

Sommer 2023

Stadtwerke Karlsruhe

miteinander Magazin – Menschen, Stadt, Energie



SPORT

Wir sind für Sie da!



miteinander@stadtwerke-karlsruhe.de
 www.swka.de/miteinander
 www.stadtwerke-karlsruhe.de
 facebook.com/stadtwerkeka

Haben Sie Fragen?



Kundenservice

Fragen zur Rechnung, zu Umzügen, An- und Abmeldungen, Energie- und Wasserpreisen sowie zu den unterschiedlichen Tarifen:

Tel. 0721 599-2255

kundenservice@stadtwerke-karlsruhe.de

Straßenbeleuchtung

Tel. 599-4266

lampenfahnder@stadtwerke-karlsruhe.de

Ausbildung / Praktikum

Tel. 599-1725

personal@stadtwerke-karlsruhe.de

Entstörungsdienste*

Erdgas

Tel. 599-12

Trinkwasser

Tel. 599-1155

Strom

Tel. 599-13

Fernwärme / Wärme-Direkt-Service

Tel. 599-14

Telefonzentrale

Tel. 599-0

* Störungsmeldungen werden aus Sicherheitsgründen aufgezeichnet.

EDITORIAL



Sport ist gesund und macht Spaß!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist endlich da, mit all seinen schönen Seiten - dem vielen Draußensein, Begegnungen, Festivals und Veranstaltungen und ganz sicher auch einer Kugel Eis oder zwei. Ich freue mich darauf.

Wir sind - als regelmäßige Leserinnen und Leser unseres Magazins wissen Sie das - immer sehr darauf bedacht, Energie zu sparen. Aber wenn es um *ein* Thema geht, dann sind wir Feuer und Flamme fürs Energieverbrennen: Sport, unser Titelthema.

Als Stadtwerke unterstützen wir nicht nur einige Vereine, die Großes für das Sportleben der Fächerstadt leisten. Wir sind selbst auch Veranstalterin: Beim Stadtwerke-Volkslauf, der am 7. September stattfinden wird, und beim Stadtwerke-Cup der Rheinbrüder. Der wird am ersten Tag des Hafenkulturfestes am 23. Juni ausgetragen. Ich hoffe, Sie kommen zahlreich zum Anfeuern und Mitmachen.

Während Sie den Sommer genießen und Ihren Durst hoffentlich mit Karlsruher Trinkwasser löschen, werden die Gasspeicher für den nächsten Winter gefüllt. Wir sind zuversichtlich; die Füllstände sind gut. Das haben Sie möglich gemacht. Sie haben gespart und weniger verbraucht als im Vorjahr. Dafür sage ich - stellvertretend für uns alle bei den Stadtwerken: Danke!

Ihr

Michael Homann
 Geschäftsführer der Stadtwerke Karlsruhe

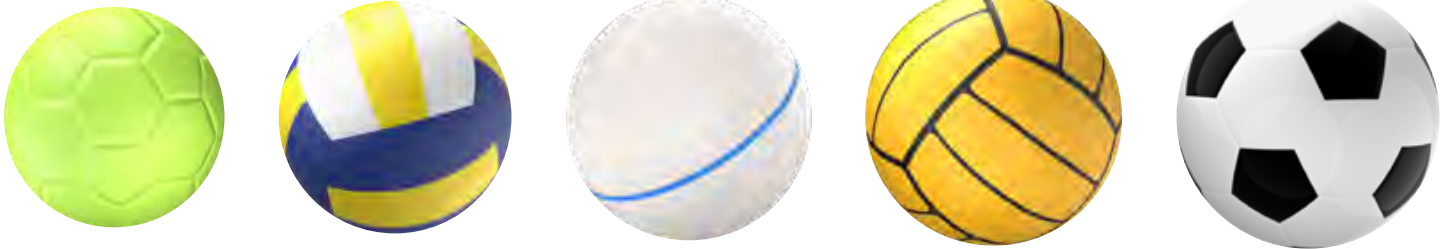
Der Ball ist *(meistens)* rund



Tischtennis ø 4 cm Squash ø 4 cm Golf ø 4,2 cm Poolbillard ø 5,72 cm Pelota ø 6 cm Lacrosse ø 6 cm Bandy ø 6,3 cm Tennis ø 6,8 cm Hurling ø 7 cm Jonglieren ø 7 cm Hockey ø 7 cm Cricket ø 7,2 cm Baseball ø 7,4 cm



Pétanque ø 7,5 cm Spike ø 9 cm Krocket ø 9,2 cm Sepak Takraw ø 15 cm Schleuderball ø 18 cm Radball ø 18 cm



Handball ø 18 cm Volleyball ø 19 cm Faustball ø 20 cm Wasserball ø 21 cm Fußball ø 21,5 cm



Basketball
ø 24 cm



Rugby
l 29 cm



Medizinball
ø 35 cm

KARLSRUHER KÜCHEN



Italienisches Herz in der Hertzstraße

Markus Prikryl stammt aus einer Gastronom*innen-Familie und war fast 20 Jahre in verschiedenen Bereichen der Gastronomie tätig. Im Mai 2022 nimmt er mit seiner Frau Viktoria Brauer, noch zur Corona-Zeit, die große Herausforderung an, die Vereinsgaststätte des FC West in der Hertzstraße zu übernehmen. In Eigenleistung wird das Vereinsheim umgebaut, verändert und ein ansprechender Gastraum gestaltet.

Das Cuore (italienisch Herz) bietet eine gutbürgerliche, mediterran angehauchte regionale, kleine, feine Speisekarte, die mit vielen tagesfrischen Angeboten auf Tafeln ergänzt wird.

Fast alle Produkte sind hausgemacht: Brot, Kuchen und Burger bäckt die Schwiegermama selbst, sie ist beispielsweise auch für die Suppenküche verantwortlich. »Ohne die Familie meiner Frau wäre das Ganze nicht zu stemmen«, lacht Markus Prikryl.

Im Sommer kann man auf der Terrasse die untergehende Sonne mit einem Cocktail genießen. Ergänzt werden soll das Angebot durch eine Beach Bar, in der die eine oder andere kulinarische Veranstaltung stattfindet. So bietet das italienische Herz vom Mittagstisch über den Stammtisch bis hin zum Cocktailabend oder dem Tanztee eine breite gastronomische Vielfalt.

Cuore im FC West

Hertzstraße 21

76187 Karlsruhe

cuore-im-fc-west.eatbu.com



Lachsfilet auf Tagliatelle mit grünem Spargel in Zitronen-Weißweinsauce

Für 2 Personen

Zutaten:

ca. 500 g frisches Lachsfilet

(2 Stück à 250 g)

250 g Tagliatelle

7–8 Stangen grüner Spargel

1/2 Zitrone (Bio)

1 Knoblauchzehe

200 ml trockener Weißwein

200 ml Sahne

8 Cherrytomaten

Salz, Pfeffer, Muskat

Basilikum (frisch), Thymian (frisch)

Den Lachs kurz mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Die Oberseiten salzen, Filets zur Seite legen. Spargel waschen, die Stangen an den unteren Enden abschneiden (circa 2 cm) und in gleich lange Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Knoblauch fein hacken, Basilikum und Thymian klein zupfen. Tagliatelle in gesalzenem Wasser al dente kochen, circa 100 ml Nudelwasser in eine Tasse geben und zur Seite stellen. Den Lachs auf der Hautseite in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze scharf anbraten. Nach etwa 3 Minuten wenden und auf mittlerer Hitze zu Ende garen. Spargelstücke bei mittlerer Hitze in einer zweiten Pfanne in Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Mit Nudelwasser aufgießen und etwas köcheln lassen. Dann mit Weißwein ablöschen, Saft einer halben Zitrone dazugießen.

Den Sud etwas reduzieren lassen, dann die gekochten Nudeln dazugeben. Anschließend mit Sahne aufgießen und mit etwas Muskat abschmecken. Cherrytomaten hinzufügen und gut durchschwenken, in einem Pasta-Teller servieren.

Die Lachsfilets mittig auf die aufgedrehte Pasta legen. Mit Thymian und Basilikum dekorieren, heiß servieren.

Guten Appetit!

ZITAT



Tu deinem Leib
etwas Gutes,
damit deine Seele
Lust hat,
darin zu wohnen.



Teresa von Ávila (1515–1582),
spanische Ordensschwester und Mystikerin,
wird in der katholischen Kirche
als Heilige verehrt.

ZAHL

16 bis
19 Uhr

Von 16 bis 19 Uhr läuft der **menschliche Körper** innerhalb des durchschnittlichen **Biorhythmus** auf **Hochtouren** – die beste Zeit also, um effektiv **Sport** zu machen.

VERLOSUNG

Rudern wie die Wikinger

Wir laden Sie zu einem exklusiven Proberudern im Rheinhafen beim Ruderverein Wiking ein.

Wollen Sie einmal in einem Ruderboot durch den Rheinhafen gleiten? Der Ruderverein Wiking lädt miteinander- Leser*innen zum Proberudern ins Trainingszentrum am Rheinhafen ein.

24 Leser*innen können am **Donnerstag, den 3. August ab 17 Uhr** im Rheinhafen einmal im Ruderboot sitzen und unter Anleitung durch den Rheinhafen rudern. Nach der vergnüglichen Anstrengung wartet ein kleiner Imbiss auf sie.



Bewerben Sie sich bis zum 10. Juli per Mail an miteinander@stadtwerke-karlsruhe.de, **Betreff: Rudern**, um einen der begehrten Plätze. Vergessen Sie bitte nicht, uns Ihre Telefonnummer zu nennen. Über die Teilnahme entscheidet das Los. Viel Glück!

Paddeln oder Rudern?

Das Kanufahren oder Paddeln wird oft mit dem Rudern verwechselt. Dabei ist die Unterscheidung einfach: Kanutinnen und Kanuten haben ihr Paddel frei in der Hand und bewegen sich in Blickrichtung vorwärts. Rudernde sitzen dagegen mit dem Rücken zur Fahrtrichtung, das Ruder ist fest mit dem Boot verbunden.



Mein Bild der Stadt



Auch wenn **Elisa Wilkes** nur ein halbes Jahr für ihr Praxisssemester in Karlsruhe ist, hat sie sich direkt eine Jahreskarte für den Zoo gekauft. Die langsamen Gondolentas dort sind für sie ein Ort der Entspannung und fahren durch eine Landschaft, die einem Lust macht, Farbe und Leinwand herauszuholen und zu malen wie Claude Monet in Giverny.



Mitmachen!

Sie kennen die interessanten und lebendigen Ecken der Fächerstadt? Dann teilen Sie Ihre Sicht auf Karlsruhe mit den Leser*innen von miteinander. Senden Sie uns Ihr Bild der Stadt - mit etwas Glück finden Sie es an dieser Stelle im nächsten Heft. Und dazu gibt es für die veröffentlichte Einsendung ein Exemplar des Buchs »Glücksorte in Karlsruhe«.

Einsendungen bitte über den QR-Code oder per E-Mail.



Bild hochladen: QR-Code scannen oder per E-Mail senden an miteinander@stadtwerke-karlsruhe.de



Die **Bewegung** in der Gruppe animiert, auch mal **mehr zu machen**, und bereitet **mehr Freude**.

Mitkommen, mitmachen, Freude haben

Runter vom Sofa, raus an die frische Luft und ins Grüne:
Karlsruhe bietet zahlreiche kostenlose, sportliche, spaßige Angebote
auf Grünflächen und in der Natur.



Im Laufe eines **Boule-Turniers** werden durchaus **400 bis 500 Kniebeugen** absolviert und **mehrere 100 Kilogramm** durch die Luft geworfen.



BEWEGTE APOTHEKE

Vor der Entenfang Apotheke treffen sich an einem Mittwoch im Mai morgens um 10 Uhr 19 Personen - bunt gemischt, mehr Frauen als Männer, manche mit Stöcken oder Rollatoren, fast alle im Rentenalter, vier davon sogar schon über 80 Jahre alt. Das Projekt »Bewegte Apotheke« ist in diesem Frühjahr wieder gestartet. »Regelmäßige Bewegung hilft bei vielen Erkrankungen und wirkt dem Älterwerden entgegen. Allgemein wird zu wenig Sport getrieben«, so Claudia Först-Brunner, Apothekerin und Ansprechpartnerin für das Projekt. Christa Fritz und Susanne Mesloh von der Turnerschaft Mühlburg begrüßen die Teilnehmer*innen und kennen fast alle persönlich mit Namen. Fröhlich plaudernd geht es im flotten Schritt an der Alb entlang Richtung Süden. Ziel ist der Bewegungspark in der Nähe des Kühlen Krugs. Unterwegs sorgen, während kleiner Stopps, gymnastische Übungen für mehr Beweglichkeit und Standsicherheit. »Bei Regen stellen wir uns auch schon mal unter eine Brücke oder nutzen den Regenschirm zu den Übungen. Die Bewegung in der Gruppe animiert, auch mal mehr zu machen, und bereitet mehr Freude. Mancher freundschaftlicher Kontakt wird auf dem Weg auch geknüpft«, freut sich Christa Fritz.

KOSTENLOSES FITNESSSTUDIO IM GRÜNEN

Nach circa 25 Minuten erreicht die Gruppe das Ziel am Anfang der Günther-Klotz-Anlage, den generationsübergreifenden Bewegungspark. Hier stehen neben dem großen Spielplatz ausgewählte Geräte, die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft stärken. Munter mischt sich die Gruppe um die verschiedenen Stationen. Mit viel Spaß und gegenseitiger Unterstützung werden Gleichgewicht und Geschicklichkeit trainiert, sich gereckt und gedehnt, aber auch mal nebenbei die ein oder andere nicht bekannte Pflanze mit der Handy-App bestimmt. So macht es Spaß, sich fit zu halten!

ALLEZ LES BOULES – LASST DIE KUGELN FLIEGEN

Fast täglich ab 15 Uhr bekommt der Vorplatz des Schlosses ein südländisches Flair. Hier treffen sich bei gutem Wetter schon mal 20 bis 30 Personen zur gemeinsamen Boule-Partie. »Das hat keinen Vereinscharakter, man kann einfach vorbeikommen, ohne Anmeldung. Drei Metallkugeln und die Bereitschaft, mitzuspielen reichen völlig aus«, so der Vorsitzende des Boule Clubs Karlsruhe, Peter Höfele-Krupka. »Zur Not stellen wir den Neuen oder Neugierigen auch gerne mal Kugeln zur Verfügung und erklären schnell die Regeln.«

Die Spieler werfen konzentriert ihre silbernen Kugeln nach dem Schweinchen (der kleinen Kugel), wirken sonst aber sehr entspannt. Zusätzlich zur kostenlosen Bewegung – die immerhin mit vielen Kniebeugen und mehreren geworfenen Kilos einhergeht – werden auch soziale Kontakte gepflegt. So gibt es Turniere für jedermann, und auch die eine oder andere Feier wird gemeinsam bestritten. So manch langjährige Freundschaften hat beim Spiel mit den Silberkugeln ihren Anfang gefunden. Als Gruß wird sich dann fröhlich ein *Allez les Boules* zugerufen, bis morgen!

In Karlsruhe gibt es noch viele weitere kostenlose Sport- und Spielangebote an der frischen Luft. Zum Beispiel den guten alten Trimm-dich-Pfad, den Frühsport im Schlosspark während des Sommers, die Aktion »Sport am Abend« von unterschiedlichen Sportvereinen oder das Schachspiel in verschiedenen Parkanlagen. Auch die Sportboxen der Stadtwerke (Infos hierzu auf Seite 16) bieten viele interessante Aktivitäten ...



Mehr Infos unter:

- gesundheitsport-karlsruhe.de
- karlsruhe.de/kultur-freizeit/sport-in-karlsruhe/sportprogramme

Die bewegte Stadt



Mehr als ein Drittel aller Menschen in Karlsruhe macht Sport im Verein. Dazu kommen tausende weitere, die sich auf eigene Faust oder in informellen Strukturen regelmäßig bewegen. Die vielen Aktivitäten prägen die Stadt und machen Lust auf eine Entdeckungstour.

Text: Cordula Schulze

E

Ein Samstagnachmittag, es ist stürmisch, grau und der Regen pladdert auf den von Stollenschuhen gemusterten Sportplatz. Wir besuchen einen Trainingstag des Nachwuchsteams in der Sportart Quidditch beim Sportverein Post Südstadt Karlsruhe, kurz PSK, in Karlsruhe-Dammerstock. Wer Harry-Potter-Bücher gelesen hat, wird jetzt schmunzeln, für alle anderen sei das Rätsel schnell gelöst: In den beliebten Kinder- und Jugendbüchern um den Jungzauberer Harry Potter wurde im Zauberinternat ein komplexes Mannschaftsspiel gespielt. Das haben Fans in die ebenfalls zauberhafte Welt des Vereinssports geholt - weltweit gibt es heute Mannschaften, die mit verkürzten Besenstilen zwischen den Oberschenkeln übers Feld jagen, um eine Mischung aus Völkerball, Rugby und Handball zu spielen. Dazu gibt es mehrere Bälle, runde Tore, die von beiden Seiten bespielbar sind, und ein Regelwerk, das zu verstehen den Spieler*innen einiges abverlangt. In welcher Sportart gibt es sonst einen goldenen Ball, Snitch genannt? Dessen Eroberung beendet in der Regel das Spiel.

Im PSK übt auch schon der Nachwuchs, nach leichteren Regeln und mit weniger Körperkontakt als bei den Erwachsenen, aber alles, was Quidditch so interessant macht, gilt auch beim Kidditch. Die Teams sind gemischt - bei den Erwachsenen spielen Männer, Frauen und divers orientierte Menschen gemeinsam, auch Kinder- und Jugendteams sind gemischt. Jeder darf mitmachen und sich entwickeln; beim Kidditch bleibt niemand auf der Bank sitzen, weil er oder sie nicht in ein Team gewählt wird - im Gegenteil. Neben der sportlichen Entwicklung achten die Trainerinnen Agnes Kemper und Berit Handwerker auch darauf, dass sich alle wohlfühlen im Team. Sichtbares Zeichen dafür ist eine respektvolle Geste am Ende eines Matches, wenn Sieger- und Verliererteam sich gegenseitig mit einem Hiphiphurra würdigen, anstatt sich selbst abzufeiern.



VEREINE:
In mehr als 200 Sportvereinen sind in der Fächerstadt knapp 90.000 Mitgliedschaften registriert, das entspricht rund einem Viertel der Bevölkerung. Die Vereine haben zwischen fünf und bis zu mehrere tausend Mitglieder.

Vereinsleben fordert Engagement – meistens

Vorbildlich engagiert fanden wir auch die erwachsenen Spieler*innen, die am frühlingstürmischen Trainingstag mit den Kindern auf dem Platz standen, damit genug Power für ein Trainingsspiel mit zwei Teams zusammenkam. Denn das mit dem Engagement ist gar nicht so einfach. Die sogenannte Krise des Ehrenamts trifft auch manche Vereine: In der mobilen Gesellschaft engagieren sich Menschen zunehmend projektweise, lassen sich auf langfristige Verbindlichkeit weniger häufig ein als früher.

Je größer der Verein, desto professioneller die Strukturen. Beim Polzeisportverein PSV in Durlach-Aue zum Beispiel sollen sich die Mitglieder als Kundinnen und Kunden fühlen, sagt Attila Horvath, der dem Verein seit 30 Jahren vorsteht, heute in einem Vorstandsteam. »Das bedeutet nicht, dass die Atmosphäre anonym ist, im Gegenteil, aber bei uns muss niemand mit anpacken, damit der Verein funktioniert.« Mit dem Mitgliedsbeitrag ist es möglich, dass auch Trainer*innen und Übungsleiter*innen eine faire Entlohnung erhalten. »Das ist uns wichtig«, beton Attila Horvath.

Anders haben das Vereinsleben Jana Kunz und Sanja Gavrić erlebt. Beide haben Fußball auf Leistungsniveau gespielt und betreiben jetzt mit Ende zwanzig, Anfang dreißig Sport aus Freude an der Sache. Im Frauenfußball müssen die Spielerinnen viel mehr mit anpacken und sich engagieren als bei den Männern auf vergleichbarem Niveau - Finanzierung und Infrastruktur sind weniger gut ausgebaut. Und das Organisieren einer Mannschaft, das Einwerben von Sponsoren, die Koordination der Fahrer*innen zu Auswärtsterminen werden dann zu einer Herausforderung, die neben der sportlichen herläuft und oft Familienmitglieder mit einbezieht - zum Fahren, Backen und vielem mehr.

Etwa die Hälfte der Karlsruher*innen (50,3 %) verbringt ihre Freizeit außer Haus »häufig« mit SPORT.

85,1 % aller erwachsenen Bürger*innen bezeichnen sich im weitesten Sinne als sportlich AKTIV. Unter Kindern und Jugendlichen zählen sich sogar 95,5 % zu den SPORTTREIBENDEN.

Power auf dem Platz

RINGTENNIS, eine Kuriosität aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, lebt in Karlsruhe fort: Es handelt sich um eine Sportart, die auf den OZEANDAMPFERN zwischen Europa und Amerika gespielt wurde und die in der Fächerstadt noch immer Anhänger hat.

Aber das war und ist für die jungen Frauen kein Hinderungsgrund. Man hört ihren Stimmen die Kraft an, die für die Verständigung auf dem Platz nötig ist. Beide spielen seit Kindertagen. »Ich kann mir nichts anderes vorstellen. Mein Leben ist Fußball«, schmunzelt Jana Kunz, die heute eine eigene Praxis für Physiotherapie betreibt. Sie hat nach ihrer aktiven Fußballkarriere, die mit der KSC-Frauenmannschaft bis in die Oberliga führte, ihre Kompetenz als Trainerin in den Dienst der Frauenfußballmannschaft beim KIT-Sportclub e.V. gestellt – dem Hochschulsport angegliedert wird hier leistungsorientiert trainiert. »Zwei Abende die Woche und dann noch jedes Wochenende ein Spiel, das gelegentlich eine längere Anreise mit sich bringt – das nimmt dann neben dem eigenen Sport viel Zeit in Anspruch. Was mich beim Frauenfußball angetrieben hat, waren nicht Geld oder tausende Fans. Es war die Liebe zum Sport«, bekräftigt sie.

Sanja Gavrić war parallel zu ihrer eigenen erfolgreichen Karriere als Spielerin zehn Jahre lang als Schiedsrichterin tätig und piff oft genug auch Männerfußballspiele. »Da braucht man ein dickes Fell. Auf dem Platz hatte ich mir nach und nach mein Standing erarbeitet, aber manche Zuschauer, vor allem männliche, rufen unflätige Dinge. Man blendet das aus, aber es ist nicht einfach«, schildert sie ihre Erfahrungen. Dass sie ihren Job mit Leidenschaft erfüllt hat, nimmt man ihr sofort ab. »Frauenfußball braucht mehr Sichtbarkeit, mehr Sponsoren, mehr Berichterstattung in den Medien«, lautet ihr Plädoyer.

- 1 Beim PSK spielen Kinder und Erwachsene jeweils in gemischten Teams Quidditch, das ursprünglich auf die Harry-Potter-Buchreihe zurückgeht. Dabei ist unter anderem ein goldener Ball (»Snitch«) zu erobern – auf der gegenüberliegenden Seite oben im Bild. Das Erwachsenenteam heißt *Flying Foxes* und spielt in der Baden-Württemberg-Liga.

150 Minuten für die Zukunft

Es wird klar, dass es ganz unterschiedliche Gründe gibt, sich zu bewegen – manch einer möchte einfach gesund leben, andere sind vom Traum erfüllt, in ihrer Sportart richtig erfolgreich zu werden, wiederum anderen gefällt die Gemeinschaft, in der sie Sport treiben. Was es auch ist: Es ist gut. Hauptsache, man macht es mindestens 150 Minuten pro Woche. Das ist die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO für Erwachsene, verbunden mit dem Hinweis, dass »für die Gesundheit jede Bewegung zählt«. Wer sich zielgerichtet gesund erhalten will, für den hat die WHO eine ergänzende Empfehlung parat: an zwei oder mehr Tagen in der Woche ein alle wichtigen Muskelgruppen umfassendes Krafttraining von mindestens moderater Intensität. Die Empfehlungen für Senior*innen liegen etwas darunter. Was aber bleibt ist die Erkenntnis: Es ist gar nicht so schwer und braucht nicht übermäßig viel Zeit, bewegt zu leben.

Wer zum Beispiel mit dem Rad zur Arbeit fährt, erfüllt – bei geeignet langer Strecke versteht sich – ganz schnell die Gesundheitsempfehlungen der WHO. Das scheinen viele Karlsruher*innen auch bereits zu beherzigen, denn hier ist der Anteil der Radfahrenden am Verkehr mit rund 30 Prozent höher als in vielen anderen Großstädten. So steht das Radfahren in Karlsruhe auf Platz eins der von Erwachsenen ausgeübten Freizeitsportarten. Und mit Peter Bube und Michael Fuhrmann kommen der Vize-Europameister im Radkurierfahren und der Europameister im Lastenradfahren aus Karlsruhe.

Und doch: Nicht jeder kann sich motivieren, hat den passenden Verein in der Nähe, kann das gewünschte Sportangebot mit seiner Arbeit vereinbaren. Nicht nur der sprichwörtliche Schweinehund steht manchmal dem gesunden Lebensstil entgegen, Vorerkrankungen oder andere Einschränkungen bremsen den Bewegungsimpuls. Deshalb bieten unter anderem Sportvereine mittlerweile auch niedrigschwellige Angebote an. Ein beliebtes Beispiel ist Frühsport am Schloss – ein kostenloses Angebot, das im Juli und August allen offensteht. Für Kinder finden zum Beispiel kostenlose Inline-Kurse oder eine Bolzplatzliga statt.

- 2 Aufwärmen fürs Pilatestraining beim Polizeisportverein PSV in Durlach-Aue.
- 3 Jana Kunz beim Flutlichtspiel im Aufstiegsspielen gegen Viernheim auf dem Kunstrasen des KIT-SC.
- 4 Der Klettersport Bouldern boomt und ist bei jungen Menschen überaus beliebt.



1



2



3



4



6



8



7



5

9

Die Stadt Karlsruhe unterstützt Vereine dabei, Sportangebote zu machen. So unterhält die Stadt 86 Sporthallen, die sie nachmittags an Vereine vermietet, letztere erhalten beispielsweise auch Unterstützung pro jungem Mitglied und für investive Maßnahmen. Dazu kommt die Förderung auch des Spitzensports und weitere Tätigkeitsbereiche.

Gesund bleiben mit Sport

TERMIN:

Am Sonntag, den 18. Juni findet zum 20. Mal das Turmbergrennen statt. Radler*innen und neuerdings auch Läufer*innen erklimmen den Durlacher Hausberg, der es mit 120 Höhenmetern und bis zum 13 Prozent Steigung auf 1,8 Kilometern Strecke in sich hat.

→ turmbergrennen.de

Ihren Sport bereits gefunden hat Sabine Schneider. Sie war vor gut 15 Jahren auf der Suche nach einer Bewegungsform, die der Gesunderhaltung dient, und kam zum Tai-Chi. »Es ist ein Abenteuer in mir und meinem Körper«, so beschreibt sie ihre Erfahrung. Tai-Chi ist eigentlich eine Kampfsportart, eine Methode der Verteidigung, und gleichzeitig eine Bewegungslehre. Das erkennt man an den sanft wirkenden, weichen Bewegungen, die Sabine Schneider praktiziert, wenn sie »Formen läuft«. Es sind vor allem zwei – eine kurze mit 19 und eine lange mit 75 Figuren, die sie immer wieder ausführt. Es braucht sicher seine Zeit, eine so lange Abfolge von Übungen zu lernen, aber wird das nicht langweilig auf Dauer? Nein, sagt sie – diese gegebenen Formen immer wieder zu üben, steigere das Gefühl der Intensität und Stimmigkeit. »Die Tai-Chi-Übungen sind Schätze. Die Bewegungen enthalten das Prinzip von Yin und Yang«, erklärt mir Sabine Schneider.

Ob das denn wohl Sport sei, fragen die Spötter. Unbedingt! »Zu Beginn zittern einem schon die Beine vom Stehen in einer einfachen Position mit leicht gebeugten Knien.« Regelmäßig übt sie heute allein und auch in einer Gruppe – und am liebsten draußen. »Tai-Chi ist schöner, wenn viele gemeinsam trainieren. Gelernt wird vor allem durch genaues Abgucken. Jede*r kann mitmachen und übt auf dem eigenen Niveau. Das ist ein wichtiger Unterschied zu Sportarten, in denen sich die Sportler*innen am liebsten auf dem eigenen Niveau messen.«



JUGGER ist eine neue Sportart, die Elemente aus dem Mannschaftssport mit solchen aus Kampfsportarten miteinander verbindet. Auch in Karlsruhe übt eine Mannschaft mit Stab, Schild und Kette, die *Tackletiger*.

Sport ansehen – und auch als Fan mitgestalten

- 5 Der iranisch-stämmige Kanute Saeid Fazloulou nahm im Flüchtlingssteam an den Olympischen Spielen 2020 teil. Sein sportliches Zuhause sind seit 2015 die Rheinbrüder in Karlsruhe.
- 6 Bei den Turnados aus Durlach spielen Menschen mit Beeinträchtigungen sehr erfolgreich Handball.
- 7 Beim traditionellen Turmbergrennen (siehe auch den Hinweis auf der linken Seite) geht es den gleichnamigen Berg mit dem Fahrrad hoch – auch mit Anhänger.
- 8 Im Budo-Club in der Weststadt trainieren Kinder Judo.
- 9 Tai-Chi sieht leicht aus, hat aber anstrengende und intensive Momente.

Sport schafft also ein Gemeinschaftsgefühl, das ist nun klar geworden – selbst im ichbezogenen Fitnessstudio freut man sich ja irgendwann darauf, bekannte Gesichter zu sehen und ihren Trainingsfortschritt zu verfolgen. Doch ist dieses Gemeinschaftsgefühl auch eine Antriebsfeder für Sportfans? Was ist ihre Motivation, Stadien zu besuchen und sich für einen Verein zu engagieren? Einer, der es aus eigener Erfahrung wissen muss, ist Patrick Richter. Der heute 47-Jährige ging schon als kleiner Junge mit seinem Opa in Pforzheim ins Stadion. Die Begeisterung, die Fangesänge, das Gefühl einer Gemeinschaft kennt er schon aus dieser Zeit. Als er mit 16 zum ersten Mal im Wildparkstadion ein Spiel des KSC sah, war es um ihn geschehen. Innerhalb eines Jahres hatte er eine Dauerkarte und dank der Umsicht eines Freundes auch gleich eine Mitgliedschaft bei der Dachvereinigung der Fan-Gruppen, heute »Supporters Karlsruhe 1986 e. V.«. Und seitdem ist er aktiv – seit jeher im »wilderer« Teil der Fankurve, aber auch als Interessenvertreter der Fans. Ob er sich als Ultra bezeichnet? – Ja, in dem Sinne, wie es früher war, sagt Patrick Richter. Als es wirklich um den Verein und den Fußball ging.

Eine gewisse Romantik und der Wunsch, das Spiel möge der Durchkommerzialisierung widerstehen, gehört für viele Fans dazu. Deshalb setzen sie sich einerseits dafür ein, dass Tickets bezahlbar und auch leicht zugänglich sind, dass die Anstoßzeiten der Spiele sich an den Fans und nicht am fernen TV-Publikum orientieren. Parallel zum Wunsch danach, dass manches so bleibt, wie es mal war, wollen die aktiven Fans viel zum Besseren verändern und engagieren sich unter anderem gegen Rassismus im Stadion. So sind Affenlaute gegenüber dunkelhäutigen Spielern über die Jahre komplett verstummt. Im Zuge der letzten Fußballweltmeisterschaft gab es eine divers besetzte Diskussionsveranstaltung zur Frage, ob man das Turnier wegen Katar als Austragungsort boykottieren sollte – Fragen, die deutlich über das eigentliche Thema des Fan-Werdens hinausgehen.

Damit es besser und gleichzeitig wieder so wie früher wird, hat Patrick Richter gemeinsam mit anderen organisierten Fans des KSC vor vier Jahren wieder eine zweite Mannschaft gegründet, nachdem diese aus Effizienzgründen vom KSC abgeschafft worden war. Obwohl er selbst lange und viel gekickt hat, steht Patrick Richter aber nicht auf dem Platz, sondern kümmert sich um den Kartenverkauf. Seine Augen leuchten, wenn er sagt, dass die neue zweite Mannschaft kürzlich in die B-Klasse aufgestiegen ist: Das Projekt beschert viel Arbeit und viel Freude zugleich.



LINA RADTKE
(1903–1983 in Karlsruhe, rechts im Bild):
Die neue städtische Dreifeld-Sporthalle beim Europabad trägt den Namen der Läuferin. Erste Erfolge erzielte sie über Mittelstreckendistanzen, errang 1927 mit einem WELTREKORD über 800 Meter die Deutsche Meisterschaft. 1928 nahm sie an den OLYMPISCHEN SPIELEN in Amsterdam teil, wo sie mit einem erneuten Weltrekord die allererste Leichtathletik-Goldmedaille für Deutschland errang.

Sport in Karlsruhe: doch nicht nur aus reiner Vernunft

Sport bewegt, man bewegt sich beim Sport. Wörter wie Leidenschaft und Freude gehen den Beteiligten leicht über die Lippen. Es ist offenbar doch mehr als Gesundheitspflege – die am häufigsten genannte Motivation für Erwachsene. Ein wichtiger Aspekt ist der soziale, mit Begegnungen, Kennenlernen und Gemeinschaftserlebnissen. Und auch das inklusive Potenzial – etwa für Menschen mit Beeinträchtigungen. Gerade erst war Karlsruhe Host Town der Special Olympics World Games 2023, die vom 17. bis 25. Juni 2023 in Berlin stattfinden, und hat zur Vorbereitung darauf eine Delegation aus der Schweiz mit 109 Personen willkommen geheißen. Es macht jedenfalls Spaß, dabei zu sein – Karlsruhe ist eine bewegte Stadt mit erfreulich vielseitigen Möglichkeiten. Keine Überraschung also: Mich hat das Thema auch ermutigt, einen neuen Sportkurs zu buchen! ●



Spiel, Sport, Stadtwerke



Die **Stadtwerke** sind in sportlicher Hinsicht vielfach mit dem Stadtgeschehen verwoben: Sie machen **Sportveranstaltungen** und **Förderungen** möglich. Das reicht von langjährigen Sponsorings bis hin zu eigenen Veranstaltungen, die jährlich hunderte von Teilnehmer*innen und Zuschauer*innen viel Freude bereiten. Wir stellen einige **Neuigkeiten** und **aktuelle Termine** vor.

E-SPORTS

Stadtwerke Karlsruhe unterstützen KSC

Während die KSC-Mannschaft auf dem Platz athletisch anspruchsvolle Leistungen vollbringt, gibt es eine weitere - virtuelle - Fußball-Bundesliga: Hier messen sich ambitionierte Spieler an der Konsole in der Fußball-Simulation FIFA. Der KSC ist zum Liga-Start 2022/2023 mit seinem neu gegründeten eSports-Team »PHIRONIX« am Start.

Die Stadtwerke Karlsruhe unterstützen die Mannschaft als Premiumpartner. Unter anderem werden sie auf dem Trikot von PHIRONIX eSports in der Virtual Bundesliga zu sehen sein.

Michael Homann, Vorsitzender der Geschäftsführung der Stadtwerke: »Seit vielen Jahren begleiten wir den KSC. Keine Frage, dass wir auch das neue eSports-Team unterstützen. Das Thema ist jung und passt zudem sehr gut zu unseren neuen Glasfaserprodukten, die schnelles Internet bieten und damit ideal fürs Gaming sind.«

VOLKSLAUF DER STADTWERKE

Neustart nach der Corona-Pause

Zu den guten Karlsruher Sporttraditionen zählt ohne Zweifel der Stadtwerke-Volkslauf. Bei diesem Event waren in der Vergangenheit bis zu 1.000 Läufer*innen angemeldet. Nach der Corona-Pause heißt es nun wieder: trainieren für den Lauf über fünf oder zehn Kilometer. Auf der Fünf-Kilometer-Strecke gibt es auch die Option zu walken.

Start der Strecken, die größtenteils entlang der Alb verlaufen, ist das Betriebsgelände der Stadtwerke in der Pfannkuchstraße 1. Vor dem Start wird den Läuferinnen und Läufern ein Aufwärmprogramm angeboten. Verpflegungsstände

sowie musikalische Unterhaltung gehören zum Rahmenprogramm. Neu ist die grüne Ausrichtung des beliebten Events: Mobilität, Catering, Energie und weitere Aspekte sollen nachhaltigen Aspekten genügen. So können die Teilnehmer*innen mit ihrer Startnummer kostenlos den ÖPNV nutzen, auf Plastik und Einweggeschirr wird ganz verzichtet, und pro Teilnehmer*in pflanzen die Stadtwerke einen Baum. Die Einnahmen gehen an ein regionales Umweltprojekt.

»Im Mittelpunkt stehen nicht die Platzierungen, sondern die Gemeinschaft und die Freude an der Bewegung in dem guten Wissen, dass wir das Event nachhaltig durchführen«, erklärt Thomas Hrynkowski von den Stadtwerken, der gemeinsam mit seiner Kollegin Sabrina Wilsser für die Organisation verantwortlich zeichnet.

STADTWERKE-CUP 2023

Mitfiebern bei der Traditionsregatta am Hafenkulturfest

Am Rheinhafen-Kulturfest findet dieses Jahr wieder der traditionsreiche Stadtwerke-Cup statt. Die Rheinbrüder Karlsruhe laden am Freitag, 23. Juni 2023 zwischen 15 Uhr und 20 Uhr zur Paddel-Regatta im Rheinhafen Karlsruhe, Becken II am Steiger der MS Karlsruhe, ein.

Firmenmannschaften aus der Region treten gegeneinander an - kommen Sie dazu und feuern Sie die Mannschaften auf den 6er-Canadier-Booten an! Die Stadtwerke sind nicht nur Sponsor, sondern werden auch wieder mit Booten dabei sein.

TIPP

Das **Trinkwassermobil** der Stadtwerke wird während des **Hafenkulturfestes** vor Ort sein und kostenlos kühles Trinkwasser ausschenken.

Blick hinter die Kulissen: Videodreh mit **Lions-Star!**

Wenn **Julian Albus** mit dem Basketball unterwegs ist, zieht der 1,92-Meter-Mann die Blicke auf sich – sogar die der Polizei! So geschehen an einem sonnigen Montagmorgen in der Günther-Klotz-Anlage. Der Anlass: Der Profi-Basketballer nahm an einem Videodreh für die Stadtwerke Karlsruhe teil. Geduldig folgte er den Anleitungen der Filmproduktionsfirma und joggte – sich selbst mit dem Handy filmend – vor der Kamera. Das findet eine Polizeistreife so merkwürdig, dass sie nach einer Weile beim Dreh am Fuß des Mount Klotz anhält und fragt, was denn da los ist. Schnell ist geklärt, dass alles mit rechten Dingen zugeht. »Zum Mitmachen in der Mittagspause konnten sie leider nicht überredet werden, da die sportliche Bewegung mit ihren Uniformen schwierig ist«, schmunzelt Susanne Dresen von den Stadtwerken Karlsruhe, die kurz beim Dreh vorbeigeschaut hat.

Doch worum geht es bei der Aktion? Um ein Video über die Sportboxen. Drei davon gibt es auf Karlsruher Stadtgebiet, gesponsort von den Stadtwerken Karlsruhe: in der Günther-Klotz-Anlage (am Fuß des Mount Klotz), im Rheinstrandbad sowie auf dem Gelände des Karlsruher Polizeisportvereins. In den Sportboxen gibt es Sportgeräte kostenlos zum Ausleihen, zum Beispiel Fußbälle, Basketbälle, Frisbees oder Geräte zum Krafttraining. Spiele wie Wikinger-Schach gehören auch zur Ausstattung.

Sommerspaß: Großartige **Sportgeräte** zum Ausleihen

Julian Albus freut sich, dass sogar eine Bluetooth Box für fetzige Musik sorgt. »Die Sportboxen sind einfach klasse, und ich kenne sie bisher nur hier aus Karlsruhe. Mit der App habe ich jetzt das ganze Jahr Zugang zu großartigen Sportgeräten. Die Günther-Klotz-Anlage ist ein toller Ort zum Sportmachen. Man wird mich hier im Sommer bei den Sportboxen öfter auch privat antreffen, wenn es meine Zeit hergibt«, sagt er.

Die SportBox-App kann in den gängigen App-Stores heruntergeladen werden. Die Aktivierung kostet einmalig 50 Cent, die Nutzung der Geräte ist kostenlos. Der Film mit Julian Albus wird in Social Media und auf der Homepage der Stadtwerke zu sehen sein.



Sogar dem Profi machen die Sportboxen der Stadtwerke Karlsruhe Spaß: Lions-Spieler Julian Albus machte im Mai mit beim Videodreh in der Günther-Klotz-Anlage. Er findet die Sportboxen mit kostenlosem Sportgerät klasse.



Direkt zum Film:
[stadtwerke-karlsruhe.de/
sportboxen-film](http://stadtwerke-karlsruhe.de/sportboxen-film)



Zur Sportlandschaft der Fächerstadt gehören auch die Betriebssportangebote größerer Unternehmen. Wir stellen das **Gesundheitsangebot der Stadtwerke Karlsruhe** vor.

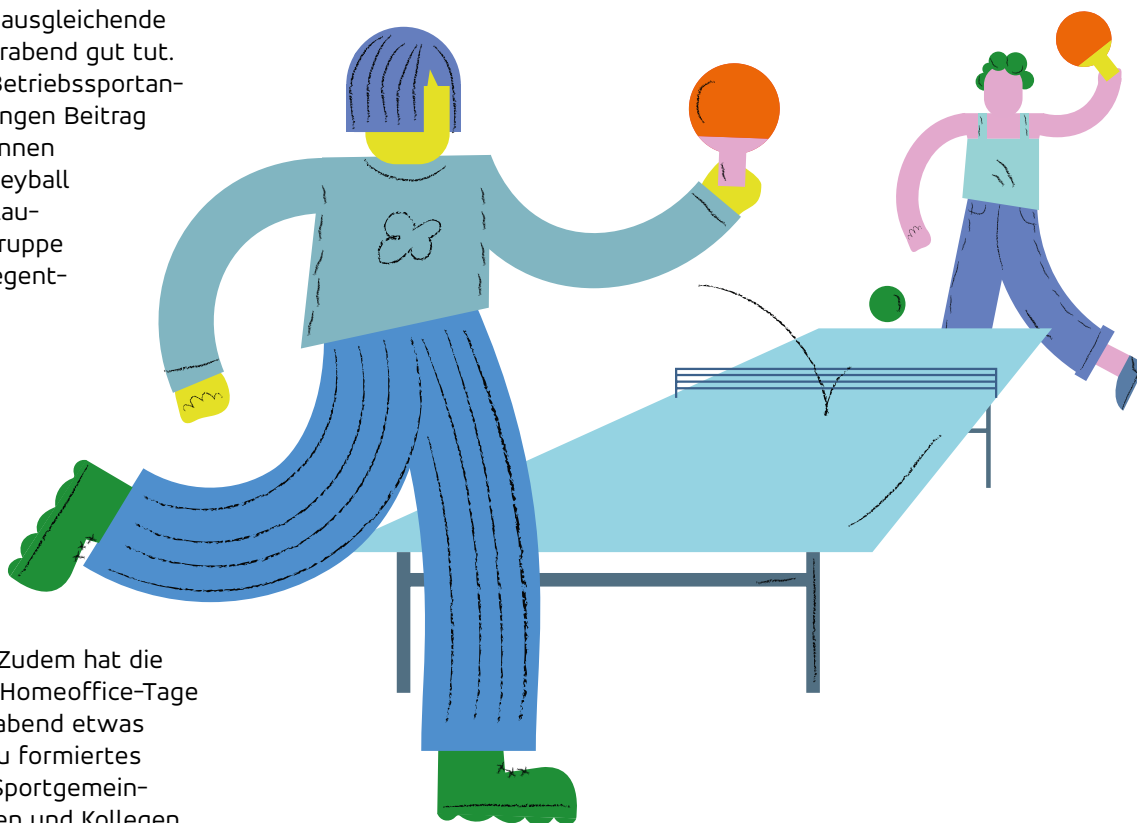
Rund 1.150 Menschen arbeiten bei den Stadtwerken Karlsruhe – manche sitzend am Computer, andere wiederum in körperlich fordernden Berufen. Allen gemeinsam ist, dass ausgleichende Bewegung nach Feierabend gut tut. Deshalb gibt es ein Betriebssportangebot. Für einen geringen Beitrag können Mitarbeiter*innen Tischtennis oder Volleyball spielen, gemeinsam laufen oder sich einer Gruppe anschließen und gelegentlich Fun-Sportarten ausprobieren.

Doch auch wenn das Angebot sinnvoll ist, unterliegt es Veränderungsdruck: Die Belegschaft verjüngt sich, neue Bewegungstrends kommen auf. Zudem hat die wachsende Zahl der Homeoffice-Tage den bewegten Feierabend etwas ausgebremst. Ein neu formiertes Vorstandsteam der Sportgemeinschaft will Kolleginnen und Kollegen künftig wieder ein passendes Angebot machen. Einige nicht mehr so beliebte Sportarten wie beispielsweise Kegeln wurden bis auf weiteres auf Eis gelegt. Dafür prüft das Team, welche Sportarten es neu aufnehmen kann. Schließlich sollen auch die jungen und neuen Mitarbeiter*innen für den Betriebssport begeistert werden. Das Ziel: 2027 will das Team 50 Jahre Sportgemeinschaft feiern.

Gesund bleiben im Job

Zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter*innen gibt es bei den Stadtwerken zudem ein Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGM. Das bedeutet, dass der Arbeitgeber sich darum bemüht, die Belastungen seiner Mitarbeitenden zu reduzieren, und sie

Aktiv in den Feierabend



dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu stärken. Zwar ist Gesundheit ein sehr individuelles Thema, aber es gibt übergreifende Handlungsmöglichkeiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressvermeidung. »Ein gemeinsames Miteinander und das Führungsverhalten gelten zudem als wichtige, die Gesundheit beeinflussende Faktoren«, sagt Dr. Astrid Kurth, die sich als Ausbildungsleiterin bei den Stadtwerken auch für das BGM engagiert.

Zu den bestehenden Angeboten, wie zum Beispiel der Rückenschule, einem Online-Gesundheitscoach in Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse und dem oben erwähnten Betriebssport, werden die Stadtwerke weitere Maßnahmen einführen. Dazu gehören schwerpunktmäßig Bewegung und Unterstützung bei der Stressbewältigung. ▲



Mehr zu unseren Ausbildungsangeboten:
stadtwerke-karlsruhe.de/
karriere/ausbildung-und-
duales-studium



Lernen wie im Flug

Derzeit bilden die Stadtwerke Karlsruhe und ihre Tochtergesellschaft Stadtwerke Karlsruhe Netzservice über 100 Auszubildende und Studierende aus. **Die Ausbildung ist vielfältig und innovativ.** Vieles wird über die eigentlichen Ausbildungsinhalte hinaus angeboten. So experimentieren beispielsweise die angehenden Informationselektroniker*innen gemeinsam mit ihrem Ausbildungsmeister Uwe Bastian mit Drohnen. Die meisten von ihnen besitzen mittlerweile den »kleinen EU-Drohnen-Führerschein«. Die jungen Pilot*innen analysieren die Einsatzmöglichkeiten der Fluggeräte und nehmen aktiv an Befliegungen teil.

Neubau – Luftige Dachgeschoss- wohnungen in der Weststadt

Der **Mauersegler** ist mit seinen typischen Rufen ein beliebter Sommerbote in Deutschland. Dieser Zugvogel brütet vorwiegend in Öffnungen an hohen, alten Gebäuden und Industrieanlagen. Klimawandel, Insektenschwund, energetische Sanierungen, Dachneueindeckungen, Taubenabwehrvorkehrungen und mangelnde Kenntnis von Hauseigentümern machen es den Gebäudebrütern immer schwerer, einen Nistplatz zu finden.

Um dem Populationsrückgang der Segler entgegenzuwirken, hat NABU-Artenschützer Helmut Leopold spezielle Nistkästen aus Holz angefertigt, die an geeignete Fassaden hoch oben angebracht werden müssen. Hier ist der **NABU** auf Hilfe angewiesen – ein Hubsteiger mit entsprechender Länge wird benötigt. Diese Unterstützung leistete die Netzgesellschaft der Stadtwerke Karlsruhe. Artenschutz und Biodiversität sind Bestandteil des **Umweltprogramms der Stadtwerke**.



Mitarbeiter der Netzgesellschaft der Stadtwerke bringen für den **NABU Nistkästen für Mauersegler** an Fassaden in der Weststadt an.

Kleine Vogelkunde

- 1 **Außerhalb der Brutzeit verbringen Mauersegler ihr Leben fast ausschließlich in der Luft. Sie schlafen sogar im Fliegen.**
- 2 **Sie können Geschwindigkeiten bis zu 250 Stundenkilometer erreichen und gehören damit zu den schnellsten Vögeln der Welt.**
- 3 **Aufgrund des Flugbildes und des Gabelschwanzes werden sie häufig mit Schwalben verwechselt. Beide Arten sind jedoch nicht verwandt.**

TEAM

Wir sind die **Stadtwerke** Karlsruhe



Seit 1988 ist **Dirk Gümpel** Mitarbeiter der Stadtwerke Karlsruhe. Nach seiner Ausbildung zum Maschinenbaumechaniker arbeitete er vier Jahre im Heizkraftwerk West, bis er zur Wasserversorgung im Unternehmen wechselte. Nach der Meisterprüfung in seinem Beruf 1996 begann er als Betriebsmeister und übernahm später die Leitung im Bereich Maschinen- und Anlagentechnik bei den Wasserwerken. Lange war er neben dieser Aufgabe auch als Betriebsrat tätig, bis er 2018 zum Betriebsratsvorsitzenden gewählt wurde. »Ich nahm diese neue Herausforderung gerne an. Es ist schön, für die Kolleginnen und Kollegen da zu sein, ihnen zuhören und helfen zu können. Hier kann ich viel bewegen, hauptsächlich für die Mitarbeitenden, aber auch fürs Unternehmen. Der Job fordert sehr und ist eine extreme Herausforderung, es braucht viel innere Ruhe und Kraft«, so Dirk Gümpel.

Da er schon immer sport- und besonders fußballbegeistert ist, trägt er auch viel als Vorsitzender der Sportgemeinschaft für den Stadtwerke Freizeitbereich bei.

Erholung findet er bei Touren durch den Kraichgau oder die Pfälzer Berge auf seinem Trike. Auch tobt er sich neben seinem Sport gerne im Garten aus.

Tag der offenen Tür mit Familien-Ferienfest

Samstag,
9. September 2023
10–18 Uhr

Auf dem Gelände
rund ums **Wasserwerk
Mörscher Wald**

Ein Shuttleservice ist
eingrichtet

Jubel, Trubel

und viel
Information für
Groß und Klein



Zum Ausklang der Sommerferien lädt das neue Wasserwerk der Stadtwerke im Mörscher Wald zum Tag der offenen Tür mit Spiel und Spaß für die Kleinen auf ihrem Gelände ein. Für die ganze Familie und alle Interessierten gibt es einen Blick hinter die Kulissen des Wasserwerkes, viel Wissenswertes rund ums Wasser, eine großartige Lichtshow und Abenteuer für die Kinder.

Weitere Informationen:
[stadtwerke-karlsruhe.de/
de/aktionen/ferienfest/](http://stadtwerke-karlsruhe.de/de/aktionen/ferienfest/)



Neben- verdienst für Beamte

Als Zubrot für die schlecht
verdienenden Beamten
hat bereits Markgraf
Karl Wilhelm die **Imkerei**
gefördert.



Einweihung des
Bienenhauses
im Botanischen
Garten. **David
Schanno, Martin
Leyer** und
Christian Kistner,
Mitarbeiter
der Stadtwerke
Karlsruhe



Hier gibt es
Führungen zum
Bienenhaus:
[bzv-karlsruhe.de/
fuehrungen_
bienenhaus](http://bzv-karlsruhe.de/fuehrungen_bienenhaus)

In diesem Jahr feiert der Bienenzüchterverein Karlsruhe e. V. sein 150-jähriges Bestehen. Zu diesem besonderen Jubiläum wurde im Frühjahr ein nach historischem Vorbild von 1797 »**Markgräfliches Bienenhaus**« in Betrieb genommen. Nun steht das Bienenhaus aus Fichte, wie einst klassisch verzapft, unweit des Eingangs zu Bundesverfassungsgericht und Schloss.

Die **Stadtwerke unterstützen** die Aktion, stellen zwei ihrer Stadtwerke-Bienenvölker zur Verfügung und betreuen sie während der gesamten Standzeit. Das Bienenhaus ist bis in den Sommer hinein im Botanischen Garten ausgestellt, der Verein bietet auch Führungen an.

Bienen schenken uns nicht nur Honig in all seinen Varianten, sondern sind vor allem für die Bestäubung von 80 Prozent aller Nutz- und Wildpflanzen verantwortlich. Die Honigbiene ist bei uns nach Rind und Schwein das **dritt-wichtigste Nutztier**. Leider ist der Bestand der Bienen seit Jahren rückläufig und in Gefahr. Dies zeigt, welche Bedeutung die Arbeit der Imker*innen im **Bienenzüchterverein Karlsruhe e. V.** für unsere Stadt und Umwelt hat.

Ein Jahr für die **Umwelt**

Gemeinsam mit dem Internationalen Bund bieten die Stadtwerke wieder ab dem 1. September ein **Freiwilliges Ökologisches (FÖJ) Jahr** für Schulabgänger an. Das FÖJ ist ein Bildungsjahr, welches jungen Menschen die Chance gibt, ein Jahr lang im **Umwelt- und Naturschutz** mitzuarbeiten und sich zu orientieren.

Bei den Stadtwerken Karlsruhe gibt es einen breit gefächerten Aufgabenbereich, unter anderem die Mithilfe und Betreuung von Projekten wie zum Beispiel: Schüler auf den Energieberg, Malwettbewerb der 4. Klassen, Projekte im Umweltschutz und andere Öffentlichkeitsarbeiten. Es wird die Möglichkeit geboten, die Stadtwerke in all ihren Facetten kennen zu lernen.

föj

Weitere Informationen
und Bewerbungen:
ib-freiwilligendienst.de/job/1118



Allzeit bereit, immer auf dem Sprung

Wieso parken die **orangefarbenen Autos der Stadtwerke** immer wieder mal vor einem **Wohnhaus, Supermarkt** oder einem **Sportverein**? Offenbar werden sie privat genutzt. Geht das, ist das erlaubt? Die Antwort darauf: ja – es ist sogar äußerst notwendig, denn die Mitarbeiter, die diese Fahrzeuge mit sich führen, sind im **Rufbereitschaftsdienst**.

»Allzeit bereit« lautet das Motto vieler Kollegen bei den Stadtwerken, die für die Sicherheit und Versorgungsstabilität der Bürger*innen in Karlsruhe sorgen.

Das bedeutet eben auch, dass Mitarbeiter im Rufbereitschaftsdienst das Einsatzfahrzeug – auch wenn sie privat unterwegs sind – immer mitnehmen müssen, da sie innerhalb von höchstens 30 Minuten an irgend-einem Einsatzort in Karlsruhe sein müssen. Sei es zu einem Wasserrohrbruch, Stromausfall oder bei Gasgeruch im Keller.

Aber was heißt das für die Mitarbeiter im Einsatz? Es bedeutet, an sieben Tagen hintereinander, 24 Stunden erreichbar und einsatzbereit zu sein. Es bedeutet eine Woche Anspannung, ständig aufs Handy schauen und nicht gut schlafen. Keine Spontanität, nur fest geplante und eingegrenzte Freizeit.

Nicht nur die Bereitschaftshabenden, auch das gesamte Umfeld – hauptsächlich die Familie – ist betroffen: immer mit zwei Autos – natürlich nur in der näheren Umgebung von Karlsruhe – unterwegs sein, damit im Notfall der Papa schnell mit dem Auto wegflitzen kann. Keine Fahrradtour mit der Familie. Keine Feiern oder Ausflüge, die weiter weg von Karlsruhe sind. Auch die Partner*innen müssen immer bereit sein, sich um die Kinder zu kümmern. Da geht dann der Papa einkaufen und die Mama bleibt zu Hause. Denn der Einkaufswagen kann zur Not auch einfach im Laden stehen gelassen werden, die Kinder nicht. ▲



Hubert Resch, Ingenieur

Ich habe an Ostern eine Rehkeule gebraten. Gäste konnte ich hierzu leider nicht einladen, denn wenn ein Alarm kommt, muss alles ausgeschaltet werden, und ich muss los. Zum Glück war kein Einsatz, aber das Reh hätte mit einem schönen Glas Rotwein noch besser gemundet.

Jakob Send, Elektroingenieur

Beim Konzert meiner Tochter habe ich ganz hinten außen gesessen und hatte das Handy auf Vibration, in der Hand und ständig im Blick, da ich Angst hatte, im Konzertsaal keinen Empfang zu haben. Richtig konzentrieren auf die Musik konnte ich mich leider nicht.



Siegfried Ricker, Monteur

In der Bereitschaftswoche haben wir versetzte Arbeitszeiten, da sehe ich meine Kinder nur sehr sporadisch. Meistens reicht es nur, sie schnell in den Kindergarten zu bringen oder abzuholen. Aber es freut sie und macht sie ganz stolz, mit dem orangefarbenen Auto von den Stadtwerken gefahren zu werden.



UNTER KONTROLLE

2863 km Stromleitungen

914 km Wasserleitungen¹

811 km Erdgasleitungen

226 km Fernwärmeleitungen

¹ inkl. Leitungen außerhalb von Karlsruhe durch Betriebsführungen



Martin Witt, Rohrnetzmeister

Ein Elternabend geht ohne Oma nicht, einer muss ja bei den Kindern bleiben. Wenn ich statt meiner Frau gehe, ist es ungeschickt, denn, wenn ich weg muss, bekommen wir überhaupt nichts von den Schulthemen mit. Ein lustiges Erlebnis hatte ich einmal bei einem regnerischen Faustballheimspiel – ein Auswärtsspiel geht ja eh nicht – mit Gras und Erde an den Knien, total verdreht und verschwitztem Trikot, musste ich schnell in Jeans und Stadtwerke-Poloshirt wechseln und zum Einsatzort fahren. Duschen konnte ich dann erst viele Stunden später, nachdem ich erschöpft vom Einsatz zurückkam.

Alexander Vollmer, Ingenieur

Am Samstagnachmittag, während meiner Rufbereitschaft, verunglückte meine Frau bei der Renovierung unseres Hauses. Schnell mussten wir ins Krankenhaus, die kleine Tochter mit dabei, da so kurzfristig keine Rückfallebene zu organisieren war. Eventuell sollte meine Frau die Nacht im Krankenhaus verbringen, so hatte ich Samstagabend das Problem, kurzfristig jemand zu finden, der im Störfall meine kleine Tochter versorgen kann. Zum Glück sprang meine

Schwester ein. Noch viel mehr Glück war es, dass meine Frau doch nach Hause durfte, so dass sie sich um unsere kleine Tochter selbst kümmern konnte. In solchen Situationen – zusätzlich zu dem Schreck – ist es doch eine große Verantwortung und Aufgabe, alles sehr schnell und kurzfristig zu organisieren, um für einen möglichen Einsatz bereit zu sein.



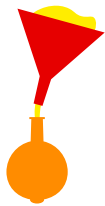
Wer wirft **am weitesten**? Findet es mit einem selbstgemachten **Feuerball** heraus! Denn den könnt ihr auf dem nächsten Kindergeburtstag bestens **um die Wette** schleudern – oder euch als **Meister im Weitwurf** auch allein im sonnigen Garten probieren. Fest steht: **Jede Menge Spaß** ist dabei vorprogrammiert!



Bastelt euch einen bunten Feuerball

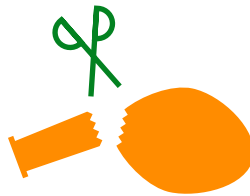
Du brauchst:

2 Luftballons, etwas Sand, buntes Krepppapier, 1 Stück Stoff, ca. 30 cm Schnur oder ein Gummiband, Schere, Trichter, evtl. Filzstifte oder Stoffmalfarbe



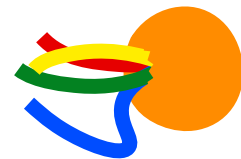
1.

Füllt einen der Luftballons mit Hilfe des Trichters mit etwas Sand, bis er ungefähr so groß ist wie eine kleine Kinderfaust. Verknötet ihn anschließend.



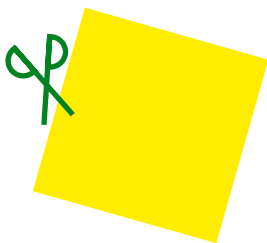
2.

Schneidet die Öffnung des anderen Ballons ab und zieht ihn dann über den mit Sand gefüllten Ballon. Und zwar so, dass dessen Öffnung darunter verschwindet.



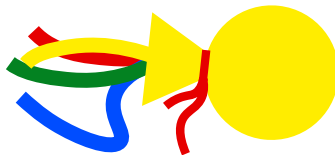
3.

Schneidet das Krepppapier in Streifen von 2-3 cm Breite und 40 cm Länge. Schiebt nun je ein Ende der Bänder unter den oberen Ballon.



4.

Schneidet nun den Stoff in Form eines Quadrats zu, das mindestens 20 x 20 cm misst. Einfarbigen Stoff könnt ihr nun noch mit Filzstiften oder Stoffmalfarbe bunt verzieren.



5.

Setzt den Ball mittig auf das Stoffstück, die Kreppbänder zeigen dabei nach oben. Nehmt nun den Stoff oben an den Enden zusammen und verknötet ihn mitsamt der Kreppbänder fest mit der Schnur. An dieser könnt ihr den Ball schließlich ganz einfach in die Hand nehmen und zum Schleudern bringen. Viel Spaß!



Willst du auch eine Spürnase im Club der Energie-Detektive werden? Dann schau doch mal auf der Stadtwerke-Webseite vorbei.



Rätsel – leider ohne Preis

Mit den Preisbremsen für Strom, Erdgas und Fernwärme schützt die Bundesregierung die Verbraucher*innen vor weiteren Preiserhöhungen auf dem Energiemarkt.

Vorteile und Rabatte, die Energieversorger ihren Kunden zukommenlassen, sind während dieser Zeit durch den Staat limitiert.

Dazu gehören leider auch die Preise unseres Rätsels. Daher können wir Ihnen im Zeitraum der Preisbremsen leider kein Preisrätsel, sondern nur das Rätselvergnügen bieten. Wir bedauern diesen Umstand sehr, hoffen auf Ihr Verständnis und wünschen trotzdem viel Spaß beim Rätseln!

Das Lösungswort des letzten Rätsels lautete »Spar Energie – wir zeigen wie«. Wir gratulieren den zehn Gewinner*innen.

Buch-, Filmfigur (Harry)	▼	engl.: Kuh	▼	leere Redensart	▼	amerik. Schriftsteller (John)	▼	Finnland in der Landessprache	▼	Eisenanziehender Stahl	▼	Stoßwaffe im MA.	▼	Staat im Himalaja	▼	Schank-, Anrichtetisch	▼
Ausruf der Enttäuschung	▶	9		elastisches Material	▶	16						ungebraucht	▶				
Stierkämpfer	▶							Sammlung von Unterlagen	▶								Fehlerbestimmung
▶				gesellschaftl. Ansehen (engl.)	▶					15		Dateiformatierung örtlich	▶	2			
ungefähr		Kosef. v.: Susanne Inseleuropäerin	▶			5		Liege ohne Rückenlehne	▶		Nichtfachmann	▶					
▶	8			Reise, Ausflug	▶		traurig, trostlos (Lage, Zustand)	▶									
franz. Weichkäse	schon		Schlussfolgerung	▶							alt-römische Silbermünze			auslesen			EU-Beitritts-Staat 2004
Pelzart	▶					3		Bundesland Österreichs	▶		Nordeuropäer	▶					
▶			eine Tonart	▶			korrekt, tipptopp	▶				12					
Kurzform von Kenneth		männl. Vorname	▶								trop. Storchvogel		Form von: sein				4
▶							benachbart	▶		wärmedes Kleidungsstück	▶						
vorwiegend		Nachbildung e. Kunstwerks	▶	beurkundender Jurist	▶							Lottotreffer					Preisnachlass
lebhaftes Treiben	▶								Sportpaddelboot		mit Vorliebe, bereitwillig	▶					18
▶				indische Wasserpfeife	▶		Kollege, Gefährte	▶									6
Elbe-Zufluss	Kurzwort: Abonnement		von oben her	▶	Baumteil						in Münzen und Scheinen		Windschattenseite				Farbe von Blut
blutstillendes Mittel	▶						Gefeierter	▶									
span. Atlantikbucht	▶										höchster Berg der Pyrenäen	▶					
ein Kohlenwasserstoff	▶								Blechblasinstrument	▶							14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Impressum
 miteinander
 Ihr Magazin der
 Stadtwerke Karlsruhe

Herausgeberin
 Stadtwerke Karlsruhe GmbH
 Daxlander Straße 72
 76127 Karlsruhe
 Tel. 0721 599-1055
 stadtwerke-karlsruhe.de
 miteinander@stadtwerke-karlsruhe.de

Redaktion
 Susanne Dresen

Vi.S.d.P.
 Markus Schneider

Schlussredaktion
 Cordula Schulze

Gestaltung und redaktionelle Beratung
 magma design studio, Karlsruhe

Herstellung
 ADAM NG GmbH, Bruchsal



Bildnachweis
 Uli Deck (S. 2, 5, 6, 21 o.), die soffi e. V. (S. 12 #7), magma design studio (S. 3, 4 u., 17, 18/19 m., 22, 24 m. l.), NACONA Filmproduktion (S. 16, 24 r.), picture alliance/dpa / Uli Deck (S. 12 l.), privat (S. 11 #3), Ruderverein Wiking (S. 5 o.), Stadtwerke Karlsruhe (S. 4 o., 14, 16, 18/19), Anne-Sophie Stolz (Titel, S. 8, 11, 12, 24 o. l.), Elisa Wilkes (S. 5 u.)



S. 8–13 Die bewegte Stadt

Sport ist gesund und macht Spaß, schafft Gemeinschaftserlebnisse, ist inklusiv – eine Entdeckungstour durch die Karlsruher Sportlandschaft.



S. 14–17 Spiel, Sport, Stadtwerke

Die Stadtwerke fördern Vereine. Sie sind selbst Veranstalterin von Sportevents. Und haben gerade ein Video mit einem PSK Lions-Star gedreht ...



S. 20/21 Allzeit bereit

Fahrzeuge der Stadtwerke werden privat genutzt? Geht's noch? Jaaa ... da geht's nämlich um Rufbereitschaft.

miteinander online



Lust auf mehr?

Freuen Sie sich auf Interviews, Bildergalerien oder Videos – alles, was nicht gedruckt auf 24 Seiten passt.

Magazin verpasst?

Im Online-Magazin finden Sie alle Schwerpunktthemen und eine vollständige PDF-Version.

Mobil unterwegs?

Das miteinander online ist optimiert für Smartphone, Tablet oder Desktop.

Hier ausprobieren!

swka.de/miteinander

Ausgabe Sommer 2023

- 2 Editorial / Service
- 3 Piktogramme

Karlsruhe

- 4 Karlsruher Küchen: Cuore im FC West
- 5 Mein Bild der Stadt / Verlosung
- 6 Leichte Sportangebote in Karlsruhe

Schwerpunkt

- 8 Sport: Die bewegte Stadt

Stadtwerke

- 14 Spiel, Sport, Stadtwerke
- 18 Stadtwerke-News
- 20 Allzeit bereit: Unser Rufbereitschaftsdienst
- 22 Bastelanleitung: Ein Feuerball
- 23 Rätsel / Impressum

stadtwerke-karlsruhe.de

