

INFO

SSC
DIE SPORTIDEE

Sport- und SchwimmClub Karlsruhe e.V.

UNSERE MITGLIEDERZEITSCHRIFT

1 | 2025

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK



ssc-karlsruhe.de

SSC
live!

So. 29. Juni 2025
10:00 - 17:00



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, in diesen herausfordernden Zeiten, die von sozialen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen geprägt sind, zeigt sich der SSC einmal mehr als verlässlicher Rückzugsort. Der Sportverein bietet

nicht nur einen Raum für Bewegung, sondern auch für Gemeinschaft und Zusammenhalt. In den letzten Jahrzehnten haben wir erlebt, wie wichtig solche Orte für unser Wohlbefinden sind.

Es bleibt dennoch die Aufgabe, unser Sportangebot weiterzuentwickeln. Dabei spielen die Qualität der Trainer, die Gestaltung der Sportflächen und die Inhalte der Kurse eine zentrale Rolle. Eine neue Geschäftsleitung wird zusammen mit dem Vorstand Konzepte erarbeiten, die den aktuellen Herausforderungen gerecht werden. Es gilt u.a. Abteilungen wie Volleyball und Schwimmen zu unterstützen, die sich selbst durch klare sportliche Konzepte und hohe Ziele definieren.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Ausbildung unserer Trainerinnen und Trainer. Es ist unerlässlich, dass auch diejenigen, die noch keine formale Ausbildung haben, die Möglichkeit nutzen, eine Fachlizenz zu erwerben. Die Fachverbände müssen ihre Strukturen anpassen, um dies zu ermöglichen. Dezentrale, kurze Ausbildungsblöcke mit angepassten Inhalten könnten hier eine Lösung sein.

Zudem beobachten wir, dass viele junge Menschen sich lieber für Jobs in der Gastronomie oder andere Aushilfsjobs entscheiden, anstatt als Übungsleiter aktiv zu werden. Um dem entgegenzuwirken,

müssen wir die Stundensätze für unsere nebenberuflichen Übungsleiter anpassen. Auch die staatliche Förderung sollte weiterwachsen, um die Attraktivität dieser wichtigen Rolle zu erhöhen.

Das große Projekt der Schulporthalle im Sportpark bleibt eine Herausforderung, die sich in Zeitlupe entwickelt. Der SSC hat jedoch bereits bedeutende Fortschritte gemacht, um die Anforderungen der Stadt nach einem kostengünstigeren Bau zu erfüllen. Dennoch bleibt es schwierig, einen belastbaren Zeitplan zu nennen.

Sport und Bewegung sollten im Mittelpunkt unseres Lebens stehen. Sie fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das soziale Miteinander. In meiner Zeit beim SSC habe ich unzählige Momente erlebt, in denen Sport Menschen zusammengebracht hat.

In diesem Zusammenleben gilt es insbesondere den Schutz der Kinder zu beachten. Wir haben deshalb ein Kinderschutzkonzept auf den Weg gebracht. Dies stellen wir im Frühjahr den Abteilungen vor und möchten es künftig im Verein verankern.

Nach 33 Jahren im SSC neigt sich ein bedeutendes Kapitel meines Lebens dem Ende zu. Ich möchte mich bei allen bedanken, die ich kennenlernen durfte und die mich auf diesem wunderbaren Weg begleitet haben. Bleiben Sie aktiv, bleiben Sie gesund, und tragen Sie die Leidenschaft für den Sport in die Zukunft!

Herzliche Grüße,
Ihr Stefan Ratzel

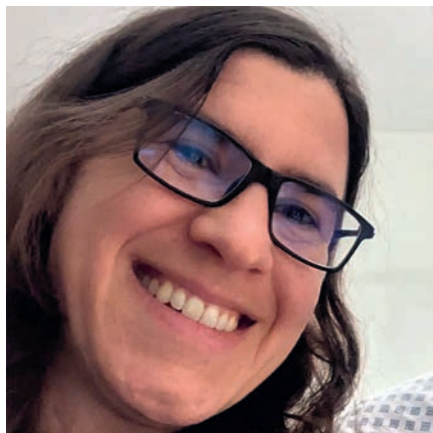
Geschäftsführer/Vorstand Sport
(Siehe auch Interview auf Seite 15)



15 Das Interview zum Abschied des Geschäftsführers Stefan Ratzel finden Sie auf Seite 15.

Rubriken

Abteilungs- und Spartenleiter	53
Impressum	54
Info auf einen Blick	4-5
Jugendseite	21
Organisation	54
Seite 3	3
Sport Aktuell	8-10



16 Neue Mitarbeiterin, u.a. im Bereich Schwimmkurse und Reha, ist Isabelle Richter.

Abteilungen

Basketball	27-30
Fitness- und Gesundheitsstudio	31
Frisbee	32
Inline-Hockey	33-34
Kegeln	35-37
Leichtathletik	38-39
Rhythmische Sportgymnastik	40-41
Schwimmen	43-47
Taekwondo	48-49
Tennis	51
Wasserspringen	52



17 Neuer Geschäftsleiter des SSC Karlsruhe wird Alex Buchardt, der schon lange im Verein tätig ist.

52 Am 02.01.2025 ist Helmut Hünereuth, der das Wasserspringen im SSC prägte, verstorben.

Infos

Rugby beim KSV 8-11

Leute

Abschied Geschäftsführer	15-16
Gratulationen	13
Nachrufe	13+52
Neuer Geschäftsleiter	17
Neue Mitarbeiter	16-17
Neue Mitglieder	10-11
Neue Übungsleiter	18-20
Runde Geburtstage	12-13
Spender	13
Sportliche Gratulationen	14

Veranstaltungen

Vereinskalender	7-8
Öffnungszeiten Ostern, Pfingsten	
- Fitness- und Gesundheitsstudio	31

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



März 2025

So 16.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle
So 16.	17:00	Volleyball Herren 1. Liga gegen Energiequelle Netzhoppers KW*
So 16.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle
Mo 17.	20:00	Anmeldung OsterFun-Freizeit
Sa 22.	16:00	Handball Damen 1 Wildparkhalle
Sa 22.	18:00	Handball Herren 1 Wildparkhalle
So 22.	15:00	Badminton 1. Mannschaft Dragonerhalle
Mo 31.		Beginn Kurstrimester II

April 2025

Sa 05.	14:00	Handball Damen 1 Otto-Hahn Gymnasium
Sa 05.	18:00	Handball Herren 1 Otto-Hahn Gymnasium
So 06.	15:00	Basketball Damen 1 Wildparkhalle
So 06.	17:00	Basketball Herren 1 Wildparkhalle
Sa 12.	16:00	Handball Damen 1 Otto-Hahn Gymnasium
Sa 12.	18:00	Handball Herren 1 Otto-Hahn Gymnasium
Mo 14.		OsterFun-Freizeit Wandertag
Di 15.		OsterFun-Freizeit Ninja-Halle Karlsruhe
Mi 16.		OsterFun-Freizeit Europabad Karlsruhe
Do 17.		OsterFun-Freizeit Sport-Aktionstag SSC Gelände
Mo 14. - Do 17.		PACKSERVICE Ostercamp Basketballakademie SSC am KIT Süd
Di 22. - Fr 25.		PACKSERVICE Ostercamp Basketballakademie SSC am OHG

Mai 2025

Sa 03.	16:00	Handball Herren 1 Otto-Hahn Gymnasium
Mo 05.	18:00	Sportabzeichen KIT-Stadion
Mo 12.	18:00	Sportabzeichen KIT-Stadion
Mo 12.	20:00	Anmeldung Sport- & Spiel-Camp für Gäste
Mi 14.	19:30	Delegiertenversammlung SSC-Saal
Mo 19.	18:00	Sportabzeichen KIT-Stadion
Fr 23.	18:00	Online Anmeldung Kurstrimester III
Sa 24.	15:30	Sportabzeichen Schwimmen Fächerbad
Fr 30.		Persönliche Anmeldung Kurstrimester III

Juni 2025

Mo 02.	18:00	Sportabzeichen KIT-Stadion
Di 10. - Fr 13.		Sport- & Spiel-Camp SSC Gelände
Sa 14.	09:00	Sportabzeichen Radfahren KIT-Campus Nord
Mo 16.	18:00	Sportabzeichen KIT-Stadion
Do 26.		Redaktionsschluss Info 2/2025
So 29.	10:00	SSC live! auf dem SSC Gelände
Mo 30.	20:00	Anmeldung Sommerfreizeiten für Gäste ab dem 07.07.

Juli


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

Juli 2025

Mo 07.	18:00	Sportabzeichen	KIT-Stadion
Mo 07.		Anmeldung Sommerfreizeiten für Gäste	
Mo 14.	18:00	Sportabzeichen	KIT-Stadion
Mo 21.	18:00	Sportabzeichen	KIT-Stadion

Di 22. **SSC-Info 2/2025**

SSC GESUNDHEITSKURSE 2025

Kursbeginn 31.3.2025 (KW 13)

ANMELDUNG: online buchen ab dem 14.2.25 um 18.00 Uhr auf ssc-karlsruhe.de

Achtsamkeitstraining. Das neue Fitnessstudio für den Geist. 8 Termine ab September

Mo 17:30 - 18:30 Alexandra Mayer SSC-Kita/Raum oben

Beckenbodengymnastik

10 Termine

Einsteiger und Fortgeschrittene

Mo 18:00 - 19:00 Osina Jung SSC-Zentrum/Turmtreff

Pilates

10 Termine

Einsteiger

Mo 18:50 - 19:45 Alwina Möricke SSC-Kita/Raum oben

Mo 20:20 - 21:15 Kim Nordmann SSC-Zentrum/Spiegelsaal

Fr 19:15 - 20:10 Kim Nordmann SSC-Kita/Raum oben

Pilates

8 Termine

Einsteiger

Do 19:20 - 20:35 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 oder im Freien

Qi Gong

10 Termine

Fortgeschrittene

Di 17:25 - 18:20 Carola Daetz SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien

Qi Gong und Tai Chi

10 Termine

Einsteiger

Di 19:40 - 20:40 Carola Daetz SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien

Schulter + Nacken

Präventives Kraft- und Beweglichkeitstraining

Di 19:05 - 20:05 Lena Müller 10 Termine
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

Fr 19:30 - 20:30 Andreas Borz SSC-Zentrum/Dojo

Tai Chi

Fortgeschrittene

Di 18:30 - 19:30 Carola Daetz 10 Termine
SSC-Zentrum/Turmtreff oder im Freien

YOGA

Yin Yoga

Mi 19:45 - 21:15 Nalan von Quast 10 Termine
SSC-Kita/Raum oben

Fr 18:15 - 19:45 Alexej Lvov SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga

Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 10:15 - 11:45 Petra Lichtenwald 10 Termine
SSC-Kita/Raum oben

Di 20:00 - 21:30 Renate Möck SSC-Kita/Raum oben

Mi 08:00 - 09:00 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

Mi 09:15 - 10:30 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

Mi 18:00 - 19:30 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

Do 18:00 - 19:30 Petra Lichtenwald SSC-Kita/Raum oben

Do 18:00 - 19:30 Jeroen van den Bos SSC-Zentrum/Turmtreff

Do 19:45 - 21:15 Petra Lichtenwald SSC-Kita/Raum oben

Fr 10:00 - 11:30 Johanna Vasquez 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 10 Termine
SSC-Kita/Raum oben

Do 08:15 - 09:30 Nalan von Quast SSC-Studio/Aerobic-Raum

Yoga sanft

Di 17:00 - 18:00 Osina Jung 10 Termine
SSC-Kita/Raum oben

Yoga für Senioren

Di 08:15 - 09:15 Nalan von Quast 10 Termine
SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga auf dem Stuhl

Mi 10:45 - 11:45 Hildegard Seng 10 Termine
SSC-Kita/Raum oben

SSC WORKSHOPS

jeweils 1 Termin

Achtsamkeitsworkshop

So 10:00 - 14:00 Alexandra Mayer SSC-Kita/Raum oben
Termin: 23.11.25

Meditation 2025

Sa 09:00 - 11:00 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben
Termine: 5.4., 10.5., 5.7.25

Yoga Tag

Termin vormerken: Samstag, 19.7.2025
mit Nalan, Petra, Johanna und Alexej!

Pilates Workshop, Kraft aus der Mitte - Pilates für Bauch, Rücken und Beckenboden

Sa 09:30 - 11:30 Kim Nordmann SSC-Kita/Raum oben
Termin: 8.3.2025

HERZLICH WILLKOMMEN



Pooyan **A**bbasi Elyas Ahmad Mathias+Natalia Aiswert Kristina Alexander Maria Victoria Alvarado Medina Philipp Ampadu Clara Maria Appel Gabriel Ascic Silvia Asshoff-Graeter Enisa Awad Jazib Ahmed Ather Azfar Daria Mina+Yoo-Jin Azad Martin **B**ader Reay Ballreich Ronja Barth Christian Baumann Cecilia+Victoria Baumann Langer Elke Bausch Jella Beerbaum Käthe Beigl Petra Belz Ahmad Benrahma Anna Bergmann Andrea Berndt-Wagener Niclas Biehle Nelly Birk Oleg Bitter Eva-Valentina Bohner Jenny Bohnert Hedwig Borek Jana Born Franca Borst Annette Bosch Lina Böttner Safiyya Bousabi Lachlan Bray Laurena Breiter Anna Brenner Moritz Brieg Hanna Buchfink Celine-Michelle Bühler Evelyn Bütow Alice+Luca **C**ipolatto Leticia Coenen Mila Cornelie Alexander+Ljudmila **D**amzen Johanna Darnea Annina de Jong Leon Debernitz Marie Dechamps Antonio Della Valle Namik Demo Roland Demus Valerie Dieterle Nik Dietz Dorothee Dreizler Anna-Lena Drommershausen Sarah Duckworth Sarah Dzeik Elyes **E**l Ghorch Rüzgar Pars Emin Thomas Esper Bernhard **F**ehrentz Jonas

Franck Anna Frank Peter Frischmuth Christina+Jan+Justus+Miriam **G**andras Deniz Garipagaoglu Jarno Geisler Marisa Germer Philipp Giesinger Frank+Martina Goller Anette Götz Max Gracin Selma Graeter Thorsten Grün Ansgar Günnewicht Kevin **H**aag Laura Haak Anne Haaker Rabea Hahn Thilo Hampel Natalie Happe Jutta Hauer Ute Hausmann Zoe Heidemann Romy Emilia Heiler Karen+Levi+Luise+Michael Henrich Katharina Herdt Alejandra Isabel Hernandez Alvarez Michael Herold Pauline Himmelsbach Marilyn Hnykin Vesna Hock Frauke Huschke Noemi Hütte Lissy **I**onescu Alice Ittrich Björn **J**ansen Tim Janssen Perez Christian Joppi Lena Junker Frida **K**aiber Marion Kaiser Claudia Kathmann Lioba+Martin+Nina Kerschbaum Mikhail Kisilenko Emilia Klemm Maximilian Klemp Carl Kling Noa Klinger Fridolin Klotz Merte Kraus Tim Krause Kirsten Krebsbach Alessia+Alexander+Fabio+Sandra Kronimus Nils Kühlwein Carlotta Marie Kühn Heike Küllmer-Griebsch Jonathan Kürten Nicolas Küster Claudia **L**anger Nadja Laux Monika Leardini-Wittig Vinzenz Lehle Emma Li Jing Li Willi Li Ying Liang Frederik Lifschiz Theo Liu Eva-Maria Lucas Katrin Luck Jonas Ludwig Matthias Ludwig Stephan **M**aag Jan Machacek Linn Mack Theodor Paul Mähliß Amelie Manolikakis Miroslav Mares Tess Alva Martin Carla Meinschmidt Amira Miller Romy Mariella Miller Matthias Millers Sun Minglang Ulrike Mühlbayer Annette Müller Katrin Müller Rya Müller Pratik **N**ayak David Neubauer Tony Neufang Hong Phoc Nguyen Kim Nordmann Marlene NoBwitz Kathleen **O**ehlke Wolfgang Of Rolf Orendi Elif+Gökhan+Mina Özer Meryem **P**armak Hanna Pecoroni Magdalena Petersein Alea Peukert Rainer Pfeffer Joseph Pham Catherine Pöllinger-Tieg Heidi Popp Henry Poreda Benedek Potyondi Ulrike **R**adke Lara Ranieri Jonas Rapp Ava Charlotte Ratz Frida Rausch Heinz+Klara Reiling Harald Ringler Frederike+Majvi+Merle+Nora Roemer Leandro Rothweiler Vincent Ruder Reinhold Rüdiger Claudia Rügk Sophia Rühlmann Dorothea **S**amuelis-Kadolsky Mustafa Tugra Sanalaner Noorullah Sardari Edith Sassmann Suri Sophie Sauer Henrik Sauter Jahnava Say Milana Schäfer Carina+Dorothea+Franziska+Jan-Frederik+Johanna Schlieter Ingrid Schlimm Leah Schlimm Max Julian Schmalen Sigrid Schmidt Reinhard Schmidt Katrin Schmitt Noah Scholtyssek Fanny Schwarz Leon Seifert Faraz Mehmood Sheikh Matteo Sidero Maximilian Sill Paulina Singer Bastian Sippl Arabi Sivanepil-lai Johanna Spanier Lucie Stähle Andres Steffanowski Julina Marie Strasser Patrizia Strohauf Vinujan Sureshkumar Anja **T**ammer Arthur+Claudia Tassebedo Matthias Tauscher Regina Tauscher Aren Temiz Sophia Victoria Thiele Michael Thom Nick Thomas Le-Thanh Truong Elias **U**bbenhorst Heiko **V**ogt Sabrina Volkova Sophia von Olnhausen Julia Vuong Meltem **W**alter Ida+Pascal+Stefanie Walter Santiago Weber Ina+Johannes+Julika+Marlies+Wiebke Weck Angelika Weiser Ernst Weiss Kim Wenz Viktor Wid Tilo Wiedl Kirsti Wiegandt Patrick Wisbar Oliver Wittig Jackson Wunderlin Tekan **Y**oon Steve Yuan Michael **Z**eier Michaela Zelenka Fiona Zerrer Livia+Shenwei Zheng Katie Zink Theresa Zipf

Wir gratulieren...

... zum Geburtstag

RUNDE ab dem 50. HALBRUNDE ab dem 65.

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

April 2025

2. Martin Petri 2. Ursula Rapp 2. Ursula Roßwog
3. Birgit Argast 3. Nadezda Manyrina 3. Anna Schoch
4. Dirk Ortman 4. Dorothea Samuelis-Kadolsky 4. Markus Stange
5. Karin Gruber 6. Ulrich Höppner 6. Dieter Marschall
7. Bernd Wagner 8. Ursula Grimm 8. Siegfried Kokoschka
8. Gunther Zemann 13. Cora Dördelmann 13. Manfred Röhl
15. Wilfried Hajek 15. Werner Schindler 15. Simone Yalcin
15. Petra Zykowski 16. Franz Suckart 17. Klaus Schwarztrauber
17. Michael Walter 18. Rainer Schuhmann 22. Michael Schönborn
24. Marcia Martins-Blazekovic 25. Thomas Gierich 25. Ingo Siebert
26. Beatrice Warneck 27. Herbert Gärtner 28. Claus-Peter Hugelmann
28. Robert Ristjouw 29. Peter Pfeifer

Mai 2025

1. Veronika Faltermeier 1. Georg Hasanic 2. Elke Mayer
3. Piero Tonlorenzi 4. Friedhelm Booms 4. Peter Matheis
7. Nadja Laux 8. Robert Dinh 8. Anita Wurm
9. Christina Gabriel 9. Janine Klein 10. Georg Hasch
15. Gabriele Kraus 15. Silvia Lavallo 16. Anke Gahl
16. Renate Wettstein 17. Jackson Wunderlin 19. Adina Figl
19. Annette Müller 19. Bertram Schulze 20. Kornelia Eckert
20. Daniel Grusch 20. Marianne Zimmermann 22. Caroline Krück
22. Kitty Szynalski 24. Elfi Oebel 24. Brigitte Sigmonzik
25. Marita Gärtig 26. Marcus Morlock 27. Gerd Frank
28. Manuel Giesen 28. Johanna Lampert 29. Heidrun Heinrichs
29. Gernot Hildebrand 30. Gerda Goyert 30. Bernhard Scholz

Juni 2025

1. Irene Haas 2. Hiltrud Franken-Horstmann 2. Anja Wurm
5. Jutta Reisinger 6. Doris König 8. Barbara Eppele
9. Andreas Walther 10. Rolf Gorenflo 11. Michael Schmidt
12. Jens Reinhardt 15. Andreas Oettinger 17. Ingrid Laux
21. Gerold Stark 22. Michael Gaza 25. Peter Strähle
29. Dieter Farr 29. Otto Hanemann 30. Ulrike Hof

Juli 2025

- 
- 
1. Roland Weber 2. Alexander Tropf 5. Andrea Förderreuther
5. Hubert Heger 5. Sven Hofmeister 5. Joachim Hornuff
6. Paul Greif 6. Dieter Keller 8. Hannelore Berner
9. Werner Klimmer 12. Andreas Gräßer 13. Ernst Schuh
14. Ursula Moosmann 15. Frauke Huschke 17. Wilfried Siegener
18. Tibor Csulits 19. Thomas Bauer 21. Heidrun Robel
24. Egon Butz 24. Monika Frede-Wolf 25. Claudia Brown
5. Galina Friederike Uhlmann-Valovic 26. Gerd Mager 27. Werner Hansen
28. Heinz Joachimsthaler 30. Karlheinz Fies 30. Bärbel Mönlich

Wer keine Veröffentlichung möchte, teile dies bitte rechtzeitig mit.

Wir trauern um

Gerhard Bösch Irmgard Elias Bernd Freynhagen
Helmut Hünerfauth Erhard Moosmann

Wir gratulieren zur Hochzeit

Thorsten und Manuela Simon (geb.Hohloch)

Wir danken unseren Spendern

BBBank	Probst & Class GmbH & Co. KG
Björn Bode	Achim Raab
Frank Dettling	Klaus Richter
Ehlgoetz Kompressoren und Motoren GmbH	Rotary Club Karlsruhe e.V.
Erhardt Garten- und Landschaftsbau	Shana Rudolph
Matthias Fischer	Héctor Saurí Suárez
Alfred Gartner	Monika Schönlaub
Axel Gerock	Philipp Schöttke
Dr. Joachim Haag	Pia Schwing
Annika Hodapp	Sparkasse Karlsruhe
Renate Ickert	Ralf Stern
Felicitas + Matthias Kuld	Alicia Uhlisch
Thomas Lenk	Volksbank pur
Dieter Marschall	Dieter und Susanna Vollmar

Wir gratulieren zu hervorragenden sportlichen Leistungen

Frisbee

Baden-Württembergische Discgolf Meisterschaft 2024, Calw-Hirsau

Jonas Beck

2. Platz Discgolf

Open (MPO)

Schwimmen

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften der Masters, Freiburg

Annika Hodapp

2. Platz 200m Freistiel

AK 30

Sarah Polotzek

4. Platz 100m Freistiel

AK 35

4. Platz 100m Rücken

AK 35

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften, Wuppertal

Leo Leverkus

3. Platz 1.500m Freistiel

Offene Klasse

Deutsche Mannschaftsmeisterschaft, 2. Bundesliga Süd

Mira Helget, Annika Hodapp, Annika Kreideweis, Sita Kusserow, Mia Rogosch, Maria Victoria Schutzmeier, Mila Wazner und Lina Winkler erreichten einen 7. Platz und deutschlandweit einen 11. Platz unter 36 Mannschaften.



DENK FABRIK

Kommt uns direkt neben dem SSC besuchen! Wir freuen uns auf einen schönen Frühling mit Euch.

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag	11.00 - 24.00 Uhr
Mittagstisch (Mo-Fr)	11.30 - 14.30 Uhr
Warme Küche	11.30 - 22.30 Uhr
Sonn- & feiertags Küche	bis 22:00 Uhr

www.denkfabrik-karlsruhe.de
Denkfabrik - Am Sportpark 3 - 76131 Karlsruhe

Abschied des Geschäftsführers Stefan Ratzel

Der 1. Vorsitzende Michael Nobbe stellte die folgenden Fragen dem Sportpädagogen M.A., **Stefan Ratzel**, Geschäftsführer und Vorstand Sport. Seit 1. Juli 1992 tätig für den SSC. Am 30. Juni 2025 endet seine Beschäftigung.

Was hat Dich damals zum SSC gebracht?

Ein Freund, der damals in der SSC-Tennis-Oberligamannschaft spielte, erwähnte 1992, dass der SSC für sein kürzlich gegründetes Fitness-Studio, einen Leiter sucht. Da ich nach meinem Magisterstudium der Sportwissenschaft, 9-Monate Asienreise und nach einer kurzen Zeit in einem sehr großen Fitness-Studio in Rastatt, was Neues wollte, passte das.

Skizziere doch einmal bitte selbst Deinen Werdegang/Deine Stationen beim SSC.

Als Leiter des „Fitness-Treff“ konnte ich auch den Freizeit- und Gesundheitssport aufbauen. Ich mischte bei allen „sportlichen Themen“ mit und war auch Ansprechpartner der Abteilungen.

Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, und die Sportstättenentwicklung kamen hinzu. Wir bauten Sport21, die Kita und das Fitness-Studio. 2004 wurde ich Geschäftsführer.

Was war Deine Philosophie, die Deine Arbeit geprägt hat. Was war Dir wichtig?

Mir war es wichtig, dass neben dem Wettkampfsport abwechslungsreiche Gruppen- und Kursangebote im Freizeit- und Gesundheitssport Bewegungsformen gefördert wurden. Den Claim, „Die Sportidee“ holte ich wieder aus der Versenkung, denn er spiegelt sehr gut die Philosophie des SSC wider. Ein Leitsatz war; wenn jemand eine Sportart sucht und sei sie auch noch so exotisch, sollte man diese beim SSC finden. Inline-Hockey, Freestyle Frisbee, Disc Golf, Roller Derby, Aqua Fitness und Capoeira und zuletzt der Tanzsport sind so beim SSC gelandet.

Was waren Deine größten Errungenschaften während Deiner Tätigkeit beim SSC?

Das ist schwer gegeneinander abzugrenzen. Und alles auf mich allein zu beziehen, wäre sowieso zu kurz gesprungen. Aber mal weg von Sportarten oder Projekten: vielleicht habe ich dazu beitragen können, dass viele großartige Menschen im Mitarbeiterteam gerne und lange beim SSC arbeiten. Sie alle durften immer sehr selbstständig mit viel Gestaltungsfreiheit und Spaß agieren.

Würdest Du nochmal alles genauso machen oder rückblickend anders entscheiden?

Jeder hat mal mehr, mal weniger Situationen, wo im Nachhinein eine Entscheidung vielleicht besser oder anders ausgefallen wäre. Die Herausforderung des Jobs in einem Verein ist es, die Balance zwischen dem Wollen und Können von ehrenamtlich engagierten Menschen einerseits und andererseits den Zielen, die ein moderner Großsportverein als Sportunternehmen verfolgen muss, zu finden.

Welche Begegnung oder Anekdote wird Dir stets in Erinnerung bleiben?

Die Auswahl fällt angesichts von 33 Jahren SSC nicht leicht. Das Zusammenstehen aller während den Lockdown-Phasen bleibt auf jeden Fall in Erinnerung, wie natürlich die Begegnung mit den vielen, vielen Engagierten im Verein. Bewundert habe ich Sportler wie Gerhard Giera, der geprägt vom Leistungssport (WM-Titel) sich beharrlich auch noch mit über 90 Jahren fit hielt. Die arrangierte Begegnung im Fächerbad, mit dem damals 14-jährigen Schwimmer Leo Leverkus, unserer großen Nachwuchshoffnung, (Info 3/2022), werde ich nie vergessen. Es hat so viel von dem gezeigt, was Sport vermag.



v.l.n.r. Leo Leverkus, Gerhard Giera, Stefan Ratzel

Worauf freust Du Dich am meisten im Ruhestand?

Da geht es mir wohl nicht anders als Vielen. Ich freue mich auf „Zeit“. Auf die selbstbestimmte Zeit. Ohne Verpflichtung. Zeit für die Familie, für Reisen, Zeit für die Interessen und Hobbies, die ich schon immer mal ausbauen wollte. Unser großer Garten wird „aufblühen“. Und der Fotografie, dem Schreiben und Musik machen kann ich mich stärker zuwenden.

Wirst Du Deinen Ruhestand eher aktiv gestalten oder es doch ruhiger angehen lassen?

Beides. Das Schöne an Lebenserfahrung ist, dass man den Rhythmus zwischen Belastung und Erholung sehr gut einzuteilen weiß. Im Sport gibt es den Begriff der „aktiven Erholung“. Das wird es wohl werden. Die ein oder andere sinnvolle regelmäßige Aufgabe wird sich auch finden.

Was wünschst Du dem SSC für die Zukunft?

Vor allem, dass es gelingt immer wieder sehr engagierte Menschen zu finden, die diesen großartigen Verein mit Leben füllen. Ich wünsche mir auch, dass der Verein „im Sturm unserer turbulenten Zeiten“ sich nicht vom Zeitgeist und einer kompletten Kommerzialisierung mitreißen lässt. Alle, die bei uns Sport machen fühlen, dass der SSC besonders ist. Bewahrt dies!



Seit dem 1. Januar 2025 gehört **Isabelle Richter** zum SSC-Team. Isabelles Einsatzgebiete sind vielfältig. Schwimmkurse für Kinder und für Erwachsene gehören genauso dazu wie die Wirbelsäulengymnastik und der Reha-Sport.

Ihre Berufserfahrung ist ebenfalls vielfältig. Sie startete in einer Rehaklinik, arbeitete dann in einem spezialisierten Fitnessstudio und war dann in einem großen Betrieb im Betrieblichen Gesundheitsmanagement eingesetzt.

Sport und Bewegung sind ein wichtiger Teil ihres Lebens: Sie tanzt gerne Zumba, fährt Fahrrad und Inlineskates, schwimmt und mag es, in der Natur zu sein.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit im SSC-Team.

Herzlich willkommen, Isabelle.

Hana Völkel

Alexander Burchartz wird neuer Geschäftsleiter des SSC Karlsruhe

Nachfolger von Stefan Ratzel

Der SSC Karlsruhe e.V. begrüßt Dr. Alexander Burchartz ab dem 1. April 2025 als neuen Geschäftsleiter. Er tritt die Nachfolge von Stefan Ratzel an, der den Verein über viele Jahre mit großem Engagement geprägt und weiterentwickelt hat. Unter seiner Leitung wurde der SSC Karlsruhe organisatorisch und sportlich erheblich voran gebracht. Der Verein dankt ihm herzlich für seine herausragende Arbeit und seinen unermüdlichen Einsatz. Bis zu seinem wohlverdienten Ruhestand im Sommer 2025 wird er Alex Burchartz in einer Übergangsphase begleiten, um einen nahtlosen Wechsel zu gewährleisten.

Burchartz ist dem Verein seit vielen Jahren eng verbunden – als langjähriges Mitglied, Trainer und Delegierter. In der Volleyballabteilung engagiert er sich seit 15 Jahren als Spieler, Teammanager und in der Abteilungsleitung. Unter seiner Führung stieg die 1. Herrenmannschaft von der 3. Liga in die 1. Bundesliga auf, begleitet von einer Professionalisierung des Umfelds. „Ich fühle mich geehrt, ab dem 1. April 2025 die Position des Geschäftsführers beim SSC Karlsruhe übernehmen zu dürfen. Der SSC ist seit vielen Jahren ein wichtiger Teil meines Lebens, und dabei nicht nur ein Sportverein, sondern eine Gemeinschaft, die mir sehr am Herzen liegt“, so Burchartz.

Beruflich bringt der promovierte Sportinformatiker umfassende Management- und Forschungserfahrung mit. Am KIT leitete er große Forschungsprojekte und koordinierte die erfolgreiche Bewerbung Karlsruhes für die World Games 2029. Seine Expertise wird auch für die anstehenden Wettkämpfe im Traugott-Bender-Sportpark wertvoll sein.

Als Geschäftsleiter wird Burchartz die Vereinsorganisation führen, das Sportangebot weiterentwickeln und die Öffentlichkeitsarbeit stärken. „Ich bin dankbar für das Vertrauen des Vorstands und freue mich auf die Einarbeitung mit Stefan Ratzel. Gemeinsam werden wir sicherstellen, dass der Verein weiterhin auf seinem starken Fundament aufbaut und neue Meilensteine erreicht.“

Der Vorstand des SSC Karlsruhe ist überzeugt, mit Alexander Burchartz die ideale Besetzung für

die Position des Geschäftsleiters gefunden zu haben. „Wir danken Stefan Ratzel für seine jahrelange hervorragende Arbeit und freuen uns, dass wir mit Alexander Burchartz einen Nachfolger gefunden haben, der die Philosophie und die Ziele des SSC Karlsruhe teilt“, so der 1. Vorsitzende Michael Nobbe. „Alexander Burchartz hat sich über viele Jahre hinweg ehrenamtlich für unseren Verein engagiert und kennt die Strukturen und Werte des SSC Karlsruhe wie kaum ein anderer. Wir sind überzeugt, dass er mit seiner Expertise und seinem Enthusiasmus neue Akzente setzen wird.“



Alexander Burchartz (links) und SSC-Vorsitzender Michael Nobbe

Heike Schwitalla



Neue Übungsleiter

Wir freuen uns, unser Trainerteam mit vielseitiger Verstärkung bereichern zu können. Herzlich willkommen an alle neuen Übungsleiterinnen und Übungsleiter!

Feel the Joy / Salsation

Mit **Ilka von Bauer Monteiro de Paula** (44) bekommt unsere Tanzwelt frischen, rhythmischen Schwung! Die Brasilianerin bringt mit ihrem Kurs „Salsation“ eine innovative Mischung aus Tanz und Fitness in unser Angebot. Dank ihrer langjährigen Erfahrung in Rhythmischer Sportgymnastik, Ballett und Tanzsport begeistert sie Kinder und Frauen gleichermaßen für rhythmische Bewegung.

Gerätturnen

Unsere Abteilung Gerätturnen erhält mit dem 28-jährigen **Fabian Liesenhoff** tatkräftige Unterstützung in der Gruppe „Allgemeines Turnen“. Der wissenschaftliche Mitarbeiter und Doktorand ist bereits seit dem Jahr 2000 im Gerätturnen aktiv und bringt sowohl Fachwissen als auch sportliche Kenntnis mit.

Rhythmische Sportgymnastik

Mit **Anastasia Tutas** (14) begrüßen wir eine neue Vertretungskraft in der Rhythmischen Sportgymnastik. Seit 2015 selbst in dieser Sportart aktiv, wird sie besonders in den Gruppen der jüngeren Sportlerinnen mitwirken.

Schwimmen

Das B-Team wird durch **Erik Edelmann** verstärkt. Der 18-jährige FSJler bei der Schwimm-Region Karlsruhe schwimmt seit 2012 und bringt dadurch nicht nur jahrelange Routine, sondern auch große Begeisterung für den Sport mit.

Tanzsport

Unsere Tanzsportabteilung bekommt gleich zwei neue Gesichter: **Stella Ivanova** (26) und **Daniel Shreyder** (16). Stella, gebürtig aus Bulgarien, tanzt seit ihrer Kindheit Jazz Dance und hat sich später auch dem Tanzsport gewidmet. Neben ihrer Trainerrolle absolviert sie derzeit eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Erzieherin. Daniel ist bereits seit 2013 im Tanzsport aktiv und wird unser Team ebenfalls tatkräftig unterstützen.

Tennis

In unserer Tennisabteilung heißen wir drei neue Jugendtrainer willkommen: **Vincent Thorwarth** (18) und **Liv Germanos** (16), die beide seit 2014 Tennis spielen, sowie der 19-jährige **Jan Hooites Meursing**, der bereits seit 2010 auf dem Platz steht.

Volleyball

Im Bereich Volleyball erhalten wir reichlich Zuwachs, unter anderem bei unserer U12 weiblich. Hier unterstützen uns ab jetzt die Lehramtsstudentin **Miriam Kluszczynski** (24),

die Vertriebsmitarbeiterin **Yu-Hsuan Chiang** (33) und die Auszubildende zur Immobilienkauffrau **Charline Wenda** (19), die alle seit mehreren Jahren aktiv Volleyball spielen. Im männlichen Jugendbereich werden die 18-jährige **Lara Scholer** und der 16-jährige Schüler **Jonas Kirsch** neuen Wind ins Trainerteam bringen. Auch bei den Herren stehen uns neue Trainerkräfte zur Verfügung. **Tomas Kubar** (45) übernimmt die Leitung von Herren 6. Er ist seit 2011 im Volleyball aktiv und besitzt eine offizielle Trainerlizenz. **Marvin Sammler** (21) wird Trainer der Herren 5 und bringt mit neun Jahren Volleyballpraxis wertvolle Expertise mit. Wir wünschen einen schönen Einstieg!

Finn Herzig, FSJ im Sport

Aerobic

Unterstützung für Aerobic und Zumba bringt **Luca Steven Delli Castelli**. Neben Zumba, wo er seit 2023 als Kursleiter tätig ist, beschäftigt der 23-jährige Student sich mit Kraftsport und Hip-Hop. Dadurch kann er vielseitiges Wissen in die Kurse einfließen lassen.

Badminton

Einen neuen Übungsleiter bekommt mit **Kai Liu** (20) das Badminton-Jugendtraining. Seit 2010 spielt der Student Badminton und kann dadurch viel Know-how an die Kinder weitergeben.

Basketball

Die Abteilung Basketball erfährt mit 8 neuen Übungsleitern großen Zuwachs. Mit einer Basketball-D-Lizenz ist **Mahmoud Mansour** (28) der ideale Co-Trainer für die Damen 1. Die Damen 2 erhalten Unterstützung von **Björn Bode** (36), der selbst seit Jahren Basketball spielt. Auch die Herren 2 bekommen mit **Niklas Göbel** (23) einen lizenzierten D-Trainer, welcher seit seinem siebten Lebensjahr Basketball spielt. Ebenfalls neue Trainingskräfte erhalten die Mannschaften der Männlich-2. Die U16 wird nun von KIT-Student **Maximilian Brand** (21) sowie Co-Trainer **Ben Bergl** (22) trainiert, die beide seit langem selbst im Basketball aktiv sind. **Beat Schwemmer** (23) und **Adrian Kähm** (21) sind als Trainer und Co-Trainer in der U14-Gruppe tätig. Die beiden Studenten bringen langjährige Erfahrung und Motivation für den Sport mit. Ebenfalls Student ist **Joshua Rupp** (21), welcher schon mit 5 Jahren seine Leidenschaft für Basketball entdeckte und nun die U12 trainiert.

Gymnastik & mehr

Mit 42 Jahren verstärkt **Isabelle Richter** ab sofort unser Team und leitet Kurse im Reha-Sport, Gymnastik und Wassergymnastik. Seit Jahren ist sie in den Bereichen Zumba und Gymnastik aktiv und verbindet ihre Begeisterung für Bewegung mit Wissen.

Als Sportwissenschaftlerin bringt **Charlotte Bucht** (34) Fachwissen in die Gymnastik- und Wasserkurse ein. Sie selbst betreibt seit vielen Jahren Triathlon und hat lange Zeit Fußball gespielt.

Lena Müller ist 22 Jahre alt und Studentin der Sportwissenschaften und hat einen B.A. in Sport-, Gesundheits- und Freizeitbildung. Mit Erfahrung als Fitnesscoach und einer C-Trainer-Lizenz im Tennis bringt sie umfangreiche fachliche Expertise in die Gymnastik- und Full Body Workout-Kurse ein.

Neue Übungsleiter

Kindersport

Die Schülerin **Mia Sophie Faas** ist mit 14 Jahren als Vertretung und Hilfe in den KiSSC-Stunden tätig. Bereits im Alter von 5 Jahren entdeckte sie ihre Leidenschaft für Tennis und fand so ihren Weg in den Sport. Nun bringt sie mit ihrem jungen Alter frische Energie und Ideen in die Gruppen.

Sua Cho ist 13 Jahre jung und hilft in den Kindersportstunden. Seit 2019 ist sie in der Leichtathletik aktiv und freut sich, Wissen und ihre Begeisterung für den Sport mit den Kindern zu teilen.

Leichtathletik

Mit gerade einmal 4 Jahren fand **Nils Wlasak**, jetzt 28, zur Leichtathletik. Mit einer Trainer-C-Lizenz in Leistungssport und Leichtathletik ist der Lehramtsstudent ein idealer Übungsleiter für Kinderleichtathletik.

Rhythmische Sportgymnastik

Seit 2007 betreibt **Nicole Mak** (22) Rhythmische Sportgymnastik. Neben ihrer Tätigkeit als Erzieherin verstärkt sie das Team als Übungsleiterin in diesem Bereich und sorgt mit ihrer Motivation für neuen Schwung in den Kursen.

Cecilia Welte, FSJ im Sport



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.



Ausblick Freizeiten und Tagesaktionen

In diesem Jahr können wir endlich wieder unser volles Potenzial ausschöpfen und freuen uns darauf, zahlreiche spannende Freizeiten und abwechslungsreiche Tagesaktionen anzubieten! Das bewährte Konzept bleibt bestehen, doch wir haben auch viele neue Highlights im Gepäck.

Unser gut aufgestelltes Jugendteam wächst kontinuierlich und bringt frische Ideen mit, um den Kindern und Jugendlichen unvergessliche Erlebnisse zu beschaffen. Den Auftakt machen wir mit einer auf-

regenden Tagesaktion in der Trampolinhalle, gefolgt von der beliebten OsterFun-Freizeit, bei der man sich zu verschiedenen Tagesaktionen anmelden kann..

Wir blicken voller Vorfreude auf ein ereignisreiches Jahr 2025 und können es kaum erwarten, all die Abenteuer mit euch zu erleben! Seid dabei und lasst uns gemeinsam unvergessliche Erinnerungen schaffen!

Mara Stumpf



WIR LIEBEN SAUBER.

GEBÄUDEREINIGUNG-SCHOCH.DE






WE ARE HIRING

Wir sind führende Experten im Bereich **SAP Human Capital Management** und suchen Dich **ab sofort** als Verstärkung für unser Team im **Technologiepark Karlsruhe!**

Wir bieten Dir:

- ✓ **Zukunftssicherer Job in der SAP-Branche**
- ✓ **Hybrides Arbeitsmodell (remote und vor Ort)**
- ✓ **Fixgehalt plus leistungsorientierte Vergütung**
- ✓ **Essens- und Mobilitätzuschuss (Firmenwagen/Jobrad/ÖPNV)**
- ✓ **Kostenlose Mitgliedschaft im SSC Karlsruhe e.V.**



In 10 min zu Fuß von
der Arbeit zum Sport!

Schulter- und Nackenbeschwerden gezielt lindern - Krafttraining als Lösung



Durch gezielte Übungen zur Stärkung der stabilisierenden Muskeln kann die Körperhaltung verbessert, die Muskulatur entlastet und die Beweglichkeit gefördert werden. Ein ausgewogenes Krafttraining ist daher ein wesentlicher Bestandteil der Rehabilitation und Prävention von Schulter- und Nackenproblemen.

Schmerzen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich - wer kennt sie nicht? Heutzutage ziehen sich diese Beschwerden durch alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten – ganz gleich, ob jung oder alt, groß oder klein, dick oder dünn. Insbesondere Menschen, die viel sitzen, durch stressige Arbeitsbedingungen belastet sind oder wenig Bewegung haben, kennen die unangenehmen Symptome.

Die Ursache: Durch eine unzureichende oder sehr einseitige Haltung wird die Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich überbelastet. Diese Überbelastung setzt den meist zu schwachen Muskel dauerhaft unter Stress und es entstehen Verspannungsschmerzen. Doch glücklicherweise lassen sich viele dieser Beschwerden durch gezieltes Krafttraining erfolgreich lindern oder durch Prävention vermeiden.

Die Bedeutung Krafttraining für die Behandlung und Prävention

Schulter- und Nackenverspannungen entstehen oft durch eine Kombination aus muskulärer Schwäche, Bewegungsmangel und einseitiger Belastung. Um diesen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig, die Muskulatur in der Schulter-Nacken-Region gezielt zu stärken und gleichzeitig die Flexibilität zu fördern.

Hier kommt das Krafttraining ins Spiel:

Unsere Lösungen im SSC

Im SSC haben Sie verschiedene Möglichkeiten, diesen Beschwerden vorzubeugen oder sie sogar vollständig zu lösen.

In unserem modernen Fitness- und Gesundheitsstudio bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einen individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan zu erstellen, den Sie auf unserer großen Trainingsfläche mit den neuesten Trainingsgeräten durchführen können. Dabei steht Ihnen unser kompetentes Trainerteam, bestehend aus lizenzierten Trainern und Trainerinnen, Sport- und Physiotherapeutinnen und einem Osteopathen zur Seite, um Sie bei Ihrem Ziel zu unterstützen.

Außerdem bietet unsere Sporttherapeutin Selina Seck mit dem "TK-RückenTraining" ein speziell entwickeltes Programm an, das sich hervorragend für die Prävention und Linderung von Rücken- sowie Schulter-Nacken-Beschwerden eignet. Dieses Kursangebot kann zu Teilen von der Krankenkasse übernommen werden.

Auch in unserem vielseitigen Gymnastikangebot werden Übungen absolviert, die den Schulter- und Nackenbereich stärken und mobilisieren.

Das umfassende Angebot finden Sie unter [ssc-karlsruhe.de](#)

Timo Leibold und
Christoph Kluth

Rugby beim KSV

Mitte November waren unsere jüngsten Rugger beim RBW Turnier, ausgerichtet vom TSV Handschuhsheim. Mit einer stolzen Truppe von sieben Karlsruher Rugbykindern konnten wir am Turnier teilnehmen. Die U8



Kinder konnten gemeinsam mit RC Mainz eine ganz tolle Leistung zeigen und einige Versuche legen. Unsere U10 waren gemeinsam mit dem Stuttgarter RC erfolgreich. In der U12 konnten unsere Spieler:innen gemeinsam mit dem Heidelberger RK Erfahrungen sammeln.

Ende November wurde ein weiteres Turnier der RBW Jugendturnierreihe bestritten.

Erneut waren in allen Altersklassen Teilnehmende aus Karlsruhe.

In der U8 konnten wir mit dem Stuttgarter RC teilnehmen. Die U10 Kinder starteten zunächst mit dem Heidelberger TV wechselten im Verlauf des Turniers aus Gründen der Spieleranzahl zu RC Worms. In der U10 Altersklasse hatten wir einen Teilnehmer, der sein erstes Turnier absolvierte und sich super ins Spiel einfinden konnte. Unsere U12 Spieler:innen konnten mit dem Heidelberger RK teilnehmen.

Insgesamt haben unsere Rugbykinder wieder mit starken Tackles überzeugt und

konnten sich im Vergleich zu vorherigen Turnieren sogar verbessern.

Erfolgreiche Karlsruher Nachwuchsarbeit

Mit Riccardo, Alexis und Miles standen beim Herrenspiel im November gleich drei Spieler aus den eigenen Jugendmannschaften auf dem Feld. Wir freuen uns sehr zu sehen, wie wertvoll unsere Nachwuchsarbeit ist. Ein besonderer Dank gilt dabei unseren engagierten Jugendtrainer:innen, ohne eure Arbeit wären solche Erfolge nicht möglich!

Besonders erwähnenswert ist auch, dass sich die ehemaligen Jugendspieler



inzwischen selbst in der Jugendarbeit einbringen und das Kinder- und Jugendtraining mitgestalten.

Das aktuelle Team der Jugend-



trainer:innen:

U8-U12: Jasmin und Riccardo

U14: Paul

Unterstützung an allen Fronten: Miles
Unsere jüngsten Rugger haben sich dann Anfang Dezember mit dem Nikolausturnier in die Winterpause verabschiedet.

Beim traditionellen Touchturnier in gemischten Mannschaften mit Damen- und Herrenspielern aber auch Geschwistern und Eltern konnte noch einmal jeder sein Rugbyspieler zeigen und anschließend bei Punsch, Stockbrot und Keksen die Weihnachtszeit einläuten.

Bei den aktuell doch oft widrigen Wetterbedingungen können wir unseren jüngsten Trainingsgruppen in der kalten Jahreszeit Training in der Sporthalle bieten. Bis in den März hinein werden die Kinder- und Jugendtrainings noch in der Halle stattfinden, bevor es wieder auf den Rasen geht.

Karina Schneider

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

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

PACKSERVICE Basketballakademie in Schweden

Zum ersten Mal ging es für eines unserer PACKSERVICE BBA-Teams nach Lund in Schweden zu den Lundaspelen Basket 2025. Mit 447 Teams und 4671

schwedische, niederländische und norwegische Sportschulen und Vereine.



Teilnehmenden in 17 Kategorien sind die Lundaspelen eines der größten Basketballjugendturniere Europas. Unsere U16-1 m spielte in der Kategorie 'Boys U16 (born 2009)' zusammen mit 40 anderen Teams aus fünf Nationen: Deutsche Oberliga- und JBBL-Teams, dänische Basketball-Internate,



Nach einem Sieg und zwei Niederlagen in der Vorrunde landete unser Team als Gruppendritter in den B-Playoffs. Das Achtelfinale gegen das schwedische Team „Lugi BBK P09 vit“ wurde deutlich mit 49:20 gewonnen. Im Viertelfinale trafen die Grizzlies auf „Högsbo Basket Svart“, ebenfalls aus Schweden. In einem engen Match gegen

einen ebenbürtigen Gegner erspielten sich unsere Jungs aus einem 11-Punkte-Rückstand eine 3-Punkte-Führung drei Minuten vor Spielende. Doch die Gegner zeigten sich nervenstark, während bei uns ein paar falsche Entscheidungen letztendlich zur 37:31 Niederlage führten. Die Enttäuschung war den Jungs danach ins Gesicht geschrieben. Mit einem Quäntchen mehr Glück wäre mehr drin gewesen, zumal es Högsbo dann bis ins Finale





schaftte und dort auch nur knapp unterlag. Aber am Ende überwog das Gefühl, sich in einem tollen Turnier mit starken Gegnern gut geschlagen zu haben. Bei den insgesamt fünf Spielen wurde viel gelernt. Auch darf man nicht vergessen, dass die skandinavischen Teams allesamt Zonenverteidigung spielen, die in Deutschland erst ab U18 erlaubt ist. Zwar wurde im Vorfeld das Spiel gegen die Zone im Training etwas geübt, dennoch fehlte allen die nötige Erfahrung dazu im Spiel. Trotzdem konnte unser Team auf diesem hohen Niveau gut mithalten und erspielte sich sogar ein paar statistische Auszeichnungen: Alle elf Spieler punkteten in einem Spiel (Platz 2 unter allen Teams) und unser Team hatte die höchste Anzahl von Dreiern pro Spiel unter den



deutschen Teams (Platz 1).

Insgesamt war die Schwedenfahrt ein voller Erfolg. Das Team wuchs zusammen, hatte viel Spaß und knüpfte auch Kontakte zu anderen Teams. Die Leidenschaft Basketball verbindet - ob beim gemeinsamen NBA-Schauen, der Spielanalyse in der Skybar oder dem Abschlussabend mit anderen Teams in der Hotellobby.

Das Turnier war gut organisiert und hatte trotz seiner

Größe einen familiären Charakter - wir kommen gerne wieder! Wer kommt mit?

Die Planung läuft – PACKSERVICE Ostercamp 2025 und GRIZZLIES Skillcamp 2025 in den Osterferien

Die Basketballakademie SSC Karlsruhe powered by PACKSERVICE veranstaltet wieder gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner KIT SC Basketball und den SEEBURGER College Wizards in den Osterferien mehrere Basketball-Camps für Kids, die Spaß am Basketball haben und sich verbessern wollen.

PACKSERVICE Ostercamp 2025:

- Basketballcamp für Anfänger und Fortgeschrittene der Jahrgänge 2011 - 2016
 - Camp A: 4 Tage: Montag, 14.04. - Donnerstag, 17.04.2025
 - Camp B: 4 Tage: Dienstag, 22.04. - Freitag, 25.04.2025
- GRIZZLIES Skillcamp 2025 - Boys only:
- Basketball-Leistungscamp für fortgeschrittene Basketballer der Altersklassen U16 m und U18 m
 - 4 Tage in den Osterferien: Montag, 14.04. - Donnerstag, 17.04.2025
- GRIZZLIES Skillcamp 2025 - Girls only:
- Basketball-Leistungscamp für fortgeschrittene Basketballerinnen der Altersklassen U14 w und U16 w

- 4 Tage in den Osterferien: Dienstag, 22.04. - Freitag, 25.04.2025

Alle Camps sind jeweils von 9:30 bis 15:30 Uhr mit Mittagessen und Camp-Shirt.

Weitere Infos zu den Camps und zur Anmeldung gibt es auf unserer Homepage ssc-basketball.de und auf Instagram [ssc_basketball](https://www.instagram.com/ssc_basketball). Fragen? Gerne an camps@ssc-basketball.de

U14w fährt nach Lörrach

Ab nach Lörrach! Eine Fahrt mit dem Bus, Pizza essen, Übernachtung in der Jugendherberge und einem Spiel gegen den CVJM Lörrach - von dem besonderen Auswärtsspiel-Erlebnis unserer U14w berichtet die Spielerin Emma Tänzle:



Die Entscheidung zwischen einer Übernachtung in Lörrach oder samstags um fünf Uhr aufstehen fiel uns nicht schwer. Und so ging es schon am Freitag um 15.30 Uhr los. Nachdem das Gepäck verstaut war und alle einen Platz hatten, konnten wir abfahren. Doch eine Fahrt über ungefähr zwei Stunden konnte keinen schocken, denn dank jeder Menge guter Planung war die Fahrt ein einziger Spaß für uns Spielerinnen. Angekommen in der Jugendherberge hieß es erst einmal Zimmer aufteilen und Betten



beziehen. Nach einer kurzen Pause ging es weiter zur Pizzeria. Ob Pizza oder Pasta, alle hatten einen netten Abend, der voll auskostet wurde. Nachdem alle noch mit Spagetti-Eis und anderem Nachtisch versorgt waren, ging es zurück zur Herberge. Doch wie erwartet war an Schlaf noch nicht zu denken. Mit einigen Runden Werwolf und anderen Spielen, vielen Snacks und Getränken und jeder Menge Gerede wurde das Schlafen ein wenig vernachlässigt.

Am Tag des Spiels war um sieben Uhr früh mit uns Spielerinnen noch nicht viel anzufangen. Nach dem Frühstück waren wir jedoch alle aufgereggt und fit für das Spiel. Früh vor Ort, konnten wir uns aufwärmen und waren zum Anpfiff wieder hellwach. Das Spiel verlief spannend. Es herrschte ein Hin und Her mit der Punktzahl und es gab mehrfach Gleichstand. Nach der Halbzeit hatten wir wieder neue Energie getankt und waren bereit, noch einmal alles zu geben, was uns auch gut gelang. Wir gewannen das dritte Viertel mit 5:15. Es



war immer noch nichts entschieden, doch dann legten wir einen 12:2-Lauf hin und lagen schon mit 20 Punkten vorne. Letztendlich gewannen wir doch noch deutlich

was man als Team alles erreichen kann, wenn man zusammenhält.

Emma Tänzel



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

Öffnungszeiten Ostern und Pfingsten 2025

Über die Oster- und Pfingstfeiertage haben wir leicht geänderte Öffnungszeiten:

Karfreitag	18.04.	09:00 - 20:00
Ostersonntag	20.04.	09:00 - 20:00
Ostermontag	21.04.	09:00 - 20:00
Tag der Arbeit	01.05.	09:00 - 20:00
Christi Himmelfahrt	29.05.	09:00 - 20:00
Pfingstsonntag	08.06.	09:00 - 20:00
Pfingstmontag	09.06.	09:00 - 20:00
Fronleichnam	19.06.	09:00 - 20:00

Wir wünschen allen Mitgliedern einen sonnigen und sportlich aktiven Frühling!

SSC
FITNESS UND
GESUNDHEITS
STUDIO

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

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

fitness.ssc-karlsruhe.de

facebook.de/ssc-karlsruhe
instagram.com/sscsportidee
twitter.com/ssc_sportidee

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

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

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

Lust auf **FRISBEE?**

Discgolf
oder
Freestyle

Dienstags 18:00 Uhr
hier beim SSC

Komm zum Schnuppertraining vorbei!
Anmeldung: frisbee@ssc-karlsruhe.de

White Stags Karlsruhe starten motiviert in die Inline-Hockey-Saison 2025



Die Inline-Hockey-Abteilung der White Stags Karlsruhe, seit 1996 Teil des SSC, blickt voller Vorfreude auf die kommende Saison. In der Saison 2025 gehen wir mit zwei Erwachsenenmannschaften an den Start und stellen zudem ein Team für die Pokalrunde.

Auftakt in die Saison 2024: Die 2. Mannschaft der White Stags vor dem ersten Ligaspiel gegen die Huskies Schwetzingen in Heidelberg.

Mannschaften und Saisonplanung

Erste Mannschaft

Unsere erste Mannschaft hat sich hohe Ziele gesteckt und will in der Landesliga DIHL um die Top-Plätze mitspielen. Trainer

Bezirksliga DIHL. Neben zwei Einzelspieltagen wird das Team um die Trainer Marco und Simon auch an zwei Turniertagen antreten, bevor es im Finalturnier um die Platzierungen geht.

Pokalrunde

Eine Mannschaft wird für den Pokalwettbewerb gemeldet.

Spiele

Unser erstes Heimspiel findet am 13. April 2025 gegen Nordheim in der Blue Arrows Arena in Sasbach statt.

Neben dem regulären Spielbetrieb planen wir ein Trainingscamp in Sasbach, um unsere Fähigkeiten weiter zu verbessern und den Teamgeist zu stärken. Zudem ist ein Arbeitseinsatz vorgesehen, bei dem wir das Gelände rund um unser Hockeyfeld nach der Winterpause wieder auf Vordermann bringen.

Trainingszeiten und Mitmachmöglichkeiten

- Dienstag: 18:00 - 20:00 Uhr (ab 16 Jahren)
- Donnerstag: 17:00 - 18:30 Uhr (Jugend- und Anfängertraining)
- Donnerstag: 18:30 - 20:00 Uhr (ab 16 Jahren)
- Freitag: 17:00 - 18:30 Uhr (Laufschule für Kinder ab 6 Jahren)



Silber für die White Stags! Unsere 1. Mannschaft sicherte sich den 2. Platz in der Landesliga BaWü 2024

Viktor (i.V. Alex) bereitet das Team auf spannende Einzelspieltage und das große Final4-Playoff-Turnier vor.

Zweite Mannschaft

Auch unsere zweite Mannschaft ist hochmotiviert und freut sich auf ihre Spiele in der



Spannung auf dem Feld: Intensiver Zweikampf während eines Ligaspiels der White Stags

- Freitag: 18:30–20:00 Uhr (offenes Training ab 16 Jahren)

Alle Trainings finden auf dem Inlinefeld des SSC Karlsruhe statt (hinter den Beachvolleyballfeldern).

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, an bis zu drei kostenlosen Probetrainings teilzunehmen. Egal ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*, bei uns sind alle willkommen.

Nachwuchsförderung

Unsere Jugendmannschaft trainiert donnerstags und freut sich über neue Gesichter. Wir möchten unsere Jugendteams weiter ausbauen und suchen Nachwuchsspieler*innen, die Spaß an

Inline-Hockey haben. Wenn du Interesse hast, melde dich gerne bei uns!

Kontakt

Für weitere Informationen oder bei Interesse an einem Probetraining kontaktiert bitte:

Simon Mayer: simon@whitestags.de

Wir freuen uns auf eine großartige und erfolgreiche Saison 2025 und darauf, auch neue Gesichter bei den

White Stags Karlsruhe begrüßen zu dürfen!
whitestags.de

Tanja Schnebel



Vor dem White Stags-Banner geht es zur Sache: Wer gewinnt das Duell?



Unsere Nachwuchsspieler*innen zeigen vollen Einsatz beim Training

Neue Sportkegler und abteilungsübergreifender Vereinsmeister 2025 im Kegeln gesucht!

Neue Sportkegler gesucht! Sportkegeln ist Teamsport. Sportkegeln ist Wettkampfsport. Ja, richtig gelesen! Und weil der SSC mit einem Wettkampfteam beim nordbadischen Keglerverband gemeldet ist, es der Team- und Wettkampfsport aber aktuell nicht leicht hat, suchen auch wir Sportkegler interessierte Sportler (und solche, die es werden wollen) jeden Erwachsenenalters, um weiterhin am Wettkampfsport teilnehmen zu können. Du darfst Dich also gerne angesprochen fühlen!



Neuester Spieler: Gero

Nach kurzer Kontaktaufnahme einfach mal zu den Trainingszeiten vorbeischaun und mitkegeln (Kontakt zum Beispiel über Gerhard 0170/4100214 oder Franz 0157/50436724). Sportkegeln hat mit dem allseits bekannten Gesellschaftskegeln wenig gemeinsam. Im Wettkampf als auch im Training vollzieht jeder Sportkegler auf vier Bahnen je 30 Würfe (15 mal in die Vollen,

15 mal zum Abräumen) und hat dafür nur 12 Minuten pro Bahn Zeit. Dabei kommt man leicht ins Schwitzen, insofern werden im Training als auch beim Wettkampf saubere Hallensportschuhe, Sportshirts und -hosen getragen. Unsere Kegelbahnen befinden sich im SSC-Gebäude, links, die Treppe am Fitnessstudio hinunter vorbei.



Neueste Spielerin: Olga

Wenn Du nicht nur mittrainieren, sondern auch am Wettkampf teilnehmen willst, kein Problem! Zwar sind wir aktuell um die 10 bis 15 Kegler im Training, aber in unserer Wettkampfmannschaft treten derzeit mehr oder weniger nur dieselben sechs Kegler gegen andere Wettkampfmannschaften an. Mehr Rotationsmöglichkeiten um dem individuellen Freizeitverhalten Rechnung

tragen zu können, wäre daher sehr wünschenswert. Die Wettkampfsaison dauert von September bis April und umfasst aktuell 22 Wettkämpfe. Zu Auswärtswettkämpfen nutzen wir auch gerne den SSC-Vereinsbus.



Bester Spieler: Markus

Unsere Trainingszeiten:

Di und/oder Do
ab 14 Uhr (theoretisch),
ab ca. 16 Uhr überwiegend Rentner/

Pensionäre,
ab ca. 18 Uhr überwiegend Berufstätige
bis ca. 20 Uhr (praktisch),
bis 22 Uhr (theoretisch)

Andere Trainingszeiten sind nach Absprache möglich (z.B. Mo)

Abteilungsleiter Gerhard und Stellvertreter Franz halten den Spielern den Rücken frei von Vereins- und Verbandssitzungen. Bahnwart Karl kümmert sich um die Pflege unserer Kegelbahnen und wird dabei von Volker unterstützt, der die Elektronik instand hält. Jetzt fehlt es nur noch an Dir, dich sportlich bei uns zu betätigen!

Vereinsinterne Kegelmeisterschaft 2025 für alle Vereinsmitglieder

Anlässlich unseres 50-jährigen Abteilungsbestehens in 2025 fordern wir alle Abteilungen/Abteilungsleitende auf, jeweils zwei erwachsene Personen zu unserer diesjährigen internen Vereinsmeisterschaft einzuladen (BKBV-Spieler sind allerdings ausgeschlossen). Auch SSC-Mitglieder ohne feste Abteilungszugehörigkeit, Mitarbeitende der Geschäftsstelle/des Vorstandes/des Beirats dürfen sich angesprochen fühlen teilzunehmen. Das Finale der besten vier Spielerinnen und vier besten Spieler soll im Rahmen des SSC live! (Tag der offenen Tür) am Sonntag 29.06.2025 stattfinden.



**Abteilungsleiter Gerhard
Stv. Abteilungsleiter Franz
Bahnwart Karl**

Die Gewinnerin und der Gewinner der Finalsiege erhalten je einen Preis für das beste Ergebnis aus 15 Wurf in die Vollen und 15 Wurf zum Abräumen. Das Training und die Qualifikation dafür finden im Zeitraum von Donnerstag 15.05.2025 bis Dienstag 24.06.2025 im Rahmen der üblichen Trainingszeiten der Sportkegler auf den SSC-Kegelbahnen statt (Dienstag und Donnerstag in der Regel von ca. 16 Uhr bis ca. 20 Uhr). Wir bitten um vorherige Kontaktaufnahme, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten und auch Sonderzeiten anbieten zu können (theoretisch Dienstag und Donnerstag schon ab 14 Uhr sowie bis 22 Uhr, theoretisch auch Montag). Bei mehr als zwei interessierten Personen pro Abteilung bitten wir um separate Kontaktaufnahme all derjenigen, die über die gemeldeten Personen der jeweiligen Abteilung hinausgehen. Wir freuen uns auf alle, die teilnehmen wollen!

Wettkampf Saisonverlauf

SSC-Adler aktuell (Stand Ende Januar) im Tiefflug. Dank guter Vorbereitungsmöglichkeiten auf unseren Kegelbahnen mit zweimaligem Training pro Woche – ein Alleinstellungsmerkmal in unserer Liga und auch in den beiden Ligen darüber – starteten wir hoffnungsvoll in die Wettkampfsaison. Der erste Anflug auf fremden Grund am ersten Spieltag in Weinheim blieb ohne

(Punkte-) Beute (3 - 5). Am zweiten Spieltag im heimischen Horst ergriffen wir mit einem Unentschieden gegen Ubstadt den ersten Punkt (4 - 4). Dem folgte allerdings kurze Zeit später ein technischer Defekt an einer unserer Bahnanlagen und damit erzwungenermaßen erst einmal Spieltags-tausch und Spielverschiebungen. Auswärts kreisten wir weiter nur über der Beute und flogen enttäuscht zurück. Lichtblick dabei war zumindest, dass immer mindestens ein Adler seinen Bodenkampf gewann und so ein Erfolgserlebnis mit in sein Nest nehmen konnte. Am neunten Spieltag, endlich wieder im heimischen Horst, rissen wir dann auch den ersten Sieg und damit zwei Punkte Beute gegen Lampertheim (6 - 2).

Pünktlich zum Rückrundenflug krallten wir uns am elften Spieltag im heimischen Horst gegen Heidelberg den nächsten Sieg und damit die nächsten zwei Punkte (7 - 1). Eine Woche darauf, ebenso im heimischen Horst, gelang zumindest ein Unentschieden mit einem weiteren Punkt gegen Weinheim (4 - 4). Leider konnten wir diesen Höhenflug an den folgenden Spieltagen weder im heimischen Horst noch im auswärtigen Revier wiederholen. Doch sind wir hungrig genug, dies in der verbleibenden Wettkampfsaison nochmals zu schaffen. Unsere Flugzeiten sind (bei Ausgabe dieses SSC-Info) am Samstag, 22.03.2025 um 14 Uhr zu Hause

im SSC gegen Dossenheim, am Samstag, 05.04.2025 um 14 Uhr in Lampertheim und abschließend am Samstag 12.04.2025 um 14 Uhr nochmals zu Hause im SSC. Interessierte Zuschauer, egal ob Vereinsmitglieder oder nicht, sind herzlich willkommen. Der Eintritt im SSC ist frei, wir bitten jedoch um Anmeldung telefonisch, per Whatsapp oder eMail.

Gero Wowra



Wurf Gero

Marathon-Debüt von Sophia Kaiser

Für unser SSC-Eigengewächs Sophia Kaiser, die erfolgreich seit Jahren auf der Langstrecke für die LG Region Karlsruhe unterwegs ist, ging es im Herbst 2024 zum ersten Mal auf die Marathondistanz. Wie es ihr dabei ergangen ist, schildert sie mit ihrem Erfahrungsbericht:

Für das Jahr 2024 hatte ich mir mit meinem ersten Marathon ein neues läuferisches Ziel gesetzt, nachdem ich in den Vorjahren immer über die 10 km und Halbmarathondistanz unterwegs war. Das 50. Jubiläum des Berlin Marathons im

September 2024 bot hierfür eine geniale Kulisse und schnelle Strecke an.

Nach einem leider verletzungsgeprägten Frühjahr landete ich ohne besonders gute laufspezifische Grundlage in der Marathonvorbereitung.

Die ersten langen Läufe mit 30 km oder mehr, standen auch schon recht früh in der Vorbereitung auf dem Plan, doch ließen sich diese langen, aber ruhigen Strecken besser als gedacht an den Wochenenden bewältigen.

Schwerer fiel es die langen und intensiven Intervalleinheiten in den Arbeitsalltag zu integrieren und dann nach Feierabend noch Programme wie 4 x 5 km in Marathontempo zu absolvieren. Als Minimalziel hatte ich mir eine Zeit unter 2:45 h vorgenommen, was 3:53 min/km entspricht.

Mit immerhin acht Läufen über 30 km und vielen Kilometern im angepeilten Renntempo in den Beinen, ging es trotzdem reichlich nervös nach Berlin – denn mir wurde erklärt, dass ein Marathon erst bei km 30 startet und man nie weiß, was dann passiert.

Mit über 50.000 Finishern war der diesjährige Berlinmarathon der teilnehmerstärkste Marathon jemals, und das weltweit. Die gesamte Stadt war voller Läufer und die Menschenmassen am Start unbeschreiblich. Trotzdem entzernte sich das Feld nach einigen Kilometern so weit, dass gut und frei gelaufen werden konnte. Die erste Hälfte konnte ich voll und ganz genießen und ging genau in 1:20 h über die Halbmarathonmarke. Wie mir vorhergesagt wurde, gestaltete sich der Abschnitt ab Kilometer 30 tatsächlich als sehr herausfordernd, und die letzten 10 Kilometer schienen sich endlos zu ziehen. Als ich schließlich am Brandenburger Tor ankam, spielte die Uhr nur noch eine nebensächliche Rolle, und ich war einfach froh, es geschafft zu haben.





Auch wenn ich auf der zweiten Hälfte merklich langsamer geworden war, bin ich mit meiner Zeit von 2:43 h und dem damit 23. Platz in der diesjährigen deutschen Bestenliste mehr als zufrieden – mein Ehrgeiz ist geweckt, um im nächsten Jahr bei meinem zweiten Marathon noch eine Schippe draufzupacken. Über den Winter gilt es aber erst einmal wieder etwas schneller zu werden und im Frühjahr die Bestzeiten über 10km oder den Halbmarathon anzugreifen, bevor es in eine neue Marathonvorbereitung geht.

Wir wünschen Dir auf diesem Wege eine verletzungsfreie Vorbereitung und das Erreichen deiner Ziele 2025.

Stefan Aschenbrenner
Sophia Kaiser



Jetzt schlägt's 13.
Badens beste Bank.

13 x Testsieger in Folge – weil beste Privatkundenberatung unsere Mission ist.

**#BadensBesteBank
#Dreizehn #Glück**



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Karlsruhe

Erfolgreiche Relegation

Die Rhythmischen Sportgymnastinnen des SSC starten auch im Jahr 2025 in der 2. Bundesliga!

Nachdem der Start in die Bundesligasaison in Gera sehr erfolgreich verlief, mussten die Gymnastinnen leider nach einem schlechteren Rückkampf in die Relegation. So musste der SSC am 24.11.24 am Bundesstützpunkt Fellbach/Schmiden gegen Bremen antreten, die aufsteigen wollten.



stärke. Das für die Zuschauerschaft sehr attraktive Wettkampfformat verlangt den Sportlerinnen und Trainerinnen einiges ab. Jedes Team stellt abwechselnd eine Gymnastin auf, gegen diese die gegnerische Athletin im Duell turnen muss. Danach gibt es direkt die Scorepunkte. Das Team, welches im direkten Vergleich, öfters punktet, gewinnt am Ende den Wettkampf. Unsere Gymnastinnen bewiesen aber, dass sie nicht

nur hochklassige Übungen abrufen können, sondern dabei auch konzentriert und nervenstark bleiben. Denn wortwörtlich entschied sich der Vergleich am Ende bei der letzten Gymnastin; aber umso größer war die Freude und der Jubel am Ende des Tages. Auch die Fans unterstützten mit SSC-Schals und lauten Anfeuerungsrufen die Athletinnen. So freuen sich alle auf die neue Saison

Doch hier zeigten die Gymnastinnen, wie auch das Trainerteam und die Fans, Nerven-



2025, wenn die Mädchen wieder in der 2. Bundesliga antreten werden.

Doch zunächst wird weiterhin hart trainiert, denn am 16.02.25 findet in Sport 21 der Qualifikationswettkampf für die

Deutschen Meisterschaften in Leipzig statt. Dafür wünschen wir den Mädchen viel Erfolg, den Zuschauerinnen und Zuschauern tolle Wettkämpfe und dem Trainerteam, welchem ein großer Dank gebührt, weiterhin ein glückliches Händchen, damit wir viele unserer Gymnastinnen in Leipzig jubeln sehen.

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

Jutta Kuhn-Bittner



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

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften Wuppertal

In der Wuppertaler Schwimmoper fanden vom 14.-17. November die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften statt, für die sich vier unserer SchwimmerInnen qualifizieren konnten. Das Team, bestehend aus Mira Helget, Leo Leverkus, Mila Wazner und Lina Winkler, konnte sich über mehrere Finalteilnahmen freuen. Leo Leverkus glänzte über 1500m Freistil und erschwamm sich die Bronzemedaille.



DMSJ-Endkampf Baden 2024 – Spannender Wettkampf und Dreifachsieg für die SGR Karlsruhe

Das Badenfinale der DMSJ am 23. und 24. November 2024 im Olympiastützpunkt Heidelberg bildete den Auftakt zu einer Serie von drei Mannschaftswettkämpfen, bei denen unsere SchwimmerInnen vor Weihnachten mit großem Erfolg teilgenommen haben. In Heidelberg dominierten die drei angetretenen Jugendmannschaften der SGRK (Jugend B männlich, Jugend

D männlich, Jugend D weiblich) ihre jewei-



ligen Altersklassen und konnten sich – der Tradition der Veranstaltung folgend im selbstgewählten Kostüm – bei der Siegerehrung über ihre Goldmedaillen freuen.

Karlsruher Damen-Mannschaft verteidigte erfolgreich ihren Platz in der 2. Bundesliga bei dem DMS in Frankfurt

Für die Damenmannschaft der SGRK mit Lina Winkler, Mira Helget, Mila Wazner, Maria Victoria Schutzmeier, Mia Rogosch, Annika Kreideweis, Annika Hodapp und Sita Kusserow ging es am 30. November 2024 in Frankfurt darum, beim DMS (Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwim-



men) ihren Platz in der 2. Bundesliga Süd zu behaupten. In einem spannenden Wettkampf gelang dies unseren Schwimmerinnen mit Bravour: Das Team erreichte mit 18.847 Punkten in der 2. Bundesliga Süd den 7. Platz und deutschlandweit (2. Bundesliga Nord, Süd und West) einen sehr guten 11. Platz unter 36 teilnehmenden Mannschaften.



DMS Oberliga Baden-Württemberg

Zwei Wochen nach dem DMS-Wettkampf der Damen trat das Herrenteam der SGRK mit Gerard Serrano Pol, Alexander Manyrin, Christoph Schutzmeier, Erik Edelmann, Ken Kien Duong, Julian Haubrich, Nic Hauer und Joris Jehle am 15. Dezember 2024 im heimischen Fächerbad zur DMS Oberliga Baden-Württemberg an. Auch das Herrenteam schaffte souverän den Klassenerhalt und belegte mit 17.715 Punkten den 5. Platz.

57. Internationale Schwimmsport-Tage Karlsruhe + 3. KIDSTKA



Für die Schwimmabteilung des SSC Karlsruhe ist es seit langem der Höhepunkt eines jeden Jahres: Die hochkarätig besetzten Internationalen Schwimmsporttage Karlsruhe (ISTKA). Vom 6. bis 8. Dezember 2024 wurden sie zum 57. Mal ausgetragen, zum dritten Mal gemeinsam mit der KidSTKA für die jüngsten Jahrgänge 2013 bis 2016. Nahezu 650 SchwimmerInnen gingen auf der 50m-Bahn des Fächerbads an den Start. Wir waren mit 72 SchwimmerInnen aller Wettkampfteams vertreten. Erfolgreichste Karlsruher Athleten waren Mira Helget und Leo Leverkus, die zum Abschluss der drei Wettkampftage je sechs Goldmedaillen gewonnen hatten. Insgesamt konnte sich die SGRK bei ihrem Heimwettkampf 30 Goldmedaillen, sowie je 29 Silber- und Bronzemedaillen sichern.

EuroMeet Luxemburg

Das erste Schwimm-Highlight des Jahres 2025 war für unsere KaderathletInnen und ihren Trainer Jonas Holzwarth die EuroMeet

in Luxemburg vom 31. Januar bis 2. Februar, bei der über 600 Aktive aus 25 Ländern an den Start gingen. Die SchwimmerInnen der SGR Karlsruhe konnten sich in einem beeindruckenden Starterfeld mit internationalen Top-Athleten messen, darunter auch mit deutschen OlympiateilnehmerInnen. Finanziell unterstützt wurde die Teilnahme an diesem Ausnahmewettkampf von der SSC Schwimmabteilung und dem Förderverein der Schwimm-Region Karlsruhe e.V.

Baden-Württembergische Meisterschaften „Lange Strecken“ und Mittelstreckenvergleich

Am 8. und 9. Februar 2025 waren unsere SchwimmerInnen der Leistungsgruppen 1 und 2 sowie unsere MasterschwimmerInnen bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften „Lange Strecken“ (800 m und 1500 m Freistil sowie 400 m Lagen) am Start. Das 50m-Becken des Fächerbades bildete den idealen Rahmen für herausragende Leistungen unserer AthletInnen: Mit





23 Gold-, 11 Silber- und 7 Bronzemedailien waren die SchwimmerInnen der SGR Karlsruhe das dominierende Team dieser Titelkämpfe. Karin Milger stellte dabei in der AK70 über 800 m Freistil einen neuen deutschen Altersklassenrekord Masters auf.

Beim gleichzeitig stattfindenden Mittelstreckenvergleich (200 m Strecken sowie

400 m Freistil), für den sich zusätzlich einige SchwimmerInnen des B-Teams qualifiziert hatten, schnitten unsere AthletInnen ebenfalls hervorragend ab und gewannen 19 Gold-, 9 Silber- und 4 Bronzemedailien.

Margitte Müller

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften der Masters



Die längsten Strecken für die Masters bei den 14. Kurzbahnmeisterschaften wurden direkt am Freitag im Westbad in Freiburg geschwommen. Lang heißt in diesem Fall: 200 m Lagen und 200 m Kraul. Annika und Constanze Hodapp waren hier am Start mit einem silbernen Ende für Annika in der AK30 über die 200 m Kraul.

Samstags vervollständigten dann Achim Raab, Steffen Gantner und Sarah Polotzek das SGFK Team. Über alle 50 und 100 Meter Strecken wurden an den folgenden

2 Tagen die Deutschen Meister/-innen der jeweiligen Altersklassen ermittelt.

Sarah erreichte über 100 m Rücken und 100 m Kraul mit neuer persönlicher Bestzeit jeweils den 4. Platz in der AK35, weitere Top 10 Platzierungen bei den mit über 1000 Teilnehmenden und 3500 Einzelstarts gut besetzten Meisterschaften erreichten Achim (AK60, 5. 100 m Kraul, 6. 50 m Kraul, 8. 100 m Lagen, 9. 50 m Rücken), Annika (AK30, 5. 200 m Lagen), Constanze (AK30, 8. 200 m Lagen, 9. 200 m Kraul) und Sarah (AK 35. 7. 100 m Lagen, zwei 8. Plätze über 50 m Kraul und 50 m Rücken). Steffen tröstete sich mit der Erkenntnis, weiter trainieren zu wollen, notfalls bis zum Erreichen der AK 105 ;-).

Achim Raab



Neue Farben im Dojang

Erfolgreiche Prüfungen bei unserer Taekwondo-Familie

Das neue Jahr ist oft die Zeit für Vorsätze und Neuanfänge. Doch die Taekwondo-Abteilung hat bereits kurz vor der Weihnachtspause ein echtes Highlight erlebt: Alle 28 Prüflinge haben bei der letzten Gürtelprüfung bestanden – eine großartige Leistung! Mit diesem Erfolgserlebnis im Rücken sind wir voller Energie und Motivation ins neue Jahr gestartet.

Jede Prüfung ist ein Meilenstein im Taekwondo. Sie verlangt Disziplin, Ausdauer und die Bereitschaft, über sich hinauszuwachsen. Unsere Prüflinge wurden auch dieses Mal hervorragend von den Trainern Martin, Alex und Patrick vorbereitet. Doch trotzdem – oder gerade deswegen – steigt die Aufregung sowohl bei den Schülerinnen als auch bei den Trainern, je näher der Prüfungstag rückt.

Am 17.12. war dann die Spannung förmlich greifbar, als Prüfer und Trainer die Techniken und Formen der Prüflinge beurteilten. Umso größer waren Erleichterung, Freude und Stolz, als schließlich alle Prüflinge ihre Urkunden in die Kamera halten

und ihre neuen Gürtel umbinden durften. Von Anfängerinnen und Anfängern mit weißen und weiß-gelben Gürteln bis hin zu den beiden Blau-Rot-Prüflingen Sixtine und Selina war jede Leistungsstufe vertreten.



Für die Prüflinge war es der Moment, ihr Können unter Beweis zu stellen – und auch für die Trainer ein besonderes Ereignis.

„Wir freuen uns schon auf die nächsten Lehrgänge und Prüfungen“, sagt Trainer Martin. „Es ist immer spannend, die Fortschritte zu sehen und die Sportlerinnen und Sportler auf ihrem Weg weiter zu begleiten. Jeder Lehrgang und jede Prüfung ist eine neue Herausforderung – und eine Chance,





gemeinsam weiterzukommen.“

Auch für Alex ist jede Gürtelprüfung etwas Besonderes: „Der Moment, wenn die Prüflinge zeigen, was sie draufhaben, ist einfach großartig. Und das Strahlen in ihren Gesichtern nach bestandener Prüfung – das ist unbezahlbar.“

Patrick ergänzt: „Als Trainer ist es toll zu sehen, wie die Schülerinnen und Schüler sich entwickeln. Jede Prüfung zeigt uns, was sie alles gelernt und erreicht haben – darauf sind wir als Team richtig stolz.“

Mit diesem starken Abschluss blicken



alle voller Motivation auf das neue Jahr – mit neuen Herausforderungen, spannenden Lehrgängen und der nächsten Gürtelprüfung in Sicht.

Wir gratulieren allen Prüflingen und den Trainern herzlich zu ihrem Erfolg und freuen uns auf das Jahr 2025, in dem wieder einige spannende Lehrgänge und zwei Gürtelprüfungen beim SSC anstehen.

Übrigens: Wer Taekwondo einmal ausprobieren möchte, findet in unserem Training für Kids, Jugendliche und

Erwachsene einen idealen Einstieg. Egal, ob du nach einem Ausgleich zum Alltag suchst oder einfach neugierig bist – wir freuen uns auf dich! Unsere Abteilung ist mehr als ein Ort, an dem Kampfsport trainiert wird. Es ist ein Ort, an dem Gemeinschaft, Respekt und Disziplin zusammenkommen – und das spüren nicht nur die langjährigen Mitglieder, sondern auch neue Gesichter.

Unsere Trainingszeiten:

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

Dienstag: Trainer: Alexander (Alex) und Patrick

18:00 - 19:30 Kinder und Jugend (U14)

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

Donnerstag: Trainer: Martin und Patrick

17:00 - 18:00 Anfänger (SSC-Zentrum/Dojo)

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

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

Infos gibt's auch online:

<https://taekwondo-ssc.jimdofree.com/>

Tanja Schnebel

Fotos: Jeremy Bearden



**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

Tennis für Kinder und Jugendliche beim SSC

Der Start der Tennissaison steht vor der Tür. Unsere 11 Sandplätze werden, je nach Witterung, im April wiedereröffnet. Wir möchten hier über unser umfassendes Angebot für Kinder und Jugendliche informieren, vom Anfänger bis zum Turnierspieler haben wir für jeden etwas dabei.

Tennistraining

Im Mai startet auch das Sommertraining wieder. Die Anmeldung erfolgt bei unserem Cheftrainer Christoph Rieger. Bitte merken: Anmeldeschluss ist der 9. April. Christoph und sein motiviertes und kompetentes Trainerteam organisieren Einzel-, Kleingruppen- und Mannschaftstraining und schaffen es immer wieder bei der Terminplanung möglichst alle Wünsche zu berücksichtigen.

Tennismannschaften

Ja, Tennis ist auch ein Mannschaftssport! In der Sommersaison von Mai bis Juli finden Verbandsspiele gegen andere Vereine statt. Dabei wird in 4er Teams gespielt, erst 4 Einzel, dann zwei Doppel. Die Jüngsten spielen in der U9 und U10 in kleineren Feldern mit langsameren Bällen. Dadurch kommen schon bei den Kids großartige Spiele mit spannenden Ballwechseln zustande. Bis zur U12 wird in gemischten Mannschaften gespielt, in der U15 und U18 spielen Jungs und Mädchen in eigenen Teams.

Auch in der Wintersaison (=Hallensaison)

melden wir in der Regel in allen Altersklassen Mannschaften für die Verbandsspiele.

Weitere Aktionen und Angebote

Zur Vorbereitung auf die Verbandsspiele starten wir jedes Jahr mit einem Jugendevent für Mannschaftsspieler und -spielerinnen. Auch planen wir wieder einen gemeinsamen Tagesausflug zum ATP Rasenturnier BOSS Open in Stuttgart. Hier kann man am Qual- und Trainingstag alle Stars hautnah erleben.

Großen Anklang fand im letzten Jahr unser neu organisiertes Jugendclubturnier. Highlight waren die Finalsiege, die vor und bei unserem alljährlichen Sommerfest stattfanden.

In den Sommerferien bietet Christoph zwei Tenniscamps an, in der ersten und letzten Ferienwoche, auch Nichtmitglieder können daran teilnehmen. Zum Jahresabschluss findet das schon traditionelle Weihnachtsturnier mit anschließender Feier im Clubraum statt.

Und natürlich können Mitglieder der Tennisabteilung unsere Außenplätze unbegrenzt nutzen um mit Gleichaltrigen, Freunden und Familie zu spielen und zu üben.

Falls Ihr Fragen habt, alle Ansprechpartner findet Ihr auf der SSC Homepage unter ssc-karlsruhe.de/Sportarten/Tennis.

Wir freuen uns auf die diesjährige Saison!

Jochen Stephan



Nachruf Helmut Hünerefauth



Aufgewachsen während des 2. Weltkrieges in Daxlanden, erlebte Helmut Hünerefauth als sechsjähriger Junge, wie im damaligen Rheinhäfele (heute Sonnenbad)

amerikanische Soldaten vom 3m Brett Kunstsprünge ausführten. Das beeindruckte und motivierte ihn sofort zur Nachahmung. Sein Spruch „Mut tut gut“ stellte er damit für sich selbst schon früh unter Beweis.

Sein erster Trainer im Wasserspringen war Dr. Rolf Stellrecht, langjähriger Abteilungsleiter der Schwimmer beim KSN 1899 und später im SSC. Helmut selbst wurde Mitglied der FSSV Karlsruhe.

1955 eröffnete er das Tullabad mit einem Kopfsprung vorwärts gestreckt vom 10m Turm. Im Februar 2008 sprang er bei einer Show anlässlich der Schließung des Bades zusammen mit Dr. Stellrecht einen der letzten Sprünge von dort.

Hier zeigte er nochmals sein großes humoristisches Potential. Helmut Hünerefauth war nicht nur eine Trainerlegende, sondern auch ein toller humoristischer Wasserspringer, ein richtiger Clown, der bei den Shows auch sehr waghalsige Aktionen ausführte.

Er gründete zusammen mit dem damaligen Bundestrainer Horst Görlitz und Peter Strähle (späterer DSV Fachwart für Wasserspringen) die Karlsruher Springerschule aus der mehrere nationale Spitzenspringer hervorkamen.

Er wurde hauptberuflich Landestrainer von Baden-Württemberg und war durch seine verbindliche, witzige und warmherzige Art sehr beliebt. Als Wasserspringer hatte man immer das Gefühl, er weiß genau, was gerade in einem vorgeht. Seit 2000, mit Beginn der Rente, trainierte er als Übungsleiter die Springer des SSC.

Am 21.07.2024 betreute er sie zum letzten Mal bei den Baden-Württemberg/Bayerischen Meisterschaften in Pforzheim. Damit stand er nahezu 70 Jahre als Trainer am Beckenrand.

In Erinnerung bleiben nicht nur viele schöne, lustige und spannende gemeinsame Erlebnisse, sondern auch seine Sprüche.

Beim Training zu den Sportlern: „Schau bitte, dass du den Wasserspiegel nicht kaputt machst“.

Wenn ein Sprung sehr gut gelungen war: „War brauchbar!“

Auf die Frage, warum er nach so langer Zeit immer noch zwei Mal pro Woche Training gab: „Da kann ich umsonst duschen“.

Wenn wir uns alle aufgeregt haben: „Rege mer uns net uff“. Zur Bedeutung des Selbstwertes: „Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, schaue ich in den Spiegel und sage: Guten Morgen Herr Hünerefauth!“

2017 wurde er in Stuttgart mit dem Ehrenpreis des Landessportbund Baden Württemberg für sein Lebenswerk ausgezeichnet. Am Ende der Laudatio ergriff er vor 200 geladenen Gästen nochmals das Mikrofon und sagte: „Ich möchte abschließend darauf hinweisen, dass ich auf eine sehr chlorreiche Vergangenheit zurückblicken kann.“

Am 02.01.2025 ist Helmut Hünerefauth friedlich verstorben.

Thomas Meyer

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 Simon	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 0
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 Simon · 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 68
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
simon@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 1-2025
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 2-2025
Redaktionsschluss: Do, 26. Juni 2025
Erscheinen Di, 22. Juli 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

Ab 6
Jahren



FÄCHERBAD
Am Sportpark 1
76131 Karlsruhe

Anmeldung unter www.ssc-karlsruhe.de



Karlsruher Bäder

FÄCHERBAD
KARLSRUHE GMBH