

# SSC

## DIE SPORTIDEE

Sport- und SchwimmClub Karlsruhe e.V.



[ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)



# SSC

## FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

**IN EINEM JAHR  
WIRST DU DIR WÜNSCHEN,  
DU HÄTTEST HEUTE  
ANGEFANGEN!**

**Jetzt Mitglied werden!  
Kostenloses Probetraining  
0721 / 9672233**

SSC KARLSRUHE  
Am Sportpark 5  
76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 / 9 67 22-33  
fitness@ssc-karlsruhe.de

[fitness.ssc-karlsruhe.de](http://fitness.ssc-karlsruhe.de)

 facebook.de/ssc-karlsruhe

 instagram.com/sscspordidee



# SSC – DIE SPORTIDEE

... ist das Motto des Sport- und SchwimmClubs. Dahinter steckt die clevere Idee vom Sport für alle, für jung und älter, für weiblich und männlich und die Idee Wettkampf-, Freizeit- und Gesundheitssport anzubieten. Die Sportidee steht für Bewegung auch für Menschen, die zeitlich ungebunden trainieren möchten. Im grünen Sportpark stehen ansprechende Sportanlagen bereit, die den Aufenthalt für alle angenehm machen. Der SSC hat auch für Gäste attraktive Angebote.



## KINDER

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · [team@ssc-karlsruhe.de](mailto:team@ssc-karlsruhe.de)

**Eltern + Kind-Turnen**  
ab 9 Monate

**Wasserfrosch**  
ab 5 Jahre

**Wasserspringen**  
ab 6 Jahre

**Kleinkinderschwimmen**  
ab 24 Monate

**Basketballakademie**  
ab 6 Jahre

**Gardetanz**  
ab 7 Jahre

**Tennis**  
ab 3 Jahre

**Capoeira**  
ab 6 Jahre

**Muay Thai**  
ab 7 Jahre

**Ballett**  
ab 4 Jahre

**Gerätturnen**  
ab 6 Jahre

**Judo**  
ab 8 Jahre

**Kindersport + Ki-SSC**  
ab 4 Jahre

**Inline-Laufschule**  
ab 6 Jahre

**Tischtennis**  
ab 8 Jahre

**Rhythm. Sportgymnastik**  
ab 4 Jahre

**Leichtathletik**  
ab 6 Jahre

**Trampolin**  
ab 8 Jahre

**Skifahren**  
ab 4 Jahre

**Rugby**  
ab 6 Jahre

**Volleyball**  
ab 9 Jahre

**Tanzsport**  
ab 4 Jahre

**Schwimmen**  
ab 6 Jahre

**Badminton**  
ab 10 Jahre

**Fußball**  
ab 5 Jahre

**Seehund Trixi / Trixi-Fixi**  
ab 6 / 7 Jahre

**Reiten**  
ab 10 Jahre

**Karate**  
ab 5 Jahre

**Seepferdchen**  
ab 6 Jahre

**Jugendsport**  
ab 11 Jahre

**Klettern**  
ab 5 Jahre

**Sportabzeichen**  
ab 6 Jahre

**Tauchen**  
ab 11 Jahre

**Synchronschwimmen**  
ab 5 Jahre

**Streedance / Jazzdance**  
ab 6 Jahre

**Frisbee**  
ab 12 Jahre

**Voltigieren**  
ab 5 Jahre

**Taekwondo**  
ab 6 Jahre

**Kanu**  
ab 12 Jahre





Kinder sind in ihrem spielerischen Umgang mit Bewegung neugierig. Sie begreifen die Suche nach ihren eigenen Möglichkeiten und Grenzen als spannende Herausforderung und fesselnde Abenteuer. In der Spanne zwischen 4 und 10 Jahren werden 80-90% der fundamentalen Grundlagen gelegt. Der Unterricht findet in festen Klassen, 1-2 mal wöchentlich in kleinen Gruppen statt.



## Allround-Sport

Gymnastik: Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Stretching, Training von Koordination und Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannung. Am Freitagvormittag: Volleyball und weitere Ballspiele.

## Fit fürs hohe Alter

Optimal für alle Bewegungseinsteiger, aber auch für Fortgeschrittene. Alle Übungsformen werden im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt; keine Übungen im Knien oder Liegen. Ganzheitliches Rundumprogramm für Körper und Geist mit Gedächtnistraining.

## Fitnessgymnastik

Ein moderner Klassiker für alle diejenigen, die ein intensives und forderndes Training ohne viel Drumherum suchen, mit den besten Übungsinhalten für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

## fit & mobil

Ganzheitliches Krafttraining für den ganzen Körper sowie Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

## Funktionsgymnastik

Im Alltag können einseitige Belastungen zur Gewohnheit werden. Abwechslungsreiche und gezielte Übungen trainieren die Rückenmuskulatur und weitere Muskelgruppen funktional. Dehnungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

## Skigymnastik

Ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings: Kraft aufbauen, Ausdauer verbessern, beweglicher werden, fit bleiben – abwechslungsreich und sehr fordernd. Untrainierte sollten vorsichtig beginnen.

## Wirbelsäulengymnastik

Oft ist es gerade die Stütz- und Haltemuskulatur des Rumpfes, die des Trainings bedarf. Kräftigende Übungen für Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln zusammen mit wohl dosierten Dehn- und Entspannungselementen dienen der Vorbeugung von Beschwerden und des Ausgleichs muskulärer Ungleichgewichte. Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung zum Thema Rücken werden umgesetzt.

# REHA-SPORT

Martina Scholl 0721 9 67 22-34 · scholl@ssc-karlsruhe.de



Reha-Sport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen. Er ist auf die Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Grundlage für die Durchführung des Reha-Sports bildet das Sozialgesetzbuch (§ 44). Die Reha-Sportgruppen sind nach einem einheitlichen Verfahren geprüft; anerkannt vom Badischen und Deutschen Behindertensportverband.

## GEFÄSSSPORT

Für Menschen mit arteriellen oder venösen Durchblutungsstörungen. Durch gezielte Bewegungstherapie soll die schmerzfreie Gehstrecke durch Bildung von Umgehungskreisläufen verlängert werden. Spezielle Flexibilitätsübungen am Gelenk- und Stützapparat und gezielte Koordinationsübungen verbessern die Gangmechanik. Bei venösen Beinleiden wie Krampfadern oder nach Thrombose kräftigt ein spezielles Übungsprogramm das geschwächte Bindegewebe, dazu kommen Entstauungsübungen.

## HERZSPORT

Rehabilitation bei Herzerkrankungen mit ärztlicher Verordnung. Sport stärkt den Herzmuskel und fördert die Durchblutung. Innerhalb der Gruppe gelingt es, den Umgang im Alltag mit der neuen Situation zu erlernen. Die Stunden werden ärztlich betreut.

## LUNGENSSPORT

Ziele sind die Verbesserung der Lebensqualität durch Verringerung der Atemnot, Reduktion der Überblähung und Steigerung der Brustkorbbeweglichkeit.

## ORTHOPÄDISCHER REHA-SPORT

Für Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose. Trainiert werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte.

## SPORT BEI DIABETES

Bewegung erhöht die Empfindlichkeit der Zelle für Zucker und beeinflusst die Stoffwechsellage positiv. Dies kann der Typ 2 Diabetiker nutzen, um unter fachkundiger Betreuung sein Bewegungsverhalten zu erweitern.

## SPORT BEI MORBUS BECHTEREW

Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur werden durchgeführt, um einer fortschreitenden Krümmung der Wirbelsäule entgegenzuwirken. Atemübungen unterstützen die Aufrichtung.

## SPORT BEI OSTEOPOROSE

Im schmerzfreien Bereich wird einem muskulären Ungleichgewicht entgegengewirkt. Durch Training der Koordination erhöht sich die Bewegungssicherheit. Wahrnehmungsübungen trainieren die eigenen Körperrückmeldesysteme und fördern Körperaufrichtung und Stabilisation.

## SPORT NACH KREBS

Körperliche Bewegung unterstützt die Nachsorge und steigert die Lebensqualität. Durch ein angepasstes Ganzkörpertraining wird die Haltemuskulatur gekräftigt und das Immunsystem positiv beeinflusst.

# SENIOREN

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Für seinen Seniorensport erhielt der SSC den „Großen Stern des Sports“ und das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Sportverein“ vom Badischen Turnerbund.

## Achtsamkeitstraining

### Aerobic

### Allround-Sport

### Aqua-Fitness

### Badminton

### Basketball

### Beckenbodengymnastik

### Boule-Treff

### Fit fürs hohe Alter

### Fitnessgymnastik

### Fitness- u. Gesundheitsstudio

### fit & mobil

### Funktionsgymnastik

### Handball

### Herzsport

### Indoor Cycling

### Kegeln

### Lauf-Treff

### Line Dance

### Meditation einüben

### Pilates

### Qi Gong

### Reha-Sport

### Schwimmen

### Skigymnastik

### Sportabzeichen

### Tai Chi

### Tanzsport

### Tennis

### Tischtennis

### Walking

### Wirbelsäulengymnastik

### Yoga

### Yoga auf dem Stuhl

Aufmerksamkeit und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele unter zahlreichen Angeboten gibt es einige für Junggebliebene Gymnastik und Ballspiele für alle

abwechslungsreiche gesunde Bewegung in vielfältigen Kursen einen Court buchen und mit dem Nachwuchs spielen ältere Freizeitsportler fühlen sich wohl

Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen mit den Metallkugeln ans kleine Schweinchen ran Übungsformen im Gehen, Stehen und Sitzen, mit Gedächtnistraining

für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination Gesundheitsstudio mit qualifizierter Betreuung funktionelle Gymnastik

die Rundum-Gymnastik für funktionstüchtige Gelenke für „AH's“ - ehemals aktive Spieler

Gymnastik und Spiele für „Infarktler“ unter ärztlicher Betreuung Ausdauertraining mit Musik und selbst gewähltem Widerstand keine ruhige Kugel schieben – Spaß haben in geselliger Runde

in Gruppen laufen auf Waldwegen, schnell oder langsamer auch ohne Partner auf Linie und in Formation tanzen achtsam konzentrieren, sammeln und den Geist beruhigen

zur Steigerung der Wahrnehmung und Kräftigung der Körpermitte Qi = Lebenskraft + Gong = beharrliches Üben, erhält die Gesundheit Atemwegserkrankungen, Diabetes, Orthopädie, Gefäße und Venen schwerelos aber nicht mühelos

ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings

Vielseitigkeit ist gefragt – in jedem Alter persönliche Rekorde weich fließend u. langsam bewegen – gut atmen – der fernöstliche Klassiker verschiedene Tänze - mit das Beste zum Fitbleiben

auch für Ehemalige und „Überwechsler“ von anderen Sportarten Hobbyspieler und ehemalige Wettkämpfer haben hier Spaß zügiges Gehen ist leicht zu erlernen und gemeinsam anregend

tiefe und äußere Rumpfmuskulatur stärken, Körperhaltung optimieren ein Übungsweg zu sich selbst – ganzheitlich Yoga ausschließlich mit Übungen im Sitzen oder im Stehen

# WETTKAMPFSPORT

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Punkte, Tore, Weiten, Zeiten, Wertungen – sich vergleichen mit anderen, individuell oder im Team.  
Beim SSC und ausgewählten Kooperationspartnern möglich.

<b>Badminton</b>	unsere Teams spielen in SSC-Sport 21 auf 5 Feldern
<b>Basketball</b>	Kinder und Jugendliche lernen in der Basketballakademie
<b>Cricket</b>	die Lions spielen erfolgreich in der Bundesliga im Sportpark Nordost
<b>Frisbee</b>	Spaß beim Disc Golf und Freestyle
<b>Fußball</b>	Kooperation im Kinder- und Jugendbereich mit dem Nachbarverein KSV
<b>Enshin Karate</b>	wir kooperieren mit Mu Shin e.V. bei dieser Methode der Selbstverteidigung
<b>Geräturnen</b>	wir sind erfolgreich auf Gau- und Bezirksebene
<b>Handball</b>	Frauen- und Männerteams üben diesen schnellen Teamsport beim SSC aus
<b>Inline-Hockey</b>	auf den Skates geht's rasend schnell mit Schläger und Puck
<b>Judo</b>	auf die technischen Grundlagen folgen die Gürtelprüfungen
<b>Kegeln</b>	auf vier schönen Bundeskegelbahnen
<b>Leichtathletik</b>	vom ABC des Laufen-Springen-Werfens zu den Disziplinen
<b>Muay Thai</b>	alte Kampfsportart mit Box- und Kicktechniken
<b>Rhythm. Sportgymnastik</b>	intensives Training führte unsere Gymnastinnen bis in die Bundesliga
<b>Roller Derby</b>	harter und schneller Frauenteamssport mit Bandagen auf vier Rollen
<b>Rugby</b>	wird in unserem Partnerverein Karlsruher SV angeboten
<b>Schwimmen</b>	hochklassig auf Landes- und Bundesebene mit breitem Unterbau Kinder und Jugend
<b>Snooker</b>	beim Präzisionssport kooperieren wir mit dem Snookerclub 147
<b>Synchronschwimmen</b>	der Aufbau von 4-6 Jahren hat Landes- und Bundesmeisterschaften zum Ziel
<b>Taikwondo</b>	kombiniert Selbstverteidigung mit körperlicher und geistiger Disziplin
<b>Tanzsport</b>	Let's Dance-Star Marta Arndt führt den SSC-Tanzsport zu den Wettkämpfen
<b>Tennis</b>	Einzel- und Mannschaftstraining für alle Leistungs- und Altersklassen
<b>Triathlon</b>	von Breitensport bis Leistungssport – auf allen Strecken: Sprint- bis Langdistanz
<b>Unterwasser-Rugby</b>	Frauen und Männer spielen mit mit Salzwasser gefüllten Ball
<b>Volleyball</b>	Jugend-, Frauen-, Männer- und Mixed-Teams
<b>Wasserspringen</b>	bei uns am Stützpunkt im Fächerbad

## WASSERKURSE im Fächerbad



## Aqua-Fitness Schwimmen lernen Technik verbessern

## BADMINTON TENNIS BEACH

Courts  
buchen!



# BEITRAGSGRUPPEN

## MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG

Allround-Sport  
 Badminton  
 Basketball (Erwachsene)  
 Beach-Volleyball  
 Cricket  
 Eltern + Kind-Turnen  
 Fit fürs hohe Alter  
 Fitnessgymnastik  
 fit & mobil  
 Frisbee  
 Funktionsgymnastik  
 Fußball  
 Gerätturnen  
 Gymnastik  
 Handball  
 Inline-Hockey  
 Jazztanz  
 Kindersport  
 Leichtathletik  
 Ninjutsu  
 Reha-Sport  
 Roller Derby  
 Seniorensport  
 Skigymnastik  
 Streetdance  
 Synchronschwimmen  
 Tauchen  
 Tischtennis  
 Trampolin  
 Triathlon  
 Tricking  
 Unterwasser-Rugby  
 Wasserspringen  
 Wirbelsäulengymnastik

## SONDERBEITRAG/GEBÜHR

Aerobic  
 Ballett  
 Basketballakademie  
 (U8 beitragsfrei)  
 Fitness- u. Gesundheitsstudio  
 Judo  
 Karate/Enshin  
 Kegeln (Wettkampf)  
 Kegeln für Ältere (Senioren)  
 Kindersportschule  
 Muay Thai  
 Rhythmische Sportgymnastik  
 Schwimmen  
 Taekwondo  
 Tanzsport  
 Tennis  
 Volleyball  
  
 REHA-SPORT\*  
 Gefäßsport  
 Herzsport  
 Lungensport  
 Orthopädischer Reha-Sport  
 Sport bei Diabetes  
 Sport bei Morbus Bechterew  
 Sport bei Osteoporose  
 Sport nach Krebs  
 \*mit ärztlicher Verordnung

## KURSGEBÜHREN

(für Mitglieder reduziert)  
 Achtsamkeitstraining  
 Aqua-Cycling  
 Aqua-Fit  
 Aqua-Jogging  
 Aqua-Medi-Fit  
 Aqua-Medi-Jogging  
 Aqua-Mix  
 Beckenbodengymnastik  
 deep work  
 Judo  
 Kleinkinderschwimmen  
 Kraulschwimmen  
 Line Dance  
 MAWIBA  
 Meditation einüben  
 Nordic Walking & Achtsamkeit  
 Pickleball  
 Pilates  
 Qi Gong  
 Rücken-Delphin-Brust  
 Rückenschwimmen  
 Schwimmen lernen Erwachsene  
 Schwimmen Technikooptimierung  
 Seehund Trixi  
 Seepferdchen  
 Selbstverteidigung  
 Taekwondo  
 Tai Chi  
 Tanzkurs  
 Tauchen  
 Tennis  
 Trixi-Fixi  
 Wasserfrosch  
 Yoga  
 Zumba

# SPORTKURSE

KURS	EINHEIT	DAUER	MITGLIED	GAST
Achtsamkeitstraining	8	60	30,50 €	76,00 €
Allround-Sport	10	55/60	0,00 €	85,00 €
Aqua-Cycling	10	45	96,00 €	160,00 €
Aqua-Fit	10	45	87,00 €	129,00 €
Aqua-Jogging	10	45	87,00 €	129,00 €
Aqua-Medi-Fit	10	45	97,00 €	154,00 €
Aqua-Medi-Jogging	10	45	97,00 €	154,00 €
Aqua-Mix	10	45	96,00 €	160,00 €
Beckenbodengymnastik	10	60	38,00 €	95,00 €
deep work	10	45	27,00 €	99,00 €
Fit fürs hohe Alter	10	60	0,00 €	85,00 €
Fitnessgymnastik	10	55/60	0,00 €	85,00 €
fit & mobil	10	55	0,00 €	85,00 €
Funktionsgymnastik	10	60	0,00 €	85,00 €
Judo	10	90	25,00 €	75,00 €
Kleinkinderschwimmen	5	45	52,00 €	77,00 €
Kraulschwimmen	10	45	94,00 €	154,00 €
Line Dance	6	90	30,00 €	70,00 €
MAWIBA	5	60	37,50 €	50,00 €
Meditation einüben	1	180	0,00 €	10,00 €
Nordic Walking & Achtsamkeit	5	60	19,00 €	49,00 €
Pickleball	8	90	99,00 €	120,00 €
Pilates	10	55	38,00 €	95,00 €
Qi Gong	10	55/60	38,00 €	90,00 €
Rücken-Delphin-Brust	10	45	94,00 €	154,00 €
Rückenschwimmen	10	45	90,00 €	146,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45	105,00 €	175,00 €
Schwimmen Technikooptimierung	10	45	94,00 €	154,00 €
Seehund Trixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Seepferdchen	10	45	111,00 €	154,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45	105,00 €	175,00 €
Schwimmen Technikooptimierung	10	45	94,00 €	154,00 €
Seehund Trixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Seepferdchen	10	45	111,00 €	154,00 €
Selbstverteidigung Erwachsene	10	75	38,00 €	113,00 €
Selbstverteidigung Grundschul.	5	60	25,00 €	37,50 €
Skigymnastik	10	60	0,00 €	85,00 €
Taekwondo	10	60	25,00 €	85,00 €
Tai Chi	10	60	38,00 €	90,00 €
Tanzkurs	12	90	90,00 €	150,00 €
Tennis 2 Teilnehmer	5	60	100,00 €	132,00 €
Tennis 3 Teilnehmer	5	60	67,00 €	88,00 €
Tennis 4 Teilnehmer	5	60	50,00 €	66,00 €
Trixi-Fixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Wasserfrosch	10	45	111,00 €	154,00 €
Wirbelsäulengymnastik	10	55/60	0,00 €	85,00 €
Yoga	10	60	38,00 €	90,00 €
Yoga	10	75	46,00 €	110,00 €
Yoga	10	90	54,00 €	130,00 €
Zumba	10	45	30,00 €	99,00 €



SSC Büro 0721 9 67 22-0  
 team@ssc-karlsruhe.de

Der SSC bietet Gesundheits- und Sportkurse für Mitglieder und Gäste an. Viele unserer Kurse sind mit Qualitätssiegel ausgezeichnet. Einige werden von den Krankenkassen bezuschusst. Unsere 10er-Kurse beginnen im Januar, April und September. Wir bieten auch Kurz- und Kompaktkurse, sowie Workshops an.



## KURSFREISCHALTUNG

### 3. KURSTRIMESTER 2024

Beginn der Kurswoche:  
**Mo, 16. September 2024**  
 Freischaltung Website/Anmeldung online ab:  
**21. Juni 2024 um 18 Uhr**  
 Anmeldung persönlich ab:  
**28. Juni 2024**

### 1. KURSTRIMESTER 2025

Beginn der Kurswoche:  
**Mo, 11. Januar 2025**  
 Freischaltung Website/Anmeldung online ab:  
**15. November 2024 um 18 Uhr**  
 Anmeldung persönlich ab:  
**22. November 2024**

# MITGLIEDSBEITRÄGE

MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG	QUARTALSAZHLUNG	MONAT	JAHRESZAHLUNG	MONAT
<b>Erwachsene</b>	58,50 €	19,50 €	216,00 €	18,00 €
<b>Ermäßigungsberechtigte <sup>1)</sup></b>	38,70 €	12,90 €	140,40 €	11,70 €
<b>Familie <sup>2)</sup></b>	105,00 €	35,00 €	375,00 €	31,25 €
<b>Aufnahmegebühr</b>	Einzelmitglied 10,00 € Familie 20,00 €			

1) Kinder, Schüler, Auszubildende, Studenten, BFD, FSJ bis 26 Jahre. Aktive 18-26-Jährige haben jährlich unaufgefordert einen Ausbildungsnachweis vorzulegen.

2) Ehepaare und Paare in eheähnlichen Gemeinschaften mit und ohne Kinder. Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich.



# SONDERBEITRÄGE

## AEROBIC

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Aerobic	52,50 €	204,00 €
Transponder Armband 20,00 €		

Mitgliedschaft: mindestens ein volles Quartal

## BALLETT

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1. Kind (Vorschulkind)	60,00 €	240,00 €
weiteres Kind	51,00 €	204,00 €
1. Kind (1 x wöchentlich)	90,00 €	360,00 €
weiteres Kind	76,50 €	306,00 €
1. Kind (2 x wöchentlich)	180,00 €	720,00 €
weiteres Kind	153,00 €	612,00 €
Erwachsene (1 Stunde)	60,00 €	240,00 €

## BASKETBALLAKADEMIE

	1. KIND HALBJAHRESZAHL.	WEITERES KIND HALBJAHRESZAHL.
<b>U8 Breitenschiene</b> (1 x Training pro Woche, kein Wettkampf)	ohne Akademiebeitrag	ohne Akademiebeitrag
<b>U10-U18 Breitenschiene</b> (2 x Training pro Woche, Wettkampf)	48,00 €	30,00 €
<b>U10-U14 Leistungsschiene</b> (2 x Training pro Woche, Wettkampf)	72,00 €	48,00 €
<b>U16-U18 Leistungsschiene</b> (Leistungsteam mit mehreren Einheiten, Wettkampf)	90,00 €	54,00 €

## JUDO

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Mitglied	10,00 €	38,00 €

## KEGELN WETTKAMPF

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Erwachsene	20,00 €	75,00 €
Auszubildende	10,00 €	38,00 €

## Ki-SSC

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1. Kind	60,00 €	220,00 €
weiteres Kind	50,00 €	183,00 €
MiniKi-SSC 1. Kind	33,00 €	120,00 €
MiniKi-SSC weiteres Kind	26,00 €	96,00 €

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1 x Training wöchentlich	24,00 €	90,00 €
weiteres Kind	16,00 €	60,00 €
2 x Training wöchentlich	45,00 €	170,00 €
weiteres Kind	27,00 €	102,00 €
3 x Training wöchentlich	64,00 €	240,00 €
weiteres Kind	38,00 €	144,00 €
4 x Training wöchentlich	80,00 €	300,00 €
weiteres Kind	48,00 €	180,00 €
5 x Training wöchentlich	93,00 €	350,00 €
weiteres Kind	56,00 €	210,00 €

## SCHWIMMEN

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
F2- + F3-Team	10,00 €	40,00 €
weiteres Familienmitglied	5,00 €	20,00 €
E-Team + F1 Team	15,00 €	60,00 €
weiteres Familienmitglied	7,50 €	30,00 €
D-Team	25,00 €	100,00 €
weiteres Familienmitglied	12,50 €	50,00 €
C-Team	20,00 €	80,00 €
weiteres Familienmitglied	10,00 €	40,00 €
B-Team	60,00 €	240,00 €
weiteres Familienmitglied	30,00 €	120,00 €
A-Team	40,00 €	160,00 €
weiteres Familienmitglied	20,00 €	80,00 €
LG1 / LG2	100,00 €	400,00 €
weiteres Familienmitglied	50,00 €	200,00 €
Masters	10,00 €	40,00 €

## TAEKWONDO

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
(auch Judo und Taekwondo)	20,00 €	75,00 €
weiteres Familienmitglied	15,00 €	58,00 €

## TANZSPORT

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Kinder und Jugendliche (bis vollendetes 18. Lebensj.)	21,00 €	84,00 €
Erwachsene Hobbygruppe	45,00 €	180,00 €
Erwachsene Turniergruppe	60,00 €	240,00 €

## TENNIS

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
erster Erwachsener einer Familie	-	92,00 €
jeder weitere Erwachsene	-	76,00 €
Ermäßigungsberechtigte ab 8 Jahren	-	43,00 €
Mini bis 7 Jahre	-	15,00 €
passives Mitglied	-	20,00 €

## VOLLEYBALL

	JAHRESZAHLUNG
Mitglied	- 99,00 €

## FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO



TARIF „FITNESS“	PREIS PRO MONAT
Laufzeit 3 Monate	59,00 €
Laufzeit 6 Monate	47,00 €
Laufzeit 12 Monate	35,00 €

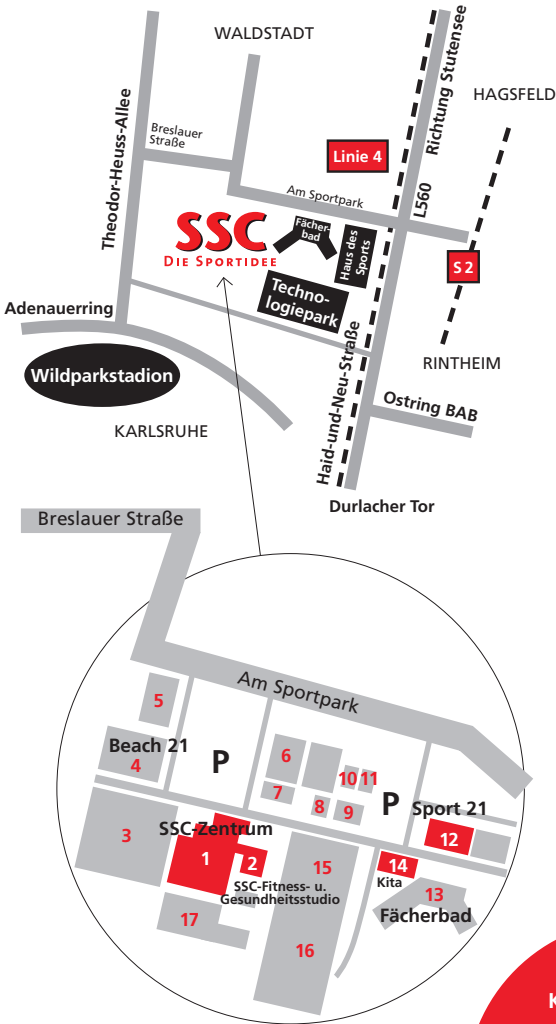
TARIF „LIMIT“	PREIS PRO MONAT
Laufzeit 3 Monate	53,00 €
Laufzeit 6 Monate	41,00 €
Laufzeit 12 Monate	29,00 €

# ABTEILUNGSLEITER

Abteilung/Sparte	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail
Aerobic	Manuela Hohloch	9 67 22-0	hohloch@ssc-karlsruhe.de
Allround-Sport	Paul Greif	6 74 93	paul.greif@email.de
Badminton	Wiranto Tunggul	0176 / 25 98 04 99	witung@web.de
Ballett	Helene Dion	0176 / 61 08 12 69	helendionweber@yahoo.de
Basketball, -akademie	Ramón Alonso	-	abteilungsleitung@ssc-basketball.de
Boule-Treff	Rainer Jurisch	68 16 67	rrjurisch@gmx.de
Cricket	Imran Ahmed Khan	0176 / 24 68 79 28	imran.ahmed.khan@gmail.com
Eltern + Kind-Turnen	Saphira Stross	9 67 22-0	stross@ssc-karlsruhe.de
fit & mobil	Ursula Hoth	68 12 34	u.hoth@web.de
Frisbee	Florian Hess	0157 / 75 74 45 71	frisbee@ssc-karlsruhe.de
Fußball	Marcus Fastner	-	marcusfastner@gmx.de
Gerätturnen	Sophia Burchartz	-	sophia.burchartz@gmx.de
Gymnastik	Vicky Blesinger	9 67 22-0	blesinger@ssc-karlsruhe.de
Handball	Frank Dettling	0175 / 4 27 87 54	kontakt@ssc-handball.de
Herzsport	Martina Scholl	9 67 22-34	scholl@ssc-karlsruhe.de
Inline-Hockey	Simon Mayer	0177 / 8 47 11 11	simon@whitestags.de
Jazztanz/Streetdance	Manuela Hohloch	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Judo	Peter Feuchter	07231 / 41 91 00	peter.feuchter@gmx.de
Karate Enshin	Jan Reichert	18 39 59-13	sensei.jan@enshin.de
Kegeln	Gerhard Dietrich	0170 / 4 10 02 14	gs-dietrich@web.de
Kindersport	Stefan Aschenbrenner	9 67 22-0	aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
Ki-SSC	Dominick Germar	9 67 22-68	germar@ssc-karlsruhe.de
Lauf-Treff	Tina Rausch	0176 / 43 28 24 06	tinaraus2@web.de
Leichtathletik	Stefan Aschenbrenner	-	aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
Ninjutsu	Sean Farrell	0176 / 58 87 43 56	sean.farrell@genbukanmikayama.de
Reha-Sport	Martina Scholl	9 67 22-34	scholl@ssc-karlsruhe.de
Rhythmische Sportgymnastik	Shana Rudolph	47 03 42 65	shana.rudolph@gmx.de
Roller Derby	Maria Acakpo Oura	0177 / 23 50 08 65	leitung@rockrollers.de
Schwimmen Leistungssport	Jonas Holzwarth	-	j.holzwarth@sgrk.de
Schwimmen Jugend	Mechtild Swienty	0172 / 6 53 54 19	m.swienty2@web.de
Schwimmen Masters	Achim Raab	9 82 31 73	achim.raab@arcor.de
Senioren	SSC-Büro	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Sportabzeichen-Treff	Klaus Richter	07240 / 85 49	richter@df9ix.de
Synchronschwimmen	Gudrun Hennig	-	gudrun-hennig@web.de
Taekwondo	Martin Gabert	0179 / 4 99 74 59	taekwondo_ssc@web.de
Tauchen	Regina Deuschle	0157 / 30 96 63 91	regina.deuschle@gmx.de
Tanzsport	Marta Arndt	15 65 71 62	tanzsport@ssc-karlsruhe.de
Tennis	Karsten Priesett	0170 / 2 46 55 79	karsten.priesett@t-online.de
Tennis Training	Christoph Rieger	0176 / 66 87 20 41	info@maxigo-sports.de
Tischtennis	Sven Bopp	0173 / 6 68 87 94	falkenbopp@web.de
Triathlon	Thomas Hans	81 33 27	tria-tom@kabelbw.de
Tricking	Peter Zielinski	0157 / 39 12 87 77	peter.z93@web.de
Unterwasser-Rugby	Lukas Walz	0176 / 90 71 12 29	uwr.ssc@gmail.com
Volleyball	Diego Ronconi	0151 / 11 51 41 17	ronconi.badenvolleys@ssc-karlsruhe.de
Walking-Treff	Uschi Görtler	68 13 11	u.goertler@web.de
Wasserspringen	Robert Laxa	0171 / 2 19 10 74	robert.laxa@vbpur.de



# Anfahrt



Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 SSC-Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Calisthenics
- 9 Outdoor-Sportanlage Kinder
- 10 Basketball
- 11 Beachfeld
- 12 SSC-Sport 21
- 13 Fächerbad
- 14 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 15 Rasenfelder
- 16 Cricket-Anlage
- 17 Leichtathletik-Anlage

**SSC Karlsruhe**  
 Am Sportpark 5  
 76131 Karlsruhe  
 team@ssc-karlsruhe.de  
 Mo - Fr 10:00 - 12:00  
 + 15:00 - 17:00

## KOOPERATIONEN

- Fußball Jugendliche
- Gardetanz • Gesellschaftstanz
- Indoor-Klettern • Kanu
- Krankenkassen • Reiten
- Rettungsschwimmen
- Rugby Jugendliche
- Ski • Snooker



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscspordidee

**Telefon: 0721 / 9 67 22-0**  
**ssc-karlsruhe.de**

