

WIR GERMANEN



**Vereinsblatt
des SSC Germania 08 e.V.
Braunschweig**



Offenes Landesschwimmfest der Behinderten 12.10.2014
Heinrich der Löwe-Pokal 25.10.2014
Vereinsmeisterschaften des SSC Germania 29.11.2014



Ausgabe 03/2014 - Mai/Juni 2014 - 51. Jahrgang

Veranstaltungshaus



Waldhaus Oelper

Für Feiern und Veranstaltungen von 10 bis 500 Personen bieten wir Ihnen sieben verschiedene Räumlichkeiten.

Die Räume werden je nach Anlass und Wunsch für die Veranstaltungen eingedeckt und dekoriert.

Feierlichkeiten wie Geburtstage, Betriebsfeste, Bälle, Hochzeiten und Tagungen bekommen in unserem Haus die entsprechenden Rahmenbedingungen, damit Sie zufrieden sind und die Veranstaltung ein Erfolg wird.

Wir freuen uns schon heute auf Ihren Besuch und ein unverbindliches Informationsgespräch mit Ihnen.

Ihr Team vom Waldhaus Oelper

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 19.00 Uhr geschlossen.

Ab 20 Personen immer dann, wenn Sie feiern möchten!

Eckehard und Maggy Ossada

Am Ölper Holze 1 / 38116 Braunschweig
Telefon: 0531 / 25625-0 / www.waldhaus-oelper.de

Grußwort

Liebe Germaninnen und Germanen,
liebe Freunde und Unterstützer des SSC Germania,

wenn Sie die Ausgabe 03/2014 unseres Vereinsblattes erhalten, hat die Sommersaison in den Freibädern der Stadtbad GmbH und in der Umgebung bereits begonnen.

Ich darf daher allen aktiven Mitgliedern unseres SSC Germania eine erfolgreiche Wettkampfsaison wünschen.

Durch die bereits durchgeführte Schließung des Hallenbades in Wenden mussten alle Vereine im Sportbad Heidberg zusammenrücken, um den in Wenden heimatlos gewordenen Vereinen weiterhin Trainingszeiten zur Verfügung zu stellen.

Sobald die „Wasserwelt“ an der Hamburger Straße eröffnet, wird es wieder zu einer Entspannung der Wasserzeiten für uns und die anderen Vereine kommen.

Nach der Veröffentlichung der Braunschweiger Zeitung vom 02.05.2014 scheint die Eröffnung Mitte Juli 2014 möglich zu werden.

Ich wünsche mir einen geräuschlosen Übergang zu den Trainingszeiten in die Wasserwelt.

Für den SSC Germania wird es wohl einige Schwierigkeiten geben, da bis zur Einweihung unseres neuen Vereinsheimes im Schützenhaus des BSG an zwei verschiedenen Standorten Schwimmtraining und Gymnastik durchgeführt werden muss. Wir werden uns bemühen eine Zwischenlösung zu finden.

Im Artikel „Unser neues Vereinsheim“ habe ich Ihnen den Beginn und das geplante Ende der Baumaßnahmen geschildert.

Ich bin zuversichtlich die heimatlose Zeit ohne große Schwierigkeiten gemeinsam mit allen Mitgliedern zu überstehen.

Sobald die Planungen für den Umzug in unser neues Vereinsheim konkretisiert sind, werde ich Sie frühzeitig unterrichten welche Hilfe wir zu welchem Zeitpunkt benötigen.

Unseren Mitgliedern Almuth Speitling (90) und Peter Grunicke (80) darf ich zu Ihrem Geburtstag die herzlichsten Glückwünsche übermitteln.

Zum Schluss meiner heutigen Ausführungen möchte ich der Stadt Braunschweig, den Parteien (CDU, SPD und Grüne), dem Stadtsportbund, der Stadtbad GmbH, unseren Freunden und Unterstützern sowie allen Mitgliedern herzlich für Ihre Unterstützung zum Wohle des SSC Germania danken.



Bodo Witt

Vorstandsvorsitzender



Allgemein

Grußwort	3
Unser neues Vereinsheim	6
Germania-Radtour 2014	7
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	8
Aufruf an alle erwachsenen Nichtschwimmer	8
Runde Geburtstage unserer Mitglieder	9
Kontakte	10
Termine für das Vereinsblatt	11
Impressum	11
Der Türmer	12
Die Jugendleitung stellt sich vor	13
Berichte der Jugendleiterin	14
Arbeitsdienste im Vereinsheim 2014	14
Informationen zum Rehabilitationssport und Funktionstraining	15

Behinderte

Vier Vizemeister für Dieter Geistefeldt	16
Wanderung Schulgarten am Dowesee	16
Wandertermine 2014	17

Schwimmen

Wir stellen vor: Malte und Ole Bachmann	19
Bezirks-Mastersmeisterschaften Göttingen	20
Frühes Aufstehen und unerwartete Medaillen	22

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 01/2014-06/2014	24
Trainingsplan Sport für Behinderte	27
Trainingsplan SSG Braunschweig	28
Trainingsplan WSG Braunschweig	29

WSG

WSG Nachwuchswasserballer auf „Fortbildung“	29
---	----

SSG

32 Bezirksjahrgangs- und Vizemeisterschaften	30
Stadt Braunschweig ehrt 6 Aktive der SSG	31
Trainingslager der SSG auf dem Rabenberg	32
Hier wird schnell geschwommen - 24. Gothaer Pokal in Magdeburg	33

Jugendzeltlager Korsika

radspezial



radspezial, das Fahrradfachgeschäft der Lebenshilfe Braunschweig, bietet Ihnen:

- Reparaturservice für alle Marken
- Service für Scheibenbremsen und Federgabeln verschiedener Hersteller und Rohloff
- Probefahrten mit unseren Rädern
- Verleih von E-Bikes, Liegerädern, Kinderanhängern, Tandem, Lastenrädern, Radtaschen
- Markenräder wie Rabeneick, Koga, Brompton, Corratec, Univega
- Neu: Lastenräder von Babboe

Güldenstraße 41a

38100 Braunschweig

Telefon 0531.4719 - 249

radspezial@lebenshilfe-braunschweig.de

Mo. - Fr. 10 - 18 Sa. 10 - 16 Uhr

www.lebenshilfe-braunschweig.de

Unser neues Vereinsheim im Schützenhaus der BSG, Hamburger Straße 53

Im Vereinsblatt 02/2014-März/April 2014 hatten wir Ihnen unser neues Vereinsheim im Grundriss, in den Ansichten und im Schnitt vorgestellt.

Der Ihnen angekündigte Beginn unserer Baumaßnahmen Anfang April 2014 konnte leider aus organisatorischen Gründen nicht eingehalten werden. Zwischenzeitlich sind bereits die ersten Aufträge für die Umbaumaßnahmen an Fachfirmen vergeben worden.

Es ist festgelegt, dass die Baumaßnahmen am 02.06.2014 mit dem Abriss der Technik der vorhandenen Kegelbahnen begonnen werden. Der gesamte Fußbodenbereich der Kegelbahnen einschließlich der nicht mehr benötigten Holzwände wird in der Woche nach Pfingsten demontiert und entsorgt.

Als Fertigstellungstermin aller Arbeiten und Einweihung ist „Mitte September 2014“ angedacht.

Im nächsten Vereinsblatt wird weiter berichtet.

Bodo Witt

Braunschweiger Taxenzentrale ...

0531/5991 ☎ 0531/55555



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



Germania-Radtour 2014

Liebe Sportkameraden/innen und Gäste

In diesem Jahr wollen wir wieder mit Euch eine Radtour durchführen. Bitte schon den Termin vormerken.

Die Gesamtstrecke wird ca. 25-30 km betragen.

Wann: Sonntag, den 6. Juli 2014

Treffpunkt: Vereinsheim Nordbad 10:30 Uhr

Über eine zahlreiche Teilnahme freuen sich heute schon

Monika und Günter Ebeling

Nähere Angaben im Vereinsheim ab Juni oder tel. bei uns.

Um Anmeldung wird bis 30. Juni gebeten unter

Telefon: 0531 873078 oder E-Mail: monika.tippelt@web.de



ROLLWENDE

Ihr Ausrüster für:

		
Schwimmunterricht	Schwimmsport	Aqua-Fitness

generelle 10% Vereins-Rabatt
weitere attraktive Konditionen bei Sammelbestellungen

individuelle Vereinsbekleidung im SSC-Design

Rollwen.de - Karsten Schnitger - Bromberger Str. 24 - 31141 Hildesheim
05121-9229292 - www.rollwen.de - info@rollwen.de

Allgemein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Johann Benschardt
Kristanna Diekmann
Helvi Fricke
Ilse Ibenthal
Jan-Luca Klier
Paul Kreis
Daniel Pflug
Emilia Weickel
Carolina Wieser
Lilly-Sophie Zickfeld
Oskar Maier
Sebastian Zinke
Quirin Gelfert



Mika Heidrich
Susanne Knechtel
Patrick Lisiecki
Julius von Dobbeler
Gündüz Kahraman
Teufik Kahraman
Berfin Kahraman
Bara Kahraman
Hakan Sipahi
Fatma Sipahi
Zeynep Sipahi
Rümeysa Sipah
Marilyn Behme

Aufruf an alle erwachsenen Nichtschwimmer

Häufig hören wir den Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“. Dies ist allerdings schon sehr veraltet. Wer also als Erwachsener noch schwimmen lernen möchte, kann dieses in unserem Schwimmverein ohne weiteres tun. Unter Gleichgesinnten macht dies sogar riesigen Spaß.

Wir bieten eine Gruppe, alle Nationen zusammen, in der BBS III mittwochs in der Zeit von 20:00 bis 21:30 Uhr an.

Interessenten melden sich bitte bei unserem Schwimmkoordinator Michael Wasmus an.

michael.wasmus@ssc-germania.de / 0531 7999426

Dipl.-Ing. **Bodo Witt**

Technische Gebäudeausrüstung
Beratung · Planung · Bauüberwachung

Schwalbenweg 2
38118 Braunschweig

Tel.: 0531 5807109
Fax: 0531 5807109

Mobil: 0171 6111137
E-Mail: bodo.witt@gmx.de

Runde Geburtstage unserer Mitglieder

Folgende „Germanen“ in diesen Monaten Ihren Geburtstag. Aufgrund der großen Anzahl von Vereinsmitgliedern beschränken wir uns darauf, ab dem 40. Lebensjahr (in 5er Schritten) und besondere „Geburtstagskinder“ zu nennen, wünschen aber gleichzeitig allen anderen nicht genannten Germanen, die in dieser Zeit Geburtstag hatten oder noch haben, ebenfalls alles Gute.

**Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag wünscht der
SSC Germania 08 e.V. getreu nach dem Motto:**

**„Lebe glücklich, lebe heiter,
lebe in Gesundheit weiter,
lebe viele Jahre noch,
liebe/r Germane, lebe hoch!“**

Marion Reding
Geschäftsführerin

Mai

Werner Speitling	60
Doris Rosemeyer	60
Bärbel Gödicke-Lühns	55

Juni

Almuth Speitling	90
Peter Grunicke	80
Ursula Blanke	75
Hannelore Rönnicke	70
Ursula Schimmel	70
Andreas Kyrath	50
Aneta Vogler	40
Yildiz Aktürk	40

Juli

Axel Hechler	75
Lore Artmann	75
Margrit Hechler	75
Naciye Bayraktar	65
Christa Künne	50
Dr. Gesine Schmidt	50
Sahiye Akan	50
Jörg Müller	45
Kirsten Heyndorf	40

Kontakte

Geschäftsstelle	Amselweg 10, 38110 Braunschweig Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623
Internet	www.ssc-germania.de
Bankkonten	BLSK - Landessparkasse IBAN: DE52 2505 0000 0000 5140 34 BIC: NOLADE2HXXX Postbank Hannover IBAN: DE22 2501 0030 0243 0203 00 BIC: PBNKDEFF

Geschäftsführender Vorstand

Vorstandsvorsitzender	Bodo Witt bodo.witt@ssc-germania.de	0531 5807109 T+F
Vorsitzender Bereich Verwaltung	Eberhard Kastens eberhard.kastens@ssc-germania.de	05136 4379
Geschäftsführerin <i>Allg. Verwaltung, Mitglieder- verwaltung, Finanzen</i>	Marion Reding m.reding@ssc-germania.de	05307 940624 05307 940623 F
Vorsitzende Bereich Sport	Wiebke Kroll wiebke.kroll@ssc-germania.de	0531 2087474

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“ <i>Wettkampflizenzen und Meldewesen</i>	Hans-Jürgen Roy hans-juergen.roy@ssc-germania.de	0531 338329
Referentin „Behinderten- und Rehasport“	Barbara Heeder barbara.heeder@ssc-germania.de	05307 951395
Referent „Wasserball“	Ralf Milling	05303 941560
Referentin „Synchronschwimmen“	Dr. Grit Gärtner grit.gaertner@ssc-germania.de	0531 3567033
Referentin „Breitensport“	Monika Ebeling monika.ebeling@ssc-germania.de	0531 873078
Referentin „Heimverwaltung“/ Vergnügungswartin	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	0531 6180550 01523 4122983
Referent „Öffentlichkeitsarbeit“ <i>(kommissarisch)</i>	Martin Wogan martin.wogan@ssc-germania.de	0177 9301970
Koordinator Schwimmen	Michael Wasmus michael.wasmus@ssc-germania.de	0531 7999426 0171 4982287
Verbindungsperson zur SSG Braunschweig	Thomas Hasenjäger t.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Masterbeauftragter	Werner Grüneberg werner.gruenberg@ssc-germania.de	0531 2844845 T+F
Jugendleiterin	Gudrun Stadler	0531 3107761 0176 30711531
Herzsport (Koronar)	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
Heimvermietung	Werner Bendlin	0531 18757

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	04/2014	05/2014	06/2014
Red.-Schluss	06.07.	07.09.	02.11.
Versand	KW 30	KW 39	KW 47

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

Impressum

Wir Germanen

Herausgeber: SSC Germania 08 e.V.,
Geschäftsstelle, Amselweg 10, 38110 Braunschweig
Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623
E-Mail:

V.i.S.d.P. Bodo Witt, Vorstandsvorsitzender
Schwalbenweg 2, 38118 Braunschweig
Telefon: 0531 5807109, Fax: 0531 5807109

Layout + Marketing + Druck hm medien
Heidemarie 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.

layout & marketing

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



hm medien
Heidemarie Miklas

Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig info@hm-medien.de
0531 16442 0151 11984310 www.hm-medien.de

Was hat das neue Symbol Braunschweigs -der Türmer- mit dem SSC Germania zu tun?

Wie in jedem Jahr zur Karwoche traf sich 2014, nun schon zum 10. Mal, die Wettkampfmannschaft der frühen 60er Jahre. Für die aus ganz Deutschland anreisenden Freunde sollte das Treffen zu einem ganz besonderen Erlebnis werden.

Die Braunschweiger Zeitung kündigte Ende März das Gesamtwerk eines Braunschweiger Künstlers an. Glücklicherweise fiel unser Termin des Treffens in die Zeit dieser Ausstellung, denn der ausstellende Künstler war uns allen ein Begriff.



Da gab es einen jungen talentierten Rückenschwimmer unter uns, der im „Kennel“ Enten fing, Tauben im Bürgerpark oder er fischte mit kurzen Angelschnüren in Kurparks Fische, wenn wir unterwegs waren. Schon damals studierte er die Tiere.

Heute ist er ein etablierter Künstler. Er kreiert auch Skulpturen und hat der Stadt Braunschweig kürzlich das neue Symbol „Türmer“ geschenkt. Er unterrichtete an der Hochschule für Bildende Kunst in Braunschweig. Professor Klaus Stümpel.

In seinen aktiven, schwimmsportlichen Tagen gehörte er zu den schnellsten Rückenschwimmern des Landes und bildete damals, zusammen mit seinen Brüdern, eine legendäre 4x100m Rückenstaffel, die sog. „4xS“, nämlich: Klaus Stümpel, Georg Stümpel, Jürgen Stümpel und Rolf Schadenberg. In dieser Besetzung waren sie unschlagbar und schwammen allen davon.



Es war selbstverständlich, dass wir unseren Kameraden in seiner Ausstellung besucht haben und seine Exponate in Augenschein nahmen. Anschließend trafen wir uns noch zu einem freundlichen Umtrunk und erinnerten uns an manchen Schabernack den wir auf unseren Wettkampfreisen verzapft haben, aber auch an erfolgreiche Wettkämpfe. Ein erneutes Treffen ist für die Karwoche 2015 vorgemerkt. Sicher auch wieder mit den Stümpels.

Jürgen Schmerbach

Die Jugendleitung stellt sich vor



Mein Name ist Gudrun Stadler, ich bin 47 Jahre alt. Ich bin selbständige Podologin (medizinische Fußpflege) und habe zum 01.01.2014 eine gut eingeführte Praxis übernommen.

Meine Hobbys sind neben dem SSC Germania mein Hund Lisa und Westernreiten.

Auf der Jugendversammlung am 01.02.2014 wurde ich zur neuen Jugendleiterin von den anwesenden Jugendlichen gewählt.

Ich möchte die überfachliche Jugendarbeit im Verein wieder mehr aufleben lassen und plane, zusammen mit meinem Jugendausschuss, wieder mehr Angebote und Aktivitäten in das Vereinsleben unserer Kinder und Jugendlichen, neben ihren sportlichen Verpflichtungen, zu bringen.

Dazu sollen zukünftig wieder Wochenendfreizeiten, Fahrten in Freizeitparks, Spiele und Bastelaktivitäten und eine Weihnachtsfeier zum Jahresausklang gehören.

Aber aller Anfang ist schwer...

Das gilt natürlich für die Arbeit als Jugendleiterin im Verein, als auch für mein Berufsleben... Deshalb bitten wir um Verständnis, wenn alles noch nicht so ganz rund und reibungslos läuft, denn es muss sich alles erst einmal einspielen.

Außerdem benötigen wir im Jugendausschuss viel Unterstützung von den Kindern und Jugendlichen, den Eltern und allen interessierten freiwilligen Helfern. Jeder der Lust hat uns zu unterstützen ist gern eingeladen und kann sich gern mit mir in Verbindung setzen.

Mobil: 0176 30711531

Praxis (von 8:00 – 18:00 Uhr): 0531 611818

Eure Gudrun Stadler

Clowns
&
Helden



lesen • schenken • spielen

Buchhandlung Modeschmuck
Geschenkartikel Dies und Das
Taschen Kindermoden

Mo-Fr 9:30-13:00 15:00-18:00

Sa 9:30-13:00

Bienroder Str. 18A 38110 Braunschweig
Tel. 05307 980522 Fax 05307 980523

Allgemein

Berichte der Jugendleiterin

Am 25.01.2014 als Stellvertreterin des SSC Germania zum Jugendtag des Bezirksschwimmverbandes Braunschweig bestellt.

Hier ging es darum einen Jugendleiter und einen Jugendausschuss für den Bezirksschwimmverband zu wählen.

Anwesend waren 5 Wahlberechtigte der Vereine, sowie der Jugendleiter des Landesschwimmverbandes, Michael Ossendorf. Leider fand sich niemand der Anwesenden, und auch sonst niemand, der das Amt des Bezirksjugendleiters übernehmen wollte und auch ein Jugendausschuss konnte mangels Interesse nicht aufgestellt und gewählt werden.

Somit behält Andreas Lange das Amt des kommissarischen Jugendleiters inne und hofft, zum nächsten Jugendtag Interessenten zu finden.

Aktivitäten der Jugend

Unsere Aktivitäten sind noch immer in Planung, denn noch läuft ja nicht alles ganz rund und reibungslos.

Vor den Sommerferien wollen wir aber noch wenigstens eine Aktion auf die Beine stellen, damit wir uns als Jugendausschuss auch mal vorstellen können. Hierzu werden aber dann zeitnah Flyer in den Gruppen verteilt und natürlich das Angebot und der Zeitpunkt auf der Homepage veröffentlicht.

Wir bitten deshalb um ein wenig Geduld und Verständnis.

Gudrun Stadler

Arbeitsdienste im Vereinsheim 2014

Für alle frühen Vögel (die den Wurm fangen wollen):

Wann	Was
17.05.2014, 09:30 Uhr, Vereinsheim	Nach Absprache
20.06.2014, 18:00 Uhr, Vereinsheim	Nach Absprache

Weitere Termine im Jahr werden dann in einer der nächsten Ausgaben bekanntgegeben.

Weiterhin gibt es für alle die Möglichkeit, Arbeitsdienste zu anderen Terminen/Uhrzeiten mit mir persönlich abzusprechen.

Tanja Feilke

Allgemein

Informationen zum Rehabilitationssport und Funktionstraining

A. Rehabilitationssport:

1. Anerkennung:

Der SSC Germania 08 Braunschweig ist ein anerkannter Leistungserbringer für Rehabilitationssport. Dieser wird von den Krankenkassen oder Rentenversicherungsträgern bezahlt, wenn eine Verordnung durch den Arzt ausgestellt und von der jeweiligen Krankenkasse oder dem Rentenversicherungsträger genehmigt ist.

Unsere Übungsleiter sind speziell für die Rehabilitationssport-Angebote ausgebildet. Wenn der Arzt Ihnen Rehabilitationssport verordnet hat, rufen Sie uns an, wir informieren Sie ausführlich.

Koronarsport:	Dipl. med. Burkhard Distel	Tel. 0531 872164
Trockengymnastik:	Christa Meyer	Tel. 0531 577234
Warmwassergymnastik:	Barbara Heeder	Tel. 05307 951395
geistige Behinderungen:	Elisabeth Schöneberg	Tel. 0531 25742145

2. Angebote:

Rehabilitationssport	- in Herzgruppen (Koronarsport)
	- bei Wirbelsäulenerkrankungen
	- bei Osteoporose
	- bei rheumatischen Erkrankungen
	- und für Menschen mit geistiger Behinderung

B. Funktionstraining:

1. Anerkennung:

Der SSC Germania 08 Braunschweig ist anerkannter Leistungserbringer für Funktionstraining. Diese Leistung wird von den Krankenkassen oder Rentenversicherungsträgern bezahlt, wenn eine Verordnung durch den Arzt ausgestellt und von der jeweiligen Krankenkasse oder dem Rentenversicherungsträger genehmigt ist.

Funktionstraining wird in unserem Verein sowohl als Trockengymnastik als auch als Warmwassergymnastik in der Gruppe angeboten.

Unsere Übungsleiter sind qualifiziert und entsprechen den Vorgaben der Leistungsträger. Wenn der Arzt Ihnen Funktionstraining verordnet hat, rufen Sie uns an, wir informieren Sie ausführlich.

Trockengymnastik:	Dipl. med. Burkhard Distel	Tel. 0531 872164
Warmwassergymnastik:	Barbara Heeder	Tel. 05307 951395

2. Angebote:	- Funktionstraining als Trockengymnastik
	- Funktionstraining als Warmwassergymnastik

Behinderte

Vier Vizemeister für Dieter Geistefeldt

Bei den Internationalen Behindertenmeisterschaften in Berlin 2014 war der Seniorenschwimmer Dieter Geistefeldt vom SSC Germania 08 in seiner Altersklasse Master 3 erfolgreich.

Seine Leistung:

- » 4x Platz 2 in 100m Freistil 1:32,05 Min.
- » 200m Freistil 3:30,10 Min.
- » 50m Rücken 0:54,43 Min.
- » 100m Rücken 2:05,59 Min.

In 200m Rücken 4:26,14 Min. Platz 26, da gab es keinen Vorlauf und die Platzierung war offene Wertung.

Nach Master 3 hätte ich den 1. Platz belegt. Dafür wurde Dieter als ältester Teilnehmer von der Swimming-Sportzeitung interviewt und fotografiert, weil er wohl im Endlauf gestartet ist.

Dieter Geistefeldt

Wanderung Schulgarten am Dowesee

Endlich war es wieder soweit, der Winter ist vorbei und der Frühling zeigte sich an diesem Tag von seiner allerschönsten Seite.

Obwohl der Parkplatz an der Stadthalle nun mit Schranken versehen wurde, trafen wir uns erneut um 10:00 Uhr dort. Da wir innerhalb von 30 Minuten den Platz wieder verlassen, fallen keinerlei Parkgebühren an.

Für die vorgesehene Wanderung am 29.03.14 war ursprünglich das Ziel „Kräutergarten der TU“ vorgesehen. Dieses Ziel konnten wir nicht besuchen, da grundsätzlich sonnabends der Garten geschlossen bleibt.

Die Wandergruppe wollte einen interessanten Rundgang durchführen.



Behinderte

Daher wurde kurz entschlossen der Schulgarten als Ziel gewählt. Die kleine Gruppe fuhr nun zur Ravensburgstraße und wanderte dann zum Schulgarten. Dort erwarteten uns Yvonne, Karsten, Hans-Jürgen und Timo, die als Freunde von Martin unsere kleine Gruppe verstärkten.

Als wir dort ankamen, begrüßten uns entlang des Eingangswegs die dänische Nationalflagge, der „Danebrog“. Die Wimpel informierten über eine aktive Dänische Gruppe, die die Traditionen Dänemarks in Braunschweig repräsentieren. Wir begannen unseren Rundgang und erfreuten uns an blauen und gelben Stiefmütterchen, die uns an unseren Traditionsverein Eintracht erinnern. Nach kurzem Gang erreichte die Gruppe die Schutzhütte. Dort bot uns Inge Bandura Geburtstagspralinen an, die gern genommen wurden. Nach dieser Rast wanderte die Gruppe weiter um den Dowesee.

Auf dem Bootssteg wurde das erste Gruppenfoto als Erinnerung geschossen. Eingefleischte Wandermittglieder bemängelten, dass immer ein „Brückenfoto“ veröffentlicht würde. Auf der Kanalbrücke wurde dann dieses Foto nachgeholt und der traditionelle Brückenschluck wurde von Martin gereicht. Da Ostern in Sichtweite ist, wurde der Kräuterlikör Mümmelmann angeboten. Da Rolf sonst diesen Brückenschluck mit dem gemeinsamen Spruch einleitet, wurde seine Abwesenheit schmerzlich vermisst.

Das leichte frische Grün der Blätter an den Bäumen, der Duft der vielen Blumen machte die Wanderung zu einem kleinen Erlebnis. Die warmen Sonnenstrahlen rundeten den Weg durch den Garten ab.

Martin hatte zum Essen das italienische Lokal „Roni“ am Bienroder Weg ausgewählt. Hier konnte à la carte gegessen werden. Francesco hatte eine lange Tafel für uns aufgestellt, so saßen die Wanderfreunde zusammen und genossen die bestellten Köstlichkeiten.

Martin Langer

Wandertermine 2014

Geplant ist wie immer Samstag, 10:00 Uhr, Treffpunkt Stadthalle.

Wann	Wer	Wohin
21. Juni 2014	Rolf Schadenberg	wird noch bekannt gegeben
26. Juli 2014	Renate Dönch	Sommerfest
06. September 2014	Dieter Geistefeldt	wird noch bekannt gegeben
11. Oktober 2014	Hilmar Berke	Geitelde
22. November 2014	Fritz Sievers	Braunkohlwanderung



Potyka.com



Ihr Getränke-Bringdienst für Braunschweig und Umgebung
Volkmaroder Str. 16, 38104 Braunschweig

Unser Verleihmaterial

- | | |
|---|---|
|  Gläser |  Kühlschränke |
|  Stehtische |  Kühlanhänger |
|  Zapfanlagen |  Bierzeltgarnituren |



Abholmarkt

(0531) 37 20 66

Bringdienst

(0531) 840 900

Schwimmen

Wir stellen vor: Malte und Ole Bachmann

So den einen oder anderen möchten wir mal in loser Folge von der L1 hier vorstellen:



Malte (links) und Ole (rechts) erfolgreich bei den Bezirksmeisterschaften vom 29.-30. März 2014 im Heidbergbad

Diesmal möchten Charlotte und ich Malte und Ole Bachmann, Jahrgang 2001, vorstellen.

Malte und Ole haben sich bei den Bezirksmeisterschaften für die Landesmeisterschaften qualifiziert. Beide für 50 Meter Brust in der Zeit von 0:43,50.

So auch für 200 Meter Brust: Malte in der Zeit 3:24,52 und Ole in 3:21,78. Wie man es von Zwillingen erwarten kann, in fast derselben Zeit.

Natürlich haben beide schon vorher bei uns in der damaligen Gold Gruppe geschwommen. Auch bei den beiden sieht man, Training zahlt sich aus.

Wir als Trainergespann sind sehr stolz auf die Beiden und freuen uns auf das, was noch kommen mag.

Charlotte und Michael



Apotheke am Saarplatz

Eva-Marie Obiger-Tokarz eK. Apothekerin für Gesundheitsberatung

Sulzbacher Str. 47 • 38116 Braunschweig • Fon: (0531) 50 32 32 Fax (0531) 50 15 92
E-Mail: info@apotheke-am-saarplatz.de • Internet: www.apotheke-am-saarplatz.de

Gesund ist hier
APOTHEKE

Schwimmen

Bezirks-Mastersmeisterschaften Göttingen

04.05.2014: früh aufstehen am Sonntagmorgen, mit dem Auto gut eine Stunde fahren. So begann der Tag, um zu den Bezirks-Masters-Meisterschaften nach Göttingen zu fahren.

Wir acht Schwimmer fanden uns im engen Uni-Schwimmbad Göttingen ein. In schneller, aber dennoch ruhiger, fast familiärer Atmosphäre wurden die ersten 100 m Strecken geschwommen. Das Wasser war griffig und hatte genau die richtige Temperatur, um gute Zeiten zu schwimmen. Die meisten von uns kamen mit zufriedenen oder glücklichen Gesichtern aus dem Wasser.

Die 4 x 50 m Freistilstaffel der Männer musste sich allerdings der starken Konkurrenz geschlagen geben. Kommentar des letzten Schwimmers: *Waren wir einer mehr als die anderen...?*



Nach den Staffeln fand eine erste Siegerehrungs-Einheit im Vorraum der Schwimmhalle statt: Das war Gelegenheit für alle Teilnehmer, dem Saunaklima zu entfliehen und allen Siegern auf dem Treppchen gebührend zuzujubeln.

Danach ging es frisch erholt, gestärkt durch Medaillen und Kuchen zum nächsten Abschnitt, in dem 50 m Rücken, 100 m Freistil und 50 m Brust auf dem Programm standen. Alle Teilnehmer unseres Vereins mussten ins Wasser.

Schwimmen

Die abschließenden 4 x 50 m Lagen mixed Staffel (in der Besetzung Jens Köhler, Maik Neitzsch, Marco Neitzsch, Ilona Horsters), belegte nach einem spannenden Rennen den 2. Platz.

Wieder Pause mit Siegerehrungen und Luftholen. Inzwischen kennt man sich, die Vereine jubelten um die Wette, selbstverständlich jubeln wir auch für gut bekannte Schwimmer mit anderen Startrecht.

Im letzten Block wurden 100 m Schmetterling, 50 m Freistil und 100 m Lagen ausgeschwommen. Wieder waren alle im Einsatz

Zwischen Wettkampfe und der letzten Siegerehrung war genug Zeit zum Duschen, Anziehen und Plündern des Kuchenbuffets. Wir nutzten es ausgiebig.

Leider belegten wir bei der Siegerehrung der größten Breite im Mastersport im Bezirk Braunschweig den 7. Platz und mussten ohne die schon aus Einbeck bekannten gut gefüllten 5 I-Pokale abziehen. Die Helmstedter Mannschaft war zum 6. Mal Pokalsieger mit einer enorm großen Mannschaft! Insgesamt schwammen wir 8 x erste Plätze, 10 x zweite Plätze, 5 x dritte Plätze sowie je einmal den vierten und sechsten Platz. Wir können sehr zufrieden sein.

Christiane Sommer

milkau **DER STADTBÄCKER**

Immer in Ihrer Nähe, immer auf Ihrem Weg!

<p>Poststraße - ggü. Karstadt Einrichtungshaus Damm - Bohweg ggü. ehem. Flebbe-Haus Steinweg - Nähe Rathaus-Hallestelle Hagenmarkt - im Center ggü. Penny Gliesmarode - Holzmoor ggü. Lidl Lehndorf EKZ - am Saarpfatz Celler Straße - EKZ neben Aldi Kastanienallee - ggü. der Landessparkasse Welfenplatz - Retemeyerstraße 1 Heidberg EKZ - Jenastieg 20 Stöckheim Siekgrabenpassage - ggü. Penny</p>	<p>Isarstraße EKZ - neben der Volksbank Timmerlah - Timmerlahstraße 104 Madamenweg 15 - am Nettomarkt Frankfurter Platz - Ecke Bergfeldstraße Watenbüttel - ggü. der Landessparkasse Schwarzer Berg - EKZ Ligusterweg Lamme - Lammer Heide - ggü. der Schule Wenden - Einkaufsmeile (Hauptstr. 60) Wolfenbüttel - Krambuden ggü. ehem. Hertie WF-Neindorfer Straße - am NP-Markt, neben Auto Plus SZ-Lebenstedt - Reppnersche Straße 1b, am Penny-Markt</p>
---	--



www.milkau.de

Schwimmen

Frühes Aufstehen und unerwartete Medaillen

Aufregung pur! Charlotte, Fiona, Vlady, Max, Ole, Malte, Paul und Benedikt hatten sich für die Bezirksmeisterschaften vom 29.–30. März 2014 qualifiziert. Also mussten wir wieder früh aufstehen und ins Heidbergbad fahren. Es war eine große Veranstaltung mit 25 Vereinen, 416 Aktiven und knapp 2.000 Starts.



Vlady Gold

Wir verteilten uns alle auf der Tribüne, packten die Stühle und Isomatten aus, gingen zum Einschwimmen und warteten auf unsere Wettkämpfe. Wir waren alle sehr aufgeregt, da wir mal wieder auf einer 50 m Strecke starten sollten.

Vlady ist bei den 200 m Schmetterling angetreten. Hier startete er nur gegen ältere Schwimmer, aber er ließ sich nicht irritieren und schwamm zum Bezirksjahrgangsmeister! Charlotte kam bei 100 m Rücken auf den undankbaren 4. Platz. Aber es war schön zu sehen, wie sie den Rückenstart machte – so möchten wir es auch mal können!

Nach der Mittagspause haben sich Ole und Malte ein spannendes Duell auf den 200 m Brust geliefert, welches Malte um 40/100 gewonnen hat.

Fiona trat auf die 100 m Schmetterling an und kam auf einen tollen 5. Platz. Max und Vlady sind auch auf die 100 m Schmetterling gestartet. Max ist eine neue Bestzeit geschwommen, obwohl seine Schwimmbrille den Start nicht überlebt hat – Respekt! Vlady ist Vize-Jahrgangsmeister geworden. So ging der erste Tag erfolgreich zu Ende.

Trotz des schönen Wetters sind wir auch am Sonntag wieder früh im Schwimmbad gewesen. Heute standen 200 m Freistil, 200 m Lagen, 50 m Kraulbeinschlag, 100 m Freistil und 100 m Brust auf dem Plan.

Benedikt und Malte sind bei den 100 m Brust in einem Lauf direkt nebeneinander gestartet und haben es bis zum Schluss spannend gemacht: Benedikt hat 2/100 sec. früher angeschlagen.



Samstagsgruppe

Schwimmen

Michael war heute den ganzen Tag bei uns und hat sich über unsere neuen Bestleistungen und Medaillen gefreut. Wir haben folgende Platzierungen erreicht:

1. Plätze: Vlady 200 m Schmetterling, Ole 50 m Kraulbeinschlag und Gesamtwertung SMK
2. Plätze: Vlady 100 m Schmetterling (der sich qualifiziert hat für die Landesmeisterschaften mit der Zeit von 1:31,86), Ole 100 m Freistil, Malte 100 m Brust und Gesamtwertung SMK
3. Plätze: Malte 50 m Kraulbeine und 200 m Brust
4. Plätze: Charlotte 100 m Freistil und Rücken, Max 100 m Schmetterling, Malte 200 m Lagen, 200 m Freistil und 100 m Freistil, Ole 200 m Brust
5. Plätze: Charlotte 100 m Schmetterling, Fiona 100 m Schmetterling, Malte 400 m Freistil, Ole 200 m Lagen und 100 M Brust.



Der stolze Trainer

Danke an unsere Trainer Michael Wasmus, Werner Grüneberg (der auch ins Wasser gesprungen ist) und Charlotte Drosdek. Insgesamt war die L1 sehr erfolgreich, viele neue Bestzeiten und Platzierungen. Vielleicht starten wir auch bei den Landesmeisterschaften im Mai in Hannover.

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.alarntechnik-braunschweig.de		

Trainingsplan Halbsaison 01/2014-06/2014

Gruppe Tag Uhrzeit Trainer / Übungsleiter Schwimmhalle

Leistungssport

Leistungsgruppen		10-18 Jahre		
L1	MO	16.00 – 17.00	Josephine & Charlotte Drosdek	Sportbad, 50m
L1	DI		derzeit N.N.	
L1	MI	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L1	DO	20.00 – 21.00	Michael Wasmus/ Charlotte Drosdek	Sportbad, kurze Bahn
L1	FR	19.15 – 20.00	Michael Wasmus/ Charlotte Drosdek	Trockentraining
L1	FR	20.00 – 21.00	Michael Wasmus/ Charlotte Drosdek	Sportbad, 25m
L2	MO	19.00 – 20.00	Michael Wasmus/ Antje Junkmann	Sportbad, 50m
L2	DI	16.00 – 17.00	Uwe Rosenthal/ Andreas Reding	Sportbad, 50m
L2	DO	15.30 – 16.00	Michael Wasmus	Trockentraining
L2	DO	16.00 – 17.00	Michael Wasmus/ Charlotte Drosdek	Sportbad, 50m
L2	FR	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L3	MO	17.00 – 18.00	Michael Wasmus/ Stefanie Radecke Julia Liedke	Nordbad
L3	MI	18.00 – 19.00	Michael Wasmus/ Charlotte Drosdek	Nordbad
L4	MO	16.00 – 17.00	Michael Wasmus/ Stefanie Radecke Julia Liedke	Nordbad
L4	MI	17.00 – 18.00	Michael Wasmus/ Antje Junkmann	Nordbad

Schwimmausbildung

Silber

S1	Mi	15:00-16:00	Werner Grünberg	Sportbad, 50m
----	----	-------------	-----------------	---------------

Bronze

B1	MO	15.00 – 16.00	Hannes Weber	Nordbad
B2	MO	16.00 – 17.00	Hannes Weber/ Svenja Willenborg	Nordbad
B3	MO	18.00 – 19.00	Torben Rost/ Svenja Willenborg	Nordbad
B4	MO	19.00 – 20.00	Rosa Nyczka-Duda/ Andreas Reding	BBS III
B5	MI	17.00 – 18.00	Kristin Klähr/Kathrin Schönfeld/ Lilli Empacher	Nordbad
B6	MI	18.00 – 19.00	Kristin Klähr/Kathrin Schönfeld/ Lilli Empacher	Nordbad

Anfängergruppen

Seepferdchen

Sp1	MO	17.00 – 18.00	Rosa Nyczka-Duda/ Merit Holdorf	BBS III
Sp2	MO	18.00 – 19.00	Rosa Nyczka-Duda/ Andreas Reding	BBS III
Sp3	MI	17.00 – 18.00	Mareike Müller/ Merit Holdorf	BBS III
Sp4	MI	18.00 – 19.00	Mareike Müller/ Merit Holdorf	BBS III
Sp5	FR	14.30 – 15.30	Kristin Klähr/ Charlotte Drosdek	Hans-Würtz-Schule
Sp8	FR	16.15 – 17.00	Kristin Klähr/ Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule
Sp6	FR	17.00 – 18.00	Julia Rosenthal/ Kristin Klähr	Hans-Würtz-Schule
Sp7	FR	18.00 – 19.00	Julia Rosenthal/ Kristin Klähr	Hans-Würtz-Schule

Baby-Schwimmen

Seesterne, Mutter und Kind, 1-3 Jahre

Sst1	Fr	09:00 – 10:00	Antje Junkmann/ Corinna Drosdek	Nordbad
Sst2	Fr	15.30 – 16.15	Julia Rosenthal/ Kristin Klähr	Hans-Würtz-Schule

Wassergewöhnung

WG	Fr	15.30 – 16.15	Julia Rosenthal/ Kristin Klähr	Hans-Würtz-Schule
----	----	---------------	--------------------------------	-------------------

Trainingsplan Halbsaison 01/2014-06/2014

Breitensport

Fit & Fun-Schwimmen

F&F, 11-19 Jahre

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

Masters

Masters-Schwimmen

WK, AK 20 >

WK1	Mo	19:00-20:00	Joachim Geyer	Sportbad, 50m
WK allg.	Di	19:00-20:00	Stephan Neumann	Sportbad, 50m
WK allg.	Mi	20:30-22:00	Joachim Geyer	Nordbad
WK allg.	Do	20:00-21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25 m

Masters-Schwimmen

alle Mitglieder, AK 20 >

Allg.	Mi	19:00-20:30	Werner Grüneberg	Nordbad
-------	----	-------------	------------------	---------

TU-Sport

Uni-Schwimmen

für Studenten der TU

Allg.	Di	19:00-20:00	Andreas Reding	Sportbad, 50m
Allg.	Fr	18:30-20:30	Steffen Koch	Sportbad, 50m

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

NE

NE1	Mo	19:30-21:00	R. Nyczka-Duda/T. Kaya	BBS III	Arab. Frauen
NE2	Fr	19:00-20:00	R. Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen
NE3	Fr	20:00-21:00	R. Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen
NE4	Mi	20:00-21:30	Estella Seidel/ NN	BBS III	Alle Nationen

Wassergymnastik

WGN

WGN Frauen	Do	17:00-18:00	Keven Wutke	Nordbad
WGN gemischt	Fr	19:30-20:30	Keven Wutke	Nordbad

Interessierte melden sich bitte bei:

Michael Wasmus 0531 7999426 oder Mobil: 0171 4982287
oder per E-Mail unter: michael.wasmus@ssc-germania.de

Trainingsplan Halbsaison 01/2014-06/2014

Wassersport anderer Sparten

<u>Synchronschwimmen</u>		<u>SYN</u>	
SYN1	MO 18.00 – 19.00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN1	MO 19.00 – 20.00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser
SYN3	DO 18.00 – 19.00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN3	DO 19.00 – 20.00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasse
SYN4	FR 19.00 – 20.30	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN4	FR 20.30 – 22.00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser

<u>Wasserball</u>		<u>WB, >19 Jahre</u>	
Siehe Trainingsplan WSG			

Sport ohne Wasser

<u>Rhythmische Gymnastik</u>		<u>RG</u>	
RG1	Mi 18:00-19:30	Katrin Empacher	Vereinsheim

<u>Masters-Gymnastik</u>		<u>Gym</u>	
Gym	Mi 19:45-20:30	Joachim Geyer	Vereinsheim

<u>Krafttraining</u>		<u>KT</u>	
KT Fit	Di 17:30-18:30	Andreas Reding	Kraftraum Heidbg.

<u>Sauna</u>		<u>SAN</u>	
SAN	Di 18:00-20:30		Nordbad

REHA-Sport

<u>Koronarsport</u>		<u>Ansprechpartner: Dipl. med. Burkhard Distel, Tel. 872164</u>	
Di	09:00-10:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim
Di	10:00-11:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim
Di	11:00-12:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim
Do	09:00-10:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim
Do	10:00-11:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim
Do	11:00-12:00	Burkhard Distel	Nordbad/Vereinsheim

<u>Funktionstraining / Trockengymnastik</u>		<u>Ansp: Dipl. med. Burkhard Distel, Tel. 872164</u>	
Di	10:00 – 11:00	Stefanie Thalhammer	Nordbad/Vereinsheim
Do	10:00 – 11:00	Stefanie Thalhammer	Nordbad/Vereinsheim

<u>Warmwassergymnastik</u>		<u>Ansprechpartner: Margrit Ohle, Tel. 52387</u>	
Fr	13:00-14:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark
Fr	14:00-15:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark

Stand 05/2014

Sport für Behinderte

Montag

17:00-18:00 Uhr **Sport-Schwimmen für Geistig-Behinderte (Kinder und Jugendliche)**
Nordbad, Bienroder Weg
Anmeldungen bei Frau Heike Stoffel-Wessolek, Tel. 0174 3384561

Dienstag

18:00-19:30 Uhr **Gymnastik – Abteilung (Ilse Lehmann)**
Turnhalle Martino-Katharineum, Breite Straße 3-4
Anmeldungen bei Frau Christa Meyer, Tel. 0531 577234

20:00-21:00 Uhr **Schwimmen für Geistig-Behinderte (Rosa Nyczka-Duda)**
Nordbad, Bienroder Weg
Anmeldungen bei Frau Rosa Nyczka-Duda, Tel. 0531 896147

20:00-21:15 Uhr **Sport-Schwimmen für alle Mitglieder,**
Nordbad, Bienroder Weg
Anmeldungen bei Jochen Schwarzer, Tel. 05302 2637

Donnerstag

18:00-19:00 Uhr **Gymnastik und Spiele für Geistig-Behinderte**
Turnhalle Leopoldstraße 32
Anmeldungen bei Frau Rosa Nyczka-Duda, Tel. 0531 896147

18:00-19:00 Uhr **Schwimmen für alle Mitglieder**
Nordbad, Bienroder Weg

Freitag

13:00-14:00 Uhr und
14:00-15:00 Uhr **Warmwasser-Gymnastik**
Bürger-Bade-Park, Therapiebecken
Anmeldungen bei Frau Barbara Heeder, Tel. 05307 951395
oder bei Frau Rosa Nyczka-Duda, Tel. 0531 896147

18:30-19:30 Uhr **Tischtennis für Geistig-Behinderte**
Turnhalle Leopoldstraße 32
Anmeldungen bei Manfred Soffert, Tel. 0531 334669

19:30-21:30 Uhr **Tischtennis für alle Mitglieder**
Turnhalle Leopoldstraße 32
Anmeldungen bei Jochen Schwarzer, Tel. 05302 2637

Wander-Abteilung
Wanderungen mtl. 1 x für alle Mitglieder
Anmeldungen bei Renate und Otto-Heinz Dönch, Tel. 0531 322278

Basisgruppe Trainer: Fred Rosenthal

	Sportbad	
Montag		15:00-16:30
Mittwoch		15:00-16:30
Freitag		15:00-16:30

Aufbaugruppe Trainer: Hans-Jürgen Kaiser

	Sportbad	Land	Wasser
Montag		15:30-16:00	16:00-17:30
Dienstag		15:30-16:00	16:00-17:30
Mittwoch		16:30-17:00	17:00-18:30
Donnerstag		15:00-15:30	15:30-17:00
Freitag		16:30-17:00	17:00-18:30

SSG I Trainerin: Christina Werner (zurzeit NN)

	Sportbad	Land/Kraftraum	Wasser	
Montag		16:00-17:30	17:30-19:30	Kraftraum
Dienstag		17:00-17:30	17:30-19:30	
Mittwoch		17:00-18:00	18:30-20:30	Kraftraum
Donnerstag		16:30-17:00	17:00-19:00	
Freitag		17:00-18:00	18:30-20:30	Kraftraum
Samstag				Sonderplan

SSG II Trainer: Helmut Ahrens

	Sportbad	Land/Kraftraum	Wasser	
Montag		17:00-18:00	19:00-20:30	Kraftraum
Dienstag			18:30-20:00	
Mittwoch			18:30-20:00	
Donnerstag			17:00-18:30	
Freitag		18:00-19:00	19:00-20:30	Kraftraum

*Alle Zeiten reine Trainingszeiten ohne Umkleiden, Treffen, Aufwärmen usw.
gültig ab 01.09.2013*

ne WSG

Trainingsplan WSG Braunschweig

Alle Trainingseinheiten finden im Sportbad Heidberg statt!
Stand: 01.03.2014



A) Kinder und Jugendliche:

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

WSG Nachwuchswasserballer auf „Fortbildung“

Da der Braunschweiger Wasserballnachwuchs durch den Saisonbeginn im Herbst noch nicht selber am Spielbetrieb teilnimmt, verabredete man sich kurzerhand im März zu "Fortbildungszwecken", der Norddeutschen Pokalmeisterschaft der Altersklasse U13 im Hildesheimer Wasserparadies einen Besuch abzustatten. Neben einem hohen Sieg des späteren Pokalssiegers White Sharks Hannover gegen Georgsmarienhütte bekamen die Braunschweiger Gäste beim knappen Bremer Sieg über die Gastgeber Hellas-99 Hildesheim ein sehr spannendes Spiel zu sehen.



Marian Hans

Im Vordergrund die beiden Braunschweiger Nachwuchswasserballer Benedikt Doehring und Lukas Bartholomaeus, im Hintergrund die Hildesheimer Tim Biedenroth und Caspar Schütze.

32 Bezirksjahrgangs- und Vizemeisterschaften

Am 29.3. und 30.3. richtete die SSG die Bezirksmeisterschaften Braunschweig im Sportbad Heidberg aus. Die Wettkampftage starteten jeweils um 9 Uhr mit dem Einschwimmen und um 10 Uhr mit den Läufen. Insgesamt kamen fast 400 Aktive nach Braunschweig, um die besten Schwimmer des Bezirks in der offenen Klasse, wie auch den Jahrgängen, Altersklassen und JMK sowie SMK zu ermitteln.

Die Aktiven der SSG holten 32 Bezirksjahrgangsmeisterschaften, 32 Vizemeisterschaften und 31 dritte Plätze. Die SSG wurde bei den Jahrgängen damit zweitbester Verein des Bezirks. Die erfolgreichste Schwimmerin der SSG war Rebecca Hoffbauer (Jahrgang 2004) vom Stammverein PSV. Sie holte fünf Jahrgangstitel in ihrem Jahrgang und belegte zwei dritte Plätze. Zusätzlich gewann sie den JMK in ihrem Jahrgang mit 1.818 Punkten. Ihre ein Jahr jüngere Vereinskameradin und SSG Kaderschwimmerin der Basisgruppe Dören Özmen gewann drei Bezirksjahrgangstitel und belegten einmal den dritten Platz. Im JMK lieferte sie sich ein spannendes Duell mit Meret Heise von Waspo 08 Göttingen. Am Ende siegte sie mit vier Punkten Vorsprung. Ebenfalls drei Jahrgangsmeisterschaften konnte Karen Hoffbauer (2005) für sich holen.

Alina Sayme, Mitglied der SSG 2, konnte ihre persönlichen Bestleistungen steigern und schwamm damit mehrfach unter die Top 10 des Bezirks und zu zwei Jahrgangstiteln und je einem zweiten und einem dritten Platz. Über 50 m und 400 m Freistil sowie 200 m Lagen erreichte sie den 5. Platz in der offenen Wertung.

Zu den weiteren Titelträgerinnen der SSG zählen Ida Belhustede (2003, ein Jahrgangstitel), Jessica Lilienthal (1996, ein Jahrgangstitel) und Louise Meister (1998, ein Jahrgangstitel).

Bei den männlichen Aktiven der SSG konnte Malte Ahrens (2001) aus der SSG 1 mit drei Bezirksjahrgangsmeisterschaften, drei Vizetiteln, einem dritten Platz und dem Sieg im SMK. Sein Trainingskollege Julian Miege (1997) erschwamm ebenfalls drei Jahrgangsmeisterschaften, jedoch einen Vizetitel und drei dritte Plätze. Auf 50 m und 100 m Brust konnte er sich in den Top 10 der offenen Wertung platzieren.

Enno Mennenga holte wie seine Trainingspartnerin Dören Özmen drei Bezirksjahrgangstitel. Zusätzlich errang er eine Vizemeisterschaft im Jahrgang und eine im JMK.

Marco Laborius (2000, SSG 1) und Pascal Schröder (2002, Aufbaugruppe) kamen auf je zwei Jahrgangsmeisterschaften. Während Marco vier Vizemeisterschaften errang, kam Pascal auf drei Vizemeisterschaften und einen 4. Platz. Außerdem gewann er den SMK. Martin Wrede (2005) schlug zweimal im Jahrgang als Erster an und einmal als Zweiter.

Zu den weiteren Titelträgern der SSG zählen Vadislav Lytovchenko (2002) mit einem Jahrgangstitel, Ole Bachmann (2001, SMK Freistil) und Bastian Graf (2002, SMK Brust).

Im Mastersbereich war die SSG Braunschweig der stärkste Verein. elf Altersklassenmeister, vier Vizemeister und drei dritte Plätze stellte die SSG. Erfolgreichster Schwimmer der SSG war Jan Hasenpusch (1989) mit zwei Altersklassentiteln und einer Vizemeisterschaft. Über 200 m Schmetterling und 400 m Freistil erreichte er die Top 10 der offenen Klasse. Sein Trainingskamerad Sören Novin (1986) siegte in der gleichen Altersklasse ebenfalls zweimal und konnte sich dabei auch zweimal in die Top 10 schwimmen. Ebenfalls aus der SSG 2 entschied Lara Kleinschnittger (1990) zwei Altersklassenmeisterschaften für sich und stand ihren Trainingspartnern in nichts nach, weil auch sie zweimal in die Top 10 schwamm. Daniel Hohmann sicherte sich einen Altersklassentitel und über 200 m Brust den zweiten Platz in der offenen Wertung in 1:12,17 Min. Christian Willberg überzeugte mit zwei Altersklassentiteln.

Bei wunderbarem Wetter endete der Wettkampf und der Abbau startete für die SSG Braunschweig.

Jan Hasenpusch

Stadt Braunschweig ehrt 6 Aktive der SSG

Beim 6. Abend des Braunschweiger Sports in der Volkswagen Halle wurden am 11.3.2014 6 Aktive der SSG Braunschweig für ihre Leistungen im Jahr 2013 geehrt. Zu den geehrten Schwimmern zählen Thorsten Fink, Daniel Hohmann, Bastian Damrath, Clemens-Jonas Kaiser und Jan Hasenpusch. Sie gewannen im Jahr 2013 zwei deutsche Meistertitel bei Staffeleinsätzen. Clemens-Jonas Kaiser, Daniel Hohmann und Philine Schwartz wurden desweiteren für ihre Einzelleistungen bei den Deutschen Meisterschaften der Masters in Wetzlar geehrt.

Neben den Ehrungen der Aktiven aus ganz Braunschweig wurde der Abend von einem abwechslungsreichen Programm verschiedener anderer Sportarten begleitet. Natürlich war auch die Wahl der Sportler des Jahres der Braunschweiger Zeitung ein Höhepunkt.

Jan Hasenpusch

SSG

Trainingslager der SSG auf dem Rabenberg

Die Osterferien wurden von einer kleinen Auswahlmannschaft der SSG von sieben Sportlern und vier Sportlerinnen genutzt, um sich intensiv auf die nächsten Wettkämpfe vorzubereiten.

Dazu fuhren sie in der ersten Ferienwoche auf den Rabenberg im Erzgebirge. Der auf fast 1.000 m Höhe liegende Sportkomplex bietet vielfältige Möglichkeiten, wie ein 25- und 50 m Becken, mehrere Kraft-, Gymnastikräume und Sporthallen sowie einen großen Freiluftkomplex.

Täglich absolvierten die Sportler zwei bis drei Wasser- und ein bis zwei

Athletikeinheiten. Abgesehen von der Ausbildung der Grundlagenausdauer stand insbesondere die Verbesserung der Schwimmtechnik im Vordergrund, denn neben dem normalen Trainingsbetrieb wurde den Sportlern eine Spezialgymnastik sowie eine Video-Technik-Analyse unter der Leitung von Dr. Iris Komar geboten. Bei



der anschließenden Videoauswertung konnten ihnen mithilfe von Unter- und Überwasserkameras weitere Verbesserungsmöglichkeiten u.a. in der Zug- und Druckphase aufgezeigt werden.

Zudem fand sich Zeit, eine 10 m hohe Kletterwand zu erklimmen und sich im Tischtennis zu duellieren. Ziel des Trainingslagers ist es, neue Bestzeiten zu schwimmen und vordere Platzierungen sowohl bei den Landes- und Landesjahrgangsmesterschaften als auch bei den Norddeutschenmeisterschaften zu erreichen.

Allen Sportlerinnen und Sportlern wünsche ich viel Erfolg beim Erreichen ihrer eigens gesteckten Ziele sowie erfolgreiche Meisterschaften.

Christina Werner



Hier wird schnell geschwommen - 24. Gothaer Pokal in Magdeburg

Vom 07. - 09. März 2014 nahm die SSG 1 mit den Schwimmern Malte Ahrens, Marco Laborius, Julian Miege und Cedric Rzesacz am 24. Gothaer Pokal in Magdeburg teil.

Dabei diente dieser hochkarätige internationale Wettkampf als Zielwettkampf am Ende des 2. Makrozyklus und somit auch als Standortbestimmung vor den weiteren Saisonhöhepunkten.

Betreut wurde die kleine Mannschaft der SSG Braunschweig dabei von Axel Ahrens, der für die noch im Mutterschutz befindliche Christina Werner einsprang. Wenn auch ohne offizielle Funktion ließ es sich Christina aber nicht nehmen, mehrfach in der Elbe-Schwimmhalle vorbeizuschauen.



Bei starker Konkurrenz schlugen sich die SSG Schwimmer beachtlich – bedenkt man insbesondere, dass hier traditionell die Elite der deutschen Schwimmer in den Jahrgängen vor allem aus den neuen Bundesländern am Start ist. Aber auch die deutsche Schwimmelite in den offenen Klassen war vertreten. So zeigten Franziska Hentke, Yannick Leberz, Christian Diener und Felix Wolf wohin die Reise gehen kann, wenn Trainingsfleiß, Trainingsintensität und Talent gefördert werden.

Bei insgesamt sechs Starts erreichte Cedric viermal das nominell stark besetzte Jugendfinale und konnte sich jeweils gut behaupten. Malte Ahrens erreichte über 1500 m Freistil bereits am Freitag die Kaderzeit des LSN für die kommende Saison. Bedenkt man die im Vorfeld krankheitsbedingten Trainingsausfälle der einzelnen Schwimmer konnten nicht nur die Athleten sondern auch die Trainer mit den Leistungen mehr als zufrieden sein.

Insgesamt zeigte dieser von der SSG Braunschweig erstmals besuchte Wettkampf, dass es sich lohnt auch einmal neue Herausforderungen zu suchen. Besonderer Dank gebührt dabei Axel Ahrens für seine nicht immer einfache Betreuung und Marion Kaiser für die Organisation im Vorfeld.

Von Ernst Rzesacz



Jugendzeltlager Korsika 2014

Es geht wieder ins Zeltlager. Kinder und Jugendliche: „Macht mit!“

Klar, ist es auch schön, mit Mama und Papa an die See zu fahren, Canasta zu spielen und zu entspannen. Stellt Euch doch aber mal vor, wie es 14 Tage mit Gleichaltrigen wäre!

2014 geht es für den SSC Germania Braunschweig nach **Korsika** an die Ostküste auf den Zeltplatz SanDamiano. Auf der einen Seite der Etanq, auf der anderen Seite das Mittelmeer. Wir unter herrlichen Bäumen im Schatten direkt am Meer.



Wir bieten:

- jede Menge Spaß
- korsisches Flair
- die Möglichkeit, Französisch zu sprechen
- die tägliche Lagerolympiade

(die nächsten Punkte lesen die Eltern)

- Hin- und Rückreise
- Unterkunft in 4-Personen-Zelten
- Vollverpflegung
- geschulte und erfahrene Betreuer

09. - 22. August 2014

585 €

Infos bei Ralf Zinke 0172 5410333

oder r.zinke@ostfalia.de

Anmeldung: www.ssc-germania.de



Der neue Polo mit BlueMotionTechnology.



Das Auto.

Der Polo BlueMotion ist eines der sparsamsten fünfsitzigen Fahrzeuge der Welt – dank sportlicher Ausstattung auch optisch besonders attraktiv.



Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 3,1 (kombiniert); CO₂-Emissionen in g/km: 82 (kombiniert); Effizienzklasse: A+

Autohaus Braunschweig GmbH

Bevenroder Straße 10

38108 Braunschweig

Tel.: 05 31 - 23 72 40

www.abra-querum.de

ABRA
QUERUM

 [Facebook.com/abra.querum](https://www.facebook.com/abra.querum)



An meiner Bestattung
wird nicht gespart.

Das kann ich Euch versichern.

Bestattungsvorsorge ist eine klare Ansage.

Carl Cissée
Bestattungen

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

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