

SSC GERMANIA



© mh90photo/Adobe Stock

***Ferienfreizeit in Goslar
Heinrich Löwe Pokal
im Schwimmbad Heidberg***

28.09. - 06.10.18

04.11.



TRIATHLON
© Miceking/fotolia





Herzlich Willkommen !

Hochzeit, Taufe, Geburtstag, Firmenfest, Jubiläum
und vieles mehr feiert man in einem besonderen Rahmen

im



Am Ölper Holze 1 • 38116 Braunschweig • Telefon 0531-256 25-0
www.waldhaus-oelper.de • info@waldhaus-oelper.de

Montag Ruhetag

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ab 14.30 Uhr, warme Küche ab 17.00 Uhr
Freitag, Samstag, Feiertags ab 11.30 Uhr, warme Küche 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr
und ab 17.00 Uhr

Sonntag ab 11.30 Uhr, warme Küche 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr.

Ab 18.00 Uhr geschlossen.

Ab 20 Personen immer dann, wenn Sie feiern möchten!

Vorwort

Chiao... An all unsere langjährigen Mitglieder & die, die frisch dabei sind!!

So langsam sind alle U-Boote oben!

Wie ich weiß, war das Feriencamp in Spanien ein voller Erfolg! Die hatten viel Spaß ... Grins. Betreuer glaube ich auch :-)

Wir sind gerade dabei, die Kreismeisterschaft zu organisieren und freuen uns auf rege Teilnahme, da wir ja Ausrichter sind. Ich werde mich für euch in der Cafeteria verstecken und euch leckere Sachen anbieten!

Das Ferienschwimmen hat gut geklappt und hatte eine gute Resonanz.

Des Weiteren möchte ich mich bei den Kampfrichtern für die getane Arbeit und auch schon für die, die noch auf sie zukommen wird, bedanken!!

Da ich leider nicht alles sofort regeln kann und auch mal etwas vergesse – was natürlich nicht absichtlich ist – möchte ich mich entschuldigen!! Ich bin immer noch versucht, mit 100% Einsatz unseren Verein zu organisieren. Meine Helfer, die mir unermüdlich zur Seite stehen, könnten auch noch hier und da 'ne helfende Hand gebrauchen. Das sind auch keine Arbeiten, die jeden Tag Zeit in Anspruch nehmen. Es sind einfach Dinge im organisatorischen Bereich, die auch von spontanen Ideen leben.

Also bitte ich euch ... Ich weiß, dass jeder Stärken und Schwächen hat. Doch wenn die gut arrangiert sind, wird's perfekt :-)

Freue mich schon auf das Feriencamp in Goslar.

Bis dann, wir sehen uns ja meistens an einem Schwimmbeckenrand.

Eure

Brigitte / Biggi

Liebe Mitglieder,

bedauerlicherweise muss in diesem Jahr die Vereinsmeisterschaft ausfallen.

Zwei Wettkämpfe innerhalb von 2 Wochen zu organisieren, übersteigt zurzeit leider unsere Kräfte.

Wir hoffen auf Euer Verständnis.

Neue E-Mail-Kommunikation

Liebe Mitglieder,

für die Einrichtung von vereinsinternen Mailverteilern und der Aktualisierung der Mitgliederdatenbank hätten wir gern Eure aktuelle E-Mail-Adresse. Das Hauptansinnen ist eine bessere Informationsverteilung im Verein.

Hierzu sendet bitte eine Mail mit Eurem Namen (und ggf. Trainingsgruppe) an

email@ssc-germania.de

Dazu noch einige Bemerkungen:

Bemerkung 1

Die Mailadressen werden sicher auf dem deutschen Webhoster der SSC-Germania gespeichert.

Bemerkung 2

Zum Verständnis der Mailverteiler ein Beispiel für die Gruppe der Masters, das Prinzip gilt auch für alle anderen (Trainings-) Gruppen:

Es wird von uns eine Verteilerliste (masters-list) für die Masters angelegt, die dann über die E-Mail-Adresse masters-list@ssc-germania.de angesprochen wird.

Alle Masters, die ihre Adresse in dieser Verteilerliste haben möchten, bekommen Mails, worin z.B. über Trainingsausfall, benötigtes Übungsgerät oder interessante Wettkämpfe informiert wird. Nur bestimmte Funktionsträger wie z.B. die Übungsleiter der Masters oder der Vorstand kann Mails über diesen Verteiler schicken. Keiner der Masters selbst kann Mails über den Verteiler schicken: Das soll das Verteilen von Spam blockieren und die Menge an Mails über diesen Kanal überschaubar halten. Wenn Masters selber etwas über die Verteilerliste verteilen wollen, so müssten sie das über ihren Übungsleiter tun oder andere Kanäle nutzen.

Wenn eine Mail vom Verteiler gesendet wird, kann keiner der Empfänger sehen, wer noch im Verteiler steht (wie Blindkopie, BCC).

Bemerkung 3

Das Angeben der E-Mail-Adresse ist freiwillig. Diejenigen, die darauf verzichten, können natürlich nicht in Verteilerlisten aufgenommen werden, die Informationskanäle über die Webseite und das Vereinsblatt bleiben aber bestehen.

Vielen Dank im Voraus.

Kampfrichter dringend gesucht!

Warum?

Money, Money, Money

Nehmen unsere Schwimmer an einem Wettkampf teil, müssen wir anteilig Kampfrichter stellen. Können wir nicht genügend Kampfrichter melden, droht uns eine Geldstrafe. Es ist sogar möglich, dass Wettkämpfe mangels Kampfrichter nicht stattfinden können.

Außerdem sind wir auf Kampfrichter angewiesen, wenn wir eigene Wettkämpfe ausrichten. Die Ausrichtung von Wettkämpfen bringen uns durch Ausrichterpauschalen, Meldegelder usw. Geld in unsere Vereinskasse. Dies ist eine zusätzliche, notwendige Einnahmequelle.

Wieviele werden gebraucht?

Für einen Wettkampf werden zwischen 13 und 21 Kampfrichter pro Abschnitt benötigt. Deswegen möchten wir alle aktiven Wettkampfschwimmer ab 14 Jahren und sowie die Eltern unserer jüngeren Schwimmer ermutigen, sich als Kampfrichter ausbilden zu lassen.

**Je mehr mitmachen,
umso weniger Aufwand ist es für den Einzelnen!**

Ich freue mich auf mehr Mitstreiter in Weiß :)

Anke Svensson
anke.svensson@ssc-germania.de
(erreichbar über die Geschäftsstelle)

hm medien Richard Miklas layout & marketing

Zeitungen Magazine Chroniken Festschriften Flyer ...
für Vereine Verbände ...

Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 053116442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Sportabzeichen machen bei uns im Verein



Liebe Sportfreunde, hier ein sportliches Angebot, welches jeder nutzen kann

Der Verein bietet für alle, selbstverständlich auch für Menschen mit Behinderung, die Abnahme des deutschen Sportabzeichens an.

Für Mitglieder ist die Abnahme im Mitgliedsbeitrag enthalten. Es fallen lediglich die Gebühren des DOSB an, für die Ausstellung der Urkunden und ggf. gewünschten Abzeichen.

Für Nichtmitglieder wird eine Kostenpauschale in Höhe von 10,- Euro erhoben. Mit dieser sind die anfallenden Gebühren für die Schwimmzeiten oder Sportanlagennutzungszeiten abgedeckt.

Näheres zu den Disziplinen und Voraussetzungen ist über den jeweiligen Link in Erfahrung zu bringen.

Termine und Abnahme erfolgen nach Absprache.

Für Rückfragen steht Ihnen der gesamte Vorstand oder auch die Übungsleiter gerne zur Verfügung. Als spezieller Ansprechpartner des Vorstandes in dieser Sache sowie auch als Abnahmeberechtigter steht Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung:

Thomas Hasenjäger

Thomas.Hasenjäger@ssc-germania.de | 0531 / 23 21 343 | 0163 / 39 77 317

Link für die Seite: Behinderte

<http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html>

Link für die Seite: für alle anderen Sportfreunde

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen>

Euer Thomas Hasenjäger

Die Jugendabteilung

Liebe Germaninnen,
liebe Germanen,

seit nunmehr 8 Jahren bin ich jetzt als Trainer bei der SSC tätig und habe vor ein paar Wochen das Amt des Jugendleiters übernommen. Unser Team besteht derzeit aus Max, Julia und mir - Keven.

Wer Interesse hat bei uns mitzumachen, ist herzlich willkommen und kann sich gerne bei mir melden.

Unser Ziel ist es, den Verein in der Zukunft mit Veranstaltungen auch außerhalb des alltäglichen Schwimmbetriebes zu bereichern. Der erste Schritt ist bereits getan und wir haben die Teilnahme des SSC am diesjährige 12-Stunden-Schwimmen im Raffteichbad organisiert. Es gab zahlreiche Teilnehmer aus den verschiedensten Gruppen und es ist gelungen, für alle einen sowohl ereignisreichen als auch erfolgreichen Tag zu gestalten.

In Zukunft soll der SSC Germania an weiteren solchen Events teilnehmen und „Flagge zeigen“. Uns ist es weiterhin wichtig, den Zusammenhalt untereinander zu stärken, um auch nach außen eine starke Gemeinschaft zu repräsentieren.

Für Ideen, Feedback oder Kritik wollen wir immer ein offenes Ohr haben und sind auch auf eure Mithilfe angewiesen. Zögert also nicht, uns zu kontaktieren.

Wir freuen uns auf Euch!

Keven Wutke



Keven



Max



Julia

Zeltlager 2018 in Spanien

In diesem Jahr fand das traditionelle Zeltlager des SSC Germania 08 eV in Spanien statt. Genauer gesagt in Katalonien. Genau! Da war doch noch was! Nein, es gab keinen Bürgerkrieg und die Katalanen haben es verkraftet, dass das Betreuersteam eine spanische Flagge auf dem Teamer-Shirt trug. Aber zum Anfang. In Platja d'Aro ging alles sehr beschaulich zu. Das Publikum war eher weniger international habe ich aus zuverlässiger Quelle gehört.



Die Busfahrt war aus meiner Sicht sehr entspannt. Bei dem traditionellen Essen bei „Mäcces“ haben wir auch gleich Wiebkes Geburtstag gefeiert und mit einem Ständchen den weiteren Gästen dieses Ereignis kundgetan. Da kennen wir ja nix...

Die Ankunft hat sich etwas hinausgezögert, da eine einzelne Dame darauf bestand, dass der Bus gereinigt werden müsse. Das fanden einige Teilnehmer nicht besonders lustig, aber „es hilft ja nichts“, der Bus muss sauber hinterlassen werden. Im Camp wurden wir von unserem Vorauskommando Birgit und Uwe in Empfang genommen. An dieser Stelle möchte ich mich für den gesponserten Mietwagen über die TWW bedanken. Außerdem gab es noch eine Spende zur Reduzierung der Spritkosten von der Firma Junited Autoglas Braunschweig. Herzlichen Dank hierfür. Nach den ersten begrüßenden Worten gab es ein leckeres Frühstück, bevor die obligatorische Platzbegehung erfolgte. Dann endlich wurde auch das kühle Nass des Mittelmeeres getestet.

Die Lagerolympiade, die jedes Jahr unter drei Mannschaften ausgefochten wird, fand in diesem Jahr zumeist abends statt. Dies war der doch beträchtlichen Hitze tagsüber geschuldet. So war tagsüber doch zumeist chillen angesagt. Dem wurde entweder am Strand vor dem Campingplatz, in einer kleinen, ca. 20 min. entfernten, Bucht oder im Camp gefrönt. Einige Teilnehmer wagten sich in Kleingruppen sogar in die City. Und das bei den Temperaturen!!! Diese kleine Bucht stellte sich als geringfügig verletzungsträchtig heraus. Abends durfte ich dann regelmäßig Pflaster verteilen, um die eine oder andere Schürfwunde abzudecken. Der Vorrat ging irgendwann zu neige, so dass ich auch hier für Nachschub sorgen musste...

In dieser Location hatten wir das Glück, dass die besten Einkaufsmöglichkeiten quasi vor der Haustür lagen. Lidl, Aldi, Decathlon, was will man mehr? Zwei weitere, größere Einkaufsmärkte waren nicht viel weiter weg. Und alle Läden hatten auch sonntags auf, so dass wir immer frisch einkaufen konnten. Manchmal auch mehrmals (echtes Luxusproblem).

Vor Ort konnten wir Fahrräder buchen, was durchaus auch angenommen wurde. Martin hat mit „seinen Jungs“ gleich als erster die Räder ausprobiert. Im Anschluss kamen dann auch die Mädchen auf den Geschmack. Mit dem Fahrrad ist einfach der Radius etwas größer.

An einem Tag haben wir Kanus gemietet. Wir hatten drei geführte Kanutouren von einer kleinen, in der Nähe befindlichen Bucht gebucht. Diese Kanutouren kamen mega-mäßig gut an. Zunächst haben wir per Shuttle alle Willigen in diese Bucht gebracht. Zusätzlich hat Martin noch als DLRG-Betreuer für Sicherheit am Strand gesorgt, so dass die Teilnehmer, die gerade nicht mit dem Kajak unterwegs waren auch schwimmen gehen konnten. Für die jeweilige kajakgruppe ging mit den Meerkajaks an der steinigen Küste entlang. Das Wasser war superklar und ruhig. Die vom ZeBu-Teamer geführte Tour dauerte ungefähr eine Stunde. Da alle Teilnehmer Schwimmwesten anziehen mussten, war der Wechsel etwas aufwändiger.

Zum Bergfest haben wir gegrillt und ein paar Aufführungen dargeboten. Moni hat mit Martin und einer Teilnehmerin eine kleine Familiendiskussion über Hausaufgaben und Mathematikverständnis in Form eines Sketches dargestellt. Sehr aufschlussreich. Außerdem wurde das Spiel „wer bin ich?“ mit den Betreuern gespielt. Das sorgte für den einen oder anderen Lacher. Keine Frage.

Unser erster großer Ausflug führte uns nach Barcelona. Mit einem gecharterten Reisebus ging es morgens los. Die Fahrt stellte sich dann leider als sehr langwierig heraus, da wir erstmal im Stau standen. In Barcelona ist dann auch immer noch viel los, an diesem Tag streikten zum Beispiel die Taxifah-



rer (auch das noch). So mussten wir leider unser Programm etwas einkürzen und landeten mittags endlich auf der „Rambla“. Dann hieß es erstmal „shoppeen“... Einige Gruppen drifteten auch in die Altstadt ab, die wunderschön mit ihren kleinen, engen Gassen zum Bummeln einlud. Etwas Kultur musste dann doch noch sein und so machten wir uns zu 15 Uhr auf zur Kathedrale „Sagrada Familia“. Was für ein Bau, ein Kunstwerk, welches aber immer noch nicht fertig ist. Ist es das überhaupt jemals? Um 18 Uhr wollten wir uns dann wieder am Bus treffen, damit jeder in seinem eigenen Tempo entscheiden konnte, wie lange er in der Kathedrale verbleiben wollte oder lieber die massenhaft vorhandenen Souvenir-Shops heimsuchen wollte. Tja, den Bus finden... offensichtlich war das nicht ganz so einfach. Zumindest für die Teilnehmerinnen aus Zelt 4. Oder haben sie die Orientierung beim Shoppen verloren? Nun ja, dank der Sportlichkeit dreier Teamer und der „Fernnavigation“ via Handy (jahaa, die kann man auch mal nutzbringend gebrauchen...) hatten wir die jungen Damen schnell wieder eingefangen und konnten beruhigt und vor allem vollzählig die Rückreise nach Platja d’Aro antreten. Bei unserem Busfahrer haben wir dann doch für ein Schmunzeln gesorgt.

Gleich am nächsten Tag hatten wir wieder den Reisebus gemietet, mit dem gleichen Fahrer, der uns diesmal nach Llorett de Mar gefahren hat. Ja genau, dieser verrufene (oder vielleicht sehnsuchtsvoll angebetete!) Ort. Puh, Llorett ist schon anstrengend. Vor allem der Strand war völlig überfüllt. Die vielzähligen Kneipen, Diskotheken, Bars etc. hatten allerdings noch überwiegend geschlossen. Aber was wollten wir eigentlich hier? Ach jaaa, der Kataran. Wir hatten uns auf einem „kleinen“ Party-Boot eingebucht. Nachdem wir endlich alle an Bord waren (außer uns noch eine andere Reisegruppe und ein paar kleinere Grüppchen) ging es eine Stunde an der herrlichen, felsigen Küste entlang. Wir sind auch an Tossa de Mar vorbei und vielen, in die Steilküste gebauten, beeindruckenden Villen. Die eine oder andere hätte ich auch gerne... (träum). Wir ankerten in einer kleinen Bucht, wo wir dann





zunächst das herrlich klare Wasser mit unseren diversen Kunstsprüngen vom Boot aus durchquirlten und aufschäumten. Einige schwammen auch in eine kleine Grotte, die gut zu erreichen war und um einige, aus dem Wasser herausragende, Felsen herum. Es war einfach nur super. Dann gab es an Bord noch ein kleines Barbecue. Und die Getränke waren eh frei. Was kann es also besseres geben? Auf dem Rückweg wurde dann noch getanzt. Die Crew sorgte für Musik und Animation an Bord. Insbesondere unsere Mädels haben hier fleißig mitgetanzt.

Die letzten Tage vor unserer Heimreise haben wir wieder mit chillen, Lagerolympiade und basteln verbracht. Natürlich wurde auch in dieser Ferienfreizeit die schönste Zeltflagge gekürt, das sauberste, aufgeräumteste Zelt erkorren und gemeinsam leckeres Essen zum Abend gekocht. Einige Teilnehmer hatten Spaß daran, für alle zu kochen und klar haben wir als Teamer das unterstützt. Eins lief in diesem Camp aber nicht so gut: Es gab kaum „Qualifizierte“ für den Abwaschdienst. Sehr ärgerlich für das jeweilige Zelt, das gerade dran war. Dafür haben sich aber immer wieder Freiwillige gefunden, die das „diensthabende“ Zelt unterstützt haben. Das fand ich echt klasse, denn es ist echt viel Arbeit, für 40 Leute den Abwasch zu erledigen.

Am Abreisetag haben wir in einer Pizzeria zu Abend gegessen. Anschließend stand der Bus pünktlich bereit und es hieß Abschied nehmen. Spanien, äh Katalonien auf Wiedersehen.

Ich möchte mich zu Schluss noch mal ganz herzlich bei meinem Betreuer-team bedanken. Ihr wart spitze und habt mich toll entlastet. Ich hoffe, dass es euch allen viel Spaß gemacht hat und ihr (Betreuer wie Teilnehmer) im nächsten Jahr wieder dabei seid!!! Ich würde mich freuen... Wo es im nächsten Jahr hingehet, steht schon fest. Das verrate ich aber erst bei der Nachlese für dieses Jahr. Es sind tolle Bilder gemacht worden, insbesondere auch unter Wasser!!! Ich hoffe, wir sehen uns.

In diesem Sinne, eure Tanja !!!

Radtour am 18.08.2018



Ich möchte mich nochmal bei allen bedanken, die mitgefahren sind oder auch beim Mittagessen dabei waren!

Wir, meine Tochter Leticia und ich, hatten viel Spass mit euch!

Besonders als Nicht-Braunschweigerin habe ich mal wieder etwas gelernt über die Geschichte der Stadt! Danke dir, Günther!

Leticia und ich haben geplant, dass wir euch auch 2019 gern begleiten wollen.

Übrigens. ... Nur mal so nebenbei sind wir 38 km gefahren!! Hut ab.

Eure Brigitte & Leticia

Dankeschön

Ein Dankeschön an alle Helfer, die am Gelingen der Kreismeisterschaft beteiligt waren!

Und natürlich an unsere Kleinen und Kinder /Jugendlichen, die mit ihren Starts uns alle unterstützt haben.

Großer Dank gilt der Bäckerei Milkau für Brötchen- und Kuchenspenden!
Sehr lecker!

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	2018-6
Red.-Schluss	04.11.
Versand in KW	48

Nach dem jeweiligen Redaktionsschluss eingehende Berichte können nicht mehr berücksichtigt werden !!!

Fotos bitte als separate Dateien schicken, möglichst nicht vorher bearbeiten.

Bitte pünktlich senden an hm-medien info@hm-medien.de



Aus Tradition gut!

milkau
DER STADTBÄCKER
25x in Braunschweig.
Wolfenbüttel und
Salzgitter!

100% GUTES SOWEN

www.milkau.de

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Trainer/ Übungsleiter	Schwimmhalle (WW = Wasserwelt)
--------	-----	---------	-----------------------	-----------------------------------

Leistungssport

Leistungsgruppen		6-18 Jahre		
L1	Mo	19:00 - 20:00	Andrey Shum	Sportbad, 50m
L1	Di	19:00 - 20:00	Stephan Neumann	Sportbad, 50m
L1	Mi	19:00 - 20:00	Andrey Shum	WW Vereinsbecken
L1	Fr	18:30 - 20:00	Andrey Shum	Trockentraining
L1	Fr	20:00 - 21:00	Andrey Shum	Sportbad, 25m
L2	Mo	19:00 - 20:00	Andrey Shum	Sportbad, 50m
L2	Do	16:00 - 17:00	Keven Wudke Brigitte Köster	Sportbad, 50m
L2	Fr	16:00 - 17:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L3	Mo	17:00 - 18:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L3	Mi	18:00 - 19:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L4	Mo	16:00 - 17:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L4	Mi	17:00 - 18:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken

Freigewässer		Alle Mitglieder		
FG	Mi/Do	18:30 - 19:00	Stephan Neumann Nach Absprache: stephan.neumann@ssc-germania.de	Heidbergsee / Salzgittersee

Schwimmausbildung

Silber				
S1	Mi	15:00 - 16:00	Andrey Shum	Sportbad, 50m
S2	Do	16:00 - 17:00	Martin Müller	WW, Vereinsbecken
S3	Do	17:00 - 18:00	Martin Müller	WW, Vereinsbecken

Bronze				
B1	Mo	18:00 - 19:00	Brigitte Köster / Max Köster	WW, Vereinsbecken
B2	Mo	19:00 - 20:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
B3	Mi	18:00 - 19:00	Rahel Maasberg /Juri Ernst/ Brigitte Köster	BBS III

Anfängergruppen		Seepferdchen		
SP 1	Mo	15:30 - 16:10	B. Köster / Max Köster /Rahel Maasberg	} Landesbildungszentrum für Hörgeschädigte
SP 2	Mo	16:15 - 17:00	B. Köster / Max Köster /Rahel Maasberg	
SP 3	Mo	17:00 - 18:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	
SP 4	Mo	18:00 - 19:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 5	Mi	17:00 - 18:00	Rahel Maasberg /Juri Ernst/ Brigitte Köster	BBS III
SP 7	Fr	14:30 - 15:30	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 8	Fr	15:30 - 16:15	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 9	Fr	16:15 - 17:00	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 10	Fr	17:00 - 18:00	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

Wassersport anderer Sparten

Synchronschwimmen

SYN

Synchronschwimmen		SYN	
SYN1	Mo 18:00 - 19:00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN1	Mo 19:00 - 20:30	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser
SYN2	Do 18:00 - 19:00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN2	Do 19:00 - 20:00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser
SYN3	Fr 19:00 - 20:00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN3	Fr 20:30 - 22:00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser

Wasserball

Herren >19 Jahre

Siehe Trainingsplan WSG

Sport ohne Wasser

Rhythmische Gymnastik

RG

RG1	Mi 18:15 - 19:15	Katrin Empacher	Gymnastikraum Vereinsheim
-----	------------------	-----------------	---------------------------

Krafttraining

KT

KT Fit	Di 18:00 - 19:00	Stephan Neumann	Kraftraum Heidbergbad
KT Fit	Fr 18:30 - 20:00	Andrey Shum	Kraftraum Heidbergbad

Gesund auftauchen ...

APOTHEKE AM  SAARPLATZ

Marion Fechteler · Sulzbacher Straße 47 · 38116 Braunschweig

Tel 0531-50 32 32 · www.apotheke-am-saarplatz.de

Mo - Fr 8:30 bis 13:30 und 14:30 bis 18:00 · Sa 8:30 bis 13:00



RehaSport/ Funktionstraining - Vereinsheim im Schützenhaus

Referent „Behinderten- und Rehasport“

Lutz Hoffmann

0531 2349315

lutz.hoffmann@ssc-germania.de

Koronarsport / Funktionstraining / Trockengymnastik

Ansprechpartner:	Dipl. med. Burkhard Distel	Tel. 0531 / 87 21 64
Di 10:00 - 11:00	B.Distel/S.Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim
Di 11:00 - 12:00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Do 09:00 - 10:00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Do 10:00 - 11:00	B.Distel/S.Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim
Do 11:00 - 12:00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim

Warmwassergymnastik

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Fr 09:00 - 09:45	Martin Müller	Aktivbecken WW RehaSport / Orthopädie / Onkologie
Fr 12:30 - 13:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark Funktionstraining
Fr 13:00 - 14:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark RehaSport / Orthopädie / Onkologie
Fr 14:00 - 15:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark RehaSport / Orthopädie / Onkologie

RehaSport für neurologische Erkrankungen *)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 16:00 - 17:00		Gymnastikraum Vereinsheim

RehaSport für geistig Behinderte

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann Martin Müller	Tel. 0531 / 2349315 Tel. 0163 / 4525447
Di 18:00 - 18:45	Martin Müller	Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

RehaSport "Onko fit" – Onkologie für Frauen und Männer *)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

RehaSport für Orthopädie *)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

*) findet zurzeit nicht statt.
Es gibt eine Warteliste, die leider noch zu kurz ist.
Wir erwarten Ihre Anmeldung

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

Sport für Mitglieder mit Handicap

Referent „Behinderten- und Rehasport“
Lutz Hoffmann 0531 2349315

lutz.hoffmann@ssc-germania.de

SPORT-Schwimmen für geistig-Behinderte (Kinder und Jugendliche)

Anmeldungen bei: **Martin Müller** **Tel. 0163-4525447**
Mo 17:00 - 18:00 Uhr Martin Müller WW, Vereinsbecken

Schwimmen für alle Mitglieder

Anmeldungen bei: **Martin Müller** **Tel. 0163 / 45 25 447**
Mo 18:00 - 19:00 Uhr Martin Müller WW, Aktivbecken

Schwimmen für Menschen mit Handicap

Anmeldungen bei: **Rosa Nyczka-Duda** **Tel. 0531 / 89 61 47**
Di 20:00 - 21:00 Uhr Rosa Nyczka-Duda WW, Vereinsbecken, 2 Bahnen

Reha Sport für geistig Behinderte

Anmeldungen bei: **Martin Müller** **Tel. 0163 / 45 25 447**
Di 18:00 - 18:45 Uhr Gymnastikraum Vereinsheim,
vordere Hälfte

Tischtennis für geistig Behinderte

Anmeldungen bei: **Manfred Soffert** **Tel. 0531 / 33 46 69**
Fr 18:00 - 19:00 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

Tischtennis für körperlich Behinderte

Anmeldungen bei: **Jochen Schwarzer** **Tel. 05302 / 26 37**
Fr 19:00 - 21:00 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

Wander-Abteilung

Wanderungen

Anmeldungen bei: **Rolf Schadenberg** **Tel.: 0531 / 72614**
Wanderungen 1 x mtl. für alle Mitglieder und Gäste

Trainingsplan WSG Braunschweig

Stand 05/2018

A) Kinder und Jugendliche:

Di	15:00-16:00 Uhr	WSG / Schul AG / LSN Stützpunkt, 3 Bahnen
Di	19:30-20:30 Uhr	WSG / LSN Stützpunkt, 4 Bahnen
Do	19:00-20:00 Uhr	WSG / LSN Stützpunkt, 4 Bahnen

Trainer: Marian Hans (Wasserball A-Lizenz)



B) Herren:

Di	20:30-22:00 Uhr
Do	20:00-22:00 Uhr

Trainer: Axel Grimm

Alle Trainingseinheiten finden im Sportbad Heidberg statt!

Braunschweiger Taxenzentrale ...
0531/5991 ☎ 0531/55555



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



Wasserball-Sport-Gemeinschaft

Trainingsplan

gültig ab 13.08.2018

Basisgruppen 1 und 2		Trainerin Heike Belhustede, Trainer Kevin Sommer, Athletiktrainerin Corinna Kunth		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	17.00 - 18.00 B1		16.00 - 17.00 B1
	"	16.00 - 17.00 B2		17.00 - 18.00 B2
Mittwoch	"			16.30 - 18.00 B1
	"			16.00 - 17.00 B2
Donnerstag	"			16.00 - 17.00 B1
	"			17.00 - 18.00 B2
Freitag	"			15.00 - 16.00 B1

Aufbaugruppe + Landesstützpunkt		Trainerin Jessica Lilienthal, Co-Trainer Marco Rebnau		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	17.00 - 18.00		18.00 - 19.00
Dienstag	"			16.00 - 17.30
Donnerstag	"	16.00 - 17.00		17.00 - 18.30
Freitag	"			15.30 - 17.00

Perspektivgruppe + Landesstützpunkt		Trainer Daniel Hohmann, Co-Trainer Ralf Pefferkorn		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m		17.00 - 18.00	18.00 - 19.30
Dienstag	"	18.00 - 19.00		16.30 - 18.00
Donnerstag	"	16.00 - 17.00		17.00 - 19.00
Freitag	"	17.00 - 18.30		18.30 - 20.30

SSG 1 + Landesstützpunkt		Trainer Sören Novin, Co-Trainer Steffen Koch, Frühtraining Axel Ahrens, Athletiktrainer Anil Sezen		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	18.00 - 19.00		16.00 - 18.00
Dienstag	"		16.00 - 17.30	06.00 - 07.30
	"			17.30 - 19.30
Mittwoch	"	18.00 - 18.30	17.00 - 18.00	18.30 - 20.30
Donnerstag	"			06.00 - 07.30
	"	16.00 - 17.00		17.00 - 19.00
Freitag	"		17.00 - 18.30	18.30 - 20.30

SSG 2		Trainer Helmut Ahrens		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m			19.30 - 20.30
Dienstag	"			18.00 - 19.30
Mittwoch	"			18.30 - 20.30
Donnerstag	"			18.00 - 19.00
Freitag	"			19.00 - 20.30

LSN-Talentnest		Trainerin Heike Belhustede		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Freitag	Sportbad 50 m	16.00 - 17.00		17.00 - 18.30

Alle Zeiten sind reine Trainingszeiten ohne Umkleiden, Treffen, Aufwärmen usw.

Wandern ist auch der Germanen Lust

Der Bürgerpark stets interessant

Samstag, 23. Juni 2018. Eigentlich kein besonderer Tag. Oder doch? Es gab zwei bemerkenswerte Ereignisse. Zunächst gewinnt Deutschland während der WM das Spiel gegen Schweden mit 2:1 Toren. Hat aber nicht gereicht, wie wir heute wissen, denn nach Abschluss der Vorrunde kam das AUS für unsere Fußballer. Wesentlich erfolgreicher war für die Wanderer des SSC Germania und diversen Gästen der nun schon zweite Wandertag in diesem Jahr.

Lt. dem Vereinsblatt des SSC Germania war als Wandertag der 16. Juni vorgesehen. Für eine Verschiebung um eine Woche gab es verschiedene Gründe, unwichtig, denn der neue Termin wurde von allen Wanderern angenommen. So trafen sich dann pünktlich gegen 10.00 Uhr genau zehn Teilnehmer. Begrüßung durch ROSCHA und diverse Angaben über den Ablauf. Der Bürgerpark war vom heutigen Organisator Fritz Sievers ausgewählt worden. Dann ging es los und zwar zur Eisenbütteler Straße. Vorbei an der Bezirkssportanlage Jahnplatz fanden wir für die zwei Pkw's auch Parkplätze. Die Wanderung konnte beginnen. Leider mussten wir auf Sonnenschein verzichten, waren aber dankbar, dass es nicht regnete.

Auf dem auch für Rollatoren geeigneten Weg kamen wir zunächst vorbei am Vereinsheim des Gehörlosen Sportverein BS. e.V. sowie der Marine Jugend BS e.V. Interessant danach auch der durch Hausmüll und Bauschutt aufgeschüttelte „Scherbelberg“, der von den Braunschweigern so genannt wird. Längst hielten wir dann Ausschau nach einer Brücke, denn der traditionelle „Brückenschluck“ war nun fällig. In unserer Richtung war keine Brücke zu sehen, also nahmen wir zu einer kleinen Pause mit einer Bank vorlieb. Ein



kleines Fläschchen Jägermeister und leckere Kekse gab es dann als „Marschverzehr“ für jeden Teilnehmer. Erfreulich festzustellen, dass außer ein Paar Regentropfen unterwegs wir vom großen Regen heute verschont blieben.

Für das abschließende Mittagessen war die Jahnklausse vorgesehen. Hatte aber heute Mittag geschlossen. Das Restaurant bei „ADLER“ stand auch im Plan. Bei einer telefoni-

schen Rücksprache war aber zu hören, dass es nur eine kleine Auswahl an Gerichten gab. Nun kann man sagen, aller guten Dinge sind DREI. Jetzt war bei der Planung der Italiener MARCO POLO in Stöckheim angedacht. Wir hatten Glück. Für ca. 13.30 Uhr wurden 10 Plätze bestellt und vom Chef reserviert. Verteilt wurde eine umfangreiche Mittagskarte mit einer Fülle von interessanten Gerichten. Für jeden war etwas dabei. Dann Überraschungen am laufenden Band. Zunächst eine leckere Vorspeise. Dann die preiswerten Hauptgerichte, sehr schmackhaft und ausreichend. Abschließend noch ein „Verdäuerli“ und auch das war im Preis enthalten. Das war dann der krönende Abschluss eines ganz tollen Wandertages. Nach den üblichen Diskussionen und einer netten Unterhaltung endete das heutige Programm, nachdem wir dem Chef unseren Dank für das tolle Arrangement ausgesprochen haben.

Nun steht der 21.07.2018 auf dem Plan der Wanderer. Die Organisation liegt in den Händen von Jürgen Schmerbach, ein „Neuer“ im Kreis der Wanderer, der sich nach verschiedenen Angaben mit einem interessanten Wanderplan vorstellen möchte.

Auf ein gesundes Wiedersehen hofft und wünscht allen Wanderern

Fritz Sievers

(Geschrieben von Rolf Schadenberg)



Mit Sicherheit 24 Stunden für Sie da!

Alarmtechnik

Buschmann + Hoffmann

Einbruchmeldeanlagen	38100 Braunschweig	VdS anerkannter Errichter	zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
Brandmeldeanlagen	Scharmstraße 2		
Kameraüberwachung	Tel. (0531) 244 99 40		
Zugangskontrolle	Fax (0531) 244 99 418		
Zeiterfassung	E-mail: info@alarmtechnik-braunschweig.de		
Funkalarm	www.alarmtechnik-braunschweig.de		

Juli-Wanderung

Liebe Germanen, liebe Wanderfreunde,

im Heft 2/18 berichtete Rolf Schadenberg von einer Sondersitzung der Wanderfreunde über die Situation dieser Gruppe. Sie bröselte erheblich.

Rolf gelang es jedoch, 15 Teilnehmer wieder zu aktivieren. Es wäre doch schade, wenn nach all den Turbulenzen im Club eine komplette Gemeinschaft auseinanderfallen würde. Der SSC Germania zeichnet sich doch aus durch sein vielfältiges Angebot von Betätigungsmöglichkeiten.

Am 21. Juli 2018, an einem angekündigten Wandertermin, hatte Rolf Ausfälle zu verzeichnen. Urlaub und Sommerhitze waren die Ursachen. Er bat mich in die " Orga" und den Transport einzuspringen. Ich willigte ein und schlug Riddagshausen als nächstes Ziel vor.

Wir steuerten die „Teateed“ an und starteten dort unsere Wanderung längs des Kreuzteichs in Richtung Osten. Mit dem Ziel „Haus Entenfang“. Kurz davor“ fanden wir unsere Brücke und konnten unseren obligatorischen Brückentrunk zelebrieren.

Das freundliche Betreiber-Ehepaar vom „Haus Entenfang“ gestattete ein / zwei von uns in Not geratenen Wanderern, ihre „Örtlichkeiten“ zu nutzen, um sich zu erleichtern. Anderenfalls wäre ein üppiger Brennesselbusch die Alternative gewesen.

In der zwangsläufig entstandenen Pause hörten wir von Jürgen einige Informationen über den in der Nähe liegenden „Kleidersellerweg“ (Ihn zu gehen, wäre aufgrund der Strecke für die meisten zu anstrengend gewesen.). Er erwähnte noch die Klosterkirche mit ihrem 12 Sekunden akustischen Nachhall und ihrem Klostergarten mit den Hochbeeten. Dort findet man auch die „Oldenburger Palme“, eine besondere Art von Braunkohl. Die Pflanze hat einen Stamm (ca. 1,50 m hoch) und die Braunkohlblätter wachsen seitlich heraus und bilden so ein palmenähnliches Gewächs.

Mittlerweile war die Zeit fortgeschritten, so dass wir vom Wirt hinter der Klosterkirche, gegenüber dem Lünichteich, einer früheren Badeanstalt, erwartet wurden.

Auf der Schatten spendenden, überdachten Terrasse gab es ein vorzügliches Essen und auch ein, zwei kühle Getränke, so dass wir am Nachmittag die Heimreise glücklich ob des Erlebten antreten konnten.

Es war ein schöner Tag in der Natur, unter Freunden.

Jürgen Schmerbach

Augustwanderung mit lohnendem Ziel

Nach Routenwechsel ging es zum Südsee

Vorgesehen für die heutige Wanderung war vom Organisator Martin Langer ein Marsch über das Ringgleis mit Ziel „Parlament“. Dort dann Mittagessen und zurück zu den Pkw's. Bei nochmaliger Abstimmung stellte sich dann heraus, dass dort zwar eine Mittagskarte angeboten wird, leider aber nur von Montag bis Freitag. Weiterhin muss berücksichtigt werden, dass neben den Rollis nun auch eine Teilnehmerin im Rollstuhl dabei ist. Eine kurzfristige Änderung des Programms war erforderlich. Über den positiven Ablauf soll nun nachstehend berichtet werden.

Zum bekannten Termin am 25. August kamen die zehn festen Teilnehmer pünktlich um 10.00 Uhr zur Stadthalle. Dort dann kurze Info über den zunächst geplanten und nun geänderten Ablauf unseres heutigen Vorhabens. Die Ankündigung, es geht zum „Südsee“, fand allgemein ein positives Echo. Es konnte also losgehen, mit zwei Pkw's und zehn Teilnehmern.

Problemlos auf dem Parkplatz am Nordende des Sees angekommen, ging es ohne Regenschauer los. Zunächst trafen wir Mitglieder und Gäste des Welfen Chapter Braunschweig, die ihr 25-jähriges Jubiläum feierten. Dann vorbei am Campingplatz der Naturfreunde, wo früher der SV Delphin seine Heimat hatte. 1982 weihte der Seglerverein Braunschweig e.V. in direkter Nachbarschaft ein Wassersportzentrum ein. Regelmäßig ist der See eine gute Basis für Segelboote und auch Regatten werden dort abgewickelt. Leider besteht für den gesamten See ein Badeverbot.

Im Winter ist der Südsee ein beliebtes Eislaufrevier. Ganzjährig ist er wegen seiner Größe, der Anbindung an den Ort Melverode und der anliegenden Parkplätze ein attraktives Ziel für Spaziergänger und Jogger. Von Sportvereinen wird der Weg um den Südsee als Laufstrecke genutzt. Die Seeufer sind teilweise von Braunschweiger Angelsportvereinen gepachtet und werden stark frequentiert.

Wir Germanen genossen die Landschaft, fanden aber leider keine Brücke. Somit gab es den traditionellen „Brückenschluck“ auf der Hälfte des Weges an einer Bank.

Die Pause tat gut und es gab wieder etwas Leckeres zu Trinken (Hugo) und von unserer Wanderfreundin aus Hannover, Renate Eulert, Verpflegung in Form von Gebäck, also eine kleine Gebäckauswahl.

Gestärkt begannen wir den Rückmarsch. Erwähnenswert die Tatsache, kein Regen. So kamen wir am Kaffee und Bistro RELAX vorbei, wo das Mittagessen geplant war. Auch wenn es keine große Auswahl an Speisen gab, jeder fand etwas, das köstlich war und von der netten Bedienung liebevoll serviert wurde. Erwähnenswert, dass zum Essen erneut drei Freunde von Martin sich uns anschlossen.



Die anschließende Plauderstunde hatte mehrere aktuelle Beiträge bereit, wie zu erwarten war, auch die momentane Situation um und über unseren Verein, den SSC Germania. Einzelheiten sind sicher an dieser Stelle fehl am Platz.

So verging die Zeit sehr schnell und die Augustwanderung war damit abgeschlossen. Zufrieden machten sich die Teilnehmer auf den Nachhauseweg.

Aktueller Termin für die Septemberwanderung ist der 22.09.2018. Damit verabschiedete sich der Chef der heutigen Wanderung

Euer Martin Langer

(Bericht geschrieben von Rolf Schadenberg)

Kontakte

Geschäftsführender Vorstand

Vorstandsvorsitzende	Brigitte-Susanne Köster brigitte.koester@ssc-germania.de	0171 4982287
Vorsitzender Bereich Finanzen/ Verwaltung	Martin Siegert martin.siegert@ssc-germania.de	0160 97006282
Vorsitzender Bereich Sport kommissarisch	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	

Geschäftsstelle Hamburger Straße 53, 38114 Braunschweig (im Schützenhaus der BSG)
Öffnungszeiten: Mittwoch 09:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag 12:00 - 17:00 Uhr

Internet: www.ssc-germania.de
Kontakt verwaltung@ssc-germania.de
Telefon: 0531 21490304 , Fax-Nr. 0531 21490305

Internet Wolfgang Reding
wolfgang.reding@ssc-germania.de

Bankkonten BLSK - Landessparkasse
IBAN: DE52 2505 0000 0000 5140 34 BIC: NOLADE2HXXX

Vereinsheim Hamburger Straße 53, 38114 Braunschweig (im Schützenhaus der BSG)

Impressum

Wir Germanen

Herausgeber: SSC Germania 08 e.V.,
Geschäftsstelle: Hamburger Straße 53, 38114 Braunschweig

V.i.S.d.P. Vorstandsvorsitzende
Brigitte-Susanne Köster
Ensdorfer Str. 71, 38116 Braunschweig
0171 4982287, brigitte.koester@ssc-germania.de

Layout + Marketing hm medien
+ Druck Richard Miklas, Hagenmarkt 12, 38100 BS
Telefon 0531 16442, info@hm-medien.de

Auflage 1.000

Bezugspreis Ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Die einzelnen Beiträge stellen vorrangig die Meinung des Verfassers, nicht immer die des Vorstandes dar.

Der Vorstand behält sich die Bearbeitung eingereicherter Berichte vor.

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“	Thomas Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Referent „Behinderten- und Rehasport“	Lutz Hoffmann lutz.hoffmann@ssc-germania.de	0531 2349315
Referent „Wasserball“	Ralf Milling ralf.milling@ssc-germania.de	05303 941560
Referentinnen „Synchronschwimmen“	Insa Albrecht insa.albrecht@ssc-germania.de Jana-Mareike Christen jana.christen@ssc-germania.de	
Referentin „Breitensport“	Monika Ebeling monika.ebeling@ssc-germania.de	0531 873078
Referent „Öffentlichkeitsarbeit“	Wolfgang Reding wolfgang.reding@ssc-germania.de	
Jugendleiter	Keven Wutke keven.wutke@ssc-germania.de	
Verbindungsperson zur SSG Braunschweig	Thomas Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Masterbeauftragter	Werner Grüneberg werner.grueneberg@ssc-germania.de	T+F 0531 2844845
Inklusionsbeauftragte	Martin Müller Thomas Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0163 4525447 0163 3977317
Herzsport (Koronar)	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
Zeltlager	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	0531 6180550 01523 4122983
Vereinsdienst	Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	0171 5063692
Lehrgangswesen (im SSC)	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	



Die meisten Menschen wissen nicht,
dass man auch traurige Anlässe
wunderbar gestalten kann.

Ein guter Bestatter nimmt sich Ihrer Wünsche an.

Carl Cissée

Bestattungen

Fallersleber Straße 14/15 · 38100 Braunschweig
Tel.: 0531 - 44324

Illerstraße 60 (EKZ) · 38120 Braunschweig
Tel.: 0531 - 8667676