

SPORT-
GEMEINSCHAFT
EICHENKREUZ
KARLSRUHE e.V.



www.sgek-karlsruhe.de







Inhalt

60 Jahre Rundblick	7
Vorstellung	9
Neue Redaktion für den Rundblick	9
Neuer Schriftführer	10
Neuer Jugendwart	11
Der Vorstand berichtet	13
Aktueller Vorstand	13
Neues aus der Mitgliederverwaltung	14
Mitgliedsbeitrag	14
Jubilare 2024	15
Passive / Fördernde Mitgliedschaft	15
Mitgliederstruktur im Verein	16
Basketball - Herren	18
1. Herren	19
2. Herren	22
3. Herren	24
4. Herren	25
„Oldies“	26
Special Olympics	30
Unsere Special One's	30
Special Olympics mit Freundschaftsspiel gegen Rastatt	31
Zwei neue Co-Trainer für die Special Olympics	33
Special Olympics mit Turniersieg in Stuttgart	34
Basketball – Jugend	40
Jugendausschuss	41
U18w – Bericht	42

U18m — Bericht	43
U16m — Bericht	44
U12— Bericht	46
U10 — Bericht	47
Volle Action beim Minibasketball	Fehler! Textmarke nicht definiert.
U8 — Bericht	49
Grundschulaktionstag	52
Volleyball	53
Volleyball goes Beach	54
Volleyballer auf Wanderung	56
Freizeitsport	62
Fit + Fun	63
Männer- Gymnastik und Spiele.....	65
Die „alten“ Herren	65
Kindersport.....	71
Eltern-Kind-Turnen	72
Sport, Spiel, Spaß.....	73
Gesundheitssport	74
Herzsportgruppen.....	75
Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken).....	75
Sportabzeichen in der SG EK - Karlsruhe.....	76
Baden Marathon	78
Aufruf zur Mithilfe an der Gepäckaufbewahrung des Baden-Marathon 2024.....	79
Adressen „unserer“ Sporthallen.....	80



Frühstück / Mittagstisch
oder Abendessen ab 9,10 €

Geöffnet jeden Tag

So: - Do. 8:30-0:00 Uhr

Fr. - Sa. 8:30-1:00 Uhr



CAFE GALERIE
KARLSRUHE
BAR & RESTAURANT

Cafe Galerie

Karlsruher Allee 1
76227 Karlsruhe
Tel. 07214901930

60 Jahre Rundblick



Liebe Mitglieder und Freunde!

Die Erste Ausgabe unserer Vereinspublikation die mühevoll noch mit Schreibmaschine geschrieben, handbemalt und mit großem Aufwand vervielfältigt wurde, erschien im November 1964. Der „Eichenkreuz-Rundblick“ ist in diesem Jahr 60 Jahre alt geworden. Warum wird seit nun 60 Jahren immer wieder an der jeweiligen Ausgabe fleißig gearbeitet und für diese Vereinspublikation Geld ausgegeben? Welchen Zweck erfüllt das Schriftstück und wird es in unserem digitalen Zeitalter noch benötigt? Die Aufgabe des Rundblicks hat sich auch nach 60 Jahren nicht wesentlich verändert. Der Rundblick soll die Brücke zwischen aktiven und passiven Mitgliedern schaffen, als Bindeglied zwischen einzelnen Abteilungen fungieren, somit informieren und auch vom Vereinsleben berichten. Diese Aufgabenstellung erfüllt der „Eichenkreuz-Rundblick“ auch heute noch besser als vereinzelte Beiträge auf unserer Vereinshomepage oder auf Instagram in den sozialen Medien!

In der ersten Ausgabe schrieb unser damaliger 1. Vorsitzender und Vereinsmitgründer Willi Dauth zur Einführung des Rundblicks folgendes:

„Der „Eichenkreuz-Rundblick“ ist nur ein Anfang, ein Versuch. Aber auch er wird wachsen und sich weiterhin entwickeln“....

Und das hat sich zweifellos bewahrheitet. Die Vereinspublikation entwickelte sich zum Zeitzeugen unserer Sportgemeinschaft. Unsere Geschichte wurde dank großem Einsatz und Fleiß nun schon 60 Jahre in den gesamt 82 Ausgaben auf 2705 Seiten voller Artikel, Beiträgen, Fotografien und Zeichnungen festgehalten. Mein Dank gilt allen Mitwirkenden!

Als ich die Ausgaben des „Eichenkreuz-Rundblicks“ digitalisierte, habe ich beim Lesen nicht nur reine Berichtserstattungen vorgefunden, sondern auch einige lustige Geschichten, viele erlebte Aktivitäten sowie Ausflüge und Feste.

Ich möchte euch einladen in diesen Ausgaben zu stöbern. In der Rubrik „Rundblick“ auf unserer Homepage sind alle Ausgaben

beginnend mit der Ersten Ausgabe aus 1964 als PDF-Datei jetzt abrufbar.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Stöbern!

Alexander Hermann (1. Vorsitzender)

engl.: Witz	▼	Öl-schiff	▼	Bud-get	▼	europ. Haupt-stadt	▼	neue innov. Firma	hämophilie Person	Kraft-fahrzeug	Hut-rand
dt. Boxer, Sven	▶	▼				Gift-pflan-ze	▶		▼	▼	▼
Dschungelbuch-schlange	▶			Pop-sänger, Chris	▶			skand. Hirten-horn	▶		
▶						Reise-weg	▶				
Zähne betref-fend	Kühn-heit		Kratzer	Einzel-zeit-fahren	▶			kurz für Thomas	▶		
Leinen her-stellen	▶	▼	▼			Planet		Multi-Vita-minsaft		Judo-matte	
▶				DDR-Geheim-dienst	Teil-be-reich	▶	▼	▼		▼	
Vorname Lauter-bachs		US Ein-reise-system	▶	▼			Ge-burts-schmerz		franz.: wir		Wäh-rung in China
▶					engl.: zwanz-ig	▶	▼	▼			▼
fast immer		Gruß-wort	▶					drei Vokale	▶		
▶					Gelenk-erkrankung	▶					
Pomp		Fur-che	▶					span.: ohne	▶		

Vorstellung

Liebe Vorstandsmitglieder, Übungsleiter und Mitstreiter!

Bereits auf der Mitgliederversammlung im März 2024 wurden die neuen Beisitzer vorgestellt und bestätigt. An dieser Stelle stellen sich die neuen Verantwortlichen noch einmal selbst vor.

Neue Redaktion für den Rundblick

Einigen Mitgliedern dürfte ich schon vom Merchandise und den Sammelbestellungen bekannt sein. Für alle die mich noch nicht kennen: Hallo, mein Name ist Sebastian Ehrismann. Zuletzt habe ich Basketball in der Herren 3 gespielt, bin aktuell aber sportlich inaktiv dafür auf organisatorischer Seite aktiver. Ich übernehme für diese und zukünftige Ausgaben des Rundblicks die redaktionellen Aufgaben. An dieser Stelle möchte ich auch allen Autoren, die zu diesem Rundblick beigetragen haben, danken.



Neuer Schriftführer

Hallo zusammen,

als neuer Schriftführer möchte ich mich gerne vorstellen. Ich heiße Jonathan Kopmann, bin 20 Jahre alt und spiele seit der U12 Basketball im Verein und seit der U16 bei Eichenkreuz. Momentan spiele ich in der Herren 3 und seit letzter Saison bin ich ebenfalls Co-Trainer für die U16. Ich studiere Chemieingenieurwesen und Verfahrenstechnik am KIT im 6. Bachelorsemester. In meiner Freizeit spiele ich Basketball und programmiere gerne.



Neuer Jugendwart

Hallo Sportsfreunde,

seit April 2014 habe ich die Ehre das Amt des Jugendwarts der Minis bei uns im Verein zu bekleiden.

Mein Name ist Felix Ludwig, ich bin 39 Jahre alt und stamme ursprünglich aus Ötigheim.

15 Jahre meiner Kindheit und Jugend verbrachte ich durchaus erfolgreich und sehr begeistert auf dem Fußballplatz.

2 Jahre unternahm ich auch einen Abstecher in die Basketballhalle, sammelte aber die meisten Erfahrungen mit dem orangenen Leder als Teenager auf dem Freiplatz.

Dann stand erst einmal das Lehramtsstudium an. Seit 2010 unterrichte ich Grundschul Kinder, dank Ausbildung über Fortbildungen seit 2013 auch in Sport.

Richtig eingestiegen ins Basketball bin ich dann erst wieder 2017 und habe seither an meiner ehemaligen Arbeitsstelle im Schwarzwald ein U16-Team gegründet, bei den Herren des TuS Durmersheim gespielt, dort auch bei den Herren und der U18 gecoacht. Außerdem trainierte ich dort seit 2018 die U10 und eine U16-Mädchenmannschaft und 2 Basketball-AGs. Von 2020 bis 2024 durfte ich in Durmersheim als Abteilungsleiter auch Erfahrungen in der Vereinsführung sammeln.

2022 absolvierte ich den D-Trainerkurs und die Minitrainer-Ausbildung.

Bei uns im Verein war ich in der Saison 22/23 als Trainer der U8 aktiv und habe ab Juni 2023 die U10 übernommen.

Jugendwart der Minis bedeutet ich bin verantwortlich für die Organisation unserer Basketballmannschaften der U12, U10 und U8.

Diese Teams spielen und trainieren den so genannten Minibasketball. Hier stehen z.B. die teils komplexen Regeln von Basketball etwas im Hintergrund und die Entwicklung von Begeisterung für Basketball sowie eine koordinative Schulung eher im Fokus. Da die sportliche und körperliche Entwicklung einige Besonderheiten mit sich bringt, haben wir uns entschieden, den Minibereich auch besonders zu betrachten und zu fördern.

Dank meines beruflichen Werdegangs und meiner bisherigen Erfahrungen im Kinderbasketballbereich fühle ich mich gut gewappnet die Aufgabe erfolgreich anzugehen.

Legen wir los!



Der Vorstand berichtet

Aktueller Vorstand

1. Vorsitzender und Geschäftsführer, Basketballorganisation, Homepage	Alexander Hermann
2. Vorsitzender	Max Pauli
Kassenwartin, Mitgliederverwaltung	Kerstin Keller
Protokollführer	Jonathan Kopmann
Jugendwart	
Jugendwart Minis (bis U12)	Felix Ludwig
Jugendwart (ab U14)	Marcel Kraft
Abteilungsleiter	
Kindersport	N.N.
Volleyball	Karin Grund
Basketball	Hans Peter Kloske
Gesundheitssport	Rigobert Kolb
Freizeitsport	N.N.
Beisitzer	
Gepäckaufbewahrung Marathon, Soziale Medien (Instagram, Internetauftritt)	Sören Keller
Missbrauchsprävention	Albrecht Fitterer-Pfeiffer
Basketball-Schiedsrichterwart	Justus Schmidt
Haushalt, Teilnehmerlisten	Eva Enderlein
Rechtsfragen	Sebastian Jung
IT, Soft- und Hardware, Mitglieder- verwaltung, Internetauftritt	Wolfram Keller
Rundblick, Vereinskollektion	Sebastian Ehrismann
Geschäftsstelle: Alexander Hermann Kentuckyallee 102 76149 Karlsruhe Telefon 0721 / 788114 E-Mail: gs@sgek-karlsruhe.de Internetseite: www.sgek-karlsruhe.de	

Neues aus der Mitgliederverwaltung

Mitgliedsbeitrag

Für alle Mitglieder, die dem SEPA-Lastschriftverfahren zugestimmt haben, wurden die Mitgliedsbeiträge Anfang Februar 2024 eingezogen. Ein herzliches Dankeschön an alle für das Mandat, denn dies bedeutet für uns eine enorme Zeiteinsparung und Arbeitserleichterung!

Leider kommt es aber immer wieder vor

- dass entweder der Bankeinzug von Ihrer Bank abgelehnt wird (weil bspw. das Konto nicht mehr existiert)
- oder der Bankeinzug aktiv von Ihnen abgelehnt wird.

In beiden Fällen erfolgt eine sog. Rücklastschrift von der Bank und dies **IMMER** mit Gebühren zwischen 3€ und 10€, die erstmal **wir** als Verein automatisch abgezogen bekommen! Telefonate, Emails und Rechnungsstellungen sind die Folge, manchmal mit dem Ergebnis, dass wir trotzdem auf den Kosten sitzen bleiben! Außerdem wird Ihr Mitgliedskonto auf Rechnung umgestellt, so dass Sie zukünftig **selbst ohne Aufforderung** den Mitgliedsbeitrag Anfang des Jahres überweisen müssen!

Daher folgende Bitte an alle Mitglieder: teilen Sie uns Änderungen Ihrer Bankverbindung immer zeitnah mit. Sollte es aus Ihrer Sicht Fragen oder Unklarheiten zum Bankeinzug geben, so kontaktieren Sie bitte die Kassenwartin (per Mail an kassenwart@sgek-karlsruhe.de oder per Telefon 0721/7508865) und lehnen den Bankeinzug nicht einfach ab, dies erspart allen Beteiligten viel Arbeits- und Zeitaufwand. In der Regel finden wir dann doch gemeinsam eine Lösung.


Teilen Sie uns bitte ebenso zeitnah eine Änderung Ihrer Adressdaten, Telefonnummer(n) oder E-Mail-Adresse mit. Genauso, wenn Sie für zukünftige Beiträge das Lastschriftverfahren nutzen möchten.

*** DANKE * DANKE * DANKE * DANKE * DANKE * DANKE * DANKE ***

Jubilare 2024



- Wer keine Veröffentlichung möchte, teile dies bitte rechtzeitig mit –

 zum runden
Geburtstag

- 90** Kurt Gessmann
- 80** Wolfgang Bösen
Klaus Heinrich
Klaus Oberacker
Dietrich Rieder
Monika Scharrer
- 70** Christian Lehmann
Fatima Zohra Mesri
- 50** Lordino Soriano

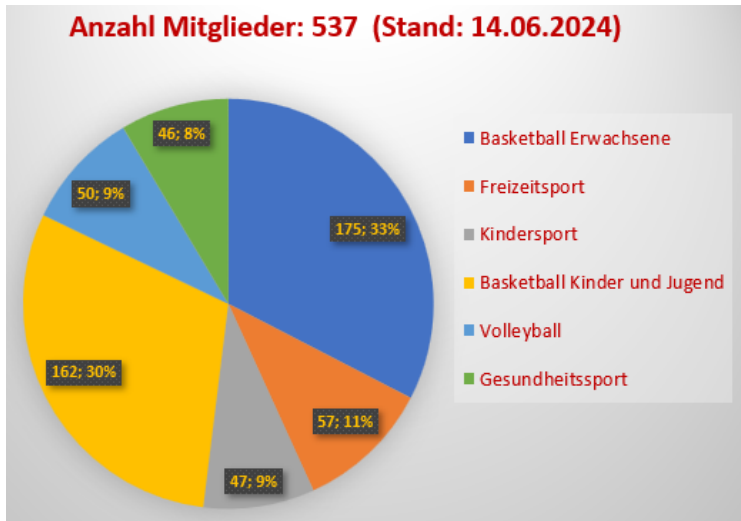
zur langjährigen
Vereinsmitgliedschaft

- 60 Jahre** Ingrid Arnold
Marlies Borchering
Wolfgang Bösen
Dieter Decker
Brita Hottenroth
Monika Möhrle
Waltraut Reuß
Elke Schübel
Horst Weigel
- 40 Jahre** Walter Betting
- 25 Jahre** Saskia Grobba
Monika Scharrer
Edgar Vortisch

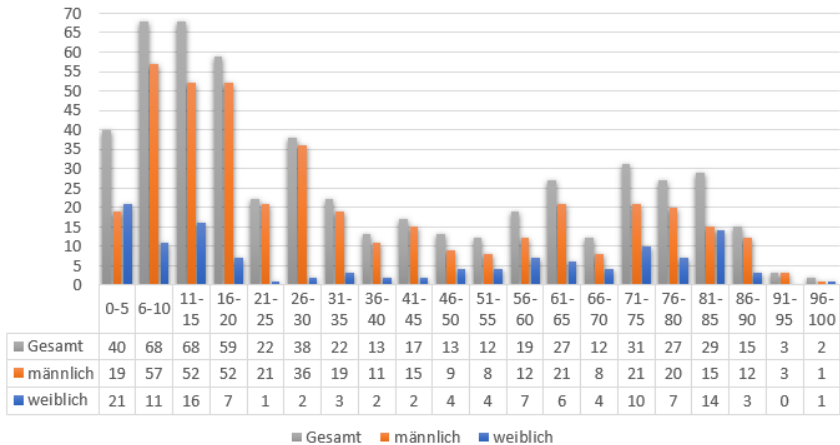
Passive / Fördernde Mitgliedschaft

Wenn Sie – aus welchem einen Grund auch immer – nicht mehr aktiv am Vereinsleben teilnehmen und trotzdem unserem Verein verbunden bleiben möchten, so können Sie Ihr Mitgliedskonto auf eine passive/fördernde Mitgliedschaft umstellen lassen. Bitte um schriftliche Mitteilung per Mail an kassenwart@sgek-karlsruhe.de oder per Post an die Geschäftsstelle. Sie erhalten dann weiterhin den RUNDBLICK und bleiben im Verteiler für Informationen, Einladungen, etc.

Mitgliederstruktur im Verein



Altersstruktur - Stand 14.06.2024



Vereinskollektion



Über unseren Partnershop „For Three“ können verschiedene Artikel aus der Eichenkreuz Kollektion bestellt werden. Die Artikel können entweder selbstständig, oder per Sammelbestellung mit 25% Rabatt auf den Artikelpreis bestellt werden. Nähere Infos zu der Sammelbestellung auf der Homepage unter dem Menüpunkt „Vereinskollektion“.

Auszug aus der Kollektion:



SG Eichenkreuz Swush Polo Shirt grau

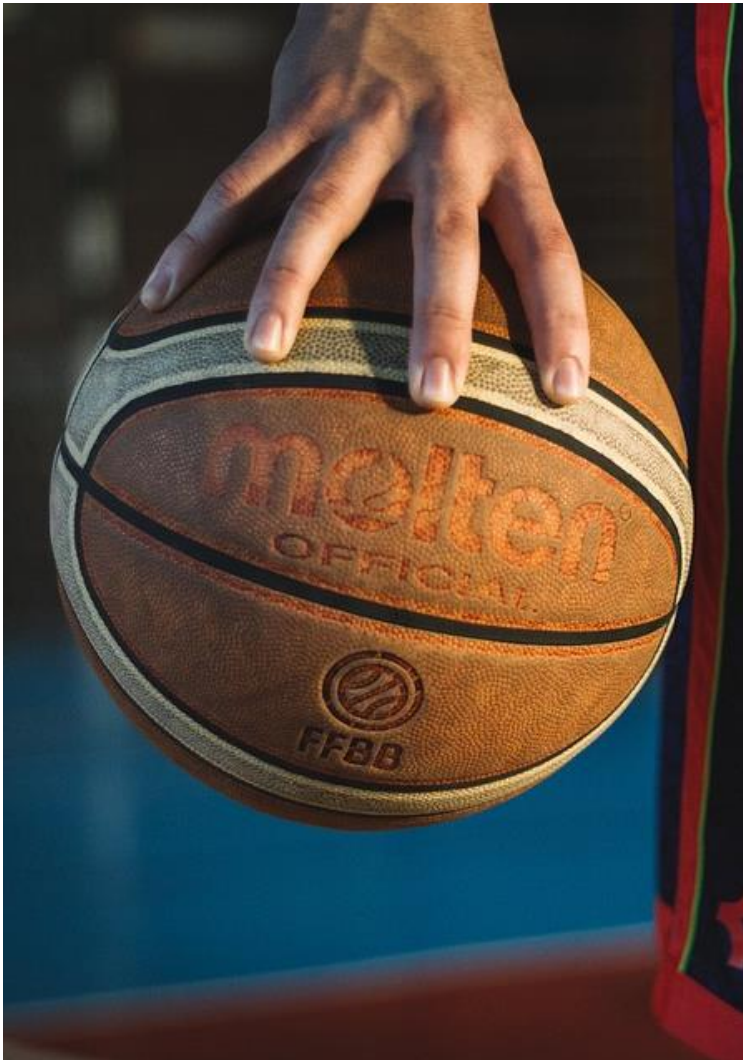


Eichenkreuz Swush Zip-Hoody
schwarz



Sportgemeinschaft Eichenkreuz Karlsruhe
T-Shirt weiß

Basketball - Herren



1. Herren



Zu Saisonbeginn stand ein kleiner Umbruch im Kader an, es kamen einige neue Spieler hinzu und die wohl größte Änderung ergab sich auf der Trainerposition. Mit Fatih Akuoko übernahm ein junger und motivierter

Trainer das Team.

Das Ziel zu Saisonbeginn war es den Klassenerhalt zu schaffen - am besten so früh wie möglich, um nicht wieder lange zittern zu müssen. Trotz großer Verletzungsprobleme und einigen neuen Spielern konnten in der Hinrunde viele Spiele gewonnen werden und man stand mit einer fast ausgeglichenen Bilanz zur Winterpause im Tabellenmittelfeld. Die Stimmung war entsprechend gut, zumal auch die beiden wichtigen Stadtderbys gegen den SSC Karlsruhe und die Reserve der PSK Lions gewonnen werden konnten. Letzteres sogar in einem wahren Krimi inklusive Overtime.

Zu Beginn der Rückrunde konnten direkt weitere Spiele gewonnen werden. Die ersten Herren bot ihren Fans dabei Spiele mit sehr viel Spannung. Beim Rückrundenauftakt gegen Heidelberg Kirchheim, konnte ein 18 Punkte Halbzeitrückstand dank eines sehenswerten Dreiers von Nicolas Ensch eine Sekunde vor dem Ende mit einem Sieg gefeiert werden. Eine Woche später im Derby gegen den SSC Karlsruhe, war es wieder Nicolas Ensch, welcher mit einem weiteren Dreier kurz vor Ende die Entscheidung in einem spannenden Spiel zugunsten unserer ersten Herren traf. Zum ersten Mal in der Regionalliga 2 hatte man somit eine positive Bilanz in der Tabelle.

Leider lief danach nicht mehr allzu viel zusammen und man verlor mehrere Spiel hintereinander. Unter anderem das wichtige Spiel gegen Leimen. Mit einem Sieg hätte man einen großen Schritt in Richtung vorzeitigen Klassenerhalt machen können. Doch in dem Spiel war der Wurm drin und man verlor letztlich knapp trotz mehrerer Chancen auf den Sieg kurz vor Ende. Anfang März stand dann das wohl entscheidende Spiel auswärts bei den PKF Titans Stuttgart an. Ein Sieg für die Mannschaft wäre enorm wichtig, um vor den Konkurrenten zu bleiben. Es entwickelte sich mal wieder ein enges Spiel und die Stuttgarter konnten wenige Sekunden vor Ende durch einen Dreier ausgleichen. Alles sah nach Overtime aus, doch Leonard Adickes traf mit Ablauf der Uhr den entscheidenden Wurf und bescherte damit den so wichtigen Sieg.

Dies sollte jedoch der letzte Sieg in einer verkorksten Rückrunde werden. Die restlichen Spiele gingen zwar teilweise nur sehr knapp verloren, doch ein weiterer Sieg, welcher für den vorzeitigen Klassenerhalt gereicht hätte, sprang nicht heraus. So musste man bis zum allerletzten Spieltag zittern, zumal auch noch nicht klar war wie viele Mannschaften letztlich absteigen. Doch vor Tipp-Off des letzten Saisonspiels herrschte die Gewissheit, dass es durch die Niederlage am letzten Spieltag der Stuttgarter gegen Heidelberg zum Klassenerhalt für die EK'ler reichen sollte – egal wie das letzte Saisonspiel verlaufen sollte.

Das Saisonziel Klassenerhalt konnte somit erreicht werden, auch wenn wieder lange gezittert werden musste. Leider war die Saison aber auch von vielen Verletzungen geprägt, weshalb hier und da auch immer wieder der Rhythmus verloren ging.

Bedanken wollen wir uns natürlich bei allen Fans, welche uns bei den ganzen Spielen immer tatkräftig unterstützen.

Es spielten: Noel Weber, Nicolas Ensch, Leonard Adickes, Marcel Kraft, Jan Hartinger, Pascal Raabe, Noel Giehse, Linus Kebschull, Jona Rimmel, Philipp Walgern, Max Pauli, Matthias Bechberger, Uros Obucina, Jordan Theo Boutchang, Alexander Rüeck, Moritz Kutkuhn, Philipp Zier, Fabian Mühl, Fabio Kurz

Coach: Fatih Akuoko



2. Herren



Aufsteiger mit Ambitionen

Nach dem spannenden Saisonfinale 2023, das am letzten Spieltag mit der Meisterschaft in der Landesliga endete, stand das Team in der Saison 2023/24 vor der Herausforderung „Oberliga“.

Mit hoher Motivation und mannschaftlicher Geschlossenheit wollte man sich in der höheren Spielklasse nicht als Kanonenfutter präsentieren, sondern als Underdog zum Favoritenschreck werden. Dies gelang auch in der ersten Phase der Saison und so mancher Gegner musste sich dem jungen Eichenkreuz-Team geschlagen geben. Lange Zeit im oberen Drittel der Liga platziert, wäre Platz 2 im Bereich des Möglichen gewesen. Krankheitsbedingt war die Mannschaft in der zweiten Saisonhälfte immer wieder geschwächt und so konnte das Niveau in der Rückrunde leider nicht mehr gehalten werden. Am Ende konnte man mit dem 7. Platz, der als Aufsteiger ein tolles Ergebnis ist, sehr zufrieden sein. Es wäre vielleicht noch mehr drin gewesen, aber – in der „Nach-Spiel-Zeit“ war das Team mit seinem Anhang immer ganz vorne!!

Auf in die neue Saison! Wir wollen nicht mehr nur Favoritenschreck sein, sondern zu den Favoriten gehören!



3. Herren

Abenteuerlicher Ausflug der Herren 3 in die Landesliga

Nach dem in einem grandiosen Relegationsspiel im Frühjahr 2023 die abermals starke Vorsaison gekrönt und damit der direkte Durchmarsch der Herren 3 in die Landesliga perfekt gemacht wurde, kamen die Männer in dieser Saison sehr schnell auf dem Boden der Tatsachen auf. Anfangs noch motiviert in das Abenteuer Landesliga gestartet gingen reihenweise Spiele, mal mehr, mal weniger eng verloren. Zwar deutet sich des Öfteren das Potential der Mannschaft an, auch in der Landesliga mithalten zu können, viel Zählbares ist dabei leider nicht rumgekommen. Und so konnte das Team nur zwei Erfolge feiern. In der Liga wurde Mitaufsteiger Bruchsal bezwungen, der einzige Erfolg in der Liga, doch in einem engen Spiel ein sichtbar erleichternder, trotz der miserablen Bilanz. Auch im Pokal konnte man ein Spiel gewinnen, gegen Karlsbad spielte man sich ins Viertelfinale des Bezirkspokals. Nun gilt es, die Saison abzuhaken, neue Spieler ins Team zu integrieren und mit wiederentdeckter Motivation ins kommende Spieljahr zu starten. Das Team, viele schon jahrelang dabei, wird sich keinesfalls unterkriegen lassen und weiterhin den Spaß am Basketball ausleben.

Sören Keller (Gepäckaufbewahrung Marathon & Soziale Medien)

4. Herren

Nachdem einige Stammspieler des letzten Jahres die vierte Mannschaft verließen, ging man mit geringen Erwartungen in die Vorbereitung. Klar gestecktes Ziel war der Klassenerhalt in der Kreisliga A. Dank des guten Trainingseinsatzes der Mannschaft konnte man viele Routinen und taktische Feinheiten einstudieren. Diese setzte die Mannschaft im Laufe der Saison immer besser durch. So konnte man neben wenigen Ausrutschern beinahe jedes Spiel eng gestalten. Am Ende scheiterte es meistens an der größeren individuellen Klasse der gegnerischen Mannschaften. Dennoch gewann die vierte Mannschaft die wichtigen Spiele und konnte somit den Klassenerhalt dingfest machen. Vielen Dank an alle Beteiligten!



„Oldies“



Auch dieses Jahr wollten wir bei der 2. BB – Deutsche Meisterschaften am Wochenende 20. + 21. April mit einem Team dabei sein. Ausrichter war der Vorjahressieger die BG 74 Göttingen. Wir Karlsruher fuhren am Freitag 19.04. mit einem Bus vom Stadtmobil in Richtung der Universitätsstadt Göttingen. Hinzu kamen noch Spieler aus Freiburg, Mannheim, Heidelberg, Bonn und Berlin. Aufgrund der Entfernungen konnten wir leider zuvor keinen gemeinsamen Trainingstermin realisieren.

Gemeldet hatten 7 Teams, die in 2 Gruppen eingeteilt wurden:

GRUPPE A

BG Göttingen
Wikinger
Gießen Pointers
SG Osnabrück

GRUPPE B

WIHA Deutschland
TB Oldenburger TB
SG Karlsruhe



Um die Spielzeiten auszugleichen, wurde in der Gruppe A 2x 10 Minuten und in der Gruppe B 4x 7,5 Minuten gespielt.

In der ersten Begegnung trafen wir auf das Team WIHA Deutschland, das in dieser Besetzung so auch zur FIMBA-EM im Juni nach Pesaro in Italien fährt. Wir fanden nur schwer ins Spiel und liefen in den ersten beiden Vierteln immer einem Rückstand hinterher. Beim Halbzeitpfiff lagen wir schon mit 12:24 Punkten deutlich hinten. Auch nach der Pause lief es nicht unbedingt besser, sodass es vor dem Schlussviertel 17:41 Punkte stand. Die letzten 7,5 Minuten konnten wir dann endlich für uns entscheiden, die klare Niederlage jedoch nicht mehr abwenden. Die Partie ging mit 31:52 Punkten an die Truppe um Willi Hahn.

In der zweiten Vorrundenbegegnung mussten wir gegen das Team aus NRW, den Oldenburger TB, antreten. In der ersten Halbzeit erzielten wir gerade mal 10 Punkte und lagen beim Pausenpfiff 12 Punkte zurück. Im dritten Viertel war der Korb wie vernagelt und keiner von uns traf seine Würfe. Das Schlussviertel konnten wir dann ausgeglichen gestalten aber beim Schlusspfiff stand auf der Anzeigetafel 37:19 und der Sieger hieß Oldenburger TB.

Begleitet wurden wir von unseren Spielerfrauen Gabi, Karin, Roswitha und Siglinde, die am Samstag eine Städtetour unternahmen. Am Samstagabend war der traditionelle Spielertreff, wo sich alle Teilnehmer und Begleitpersonen an einem italienischen Buffett laben konnten.



Am Sonntagmorgen stand die Partie gegen den 4. der Gruppe A an. Das Spiel verlief recht ausgeglichen und wir gingen mit einem kleinen Rückstand von 10:14 Punkten in die Halbzeitpause. In den folgenden 10 Minuten war die Partie hart umkämpft und zwei Minuten vor Schluss waren wir bis auf 17:20 Punkte dran. Beide Teams konnten noch punkten und wir hatten mit 21:22 Punkten leider das Nachsehen.

Die Abschlussbegegnung gegen das Team aus Osnabrück konnten wir in der ersten Halbzeit mit 12:9 Punkten für uns entscheiden und Hoffnung kam auf. Leider brachen wir jedoch in der zweiten Spielhälfte ein, verloren dadurch auch das letzte Spiel mit 18:23 Punkten und belegten abschließend den 7. Platz.

Fazit des sportlichen Wochenendes: wir hatten trotzdem beim sportlichen Wettkampf unseren Spaß, keiner hat sich verletzt und wir hatten mal wieder eine schöne Zeit mit anderen älteren Basketballern.

Danken möchte ich Fritz, der auf seinen eigenen Spieleinsatz verzichtet und uns als Coach unterstützt hat. Tommy hat uns die Trikots unseres Special-Olympic-Teams zur Verfügung gestellt, die Waschaktion hat Roswitha übernommen. Danke auch dafür.

Hans Peter „HP“

Special Olympics



Unsere Special One's

Unsere Special Olympics Basketballer/innen sind schon eine besondere Truppe. Jeden Donnerstag (wenn nicht gerade Ferien/Feiertage oder Abiturprüfungen sind) treffen sich durchschnittlich 14 Basketball begeisterte zwischen 18 und 46 Jahren, um sich auszutauschen, zu trainieren und Spaß zu haben. Viele von unseren 21 Mitgliedern sind schon seit Anfang an dabei und damit schon 12 Jahre. So beteiligt man sich natürlich auch an den Vereinsaktivitäten wie das Weihnachtsbasketball oder die eine oder andere Feier, aber auch Freundschaftsspiele werden ausgetragen und auf Turniere gefahren. So auch dieses Jahr wieder und es wollte nicht nur gespielt, sondern auch gewonnen werden. Dieser Ehrgeiz unterscheidet sich von keinem anderen Basketballer, aber zusätzlich kommt natürlich noch die ein oder andere Einschränkung, aber auch die hohe Empathie füreinander hinzu. Gerne werden auch immer wieder neue Mitglieder begrüßt und aufgenommen, aber auch der ein oder andere neue Trainer kommt hinzu, wie im vergangenen Jahr mit Wolfram Keller und Florian Wagner (beide aus der H3) oder auch durch Lehrgänge von Teilnehmern zum Co-Trainer (siehe Artikel unten) wird etwas zur Weiterentwicklung beigetragen.

Auf diesem Wege auch noch einmal vielen Dank an Bernd Traub, der aus gesundheitlichen Gründen leider seine Trainertätigkeit beenden musste, für seine langjährige Unterstützung und Begeisterung für unsere Special Olympics.

Special Olympics mit Freundschaftsspiel gegen Rastatt



Wie schon im Mai 2023 galt es für unsere Special Olympics am Samstag, den 9.12.2023 vor den regulären Saisonspielen der Herren 1 und Herren 2 Mannschaften gegen die Pestalozzi-Schule Rastatt ihr Können unter Beweis stellen zu dürfen.

Dieses Mal einigten sich beide Seiten darauf, so viele 10-minütige Spiele zu machen, wie es die Zeit zuließ, so dass alle Spieler und Spielerinnen genügend Zeit haben, auf dem Platz zu glänzen.

Leider waren unsere SO ein wenig unterbesetzt und so mussten wir ein wenig mehr mischen und auch mit Unterstützung von zwei Jugendspielern (Danke an Lucie und Eric) auffüllen, damit die Spiele ausgeglichener waren.

Dennoch entwickelte sich in manchen Spielen ein munteres Hin und Her und so war manches Spiel sehr ausgeglichen und die Freude über erzielte Körbe auf beiden Seiten riesig.



Wieder einmal war es eine Freude, beiden Mannschaften zuzusehen und auch die vielen Zuschauer auf den Rängen wurden, durch die eine oder andere Aktion überrascht und waren begeistert.

Diese Revanche (siehe Artikel vom Mai 2023 auf unserer Homepage www.sgek-karlsruhe.de) wurde sportlich gelöst, aber heute gab es nur Gewinner. Jeder der mitgemacht hat konnte zufrieden nach Hause fahren und wieder einmal hat sich gezeigt, dass mit Willen, Einsatz und Engagement viel erreichbar ist und es Spaß macht egal welchen Alters und Geschlecht.



Hier auch nochmal ein Dankeschön an den kurzfristig eingesprungenen Schiedsrichter Marcel und an die ebenfalls sehr kurzfristige Anfrage und durch freundschaftliche Unterstützung vom Frankonia Karlsruhe zur Verfügung gestellten Anzeigetafel. Und natürlich an unsere Gäste der Pestalozzi-Schule Rastatt.

Gerne nehmen wir die Einladung zu einem Auswärtsspiel bei Euch an oder auch wieder in unsrer heimischen Halle.

Zwei neue Co-Trainer für die Special Olympics

Die SG Eichenkreuz Karlsruhe freut sich über zwei neue ausgebildete Co-Trainer im Bereich der Special Olympics.



Nun können uns Norman Dambach und Oliver Buksch, die beide auch bei unseren Special Olympics als Spieler aktiv sind, auch als Trainer unterstützen.

Wir freuen uns schon über die ein oder andere Anregung beim Aufwärmen oder neuen Übungen.

Gratulation an Euch beide sowohl vom Verein als auch vom Trainerstab und den Mitspielern Eurer Special Olympics.

Special Olympics mit Turniersieg in Stuttgart

Am Samstag, den 11. Mai 2024 war es endlich soweit. Unsere Special Olympics der Eichenkreuz Karlsruhe sind zu einem Basketball-Inklusions-Tag mit Unified und Traditional Turnier in die Talwiesenhalle in Stuttgart-Zuffenhausen gefahren. Da wir starke Gegner erwartet haben, sind wir mit einer Auswahl unsere spielstärkeren Special Olympics bestehend aus den Spielerinnen Amelie, Nuray und Jennifer und den Spielern Oliver, Norman, Finn, Dennis, Dominic und Niko aufgebrochen. Zusätzlich noch mit unseren zwei Co-Trainern Florian und Wolfram und einer zusätzlichen Betreuerin Tina der HWK (auf diesem Wege auch schon mal vielen Dank für die Bereitstellung zweier Fahrzeuge) waren wir somit bestens aufgestellt und bestens gelaunt. Die Sonne schien und auch die Fahrt nach Stuttgart lief ohne Stau. Welch gute Voraussetzungen.

Es waren zwar 12 Teams gemeldet (sogar auch aus Luxemburg und Frankreich), aber leider nur zwei weitere Teams in unsere Spielklasse den Traditional Teams. Somit hatte der Veranstalter und Ausrichter bestehend aus dem Verband der Special Olympics Baden-Württemberg und der Caritas Stuttgart beschlossen, dass wir ein kleines Turnier mit jeder gegen jeden spielen und zwar zwei Mal, um insgesamt vier Spiele zu bestreiten. Gespielt wurden 2x10 Minuten mit 5 Minuten Halbzeit Pause.



*Unser Team SG Eichenkreuz Löwen Karlsruhe:
 Stehend von links nach rechts: Florian, Finn, Norman, Jennifer,
 Amelie, Dominic, Wolfram
 liegend/kniend von links nach rechts: Niko, Oliver, Nuray, Dennis*

Das war eine sportliche Herausforderung und zeitlich ziemlich eng gesteckt, da ja auch noch die anderen neun Teams in zwei Gruppen aufgeteilt und ebenfalls eine Menge Spiele gespielt werden mussten.

Das erste Spiel stand an und als Gegner der Club 82 Hasslach bereit. Schnell zeigte sich wie motiviert unsere eingespielte Truppe war und durch einige sehr schöne Spielzüge und mit so manch schönen Pass konnte das Spiel deutlich mit 27:6 gewonnen werden. Nicht nur Norman spielte groß auf, sondern auch alle anderen war nicht zu stoppen, so konnten Jenny, Finn, Amelie, Dominic und Niko sich als Korbschützen eintragen. Die Freude war groß und wir waren gespannt auf unseren zweiten Gegner.



Im zweiten Spiel standen uns mit den Pestalozzi Pirates Rastatt ein Team gegenüber, gegen die wir schon seit einigen Jahren immer mal Freundschaftsspiele ausgetragen haben. Aber auch hier gingen unsere Löwen konzentriert zu Werke und wollten keinen Zweifel aufkommen lassen, wer als Sieger vom Platz gehen sollte. Am Ende war ein 28:16 der Lohn und somit wurde die „Hinrunde“ erfolgreich abgeschlossen.



Amelie freute sich über schon zwei erzielte Körbe

Nach einer längeren Pause mit einem Mittagessen konnte Kraft getankt werden für die zweite Hälfte und einem erneuten Gegenübertreten mit beiden Teams.

Das dritte Spiel wieder gegen die noch neu zusammengestellten Hasslacher ging ebenfalls zu Gunsten von unseren Löwen mit 22:10 aus. Dieses Mal wechselten wir mehr und auch der Einsatz war immer noch sehr hoch. So lief und hechtete Niko einem Ball quer über den Platz hinterher, um noch einen weiteren Korb zu machen. Oliver war nun auch hellwach und traf mehrmals.



Nun stand nur noch das vierte und letzte Spiel an. Wieder gegen die Pirates aus Rastatt. Anfänglich zeigte sich, dass sich die Rastatter dieses Mal nicht kampflos schlagen lassen wollten. Auch der schon lange Tag machte sich bemerkbar und so stieg die körperliche Anspannung und auch die Unkonzentriertheiten an diesem schönen und warmen Tag. Es entwickelte sich ein Kampf zwischen beiden Teams, den unsere Mädels und Jungs durch eine geschlossene Teamleistung mit 21:10 gewinnen konnten. Auch Nuray, die immer ein Lächeln auf den Lippen hat und immer mit sehr viel Einsatz spielt, und Dennis, der stets für unsere Team da ist, konnten sich einbringen und so zu einem sehr schönen Gesamtergebnis beitragen.

So können wir nun mit Freude nach einer makellosen Bilanz mit vier Siegen in vier Spielen sagen:

„So sehen Sieger aus, ...“



Im Allgemeinen war das ein sehr gelungener Tag. Auch wenn er durch das sehr schöne Wetter und der dadurch warmen Halle und den vielen anstrengenden Spielen sehr anstrengend war.

Alle konnten neue Eindrücke gewinnen und auch viele neue Leute kennenlernen. So werden wir das Team von Hasslach evtl. mal wieder zu einem Freundschaftsspiel wiedersehen und mit Sicherheit auch wieder bei einem Turnier in Stuttgart Zuffenhausen dabei sein.



Abschlussbild mit allen Teams

Basketball – Jugend



Jugendausschuss



Eine gute Jugendarbeit ist die Basis für einen funktionierenden Verein.

Dieses Leitbild hat bei der SG Eichenkreuz bereits Tradition.

Nun gehen wir den nächsten Schritt und entwickeln unser Jugendkonzept inhaltlich und strukturell weiter. Ziel ist es Kindern und Jugendlichen ein Angebot zu machen, bei dem sie neben der individuellen guten sportlichen Ausbildung Freude an Gemeinschaft, ein respektvolles Miteinander und ein positives soziales Umfeld erfahren.

Für diese zentrale Aufgabe engagieren sich ab sofort in erster Linie unsere neue Jugendwarte Sahin Belle und Marcel Kraft sowie unser Miniwart Felix Ludwig. Aber auch die Nachwuchsbasketballerinnen und Basketballer selbst sind gefragt! Neu gewählt wurde der Jugendausschuss. Lennox(U18m), Lucie(U18w), Sean(U16m) und Dennis(U14m) wirken ab sofort aktiv mit in der Jugendarbeit der SG EK. Ihr habt Fragen, Anregungen oder Wünsche? Meldet euch bei ihnen oder auch bei den Jugendwarten unter:

Jugendwart@sgek-karlsruhe.de & Miniwart@sgek-karlsruhe.de

U18w — Bericht



Letztes Jahr eine neu gegründete Mannschaft, dieses Jahr sogar in zwei Jugenden vertreten. Denn Coach Max Pauli und das einzige weibliche Team der SG Eichenkreuz hatten nicht nur eine gute Saison in der U16 Landesliga, sondern mischten gleichzeitig auch in der U18 Landesliga mit. Außer wenigen Ausnahmen bestand dieses Team größtenteils aus der noch jüngeren U16 Mannschaft, dennoch konnte mit den anderen Teams mithalten werden. Mit insgesamt fünf Niederlagen und fünf Siegen wurde eine ausgeglichene und lehrreiche Saison gestaltet. Hierbei konnte man die Entwicklung der Mannschaft gut beobachten, vor allem wenn man die zwei Stadtderbys gegen die PSK Lions vergleicht. Während das erste Spiel gegen den direkten Nachbarn nicht ganz den Wunschvorstellungen entsprach, konnte das junge U18 Team im zweiten Spiel gut mithalten und musste sich erst gegen Ende geschlagen geben.

Auch auf 3x3 Turnieren wurde dieses Jahr wieder des Öfteren mitgemischt, bei denen man durch das regelmäßige Training und die neuen Erfahrungen aus den regulären Saisonspielen gute Fortschritte und Weiterentwicklung sehen konnte.



U18m — Bericht



U18-1 in der Landesliga

Die erste Mannschaft der U18 bei Eichenkreuz hat eine ganz besondere Saison hinter sich. Trotz fehlenden Spielern, Trainerwechsel und sogar einem gewonnenen Spiel ganz ohne Trainer, bewältigte das Team die Landesliga und versuchte sich an die Spitze zu kämpfen. Mithilfe von Ehrgeiz und Motivation schlug sich die Mannschaft Spiel um Spiel mit einer hervorragenden Leistung. In der Hinrunde gelang es ihr somit fast auf den dritten Platz der Liga zu klettern. Zur Rückrunde hin sollte sich aber einiges ändern. Aufgrund eines Trainerwechsels musste sich die U18-1 auf einmal komplett neu orientieren und tappte vorerst im Dunkeln herum. Überraschenderweise schien dies anfangs kein Problem zu sein und so überragte das Team deutlich den ersten Gegner. So groß der Erfolg auch war, so schmerzhaft die darauffolgenden Niederlagen, die das Team schlussendlich auf den nicht schlechten 6. Platz schickten. Das Potenzial, welches in der Mannschaft steckt, konnte nicht voll ausgeschöpft werden. Mit besserer Organisation und stärkerem Zusammenhalt hätte man mit Sicherheit auch die oberen drei Plätze der Landesliga erklimmen können, hierbei besteht kein Zweifel. So kann die nächste Saison nur besser werden. Vielleicht wird ja sogar der Wunsch einer gewonnenen Oberliga Qualifikation in Erfüllung gehen!

U16m — Bericht

U16 beendet lehrreiche Saison auf Rang 4



Nachdem es im vergangenen Sommer einen nahezu kompletten Umbruch im U16 Team gab, wusste niemand so richtig, was die Saison bringen würde. Und so gingen die Trainer Sören Keller und Jona Kopmann mit gemischten Erwartungen ans Training. Einerseits war allen bewusst, dass sich das Team erst finden muss, andererseits war bereits ab der ersten Trainingseinheit das Potential für viele erfolgreiche Spiele zu sehen. Die Saison gestaltete sich dann durchwachsen: Mehrere deutliche Siege wurden vom besten Spiel der Saison, einem sehr knappen Heimsieg gegen die PSK Lions gekrönt, an diesem Tag wurde ein starker Gegner mit einer tollen Mannschaftsleistung bezwungen. Aber die Jungs mussten auch enge Niederlagen hinnehmen und das mehrfach. So verspielte man im Saisonendspurt zwar noch den dritten Tabellenplatz, die Entwicklung von allen Spielern steht aber deutlich über den zählbaren Ergebnissen. Auch die, wieder einmal, vielen Basketballanfänger wurden schnell ins Team integriert und sorgten dafür, dass es kaum ein Training mit unter 15 Spielern gab.

Im nächsten Jahr kann definitiv aus vielen Stammspielern aus dem jüngeren Jahrgang wieder ein starkes Team aufgebaut werden, der Rest wird sich in der U18 auf neue Herausforderungen freuen dürfen.



Sören Keller (Gepäckaufbewahrung Marathon & Soziale Medien)



U12— Bericht

Wir treffen uns zweimal pro Woche zum Training und unsere Saison ist mittlerweile am Ende. Wir haben eine gute Leistung gezeigt. Auf der Tabelle finden wir uns auf dem zweiten Platz wieder, mit der größten Korb-Differenz in der Liga.

Beim Training sind normalerweise zwischen 10 und 20 Kinder dabei, während bei den Spielen meistens 7 bis 10 von uns antreten.

Für die Zukunft haben einige von uns die Idee geäußert, eine Übernachtung in der Halle zu veranstalten, mit Snacks, Basketball und Videospiele. Ob das machbar ist, wissen wir noch nicht so recht. Aber es wäre auf jeden Fall ein cooles Team-Event!

KS SCHÜBEL
GMBH
Uwe Schübel Dipl.-Ing. (FH)

Sanitär • Bad • Kundendienst

Unser Kundendienst
ist für Sie da

Weingartener Straße 29 · 76229 KA (Grötzingen)
Fon 0721 482709 · www.ks-schuebel.de



U10 — Bericht

3. Platz bei der Heim-EM 2022, Goldmedaille bei der WM 2023 in Asien und eine ursympathische Ausstrahlung. Die Basketballnationalmannschaft hat unseren Sport von der besten Seite gezeigt.

Klar, dass plötzlich alle Kinder davon träumen auch mal große Basketballerinnen oder Basketballer zu werden.

Der aktuelle Hype zeigte sich in den Anmeldezahlen bei der U10. Angefangen in der U8 mit 7 Kindern, die irgendwann zu 20 wurden, bestand die U10-Mannschaft dann irgendwann aus insgesamt 46 Kindern.

Die Freude darüber war und ist riesig! Allerdings auch die Herausforderung, diesem Ansturm gerecht zu werden.

Deutlich zeigte uns das schon unser erfolgreiches Oster-Basketballcamp 2023 in der Sporthalle an der Tennesseeallee: Unfassbare 32 Mädchen und Jungen nahmen daran begeistert teil.

Wir brauchten also mehr Coaches, mehr Training, mehr Spiele, mehr Turniere, mehr Bälle, mehr von allem.

Aber wir haben es geschafft! Nachdem sich im Frühjahr und Herbst insgesamt 8 Coaches als Minitrainer oder teilweise als D-Trainer ausgebildet hatten, konnte bei der U10 die Post abgehen.

Erstmals gab es ab Juni 2023 ein zweites Training in der Woche für U10-Kinder und auch zum ersten Mal haben wir uns vorgenommen eine U10-Mannschaft für den Ligabetrieb anzumelden.

Um so viele Kinder darauf vorzubereiten, war ab sofort ein enormes Trainerteam nötig: Felix Ludwig als Head Coach mit Maja Licina, Hanna Cuenen, Lucie Keller und Marie Hichert nahmen die Herausforderung an. Als Grundlage diente den Coaches das

Trainingskonzept des Minibasketballs des DBB, dass eine allgemeinsportliche Förderung mit Fokus auf koordinativen Fähigkeiten mit einer spielerischen und somit kindgerechten Vermittlung von Basketballinhalten verbindet.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer, der jahrelang die wichtige Basisarbeit geleistet hatte, wurde Coach der U8 und der Basketball-AG an der Waldschule, sein Assistent Lennox Impink übernahm die U12 und die Basketball-AG der Marylandschule.

Zur Vorbereitung auf die U10-Ligaspiele dienten die Sommerturniere in Karlsbad und Berghausen, an denen wir mit viel Eifer teilnahmen.

Dennoch verlief der Ligastart im November gegen Karlsbad, Berghausen und die Goldstadt Baskets etwas holprig. Schnell wurde klar, dass im EK-Trikot einige große Talente stecken, aber Spielpraxis in Ligaspielen das A und O ist, um im Spiel abzurufen, was im Training gelernt wurde.

Wie das nun aber mal so ist mit großen Talenten, sie lernen sehr schnell. Und nach Weihnachten bekamen die vielen Zuschauern und Eltern bei unseren Spielen richtig schönen Basketball zu sehen. Besonders stolz sind wir übrigens, dass sogar 8 U8er und 1 U6er für uns auf dem Parkett standen. Entsprechend groß war der Jubel in der Halle, wenn Korbleger, um Korbleger verwandelt wurde, die Dreier endlich fielen oder unser Teamplay freie Würfe kreierte. Wie das alles ganz genau war? Und wie hat sich die talentierte U10 weiterentwickelt? Das erfahrt ihr alles im nächsten Rundblick.

Felix Ludwig (Jugendwart Minis)

U8 – Bericht



U8-Turnier

Am Sonntag, den 14.1. veranstalten wir unseren erste Let`s-play-Ball-Basketballnachmittag für U8-Kinder in der Sporthalle an der Tennesseeallee.

Zu Gast waren bei uns Kinder zwischen 5 und 7 Jahren der Vereine TS Durlach, SSC Karlsruhe, TV Eppingen und der BG Karlsbad. Auf dem Programm standen Spiele der Teams miteinander und ein verschiedene Basketballchallenges, die in den Spielpausen absolviert werden konnten.

Oberstes Gebot bei den U8-Basketballerinnen und Basketballern: Spaß muss es machen! Darum stand bei den „Turnierspielen“ das Miteinander im Fokus. Punkte und Körbe wurden nicht gezählt. Gegner sind Spielpartner und jeder getroffene Korb ein Grund für Applaus durch die ganze Halle.

In diesem Geiste zeigten alle Kinder engagierte Leistungen. Viele Körben wurden erzielt und einige junge Talente glänzten bereits mit beeindruckenden Aktionen. Auf den Basketballnachwuchs in und um Karlsruhe darf man im Moment sehr gespannt sein. War das Niveau so manchen Spiels doch auf erstaunlich hohem Niveau.

Vor allem das interne Duell der beiden EK-Teams riss die Zuschauer immer wieder aus den Sitzen. Mit viel Eifer und hohem Tempo jagten beide Teams dem orangenen Leder auf dem Platz hinterher. Sogar unseren beiden Refs Maja und Justus wurde das bald zu viel. Ein kurzer Zwischenruf war notwendig, um dem Übereifer vorsorglich einen Riegel vorzuschieben. Als Fazit bleibt: Die U8 der SG Eichenkreuz hat`s drauf!

Wenigstens ein bisschen Durchschnaufen nach solchen Spielen konnten die Kinder bei den Basketballchallenges, die in der Halle aufgebaut waren. Jeder und jede konnte sich an Korblegern

probieren, verschiedenste Bälle in einen Korb werfen und einen Dribbleparkour absolvieren. Als Highlight wartete dann noch eine Slam dunk-Challenge, die für einige coole Erinnerungsfotos sorgte. Belohnung für alle kleine Ballerinnen und Baller war eine eigene Urkunde.

Ein gelungener Basketball-Nachmittag. Auch dank der vielen Kuchen- und Kaffeespenden der EK-Eltern. Vielen Dank an Euch noch einmal an dieser Stelle.

Trainingsituation

An Pfingsten 2023 habe ich das Dienstags-Training der U8 in der Merkur-Akademie übernommen, gemeinsam mit Melissa und Imane Slimani. Dabei war es einerseits hilfreich, dass einige stärkere U8-Spieler von Anfang an bei der U10 mittrainierten, weil das ihrem Leistungsstand entsprach. Hilfreich war auch, dass unsere Gruppe der Jüngsten Basketballspielerinnen und -spieler die 15 nie überstieg. Zudem waren wir mit meist zwei Helferinnen personell gut aufgestellt auch auf Kinder mit sehr unterschiedlichem Leistungsstand einzugehen.

So gelang es gut, mit den einzelnen Kindern vor allem die Fertigkeiten am Ball und das Dribbeln gut zu erlernen.

Weniger einfach war es damit umzugehen, dass wir viele neue Kinder dabei hatten, die das Training zwei oder drei Mal besuchten, um dann zu entscheiden, dass es für Basketball vielleicht doch noch etwas zu früh ist. Dazu hat der große Alters- und Leistungsunterschied in der Gruppe auch mit beigetragen. Solange wir Einzelübungen machten, gelang es die Kinder so herauszufordern, dass für alle was dabei war und sich auch niemand überfordert fühlen musste. Sobald aber Zusammenspiel gefragt war, sobald Kinder begannen sich mit anderen zu vergleichen, wurde es für uns als TrainerInnen recht herausfordernd.

Vor Pfingsten haben wir die Saison mit dem Erwerb des Spielabzeichens des Deutschen Basketball-Bundes in Bronze und Silber abgeschlossen; nach den Pfingstferien begingen wir einen Jugendtag mit Turnier und Grillfest in der Sporthalle an der Tennesseeallee. Seit Pfingsten trainieren wir jetzt in kleiner Gruppe mit neuem Elan, und zugleich mit viel ausgeglicheneren Leistungsstand, so dass es allen viel Spaß macht.

Albrecht Fitterer-Pfeiffer (Missbrauchsprävention)

Grundschulaktionstag

Am Montag, 14.11.2023 startete die Grundschulaktionswoche des BBW unterstützt von der AOK und der Sparkassenakademie.

Im Rahmen der Aktion erhalten Grundschulen ein Basketballpaket mit Bällen und Trainingsideen für diese Woche. Was braucht es dann noch für ein tolles Basketballtraining?

Natürlich richtige Basketballer, die den Kids die Grundlagen Korbleger, Dribbling, Pass und Wurf nicht nur erklären, sondern natürlich auch zeigen.

Insgesamt 120 Kinder an den beiden Schulen kamen in den Genuss des allerersten Basketballtrainings ihres Lebens. Die Begeisterung war riesig und auch das eine oder andere bisher unentdeckte Talent blitzte auf.

Die Coaches Albrecht, Lennox, Justus und Felix organisierten die gesamte Aktion und tüftelten ein abwechslungsreiches Programm für die Schülerinnen und Schüler aus. Aber das große Highlight bei den ABC-Schützen waren natürlich die 5 SpielerInnen aus der U16mw/U18, die zeigen konnten, wie cool Basketball ist: Ball durch die Beine, dribbeln hinterm Rücken und ein paar fancy Korbleger. So macht Sport Spaß. Und was für ein Glück: Aus der H1 war extra einer der ganz großen Korbjäger angetreten: Aus erster Hand lernt es sich einfach am besten, wie man das orangene Leder durch die Reuse jagt!

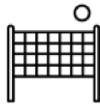
Vielen Dank an Joos, Dennis, Nikolai, Tyron, Maja und Nicolas.

Am Enden waren wir uns alle einig: Eine super Aktion für die Kinder, für uns und unseren Sport!

Volleyball



Volleyball goes Beach



Freizeitvolleyball – Beachen in den Pfingstferien

Die Pfingstferien waren da und damit das Thema Beachvolleyball als Alternative zu geschlossenen Sporthallentüren. Auch dieses Jahr ermöglicht es der TUS Rüppurr wieder fremden Mannschaften, wunderbar hergerichtete Beachplätze zu buchen. Die Regeln haben sich leider verschärft, was aber verständlich ist. So muss inzwischen ein Platz rechtzeitig storniert werden, um die Buchungsgebühr zurückzubekommen und auch die Platzmiete selbst erhöhte sich um 2€ pro Stunde. Das ist indessen weiterhin ein sehr gutes Angebot, welches wir – und andere – gerne nutzen. Bei gutem Wetter muss man sich insofern sputen, ausreichend Plätze zu reservieren, wenn man zu den favorisierten Zeiten spielen möchte.

Unser erster Versuch 2024 funktionierte prima. Das Wetter sah nicht gut aus, also kein Überraschungswetter in diesem Mai. Wir trafen uns dennoch auf dem vereinbarten Platz und wurden mit wenig Wind, kaum kalten Füßen, ein Schimmer Abendsonne und kleinen beißenden Mücken belohnt. Diese Viecher sind wirklich lästig, da sie sehr gemein zwicken und große, juckende Stellen hinterlassen. Man traut es ihnen bei der Größe nicht zu. Da half nur mehr Bewegung, um der Plage zu entkommen, bzw. Baden im Sand. Mit einer ausreichend dicken Schutzschicht konnte den Mücken beigegeben werden. Die Hauptsache war der Spaß an der Sache und den hatten alle. Solange wir nicht den Profis auf den nebenliegenden Plätzen mit offenen Mündern zuschauen, klappt auch bei uns das Spiel recht ordentlich. Mit den Regeln nehmen wir es je nach Besetzung nicht so genau. Das fängt mit der Anzahl der Spieler auf dem Feld an (drei auf einer Hälfte geht allemal), reicht über die Netzbegrenzung („Was bitte sind Antennen?“ zur Technik (Pritschen lassen wir im Zweifelsfall eher mehr als weniger durchgehen). Schön ist bei den Rüppurrer Anlagen die vorhandene Dusche und das Vereinslokal. Dessen

Nutzung haben noch nicht alle vollständig begriffen, da muss nachgearbeitet und trainiert werden.

Beim zweiten Beachabend am Freitag hatten wir die eingespielte Routinebesetzung der Vorjahre. Das funktionierte routiniert prima. Am zweiten Dienstag waren wir sogar zu neunt zugegen und konnten glücklicherweise einen Platz nachbuchen. Das war auch nötig! Andernfalls hätten sich einige Spielerinnen und Spieler nicht ausreichend verausgaben können. Da gab es ein Übermaß an Energie, welche umgesetzt werden wollte und die bis zum Einbruch der Dunkelheit reichte. Hoffentlich können wir das Beachen in den Sommerferien fortsetzen! Das „Sandeln“ macht Laune!



Volleyballer auf Wanderung



Freizeitvolleyball, Wanderwochenende in den Vogesen

Dieses Jahr hatten wir die zweite Wanderung nach der Corona-Pause. Solche Aktivitäten sind nicht tot, sondern leben wieder auf, was auch gut so ist.

Auf dem ab Januar geplanten Menü stand einmal mehr das Elsass und nicht mehr die Alpen. Das hat nicht nur den Vorteil, dass nicht so weit gereist werden muss, sondern auch, dass die Erhebungen im Allgemeinen dem Durchschnittsalter der Teilnehmerhüften und Knie besser entgegenkommen als die Tausender im Allgäu und südlicher. Hinzu kam, dass wir uns für eine bequeme Auberger in Gerardmer entschieden hatten, mit Halbpension und Duschen in allen Zimmern. Massenlager ade – es lebe der Pseudo-Whirlpool. Man wird eben bequem und genießt es.

Doch von vorne:

Dank des Feiertags an Fronleichnam konnte und wollte die Hälfte des Dutzend Teilnehmer gerne schon am Donnerstag starten. Das wurde in die Tat umgesetzt. Wegen des schlechten Wetters, bzw. der schlechten Vorhersage fuhren wir eine bequeme frühstücksverlängernden Stunde später los und dann auch nicht direkt an den Col Calvaire, sondern ins pittoreske Städtchen Ribeauvillé. Das hat drei hübsche Ruinen auf seinen Hügeln im Westen. Da die Sonne herauskam, stapften wir natürlich hoch, genossen herrliche Ausblicke und die ersten Schweißtropfen, die bei der schwülen Luft nicht auf sich warten ließen. Nach dem steilen Aufstieg ging es gemächlich langsam im Halbrund zurück, „directement“ in ein kleines Café mit Blaubeerkuchen im Angebot, zumindest hatten sie vor unserem Besuch noch welchen. Den eigentlich geplanten Sentier des Rocher am Vogesenkamm ließen wir dann natürlich aus und fuhren direkt zur Auberger, direkt am See von Gerardmer. Wir hatten wunderbare Zimmer direkt mit Blick auf den See. Der eignet sich auch zum Baden, wofür ihn ein paar

hartgesottene Teilnehmer in den Folgetagen nutzten. Angeblich hatte er immerhin 14°C. Der erste Abend endete mit einem guten Essen, einem abendlichen Bier und der obligatorischen Doppelkopfrunde.



Für den Freitag hatten wir eine Runde von der Auberge aus geplant, da die Wettervorhersage sich kaum noch unterbieten ließ. Tatsächlich schüttete es bis etwa 10:00 Uhr erbärmlich. Da vier Teilnehmer es sich nicht hatten nehmen lassen, am Freitag früh morgens in Karlsruhe wegzufahren, nur um die Regenschirmwanderung im Elsass mitzulaufen, mussten wir natürlich los. Der Einstieg in den hübschen (glitschigen, steilen) Pfad war gesperrt, was unsere Planung kurz nach dem Start gleich über den Haufen warf. Nun gut, rechtsherum gab es auch einen Weg. Wundersamerweise hatten die Wolken mit uns Erbarmen und quetschen nur noch wenige Tropfen aus den Augenwinkeln heraus und das auch nur selten. Wir konnten also gar nicht so schlecht durch einen wunderbaren moosigen, grünen Wald zu blühenden Ginsterwiesen stiefeln, immer den Pfützen erfolgreich oder weniger erfolgreich ausweichend. Gegen Ende kam sogar die Sonne heraus und bescherte prima Fernblicke in Richtung Vogesenkamm, den wir für den Folgetag planten. Zurück am See fand sich wieder ein kleines

Café, in dem Energie für den Restweg von 2km zur Auberge getankt wurde. Der Weg am See entlang war überraschenderweise nicht überschwemmt, sondern gut begehbar und ein weiterer kleiner Höhepunkt.



Frankreich ist bekannt für gutes Essen, das Elsaß hat einen Ruf für Choucroute und Münsterkäse zu verteidigen. Keine von beiden Küchen zeichnet sich indessen für kreatives vegetarisches Essen aus. Wir mussten der Wirtin mit Hilfe in der Küche drohen, um Bewegung in dieses Thema zu bringen. Die Lösung für den Freitagabend hieß Käsefondue für alle. Das war eine wunderbare Idee und die Schlemmerei mit Blick auf den See war vom Feinsten. Es muss viel passieren, dass kein Doppelkopf gespielt wird, aber an diesem Abend war es so weit: die Karten blieben stecken.

Am Samstag war die Wettervorhersage gewohnt miserabel. Es gab die ersten Nachrichten von Überschwemmungen im Schwäbischen und Dauerguss in Karlsruhe. Unsere Wetterstrategen schlugen vor, die Vier-Seen-Tour, ausgehend vom Vogesenkamm nach Osten zu machen. Für diese kleine Region war die Vorhersage minimal optimistischer. Zudem bestand die Hoffnung, dass sich der Regen am Westkamm vergnügen und wir im Osten der „Crête“ Glück haben würden. Hatten wir! Am Anfang und Ende gab es Nebel und dazwischen ein wenig Sonne, die für rote Backen reichte. Wir fanden sogar eine Einkehr mit Platz in der Sonne für 13 Personen zwischendurch und am Ende am Parkplatz am Gazon du Faing nochmals mit Blaubeerkuchenzugabe. So endete die Wandertour zwar mit dreckigen Wanderschuhen aber ansonsten in trockenem Zustand. Es war wirklich ein unglaubliches Glück – ach was, Glück der Mutigen, trotz schlechter Wettervorhersage loszulaufen.



Das Abendessen konnte den Schmaus vom Vortag leider nicht toppen. Die Vegetarier hätten gerne ein paar Blätter Salat genossen, was ihnen vom Küchenchef nicht gegönnt wurde. Es gab aber

Unterstützung in Form schöner Sektgläser, um mit unserem Geburtstagskind zünftig anzustoßen. Das hatte vorgesorgt und ein sehr gutes Stöffchen kaltstellen lassen, welches wir in einem der großen Zimmer gebührend genossen. Der Abend endete wieder ohne eine Doppelkopfpattie!

Für den Abreisetage, den Sonntag hatten wir eine letzte Wanderung geplant, die dann aber tatsächlich ins Wasser fiel. Die Gruppe teilte sich je nach Zielort und Vorlieben auf und fuhr jeder in seine Richtung Gegenden entgegen, in denen das Regenradar Lücken zeigte. An diesem Tag gab es allerdings kaum welche. Schade, aber der Ausflug war auch ohne den Wanderabsacker am Ende in nettes Erlebnis.



Freizeitsport



Fit + Fun



Die Fit und Fun Gruppe ist im letzten Jahr deutlich angewachsen. Wir sind mittlerweile ca. 20 Teilnehmende aller Altersklassen.



Die hochmotivierten Frauen und Männer treffen sich jeden Montag von 19 – 20:30 Uhr in der Turnhalle der Marylandschule.

Wir beginnen mit einem kurzen Aufwärmprogramm, um uns auf das Training vorzubereiten. Danach folgt ein intensives, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten. Auch ein Zirkeltraining und Tabata dürfen nicht fehlen. Die Stunde eignet sich ideal, um die allgemeine Fitness zu verbessern.



Alle können ohne Vorkenntnisse mitmachen, die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten.

Als Abschluss vor den Ferien belohnen wir uns mit einem gemeinsamen Essen nach der Sportstunde, was sehr gut angenommen wird.

Wir haben zusammen viel Spaß und Schweiß, manchmal auch ein wenig Muskelkater.

Bericht: Andrea Mickeler

Männer- Gymnastik und Spiele



Die „alten“ Herren

Im letzten Rundblick habe ich über die Geschichte der gemeinsamen 60 Jahre unserer Gruppe berichtet. Im 62. Jahr soll es hier um die aktuelle Verfassung und unsere Vorhaben bzw. schon Geleistetes in 2023 - 2024 gehen.

Zu Beginn etwas Statistik. Stand 2024:

15 Aktive im Alter zwischen 57 und 87 Jahren und 3 Passive bilden die Crew.

8 der Aktiven sind 80+. das gemittelte Alter damit 77 Jahre.

Sportlich vor Ort sind im Allgemeinen 10 – 12 Teilnehmer.

Das Jahr 2023 wurde traditionell zusammen mit den Partnerinnen in der Alten Post eröffnet. Rückblick und Planung für das Jahr wurden vorgestellt.

Im sportlichen Bereich haben wir die lange geplante Absicht unsere Fähigkeiten im Volleyball zu verbessern mit einem Trainingsabend unter Leitung von Karin Grund verwirklicht. Mit Erfolg.

Wesentlich dazu beigetragen haben die zwischen 22/24 zum Stamm hinzu gestoßenen Youngster (76, 62,57 J). mit Volleyballerfahrung. Am laufenden Sportabend, 1 Stunde Männergymnastik und 1 Stunde Spiel konnten 2 Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen nur noch an der Gymnastik mitwirken. Einer davon der Berichterstatter. 87 Jahre und PNP haben mich aus dem Gleichgewicht gebracht. Das war dann auch der Anlass über meine ÜL-Funktion nachzudenken. Im kleinen Kreis sah sich keiner der 3 Angesprochenen in der Lage die Funktion im vollen Umfang zu übernehmen.

Die Lösung: Martin Herbert, Bernd Pfattheicher und Ralf Schneider gestalten im 4-wöchigen Wechsel den Sportabend. Ich bin dem

Verein gegenüber Ansprechpartner und kümmere mich um Planung und das Soziale.

Teile des gesellschaftlichen Geschehens waren die Frühjahrs - und Herbstwanderung. Von Ellmendingen aus rund um den Kesselberg beziehungsweise Keulenberg mit Einkehr in der Grenzsägmühle.

Martin der Ältere, Ludwig, Jürgen, Gerhard (Blacky) und Klaus haben den 80. Geburtstag gefeiert. Wir waren dabei.

Den Jahresabschluss 2023 bildete dann der letzte Sportabend mit verlängerter Einkehr in unserer Stammkneipe beim TSV.

Das Jahr 2024 brachte uns am 24. Januar samt Anhang auf dem Batzenhof zusammen.

Bei Speis und Trank wurde das für 2024 sportlich und gesellschaftlich Vorgesehene vorgestellt.

Es sind das:

- Die Frühjahrswanderung am 17. April in Rheinauen an der Fähre Plittersdorf
- Das Sommerfest zum Ferienbeginn
- Exkursion Mörscher Wasserwerk der Stadt Karlsruhe am 15. Juni
- Exkursion Schleuse Iffezheim am 19. Juni
- Exkursion Kläranlage der Stadt Karlsruhe am 19. Oktober
- Herbstwanderung
- Im sportlichen Bereich sind keine außerordentlichen Aktionen geplant.
- Es bleibt bei den wöchentlich 2 Stunden Gymnastik und Volleyball am Dienstag, es sei denn ich finde noch Begleiter bei meiner noch unverbindlichen Absicht zum 61 Mal das Sportabzeichen zu erwerben.

90 und 2 mal 80 Jahre haben wir mit Kurt dem Älteren, Dietrich und Wolfgang (Koffer) gefeiert.

Zur Wanderung durch die Rheinauen hat uns Kurt auf schlappe 6 km wie er das nannte entlang des Rheins und seiner Altarme geführt und das trotz des etwas feuchten Klimas, 2-malige Einkehr eingeschlossen.

Das war das Geschehen bis Mai 2024. Für die weiteren Monate des Jahres wünschen wir uns weiterhin die mentale und physische Kraft unsere Ziele zu erreichen.







Dieter Borchering

Restauranion & Biergarten

Schmeck den Süden
Gastronomie
Baden-Württemberg

regional • saisonal • optimal
Hausgemachte Spezialitäten

Alter BrauhoF

...wolschd?

Ruf : 0721.34 0 44

foodora Lieferando.de

30 Jahre
Alter BrauhoF

Beiertheimer Allee 18 a • 76137 Karlsruhe - vis á vis vom Minigoliplatz

www.alterbrauhoF.de

©FAN-design KV 937 69 78

Er + Sie: funktionelle Gymnastik



Wir sind eine Seniorengruppe für Männlein und Weiblein (alle über 60 Jahre). Wir gehen gern in unsere Sportstunde, weil es uns um Beweglichkeit der Gelenke und Muskeltraining geht. Außerdem ist das Training mit Gleichgesinnten schöner, als die Übungen allein durchzuführen. Das ist in vielen anderen Dingen genauso.



Was tun wir?

Zu Beginn der Sportstunde werden Beweglichkeits- und Aufwärmübungen – manchmal unter Benutzung von Thera-Bändern, Bällen oder Springseilen gemacht. Dann geht es auf die Matten. In Liegeposition folgen Übungen zur Dehnung und Kräftigung des Körpers. Die Muskelpartien werden systematisch trainiert: Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, gestreckte Beine, aufgestellte Beine. Die Gymnastik dauert ca. 1 Stunde.

Nach der Gymnastik spielen wir zur Entspannung Indiacca. Wir spielen es gern und sehr locker, daher wird dabei auch viel gelacht. Das Spiel ist sehr intensiv, daher reichen uns 15 – 20 Minuten, um zu schwitzen. Nach Abschluss des Spiels werden noch Dehnübungen gemacht. Danach geht es (für die, die es wollen) unter die Dusche und dann nach Hause.

Monika

Kindersport



Eltern-Kind-Turnen



Für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren.

Wir beginnen gemeinsam mit dem Ritual der Rakete und bauen anschließend eine Bewegungslandschaft auf.

Hier balancieren wir auf Bänken, krabbeln durch den Tunnel, springen auf dem Trampolin und hüpfen vom großen Kasten.

Reifen, Bälle und bunte Tücher kommen bei uns zum Einsatz.

Zum Schluss backen wir zur Entspannung eine Pizza und verabschieden uns mit dem Quallenspiel 😊.



Sport, Spiel, Spaß



Kinder haben einen natürlichen inneren Bewegungsdrang. Bewegung schult die Wahrnehmung der Kinder. Dabei werden vor allem Basisfähigkeiten, wie die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen, die Ausdauer, die Kraft, die Schnelligkeit und der Gleichgewichtssinn gefördert und weiterentwickelt.

Über Bewegung lernen Kinder im Austausch mit anderen Kindern ihre eigene Kreativität zu entfalten und weiterzuentwickeln.

Durch Bewegungsspiele wird bei den Kindern außerdem die Fähigkeit entwickelt, soziale Spielregeln anzuerkennen, mitzutragen und mitzugestalten.

Bewegungsspiele wirken sich neben der Schulung der Grob- und Feinmotorik auch positiv auf die kognitive Entwicklung von Kindern aus.

Der Spaß an Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten, die es im häuslichen Umfeld nicht gibt, stehen in dieser Gruppe im Vordergrund. Es werden bei den Kindern alle wichtigen motorischen Grundtätigkeiten wie Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen oder Fangen gefördert.

Das Angebot richtet sich an Kinder von 4-6 Jahren, die nun das erste Mal, ohne ihre Eltern eine Sportgruppe besuchen. Mit gezielten Bewegungsspielen, Konzentrations- und Koordinationsübungen, Parcours, fantasievollen Gerätekombinationen und Bewegungslandschaften werden die Kinder turnerisch geschult und entwickeln ihre motorischen Fähigkeiten weiter aus. Außerdem erlernen sie den bewussten Umgang mit dem Ball und werden so schrittweise an den „Basketball“ herangeführt.

Gesundheitssport



Herzsportgruppen



Nach der Fluktuation bei der Zusammenlegung der Gruppen von Herzsport und Präventionssport gab es zeitweise nur noch eine Gruppe.

Durch neu eingetretene Mitglieder gibt es seit einiger Zeit wieder zwei Gruppen.

Ausdauer-Lauftreff (Joggen und Walken)



Nach 31 Jahren seines Bestehens kann der Ausdauer - Lauftreff nicht mehr offiziell angeboten werden. Die Betreuer Marlies Borcharding und Peter Reuß können aus gesundheitlichen Gründen die Funktion nicht mehr ausfüllen.

Gegründet 1993 als Ausdauertraining der Präventionsgruppen und ab 1998 als Ausdauerbaustein des Pit-Fit Freilufttrainings wurde jeden Samstagmorgen trainiert. Nach einer kurzen Aufwärmgymnastik ging es in den Wald auf festgelegten Rundkursen. War anfangs das Joggen angesagt, wurde mit den Jahren das Walken mit oder ohne Stöcke immer beliebter. Ein sportlicher Höhepunkt war jedes Mal die Präventionsmeile bei der in Rundkursen je nach Fitness 3,33 km, 6,66 km oder 9,99 km zurückgelegt werden konnten. Beim 50 Jahre Jubiläum des Vereins beteiligten sich zum Beispiel 45 Mitglieder des Gesamtvereins.

Die Aufkündigung des offiziellen Lauftreffs beendet eine 30 jährige Tradition. Diese Entscheidung ist den Verantwortlichen nicht leichtgefallen. Bisherige Teilnehmer wollen sich intern auch weiterhin im Hardtwald fit halten.

Marlies Borcharding

Sportabzeichen in der SG EK - Karlsruhe



Als der Verein noch klein und jung war, jeder noch jeden kannte, Basketball und Leichtathletik als Leistungssport betrieb und eine Vielzahl von Freizeitsportarten dazu, gab es ein Jahresprogramm. Über Veranstaltungen für alle Mitglieder, aber auch über Initiativen der Gruppen offen für alle wurde informiert.

So unter anderem das jährliche Vereinssportfest, oft gepaart mit dem Sommerfest. Mangels eigener Sportstätte haben wir dabei etliche Aschenbahnen zwischen dem alten Hochschulstadion und der Sportschule Schöneck kennengelernt. Das waren dann die Orte wo wir mit Sprint, Langstrecke, Weitsprung und Kugelstoß die verlangten Leistungen des Sportabzeichens ablieferten. Karle, Karl-Heinz Gabel, 11,0s Sprinter, und lizenzierter Abnehmer mit Startpistole und lauter Stimme ausgestattet hatte mit seinem Team alles im Griff. Für aktive Sportler waren die Anforderungen eher leicht, andere brauchten dazu schon einiges an Training. Es gab noch keine Gold/Silber/Bronze Abstufung von schwer zu leicht. Für die meisten war der Erfolg ein einmaliges Ereignis. Andere haben, das wiederholt oder gar in ihr Jahresprogramm übernommen. So auch ich oder auch Walter Bender, vielen noch als Läufer und Jugendtrainer unseres Vereins bekannt.

Der Verein wurde größer, mit der heutigen Struktur in Abteilungen, die weitgehend eigene Jahresprogramme betreiben. Die Mitgliederversammlung ist als einzige Veranstaltung des Gesamtvereins geblieben. Auch das Sportabzeichen ist dabei auf der Strecke geblieben. Bis zu dem Zeitpunkt bei dem in einem Gespräch zwischen Pit, Peter Reuß, und mir das Thema ins Gespräch kam. Er sah darin für seine Gruppe "Pitfit" ein auch für Senioren erreichbares sportliches Ziel. Er und Marlies Borchering wurden autorisierte Abnehmer. Sie haben es dann ab 2013 fertiggebracht ihre teils "hochbetagten" Seniorinnen und Senioren zu motivieren in 5 aufeinander folgenden Jahren immer wieder die Bedingungen des

Sportabzeichens zu erfüllen. 21 waren es 2017. Im Rundblick 2018 wurde dazu ausführlicher berichtet. Ein toller Erfolg für Teilnehmer und Betreuer.

Das aktuelle Sportabzeichen orientiert sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung. In 3 Leistungsstufen von leicht zu schwer, Bronze, Silber, Gold muss aus einer dieser Bereiche eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden. Für jeden Bereich werden einige Ausführungsarten vorgeschlagen. Ausdauer kann zum Beispiel als Lauf, Walking, Schwimmen oder Radfahren erbracht werden. Die Leistungsstufen Gold/Silber/Bronze ermöglichen fast jedem körperlich und gesunden Menschen das Sportabzeichen zu erreichen, wenn auch immer, wie im großen Sport, Gold angestrebt wird.

2023 haben im Verein Bernd Pfattheicher 17-mal, Marlies Borchherding 25-mal und ich 60-mal die Bedingungen erfüllt.

In meiner Gruppe werbe ich derzeit um Mitmacher bei meinem geplanten 61. Versuch. Einer zeigt schon mal Interesse. - "Schau mer mal" sprach einst der "Kaiser".

Dieter Borchherding

Baden Marathon



Helfer des Eichenkreuz stemmen Gepäckaufbewahrung beim Baden-Marathon 2023

Zahlreiche Helferinnen und Helfer haben am Sonntag die Gepäckaufbewahrung des Baden-Marathons erfolgreich bewältigt. Bereits um 7 Uhr traf die erste Helfergruppe ein, um den frühen Ansturm der Läuferinnen und Läufer entgegenzunehmen. Manch einer staunte nicht schlecht, als die Lina-Radke-Halle gegen 8:30 Uhr nur so überschwemmt wurde. Doch ein gutes Ordnungssystem und fleißige Hände und vor allem Stimmen sorgten für einen reibungslosen Ablauf. Nach dem Schichtwechsel am Mittag durfte die zweite Helfergruppe dann die Ausgänge kontrollieren und dafür sorgen, dass jedes Gepäckstück wieder zu seinem Besitzer zurückfand. Dies geschah ausnahmslos und so konnten am Ende alle zufrieden auf den Tag zurückblicken, gerade bei dem positiven Feedback der Läufer und Organisatoren.



Nochmals einen großen Dank an alle Helferinnen und Helfer!

Sören Keller (Gepäckaufbewahrung Marathon & Soziale Medien)

Aufruf zur Mithilfe an der Gepäckaufbewahrung des Baden- Marathon 2024

Liebe EK- Familie,

auch dieses Jahr findet er wieder statt, der Baden-Marathon. Am 15. September 2024 gehen wieder Tausende Läufer aus Karlsruhe und Umgebung an den Start, um die 42km oder andere Strecken zu bewältigen. Seit vielen Jahren ist auch die Sportgemeinschaft Eichenkreuz ein wichtiger Teil dieses Laufes. Für viele Läufer stellt sich die Frage, wo bewahre ich mein Gepäck während meines Laufes auf. Und hier kommen wir ins Spiel. Die Gepäckaufbewahrung wird von uns organisiert und durchgeführt, sodass sich jeder Läufer voll und ganz auf den Lauf fokussieren kann. Nun bist du an der Reihe: Du hast Lust mitzuhelfen und Teil des Teams zu werden? Merke dir den 15. September 2024 schon einmal im Kalender vor und sei dabei, auch unser Verein profitiert von unserer Arbeit an diesem Tag.

Mehr Infos gibt es zeitnah in einem ersten Informationsschreiben, falls du Fragen hast, wende dich gerne an den Organisator (Sören Keller, Mailkontakt: u16@sgek-karlsruhe.de)

Sören Keller (Gepäckaufbewahrung Marathon & Soziale Medien)

Wie werde ich Mitglied?

Sie dürfen zwei Übungseinheiten bei einer Gruppe Ihrer Wahl kostenfrei mittrainieren. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie Mitglied bei uns werden. Dazu bitte die INFO für neue Mitglieder und die Beitrittserklärung herunterladen auf www.sgek-karlsruhe.de, ausfüllen und per E-Mail an kassenwart@sgek-karlsruhe.de oder per Post an uns senden:

Sportgemeinschaft EK Karlsruhe e.V.
Geschäftsstelle

Adressen „unserer“ Sporthallen

Johann-Peter-Hebel-Grundschule	Moltkestraße 8, 76133 Karlsruhe
Sporthalle an der Tennesseeallee	Tennesseeallee 101 76149 Karlsruhe-Nordstadt
Sporthalle der Merkur Akademie, Halle 1 und 2	Erzbergerstr. 147/New-York-Straße, 76149 Karlsruhe-Nordstadt
Emil-Arheit-Halle	Bruchwaldstraße 76 76229 Karlsruhe-Grötzingen
Eichelgartenhalle	Rosenweg / Ecke Krokusweg; fürs Navi: Krokusweg 49 76199 Karlsruhe-Rüppurr (neben dem Max-Planck-Gymnasium)
Sporthalle der Weinbrennerschule	Weinbrennerplatz 1 76135 Karlsruhe-Südweststadt
Sporthalle Augustenburg-Gemeinschaftsschule	Augustenburgstraße 22a 76229 Karlsruhe-Grötzingen
Sporthalle Marylandschule	Rhode-Island-Allee 70 76149 Karlsruhe-Nordstadt
Sporthalle im Humboldt-Gymnasium	Wilhelm-Hausenstein-Allee 22 76187 Karlsruhe-Nordweststadt
Sportgelände KTV	Linkenheimer Allee 8 76131 Karlsruhe-Innenstadt (Hardtwald)

Immer aktuell unter: www.sgek-karlsruhe.de



Basketball -Herren

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Herren 1	Mo	20:30-22:00	Tennesseehalle	Harald Fiedler
	Di	20:30-22:00		
	Do	19:00-20:30		
Herren 2	Di	19:00-20:30	Tennesseehalle	Marcel Kraft
	Do	20:30-22:00	Hebelhalle	Patrick Lehmann
Herren 3	Mo	20:30-22:00	Hebelhalle	Philipp Martin
	Mi	19:00-20:30	Tennesseehalle	
Herren 4	Mi	19:00-20:30	Tennesseehalle	Matthias Bechberger
	Fr	20:30-22:00	Merkurhalle 2	
Oldies	Mo	19:00-20:30	Humboldt-Gymnasium	Hans Peter Kloske
	Fr	19:00-21:30	Emil-Arheit-Halle	
Special Olympics	Do	19:00-20:30	Merkurhalle 1	Wolfram Keller Florian Wagner

Immer aktuell unter: www.sgek-karlsruhe.de



Basketball -Jugend

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
U18w	Mo	19:00-20:30	Tennesseehalle	Max Pauli
*2007-2010	Mi	19:00-20:30	Hebelhalle	
U18m	Mo	19:00-20:30	Tennesseehalle	Sahin Belle
*2007-2008	Fr	20:30-22:00	Merkurhalle 1	
U16m	Mo	19:00-20:30	Hebelhalle	Sören Keller
*2009-2010	Fr	19:00-20:30	Merkurhalle 1	
U16/U18 Startertraining *2007-2010	Mi	20:30-22:00	Hebelhalle	Justus Schmidt
U14w	Di	17:30-19:00	Tennesseehalle	Lucie Keller
*2011-2014	Do	17:30-19:00	Merkurhalle 2	Maja Licina
U14m	Mo	17:30-19:00	Tennesseehalle	Noel Boes
*2011-2012	Do	17:30-19:00	Merkurhalle 2	Jürgen Schmeißer
U12	Mo	17:30-19:00	Tennesseehalle	Lorenz Opitz
*2013-2014	Fr	17:30-19:00	Hebelhalle	
U10	Mo	17:30-19:00	Merkurhalle 2	Felix Ludwig
*2015-2016	Fr	17:30-19:00		
U10/U12 Startertraining *2013-2016	Di	17:30-19:00	Tennesseehalle	Lennox Impink
U8 *ab 2017	Di	17:30-19:00	Merkurhalle 2	Albrecht Fitterer- Pfeiffer

Immer aktuell unter: www.sgek-karlsruhe.de



Freizeitsport

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Er&Sie Freizeit 1 gemischt	Di.	17:30-19:00	Eichelgartenhalle	Eva-Maria Enderlein 0721 88 81 05
Er&Sie Freizeit 2 gemischt	Di.	19:00-22:00	Sporthalle der Weinbrennerschule	Karin Grund 0721 937 99 49 0157-33939775 Wolfgang Grünenwald 0721 971 38 35
Er&Sie Freizeit 3 gemischt	Di.	20:30-22:00	Sporthalle der Weinbrennerschule	Karin Grund 0721 937 99 49
Er&Sie Freizeit 4 gemischt	Fr.	20:00-22:00	Sporthalle Augustenburg- Gemeinschaftsschule	Karl-Josef Sandmeier 0721 49 12 06

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
FIT & FUN, Er und Sie Gymnastik und Spiele	Mo.	19:00- 20:30	Sporthalle Marylandschule	Andrea Mickeler andrea.mickeler@ t-online.de
Männer- Gymnastik und Spiele 60+	Di.	20:00- 22:00	Sporthalle Augustenburg- Gemeinschaftssc hule	Dieter Borcherding 0721 491130
Er + Sie Funktionelle Gymnastik	Do.	19:00- 20:30	Sporthalle Augustenburg- Gemeinschaftssc hule	Monika Möhrle 0721 469703
Freizeit- Badminton	Do.	20:30- 22:00	Sporthalle der Merkur Akademie	Roland Zöllner 0721 811567



Kindersport

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Eltern-Kind- Turnen Gruppe 1 Nachname A-K	Mi.	16:00- 16:45	Merkurhalle 2	Marie Hero Annika Loos Kinderturnen@ sgk- karlsruhe.de
Gruppe 2 Nachname L-Z	Mi.	16:45- 17:30	Merkurhalle 2	Sarah Ludwig Kindersport@ sgk- karlsruhe.de
Sport, Spiel & Spaß	Fr.	17:30- 18:30	Merkurhalle 1	Kindersport@ sgk- karlsruhe.de



Gesundheitssport

Angebot	Tag	Uhrzeit	Halle	Übungsleiter
Herzsportgruppe 1	Mo.	18:00-19:00	Sporthalle im Humboldt-	Corinna Helbig
Herzsportgruppe 2	Mo.	19:00-20:00	Gymnasium	07271 900 73 98

Danke

Für die Unterstützung durch unsere Werbeträger,

ohne die das Vereinsheft nicht erscheinen könnte



Besser als gut. Badens beste Bank.

**Das Dutzend ist voll:
12 Jahre beste
Privatkundenberatung.**

Wir haben noch lange
nicht genug,
sagen #Danke und
machen weiter.



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Karlsruhe

