



**SELBST HANDELN
DIREKT ORDERN
GLOBAL PROFITIEREN**

MIT DIREKT BROKERAGE HANDELN WIE DIE PROFIS

 direktbrokerage ist Ihr entscheidender Vorsprung. Chancen nutzen, schneller reagieren und sofort wissen, ob Ihre Order ausgeführt wurde. Auf Mausklick aktuelle Kurse, Charts, Marktdaten und Analysen erhalten. Keine Einstiegskurse verpassen. Bei maximaler Sicherheit zu günstigen Konditionen.

Mit  direktbrokerage ist dies ab sofort via Internet bei uns möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Geldberater.


Sparkasse Karlsruhe
<http://www.sparkasse-karlsruhe.de>

Mai 2002

schauen Sie doch mal rein



Herzlich Willkommen auf der Homepage der Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe e.V.
Diese Seiten sind für eine Auflösung von 1024x768 optimiert.

Bitte auf den Baum klicken und schon geht's weiter.

[Webmaster](#)

www.sgek-karlsruhe.de

**SPORT-
GEMEINSCHAFT**

**EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.**



RUNDBLICK

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Informationen	3
Haushalt	5
Die neuen Beiträge	6
Volleyball - Mixedrunde	8
Kinder - Ball sportgruppe	12
Sport und Ernährung	13
Wir sind dabei	14
Basketball	15 - 26
1. Herren Mannschaft	16
2. Herren Mannschaft	18
3. Herren Mannschaft	20
Senioren IV	21
B-Jugend - männlich	23
C-Jugend - männlich	24
D-Jugend - gemischt	25
B-Jugend - weiblich	26
Minis	26
Gesundheitssport	28
Herzgruppen	30
Trainingszeiten	35
Vorstand	39

Impressum

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

Geschäftsstelle: Thomas Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe
 Tel 0721-788114 / Fax 0721-788114
 eMail sgek-karlsruhe @t-online.de
 http://www.sgek-karlsruhe.de

Redaktionsschluss für den nächsten Rundblick ist der 30.09.2002

Verlieren Sie Ihre Pfunde - nicht Ihr Lachen

Richtig fit zu werden, ist keine Arbeit, sondern ein Vergnügen. Alles, was Sie verlieren, sind überschüssige Pfunde, die Ihnen sowieso schon lästig waren. Was Sie gewinnen, ist mehr Freude am Leben. Mehr darüber beim Sportverein in Ihrer Nähe. Es wäre doch gelacht, wenn der nicht auch für Sie das Angebot hätte, das Ihnen Spass macht.

Sportvereine
 DEUTSCHER SPORTBUND
 www.sdb.de

Wichtige Informationen

Beitragserhöhung

In der außerordentlichen Mitgliederversammlung vom 28.11.2001, bei der es ausschließlich um die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ging, wurde die dringend notwendige Erhöhung ab 1.1.2002 beschlossen (letzte Beitragserhöhung war 1995!). Leider waren außer dem erweiterten Vorstand nur sehr wenige Mitglieder der Einladung gefolgt. Offensichtlich interessiert dieses Thema unsere Mitglieder nicht besonders. Die neuen Beiträge sind auf Seite 6 abgedruckt.

Gästebeiträge

Nachdem die Beiträge für die Mitglieder erhöht wurden, standen auch die Gästebeiträge auf dem Prüfstand. Der alte Gästebeitrag von 5 DM sollte deutlich erhöht werden, weil das separate Abkassieren und Weiterleiten von Gästebeiträgen durch den Übungsleiter einen erhöhten Verwaltungsaufwand darstellt. Der neue Gästebeitrag wurde auf 4 EURO/ Abend festgesetzt.

Mitglieder und Nichtmitglieder sind ausreichend versichert

In den Vorstandssitzungen wurde mehrmals diskutiert, ob der Verein eine zusätzliche Versicherung abschließen muss, um Ansprüche von Mitgliedern und Nichtmitgliedern gegenüber dem Verein abzudecken. Besonders heikel war die Frage, ob Teilnehmer an offenen Sportangeboten und Nichtmitglieder, z.B. Gäste oder Sportler, die nur zum „Schnuppern“ da sind, Ansprüche gegenüber dem Verein stellen können. Nach eingehender Überprüfung und Befragung von Versicherungsexperten kann hierzu folgendes gesagt werden:

- Teilnehmer an den offenen Sportgruppen sind generell über die Stadt versichert.
- Die Mitglieder sind durch die Sportversicherung des Vereines ausreichend abgesichert.
- Für Gäste und Nichtmitglieder, die zufällig hereinschnuppern, muss der Verein nicht vorsorgen, diese Teilnehmer kommen auf eigenes Risiko.

Ein paar Info's aus der Mitgliederversammlung vom 20.3.2002

Es wurde Rückschau auf 2001 gehalten. Schwerpunkte waren die Veranstaltungen anlässlich des 50jährigen Jubiläums und die Neuorganisation des Vorstandes, der jetzt vier 2. Vorsitzende hat. Die Stellen des Jugendwarts und des Geschäftsführers wurden neu besetzt, womit der Vorstand insgesamt gut arbeitsfähig ist. Die Finanzen wurden neu geordnet und die Beitragserhöhung war unumgänglich.

Kurt Lehmann wurde als 1. Vorsitzender einstimmig wiedergewählt. Er erklärte sich bereit, den Vorsitz noch für eine Wahlperiode bis 2004 zu übernehmen, wies jedoch darauf hin, dass er nach Ablauf dieser Wahlperiode nicht mehr als 1. Vorsitzender zur Verfügung stehen wird.

Seit Jahresbeginn 2002 ist der Verein im **Internet** vertreten. Sascha Grobba hat viele Stunden damit zugebracht die web-site zu gestalten. Bei dieser Gelegenheit ein herzliches Dankeschön an Sascha! Einfach mal reinschauen www.sgek-karlsruhe.de.

Wichtige Informationen

Der **Haushaltsplan** wurde eingehend erläutert und diskutiert. Das finanzielle Polster ist aus verschiedenen Gründen geschrumpft. Die Haupteinnahmequellen des Vereins sind die Mitgliedsbeiträge und die Zuschüsse und beides lässt sich nicht sicher kalkulieren. Der bereinigte Kassenbestand beträgt nach dem Entwurf am Jahresende 2002 voraussichtlich nur 9.008,60 EURO (17.619,29 DM).

Kurt Lehmann verweist auf die Risiken des Entwurfes für den Haushaltsplan 2002, denn bereits geringe Mindereinnahmen von einigen tausend EURO stellen ein hohes Risiko dar.

Fazit:
Es muss gespart werden !

Auch beim Rundblick wird gespart,

er wird nicht mehr ganz so umfangreich sein, behält aber seinen informativen Charakter bei und erscheint nach wie vor zwei Mal im Jahr.

Der Rundblick könnte sich durch einige zusätzliche Werbeträger selbst finanzieren.

Auch Sie

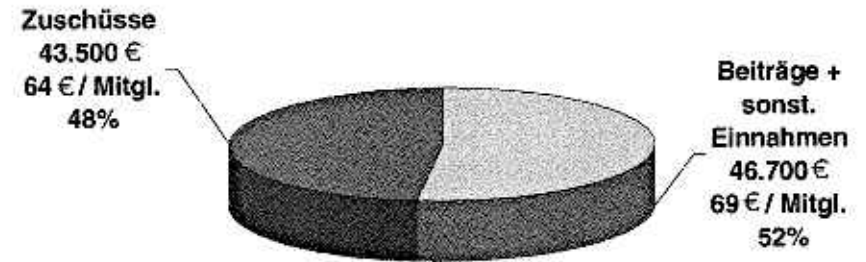
können beitragen
den Rundblick billiger zu machen,
in dem Sie einen Werbeträger für uns gewinnen.

DANKE

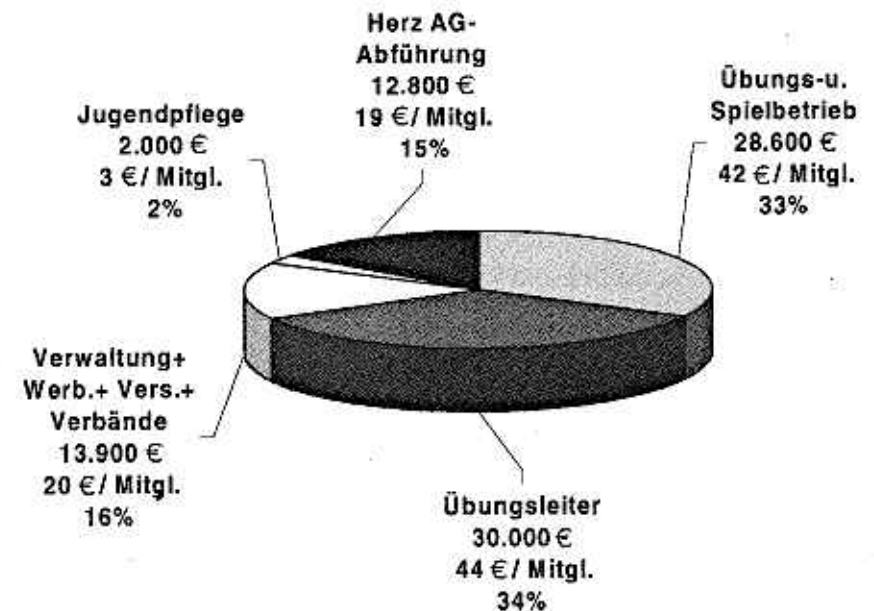
Helga-Traub@t-online.de (Tel 0721-378804)

Haushalt 2002

geplante Einnahmen 2002



geplante Ausgaben 2002



Die neuen Beiträge ab 01.01.2002

		Jahresbeitrag Euro	Monatsbeitrag Euro
Grundbeitrag	Erwachsene	72,-	6,-
	Kinder / Jugendliche bis 18J.	42,-	3,50
	Familien*	114,-	9,50
	Ermäßigte*	48,-	4,-
	Passive Mitglieder (Mitglieder der Herzgruppen zahlen den Grundbeitrag)	12,-	1,-
Abteilungsbeitrag (zuzüglich zum Grundbeitrag; außer passive Mitglieder)			
	Basketball	12,-	1,-
	Volleyball	6,-	0,50
Gästebeitrag	in den offenen Sportangeboten (außer Herzgruppen) die ersten beiden Abende sind frei		4,- pro Übungsabend

* Bei der Familienmitgliedschaft sind alle Kinder unter 18 Jahren eingeschlossen. Erwachsene ab 19 Jahren in Ausbildung, Zivildienstleistende und Arbeitslose können auf jährlichen Antrag zum ermäßigten Beitrag bzw. als Familienmitglied geführt werden. Der Antrag muss bis spätestens 31.1. jeden Jahres bei der Kassenwartin vorliegen.

Änderungen - z.B. Adresse, Kto-Nr. Tel-Nr. ... sowie Austritt aus dem Verein (bitte schriftlich 1 Monat vor Ablauf eines Quartals) an die Kassenwartin:

Roswitha Schuler, Alte Friedrichstr. 72, 76 149 Karlsruhe Tel 0721-70 55 23
Alle Ein- und Austritte werden schriftlich bestätigt.

Bankverbindung der Sportgemeinschaft Eichenkreuz e.V.
Volksbank Karlsruhe Kto-Nr. 9903 / BLZ 661 900 00

Leni Oester, Schatzmeisterin, Messeler Tanzsportclub



„Wer denkt,
das sei ein
Klacks,
hat sich
verrechnet.“

**Danke den
Ehrenamtlichen
im Sport.**

Jedes Jahr werden in den 87.000 Sportvereinen rund eine halbe Milliarde Arbeitsstunden von über zweieinhalb Millionen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet: Tolle Leistung – Zeit für ein Dankeschön!

50
**DEUTSCHER
SPORTBUND**
J A H R E

<http://www.dsb.de>

Volleyball - Mixedrunde



Ahoi Bezirksklasse war gestern. Bezirksliga wir kommen ist heute !

Mir gemischten Gefühlen, aber ohne Bange sind wir in die Runde als Neuling gestartet. Die Spielstärke der neuen Gegner in der höheren Klasse war uns noch kein Begriff. Doch welch Überraschung: bereits am ersten Spieltag fanden wir uns an der Tabellenspitze wieder. Diese wurde am zweiten Spieltag nach der Niederlage gegen den Mitaufsteiger Starcraft wieder verloren. Aber schlechter als auf Platz 2 waren wir in dieser Runde nicht.

Hier nun die Ergebnisse in Kurzform :

14.10.2001	SG EK Khe : SSC 1	3 : 0	76 : 51
	SG EK Khe : TSV Untergrombach	3 : 0	77 : 65
20.10.2001	SG EK Khe : VT Hagsfeld	3 : 0	75 : 65
	SG EK Khe : Starcraft	0 : 3	54 : 75
10.11.2001	SG EK Khe : TS Durlach	3 : 1	98 : 77
	SG EK Khe : SG Stupferich	3 : 1	95 : 76
24.11.2001	SG EK Khe : RKV Rheinstetten	3 : 0	75 : 53
	SG EK Khe : DJK Bruchsal	3 : 1	100 : 88
08.12.2001	SG EK Khe : DJK Bruchsal	3 : 1	98 : 73
	SG EK Khe : TV Bretten	3 : 0	76 : 59
13.01.2001	SG EK Khe : SSC 1	3 : 1	90 : 66
	SG EK Khe : Starcraft	3 : 1	91 : 88
19.01.2002	SG EK Khe : RKV Rheinstetten	3 : 1	96 : 79
	SG EK Khe : TS Turlach	3 : 1	93 : 81
23.02.2002	SG EK Khe : TSV Untergrombach	3 : 1	97 : 79
	SG EK Khe : VT Hagsfeld	3 : 1	91 : 69
23.03.2002	SG EK Khe : SG Stupferich	2 : 3	103 : 96
	SG EK Khe : TV Bretten	3 : 0	75 : 63

Damit hatten die meisten Mannschaftsmitglieder zu Rundenbeginn nicht gerechnet. Drei Spieltage vor Schluss der Runde standen wir bereits als Aufsteiger (Minimum Platz 2) fest. Ab dem zweiten Spieltag lautete das Duell wie in der letzten Saison SG EK Khe (Die alten Springteufel) gegen Starcraft Post SV. Die mannschaftliche Leistung hat sich stark verbessert. Lange Ballwechsel wurden in aller Regel gewonnen. Auch in der Feldabwehr sind wir recht stark geworden. So mancher Gegner hat sich daran die Zähne ausgebissen.

Es seien drei markante Spiele genannt: Rückspiele gegen Starcraft , gegen TS Durlach und VT Hagsfeld. In diesen drei Spielen war so alles geboten, was einem Trainer Freude macht. Am Netz wurde die Lufthoheit erkämpft, in der Abwehr wurde fast jeder Ball "gekratzt", die Zuspieler waren durchweg spitze. Ganz besonders zu loben war aber die Reservebank. Trotz Zusehenmüssens haben die Mannschaftskameraden super Stimmung gemacht und sehr gute Tipps an die Mannschaft weitergegeben. Als Neuheit hat sich auch die Heimsuchung je eines Mannschaftsmitglieds nach den Spielen

Volleyball - Mixedrunde

eingebürgert. Da wurde ausgiebig gefeiert und es wurde jedes Mal sehr früh.... Dass dann am letzten Spieltag die Meisterschaft verspielt wurde, hat der guten Stimmung keinen Abbruch getan. Am Ende hatten die Mitstreiter von Starcraft Post SV die Nase um 2 Sätze vorn.

Fazit der Runde : Es war eine runde Sache und hat Spaß gemacht.

Ausblick : In der Bezirksliga wird die Leistungsdichte der Mannschaften sicherlich größer sein. Doch auch in der höheren Klasse müssen wir keine Angst haben. Zur Verbesserung von Technik, Taktik und Zusammenspiel suchen wir derzeit noch einen zweiten Trainingsabend, den der Vorstand zwischenzeitlich auch genehmigt hat.

Zum Abschluss noch ein paar Termine :

12.05.2002	UHU-Turnier des NVV in der Emil-Arheit-Halle, Grötzingen
08.06.2002	Abschlussfest bei Familie Falkner
12.-14.07.2002	Aufenthalt auf der Krottensteinhütte
20.-22.09.2002	Aufenthalt im Schantzwasen/ Münstertal
Anfang November	Freizeitturnier SG EK

Euer "Obervolleyballer"

Franz Falkner



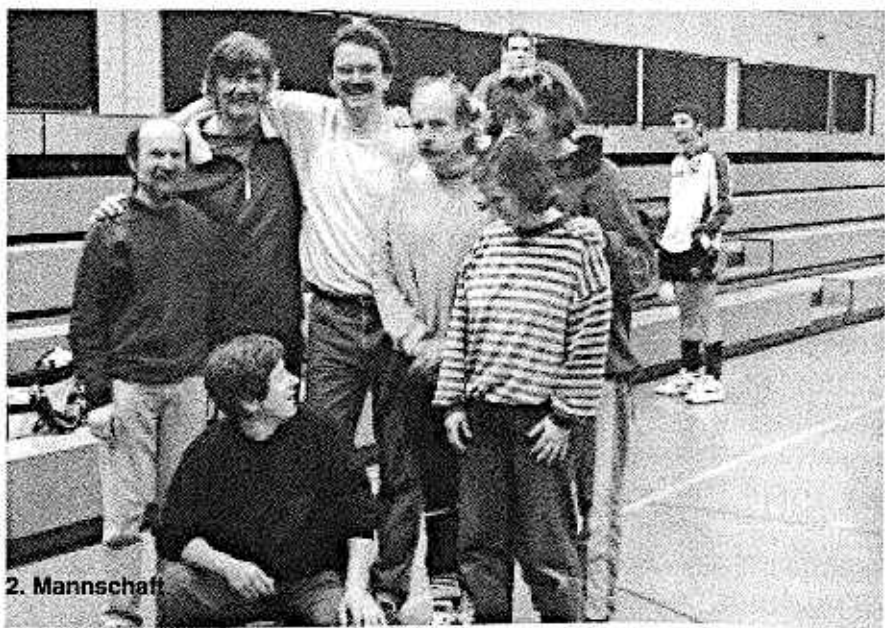
Prost ... auf den Aufstieg in die Bezirksliga

Volleyball - Mixedrunde

Rundenabschluss-Turnier am 14.4.2002 in der Emil Arheit-Halle



1. Mannschaft



2. Mannschaft

HOTEL-RISTORANTE

PIZZERIA
BIERGARTEN

"Schwanen"



*Wir wünschen Ihnen einen angenehmen
Aufenthalt in unserem Hause!*

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

*Öffnungszeiten
Mo-Sa 11.00 - 14.30 Uhr und 17.30 - 24.00 Uhr
Sa. 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,-

Kinder - Ballsportgruppe

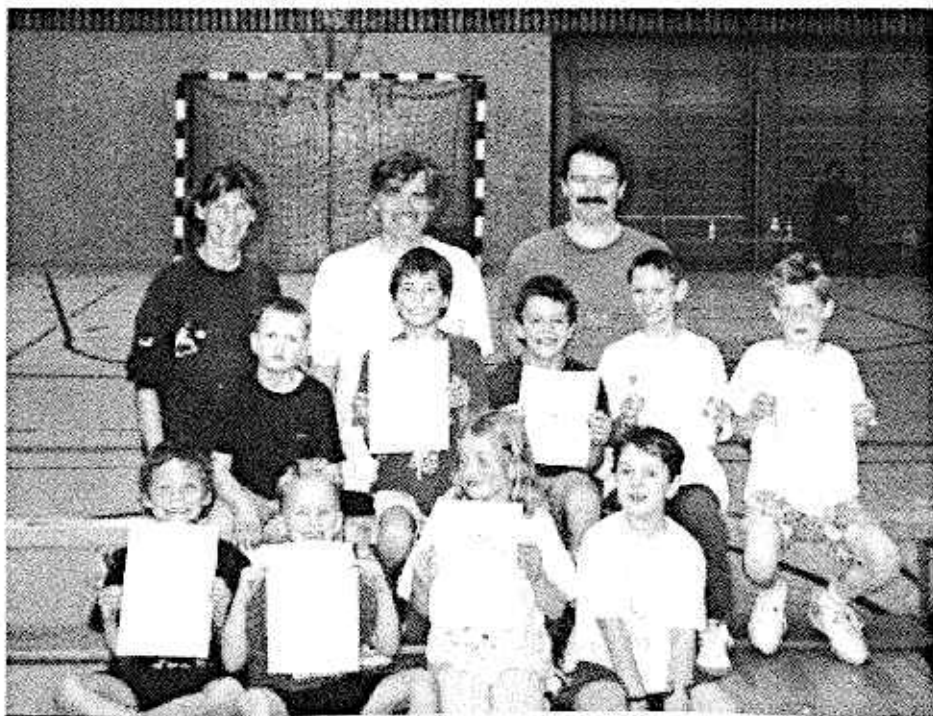
Schnelle Hüpfen

Endlich haben wir es auch mal wieder geschafft, an ein Foto von unserer Ballsportgruppe zu denken. Leider fehlen krankheitsbedingt einige Kinder. Wir haben kürzlich unsere 1. "Schnelle Hüpfen"-Meisterschaft hinter uns gebracht. Alle Kinder haben mit viel Freude verschiedene Übungen aus den Ballsportbereichen Handball, Volleyball und Basketball absolviert. Als Preis bekamen alle Kinder 2 Mohrenköpfe, wohingegen wir als Trainer nur einen erhielten.

Unser besonderer Dank gilt Franz, der sich bereit erklärt hat uns unter die Arme zu greifen. Mit jetzt 3 Übungsleitern bei etwa 10-12 Kindern haben wir nun optimale Voraussetzungen auch technisch etwas schwierigere Übungen durchzuführen.

Falls jemand Interesse hat bei uns mal vorbeizuschauen, so ist sie / er jederzeit herzlich willkommen.

Birgit und Karl-Josef



Sport und Ernährung

Wer öfter trinkt, denkt besser!

(VPD-Presse) Immer mehr Menschen haben täglich anspruchsvolle geistige Leistungen in Beruf und Alltag zu erbringen. Dabei wird der Einfluss des richtigen Trinkverhaltens oft unterschätzt. Flüssigkeitsdefizite sind die Folge.

Ein solches Flüssigkeitsdefizit kann z. B. entstehen, wenn nicht gefrühstückt wird. Es verstärkt sich, wenn Gelegenheiten nicht genutzt werden, den Flüssigkeitsmangel in den Folgestunden auszugleichen. Dies betrifft häufig Schüler, Studenten und Berufstätige. Ärzte raten deshalb, täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit, etwa Mineralwasser oder Früchtetees, zu sich zu nehmen. Kaffee zählt nicht dazu, vielmehr entzieht er dem Körper Flüssigkeit.

In einer neuen Studie hat die Universität Erlangen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung Bad Nauheim nachgewiesen, dass die Aufmerksamkeit der Betroffenen bei einem Flüssigkeitsdefizit stark herabgesetzt wird. Sie sind im Denken verlangsamt und weniger flexibel, ihre Konzentrationsfähigkeit ist gemindert, die Gedächtnisleistungen sind reduziert.

Insbesondere beeinflusst ein Flüssigkeitsverlust die Kapazität des Kurzspeichers. Man kann nicht mehr so viele Informationen festhalten und verarbeiten. Dies könnte sich in der Praxis so äußern, dass man beim Lesen oder Radiohören nicht mehr so lange Sätze wie gewohnt verstehen kann.

» Alter Brauhof «

Restaurant & Biergarten

Badische Küche

Unsere Küche ist durchgehend geöffnet.

*Beiertheimer Allee 18a,
Karlsruhe, Tel.: 0721-3 40 44*

Probieren und erleben

Vom 5. bis zum 7. Juli steigt „Festival des Sports“

Eine Plattform für den Breitensport und Hilfe für die Integration behinderter Menschen soll das „Festival des Sports“ vom 5. bis zum 7. Juli in Karlsruhe sein. Zwischen Marktplatz und Schloss entsteht dann eine Meile für Fitness, Spaß, Unterhaltung und ein bisschen Abenteuer. Veranstaltet wird das Festival vom Deutschen Sportbund, Ausrichter sind die Stadt Karlsruhe mit dem Badischen Sportbund und der Kooperation Hardtwaldvereine.

Zum 15-jährigen Bestehen der bundesweiten Veranstaltung ist die Fächerstadt erstmals die Bühne für das Breitensportfest. Bereits 45 Vereine aus Karlsruhe und der Region haben bisher ihre Beteiligung zugesagt. „Rekordverdächtig“ hieß es bei der Programmvorstellung. Täglich mehr Clubs Interesse bekunden, werden voraussichtlich auch Europaplatz und Stephanplatz zum sportlichen Festgelände.

Bürgermeister Harald Denoecken hofft durch die Veranstaltung auf eine Initialzündung bei Kindern und Eltern. Denn: Ärzte und Sportwissenschaftler schlagen bereits heftig Alarm. Viel zu wenig Jungen und Mädchen treiben Sport und haben einen Mangel an Bewegung. Verantwortlich

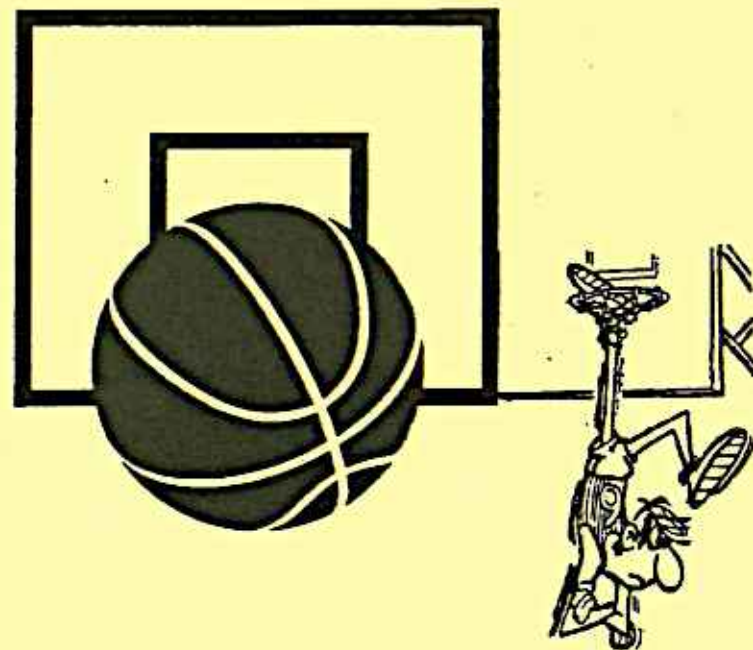
dafür seien auch die Eltern, die den Nachwuchs zu wenig zum Sport treiben animieren, sagte Harald Denoecken.

Christine Hagg vom Organisationsteam des Schul- und Sportamtes verspricht „ein Programm der Superlative“. Jazz-Dance, Kung-Fu, Rope Skipping, Basketball oder Badminton gehören etwa dazu, und für Showeffekte sorgen Cheerleader und die Würther Ruder- und Kanoclubs. Auch die beim Karlsruher Sportlerball dekorierten Rheinbrüder sind mit von der Partie und bringen Besuchern mitten in der Stadt Kanufahren bei. Für Autogrammjäger sollen Regina Habnisch, Sven Ottke und KSC-Profis zum Schreibgerät greifen.

Behinderte Menschen werden an den drei Tagen mit dem Rollstuhl über den Marktplatz sausen oder auf dem Geschicklichkeits-Parcours jonglieren. „Ob hohe Bordsteine oder Rillen im Asphalt, wir werden zeigen, wie man mit einem Rollstuhl umgeht“, kündigte Johann Buschmann vom Spastikerverein an. Strapazierfähige Stummhänder sind dann dort gefragt, wo Mischpult, Keyboard und Mikrofon auf junge Leute warten, die einen Song komponieren möchten. -Lä-



BASKETBALL



Berichte

Fotos

Infos

Tabellen

1. Herren Mannschaft



Als Aufsteiger in der Spitzengruppe der Landesliga etabliert

Im Laufe der neuen Saison hat sich einiges in der Mannschaft getan. Nach den ersten drei Spielen wechselte Adam Ky nach Linkenheim, da er sich nicht in die Mannschaft integrieren konnte und deshalb auch nicht die gewünschten Einsatzzeiten im Spiel erhielt. Im November kam **Ivan Ivanov** zu uns, der nach kurzer Eingewöhnungszeit eine echte Verstärkung für unser Team wurde.

Karim Chehalfi, der im Aufstiegsjahr einer unserer Besten war und **Alex Ihly**, der von der BG zu uns wechselte und besonders unsere Präsenz unter dem Korb verbesserte, konnten bisher leider nur etwas mehr als die Hälfte der Spiele mitmachen.

Nachdem **Tobias Meyer** Anfang des Jahres aus beruflichen Gründen sechs Wochen fehlte, verletzte sich auch noch **Daniel Susac** Anfang März im Spiel gegen Freiburg, aber wir hoffen, dass er in den beiden letzten Spielen nach Ostern wieder einsatzfähig ist. Dadurch kamen auch **Lyubo Krantov** und **Cagatay Basar**, der mangels Training nur wenige Spielminuten hatte, zu ihren ersten Landesligaeinsätzen.

Dank seiner Zuverlässigkeit und Integrationsbereitschaft beim Training und den Spielen hat **Gislain Tagne** schnell seine Fähigkeiten in die Mannschaftstaktik eingebracht und sich zu unserem stärksten Spieler und erfolgreichsten Punktesammler entwickelt.

Harald Fiedler hat bisher die meisten Trainingseinheiten besucht (88 !!!), seine Spielanteile haben sich deshalb deutlich vergrößert und seine Punktausbeute in der Rückrunde mehr als verdoppelt.

Unser Mannschaftskapitän und Kopf der Mannschaft **Mounir Chehalfi** hat im letzten Spiel außer seinen regelmäßig vielen Assists auch mit 13 Punkten seine höchste Trefferanzahl erreicht. **Mateusz Chlipala** punktet selten zweistellig, liegt aber dank seiner guten Verteidigungs- und Reboundarbeit und einer geringen Fehlerquote auf dem 3. Platz unserer Scoutingliste. Da sie wie Gislain und Harald bei allen Spielen dabei waren, belegt unser bester Wurfblocker **Daniel Coric** den 2. Platz und unser erfolgreichster 3er-Schütze **Lukas Chlipala** den 3. Platz in der Korbschützenliste.

Nach 16 von 18 Spielen belegen wir einen sicheren 4. Platz in der Landesligatabelle. Mit etwas Glück oder mehr Konzentration und Einsatz beim Training und den Spielen, wäre sogar ein 2. Platz möglich gewesen, der eventuell zum Aufstieg in die Oberliga reicht.

Bedanken wollen wir uns bei den vielen Zuschauern und Fans, denen wir tolle und spannende Spiele mit spektakulären Aktionen geboten haben. Sicher hat auch die gute Organisation mit Verpflegungsstand, musikalischer Unterhaltung, namentlicher Spieler-vorstellung und kleinen Geschenken dafür gesorgt, dass wir die mit Abstand größte Zuschauerkulisse in dieser Liga haben.

Für die nächste Saison sind bei entsprechendem Training noch Steigerungsmöglichkeiten vorhanden. Die Mannschaft hat sich deshalb eine noch bessere Platzierung zum Ziel gesetzt.

Tommy Schuler

1. Herren Mannschaft

Gewinner des Bezirkspokals

Bei den Bezirkspokalspielen hatten wir es ausschließlich mit Konkurrenten aus der Landesliga zu tun. Nach dem Freilos im Achtelfinale mussten wir im Viertelfinale beim Tabellenzweiten der Landesliga, TSV Ettlingen, den wir im Rundenspiel glücklich mit 3 Punkten geschlagen hatten, antreten.

Die hochmotivierten und siegessicheren Ettlinger fanden aber zu keinem Zeitpunkt ein Mittel gegen unsere neue Verteidigungsstrategie und mussten sich dank unserer ausgeglichenen Mannschaftsleistung klar mit 16 Punkten Unterschied geschlagen geben. Im Halbfinale gegen TV Freiburg-Herdern, bei dem die Mannschaft zum ersten Mal ohne Trainer antreten musste, konnte der 73 : 57 Sieg erst im letzten Viertel klar gemacht werden.

Als Ausrichter aller Pokalfinals (Bezirkspokal Herren und Damen, Kreispokal Herren) wollten wir uns vor zahlreichen Zuschauern in der Sporthalle an der Tennesseeallee für die beiden Niederlagen in der Landesliga gegen den Tabellendritten CVJM Lörrach revanchieren. Nach einer sehr starken Verteidigung und durch eine hohe Trefferquote führten wir in der Halbzeit 47 : 20. Auch nach dem 3. Viertel lagen wir noch 64 : 38 in Führung. Im Gefühl des sicheren Sieges wurde nun die Abwehr, besonders gegen 3-Punkte-Würfe, etwas vernachlässigt und die Lörracher konnten acht !!! 3er in unserem Korb unterbringen. Bei der überraschenden Ganzfeld-Pressverteidigung der Lörracher haben sich leider zu selten alle fünf unserer auf dem Feld befindlichen Spieler an die taktische Vorgabe gehalten, so dass der Gegner Punkt um Punkt aufholen konnte. Am Ende waren wir über den knappen 79 : 76 Sieg und den Pokalgewinn sehr glücklich.



1. Herren Mannschaft

Landesliga Tabelle - (Stand 15. April 02)

Pl.	Mannschaft	Spiele	Punkte
01.	USC Freiburg 3	17	32 : 02
02.	TSV Ettlingen	17	28 : 06
03.	SG EK Karlsruhe	17	22 : 12
04.	CVJM Lörrach	16	20 : 12
05.	BV Linkenheim	17	18 : 16
06.	SSC Karlsruhe 2	17	16 : 18
07.	TSG Schopfheim	17	12 : 22
08.	TS Durlach	17	10 : 24
09.	BG Karlsruhe 3	17	06 : 28
10.	TV Freiburg-Herdern	16	04 : 28



2. Herren Mannschaft

Gewinn des Kreispokals

Die diesjährige 2. Mannschaft besteht aus sehr jungen Spielern (teilweise A-Jugendlichen, die in der 1. und 2. Mannschaft zum Einsatz kommen) welche vor der Saison nur ein Ziel hatten: den Aufstieg in die Bezirksliga!

Nach den ersten Siegen und durchaus guten Spielen ließ allerdings die gute Trainingsbeteiligung stark nach, und infolge dessen auch die guten Leistungen in den Spielen. Bittere Niederlagen gab es gegen die BG Karlsruhe und den TSV Berghausen, da beide mit um die oberen Tabellenplätze spielen. Gerade bei diesen Spielen sah man, daß das Zusammenspiel und vor allem die Verteidigung nicht wie gewünscht funktionierten.

Hervorzuheben ist jedoch die Steigerung in den letzten Wochen, und vor allem die kämpferische Leistung in den letzten Spielen, wodurch Erfolge wie z. B. gegen den Tabellenführer TS Durlach zustande kamen.

2. Herren Mannschaft

Das Highlight dieser Saison ist mit Sicherheit der Gewinn des Kreispokales gegen den TB Königsbach. Im Finalspiel hatte es das EK-Team nochmal unnötig spannend gemacht, und konnte sich drei Viertel nicht entscheidend absetzen. Im letzten Viertel wurde das Tempo aber gesteigert, und man spielte einen letztendlich doch sicheren und vor allem verdienten Sieg heraus!

Es ist festzustellen, daß man sich in dieser Saison mehrmals selbst geschlagen hat, mit Sicherheit auch den einen oder anderen Gegner unterschätzt hat und dadurch den Aufstieg in die Bezirksliga wahrscheinlich nicht schaffen wird. Trotzdem sollte man die Leistungssteigerung in den letzten Spielen nicht vergessen, denn es gibt ja auch eine Saison 2002/2003...

Gruss **Mounir Chehaffi**



Gewinner des Kreispokals

3. Herren Mannschaft

Immer eine schlagkräftige Truppe

In der Saison 2001/2002 konnten wir nur zum Teil auf den Stamm der letzten Saison zurückgreifen. Christian Roggenhofer musste durch sein Studium kürzer treten, Timo Stiegler konnte leider durch seine Berufsausbildung kaum in Karlsruhe sein, Reinhard von Rauch war fast die komplette Saison über zu einem Auslandssemester in Hong Kong und Dominik Gröning wechselte in die 2. Mannschaft. Durch Bernhard Thurm bekamen wir einen neuen Spieler dazu, der sehr gut zur Mannschaft passt und sich darüber hinaus als ein sicherer Punktelielieferant entpuppte.



Zu den Spielen traten wir in leicht wechselnder Aufstellung an und hatten keine Probleme immer eine schlagkräftige Truppe auf der Bank zu haben. (Anzahl der Spiele)

Sascha Grobba * 1978 (11)
 Markus Gröning * 1978 (11)
 Marian Klobasa * 1975 (10)
 Hans Peter Kloske * 1949 (12)
 Marius Machowsky * 1973 (12)
 Reinhard Pfann * 1959 (10)

Reinhard von Rauch * 1976 (03)
 Christian Roggenhofer * 1978 (01)
 Thomas Schuler * 1950 (11)
 Bernhard Thurm * 1972 (13)
 Eberhard Wanner * 1967 (08)
 Jörg Ziuber * 1970 (11)

Die Ergebnisse im einzelnen ...

Begegnung	Ergebnis	Punkte
SG EK Karlsruhe - Türk. SV Pforzheim	86 : 40	2 : 0
BG Karlsbad - SG EK Karlsruhe	50 : 93	4 : 0
SG EK Karlsruhe - TB Königsbach 1	63 : 53	6 : 0
TSV Ettlingen - SG EK Karlsruhe	50 : 57	8 : 0
SG EK Karlsruhe - Post SG Pforzheim	85 : 36	10 : 0
SG EK Karlsruhe - TG Ötigheim	75 : 63	12 : 0
TB Pforzheim - SG EK Karlsruhe	111 : 63	12 : 2
TB Königsbach 2 - SG EK Karlsruhe	34 : 107	14 : 2
Türk. SV Pforzheim - SG EK Karlsruhe	72 : 55	14 : 4
SG EK Karlsruhe - BG Karlsbad	79 : 66	16 : 4
SG EK Karlsruhe - TSV Ettlingen	79 : 54	18 : 4
Post SG Pforzheim - SG EK Karlsruhe	59 : 81	20 : 4
TG Ötigheim - SG EK Karlsruhe	58 : 88	22 : 4
SG EK Karlsruhe - TB Pforzheim	69 : 89	22 : 6
SG EK Karlsruhe - TB Königsbach 2	? : ?	? : ?
TB Königsbach 1 - SG EK Karlsruhe	? : ?	? : ?

3. Herren Mannschaft

... und die (fast) Saisonabschlusstabelle:

Platz	Mannschaft	Körbe	Punkte
1	TB Pforzheim	1803: 911	30 : 0
2	SG EK Karlsruhe 3	1001:781	22 : 6
3	Türk. SV Pforzheim	1109:1052	20 : 8
4	TB Königsbach 1	969: 917	16 : 10
5	TG Ötigheim	1020:1054	12 : 14
6	TSV Ettlingen 4	837:936	10 : 14
7	BG Karlsbad	892:1027	8 : 20
8	Post SV Pforzheim	965:1186	6 : 22
9	TB Königsbach 2	634:1366	0 : 28

Die Ergebnisübersicht und die Tabelle zeigen deutlich, dass wir uns neben unserem Ausrutscher gegen den Türkischen SV Pforzheim nur dem Tabellenführer und damit diesjährigen Aufsteiger TB Pforzheim geschlagen geben mussten. Diese Mannschaft war einfach zu stark für diese Liga und der Erfolg für uns bestand darin, dass wir sie bei beiden Begegnungen unterhalb ihres sonstigen Punkteschnittes von 128 Punkten halten konnten.

Mit dem 2. Tabellenplatz haben wir einen äußerst erfolgreichen Saisonabschluss erreicht, hatten unseren Spaß bei der einen oder anderen ungeplanten "Stadtrundfahrt" und vor allem beim gemeinsamen Spiel mit der orangefarbenen Lederkugel.

Hans Peter Kloske

Senioren IV

Bundes-Besten-Spiele der Senioren IV

Auch im Jahr 2002 hatten wir für die Teilnahme an den Bundes-Besten-Spielen der Senioren IV gemeldet. Die Vorrunde mit 8 Teams fand in Dortmund statt. Zusammen mit unseren Spielerfrauen und einigen Fans bestiegen wir am Freitag 25.01.02 den Zug in Richtung Ruhrpott. Durch ein paar Absagen waren wir ein gut überschaubarer Trupp von 13 Personen und hatten keine Schwierigkeit unsere Sitzplätze zu finden. Die Koffer und Taschen waren kaum verstaubt als Fritz den schon traditionellen Sektumtrunk startete und auch der Hefekuchen auf den Tisch kam. Die mit Nuss gefüllte Seite war wieder mal der Renner, aber auch die trockene Hälfte fand beim nachfolgenden Rotwein noch ihre Abnehmer. Nach fast 5 Stunden Fahrt kamen wir um 15.00 Uhr in

Senioren IV

Dortmund an. Ein Fußweg von knapp 10 Minuten folgte und wir waren am zentral gelegenen City-Hotel Mercure angekommen. Die Zimmer wurden bezogen - auf vielfachen Wunsch hatte Mambo wieder ein (fast) Fahrstuhlzimmer erhalten - und anschließend ging es auf Erkundungstour. Nach einem Spaziergang durch die nahe Fußgängerzone, wo unsere Damen den für den nächsten Tag geplanten Einkaufsbummel absteckten, fielen wir mit Kaffee- und Kuchenhunger im nächsten Cafe ein und siehe da Acki -der Hauspapagei- war schon da.

Nun zum sportlichen Teil: 8 Mannschaften spielten in zwei Gruppen im Jeder-gegen-Jeden-Modus um den Gruppensieg. Wir hatten es mit SC Aplerbeck 09 aus Dortmund (25:32), dem SV 1887 Möhringen (17:28) sowie dem Oldenburger TB (14:34) zu tun und wie es die Ergebnisse zeigen, ließen uns unsere Spielpartner nur wenig Chancen. Wir belegten nach den Gruppenspielen den 4. Platz und konnten so nicht mehr an der anschließenden Platzierungsrunde teilnehmen. Der positive Aspekt daran war, dass wir dadurch ganz pünktlich zum Abendessen aufbrechen konnten.

Unser Spielerkader - alles Spieler die mindestens 48 Jahre alt sind - setzte sich zusammen aus:



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

Das sportliche Abschneiden wurde durch gemeinsame Stadtbummel und gemütliche Abendessen in Dortmunder Szenekneipen bald verdrängt und spätestens bei der spontanen Führung durch die Hövels-Privatbrauerei waren die Köpfe wieder frei! Erinnerungsfotos wurden geschossen und nach dem letzten Frühstück im Cityhotel Mercure traten wir am Sonntagmorgen wieder die Heimreise an..

Auch die Rückfahrt war ausgefüllt mit angeregten Gesprächen, mit einem Besuch des Bord-Restaurants oder auch mit einem kleinen Nickerchen.

Ich danke auch auf diesem Wege nochmals Allen, die zum Gelingen der Fahrt beigetragen haben.

Hans Peter Kloske

B-Jugend - männlich

Mit gutem Teamgeist in die Saison

Die meisten der U18-Jungs spielen ihre erste Saison überhaupt, deshalb stehen in dieser Mannschaft nicht die Siege im Vordergrund sondern die Leistungssteigerung von Spiel zu Spiel.

Diese Leistungssteigerung ist bei jedem einzelnen Spieler, aber auch bei der Mannschaftsleistung im Gesamten deutlich zu sehen. Die noch laufende Saison wird also als Lernphase gesehen, zumal manche der Spieler wesentlich jünger sind als ihre Gegenspieler und dementsprechend meistens körperlich unterlegen sind und weniger Spielerfahrung mitbringen.

Umso erfreulicher war es, dass beide Spiele gegen Bruchsal gewonnen werden konnten und auch einige andere Spiele ziemlich spannend verliefen, sich die EK-Jungs am Ende aber leider doch geschlagen geben mussten.

Wenn die Mannschaft weiterhin fleißig am Training teilnimmt und den Teamgeist bewahrt, können in der nächsten Saison bestimmt noch mehr Erfolgserlebnisse verbucht werden. Bleibt am Ball !!

Trainer Adam Ky und Tina Schuler



Der nächste Rundblick
erscheint im November 2002
Schickt Eure Artikel bitte bis
30. September 2002
an Helga-Traub@t-online.de
Danke

C-Jugend - männlich

Konditionsproblem überwunden

Nach einem verkorksten Saisonauftakt und insgesamt drei „unnötigen“ Niederlagen konnten wir das durchaus mögliche Ziel, die Saison in der Bezirks- und nicht in der Kreisliga zu Ende zu spielen, nicht mehr erreichen. Obwohl wir in diesen Spielen (gegen Mörsch, SSC, Renchen) lange Zeit mithalten konnten, verspielten wir unsere Führung und brachen im letzten Viertel ein, was wohl ein deutliches Zeichen für ein „leicht“ vorhandenes Konditionsproblem unseres Teams war.

Doch inzwischen haben wir uns wieder gefangen und kämpften uns mit tollen Leistungen an die Tabellen Spitze der Kreisliga.

Die erstaunliche Weiterentwicklung der Mannschaft zeigte sich vor allem gegen eine Mannschaft, die uns in der Hinrunde noch überlegen war: wir gewannen ersatzgeschwächt mit nur sechs Spielern in Renchen mit 69! Punkten Vorsprung.

So kurz vor Saisonende kann man also auf ein erfolgreiches und für unsere Mannschaft hoffentlich genauso lehrreiches Jahr wie für uns Trainereulinge zurückblicken...

Eure Trainer
Cagatay & Mateusz

Wir, die D-Jugend, wollen uns an dieser Stelle noch bei einem ganz besonders lieben Menschen bedanken:

*Liebe Angela,
vielen Dank dass Du immer für uns da warst und uns so tatkräftig
unterstützt hast!!!*



*Wir hoffen, dass Du schon bald wieder gesund wirst und drücken Dir
ganz feste die Daumen!!!*

Lass Dich nicht unterkriegen!!!

Deine D-Jugend

D-Jugend - gemischt

Großer Andrang in der D-Jugend



Im Laufe der diesjährigen Saison kam es in unserer D-Jugend zu einer Entwicklung, mit der zu Beginn der Saison wohl keiner gerechnet hat. Innerhalb von nur wenigen Wochen wuchs unsere Mannschaft auf 25 Jugendliche an. Besonders erfreulich daran war, dass auch zunehmend Mädchen Interesse am Basketball gezeigt haben und mit sehr großem Eifer und Engagement am Training teilnehmen.

Natürlich bringt solch ein unerwarteter Ansturm auch einige Probleme mit sich. Bei durchschnittlich 21 Kindern pro Trainingstermin scheint die Halle schier aus ihren Nähten zu platzen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten spielte man sich aber aufeinander ein und arrangierte sich mit den Gegebenheiten, so dass das Training zunehmend disziplinierter verlief – und an dieser Stelle muss wirklich ein dickes Lob an alle Spieler/Innen ausgesprochen werden!

Ein Problem konnte bisher leider noch nicht gelöst werden, denn bei solch einem großen Spielerkader kann immer nur ein kleiner Teil mit zu den Punktspielen reisen, was mir als Trainer ganz besonders leid tut. All diejenigen, die bisher noch zu keinem Einsatz gekommen sind, werden aber für ihre Geduld am Ende der Saison belohnt und dürfen dann zu sämtlichen Turnieren mitreisen. Für die kommende Saison wird dann auch entsprechend geplant werden, damit die Trainingseinheiten nicht länger überfüllt sind und dass vor allem jeder Spieler auch zu einem Spieleinsatz kommt.

In der Kreisliga, in der noch einige Spieltage zu absolvieren sind, ist es unserer D-Jugend gelungen sich vom Mittelfeld abzusetzen und sich unter den ersten drei Teams zu platzieren.

Arbeitet weiterhin so schön mit!

Christian

B-Jugend weiblich



Saison 2001/2002

In der neuen Saison haben wir einige neue Spielerinnen zur Verstärkung bekommen, so dass wir erwartungsvoll der neuen Saison entgegenfieberten.

Das erste Spiel war in eigener Halle gegen die Mannschaft aus Renchen, das wir klar mit 42:17 gewannen.

Die nächsten drei Gegner waren die stark einzuschätzenden Mannschaften Ettliger SV, TSV Ettlingen und BV Linkenheim. So kam es beim Ettliger SV zu einer heftigen 71:37 Niederlage, die wir nicht gut verkraften konnten, da wir nicht damit gerechnet haben zu verlieren. Zu Hause gegen TSV Ettlingen und Linkenheim lief es nicht viel besser.

Unsere beiden Trainer Harald Fiedler und Dominik Gröning konnten auch keine Erklärung dafür finden und so mussten wir uns mit ihrer Hilfe wieder aufrichten.

Bei unseren anderen Spielen lief es besser, aber in Linkenheim mussten wir wieder eine harte Niederlage wegstecken. Doch wir konnten uns erneut motivieren, so dass wir gegen TSV Ettlingen ein gutes Spiel zeigten. Wir haben zwar verloren, aber wir haben eine gute Defence gespielt und einige unserer Spielerinnen haben wieder zu ihrer guten Form zurückgefunden.

Ich danke, wenn wir weiter gut trainieren und uns verbessern, haben wir nächstes Jahr bessere Chancen wieder ganz oben mitzuspielen.

Eure Mitspielerin *Isabel*

Minis



Minibasketballer auf Erfolgskurs

Nach der Vorrunde hatte sich die Minimannschaft für die Kreisliga qualifiziert und nahm dort von Beginn an eine herausragende Stellung ein. Mit nur zwei Niederlagen in der gesamten Rückrunde war man wohl die spielerisch am ausgeglichene Mannschaft der Liga und überraschte teilweise nicht nur die zahlreich zur Unterstützung anwesenden Eltern, sondern auch den Trainer mit ansehnlichen Spielzügen.

Besonders erfreulich ist, dass neben der Wettkampfmannschaft, die momentan aus 12 Kindern besteht, es immer neuen Zuwachs in den beiden Trainingsgruppen gibt, so dass es auch in Zukunft erfolgreich weitergehen kann.

Patrick Lehmann

Getränkesservice - Dahse " Der Sprudelmann kommt "

Getränkefachmarkt in der New-York-Straße 21

Festservice

Heimservice

Catering

Wir vermieten unter anderem:

Kühl/Ausschankwagen
Festgarituren
Kühlschränke
Gläser (Wein, Bier, Krüge, Sekt)
Zapfanlagen (Durchlaufkühler)
Sonnenschirme, Stehtische
Weiters auf Anfrage

Artikel unseres Hauses

Saft, Nektare
Kasten-Biere
Biere Afg 6er
Biere 5-Liter Afg/Dosen
Faßbiere
Pepsi-Cola
Afg-Dosen Einweg
Mineralwasser
Stille Mineralwasser
Internationale Mineralwasser
Heilwasser (mit Bedeutung)
Limonade
Diätlimonade
Coca-Cola,
Weine, Spirituosen
und vieles vieles mehr !!!!!!!



Mindestbestellung

Tel-Heimservice

Fax-Heimservice

e-mail

KA Stadt- ab 2 Kisten

0721/ 7569380

0721/ 7569381

sprudelmann@gmx.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

- ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden -
Ihre Wünsche sind uns sehr willkommen!!!

Gesundheitssport

Skilanglaufkurs 2002

„Selten zu früh - nie zu spät!“ Dieses Motto nahmen sich zwei jung gebliebene Senioren zu Herzen und lernten neue Lauf- und Fahrtechniken auf Langlaufski. Dabei stand Karlheinz letztes Jahr zum ersten Mal mit viel Skepsis auf den Brettern. Heuer mit 67 Jahren fand er sogar Spaß am Skilanglauf, denn sein fleißiges Üben wurde durch bemerkenswerte Lernfortschritte belohnt.

Der Senior des Skikurses, der die traditionelle Lauftechnik hervorragend beherrscht, wagte sich mit 72 Jahren an die Skatingtechnik, eine sportliche Form des Skilanglaufs. Ob er diese Technik im nächsten Jahr ausfeilt und anwendet, wird sich zeigen. Jedenfalls fand er es ein tolles Gefühl, dass man auch im fortgeschrittenen Alter lernfähig ist, wenn man nur will.

Eine der Zielsetzungen des Skilanglaufkurses besteht in der Schulung der Vielseitigkeit. Dieses elementare Trainingsprinzip fördert nicht nur die Koordination, die auch im Seniorensport nicht vernachlässigt werden darf, sondern sorgt für freudvolle Abwechslung im Übungsbetrieb. So wurde eine Winterwanderung ohne Ski während des aktiven Regenerationstages zu einem der Höhepunkte des Aktivurlaubes im Pustertal / Südtirol.



Nicht zu überbieten war der letzte Tag im Skiwandergebiet auf der Plätzwiese in 2000m Höhe. Zum Kursabschluss belohnten die Sonne, frisch gefallener Pulverschnee, bestens präparierte Loipen und ein einmalig schönes Panorama die Gruppe für den

Gesundheitssport

Optimismus, mit dem alle 25 Teilnehmer anreisten, obwohl auf der gesamten Südseite der Alpen bis zum Februar kein Schnee lag. Auf gepflegten Loipen (70km Kunstschnnee) konnten Brita, Marlies und Pit den Kurs ohne große Einschränkungen durchführen. Für die meisten Kursteilnehmer steht schon heute fest, dass sie im nächsten Winter - hoffentlich wieder bei normalen Schneeverhältnissen - das Pustertaler Loipenparadies erwandern. **P. R.**

Termine

- 13.04.02 **8:00 Uhr Ausdauerreff** KTV am Adenauer-Ring
„Start in die Sommersaison“
- 13./14.07.02 **25 Jahre Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen**
13.07.02 Wissenschaftliches Symposium
für Ärzte und Übungsleiter
- 14.07.02 Bewegungsprogramm für Jedermann
und Vortrag Prof. Dr. Pudel
„Ernährung, Sport und koronare Herz
krankheit“ (Einladungen folgen)
14. - 21.09.02 **Bergwandern im Wallis** (Saas Grund)
max. 16 Teilnehmer
Info: Pit Reuß Tel. 684299
- September **Klettersteige in den Dolomiten**
(genauer Termin steht noch nicht fest)
Info: Pit Reuß Tel 684299

Kinder und Jugendliche brauchen für eine gesunde Entwicklung Vorbilder und Ansprechpartner. Übungsleiter/innen und Trainer/innen im Sportverein begleiten Kinder und Jugendliche in ihrem Lebensalltag und tragen auf diese Weise engagiert dazu bei, Kinder stark zu machen, damit sie von sich aus „Nein“ zu Drogen, Alkohol und Nikotin sagen können.

Sportvereine
Für alle ein Gewinn

Wir machen Kinder stark
gegen Sucht und Drogen:

82gA-Info-Telefon
zu Suchtverhütung
0221/892031

www.dsb.de
DEUTSCHER
SPORTBUND
PARADISE

Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung
www.bagn.de

Herzgruppen



Suche nach Abteilungsleitung erfolgreich

Nach langer Suche und mehreren Sitzungen, die in letzter Zeit stattfanden, freuen wir uns, dass die Abteilung Herzgruppen, im 25. Jubiläumsjahr der AG Herzsport, wieder ein Team an der Spitze gefunden hat und wünschen alles Gute und erfolgreiche Arbeit.

Abteilungsleiter	Wolf-Dieter Häss	Tel. 0721-695343
Stellvertreter	Peter Kienzle Werner Remspecher	Tel. 0721-848060 Tel. 0721-474305

Ambulantes Zentrum für Rehabilitation und Prävention am Entenfang



Praxen

- Praxis für Ergotherapie
 - Praxis für Krankengymnastik
 - Praxis für Logopädie
 - Praxis für Massage und Lymphdrainage
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-21

Ambulante Rehabilitation

- Ambulante Orthopädische Rehabilitation
 - Ambulante Neurologische Rehabilitation
 - Tagesklinik für Altersrehabilitation
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-14

• Gesundheitsförderung

- Med. Muskelaufbautraining
 - Kurse für Bewegung
 - Kurse zur Entspannung
- Info-Tel.: 07 21 / 9 52 06-18

Am Entenfang 12-14 · 76185 Karlsruhe · Fon 0721/95206-0 · Fax 95206-32

(www.azr.de)

Herzgruppen



25 Jahre Herzgruppen

Heute wie vor 25 Jahren ist moderates Ausdauertraining (Gehen, Wandern, Laufen, Rad fahren) ein zentraler Baustein der Bewegungstherapie mit Herzpatienten. Das Wissen um therapeutische Maßnahmen zur nachhaltigen Rehabilitation der koronaren Herzkrankheit hat sich jedoch während der vergangenen Jahrzehnte so erweitert, dass für jeden Patienten individuelle Therapieschritte entwickelt werden können.

Die Änderung krankmachender Lebensgewohnheiten und die Förderung eines gesunden Lebensstils ist heute das Hauptanliegen der Rehabilitation und Prävention. In Herzgruppen informieren, beraten und motivieren Übungsleiter und Ärzte die Gruppenteilnehmer primär zur Eigeninitiative in Sachen aktiver Lebensstil, denn wer täglich etwas für die Gesundheit tut, kann Schutzfaktoren für das physische und psychische Wohlbefinden entwickeln. Nur so ist es zu erklären, dass heute viele Herzpatienten wieder ihren Beruf voll ausüben und an Freizeitaktivitäten wie Wandern, Ski laufen u.a. teilnehmen.

In einer Morgenveranstaltung für Herzgruppenmitglieder im Rahmen des 25-jährigen Jubiläums werden Übungsleiter und Ärzte der Arbeitsgemeinschaft Herzgruppen einen Beitrag zur aktiven Förderung der Gesundheit leisten. Die Besucher können aus einem Bewegungsangebot ein für sie interessantes Thema auswählen, an der Übung teilnehmen und mit dem Übungsleiter Fragen erörtern.

Höhepunkt dieser Veranstaltung am 14.07.02 ist der Vortrag von Prof. Dr. Pudol, der in seiner bekannt fesselnden Rhetorik zum Thema: „Ernährung, Sport und koronare Herzkrankheit“ sprechen wird.

Im Anschluss an den Vortrag können bei einem gemeinsamen Eintopf essen Erfahrungen ausgetauscht oder die Geselligkeit gepflegt werden.

P.R.

25 Jahre Herzgruppen

am

14. Juli 2002

Über eine rege Beteiligung

würden sich Übungsleiter und Ärzte sehr freuen.

Eine Einladung mit weiteren Informationen folgt noch.

Halten Sie sich schon heute diesen Termin frei, es lohnt sich.



Aktivurlaub mit Herzpatienten (Kurzfassung eines Vortrages)

Repräsentative Untersuchungen zeigen, dass das Wandern mit zunehmendem Alter zu den beliebtesten Freizeit- und Urlaubsaktivitäten zählt. Geht man den Motiven für die Wahl des Urlaubsortes nach, spielen das Naturerlebnis und das gesunde Klima eine wichtige Rolle. Dies dürfte auch nach eigenen Erfahrungen und Beobachtungen für Herzpatienten zutreffen.

Nun fragen immer wieder Herzpatienten, wie groß für sie das Gesundheitsrisiko beim Berg- und Skiwandern ist.

Verschiedene Studien in Österreich und der Schweiz weisen nach, dass Wanderzwischenfälle bei Herzkranken in Höhen bis 2500 m nicht durch die Höhe selbst sondern vielmehr durch falsches Verhalten verursacht werden (Krasemann, Berghold, Steinacker).

Um Risiken für die Gesundheit zu minimieren, sollten folgende Grundsätze bei der Planung und Durchführung eines Aktivurlaubes mit Herzpatienten beachtet werden.

- Voraussetzung für die Teilnehmer ist das Einverständnis des Hausarztes und eine symptomfreie kardiale Belastbarkeit von
 - o Bergwandern 1 Watt/kg (Wicharz), 1,5 Watt/kg (Huonker)
 - o Skiwandern 1,5 Watt/kg (Lagerström)
- Ein erfolgreicher Aktivurlaub setzt eine zielgerichtete Vorbereitung und eine psychische Einstimmung voraus. Das Training in der Herzgruppe muss so ergänzt werden, dass insgesamt pro Woche 2000 Kalorien bei individueller kardialer Belastung verbrannt werden. Sachgerechte Beratung und Trainingsplanung durch den Übungsleiter ist erforderlich, für eine regelmäßige und konsequente Trainingsdurchführung ist der Patient verantwortlich.
- Eine systematische Einführung in die Technik und Taktik des Bergwanderns und Skilanglaufs ist unbedingt nötig, da häufig diese Sportarten ohne ausreichende Kenntnisse und Fähigkeiten in Eigenregie betrieben werden. So sind mangelhafte Kenntnisse alpiner Gefahren und schlechte motorische Fertigkeiten (Technik) mit gesundheitlichen Risiken verbunden.

Ein Aktivurlaub in den Bergen bietet viele Möglichkeiten, in Theorie und Praxis auf gesundheitliche Aspekte des Wanderns einzugehen und gewonnene Erkenntnisse bewusst erleben zu lassen. Dabei sollte eine ganzheitliche Auffassung des Gesundheitsbegriffes (WHO), wonach Gesundheit als physisches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu verstehen ist, zu Grunde gelegt werden.

Bei einem Aktivurlaub im Gebirge können folgende Aspekte der Gesundheit beachtet und mit den Teilnehmern besprochen werden. Die Realisierung der psychischen und sozialen Aspekte erfordert vom Gruppenleiter pädagogische Kompetenz und Führungsqualitäten.



1. Physische Aspekte

Das Reizklima des Gebirges ist für die Gesundheit besonders wertvoll, wobei der Winterurlaub noch höher zu bewerten ist. Nach Strauzenberg entsprechen 1 Woche Winterurlaub 2 Wochen im Sommer. Oertel und andere Autoren empfehlen besonders die Höhenlage des Urlaubsortes von 800 – 1500 m.

Die Umstellung des Körpers auf die Höhe des Urlaubsortes erfordert während der ersten 2 – 3 Tage körperliche Zurückhaltung. Größere Wanderungen sollten auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden, wenn auch das Wetter noch so verlockend ist.

Nach Berghold und Rost können Bergtouren bis 2500 m nach der Umstellungsphase unternommen werden. Ab 2500 m treten gelegentlich erste Symptome der Höhenkrankheit auf, die der abnehmende Sauerstoffpartialdruck verursacht. Um mögliche Akklimatisationsprobleme zu vermeiden, sollte man Wanderungen über diese Höhe nicht einplanen.

Temperaturen unter dem Gefrierpunkt belasten Herz und Kreislauf zusätzlich, da die Kälte einen Reiz auslöst, der die Hautgefäße zusammenzieht. Aufwärmgymnastik und funktionelle Kleidung beugen der Kältereaktion vor.

Die Sonneneinstrahlung ist im Gebirge sehr intensiv, so dass durch Schwitzen der Wasser- und Mineralienverlust beim Wandern nicht unerheblich ist. Zur Sicherung der Wärmeregulation und des Stoffwechsels muss für hinreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt werden.

Kopfbedeckung gegen Hitzschlag und Funktionskleidung unterstützen eine ausgeglichene Wärmeregulation.

Der richtige Gebrauch der Bergstöcke entlastet sowohl beim Aufstieg als auch beim Bergabgehen die Gelenke, unterstützt den Kreislauf durch das rhythmische Gehen und reduziert im schwierigen Gelände das Sturzrisiko. Die Technik des Gehens mit Bergstöcken ist nicht schwer zu erlernen, muss aber immer wieder geübt werden.

2. Psychische Aspekte

Das besinnliche Wandern in einer schönen Gebirgslandschaft, in der verschneiden Natur, über eine Bergblumenwiese, entlang an einem rauschenden Bach fördert das seelische Wohlbefinden. Die Rast an einem schönen Aussichtspunkt oder auf einem Berggipfel lässt Freude und Fröhlichkeit aufkommen, wenn der Aufstieg nicht anstrengend war. Oder man lässt einfach die Seele baumeln, vergisst den Alltag und schöpft aus dem Glücksgefühl neue Lebenskraft.

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen und bewusst erleben, ist eine Fähigkeit, die einen längeren Lernprozess erfordert. Dieser Lernprozess lässt sich nicht methodisch vermitteln, sondern muss durch den Gruppenleiter behutsam mit Einfühlungsvermögen oder Begeisterungsfähigkeit gesteuert werden.

Aber auch die kognitive Beschäftigung mit der Geographie, Kultur, Geschichte und Natur des

Herzgruppen



Urlaubsortes trägt zu einem intensiven Erleben bei, wenn der Gruppenleiter während des Aufenthaltes und der Wanderungen geschickt Impulse dazu gibt.

3. Soziale Aspekte

Soziales Wohlbefinden entsteht durch das Klima, das in einer Gruppe herrscht. Das Gruppenklima, das vom Gruppenbildungsprozess abhängt, lässt sich während einer Urlaubswoche nur in Anfängen beeinflussen. Zu den Faktoren eines positiven Gruppenklimas zählen: Kommunikationsstil, Einfühlungsvermögen, Akzeptanz, Toleranz, soziale Unterstützung aber auch Geselligkeit und das Feiern eines Festes (Abschlussabend). Von großer Bedeutung für das Entstehen positiver Gruppenprozesse ist das Verhalten und der Führungsstil des Gruppenleiters. Er sollte:

- durch sachgemäße Vorbereitung und überlegtes Handeln überzeugen und Sicherheit vermitteln.
- auf Gruppenmitglieder zugehen, Gespräche fördern, Erwartungen erörtern und wenn möglich Wünsche erfüllen.
- die Teilnehmer motivieren können, aufmuntern und Erfolgserlebnisse vermitteln können.

Zur inhaltlichen Gestaltung eines Aktivurlaubs sei auf das Buch von Kempf, Reuß und die Fachliteratur zum Bergwandern und Skilanglauf hingewiesen.

Literatur

- Berghold, F.: Bergmedizin heute.
München: Bruckmann, 1987.
- Halhuber, M.-J., Krasemann, E.O.: Ratgeber zur Betreuung von Herzgruppen.
Köln: Echo-Verlag, 1992
- Kempf, H.-D., Reuß, P.: Praxisbuch Herzgruppe
Stuttgart Thime, 2000.
- Lagerström, D., Schmagold, J.: Skilanglauf für Herzpatienten.
Köln: Echo-Verlag, 1988
- Rost, A.: Sport und Gesundheit.
Berlin: Springer, 1994.
- Steinacker, J. u.a.: Höhenaufenthalt bei Patienten mit kardiovaskulären Krankheiten.
Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Jahrgang 51, Nr. 12 (2000).

Anschrift: Dr. Peter Reuß
Oppelner Str. 9
76139 Karlsruhe
Tel. und Fax: 0721 / 684299

Trainingszeiten

Gruppe/Übungsleiter	Zeit/Ort
1. Herren Thomas Schuler Tel 0721-705523 Handy 0172 4612553	Mo 20:30 - 22:00 Di 20:30 - 22:00 Do 19:00 - 20:30 Tennesseeallee Fr 20:30 - 22:00 Emil-Arheithalle
2. Herren Mounir Chehafi Tel 0721-9686617 Handy 01709608699 Christian Lehmann Tel 0721-3527786	Mo 20:30 - 22:00 Di 19:00 - 20:30 Do 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
3. Herren Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138	Mo 20:30 - 22:00 Tennesseeallee Fr 19:00 - 20:30 Emil-Arheithalle

Abteilungsleiter Basketball Hans-Peter Kloske Tel 07202-7138

B
A
S
K
E
T
B
A
L
L

Altersvorsorge
Riecher gebabt!

Die finanzielle Unabhängigkeit bewahren. Mit staatlicher Förderung.

Ergänzen Sie Ihre gesetzliche und betriebliche Rente mit unseren zertifizierten Angeboten. Und garantiertem Riester-Zuschuss!

Mit Zertifikat!

Handeln Sie jetzt! Bei uns: Treppunkt VorsorgeCheck. In Ihrer Filiale.

Ihr Ziel: Ihr Weg.

VOLKSBANK
KARLSRUHE
www.volksbank-karlsruhe.de

Alter	Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
6 - 10	Kinder Ballsport <i>Birgit u. Karl-Josef Sandmeier</i> Tel 0721-491206	Do 16:45 - 18:15 Hch.-Hübsch Schule
Basketball		
bis 11	Minis gemischt <i>Patrick Lehmann Tel 0721-474007</i>	Mo 17:30 - 19:00 Di 17:30 - 19:00 Tennesseeallee
bis 11	Schul AG - Marylandschule <i>Patrick Lehmann Tel 0721-474007</i>	Fr 14:00 - 15:15 Tennesseeallee
bis 6. Klasse	Schul AG Hans-Thomaschule <i>Christian Roggenhofer Tel 0721-612249</i>	Fr 16:45 - 18:00 Hch.-Hübsch Schule
12 - 13	D-Jugend gemischt <i>Christian Roggenhofer Tel 0721-612249</i>	Di 17:30 - 19:00 Tennesseeallee Fr 16:45 - 18:00 Hch.-Hübsch Schule
14 - 15	C-Jugend männlich <i>Cagatay Basar Tel 0721-756017</i> <i>Mateusz Chlipala Tel 0721-754897</i>	Mo 19:00 - 20:30 Tennesseeallee Fr 18:00 - 19:30 Hch.-Hübsch Schule
14 - 17	B- und C-Jugend weiblich <i>Harald Fiedler Tel 0721-9483982</i> <i>Dominik Gröning Tel 0721-9613511</i>	Mo 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
16 - 17	B-Jugend männlich <i>Tina Schuler Tel 0174 7501524</i> <i>Adam Ky Tel 0721-811015</i>	Mo 17:30 - 19:00 Di 19:00 - 20:30 Mi 19:00 - 20:30 Tennesseeallee
bis 10. Klasse	Schul-AG Hebel Realschule <i>Patrick Lehmann Tel 0721-474007</i>	Do 13:00 - 14:30 Hebel-Realschule

Abteilungsleiter Kinder- und Jugendsport
Christian Roggenhofer Tel 0721-612249 Handy 0177 5717747

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Fit + Fun (Er + Sie Gymnastik u. Spiele) <i>Susanne Friedel Tel 0721-752136</i>	Mo 19:00 - 20:30 Turnhalle Schillerschule
Damen-Gymnastik und Spiele <i>Monika Möhrle Tel 0721-469703</i>	Mo 20:30 - 22:00 Turnhalle Nebeniuschule
Männer-Gymnastik und Spiele <i>Dieter Borcharding Tel 0721-491130</i>	Di 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen
Er + Sie funktionelle Gymnastik <i>Monika Möhrle Tel 0721-469703</i>	Do 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen
Freizeit-Basketball <i>Jonathan Mac Quarrie Tel 0721-827709</i>	Do 20:30 - 22:00 Kantgymnasium
Freizeit-Badminton <i>Roland Zöller Tel 0721-811567</i>	Do 20:00 - 22:00 Hch.-Hübsch Schule
Body-Check (Kurs) <i>Susanne Friedel Tel 0721-752136</i>	Do 18:30 - 19:30 Tullabad

Abteilungsleiter Freizeitsport Jürgen Fischer Tel 0721-491311

Er + Sie Freizeit <i>Gretel Viesel Tel 0721-888152</i>	Di 18:00 - 20:00 Eichelgartenschule Rüppurr
Er + Sie Freizeit <i>Herbert Schuh Tel 0721-688588</i>	Di 20:00 - 22:00 Goethegymnasium (ob.Halle)
Er + Sie Mixedrunde <i>Franz Falkner Tel 07244-93162</i>	Fr 20:00 - 22:00 Schulsporthalle Grötzingen

Abteilungsleiter Volleyball Franz Falkner Tel. 07244-93162

Gruppe / Übungsleiter	Zeit / Ort
Trainingsgruppe Emil-Arheithalle <i>G. Diefenbacher, G. Ganzhorn Dr. Sexauer</i>	Mo 18:00 - 19:00 Emil-Arheithalle
Trainingsgruppe Humboldt-Gymnasium <i>M. Borcharding, Dr. Nitzsche, Dr. Völker</i>	Mo 19:00 - 20:00 Humboldt-Gymnasium
Übungsgruppen Bismarck-Gymnasium <i>G. Diefenbacher, G. Ganzhorn, Dr. Nied, Dr. Bühler, Dr. Schulte</i>	Di 18:00 - 19:00 (1. Gruppe) Di 18:30 - 19:30 (2. Gruppe) Di 19:30 - 20:30 (3. Gruppe) Bismarck-Gymnasium
Trainingsgruppe Draisschule <i>J. Gossenberger, Dr. Raetz</i>	Di 19:00 - 20:00 Draisschule
Trainingsgruppe Lessing-Gymnasium <i>Dr. P. Reuß, Dr. Rees, Dr. Hettich</i>	Mi 19:00 - 20:00 Lessing-Gymnasium
Trainingsgruppe Schulsporthalle Grötzingen <i>G. Diefenbacher, G. Ganzhorn, Dr. Schober</i>	Fr 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen
Übungsgruppe Schulsporthalle Grötzingen <i>H. Schreyeck, Dr. Schober</i>	Fr 19:00 - 20:00 Schulsporthalle Grötzingen

Ärztliche Organisation Herzgruppen: Dr. Schwenke Tel 0721-5961127
Herz-AG: Frau Cremer-Schauerte Tel 0721-5961127

Abteilungsleiter Herzgruppen Wolf -Dieter Häss Tel 0721-695343

Präventionsgruppe <i>M. Borcharding Tel 0721-491130</i>	Mo 17:30 - 19:00 Humboldt-Gymnasium
Fit und Gesund im Freien <i>Dr. P. Reuß Tel 0721-684299</i>	Mi 9:00 KTV / Linkenheimer Allee 8
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken) <i>M. Borcharding Tel 0721-491130 Herbert Spandl Tel 0721-689528</i>	Sa 8:00 KTV / Linkenheimer Allee 8

Abteilungsleiterin Gesundheitssport Martlies Borcharding Tel 0721-491130

-SPORT

Vorstand

1. Vorsitzender	Kurt Lehmann Bockweg 8, 76228 Karlsruhe, Tel: 0721-474007
2. Vorsitzende	Sascha Grobba Gleiwitzer Str. 6d, 76139 Karlsruhe, Tel: 0721-8304842 Jürgen Möhrle Wiesenäckerweg 24, 76229 Karlsruhe, Tel: 0721-469703 Herbert Schuh Im Eichbäumle 106, 76139 Karlsruhe, Tel: 0721-688588 Helga Traub August-Dürr Str. 9, 76133 Karlsruhe, Tel: 0721-378804
Geschäftsführer	Thomas Schuler Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523 E-Mail: sgek-ka@t-online.de
Schriftführer	Kurt Löb Hermann Löns Weg 33, 76275 Ettlingen, Tel: 07243-17608
Kassenwartin	Roswitha Schuler Alte Friedrichstr. 72, 76149 Karlsruhe, Tel: 0721-705523
Jugendwart	Christian Roggenhofer Veilchenstr. 13, 76131 Karlsruhe, Tel: 0721-612249

Ältestenrat	Ehrevorsitzender Willi Dauth, Fröbelstraße 9, 76229 Karlsruhe, Tel: 0721-482193 Dr. Peter Reuß, Oppelner Straße 9, 76139 Karlsruhe, Tel: 0721-684299 Dieter Borcharding, Steinbügelstr. 24, 76228 Karlsruhe, Tel: 0721-491130
--------------------	---



**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