



ESG Magazin

Das Freizeitsportmagazin der ESG Frankonia Karlsruhe

Tauchen

In heimischen Gewässern

Mehr auf Seite 24

Sport

- ++ Sommerfest
- ++ Ausfahrten von Abteilungen
- ++ Ergebnisse & Erfolge
- ++ Termine

Sonstiges

- ++ Neuer Vorstand
- ++ Die ESG fragt nach





Mein Freizeitsportverein



durch drei neue Mitglieder im Vorstand gewonnen und eine erste Sitzung des neu formierten Vorstands am 10. August hat schon gezeigt, dass er kreativ und effizient zusammenarbeiten kann. Zumindest in dieser Hinsicht sollte die Zukunft des Vereins gesichert sein.

Und hier präsentieren wir stolz den neuen Vorstand! Vordere Reihe von links nach rechts: Frank Bruske, Wolfgang Nees, Torsten Blank, Christin Wilke. Hintere Reihe von links nach rechts: Markus Wollnik, Felix Kalmbach, Ulrich Boppré, Werner Henninger, Peter Ahrens, Rainer Rahm, Peter Adam. Leider war der ehemalige erste Vorsitzende Albert Rinder beim Phototermin in Urlaub. Als Ehrenvorsitzender ist er auch mit Sitz und Stimme im neu formierten Vorstand vertreten.

Torsten Blank
(Vorsitzender)
ESG Frankonia Karlsruhe e.V.

Editorial

Liebe Mitglieder und Freunde der ESG Frankonia,

ein schönes Sommerfest war es, das Fest zum 120-jährigen Jubiläum unseres Vereins. Viele Abteilungen haben sich durch Mitmachaktionen präsentiert, die Verpflegung hat hervorragend funktioniert und sogar das Wetter war optimal. Das Highlight war sicher das Bubble-Ball-Turnier an dem nicht nur die beteiligten Mannschaften, sondern auch die Zuschauer ihren Spass hatten. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an unsere Angestellten in der Geschäftsstelle, die das Jubiläumsfest eigenständig organisiert und durchgeführt haben. Mehr zum Sommerfest finden Sie weiter hinten im Magazin.

Und noch etwas Gutes gibt es zu berichten: Wie im letzten Magazin schon berichtet haben wir an einer Umstrukturierung des Vorstands gearbeitet, um die Vereinsarbeit auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Ergebnis war eine Satzungsänderung, die statt der bisherigen drei gleich vier Vorsitzenden im Vorstand definiert. Diese Änderung der Satzung wurde dann in einer außerordentlichen Delegiertenversammlung am 23. Juli einstimmig beschlossen und wir konnten in der Folge auch alle vier Vorsitzendenposten besetzen. Insgesamt haben wir da-

Impressum

Herausgeber:

ESG Frankonia Karlsruhe, Durlacher Allee 112
76137 Karlsruhe, Tel. 0721 697040
Mail: info@esgfrankonia.de, www.esgfrankonia.de
Sparda Bank BW, BIC: GENODEF 1S02
IBAN: DE35 6009 0800 0000 9505 80
Hauptverein-Kto.: 950 580; Beitrags-Kto.: 100 950 580
Spenden-Kto.: 200 950 580

Redaktionsschluss 01/2016: 20.11.2015

Gestaltung & Satz:

springpunkt kommunikation, www.spring-punkt.de

Inhalt in dieser Ausgabe

Impressum	2	GYMNASTIK	
Geburtstagsglückwünsche	3	Gymnastikstunden beginnen	17
HAUPTVEREIN		JUDO	
Außerordentliche Delegiertenversammlung	4	Alljährliche Judoprüfung	17
Gratulation an den Vorstand	5	KEGELN	
Ehrenmitglieder-Stammtisch	5	Landesmeisterschaften & mehr	18
Ehrenmitglieder-Nikolausfeier	5	LEICHTATHLETIK	
DIE ESG FRAGT NACH ...		Sommerfest 2015	19
Interview: Frank Bruske	6	RINGTENNIS	
Interview: Torsten Blank	7	Etappen-Siege	20
Interview: Wolfgang Nees	7	SCHÜTZEN	
Interview: Christin Wilke	8	Bericht der Schützenabteilung	21
Abschlussinterview: Timo Esser	8	SKI	
Abschlussinterview: Filip Prentovic	9	Bericht der Skiabteilung	22
Abschlussinterview: Luka Prentovic	9	TAUCHEN	
SOMMERFEST 2015	10	Der Sommer im Freiwasser	24
BASKETBALL		TENNIS	
Junge Abteilung	12	Ergebnisse und Ernährung	25
BOULE		WANDERN	
Wetterunabhängig	12	Wanderungen	27
FAUSTBALL		IMPRESSIONEN 2015	27
Abteilungsbericht	13		
FUSSBALL			
Saisonbericht	16		

Geburtstagsglückwünsche

Die Vorstandschaft der ESG Frankonia gratuliert allen recht herzlich und wünscht Ihnen viel Erfolg, Glück und Gesundheit. Stellvertretend für alle Geburtstagskinder der Monate Oktober, November und Dezember sind hier die Ehrenmitglieder der ESG Frankonia aufgelistet:

04.10. Horst Hartmann	17.10. Peter Deutscher	17.11. Otmar Sokob	15.12. Günter Henk
04.10. Karl Herzel	21.10. Dagobert Zimmermann	23.11. Franz Sokob	15.12. Manfred Henk
07.10. Gerda Ahlers		28.11. Manfred Hucker	19.12. Kurt Haas
07.10. Karl Hornung	23.10. Hermann Stirn	29.11. Günter Pilarsky	
08.10. Werner Bach	25.10. Horst Oheim	04.12. Albert Rinder	
08.10. Ferdinand Koppon	29.10. Ingrid Schneider	05.12. Norbert Tippl	
13.10. Hans-Peter Klauda	02.11. Gerhard Brauch	08.12. Hansjörg Ludwig	

Außerordentliche Delegiertenversammlung

Der Grund: Neuwahlen des Vorstandes

Am 23.07.2015 fand die Außerordentliche Delegiertenversammlung in unserer Vereinsgaststätte statt. Grund für die Außerordentliche Versammlung waren die Neuwahlen des Vorstandes, da Albert Rinder gesundheitsbedingt in der letzten Delegiertenversammlung zurück trat.

Da sich niemand bereit erklärte, sein Amt zu übernehmen, musste diese Außerordentliche Versammlung einberufen werden. Glücklicherweise haben wir nun mit Wolfgang Nees und Frank Bruske zwei kompetente neue Vorstandsmitglieder gefunden.

Sie bilden nun zusammen mit Christin Willke und Torsten Blank die neuen Vorstandsvorsitzenden. Alle Vorstandsvorsitzenden sind gleichberechtigt und werden die viele Arbeit von Albert unter sich aufteilen. Des Weiteren wurde Ulrich Bopre als neuer Leiter Gesundheitswesens gewählt und Felix Kalmbach wird erneut das Amt des Schriftführers ausführen.

Zum Leiter der Öffentlichkeitsarbeit wurde Markus Wollnik gewählt. Wir wünschen dem neuen Vorstand viel Erfolg und eine gute Zusammenarbeit.



Die Delegierten



Einstimmig gewählt



Ulrich stellt sich vor



Frischluff tanken

Gratulation an den Vorstand

Brigitte Pfeiffer wünscht erfolgreiches Gelingen

Hiermit möchte ich dem neugewählten Vorstand unseres Vereins ESG Frankonia ganz herzlich gratulieren und ihnen allen eine gute Zusammenarbeit und erfolgreiches Gelingen wünschen.

Ich bewundere ihren Mut, sich dieser nicht einfachen und gleichzeitig schwierigen Aufgabe zu stellen und ihre Freizeit zu opfern.

Aber diese Vorstandschaft kann nur tatkräftig unseren Verein führen, wenn ALLE Mitgliedergewillt sind mitzuarbeiten und sei es nur im kleinen Bereich und in ihrer Abteilung.

Wie heißt es so schön:

nicht: was macht der Verein für mich
sondern: was kann ich für den Verein machen!

Also liebe Mitglieder der ESG Frankonia Karlsruhe helft bitte mit, daß unser Verein noch lange bestehen bleibt! und unsere Vorstandschaft nicht die Lust und die Hoffnung verliert uns zu führen und freudig in die Zukunft sehen kann.

In diesem Sinn viel Glück
Brigitte Pfeiffer, Abteilung Kegeln

Ehrenmitglieder-Stammtisch

Frühschoppen Termine

Und wieder geht ein Jahr zu Ende. Noch 2 Termine stehen auf unserem Frühschoppen-kalender. Sonntag den 11. Oktober, sowie als letzter Termin, Sonntag 08. November.

Beginn: 10.30 Uhr und wie immer sind hierzu alle Ehrenmitglieder, wie auch Begleitpersonen ganz herzlich eingeladen.

Ehrenmitglieder-Nikolausfeier

Wie bei unseren Stammtischen, so ist auch die Nikolausfeier zum festen Bestandteil geworden. Auch hier wie gewohnt, am letzten Samstag im November, also am 28.11. in unserem Clubhaus an der Durlacher Allee.

Beginn: 14.00 Uhr.

Alle Ehrenmitglieder mit Ehe-Frauen/Männer oder Begleitperson sind recht herzlich eingeladen.

Manfred Dycka
Tel. 0721 / 402040



**MEINE HEIMAT. MEIN LEBEN.
BADISCH GUT VERSICHERT.**



WWW.BGV.DE

Wir bieten den Menschen in Baden Schutz und Sicherheit aus nächster Nähe. Zuhause und unterwegs, in Freizeit und Beruf.

BGV / Badische Versicherungen
Kundencenter Karlsruhe
Durlacher Allee 56 / 76131 Karlsruhe
Telefon 0721 660-0 // E-Mail kc-karlsruhe@bgv.de



DIE ESG FRAGT NACH ...

Vorstand, Mitarbeiter und Mitglieder im Interview

Vorstand

Interview: Frank Bruske

1) Wann bist Du in den Verein eingetreten und in welcher Abteilung/in welchen Abteilungen warst Du aktiv?

Das müsste im Jahr 1977 gewesen sein und in die Turnabteilung. Dort war ich bestimmt drei Jahre als Kind aktiv. 1981 ging ich dann ins Judo, wo ich immer noch bin. Außerdem spiele ich seit einigen Jahren auch mittwochs Boule, allerdings nur in den Ferien.

2) Wie verbringst Du Deine Freizeit? Welche Hobbies hast Du?

Ich fahre viel Rad (das ganze Jahr hindurch) und im Sommer auch noch Motorrad. Nach der Arbeit faulenze ich auch gerne auf dem Balkon herum und lese. Ich spiele auch sehr gerne Brettspiele.

3) Welche Erfahrung würdest Du als „die Schönste“ bei der ESG bezeichnen?

Meine bestandene Prüfung zum 1. Dan (Schwarzgurt im Judo).

4) Aus welchem Grund hast Du Dich als Vorstandsvorsitzender aufstellen lassen?

Es war Not am Mann! Natürlich war es immer sehr angenehm und einfach, da ja unser Albert „alles“ geregelt und gemacht hat. Nun ist es an der Zeit selbst tätig zu werden! Also nicht nur „schwätze“, sondern auch was tun. Ich finde am besten drückt das einer meiner Lieblingsprüche aus: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“

5) Welche Veränderungen möchtest Du vornehmen und wie möchtest du diese Ziele umsetzen?

Das Wichtigste für mich ist jetzt erst mal, den Verein am Leben zu halten und mich langsam in alles einzuarbeiten. Damit das klappen kann, muss das Finanzielle eine gute und sichere Basis haben. Alles weitere wird die Zukunft bringen.

Vorstand

Interview: Torsten Blank

1) Wann bist Du in den Verein eingetreten und in welcher Abteilung/in welchen Abteilungen warst Du aktiv?

Das weiß ich nicht mehr so genau. Wenn ich aber zurückrechnen muss es wohl so um 1987 gewesen sein, dass ich in die ESG und die Volleyballabteilung eingetreten bin. Später habe ich dann auch Ringtennis gespielt. Einige Ringtennisspieler haben damals auch immer mal wieder Volleyball gespielt. So kam der Kontakt in diese Abteilung zustande.

2) Wie verbringst Du Deine Freizeit? Welche Hobbies hast Du?

Konkrete Hobbies, so wie eine spezifische Sammelleidenschaft mit der ich den Großteil meiner Freizeit verbringe habe ich eigentlich nicht. Ich habe aber sehr viele sehr unterschiedliche Interessen: Natürlich treibe ich gerne Sport, ich gehe gern in die Oper, ich fahre gern Fahrrad, ich helfe einen Kleingarten zu bewirtschaften, fotografiere gern und mag ganz allgemein Natur und Menschen.

3) Welche Erfahrung würdest Du als „die Schönste“ bei der ESG bezeichnen?

Meine sportliche Laufbahn bei der ESG ist eher nicht der Rede wert. Deshalb war ganz ehrlich die schönste Erfahrung, dass sich kürzlich drei Mitglieder bereit erklärt haben im Vorstand mitzuarbeiten. Für den Verein war das wirklich sehr wichtig und für mich bedeutet das eine sehr große Entlastung.

4) Aus welchem Grund hast Du Dich als Vorstandsvorsitzender aufstellen lassen?

Der damalige dritte Vorsitzende wollte sich nicht mehr zur Wahl stellen. Albert Rinder, der damalige erste Vorsitzende hat mich gefragt, ob ich das Amt übernehmen würde. Da ich zu der Zeit schon als Schriftführer im Vorstand tätig war, schien mir der Schritt nicht allzu groß. Allerdings konnte ich damals auch die zukünftige Entwicklung noch nicht überblicken. Heute weiß ich, dass ein Posten als Vorsitzender schon eine ganz andere Nummer ist.

5) Welche Veränderungen möchtest Du vornehmen und wie möchtest du diese Ziele umsetzen?

Durch die dünne Personaldecke im Vorstand war es uns bis jetzt nur möglich zu reagieren statt zu agieren. Das muss sich zukünftig sicher ändern. Mit Hilfe der neuen Vorstandsmitglieder werden wir die Zukunft des Vereins gestalten können. Ich werde versuchen Prozesse und Vorgänge im Verein zu überdenken und überarbeiten, so dass eine zukunftsweisende Führung des Vereins möglich wird.

Vorstand

Interview: Wolfgang Nees

1) Wann bist Du in den Verein eingetreten und in welcher Abteilung/in welchen Abteilungen warst/bist Du aktiv?

2004 bin ich dem Verein beigetreten. In der Kegelabteilung bin ich nach wie vor aktiv und bin zusätzlich noch Abteilungssportwart

2) Wie verbringst Du Deine Freizeit? Welche Hobbies hast Du?

Kegelsport und Fußball

3) Welche Erfahrung würdest Du als „die Schönste“ bei der ESG bezeichnen?

Besonders wichtig ist mir die Gemeinschaft in der Abteilung.

4) Aus welchem Grund hast Du Dich als Vorstandsvorsitzender aufstellen lassen?

Vor allem um dem Verein zu helfen, da dieser ohne Vorstand vor der Auflösung stand. Da ich schon Erfahrungen im Vereinswesen gesammelt habe und mich bei der ESG einbringen möchte.

5) Welche Veränderungen möchtest Du vornehmen und wie möchtest du diese Ziele umsetzen?

Den ehemaligen Vorstandsvorsitzenden Albert Rinder entlasten, damit nicht alles auf seinen Schultern lastet. Ein anderes Ziel von mir ist es unsere Mitglieder mehr in den Verein einzubinden.

Interview: Christin Willke

1) Wann bist Du in den Verein eingetreten und in welcher Abteilung/in welchen Abteilungen warst Du aktiv?

Durch meine Eltern als Kind, müsste von 1970 bis 1988 gewesen sein. Wir waren in der Tennis und Skiabteilung. Beruflich bin ich dann weggezogen, habe viel im Ausland gearbeitet und daher keine Möglichkeiten mehr, überhaupt Sport zu treiben. 1998 kam ich wieder nach Karlsruhe zurück, bin aber erst seit 2004 wieder Mitglied im Verein, in der Tennisabteilung.

2) Wie verbringst Du Deine Freizeit? Welche Hobbies hast Du?

Für Freizeit bleibt leider sehr wenig Zeit übrig. Von Mai-September finden an den Wochenenden die Medenrunden statt, da spiele ich sehr gerne. Zum Skifahren komme ich leider auch nur 1 mal im Jahr, diese eine Woche genießen wir aber mit der ganzen Familie. Ansonsten lese ich sehr viel.

3) Welche Erfahrung würdest Du als „die Schönste“ bei der ESG bezeichnen?

Aktuell natürlich, dass sich wirklich noch 2 Vorsitzende für den Vorstand gemeldet haben. Ein großes Dankeschön dafür. Und aus der Vergangenheit war es der Brettlihpfer-Express.

4) Aus welchem Grund hast Du Dich als Vorstandsvorsitzender aufstellen lassen?

Ich war 4 Jahre Schatzmeisterin in der Tennisabteilung und sehe, dass die Beteiligungen an Ehrenämter immer mehr zurückgehen. Aber ohne diese kann kein Verein bestehen.

5) Welche Veränderungen möchtest Du vornehmen und wie möchtest du diese Ziele umsetzen?

Erstmal müssen sich die neuen Vorsitzenden zusammen finden. Es gibt einige Dinge, die neu geregelt und aufgeteilt werden müssen. Wichtig ist erst einmal, dass der Verein überhaupt weiterhin besteht und wir jährlich auch weitere neue Vorstände gewinnen. Meine persönlichen Ziele für den Verein sind: Dass der Verein sich finanziell halten kann. Mein Wunsch ist es, dass die einzelnen Abteilungen untereinander auch mehr zusammenrücken und wir mehr Mitglieder regenerieren können.



Abschluss- interview: Timo Esser

1) Was hat dich zu einem Praktikum bei der ESG bewogen?

Mein Wunsch nach dem Abi war es praktische Erfahrungen zu sammeln und mich sozial zu engagieren.

2) Welche Erfahrungen konntest du mitnehmen?

Neben dem Erlernen von Grundkenntnissen in der Büroarbeit wurde mir durch die Ags der richtige Umgang mit Kindern vermittelt. Weiterhin konnte ich eine Tennis C-Trainer Lizenz erwerben.

Abschluss- interview: Filip Prentovic

3) Was war dein schönster Moment?

Am besten haben mir die teaminternen Grillfeste gefallen.

4) Würdest du es wieder machen?

Das Praktikum an der ESG würde ich jederzeit wiederholen

5) Wie sieht deine Zukunft aus?

Ab September beginnt meine dreijährige Ausbildung als Industriemechaniker bei TVR-mikrotec

1) Was hat dich zu einem FSJ bei der ESG bewogen?

Mir war es wichtig vor dem Studium noch neue Erfahrung zu sammeln. Außerdem habe ich mich für die soziale Arbeit mit Kindern interessiert.

2) Welche Erfahrungen konntest du mitnehmen?

Neben dem Erwerb von Grundkenntnissen in der Büroarbeit habe ich durch den Abschluss meiner Übungsleiter C-Lizenz auch den passenden Umgang mit Kinder und Jugendlichen erlernt.

3) Was war dein schönster Moment?

Zu meinen schönsten Erfahrungen zählen die teaminternen Grillfeste, die vierteljährigen Seminare, sowie das große Sommerfest im Juli.

4) Würdest du es wieder machen?

Obwohl sich die Zusammenarbeit mit den Kindern als sehr anstrengend herausgestellt hat, würde ich das FSJ-Jahr jederzeit wiederholen.

5) Wie sieht deine Zukunft aus?

Mein Wunsch ist es in Serbien Medizin zu studieren. Alternativ interessiere ich mich für Informationswirtschaft

Abschluss- interview: Luka Prentovic

1) Was hat dich zu einem FSJ bei der ESG bewogen?

Nach dem Abitur wusste ich nicht genau was und ob ich studieren will und suchte nach einer sinnvollen Überbrückungsalternative. Da ich schon immer sportbegeistert; und die ESG ein mir bekannter Verein war, nutzte ich die Gelegenheit und habe mich um ein FSJ-Jahr beworben.

2) Welche Erfahrungen konntest du mitnehmen?

Ich wurde Woche für Woche selbstsicherer und erlebte täglich Neues. Durch die diversen Schulkooperationen stieg mein Verantwortungsbewusstsein enorm und die Arbeit mit Kindern und Menschen generell gefiel mir immer besser.

3) Was war dein schönster Moment?

Das ESG Sommerfest am 18. Juli 2015 sowie die regelmäßigen Grillfeste unserer Geschäftsstelle, die eine extrem gute Teambuildingmaßnahme waren sowie stets lustig endeten.

4) Würdest du es wieder machen?

Ja auf jeden Fall. Das FSJ ist eine sehr gute Option für junge Schulabgänger und besonders bei der ESG machte mir die tägliche Arbeit viel Spaß.

5) Wie sieht deine Zukunft aus?

Ich werde höchstwahrscheinlich studieren. Wo und was genau weiß ich noch nicht. Zunächst verbringe ich meinen Urlaub bei meiner Familie in Serbien und überlege mir meinen weiteren Werdegang.

SOMMERFEST 2015

Ein Rückblick



Am 18. Juli fand nach mehreren Jahren unser Sommerfest wieder statt – endlich! Nach einer mehrwöchigen Vorbereitung, welche sehr schweißaufreibend war, konnten wir Samstag den 18. Juli kaum noch erwarten. Voller Vorfreude fingen wir mit dem Aufbau der einzelnen Stände bereits donnerstags an. Auch am Freitag waren wir damit beschäftigt die Getränke kaltzustellen. Ein Problem gab es jedoch: Das Kühlhaus wollte nicht so wie wir es wollten.

Da wir alle samt sehr handwerklich begabt sind, wussten wir uns sofort zu helfen (Ich hoffe man liest die Ironie heraus). Dank Frau Schramke, die uns ihr zweites Kühlhaus zu Verfügung stellte, konnten wir auch dieses Hindernis überwinden. Nun war alles angerichtet. Jetzt konnten wir nur noch hoffen, dass das Wetter mitspielt und das auch genügend Leute unserer Einladung folgen werden, welche wir in Form von Plakaten und Flyern fleißig in der Umgebung verteilt hatten.

Leicht angespannt und mit Nervosität versehen trafen wir uns am Samstagmorgen um letztendlich die letzten Vorbereitungen abzuschließen. Zahlreiche Abteilungen waren ebenfalls vertreten mit dem Vorhaben, neue Sportbegeisterte Kinder und Jugendliche für ihre Sportart zubewegen um ein Teil der Abteilung und vor allem ein Teil der ESG Frankonia Karlsruhe zu werden. Das Wetter war an diesem Tag auf unserer Seite, sodass der Verkauf von Getränken und Speisen boomte. Wie erhofft, fanden zahlreiche Familien den Weg auf unser Sportgelände, sodass es nun an uns lag diese „hung-

rigen Mäuler“ auch zu stopfen. Dass dies schweißtreibend war steht außer Frage, jedoch sollte sich am Ende des Tages unsere Mühe auch bezahlt machen.

Das Highlight unseres Sommerfestes war das Bubble-Soccer-Turnier, welches dieses Jahr zum ersten Mal auf unserem Gelände stattgefunden hat. Auch hier sah man pure Begeisterung bei den teilnehmenden Teams. Zuerst mit leichter Zurückhaltung wurde es zum Ende des Turniers ein heißer Kampf. Heiß kann man hier wortwörtlich verstehen, da die Luft in den Bällen sehr stickig wurde. Nichtsdestotrotz gaben die Teams alles und trugen so ihren Anteil zu einem unvergesslichen Turnier bei. Ein weiterer Pluspunkt ist dieser, dass es weder Ausschreitungen noch Verletzte gab.

Nachdem auch das Turnier zu Ende ging wurde es etwas ruhiger auf dem Sportgelände, sodass es auch für uns etwas angenehmer wurde. Es blieb uns etwas Zeit um neue Kraft zu tanken in Form von Essen und Trinken. Auch war noch Zeit sich kalt abzuduschen was an diesem heißen Sommertag auch bitter nötig war.

Letztendlich war diese kurze Pause nur die Ruhe vor dem Sturm. Abends ging es um 20Uhr auf der Terrasse der Vereinsgaststätte nämlich in die zweite Runde. Mit Musik und alkoholischen Getränke wurde unseren Gästen nochmal ziemlich eingheizt. Der Alkohol ging bei vielen Leuten runter wie Wasser. Dies hatte keinesfalls negative Auswirkungen eher positive. Es wurde gelacht, gesungen und getanzt was schlussendlich dazu führte,

dass der gesamte Tag zu einem vollen Erfolg wurde. Doch das schlimmste stand noch vor uns: Das Aufräumen!

Hier geht ein riesen großes Dankeschön an unsere verantwortungsvollen Gäste, die sich sehr pflichtbewusst um den von ihnen verursachten Müll bereits am Vortag kümmerten. Das erleichterte das Aufräumen, welches nun nur noch aus dem Abbau der Biergarnituren und den einzelnen Pavillons bestand.

Wir, von der ESG Frankonia Karlsruhe, empfanden unser Sommerfest als sehr angenehm und ziehen viele positive Rückschlüsse daraus. Natürlich steht in unseren Planungen das Sommerfest für das kommende Jahr bzw. die kommenden Jahre weit oben auf unserer Liste. Wie auch bei jedem Fest gibt es kleine negative Aspekte. Wir würden es begrüßen, wenn zu unserem nächsten Sommerfest mehr Leute kommen bzw. mitgebracht werden die in keiner Verbindung zu unserem Verein stehen. Hier appellieren wir an diejenigen, die dieses Jahr ein Teil des Sommerfestes waren. Bitte bringen Sie mehr Verwandtschaft und/oder Bekannte aus ihrem Umfeld mit, damit auch diese sehen können, dass das Fest und generell der Verein ein Ort des Zusammenseins ist und dass man bei der ESG Frankonia Karlsruhe neue Leute kennen lernen kann und man sich zudem auch noch sportlich betätigt.

Zum Schluss möchten wir uns nochmals bei allen Abteilungen und auch bei unseren zahlreichen Gästen für ein tolles Sommerfest 2015 bedanken.



BASKETBALL

Junge Abteilung

Mit dem Ziel einer starken Rolle

Wir, die Basketballabteilung der ESG Frankonia Karlsruhe, sind eine recht junge Abteilung, die sich im Laufe der letzten Monate neu strukturiert hat.

Zum einen hat Felix Ellwanger das Amt des Abteilungsleiters übernommen und zum anderen erfreut man sich über einige Neuzugänge wie Jannick Laqua und Paul Heinemann.

Aufgrund des stetig wachsenden Kaders können wir in der anstehenden Saison wieder zwei Mannschaften stellen, die sowohl in der Liga, als auch im Pokal eine starke Rolle übernehmen wollen.

Das Traineramt wurde Anfang der letzten Saison von Theologos Xanthopoulos übernommen, welcher uns auch in dieser Saison betreuen wird.

Das erste Spiel der kommenden Runde ist am 26.09.2015 ein Pokalspiel gegen die PSG Pforzheim II in Pforzheim.

BILLARD

Nicht immer findet man Zeit

Kein Artikel von uns in dieser Ausgabe

BOULE

Wetterunabhängig

Immer Mittwochs

Egal ob es regnet oder stürmt, ob die Sonne scheint oder es im Winter schneit und kalt ist, es wird immer mittwochs

Ansprechpartner

Stefan Wintergerst
Tel. 0721 697 040
stefan_wintergerst@web.de

Dort wird sich herausstellen, ob die Mannschaft für die ertlichen Trainingseinheiten auf dem ESG Gelände belohnt wird.

Wir freuen uns auf die kommende Saison und heißen euch bei Heimspielen herzlich Willkommen.

Unsere Heimspiele finden in der Sporthalle an der Tennisallee 76149 Karlsruhe statt.

Heimspiele Herbst/Winter 2015

So. 11.10. ESG Frankonia II vs. TV Rastatt-Rheinau II	15.00
So. 11.10. ESG Frankonia vs. Goldstadt Baskets II	17.00
So. 25.10. ESG Frankonia II vs. TS Durlach II	15.00
So. 25.10. ESG Frankonia vs. PS Karlsruhe LIONS IV	17.00
So. 22.11. ESG Frankonia II vs. UC Baden-Baden II	15.00
So. 22.11. ESG Frankonia vs. BG Renchen	17.00
So. 13.12. ESG Frankonia II vs. TB Königsbach	15.00
So. 13.12. ESG Frankonia vs. Karlsruher TV II	17.00

Ansprechpartner

Hans Dahringer
Tel. 0172 650 70 61
hans@dahringer.de

Ansprechpartner

Albert Rinder
Tel. 0721 707668
albert.rinder@gmail.com

um 14:30 Uhr Boule gespielt. Über jeden neuen Mitspieler, der sein Können zeigen möchte, freuen wir uns sehr.

FAUSTBALL

Abteilungsbericht

Von Aufsteigern und Meistern

Die Feldrunde ist, bis auf die DM der M 55, die wiederum in Bardowick (Lüneburg) stattfindet, abgeschlossen. Der Saisonverlauf war überaus erfolgreich.

Für die größte Überraschung sorgte unserer D-Jugend, die eine sehr starke Badische Meisterschaft gespielt hat. Trotz einer unglücklichen Auftaktniederlage gegen Kippenheim (1 Ball in der letzten Sekunde) war bereits eine große Leistungssteigerung gegenüber den Rundenspielen zu erkennen. So wurden die nächsten beiden Spiele gegen TV Waibstadt und TSV Karldorf sicher gewonnen. Da 3 Mannschaften punktgleich waren, musste am Ende das Ballverhältnis den Ausschlag über die Platzierung nach der Vorrunde geben. Der Rechenschieber brachte uns den Gruppensieg. Im Halbfinale gegen den TV Wünschmichelbach hatten wir dann keine Mühe ins Endspiel einzuziehen. Damit stand bereits die Vizemeisterschaft fest. Dass wir im Endspiel gegen die Gastgeber aus Öschelbronn verlieren würden, war schon vor dem Spiel klar. Zu deutlich hatten wir in den Rundenspielen gegen diesen übermächtigen Gegner verloren. Trotzdem hat sich das Team um Kim, Tom, Paula, Jacqueline, Lena und Lucka auch nach einem klaren Rückstand zur Halbzeit nicht aufgegeben und konnte sich bis kurz vor dem Ende auf 4 Punkte herankämpfen. Ein großes Lob an die Kinder, ein herzlicher Dank an die engagierten Eltern und die zahlreichen Trainer, (Claus, Günter, Annette usw.) die mit den Kindern im Training spielen und ihnen gute Ratschläge geben.



D Jugend - Badischer Vizemeister

Unsere Frauen mussten an jedem Spieltag mit veränderter Aufstellung antreten. Das war aber in dieser Feldsaison kein Beinbruch, denn die Einstellung und Spielfreude stimmte (wie eigentlich immer bei den Frauen). So war es nicht verwunderlich, dass sich unsere Mädels ohne Niederlage und ohne Satzverlust dem Badischen

Ansprechpartner

Helmut Kaspar
Tel. 0721 687373
kaspar@faustballartikel.de

Meistertitel sicherten. Sarah, Steffi, Annette, Doris, Nadine und die jüngste Spielerin der Verbandsliga, Alicia, spielten kämpferisch sehr stark. Wenn es einmal nicht so rund lief, konnte sich das Team auf Angreiferin Doris verlassen, die mit ihren gefährlichen Aufschlägen den Vorsprung oft halten konnte. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für diese hervorragende Feldsaison.



Frauen – Badischer Meister

Unsere Verbandsligamannschaft (Sören, Niklas, Fabian, Marco, Martin, Christoph und Manuel) steigerte sich zwar von Spieltag zu Spieltag, konnte aber den Abstieg nicht vermeiden. Der Klassenerhalt wurde bereits am ersten Spieltag verspielt, als wir gegen die schwächeren Mannschaften die Punkte abgegeben haben. Da nützte es auch nichts, dass wir starke Mannschaften wie TV Waibstadt oder TV Käfertal am Rande einer Niederlage hatten. Aus dem Verlauf der Saison müssen wir für die Hallenrunde unsere Schlüsse ziehen und durch Trainingsfleiß die Form für eine Saison ohne Abstiegsorgen holen.



Verbandsligateam

Unsere beiden Landesligateams spielten eine hervorragende Rolle. Die 2. Mannschaft, mit Patrick, Heiko, Nik,



Aufstiegsmannschaft
 Oben rechts: auch in der Nachspielzeit stark
 Unten rechts: Teamgeist



Schluttenbach mit einer gemischten Mannschaft teil. Das Team zeigte sich spielfreudig und wurde erst im Halbfinale gestoppt. Der 4. Platz konnte sich sehen lassen.

Nächster Termin

03.10.15
 29. Karlsruher Stadtmeisterschaft im Faustball, in der Sporthalle Rintheim



Sebastian, Christoph Erk, Alex, Andreas und Flo, sicherte sich mit 24:0 Punkten und 24:1 Sätzen überlegen die Staffelleisterschaft und qualifizierte sich damit für die Aufstiegsspiele in Griesheim/OG. Die 3. Mannschaft, praktisch unsere M 55 bzw. M 60, erspielte sich einen ausgezeichneten 3. Platz. Dabei sollte auch berücksichtigt werden, dass einige Sportkameraden dieser Mannschaft nicht immer zur Verfügung standen und oft nur 5 Spieler zu den Spieltagen angereist waren. Wir hoffen, dass bei der DM M 55 in Bardowick mehr Sportkameraden dieser Mannschaft dabei sein können.

für uns entscheiden. Die Frage über den Aufstieg war mit diesem Sieg und dem weiteren Erfolg von Griesheim über Oberhausen bereits vor den letzten Spielen beantwortet. Im letzten bedeutungslosen Spiel gegen Griesheim wurde Angreifer Patrick geschont, der zuvor der Garant für die Punkte war. Trotzdem wurde engagiert gespielt und nur knapp verloren. Auch in der anschließenden „Verlängerung“ des Spieltages waren wir bei den „Besten“ Herzlichen Dank an die Spieler für ihren Kampfgeist und Einsatzwillen. Es war insgesamt der 4. Aufstieg unserer 2. Mannschaft, die aber nicht immer die Position in der Verbandsliga eingenommen hat.

Wie schon geschildert, qualifizierte sich unsere 2. Mannschaft für die Aufstiegsspiele zur Verbandsliga. Da unsere 1. Mannschaft aus dieser Liga absteigen muss, war es uns wichtig, wieder eine Mannschaft in der höchsten BADISCHEN Liga zu haben. Der Stellenwert ist um einiges größer, wenn man dieser Liga angehört. Mit Patrick, Heiko, Manu, Bernd, Sebastian und Alex hatten wir eine schlagkräftige Truppe zusammen. Griesheim, der Ausrichter, hatte sich bestens vorbereitet. Ein „Faustballstadion“ neben der Sporthalle, dazu noch viele Zuschauer, sorgten für eine tolle Atmosphäre. 5 Mannschaften (Griesheim Wünschmichelbach 2, TV Weil, TV Oberhausen uns unsere Mannschaft) stritten um 2 garantierte Aufstiegsplätze. Im ersten Spiel gegen den TV Weil am Rhein gelang ein sicherer 2:0 Erfolg. Danach spielten wir gegen die junge Mannschaft aus Oberhausen. Auch hier gelang ein 2:0 Erfolg, der mit 11:8 und 12:10 etwas knapper ausfiel. Schon nach den ersten Begegnungen war zu erkennen, dass das Teilnehmerfeld sehr ausgeglichen war und Kleinigkeiten die Entscheidung brachten. Mit 4:0 Punkten und 4:0 Sätzen hatten wir nach 2 Spielen eine glänzende Ausgangsposition, da auch Griesheim ihre ersten beiden Spiele gewonnen hatte. Bei unserer 3. Partie gegen den TV Wünschmichelbach 2, eine ausgezeichnete Jugendmannschaft, ging es noch enger zu. Mit 11:9 und 12:10 konnten wir denkbar knapp das Spiel

Unser Sigge (Schlagenhof) hat geheiratet. Ihm und seiner Frau Karmen herzlichen Glückwunsch und viele schöne gemeinsame Jahre.

Beim Sommerfest der ESG Frankonia stellten zahlreiche Abteilungen, die nicht immer auf der Sportanlage präsent sind, ihren Sport vor. Das absolute Highlight war das Bubble-Ball Turnier, an dem einige „Abteilungsmannschaften“ teilnahmen. Ein Kompliment an die Geschäftsstelle, die das Fest organisiert und auch durchgeführt hat. Ein Dank auch an unsere D-Jugend und die Eltern der Kinder, die ein Demonstrationsspiel zeigten, das die Eltern knapp für sich entschieden. Sie hatten aber auch Verstärkung von Frank, dem Abteilungsleiter Judo und seit kurzer Zeit auch Mitglied der Vorstandschaft.

Am letzten Schultag vor den großen Ferien hat die Faustballabteilung ihr schon traditionelles Grillfest veranstaltet. Herzlichen Dank für den großen Zuspruch, für die mitgebrachten Salate und die Spenden in die Abteilungskasse. Es war schön so viele kleine „Faustballe/innen“ zu sehen. Natürlich war es ebenso schön die große Faustballfamilie zusammen zu haben.

Am 01.08.15 nahmen wir am Faustballturnier des TV

Wir fördern den Sport – zum Nutzen der Region!

Sport ist ein wichtiges Bindeglied der Gesellschaft. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Deshalb unterstützen wir den Breitensport und die Leistungsvielfalt in den Vereinen. National und international sorgen wir so mit unserem Engagement für die notwendigen Rahmenbedingungen. Damit sind wir der größte nichtstaatliche Sportförderer in Deutschland. Sparkassen-Finanzgruppe. Gut für die Region. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

FUSSBALL

Saisonbericht

Arbeiten wie Holz und Chance nutzen

Am 23. August erfolgte der Startschuss für die Saison 2015 / 2016. Aber für unsere 1. Mannschaft war der Beginn erst am 26.08. mit dem Heimspiel gegen den hohen Favoriten VfR Ittersbach, während die 2. Mannschaft erst am 06.09. bei Germ. Karlsruhe zum 1. Einsatz kam. Und wo wir am Ende der Saison stehen wollen, ist klar, ganz Oben, aber wo wir wirklich stehen werden, ist schwer vorher zu sagen. Platzierungen wie in der vergangenen Runde, wäre keine Bestätigung, sondern Stillstand, ja gar Rückfall.

Dass der Weg für uns nach Oben oder gar nach ganz Oben wie mit Brettern vernagelt ist, das wissen wir. Aber es gibt immer einen Weg das zu erstreben, denn „Holz“ ist kein totes Material, es arbeitet, es entstehen Risse, Spalten und das muss man dann erkennen und diese Chance auch nutzen.

Das geht nur über harte Arbeit, viel Fleiß und auch, man höre und staune, viel Training. Und da beginnen meine Zweifel, denn als Beobachter habe ich festgestellt, regelmäßig zum Training kommen nur einige wenige, aber die Voraussetzung für eine wirkliche Verbesserung kann nur funktionieren, wenn viele, regelmäßig zum Training erscheinen.

Auch in der C-Klasse kann sich jeder einzelne Spieler und daraus folgend, die ganze Mannschaft verbessern und steigern mit ganz einfachen Mitteln, 2x in der Woche zum Training kommen und dann auch bereit sein, zu arbeiten, ja sich vielleicht auch mal quälen und ich verspreche Euch, der Erfolg wird kommen, garantiert.

Auch in unserer Spielklasse gibt es am Saisonende Spielerwechsel, so auch bei uns. Nachfolgend die Zu- und Abgänge, vorab aber an Alle die unseren Verein verlassen haben, ein herzliches Dankeschön und den Neuzugängen wünschen wir viel Erfolg und begrüßen sie ganz herzlich in unserem Verein.

Ansprechpartner

Uwe Hirsch
Tel. 0176 98 584 346
uwehirsch1@web.de

KADERNEWS

Zugänge:

Nicolai Kopp (FC Neuweier), Torben Veit (SG Rockenau), Li Tianxing (DJK Winfried Essen), Christopher u. Patrick Schroeter (ohne Verein)

Abgänge:

Tobias Lamprecht (DJK Rüppurr), Florin Mihai (FC Espanol), Konrad Wolf (SC Bulach)

Spieltermine September - November

	1.Ma	2. Ma
So. 06.09. Germ. Karlsruhe - ESG Frankonia	15.00	13.00
So. 13.09. Karlsruher FV - ESG Frankonia	15.00	13.00
So. 20.09 ESG Frankonia - FV Ettlingenweier 3	15.00	-
So. 27.09. SV Hohenwetttersbach - ESG Frankonia	15.00	13.00
So. 04.10. ESG Frankonia - SC Schielberg	15.00	13.00
So. 11.10. TSV Etzenrot - ESG Frankonia	15.00	12.30
So. 18.10. ESG Frankonia - SW Mühlburg	15.00	13.00
So. 25.10. SV Nordwest - ESG Frankonia	14.30	12.30
So. 01.11. ESG Frankonia - ATSV Mutschelb. 3	14.30	-
So. 08.11. ESG Frankonia - SC Bulach	14.30	12.30
So. 22.11. ESG Frankonia - SVN.K. Croatia	14.45	13.00
So. 29.11. ESG Frankonia - Germ. Karlsruhe	14.00	12.00

GYMNASTIK

Gymnastikstunden beginnen

Auffrischung der Kondition und Beweglichkeit

Liebe Sportkameraden / Innen, die Urlaubszeit geht anfangs September zu Ende. Für uns heißt das, dass unsere Gymnastikstunden wieder beginnen.

Ich hoffe, dass sich alle gut erholt haben und mit neuem Elan wieder dabei sind, um die eingebüßte Beweglichkeit und Kondition aufzufrischen.

Unsere erste Stunde beginnt für die Montagsgruppe am 14.09.2015 um 17.00 Uhr in der Gartenschule und für die Donnerstagsgruppe am 17.09.2015 um 19.00 Uhr in der Grundschule Südstadt- Ost beim Wasserturm.

Mit freundlichen Grüßen
H. Ockel

Ansprechpartner

Horst Ockel
Tel. 0721 826538
h.ockel@t-online.de



Sommerfest

JUDO

Alljährliche Judoprüfung

Alle kamen ins Schwitzen

Am 17.7. fand unsere alljährliche Judoprüfung statt. 18 Kinder nahmen daran teil und zeigten was sie alles gelernt hatten. Viele Eltern und Verwandten waren anwesend und schauten gespannt zu. Nur weil es sehr heiß war, kamen die Prüflinge ins Schwitzen, denn alle legten die Prüfung souverän ab. Den ersten farbigen Gurt (weiß-gelb) erhielten Skadi, Milan, Felix, Wim, Paul, Kim und Tom!

Ab sofort tragen den gelben Gurt Leon H., Sita und Runa. Auch haben wir zwei neue Gelb-orange-Gurte, nämlich Colin und Frederik.

Thede, Marcel und Leon A. dürfen nun den orangenen Gurt verdientermaßen tragen. Nach oben wird die Luft immer dünner, dennoch haben Lena und Robert tolle

Leistungen gezeigt und tragen somit den orange-grünen Gurt. Und schließlich erreichte auch Franziska ihr Ziel: den grünen Gurt. Sie zeigte eine sehr gute Kata.

Eine Kata ist im Judo eine Vorführungsform, bei der alle Schritte, Abläufe und Techniken (Würfe) genau vorgeschrieben sind. Ab dem Grünen Gurt muss immer eine Gruppe der Nage-No-Kata (Kata für den 1.Dan) für die Prüfung gezeigt werden.

Ich gratuliere allen Prüflingen herzlich zu ihrer bestandenen Prüfung. Macht weiter so!

Die Woche darauf fand wieder eine Judonacht statt. Wir hatten viel Spaß und auch Glück! Denn 10 Minuten nachdem wir wieder in unserem Dojo waren, brach ein hef-

Ansprechpartner

Frank Bruske
Tel. 0721 385161
FB185@gmx.de

tiges Gewitter los. Zuerst genossen wir gut geschützt das Schauspiel. Doch dann hieß es "Wasser marsch". Und zwar durch die Decke tröpfelte ziemlich stark das Wasser in unser frisch renoviertes Dojo. Schnell holten wir Eimer und Schüsseln, auch der Vermieter wurde gerufen und half mit Decken und weiteren Eimern aus. So schnell es begann, so schnell hörte es zum Glück auch wieder auf. Doch ein Mädchen wurde durch dieses Ereignis geprägt: Beim Schlafen meinte sie immer wieder einen Tropfen Wasser abbekommen zu haben. Auch nach mehrmaligen Wechseln des Schlafplatzes verspürte sie immer wieder Wasser von oben. Das ging so lange bis das Wasser in meiner Tasse alle war! Alle lachten und konnten nach einigen Spukgeschichten beruhigt und trocken einschlafen. Es war wieder eine tolle Judonacht gewesen.

Brandmatt steht wieder an: Vom Freitag, den 9.10. bis Sonntag, den 11.10. gehört unser Haus in Brandmatt wieder der Judo-Abteilung. Bei hoffentlich besseren Wet-

ter als im Mai. Aber egal wie das Wetter ist, wir lassen es uns auf jeden Fall gut gehen. Ich hoffe, dass wieder viele mitgehen. Ich freue mich schon.

Bis dann
Frank Bruske



KEGELN

Landesmeisterschaften & mehr

Von Turnieren und Erfolgen

LM 2015 Seniorinnen und Senioren am 16./17.05.15 in Heidelberg

Von der Sportkegelabteilung der ESG Frankonia Karlsruhe hatten sich 4 Damen und 2 Herren das Startrecht bei den LM in Heidelberg erkegelt.

Bei den Seniorinnen A gingen Steffanie-Siezckareck und Sieglinde Filpe an den Start. Steffi erreichte 407 Kegel (Platz 18), Sieglinde 383 Kegel (Platz 19).

Unsere Farben vertraten bei den Seniorinnen B Rita Diessner und Heidi Kellhofer. Heidi verfehlte die Endlaufteilnahme leider ganz knapp und belegte mit 397 Holz den 13. Platz. Dagegen schaffte es Rita in den Endlauf. Nach 418 Holz im Vorlauf gelangen ihr im Endlauf 401 Holz. Mit insgesamt 819 Holz belegte sie somit einen guten 9. Platz.

Zahlreiche Bundes- und Verbandsligakegler traten bei den Senioren A an die Kugel. Für uns spielte Andreas Deck und er fegte im Vorlauf 484 Holz von der Platte. Damit schaffte er locker die Endlauf-Qualifikation. Auch dort kegelte er mit 450 Kegel ein gutes Ergebnis und so konnte er mit insgesamt 934 Holz einen beachtlichen 8.

Platz in diesem erlesenen Feld belegen.

Unser Senior B Hans Dettling traf im Vorlauf 448 Kegel in zog als Vierter in den Endlauf ein. Dort konnte er sich auf 453 Holz steigern und landete mit insgesamt 901 Holz auf dem undankbaren 4. Platz im Endklassement.

Allen Starterinnen und Startern unserer Kegelabteilung vielen Dank für ihren Einsatz, sie haben den ESG ganz toll vertreten.

Grillfest der Sportkegelabteilung am 11.07.15

Zahlreiche Mitglieder der ESG-Sportkegler fanden sich zum Grillfest ein. Es gab Gutes aus Küche und Keller, es wurden viele tiefgründige Gespräche geführt. Es war also alles in Ordnung, wenn auch aus dem Bierhahn etwas mehr Bier und weniger Schaum hätte fließen sollen (müssen). Aber der Durchlaufkühler wird repariert und dann klappt das im nächsten Jahr besser.

Ansprechpartner

Brigitte Pfeiffer
Tel. 0721 754923
pfeiffer-khe@t-online.de

Einladungsturnier des GSV Karlsruhe am 01.08.15

Unsere gehörlosen Sportfreunde hatten zu einen Kegelturnier auf unserer Anlage eingeladen. Es nahmen insgesamt 10 Mannschaften teil. Am Start waren KSV Wien 1, SKC Unterharmersbach 1+2, KC 06/BW Ketsch 1, SKC Olympia 38/ESG Frankonia Karlsruhe Damen 1 und Herren 1+2 sowie der Veranstalter GSV Karlsruhe 1-3.

Den Mannschaftswettbewerb gewannen die ESG Herren 1 mit 2.270 Holz vor SKC Unterharmersbach 1 mit 2.167 Holz und KSV Wien 1 mit 2.137 Holz. Einen beachtlichen 4. Platz mit 2.104 Holz erreichten die ESG Damen. Einzelsieger wurde Hans Dettling von der ESG Herren 1 mit 586 Holz vor seinem Bruder Jürgen mit 580 Holz (ebenfalls ESG Herren 1) und Franz Dörr vom SKC Unterharmersbach 1 mit 580 Holz. Das beste Damen-Ergebnis erzielte Sieglinde Filpe (ESG-Damen) mit 543 Holz. Wolfgang Burghardt (ESG-Herren) absolvierte als einziger Akteur 0 Fehlwurf, Klasse.

Spielrunde 2015/2016

Rundenbeginn ist am 12./13.09.2015. Alle ESG-Mannschaften müssen zunächst ein Auswärtsspiel betreiben. Am 2. Spieltag sind dann sind dann alle unsere Mannschaften zu Hause an der Kugel. Die Spielpläne hängen in der ESG-Kegelhalle aus. Die Aktiven können sich die Spielpläne an den Trainingstagen im Kegler-Büro abholen.

LEICHTATHLETIK

Ansprechpartner

Walter Vögele
Tel. 0721 881364
WalterW.Voegele@t-online.de

Sommerfest 2015

Wir waren dabei

Als Beitrag zum Sommerfest der ESG am 18. Juli hatte die Leichtathletikabteilung einen Informationsstand über das Deutsche Sportabzeichen aufgebaut und die Anlagen zum Ausprobieren hergerichtet. Dazu stellten Abteilungsmitglieder Tische, Stühle, Sonnenschutz und Informationstafeln zur Verfügung. Manche Besucher erkundigten sich nur über das Sportabzeichen. Es gab aber auch Interessenten, die sich gleich einmal testeten und dann auch am nächsten Abnahmetermin teilnahmen.

Beim Bubble-Ball-Turnier war die Sprungmatte der Hochsprunganlage eine willkommene und bequeme Sitzgelegenheit für die Zuschauer.

Zusätzlich zu den offiziellen Terminen der Sportabzeichenabnahme am 22. Juli und 26. August wurden am 5. und 12. August für die Familien Schmitt und Uhl weitere Abnahmen vereinbart, bei der mehr Teilnehmer ihre Übungen absolvierten, als an den regulären Terminen.

Am 5. August fand die Abteilungsversammlung statt. Walter Vögele berichtete, dass nach dem Ausscheiden von Manfred Hucker aus dem Amt des Abteilungskas-



Eindrücke vom Sommerfest

siers kein Nachfolger gefunden werden konnte. Da sich die Kassengeschäfte der Abteilung wesentlich reduziert hatten, wurde in Absprache mit dem Vereinsvorstand die Abteilungskasse aufgegeben.

Mit Saisonende 2013 hatte Erich Reetz die Aufgabe des „Stützpunktleiters Sportabzeichen“ an Walter Weber übergeben. Durch die Neuorganisation des Sportabzeichens ist die verwaltungsmäßige Arbeit für die Stützpunktleiter erheblich größer geworden. Deshalb wollte er das Amt des Abteilungsschriftführers nicht weiter auf sich nehmen. Nachdem sich hierfür kein Kandidat fand, übernimmt bis auf weiteres der Abteilungsleiter diese Aufgabe. Es ist unüblich, dass eine Abteilung keinen Schriftführer hat. Schön wäre es, wenn sich doch jemand bereit fände, dieses Amt auszuführen. Es ist gewiss kein große Aufgabe.

Bei den anstehenden Wahlen waren daher nur der Abteilungsleiter und sein Stellvertreter zu wählen. Nachdem die Amtsinhaber Walter Vögele und Peter-Michael Schüler zur erneuten Kandidatur bereit waren, wurden sie einstimmig bestätigt.

Ab 7. Oktober, mittwochs von 17 Uhr bis 18 Uhr, findet das Training wieder in der Heinrich-Hübsch-Schule am Mendelssohnplatz statt. Parkmöglichkeit besteht im Scheck-In-Center, wo bei einem Einkauf eine Parkzeit von zwei Stunden kostenlos ist.



Eindrücke vom Sommerfest

RINGTENNIS

Etappen-Siege

Auf dem Weg zu den Deutschen Meisterschaften 2015

Wie in der letzten Ausgabe des Magazins schon berichtet, standen zunächst die Badischen Meisterschaften in Kieselbronn auf dem Spielplan.

Unsere Teilnehmer: Silke v. Aschwege, Nadine Mayer, Naemi Singrün, Christian Herzog, Samuel Singrün, David Tiliczek, Fabian Ziegler. Die „Trepchen“-Fotos belegen auszugsweise die Erfolge auf ganzer Linie.

Am 11. und 12. Juli wurden in Rappenwört die diesjährigen Süddeutschen Meisterschaften ausgetragen. Im Herren-Einzel der Meisterklasse musste sich Fabian mit

dem 2. Platz hinter Timo Hufnagel begnügen – Ergebnisumkehr im Vergleich zu den Badischen.

Ein Wochenende später – beim Sportfest am 18. Juli auf der ESG – freuten sich die „Reifenwerfer“ über ihren Sieg beim Bubble-Ball.

Am 1. und 2. August beim Bodenseeturnier am Konstanzer Hörnle haben Christian, David und Fabian schon wieder erfolgreich teilgenommen.

Eine große Sorge ist den Veranstaltern der Deutschen

Ansprechpartner

Jürgen Thoma
Tel. 0721 3547871
juergen.thoma@web.de



Süddeutsche Meisterschaften und Bubble-Ball Sieger

Meisterschaften 2015, der SG Suderwich, genommen worden: Eine ursprünglich als Massenquartier vorgesehene Turnhalle musste von der Stadt Recklinghausen als Flüchtlingsunterkunft umgewidmet werden.

Inzwischen hat die Stadt eine andere Halle in Spielortnähe als Ersatzlösung bereitgestellt.



Treppchenfotos

Die Deutschen Meisterschaften vom 11. bis 13. September sind bei Erscheinen dieses Magazins dann auch schon wieder Ringtennis-Geschichte.

Aktuelles aus der deutschen und internationalen Ringtennisszene, Ergebnislisten und mehr lassen sich auf www.ringtennis.de ersurfen. Robert ULRICH

SCHÜTZEN

Bericht der Schützenabteilung

Schützen im Internet: www.esg-schuetzen.de

Liebe Schützenschwestern und Schützenbrüder, das Neueste aus dem sonnigen Weiherfeld. – Weitere Infos auch auf unseren Webseiten im Internet. Hier gibt es immer die neuesten Ergebnisse und Vorhaben un-

serer Abteilung. Bei der einberufenen Delegiertenversammlung der ESG Frankonia wurde eine neue Satzung von den Delegierten angenommen. Danach wurden die vier Vorstände gewählt. Hurra der Verein lebt noch.

Ansprechpartner

Peter Deutscher
Tel. 07245 10356
c.p.deutscher@web.de

Jetzt zu unserem Sport.

Die Landesmeisterschaften sind beendet. Wir haben einigen Erfolg zu vermelden. Alle Ergebnisse auf Torstens Webseite.

Die Rundenwettkämpfe mit der Sportpistole sind abgeschlossen. Sechs Wettkämpfe mit den Schützen Werner Horny, Gerd Melcher, Manfred Kunz, Bernd Leibold und Peter Denner wurden gewonnen. Somit wurde in der Gruppe C der 1. Platz belegt. In der Rangliste des Schützenkreises Karlsruhe wurde der 13. Platz von 30 belegt. Herzlichen Glückwunsch.

Ab Oktober beginnen die Rundenkämpfe mit Luftpistole und Luftgewehr. Weiteres im Schützenhaus Aushang.

Leider gibt es noch keine Nachrichten über weitere Unternehmungen der Schützenabteilung. Gesundheits- und Altersbedingt bin ich als Abteilungsleiter nicht in der Lage großes zu unternehmen. Leider wurde noch kein Nachfolger für das Amt gefunden.

Nachruf: Nach langer und schwerer Krankheit ist uns unser Schützenbruder Willi Wesch verstorben. Er war mit einer guten Seele in der Abteilung. Er war immer für seine Schützen da. Lieber Willi wir werden Dich sehr vermissen und Dich in unserem Herzen bewahren.

Unseren Geburtstagskindern alles Gute im neuen Lebensjahr. Unseren Kranken im Besonderen unserem Albert Rinder, Horst Keller und Hans Schweickert gute Genesung und auf ein baldiges Wiedersehen im Schützenhaus.

SKI

Bericht der Skiabteilung

Aktivitäten mit einmaligen Naturerlebnissen

Am 25. Juni besuchten wir, mit 21 begeisterten Teilnehmern, den Baumwipfelpfad in Bad Wildbad. Mit einer Gesamtlänge von 1 250 Meter und einer Höhe von bis zu 20 Meter über dem Waldboden schlängelt sich der Pfad durch Fichten, Tannen und Buchen, vorbei an zahlreichen Informationstafeln mit Wissenswertem zur heimischen Natur- und Tierwelt bis auf den Turm, wo den Besucher ein herrlicher Ausblick über den Schwarzwald und bis hin zu den Vogesen und Alpen erwartet.

Ein deftiges Mittagessen bekamen wir in der nahegelegenen Skihütte in der wir uns sehr heimisch fühlten. Nachdem Essen gab es auf dem Sommerberg noch eine schöne 5-km- lange Wanderung. Zurück zur Talstation ging es mit der Sommerbergbahn, wo ein Eiskaffee die müden Wanderbeine wieder in Schwung brachte. Glücklicherweise und zufrieden erreichten wir um 16.37 Uhr Karlsruhe.

Unsere Radtour am 20. Juli musste wir, wegen zu großer Temperatur, leider absagen. Genau einen Monat spä-

ter konnte Radtourführer Hansjörg Singler zu seiner „Ho Chi Min- Tour“ einige Radfahrer, darunter eine Pedelec-Fahrerin, begrüßen.

Die Tour mit Treffpunkt Sonnenbad führte entlang der Alb, der Burgau, Jachthafen entlang des Raffineriege- ländes und Ölhafen zu den Rheinauen.

Kaum hatte der Radweg die Teilnehmer im Wald aufgenommen fühlten sie sich wie auf dem oben bereits erwähnten Ho Chi Minh -Pfad. Nach einiger Zeit erreichten die Radler den alten Schröcker Hafen und eine Brücke, die sämtliche Radler ins 19. Jahrhundert versetzte, denn da war der Hafen noch ein Umschlagplatz für allerlei Gü- ter.

1833 hatte schließlich Großherzog Leopold Schröck in Leopoldhafen umgetauft. Wegen der ständigen Versandung und Errichtung des Rheinhafens in Karlsruhe wurde der Hafen am Anfang des 20. Jahrhunderts stillgelegt.

In Schröck, pardon in Leopoldshafen, angekommen

wurde die Radgruppe von einigen Nichtradlern bereits erwartet. Im Fischlokal „Hopfengarten“ wurden- wie ge- wohnt - exzellente Fischspeisen serviert.

Die Rückfahrt führte am kleinen Bodensee vorbei und der Abschluss mit Kaffee und Kuchen fand im Schiffs- lokal „Vater Rhein“ statt. Das Feed-back von den Teil- nehmern war sehr positiv und wurde von dem Wunsch begleitet, die Radwanderung 2016 zu wiederholen.

Allen Mitgliedern wünschen wir eine schöne Weihnachts- zeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

H. Ludwig



Unterwegs auf dem Baumwipfelpfad



Ho Chi Min Tour mit dem Rad

Nächsten Termine:

1. Im Herbst kündigt sich mit kalten Tagen der Win- ter an. Auch im hoffentlich schneereichen 2015/16 werden wir einige Aktivitäten durchführen. Tages- ausfahrten zum Feldberg sowie ein Februar- Skikurs sind in Planung. Vorher sollten wir aber fleißig die Skigymnastik besuchen, die jeden Freitag ab 19.00 Uhr, in der Erich-Kästner-Schule, Moltkestr. 130, durchgeführt wird. Unterstützt wird die Gymnastik durch das regelmäßige Nordic Walking, das jeweils donnerstags um 18.00 Uhr im Oberwald statt fin- det. Treffpunkt dazu, vis-a-vis der Straba-Haltestelle „Dammerstock.“ Merke: „Es führt kein Weg vom Sofa auf die Piste!“

2. Unsere traditionelle Herbstwanderung führt uns am Mittwoch, den 14. Oktober zum Dahner Felsenland. Die Wanderführung hat freundlicher Weise Peter Basmer (Tel.: 0721/82102941 Mobil: 0176/78484618 übernommen. Abfahrt in Karlsruhe Hbf mit dem Fel- senlandexpress um 8.06 Uhr. Ankunft in Moosbachtal um 10.11 Uhr. Danach schließt sich eine Wan- dertour von ca. 2x4-km an. Mittag in der „Dahner Hütte.“ Für 16.27 Uhr ist die Rückfahrt geplant, so dass wir um 18.54 Uhr wieder in Karlsruhe sind. Das Dahner Felsenland ist durch seine bizarre Felsenlandschaft ein Meisterstück der Erosion und zum Wandern sehr empfehlenswert.

3. Zum Jahresabschluss treffen wir uns am Dienstag, den 01.12. im „Brauhaus Kühler Krug.“ Beginn 19.00 Uhr. Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

4. Am Sonntag, den 13. Dezember eröffnen wir die Saison mit einer kleinen Adventsfeier in unsere Ski- hütte. Beginn 16.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen.

Für die Veranstaltungen bitten wir jeweils um eine rechtzeitige Anmeldung, ca. eine Woche vorher. (H. Ludwig 0721/571894, oder beim Abteilungsleiter, si- ehe links.)

Hier könnte
Ihre Anzeige sein!
**Jetzt anrufen
& buchen!**
0721 697 040



Karusche

TAUCHEN

Der Sommer im Freiwasser Auch heimische Gewässer bieten viel

Sommer - das heißt für die Taucher Freiwassersaison. Wer nicht am bzw. im Meer sein kann, muss mit den heimischen Gewässern vorlieb nehmen, die entsprechende (Sicht-)Verhältnisse aufweisen und in denen das Tauchen gestattet ist.

Die ESG-Taucher sind in der glücklichen Lage, einige Seen zu kennen, die nicht nur gute Wasserbedingungen, sondern auch eine reiche Unterwasserfauna und -flora aufweisen. Weite Fahrten, unter anderem zum Bodensee, sind deshalb nicht erforderlich, um schöne und interessante Tauchgänge zu erleben. Nicht einmal die "große Ausrüstung" mit Atemgerät ist Bedingung, denn auch beim Schnorcheln und Freitauchen kann man in den heimischen Baggerseen einer Fülle von kleinen und großen Fischen und auch anderen Tieren begegnen. Während die Hechte meist gut getarnt und versteckt sind, beäugen Zander und ganze Gruppen kapitaler Karpfen die Taucher recht neugierig. Ein besonderes Erlebnis ist die Begegnung mit einem der großen Welse, die mit einer Länge von ca. 1 1/2 Metern das Taucherherz höher schlagen lassen.



Ein Hecht

Ansprechpartner

Dr. Andreas Falk
Tel. 0721 474126
Falken5@t-online.de

TENNIS

Ergebnisse und Ernährung Über Erfahrungen und Niederlagen

Hallo liebe Tennisfreunde, auch dieses Jahr hatten wir viele Siege, Erfahrungen, Niederlagen bei der Medenrunde. Aber vor allem hatten wir auch wieder viel Spaß.

Hier die Ergebnisse der Sommerrunde:

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC Heidenstücker e.V. 1	5	5	0	0
▲ 2	TSG TV Knielingen/TuS Neureut 1	5	4	0	1
3	TC Karlsruhe-West 1	5	3	0	2
4	SpVgg Durlach-Aue 1	5	1	0	4
5	TC Grötzingen 2	5	1	0	4
▼ 6	TC GW Karlsruhe 2	5	1	0	4

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC Bad Schönborn 1	6	6	0	0
▲ 2	TC SFK Leopoldshafen 1	6	5	0	1
3	SV Blankenloch 1	6	3	0	3
4	TC Spöck 1	6	3	0	3
5	TSG TC RW Kraichtal/TC GW Kraichtal 2	6	3	0	3
6	TC BW Östringen 1	6	1	0	5
▼ 7	TC GW Karlsruhe 3	6	0	0	6

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC Heidenstücker e.V. 1	6	6	0	0
2	TC Durlach 2	6	5	0	1
3	TC Obergrombach 1	6	4	0	2
4	TC GW Karlsruhe 2	6	3	0	3
5	TC Grünwinkel 1	6	2	0	4
6	TC RW Karlsdorf 2	6	1	0	5
7	FC Südtern 1	6	0	0	6

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TTC Wilm 1	5	5	0	0
2	TC GW Karlsruhe 1	5	3	0	2
3	TC RW Söllingen 1	5	3	0	2
▼ 4	TC Neureut 1	5	3	0	2
▼ 5	TSG TC Rheinhausen/TC Edelweiß Oberhausen 1	5	1	0	4
▼ 6	TC RW Hochstetten 2	5	0	0	5

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
1	Ski-Club Ettlingen 1	7	7	0	0
2	TSG TC Edelweiß Oberhausen/TC Rheinhausen 1	7	6	0	1
3	FSV Karlsruhe 2	7	5	0	2
4	TC GW Karlsruhe 1	7	4	0	3
5	TC Eggenstein 1	7	3	0	4
6	TC Kellern 1	7	2	0	5
7	TSG TSV Rintheim/Ski-Club Karlsruhe 1	7	1	0	6
8	Post-Sportgemeinschaft 05 Florzheim e.V. 2	7	0	0	7

Ansprechpartner

Stefan Erlenbach
Tel. 0721 5789590
s.erlenbach@enbw.com

Wichtige Termine

Clubmeisterschaften Finaltag: 26.09

Arbeitseinsätze: 10.10, 17.10

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC Kirmbach 1	5	5	0	0
▲ 2	DJK Bruchsal 1	5	4	0	1
3	TC GW Karlsruhe 1	5	3	0	2
4	TSG Bruchsal 2	5	2	0	3
5	TSG TC BW Untergrömbach/TC SW Weingarten 2	5	1	0	4
▼ 6	TSV Rintheim 2	5	0	0	5

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	Karlsruher KTV 3	8	7	0	1
2	KIT-SC 2010 2	8	7	0	1
3	Bulacher SC 2	8	6	0	2
4	FC Südtern 2	8	2	3	3
5	TC GW Karlsruhe 3	8	2	3	3
6	TC Eggenstein 2	8	2	2	4
7	DJK Karlsruhe Ost 1	8	3	0	5
8	VT Hagfeld 1	8	2	2	4
9	TSV Rintheim 2	zurückgezogen am '07.05.2015'	8	0	8

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	Post Südstadt Karlsruhe 2	5	5	0	0
2	TC GW Karlsruhe 1	5	4	0	1
3	TSG TC RW Kraichtal/TC GW Kraichtal 1	5	3	0	2
4	TC 88 Hambrücken 1	5	1	0	4
5	TSG Rauentaler TC/TC Fohlenweide 1	5	1	0	4
▼ 6	SC Wettersbach 1	5	1	0	4

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
1	Post Südstadt Karlsruhe 1	6	5	1	0
2	TC BW Weiher 1	6	2	4	0
3	TC 84 Kieselbronn 1	6	3	1	2
4	FC Südtern 1	6	2	2	2
5	TS Mühlburg 1	6	1	4	1
6	TC Obergrombach 1	6	1	1	4
7	TC GW Karlsruhe 2	6	0	1	5

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC BW Gaggenau 1	5	5	0	0
2	TC Kellern 1	5	4	0	1
3	TV Ispringen 1	5	3	0	2
4	TC Greffern 1	5	2	0	3
5	TC 1998 Karlsruhe 2	5	1	0	4
▼ 6	TC GW Karlsruhe 1	5	0	0	5

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
▲ 1	TC 70 Sandhausen 1	7	7	0	0
2	TC GW Karlsruhe 1	7	6	0	1
3	TK GW Mannheim 2	7	5	0	2
4	TTC Waldhaus Altlußheim 1	7	3	0	4
5	TV 1877 Mannheim-Waldhof 1	7	3	0	4
6	TC BW Östringen 1	7	2	0	5
7	TC Bad Schönborn 1	7	2	0	5
▼ 8	TC Grötzingen 1	7	0	0	7

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
1	TC RW Söllingen 1	6	5	0	1
2	Karlsruher ETV 1	6	5	0	1
3	TC BW Untergrombach 1	6	3	1	2
4	SC Wettersbach 1	6	3	0	3
5	FC Südster 2	6	2	1	3
6	TC GW Karlsruhe 1	6	2	0	4
7	TC 1979 im TV Linxheim 1	6	0	0	6

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
1	TSG TC Fohlenwede/TC BG Rastatt 2	6	6	0	0
2	FC Südster Mannschaftsportrait	6	4	0	2
3	TSG TC Langensteimbach/TC Münschobach 1	6	4	0	2
4	TC Ellingen 1	6	3	0	3
5	TC RW Durmersheim 1	6	3	0	3
6	TC GW Karlsruhe 1	6	1	0	5
7	TV Mörsch 1 zurückgezogen am "10.05.2015"	6	0	0	6

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N
1	TC Grötzingen 1	6	5	1	0
2	TSG Bulacher SC/TC Grünwinkel 1	6	4	2	0
3	TC SW Weingarten 1	6	4	0	2
4	TC Karlsruhe-West 1	6	3	1	2
5	SC Wettersbach 1	6	2	0	4
6	TC GW Karlsruhe 1	6	1	0	5
7	TC Heidenstück e.V. 1	6	0	0	6

Alle Ergebnisse im Detail im Internet unter: <http://baden.liga.nu/>

Wintertraining

Anfänger/Enkel/Profi der Lust auf einen Einstieg zum Winter hat!? Anfragen unter tcgwka@gmx.de

Ernährung

In dem Spruch „Du bist, was Du isst“ steckt ganz viel Wahrheit. Durch bewusste Ernährung lassen sich locker bis zu 15% mehr Leistung erbringen. Dabei gehören zu einer ausgewogenen Ernährung jede Menge Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente, sowie Vitamine, Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate.

Bereits beim Frühstück sollte darauf geachtet werden, dass die Kost kohlenhydrathaltig und vitaminreich ist. Zu empfehlen wären Vollkornprodukte wie Vollkornbrot oder -brötchen, Müesli, auch ab und zu ein hartgekochtes Ei, genauso wie fettarmer Joghurt und Obst. Als Hauptgerichte sollten ebenfalls überwiegend Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, natürlich Gemüse, Nudeln oder geschälter Reis auf dem Speiseplan stehen. Vitaminreiche Kost ist bei einem Sport wie Tennis deshalb so wichtig, weil der Körper während der regelmäßigen Belastung sehr viel Sauerstoff verbraucht. Das wiederum hat zur Folge, dass eine große Menge an so genannten freien Radikalen freigesetzt werden. Freie Radikale stören lebenswichtige Vorgänge des Zellenaufbaus bzw. deren Entwicklung. Nur mit Hilfe von so genannten Antioxidantien kann das unterbunden werden. Antioxidantien stecken vor allem in Produkten mit den Vitaminen B, C und E sowie in Karotinoiden und Selen. Das bedeutet, dass gerade Ausdauer-Sportler wie Tennisspieler viel frisches Gemüse und Obst essen sollten. Dabei minimieren sie nicht nur die freien Radikale, sondern fördern gleichzeitig die bessere Verwertung der Nahrungsmittel überhaupt. Das hat zur Folge, dass der Spieler schneller wieder fit ist. Muskelfaserprobleme werden vermindert und Muskelschmerzen vorgebeugt. Eine erhöhte Dosis an täglichen Vitaminen und Mineralstoffen ist also unabdingbar, wenn man regelmäßig zum Tennis-training geht.

Ernährung an Spieltagen

Es gibt einige Fehler, die der Tennisspieler schon von vornherein vermeiden kann. Dazu gehört das ausreichende Trinken. Durch das Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Das wiederum hat zur Folge, dass das Blut dicker wird, langsamer fließt und den Körper somit nicht genügend mit Sauerstoff versorgt. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, Müdigkeit und Erschöpfung stellen sich ein. Deshalb heißt es, unbedingt genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, sei es in Form von Wasser, besser wäre Mineralwasser oder Wasser mit Fruchtsäften gemischt. Und bitte nicht erst trinken, wenn man Durst verspürt, sondern regelmäßig vor und nach dem Spiel, aber auch immer wieder zwischendurch. Alle 10 bis 20 Minuten sollte das Tennisspiel für ein paar Schlucke unterbrochen werden. Wichtig ist auch, dass zwischen der letzten großen Mahlzeit und dem Spiel mindestens drei Stunden liegen sollten. Das Essen sollte dann vor allem fettarm sein, denn Fett liegt zu lange schwer im Magen.

Tennis-Tipps a la Mats Wilander:

Besiegen Sie schwächere Gegner

Viele Spieler definieren sich über Siege gegen stärkere Gegner. Dabei wächst das Selbstvertrauen viel mehr, wenn man regelmäßig alle schwächeren Kontrahenten bezwingt. Credo lautet daher: „Ein gutes Pferd kontrolliert die Höhe, ein guter Tennisspieler seinen Gegner.“ Tipp: Spielen Sie im Training auch Matches gegen Gegner, die völlig anders agieren – als Jugendlischer etwa gegen Senioren. Man ist dann selten in der Lage, Bestleistungen zu erbringen, aber man lernt, schwierige Situationen zu lösen.

Wir hören uns wieder im Winter. Bis dahin informiert Euch auf unserer Seite www.tcgwka.de oder liked uns auf facebook unter: <https://www.facebook.com/TcGwKarlsruhe>

WANDERN

Ansprechpartner

Erika Ockel
Tel. 0721 826538
h.ockel@t-online.de

Wanderungen

Abfahrtszeiten werden kurzfristig bekannt gegeben

Am 18. Oktober fahren wir auf den Döbel und kehren im Löwen / Neusatz ein.

14.00 Uhr für Wanderer, Nichtwanderer sollten um 16.00 Uhr im Lokal sein.

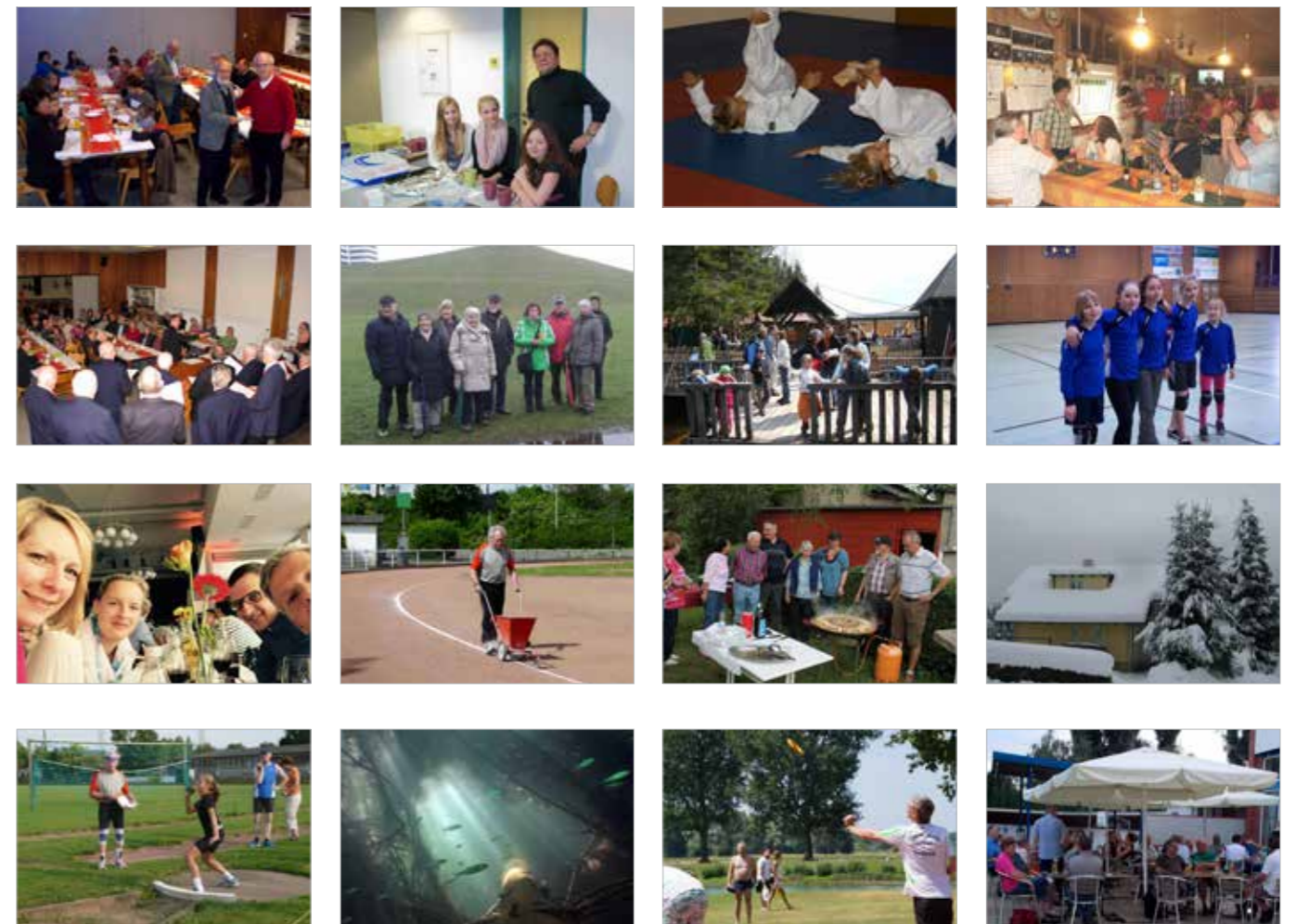
Am 15. November laufen wir nach Mörsch und essen in der Bernhardushalle.

Die beiden anderen Termine wie immer erst ein paar Tage vorher.

Am 13. Dezember dürfen wir wieder im Tennisheim unsere Adventsfeier abhalten. Treffpunkt Dammerstock um

Mit freundlichen Grüßen
Erika Ockel

IMPRESSIONEN 2015





ESG FRANKONIA

seit 1895



KARLSRUHE

ESG FRANKONIA KARLSRUHE

Mein Freizeitsportverein

Sport soll einen Ausgleich zum stressigen Alltag schaffen, er soll den Akku wieder aufladen, motivieren, begeistern, körperlich fit machen und den Kontakt zu anderen Menschen ermöglichen. Kurzum: für Spaß in der Freizeit sorgen!

Mit über 15 Sportabteilungen gibt es bei uns für jede Altersgruppe das passende Angebot - und wenn du noch nicht weißt, was dir am meisten Spaß macht: dann kannst du bei uns in alle Sportangebote reinschnuppern.

www.esgfrankonia.de