

INFO

SSC
DIE SPORTIDEE

Sport- und SchwimmClub Karlsruhe e.V.

UNSERE MITGLIEDERZEITSCHRIFT

3 | 2024

JUNGGEBLIEBENE



ssc-karlsruhe.de



FÄCHERBAD
Am Sportpark 1
76131 Karlsruhe

SPORT ERLEBEN

FÄCHERBAD

Schwimmen ist Sport, Schwimmen ist Freizeit, Schwimmen ist gesund!
Das Fächerbad bietet die perfekte Kombination aus Hallenbad
und sommerlichem Cabriobad-Gefühl.

CABRIOBECKEN

50-METER-BECKEN

SCHWIMMKURSE

SAUNAWELT



Karlsruher Bäder

KA-Faecherbad.de

FÄCHER  BAD



**Liebe Mitglieder,
liebe Freundinnen
und Freunde,**

schneller als einem wieder lieb ist, neigt sich das Jahr dem Ende zu. Es stehen bereits Weihnachten und der Jahreswechsel vor der Tür und

man gewinnt den Eindruck, dass der Jahreslauf nochmals an Fahrt aufgenommen hat. Es scheint so, als ob die heutige Zeit immer noch schnelllebiger wird und sich die Ereignisse nur so überschlagen. Man hat das Gefühl, ständig vom Termindruck getrieben zu werden und in Unruhe zu sein. Die Weltgeschehnisse und Krisen weltweit tun ihr Übriges dazu.

Wichtig ist es dann, einen körperlichen und seelischen Ausgleich zu haben. Ein Ort der Zerstreuung, des physischen und geistigen Wohlbefindens, sowie des sozialen Miteinanders kann da unter anderem auch unser Verein sein. Eine Runde Sport unter Gleichgesinnten wirkt oftmals wahre Wunder und lässt all den Stress vorübergehend vergessen und einen wieder in Balance kommen. Der Verein kann sicherlich nicht allein die großen Themen und Krisen auf unserer Erde lösen, aber jeder von uns kann seinen Beitrag dazu leisten, die Welt, den Tag oder nur die einzelne Sportstunde bei uns im SSC besser zu machen. Bereits kleine Dinge und Gesten können große Auswirkungen haben. Ein freundliches „Hallo, wie

geht's?“, ein anerkennendes Kopfnicken, ein nettes Lächeln oder ein Paar motivierende Worte können das Training eines jeden beflügeln und versüßen. Dies oder ähnliches kostet einen nicht viel, der Effekt kann jedoch beachtlich sein. So kann jeder durch das eigene Auftreten zu einer gelungenen Trainings- und Vereinsatmosphäre beitragen und seine Mitmenschen positiv beeinflussen. Jeder von uns ist Vorbild für andere, egal ob man es sein mag oder nicht. Man muss dafür nicht Profisportler oder berühmt sein, Menschen aus dem engeren Umfeld haben vermutlich den größten Einfluss auf ihre Umgebung. Zum Beispiel motiviert diejenige, die keine Aerobicstunde verpasst, auch andere regelmäßig ihren Schweinehund zu überwinden und sich zum Sport aufzuraffen. Derjenige der im Training alles gibt, lässt auch andere an ihre Grenzen gehen. Aber auch diejenigen, die stets freundlich und hilfsbereit sind, sorgen dafür, dass es ihnen andere gleichtun.

Zum Jahresende kann man daher mal dankend auf die vielen schönen Momente, Begegnungen und Erlebnisse bei uns im Verein zurückblicken und zuversichtlich in die Zukunft schauen.

Ich wünsche Euch und Euren Familien im Namen des gesamten SSC-Vorstandes, des SSC-Beirates und des SSC-Mitarbeiterteams eine besinnliche und friedliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein gesundes und sportliches Jahr 2025!

Michael Nobbe
1. Vorsitzender



32 Neu beim SSC ist Christoph Kluth, als dualer Student im Bereich Fitnesswissenschaften und -ökonomie

32 Einen der Plätze für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) beim SSC belegt Finn Herzig.

Rubriken

Abteilungs- und Spartenleiter	81
Aus Post an uns	80
Impressum	82
Info auf einen Blick	4-5
Jugendseiten	36-37
Neue Mitgliedsbeiträge	31
Organisation	82
Seite 3	3
Sport Aktuell	12-19

Abteilungen

Allround-Sport	38-39
Basketball	41-45
Fitness- und Gesundheitsstudio	47
Frisbee	48-49
Gerätturnen	50-51
Handball	53-56
Ki-SSC	57
Leichtathletik	58-59
Rhythmische Sportgymnastik	61
Schwimmen	62-66
Sportabzeichen	67
Taekwondo	68-71
Tanzen	72-73
Tauchen	74-75
Volleyball	77-78
Wasserspringen	79



33 Neuer Anlagenverwalter beim SSC ist Rezart Allko.

Infos

Protokoll Delegiertenversammlung 8-11

Veranstaltungen

Jahrestermine 2025 43-44
Vereinskalender 7
Weihnachtsferienpläne
- Gymnastik 19
- Fitness- und Gesundheitsstudio 47



33 Den zweiten FSJ-Platz hat Cecilia Welte im Bereich im Bereich Ki-SSC und Kindersport.

Leute

Gratulationen 24
Jubiläumsmitglieder 25-27
Nachrufe 24
Neue Mitarbeiter 32-33
Neue Mitglieder 20-22
Neue Übungsleiter 34-35
Runde Geburtstage 23-24
Spender 24
Sportliche Gratulationen 27-31



**PUR heißt,
kleiner Einsatz,
große Freude.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gewinnsparen - die clevere Kombination:

- Jeden Monat die Chance auf tolle Gewinne
- Monatlich vom Lospreis 4 Euro sparen
- Gemeinnützige Projekte in der Region unterstützen

volksbank-pur.de/gewinnsparen



Volksbank pur
persönlich und regional

Dezember 2024

Di 10.		Info 3/2024
So 15.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle gegen TSV Wieblingen
So 15.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle gegen TG Sandhausen
Di. 24. - Do 26.		Fächerbad geschlossen
Mi 25.		Fitness- und Gesundheitszentrum geschlossen
So 29.	17:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen TSV Haching München*

Januar 2025

Mi 01.		Fächerbad geschlossen
Mo 06.		Beginn Kurstrimester I
So 12.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle gegen TG Sandhausen
So 12.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle gegen DJK Karlsruhe Ost
Fr 17.	20:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen FT 1844 Freiburg*
Sa 18.	17:00	Handball Herren 1 Wildparkhalle
So 26.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle gegen TG Sandhausen
So 26.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle TSV Buchen
So 26.	16:00	Handball Damen 1 Otto-Hahn-Gymnasium

Februar 2025

So 02.	17:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen SVG Lüneburg*
Sa 08.	18:00	Basketball Damen 1 Otto-Hahn-Gymnasium gegen Basket Pforzheim
Sa 08.	20:00	Basketball Herren 1 Otto-Hahn-Gymnasium gegen TV46 Heidelberg
Do 13.		Redaktionsschluss Info 1/2025
Fr 14.	18:00	Kursanmeldung online Kurstrimester II 2025
Sa 15.	19:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen ASV Dachau*
Sa 15.	16:00	Handball Damen 1 Otto-Hahn-Gymnasium
Sa 15.	18:00	Handball Herren 1 Otto-Hahn-Gymnasium
So 16.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle gegen TV Bad Säckingen
So 16.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle gegen TV Bad Säckingen
Fr 21.		Kursanmeldung persönlich Kurstrimester II 2025
Sa 22.	15:00 + 19:00	Badminton 1. Mannschaft Sport 21

März 2025

Sa 08.	14:00	Handball Damen 1 Otto-Hahn Gymnasium
Sa 08.	18:00	Handball Herren 1 Otto-Hahn Gymnasium
Sa 08.	20:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle gegen TSV Ettlingen
So 09.		Disc-Golf Fächerstadt Flamingo Open SSC-Gelände
Di 11.		Info 1/2025
So 16.	17:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen Energiequelle Netzhoppers KW*
Mo 17.	20:00	Anmeldung Oster Fun Freizeit
Sa 22.	16:00	Handball Damen 1 Wildparkhalle
Sa 22.	18:00	Handball Herren 1 Wildparkhalle

* Die Heimspiele der Volleyball-Herren in der 1. Bundesliga finden alle in der Lina-Radke-Halle statt

Protokoll

93. SSC-Delegiertenversammlung

**Dienstag, 5. November 2024, 19:30
Uhr bis 21:07 Uhr**

Großer Saal im SSC-Zentrum

**Anwesende: 58 Delegierte, 8 Vorstände,
7 Beiräte, sowie weitere 9 nicht stimm-
berechtigte hauptamtliche Mitarbeite-
rinnen und Mitarbeiter und Gäste**

**Versammlungsleitung: Michael Nobbe
Protokoll: Anke Greif-Winzrieth**

TOP 1: Begrüßung und Information

Der erste Vorsitzende **Michael Nobbe** be-



grüßt die Mitglieder, Delegierten, Beiräte, Ausschuss-Mitglieder, die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, namentlich die fünf neuen Delegierten Tim Tempelfeld (Judo), Finn Herzig (FSJ), Mara Stumpf (Kindersport), Fabienne Haubrich (neue Abteilungsleiterin Schwimmen), Dagmara Rogosch (Schwimmen), die neuen Mitarbeitenden Rezart Aliko (Haustechnik), Markus Dippel (Leiter Basketballakademie), Christoph Kluth (Dualer Student Fitness- und Gesundheitsstudio), Cecilia Welte (FSJ), die Vorstandskolleginnen und Vorstandskollegen und die Gäste Martin Metz und Norman Dambach von Special Olympics. Er weist darauf hin, dass satzungsmäßig alle 2 Jahre eine Abteilungsversammlung mit der Wahl der Abteilungsleitung und der Delegierten/Ersatzdelegierten durchzuführen ist.

Michael Nobbe stellt fest, dass

1. die Versammlung satzungsgemäß einberufen
2. die Tagesordnung am 14.10.2024 verschickt und damit rechtzeitig angekündigt
3. bei Sitzungsbeginn mehr als 50% der derzeit 106 Delegierten anwesend sind und die Versammlung somit beschlussfähig ist.

Die Protokollführung wird nach Abstimmung und ohne Gegenstimme **Anke Greif-Winzrieth** übertragen.

Anträge zu TOP 5 – Erledigung gestellter Anträge – liegen nicht vor.

Anträge zu TOP 6 – Verschiedenes – sind nicht gestellt.

TOP 2: Genehmigung des Protokolls der 92. Delegiertenversammlung vom 06.05.2024

veröffentlicht im SSC-Info 2/2024, Seite 8-11, wird einstimmig erteilt.

TOP 3: Beitragsanpassung ab dem 01.01.2025

Im Jahr 2005 wurde in der Delegiertenversammlung angeregt, zukünftig die Anpassungen in kürzeren Zeitabständen, und zwar alle 3 Jahre vorzunehmen. Dieser Turnus wurde seither befolgt, mit der Ausnahme der Corona-Jahre, in welchen eine Beitragsanpassung erst nach vier Jahren zum 01.01.2022 erfolgte. Nun möchte man wieder zum alten Zyklus zurückkehren. Michael Nobbe erläutert die Notwendigkeit einer Beitragsanpassung aufgrund der allgemeinen Kostensteigerung. Durch die Beitragserhöhung soll der Qualitätsstandard für unsere Mitglieder bezüglich der Anlage und des Sportangebotes gesichert und erhalten werden.

Der Vorstand schlägt nach vorheriger Ab-



stimmung mit dem Beirat eine moderate Erhöhung ab dem 01.01.2025 vor. Danach soll der monatliche Mitgliedsbeitrag für Erwachsene von 18,00 € auf 19,70 €, der Beitrag für Ermäßigte von 11,70 € auf 12,80 € und der Familienbeitrag von 31,25 € auf 34,00 € (bei jeweiliger Jahreszahlung) erhöht werden. Durch eine solche Erhöhung sind jährliche Mehreinnahmen von ca. 82.500 € zu erwarten. Der Vorschlag zur Beitragsanpassung wird ohne Gegenstimmen und mit 5 Enthaltungen mehrheitlich angenommen.

TOP 4: Impulsvortrag Inklusion im Sport

Michael Nobbe begrüßt die Referenten **Martin Metz** (Referent für Sportentwicklung und Inklusion bei Special Olympics Baden-Württemberg) und **Norman Dambach** (Special Olympics Teilhabeberater aus Karlsruhe) und übergibt das Wort an die beiden.

Special Olympics Baden-Württemberg



(SOBW) ist ein Sportverband mit Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Ziel ist ihre Persönlichkeitsentwicklung mit dem Medium Sport, Spiel, Bewegung und Mitbestimmung. Im Sport liegt der Fokus auf dem Breitensport. Gegründet wurde SOBW im Oktober 2004. Sitz ist im Haus des Sports Karlsruhe am Fächerbad. SOBW vertritt ca. 4500 Athletinnen und Athleten – dennoch haben noch immer sehr viele Menschen mit Behinderung keinen Zugang zum organisierten Sport.

Im Vortrag stellen Martin und Norman anhand von Fotos und persönlichen Erfahrungsberichten dar, wie SOBW Teilhabe im und durch Sport fördert und welche unterschiedlichen Ebenen dafür genutzt werden. Auf der Sportebene gibt es mehrere Ansätze: die traditionelle Special Olympics Sportgruppe, die inklusive Unified-Sportgruppe und die Integration in bestehende Sportgruppen. Auch Möglichkeiten zum Engagement bei der Veranstaltungsorganisation in Vereinen fördern die Teilhabe. Auf der Vereinsebene stehen langfristige Ziele wie die Mitgliedschaft im Sportverein und die Mitwirkung in der Vereinsarbeit (z. B. Aufbau, Ausschank, Übungsleiter-Assistenz) im Vordergrund. Um dies zu erreichen, umfasst die Unterstützung durch SOBW Schnupperangebote, wettbewerbsfreie Aktivitäten und psychomotorische Bewegungsangebote. SOBW bietet auch Netzwerke für Best Practices sowie Schulungen an, die die Sensibilisierung für den Umgang mit der Zielgruppe fördern. Von besonderer Bedeutung sind Begegnungsmöglichkeiten, die durch Special Olympics ermöglicht und unterstützt werden.

Delegiertenversammlung

Gerne möchten wir als Verein in unmittelbarer Nachbarschaft der SOBW-Geschäftsstelle die Zusammenarbeit ausbauen. Michael Nobbe spricht eine Einladung zu SSC live! 2025 aus und Martin Metz ermutigt alle, sich mit Ideen für inklusive Angebote und mit Fragen zu melden. So können Begegnungen ermöglicht und mehr Inklusion gelebt werden. Als Ansprechpartnerin im SSC steht **Anke Greif-Winzrieth** zur Verfügung. Weitere Informationen und Kontakte bei SOBW finden sich auf der SOBW-Webseite.



TOP 5: Erledigung gestellter Anträge

Es wurden keine Anträge gestellt.

TOP 6: Verschiedenes

Michael Nobbe gibt einen Überblick über den aktuellen Sachstand und das weitere Vorgehen hinsichtlich der geplanten Dreifeldsporthalle. Die Änderung des Bebauungsplanes wurde im Gemeinderat beschlossen und ist rechtskräftig. Baukosten und Bedarfe haben sich über die Zeit verändert, Bedarfe wurden in Zusammenarbeit mit den Abteilungen aktualisiert und die Planungen werden entsprechend angepasst. Verbindliche Aussagen zur Zeitschiene sind noch nicht möglich.

Stefan Ratzel weist auf den neuen Pickleball-Kurs ab Mittwoch, den 13. November in Sport 21 hin. Es gibt noch freie Plätze.

Hinweis auf Jubiläen und Termine 2024 und 2025

Michael Nobbe gibt einen Ausblick auf die Jubiläen in 2025

- 55 Jahre: Judo, Lauf-Treff, Trampolin
- 50 Jahre: Basketball-Freizeit, Fußball Freizeit, Herzsport, Kegeln, Senioren
- 35 Jahre: RSG
- 30 Jahre: Walking-Treff

Des Weiteren nennt Michael Nobbe die bereits feststehenden Termine für 2025, und zwar:

06.-08.12.2024	ISTKA (Internationale Schwimmsport-Tage KA)
14.-17.04.2025	Oster Fun Freizeit
14.05.2025	Frühjahrs-Delegiertenversammlung
10.-13.06.2025	Pfingstfreizeit
29.06.2025	SSC live!
04.-08.08.2025	Sommerfreizeit I
18.-22.08.2025	Sommerfreizeit II
27.-31.10.2025	Herbstfreizeit
06.11.2025	Herbst-Delegiertenversammlung

Um 21:07 Uhr schließt Michael Nobbe die Delegiertenversammlung mit Dank an alle Anwesenden für deren Teilnahme.

Im Anschluss gibt es einen kleinen Umtrunk.

Karlsruhe, den 05.11.2024
gez. Anke Greif-Winzrieth



SSC GESUNDHEITSKURSE 2025

Kursbeginn 7.1.2025 (KW 2)

ANMELDUNG online buchen ab dem 15.11.24 um 18.00 Uhr unter ssc-karlsruhe.de

Achtsamkeitstraining. Das neue Fitnessstudio für den Geist. 8 Termine
Mo 17:30 - 18:30 Alexandra Mayer SSC-Kita/Raum oben
Termine: 13.1., 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3.25

Beckenbodengymnastik 10 Termine
Einsteiger und Fortgeschrittene
Mo 18:00 - 19:00 Osina Jung SSC-Zentrum/Turmtreff

Line Dance 6 Termine
Sa 10:00 - 11:30 Marianne Kapuste SSC-Kita/Halle unten
Termine: 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3.25

Pilates 10 Termine
Einsteiger
Mo 18:50 - 19:45 Alwina Möricke SSC-Kita/Raum oben
Do 19:20 - 20:20 Eva Neuberger SSC-Zentrum/Saal

Fortgeschrittene
Mo 10:00 - 10:55 Osina Jung SSC-Kita/Raum oben
Mo 20:00 - 20:55 Alwina Möricke SSC-Kita/Raum oben

Qi Gong 10 Termine
Einsteiger und Fortgeschrittene
Di 10:00 - 11:00 Carola Daetz SSC-Zentrum/Turmtreff

Fortgeschrittene
Di 17:25 - 18:20 Carola Daetz SSC-Zentrum/Turmtreff

Qi Gong und Tai Chi 10 Termine
Einsteiger
Di 19:40 - 20:40 Carola Daetz SSC-Zentrum/Turmtreff

Schulter + Nacken
Präventives Kraft- und Beweglichkeitstraining 10 Termine
Di 19:05 - 20:05 Lena Müller SSC-Kita/Halle unten

Selbstbehauptung für Jugendliche und Erwachsene 10 Termine
Meine Grenzen bestimme ich! Prävention und Sicherheit
Mo 18:00 - 19:00 Andreas Borz SSC-Zentrum/Dojo

Tai Chi

Fortgeschrittene

Di 18:30 - 19:30 Carola Daetz

10 Termine

SSC-Zentrum/im Freien
oder Turmtreff

YOGA

Yin Yoga

Mi 19:45 - 21:15 Nalan von Quast

Fr 18:15 - 19:45 Alexej Lvov

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben
SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga Einsteiger und Fortgeschrittene

Mo 16:15 - 17:45 Monica Sperling

Di 20:00 - 21:30 Renate Möck

Mi 08:00 - 09:00 Hildegard Seng

Mi 09:15 - 10:30 Hildegard Seng

Mi 18:00 - 19:30 Hildegard Seng

Do 18:00 - 19:30 Petra Lichtenwald

Do 18:00 - 19:30 Jeroen van den Bos

Do 19:45 - 21:15 Petra Lichtenwald

Fr 10:00 - 11:30 Monica Sperling

10 Termine

SSC-Zentrum/Turmtreff
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Zentrum/Turmtreff
SSC-Kita/Raum oben
SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga für Geübte

Di 18:15 - 19:45 Nalan von Quast

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

Yoga-Morgengruß

Mo 08:45 - 09:45 Osina Jung

Do 08:15 - 09:30 Nalan von Quast

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben
SSC-Studio/Aerobic-Raum

Yoga sanft

Di 17:00 - 18:00 Osina Jung

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

Yoga für Senioren

Di 10:15 - 11:15 Nalan von Quast

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

Yoga auf dem Stuhl

Mi 10:45 - 11:45 Hildegard Seng

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

Von Vinyasa Yoga zu Yin Yoga

Sa 15:30 - 17:00 Johanna Vasquez Castillo

10 Termine

SSC-Kita/Raum oben

Falls Sie eine Kurs-Bescheinigung wünschen, buchen Sie diese bitte auf der Kursbuchungsseite. Die Erstellung einer Bescheinigung für nicht zertifizierte Kurse ist ab 2025 kostenpflichtig.

SSC WORKSHOP

Achtsamkeitsworkshop

So 10:00 - 14:00 Alexandra Mayer jeweils 1 Termin
Termine: 26.1., 16.2. und 23.11.25 SSC-Kita/Raum oben

Meditation einüben

2024

Sa 7.12.24 08:00 - 11:00 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

2025

Sa 09:00 - 11:00 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

Termine: 8.2., 5.4., 10.5., 5.7.25

Yoga - Praxis der 108 Sonnengrüße

So 5.1.25 10:00 - 11:30 Alexej Lvov SSC-Kita/Halle unten

NEUE KURSE AB JANUAR

Von Vinyasa Yoga zu Yin Yoga

Ab 11. Januar, Samstag 15.30 - 17.00 Uhr mit Johanna Vasquez Castillo im SSC-Kita/Raum oben

Dieser Kurs bietet eine Stunde anspruchsvollen Vinyasa Yoga Flow (Ashtanga-inspiriert) und 30 Minuten Yin Yoga und Meditation.

Das Vinyasa Yoga zeichnet sich aus durch eine fließende, dynamische Form von Yoga, die mit dem Atem in Verbindung steht.

Yin Yoga ist eine sehr beruhigende, meditative und reflexive Yoga Praxis.

Die Vinyasa Yoga Praxis ist strukturiert mit den traditionellen Yoga-Haltungen (Asanas), die tief durch die Atmung miteinander verbunden sind. Die Haltung der Asana ist ein wichtiger Bestandteil, wobei es wesentlich ist, sich Zeit zu nehmen, die einzelne Yoga-Haltung zu erkunden.

Darüber hinaus folgt eine intensive und gleichzeitig passive Yin Yoga Praxis, deren Ziel es ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, Schmerzen zu lindern und den Energiefluss zu harmonisieren.

Durch die bewusste Praxis erreicht man nicht nur Kraft, Stabilität und Flexibilität, sondern auch Konzentration, Klarheit, Gelassenheit und Glück.

Eine wunderbare Art das Jahr zu beginnen!

Über Johanna:

Ich bin ein neugieriger Mensch. Sport sowie bewusstes Essen gehören zu meinen Leidenschaften, aber Yoga ist meine Medizin, wenn ich krank bin; mein Rückzugsort, wenn ich Ruhe brauche; meine Energiequelle, wenn ich antriebslos bin.

Ich praktiziere Yoga seit 20 Jahren, und meine Neugier hat mich von Costa Rica nach Mysore, Indien geführt, wo ich meine Ausbildung in Ashtanga Yoga absolviert habe.



Meine Praxis ist das Ergebnis vieler LehrerInnen und SchülerInnen aus verschiedenen Teilen der Welt, die ihr Wissen, ihre Energie und ihre Liebe mit mir geteilt haben. Daher ist meine Praxis bunt und multikulturell.

Qi Gong und Tai Chi für Einsteiger

Ab 7. Januar, Dienstag 19.40 - 20.40 Uhr mit Carola Daetz im SSC-Zentrum/Turmtrepp
Ein Kurs für Einsteiger, in dem man sowohl Einblicke in das Qi Gong bekommt, als auch Erfahrungen im Tai Chi sammeln kann.



Unterschiede und warum Beides

Unterschiede

Qi Gong beinhaltet individuell abstimmbare Übungen, je nach Gesundheitskonstitution und Bedürfnislage - Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen, Anwendung von Akupressur in der Selbst- oder in der Partnermassage.

Tai Chi ist eine Abfolge von Bewegungsfiguren, sozusagen Choreographie, die fließende, verbindende Kraft von Atmung gemeinsam mit Bewegung ist dabei besonders gut zu spüren. Alles im Gehen, mit Drehungen.

und warum Beides?

Das Besondere an diesem Kurs ist, dass wir gleich beide Seiten der chinesischen Atemgymnastik kennenlernen, und auch weiterführen können.

Diese Form ist besonders zum Einsteigen geeignet, aber auch um die Kombination von Gehen, Sitzen und Liegen zu genießen.

Qi Gong und Tai Chi sind individuell auf bestimmte Themen anzuwenden, zum Beispiel beinhaltet der Kurs spezielle Übungen, um den Blutdruck zu senken, das Gleichgewicht zu üben, die Konzentration zu steigern und Stress abzubauen.

Carola unterrichtet seit vielen Jahren Qi Gong und Tai Chi im SSC und gibt gerne ihren reichen Erfahrungsschatz weiter.

Schulter + Nacken Präventives Kraft- und Beweglichkeitstraining

Ab 7. Januar, Dienstag 19.05 - 20.05 Uhr mit Lena Müller in der SSC-Kita/Halle unten.

Der Kurs beinhaltet ein vielfältiges Trainingsangebot mit dem Schwerpunkt auf den Schulter- und Nackenbereich. Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination und Entspannungsfähigkeit, sowie die Übertragung des Gelernten in den Alltag, wird trainiert.

Die Vermittlung von Hintergrundwissen zu diesen Themen ist Teil des Kurses.

Es dürfen sich besonders Personen angesprochen fühlen, die vorbeugend den Schultergürtel und Nackenbereich kräftigen und beweglich erhalten möchten, z. B. als Ausgleich zu einer einseitigen beruflichen Beanspruchung und bei Beschwerden in diesem Bereich.

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Über Lena:

Lena hat von 2020-2023 an der PH Karlsruhe studiert und den Bachelorstudiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung erfolgreich abgeschlossen. Daraufhin hat sie ihr Wissen direkt bei einem Allrounder-Anbieter auf der Trainingsfläche, im Kursbetrieb und in der Beratung sowie Betrieblichen Gesundheitsförderung über ein Jahr hinweg angewandt und



konnte hier wertvolle praktische Erfahrungen sammeln. Seit Oktober hat es Lena nochmal an die Uni und hinter den Schreibtisch gezogen, um auch noch einen Master in Sportwissenschaften am KIT zu absolvieren, um ihr Wissen zu erweitern. Trotzdem findet sie Zeit, ihre Kenntnisse beim SSC in der Praxis im Einsatz zu behalten. Dabei leitet sie seit November 2024 das Gymnastikangebot Full Body Workout Dienstag 17.55 - 18.55 Uhr in der Kita und ab Januar den zusätzlichen SSC-Kurs mit dem Schwerpunkt Schulter und Nacken.

Natürlich begleitet der Sport Lena schon ihr ganzes Leben. Während ihrer Kindheit und Jugend hat sie neben Tennis im Verein auch Handball gespielt. Zeitlich bedingt hat sie sich langfristig fürs Tennis entschieden und trainiert außerdem individuell im Fitnessstudio sowie für Laufevents.

WORKSHOP

Dezember, Januar und Februar

Yin Yoga und Yoga Nidra - Tiefe Entspannung für Körper und Geist

Mittwoch, 18.12.2024 18.00 - 20.00 Uhr mit Nalan von Quast in der SSC - Kita/Raum oben.

In diesem Workshop erwartet die Teilnehmenden eine Kombination aus Yin Yoga und Yoga Nidra – zwei kraftvolle Praktiken, die Körper und Geist in Einklang bringen. Der Workshop beginnt mit einer vollständigen Yin Yoga-Stunde, die Raum bietet, bei sich selbst anzukommen. Yin Yoga arbeitet tief mit den Faszien, den bindegewebigen Strukturen des Körpers, um Verspannungen zu lösen und die Flexibilität zu fördern. Durch das lange Halten der Positionen wird eine tiefe Dehnung erreicht, die sowohl körperlich als auch emotional



befreiend wirkt. Diese meditative Praxis hilft, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen – ideal als Ausgleich zum hektischen Alltag.

Studien haben gezeigt, dass Yin Yoga den Parasympathikus aktiviert, was die Regeneration fördert und den Stresspegel nachhaltig senkt.

Zum Abschluss führt eine längere Yoga-Nidra-Einheit in die tiefste Form der Entspannung. Yoga Nidra, auch bekannt als „Schlaf des Yogis“, versetzt in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. In dieser Phase der vollständigen körperlichen und mentalen Entspannung regeneriert sich das Nervensystem, und eine tiefe Erholung wird erreicht.

Yoga Nidra hat nachweislich positive Effekte auf die Schlafqualität, Stressbewältigung und das allgemeine Wohlbefinden – ideal, um Körper und Geist nachhaltig zu revitalisieren.

Dieser Workshop bietet die perfekte Gelegenheit, den Körper zu dehnen, das Faszien-gewebe zu pflegen und gleichzeitig in die Stille des Geistes einzutauchen. Eine wertvolle Zeit für Regeneration und innere Balance.

Nalan ist als Kursleiterin im SSC bekannt mit den Kursen Yoga für Senioren, Yoga für Geübte und Yin Yoga sowie vielfältigen Workshops.

Yoga - Praxis der 108 Sonnengrüße

Sonntag, 5.1.2025 10.00 - 11.30 Uhr mit Alexej Lvov in der SSC-Kita/Halle unten.

Die Praxis der 108 Sonnengrüße hat eine tiefgreifende Bedeutung und ist eine großartige Möglichkeit für Yoga-Anfänger. Der Gedanke an 108 Wiederholungen kann zunächst überwältigend sein, doch es gibt keine festen Regeln – jeder geht in seinem Tempo vor.

Man beginnt mit den Grundhaltungen des Sonnengrußes und nimmt sich die Zeit, die einzelnen Yoga-Haltungen (Asanas) des Sonnengrußes zu lernen. Pausen sind jederzeit erlaubt und man kann die Wiederholungszahl anpassen – man starte mit 10 oder 20 und steigere allmählich auf 108. Wir achten gemeinsam darauf, respektvoll mit unserem Körper umzugehen.

Besonders bereichernd ist die Begleitung eines Harmoniums, das während der Praxis gespielt wird. Die sanften Klänge fördern Entspannung und helfen dir, eine tiefere meditative Erfahrung zu machen.

Die positive Energie der Gemeinschaft kann Ängste abbauen und dich motivieren.

Im Yoga geht es um den Prozess des Lernens und Wachsens.



Jeder Sonnengruß ist ein Schritt auf dem Weg und eine Feier des Fortschritts.

Über Alexej:

In meiner ersten Yogastunde in 2010 war ich fasziniert von der Art und Weise, wie Yoga sowohl auf den Körper, als auch auf den Geist wirkt. Es war herausfordernd, aber gleichzeitig auch sanft. In keiner anderen Sportart, die ich bis dahin praktiziert hatte, erlebte ich ähnliches.

Mit der Zeit entwickelte sich der Wunsch, mehr über Yoga zu erfahren als nur einmal pro Woche zu praktizieren. Im Jahr 2018, nach zwei Jahren, schloss ich meine berufsbegleitende Yoga-Ausbildung ab. Seitdem ist Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens geworden.

Im Laufe der Zeit kamen zu meiner Yogalehrerausbildung weitere Qualifikationen hinzu, darunter Achtsamkeitstrainer und Yin-Yogalehrer.

Ich unterrichte einen ganzheitlichen klassischen Hatha-Yoga-Stil aus der Shivananda-Tradition, kombiniert mit Elementen aus Ashtanga und Yin Yoga. Dabei lege ich besonderen Wert auf die korrekte Ausführung, die Atmung und das Wohlbefinden der Teilnehmer.

Achtsamkeitsworkshop

Sonntag, 26.1. und 16.2.2025 jeweils 10.00 - 14.00 Uhr mit Alexandra Mayer in der SSC-Kita/Raum oben.

Wie bringe ich mehr Achtsamkeit in meinen Alltag?

Von einem Termin zum Nächsten hetzen, egal ob beruflich oder privat, keine Zeit für Pausen und Sinnfragen. Kennen Sie das aus Ihrem Berufs- oder Familienalltag? Wenn man bemerkt, dass man an die Belastungsgrenzen gerät, latent unzufrieden oder lustlos wird, dann ist ein Umdenken gefordert. Der Achtsamkeitsworkshop beim SSC Karlsruhe gibt Werkzeuge an die Hand, um sich selbst besser wahrzunehmen, achtsam mit sich umzugehen, aufzutanken und (wieder) sinnhaft handeln zu können.



Software Consulting
& Development

Entscheiden Sie sich für eine
IT-Karriere mit neuen Herausforderungen.
Werden Sie Teil unseres Teams!

Wir beraten unsere Kunden zu allen Fragen rund um SAP Personalwirtschaft und entwickeln effiziente Strategien für die digitale Transformation im Personalwesen.

Im heutigen dynamischen Arbeitsumfeld beraten wir bei allen Herausforderungen zum SAP Personalmanagement, ganz gleich ob mit SAP HCM, SAP SuccessFactors oder mit eigenen scdsoft Add-On-Lösungen. Sowohl der Mittelstand als auch DAX-Unternehmen profitieren von über 25 Jahren Expertise als offizieller SAP-Partner.

Ihre berufliche Zukunft bei scdsoft:

Ob Quereinsteiger, Uni-Absolvent, Profi oder Werkstudenten-Tätigkeit (w/m/d) – neben Ihrer Qualifikation zählen für uns vor allem Ihre Persönlichkeit, Ihre Leidenschaft und Ihre Neugier für die IT-Branche. Sie stecken voller Tatendrang? Dann passen Sie perfekt in unser Team!

Erfahren Sie mehr über Ihre Möglichkeiten: www.scdsoft.de/jobs/



Statt am Anschlag – Abfedern, Durchatmen und Auftanken!

Inhalte des Workshops:

- Kurze Einführung in neurobiologische Grundlagen von Achtsamkeit
- Leichte Yogaübungen
- Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen
- Achtsame Selbstführung und Reflexion
- Selbstberuhigungstechniken
- Atemtechniken
- Achtsames Zuhören

Zielgruppe:

Menschen, die sich eine bewusste Auszeit gönnen wollen

Menschen, die mehr Gelassenheit in ihren Alltag haben wollen

Menschen, die sich stärken und für Auftrieb sorgen wollen

Alexandra ist seit 2020 im SSC aktiv zu den Themen, Achtsamkeit + Nordic Walking, sowohl im Raum als auch in der Natur.



Gymnastik

Weihnachtsferienplan 2024/2025

23. Dezember 2024 - 2. Januar 2025

Mo	23.12.24	08:45-09:45	Wirbelsäulengymnastik	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	23.12.24	17:45-18:45	Funktionsgymnastik	SSC-Kita/Halle unten
Mo	30.12.24	08:45-09:45	Wirbelsäulengymnastik	SSC-Studio/Aerobic-Raum
Mo	30.12.24	17:45-18:45	Funktionsgymnastik	SSC-Kita/Halle unten
Mo	30.12.24	19:00-20:00	Wirbelsäulengymnastik	SSC-Kita/Halle unten
Do	02.01.25	09:05-10:00	Fitnessgymnastik	SSC-Zentrum/Saal
Do	02.01.25	18:30-19:25	Wirbelsäulengymnastik	SSC-Kita/Halle unten

Herzlich Willkommen



Astrid **A**dams-Schirmacher Sdra Al Masalmeh Arne Allisat Rezart Allko Susanne Alpermann Eveline Altergott Emine Altintas Romeu Alves Ferreira Elenor+Hendrik Amberg Alwin Andes Alan Andreoli Nikolaos Anesavili Ben Alexander Arand Anemie Arnold Henry Arzig Tudor Atanasoaei Maximilian **B**abin Eva Babrovskaya Hanna Bahls Tomislav Bajic Leila Balthasar Gregor Balve Andrea Bär Petar Barbayanev Max Barth Benjamin Bateni Bruno Bauer Nadia Bayer Johanna+Matilda Beckert Jan Belke Edem Ben Othman Pea Benndorf Laurin Benz Norbert Beran Tatjana Berger Maria Bermejo-Sanchez Christina Berner Ben Berthold Florian+Karina Bertsch Valerie Bingenheimer-Zimmermann Sabine Birke Olena Bitter Lilly Bittner Sebastian Bittner Victoria Susanna Blessing David Bodden Paula Böhländer Tanja Böhm Oktay Bostan Maximilian Brand Kaori+Michael+Vincent Braun Andreas Bremer Monika Brom Bennet Bruand Mykhailo Brusenko Marlen Buchholz Dorothee Buhr Caitlyn Burchartz Claudia Burck Sarah Bürck Caroline Louise Burgschauer Pieter Buttmann Qiming **C**ai Andreas Campen Jan+Linnea+Pia+Tom Carstens Luna Caspari Kristina Cherepania Alisa Chernikova Yi Chian Chong Chia-Wen Chung Melanie Clark Laura+Max Clevan Angela Coelho Alves Lasse Contzen Gisella Maria Cosi Montes Enrico da Cruz Emma+Rosa **D**'Aiuto Martin Darley Marie Debelt Madeleine Dellenbach Vincenzo Di Pentima Ekin Diner Jannis Dittrich Julie Donner Violeta Donoso Jakob Dörflinger Vincent Dres David Drobinoha Emily Dunne Hana+Kai+Sam Duong Hiwa+Siwa Düzgünoglu Pepe Emilio **E**ckhardt Leon Edel Migina Eder Sylvia Ehrmann Mats Eigel Elisa Eisenhardt Steffen Esch Louise Eschmann Ioana-Vetuta **F**eier Arshia Feizollahi Martina Felder-Conrads Stephanie Fenchel Anton Fessel Johanna Fieß Paul Fischer David Folkmann Tim Franke Gerrit Franke Theo Freiesleben Lukas Freudenstein Frida+Sarah Frik Lennart Fuchs Marius Fuchs Lisbeth Fütterer Clara Johanna **G**andras Alexandros+Melanie Gatzakis Tim Gayer Odin Gebhard Nils Jakob Gerner Joshua Geyer Lea-Anastasia Gheorghe Mia Glück Luca Göhringer Martha Götz Nora Gorhan Viola+Ylli Grohs Helen Grüger Noah-Quentin Gumpfl Yan **H**an Werner Hansen Thorsten Hartmann Reka Hartstang Georg Hasch Chiara Hauser Lennart Heckel Prasada Hegde Patrick Hegemann Laszlo Heidelberger Diana Susanne Heidt Maria Heilbronner Michael Heinemann Patrick Heinisch David Heintzmann Sina Heinz Petra Heinz-Senf Theo+Viola Heitlinger Klara+Viola Helfrich Barbara Heller Caroline Hellmann Tom Henrich Philip Hermann Sabine+Wolfgang Herr Karla Herrera Delgado Jonathan Herzog Bas Heß Emely Hildwein Rafaela Hillerbrand Luka Holley Bryan Hölzer Da-

niel Höschele Eldina Hoxhaj Ursula Huckele Andrea Hummel Beate Hummel Teresa Hütte Thi Diem Thuy Huynh Genta Ideue Elina Ihle Sara Illes-Amrhein Diego+Lazar Ilic Morales Valentin David Irrek Dieter+Erika Iser Franka Ivascenko Martin Jaenicke Beate Jaskolla Carola Jendrzok Ute Jettmar Stefan+Sandra Joachim Adrienne John Dixon John Jana Jost Aaron Jung Andrea Junger Mike Uwe Kälber Bjarne Karl Anastasia Katoikou Constantin Kauk Louis+Tim Vincent Kerner Jakob Killat Zoe Kinast Lucien Julius Kindermann Ilse Kirn Fritz Kirschenmann Nermin Klapuh Valeria Klassen Jasmin Klein Ricarda Klein Anja Klemmer Moritz Klier Daniel Klingler Lea Klink Emilia Kljuew Alexandra Klus Christoph Kluth Clara Mirjam+Jakob+Paulin Teresa Knebel Frieda Sofia+Petra Maria Koch Diana Kochmann Aaron Köhler Emylie Kölmel Hanna+Hermann+Monika+Sophia Konradi Aaron Köth Ioannis-Marios Koutoulakis Angelina Kovalenko Matti Kowalczyk Jutta Krauß Florian Krawetz Bernadette Kremer Christine Kretschmer Stefan Krickeberg Modesta Kriebel Krithika Krishnendhu Samira Krupop Julian Krzes Lena Krzeszowiak Lukas Leslie Kubitzka Elisaveta Kunitsyna Eric Kupper Lara Sofia Kvesic Anna Teresa Lambrecht Haco Miriam Lamp Tina Lang Louis Leberer Jasper Lehmann Carlotta Sophia Lelle Alina Jiashan+Janine Yueshan+Luisa+Sheyang Li Benedikt Lindner Julian Lionello Leon Liu Ruben Löffler Elias Loko Markus Losada Henning Lösch Stefan Louts-Häußler Inga Luerweg Charlotte Amalia Lutz Franz Jakob Lutz Björn Lyre Exocier Mabeto-Makilia Nolan Mache- kom Choupo Enna Mack Max Jonathan Maerklin Stefan Mai Daniela Maisack Rainer Mannoff Anette Manzano Maria Eduarda Mastel Bastian Matzke Grace Mbiaku Finn Ali Mehanna Michael Meier Nick Melchior Elise Merbeth Markus Merkel Jana-Elina Merzougui Adel Merzouk Mihaela Tsvetanova Metodieva Ginger Mettbach Gunnar+ Susanne Meyrowitz Georgi Mihalkov Martin Mlinac Lawan Mohamad Abd Morad Magali Mori Monteiro Alana Mügge Max Nagel Ann-Therese Nägele Felipe Naranjo Amortegui Dean Nawrocki Ildiko Nemeth Peter Neu David Neudorf Nikita+Nikol Nguyen Toan Nguyen Iva Oberst Yu De Ong Katharina Oswald Miguel Otero Lamas Ilona Ott Philipp Otto Canan Özer Hebung Özgür Derin Özkan Phyllis Papadopoulou Jan Pelzer Jonas Perino Magdalena Peterhans Anna Pfindert Ulrich Pfister Kerstin Pietruschka Elena+Henrik+Manuel Pilz Kerstin Platzer Linda Pohle-Böck Ilektra+Nio Pojani Krishnendhu Prakasan Zoey Preiß Zilin Qiu Tobias Raff Anshika+Avantika Raghuraman Christiane Rahmann Josephine Raisin Bhavana Rajakrishnan Mirja Liv Rau Antonia Noemi Räuber Pablo Rauh Corro Celina Sophie Raupp Arber Reci Isabell Reese Kevin Reibold Sebastian Reichardt Charlotte Reichert Leah Reimann Arian Rein Eva Reiner Luca Renard Pedraza Jaschar Rezazadeh Steffen Ried Anton Paul Rieger Rebecca Rieger Lina Ritter David Roffael Ben Rohnstock Dimitrios Romanidis Fabian Rosch Benedikt Roth Anika Roy-Saha Janit Sagher Michael Sailer Felicitas Saling Olai Salm Valeriia Salnikova Anna+Ella Saporoshski Alina Sassanelli Aileen+Edith+ Elijah+Elise+Marlena+Max-Cedric Sassmann Marius Säubert Anik Sauer Carmen Maria Sauter Luca Sautter Waltraud Savic Juliane Schäfer Laura Schäfer Anette Schäfer-Hasch Jan Schanzenbach Olivier Schecker Jule Schelb Herbert Scherer Corinna Scheumann Larissa Schieweg Kathrin Schimpf Norman Schleifer Alicia Schmitt Maria Schmitt Thomas Schneider Andreas Schnelle Emily Schoch Jonathan Scholz Fynn Schönfeldt Eleni Schramm Samuel Schramm Amy Schubert Stephanie Schulz Maximilian Schütze David+Judith+Maila Schwab Jana Schwab Klaus Schwarztrauber Mar-

Neue Mitglieder

co Sebold Anouk Sedlag Sophie Seiberth Ilenia Semenescu Ece Sencer Bugra Serinkaya Samray+Shaan Shergill Falco Sidero Jan+Katharina Siebert Franziska Siedow Yunis Siemon Mascha Josefine Simon Yasmin Simon Katrin Sindermann Susanne Six Finn Sladek Noah Sobiesiak Christa Stammherr Markus Stange Tim Stegmeier Michel Stehlin Bettina Steiner-Kling Tristan Alfred Theodor Steuer Patricia Stöhr Roman Stoltmann Pepa Strand Mia Jolie Strauß Philip Streit Maxim Struhak Valentina Suarez Guevara Julius Suedes Zhaowen Sun Anika Lisa Sutter Vivien Szamosi Aleksandr Talipov Abigail Tan Jerome Jona Theurer Daria Marie Thiele Mia Thierfelder Alexandr Timchenko Martina+Piero Tonlorenzi Lucia+Viviana Torelli Hoang Tuan Trinh Lucy Trost Beatrix Tsouya Beniam+Heaven Tuquabo Ada Turkoglu Nikita Vahin Rajakrishnan Vallur Sridhar Hanna van den Berg Dionisio Vendrell Jacinto Tabea Viereck Vincenzo Vinci Elena Vogel Eduard+Ilka+Luisa-Virginia+Rüdiger+Valeria von Bauer Monteiro de Paula Alexander von Wedel Ole Vortisch Jan Voß Valeriia Vyshnevskia Jolien Wackwitz Lasse Wagner Ruben Wagner Jakob Walter Leo Warnke Cornelia Warth Franz Andreas+Max Georg Weber Artur Wehnes Niklas Wehr Mira Wehr Linna Sophie+Sarah Wehrum Joachim Weiß Monika Weiß Fiona Weller Cecilia Welte Lisa Wenz Tanja Wenzel Alex Iven Werk Ariane Wetzel Philipp Wiegel Kirsten Wildberger Jennifer Winestone Brigitta Winkler Kay Winkler Thomas Witsches Jannik Woernle Max+Tim Wöhler Daniel Wolff Christine Wormer Marlie Lonny Wörner Adrian Wroblewski Hanna Wünschel Zeynep Yayla Melisa Zabel Selim Zayani Stephanie Zepf Linus Zheng Alina Zibert Maren Zimmermann Andreea Zoltan Semin Zulum

DENK FABRIK

**WEIHNACHTEN.
STEHT VOR DER TÜR!**

Liebe Freunde, Liebe Gäste,
Weihnachten naht, und wir laden euch herzlich ein, die Feiertage mit uns in der Denkfabrik zu verbringen. Genießt ein festliches Weihnachtsbuffet in gemütlicher Atmosphäre.

Reservierungen
mit dem Stichwort „Weihnachten“ unter www.denkfabrik-karlsruhe.de oder per Mail: events@denkfabrik-ka.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Heiligabend 24.12.2024 geschlossen.
25. & 26.12.2024
12.00 Uhr – 15.00 Uhr Weihnachtsbuffet
ab 16.00 Uhr á la carte.

Silvester und Neujahr geschlossen.
Ab Donnerstag, den 02.01.2025 sind wir wie gewohnt wieder für Euch da.

Wir gratulieren...

... zum Geburtstag

RUNDE ab dem 50. HALBRUNDE ab dem 65.

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

Dezember 2024

1. Werner Büchler 2. Alla Sheveleva
3. Klaus-Peter Hüsing 3. Gabriele Kaltenecker 3. Oliver Wörner
4. Gerhard Fischer 8. Hans Peter Moser 10. Irina Sander
11. Barbara Kohnle-Merz 12. Jasmin Knispel-Bartels 14. Gotthard Kurze
15. Hans-Joachim Grimm 18. Uwe Meifert 21. Roland Biedermann
23. Gerhard Dietrich 23. Hans-Peter Droll 23. Antje Maidowski
23. Silke van Dinther 24. Christian Schmidt 27. Ivan Vojtko
28. Carmen Juda 29. Dorothee Jäger 30. Brigitte Heimerzheim-Reimer
30. Ingrid Tichy

Januar 2025

1. Tina Zetterström 3. Bernd Lankers 6. Bedia Özgökce-Ertan
7. Elvira Döring 9. Wolfgang Arheidt 10. Ursula Hoth
10. Waltraud Werling 12. Klaus Veser 13. Jochen Hack
14. Helga Herrmann 16. Marcelo Antunez Jimenez 16. Tanja Fritz
16. Ruth Schmied 18. Uwe Kötzing 19. Annette Wagner
23. Sandra Harkenthal 25. Sandra Schmalz 28. Mario Seidenberg
29. Tomas Navratil 29. Hans Schuff

Februar 2025

1. Clemens Hartmeier 1. Edgar Otto Schilli 1. Ulrike Sinner
2. Ingrid Fahlbusch 3. Harald Nagel 4. Mirjam Gerhold
4. Thomas Heinzelmann 5. Bastian Hollschwander 7. Petra Herlitze
7. Igor Semenov 8. Karl-Heinz Maier 10. Beate Jaskolla
10. Sindra Zschernitz 11. Jens Lüder 11. Erika Rehberg
12. Irmtraud Buer 12. Annette Oberle 12. Sabine Städter
13. Alexandra Klus 14. Antje Freynhagen 14. Gerhard Loeschke
14. Gerda Winter 15. Frank Körber 15. Ralf Meeh
19. Thomas Witsches 22. Klaus Schroth 23. Jan Büge
23. Karin Leipert 24. Tanja Nitschke 25. Jutta Heil
25. Sandra Schmalz 25. Manfred Zilly 26. Achmed Schulz
27. Lutz Eisold 28. Thomas Nepstad 28. Ralf Storch

März 2025

2. Susan Thomas 3. Daniel Engstler 4. Susanne Burst
5. Thomas Lenk 6. Josef Neugart 6. Marco Nonnenmacher
7. Monika Schönlaub 8. Jürgen Lippmann 8. Marianne Walsler-Drexlin

Persönliches

9. Robert Sinner 11. Anneli Kleine 13. Rotraut Baumann-Thorwald
13. Margot Steinmetz 15. Mirko Krück 15. Heiderose Schneller
15. Matthias Wahl 16. Marc-Lieven Heth 17. Helmut Nelson
17. Bernd Strobel 18. Ursula Scholz 19. Roland Weingärtner
21. Ralf Müller 22. Michael Thaufelder 26. Martina Munz
27. Bernd Anstett 28. Michaela Schmauz-Fritz 30. Thomas Ullrich
31. Peter Zerr

Wer keine Veröffentlichung möchte, teile dies bitte rechtzeitig mit.

Wir trauern um

Hannelore Haas Robert Hallmayer
Margarete Otterbach-Haaser Wilfried Pawlik
Hanns-Jörg Remmlinger

Wir gratulieren zur Geburt

Mathis Fridolin Baumert
Caitlyn Marie Burchartz
Fiona Strauss

Wir gratulieren zur Hochzeit

Madeleine Kreppein-Schaaf und Florian Kreppein
Annika und Justin Graf
Lara und Simon Mayer
Carolin und Felix Schiefer

Wir danken unseren Spendern

Elmar Burgbacher
Tillmann Grupp
Hilmar Kolb
Joachim und Cornelia Ladra
Werner Landhäußer
Dr. Karl-Josef Sandmeier
Florian Stricker
Niels Oberschelp
Reifen Gablenz GmbH
Rotary Club Karlsruhe Hilfe e.V.

Rotary Club Karlsruhe 49° Nord
Rotary Förderverein Karlsruhe-Albtal e.V.
Rotary Förderverein Karlsruhe-Schloss e.V.
Rotary Karlsruhe – Baden Förderverein e.V.
Alois Schmitt GmbH+Co. KG
S-Immobilien Kraichgau GmbH
Sozialverein des RC KA-Fächerstadt
Volksbank pur eG
W.+J. Wackershauser GmbH+Co. KG

Götz Neuber
Joachim Hornuff

**ist 65 Jahre
ist 60 Jahre
im KSN 1899**



10 Mitglieder sind 50 Jahre im SSC

Ingrid Aubele
Gisela Böhnel
Ursula Closs
Rabanus Diehl
Bettina Genz

Petra Herlitze
Petra Lauinger
Heidrun Oehler
Natalie Rink
Heinz Schmid

23 Mitglieder sind 40 Jahre im SSC

Wolfgang Arheidt
Dennis Burgkhardt
Gerlinde Fritsch
Siegfried Geiger
Thomas Gierich
Jürgen Hässler
Hubert Heger
Dieter Keller
Joachim Maisch
Günter Müller
Rita Neckel

Christoph Nobbe
Renate Nobbe
Achim Raab
Raimund Riffel
Lars Ristau
Conchita Ruck
Benjamin Schaller
Karin Schieber
Heinrich Schultheiß
Hansjörg+Hildegard Seng
Winfried Stoll

49 Mitglieder sind 25 Jahre im SSC

Paul Bergl
Isabell Blattner
Carsten Buschhaus
Monika Dassler
Janina Dinh
Dragomir Dobrijevic
Marie Fazlija
Thomas Hans
Doris Herschlein
Anja Hollerbach
Gudrun Kahmann
Andra Kolarik

Karen Koppai-Bergl
Felicitas Kuld
Manuela Lehn
Dennis+Lukas Mayer
Shirley Schieibly
Evelin Schuh
Bertram+Birgit Schulze
Alexandra Siegrist
Lucas Storch
Helga Terlinden-Steinig
Jens Willibald

163 Mitglieder sind 10 Jahre im SSC

Fethy Baba Ali	Christina Hartmann	Thure Müller
Thomas Beckenbach	Lothar Hauf	Thi Ngoc Tu Nguyen
Henri Berger	Max Hegner	Cassian Nowak
Beatrix Bernhardt	Sabine Hiestermann	Petra Panak
Erik Billet	Tim Hillmer	Rebecca Partheymüller
Dirk+Luc Xavier+Marc-Antoine	Elisabeth+Martina+Ulrich	Jana Pausch
+Natascha Bischoff	Hochholdinger	Sarah Polotzek
Beate+Dirk Bittger	Silke Hofheinz	Daniela Pourat
Eric Blasius	Kimi Hsieh	Yves Reinbold
Astrid Bronkal	Jörg Huder	Isabella Renz
Gerhard+Helga Brüstle	Luana+Sabine+Stefan Hun-	Dominik Richter
Nils Jonathan Burkard	zinger	Christian Rieke
Lucas Cappel	Renate Ickert	Carla Rosenkranz
Erik Casper	Arne Kasten	Ada Ruiz de la Torre Reyes
Neilopal Chakrabarty	Cristiano Kataj	Marco Rumbak
Anton David Clausing	Jörg Kärcher	Benedikt+Leonard+Stephan+
Levin Debernitz	Steffen Kehl	Valentin Ruppert
Gertrud Diel	Lukas Kessler	Mile-Michael Sabljak
Ann-Kathrin Diringen	Lilith Klapuh	Tim Salzseiler
Max Dobler	Ariane Kleen	Melissa Schäfer
Rehber Dogan	Jonathan Knöfel	Roland Schäfer
Xueyin Dong	Mika Krismeyer	Sabine Schäfer
Roland Dutt	Moritz Küchler	Julia Schimanski
Christine Ehrhardt	Tobias Lauerbach	Wolfgang Schlaupitz
Elvira Eisenmann	Finja+Tanja Laxa	Holger Schmid
Tim Erhan	Olaf Leichsenring	Sibylle Schmidt
Emma+Romy Feix	Alexander Leist	Anita Schmidt-Stegmaier
Zoe Finke	Michael Liedhegener	Ruth Schmied
Markus Friedmann	Niklas Lindenmaier	Samuel Schnebel
Alexander Frings	Laura Litzinger	Frauke+Philipp Schöttke
Bennet+Hannah+Ina Gartner	Gerhard Loeschke	Silke Schweitzer
Renate Gavish	Daniela Lonsdorfer	Birgit Seybold
Nikita Gebhart	Christian Lorenz	Nicolas Sieber
Marianne Geist	Yian Lu	Frank Siegrist
Karin Gerlach	Tatjana Lupberger	Katja Steinbild
Venuta Gliga	Gisela Lüder	Laura Pauline Steinhauser
Till Gnann	Gerd Mager	Lena Stockburger
Dieter Gothe	Elena Mai	Jan Strobel
Renate Götz	Kai Alexander Maibaum	Minh Suhr
Simone Guttman	Sarah Julia Maier	Kitty Szynalski
Anna+Benjamin Haase	Felix Mangold	Moritz Thum
Klaus Haaser	Monica Mendoza	Edith+Reimar Toepell
Rodrigo Hagen	Adam Mhiri	Alexia Ullrich

Jan-Helge Ulrich	Raphael Willunat
Jonas vom Stein	Michael Wix
Sophie von Oertzen	Martin Zschke+Livia Zschke
Andrea Voos	Zetterström+Tina Zetterström
Günter Hans Walter	Sibylle Zemann
Gabriele+Joachim+Nadine Weid- landt	Gordon Ziegler
Kerstin Willers	Doris Zimmermann
	Dirk Zschunke

Wir gratulieren zu hervorragenden sportlichen Leistungen

Frisbee

Baden-Württembergische Discgolf Meisterschaft 2024, Calw-Hirsau

Jonas Beck	2. Platz Discgolf	Open (MPO)
------------	-------------------	------------

Leichtathletik

Kreismeisterschaften TV Mörsch

Viktoria Borisova	1. Platz Vierkampf	U12 (w10)
	3. Platz Dreikampf	U12 (w10)
Lucy Germann	1. Platz Vierkampf	U16 (w14)

Kreismeisterschaften LG Region Karlsruhe

Kadmiel Hergert	1. Platz 800m	U12 (m10)
	3. Platz 50m	U12 (m10)
Amelie Machauer	2. Platz 50m	U14 (w12)
	2. Platz Weitsprung	U14 (w12)
Lucy Germann	2. Platz 80m Hürden	U16 (w14)
Cara Bergheim	3. Platz Hochsprung	U14 (w12)
Viktoria Borisova	3. Platz Hochsprung	U12 (w12)

Vereinsmeisterschaften LG Region Karlsruhe

Cara Bergheim	2. Platz Dreikampf	U14 (w12)
	2. Platz Vierkampf	U14 (w12)
Laura Langrock	2. Platz Dreikampf	U12 (w10)
Michaela Borisova	2. Platz 800m	U14 (w12)
Viktoria Borisova	2. Platz 800m	U12 (w10)

Hardtwaldlauf, Karlsruhe

Michaela Borisova	1. Platz 5 km	WJ U14
Amelie Machauer	3. Platz 5 km	WJ U14

Sportliche Gratulationen

Rhythmische Sportgymnastik

2. Bundesliga Staffel B Gera

Anne-Kathleen, Carina, Diana, Enja, Emilia, Lina, Melissa Neela, Serafima, Sophia, Viktoria, Zlata	3. Platz	12 Einzelübungen als Mannschaftsergebnis	Meisterklasse ab 12 Jahre
---	----------	---	------------------------------

Schwimmen

Internationale Deutsche Meisterschaften im Freiwasser

Hanna Seiter	3. Platz	5km Freistil	Jahrgang 2005
Haubrich, Hauer, Jehle	3. Platz	3x1,25km Staffel	Jugend männlich B

Baden-Württembergische Meisterschaften Langbahn

Paul Heth	1. Platz	50m Rücken	Jahrgang 2016
	1. Platz	50m Freistil	Jahrgang 2016
	1. Platz	50m Brust	Jahrgang 2016
	1. Platz	100m Brust	Jahrgang 2016
Maximilian Bachmann Emma Heneka	2. Platz	50m Brust	Jahrgang 2015
	2. Platz	100m Freistil	Jahrgang 2014
	2. Platz	100m Rücken	Jahrgang 2014
	2. Platz	200m Rücken	Jahrgang 2014
Grace Navratil	3. Platz	50m Rücken	Jahrgang 2014
	3. Platz	50m Freistil	Jahrgang 2014
	3. Platz	50m Brust	Jahrgang 2014
	3. Platz	100m Brust	Jahrgang 2014
Johanna Schmitt	3. Platz	100m Freistil	Jahrgang 2013
	3. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2013
	1. Platz	50m Schmetterling	Jahrgang 2013
Nevio Knebel	1. Platz	100m Schmetterling	Jahrgang 2013
	1. Platz	200m Schmetterling	Jahrgang 2013
	1. Platz	200m Lagen	Jahrgang 2013
	1. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2013
	1. Platz	50m Schmetterling	Jahrgang 2012
Sade Rosinel	1. Platz	100m Schmetterling	Jahrgang 2012
	2. Platz	200m Lagen	Jahrgang 2012
	2. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2012
Henning-Louis Heth Charlotte Molnar Johannes Alferi	3. Platz	200m Schmetterling	Jahrgang 2011
	1. Platz	100m Schmetterling	Jahrgang 2011
	1. Platz	200m Schmetterling	Jahrgang 2011
	1. Platz	200m Freistil	Jahrgang 2011
	1. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2011
Lina Winkler	2. Platz	200m Freistil	Jahrgang 2010
	3. Platz	100m Rücken	Jahrgang 2010

Joris Jehle	1. Platz 200m Rücken	Jahrgang 2009
	2. Platz 200m Schmetterling	Jahrgang 2009
Julian Haubrich	2. Platz 100m Rücken	Jahrgang 2009
Nic Hauer	1. Platz 200m Freistil	Jahrgang 2009
Vladislav Litvinov	2. Platz 200m Freistil	Jahrgang 2009
Leo Leverkus	1. Platz 200m Lagen	Jahrgang 2008
	1. Platz 200m Lagen	Jahrgang 2008
	1. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2008
	1. Platz 400m Freistil	offene Wertung
	2. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2008
Mila Wazner	1. Platz 100m Rücken	Jahrgang 2007
	1. Platz 100m Rücken	offene Wertung
	2. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2007
Giulia Goerigk	1. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2004 u.ä.
	1. Platz 200m Lagen	offene Wertung
	1. Platz 200m Brust	offene Wertung

Int. Baden-Württembergische und Int. Süddeutsche Meisterschaften im Freiwasser

Henning-Louis Heth	2. Platz 2,5km	Jahrgang 2012 (BaWü)
Joris Jehle	2. Platz 2,5km	Jahrgang 2009 (BaWü+Süddt.)
	1. Platz 5km	Jahrgang 2009 (BaWü)
	2. Platz 5km	Jahrgang 2009 (Süddt.)
Hanna Seiter	1. Platz 10km	offene Wertung (BaWü)
Thure Stian Müller	2. Platz 10km	offene Wertung (BaWü)

Baden-Württembergische Kurzbahnmeisterschaften

Grace Navratil	1. Platz 50m Brust	Jahrgang 2014
	2. Platz 100m Lagen	Jahrgang 2014
	2. Platz 100m Brust	Jahrgang 2014
	2. Platz 200m Brust	Jahrgang 2014
Johanna Schmitt	1. Platz 200m Freistil	Jahrgang 2013
	1. Platz 400m Freistil	Jahrgang 2013
	3. Platz 100m Freistil	Jahrgang 2013
Nevio Knebel	1. Platz 400m Lagen	Jahrgang 2013
	1. Platz 100m Lagen	Jahrgang 2013
	1. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2013
	1. Platz 400m Freistil	Jahrgang 2013
	1. Platz 200m Lagen	Jahrgang 2013
	1. Platz 200m Schmetterling	Jahrgang 2013
Henning-Louis Heth	3. Platz 200m Rücken	Jahrgang 2012
Mia Rogosch	2. Platz 200m Schmetterling	Jahrgang 2011
Johannes Alferi	1. Platz 200m Freistil	Jahrgang 2011
	1. Platz 100m Schmetterling	Jahrgang 2011
	1. Platz 400m Freistil	Jahrgang 2011

Sportliche Gratulationen

	2. Platz	400m Lagen	Jahrgang 2011
	2. Platz	100m Freistil	Jahrgang 2011
	3. Platz	200m Lagen	Jahrgang 2011
Annika Kreideweis	3. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2010
	3. Platz	50m Freistil	Jahrgang 2010
Lina Winkler	1. Platz	800m Freistil	Jahrgang 2010
	3. Platz	800m Freistil	offene Wertung
	1. Platz	100m Lagen	Jahrgang 2010
	1. Platz	50m Rücken	Jahrgang 2010
	1. Platz	100m Brust	Jahrgang 2010
	1. Platz	200m Lagen	Jahrgang 2010
	1. Platz	100m Freistil	Jahrgang 2010
	2. Platz	50m Brust	Jahrgang 2010
Ken Kien Duong	1. Platz	200m Freistil	Jahrgang 2009
	1. Platz	100m Schmetterling	Jahrgang 2009
	1. Platz	200m Schmetterling	Jahrgang 2009
	1. Platz	200m Schmetterling	offene Wertung
	2. Platz	400m Lagen	Jahrgang 2009
	3. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2009
Julian Haubrich	1. Platz	400m Lagen	Jahrgang 2009
	1. Platz	50m Rücken	Jahrgang 2009
	1. Platz	200m Rücken	Jahrgang 2009
	1. Platz	100m Rücken	Jahrgang 2009
	2. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2009
	2. Platz	200m Lagen	Jahrgang 2009
	3. Platz	100m Lagen	Jahrgang 2009
Nic Hauer	1. Platz	1500m Freistil	Jahrgang 2009
	3. Platz	1500m Freistil	offene Wertung
	3. Platz	200m Freistil	Jahrgang 2009
Joris Jehle	2. Platz	1500m Freistil	Jahrgang 2009
	2. Platz	200m Rücken	Jahrgang 2009
Aurelius Weible	3. Platz	400m Freistil	Jahrgang 2008
Mila Wazner	1. Platz	400m Lagen	Juniorinnen
	1. Platz	400m Lagen	offene Wertung
	1. Platz	200m Lagen	Juniorinnen
	1. Platz	100m Rücken	Juniorinnen
	1. Platz	100m Rücken	offene Wertung
	2. Platz	200m Lagen	offene Wertung
Erik Edelmann	3. Platz	100m Schmetterling	Junioren
Maria Victoria Schutzmeier	1. Platz	50m Schmetterling	offene Wertung
	1. Platz	100m Schmetterling	offene Wertung
	2. Platz	200m Schmetterling	offene Wertung
	3. Platz	200m Lagen	offene Wertung

Masters

Internationale Baden-Württembergische Masters-Meisterschaften Kurzbahn, Villingen

Margarete Beideck	1. Platz	50m, 100m, 200m, 400m Freistil 200m Rücken	AK 80
	2. Platz	50m, 100m Rücken	AK 80
Steffen Gantner	2. Platz	200m Brust	AK 60
	3. Platz	50m Rücken	AK 60
Achim Raab	1. Platz	400m Freistil	AK 60
	2. Platz	100m Freistil	AK 60
Katja Lüdke	1. Platz	50m Brust	AK 40
	2. Platz	100m Brust	AK 40
David Gerbert	3. Platz	50m Rücken	AK 35
Hector Sauri-Suarez	1. Platz	1500m Freistil	AK 35
Kristina Schweer	2. Platz	100m Lagen, 100m Freistil	AK 35

Triathlon

Triathlon Schopfheim

Max Birk	1. Platz	BaWü	Jugend A/U18
----------	----------	------	--------------

IRONMAN-WM Nizza

Kerstin Donner-Hofmann	117. Platz		AK F50-54
------------------------	------------	--	-----------

IRONMAN-EM Frankfurt

Kerstin Donner-Hofmann	15. Platz		AK F50-54
------------------------	-----------	--	-----------

Neue Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2025

Beschluss der Delegiertenversammlung vom 05.11.2024

(Siehe Protokoll in dieser Ausgabe)

	Erwachsener (Monatsbeitrag)	Ermäßigt (Montagsbeitrag)	Familie (Monatsbeitrag)
Jahreszahlung	19,70 € (+1,70 €)	12,80 € (+1,10 €)	34,00 € (2,75 €)
Quartalszahlung	21,30 € (+1,80 €)	14,10 € (+1,20 €)	38,00 € (+3,00 €)
pro Jahr	236,40 €	153,60 €	408,00 €
pro Jahr bei Quartalszahlung	255,60 €	169,20 €	456,00 €



Hey, mein Name ist **Christoph Kluth**, die meisten nennen mich aber Chris. Ich bin gerade frisch nach Karlsruhe gezogen und beende hier das letzte Jahr meines dualen Studiums im Bereich Fitnesswissenschaften und Fitnessökonomie. Dadurch habe ich schon über zwei Jahre praktische Erfahrung und mehrere Trainer-Lizenzen (Trainer B-Lizenz, Medizinische-Fitnesstrainer A-Lizenz, u.a.). Ursprünglich komme ich weiter aus dem Süden Deutschlands, Donaueschingen.

Im SSC finden Sie mich hauptsächlich im Fitness- und Gesundheitsstudio, wo ich Ihnen als Trainer für alle möglichen Fragen rund ums Thema Training, Gesundheit und Ernährung zur Verfügung stehe.

Als Jugendlicher habe ich verschiedene Sportarten ausprobiert, wie Fußball oder Karate. Irgendwann habe ich aber Fitnessstudios für mich entdeckt, in denen ich mittlerweile seit über 6 Jahren trainiere. Ansonsten schwitze ich mich auch gerne in Indoor-Cycling-Kursen aus, in welchen ich auch selbst zertifizierter Trainer bin.

Nach dem ersten Monat im SSC fühle ich mich schon sehr gut aufgehoben und freue mich darauf, noch viele SSC-Mitglieder kennenzulernen!

Christoph



Liebe SSC-Mitglieder, seit September bin ich, **Finn Herzig**, im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres beim SSC aktiv. Ich bin 19 Jahre alt und habe 2023/2024 mein Abitur mit Schwerpunkt Mathe, Physik und Geografie gemacht.

Da ich in der Waldstadt aufgewachsen bin, kenne ich den SSC schon seit meiner Kindheit. Angefangen habe ich mit 8 Jahren im Capoeira. Später wechselte ich ins Trampolin, wo ich auch als Übungsleiter tätig bin. Meine Leidenschaft habe ich jedoch im Tricking gefunden.

Bisher konnte ich durch das FSJ schon viel im Bereich Kindersport lernen und spannende Einblicke in die Organisation des Vereins gewinnen. Bisher kann ich sagen, dass das FSJ mir viel Spaß macht und die Atmosphäre hier im

Verein Klasse ist.

Ich freue mich sehr auf die weitere Zeit beim SSC und bin mir sicher, dass ich nicht nur wertvolle Erfahrungen, sondern auch viele schöne Erinnerungen mit dem Team und den Mitgliedern sammeln werde.

Herzliche Grüße,
Finn Herzig



Hallo SSC!

Mein Name ist **Rezart Allko**. Ich bin 53 Jahre alt und Vater eines Sohnes. Durch einen Tipp von Saki bin ich auf die Stelle als Haustechniker beim SSC aufmerksam geworden und seit September als Teil des Anlagenteams für Pflege, Wartung und Reparaturen auf den Sportanlagen des SSC zuständig. Ich habe schon festgestellt, dass es als vielseitiger Handwerker bei der Größe des Vereins natürlich einiges zu tun gibt. Ich freue mich auf diese Aufgabe.



Liebe SSC-Mitglieder,
mein Name ist **Cecilia Welte**, ich bin 18 Jahre alt und habe 2024 mein Abitur absolviert. Da ich schon immer sehr sportbegeistert war, insbesondere in den Sportarten Schwimmen, Volleyball und Fußball, habe ich mich für ein FSJ beim SSC Karlsruhe entschieden. Hier bin ich hauptsächlich in der Ki-SSC tätig, helfe aber auch im Kindersport, in der Sport-AG und im Pfiffix-Programm. Mir macht die Arbeit zusammen mit Kindern besonders viel Spaß und ich freue mich sehr auf die vielen Fortschritte und Erfolgserlebnisse, die wir gemeinsam erleben werden.

Alles aus einer Hand ... **EISEN SCHMITT**

- Blankstahl
- Walzstahl
- NE-Metalle



- Qualitätsstahl
- Rohre
- Edelstahl
- Kunststoffe

Am Heegwald 27
D-76227 Karlsruhe
Fon +49(0)7 21 / 62 92 -0
Fax +49(0)7 21 / 62 92 -6 66

Alois Schmitt GmbH & Co. KG
www.eisen-schmitt.de, info@eisen-schmitt.de

Im Schiffelland 48
D-66386 St. Ingbert
Fon +49(0) 68 94 / 8 93 -0
Fax +49(0) 68 94 / 8 93 -35



Neue Übungsleiter

Unser Verein erhält vielseitige Verstärkung durch die neuesten Mitglieder des engagierten Trainerteams. Herzlich willkommen!

Aerobic

Für unsere Zumba Stunden wird ab jetzt auch **Nadine Gulz** (23) Vertretungen übernehmen. Die Studentin hat bereits ihre Zumba Lizenz abgeschlossen und wird unseren Verein mit ihrer Erfahrung als Kursleiterin in diversen Fitnesszentren bereichern.

Badminton

Der Student **Khue Ngo** (31) begann 2018 seine Badmintonlaufbahn und schafft eine vertrauensvolle Bindung zu unserer sportbegeisterten Jugend. **Melina Nitschmann** (24) ist ebenfalls seit 2016 aktive Badmintonspielerin. Khue und Melina werden beide montags und freitags unsere Badmintonjugend leiten.

Basketball

Beim Basketball dürfen wir gleich fünf neue Gesichter begrüßen. Der sportliche Leiter der Basketball Akademie **Marcus Dippel** (51) trainiert nun als Chefcoach unsere U8/U10 und unsere U12-14. **Alena Krawinkel** (52), die schon über 20 Jahre Basketballerfahrung gesammelt hat, wird ebenfalls unsere U8/U10 trainieren. Für unsere U12w wird **Brigitte Emmerich** (52) zuständig sein, die selbst seit fast 40 Jahren im Basketball aktiv ist. Eine junge Verstärkung ist Schüler **Johannes Lutz** (18) aus Pforzheim für unsere U16m1 als Co-Trainer. Neu im Team ist auch **Florian Steiner** (19), der seit 2015 im Basketball sowie im Tennis aktiv ist und nun unsere Basketballjugend mit seiner Erfahrung und Leidenschaft unterstützt.

Gerätturnen

Anna-Lena Horn (14) ergänzt unser Team als Co-Trainerin im Gerätturnen mit frischer Energie und Erfahrung. Seit 2015 ist sie selbst aktiv im Turnen und hat bereits eine Ausbildung zur Minitrainerin im Allgemeinen Turnen.

Handball

Mit (Co-) Trainererfahrung bereichert **Sebastian Hessemann** (27) unser Handballtrainer-team. Der Student mit der Fachrichtung Wirtschaftsingenieurwesen ist selbst seit 2003 im Handball aktiv und kommt ursprünglich aus Herbolzheim.

Indoor Cycling

Marcus Beilner (50) wird uns im Indoor Cycling als Trainer unterstützen. Er ist als IT-Revisor tätig und spielt nebenbei Handball. Indoor Cycling betreibt er selbst seit 2022.

Inline-Hockey

Durch **Patrick Pach** (14) gewinnt unser Inline-Hockey-Team einen motivierten Nachwuchsspieler. Seit 2023 ist er aktiv im Inline-Hockey und freut sich darauf, seine Begeisterung und frischen Ideen in die Abteilung einzubringen.

Pickleball

Maria Munz (50) wird als Nummer 1 in Deutschland unsere Pickleballgruppe übernehmen. Ihre Trainerlizenz schloss sie 2023 in Portugal ab, sodass wir uns freuen, sie nun beim SSC Karlsruhe begrüßen zu dürfen.

Reha-Sport

Bei der Reha-Sport Gymnastik wird uns ab sofort **Josef Kuf** (67) verstärken. Der gebürtige Prager hat bereits mehrere Lizenzen im Bereich Rehabilitation und Spiralstabilisation erworben und wird damit neuen Schwung in unseren Verein bringen.

Rhythmische Sportgymnastik

Die 17-jährige Schülerin **Anne-Kathleen Kuhn** ist selbst seit 2013 begeistert von der Rhythmischen Sportgymnastik und ist nun zuständig für unsere Beginner.

Schwimmen

Auch in der Schwimmabteilung unterstützen uns gleich vier neue Trainer-Talente. Unter anderem dürfen wir ein bekanntes Gesicht willkommen heißen. **Pedram Azan** (44) wird unser F2- und E-Team trainieren, nachdem er selbst 6 Jahre am SSC-Schwimmtraining teilgenommen hat. **Vladislav Litvinov** (13) kommt aus Pforzheim und wird neben der Schule unserem F1-Team aushelfen. Eine weitere Verstärkung aus dem Schulbereich ist die Realschullehrerin **Julia Feix** (43) für unser B-Team. Die Vermessungsingenieurin **Franziska Heneka** (40) steigt ebenfalls als Trainerin für unser B-Team ein.

Tennis

Jan Hooites Meursing (19) und **Antonia Ehlgötz** (18) verstärken unser Jugendtraining im Tennis. Jan spielt seit 2010 Tennis und hat bereits als Co-Trainer beim TC Kempten Erfahrungen gesammelt. Antonia, die 2020 ihre Leidenschaft für Tennis entdeckte, wird nun ebenfalls als Jugendtrainerin unser Team unterstützen und ihre Begeisterung für den Sport an den Nachwuchs weitergeben.

Triathlon

Frank Guth verstärkt unser Triathlon-Team mit seinem breiten Erfahrungsschatz als Sporttherapeut und Magister in Sportwissenschaften, Psychologie und Erziehungswissenschaften. Der 60-jährige Multisportler mit Disziplinen wie Schwimmen, Leichtathletik, Skateboarding, Tanztheater und Triathlon bringt vielseitiges Know-how ins Training ein.

Yoga

Yoga-Lehrerin **Johanna Vásquez** (43), gebürtig aus Costa Rica, wird ihre Erfahrung und Leidenschaft für Yoga in unsere Kurse einbringen. Dank ihrer Ausbildung in Ashtanga Yoga bereichert sie durch ihr Fachwissen die Kursstunden.

Wir wünschen einen schönen Einstieg!
Cecilia Welte und Finn Herzig, FSJ im Sport

Rückblick Freizeiten 2024

Nachdem die Osterfreizeit in diesem Jahr aus personellen Gründen leider ausfallen musste, freuen wir uns umso mehr, dass unsere Freizeiten an Pfingsten, im Sommer und im Herbst erfolgreich stattfinden konnten und unvergessliche Momente für Kinder und Jugendliche schufen.



Das Freizeitjahr begann mit dem Sport- & Spiel-Camp in der ersten Pfingstferienwoche. Morgens wurde sich in verschiedenen

Sportarten wie Hockey, Turnen, Tennis und Fußball ausgepowert. Der Nachmittag stand dann ganz im Zeichen der Kreativität und des Teamgeistes: Bunte Bastelaktionen, spannende Rallyes und aufregende Turniere sorgten für jede Menge Spaß und Freude. Sowohl Kinder als auch Betreuer erlebten gemeinsam unvergessliche Momente.

Die **Sommerfreizeiten** unter dem Motto „Detektive“ waren ein absoluter Höhepunkt des Jahres. Mit jeweils über 70 Kin-





den und einem großartigen Betreuer team wurde jede Minute genutzt, um Spiel, Spaß und Action zu erleben. Morgens hatten die Kinder die Möglichkeit, ihre Lieblingssportart zu wählen, wodurch feste Gruppen in Schwimmen, Tennis, Tanzen, Leichtathletik sowie Ball- und Funsport entstanden. Das Nachmittagsprogramm hielt für alle etwas Besonderes bereit: Vom Detektivcheck über kreatives Basteln bis hin zu spannenden Rallyes und einer Abschluss-Show, in der die Gruppen ihre einstudierten Performances präsentierten. Ein besonderes

Highlight war natürlich die Übernachtung, die für viele Kinder ein unvergessliches Erlebnis war.

Die **Herbstfreizeit** stellte den krönenden Abschluss der Aktivitäten des Jugendteams in diesem Jahr dar. Mit abwechslungsreichen Tagesaktionen war für jeden Geschmack etwas dabei. Von einem auspowernenden Sporttag über das Kürbisschnitzen bis hin zu einem aufregenden Ausflug in die Trampolinhalle in Remchingen – die Kinder erlebten eine Vielfalt an Aktivitäten. Die „Süßes oder Saures“-Tour an Halloween in der Waldstadt sorgte für zusätzliche Spannung und Freude.

Mit diesen erfolgreichen und abwechs-



lungsreichen Freizeitangeboten im Rücken blicken wir voller Vorfriede auf das kommende Jahr.

Wir danken allen Betreuerinnen und Betreuern für ihr Engagement und ihre Begeisterung, die unsere Freizeiten zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben. Auf ein neues, ebenso erlebnisreiches Jahr!

Mara Stumpf



Ganzjährige und kostenfreie Sportmöglichkeit für alle SSC-Mitglieder

Allround-Sport wird im Internet des SSC umschrieben mit: „Gymnastik: Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Stretching, Training von Koordination und Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannung.“

Am Freitagvormittag Ballspiele: Volleyball und weitere "kleine Ballspiele", z. B. Fußballtennis.“



Damit wird für alle SSC-Mitglieder eine ganzjährige und kostenfreie Sportmöglichkeit angeboten. Eine Anmeldung und spezielle Sportkleidung sind nicht erforderlich, saubere Sportschuhe helfen die Hallen sauber zu halten. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht zwingend, verbessert aber die sozialen Kontakte und die altersgemäße Fitness. Einsteiger und Umsteiger von allen Sportarten sind bei uns willkommen. Im Training können die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden, so dass man dem eigenen Fitness-

level entsprechend mitmachen kann und der ganze Körper bewegt und angestrengt wird. Ziel ist, Beweglichkeit und Kraft zu erhalten und zu verbessern. Spaß an der Bewegung ist wichtiger als Leistung. Bei regelmäßiger Teilnahme spürt man schon, welche Körperteile man evtl. im spezifischen Sportler- und Berufsleben etwas vernachlässigt hat.

Abwechslungsreich ist es immer und wir lernen mit den vielen Stäben, Bällen unterschiedlicher Größe und Bändern umzugehen. Viele Übungen sind geeignet, um auch im täglichen Leben eingebaut zu werden und so auch Sport ohne Sporthalle zu treiben. Das Training findet in Sport 21 (Eingang gegenüber Fächerbad) in einer der beiden Sporthallen statt. Dienstags ab 10.10 Uhr und freitags ab 9.15 Uhr,

jeweils etwa 50 bis 60 min. Im Sommer sind wir sehr gerne auf der Freifläche des SSC-Geländes. Freitags spielen wir auf einem Spielfeld in Sport 21 Volleyball mit modifizierten Regeln, um einen Spielfluss





zu erhalten. Ein zweites Spielfeld steht uns für Fußballtennis oder Badminton/Federball zur Verfügung und wird nach Interesse der Teilnehmenden entschieden. Spaß an der Bewegung und am Spiel steht im Vordergrund, obwohl wir Punkte zählen und auch sehr gerne darüber diskutieren, ob der Ball aus oder im Feld war.

In diesem Sommer hat uns unsere Übungsleiterin Eva angeboten, uns einige Übungen und Verhalten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu zeigen und in die Sportstunde einzubauen. Das hat allen gefallen, so dass wir dieses Training jetzt einmal im Monat am Freitag regelmäßig einbauen. Das Titelbild dieses Infos zeigt einen Ausschnitt davon.

Ideen zu gesellschaftlichen Ereignissen können bei passenden Vorschlägen realisiert werden, hier gehen wir gerne auf Ideen ein. Im vergangenen Winter war eine kleine Gruppe (trotz richtig schlechtem Wetter) beim Eisstockschießen vor dem Schloss.

An dieser Stelle danke ich meinem Vorgänger Gunther Zemann. Von 2014 bis September 2022 hat er den Allround-Sport organisiert. In dieser Zeit hat er neben dem Sport auch viele soziale Veranstaltungen wie Besichtigungen, Jahresfeiern zu runden Geburtstagen und saisonale Treffen

organisiert. Herauszuheben ist vor allem sein Engagement in der Coronazeit mit Erfassung der Teilnehmer, Anmeldungen und allgemeinen Informationen zum Durchstehen der anstrengenden Zeit. Berühmt sind auch seine bebilderten und animierten Informations-mails, die immer lustig und informativ waren. Dadurch war es möglich, gemeinsam mit den Übungsleiterinnen,

unterstützt vom SSC-Team und Martina Scholl, trotz Corona-Einschränkung Sport mit Spaß zu betreiben. Geänderten Rahmenbedingungen folgend wurde in seiner Zeit die „Dienstag-Männerstunde“ in eine offene Stunde, wie Freitag üblich, erweitert. Gleichmäßige und leicht steigenden Teilnehmerzahlen an beiden Tagen zeigen, dass es richtig war. Nochmals HERZLICHEN DANK, lieber Gunther. Wir wünschen dir viel Freude beim Familienengagement mit Enkelbetreuung, weshalb wir dich leider nicht mehr so regelmäßig wie gewohnt im Sport sehen. Bleib fit, die Enkel wachsen



und verlangen nach Bewegung. Du hast dich im Allround-Sport und im Fitnessstudio des SSC dafür fitgehalten.

Paul Greif

Wir verpacken Ideen. **Gemeinsam.**

Wir sind **TEAMPLAYER**

// Zwei von über 1.000 Mitarbeitern in Deutschland, Österreich und der Schweiz



PACKSERVICE

Mit Leidenschaft und Teamgeist setzen wir seit über 40 Jahren innovative Verpackungslösungen für die bekanntesten Markenhersteller Europas um. Unsere Mannschaft besteht aus über 1.000 Mitarbeitern, die an mehr als 20 Standorten in der DACH-Region ein gemeinsames Ziel verfolgen: Die Produkte unserer Kunden im Handel strahlen zu lassen.



Du bist auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung? Dann bewirb dich auf:

jobs-packservice.com

Packservice Karlsruhe ist offizieller Partner der SSC Basketball Akademie

Be part of it! – PACKSERVICE Herbstcamp 2024

Mit neuem Schwung veranstaltete die PACKSERVICE Basketballakademie des SSC Karlsruhe wieder ein viertägiges Basketballcamp in den Herbstferien gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner KIT SC und den SEEBURGER College Wizards in der Halle des Otto-Hahn-Gymnasiums. Eingeladen waren alle Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 2011-2014, die bereits Basketball spielen. Fast 40 basketballbegeisterte Kinder wollten sich das nicht entgehen



lassen. Wir freuen uns sehr über diese positive Resonanz! Alle brachten Basketballkenntnisse mit, viele der Kinder spielen in der BBA der GRIZZLIES oder in einem anderen Verein in der Umgebung.

So konnten die Trainer der PACKSERVICE BBA unter der Leitung von Akademieleiter Marcus Dippel, auf diesen Kenntnissen aufbauen und sie im Camp erweitern. Neben Individual- und Techniktraining standen Wettbewerbe und Spiele auf dem Programm.

Neue Energie gab es bei den Obstpausen sowie mittags beim warmen Mittagessen. Mit leckerer Haus-Patata, Schnitzel und Co. von der Denkfabrik konnten sich die Kinder und ihre Trainer jeden Mittag stärken. Der Fußweg vom SSC zurück zur Halle wurde ihnen mit Schoko-Riegeln versüßt.

Am Mittwoch kamen als Special-Guests die Profis der SEEBURGER College Wizards zum Camp. Der US-Amerikaner Tarig Eisa und der Franzose Lucas Lenoir ließen sich gerne von den jungen Basketballern interviewen, spielten beim Bumb-Spiel mit, unterstützten die Trainer bei den Stationen und gaben zum Abschluss Autogramme. Der Wizards-Pointguard David Scheu war sogar als Camp-Trainer drei Tage vor Ort. Und am Donnerstag schaute auch Teamkollege Linus Ihle, der unsere U14w-Mädels trainiert, beim Camp vorbei.

Eine erlebnisreiche Basketball-Woche ging viel zu schnell zu Ende. Bei der Verabschiedung lobte Marcus alle Kinder für ihren Einsatz, denn 18 Stunden Training in einer Woche sind keine Kleinigkeit. Alle haben sehr gut mitgemacht und sich weiterentwickelt. Die beiden





Kids mit der größten Entwicklung (MIP) haben sogar einen Preis bekommen, ebenso wie die zwei MVPs und die Gewinner der kleinen Wettbewerbe, die während des Camps liefen. Am Ende bekam jede(r) noch einen kleinen Preis und alle verabschiedeten sich ein letztes



Mal lautstark mit einem Huddle.

Macht's gut und bis bald in der Halle – beim Training, beim Spiel oder beim nächsten Basketballcamp! Wir freuen uns schon darauf!

Fotos: Nicole Stadie

Next level! – GRIZZLIES Skillcamp 2024

Für besonders ambitionierte Basketballer veranstaltete die PACKSERVICE Basketballakademie des SSC Karlsruhe gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner KIT SC und den SEEBURGER College Wizards erstmalig in diesen Herbstferien ein Leistungs-Skillcamp für Jungs der Jahrgänge 2007-2010 (U16/ U18).

Unter der Leitung vom Headcoach der SEEBURGER College Wizards Igor Gjorgjievski und Leistungssport C-Trainer der PACKSERVICE BBA Leandro Alonso Krawinkel arbeiteten 14 Jungs vier Tage lang hart an ihren Fertigkeiten. Ob Shooting oder Ball



Handling, Driving & Finishing oder Decision Making – jeder Tag hatte seinen eigenen Schwerpunkt, an dem gründlich gefeilt



SSC-TERMINE 2025

Aktuelle Termine und Veranstaltungen unter: ssc-karlsruhe.de/kalender

SSC – Die Sportidee

So	09.03.	Fächerstadt Flamingo Open	SSC-Disc Golf Anlage
So	29.06.	SSC live!	SSC-Gelände
Sa - So	13.09. - 14.09.	Baden-Württembergische Disc Golf Meisterschaften 2025	SSC-Disc Golf Anlage
Fr - So	05.12. - 07.12.	58. Internationale Schwimmsport Tage ISTKA	Fächerbad

Delegiertenversammlung

Mi	14.05.	19:30	Frühjahrs-Delegiertenversammlung	SSC-Saal
Do	06.11.	19:30	Herbst-Delegiertenversammlung	SSC-Saal

Sportabzeichen-Treff

Termine siehe ssc-karlsruhe.de

SSC-Freizeiten Kinder/Jugendliche

Mo - Do	14.04. - 17.04.	OsterFun Freizeit	SSC-Gelände
Mo - Do	14.04. - 17.04.	Basketball-Camp der PACKSERVICE BBA	SSC-Gelände
Di - Fr	22.04. - 25.04.	Basketball-Camp der PACKSERVICE BBA	SSC-Gelände
Di - Fr	10.06. - 13.06.	Sport- & Spiel-Camp	SSC-Gelände
Mo - Fr	04.08. - 08.08.	Sommerfreizeit I	SSC-Gelände
Mo - Fr	04.08. - 08.08.	Tennis-Camp I	SSC-Tennisanlage
Mo - Fr	18.08. - 22.08.	Sommerfreizeit II	SSC-Gelände
Mo - Fr	08.09. - 12.09.	Tennis-Camp II	SSC-Tennisanlage
Mo - Fr	27.10. - 31.10.	Herbstfreizeit	SSC-Gelände
Mo - Fr	27.10. - 31.10.	Basketball-Camp der PACKSERVICE BBA	SSC-Gelände

Kurse-Trimester

	Beginn Kurswoche ab	Anmeldung online	Anmeldung persönlich
1/2025	07.01.25	ab sofort	ab sofort
2/2025	31.03.25	14.02.25 online	21.02.25
3/2025	22.09.25	23.05.25 online	30.05.25
1/2026	10.01.26	14.11.25 online	21.11.25

SSC-TERMINE 2025

Aktuelle Termine und Veranstaltungen unter: ssc-karlsruhe.de/kalender

Tennis/Badminton Saisonverträge

Tennis Winter 24/25	21.09.24 - 18.04.25	SSC-Zentrum Tennishallen
Tennis Sommer 25	21.04.25 - 05.09.25	SSC-Zentrum Tennishallen
Tennis Winter 25/26	20.09.25 - 17.04.26	SSC-Zentrum Tennishallen
Badminton 24/25	26.08.24 - 24.08.25	SSC-Sport 21/Halle A + B
Badminton 25/26	25.08.25 - 23.08.26	SSC-Sport 21/Halle A + B

Schulferien

	Städtische Schulen	Europäische Schule
Weihnachten	Mo 23.12.24 - Mo 06.01.25	Mo 23.12.24 - Mo 06.01.25
Fastnacht/Winterferien	Mo 03.03.25 - So 09.03.25	Mo 24.02.25 - So 02.03.25
Ostern	Mo 14.04.25 - So 27.04.25	Mo 14.04.25 - So 27.04.25
Pfingsten/Maiferien	Mo 09.06.25 - So 22.06.25	Di 27.05.25 - So 01.06.25
Sommer	Do 31.07.25 - So 14.09.25	Mo 07.07.25 - Mo 01.09.25
Herbst	Mo 27.10.25 - So 02.11.25	Mo 27.10.25 - So 02.11.25

SSC-Info

	Redaktionsschluss	Erscheinen
Info 1/2025	13.02.25	11.03.25
Info 2/2025	26.06.25	22.07.25
Info 3/2025	06.11.25	02.12.25

Abteilungsjubiläen

55 Jahre	Judo / Lauf-Treff / Trampolin
50 Jahre	Basketball-Freizeit / Fußball Freizeit / Herzsport / Kegeln / Senioren
35 Jahre	Rhythmische Sportgymnastik
30 Jahre	Walking-Treff

Die aktuellen Termine gibt es hier: ssc-karlsruhe.de





wurde. Es war schon etwas Besonderes für die Jungs, mit Igor von einem Profi-Trainer betreut und verbessert zu werden. Alle legten sich mächtig ins Zeug und gaben ihr Bestes. Dadurch, dass das Camp auf die einzelnen Skills fokussiert war, konnte jeder an seinem Level arbeiten und sich individuell verbessern.



Das intensive Training kostete viel Kraft, doch die Energiereserven wurden bei den Obstpausen sowie beim warmen Mittagessen in der Mensa des KIT immer wieder aufgefüllt. Ein großes Lob an die Jungs, die mit viel Freude und Einsatz mitgemacht und so ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in diesem

Camp Schritt für Schritt erweitert haben. Herzlichen Dank an Igor und Leandro, die dieses Camp so hochwertig durchgeführt haben!

Nach der durchweg positiven Resonanz planen wir ein weiteres Skillcamp in den Osterferien. Seid bereit für das nächste Level!

Fotos: Nicole Stadie

Neue Schiedsrichter:innen und Trainer:innen ausgebildet

Wichtig für den Spiel- und Trainingsbetrieb ist die Aus- und Weiterbildung unserer Trainer und Trainerinnen sowie unserer Schiedsrichter und Schiedsrichterinnen. Wir freuen uns daher sehr, dass wir in diesem Jahr mit Elisa, Johannes und Linus drei neue D-Trainer, mit Brigitte eine neue Mini-Trainerin und mit Leandro einen neuen C-Trainer Leistungssport in der PACKSERVICE BBA haben.

Außerdem haben am 2./3. November zwölf Spieler:innen unserer U16- und U18-Teams den Schiedsrichterlehrgang besucht und die dazugehörige Abschlussprüfung bestanden. Wir gratulieren Clara, Tamino, Theo, Pavlo, Elias, Theo, Gideon, Cristiano, Maeva, Exo, Arne und Patrik ganz herzlich!



Berichte, Trainingszeiten und sonstige Infos gibt es auf unserer Homepage ssc-basketball.de, Ergebnisse, Fotos und Highlights von den Spielen immer aktuell auf unserer Instagram-Seite: [ssc_basketball](https://www.instagram.com/ssc_basketball).

Alena Krawinkel



**Jetzt den Sack
zu machen, starten
und erst ab Januar
zahlen!**

Wir unterstützen eure
guten Vorsätze und schenken
euch den Dezember!



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscsportidee



twitter.com/ssc_sportidee



SSC 
**FITNESS UND
GESUNDHEITS
STUDIO**



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

**Kostenloses Probetraining
0721/9672233**

SSC
DIE SPORTIDEE



Kurasan-Waldstadt
Physiotherapie, Ergotherapie
für Kinder & Erwachsene

Beuthener Str. 16, 76139 Karlsruhe
info@kurasan-waldstadt.de
www.kurasan-waldstadt.de
0721 - 603 212 5



Oder einfach den QR-Code scannen und direkt zur
Homepage gelangen.



Rückblick Tag der offenen Tür

Zum Herbstbeginn haben sich viele Interessierte in unserem schönen Studio eingefunden, um sich einen eigenen Eindruck unserer vielfältigen Trainingsmöglichkeiten zu machen und sich attraktive Einstiegsbedingungen zu sichern.



Wir begrüßen alle neuen Mitglieder und wünschen viel Erfolg und vor allem viel Freude beim Training. Unsere Mitarbeiter stehen jederzeit für Fragen, Tipps und Unterstützung zur Verfügung.

Gute Vorsätze? – Wir sind für euch da!

Für alle, die sich im neuen Jahr sportlich betätigen wollen, haben wir ein kleines Schmankerl: Wer sich im Dezember bei uns im Studio anmeldet, zahlt erst ab Januar! Damit wollen wir Euch ein wenig unterstützen, den inneren Schweinehund auszutricksen!

Vorweihnachtsumtrunk

Wir laden euch herzlich zu unserem alljährlichen Vorweihnachtsumtrunk am Montag, 16.12.2024 ab 15 Uhr im Studio ein. Es gibt Tee, Glühwein, Brezeln und Gebäck.

Das Fitness-Team freut sich auf Euch!

Änderung der Öffnungszeiten über die Weihnachtsferien

Auch dieses Jahr haben wir über die Feiertage und den Jahreswechsel leicht geänderte Öffnungszeiten im Fitness- und Gesundheitsstudio.

Auch an Neujahr starten wir sportlich ins neue Jahr und sind von 10.00 bis 16.00 Uhr für Euch da.

Den genauen Plan findet man unten und auch im Internet unter ssc-karlsruhe.de

Das gesamte Trainer- und Serviceteam wünscht Euch/Ihnen eine wunderschöne und erholsame Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch und einen erfolgreichen und gesunden Start ins neue Sportjahr 2025!

Im Namen des gesamten Teams

Timo Leibold und
Stefan Maier

Öffnungszeiten Weihnachtsferien 2024/2025

Hl. Abend	24.12.24	09:00-14:00
1. Feiertag	25.12.24	geschlossen
2. Feiertag	26.12.24	09:00-16:00
Freitag	27.12.24	07:00-21:00
Samstag	28.12.24	09:00-20:00
Sonntag	29.12.24	09:00-20:00
Montag	30.12.24	07:00-22:00
Silvester	31.12.24	09:00-14:00
Neujahr	01.01.25	10:00-16:00
Donnerstag	02.01.25	07:00-22:00
Freitag	03.01.25	07:00-21:00
Samstag	04.01.25	09:00-20:00
Sonntag	05.01.25	09:00-20:00
Hl. 3 Könige	06.01.25	09:00-20:00

Ab Dienstag, 7. Januar 2025 gelten wieder die regulären Öffnungszeiten.

Jonas Beck - Vize-Meister der BaWü Disc Golf Meisterschaften!

Am 25.08.2024 nahmen fünf Spieler der Frisbee Abteilung des SSC Karlsruhe an den Baden-Württembergischen Disc Golf Meisterschaften im weit entfernten Calw teil. Ein Turnierwochenende mit zwei Turnieren auf dem bestens präparierten Gelände des Klinikum Nordschwarzwald.



Bereits um 7 Uhr früh öffneten sich die Tore des temporären Parcours, welcher mit vielen Höhenunterschieden und einigen weiten Bahnen mit engen Fairways durchaus anspruchsvoll für das Teilnehmerfeld zu bespielen war. An beiden Tagen hatten die Spieler des SSC einige Erfolge vorzuweisen und so standen nach der ersten Runde am Vormittag des jeweiligen Tages mindestens ein Spieler auf Lead- und Chaseflight der Open Division der Turniere (und somit in den Top 10). Am besten abgeschnitten hat unser amtierender Vereinsmeister Jonas Beck, welcher an beiden Tagen den zweiten Platz erreichte und sich somit nun für das kommende Jahr Vize-Baden-Württemberg-Meister nennen darf!

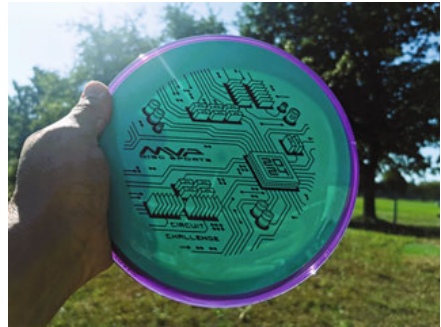
Circuit Challenge 2024

Am 21. September fand die erste Disc Golf Circuit Challenge beim SSC Karlsruhe e.V. statt. Herausforderung ist dabei, dass alle Spieler mit 3 neuen völlig unbekanntem Scheiben von MVP den teils neu abgesteckten Parcours bestreiten müssen!



Joshua Holzmann gewinnt die Circuit Challenge 2024 beim SSC Karlsruhe!

Neue Scheiben, neue Bahnen, neue Herausforderungen!



Bestes Wetter, Mega-Stimmung und Aufregende Ups and Downs!

Die Challenge auf dem Disc Golf Parcours





Jahres findet zum ersten Mal als zweitägiges Turnier statt – ein echter Meilenstein für den Disc Golf-Sport in Karlsruhe!

Spieler und Zuschauer dürfen sich auf einen erweiterten 18-Bahnen-Parcours freuen, der sowohl technisches Geschick als auch strategisches Denken fordert. Außerdem erwartet euch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit zahlreichen Side-Events und Aktionen, die dieses Event zu einem Erlebnis für die gesamte Disc Golf-Community machen.

beim SSC war ein voller Erfolg für die gesamte Frisbee Abteilung!

Disc Golf-Highlights 2025: Einladung zu zwei besonderen Turnieren

Das Jahr 2025 wird ein besonderes Jahr für Disc Golf in Karlsruhe! Wir freuen uns, euch gleich zu zwei außergewöhnlichen Turnieren auf unserem Parcours beim SSC Karlsruhe einzuladen:

2. Fächerstadt Flamingo Open

Datum: 9. März 2025

Das zweite Fächerstadt Flamingo Open bietet den perfekten Einstieg in die neue Turniersaison. Freut euch auf ein PDGA C-Tier Event, spannende Wettkämpfe und die einzigartige Atmosphäre, die dieses Turnier bereits bei seiner Premiere zu einem vollen Erfolg gemacht hat.

Baden-Württembergische Disc Golf Meisterschaften 2025

Datum: 13.-14. September 2025

Dieses Highlight des

Beide Turniere bieten spannende Herausforderungen und beste Unterhaltung – sei es auf dem Parcours oder als Zuschauer. Diese Veranstaltungen sind nicht nur sportliche Highlights, sondern auch eine großartige Gelegenheit, die Disc Golf-Community zusammenzubringen und die Leidenschaft für unseren Sport zu teilen.

Wir laden euch herzlich ein, an diesen besonderen Tagen dabei zu sein. Weitere Informationen folgen in Kürze.

Euer Team der Frisbee-Abteilung.

SSC Disc Golf Turnier Statistik 2024	
Anzahl an Turnierteilnahmen	83
Anzahl verschiedener Turniere	27
Anzahl aktiver Turnierspieler	17
Spieler mit den meisten Turnieren	Joshua Holzmann (22)
Anzahl Spieler mit erster Turnierteilnahme	5
Beste Ergebnisse	Jonas Beck (Vizemeister BaWü Meisterschaft, 11. Deutsche Meisterschaft)
Bestes Rating	970 (Jonas Beck)
Beste Rating Verbesserung	+55 (Tobias Engelhardt)
Spieler mit Rating >900	4 (Jonas Beck, Tobias Kusyk, Bastian Anedda, Michael Finkbeiner)
Meist besuchtes Turnier	Fächerstadt Flamingo Open
Turnier Siege von SSC Spielern	3 (2 Jonas Beck, 1 Joshua Holzmann)
Zweite Plätze	3 (3 Jonas Beck)
Dritte Plätze	2 (1 Jonas Beck, 1 Thomas Finkbeiner)
Podiums Plätze	8
CTP Gewinne	1 (Florian Hess)
Anzahl Spieler mit Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften	1 (Jonas Beck)
Aktivste SSC Disc Golf Brüder	Thomas und Michael Finkbeiner (17 Turnierteilnahmen)

Kinderturnfest 2024

Das ist die Gelegenheit für alle Kinder, die nicht im Leistungsturnen sind, auch mal an einem Wettkampf teilzunehmen. Für viele Kinder ist es der erste und auch der



einzige Wettkampf im Jahr. Dementsprechend ist die Aufregung im Vorfeld groß. Jeden Mittwoch im Training haben wir die Disziplinen geübt, die aus einer Bodenübung, einem Trampolinsprung, einer Pendelstaffel und Zielballwerfen bestehen. Zudem haben wir die Mannschaften zu je drei bis fünf Kindern nach Jahrgängen eingeteilt, auch das eine Herausforderung, weil natürlich die beste Freundin im gleichen Team starten soll oder auch die Schwester, der Bruder. Mit sechs Mannschaften und somit insgesamt 25 Turnerinnen, ging es dann auch am Sonntag, dem 14. Juli zum MTV Karlsruhe, wo wir unser Lager an einem schattigen Plätzchen aufschlugen. Da es beim

Kinderturnfest nur so wimmelt und wuselt, war es gar nicht so einfach alle „eigenen Kinder“ zusammen zu halten. Dank vieler Eltern und unserer Minitrainerinnen und Übungsleiterinnen Marlene, Liz, Luna, Lorena, Lotte und Heike konnten wir aber ein kleines Aufwärmprogramm durchführen und in der Halle noch einmal die Übungen ausprobieren.

Dann kam die Aufstellung nach Riegen draußen auf dem Gelände. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Karlsruher Turngaus Dirk-Michael Scholl, ging es endlich los. Rolle vorwärts, Strecksprung halbe Drehung, Rolle rückwärts, so oder mit mehr Übungsteilen ging es am Boden los, dann ein Grätschwinkelsprung am Trampolin und anschließend die Pendelstaffel und das Bälle werfen. Für alles gab es Wertungen oder Punkte, auch hier ein Dankeschön an unsere Kampfrich-





6. Platz SSC Karlsruhe 1

Merle Nonnenmacher

Mara Schwab

Miralda Kunz

Lilou Gruhn

Gwen Ritt

7. Platz SSC Karlsruhe 2

Isabella Braunegger

Marilena Kunkel

Dora Manoubi

Emily Mohr

Jahrgang 2016 und jünger

2. Platz SSC Karlsruhe

Maria Convers

Frieda Güray

Lene Kornhas

Jella Runzheimer

terinnen Paula und Anna-Lena. Es hat sich gezeigt, dass unser Schwerpunkt Turnen ist, denn da waren alle Kinder richtig gut. Auch die Pendelstaffel, wo es um Schnelligkeit geht, war noch ok. Nur das Bälle werfen, das leider viele Punkte gab, war eher Glückssache.

Nach den Übungen kam das lange Warten auf die Siegerehrung. Die Ergebnisse sind hier aufgelistet:

Jahrgang 2013 und jünger

5. Platz SSC Karlsruhe 1

Viktoria Engelhardt

Sarah Maier

Finja Morlock

Mia Kornhas

7. Platz SSC Karlsruhe 2

Lara Akduman

Anna Haase

Juli Götz

Jahrgang 2014 und jünger

4. Platz SSC Karlsruhe 3

Ritej Afli

Ida Heinrich

Karla Runzheimer

Lucy Stripf

Ella Glaser



Am Ende gab es für jedes Kind eine Medaille und im Mittwochstraining noch eine Urkunde. Euch Kindern nochmal einen herzlichen Glückwunsch.

Susi Stöbener

Fotos Nico Braunegger

Digitalisierung im Verein

Von der Website zur kompletten Online-Verwaltung

IntelliVerein

Online Mitgliederverwaltung
für Vereine

IntelliWebs

Websites einfach
selbst gestalten

IntelliEvent

Kurse online buchen
und verwalten

IntelliCourt

Plätze online buchen
und verwalten

IntelliVerband

Online Verwaltungspro-
gramm für Verbände

IntelliOnline

www.intellionline.de
info@intellionline.de

Alle Produkte aus dem Hause

 **INTERCONNECT**
System- und Softwarehaus



Ho, ho, ho liebe Sport- und SchwimmClub-Mitglieder und Handballfans,

die Winter- bzw. Weihnachtsausgabe des SSC-Infohefts, für unter den Christbaum, zum Lesen an Heiligabend oder bereits davor, steht an! Da dürfen die aktuellen Besinnlich- und Befindlichkeiten aus der Handballabteilung natürlich nicht fehlen. Draußen ist es mittlerweile kalt - gut, dass die Handballer einen Hallensport betreiben und dort nicht frieren müssen! Das letzte Wochenende vor Redaktionsschluss war spielfrei und die Zeit konnte ich als „Handball-Karla-Kolumna“ nutzen, damit Ihnen, verehrte Leserschaft, beim Lesen der gerade vor Ihnen liegenden Zeilen, warm ums Herz wie Glühwein wird! Also fläzen Sie sich in Ihren Sessel im Wohnzimmer, lassen Sie uns froh und munter sein und uns recht von Herzen über die nächsten Zeilen freu'n! Traditionell eröffne ich die schriftliche Nachlese der vergangenen Monate mit dem SSC-1b-Geschehen: Die Zweitvertretung hat in der neuen Saison bisher lediglich vier Spiele absolviert und verbucht eine ausgeglichene Bilanz von 4:4-Punkten in der, halten Sie sich fest, ersten und nicht mehr zweiten Bezirksliga! Ja, 2025/26 findet eine Liga-Neusortierung bzw. Verschmelzung

der drei Handball-Landesverbände SHV (Südbaden), HVW (Württemberg) und BHV (Baden) zum BWHV (Baden-Württembergischen Handballverband) statt und deswegen heißt die Liga dieses Jahr anders, ist aber nach wie vor die zweittiefste! Genau unwichtige Informationen, kommen wir zu den Ergebnissen. Zu Hause hat die SSC-1b eine weiße Weste: sowohl der TV Knielingen 2 beim Saisonauftakt (29:24) als auch die Turnerschaft Durlach 3 (38:32) wurden besiegt. Auswärts hingegen konnte die SSC-1b noch keine Punkte verbuchen, sowohl bei der SG Sulzfeld-Bretten 2 (30:24) als auch in Neureut bei der dortigen Zweitvertretung (40:33) wurde verloren. Da Abteilungs-Legende und Ex-Spieler-Trainer Till Gnann „nur noch“ als Spieler aktiv ist, schwingt Headcoach Lars Kunert nun alleine das Zepter an der Seitenlinie. Dieser fasst die Runde bisher wie folgt zusammen: „Zu Hause sind wir noch ungeschlagen! Auswärts wären mit etwas mehr Spielglück auch Punkte drinnen gewesen. Auf die bisherigen Leistungen und vor allem den Einsatz lässt sich aufbauen, speziell der Heimsieg gegen den aktuellen Spitzenreiter



Knielingen hat gezeigt, wozu die Mannschaft in der Lage ist.“ Gut lief bisher, dass sich „der Angriff viele 100%-ige Torchancen erspielt. Einsatz und Wille waren in allen Spielen top. Auch über die Trainingsbeteiligung kann ich mich nicht beschweren!“ Coach Kunert kritisiert, dass „die Chancenauswertung speziell in den Auswärtsspielen besser hätte sein müssen. Hier und da fehlte der letzte

Zugriff in der Abwehr. Es resultierten zu viele freie Würfe aufs Tor und die Keeper hatten dann Probleme, Finger an die Bälle zu bekommen!“ Bis Weihnachten kommt es darauf an: „Auswärts am 1.12.24 bei der aufgestiegenen zweiten Mannschaft des TV Forst zu gewinnen. Leider haben wir nur noch zwei Spiele. Beim letzten Heimspiel des Jahres am Samstag, 7.12.24 um 16 Uhr, gegen den ebenfalls aufstiegs-gewillten TSV Graben-Neudorf zeigt sich dann, wo die Reise hingehen kann!“ Mit zwei Siegen gruppiert sich die SSC-1b nämlich in der Spitzengruppe ein, bei weniger erfolgreichen Spielen geht's ins Tabellenmit-telfeld! Dort befand sich das Team übrigens als Tabellenfünfter bei Redaktionsschluss!

Die #dirkstreetboys, die erste Mannschaft der SSC-Handballer, hatte einen ganz

den. Keine 48 Stunden später wurden die Schwerter in der heimischen OHG-Sporthalle erneut gekreuzt und die Rintheimer mit einer 38:15-Packung wieder nach Hause geschickt. Überbewerten durfte man die beiden Siege nicht. Die Spiele gegen eine überwiegend bei den Herren aushelfende A-Jugend waren kein Gratmesser für die anschließende, dritte Partie beim Turnerbund Pforzheim, die schließlich mit 25:18 verloren ging. In zwei Spielen 65 Tore geworfen und dann folgten magere 18 Törchen, das muss man auch erst einmal hinkriegen. Ad kuriosum schenkte man im Spiel danach der TS Durlach 2 beim 39:24 wieder eine ordentliche Ladung Glocken ein, nur um im darauffolgenden und letzten Spiel vor Redaktionsschluss bei der TG Neureut am 2.11.24, stark ersatzgeschwächt, mit 31:25

zu verlieren. Meine Wenigkeit agiert in 99 % seiner schriftlichen Äußerungen auf allen Ebenen respektvoll, aber ich muss hier anmerken, dass sich das Spiel gegen Neureut phasenweise wie ein „7-gegen-9“ anfühlte und ich hier nochmals Kritik an der Schiedsrichterleistung äußere. Coach Wendling stellte sich schließlich meinem Interview zum aktuellen Rundenfazit, bei welchem er bilanzierte: „Bisher läuft die Runde nicht ganz optimal. Zwei Spiele wurden verloren, gegen Teams, die am Ende dieser Saison auch auf den oberen vier Plätzen stehen

werden. Bei Auswärtsspielen mit Harz kann das passieren, es ist kein Beinbruch, schließlich spielt und trainiert man ohne Harz. Die Rückspiele sollen natürlich siegreich gestaltet werden. Weiterhin schlecht ist die aktuelle Anzahl an verletzten Spielern. Das ein oder andere Spiel konnte nicht in der gewünschten Optimal-Besetzung stattfinden!“ Zufrieden ist Coach Wendling



seltsamen Saisonauftakt in der neuen Bezirksoberrliga. Was sich bei diesen Spielansetzungen gedacht wurde, das weiß nur der Badische Handballverband. Aber sei's drum, die neue Spielzeit 2024/25 startete mit zwei Spielen hintereinander gegen die zweite Mannschaft des TSV Rintheim. In der Ferne konnte am Nationalfeiertag, 3.10.24, sehr souverän mit 23:37 gewonnen wer-

mit dem attraktiven und schönen Handball, der gespielt wird. Bis Weihnachten wird es in den verbleibenden fünf Partien darauf ankommen, vernünftig zu trainieren, dass viele Leute im Training sind, der ein oder andere verletzte Spieler zurückkehrt und dann die noch verbleibenden Punkte geholt werden.

Dank ihres dritten Platzes in der vergangenen Saison und zahlreicher neu angemeldeter Vereine in der alten Liga, dürfen sich die SSC-Damen in dieser Saison ebenfalls in der Bezirksoberliga unter Beweis stellen. Nach einer intensiven Vorbereitung, die be-



sonders durch die Suche nach neuen Spielerinnen aufgrund einiger Abgänge geprägt war, begann Ende September die neue Saison unter Neu-Coach Sebastian Hessemann, der die langjährige Trainerlegende Gero Wowra beerbte. Bisher standen den SSC-Handballerinnen drei Teams gegenüber. Man musste sich leider jedoch in allen Partien geschlagen geben. Im ersten Spiel gegen die SG Eggenstein-Leopoldshafen 2 konnte man lediglich mit einer Auswechselspielerin antreten. Trotzdem hielten die Damen in der ersten Halbzeit stark mit und lagen zur Pause sogar mit einem Treffer

in Führung (10:11). In der zweiten Hälfte jedoch passte sich die „SG Egg-Leo“ besser an, die geringen Wechselmöglichkeiten auf SSC-Seite machten sich bemerkbar und das Spiel endete mit einer 22:14-Niederlage. Das zweite Spiel gegen die SG Stutensee-Weingarten ging mit 34:20 (19:10) recht deutlich verloren. Im dritten Saisonspiel war der erste Punktgewinn für die Damen aus Karlsruhe zum Greifen nahe. In einem bis zur letzten Minute spannenden und ausgeglichenen Match stand es in der 59. Minute noch unentschieden. Leider konnten die Gegnerinnen der TG Neureut 2 am Ende beide Punkte für sich verbuchen und das Spiel wurde knapp mit 23:22 (10:10) verloren. Um sich optimal vorzubereiten, hatten die Damen vor dem Spiel bei einem gemeinsamen Brunch noch einmal Kraft getankt – vielleicht ein Ritual, das wiederholt werden sollte, denn es folgte im Anschluss die definitiv beste Saisonleistung! Trotz der bisherigen Siegllosigkeit blicken die #ladiesingrey optimistisch in die Zukunft und freuen sich auf die kommenden Spiele. Durch einige neue Gesichter im Training wird künftig auch die Auswechselbank stärker besetzt sein, was den SSC-Damen frische Kraft und zusätzliche Schnelligkeit auf dem Spielfeld bringen dürfte!

Seit dieser Saison 24/25 gibt es neben den drei „Aktiven“-Teams die „SSC-Legends“, „AH“ (= Alte Herren) kann sich schließlich jeder nennen. Die SSC-Legends wurden bei einer sog. „dritten Halbzeit“ im Partykeller von Coach Wendling ins Leben gerufen, um die alten Recken wieder zusammenzuführen und weil die Lust und Sehnsucht nach aktivem Handball bei einigen älteren Semestern groß war. Zahlreiche vermeintlich betagte, aber noch immer begnadete Handballer, vertreten den Sport- und Schwimmclub seither in der Altherrenrunde. Es gab endlich genügend Spieler, die



Idee einer Legends-Gründung gab es jedoch schon letzte Saison. An Spieltagen wird mit sechs Spielen à 30 min (2x 15) gespielt und der Spaß am Spiel und die Geselligkeit stehen im Vordergrund. Wer am Ende gewinnt steht nicht an erster Stelle. Keiner will sich verletzen, daher wird dann auch zurückgezogen, wenn jemand frei zum Werfen durch ist. Nach und eventuell auch zwischen den Spielen bleibt dann genug Zeit, um bei einem isotonischen Kaltgetränk über die „alten“ Zeiten zu philosophieren, als der Handballsport noch anders aussah als heute. Die beiden ersten Spieltage sind vorbei und am 24.11. steht der Heimspieltag im OHG an - Zuschauer bei Handball auf höchstem Niveau sind gerne gesehen und ehemalige SSC-Handballer auch zum Mitspielen eingeladen! Spielen darf, wer laufen kann und über 32 ist! Zu erwähnen ist, dass unter den acht teilnehmenden Mannschaften der Spielrunde mit den „Habichten“ auch eine Inklusions-Mannschaft ist, also für Menschen mit Handicap, die von der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e.V. geleitet wird. Dadurch ermöglichen die teilnehmenden AH-Teams Menschen mit Behinderungen gesellschaftliche Teilhabe. Sport verbindet bekanntermaßen Menschen und ermöglicht so die Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung. In Summe könnten

die SSC-Legends auf gut 25 Spieler in der Abteilung zurückgreifen, da diese die magische Grenze von 32 Lebensjahren erreicht haben. Somit könnten die Legends, wenn sie wollten, auch viele Spieler der ersten Herrenmannschaft an den Start schicken, was aber nicht im Sinne des Wettbewerbs wäre. Daher rekrutieren sich die Spieler aus zumeist SSC-Vereinslegenden, die schon

so manche Schlacht auf dem Handballfeld geschlagen haben und nun eben wieder oder auch immer noch Lust auf Handball haben.

Die erste Mannschaft der SSC-Handballer hat ab Redaktionsschluss bis Weihnachten noch fünf Spiele, die SSC-1b hingegen lediglich deren zwei. Die #ladiesingrey dürfen noch viermal ran. Sie, verehrte Leserschaft, lade ich hiermit zum Beiwohnen von einem der Spiele der Teams ein. Ansonsten steht natürlich Mitte Dezember noch die abteilungsinterne Weihnachtsfeier an, wo man sich als gesamte Handballsparte wie immer neben Speis', Trank und Feiern bis zum Morgenrauen auf das obligatorische „Singen für Neue“ freut. Abschließend wünsche ich Ihnen eine ums-Herz-wie-Glühwein-warme Vorweihnachtszeit, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Lassen Sie es zum Jahreswechsel ordentlich krachen. Wenn Ihnen der Bericht gefallen hat, finden Sie wöchentlich aktuelle Spielberichte unter ssc-handball.de .

Von Felicitas Baur, Till „UWE Hofmann und Interviews mit Frank Dettling, Lars Kunert, Dirk Wendling & Till Gnann

Ein neuer Anfang im Oktober!

Der September ging zu Ende und damit auch der letzte Monat unseres Kindersportschuljahres 23/24. Im Oktober begannen wir voller Vorfreude mit den neuen Klassen und Stufen! Es freut mich über 200 Ki-SSC-Kinder in der Kindersportschule begrüßen zu dürfen. In diesem Jahr stellten wir sechs Mini Ki-SSC Klassen mit jeweils 12-14 Kindern zusammen, in denen die „Kleinen“ ihr sportliches Können weiterentwickeln können.

Auch dieses Jahr kann die Ki-SSC mit einem kompetenten Lehrteam trumpfen, bestehend aus erfahrenen Fachkräften.



Bjarne Waßmuth – Grundschullehrer, Henna Lesnik angehende Grundschullehrerin, sowie unser Hauptamt mit Mara Stumpf, Stefan Aschenbrenner, Saphira Stross und unseren engagierten FSJ'lern Cecilia Welte und Finn Herzig. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass die Kinder bestmögliche Unterstützung und Anleitung erhalten.

Auch in diesem Schuljahr haben wir eine Vielzahl von Sportarten geplant! Neben den Klassikern wie Fußball, Handball und Basketball werden auch Tanzen und Kampfsport ein Teil unseres Programms sein. Um den Einstieg in die jeweiligen Sportarten zu erleichtern, können die Kinder immer 2-3 Wochen in den besagten Sportarten schnuppern.

Ein weiteres spannendes Ereignis naht: Unsere Ki-SSC Weihnachtfeier! Wir werden gemeinsam basteln und uns das ein oder andere Plätzchen schmecken lassen.



Liebe Grüße
Dominick Germar

Viele tolle Ergebnisse in der Sommersaison 2024

Dieses Jahr wurden die Kreismeisterschaften in Rheinstetten beim TV Mörsch an zwei Abenden (Mittwoch und Donnerstag 26./27.6.) ausgetragen, da der ursprüngliche Termin am Samstag 22.6. wegen starker Regenfälle abgesagt wurde.



Viki und Jule in Rheinstetten

Am Mittwoch waren 6 Kids bei den Wettkämpfen der KiLa und der U12 vor Ort. Viktoria siegte in der weiblichen U12 (w10) im Vierkampf und wurde Dritte im Dreikampf. Unser KiLa Team erreichte einen tollen zweiten Platz.

Einen Tag später wurden die Wettbewerbe der U14 und U16 nachgeholt. Auch hier waren insgesamt 6 Kids am Start. Lucy siegte in der weiblichen U16 (w14) im Vierkampf. In der U14 (w12) holten wir zweimal einen guten 5. Platz. Cara erreichte diesen im Vierkampf und Amelie im Dreikampf. Vielen Dank an Tine und Nils fürs Coachen.

Am Samstag 6.7. gingen Amelie und Cara aus der U14 (w12) in Haslach im Kinzigtal bei den Badischen Meisterschaften im Blockwettkampf der U14 an den Start. Leider hatten wir wenig Glück mit dem



Amelie in Haslach

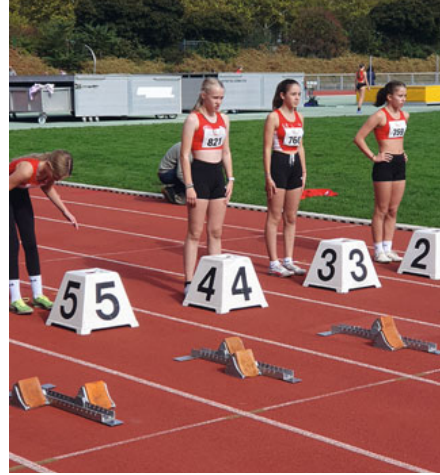
Wetter. Der Wettkampf wurde den ganzen Tag von anhaltendem Regen begleitet. Trotzdem gab es am Ende für beide Mädels gute Ergebnisse. Amelie holte sich Platz 6 im Block „Lauf“ und für Cara langte es in einem sehr starken Feld im Block „Sprint-Sprung“ für Platz 15.

Am Sonntag 14.7. fanden die Kreismeisterschaften in Karlsruhe bei sommerlichen Temperaturen statt, nachdem wir in dieser Sommersaison mit dem Wetter bisher viel Pech hatten. Wir waren mit insgesamt 7 Kindern aus den Altersklassen U12-U16 vor Ort. Wir konnten insgesamt 8 Podestplatzierungen verbuchen. Unser Jüngster, Kadmiel aus der U12 (m10), siegte im 800m Lauf und holte Platz 3 im 50m Sprint. Amelie aus der U14 (w12) verfehlte zweimal knapp den Sieg. Sie holte sich im Weitsprung und 75m Sprint einen starken 2. Platz. Ebenfalls Platz 2 ging an Lucy aus der U16 (w14) über 80m Hürden. Einen tollen dritten Platz sicherten sich Viktoria (U12/w10) und Cara (U14/w12) im Hochsprung. Zum Abschluss gab es noch in der weiblichen U14 eine 4*75m Staffel.

Hier holten sich Klara (vom TuS Rüppurr), Michaela, Cara und Amelie den 3. Platz.

Am letzten Schultag vor den Sommerferien fand traditionell der Vorkampf für die Badischen Mehrkampfmeisterschaften in Karlsruhe statt. Hier qualifizierten sich Cara, Amelie, Michaela und Kadmiel mit ihren Altersklassenteams der LG Region Karlsruhe für den Endkampf. Am Samstag 28.9. fand dieser, bei schönstem Herbstwetter, im Carl-Kaufmann-Stadion in Karlsruhe statt. Cara, Amelie und Michaela erreichten mit ihrem Team LG Region Karlsruhe 2 einen tollen 5. Platz. Kadmiel konnte verletzungsbedingt leider nicht starten.

Wie immer fand am ersten Oktober Wochenende sonntags die Vereinsmeisterschaft der LG Region Karlsruhe statt. Hier waren wir mit 7 Kids der Altersklassen U12-U16 am Start. Viktoria und Laura (beide w10) absolvierten wie Jule (w11) in der



Marlene und Michaela vor dem Start



Nils, Cara, Marlene, Lucy, Michaela, Stefan, Viki von l.n.r.

Altersklasse U12 den Dreikampf mit 50m Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Laura wurde direkt in ihrem ersten Wettkampf Zweite, Viktoria holte Platz 4 und Jule wurde Achte. In der U14 waren Marlene und Michaela (beide w13) auch im Dreikampf am Start. Beide schafften mit Platz 8 und 9 den Sprung in die Top 10.

Cara (w12) schaffte zweimal den Sprung auf Platz 2 im Drei- und Vierkampf (inkl. Hochsprung). In der U16 wurde Lucy im Vierkampf Fünfte.

Im abschließenden 800m Lauf, stellten Michaela und Viktoria persönliche Bestleistungen auf und belohnten sich jeweils mit einem tollen 2. Platz.

Zum Abschluss der Saison 2024 waren wir wieder beim 5km Hardtwaldlauf. Michaela gewann die weibliche U14 in 24:01min. Amelie

schaffte es mit Platz 3 ebenfalls auf das Podium. Nevia und Jule rundeten die tollen Ergebnisse mit den Plätzen 4 und 5 ab. In der männlichen U14 war Lukas am Start. Er erreichte einen guten 7. Platz in einem starken Teilnehmerfeld.

Stefan Aschenbrenner

IDEEN WERDEN FARBE

**DER
MALER**
INNEN UND
AUSSEN

**RUND-UM
SERVICE**

**GESUNDE WOHLFÜHL
KONZEPTE**

**ENERGIESPARENDE
MASSNAHMEN UND
FASSADENGESTALTUNG**

www.leverkus.de



Leverkus.
Der Maler.

Fon 0721-611058

Erfolgreicher Start in die Bundesligasaison der Rhythmischen Sportgymnastik

Seit 2020 startet der SSC mit einer Mannschaft in der 2. Bundesliga. Dieses Jahr trat die sehr verjüngte Mannschaft zu ihrem ersten Wettkampf am 19.10. in Gera an. Jeder startende Verein darf 15 Gymnastinnen melden und der SSC schafft es, dank erfolgreicher Nachwuchsarbeit, tatsächlich 15 Gymnastinnen zu melden, davon 12 eigene Athletinnen. Dies zeigt zum einen die hohe Leistungsdichte, aber auch die hohe Motivation unserer Mädchen. Mit einem guten Mix aus erfahrenen Gymnastinnen und jungen Athletinnen lieferte die Mannschaft ein sehr gutes Ergebnis ab und sicherte sich eine Platzierung auf Rang 3 mit nur 1,6 Wertungspunkten auf den zweiten Platz. Da sich die Mädchen untereinander stets – auch lautstark – unterstützen, dürfte es Hoffnung geben, noch weiter in der Rangliste nach oben klettern zu können.



Für den SSC gingen in Gera an den Start: Viktoria, Diana, Melissa, Zlata, Anne-Kathleen, Serafima, Emilia, Lina, Neela, Carina, Enja und Sophia.

Am 9.11.2024 steht unser zweiter Bundesliga Wettkampf in Frankfurt an und die Vorbereitungen in der Trainingshalle laufen auf Hochtouren.

Jutta Kuhn-Bittner



Erfolgreicher Sommer 2024

Deutsche Freiwassermeisterschaften 2024



Vom 20.06.-22.06.2024 fanden in traumhafter Kulisse die Deutschen Freiwassermeisterschaften in Burghausen statt. Der Wöhrsee, eingebettet in die längste Burgkulisse der Welt, bildete drei Tage das perfekte Wettkampfgelände. Bei besten Bedingungen gingen für die SGRK auf den Strecken von 2,5km bis 5km acht SchwimmerInnen ins Wasser: Aurelius Weible, Hanna Seiter, Johannes Alferi, Joris Jehle, Julian Haubrich, Nic Hauer, Thure Stian Müller und Vladislav Litvinov. Darüber hinaus

ging unsere Staffel Jugend männlich B in der Besetzung Jehle, Haubrich und Hauer über 3x1,25km an den Start und konnte sich die Bronzemedaille sichern. Hanna Seiter glänzte ebenfalls mit einem hervorragenden 3. Platz auf der 5km-Strecke im Jahrgang 2005.

Europameisterschaften der JuniorInnen in Vilnius (LTU)

Leo Leverkus konnte vom 2.-7. Juli 2024 seine ersten Erfahrungen auf Ebene einer Junioreuropameisterschaft im Beckenschwimmen sammeln. Er vertrat Deutschland in Vilnius bei diesem kontinentalen Saisonhöhepunkt im Nachwuchsbereich. Der DSV war bei der JEM mit 40 AthletInnen vertreten. Leo startete für Deutschland auf den 1.500m, 800m und 400m Freistil sowie auf den 200m Schmetterling.



BaWü-Jahrgangsmeisterschaften (jüngere Jahrgänge) in Freiburg und BaWü Meisterschaft (B-Jugend bis offen) in Stuttgart

Für die Meisterschaften der jüngeren Jahrgänge auf Landesebene konnten sich



20 AthletInnen qualifizieren. Beim letzten großen Wettkampf der Saison 2023/24 ging es in Freiburg nochmals um persönliche Bestzeiten und Medaillen. Die SGR Karlsruhe hatte 87 Einzelstarts und unsere Athleten erreichten 34 mal das Treppchen. Sie konnten 18 Gold-, 9 Silber- und 7 Bronzemedailles, sowie 1x Gold und 2x Silber für die Staffeln mit nach Hause nehmen.

Zeitgleich fanden im Sportbad NeckarPark



in Stuttgart die Baden-Württembergischen Meisterschaften der Jahrgänge 2010 und älter statt. Dieser Wettkampf war für AthletInnen des Landes die letzte Gelegenheit, sich für einen Regional- oder Landeskader zu empfehlen. Für die 15 TeilnehmerInnen

der SGR Karlsruhe war es zugleich der letzte Wettkampf der Saison 2023/24. Auch unsere Lagen-Spezialistin Giulia Goerigk (2002), die seit mehreren Jahren in Texas studiert und für ein paar Wochen wieder bei uns in ihrem Heimatverein in Karlsruhe trainierte, startete bei diesen Meisterschaften. Unsere Athleten erzielten insgesamt gute Platzierungen in der Jahrgangswertung und in der offenen Wertung.

Kaderberufungsveranstaltung

Die diesjährige Kaderberufungsveranstaltung für die Saison 2024/2025 des Landes Baden-Württembergs fand am Sonntag, dem 21.07.2024 im SpOrt Stuttgart statt. Berufen wurden hier die Landes- und Regionalkader im Becken- und Freiwasserschwimmen.

Landeskader Beckenschwimmen

JT - Giulia Goerigk (2002)

PT - Mila Wazner (2007)

PT - Leo Leverkus (2008)

PT - Mira Helget (2009)

D4 - Ken Kien Duong (2009)

D4 - Julian Haubrich (2009)

D4 - Lina Winkler (2010)

D2 - Nevio Knebel (2013),

D2 - Emma Heneka (2014)

D1 - Paul Heth (2016)

Landeskader Freiwasser

PT OW - Leo Leverkus (2008)

PT OW - Mira Helget (2009)



D4 OW - Julian Haubrich (2009)

D3 OW - Joris Jehle (2009)

D3 OW - Nic Hauer (2009)

Regionalkader Beckenschwimmen

E4 - Joris Jehle (2009)

E4 - Nic Hauer (2009)

E3 - Charlotte Molnar (2011)

E3 - Johannes Alferi (2011)

E3 - Sade Rosinel (2012)

E2 - Henning-Louis Heth (2012)

E1 - Maximilian Bachmann (2015)

E1 - Raphael Neubauer (2015)



Eliteschüler des Sports und Sportlerin des Jahres 2023/2024

Es war eine besondere Ehre zum Ende des vergangenen Schuljahres: **Leo Leverkus** wurde als Eliteschüler des Sports ausgezeichnet. In einer Feierstunde am Otto-Hahn-Gymnasium überreichte der Vorsitzende der Sparkasse Karlsruhe die Ernennungsurkunde des DOSB. Schuldirektor Andreas Ramin hielt eine launige Eröffnungsansprache. Sportbürgermeister Martin Lenz gratulierte ebenso in seiner Ansprache. Die Auszeichnung Eliteschüler des Sports wird jährlich an allen deutschen Eliteschulen des Sports verliehen. Sie würdigt sportliche und schulische Leistungen im Alltag zwischen Training, Wettkampf und Schule. Leverkus ist einer von 42 deutschen Athleten, die aktuell diese Auszeichnung tragen.

Lina Winkler wurde am letzten Schul-



tag des Jahres als Sportlerin des Jahres 2023/2024 der Tulla-Realschule Karlsruhe ausgezeichnet in Anerkennung für ihre außergewöhnlichen und herausragenden sportlichen Leistungen. Die Tulla-Realschule

ist Kooperationspartner des Otto-Hahn-Gymnasiums als „Eliteschule des Sports“ und Partnerschule der Olympiastützpunkte Baden-Württemberg.

„Betriebsjubiläum“ und Diplom Trainer des Deutschen Olympischen Sportbundes

Im September 2024 feierte der Cheftrainer der SGRK, Jonas Holzwarth, sein 10-jähriges Betriebsjubiläum. In den letzten zehn Jahren hat er als hauptverantwortlicher Trainer die Geschicke unserer Top-SchwimmerInnen in der höchsten Leistungsgruppe maßgeblich geprägt und ist für die ausgezeichnete Entwicklung des Leistungssports Schwimmen verantwortlich. Karlsruhe hat sich zu einer Top-Adresse im Schwimmsport entwickelt, und Jonas Holzwarth hat diese Entwicklung kontinuierlich weitergeführt. Durch seine Weitsicht und Erfahrung kann er unsere Spitzensportler auf die jährlichen Saisonhöhepunkte immer wieder aufs Neue perfekt vorbereiten.



Ein weiterer Meilenstein in der Karriere von Cheftrainer Jonas Holzwarth ist der erfolgreiche Abschluss als Diplom-Trainer des Deutschen Olympischen Sportbundes. Dies ist das höchste staatliche Zertifikat zum staatlich geprüften Trainer und wird mit der höchsten deutschen Trainerlizenz verliehen. Das berufsbegleitende Studium an der Trainerakademie Köln des DOSB hat drei Jahre gedauert.

DSV Kaderathleten für die Saison 2024/2025

Der Deutsche Schwimm-Verband e.V. (DSV) hat zum 1.11.2024 für diese Saison 2024/2025 in seinen fünf olympischen Sportarten insgesamt 488 Aktive in die Bundes- bzw. Landeskader berufen. Im Bundeskader dabei sind unsere drei Athleten Mira, Leo und Julian.

MIRA HELGET - NK1 BECKEN

LEO LEVERKUS - NK1 BECKEN

JULIAN HAUBRICH - NK2 FREIWASSER

Baden-Württembergische Kurzbahn-Meisterschaften in Stuttgart

Ein sehr erfolgreiches Wochenende hatten die SchwimmerInnen der SGR Karlsruhe bei den Baden-Württembergischen Kurzbahn-Meisterschaften in Stuttgart vom 18.10.-20.10.2024. An den drei Wettkampftagen konnten in der Jahrgangs- und Juniorenwertung insgesamt 27 Gold-, 14 Silber- und 11 Bronzemedailles sowie 85 TopTen-Platzierungen erkämpft werden. Weitere 6 Gold-, 3 Silber- und 3 Bronzemedailles sowie 24 TopTen-Platzierungen gab es für die SGRK-AthletInnen in der offenen Wertung.

Heiko Leverkus

Masters bei den Ba-Wüs in Villingen erfolgreich

Am 26. und 27.10.2024 fanden in Villingen-Schwenningen im Hallenbad Villingen die diesjährigen Baden-Württembergischen Masters-Meisterschaften auf der Kurzbahn



Gruppenbild v.l.n.r. Katja Lüdke, Margarete Beideck, Achim Raab, Kristina Schweer / nicht auf dem Bild: David Gerbert, Steffen Gantner und Hector Sauri Suarez

mit internationaler Beteiligung statt. Die 258 Aktiven kamen nicht nur aus dem Badischen und Württembergischen Verbands-



bereich, sondern auch aus der Schweiz, aus Frankreich und aus anderen deutschen Bundesländern.

Die SGR Karlsruhe ging in 21 Einzelwett-



kämpfen mit 7 Teilnehmern an den Start, die sich 8 Gold-, 7 Silber- und 2 Bronzemedailles erschwammen.

Margarete Beideck war in der Altersklasse 80 mit ihren 5 goldenen und 2 silbernen Medaillen die erfolgreichste Starterin der Veranstaltung. Weitere erste Plätze erzielten Hector Sauri Suarez, Katja Lüdke und Achim Raab

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer!

Achim Raab



Jahresabschluss

Das Sportabzeichenangebot unseres Vereins wurde auch in dieser Saison wieder gut angenommen. Im Vereinsgebäude des SSC versammelten sich am 4. November 2024 viele Menschen in freudiger Erwartung auf die Entgegennahme ihrer Urkunden.

Seit drei Jahren können wir in Kooperation mit der Abteilung des KSC das Sportabzeichen im KIT Stadion bei angenehmen Bedingungen abnehmen.

Während 17 Leichtathletikterminen, 3 Schwimmterminen und 2 Radfahr-Angeboten wurden von uns 632 Abnahmen ehrenamtlich getätigt. Insgesamt konnten

81 Urkunden für das Deutsche Sportabzeichen ausgestellt werden, darunter zwei Familien- und einige Kinderabzeichen, was uns besonders freut.

Unsere jüngste Teilnehmerin ist 8 Jahre, der älteste Teilnehmer 87 Jahre alt.

Strahlende Gesichter bei der Übergabe erhellten das Jupa und machten deutlich, dass sich unser Einsatz wieder gelohnt hat.

Die Abnehmer*innen
Klaus, Fred, Marianne und Ursel



Unsere Taekwondo-Trainer über Motivation, Gemeinschaft und Ziele

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Zeit, auf die vergangenen Monate zurückzublicken und neue Ziele für 2025 ins Auge zu fassen. Auch in unserer Taekwondo-Abteilung möchten wir gemeinsam mit dem Trainerteam diesen Rückblick und Ausblick

teilnehmen konnten. Es war ein starkes Gefühl, als große Gruppe den SSC zu vertreten. Es war schön, viele bekannte Gesichter wiederzutreffen und gleichzeitig an spannenden Workshops teilzunehmen.

Alex: Im Prinzip habe ich dieses Jahr gleich zwei Highlights: Zum einen habe ich meine Trainer-C-Lizenz gemacht. Das waren ein paar echt intensive Wochenenden und viel Lernerei. Aber es hat sich absolut gelohnt. Und unser Auftritt beim SSC-Sommerfest. Wir hatten die Gelegenheit zu zeigen, wie beeindruckend unsere Abteilung ist – die Energie war einfach überwältigend!

Patrick: Für mich ist die Gürtelprüfung im Sommer ein echtes Highlight gewesen – und hoffentlich auch die im Dezember (lacht). Es ist echt klasse, unseren Schülerinnen und Schülern dabei zuzusehen, wie sie ihr Können zeigen. Und wenn dann alle bestehen, dann ist das für mich auch ein großer Erfolg.

Gibt es besondere Aspekte des Taekwondo, die für Erwachsene besonders attraktiv sind?

Martin: Es hilft, die Beweglichkeit zu erhalten und fördert die körperliche Fitness



Unsere Trainer Martin, Patrick und Alex beim Breitensportlehrgang – voller Energie und immer bereit, Neues zu lernen und weiterzugeben!

wagen. Dazu haben wir es uns auf der Matte gemütlich gemacht und Alex, Martin und Patrick beantworteten mir einige Fragen.

Was waren eure Highlights dieses Jahr?

Martin: Dieses Jahr war besonders toll, weil wir mit so vielen aus unserer Abteilung am Breitensportlehrgang in Hambrücken



Fortgeschrittene Techniken direkt vom Profi: Beim Breitensportlehrgang geben Top-Taekwondoin ihr Wissen weiter und bringen unsere Trainer auf das nächste Level.



Teamgeist und Können: Die Taekwondo-Abteilung des SSC zeigt beim Sommerfest, was sie ausmacht.

auf eine gelenkschonende Weise. Gleichzeitig wirkt das Training mental ausgleichend und baut Stress ab. Die Kombination aus körperlicher Aktivität und mentaler Fokussierung macht Taekwondo zu einer idealen Sportart, um Körper und Geist in Balance zu halten.

Inwiefern hilft euch Taekwondo dabei, Stress abzubauen oder den Alltag besser zu meistern?

Alex: Durch die Bewegungen und Techniken im Taekwondo lösen sich

Spannungen, und man kann den Kopf freibekommen. Im Training lernt man, sich zu fokussieren und im Moment zu bleiben – eine Fähigkeit, die dann auch im Alltag dabei hilft, Herausforderungen ruhiger und gelassener zu meistern.

Viele Erwachsene haben vielleicht Hemmungen, mit einem neuen Sport



Trainer Patrick zeigt voller Einsatz, worauf es bei der Technik ankommt

wie Taekwondo anzufangen. Was würdet ihr ihnen raten? Was würdet ihr neuen Mitgliedern sagen, die vielleicht noch unsicher sind, ob Taekwondo der richtige Sport für sie ist?

Patrick: Für alle, die zögern, kann ich nur sagen: Traut euch! Taekwondo ist ein Sport, der für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet ist und Schritt für Schritt erlernt wird. Niemand muss hier perfekt sein oder sofort alles können – das Training wird individuell angepasst, und jeder Fortschritt zählt. Taekwondo stärkt nicht nur den Körper, sondern gibt auch mentalen Rückhalt und ein tolles Gemeinschaftsgefühl. Probiert es einfach aus, und ihr werdet schnell merken,



Volle Konzentration beim Bruchttest – unsere Taekwondo-Abteilung zeigt beim Sommerfest des SSC, was in ihr steckt!



Besser als gut.
Badens
beste Bank.

Das Dutzend ist voll:
12 Jahre beste
Privatkundenberatung.

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Karlsruhe

S STOBER
MEDIEN

IDEEN
**AUSDRUCK
GEBEN**

Mit Fingerspitzengefühl auf kurzem
Weg. Als Druckpartner für Unternehmen,
Kreative und Kultur.

Wir sind gerne für Sie da:

T +49 (0) 721. 9 78 30-0
www.stober-medien.de



Strahlende Gesichter nach der erfolgreichen Gürtelprüfung – Prüflinge und Trainer freuen sich gemeinsam über die tollen Leistungen im Juli

wie viel Spaß es macht und wie gut es tut!

Welche Pläne und Ziele habt ihr für das kommende Jahr in der Taekwondo-Abteilung?

Martin: 2025 wird auf jeden Fall spannend! Wir haben wieder zwei Gürtelprü-

fungen geplant und wollen bei mehreren Breitensportlehrgängen teilnehmen, um uns alle weiterzuentwickeln und neue Impulse zu bekommen. Und wer weiß – vielleicht gibt es nächstes Jahr den ein oder anderen neuen Schwarzgurt unter uns (schaut mit einem Grinsen zu Alex und Patrick).

Vielen Dank für eure Zeit. Ich drücke euch die Daumen für die kommende Gürtelprüfung.

Tanja Schnebel

Trainingszeiten

Ort : SSC-Sport 21, Halle B (gegenüber Fächerbad)

Dienstag, Trainer: Alexander (Alex) und Patrick

18:00- 9:30 Kinder und Jugend (U14)

19:30-21:00 Jugend und Erwachsene (Ü14)

Donnerstag, Trainer: Martin und Patrick

17:00-18:00 Anfänger (SSC-Zentrum im Untergeschoss)

18:15-19:30 Kinder und Jugend (U14)

19:30-21:00 Jugend und Erwachsene (Ü14)

Link zur Webseite <https://taekwondo-ssc.jimdofree.com/>

Tanzsport-WM 2024 in Toronto (CA) und Schladming (AT)

Im Oktober und November dieses Jahres fanden die Weltmeisterschaften im Tanzsport in drei Teilen statt. Gestartet haben am 18. Oktober Peter Rupp und Angelika Ron auf der Fläche zu ihrer WM der Professional Division der Lateinamerikanischen Tänze auf der anderen Seite des grossen Teichs in Kanada:

Für uns begann nach Wochen der intensiven und schweißtreibenden Vorbereitung bereits je nach Zeitrechnung ein bis zwei Tage vorher die Reise in Richtung Frankfurter Flughafen. Der Schlafrythmus war umgestellt, die Outfits vorbereitet, die Schuhe geputzt und die Vorfreude riesig! Nach einer anstrengenden Reise waren wir dann froh, nach insgesamt etwa 15 Stunden von Haustür zu Haustür ins Bett zu fallen. Da das Turnier am Folgetag erst am Abend startete, hatten wir noch Zeit einen kleinen Park zu besuchen. Bei 23 Grad und strahlendem Sonnenschein kamen die herbstlich gefärbten Ahornbäume, die es

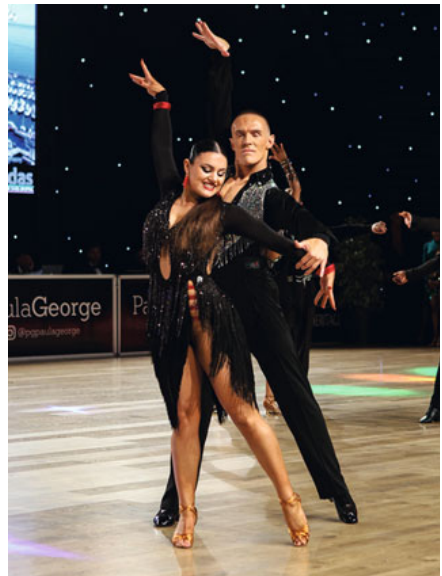


immerhin auf die Staatsflagge geschafft haben, besonders gut zur Geltung. Am Abend war es schließlich so weit. Mit insgesamt 16 Paaren war das Feld, wenngleich überschaubar doch extrem stark. Immerhin

waren 9 verschiedene Nationen vertreten, die von 11 Wertungsrichtern bewertet wurden. Die Atmosphäre in der Halle war



dem Rahmen entsprechend glanzvoll und wir waren sehr glücklich ein Teil dessen zu sein. Wir konnten auf der Fläche abrufen, was wir im Training erarbeitet hatten und die Ziele erreichen, die wir mit unseren Coaches Pavel und Marta abgesteckt hatten. Auch wenn es diesmal nicht ganz für das Semifinale gereicht hat, so sind wir auf dem richtigen Weg, das beste aus uns



herauszuholen!

Neben dem Turnier haben wir natürlich die Gelegenheit genutzt, das Land zu entdecken. Zu unseren Stationen zählten dabei die Niagarafälle und Canada's Wonderland, Kanadas größter Freizeitpark, welche beide unvergessliche Ausflugsziele darstellten - weiterhin bei perfektem, goldenem Herbstwetter.



Wir danken insbesondere dem SSC für die sportliche Unterstützung bei diesem unvergesslichen Sportereignis und freuen uns, unseren Verein auch weiter auf der Weltbühne des Tanzsports vertreten zu dürfen!

Peter Rupp und Angelika Ron

Auf der zweiten Sektion der CSIT World Amateur Dancesport Championships 2024 starteten zwei Paare vom 1.-3. November im Kongresszentrum in Schladming.



Bei toller Atmosphäre und guter Stimmung konnten Tanzpaare aus über 20 verschiedenen Nationen ihre Leistungen auf der Fläche zeigen.

Stella Ivanova und Pascal Knopf starteten in den Lateintänzen in den Kategorien „Rising Star“ und „A Class Adult“ und haben dort das Halbfinale leider knapp verpasst.

Stella Bolz und Maxim Bitter starteten sowohl in den Standard- als auch Lateintänzen in mehreren Turnieren.

In der Kategorie „Under 21 Ten Dance“ - also ein Turnier bei dem alle 5 Standard und alle 5 Lateintänze getanzt werden - konnten die beiden das Halbfinale erreichen.



Es waren für uns drei aufregende Tage von denen wir viele Erfahrungen auf der Tanzfläche gewinnen konnten. Wir freuen uns bereits auf nächstes Jahr!

Stella Ivanova und Pacal Knopf

Clubfahrt der Wasserratten

Dieses Jahr war es endlich wieder soweit: die Wasserratten gingen auf Clubfahrt. Für die Clubfahrt 2024 wurde diesmal der Starnberger See als Tauchrevier auserkoren. Unserem klassischen Termin - das lange Wochenende um den Tag der deutschen Einheit - sind wir auch dieses Jahr treu geblieben. Nach Abstimmung mit der Tauchakademie Bayern und der Reservierung von etlichen Zimmern im Landgasthof Berg, waren unsere Gastgeber bereit uns in Empfang zu nehmen.

Voller Vorfreude trafen sich also am Donnerstag Morgen zwölf Wasserratten, zwei Nichttaucher und ein Hund vor dem SSC, um die drei Kleinbusse zu beladen und die lange Fahrt nach Starnberg anzutreten. Hier ließ sich leider schon erahnen, was uns die nächsten drei Tage erwarten würde: Regen. Im Regen wurde eingeladen, im Regen traten wir die Fahrt in Richtung Bayern an, und im Regen wurde ausgeladen. Die Kaffee- und Snackpause während der Fahrt, wurde in die wahrscheinlich einzigen trockenen Minuten des Tages gelegt.

Unsere Tauchtage gestalteten sich nicht viel trockener. Nass zu werden war für einen Tauchausflug zwar irgendwie gewollt, aber die Wetterverhältnisse sorgten doch für Dauerkälte und Nässe, die man sprichwörtlich bis in die Knochen spüren konnte.



Da hatten wir es unter Wasser, dann im Vergleich sogar besser. Im dicken Unterzieher und beim Einstellen auf den neuen Tauchplatz war die Kälte dann erst einmal vergessen.

Der Starnberger See kann mit einer Tiefe von bis zu 128 Metern aufwarten, obwohl diese natürlich nicht von uns Sporttauchern erkundet werden kann. Der Tauchplatz der Tauchakademie Bayern liegt am Ostufer des Sees. An diesem betauchten wir in den vier geplanten Tauchgängen insgesamt drei verschiedene Tauchplätze. Die Tauchplätze am Starnberger See waren abwechslungsreich und die Steilwände definitiv einen Besuch wert. Bei einer Größe von 57 km² und einer Länge von 27 km und Breite von 5 km, haben wir aber nur einen Bruchteil vom See erkunden können. Der See hat also auch für künftige Ausflüge noch durchaus viel Potential.



Durch die sich schlagartig abkühlenden Temperaturen setzte schon der Herbst im See ein. Diese Jahreszeit zeichnet sich durch eine Auflösung der Sprungschichten aus, da sich das an der Oberfläche abkühlende Wasser nach unten schiebt. So kam es an einigen Stellen im See dazu, dass sich recht überraschend eine Strömung entwickelte. Die Strömung hatte allerdings auch zur Folge, dass die Sichtverhältnisse leider nicht



optimal waren. Dennoch gab es viel zu sehen. Verschiedene versunkene Objekte (eine Krankenliege, Figuren, Schilder und ein ganzer Grillplatz) sowie die Steilwände



sorgten beim Tauchen für Abwechslung und Orientierungshilfen. Fische ließen sich leider wenig blicken, aber immerhin eine

Aalrutte (auch Quappe genannt) und ein Hecht konnten sogar fotografisch festgehalten werden.

In der Unterkunft konnte sich dann nach den Tauchgängen und der nassen Zeit am See aufgewärmt und das wohlverdiente



Dekobier genossen werden. Zum Glück eskalierte nie der tägliche Streit um die wenigen verfügbaren Portionen des Spanferkelbratens in der Gaststätte. Die Meer-



rettichsuppe war zum Glück immer reichlich da.

Zum Abreisetag verabschiedete sich sogar die Sonne von uns. Ein schwacher Trost für alle Schniefnasen, die sich beim Dauerregen eine Erkältung geholt hatten.

Ein großes Dankeschön für die tolle Organisation an Regina und Manfred. Danke auch an die Tauchakademie Bayern für die tolle Unterstützung vor Ort.

Milena Kondek

METEOR

GEBÄUDEREINIGUNG

IHR PARTNER FÜR FACHGERECHTE GEBÄUDEREINIGUNG






Im Husarenlager 2
76187 Karlsruhe
Telefon 0721 95612-0
info@meteor-nofer.de
www.meteor-nofer.de

SERVICELLEISTUNGEN

GESCHÄFTSKUNDEN

-  Unterhaltsreinigung
-  Glasreinigung
-  Robotik
-  Teppichbodenreinigung
-  PV-Reinigung
-  Bau(end)reinigung
-  Industriereinigung
-  Sonderreinigungen
-  Full Service Pakete im Objektmanagement

PRIVATKUNDEN

-  Full Service Objektbetreuung
-  Glasreinigung
-  PV- Reinigung
-  Sonderreinigungen
-  Premium Reinigung von Immobilien

FAKTEN


1985
Gründung


312.000m²
Glasreinigung
jährlich


450
Mitarbeiter
Jahresdurchschnitt 2022


500 km
Servicegebiet


4.200.000m²
Unterhaltsreinigung
monatlich

BADEN VOLLEYS freuen sich auf Unterstützung aus dem Verein

Die BADEN VOLLEYS SSC Karlsruhe schlagen sich aktuell in der ersten Volleyball Bundesliga beachtlich. Der aktuelle Tabellenplatz zehn ist da noch nicht so aussagefähig, denn bislang standen für die Mannschaft von Antonio Bonelli Teams aus der oberen Tabellenhälfte im Spielplan – und da gelangen in spektakulären Spielen Überraschungen wie der Tiebreaksieg zu Hause gegen Herrsching zum Auftakt oder der Satzgewinn gegen den Rekordmeister Berlin Recycling Volleys – ebenfalls zu Hause in einer brodelnden Lina-Radke-Halle. Darüber hinaus gelang der Einzug ins Viertelfinale des DVV-Pokals – so weit kamen die BADEN VOLLEYS in diesem Wettbewerb noch nie. Dieses Viertelfinale zuhause fand nach Redaktionsschluss statt, das Halbfinale

zum Erscheinen dieses Heftes. Es wäre ein absoluter Coup, wenn unsere Volleyballer das erreichen würden.

Im Dezember und Januar stehen heiße Matches gegen Teams an, gegen die man auch gewinnen kann. Da freuen sich die BADEN VOLLEYS auch auf Unterstützung aus dem eigenen Verein. So geht es zwischen den Jahren, am Sonntag, 29. Dezember, um 17 Uhr gegen Haching München. Das Hinspiel haben die Karlsruher knapp mit 2:3 verloren. Und richtig heiß wird es bei der Derby-Revanche am 17. Januar. Zum Freitagabendmatch kommt die FT aus Freiburg. Anpfiff ist um 20 Uhr und die BADEN VOLLEYS wollen hier natürlich Revanche nehmen für die 0:3-Niederlage aus dem Hinspiel, die irre knapp war und



Lachlan Bray

Foto: Andreas Arndt

Volleyball

die Südbadener am Ende jeden Satzes immer hauchdünn die Nase vorne hatten. Das wird in heimischer Halle mit eigenem Publikum dann doch hoffentlich andersherum ausgehen. Tickets für die Heimspiele der BADEN VOLLEYS gibt es unter www.volleyball-karlsruhe.de/tickets.

Übrigens wird in der Waldstadt selbst immer noch sehr guter Volleyball gespielt. Bis zum Redaktionsschluss hatte die Bundesligareserve der BADEN VOLLEYS SSC Karlsruhe den ersten Platz in der Dritten Liga Süd inne. Diesen will die Mannschaft den Rest der Saison verteidigen und freut sich dabei auf Unterstützung aus dem Stadtteil. Zumeist spielt die „Zweite“ ihre Heimspiele in der Sporthalle des Otto-Hahn-Gymnasiums.

Philipp Schätzle

Match SSC gegen Berlin

In der Lina-Radke-Halle ist schon sehr viel los.

Berlin führt die ersten zwei Sätze. Dritter Satz - SSC führt erstaunlich mit sieben Punkten. - Sieg des dritten Satzes. Es wird knapp - letzter Satz. Jetzt geht es um Sieg oder Niederlage. Los SSC.

Aber leider - es wird knapp. Berlin gewinnt 3-1 in einem starken Match.

Luka, 8 Jahre



DU BIST ZWISCHEN 8 UND 11 JAHRE ALT UND HAST LUST AUF VOLLEYBALL?

KOMM BEI UNS VORBEI!



Einfach melden bei
Charlotte Luchena +4915208633249

European Master Championships

Vom 28.06. bis zum 02.07.2024 durfte Manuela Pach im deutschen Team den SSC Karlsruhe e. V. in Belgrad bei den European Master Championships vertreten.



Nach dem wiederholten Titel aus der WM in Doha und der DM von vor zwei Wochen in Heilbronn stand die Chance auf das Erreichen des Triple in einem Kalenderjahr nicht schlecht. Zudem galt es, den Titel der EM aus Rom (2022) zu verteidigen.

Nach der Ankunft in Belgrad, der Registrierung und einem ersten Training, musste sich Manuela am ersten Wettkampftag in der 1m-Disziplin der Ungarin Szilvia knapp geschlagen geben und erkämpfte sich die Silbermedaille vor van der Wyck aus den Niederlanden.

Tag 2 bescherte Ihr eine zweite Silbermedaille vor Terziyska aus Schweden. Die Siegerin hieß ein weiteres Mal Szilvia aus Ungarn.

Der dritte Tag war der erste Synchronwettkampftag. Zusammen mit Ihrer Partnerin Antonia Pawlowski von der SG SWM München erreichten die beiden einen guten

zweiten Platz hinter den Niederlanden und vor Schweden.

Eine Besonderheit ergab sich an Tag vier. Ein Team-Wettkampf, bei dem sich drei Sportler zusammenfinden und sechs Sprünge aus drei Höhen bewältigen mussten. Das Süddeutsche Team aus Karlsruhe (Pach), Augsburg (Becher) und München (Pawlowski) konnte hier überzeugen und alle anderen Teams hinter sich lassen. Der krönende Abschluss für Manuela an diesem Tag war der Turmwettkampf, bei dem Sie sich mit Gold belohnen, den Titel verteidigen und das Triple holen konnte. Glückwunsch!

Am letzten Tag hatte der Himmel seine Schleusen geöffnet und im strömenden Regen verdienten sich Sebastian Becher zusammen mit Manuela eine Silbermedaille im



Mixed-Synchronwettkampf vom Turm. Eine weitere Goldmedaille erkämpfte sich das Duo Pach/Pawlowski - ebenfalls vom Turm.

Danke Helmut Hünerfauth für das tolle Training und die vielen extra Stunden. Dem SSC- und Fächerbad-Team viele Grüße für die Unterstützung.

Manuela Pach

- Badminton: Ich möchte mich herzlich für die wundervolle Zeit und die ausgezeichnete Unterstützung bedanken, die ich während meiner Mitgliedschaft erfahren durfte. Ich habe enorm von den Trainingseinheiten profitiert und schätze die Anleitung des Trainers sowie die Unterstützung des gesamten Teams sehr.
- Ki-SSC: Emma hat mega von der Ki-SSC profitiert, wie auch schon Karl, und ich schätze eure Arbeit total und bin immer wieder beeindruckt, was ihr den Kindern alles bietet und mit welcher Konstanz und Verlässlichkeit die Ki-SSC ihrem Anspruch gerecht wird. Ich möchte mich auf diesem Weg nochmal herzlich für eure tolle Arbeit in der Ki-SSC und im Jugendsport bedanken!!!
- Ki-SSC: An dieser Stelle möchte ich Dir (Dominick) und Deinem Team mal noch ein riesiges Dankeschön schicken. Ihr macht das so toll! Die Kinder sind immer mega begeistert und kommen gerne in Eure Stunden. Zudem ist Deine Orga immer super, und wir Eltern sind dadurch auch gut informiert. Eure Tagesangebote sind auch immer sehr willkommen. Fazit: Kids und Eltern sind happy. Ich hoffe, für Euch hält sich der Stress in Grenzen – es ist mit Sicherheit nicht immer leicht mit den ganzen Kindern.
- Gymnastik: Ich möchte mich als jahrzehntelanges Mitglied an dieser Stelle einmal bedanken für die freundliche Betreuung durch Ihr Team und ganz besonders für die immer hochprofessionellen, manchmal sehr ambitionierten aber immer kurzweiligen Gymnastikstunden bei Alwina, die ich seit Jahren gerne regelmäßig nutze. Sie machen Spaß und tun Körper und Seele gut. Also weiter so!
- RSG: Das RSG Training hat ihr aber immer sehr viel Spaß gemacht, ein großes Dankeschön an die Trainerinnen.
- Viele Jahre, aus meiner Sicht über ein halbes Leben, habe ich im SSC eine, nicht nur sportliche, Heimat gefunden. Wollte ich eine Liste mit den Menschen erstellen, die ich mittlerweile lieb gewonnen habe, dann wäre das eine lange Liste. Danke für so Vieles lieber SSC, liebes SSC-Team, liebe Vicky.
- Volleyball: Wir bedanken uns für die tolle Zeit und die vielen schönen Erfahrungen und wünschen Dir & euch als Team Badenvolleys alles Gute! ... Vielen Dank auch insbesondere für Deinen (Diego) unermüdlichen Einsatz!
- Eltern-Kind-Turnen: Wir haben die Zeit im Verein sehr genossen und finden, es wird wirklich tolle Arbeit geleistet!
- Herzsport: Vielen Dank für Betreuung bei der Herzsportgruppe von Frau Diefenbacher-Ganzhorn.
Ich werde diese Stunden in sehr positiver Erinnerung behalten.
- Leichtathletik: Wir bedanken uns für die tolle Arbeit, die Sie und Ihr Team geleistet haben, und wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß mit den Kindern.
- Basketball: Wir bedanken uns für die gemeinsame Zeit und wünschen der Basketballakademie viel Erfolg und den Grizzlies weiterhin alles Gute.
- Ballett: Wir fanden das Training und die Ballettstunden sehr gut und unsere Tochter hat mit Hélène Dion eine tolle Ballettlehrerin mit einfühlsamen Unterricht erlebt. Hélènes gute Ideen und wunderschöne Bühnenprogramme waren auch für uns Eltern jedes Mal eine besondere Freude! Wir möchten uns daher herzlich für Ihr Engagement bedanken! Luisa hat viel gelernt und über die Jahre immer viel Spaß beim Ballett gehabt.
- Jugendsport: Wir möchten uns auf diesem Wege herzlich bei Dominick Germar für die tolle Zeit und das Engagement im Jugendsport bedanken. Mein Sohn hatte immer viel Freude daran...

Abteilungs- und Spartenleiter

Allround-Sport	Paul Greif	6 74 93	paul.greif@email.de
Badminton	Wiranto Tunggul	0176 / 25 98 04 99	witung@web.de
Ballett	Hélène Dion	0176 / 61 08 12 69	helenedionweber@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
Inline-Hockey	Simon Mayer	0177 / 8 47 11 11	simon.d.mayer@gmail.com
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/Ki-SSC	Dominick Germar	9 67 22-68	germar@ssc-karlsruhe.de
Lauf-Treff	Tina Rausch	0176 / 43 28 24 06	tinaausch2@web.de
Leichtathletik	Stefan Aschenbrenner	9 67 22-0	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
Rhythm. Sportgymnastik	Shana Rudolph	47 03 42 65	shana.rudolph@gmx.de
Roller Derby	Maria Acakpo Oura	0176 / 23 50 08 65	leitung@rockarollers.de
Schwimmen	Fabienne Haubrich	–	haubrich@sgrk.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
Tanzsport	Marta Arndt	15 65 71 62	tanzsport@ssc-karlsruhe.de
Tauchen	Regina Deuschle	0157 / 30 96 63 91	regina.deuschle@gmx.de
Tennis	Karsten Priesett	0170 / 2 46 55 79	karsten.priesett@t-online.de
Tischtennis	SSC-Büro	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Trampolin	Peter Zielinski	0157 / 39 12 87 77	peter.z93@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	SSC-Büro	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Wasserspringen	Robert Laxa	0171 / 2 19 10 74	robert.laxa@vbpur.de

SSC-Sportzentrum

Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe
Fitness- und Gesundheitsstudio,
Tennishalle und -plätze,
SSC-Beach 21, Kampfsportraum

SSC-Sport 21

Am Fächerbad 4
76131 Karlsruhe
Badminton-Courts

SSC-Sportkita Wirbelwind

Am Sportpark 1a
76131 Karlsruhe
Gymnastikhalle



ssc-karlsruhe.de
team@ssc-karlsruhe.de
Telefon 0721 / 9 67 22 00
Fax 0721 / 9 67 22 88
Mo.-Fr. 10:00-12:00 +
15:00-17:00



Geschäftsführung

Stefan Ratzel, Geschäftsführer
Birgit Berg, stellv. Geschäftsführerin

ratzel@ssc-karlsruhe.de · 0721 / 9 67 22 66
berg@ssc-karlsruhe.de · 0721 / 9 67 22 67

Geschäftsstelle, Information

Vicky Blesinger
Sandra Faas

blesinger@ssc-karlsruhe.de · 0721 / 9 67 22 0
faas@ssc-karlsruhe.de · 0721 / 9 67 22 0

Sport

Fitness- u. Gesundheitsstudio, Leiter
Anlagenmanagement
Fitness- u. Gesundheitsst., sportl. Leiter
Fitness- u. Gesundheitsstudio, Empfang
Reha-Sport, Prävention
Wasserkurse, Reha-Sport
Wasserkurse
Aerobic
Leiter Kindersport, Jugendteam
Kindersport, Leichtathletik Kinder
Kindersport, Jugendteam
Eltern + Kind-Turnen

Stefan Maier · 0721 / 9 67 22 32
Timo Leibold · 0721 / 9 67 22 33
Nicole Burchartz · 0721 / 9 67 22 33
Martina Scholl · 0721 / 9 67 22 34
Hana Völkel · 0721 / 9 67 22 35
Selina Seck · 0721 / 9 67 22 0
Manuela Hohloch · 0721 / 9 67 22 68
Dominick Germar · 0721 / 9 67 22 68
Stefan Aschenbrenner · 0721 / 9 67 22 70
Mara Stumpf · 0721 / 9 67 22 70
Saphira Stross · 0721 / 9 67 22 70

maier@ssc-karlsruhe.de
leibold@ssc-karlsruhe.de
burchartz@ssc-karlsruhe.de
scholl@ssc-karlsruhe.de
voelkel@ssc-karlsruhe.de
seck@ssc-karlsruhe.de
hohloch@ssc-karlsruhe.de
germar@ssc-karlsruhe.de
aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
stumpf@ssc-karlsruhe.de
stross@ssc-karlsruhe.de

Vorstand

1. Vorsitzender
2. Vorsitzender
Jugend
Sportflächenentwicklung
Finanzen, Steuern
Liegenschaften, Nachhaltigkeit
Senioren, Soziales
Digitalisierung, Inklusion
Marketing, Veranstaltungen
Sport, Geschäftsführer
stellv. Geschäftsführerin

Michael Nobbe
Jean Christophe Evrard
Bjarne Waßmuth
Felix Maiter
Florian Schalwat
Bernd Gausmann
Christine Schweizer
Anke Greif-Winzrieth
Kerstin Hartmann
Stefan Ratzel
Birgit Berg

nobbe@ssc-karlsruhe.de
evrard@ssc-karlsruhe.de
wassmuth@ssc-karlsruhe.de
maiter@ssc-karlsruhe.de
schalwat@ssc-karlsruhe.de
gausmann@ssc-karlsruhe.de
schweizer@ssc-karlsruhe.de
greif-winzrieth@ssc-karlsruhe.de
hartmann@ssc-karlsruhe.de
ratzel@ssc-karlsruhe.de
berg@ssc-karlsruhe.de

Beirat

Vorsitzender
Hans-Michael Bender, Udo Biallas, Michael Chaussette, Gerda Desserich, Dr. Eberhard Fischer,
Hans-Peter Grycz, Georg Holtermann, Bettina Leßle, Petra Rüdebusch, Gert Rudolph, Susi Stöbener

Sven Maier
mail@svenmaier.eu

Impressum

SSC-Info 3-2024
Sport- und SchwimmClub e.V.,
Am Sportpark 5, 76131 Karlsruhe
Chefredakteur (V.i.S.d.P.): Dieter Marschall
Anzeigenleitung/Layout u. Satz: Dieter Marschall
Lektorat: Stefan Ratzel, Vicky Blesinger, Sandra Faas
Fotos: Michael Chaussette u.a.
Presse: Heike Schwitalla, schwitalla@ssc-karlsruhe.de

Druck: Stober Medien GmbH, Eggenstein-Leo.
Gedruckt auf 90 g Recyclingpapier

Vereinshomepage: ssc-karlsruhe.de
E-Mail: team@ssc-karlsruhe.de
Erscheint dreimal jährlich:
Nächstes Heft SSC-Info 1-2025
Redaktionsschluss: Do, 13. Februar 2025
Erscheinen Di, 11. März 2025

Spenden Sparkasse Karlsruhe · IBAN DE07 6605 0101 0009 0559 63 · BIC KARSDE66XXX

kurz- und
langfristig
verfügbar

große
Auswahl



Carsharing mit stadtmobil

flexibel, günstig, umweltfreundlich



So geht Auto heute

karlsruhe.stadtmobil.de Tel: 0721 911 911-0





DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post



WASSERKURSE

SEEPFERDCHEN

WASSERFROSCH

SEEHUND

AQUA-CYCLING

AQUA-JOGGING



Anmeldung unter www.ssc-karlsruhe.de



Karlsruher Bäder

FÄCHER  BAD
KARLSRUHE GMBH