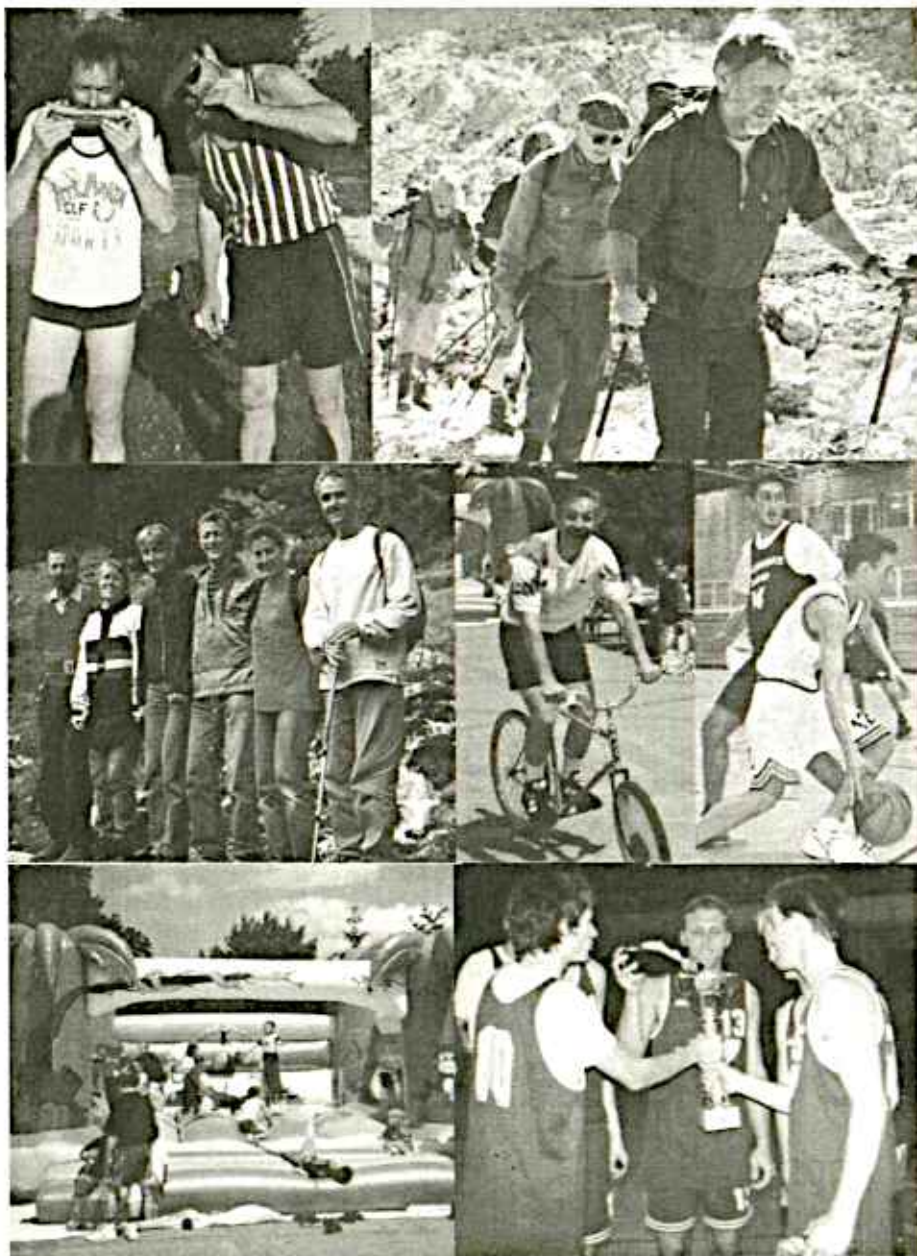


Impressionen aus dem Vereinsleben



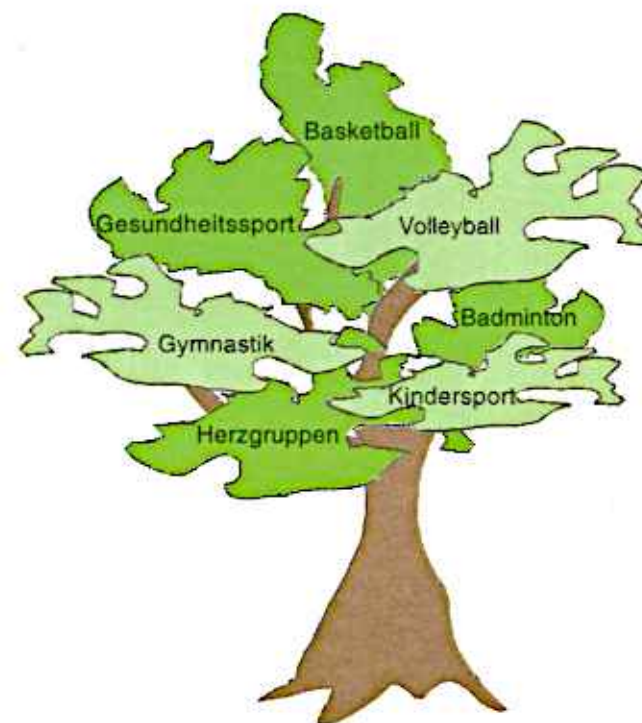
SPORT-
GEMEINSCHAFT



EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.

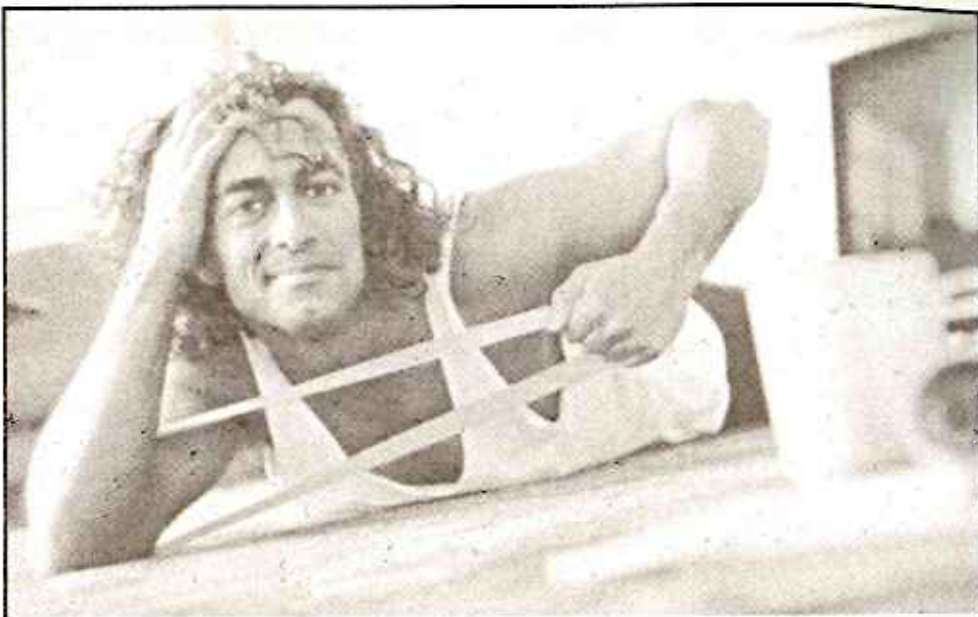


50 Jahre



FESTSCHRIFT

2001



Er ist im Training. Und in der AOK.

**AOK - Die Gesundheitskasse
Mittlerer Oberrhein
Kriegsstr. 41 • 76133 Karlsruhe
Telefon: (07 21) 37 11-0
Telefax: (07 21) 37 11-5 50
E-Mail: aok.karlsruhe@bw.aok.de**

Mit oder ohne AOK-Fit-Band –
Fitness-Programme gibt's bei Ihrer
AOK. Rufen Sie einfach an.

**AOK – Die Gesundheitskasse.
Die sind immer für mich da.**



Grußworte	
- Stadt Karlsruhe <i>Harald Denecken</i>	4
- Deutscher Basketball Bund <i>Roland Geggus</i>	5
- 1.Vorsitzender <i>Kurt Lehmann</i>	6
Geschichtliche Entwicklung	8
Struktur des Vereines im Jahre 2001	11
Leistungssport - Basketball	14
Volleyball	24
Freizeitsport	
- Die „Alten Herren“	28
- Damengymnastik	33
- Er und Sie Gymnastik	35
- Fit und Fun	36
- Badminton	39
- Freizeitbasketball	40
- Kinder-Ballsportgruppe	42
- Fitnesstraining im Freien	43
Gesundheitssport	
- Das gesundheitsorientierte Sportangebot	45
- Herzgruppen - Entstehungsgeschichte	47
- Kooperationspartner	
„Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen“	49
„Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“	51
Blick nach vorn	53
Daten und Fakten	54
Autoren	55
Danksagung	56
Aktionen im Jubiläumsjahr	57
Impressum	22

Grüßwort zum 50jährigen Jubiläum

*Harald Denecken -
Bürgermeister*

Zum 50-jährigen Jubiläum möchte ich als Sportbürgermeister der Stadt Karlsruhe der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. ganz herzlich gratulieren. Mit Stolz und Freude kann der Verein heute auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicken.

Flexibilität, Kooperation und Aufgeschlossenheit prägen die Arbeit der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.. Sie bilden das Fundament für eine gesunde Entwicklung des Vereins. 1951 war es eine kleine Gruppe von 20 Jugendlichen der „Christlichen Pfadfinderschaft“, die neben der christlichen Jugendarbeit auch gemeinsam Sport treiben wollten. Schwankten die Mitgliederzahlen in den 60er Jahren um 200, so nutzen heute rund 700 Mitglieder die vielfältigen Angebote des Vereins. Mit Leichtathletik, Waldlauf und Handball begannen die sportlichen Aktivitäten des Vereins. Bald kam Basketball hinzu, In dieser Disziplin werden heute Akzente im Leistungssport gesetzt.

Im Freizeit- und Gesundheitssport bietet die Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. ihren Mitgliedern und sportinteressierten BürgerInnen vielfältige Möglichkeiten der gesunden Bewegung. Als Mitbegründerin der Vereinsinitiative Gesundheitssport sowie durch die Kooperation mit der „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen eV.“ engagiert sich die Sportgemeinschaft Eichenkreuz intensiv im Gesundheitsbereich. Diese erfolgreiche Zusammenarbeit wirkte modellhaft für andere Sportvereine in Baden-Württemberg.

Mit zeitgemäßen Projekten wie „Schule + Verein“ oder Basketballangebote in der Nordstadt begeistert der Verein Kinder und Jugendliche für den Sport. Die Jugendarbeit bildet die Basis für die Zukunft des Vereins. Dass diese Zukunft weiterhin erfolgreich sein möge wünsche ich der Sportgemeinschaft Eichenkreuz. Dem schließen sich die besten Wünsche für ein frohes Jubiläumsjahr an.

Gleichzeitig möchte ich an dieser Stelle den vielen Ehrenamtlichen danken, die sich oft im Hintergrund engagieren und zum Gelingen der Veranstaltungen und des Vereinslebens intensiv beitragen.



Grüßwort zum 50. Vereinsjubiläum

*Roland Geggus
Präsident des Deutschen Basketball Bundes*

Herzlichen Glückwunsch zum 50. Jubiläum – auch im Namen meiner Kollegen im DBB-Präsidium.

Die Entwicklung unserer Sportart verdankt der Eichenkreuz-Bewegung viele Impulse. Zahlreiche EK-Vereine haben das Basketballgeschehen vor allem in den Jahren nach der Gründung des DBB entscheidend beeinflusst. Auch EK Karlsruhe war in jener Zeit eine absolute Basketball-Hochburg.

Meine erste Begegnung mit dem internationalen Basketballgeschehen hatte ich 1963 in der Karlsruher Gartenhalle bei den CVJM-Europameisterschaften. Spieler wie Gerd Starz, Ivo Mill und Klaus Schroth waren in jenen Jahren die Aushängeschilder und haben zusammen mit Kurt Siebenhaar, dem späteren Bundes- und Landestrainer von EK Eppelheim für eine begeisternde Atmosphäre und für tolle Spiele gesorgt. Auch in den späteren Jahren war EK Karlsruhe immer eine erste Adresse in Sachen Basketball. Dazu haben viele Menschen durch ein großartiges ehrenamtliches Engagement beigetragen – und dafür möchte ich sehr herzlich danken. Willi Dauth als langjähriger Vorsitzender des Vereins hat auch auf Landes- und Bundesebene erfolgreich mitgewirkt.

Ich freue mich sehr darüber, dass nach den Jahren der Standortsuche nun im Nordwesten der Stadt Karlsruhe die SG EK Karlsruhe endlich eine stabile sportliche Heimat gefunden hat.

Lassen Sie mich noch ein persönliches Wort anfügen. Mein Heimatverein TSV Berghausen, dessen Basketball-Abteilung seine Wurzeln ebenfalls in der Eichenkreuzbewegung hat – 1961 durch einen Vereinsübertritt aus EK Berghausen gegründet – hat in vielen Begegnungen mit EK Karlsruhe, die immer auch Saisonhöhepunkte waren, viel Kraft und Motivation vom langjährigen großen Vorbild EK Karlsruhe in seine Vereinsarbeit aufgenommen.

Auch wenn zur Zeit die SG EK Karlsruhe mit ihrer Herrenmannschaft „nur“ in der Bezirksliga spielt, ist dieser Verein für die Entwicklung unseres Sports in Deutschland beispielgebend durch eine jahrzehntelange exzellente Jugendarbeit und durch eine rechtzeitige Strukturveränderung des Vereinsangebotes.

Deshalb noch einmal herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum – und ich drücke fest die Daumen, dass im Jubiläumsjahr der anvisierte Aufstieg in die Landesliga gelingt.....



Grußwort des 1. Vorsitzenden

Kurt Lehmann



Liebe Freunde der Sportgemeinschaft Eichenkreuz,
liebe Vereinsmitglieder,

die vorliegende Festschrift zeigt unseren Verein in seiner jungen Geschichte.

Gegründet wurden wir von einer Gruppe von 20 jugendlichen Pfadfindern, die sich nur "ein wenig sportlich betätigen" wollten.

Die ersten Teilnahmen an Sportfesten führten zu regem Sportbetrieb mit Leichtathletik und Handball. Schon 1955 wurde Basketball in Rundenspielen betrieben. Freizeitsport, Volleyball und Herzgruppen (als erster Verein im Raum Karlsruhe) kamen im Laufe der Jahre dazu.

Heute sind wir ein stadtteilübergreifender Verein mit über 650 Mitgliedern mit den 3 Säulen Leistungssport, Freizeitsport und Gesundheitssport.

Nicht verschwiegen werden dürfen die großen Probleme, die in unserer Gemeinschaft bestehen. Man muss erinnern an eine führungslose Zeit, an große Schwierigkeiten Ehrenämter zu besetzen, Mitarbeiter zu finden. Aber gerade in jüngster Zeit wurden neue positive Signale gesetzt. Es weht ein erfrischender Geist des Aufbruchs und des Miteinander.

Für die Zukunft des Vereins muss es uns also nicht bange sein, wenn wir es schaffen im Bewusstsein aller die Worte "wir" und "unser" fest zu verankern.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen für die nächsten 50 Jahre eine weiterhin junge und lebendige Sportgemeinschaft.

Kurt Lehmann

KLICK DICH REIN!

- Banking
- Events
- Job/ Future
- Games
- Szene/ News
- Shopping
- Chat

Mein Ziel:
*Den eigenen Weg gehen.
Mit Geld und Partnern,
denen ich vertraue.*

Mein Weg:
www.bank-corner.de
Die erste virtuelle Jugendbank.
Infos online oder in den Filialen
der Volksbank Karlsruhe.

make up und styling by
monika paetz
www.monika-paetz.de

BANK CORNER
Junges Banking der Volksbank Karlsruhe

Geschichtliche Entwicklung der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.

Walter Bender

1951 Eine kleine Gruppe von 20 Jugendlichen der „Christlichen Pfadfinderschaft“ (CP) Karlsruhe-Süd war 1951 die Keimzelle der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe. Diese Jugendlichen wollten in und mit ihrer Jugendgruppe neben der christlichen Jugendarbeit auch gemeinsam Sport treiben. Motor dieser Bestrebungen war **Willi Dauth**.

Er wurde zum 1. Vorsitzenden des jungen Vereins gewählt und war in dieser Funktion über viele Jahre bis 1983 tätig.



Sportfest auf dem KTV 1951, Willi Dauth im Vordergrund hält eine Ansprache

Verstärkt wurde die Sportbegeisterung durch ein großes Sportfest, das der Karlsruher Stadtjugendring am **23./24. Juni 1951** im Rahmen seiner Jugendfestwoche für seine Gruppierungen auf dem KTV-Platz und im Vierordtbad veranstaltete. Daran nahm auch die oben genannte Gruppe der Christlichen Pfadfinderschaft in der Mannschaft der Evangelischen Jugend Karlsruhe teil. Dieses erste gemeinsame sportliche Auftreten in der Öffentlichkeit war der Auslöser zu regelmäßiger Sportarbeit und wird als **Gründungsdatum des Vereins** angegeben.

1955 Zunächst betrieb man Leichtathletik, Waldlauf und spielte Handball. Schon bald aber rückte Basketball mehr und mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Die Gruppe schloss sich dem Badischen Eichenkreuz an und beteiligte sich mit großem Erfolg an dessen Sport- und Spielbetrieb bis hin zu den Deutschen Eichenkreuzmeisterschaften. Ab 1955 nahm man an den Rundenspielen des „Badischen Basketballverbandes“ teil.

In diese Zeit fiel die Namensgebung „**Eichenkreuz Karlsruhe**“ (EK).

1961 1960 beantragte der junge Verein die Aufnahme beim Badischen Sportbund. **Eichenkreuz Karlsruhe** legte eine Satzung vor und wurde am 1.1.1961 Mitglied beim Badischen Sportbund.

1964 Das Sportangebot beschränkte sich bis Mitte der 60er Jahre auf Basketball und Leichtathletik. Diese beiden Sportarten wurden hauptsächlich leistungsorientiert trainiert.

Ab 1964 kamen neue Gruppen wie Kinderturnen, Frauensport und Altherrensport hinzu. Rasant entwickelte sich die Skiabteilung. Skigymnastik, Skikurse und Ski-freizeiten wurden angeboten. Auch viele Nicht-Vereinsmitglieder nutzten diese vielfältigen Möglichkeiten. Bei all diesen neuen Angeboten standen Freizeit- und Gesundheitsaspekte im Vordergrund.

1970 erfolgte schließlich die Eintragung des Vereins in das Vereinsregister beim Amtsgericht Karlsruhe. Der Vereinsname lautete nun:
„**Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.**“

1972 Da Volleyball im Zuge der Olympischen Spiele in München immer populärer wurde, nahm die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe** diese Sportart ab 1972 ins Freizeitsportprogramm auf.

1973 wurde die Basketballabteilung neu organisiert und noch mehr auf den Leistungssport ausgerichtet. Die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe** bildete eine Spielgemeinschaft mit EK Berghausen. Der Schwerpunkt der Basketballarbeit wurde damals in den Raum Grötzingen-Berghausen verlagert.

1978 übernahm die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe**, als erster Sportverein auf Initiative von Peter Reuß (dieser hatte schon seit der Gründung des Vereins immer in wichtigen Positionen mitgearbeitet) die organisatorische Betreuung der Herzgruppen in Karlsruhe. Heute gehören 9 Herzgruppen und eine Präventionsgruppe dem Verein an.

Im gleichen Jahr wurde zur Abwicklung der Verwaltungsarbeit unter der Leitung von Marlies Borchherding eine Geschäftsstelle eingerichtet.

1983 Willi Dauth übergab nach 32 Jahren den 1. Vorsitz an Herbert Schuh, der bis 1993 den Verein führte. Willi Dauth wurde zum 1. Ehrenvorsitzenden. In dieses Jahr fiel auch die Gestaltung unseres jetzigen Vereinslogos.

Mitte der **80er** Jahre wurden die ersten Basketball-Schul-AG's im Rahmen der Kooperation „Schule + Verein“ gegründet. Dadurch verlagerte sich die Basketballarbeit (vor allem die Jugendarbeit) wieder zurück in die Innenstadt.

1989 beteiligte sich die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe** an der Gründung der Vereinsinitiative Gesundheitssport.

1991 wurde als bislang letzte Freizeitgruppe Badminton in das Sportprogramm aufgenommen und ein regelmäßiger Lauffreitag ins Leben gerufen.

1996 wurde nach Abzug der amerikanischen Streitkräfte in der Nordstadt die Sporthalle der ehemaligen amerikanischen Schule frei. Eine einmalige Gelegenheit, um ein ideal geeignetes Zentrum für die Basketballarbeit aufzubauen und gleichzeitig in einem neuen Stadtteil Fuß zu fassen. Diese Chance wurde genutzt, so dass dort nun alle Leistungssportmannschaften und ein Großteil der Kinder- und Jugendgruppen zuhause sind.

Mit dem Entstehen der verschiedenen Abteilungen wuchsen auch die Mitgliederzahlen der Sportgemeinschaft. Schwankten diese in den 60er Jahren um die 200, so nutzen heute zwischen 600 und 700 Mitglieder die vielfältigen Angebote des Vereins. In den letzten Jahren machte die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe** ebenso wie viele andere Vereine, die Erfahrung, dass es immer schwieriger wird ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen. Deshalb bildete sich eine Arbeitsgruppe „Vereinsentwicklung“. Hauptziel dieser Gruppe ist es ein zeitgemäßes Vereiskonzept zu entwickeln und neue Mitarbeiter für den Verein zu finden. Es ist zu hoffen, dass dieses Vorhaben gelingt, damit die **Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe** auch im neuen Jahrtausend seine Aufgaben im Leistungs-, Freizeit- und Gesundheitssport erfüllen kann.

www.mende.de

Im Internet –
und doch vor Ort!

Karlstr. 76 · KA
07 21/9 81 61-0

BUCHHANDLUNG
MENDE

Stöbern, Recherchieren und Bestellen online

Struktur des Vereines im Jahre 2001

Peter Reuß

Wie die Geschichte des Vereins zeigt, unterlag das Sportangebot einer ständigen Weiterentwicklung und einem Wandel. Aus den weitzugorientierten Sportarten Basketball, Handball und Leichtathletik konnte sich nur die Basketballmannschaft zu einer bis heute funktionsfähigen Basketballabteilung mit guten Perspektiven im Amateurbereich etablieren.

Die Leichtathleten widmeten sich - wie es in den fünfziger Jahren noch üblich war - während der Wintersaison anderen Sportarten, insbesondere dem Skilauf mit allen Variationen. Da das Skilaufen bei uns im Schwarzwald wegen der milden Winter und des Schneemangels an Bedeutung verlor, suchte man nach anderen sportlichen Aktivitäten. Es entwickelten sich neue Gruppen mit unterschiedlichen Ambitionen, die hauptsächlich dem Freizeitsport zugeordnet werden können.

Eine wesentliche Erweiterung des Aufgabenfeldes in der Vereinsgeschichte bedeutete die Kooperation mit der „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen e.V.“ und damit die organisatorische Betreuung der ersten Herzgruppen. Diese fruchtbare Zusammenarbeit wirkte modellhaft für andere Sportvereine in Baden-Württemberg. Da die Zielsetzung für die Herzgruppen ganz auf Rehabilitation durch Bewegung ausgerichtet ist, sind für diesen Bereich des Sports speziell ausgebildete Fachleute (Ärzte und Übungsleiter) zuständig.

Nach der heute üblichen Einteilung des Sports in drei große Bereiche mit klar umrissenen Zielen und Aufgabenfeldern weist der Verein heute die abgebildete Struktur (s. Abb.) auf. Da eine eindeutige Zuordnung der Gruppen zu einem der Bereiche nicht immer möglich ist, kommt es gelegentlich zu Überschneidungen.

Die folgenden Definitionen sollen zur Klärung und besseren Abgrenzung beitragen.

Leistungssport (Wettkampfsport)

Hauptziel des Leistungssports ist die persönliche Höchstleistung, die sich an Rekorden oder im Leistungsvergleich (Wettkampf, Wettspiel) messen lässt.

Um den Leistungsvergleich zu objektivieren und Chancengleichheit zu garantieren, bedarf es eines umfangreichen internationalen Regelwerkes. Die Mannschaftsleistungen in den Sportspielen werden in Punktetabellen der entsprechenden Ligen dargestellt.

Die Leiter der Spielmannschaften qualifizieren sich als Trainer auf ansteigendem Lizenzniveau.

STRUKTUR DES VEREINES

Freizeitsport (Breitensport)

Freizeitsport ist ein Sammelbegriff für Breitensport, Ausgleichssport, Jedermannsport, Urlaubssport.

Der Freizeitsport ist allgemein durch mehrere gleichwertige Ziele gekennzeichnet: Körperliche Fitness, Freude an der Bewegung und am Spiel, Gesundheit durch Ausgleich und Erholung, Geselligkeit.

Die Freizeitsportgruppe legt die Ziele selbst fest und gestaltet den Übungsbetrieb nach eigenen Vorstellungen. Der Freizeitsport unterliegt keinem starren Regelwerk. Der Leiter einer Freizeitsportgruppe kann sich als Übungsleiter „Ü“ (sportartenübergreifend) oder Übungsleiter „F“ (sportartspezifisch) ausbilden lassen.

Gesundheitssport (Rehabilitationssport)

Beim Gesundheitssport sind die Ziele eindeutig auf Rehabilitation nach einer Krankheit und auf die Festigung der Gesundheit ausgerichtet. Die Maßnahmen und Leistungen der Rehabilitation sind gesetzlich geregelt und werden ärztlich verordnet. Übungsstunden der Herzgruppen müssen von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter geleitet und durch einen Arzt betreut werden.

Die Ausbildung zum Übungsleiter „S“ (Rehabilitationssport) erfolgt indikationspezifisch z.B. Sport in Herzgruppen, Sport nach Krebs u.a..

Der Begriff Gesundheitssport setzt sich gegenüber dem Rehabilitationssport immer mehr durch, da die Prävention d.h. die Vorbeugung gegen bestimmte Krankheiten durch Bewegungstraining ebenfalls zu den Aufgaben des Sports gehört.

Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe Struktur des Vereines in 2001

<u>LEISTUNGSSPORT</u>	<u>FREIZEITSPORT</u>	<u>GESUNDHEITSSPORT</u>
Basketball	Volleyball Basketball Badminton Fitness-Gymnastik <u>Sport im Freien</u> - Fitnesstraining - Lauftreff - Bergwandern - Skilanglauf	Herzgruppen Präventionsgruppe



WAS SOLL MAL AUS
IHM WERDEN?



WAS ER WILL.



Sparkasse Karlsruhe

Welchen Berufswunsch Ihr Kind einmal hat: Helfen Sie ihm. Mit der Sparkassen-Privat-Vorsorge. Fragen Sie uns. Wenn's um Geld geht – Sparkasse

Basketball

Hans Peter Kloske, Thomas Schuler

„Es war einmal...“, so fangen viele Geschichten an und so auch unsere Erinnerungen an die Anfänge mit dem orangeroten Ball.

Also es war einmal ein Sportlehrer - Peter Reuß - der Drais-Realschule in Karlsruhe-Mühlburg, der seinen Jungs nicht nur den geraden Gang sondern auch das richtige Dribbling und den korrekten Ansatz zum Zweierkontakt beim Zug zum Korbleger näherbrachte. Eben dieser hatte uns auch im Jahre 1966 als Neulinge zur Basketball-Schulsportmeisterschaft angemeldet, die wir dann nach Spaß und Kampf als Vize-meister beendeten. Dieses war zugleich für uns das Schlüsselerlebnis und für Pit noch ein logischer Schluss, uns zu Eichenkreuz zu bringen, wo man schon einige Jahre richtig und erfolgreich Basketball spielte. Wie erfolgreich, das wurde uns erst einige Zeit später klar, als wir nach unseren Jugendjahren mit den Männern der ersten Mannschaft in Kontakt kamen. Eben diese Männer, davon noch einige aus den ersten Stunden, waren im Jahre 1956/57 zum ersten Mal Deutscher Meister beim bundesweiten Vergleich der Eichenkreuz-Mannschaften in Wiesbaden geworden.



Die erfolgreichen Spieler damals waren: v.l.n.r. G. Reutner, G. Starz, K.-H. Pflaum, R. Ringwald, K.-F. Schweikart, K. Schroth, G. Weigel, I. Mill, Coach W. Dauth

Diesen Erfolg konnten sie 1960/61 in Kassel wiederholen und in die höchste Spielklasse, der BB-Oberliga, aufsteigen.

Im Juli 1965 stellte der Verein 6 Spieler, Coach und Mannschaftsleiter für die deutsche Auswahlmannschaft der Europa-Meisterschaften des CVJM im Chrystal-Palace in London.

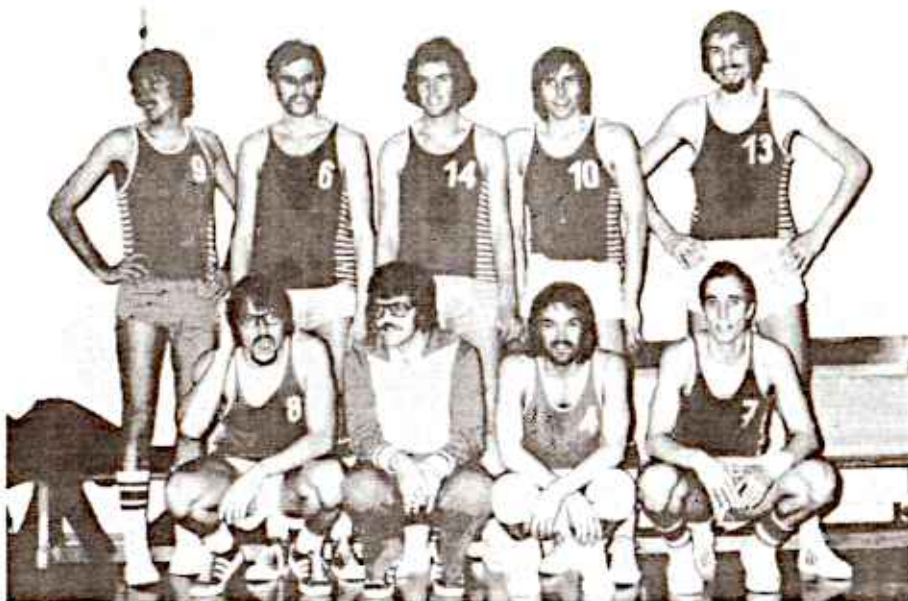
Eben diese Erfolge und die Faszination mit dem orangeroten Ball - damals alle noch aus Plastikmaterial - waren uns Ansporn genug, es den Männern einmal gleich zu tun, oder sie gar noch zu übertreffen. Wir bekamen Kontakt zu den Amerikanern der Smiley-Kaserne in der damaligen Ami-Siedlung, kauften über sie unsere ersten All-stars-Basketballschuhe aus Leinen und kämpften in der Gemeindesporthalle Berg-hausen gegen Mannschaften aus Karlsruhe und Umgebung um Korbpunkte und Tabellenplätze.

Ab der Saison 1968/69 spielte die erste Mannschaft unter Coach Karl-Heinz Pflaum und danach unter Günter Reutner in der Landesliga und bestritt während der Meisterschaft wie damals noch üblich sogenannte englische Wochenenden, d.h. am Samstag ein Spiel in Lörrach und am Sonntag in Konstanz.



3. Platz bei den Deutschen Eichenkreuzmeisterschaften 1968 in Ludwigshafen, v.l.n.r. hinten: Manfred Schuler, Werner Heinrich, Hans Peter Kloske, Harald Janitzki, Joachim Mayer vorne: Thomas Schuler, Dietmar Lange, Michael Petermann

Im Jahre 1973 fusionierten wir mit dem CVJM-Berghausen zur Spielgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe/Berghausen. Diese Fusion und Spielverstärkung verhalf der Herrenmannschaft zur Meisterschaft in der Landesliga. Einen großen Erfolg konnten wir im Jahr 1974 in der Oberliga unter unseren Trainern Hans Hendl und Norbert Glatting mit dem 5. Platz erringen und damit den Aufstieg in die neu gegründete Regionalliga - damals die zweithöchste Liga- erreichen.



*Aufstieg in die Regionalliga hinten v.l.n.r.: Gunter Rademacher, Hans Peter Kloske, Ulrich Ambrosch, Joachim Mayer, Kurt Lehmann
vorne v.l.n.r.: Uli Raif, Trainer Norbert Glatting, Thomas Schuler, Ulrich Grube*

1976 übernahm Thomas Schuler das Amt des Trainers und konnte den Erfolg noch eine Saison erhalten, bevor wir in der Meisterschaftsrunde 77/78 den Abstieg leider nicht mehr verhindern konnten.

In der nachfolgenden Saison hielten wir Einzug in die neu erbaute Emil-Arheit-Halle in Grötzingen. Unter Coach Thomas Schuler erreichten wir die entscheidenden Punkte zum sofortigen Wiederaufstieg in die Regionalliga. Doch 1980 ging das Abstiegsgepenst erneut um und schickte uns zurück in die Oberliga. Die Geschicke der Basketballabteilung wurden über viele Jahre von Rudi Thome und danach durch Dieter Borchering gelenkt.



Gute Nachwuchsarbeit hatte schon immer einen hohen Stellenwert im Verein. Hier die Minimannschaft von 1979, v.l.n.r.: Meiko Heuser, Frank Arnold, Volker Heinichen, Kersten Pfeiffer, Rolf Borchering, Frauke Heinichen und Ruth Borchering.

Während dieser Zeit wurde unsere Jugendarbeit durch den Gewinn der Baden-Württembergischen C-Jugendmeisterschaft 1978 belohnt. Viele Nachwuchsspieler wurden damals in überregionale Auswahlmannschaften berufen. Uwe Sauer gelang 1984 der Sprung in das deutsche Basketball-Team für die Olympischen Spiele in Los Angeles. Carsten Heinichen spielt heute noch in der 1. Bundesliga beim Hamburger BCJ. Unser Erfolg in der Oberliga unter Trainer Hans Hendl dauerte bis ins Jahr 1988. Danach mussten wir den Abstieg aus dieser Liga für lange Zeit antreten.

Ein neuer Anlauf unter der Abteilungsleitung von Hans Peter Kloske und Trainer Herbert Pfann wurde genommen und wir verpassten mit dem 2. Tabellenplatz in der Landesliga denkbar knapp den sofortigen Wiederaufstieg. Leider brach danach eine Zeit der mittleren bis hinteren Tabellenplätze und häufigeren Trainerwechsel an. Nacheinander versuchten wir nach wiederholter erfolgloser Trainersuche die 1. Mannschaft durch verschiedene Spielertrainer in der Liga zu halten bis das Team durch den notwendigen Nachwuchs aus den eigenen Reihen verjüngt werden sollte.

Im Februar 1996 wurde die Sporthalle der ehemaligen Highschool durch den unermüdlichen Einsatz von Thomas Schuler zu „unserer Heimhalle“, wodurch wir zum ersten Mal einen großen Umfang an zusammenhängenden Trainingszeiten für alle Senioren- und Jugend-Teams erhielten und sonntags komplette Heimspieltage für alle Mannschaften durchführen konnten.

Aus der A-Jugend mit ihrem Trainer Thomas Schuler entstand die neue 1. Mannschaft, die in der Saison 2000/2001 ungeschlagen mit 36 : 0 Punkten den Sprung zurück in die Landesliga schaffte und somit unserer Leistungsabteilung Basketball wieder neuen Schwung verleihen wird.

Damit endet unser Rückblick auf immerhin jetzt schon 35 Jahre Basketball bei der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe. Wir hatten doch einige Mühe aus den alten, leider nicht vollständigen Unterlagen diesen Bericht zusammenzufassen. Sollten uns wichtige Details abhanden gekommen sein, so seht es uns nach, denn wir beide sind auch schon über 50 und unser Erinnerungsvermögen - nicht aber unsere aktive Spiellust mit dem orangeroten Ball - lässt leider auch nach.

1. Herrenmannschaft



Das Erfolgsteam:

v.l.n.r. hinten: Daniel Coric (9), Lukas Chlipala (11), Matzeusz Chlipala (7), Tobias Meyer (8),
mitte: Trainer Thomas Schuler, Mounir Chehali (10), Alexander Hauser (14), Volker Heinichen
(13), Sascha Becker (5), vorne: Harald Fiedler (12), Daniel Susac (15), Karim Chehali (4),
James Murray (6)

2. Herrenmannschaft



v.l.n.r. hinten: Mateusz Chlipala (11), Serdar Ünverir (8), Assistenz-Coach Sascha Becker
(13), Lyubomir Krantov, Trainer Christian Lehmann, vorne: Serkan Ünverir (14), Cagalay Basar
(13), Günther Neurohr (5), Georg Pinter (7), Apostolos Papargiris (6), (es fehlen: David Gerlich,
Patrick Deubel, Mario Barbaric, Luigi Borella)

3. Herrenmannschaft



v.l.n.r. hinten: Hans Peter Kloske, Markus Gröning (14), Marian Klobasa (11), mitte: Reinhard
Pfann, Christian Roggenhofer (7), Timo Stiegler, Reinhard von Rauch, Marius Machowsky,
vorne: Dominik Gröning (12), Eberhard Wanner (8), Thomas Schuler (9), Sascha Grobba (6)
(es fehlt: Jörg Ziuber)

Senioren IV



v.l.n.r. hinten: Joachim Mayer (10), Tilo Wagner, Hans Peter Kloske (13), Kurt Lehmann (11), Walter Kärcher (12), Gunter Rademacher (Coach) *vorne:* Fritz Völker (8), Dieter Decker (15), Michael Petermann (4), Johannes Ohanian (5), Thomas Schuler (9)

C/B-Jugend, weiblich



v.l.n.r. hinten: Isabel Schuler (8), Elena Krause (10), Lara Mössinger (14), Hannah Ehinger, Trainer Harald Fiedler, *vorne:* Trainer Dominik Gröning, Soraya El Wakil (7), Janina Gleich (4), Leila Liebert (11), Noemi Cipri (es fehlt: Sabine Schneider)

C/B-Jugend, männlich



v.l.n.r. hinten: Sergio Reimer, Arun Miljkovic, Nicolas Segadlo, Norbert Weber (9), Kodjo Debge (11), *vorne:* Trainerin Tina Schuler, Michael Heilig (13), Dimitri Lang (8), Andreas Schäfer (7), Vanja Flas (15)

D-Jugend



v.l.n.r. hinten: Trainer Christian Roggenhofer, Daniel Gräber (9), Ilaria Bembi (8), Vanja Flas (15), Tobias Honold (7), *vorne:* Berni Neurohr (5), Stefan Stüber, Thabani Sihwa (11), Nlat Debesay (6), Janis Kopf (14), (es fehlen: Trainer Timo Stiegler, Dar Ghebrizghi, Emrullah Birgin)

Minis



v.l.n.r. hinten: Trainer Patrick Lehmann, Steven Franguere, Bernie Neurohr (5), Aman Woldemariam, Philipp Avon, vorne: Niklas Ziegler (15), Ilias Aidi, David Feuchter (4), Patrick Avon (8), Rihards Suhanovs (12)



Impressum:

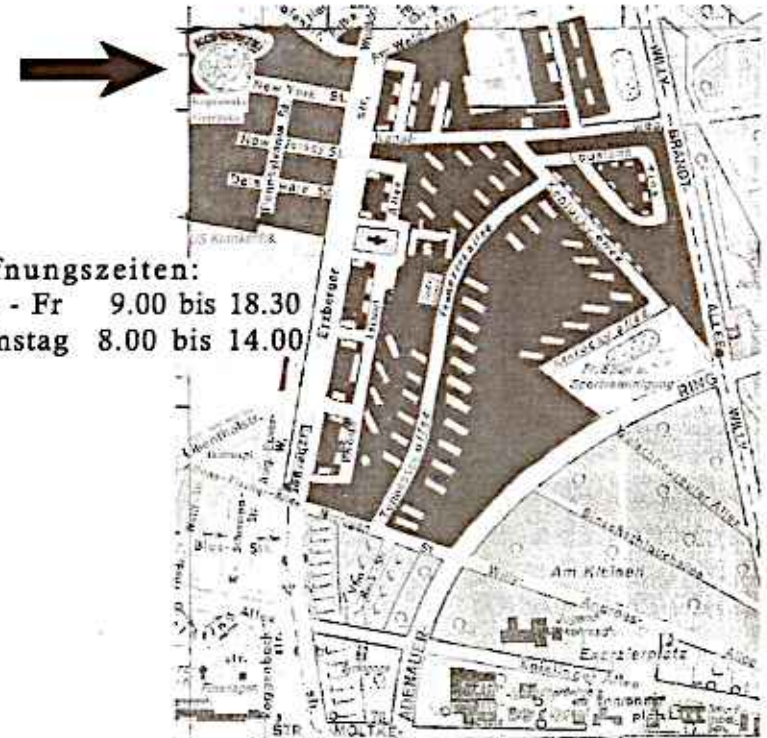
Herausgeber
Redaktion, Konzeption
Gestaltung und Layout
Druck

Auflage
Geschäftsstelle:

Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Dr. Peter Reuß, Marlies Borchering
Helga Traub
Druck- und Werbeservice Jürgen Möhrle,
Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe
2001
Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe,
Tel. 0721/70 55 23 Fax: 0721/78 81 14
E-Mail: sgek-karlsruhe@t-online.de

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

Werbepartner der 1. Basketball-Herren Mannschaft
der SG -EK -Karlsruhe

Volleyball

Herbert Schuh

www.ek-volleyball.de

Virtuelles Volleyball im chat - room beim EK ?

Keine Angst, noch spielen wir im Verein reales Volleyball mit Ball, mit Netz, mit richtigen Spielern, auf einem Spielfeld in einer Halle und das mit viel Spielfreude seit der Olympiade 1972 in Deutschland. 77 Jahre nachdem Volleyball von William G. Morgen, einem Sportlehrer in Amerika erfunden wurde, haben auch wir im Verein begonnen Volleyball zu spielen.

Gegründet als weiteren Freizeitsport innerhalb der Sportgemeinschaft unter Günter Winkler und Peter Reuß, weiterbetreut von den Übungsleitern Egbert Jüttner, Herbert Schuh, Franz Falkner und Gretel Viesel, hat sich Volleyball als technische Ballsportart in unserem Verein etabliert und sich seit 1997 durch die Teilnahme an Rundenspielen weiterentwickelt.

Dass die oben beschriebene Internetadresse noch nicht existiert, heißt nicht, dass wir nicht mit der Zeit gehen.

Modernes Volleyball, Beachvolleyball, selbst die neuesten Regeländerungen wurden bei uns eingeführt.

Nach 28 Jahren Volleyball hat diese Sportart in der 50jährigen Geschichte der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V. nicht an Glanz und Begeisterung verloren und wird gewiss auch in den nächsten 50 Jahren immer wieder Freunde gewinnen.

Gerade weil es sich nicht virtuell, körperlich inaktiv im chatraum spielen lässt, sondern sich teamfördernd, sozial und gesellig präsentiert, ist es das Ballspiel der Ballspiele.
Vorausgesetzt man mag es.

Und was die Internetadresse anbelangt, die lautet:
SGEK-KARLSRUHE@T-ONLINE.DE
demnächst

Freizeit - Volleyball Goethegymnasium



v.l.n.r. hinten: Karin Grund, Christel Ender, Carmen Zimmer, Cornelia Hubschneider, Bernd Traub, Trainer Herbert Schuh, Jürgen Eckardt, Ekkehard Hodapp, Hansjürgen Weizler, vorne: Helga Traub, Iko Miletic, Astrid Kleizen (es fehlen: viele)

Freizeit - Volleyball Grötzingen



v.l.n.r. hinten: Roland Leopold, Angelika Falkner, Birgit Sandmeier, Trainer Franz Falkner, Bernd Traub, Günter von Kietzell, Karl-Josef Sandmeier, vorne: Susanne Weichselmann, Astrid Kleizen, Jürgen Eckardt, Wolfgang Bartz (es fehlen: einige)

Die Freizeit Volleyballgruppe In Rüppurr

Gretel Viesel

1985, also schon vor vielen Jahren, sind wir als Gruppe der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe beigetreten. Damals wollte uns die Stadt Karlsruhe nicht mehr länger als freie Gruppe ohne Vereinsanbindung weiterspielen lassen und die Sportgemeinschaft Eichenkreuz war so freundlich uns aufzunehmen.

Wir sind aus der evangelischen Gemeinde in Rüppurr hervorgegangen, das heißt, unsere damaligen Mitglieder waren alle ehrenamtliche Mitarbeiter in der Gemeinde. Weil es dort für sie schon so viel Arbeit gab, hat es immer Schwierigkeiten gegeben, wenn Mitmachen im Verein angesagt war. Inzwischen sieht die Zusammensetzung anders aus und trotzdem sind die Probleme die gleichen.

Positiv an unserer Gruppe von 18 bis Mitte 60, altersmäßig sicher kaum zu überbieten, ist die gute Stimmung an den Spielabenden und der Spaß am gemeinsamen Spiel.

Zur Zeit könnten wir wieder neue MitspielerInnen aufnehmen, die sich, wenn sie keine LeistungsspielerInnen sind, garantiert bei uns wohl fühlen würden.



HOTEL-RISTORANTE
 PIZZERIA
 BIERGARTEN

"Schwanen"



Wir wünschen Ihnen einen angenehmen
 Aufenthalt in unserem Hause!

Augustenburgerstraße 10
 76229 Karlsruhe-Gnötzingen
 Tel. und Fax (0721) 46 34 96

Öffnungszeiten
 Mo-Sa 11.00 - 14.30 Uhr und 17.30 - 24.00 Uhr
 So 11.00 - 14.30 Uhr und 17.00 - 23.00 Uhr

Mo - Fr. 11.00 - 14.30 Uhr
 Pasta, Pizza & Flammkuchen
 je nur 10,50 DM
 "alle Speisen auch zum Mitnehmen"

Zimmer ab DM 40,-

Die „Alten Herren“

Dieter Borchering

Verein und Gruppe – Die Wurzeln

Als sich in den frühen 60er Jahren des 20. Jahrhunderts eine Anzahl junger Männer zu einem regelmäßigen Sporttreff entschloss und sich augenzwinkernd mit "EK – Alte Herren" auswies, hat wohl keiner daran gedacht, dass das mal im Jahr 2001 sehr zutreffend sein wird. Wer war das und woher kamen sie? Es waren "Altpfadfinder" der Christlichen Pfadfinderschaft (CP), vom Stamm der Geusen aus der Südstadt und Mitglieder vom Posaunenchor in Grötzingen. Beide Gruppierungen kannten sich von gemeinsamen Sportwettkämpfen in der Leichtathletik oder im Basketball. In den 50er und noch anfangs der 60er Jahre gab es eine sehr rege Sportaktivität innerhalb der Evangelischen Jugend mit regionalen und nationalen Meisterschaften und sogar internationalen Vergleichen. Um sich am Sportbetrieb des Deutschen Sportbundes beteiligen zu können, vor allem aber um der in der Pfadfinderzeit gewachsenen Gemeinschaft der Geusen eine dauerhafte Heimat zu geben, kam es zur Gründung des Sportvereins Eichenkreuz Karlsruhe.



Nordbadische Auswahl beim Landessporttag in den 60er Jahren. Vom Eichenkreuz: Fritz Hornung (2.v.l.), Dieter Borchering (7.v.l.), Gerd Weigel (4.v.r.), Karlheinz Gabel (3.v.r.), Peter Reuß (1.v.r.).

Motor des Ganzen sicher der heutige Ehrenvorsitzende des Vereins Willi Dauth, dem auch das Verdienst zukommt den Basketballsport in Baden und Karlsruhe entscheidend gefördert zu haben.

Idee und Motiv der Vereinsgründung hat die Zeit bestätigt. Geusen gibt es leider schon seit Jahrzehnten nicht mehr in der Südstadt, wohl aber den Posaunenchor in Grötzingen.

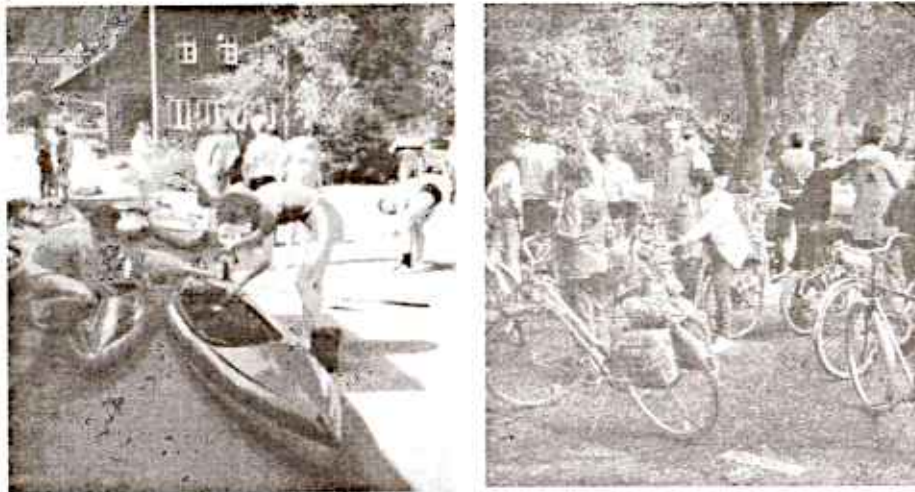
EK-Karlsruhe – Anfangsjahre

In dem in jeder Beziehung jungen und kleinen "Urverein" konnte sich noch jeder von Angesicht zu Angesicht. Das Jahresprogramm des Vereines war weitgehend identisch mit dem Gruppenprogramm und entsprechend hoch war die Beteiligung. Hinzu kam der glückliche Umstand, dass mit einer Freizeitsportart das Interesse aller Gruppen geweckt war und das war "Skifahren" in fast allen Variationen. Flugs war eine Skigymnastikgruppe gegründet. Männlein und Weiblein!! übten unter der Aufsicht von Pit (Peter Reuß) u.a. den Trockenschneepflug. Nicht ganz so trocken soll's dann im Anschluss daran weitergegangen sein. Ernst wurde es im Januar und Februar wenn die Zwei Busse Unterstmatt oder den Feldberg erreichten. Rotgewandete Übungsleiter des Vereines brachten es fertig fast allen das Skifahren beizubringen. Früchte dieser Arbeit waren dann Skifreizeiten, wie z.B. Hochybrig, Skihochtouren in den Alpen, Skilanglauf in der Gruppe und Teilnahme an Skivolksläufen im Schwarzwald, Vereins-Skitourenwettbewerb und der legendäre, jährliche Lauf vom Feldberg zum Beichen, anfänglich noch mit den Alpinskiern gelaufen.



Nach der schweren Herzens eingestellten Leichtathletik waren es die im ganzen Land stattfindenden Volksläufe, die es vor allem den "Altleichtathleten" aber auch zuvor ganz "Unbeleckten" ermöglichten weiterhin Wettkampfluft zu schnuppern. Als ein Höhepunkt ist mir die Teilnahme am 24-Stunden-Lauf in Mörlenbach in Erinnerung, an dem wir uns zusammen mit Sportfreunden vom CVJM Neureut mit einer Mannschaft von 10 Mann beteiligt haben.

Zwei weitere sportliche Festpunkte des Jahres waren die Paddelfreizeiten an Ostern oder Pfingsten und das jährliche Sportfest mit Sportabzeichenabnahme.



Die Erlebnisse mit Zelt und Kayak an, auf und in den Flüssen Süddeutschlands bis hinauf zur Mainlinie sind bei den Beteiligten noch heute gern gebrauchter Gesprächsstoff und ähnlich Seemannsgarn in stetigem Wandel begriffen. Das Sportfest der frühen Jahre war zweigeteilt, sportlich rein leichtathletisch geprägt mit Sprint, Sprung, Kugelstoßen, Ballweitwurf, Mittel- und Langstrecken für das Sportabzeichen und die DLV Mehrkampfnadel. Meistens war Edelmetall der Lohn. Bei einigen heute mehr als 35 mal. Der zeitlich anschließende gesellige Teil häufig in Gestalt eines Waldfestes mit Grill, Fassbier, Kaffee, Kuchen und Spiel für die Kinder war, wenn man von der Teilnehmerzahl ausgeht, offensichtlich der attraktivere Teil des Festes.

Im mehr geselligen Teil des Jahresprogrammes waren Höhepunkte des Vereinslebens neben den Wanderungen zu Fuß oder mit Rad die Faschingsveranstaltungen mit Kapelle, Kostümszwang und Schwof. Ich erinnere mich noch an eine Büttenrede des "Schlappe" (Herbert Schuh) und das hocherotische Männerballet. Die Rallye anfangs mit Auto später mit Rad (von wegen Öko) als eine Mischung aus Bildersuchfahrt und Pfadfinderlauf mit so netten Überraschungen wie der Querung eines Baggersees im Kayak ohne Paddel oder der Überwindung des Pfinzentlastungskanaals am gespannten Seil nach Zeit forderte die Gewitztheit, das Wissen und die Geschicklichkeit der einzelnen Mannschaften.

Das waren in etwa die Jahresabläufe beim EK KA bis in die 70er Jahre des 20. Jhs., mal etwas mehr, ein Herbstfest vielleicht, oder auch mal weniger. Ganz allmählich

aber wurde das anders. Der durch die neuen Abteilungen Volleyball und Gesundheits-sport größer gewordene Verein, ohne eigene Sportstätte als zentralen Treffpunkt, ohne Stadtteilbezug und mit den über die ganze Stadt verteilten Mitgliedern und Übungsstätten musste zwangsläufig profihafter geführt werden und wurde mehr und mehr zur "Außenvertretung" des Vereins. Das Innenleben spielte sich in den Gruppen ab, quasi als Verein im Verein. Das damit verbundene geringere Interesse am Gesamtverein führte bis heute zu einer Minimierung der Veranstaltungen des Gesamtvereins aber weitaus folgenreicher auch zu Problemen in der Besetzung der Vereinsfunktionen.

EK-Alte Herren 1962 - 2001

Zurück zu den "Alten Herren" und damit auch zu mir. Wir waren also junge Männer so um die 25 Jahre, die aus mancherlei Gründen zwar Sport, aber keinen Leistungssport mehr treiben wollten oder konnten. Hinzu kamen vereinzelt Freunde und Bekannte und auch sportlich nicht vorbelastete Geusen und "Posaunisten". Ein genauer Starttermin ist nicht mehr auszumachen, aber es muss das Jahr 1962 gewesen sein. Auch wo es begonnen hat und wer der erste "Vortürmer" war ist ungewiss. Gegenwärtig ist dagegen noch der Jahre währende lange Marsch durch die Hallen von Nebenius-Schiller- und Draisschule bis zu unserem heutigen Domizil, der schönen Schulsporthalle in Grötzingen. Was den Sport dieser Abende anbetrifft so galt auch hier das alte Geusenmotto "Kampf ist unser Leben". Ob es nun barfüßiger Fußball mit einem Tennisball, eine Art Rugby mit dem Medizinball oder unsere Art Basketball zu spielen war. Selbstverständlich immer auch mit einer (ungeliebten) Gymnastik und auch mit all den heute als ungesund erkannten Übungen. Bei der sich regelmäßig anschließenden Auffüllung der Flüssigkeitsverluste in diversen Kneipen der Süd- und Weststadt wurde neben den unvermeidlichen Stammtischthemen und der mentalen Verarbeitung des Sportabends auch manche nützliche Idee für Verein und Gruppe geboren.

2001

Auch bei den EK-Alte Herren hat sich über die Jahre hinweg ein praller Jahreskalender entwickelt. Die Palette reicht heute vom regelmäßigen Sportabend bis zur alpinen Hochtour. Der alljährliche Wochenendausflug, Bärenfest genannt, das Schlachtfest, Sonnwend auf der Krottensteinhütte, Klettern am Battert, die herbstliche Wanderung durch das badische Rebland aber auch ein Stammtisch im 4 Wochenabstand sind Beispiele. Hüttenfassnacht, Fußballturnier, Pfingstpaddeln und Sommerleichtathletik, alle mit langer Tradition, gibt es aus verschiedenen Gründen nicht mehr, leider! Die Gruppe zählt heute 20 Mitglieder, 2 davon passiv, Durchschnittsalter der Aktiven 60 Jahre. Mit unserem Ältesten, Erich Lumpp, haben wir 1999 den 80. Geburtstag gefeiert. Immerhin 5 Geusen und 4 "Posaunisten" sind noch aus der Gründerzeit vertreten. In den langen Jahren unseres Bestehens hat es auch einigen Wechsel gegeben. Nicht immer ohne Schuld der Gruppe. Der Einstieg und das Bestehen in eine so fest gefügte Gruppe war und ist schwierig. "Neue" sind willkommen, aber äußerst selten. Die Gruppe wurde von Anfang an in allen Funktionen ehrenamtlich geführt. Für die

Aufgaben im Verein und in der Gruppe haben sich in der Vergangenheit und heute immer wieder Mitglieder der Gruppe bereit gefunden. Die Spanne reicht dabei vom Vorsitzenden über Abteilungsleiter, Kassenwart, Schriftführer bis zum Kassenprüfer und der Ausrichtung von Vereinsveranstaltungen.

Dienstagabend von 20 – 22 Uhr ist unser regelmäßiger Sportabend mit normalerweise 10 – 12 Teilnehmern. Der übliche Ablauf beginnt mit etwa 20 Minuten individuellem Einspielen mit Basket-, Fuß- oder Volleyball, oder aber auch mit einem Plausch über dies und das. Nach 5 Minuten Warmlaufen und 20 Minuten Gymnastik geht es von der Pflicht über zur Kür. Zwei Mannschaften werden gebildet, die sich dann mit Volleyball, Basketball und gelegentlich noch mit Fussball auseinandersetzen. Es wird immer noch heiß gekämpft und im Anschluss unter der Dusche und beim Durstlöschen wortgewaltig kommentiert.



v.l.n.r. hinten: Klaus Schübel, Kurt Löb, Ludwig Keller, Gerhard Schwarz, Hans Feldkamp, Bernd Pfattheicher, Gerhard Walther, Martin Herbert, knieend: Otmar Schübel, Dieter Borchering

Ausblick

Für die langen Jahre der Gemeinsamkeit ohne ernsthafte Unfälle sind wir dankbar. Wenn auch von der Altersweisheit noch wenig zu merken ist, sind wir uns doch darüber im Klaren, dass die Zukunft der Gruppe mittelfristig begrenzt ist. Bis dahin aber wollen wir noch wachsen, nicht an Umfang und Gewicht, aber an Alter, Weisheit und Sportlichkeit.

Damengymnastik

Monika Möhrle

Im Wandel der Zeit

So ca. 1962 (genau lässt sich das nicht feststellen) reifte bei den Ehefrauen/Freundinnen der damaligen Männer-Sportgruppe der Entschluss:

Auch wir wollen Sport treiben!

Die erste Übungsleiterin war Hedwig Dauth, es folgte Waltraut Reuß, dann Frau Czastka/Garske. Nach ihr übernahm Lotte Stuber und dann seit 1978 ich die Gymnastikgruppe. Fast alle Teilnehmerinnen aus dieser Zeit gehören auch heute noch der Sportgruppe an: ***Wir sind mit ihr und dem Verein älter geworden.***

Dem Alter angepasst wurde auch der Übungsabend. Bis 1988 übten wir an Sprossenwand, Barren, Stufenbarren, Kasten und Bock. Auch Ringe und Rundlauf waren vor uns nicht sicher. Nach 1988 war dann Aerobic und Jazztanz dran.

Und dann kam die Gesundheitswelle, auf der wir heute noch gut und gerne schwimmen: ***Seit 1990 ist Dehnen (Stretching) und Kräftigung der Muskulatur angesagt.***

Diese Entwicklung war zwangsläufig und abzusehen. Was uns jeden Montagabend nach schweißtreibenden Übungen belohnt, ist unser heißgeliebtes Volleyballspiel. Da wird aus Herzenslust gespielt, geschimpft und vor allem gelacht.

Die Teilnehmerinnen der Damengymnastik sind fest entschlossen, der Gruppe und dem Verein treu zu bleiben bis zum Seniorenalter. Ob wir dann auch noch Volleyball spielen, wird sich zeigen.



**DER MACHT, WAS
SIE WOLLEN.**



DER NEUE MAZDA DEMIO.

Viel Freiraum auf vier Rädern. Und trotzdem rundum kompakt. Eigenwillig, vielseitig und flexibel. Für Menschen, die aktiv im Leben stehen.

Modell/Ausstattung:

1,4 i 46KW (63 PS)

Preis: **DM 22990,-**



Ottostraße 5a-7,
76227 Karlsruhe (Durlach)
Tel. 0721 / 9 43 57 0,
Fax / 9 43 57 40



PEUGEOT

Kommen, kaufen, glücklich sein.



Der Peugeot 206. Schön sparsam der Preis und die Motoren von 44 kW (60 PS) bis 99 kW (136 PS), • Schön sicher: serienmäßig Fahrer-, Beifahrer und Seitenaufblasvorrichtungen vorn, ABS, Wegfahrsperre und vieles mehr. • Schön komfortabel: Servolenkung, Wärmeschutzverglasung, Pollenfilter, • Schön und gut: Machen Sie eine Probefahrt bei uns.

Peugeot: **206** 
Mit Sicherheit **PEUGEOT**
mehr Vergnügen.

 **AUTOGALERIE GMBH**
OTTOSTRASSE
PEUGEOT VERTRAGSHÄNDLER
Ottostraße 10
76227 Karlsruhe-Durlach
Telefon (0721) 9 44 76-0
Telefax (0721) 9 44 76 50

Er + Sie - Gymnastik

Monika Möhrle

Von der Ski- zur funktionellen Gymnastik

Diese Sportgruppe hatte ihren Ursprung in der Ski-Gymnastik. Die Ski-Gymnastik lag lange Zeit voll im Trend und war stark besucht. Nachdem Nanni Bender aus gesundheitlichen Gründen den Übungsabend nicht mehr leiten konnte, versuchten Teilnehmer der Gruppe (Gerhard Stuber, Peter Schöffler u.a.) den Übungsabend zu retten. In der Jahreshauptversammlung 1994 sollte dann bekanntgegeben werden, dass mangels ÜbungsleiterIn und Teilnehmer diese Gruppe aufgelöst werden sollte. Wir machten nun den Versuch, die Teilnehmer (die auch nicht mehr die Jüngsten waren) von der Ski-Gymnastik zur funktionellen Gymnastik zu führen. Erfreulicherweise war dieser Versuch erfolgreich: Die Mitglieder kamen wieder in den Übungsabend, die Gymnastik wurde angenommen. Angeboten werden auch hier vor allem Dehnungs- und Kräftigungsübungen der einzelnen Muskeln des Körpers. Da an diesem Abend nur eine Übungsstunde zur Verfügung steht, spielen wir regelmäßig in den letzten 15 Minuten Indiaka. Mit Eifer und Einsatz, unter viel Gelächter werden hier Stress und unbewusst vorhandene Aggressionen abgebaut. Auch das ist wichtig in unserer heutigen, hektischen Zeit! Die Gruppe, die nach der Krise den Neuanfang wagte, hat sich inzwischen stabilisiert und wird bestimmt weiterhin noch viele Jahre mit Freude üben und spielen.



Fit + Fun**Vom Stembogen zur Gesundheitsgymnastik**

Jürgen Fischer

Wie es damals begann ...

eine Initiative des Sportbundes zur Förderung des Freizeitsports „Zweiter Weg“ war der Anlass zur Gründung der Montags-Gruppe in der Schillerschule. Der Initiator war damals Sportlehrer Peter Reuß.

Die Gruppe hatte von Beginn an einen starken Zulauf und entwickelte sich wie folgt:

1965 Beginn der wöchentlichen Skigymnastik

1966 Aufbau der eigenen Skischule und erste Sonntags-Skikurse im Schwarzwald mit vereinseigenen Übungsleitern. Zu den Skikursen wurde zunächst mit einem Kleinbus gefahren, aber bald mussten für ca. 100 Teilnehmer zwei Reisebusse eingesetzt werden.

1967 Erster Ferien-Skikurs in Films/Schweiz

Gern erinnern wir uns an die Sonntags-Skikurse. Hier soll ein typischer Skitag beschrieben werden, von dem einige, die damals dabei gewesen sind, noch heute recht lebhaft erzählen:

Es war noch dunkle Nacht und klirrende Kälte legte sich wie Blei auf die menschenleeren Straßen, als sich morgens um 6.30 Uhr ein lustiges Grüppchen am Festplatz zusammen fand. Mit großem „Hallo“ wurden die Ski und das Gepäck im Bus verstaut und los ging die Fahrt zum Feldberg. Jeder fing sofort zu frühstücken an. Die Stimmung war super. Witze und Anekdoten wurden ohne Unterlass zum Besten gegeben. Jeder erinnert sich: Es war eine Mordsgaudi !

Damals gab es im Schwarzwald noch sehr viel Schnee, so dass der Bus auch mal hängen blieb. Dann mussten die Männer zum Schieben aussteigen und die Frauen zur Erhöhung der Achslast auf die hinteren Sitze. Mit solchen oder ähnlichen Zwischenfällen wurde jede Fahrt zu einem Erlebnis, an das sich jeder gerne erinnert. Oben am Hebelhof angekommen, wurden wir in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt. An „Liften“ war überhaupt nicht zu denken. Wir mussten zu Fuß im Schweiß unseres Angesichtes den Berg hochtreten, kurz abschwingen und uns unten wieder anstellen, um erneut hochzutreten. Nach der Mittagspause wurde das Erlernte „vertieft“. Durch erneutes „Hoch-Tief“ machten wir schnell Fortschritte und hatten viel Spaß. Gegen 17 Uhr sanken alle Skisportler erschöpft in die Bussitze. Nach kurzer Regenerationsphase verbreitete sich erneut Hochstimmung, die bis zur Ankunft in Karlsruhe anhielt. Ein ereignisreicher, schöner Tag an frischer Luft, viel Sonne und Schnee ging zu Ende.

Das in den Sonntags-Skikursen Erlernte haben wir bei weiteren Ski-Aktivitäten in den Alpen ausgebaut.

ab 1970 Skikurs Savognin - verlängertes Hütten-Wochenende Pizol

ab 1971 Gletscher-Skilauf an Himmelfahrt am Kitzsteinhorn (Krefelder Hütte)
Ski-Wochenende in Hoch Ybrig
Frühjahresskilauf auf dem Retten- / Tiefenbachferner in Sölden

Neben dem Wintersport waren wir auch im Sommer sehr aktiv:

Die Wanderleiter führten uns in den Nord- und Südschwarzwald sowie in die Vogesen. Aber auch Hochgebirgs- und Gletschertouren in Österreich (Montafon/Rätikon, Karwendel) und in der Schweiz (Weber-Hütte am Faulhorn / Säntis im Appenzeller Land) standen auf dem Programm.

Diverse Wochenendaktivitäten wie Radtouren in der näheren und weiteren Umgebung, Zelten in Gérardmer und Hüttenwochenenden auf der Krottensteinhütte im Schwarzwald gehörten ebenso dazu.

Aus der Montagsgruppe sind mehrere Ehepaare und Lebensgemeinschaften entstanden, die heute noch bestehen. Man beachte: Bei einer Mitgliederzahl von ca. 40 Personen fanden sich mindestens sechs Paare.

Paare und Singles, egal ob aktiv oder passiv, sind in all den Jahren dem Verein treu geblieben und bilden heute den „harten Kern“ der Montagsgruppe.

**Was ist daraus geworden ?**

Der harte Kern besteht im Jubiläumsjahr fast unverändert. Dagegen hat sich der Montagssport von Skigymnastik über Konditionstraining zu allgemeiner Fitness bis

hin zum heute betriebenen Gesundheitssport stark gewandelt.

Die Auswahl und das Angebot der jeweiligen Sportart ist nicht generell festgelegt, sondern wird von den jeweiligen Bedürfnissen der Mitglieder bestimmt. Von der einstigen alleinigen Ausrichtung auf den Skisport suchen wir heute eher einen Ausgleich zu unserem Arbeitsleben in Form allgemeiner Fitness, durch Gesundheits-Gymnastik. Die Beständigkeit zeigt sich auch darin, dass unsere Übungsleiterin nunmehr seit sieben Jahren mit uns Gesundheitssport betreibt. Sie versteht es, auf unsere Bedürfnisse einzugehen und uns für den Alltag fit zu machen. Dabei wird auch beruflicher Stress abgebaut.

Wie soll es weitergehen ?

Im Jahr 2000 haben wir zu unserer Freude neue Mitglieder für unsere Gruppe gewonnen. Unser Sportangebot ist attraktiv, vielseitig und gesund. Die allgemeine Trägheit, insbesondere der Bewegungsmangel unserer heutigen Zeit stellt hohe Anforderungen an den Vereinssport. Diesen Anforderungen entspricht unser Montagssport in vollem Umfang und kann allen empfohlen werden.



New-York-Str. 11

76149 Karlsruhe

(Gewerbepark Erzbergerstraße)

Fon: 0721 971 2990

Fax: 0721 971 2991

Badminton

Roland Zöllner



v.l.n.r. : Joachim Schummer, Jürgen Duberny, Patricia Waller, Sabine, Winfried Platen, davor Gunter. Vom Stamm fehlten leider beim Fototermin: Boris Boesler, Dino Frey, Petra Becker

Das Foto zeigt den Großteil unserer Badmintongruppe. Um den Stamm von 6 - 8 Personen gesellen sich jeden Donnerstagabend von 20.00 bis 22.00 Uhr im Durchschnitt zwei bis vier interessierte Federballer dazu, so dass wir uns nach Aufwärmen, Stretching und Balltraining auf 3 Spielfeldern im Einzel so richtig austoben können.

Ist es mit der Kondition oder Tagesform bei dem einen oder anderen mal nicht so gut bestellt, spielen wir gegen Trainingsende auch ein oder zwei kurzweilige Doppel (die jedoch nicht zu unterschätzen sind !).

Doch dann wartet in unserer Stammkneipe auch schon ein erfrischendes Mineralwasser (oder vielleicht doch eher ein dunkles Weizen ?!) auf die durstigen Kehlen.

Na dann Prost !

Freizeitbasketball

Helga Traub



Angelockt durch die strahlende Almuth Heinichen kam ich im Herbst 1982 zum ersten Mal zu den Freizeitbasketballern und somit zur Sportgemeinschaft Eichenkreuz.

Die Freibabas tobten sich bereits seit 1980 bei einer Mischung aus Gymnastik, Indiaka und „Freistil“-Basketball aus. Vor allem die Lachmuskeln wurden strapaziert. Mit den Basketballregeln nahm man es nicht so genau. Gefreut wurde sich über jeden Korb. Almuth schaffte es die Gruppe mit ihren verschiedenen Charakteren und Nationen durch viele Ideen, Humor und Charme bei der Stange bzw. beim Korb zu halten.

Das Foulschwein war immer gut gefüllt und musste mindestens zweimal im Jahr geschlachtet werden, im Elsaß wandernd und speisend oder an einem Wochenende auf der Krottensteinhütte. So vergnüglich ging es bis Juli 95, dann zog es Heinichens beruflich nach Leipzig und die Gruppe musste Abschied feiern.



Mit einer neuen Übungsleiterin (Susanne Friedel) veränderte und verjüngte sich die Truppe, die dann ab Januar 2000 von Jonathan Mac Quarrie übernommen wurde. Jetzt geht es etwas regelgerechter zu, zumindest was das Basketballspielen angeht. Der Spaß kommt aber nach wie vor nicht zu kurz wie man so hört.

Neues aus der Karlsruher CD-Schmiede

CHORO NEGRO



CKM 003 CHORO NEGRO WETH / MÜLLER
Eine faszinierende Kombination Klarinette / Gitarre
unterstützt von Roman Röhren-Kontrabass &
Dirk Schilgen - Drums.

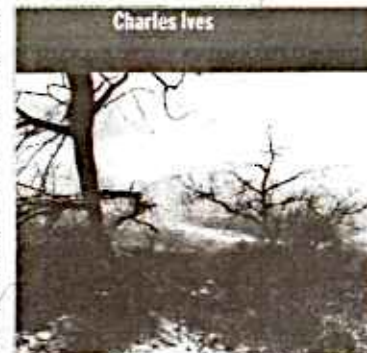
Choro stammt von dem Wort chorar = weinen, klagen.
Die Musik entstand aus einer Mischung böhmischer Polka,
Habonero und dem andalusischen Tango.
Durch die stetige Veränderung rhythmischer Strukturen ent-
standen immer neue Tanzformen u.a. der Choro.
Die vorliegende Produktion hat mit dem ursprünglichen
Gedanken nur noch die Melodien gemein. Eine Jazzbesetzung,
wie sie auf diesem Tonträger musiziert, hat es in der
Choromusik nicht gegeben. Wir wollten nur die schönsten
Melodien einer breiten Öffentlichkeit vorstellen und durch
einige interessante Kompositionen von u.a. Egberto Gismonti
ergänzen.

CKM 059

Songs of Charles Ives and other American songs
arranged for electric Guitar & Voice

Alison Welles - Vocals
Geoff Goodman - Guitar & E-Mandolin
Hennings Sievers - Bass
Bill Egarts - Drums

- 1 The Housatonic at Stockbridge
- 2 Beautiful Dreamer
- 3 Thoreau
- 4 The Things our Father Loved
- 5 The Battle Cry of Freedom
- 6 The Cage
- 7 One For Rollo
- 8 Like a Sick Eagle
- 9 At the River
- 10 Ah! May the Red Rose live always
- 11 The Little Horses
- 12 Down East
- 13 Oh! Susanna



CKM 040 OSCAR CANTA A. C. JOBIM update 2009

1. SAMBA DO AVIAO
2. BRIGAS NUNCA MAIS
3. FALANDO DE AMOR
4. TU TE AMO
5. AGUA DE BERBER
6. SE TODOS FOSSEM IGUIS A VOCE
7. CAMINHOS CRUZADOS
8. LUIZA
9. CHOVENDO NA ROSEIRA
10. A FELICIDADE
11. ANOS DUORADOS
12. ÁGUAS DE MARÇO
13. ESTRADA DO SOL

Eine Hommage an den wohl größten brasilianischen
Komponisten des zwanzigsten Jahrhunderts.

Bereits im Jahre 1995 veröffentlicht, hat der Produzent
Martin Müller diese erfolgreiche CD, ergänzt durch
zwei weitere hervorragende Musiker - Peter Leibel am
Saxophone und Patrick Kind am Piano, neu abgemischt
und gemastert. Eine noch höhere Intensität wurde dadurch
erreicht und das Booklet beinhaltet die Texte für deutscher
Übersetzung

Besuchen Sie uns auf unserer Website: www.musikverlag-burger-mueller.de

Musikverlag Burger & Müller Kriegsstr. 181
76135 Karlsruhe Telefon / Fax 0721 830 41 48

Es grüßen die Kinder von der Ballsportgruppe



v.l.n.r. vorne: Jonas, Thorben, Felix, René, hinten: Jens, Laura, Lukas und Simon dahinter die Übungsleiter: Birgit und Karl-Josef Sandmeier Grippe- und fasnachtsbedingt fehlen: Max, Laura, Vanessa, Florian, Linus und Guillaume.

Birgit und Karl-Josef Sandmeier setzen mit ihrer Kindergruppe eine Tradition fort, die bereits 1967 von Hedwig Dauth ins Vereinsleben gerufen wurde. Nachfolgerin Waltraud Reuß leitete die Kindergruppe bis 1973, wurde dann von Marlies Borcherdig und Ingrid Arnold abgelöst, diese wiederum von Christa und Martin Herbert. 1984 lief die Gruppe leider aus. 1988 wurde eine neue Kindersportgruppe von Helga Traub gegründet, die 1992 für ein Jahr von Stefan Willisch weitergeführt wurde.

Seit 1999 gibt es die Kinder-Ballsportgruppe in der jetzigen Form. Die Kinder werden auf spielerische Art an die verschiedenen Ballsportarten herangeführt, aber auch das freie Turnen an den Geräten und der Spaß kommen nicht zu kurz.

Fitnessstraining im Freien (FTF)

Peter Reuß

Das „Fitnessstraining im Freien“ steht für ein spezielles Trainingskonzept und wurde hauptsächlich für rüstige Senioren entwickelt. Durch dieses Konzept sollen die Gruppenmitglieder zu einem gesundheitsorientierten Freizeitsport und einem aktiven Lebensstil geführt werden.

Was heißt „gesundheitsorientiert“ ?

Das Fitnessstraining, der Freizeitsport und der bewegte Alltag müssen sportmedizinische Erkenntnisse berücksichtigen und altersgemäß, trainingsmethodisch richtig gestaltet werden.

Warum wurde der „Freizeitsport“ als Vehikel gewählt?

Wie Studien aber auch die Erfahrung zeigen, ist die Gesundheit kein lang andauerndes Motiv für körperliche Aktivitäten. Starke Beweggründe sind dagegen Interesse, Freude und Spaß an der Bewegung und an Sportarten, die mit Freunden und Bekannten durchgeführt werden können.

Um dem Anspruch „Gesundheitsorientierter Freizeitsport“ gerecht zu werden, wurden für das FTF-Konzept folgende Prinzipien festgelegt:

- **Gesundheit**
Sportmedizinische Erkenntnisse und Trainingsgesetze sind zu beachten und einzuhalten. Ärzte beraten, informieren und trainieren mit.
- **Naturverbundenheit**
Bewegung und Sport im Freien härten ab, stärken das Immunsystem und wirken sich positiv auf das psychische Befinden aus.
- **Altersgemäßheit**
Risikosportarten, extreme Körperhaltungen und zu hohe Belastungen sind zu meiden. Moderate Trainingsreize, die sich immer an der individuellen Leistungsfähigkeit orientieren, erweisen sich als besonders gesundheitsfördernd.
- **Einfachheit**
Zusätzliche körperliche Aktivitäten müssen leicht in den Alltag integrierbar sein und sollten keinen großen Geräteaufwand erfordern.
- **Selbständigkeit**
Jeder muss neben dem gemeinsamen Training zusätzlich etwas für sich tun. Anleitung durch einen Übungsleiter ist nicht immer möglich, aber auch nicht nötig. Fähigkeiten für eine entsprechende Kompetenz müssen vorher vermittelt werden.

Freude

Was Freude bereitet, wird auch ernst genommen und beibehalten. Dabei spielt das freudvolle Erleben der Bewegung und des Trainings im sozialen Umfeld einer positiv denkenden Gruppe eine wichtige Rolle.

Diese Prinzipien bilden das Fundament für die Trainingskonzeption der FTF-Gruppe, die nunmehr seit 3 Jahren besteht, 20 Mitglieder (Durchschnittsalter 66 Jahre) umfasst und sich ein Mal pro Woche bei jedem Wetter das ganze Jahr über im Hardtwald zum Basistraining trifft.

Damit dieses **Basistraining** auch trainingswirksam wird, muss es durch ein **Zusatzprogramm** wie Ausdauerreff, Heimtraining und aktiver Alltag ergänzt werden. Anregungen und Hilfen für das Zusatzprogramm erhalten die Mitglieder durch Seminare, Referate und Informationsmaterialien.

Alle Trainingsmaßnahmen werden durch **Sonderveranstaltungen** wie aktive Urlaubswochen abgerundet. Besonders beliebt sind im Herbst das Bergwandern und im Winter das Skilanglaufen in den Alpen. Diese Wochen werden bewusst als Kurse in Seminarform durchgeführt, wobei gruppenspezifische Aspekte gefördert werden und die Geselligkeit nicht fehlen dürfen.

Als Motto für die Gruppe wurde ein Aphorismus des Malers „Kokoschka“ gewählt:

Am rollenden Stein wächst kein Moos.

**Das gesundheitsorientierte Sportangebot**

Marlies Borcharding

Ab dem Jahr 1980 bot die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Präventionskurse für Personen mit Risikofaktoren an. Da es sinnvoll ist, einen gesundheitsbewussten, körperlich aktiven Lebensstil beizubehalten, richtete die Sportgemeinschaft Eichenkreuz eine Nachfolge-Präventionsgruppe ein.

Im Zuge dieser Neugründung entwickelte sich ein umfangreiches Gesundheitssportangebot, das zum Teil in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen und der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge durchgeführt wird.

Folgende Veranstaltungen gehören zum Standardprogramm:

- Herz-Kreislauf-Präventionsgruppe

1982 gegründet, 15 - 22 Teilnehmer

- Ausdauerreff, samstags 8 Uhr, ganzjährig

1991 gegründet, 15 - 25 Teilnehmer

mit Aufwärmgymnastik und gesundheitsbewusstem, den persönlichen Voraussetzungen angepasstem Laufen bzw. Gehen.

- Präventions-Meile über 3,33 km

Einmal jährlich wird die Ausdauerleistung durch die von uns kreierte „Präventionsmeile“ getestet. Dabei gibt es drei Stufen: 3,33 km = gut, 6,66 km = sehr gut und 9,99 km = ausgezeichnet.

Die jeweilige Strecke soll möglichst ohne Pause gegangen bzw. gelaufen werden, die Zeit spielt keine Rolle.

- Bergwander-Woche in den Dolomiten, Walliser Alpen oder Allgäuer Alpen.

Durch die Seminarform werden die Teilnehmer in das selbständige Bergwandern eingeführt.

- Skilanglauf-Woche im Hochpustertal/Dolomiten

mit Skikurs, Skiwanderungen, Entspannungsgymnastik und Informationen zum gesundheitsorientierten Skilanglauf.

- Regelmäßige Informationsabende zu Gesundheitsfragen.

Die Vorträge sind so gehalten, dass Realisierungsmöglichkeiten für den Alltag im Vordergrund stehen.

- Frühjahrs- und Herbstwanderungen in Karlsruhes Umgebung.

- „Body-Check“-Kurse für Rücken, Bauch, Beine, Po



Ausdauertraining im Hardtwald: in vorderer Reihe Marlies Borchering 2.v.l. und Peter Reuß 3.v.r.



Bergwanderwoche in den Walliser Alpen 23.-30.9.2000

Entstehungsgeschichte

Gudrun Ganzhorn

Ausgehend von der Erkenntnis, dass die herkömmliche Behandlung von Herzinfarktpatienten ausschließlich in der Arztpraxis unzureichend ist, beschlossen Ende 1976 die Herren Dr. von Frankenberg, Dr. Katz und Dr. Reuß die Gründung einer Herzgruppe, damals „ambulante Koronargruppe“ genannt. In Anlehnung an das sog. „Hamburger Modell“ sollte für geeignete Infarktpatienten dieses kommunalen Bereichs die Möglichkeit geschaffen werden, an einem speziellen Training sowie edukatorischen Maßnahmen teilzunehmen.

Nach intensiven Vorbereitungen und -planungen war es dann im Februar 1977 soweit: die 1. Herzgruppenstunde konnte mit 10 Teilnehmern beginnen. Aus versicherungstechnischen und organisatorischen Gründen erschien es sinnvoll, diese Gruppen an einen Sportverein anzuschließen. Der damalige Vorstand der SPORTGEMEINSCHAFT EICHENKREUZ E. V. zeigte sich dem neuen sportlichen Gesundheitsangebot gegenüber sehr aufgeschlossen. So wurden die Teilnehmer der ersten Karlsruher Herzgruppe zu EK-Mitgliedern!

Bis zum heutigen Tag entwickelten sich daraus 9 Herzgruppen mit ca. 200 Teilnehmern, die sich unter der Obhut des Vereins in den Übungs- und Trainingsgruppen befinden!

Ende 1977 kam es zur Gründung der „Arbeitsgemeinschaft Ambulante Rehabilitation und Prävention der coronaren Herzkrankheit e.V.“, Karlsruhe. 1986 umbenannt in „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen“. Ihr gehören niedergelassene und klinisch tätige Ärzte und Übungsleiter an. Sie arbeitet partnerschaftlich mit den Sportvereinen zusammen und ist v.a. für die ärztliche und bewegungstherapeutische Betreuung der Herzgruppen zuständig. Neben der Durchführung von Jahreshauptversammlungen und Vorstandssitzungen organisiert sie Seminare, Fortbildungen, Reanimationskurse und gesellige Veranstaltungen. Schwerpunkte liegen mittlerweile in der Zusammenarbeit mit kommunalen und staatlichen Institutionen, mit übergeordneten Verbänden und Ausschüssen. Von Vorstandsmitgliedern der Karlsruher AG wurden die Grundlagen für den heutigen „Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen Baden-Württemberg e.V.“ (LVPR) geschaffen, der sich u.a. für die Qualitätssicherung in den Herzgruppen einsetzt und nötige Verhandlungen mit Krankenkassen, Kassenärztlichen Vereinigungen usw. führt.

Die Gründung der Karlsruher Herzgruppen hatte richtungweisenden Einfluss weit über den badischen Raum hinaus. In Karlsruhe selbst existieren heute trotz etlicher Schwierigkeiten 25 Herzgruppen in verschiedenen Vereinen. Der Teilnehmerkreis besteht aus Patienten mit koronarer Herzkrankheit, nach Herzinfarkt, Ballondilatation, Bypass- und Klappenoperation. Das „Karlsruher Modell“ gab also wesentliche Impulse und ist mittlerweile als Vorbild in ganz Deutschland bekannt. Das Herzgruppennetz ist zwar noch immer nicht flächendeckend, aber 5000 Herzgruppen in der BRD sind schon bachtlich!

In den Herzgruppen wird Sport als Bewegungstherapie mit dem Ziel betrieben, durch

entsprechend dosiertes und ärztlich überwachtes, regelmäßiges Training - insbesondere durch Ausdauerbelastung - eine Ökonomisierung der Herzarbeit zu erreichen. Das Übungs- und Trainingsprogramm basiert auf den allgemein anerkannten sportmedizinischen Erkenntnissen, die im Laufe der Jahre beim körperlichen Training mit Infarktpatienten gewonnen wurden. Die speziell ausgebildeten Übungsleiter sind verpflichtet, kontinuierlich Fortbildungen zu besuchen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein und um über genügend Handlungskompetenz für neue Trainingsformen zu verfügen. Neben dem vorrangigen Ziel der Bewegungstherapie, der tatsächlichen Verbesserung des körperlichen Gesamtzustandes und der Lebenserwartung, wird der psychischen Betreuung des Teilnehmers im Rahmen der Gruppe ebenfalls große Bedeutung zugemessen, um ihm das meist krankheitsbedingt verlorengegangene Selbstvertrauen und eine gewisse Selbstsicherheit wieder zu vermitteln. Dies gelingt um so leichter, wenn Arzt und Übungsleiter als interdisziplinäres Team zusammenarbeiten. Nur eine Herzgruppenstunde in lockerer und gelöster Atmosphäre - ohne das eigentliche Trainingsziel aus den Augen zu verlieren - trägt zur Bildung einer Gemeinschaft bei, was letztlich den zu erzielenden körperlichen Trainingseffekt zusätzlich unterstützt.

Neben Weihnachtsfeiern, Wanderungen und Ausflügen mit den Lebenspartnern ergänzen Vorträge über Risikofaktoren, eine sinnvolle und gesunde Lebensführung oder einfach nur Gespräche über anfallende Probleme das Programm.



Herzgruppe Humboldt-Gymnasium, vorne rechts Übungsleiterin Marilies Borcherdig

Für die Zukunft bleibt zu hoffen, dass sich unser Gesundheitswesen positiv weiterentwickelt und die Teilnahme an der Herzgruppe wie bisher unbegrenzt finanziell unterstützt. Die Erfahrung zeigt, dass gerade Patienten mit langjähriger Gruppenteilnahme z.B. einen Reinfarkt leichter überstehen, da sie auf erste Anzeichen eines kommenden Geschehens mehr sensibilisiert sind und daher früher reagieren können.

Kooperationspartner „Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen e.V.“

Rüdiger Schwenke

50 Jahre Eichenkreuz bedeuten auch, eine fast halb solange enge Zusammenarbeit des Vereins mit der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e.V. auf dem Gebiet der Herz- Kreislauf Rehabilitation und Prävention.

„ERST WENN DIE MEDIZIN AM GESUNDEN VERSAGT HAT; KOMMT DIE (sprich konventionelle) THERAPIE“ habe ich vor Jahren, in einem für die Prävention werbenden Artikel in der Ärztezeitung provozierend behauptet. Doch seit den sechziger Jahren gab es in den Reihen aller stets konservativ denkenden und am scheinbar Bewährten festhaltenden Ärzte einige, die über den eigentlichen Auftrag der Ärzte in unserer Gesellschaft nachdachten. Das geschah in einer Zeit, in der ein Paradigmawechsel sich anbahnte z.B. bei der Behandlung des Herzinfarktes: Glaubte man bisher, man müsse einen Infarkt unter stationären Bedingungen viele Wochen unter absoluter körperlicher Ruhe ausheilen lassen, so wurde jetzt die Frühmobilisation, d.h. ein frühes körperlich adaptierendes Ausdauertraining und die aktive sportliche Rehabilitation nach stationärer Behandlung propagiert.

Einige von uns Ärzten sahen das Loch in der Rehabilitation nach 4 Wochen Rehaklinik und bemühten sich um vergleichbare Maßnahmen am Wohnort. Das war die Geburtsstunde der Herzgruppen!

Darüber hinaus dachten einige von uns Ärzten weiter. Sie begriffen, dass ärztliches Tun sich nicht in der Reparatur vorhandener Defekte allein erschöpfen dürfe und orientierten sich an der WHO-Definition von Gesundheit, die bei der Gründung 1948 in Ottawa nach langer Diskussion mühsam gefunden und jüngst ergänzt wurde.

„Gesundheit ist ein Zustand völligen körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Wohlbefindens und nicht die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechlichkeit“. Diesen Kollegen wurde bewusst, dass sie für die Förderung und Erhaltung einer so definierten Gesundheit wohl kompetent, aber allein nicht stark genug waren.

Da die Gesundheit des Individuums sehr stark von seinem eigenen und dem Verhalten der Gesellschaft abhängt, sucht sie Kooperationspartner dort, wo solches Verhalten geprägt wird: Bei Lehrern, Psychologen, Ernährungsberatern, Politikern, Krankenkassen, Sportpädagogen und Wissenschaftlern und deren Institutionen. Auch die potentiellen Partner erkannten die Notwendigkeit, sich zusammenzutun. Psychologen stiegen von ihrem Turm herab und gingen in die Gruppe, Ernährungsberater kamen von der Diät ab und widmeten sich einer vernünftigen und gesunden Ernährung. Übungsleiter trainierten neben Spitzensportlern auch „unsportliche“ Normalmenschen. Der Breiten- und Gesundheitssport wurde propagiert, die Vereine gründeten eine „Vereinsinitiative Gesundheitssport“. Sie integrierten Herzgruppen und andere Therapiegruppen in ihre Programme. Vereinsziele wurden neu definiert. Sport als Bewegungstherapie, kann „spielend“ Verhaltensänderungen induzieren. Die individuelle leistungsbezogene Ausdauer, die Körperwahrnehmung, das Wohl-

befinden, die Fähigkeit zur Eigenkontrolle und die damit verbundene Selbstsicherheit stehen im Vordergrund des Herzgruppentrainings. Die Gruppe mit ihrer positiven Eigendynamik beherrscht das Geschehen. Auch die Rahmenbedingungen sind durch die Gruppe geprägt. Hausarzt, Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen, Vereine und Krankenkasse stellen die Säulen der Gruppe dar. Alle Teilnehmer, aktive und passive profitieren von den dynamischen Gruppeneffekten.

Der Verein **Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V.** hat bei den Herzgruppen in Karlsruhe Pionierarbeit geleistet. Einige „Eichenkreuzler“ gehören in den Kreis derer, die die Geschicke der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen leiten. Sie sind hochmotiviert und über Jahre ehrenamtlich tätig. Uns Ärzte verbindet mit diesen „Eichenkreuzlern“ nach vielen Jahren der Zusammenarbeit eine herzliche Freundschaft.

Das alles ist für die Sportgemeinschaft Eichenkreuz am 50. Jahrestag des Bestehens aber auch für die Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e.V. eine sehr positive Bilanz. Wir von der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen Karlsruhe e.V. bedanken uns herzlich für die stets faire, unkomplizierte und freundschaftliche Zusammenarbeit.

Wir hoffen, dass dieses Miteinander auch bei härter werdenden Existenzbedingungen in einer wenig bewegungsfreudigen Gesellschaft erhalten bleibt, auch wenn die „Alten“ von dem noch keineswegs seetüchtigen „Boot der Kooperation im Gesundheitswesen“ aussteigen und den „Jüngeren“ das Ruder übergeben.



Präventionsgruppe Humboldt-Gymnasium, vorne rechts: Übungsleiterin Marlies Borcherding

Kooperationspartner „Die Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“

Ilona Spandel

Unter dem Motto „Gesünder leben - herzlich gern“ wurde 1987 die „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge Karlsruhe-Waldstadt“ gegründet. Die Arbeitsgemeinschaft besteht aus ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern. Mediziner übernehmen ebenfalls ehrenamtlich die ärztliche Verantwortung für die geplanten Aktivitäten. Anstoß zur Gründung gab die Deutsche-Herz-Kreislauf-Präventionsstudie (DHP), bei der Karlsruhe als Modellstadt ausgewählt wurde.



Zielgruppe ist die gesunde Normalbevölkerung. Im Rahmen der DHP-Studie (ca. 2000 untersuchte Personen) sollte auch festgestellt werden, ob unter dem Motto „vom Bürger - für Bürger“ durch ehrenamtlich geleitete Aktionen eine Veränderung der Risikofaktoren in der Bevölkerung erreicht werden kann. Die Ergebnisse zum Abschluss der Studie bestätigten die Machbarkeit nachdrücklich. Im Vergleich mit den anderen Modellgemeinden konnte Karlsruhe dabei eine Spitzenposition einnehmen.

Die Aktivitäten der Bürgernahen Gesundheitsvorsorge basieren auf mehreren **Säulen**:

Ernährung

- o Koch- und Backabende und Vortragsveranstaltungen zum Thema Ernährung
- o Zusammenarbeit mit dem Lebensmittelhandwerk (Bäcker und Metzger)
- o Spargelschälaktionen in der Karlsruher Innenstadt
- o Regelmäßige Veröffentlichung „Ratgeber Ernährung“ u.a. im *Rundblick* der Sportgemeinschaft Eichenkreuz

Bewegung

- o Regelmäßiger Ausdauer-Treff in Kooperation mit der SG Eichenkreuz
- o Wanderungen und Radtouren
- o Fuchs- und Schnitzeljagd für Kinder (auch im Rahmen der Stadtranderholung)
- o Tanzen als Prävention

Entspannung

- o Seminar zur Vielfalt der Entspannungsverfahren

Gesundheitskasper

- o Aufführung selbstverfasster Stücke in Kindergärten, Schulen und bei diversen Großveranstaltungen

Informationsstände

- o Von 1988 bis 1991 Initiator und Veranstalter „Karlsruher Gesundheitsmarkt“

- o Info-Stände bei Ausstellungen und Großveranstaltungen (z.B. Landesgartenschau, World-Games, Badisches Heimatfest, Offerta usw.)

Öffentlichkeitsarbeit

- o Umfangreiche Veröffentlichungen in der hiesigen Presse
- o Stars als Gesundheitsbotschafter (1997 - Die Schürzenjäger; 1998 - Costa Cordalis; 1999 - Die Paldauer; 2000 - Patrick Lindner)
- o Veranstalter des jährlichen Frühjahrsbenefizkonzerts des Luftwaffenmusik-Korps II im Karlsruher Konzerthaus
- o Herausgeber einer Broschüre „Aktiv-Treff-Info“ (3x jährlich) inzwischen ebenfalls integriert in den *Rundblick* der Sportgemeinschaft Eichenkreuz
- o Interviews und Berichte im Rundfunk und Fernsehen

All diese Aktionen werden ehrenamtlich ausgeführt und zur Finanzierung bedienen wir uns zumeist wechselnder Kooperationspartner.

1995 war die Arbeitsgemeinschaft bei der Verleihung des 1. Karlsruher Gesundheitspreises unter den Preisträgern.



**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**

Blick nach vorn.

Herbert Schuh

Wie entwickelt sich der Verein in den nächsten 50 Jahren ?

Wir sind doch keine Hellseher.

Treibender Motor für eine Weiterentwicklung sind jedoch wir.

**Wer aber sind wir ? Der Vorstand ?
Die Übungsleiter ? Die Mitglieder ?**

Wir sind alle Mitglieder und Freunde des Vereins, die bereit sind an dem Haus Verein mitzubauen, zu verändern, zu entwickeln, zu formen, sich einzubringen in ein Team.

Gelingt diese Teamarbeit, die zum 50 jährigen Bestehen neu aktiviert wurde, dann brauchen wir uns keine Sorgen über die weitere Zukunft unseres Vereines zu machen.

Denn lenken, steuern und entscheiden tun ja wir!

Also auf geht's, packen wir 's an.



1951 —		Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e. V.		— 2001		
51 62 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 00 01						
Funktion	Jahr	Vorstand				
1. Vorsitzender	Willi Dauth	Herbert Schuh	Gerhard Stüber	Bernad Platzhelcher	Kurt Labmann	
2. Vorsitzender	Willi Kleo	Peter Reuß	Herbert Schuh	Hans Peter Knoch	2	
Geschäftsführer			Günter Meyer	Jürgen Vogl	Dr. Michael Bucher	
Kassenwart	Kurt Fr. Schweikart	Olmar Schübel	3	Marlies Borchding	Roswitha Schuler	
Schriftführer	Gerd Starz	Wal- lar Ben- der	4	5	Jürgen Vogl	
Jugendwart		Walter Bender	Marin Herbert	Kurt Lehmann	Thomas Schuler	
Erläuterungen d. Nummerierung	1 = Manfred Schuler 2 = Joachim Brettschneider 3 = Roland Gotthwald 4 = Wolfgang Arnold 5 = Gerhard Stüber					

- Bender, Walter** * 1943 / Schriftführer 1970-1971, Basketballjugendwart 1971-1979, 25 Jahre Basketball-Jugendtrainer und Ski-Übungsleiter
- Borchding, Dieter** * 1937 / Skitourenführer, Abteilungsleiter Basketball 1981-1984, seit 1962 Übungsleiter „Alte Herren“
- Borchding, Marie-Luise** * 1941 / Kassenwartin 1979 - 1985, Geschäftsführerin 1979 -1993, Übungsleiterin Kindersport, Prävention seit 89 und Herzgruppen seit 2000, Abteilungsleiterin Gesundheitssport
- Fischer, Jürgen** * 1947 / Abteilungsleiter Freizeitsport seit 1992
- Ganzhorn, Gudrun** * 1953 / Seit 1979 Übungsleiterin für Herzgruppen, leitet heute 5 Herzgruppen
- Kloske, Hans-Peter** * 1949 / 2. Vorsitzender 1985 - 1991 Abteilungsleiter Basketball seit 1988 Coach verschiedener Basketballmannschaften
- Lehmann, Kurt** * 1948 / Jugendwart 1984 - 1994, ÜL diverser Jugendteams, seit 2000 1. Vorsitzender
- Möhrle, Monika** * 1943 / Übungsleiterin Damengymnastik seit 1978 Er + Sie Gymnastik seit 1994
- Reuß, Dr. paed, Peter** * 1935 / 2. Vorsitzender 1971 - 1978 Übungsleiter und Gründer verschiedener Gruppen, leitet heute die FTF-Gruppe und eine Herzgruppe
- Schuh, Herbert** * 1947 / 2. Vorsitzender 1979 - 1983 1. Vorsitzender 1983 - 1993, Abteilungsleiter Freizeitsport 1988 - 1993, seit 1976 Übungsleiter Volleyball
- Schuler, Thomas** * 1950 / Im Bereich Basketball: 1968 C-Schiedsrichter, 1976 Trainer verschiedener Mannschaften (1978 D-Trainer, 1979 C-Trainer und staatl. geprüfter Übungsleiter), 1994 - 2001 BB-Jugendwart, seit 2001 Geschäftsführer

Schwenke, Dr. med., Rüdiger	* 1940 / 1. Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen
Spandl, Ilona	* 1951 / Vorsitzende „Bürgernahe Gesundheitsvorsorge“
Traub, Helga	* 1952 / Kinderturnen Mai 1987 - Jan. 1992 Vereinszeitschrift RUNDBLICK seit 1996
Viesel, Gretel	*1939 / Seit 1985 Volleyball - Übungsleiterin beim EK
Zöller, Roland	*1965 / Seit 1998 Badminton - Übungsleiter

Der Vorstand dankt...

...allen Autoren und Mitarbeitern, die zum Entstehen dieser Festschrift "50 Jahre Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe" beigetragen haben.

Es war nicht leicht und benötigte viel Zeit und Detektivarbeit um die geschichtlichen Fakten und Fotos, besonders aus der Gründungszeit, aufzuspüren. Die Beiträge gut fassbar darzustellen ist den Autoren ganz hervorragend gelungen.

Stellvertretend für alle muss das verantwortliche Team um Helga Traub besonders hervorgehoben werden.

Weiterhin gilt unser ganz besonderer Dank den Sponsoren, Inserenten, der Stadt Karlsruhe, den Verbänden und allen, die die Ziele unseres Vereins ideell und materiell unterstützen.

Im Namen des Vorstandes

Kurt Lehmann
1. Vorsitzender

Wir pflanzen eine Eiche

Kurt Lehmann

Ein rundum gelungener Tag war dieser Sonntag, 25. März 2001

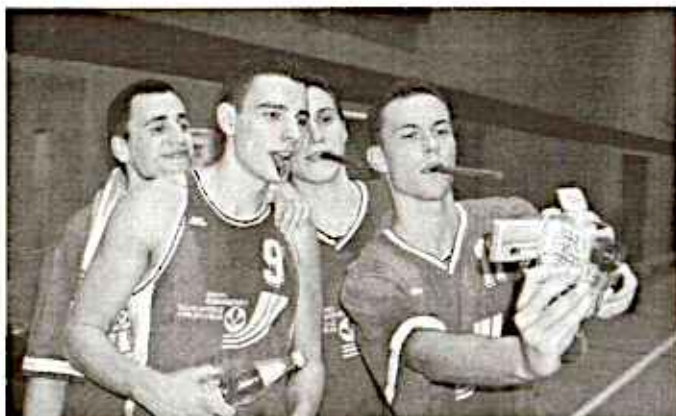


Baumpflanzaktion in der Nordstadt, in der Nähe der Marylandschule. Am Spaten betätigt sich unser langjähriger 1. Vorsitzender Willi Dauth

Zwar öffnete der Himmel alle Schleusen gerade während der Baumpflanzaktion. Aber es gab dadurch schöne Fotos mit großen Regentropfen und bunten Schirmen.

Die Stimmung unter den Pflanzern war prächtig, jeder warf sein Schaufelchen Erde an den 5 m hohen jungen Baum nachdem das Pressefoto für die BNN und die Reden überstanden waren.

In der gutgefüllten Sporthalle an der Tennesseeallee gab es dann den Erfolg der Basketballer zu bejubeln, die das entscheidende Spiel um den Aufstieg in die Landesliga in erfrischender Manier deutlich gewannen.



In Siegerpose

v.l.n.r.:
Mounir Chehalli
Daniel Coric
Mateusz Chlipala
Lukas Chlipala



VIP-Gäste:

v.l.n.r.: Herbert Schuh, Willi Dauth, Peter Reuß, Bernd Pfattheicher, Kurt Lehmann

Glänzende Stimmung auf den Tribünen und im schön gerichteten VIP-Bereich. In den Spielpausen stürmten unsere Kleinsten sofort mit dem Ball auf das Feld. Wo man sich umschaute – ein lebendiger Verein.

Am Montag dann ein gelungener Bericht in den BNN zu unserem 50-jährigen Vereinsjubiläum. Es passte alles zusammen. Die vielen, die im Hintergrund an dem Ereignis mitgearbeitet haben, waren zufrieden - es hatte sich gelohnt.

PS. Und unsere "Alten Herren" haben den Baum mit einer Geldspende von 500 DM finanziert. Danke !

25. 03. **Baumpflanzaktion**
16.00 Uhr Sporthalle an der Tennesseeallee Khe-Nordstadt
Martin Herbert Tel. 0721-868040
12. 05. **Seminar: Gesund und fit bis ins hohe Alter**
mit der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen KA e.V.
im Institut für Sport und Sportwissenschaft der Uni Karlsruhe
Schirmherr: H. Denecken, Bürgermeister
Peter Reuß Tel. 0721-684299
24. 06. **Jubiläums-Strampeltour**
für große und kleine Radler
Jürgen Fischer Tel. 0721-491311
- 30.06. **Fidelitaslauf**
Nachtlauf - Vierer-Staffel á 20km
Dieter Borcharding Tel. 0721-491130
23. 09. **Basketball - Topspiel**
Sporthalle der Marylandschule, KA-Nordstadt
voraussichtlich 1. Bundesliga Straßburg /J. Tübingen
Thomas Schuler Tel. 0721-705523
- 29.09. **Schlemmerparty**
Jubiläumfestveranstaltung
Aula des Heisenberg Gymnasiums, KA-Nordstadt
Kurt Lehmann Tel. 0721-474007
- 03.10. **Walz in die Pfalz**
Pfalzwanderung für alle Mitglieder und Freunde
Jürgen Voigt Tel. 07271-2746
- 06.10. **Präventionslauf** Spaß haben 3,33 km
Schnaufen 6,66 km
Schwitzen 9,99 km
Marlies Borcharding Tel. 0721-491130

Dabei sein ist alles!
Einladungen werden rechtzeitig verteilt.