignin, Nährstoffe die nur in Lebensmittel pflanzlicher Herkunft enthalten sind. In den siebziger Jahre glaubte man, diese unverdauliche Stoffe seien für den Körper nur unnötiger Ballast und versuchte, sie von den Nahrungsmitteln abzusondern. Von daher diesen unschönen Namen. Doch bald wurde ihre wesentliche Rolle in der Ernährung festgestellt: eine faserstoffreiche Kost beugt vor ernährungsbedingten Krankheiten wie Verstopfung, Hämorrhoiden, Divertikulitis und Darmkrebs. Außerdem verzögern die Faserstoffe den Anstieg des Blutzuckerspiegels bei kohlenhydratenreicher Kost. Faserstoffe sind sehr quell- und gleitfähig. Sie bewirken Darmfüllung, "trainieren" die Darmmuskulatur, binden Fette, Gallensäuren, Cholesterin und giftige Substanzen an sich und sorgen für ihre rasche Ausscheidung durch die Stuhlentleerung. In der Vollwerternährung sind genügend Faserstoffe enthalten (z.B. in Getreide, Vollkornbrot, Gemüse und Obst). Der Körper braucht zwischen 17 und 21 Gramm Faserstoffe täglich; von Ernährungswissenschaftler wird jedoch das Doppelte empfohlen.

**Cholesterin** ist eine lebenswichtige Substanz und Baustein von Körperzellen, spielt eine wichtige Rolle beim Fettstoffwechsel und ist als normaler Bestandteil in Blut, Nervensystem und anderen Organen vorhanden. Cholesterin wird einerseits vom Körper selbst hergestellt, andererseits mit der Nahrung aufgenommen. Cholesterin ist in tierischen Fetten enthalten, doch zuviel davon kann gefährlich werden. Die Substanz Cholesterin, auch als Lipoid bezeichnet, setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen: Die "schlechte" Cholesterinfraktion, das LDL (Low Density Lipoprotein: ein Lipoprotein, das wenig Protein und viel Cholesterin enthält) lagert sich an den Gefäßwänden ab. Die "gute" Fraktion, das HDL (High Density Lipoprotein: ein Lipoprotein, das viel Protein und wenig Cholesterin enthält) verhindert dagegen, daß sich Blutfette ablagern und fördern ihren Abbau.

## Gesundheitssport



Je höher der LDL-Anteil ist, desto mehr Vorsicht ist geboten. Die schädliche Wirkung auf die Kreislaufgefäße kann sich in Ablagerungen in den Arterienwänden übersetzen. Die Folge ist Arteriosklerose, auch als Arterienverkalkung bekannt.

**Energie** ist die Fähigkeit, Arbeit zu leisten. Die Nährstoffe der Nahrung enthalten chemische Energie. Sie werden im Körper in Wärmeenergie, mechanische Energie (Muskelarbeit) oder elektrische Energie umgewandelt. Der Energiegehalt der Nahrung wird in kcal (alte Einheit) bzw. kJ (Kilojoule, neuere Einheit) angegeben.

**Essentiell** bedeutet "lebensnotwendig" und bezeichnet Stoffe, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und daher von außen, über die Nahrung, aufgenommen werden müssen.

**Fettsäuren** sind Bestandteile aller Fette und sprechen für ihre Qualität. Jedes Fett enthält alle drei Fettsäurearten, nur das Mengenverhältnis unterscheidet sie. Alle haben ein Gerüst aus Kohlenstoffatomen, die in unterschiedlicher Anzahl an die Wasserstoffatome gebunden sind. Gesättigte Fettsäuren sind diejenigen, an deren Ketten so viele Wasserstoffatome "angehängt" sind, wie sie zu tragen vermögen. Sie sind "satt" und träge und damit sehr stabil, d.h. sie können hohe Temperaturen vertragen (z.B. Stearinsäure). Ungesättigte Fettsäuren enthalten weniger Wasserstoffatome. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterscheiden sich darin, ob nur ein Paar (z.B. Ölsäure) oder mehrere Paare von Wasserstoffatomen (z.B. Linolsäure) fehlen.

**Kohlenhydrate** gehören zu den Grundbausteinen unserer Nahrung. Es sind organische Verbindungen, die von Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichts (Photosynthese) aus Kohlendioxid und Wasser hergestellt werden. Wichtigster Kohlenhydratlieferant des Körpers ist die pflanzliche Stärke, wie sie vor allem in Getreide, Kartoffeln, Obst und Gemüse vorkommt. Beim Stoffwechsel werden die Kohlenhydrate (mit Ausnahme der Ballaststoffe) im Dünndarm in ihre Grundbestandteile zerlegt und gelangen über die Darmwand ins Blut. Wir können unterscheiden zwischen vollwertigen und "leeren" Kohlenhydraten. Vollwertige, faserstoffhaltige Kohlenhydrate liefern dem Körper neben den Nährstoffen alle zur Verdauung und zum Leben nötigen Vitalstoffe. Leere Kohlenhydrate hingegen wurden durch Verarbeitungsprozesse dieser lebensnotwendigen Vitalstoffe beraubt. Das traurigste Beispiel für leere Kohlenhydrate ist der Fabrikzucker, der mittlerweile schon in fast allen vorbereiteten und abgepackten Nahrungsmitteln





enthalten ist. 60 bis 65% der Nahrungsmenge decken den täglichen Kohlenhydratbedarf. Überschüssige Kohlenhydrate werden im Körper in Fett umgewandelt.

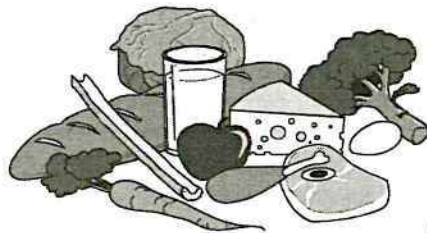
**Linolsäure** ist eine lebensnotwendige (essentielle) Fettsäure. Sie ist die bedeutendste mehrfach ungesättigte Fettsäure. Pro Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die Aufnahme von 10 Gramm. Pflanzenöle und Margarine sind die wichtigsten linolsäurehaltigen Nahrungsfette.

**Nährstoffe** sind die Grundbausteine der Nahrung. Die drei "Grundnährstoffe" sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette. Fette und Kohlenhydrate liefern dem Körper überwiegend Energie, Eiweiß dient dem Organismus hauptsächlich zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß. Diese drei Grundbausteine sollen in einem bestimmten Verhältnis aufgenommen werden: 55 - 60% Kohlenhydrate, wenn möglich durch Vollkornprodukte, 13% durch Proteine (je zur Hälfte aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln), nicht mehr als 30% über Fette.

**Raffination** ist das Reinigungsverfahren mit mehreren Verarbeitungsstufen, das bei allen heißgepreßten Ölen, bei Seetierölen und tierischen Fetten, die gehärtet werden sollen, erforderlich ist. Die Entfernung der unerwünschten Bestandteile wird so schonend wie möglich gemacht. Die Verarbeitungsstufen sind:

<u>Entschleimung:</u>	Pflanzenschleime, Trübstoffe und Phospholipide werden abgetrennt.
<u>Entsäuerung:</u>	Die kratzend schmeckenden freien Fettsäuren werden entfernt.
<u>Bleichung:</u>	ein Filtervorgang zur Verminderung des Gehaltes an natürlichen Farbstoffen. Das bis auf 70 bis 90°C erwärmte Öl wird mit 1 bis 3% aktivierter Bleicherde unter Luftauschuß verrührt.
<u>Desodorierung:</u>	Unerwünschte Geruchs- und Geschmacksstoffe werden entfernt.

**Ilona Spandl**



### Vitamine wofür und worin sind sie enthalten ?

	<i>Wirkstoff für:</i>	<i>Enthalten in:</i>
<b>Vitamin A</b> (Retinol)	Sehkraft, Haut, Wachstum, Stoffwechsel	Leber, Lebertran, Milch, Hering, Butter, Käse, Eigelb, Gemüse, Mangold, Kürbis, Mandeln, Pistazien, Walnüsse
<b>Vitamin C</b> (Ascorbinsäure)	Stützgewebe, Abwehrkräfte Verbesserung d. Eigenversorg. schützt vor Nitrosaminen-Bildg.	Kiwis, Hagebutten, Sanddorn, schw.Johannisbeeren Paprika, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Leber, Nieren.
<b>Vitamin D</b> (Calciferol)	Knochen- und Knorpelbildung, Calcium- u. Phosphor-Wechsel	Lebertran, Fisch, Fleisch, Eigelb, Leber, Butter, vitaminisierte Margarine, Pilze.
<b>Vitamin E</b> (Tocopherol)	oxidationshemmende Wirkung schützt andere Vitamine, Substanzen und Zellen	Mais, Sonnenblumen-Öl, Erbsen, Grünkohl, Leber, Eigelb, Sojaprodukte.
<b>Vitamin K</b> (Phyllochinon)	Blutgerinnung, schützt andere Vitamine, Substanzen u. Zellen	grünes Blattgemüse, Ei, Kartoffeln, Tomaten, Milch, Leber, Hagebutten, Fisch.
<b>Vitamin B 1</b> (Thiamin)	Nervenfunktion, Muskeln	Schweinefleisch, Herz, Haferflocken, Leber, Milchpulver, Nüsse, Weizenkeimlinge.
<b>Vitamin B 2</b> (Riboflavin)	Wachstum, Zellatmung, Stoffwechsel, Struktur der Haut	Hefe, Innereien, Milch, Käse Vollkornbrot, Heringsrogen, Broccoli, Petersilie, Spargel Spinat, Obst.



## Gesundheitssport



	<i>Wirkstoff für:</i>	<i>Enthalten in:</i>
<b>Vitamin B 6</b> (Pyrioxin)	Eiweißstoffwechsel, Enzymaktivierung	Hefe, Innereien, Milch, Käse, Kartoffeln, Eigelb, Bier, Fleisch, Fisch.
<b>Vitamin B 12</b> (Cobalamin)	Blutbildung, zentrales Nerven- system, Eiweißstoffwechsel	Innereien, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hefe, Sauerkraut.
<b>Folsäure</b>	Enzymaktivierung, Blut- bildung, Zellstoffwechsel	Eigelb, Hefe, Leber, Salat, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Nüsse, Vollkornprodukte.
<b>Niacin</b>	Enzymaktivierung, Zellatmung, Haut	Leber, Fleisch, Wurst, Lachs, Makrelen, Pilze, Erbsen, Melone, Erdnüsse, Graupen, Petersilie
<b>Pantonthensäure</b>	Endabbau Eiweiß, Kohlen- hydrate und Fett, Synthese von Blutfarbstoff, Entgiftungs- reaktionen	Leber, Fleisch, Milch, Vollkornprodukte, gering- fügig in allen Lebensmitteln
<b>Biotin</b>	Wachstum, Synthese von Fettsäuren / Blutgerinnung, Darmflora	Leber, Eigelb, Haferflocken, Sojabohnen, Linsen, Nüsse Blumenkohl, Sardinen, Champignons

**Ilona Spandl**



## Gesundheitssport



### Wanderung durch den Kraichgau

- eine Teilnehmerin berichtet -

Bei etwas diesigem Wetter trafen sich am Sonntag, den 24.10.99 um 9.32 Uhr, 26 lustige Wandersleute um gemeinsam einen schönen Tag in freier Natur zu verbringen.

Wie gesagt, um 9.32 stiegen wir gemeinsam in die S-Bahn. Ziel war Menzingen. Unsere Wanderführer für diesen Tag waren Frau und Herr Buchleiter, welche die Strecke schon einmal vorgewandert waren.

Fit und den Rucksack mit einer kleinen Brotzeit, Regencap oder Regenschirm gerüstet, kamen wir um 10.15 Uhr in Menzingen an.

Unsere erste Etappe führte durch Landshausen. Der Weg führte entlang an Weinreben. Nach unserem ersten „kleinen Berg“ legten wir eine Rast ein und jeder hatte Gelegenheit seinen Rucksack zu plündern.

Frisch gestärkt ging es weiter durch den herrlichen Kraichgau an Tiefenbach vorbei in Richtung Elsenz.

Auf dieser Strecke besichtigten wir eine kleine am Hang gelegene Kapelle. Danach ging es weiter auf einem Weinlehrpfad zum Elsenzer See. Der Wettergott war uns nicht ganz wohlgesinnt, es fing an zu regnen und so kam es uns gelegen, dass der Rückweg nach Tiefenbach durch ein Waldstück führte.

Angekommen um 14.30 am Kreuzberghof in Tiefenbach, indem wir unseren Hunger und Durst stillen konnten. Auf der reichhaltigen Speisekarte war für jeden Geschmack etwas dabei.

Um 15.45 traten wir unseren Rückweg an, denn vor uns lagen noch etwa 5 km Wegstrecke nach Odenheim, wo um 17.00 Uhr unsere S-Bahn abfuhr. Nach einem zügigen Fußmarsch, etwas außer Atem, erreichten wir die Haltestelle um 16.55 Uhr in Odenheim. Die S-Bahn brachte uns dann sicher und etwas müde zum Hauptbahnhof.

Von da trennten sich unsere Wege. Wir verabschiedeten uns von Frau und Herr Buchleiter, von Frau Borcharding und Herrn Dr. Reuß.

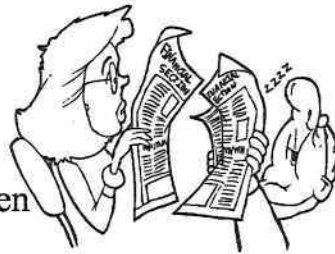
Anbei sei noch erwähnt, dass es eine schöne und obendrein gesunde Abwechslung vom allzuoft gestressten Alltag war, den man viel öfter wiederholen sollte.

**Rosalinde Hermann**



## Ehrenamt


Badische Neueste Nachrichten  
vom 12. April 2000



### Jeder Dritte nimmt sich Zeit für ein Ehrenamt

**Berlin (dpa).** Die Bereitschaft zu freiwilligem Engagement ist in Deutschland nach Angaben von Bundesfamilienministerin Bergmann weiterhin groß. Nach einer neuen Studie engagierten sich 34 Prozent der Bürgerinnen und Bürger in ihrer Freizeit ehrenamtlich in Verbänden, Initiativen oder Projekten, berichtete Frau Bergmann gestern in Berlin.

Ein weiteres Drittel sei in einem Verein oder in einer Gruppe tätig, ohne allerdings ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen. Damit seien zwei Drittel der Bevölkerung ab 14 Jahre in Vereinen, Gewerkschaften, Parteien und anderen gesellschaftlichen Gruppierungen eingebunden.



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

## Vorstand / Abteilungen

### Vorstand

**1. Vorsitzender:**  
(ausgeschieden)  
**2. Vorsitzender:**  
(ausgeschieden)  
**Geschäftsführer:**  
(Geschäftsstelle)  
**Schriftführer:**

**Bernd Pfattheicher,** Vierzehn Morgen 21  
76229 Karlsruhe Tel: 0721-48670  
**Dr. Michael Bucher,** Moninger Str. 15  
76135 Karlsruhe Tel: 0721-841774  
**Ekkehard Gübel,** Schneidemühler Str. 20 c  
76139 Karlsruhe Tel: 0721-687058  
**Kurt Löb,** Hermann Löns Weg 33  
76275 Ettlingen Tel: 07243-17608  
**Roswitha Schuler,** Alte Friedrichstr. 72  
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523  
**Thomas Schuler,** Alte Friedrichstr. 72  
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523

**Kassenwartin:**

**Jugendwart:**

### Abteilungen

**Basketball:**

**Hans-Peter Kloske,** Danziger Str. 17  
76307 Karlsbad Tel: 07202-7138

**Kinder-u. Jugendsport (Basketball):**  
**Freizeitsport:**

**Thomas Schuler,** Alte Friedrichstr. 72  
76149 Karlsruhe Tel: 0721-705523  
**Jürgen Fischer,** Paula Modersohn Str. 67  
76228 Karlsruhe Tel: 0721-405217

**Volleyball:**

**Franz Falkner,** Friedenstr. 6  
76297 Stutensee Tel: 07244-93162

**Herzgruppen:**

**Hans Brüstl,** Leutzenheldstr. 13  
76327 Pfinztal Tel: 07240-202563

**Gesundheitssport:**

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

art&grafics  
**Seventy Eight**®  
www.seventyeight.de 0177-5262629 0170-5259309



## Beiträge

		DM/Jahr	Monat
<b>Grundbeitrag</b>	Erwachsene	120,--	10,--
	Familien *	180,--	15,--
	Jugendliche	72,--	6,--
	Ermäßigte	72,--	6,--
	<i>(Schüler, Studenten ü.b.18 J. Arbeitslose auf bes. Antrag)</i>		
<b>zuzüglich Abteilungsbeitrag</b>			
<b>Basketball</b>	Erwachsene	24,--	2,--
	Familien *	24,--	2,--
	Ermäßigte	24,--	2,--
<b>Volleyball</b>	Erwachsene	12,--	1,--
	Familien *	12,--	1,--
	Ermäßigte	12,--	1,--
<b>Badminton</b>	Erwachsene	24,--	2,--
	Familien *	24,--	2,--
	Ermäßigte	24,--	2,--
<b>Herzgruppen</b>	mit ärztlichem Rezept	120,--	
	ohne ärztliches Rezept	180,--	
<b>Passive Mitglieder</b>		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

## 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



## Ich möchte an folgender Gruppe teilnehmen:

### Zutreffendes bitte ankreuzen

<b>Basketball</b>	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"/>	
<b>Freizeitsport</b>	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"/>		
<b>Freizeit-Volleyball</b>	Eichelgartenschule, Rüppurr (Di)	<input type="radio"/>	51
	Goetheschule (Di)	<input type="radio"/>	53
	Grötzingen (Fr)	<input type="radio"/>	52
	Ohne Gruppenzugehörigkeit	<input type="radio"/>	
<b>Kinder- und Jugendsport</b>	Spiel- und Sportstunde, Hch.-Hübsch	<input type="radio"/>	
	Basketball, Jahrgang .....	<input type="radio"/>	
	Ohne Gruppenzugehörigkeit	<input type="radio"/>	
<b>Herzgruppen</b>	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"/>		
<b>Gesundheits-Sport</b>	Präventionsgruppe	<input type="radio"/>	61
	Ausdauer-Lauftreff	<input type="radio"/>	
	Ohne Gruppenzugehörigkeit	<input type="radio"/>	

## Trainingszeiten

Jahrgang	Gruppe	Tag/Zeit	Halle	Trainer
80 u. älter	1.Herren	Di. 20.30-22.00	Maryland	Thomas Schuler
		Do. 19.00-20.30	Maryland	Thomas Schuler
		Fr. 20.30-22.00	E-Arheit	Thomas Schuler (Tel:0721-705523)
80 u. älter	2. Herren	Mo. 20.00-22.00	Maryland	H. P. Kloske
		Fr. 19.00-20.30	E.-Arheit	H. P. Kloske

**Abteilungsleiter Basketball: Hans-Peter Kloske 07202-7138**

Mo	19.00-20.30	Turnhalle Schillerschule	<b>Fit + Fun (Gymn. + Spiele)</b> Susanne Friedel Tel. 75 2136
Mo	20.30-22.00	Turnhalle Nebeniusschule	<b>Damen-Gymnastik und Spiele</b> Monika Möhrle Tel. 46 97 03
Di	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Männer Gymnastik+Spiele</b> Dieter Borcharding Tel. 49 11 30
Do	19.00-20.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Er+Sie funktionelle Gymnastik</b> Monika Möhrle Tel. 46 97 03
Do	20.30-22.00	Kantgymnasium	<b>Freizeit-Basketball</b> <del>Susanne Friedel Tel. 75 2136</del>
Do	20.00-22.00	Heinrich Hübsch	<b>Freizeit-Badminton</b> Roland Zöller Tel. 0721-811567
Do	18.30-19.30	Tullabad	<b>Body-Check</b> Susanne Friedel Tel. 75 2136

**Abteilungsleiter Freizeitsport: Jürgen Fischer Tel. 0721-405217**

Di	18.00-20.00	Eichelgarten- Schule Rüppurr	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> Gretel Viesel Tel. 88 81 52
Di	20.00-22.00	Turnhalle Goetheschule	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> Herbert Schuh Tel. 68 85 88
Fr	20.00-22.00	Schulsporthalle Grötzingen	<b>Freizeit - Volleyball Er+Sie</b> 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
89 u. jünger	Minis gemischt	Fr. 14.00-15.00	Maryland	Patrick Lehmann
		Di 17.30-19.00	Maryland	Patrick Lehmann
		Mi. 17.30-18.15	H.Hübsch	Chr. Roggenhofer (obere Halle)
bis 6. Klasse	Schul AG, H. Thoma	Fr. 16.45-18.00	H.Hübsch	Timo Stiegler + Chr. Roggenhofer
87 u. jünger	gem. (89+jünger, Minis)		unt. Halle	
87 - 88	D-Jugend gemischt	Mo. 17.30-19.00	Maryland	Tina Schuler +
		Di. 17.30-19.00	Maryland	Markus Gröning
85-86	C-Jugend weiblich	Mo. 17.30-19.00	Maryland	Harald Fiedler +
		Mi. 19.00-20.30	Maryland	Dominik Gröning
83-86	B+ C-Jugend männl.	Mi. 19.00-20.30	Maryland	Georg Pinter
81-84	A+B-Jugend weiblich	Mo. 19.00-20.30	Maryland	Daniel Bichsel
		Fr. 16.45-18.15	H-Hübsch	Daniel Bichsel
81-82	A-Jugend männlich	Di. 19.00-20.30	Maryland	Karim Chehafi
		Do. 19.00-20.30	Maryland	+Chr. Lehmann
81 u. älter	Alle	Mo. 19.00-20.00	Fitnessraum	
6-10 Jahre	Kinder-Ballsport	Do. 16.45-18.15	H.Hübsch	Sandmeier's
<b>Jugendwart:</b> Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523 / Fax: 0721- 788114				
<b>TrainerIn</b>				
Daniel Bichsel	0721-815841	Patrick Lehmann	0721-474007	
Karim Chehafi	0721-813132	Dominik Gröning	0721-9613511	
Harald Fiedler	0721-9483982	Markus Gröning	0721-9613512	
Christian Lehmann	0721-474007	Chr. Roggenhofer	0721-612249	
Georg Pinter	0721-9379030	Timo Stiegler	07255-20030	
Tina Schuler	0721-705523	B+K.-J.Sandmeier	0721-491206	

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

**Ärztliche Organisation Herzgruppen:**  
Dr. Schwenke Tel. 5 96 11 27 (Ärztehaus)

**Sportliche Organisation Herzgruppen:**  
Abt. Leiter Hans Brüstl Tel. 07240-202563

**Bei Fragen zur Herz-AG**  
Frau Cremer-Schauerte Tel. 0721-5961127 (Ärztehaus)

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

Sa 8.00 Uhr **Ausdauer-Lauftreff**  
**(Joggen und Walken)**  
DJK-Ost/Friedrichstaler Allee  
(am Adenauer Ring)  
M. Borcharding, H. Spandl

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

**- SPORT**