

# SSC GERMANIA



**Weihnachtsfeier der Jugendabteilung**

**09.12.2018**



**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](http://www.waldhaus-oelper.de) • [info@waldhaus-oelper.de](mailto: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

Hallo, guten Tag an alle Mitglieder, klein und groß!

So langsam geht es auf Weihnachten zu und wir haben noch ein bisschen was vor...

Das letzte halbe Jahr war und ist immer noch sehr anstrengend für mich und auch meine beiden Vorstandsmänner und meine Teams. Die Kreismeisterschaft ist uns, wie wir alle meinen, gut gelungen. Nun steht in den nächsten Tagen der Löwe-Pokal an, Vorbereitungen laufen.

Die SSG, unsere Startgemeinschaft, richtet noch die Weihnachtsgala aus, was für alle ein schöner Jahresabschluss ist.

Wie ihr schon mehrmals gelesen habt, könnt ihr mich jederzeit am Beckenrand ansprechen, wenn euch etwas auf dem Herzen liegt!

Bis dann

Eure

Brigitte

## Termine für das Vereinsblatt

<b>Ausgabe</b>	<b>2019-1</b>	<b>2019-2</b>	<b>2019-3</b>	<b>2019-4</b>	<b>2019-5</b>	<b>2019-6</b>
Red.-Schluss	09.01.	03.03.	05.05.	07.07.	01.09.	03.11.

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

*Bitte spätestens 3 Tage vor Redaktionsschluss senden an*

*Brigitte Köster*

**biggihawaii13@web.de**

## Wanted

### **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](mailto:anke.svensson@ssc-germania.de)

Stephan Neumann | [stephan.neumann@ssc-germania.de](mailto:stephan.neumann@ssc-germania.de)

über die Geschäftsstelle | [verwaltung@ssc-germania.de](mailto:verwaltung@ssc-germania.de)

**Die Lehrgangskosten übernimmt der Verein**

### **Helfer gesucht !**

Für Wettkämpfe oder andere Veranstaltungen und Aufgaben des SSC Germania werden ständig Helfer gesucht.

Wer Lust und Bereitschaft dazu hat, bitte melden bei

Manfred Blum ([manfred.blum@ssc-germania.de](mailto:manfred.blum@ssc-germania.de))

oder Geschäftsstelle ([verwaltung@ssc-germania.de](mailto:verwaltung@ssc-germania.de))

# Unsere Unterstützer 2018



Wohnungsunternehmen  
Dr. Wilhelm Bösche



**Milkau**  
DER STADTBÄCKER



**junited** AUTOGLAS

STIFTUNG  
KLEIDERVERSORGUNG  
BRAUNSCHWEIG



**BBG**

Wohnen in Braunschweig



Der SSC Germania 08 e.V. bedankt sich bei seinen Freunden und Unterstützern für ihre Geldspende

Öffentliche - Geschäftsstelle Nico Fiedler  
Wohnungsunternehmen Dr. W. Bösche  
Rollwen.de, Hildesheim  
Tuchel Zahntechnik

Stiftung Kleiderversorgung  
Autoglas Goslar GmbH  
BBG - Wohnen in Braunschweig  
Milkau - Der Stadtbäcker

## Italien 2019 - Zeltlager des SSC Germania 08 e.V.



**Termin: 24.07. - 05.08.2019**

13 Tage

**585,- €**

(Vollverpflegung - Geschwisterrabat möglich)

### **Veranstalter**

SSC Germania 08 e.V.

Braunschweig

Ferienfreizeit für Jugendliche im  
Alter von 10 bis 17 Jahre

### **Fragen und Anmeldung bei:**

Tanja Feilke

**0531 - 61 80 55 0**

**01523 - 41 22 98 3**

Das Camp liegt südlich von Venedig an einer Lagune. Auf dem Campingplatz selbst gibt es einen Pool, eine Pizzeria, kleine Läden, wie Kioske und ähnliches. Der Campingplatz ist direkt am Sandstrand gelegen. Die Zeltcamps liegen am Rand des Campingplatzes im Schatten eines Kiefernwaldes.

Ein Ausflug mit dem Schiff nach Venedig versteht sich von selbst!

### *Camp Rosolina – südlich von Venedig*



**Anmeldeformular zum Download auf der Homepage [ssc-germania.de](http://ssc-germania.de) unter „Zeltlager“- Download**

## Landesschwimmfest

### Offenes niedersächsisches Landesschwimmfest für Sportler mit und ohne Behinderung

Zum letzten Mal fand das niedersächsische Landesschwimmfest im alten Heidbergbad auf der 25m-Bahn statt. Zu den Wettkämpfen, die am 21. Oktober 2018 stattfanden, hatten 157 Aktive aus über 27 Vereinen gemeldet, die 633 Einzelstarts absolvierten. Die Veranstaltung wurde vom Polzeisportverein Braunschweig professionell durchgeführt.

Vier Schwimmer vom SSC Germania vertraten den Verein bei dem Schwimmfest. Lutz Hoffmann erzielte viermal den 1. Platz über 200m Freistil, 50m Brust, 100m Lagen und 100m Freistil in der Altersklasse Masters 1.

Martin Langer gewann über 50m und 100m Brust sowie einen 2. Platz über 50m Rücken in der Altersklasse Masters 3.

Ebenfalls in der Altersklasse Masters 3 erschwamm Dieter Geistefeldt vier 1. Plätze über 200m Freistil, 50m Rücken, 100m Rücken und 50m Freistil.

Komplettiert wurde das Ergebnis von Raphael Müller, der über 25m Brust und 25m Freistil antrat und jeweils den 2. Platz in der Jugendklasse A belegte. Für Raphael Müller war es der erste Wettkampf. Bei dem vielversprechenden Ergebnis werden wohl noch weitere folgen.

Lutz Hoffmann  
Referent Reha- und Behindertensport



*Aus Tradition gut!*

**milkau**  
DER STADTBÄCKER  
*25x in Braunschweig,  
Wolfenbüttel und  
Salzgitter!*

100% GETREIDE  
IN ALLEN SORTEN

[www.milkau.de](http://www.milkau.de)



## Radtour Germania am 18.8.2018

Wieder einmal starteten wir zur diesjährigen Radtour mit 16 Radlern, diesmal vom Blütenweg am Lidlmarkt.

Bei schönstem Wetter trafen wir uns um 10:30 Uhr zur Abfahrt.

Die Tour begann am Luftschifferweg und führte uns dann am neuen Baugebiet der Nordstadt vorbei zum Nordbahnhof. Ein paar Erklärungen zum früheren Indust-

rie – Zentrum, weiter Richtung Westen. Vorbei am Heizkraftwerk Mitte über den neuen Radweg, über die neue Okerbrücke zum Westbahnhof. Auf dem Weg dorthin überraschte uns eine Reifenpanne. Da nicht nur der Schlauch geplatzt, sondern auch der Mantel kaputt war, musste leider der Radfahrer per Taxi nach Hause fahren. Unsere Tour führte uns dann nach der Zwangspause weiter über den Westbahnhof, Gartenstadt, über die blaue Brücke zur Echobrücke am Kennel. Leider ist diese Brücke noch nicht befahrbar. So fuhren wir durch den Richmondpark, Rote Wiese, Lokpark, Lindenberg siedlung zur Mittagspause zum bewährten Kleingartenrestaurant „Hopfenkamp“ in Riddagshausen.

Dort trafen wir weitere Germaniamitglieder und ließen uns das Essen gut schmecken.

An der Klosterkirche vorbei, am wunderschönen Kreuz- und Mittelteich vorbei kamen wir dann zur Wabe. Von dort führte uns der Weg – wie schon mehrfach zum Eislokal am Bienroder Weg. Das Eis und der Kaffee schmeckte uns allen. Dort endete die gemeinsame Tour und wir freuten uns über die schönen gemeinsamen Stunden.

Dirk Günter Ebeling

## Tischtennis

In der neuen Saison spielen wir wieder mit einer Mannschaft in der Staffel 2 des Betriebssportverbandes Braunschweig.

Bei unserem alljährlichen Skatpokalturnier siegte Wolfgang Causemann vor Jochen Schwarzer und Dr. Peter Wüst.



# Die Jugendabteilung

Wir Laden euch, unseren Nachwuchs, ein zu unserer diesjährigen

## Weihnachtsfeier

am

**09.12.2018, 16:00 Uhr**

im

**Vereinsheim des SSC Germania**



Um für eine vorweihnachtlich Stimmung zu sorgen, werden wir mit euch ein paar Weihnachtslieder singen, malen und basteln. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt. Es wird Kekse, Tee und Kuchen geben. Über zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen.

## Weihnachtsaktion Schlittschuh fahren

Liebe Schwimmerinnen, liebe Schwimmer! Ein auch für euch hoffentlich erfolgreiches Jahr liegt bald wieder hinter uns. Um dieses in einer spaßiger Atmosphäre ausklingen zu lassen, möchten wir gerne mit euch zum Schlittschuh laufen in die Eissporthalle Salzgitter gehen. Über zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen! Bitte gebt uns bis zum 20.11. bescheid, ob ihr dabei seid. Bei Rückfragen könnt ihr oder eure Eltern gerne eine Mail an keven.wutke@ssc-germania.de schicken.

Wann? **Freitag den 14.12.2018, 15:00 bis ca. 16:30 Uhr**

Wo? Eissporthalle Salzgitter

Kosten? 4 € Eintritt, 3 € Leihgebühr für Schlittschuhe  
Schlittschuhe können sowohl mitgebracht, als auch vor Ort geliehen werden.

Wenn ihr euch nicht bereits angemeldet habt, wendet euch bitte ganz schnell noch an eure Trainer.

Ein abwechslungsreiches und aufregendes Jahr 2018 neigt sich nun langsam dem Ende zu. Wir von der Jugendleitung haben in diesem unsere Arbeit aufgenommen und angefangen unser Ziel -den Verein noch besser nach außen zu präsentieren und mehr Aktionen für Kinder und Jugendliche außerhalb des alltäglichen Schwimmbetriebs anzubieten- zu verwirklichen. So haben wir zum Beispiel das 12 Stunden Schwimmen organisiert, an dem viele Germanen erfolgreich teilgenommen haben. Der Spaß kam hierbei auch nicht zu kurz. Es gab reichlich Verpflegung und weitere Aktionen. So kam keine Langeweile auf. Ein Anfang ist uns somit bereits gelungen, aber wir möchten natürlich im nächsten Jahr noch viele weitere Events für euch organisieren.

Vorab wünschen wir allen schon mal eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr.

Eure Jugendleitung



# Synchrschwimmen

## Altersklassenmeisterschaften 2018

Es war der Tag. Alle kamen noch müde und nicht ganz wach ins Heidbergbad, da um 9 Uhr Treffen für die Braunschweiger Synchros angesagt war. Direkt nach dem Ankommen ging es für uns erst einmal ans Aufwärmen. Unsere Aufregung stieg, als die anderen Vereine eintrafen.

Dann ging es schon ins Wasser für die Pflicht, wo wir gleich mit unseren neuen Mannschafts-Badekappen glänzen konnten. Hier hatten wir neben dem Einschwimmen die Möglichkeit, schon einmal die zwei bereits feststehenden Pflichtfiguren zu wiederholen. Während des Auslosens zweier weiterer Figuren waren alle sehr angespannt und hofften, dass sie leichte Übungen bekamen. Sowohl bei den feststehenden Figuren als auch bei den dazu Gelosten haben uns die „Großen“ unterstützt und die Übungen im Wasser korrigiert.

Zum Start des Wettkampfes war die Altersklasse D (9 bis 12 Jahre) als erstes an der Reihe, die Übungen den Wertungsrichtern zu präsentieren. Alle haben sich Mühe gegeben und haben es super gemeistert. Jeder schaute zu und drückte die Daumen. Auch bei der Altersklasse C (13 bis 15 Jahre) im Anschluss haben alle gut zusammen gehalten und sich gegenseitig unterstützt. Nachdem die Pflicht vorbei war, lief ein Großteil der Aktiven zum Büfett.

Dort wurde erst einmal Energie getankt und diskutiert, was man gut gemeistert hat und was nicht so gut lief. Wir waren alle glücklich damit, die Pflicht hinter uns zu haben, da wir dafür sehr lange trainiert haben.

Alice Bryk



### ***Die Ergebnisse der Pflicht (erster Wettkampfabschnitt):***

Bei den Jüngsten (Altersklasse D: 9 bis 12 Jahre) sicherte sich Iva Tadic mit einem großem Vorsprung den ersten Platz. Auf dem 5. Platz landete Veronica Pfeifer knapp hinter der Konkurrenz aus Hannover. Doch sie konnte mit ihrer Leistung einige weitere Hannoveraner Synchros erfolgreich hinter sich lassen.

Als Vorschwimmerin (außer Konkurrenz) startete zudem Finja Scheil, um wertvolle Wettkampferfahrung zu sammeln. Sie konnte schon zwei der vier geforderten Pflichtfiguren präsentieren



und meisterte diese Situation ebenfalls mit Bravour.

In der Altersklasse C (13 bis 15 Jahre) gingen neben dem Braunschweiger Nachwuchs auch zwei unserer erfahreneren Synchros an den Start.

So sicherten sich mit guten Leistungen Amelie Duddek den 2. Platz und Eleni Ruckert den 4. Platz.

Unser Nachwuchs konnte mit den großen Mädels zwar noch nicht mithalten, sie zeigten aber trotz Aufregung, was sie in diesem Jahr gelernt hatten. So lagen Jasmin Chiystyakova (Platz 6), Alice Bryk, (Platz 7), Dana Vogel (Platz 8), Vanessa Schramowski (Platz 9) und Lika Strelnikov (Platz 10) am Ende dicht beieinander.

### ***Der zweite Wettkampfabschnitt bestand aus der Kür:***

Hier hatten wir durch die Altersklasseneinteilung leider nur zwei Küren zu bieten.

In der Altersklasse D schwamm Iva Tadic zum ersten Mal ihr Solo. Ihre Kür kam nicht nur bei den Braunschweigern gut an, auch die Wertungsrichter waren beeindruckt. Mit einer sehr guten Leistung konnte sie sich so ihre erste Goldmedaille abholen.

Im Duett der Altersklasse C starteten Amelie Duddek und Eleni Ruckert. Nach leichten Anfangsschwierigkeiten steigerten sie ihre Leistung zum Ende der Kür und erreichten so einen starken zweiten Platz.

Ein großes Lob geht an unsere zahlreichen Helfer, ohne die dieser gelungene Wettkampf nicht möglich gewesen wäre.

Weiter geht es für unseren Synchro-Nachwuchs am 11.11. mit dem Seesternwettkampf, der auch in diesem Jahr wieder in Braunschweig vom SSC Germania ausgetragen wird.

Sarah Waupke

# Ferien Schwimmfreizeitcamp Goslar!

Hi, Kinder & Jugendliche!

Das Feriencamp in Goslar fand ich persönlich super und von euch habe ich das auch so mitbekommen.

Wir haben ein paar spannende Tage zusammen gehabt! Da gab es morgens und abends Schwimmeinheiten mit dem individuellen Trainingsplan von Stephan, die euch nicht nur viel Spass machten. Ihr habt euch auch im Schwimmen und bei eurer Wasserlage verbessert. Dies habt ihr auch selbst erkannt.

Und auch die anderen Trainingstage mit Andrey waren sehr erfolgreich!



Wir haben auch zwischen diesen Zeiten viel Spass gehabt. Z.B. explodierte Kinder- /Jugendzimmer, das Highlight jeder Freizeitveranstaltung, ob von der Schule, einem Sportverein oder privat.

Ich habe das mit einem lachenden und weinenden Auge gesehen. Denn es haben mir alle Kids gezeigt, dass sie mit ein paar Hilfestellungen auch alles perfekt im Griff haben können!

Auch Sporttaschen ein- /auspacken war lernbar. Selbst die Badesachen aufhängen.... Grins

Ich muss wirklich sagen: wir haben uns sehr schnell und gut durchorganisiert, so dass der gesamte Ablauf gut funktioniert hat.

Unsere Ausflüge waren wie wir einzigartig!



Geochasing ... Carts fahren ... Nachtwanderung zum Teufelsloch ... Stockbrot grillen ... Filmeabend





Das Fahrrad fahren war für alle jeden Tag eine neue Herausforderung und in einem Stück am Schwimmbad anzukommen auch! Es nützt halt nichts, die beste Hightech zu besitzen, wenn man noch nicht weiß, wie sie funktioniert. Das war dann auch eine Lerneinheit.

Das Essen, muss ich sagen, war das reinste Abenteuer! Unterirdisch ist noch geschmeichelt ... Ohne Worte!! Wir haben alle beschlossen, dass wir beim nächsten mal selbst kochen!

Das Schönste für mich war, dass ihr neue Freunde gefunden habt, Spass beim Schwimmen hattet und dass ihr alle das nächste Jahr wieder mitkommen wollt!

Ganz weit weg - bis nach Dänemark. Da warten neue Herausforderungen und neue Abenteuer!

Freu mich auf euch jetzt schon!

Wir sehen uns spätestens am Beckenrand.

Eure Biggi

P.S. Ich fand /find euch alle klasse! Denn jeder einzelne ist ganz besonders und einzigartig! Denn wir haben alle unsere Stärken und Schwächen. Genau das macht uns aber zu dem, was wir sind!  
So herrlich normal....

# 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	} Landesbildungszentrum für Hörgeschädigte
SP 2	Mo 16:15 - 17:00	B. Köster / Max Köster	
SP 3	Mo 17:00 - 18:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 4	Mo 18:00 - 19:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 5	Mi 17:00 - 18:00	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



## Breitensport

### Fit & Fun-Schwimmen

### F&F, 11-19 Jahre

F&F	Do	19:00 - 20:00	Birgit Bechmann/ Uwe Rosenthal	Sportbad, 25m
-----	----	---------------	-----------------------------------	---------------

## Masters

### Masters-Schwimmen/Studenten WK, AK 20 und älter

WK1	Mo	19:00 - 20:30	Joachim Geyer	Sportbad, 50m
WK1	Di	19:00 - 20:00	S. Neumann / Werner Grüneberg	Sportbad, 50m Bahn
WK allg.	Mi	19:00 - 20:00	Werner Grüneberg	WW, Vereinsbecken Bahn
WK Stu.	Mi	20:00 - 21:00	Brigitte Köster	WW, Vereinsbecken Bahn
WK allg.	Do	20:00 - 21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25m

## Wassersport ohne Leistungsdruck

### Muslimische Mitglieder

### ausschließlich muslimische Mitglieder

weiblich	Sa	14:00 - 16:00	Tül Kaya	Raabe-Schule
männlich	Sa	16:00 - 18:00	Ali Kaya	Raabe-Schule

### Nichtschwimmer Erwachsene

### alle Altersklassen

NE1	Mo	20:00 - 21:30	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	BBS III	Arab. Frauen
NE2	Fr	19:00 - 20:00	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen
NE3	Fr	20:00 - 21:00	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen

### Wassergymnastik

### WGN / AquaTraining

WGN Gem.	Do	17:00 - 18:00	Keven Wuttke	AquaTraining	WW, Aktivbecken
WGN Gem.	Fr	20:00 - 21:00	Brigitte Köster	AquaTraining	WW, Aktivbecken

### Interessierte melden sich bitte bei:

Brigitte Köster            0171 4982287  
                                       brigitte.koester@ssc-germania.de

**Es war schon immer etwas Besonderes,  
 ein Germane zu sein**

# 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](http://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

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Dipl. med. Burkhard Distel</b>	<b>Tel. 0531 / 87 21 64</b>
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

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Lutz Hoffmann</b>	<b>Tel. 0531 / 2349315</b>
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 \*)

---

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

### RehaSport für geistig Behinderte

---

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

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

---

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

### RehaSport für Orthopädie \*)

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Lutz Hoffmann</b>	<b>Tel. 0531 / 2349315</b>
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

<b>Basisgruppen 1 und 2</b>		<b>Trainerin Heike Belhustede, Trainer Kevin Sommer, Athletiktrainerin Corinna Kunth</b>		
<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Athletik</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Wasser</b>
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

<b>Aufbaugruppe + Landesstützpunkt</b>		<b>Trainerin Jessica Lilienthal, Co-Trainer Marco Rebnau</b>		
<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Athletik</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Wasser</b>
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

<b>Perspektivgruppe + Landesstützpunkt</b>		<b>Trainer Daniel Hohmann, Co-Trainer Ralf Pefferkorn</b>		
<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Athletik</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Wasser</b>
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

<b>SSG 1 + Landesstützpunkt</b>		<b>Trainer Sören Novin, Co-Trainer Steffen Koch, Frühtraining Axel Ahrens, Athletiktrainer Anil Sezen</b>		
<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Athletik</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Wasser</b>
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

<b>SSG 2</b>		<b>Trainer Helmut Ahrens</b>		
<b>Tag</b>	<b>Ort</b>	<b>Athletik</b>	<b>Kraftraum</b>	<b>Wasser</b>
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

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

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

# 26. Weihnachtsgala



**In diesem Jahr vom 07. bis 09. Dezember im Sportbad Heidelberg**

Die Ausschreibung für Aktive gibt's im Internet:  
[www.ssg-bs.de](http://www.ssg-bs.de)

Zur Durchführung werden noch einige **Helfer** aus den Stammvereinen der SSG Braunschweig gesucht (wird auch als Vereinsdienst anerkannt). Wir suchen Helfer für die Cafeteria, als Kampfrichter am Beckenrand, sowie im Umfeld, z.B. am Vorstart oder zum Einsammeln der Startkarten, insbesondere am Samstag und Sonntag, jeweils vor- bzw. nachmittags.

Wer Zeit und Lust hat, bei der Durchführung mitzuhelfen, kann sich bei Thomas Hasenjäger melden oder am einfachsten per Email bei dem Organisationsteam unter  
[gala2018@ssg-bs.de](mailto:gala2018@ssg-bs.de).

für die SSG: Thorsten Fink (Schwimmwart)

## Katalonien - Tagebuch (Auszug)

### Mittwoch, 26.07.2018

12:00 Uhr mittags, „high noon“ und 29 Kids und 8 Bärenführer machen sich von Braunschweig auf den Weg ins ferne Katalonien. Ziel ist Platja d'Aro an der Costa Brava. Ca. 1600 km Autobahn liegen noch vor der Truppe, aber der Bus ist bequem und Platz ausreichend vorhanden. Der Bus ist zudem erst 3 Monate alt und mit allem Luxus ausgestattet. Um 15:30 Uhr wurde bei „Mäcces“ im Bereich von Dortmund der Geburtstag von Neuling Wiebke gefeiert. Danach ging es über Luxemburg, Frankreich und die Pyrenäen nach Spanien.

### Donnerstag, 27.07.2018

Als der Bus um 11 Uhr das Ziel erreicht, werden die müden Krieger von Birgit und Uwe empfangen, die bereits vorfahren, das Lager und das Umfeld erkundeten und jetzt für ein kräftiges Frühstück unter spanischer Sonne sorgen. Etwas Panik kommt auf und man rechnet schon mit einem Terroranschlag, als ein herrenloser Rucksack nach Bezug der Zelte übrig bleibt, der nach wiederholter Nachfrage nicht zuzuordnen ist. Nicht ganz unerwartet stellt sich dann heraus, dass dieses Fundstück einem männlichen Teilnehmer, der Namen wird aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht genannt, nur dass seine Initialen M. S. sind. Weiteres wird nicht verraten.



Mit Sicherheit 24 Stunden für Sie da!

# Alarmtechnik

## Buschmann + Hoffmann

<b>Einbruchmeldeanlagen</b>	38100 Braunschweig		
<b>Brandmeldeanlagen</b>	Scharmstraße 2		
<b>Kameraüberwachung</b>	<b>Tel. (0531) 244 99 40</b>		
<b>Zugangskontrolle</b>	Fax (0531) 244 99 418		
<b>Zeiterfassung</b>	E-mail: <a href="mailto:info@alarmtechnik-braunschweig.de">info@alarmtechnik-braunschweig.de</a>		
<b>Funkalarm</b>	<a href="http://www.alarmtechnik-braunschweig.de">www.alarmtechnik-braunschweig.de</a>		

Dann werden die Zelte bezogen und ausgestattet. Die Temperaturen liegen bei ca. 50 Grad Celsius in den Behausungen und es fließt so mancher Tropfen Schweiß. Der Nachmittag verläuft recht ruhig und die ersten Teilnehmer testen die Wasserqualität des Mittelmeeres und befinden diese für ausgezeichnet.

Nach dem Essen (Nudeln mit Tomatensoße) und gemischtem Salat, findet nach der Auslosung der drei Gruppen für die Lagerolympiade auch gleich das erste Spiel statt. Es ist wie schon oft das Bankspiel, um sich kennenzulernen.

Ab 23:00 Uhr (oder bei einigen auch etwas sehr viel später) findet dann die Nachtruhe statt.

## **Freitag, 28.07.2018**

Um 08:30 Uhr werden heute die Lagerinsassen mit Marschmusik von Freddy und Chris geweckt und sind sofort voll da. Das Frühstück besteht aus Baguette, Wurst, Käse, Marmelade, Nutella, Müsli und unterschiedlichen Cerealien. Danach finden die verschiedensten Aktivitäten statt. Während eine Strafkolonie zum Abwasch marschiert, fahren andere mit dem Rad in die Stadt oder in die nahegelegene Bucht. Einige begeben sich auch zu Fuß in die Bucht. Allgemein wird berichtet, dass es dort wunderschön ist und man unbedingt wieder dorthin will.

Andere besuchen den näher liegenden Badestrand. Mittags wird eine tiefgefrorene Melone serviert sowie weitere Früchte. Dann ist erst einmal Chillen angesagt, bevor es mit dem Programm weitergeht. Zum Abendessen gibt es neben einer leckeren Gemüse-/Currysuppe gebratene Nudeln mit und ohne Speck. Danach findet wieder die LO (Lagerolympiade) statt. Heute ist das Stiffterfen dran. Bei den Betreuern sind die Frauen nicht zu schlagen und Anna, Laura, Birgit und Tanja werfen die meisten Stifte auf den Tisch. Der Sieger muss später zwischen Birgit und Tanja ermittelt werden, da diese sich im Stechen durchsetzen.

Während der abendlichen Betreuersitzung spielt eine größere Anzahl von Teilnehmern das äußerst beliebte Spiel „Werwolf“.

Als weiteres Highlight und besonderes Ereignis, was sich so in dieser Konstellation (mit Mars) nur alle 25.000 Jahre zeigt, ist die besondere Mondfinsternis (Blutmond) am Strand mit vielen Besuchern zu sehen. Man denkt, es ist endlich mal ein ruhiger Abend und man kommt schnell in den Schlaf, als eine größere Gruppe laut singend und (feucht-)fröhlich feiernd an unserem Lager langsam vorbeizieht und es inzwischen schon Samstagmorgen ist.

## **Samstag, 29.07.2018**

Es wird wieder mit Marschmusik geweckt. Zum allgemeinen Frühstück gibt es heute Joghurt und Kiwis. Eine Mädchengruppe geht auf Erkundungsfahrt mit den Fahrrädern, während einige basteln bzw. Bänder knüpfen, andere schon an der obligatorischen Zeltflagge arbeiten.

Moni betreut am Strand 11 Kinder, die sich in die Fluten schmeißen. Mittags gibt es erneut die leckere Eismelone und Obst, sowie für besonders hungrige Baguette mit Belag auf Wunsch.

Heute findet die LO etwas früher und vor dem Abendessen am Strand statt. Es muss Wasser aus dem Mittelmeer mittels eines Bechers in eine Plastikflasche transportiert werden. Hier darf kreativ gearbeitet werden. Es muss nur jeder Teilnehmer einer Gruppe beteiligt sein. Hier zeigt sich das Team 2 als besonders kreativ und holt die begehrten 3 Punkte. Der Stand ist jetzt sehr eng und Gruppe 1 und 2 haben 10 Punkte und Gruppe 3 hat 9 Punkte. Es ist also noch alles für alle drin.

Danach geht es zurück ins Lager und es gibt Burger mit Kartoffelsalat. Selbst M.S und P.P. sind begeistert und voll des Lobes. Zum Nachtisch spendiert Uwe ein Eis für alle.

Martin geht später dann mit einer größeren Gruppe auf deren Wunsch zum Nachtschwimmen. Bei der Betreuerbesprechung wird schon die Fahrt nach Barcelona besprochen und geplant. Aber auch die morgige Kajaktour in der Bucht „Sankt Pol“ ist Thema der Besprechung.

Im Lager wird noch gespielt und Musik gehört, bevor dann zur Nachtruhe gebeten wird und alle schlafen. Wirklich alle?! Wer weiß....

## **Sonntag, 30.07.2018**

Vor dem Wecken ist wieder Sport angesagt. Eine Gruppe geht ins Meer zum Morgenschwimmen. Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer für die Teilnehmer an der Kajaktour in die Bucht Sankt Pol. Anna ist die FahrerIn und bringt alle hin und wohlbehalten zurück. Gleich in der ersten Rutsche sind unsere DLRG-Schwimmer dabei und sorgen für Sicherheit in der Bucht beim Baden, so dass die Kinder dort länger verbleiben können. Die Teilnehmer kommen begeistert und gut gelaunt zurück und es wird nur positiv berichtet.

Am Abend findet die Auswertung der von Moni am Morgen ausgegebenen Rätselbögen statt. Wie im Google-Zeitalter erwartet, werden alle Fragen richtig beantwortet und alle Gruppen bekommen jeweils 3 Punkte.

Zum Abendbrot gibt es Gemüseispanne mit Hähnchenfleisch, die sehr gut ankommt und es bleibt darum auch nichts über. Während der abendlichen Betreuersitzung werden im Lager Spiele gemacht und Musik gehört. Die Aufforderung, die Zelte aufzusuchen läutet eine weitere Nacht ein.





## Montag, der 30.07.2018

Heute begibt sich eine kleinere Gruppe zum Schwimmen ins Meer.

Zum Frühstück werden heute einige Baguettes mehr eingekauft, da wir uns Lunchpakete für den Ausflug nach Barcelona machen. In den Lunchpäckchen befinden sich neben den belegten Baguettes Obst nach Wahl, sowie auch Waffeln und kleine Muffins. Zusätzlich bekommt jeder reichlich Wasser. Pünktlich geht es mit dem Bus Richtung Barcelona. Der Busfahrer setzt uns am Hafen ab und wir begeben uns in kleineren Gruppen in die Altstadt und/oder auf die Einkaufsmeile „La Rambla“.

Um zu DER Sehenswürdigkeit Barcelonas, der „Sagrada Familia“, zu kommen, treffen wir uns später wieder am Hafen, um mit dem Bus direkt dort hinzufahren. Obwohl Tanja bereits vorab alles für den Eintritt in die Kirche per Internet gebucht hat, gibt es beim Einchecken Probleme, die aber schnell geklärt werden und alle Teilnehmer somit die Kirche bestaunen können. Trotz unterschiedlicher Ansichten wurde letztendlich festgestellt, dass es sich um einen besonderen Monumentalbau handelt. Die unterschiedlichen Ansichten deuten sich dadurch an, dass einige schneller als andere die Kirche wieder verlassen. Für 18 Uhr ist die Rückfahrt geplant. Jedoch sorgen 4 offensichtlich orientierungslose weibliche Teilnehmer für Verzögerung und es muss nach Telefonat mit Tanja einige Betreuer zur Suche entsandt werden. Die Abtrünnigen werden dann schnell gefunden und ein Einschalten der hiesigen Polizei konnte dadurch vermieden werden. Bereits vor Verlassen der Stadt sind die ersten Teilnehmer im Bus eingeschlafen.

Sofort nach Rückkehr ins unser Camp bereiteten die Betreuer einige riesige Portion Kaiserschmarrn zu. Dazu gibt es Apfelmus, wer will auch mit Rosinen oder Nutella. Auch hier ist das Echo sehr positiv – es gab keine Reste für den nächsten Tag. Die LO fiel an diesem Tag aus.

Anna und Konrad sind mit einigen Kindern noch Tagesabschluss zum Strand und erfrischen sich nach einem heißen tollen Tag nochmal im Meer.

**Dienstag, 31.07.2018**

Heute ist Ausschlafen angesagt und Frühstück gibt es ab 10 Uhr. Der letzte Mohikaner verlässt gegen 11 Uhr sein Zelt und fragt sogleich nach Nutella. Wer will kann vor dem Frühstück mit Anna und Konrad einen Fitnessparcours in der Nähe besuchen. Es bleibt jetzt noch etwas Zeit, um sich auf das nächste Highlight, die vierstündige Katamaran-Fahrt in Llorett de Mar vorzubereiten. Um 13 Uhr holt uns der Bus vor dem Campingplatz ab. Klimatisiert erfolgt der Transfer nach Llorett de Mar. Vom Haltepunkt des Busses geht es durch einige Gassen der Stadt zum Anleger des Katamarans, der pünktlich ablegt und uns die Costa Brava von der Seeseite zeigt. An Bord sind die Getränke, für uns natürlich nur die alkoholfreien, frei. Davon wird sofort reichlich Gebrauch gemacht. Nach etwa einer Stunde ankern wir in einer schönen Bucht und dort wird getaucht, geschwommen und von Bord gesprungen. Nicht nur unter Wasser können die Fische gesehen werden, sondern sogar vom Deck aus, als hätten sie uns erwartet. Als die Glocke läutet, gibt es einen kleinen Imbiss in Form von Würstchen, Bürgern und Salaten. Leider geht die tolle Zeit sehr schnell vorbei und wir machen uns schon bald auf den Heimweg. Auf der Rückfahrt sorgt dann die Crew für gute Stimmung und ein Teil unserer Kids tanzt ausgelassen und fröhlich zu spanischer Musik mit. Nach dem Anlegen in Llorett de Mar geht es wieder mit dem Bus zurück ins Camp.

# Ihr Spezialist für Autoglas und Folien in Braunschweig

**junited** **AUTOGLAS**  
Braunschweig

Für Sie geben wir alles! 100 Prozent Einsatz, 18 Jahre Erfahrung, Fachwissen und Ausbildung auf dem neusten Stand, kompromisslose Garantien und ein über viele Jahre perfekt eingespieltes Team machen junited AUTOGLAS in Braunschweig zu Ihrem besten Partner für:

- **Autoglas**
- **Steinschlagreparatur**
- **Scheibenfolien**
- **Gebäudefolien**
- **Scheibenversiegelung**
- **Alufelgen-Reparatur**

[junited-autoglas-braunschweig.de](http://junited-autoglas-braunschweig.de)

**STATION NORD HAFENSTRASSE**

38112 Braunschweig • Hafentraße 60  
(direkt neben Louis!) • Tel.: 0531 23793030  
[nord@junited-autoglas-braunschweig.de](mailto:nord@junited-autoglas-braunschweig.de)

**STATION CITY GÜLDENSTRASSE**

38100 Braunschweig • Güldenstraße 47  
Tel.: 0531 4737574  
[city@junited-autoglas-braunschweig.de](mailto:city@junited-autoglas-braunschweig.de)



Noch vor dem Abendessen findet die LO, heute das Tauziehen statt, und in diesem Jahr ist das Seil nicht gerissen!

Von den Fischen inspiriert, essen wir an diesem Abend Fischstäbchen mit Kartoffelsalat. Zur üblichen Zeit wird die Betruhe eingeläutet und das kleine Germanendorf schläft.

## **Mittwoch, 01.08.2018**

Nach den Ausflügen wünschen sich die Kinder einen ruhigen Strand-/Camptag, dem auch wir gern nachkommen. Einige verweilen am Strand, andere leihen sich Fahrräder und besuchen die nächstgelegene Bucht zum Schnorcheln und Chillen. Mittags gibt es wieder Obst und Erfrischungen und auf Bedarf auch Baguette mit Belag. Aufgrund der Ausflüge, die terminlich leider direkt aufeinander folgen, findet heute das obligatorische Bergfest statt. Dieses Mal aber in etwas anderer Form. „Familie Müller“ (Moni, Martin und Isabell) versuchen eine schwierige Rechenaufgabe humorvoll in einem Sketch zu lösen. Wir haben ziemlich gelacht.

Danach müssen auch die Betreuer in einem Ratespiel „Wer bin ich?“ ihr Wissen unter Beweis stellen. Die Idee für das Betreuerspiel stammt aus Reihen der Teilnehmer. Bei der LO stand das Spagetti-Makkaroni-Spiel auf dem Programm. Ein Teilnehmer muss eine im Mund befindliche Spagetti in die Makkaroni seines Gegenübers einfädeln. Diese sind natürlich ungekocht.

Zur Feier des Tages steht ein reichhaltiges Grillbuffet zur Verfügung. Nach dem Essen brechen wir zu einer „gruseligen“ Nachtwanderung auf. Alle kamen wohlbehalten ins Camp zurück.

## **Donnerstag, 02.08.2018**

Nach dem Bergfest ist heute Ausschlafen angesagt.

Nur langsam und vereinzelt verlassen die Teilnehmer ihre Zelte und frühstücken. Da ein Wechsel im Lager nebenan stattfindet, sorgen unsere Nachbarn für die Aufwachmusik, die nicht allen gefällt.

Da uns die Sonne durchweg hold ist, besetzen wir wieder den Strand und die Bucht zum Schwimmen und Chillen. Einige möchten im Camp bleiben und sich dort ausruhen. Es wird gelesen, gespielt oder gebastelt.

Für heute haben sich aus der Gruppe der Teilnehmer 5 männliche Freiwillige gefunden, die für uns unbedingt kochen wollen. Alle Zutaten werden von zwei Delegierten der Gruppe aufgelistet und gemeinsam mit Tanja eingekauft. Auf dem Speiseplan steht „Chili con Carne“. Mit Unterstützung zweier Betreuer gibt es pünktlich Essen. Besonders bei den Köchen findet das Chili dann leider keinen reißenden Absatz.

Als dann die Küche von den Köchen gereinigt werden soll, sind bis auf eine Person plötzlich alle unauffindbar und müssen höflich zur Säuberung zurückgebeten werden.

Heute wird das Keksspiel als Lagerolympiaden-Wettbewerb ausgetragen. Dabei muss ein Keks von der Stirn über Bewegungen zum Mund geführt werden und es kommen sehr lustige Grimassen dabei heraus.

Es findet eine Strandübernachtung mit fast allen Kindern statt. Konrad, Anna, Martin und Chris schlafen mit am Strand und sorgen für Ordnung und Sicherheit. Später ist die Freude groß, als zur Überraschung bunte Knicklichter verteilt werden. Sogleich wurden Armbänder, Ketten und Haarschmuck kreiert. In der Dunkelheit sahen die bunten Lichter der Gruppe toll aus und andere Strandbesucher staunten neidisch!

Wann genau der letzte einschlief, ist nicht überliefert...

## **Freitag, 03.08.2018**

Nach dem üblichen Wecken für die Dagebliebenen und den zurückkehrenden Strandschläfern beginnt das tägliche Lagerleben mit einem unspektakulären Frühstück.

Von den Wiederkehrern wird berichtet, dass bereits um 02:00 Uhr die ersten Fahrzeuge den Strand reinigten und damit die Nachtruhe früh unterbrochen wird.

Heute besuchen einige Teilnehmer mit 5 Betreuern den ca. 30 Minuten zu Fuß entfernten Wochenmarkt. Hier gibt es viel frisches Obst und Gemüse sowie auch Nippes und Sonstiges zum Andenken oder Verschenken, was man den Daheimgebliebenen mitbringen kann.

Heute möchten die Mädchen aus Zelt 4 kochen und fahren mit Tanja zum Einkauf. Es soll „Hot Dog“ a la Card geben. Für alle Zutaten wird gesorgt. Dazu gibt es Salat, Tomaten, Feinkoströstzwiebeln und vielerlei Soßen. Da gestern ein nicht unerheblicher Rest vom Chili übrig geblieben ist, wird es heute mit Hilfe von Konrad verfeinert und findet restlos mit Nudeln Absatz, wie auch nachfolgend unsere Getränke.

Nach reichlichem Essen soll man sich bewegen – das tun wir auch beim heutigen LO-Spiel: Basketball steht auf dem Programm. Es gibt einen speziellen Basketballplatz, den wir dazu aufsuchen. Viele Bälle finden ihr Ziel und die Stimmung ist gut.

Erst danach kann der riesige Berg an Abwasch erledigt werden. Viele Hände kommen zum Einsatz und die Arbeit ist schnell gemacht.

Die Restlaufzeit bis zum Sandmännchen vergeht wie im Flug. „buenas noches ninos“!

## **Samstag, 04.08.2018**

Am vorletzten Tag im Lager wird um 08:30 Uhr geweckt und um 09:30 Uhr gefrühstückt. Einige beginnen bereits mit dem Packen und dem Reinigen der „Bungalows“, denn am Abend wird das sauberste und ordentlichste Zelt prämiert. Bei einigen muss da aber noch viel Arbeit investiert werden und es ist fraglich, ob überhaupt der ursprüngliche Zustand wieder hergestellt werden kann, während andere schon am Vorabend eine „gute Stube“ aus ihrem Zelt zauberten.

Langsam kommt Wehmut auf, es wird genussvoll gebadet, gesonnt, gespielt und überhaupt...

Bei der Begutachtung der Zelte fällt es der Jury dann nicht leicht, das beste Zelt zu prämiieren. Da wir uns nicht entscheiden können, wird gelost. Das Los fällt auf das Zelt1.

Essen: Resteverzehr

## **Sonntag, 05.08.2018**

Abreisetag!

Heute müssen wir früher aufstehen, da unsere Zeltstadt ordnungsgemäß und sauber übergeben werden muss. Es wird emsig gearbeitet wie in einem Ameisenstaat, denn um 8:30 Uhr findet die Kontrolle durch den Veranstalter statt. Es gibt keine größeren Beanstandungen und wir werden „entlassen“. Unser Frühstück nehmen wir im Nachbarcamp ein, dass wir bis zum Mittag nutzen dürfen. Für die Rückfahrt gibt es Lunchpakete, die sich jeder selbst zusammenstellen kann. Dazu gehören auch ausreichend Getränke und auch Obst.

Bis zur abendlichen Abfahrt können wir den Tag noch in vollen Zügen genießen. Einige gehen noch mal an den Strand und wollen baden, andere noch einmal Eis essen.

Uns verbleibt noch genügend Zeit für eine leckere Pizza, bevor der Bus uns schließlich abholt und es in Richtung Heimat geht.

Die Rückfahrt im bequemen Bus verläuft ohne besondere Vorkommnisse und größere Staus, so dass Braunschweig am nächsten Tag pünktlich erreicht wird.

Am Schützenplatz stehen schon erwartungsvoll die Eltern unserer Teilnehmer und werden freudig in Empfang genommen. Alle Kinder können wohlbehalten in ihre Familien zurückkehren und werden viel zu erzählen haben. Ob wirklich alles erzählt wird bleibt ihr Geheimnis.

Wir Betreuer jedenfalls freuen uns schon auf das nächste Zeltlager mit Euch!

Tanja Feilke

# Kontakte

## Geschäftsführender Vorstand

<b>Vorstandsvorsitzende</b>	Brigitte-Susanne Köster brigitte.koester@ssc-germania.de	0171 4982287
<b>Vorsitzender Bereich Finanzen/ Verwaltung</b>	Martin Siegert martin.siegert@ssc-germania.de	0160 97006282
<b>Vorsitzender Bereich Sport</b>	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](http://www.ssc-germania.de)  
Kontakt [verwaltung@ssc-germania.de](mailto:verwaltung@ssc-germania.de)  
Telefon: 0531 21490304 , Fax-Nr. 0531 21490305

**Internet** Wolfgang Reding  
[wolfgang.reding@ssc-germania.de](mailto: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](mailto:brigitte.koester@ssc-germania.de)

Layout + Marketing hm medien  
+ Druck Richard Miklas, Hagenmarkt 12, 38100 BS  
Telefon 0531 16442, [info@hm-medien.de](mailto: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**

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



**FriedWald**<sup>®</sup>  
Die Bestattung in der Natur

Wald ist  
Leben.

Wir stellen Ihnen gerne diese alternative  
Bestattungsform persönlich vor.  
Sprechen Sie uns jederzeit an unter:  
Telefon 0531 – 44 3 24

*Carl Cissée*  
**Bestattungen**

Fallersleber Straße 14/15 • 38100 Braunschweig  
Illerstraße 60 • 38120 Braunschweig  
[www.cissee-bestattungen.de](http://www.cissee-bestattungen.de)