

# WIR GERMANEN



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



*LSN-Verbandstag in Braunschweig*

*17./18.04.2015*



Ausgabe 2/2015 - März/April 2015 - 52. 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](http://www.waldhaus-oelper.de)

## Grußwort

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

am 14.02.2015 fand die Mitgliederversammlung des SSC Germania in unserem neuen Vereinsheim statt, d.h. wir haben im Jägersaal der BSG getagt und dabei die Dienste unseres Vereinswirtes (Familie Wieser) in Anspruch genommen. Unsere Mitgliederversammlung wurde wieder von den eingeladenen Ehrengästen (Erster Stadtrat Christian Geiger, Klaus Wendroth (Sportausschuss-Vorsitzender), Jürgen Scharna (Geschäftsführer Stadtbad GmbH), Ernst Rzesacz (Vorsitzender der SSG) und Bernd Ahlfänger (Präsident der BSG) besucht.



Das Grußwort der Stadt Braunschweig überbrachte Stadtrat Christian Geiger; dabei klärte er unsere Mitglieder über die erst seit August 2014 geplante Nachnutzung unseres alten Vereinsheimes und des Nordbades auf. Gleichzeitig bat er die Mitglieder des SSC Germania, die Wasserwelt positiv zu beurteilen und diese Stimmung an alle Schwimmsport-Treibenden weiter zu vermitteln.

Bei unserer Mitgliederversammlung wurde ich einstimmig für weitere zwei Jahre als Vorstandsvorsitzender wiedergewählt. Ich möchte mich für Ihr Vertrauen herzlich bedanken und Ihnen versichern, dass ich weiterhin zum Wohle des SSC Germania meine Führungsaufgaben in den nächsten zwei Jahren ausführen werde. Alle Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes und des Gesamtvorstandes werden ihre ehrenamtliche Tätigkeit im Sinne des SSC Germania und der vorgesehenen Ziele durchführen.

Durch einen bedauerlichen Systemfehler in unserer EDV wurde unser langjähriges Vereinsmitglied Klaus Bergstedt nicht zur Ehrung für 60-jährige Mitgliedschaft zur Mitgliederversammlung eingeladen. Ich habe zwischenzeitlich die Ehrenurkunde mit einer Flasche „Gesundheitstrunk“ überreicht und mich für das Missgeschick entschuldigt.

Unser neues Vereinsheim ist bis auf die Außenanlage fertiggestellt und der Umzug vom Bienroder Weg zur Hamburger Straße ist abgeschlossen.

Ich möchte mich bei allen Mitgliedern, die meinem Aufruf zur Mithilfe beim Ausräumen und Umräumen unseres Vereinsheimes gefolgt sind und geholfen haben, herzlich bedanken.

Am 27.02.2015 habe ich als „letzter Germane“ unsere Vereinsräume verlassen und meinen Schlüsselbund einschließlich aller weiteren Schlüssel unserer Schließanlage und den uns vorliegenden Zeichnungsunterlagen an die Stadt Braunschweig, Liegenschaftsamt, übergeben.

Für uns ist jetzt nur noch unser neues Vereinsheim im Schützenhaus der BSG für die weitere Arbeit im SSC Germania maßgebend.

Benutzen Sie alle unser Vereinsheim entsprechend der bestehenden Hausordnung; das freut nicht nur Ihren gewählten Vorstand, sondern auch unsere Räume, die dann lange den Mitgliedern in strahlender Schönheit zur Verfügung stehen.

Zum Geburtstag von Dorothea Richter (90 Jahre) und Rose-Marie Eckhardt (85 Jahre) darf ich die herzlichsten Glückwünsche übermitteln.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Bodo Witt'. The signature is fluid and cursive, written over a white background.

Bodo Witt  
Vorstandsvorsitzender

# Inhaltsverzeichnis

## Grußwort

## Vorstand

Protokoll der Mitgliederversammlung.....	5
--	---

## Förderverein SSG

Einladung zur Mitgliederversammlung.....	12
--	----

## Allgemein

Germania Shop.....	14
Deutsches Sportabzeichen.....	15
Neues Angebot: RehaSport Wassergymnastik.....	16
Gefährdung Ausrichtung von Wettkämpfen.....	17
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder.....	18
Termine für das Vereinsblatt.....	18
Runde Geburtstage unserer Mitglieder.....	19
Kontakte.....	20
Impressum.....	20

## Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 01/2015 – 06/2015.....	22
Trainingsplan SSG Braunschweig.....	28
Trainingsplan WSG Braunschweig.....	29

## Behinderte

Termine der Wanderungen 2015.....	30
Offene Landesmeisterschaften der Behinderten.....	31
Tischtennis.....	31

## Synchrschwimmen

Das beste Training aller Zeiten.....	32
Neujahrsfeier der Synchrschwimmerinnen.....	33

## Schwimmen

Luftballons und Schwimmen? Passt schon!.....	34
Wir sind der Nachwuchs.....	35

# Protokoll der Mitgliederversammlung

Protokoll	Protokoll-Nr.	Sitzung am: 14.02.2015	SSC Germania 08 Vereinsheim	Seite 1
-----------	---------------	---------------------------	--------------------------------	------------

	<b>Mitgliederversammlung 2015</b> <b>SSC GERMANIA 08 e. V.</b>	<b>Tagungsort</b>	<b>Braunschweig</b>
		<b>Beginn</b>	<b>Uhr 15.15</b>
		<b>Ende</b>	<b>Uhr 18.32</b>
<b>Sitzungsleiter/in Telefon-Nr.</b> Eberhard Kastens 05136 4379	<b>Protokollführer/in Telefon-Nr.</b> Jürgen Schmerbach 0531 / 237 99 682	<b>Einladung und Tagesordnung vom</b> LL Vereinsblatt Ausgabe 06 / 2014	
<b>Stellvertreter Verhandlungsleiter</b> Bodo Witt    0531 7 56 07 109			

## Tagesordnung

### 1. Eröffnung und Begrüßung

Die Jahreshauptversammlung wird durch den Vorstandsvorsitzenden des SSC Germania, Bodo Witt, eröffnet.

Er begrüßt die zahlreich erschienenen Mitglieder und Ehrengäste.

Besonders begrüßt wurden unser Ehrevorsitzender Rolf Schadenberg und Werner Grüneberg, der am 13.02.2015 seinen 80. Geburtstag feiern konnte.

Bodo Witt berichtete, dass die neue Aufmachung unseres neuen Vereinsblattes innerhalb und außerhalb unseres Vereins hervorragend beurteilt wird und als Marketinginstrument gut geeignet ist.

Durch den SSC Germania wird am 18.04.2015 im Waldhaus Ölper der Verbandstag des Landesschwimmverbandes Niedersachsen ausgerichtet.

Gleichzeitig sind wir für zwei Großveranstaltungen verantwortlich:

- ~ am 28.02.2015 die offenen Landesmeisterschaften der Behinderten
- ~ am 14/15.03.2015 die Norddeutschen Mastermeisterschaften im Sportbad Heidberg

### 2. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung

Die Einladung zur Hauptversammlung ist im Vereinsblatt 6/2014 veröffentlicht und somit ordnungsgemäß und rechtzeitig einberufen. Es gab aus der Versammlung keine Einwände.

### 3. Grußworte der Gäste

Anwesende Gäste:

- ~ Erster Stadtrat Christian Geiger (Stadt BS)
- ~ Klaus Wendroth (Sportamtausschuss-Vorsitzender)
- ~ Jürgen Scharna (Stadtbad GmbH)
- ~ Ernst Rzesacz (SSG)
- ~ Bernd Ahlfänger (BSG).

Der erste Stadtrat Christian Geiger hob in seinem Grußwort die gute Arbeit des SSC Germania im sportlichen Bereich mit all seinen Abteilungen hervor, aber auch die Arbeit des Vorstandes im Zuge der Neuorientierung vom Nordbad ins neue Vereinsheim.

# Vorstand

Für seine eigene Fitness freut er sich, beim SSC Germania trainieren zu dürfen und fühlt sich in der Gemeinschaft sehr wohl.

Er bat die Versammlung am positiven Image der Wasserwelt mitzuarbeiten. Die in der Anfangsphase aufgetretenen Unzulänglichkeiten werden beseitigt. Gleichzeitig gab er der Versammlung einen Überblick der seit August 2014 durchgeführten Planung im Nordbad. Zum Zeitpunkt der neuen Überlegung über die Nachnutzung des Nordbades einschl. unseres alten Vereinsheims waren die Arbeiten für unser neues Vereinsheim im Schützenhaus der BSG fast fertig gestellt.

Herr Scharna entschuldigte zunächst den Aufsichtsratsvorsitzenden Frank Graffstedt, der sich im Urlaub befindet. Ansonsten betonte er die langjährige gute Zusammenarbeit mit dem SSC Germania, besonders mit den Vorsitzenden Bodo Witt und Rolf Schadenberg. Gleichzeitig verabschiedet er sich als Stadtbadgeschäftsführer, da er zum Ende des Jahres in den Ruhestand geht.

Herr Bernd Ahlfänger (Präsident der BSG) begrüßt Mitglieder des SSC Germania als Mieter im Schützenhaus.

Der Vorsitzende der SSG, Herr Ernst Rzesacz, betonte die gute Zusammenarbeit beider Vorstände. Das sei besonders wichtig, weil der SSC Germania mehr als 2/3 der Aktiven in der SSG stellt.

#### 4. Ehrungen

- a. Die anwesenden Mitglieder erheben sich von ihren Plätzen und gedenken der Kameraden, der im letzten Jahr Verstorbenen.

Gustl Schmaus am 23.05.2014

Marie Ammon am 21.10.2014



Mit Sicherheit 24 Stunden für Sie da!

## Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann

<b>Einbruchmeldeanlagen</b>	38100 Braunschweig	 anerkannter Errichter	 zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
<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>		

# Vorstand

- b. Durch Wiebke Kroll wurden die nachstehend aufgeführten Mitglieder für langjährige Vereinszugehörigkeit geehrt.
- ~ Für 10-jährige Mitgliedschaft (Bronze Ehrennadel)

Martina Reding	Ernst Rzesacz
Stefan Rümmler	Anke Svenson
Carola Ueberhorst	Heike Körner
Armin Behrens	Andreas Hausmann
  - ~ Für 25-jährige Mitgliedschaft (silberne Ehrennadel)  
Norbert Vernier
  - ~ Für 40-jährige Mitgliedschaft (goldene Ehrennadel)

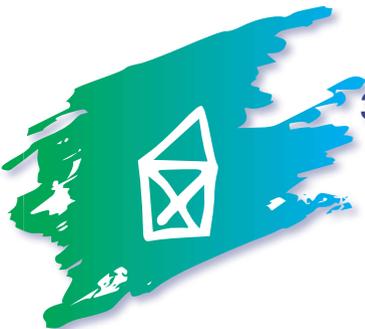
Christiane Lange	Willi Lange
Carsten Lange	Sabine Plagge
  - ~ Für 60-jährige Mitgliedschaft (Urkunde und Blumen), Ehrung durch Bodo Witt

Rolf Schadenberg	Christa Schadenberg
Rolf Elsner	Hans-Jürgen Kurs
  - ~ Für 80-jährige Mitgliedschaft (Urkunde u. Blumen, Germania Chronometer)  
Peter Grunicke

## 5. Wahl eines Verhandlungsleiters

Auf Vorschlag der Versammlung wurde Eberhard Kastens als Verhandlungsleiter und Bodo Witt als sein Stellvertreter einstimmig gewählt. Übergabe der Sitzungsleitung an Eberhard Kastens.

# JAUSTER BAU GmbH



**38444 Wolfsburg/Hattorf  
Schäferhof 8**

**Tel. 05308 921030 • Funk: 0171 4102432**

# Vorstand

## **6. Genehmigung der Tagesordnung**

In der Einladung zur Mitgliederversammlung war der 05.01.2015 als Endtermin für Änderungen der Tagungsordnung angegeben. Es gab bis zu diesem Zeitpunkt keine Änderungswünsche. Die Tagesordnung wurde einstimmig angenommen.

## **7. Feststellung der Anwesenheit und Stimmberechtigung**

Dieser Punkt wird auf die Zeit nach der Pause verlegt. Marion Reding muss die Anwesenheitsliste erst auswerten und falls Teilnehmer die Versammlung früher verlassen, muss die Liste entsprechend geändert werden.

## **8. Genehmigung des Protokolls der MV des Jahres 2014**

Das Protokoll der MV vom 15.02.2014 wurde am 25.02.2014 erstellt und der Entwurf ist in dieser Fassung vom Vorstand beschlossen. Der Entwurf wurde sowohl im VB und im Internet veröffentlicht.

Die Versammlung hat das Protokoll einstimmig genehmigt.

## **9. Berichte des Vorstandes**

Diese Berichte sind in unserem VB Nr. 1/2015 veröffentlicht.

Zu den Berichten unter a.) bis h.) gab es aus der Versammlung keine Wortmeldungen und daher auch keine Diskussionen.

- i.) Marion Reding verweist auf Kassenbericht und führt Diskussion über Mindestlohn
- j.) Wiebke Kroll, Vorsitzende Bereich Sport, verweist auf Bericht im VB und gibt bekannt, dass kein Training während der Sommerferien in den Bädern der Stadtbad GmbH stattfindet.
- k.) Eberhard Kastens, Vorsitzender Bereich Verwaltung, erläutert den vorliegenden Finanzplan. Die Zahlen entsprechen dem Haushaltsvoranschlag. Auf Nachfrage verschiedener Mitglieder berichtet Marion Reding über die neuen Honorar-Möglichkeiten und deren Bedingungen (€ 8,50). Hoher Verwaltungsaufwand, Zeiterfassung und Doppelbeschäftigung.
- l.) Zu dem Bericht des Vorstandsvorsitzenden gab es keine Wortmeldungen

## **10. Bericht der Kassenprüfer**

Helga Elle und Anke Svenson haben die Kasse geprüft. Sie hatten keine Beanstandungen festgestellt.

Verabschiedung unserer Ehrengäste durch den Vorstandsvorsitzenden Bodo Witt

*Beginn einer Pause von 20 Minuten*

## **11. Bekanntgabe der Stimmberechtigung**

Marion Reding gibt 58 Personen als stimmberechtigt bekannt. 7 Personen haben die Versammlung vorzeitig verlassen.

## **12. Entlastung des Vorstandes**

Die Kassenprüferin Helga Elsner beantragt die Entlastung des Vorstandes. Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig.

### 13. Neuwahlen des geschäftsführenden Vorstand

Zunächst geht ein Dank an Jürgen Roy, der durch Verzug nach Flensburg sein Amt aufgibt.

Vorschlag zum Vorstandsvorsitzenden, zur Wiederwahl, bisher Bodo Witt, kein Gegenkandidat. Bodo Witt wird einstimmig wiedergewählt

Vorschlag Vorstand Bereich Sport, zur Wiederwahl, bisher Wiebke Kroll, kein Gegenkandidat. Wiebke Kroll wurde einstimmig wiedergewählt.

### 14. Neuwahlen für den erweiterten Vorstand

- a.) Referent im Schwimmen  
bisher Jürgen Roy, ist verzogen und scheidet aus. Vorschlag: Stephan Neumann wird mit 1 Neinstimme und 2 Enthaltungen gewählt.
- b.) Referent Wasserball  
bisher Ralf Milling, ist zur Wiederwahl vorgeschlagen; Ralf Milling ist einstimmig wiedergewählt.
- c.) Referat Öffentlichkeitsarbeit  
Martin Wogan seit 2014 kommissarisch im Amt, Einverständnis zur Wiederwahl liegt vor. Wird einstimmig wiedergewählt.
- d.) Referent Schriftführer  
Jürgen Schmerbach zur Wiederwahl vorgeschlagen; wird einstimmig wiedergewählt.
- e.) Jugendleiterin  
Gudrun Stadler ist 2014 von der Jugendversammlung für 2 Jahre gewählt worden. Sie braucht nicht bestätigt zu werden.



Als langjährig erfahrener Meisterbetrieb für Elektrotechnik bietet Ihnen ELKOTEK ein breites Spektrum von Elektroinstallationen aus einer Hand.

Schwalbenweg 2      Tel.: 0531-129967-68      info@elkotec-gmbh.de  
38118 Braunschweig      Fax: 0531-129967-69      www.elkotec-gmbh.de

## 15. Neuwahlen für den Vereinsausschuss

- a.) Verbindungsperson zur SSG  
ist Thomas Hasenjäger, wird vorgeschlagen und von der Versammlung einstimmig wiedergewählt.

## 16. Neuwahlen Sonstige

- a.) Fachausschuss für Sport für Behinderte.  
Heike Stoffek-Wessolak scheidet aus  
Lutz Hoffmann wird vorgeschlagen und einstimmig gewählt  
Der Ausschuss besteht aus: Dieter Geistefeld (bis 2016)  
Lutz Hoffmann (bis 2017)  
3. Mitglied unbesetzt
- b.) Fachausschuss Schwimmen  
Anke Svenson und Manfred Blum scheiden aus.  
Manfred Blum und Anke Svenson werden zur Wiederwahl vorgeschlagen und einstimmig wiedergewählt  
Der Ausschuss besteht aus: Schwimmwart: Stephan Neumann (Vorsitzender)  
Werner Grüneberg (Masterbeauftragter)  
Michael Wasmus (Schwimmkoordinator)  
Marion Reding (bis 2016)  
Kai-Mario Falk (bis 2016)  
Anke Svenson (bis 2017)  
Manfred Blum (bis 2017)
- c.) Fachausschuss Wasserball  
Silke Sandte, Hauke Hahn und Peter Mattern scheiden aus  
Peter Mattern, Dirk Seykowski und Arne Tschachschal werden vorgeschlagen und einstimmig gewählt.  
Der Ausschuss besteht aus: Ralf Milling (Wasserballwart)  
Peter Mattern (bis 2017)  
Dirk Seykowski (bis 2017)  
Arne Tschachschal (bis 2017)
- d.) Schiedsgericht  
Da sich aus der Versammlung keine Vorschläge ergeben haben, ist das Schiedsgericht vorerst unbesetzt..
- e.) Berufungsschiedsgericht  
Da sich aus der Versammlung keine Vorschläge ergeben haben, ist das Berufungsschiedsgericht und Ersatzberufungsgericht vorerst unbesetzt.  
Anmerkung: über die weitere Behandlung der Punkte d + e wird der Vorstand Überlegungen anstellen und für die nächste Mitgliederversammlung Vorschläge unterbreiten.
- f.) Kassenprüfer/in  
Helga Elsner scheidet satzungsgemäß aus. Als Nachfolgerin steigt Anke Svenson auf 1. Ilona Horsters wird einstimmig zur 2. Kassenprüferin gewählt. Ersatzkassenprüfer ist unbesetzt.

## 17. Beratung und Beschlussfassung der eingereichten Anträge

Am 05.01.2015 lagen keine Anträge vor.

## 18. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages 2015

Marion Reding und Eberhard Kastens erläutern den Haushaltsplan. Basis ist der Abschluss 2014. Wir haben mit einer „schwarzen Null“ abgeschlossen.

Offene Außenstände sind inzwischen eingegangen. Die Anfrage von Christiane bezüglich erhöhter Portokosten konnte befriedigend beantwortet werden.

Der SSC Germania ist von den „Stadtvätern“ angehalten, die Gymnastikhallen zu vermieten.

Die Mitgliederentwicklung ist positiv. Am 31.12.2014 haben wir 1.095 Mitglieder gezählt. Unser Ziel für 2015 ist es, 1.100 – 1.200 Mitglieder zu erreichen. Unsere Leistungssportler bei der SSG sind automatisch immer im Stammverein.

Die Altersobergrenze zum Vereinsdienst endet mit 65 Jahren. Tanja Feilke wird die Arbeitsmöglichkeiten (Gartenarbeiten, rund um unser neues Vereinsheim) in 2015 schaffen.

Der Haushalt wurde einstimmig von den Anwesenden angenommen.

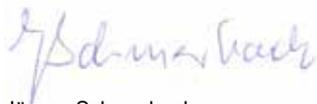
## 19. Verschiedenes

Das eingereichte Schreiben von J. Bachmann wurde verlesen und zur Diskussion gestellt. Als Antrag konnte es jedoch nicht zur Abstimmung gestellt werden, da die Antragsfrist nicht eingehalten wurde. Es beinhaltet, der SSC Germania sollte sich doch wieder auf seine Stärken besinnen. Zumal die Mehrzahl der Leistungsträger der SSG sowieso vom SSC sind. Resultat der Diskussion: es ist höchst unwirtschaftlich, wenn ein Startrechtwechsel für die etwa 800 Mitglieder durchgeführt wird und zieht unter Umständen auch eine Startperre nach sich.

## 20. Rückgabe der Verhandlungsleitung an Bodo Witt.

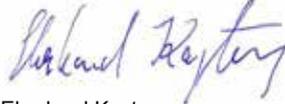
Der Vorstandsvorsitzende Bodo Witt bedankt sich bei allen Anwesenden und beendet die Jahreshauptversammlung des Jahres 2015 um 18:32 Uhr.

Für die Protokollführung



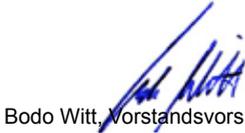
Jürgen Schmerbach

Für die Verhandlungsführung



Eberhard Kastens

Gelesen und zur Veröffentlichung freigegeben:



Bodo Witt, Vorstandsvorsitzender.

# Förderverein

## Einladung zur Mitgliederversammlung

**An die Mitglieder des Fördervereins SSG Braunschweig e.V. F.O.S.S.**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde und Förderer des Schwimmsports!

Hiermit lade ich Sie gem. § 6 (1) der Satzung unseres Fördervereins zur

### **Mitgliederversammlung**

**am Dienstag, dem 12. Mai 2015, Beginn 18:00 Uhr,**

**in der Betriebsleitung der Nds. Landesforsten  
- Bereich Stiftung Zukunft Wald,**

**Husarenstraße 75, 38102 Braunschweig**

recht herzlich ein. Ich würde mich sehr freuen, Sie bei dieser Versammlung begrüßen zu können.

Als Tagesordnung schlage ich vor:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung und der Stimmbe-  
rechtigung
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Wahl eines Versammlungsleiters und seines Stellvertreters gem. § 6 (1)  
der Satzung
5. Wahl eines Protokollführers gem. § 6 (8) der Satzung
6. Berichte des Vorstandes
  - a) Vorsitzender Franz Hüsing
  - b) Schatzmeister Klaus Haßelbring
  - c) Weitere Berichte
7. Bericht der Revisoren
8. Aussprache über die Berichte in der Reihenfolge, wie sie gegeben wur-  
den
9. Genehmigung der Jahresrechnung 2014
10. Entlastung des Vorstandes
11. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages für 2015
12. Beschlussfassung über eingereichte Anträge
13. Wünsche und Anregungen
14. Verschiedenes

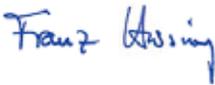
**Anträge sind schriftlich bis Dienstag, 22. April 2015  
an den Vorsitzenden zu richten**

Das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung lag gem. § 6 (8) der Satzung beim Geschäftsführer Joachim Lerch aus. In der gesetzten Frist von drei Monaten ist kein Einspruch erfolgt. Das Protokoll ist damit genehmigt.

Bitte kommen Sie zur Mitgliederversammlung, Sie geben damit Ihrer Verbundenheit mit F.O.S.S. Ausdruck und helfen mit, die Ziele unserer Gemeinschaft gemeinsam zu verwirklichen.

Mit freundlichen Grüßen

F.O.S.S. – Förderverein SSG Braunschweig e. V.



Franz Hüsing  
Vorsitzender

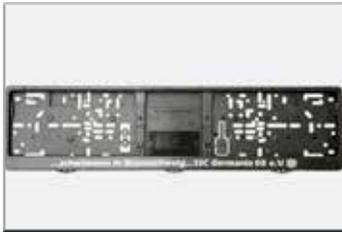


**Apotheke am Saarplatz** 

**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](mailto:info@apotheke-am-saarplatz.de) • Internet: [www.apotheke-am-saarplatz.de](http://www.apotheke-am-saarplatz.de)





Stück  
**6,00 €**  
2 Stück  
**10,00 €**

### Autokennzeichen-Halterung

mit Text: ... schwimmen in Braunschweig ...  
SSC Germania 08 e.V. und Logo



Stück  
**18,50 €**

### Uhr mit Germaia Logo

Gehäuse im gebürsteten Metall-Look, Citizen  
Quarzuhrwerk, abgenähtes Rindslederarmband,  
wasserdicht bis 3 ATM



Stück  
**23,50 €**

### Umhängetasche

Euroblau/Schwarz mit Germania Logo



Stück  
**1,00 €**

### Germania Aufkleber

schwarze Schrift auf weißem Hintergrund



Stück  
**26,00 €**

### Schwimmtasche

Euroblau/Schwarz mit Germania Logo



Stück  
**1,50 €**

### Germania Schlüsselband

Blau mit weißer Schrift: [www.ssc-germania.de](http://www.ssc-germania.de)  
und Logo



Stück  
**19,90 €**

### Regenschirm mit Germania Logo

windsicher, wasserdicht, mit stabilem Fiber-  
glasgestell und Carbonstab, Schwarz

Liebe Sportfreunde,

hier ein sportliches Angebot, welches jeder nutzen kann.

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

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

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

Näheres zu den Disziplinen und Voraussetzungen sind über den jeweiligen Link in Erfahrung zu bringen. Termine und Abnahme erfolgen nach Absprache.

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

Thomas.Hasenjäger@ssc-germania.de

Telefon: 0531 / 23 21 343

Handy: 0163 / 39 77 317

Näheres hierüber findet man auch auf unserer Homepage:

[www.ssc-germania.de/Sportabzeichen-Abnahme](http://www.ssc-germania.de/Sportabzeichen-Abnahme)



Euer Thomas Hasenjäger

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](mailto:bodo.witt@gmx.de)

## Neues Angebot: RehaSport Wassergymnastik

Jetzt können Personen mit Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden und -vorfällen, Gelenkschäden (z.B. Knie, Hüfte, Schulter), Osteoporose, Morbus Bechterew und Endoprothesen sowie Atemwegserkrankungen Wassergymnastik unter fachlicher Anleitung einer Dipl.-Sportwissenschaftlerin und Heilpraktikerin erhalten.

Der Kurs findet in einem extra dafür angemieteten und ruhigen Becken im Freizeit- und Erlebnisbad Wasserwelt, Hamburger Str. 53, 38112 Braunschweig statt.

Freitags von 9:00-9:45 Uhr, Treffpunkt ist 8:45 Uhr an der Kasse.

Das Antragsformular Nr. 56 für diesen RehaSport auf Verordnung kann von jedem Haus- oder Facharzt ausgestellt werden. Die Krankenkasse genehmigt den Antrag und übernimmt die Kosten für 50 Einheiten. Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder auch ohne Verordnung möglich.

**Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin:**

**Monika Müller: 0151 67623672 oder [info@monikamueller.net](mailto:info@monikamueller.net)**

Ansprechpartnerin ist immer auch die Referentin „Behinderten- und RehaSport“

Barbara Heeder: 05307 951395 oder [b.heeder@ssc-germania.de](mailto:b.heeder@ssc-germania.de)

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



**LÖWENSTARK**

... und Sie erreichen  
Ihr Ziel!

# Allgemein

## Gefährdung Ausrichtung von Wettkämpfen

Beim Lesen der Überschrift bekommt jeder einen Schreck – zu Recht.

Es soll aber nur zum Nachdenken anregen und evtl. zum Finden von Lösungen beitragen.

Wettkämpfe, die wir in den Bereichen Schwimmen, Jugend und Masters sowie im Behindertenbereich ausrichten, sollen eigentlich in erster Linie dem sportlichem Aspekt und dem Image des Vereins dienen. Es gibt allerdings auch einen nicht geringfügigen Punkt – das Finanzielle. Wettkämpfe bringen Geld ein, das dann anderweitig verwendet werden kann, z.B. zur Unterstützung des Leistungssports wie Zuschuss zu Trainingslagern, Zuschuss zur Jugendarbeit usw..

Leider wird die Bereitschaft, hierbei zu helfen, immer weniger. Wir müssen schon Helfer „teuer einkaufen“. Das Catering, welches wir bis vor ein paar Jahren noch selbst bei Veranstaltungen gestemmt haben, wurde mittlerweile an „Connys Catering“ übertragen. Es funktioniert wirklich gut und entlastet uns, keine Frage – aber früher haben wir es halt alleine geschafft, mit eigenen Helfern (Vereinsdienstlern). Wenn wir jetzt noch andere Aufgaben „einkaufen“ müssten, wäre der Sinn dieser Veranstaltungen nicht mehr gegeben – es wird über kurz oder lang zu einem großen Zuschussgeschäft.

Wie sollen wir weitermachen? Sollen wir auf die Ausrichtung von Wettkämpfen gänzlich verzichten? Ein Schwimmausschuss kann nicht alleine eine Veranstaltung organisieren und gleichzeitig die ganze Arbeit während der Veranstaltung meistern. Es werden Helfer gebraucht. Werden Aufrufe per Mail oder im Vereinsheft gestartet, kommen kaum oder sogar gar keine Rückmeldungen. Spricht man Personen an, kommen häufiger Punkte zur Sprache, die gar nichts mit der Ausrichtung zu tun haben. Die Bereitschaft, im Verein zu helfen, schwindet maßlos.

Sollte der Eine oder Andere gute Vorschläge haben, teilt sie uns bitte mit. Ich bin der Meinung, dass wir weiterhin Wettkämpfe ausrichten sollten, das sind wir unseren Sportlern einfach schuldig.

Vorschläge bitte an die Geschäftsstelle senden, wir werden sie dann bearbeiten.

Marion Reding



### Heilpraktikerin · Personal Trainerin Monika Müller

Olympiateilnehmerin `92 Synchronschwimmen  
Bienroder Str. 8 · 38110 Braunschweig  
05307 / 9118020 · [info@monikamueller.net](mailto:info@monikamueller.net)

Naturheilkunde: Irisdiagnose, Neuraltherapie  
Rücken- / Gelenk-, Darm-, Kopfbeschwerden  
Personal Training, Piloxing, Zumba, Faszien  
Präventionskurse: Laufen, Nordic Walking

# Allgemein

## Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Max Frederik Bartels  
Tom Florian Bartels  
Bernd Ebeling  
Lennard Schütte  
Fenja Ahrendt  
Tom Hauschildt  
Matthias Sendecki  
Mia-Christin Staab  
Dr. Anneke Thien  
Anton Kleinschmit  
Daniela Kaiser  
Malina Gremmel

Leonie Ahlvers  
Han Pham  
Tim Klatt  
Hannah Juliane Tillmann  
Paul Valentin Tillmann  
Sami Leon Charf-Eddine  
Brigitte Constein-Gülde  
Nils Bönsch  
Paulina Neumann  
Jaqueline Lepke  
Nathalie Herok



Alle Germanen treffen sich zum Stammtisch

in den

**Edelweiss-Stub'n**

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

ab 19:30 Uhr

Über regen Zuspruch würde ich mich freuen.

Bodo Witt  
Vorstandsvorsitzender



## Termine für das Vereinsblatt

<b>Ausgabe</b>	<b>03/2015</b>	<b>04/2015</b>	<b>05/2015</b>	<b>06/2015</b>
Red.-Schluss	03.05.	05.07.	06.09.	01.11.
Versand in KW	21	30	39	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](mailto:info@hm-medien.de)

## Runde Geburtstage unserer Mitglieder

Folgende „Germanen“ feiern 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

---

### März

Dr. Wolf-Dieter Schulz-Pillgram 60

---

### April

Manfred Wiegmann 75  
Axel Grimm 55  
Birgit Bechmann 55  
Özcan Karaer 40

---

### Mai

Dorothea Richter 90  
Rose-Marie Eckhardt 85  
Jürgen Schmerbach 75  
Bodo Witt 75  
Heidi Spieck 70  
Monika Ebeling 70  
Sabriye Subasi 65  
Annette Antusch 55  
Pia Rasche-Ebers 50  
Uwe Zschernitz 50  
Katrin Empacher 45

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

## Kontakte

### Geschäftsführender Vorstand

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

<b>Geschäftsstelle</b>	Amselweg 10, 38110 Braunschweig Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623	
<b>Vereinsheim</b>	Hamburger Straße 53, 38112 Braunschweig (im Schützenhaus der BSG)	
<b>Internet</b>	www.ssc-germania.de	
<b>Bankkonten</b>	BLSK - Landessparkasse IBAN: DE52 2505 0000 0000 5140 34 BIC: NOLADE2HXXX Postbank Hannover IBAN: DE22 2501 0030 0243 0203 00 BIC: PBNKDEFF	

## Impressum

### Wir Germanen

Herausgeber:	SSC Germania 08 e.V., Geschäftsstelle: Amselweg 10, 38110 Braunschweig Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623 m.reding@ssc-germania.de
V.i.S.d.P.	Bodo Witt, Vorstandsvorsitzender Schwalbenweg 2, 38118 Braunschweig Telefon: 0531 5807109, Fax: 0531 5807109 bodo.witt@ssc-germania.de
Layout + Marketing + Druck	hm medien Heidmarie 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.*

# Allgemein

## Erweiterter Vorstand

<b>Referent „Schwimmen“</b> <i>Wettkampflizenzen und Meldewesen</i>	Hans-Jürgen Roy hans-juergen.roy@ssc-germania.de	0531 338329
<b>Referentin „Behinderten- und Rehasport“</b>	Barbara Heeder b.heeder@ssc-germania.de	05307 951395
<b>Referent „Wasserball“</b>	Ralf Milling	05303 941560
Referentin <b>„Synchronschwimmen“</b>	Dr. Grit Gärtner grit.gaertner@ssc-germania.de	0531 3567033
<b>Referentin „Breitensport“</b>	Monika Ebeling monika.ebeling@ssc-germania.de	0531 873078
<b>Referentin „Heimverwaltung“/ Vergnügungswartin</b>	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	0531 6180550 01523 4122983
<b>Referent „Öffentlichkeitsarbeit“</b> <i>(kommissarisch)</i>	Martin Wogan martin.wogan@ssc-germania.de	0177 9301970
<b>Koordinator Schwimmen</b>	Michael Wasmus michael.wasmus@ssc-germania.de	0531 7999426 0171 4982287
<b>Verbindungsperson zur SSG Braunschweig</b>	Thomas Hasenjäger t.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
<b>Masterbeauftragter</b>	Werner Grüneberg werner.gruenberg@ssc-germania.de	0531 2844845 T+F
<b>Jugendleiterin</b>	Gudrun Stadler	0531 3107761 0176 30711531
<b>Herzsport (Koronar)</b>	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
<b>Vereinsdienst</b> (Vereinsheim)	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	01523/4122983
(Schwimmveranstaltungen)	Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	0171 / 5063692

layout & marketing

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



**hm-medien**  
Heidemarie Miklas

Hagenmarkt 12  
0531 16442

38100 Braunschweig  
0151 11984310

info@hm-medien.de  
www.hm-medien.de

# Trainingsplan Halbsaison 01/2015 – 06/2015

Stand 03/2015

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

## Leistungssport

Leistungsgruppen		10-18 Jahre		
L1	Mo	16:00 – 17:00	Antje Junkmann	Sportbad, 50 m
L1	Di	19:00 – 20:00	Michael Wasmus	Sportbad, 50 m
L1	Mi	16:00 – 17:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50 m
L1	Do	20:00 – 21:00	Michael Wasmus/ Clara Thies	Sportbad, kurze Bahn
L1	Fr	19:15 – 20:00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiderer	Trockentraining
L1	Fr	20:00 – 21:00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiderer	Sportbad, 25 m
L2	Mo	19:00 – 20:00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiderer	Sportbad, 50 m
L2	Do	15:30 – 16:00	Michael Wasmus	Trockentraining
L2	Do	16:00 – 17:00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiderer	Sportbad, 50 m
L2	Fr	16:00 – 17:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50 m
L3	Mo	17:00 – 18:00	Michael Wasmus/ Clara Thies	WW, Vereinsbecken
L3	Mi	18:00 – 19:00	Michael Wasmus/ Clara Thies	WW, Vereinsbecken
L4	Mo	16:00 – 17:00	Michael Wasmus/ Clara Thies	WW, Vereinsbecken
L4	Mi	17:00 – 18:00	Michael Wasmus/ Clara Thies	WW, Vereinsbecken
			Antje Junkmann	

## Schwimmausbildung

### Silber

S1	Mi	15:00 – 16:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50 m
S2	Do	16:00 – 17:00	Marin Wogan, Laura Denell	WW, Vereinsbecken
S3	Do	17:00 – 18:00	Marin Wogan, Laura Denell	WW Vereinsbecken

### Bronze

B1	Mo	15:00 – 16:00	zurzeit kein Training	WW, Aktivbecken
B2	Mo	17:00 – 18:00	Michael Wasmus	WW, Aktivbecken
B3	Mo	18:00 – 19:00	Torben Rost/ Clara Thies	WW, Aktivbecken
B4	Mo	19:00 – 20:00	Kristin Klähr/ Clemens Kaiser	BBS III
B5	Mi	17:00 – 18:00	Kathrin Schönfeld/ Julia Liedtke Lilli Empacher	WW, Aktivbecken
B6	Mi	18:00 – 19:00	Kathrin Schönfeld/ Julia Liedtke Lilli Empacher	WW, Aktivbecken

### Anfängergruppen

### Seepferdchen

Sp1	Mo	17:00 – 18:00	Clemens Kaiser, Lennart Willenborg	BBS III
Sp2	Mo	18:00 – 19:00	Clemens Kaiser, Lennart Willenborg	BBS III
Sp3	Mi	17:00 – 18:00	Mareike Müller, Clemens Kaiser	BBS III
Sp4	Mi	18:00 – 19:00	Mareike Müller, Clemens Kaiser	BBS III
Sp5	Fr	14:30 – 15:30	Kristin Klähr/ Julia Rosenthal	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	Do	16:00 – 17:00	Antje Junkmann	WW, Aktivbecken
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
----	----	---------------	--------------------------------	-------------------



## Breitensport

<b>Fit &amp; Fun-Schwimmen</b>			<b>F&amp;F, 11-19 Jahre</b>		
F&F	Do	19:00 – 20:00	Birgit und Josefine Bechmann/ Julia und Uwe Rosenthal	Sportbad, 25 m	
F&F	Di	16:00 – 17:00	Uwe Rosenthal	Sportbad, 50 m	

## Masters

<b>Masters-Schwimmen</b>			<b>WK, AK 20 &gt;</b>		
WK1	Mo	19:00 – 20:00	Joachim Geyer	Sportbad, 50 m	
WK allg.	Di	19:00 – 20:00	Stephan Neumann	Sportbad, 50 m	
WK allg.	Mi	20:30 – 22:00	Joachim Geyer	WW, Vereinsbecken	
WK allg.	Do	20:00 – 21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25m	

<b>Masters-Schwimmen</b>			<b>alle Mitglieder, AK 20 &gt;</b>		
Allg.	Mi	19:00 – 20:30	Werner Grüneberg	WW, Vereinsbecken	

## TU-Sport

<b>Uni-Schwimmen</b>			<b>für Studenten der TU</b>		
Allg.	Di	20:00 – 22:00	Martin Wogan, Steffen Koch	WW, Vereinsbecken	
Allg.	Do	20:00 – 22:00	Martin Wogan, Steffen Koch	WW, Vereinsbecken	
Allg.	Fr	18:30 – 20:30	Steffen Koch	Sportbad, 50 m	

## Wassersport ohne Leistungsdruck

<b>Muslimische Mitglieder</b>			<b>ausschließlich muslimische Mitglieder</b>		
weiblich	Sa	14:00 – 16:00	Tül Kaya	Raabe-Schule	
männlich	Sa	16:00 – 18:00	Ali Kaya	Raabe-Schule	

<b>Nichtschwimmer-Erwachsene</b>			<b>NE</b>		
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
NE4	Mi	19:30 – 21:00	Martin Wogan, Laura Denell	BBS III	Alle Nationen

<b>Wassergymnastik</b>			<b>WGN</b>		
WGN Frauen	Do	17:00 – 18:00	Keven Wutke	WW, Aktivbecken	
WGN gemischt	Fr	20:00 – 21:00	Keven Wutke	WW, Aktivbecken	

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 01/2015 – 06/2015

Stand 03/2015

## Wassersport anderer Sparten

### Synchronschwimmen

### SYN

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/Wasser
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

### Wasserball

### WB, „Herren“, >19 Jahre

Siehe Trainingsplan WSG

## Sport ohne Wasser

### Rhythmische Gymnastik

### RG

RG1	Mi	18:30 – 19:30	Katrin Empacher	Gymnastikraum/Vereinsheim hintere Hälfte
-----	----	---------------	-----------------	---

### Masters-Gymnastik

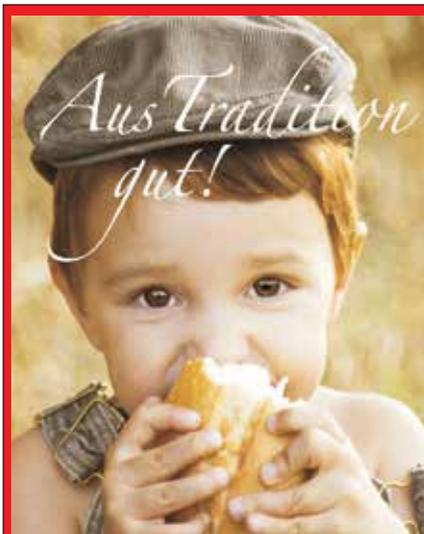
### Gym

Gym	Mi	19:30 – 20:15	Joachim Geyer	Gymnastikraum/Vereinsheim hintere Hälfte
-----	----	---------------	---------------	---

### Krafttraining

### KT

KT Fit	Di	17:30 – 18:30		Kraftraum Heidbergbad
--------	----	---------------	--	-----------------------



***milkau***  
DER STADTBÄCKER

*Echte  
Handwerkskunst!*

*22x in Braunschweig,  
Wolfenbüttel und  
Salzgitter!*

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

## RehaSport/ Funktionstraining

### Koronarsport

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Dipl. med. Burkhard Distel</b>	<b>Tel. 0531 / 87 21 64</b>
Di 09.00 – 10.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Di 10.00 – 11.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Di 11.00 – 12.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Do 09.00 – 10.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Do 10.00 – 11.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Do 11.00 – 12.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte

### Funktionstraining / Trockengymnastik

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Dipl. med. Burkhard Distel</b>	<b>Tel. 0531 / 87 21 64</b>
Di 10.00 – 11.00	Stefanie Thalhammer	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte
Do 10.00 – 11.00	Stefanie Thalhammer	Gymnastikraum/Vereinsheim Schützenhaus, hintere Hälfte

### Warmwassergymnastik

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Barbara Heeder</b>	<b>Tel. 05307 / 95 13 95</b>
Fr 09.00 – 10.00	Monika Müller	Wasserwelt, Aktivbecken
Fr 13.00 – 14.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark
Fr 14.00 – 15.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark

### RehaSport für neurologische Erkrankungen

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Barbara Heeder</b> <b>Nicole Jakob</b>	<b>Tel. 05307 / 95 13 95</b> <b>Tel. 0170 / 730 79 87</b>
Di 16.00 – 17.00	Nicole Jakob	Gymnastikraum/Vereinsheim, vordere Hälfte

### RehaSport für geistig Behinderte (pausiert zzt., da zu wenig Teilnehmer)

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Barbara Heeder</b> <b>Nicole Jakob</b>	<b>Tel. 05307 / 95 13 95</b> <b>Tel. 0170 / 730 79 87</b>
Di 17.00 – 18.00	Nicole Jakob	Gymnastikraum/Vereinsheim, vordere Hälfte

### RehaSport für Innere Medizin

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Barbara Heeder</b> <b>Doris Laufer</b>	<b>Tel. 05307 / 95 13 95</b> <b>Tel. 0176 / 52 26 15 63</b>
Di 17.00 – 18.00	Doris Laufer	Gymnastikraum/Vereinsheim, hintere Hälfte

### RehaSport für Orthopädie

---

<b>Ansprechpartner:</b>	<b>Barbara Heeder</b> <b>Doris Laufer</b>	<b>Tel. 05307 / 95 13 95</b> <b>Tel. 0176 / 52 26 15 63</b>
Di 18.00 – 19.00	Doris Laufer	Gymnastikraum/Vereinsheim, hintere Hälfte

# Trainingsplan

## Trainingsplan Halbsaison 01/2015 – 06/2015

Stand 01/2015

### Sport für Mitglieder mit Handicap

#### SPORT-Schwimmen für Geistig-Behinderte (Kinder und Jugendliche)

**Anmeldungen bei:** *Heike Stoffel-Wessolek* *Tel. 0174 / 33 84 561*  
*Elisabeth Schöneberg* *Tel. 0531 / 25 74 21 45*

Mo 17:00 – 18:00 Uhr Elisabeth Schöneberg/  
Heike Stoffel-Wessolek WW, Vereinsbecken

#### Schwimmen für alle Mitglieder

Mo 18:00 – 19:00 Uhr WW, Aktivbecken

#### Schwimmen für geistig Behinderte (Rosa Nyczka-Duda)

**Anmeldungen bei:** *Rosa Nyczka-Duda* *Tel. 0531 / 89 61 47*

Di 20:00 – 21:00 Uhr Rosa Nyczka-Duda WW, Vereinsbecken, 1 Bahn

#### SPORT-Schwimmen für alle Mitglieder

Di 20:00 – 21:15 Uhr WW, Vereinsbecken

#### Reha Sport für geistig Behinderte

**Anmeldungen bei:** *Barbara Heeder* *Tel. 05307 / 95 13 95*  
*Nicole Jakob* *Tel. 0170 / 730 79 87*

Di 17:00 – 18:00 Uhr Gymnastikraum/Vereinsheim,  
hintere Hälfte

#### Tischtennis für geistig Behinderte

**Anmeldungen bei:** *Manfred Soffert* *Tel. 0531 / 33 46 69*

Fr 18:30 – 19:30 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

#### Tischtennis für alle Mitglieder

**Anmeldungen bei:** *Jochen Schwarzer* *Tel. 05302 / 26 37*

Fr 19:30 – 21:30 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

### Wander-Abteilung

#### Wanderungen

**Anmeldungen bei:** *Renate und Otto-Heinz Dönch* *Tel. 0531 / 32 22 78*

1 x mtl. für alle Mitglieder



Das Auto.

So bleibt Ihr Auto mit Sicherheit in Topform.

# Frühlings- Check



bei **ABRA in Querum**



Sichtprüfung: Motor, Kupplung, Kühlsystem, Achskörper, Getriebe/Achsantrieb, Stoßdämpfer, Abgasanlage, Fahrwerk, Batterie, Bremsflüssigkeit/-wirkung, Bremsleitungen/-schläuche, Wisch-Wasch-Anlage, Reifen, Felgen, Lenkung, Beleuchtung, Brems scheiben/-beläge, Karosserie.

Frühlings-Sicherheits-Check

**15,- €**

zzgl. Material, ohne Zusatzarbeiten,  
Durchführung im Express Service, inkl. Zertifikat.



**Autohaus Braunschweig GmbH**

Bevenroder Straße 10

38108 Braunschweig

Tel.: 05 31 - 23 72 40

[www.abra-querum.de](http://www.abra-querum.de)



**ABRA**  
QUERUM

<b>Aufbaugruppe</b>		<b>Trainer: Sören Novin</b>		
	Sportbad	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	“	17:00-18:00	18:00-19:30	Kraftraum
Dienstag	“		16:30-18:00	
Mittwoch	“	17:30-18:30	18:30-20:00	
Donnerstag	“		16:00-17:30	
Freitag	“	16:30-17:30	15:00-16:30	

<b>SSG I</b>		<b>Trainerin: Christina Werner</b>		
	Sportbad	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	“	18:00-19:00	16:00-18:00	
Dienstag	“		06:00-07:00	nach Absprache
	“	16:30-17:30	17:30-19:30	Kraftraum
Mittwoch	“		06:30-08:00	
	“		17:00-18:30	nach Absprache
Donnerstag	“		06:00-07:00	nach Absprache
	“	16:00-17:00	17:00-19:00	
Freitag	“	17:00-18:00	18:00-20:00	Kraftraum
Sonnabend				nach Absprache

<b>SSG II</b>		<b>Trainer: Helmut Ahrens</b>		
	Sportbad	Land/Kraftraum	Wasser	
Montag	“	18:00-19:30	19:30-20:30	
Dienstag	“	17:00-18:00	18:00-19:30	
Mittwoch	“	17:00-18:30	18:30-20:30	Kraftraum 17:00-18:00
Donnerstag	“	16:30-17:30	17:30-19:00	
Freitag	“	18:00-19:00	19:00-20:30	Kraftraum

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

# Trainingsplan WSG Braunschweig



## **A) Kinder und Jugendliche:**

---

- |    |                 |   |
|----|-----------------|---|
| Di | 15:00-16:00 Uhr | WSG / Stützpunkt / Schul AG / LSN Kader<br>3 Bahnen |
| Di | 19:30-20:30 Uhr | WSG / Stützpunkt / LSN Kader<br>4 Bahnen            |
| Do | 19:00-20:00 Uhr | WSG / Stützpunkt / LSN Kader<br>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

**Alle Trainingseinheiten finden im Sportbad Heidberg statt!**  
*Stand 01/2015*

**Holland** Bauelemente  
Fenster • Rollläden • Haustüren • Wintergärten  
Metallbau • Sonnenschutz • Insektenschutz  
**NEU - jetzt mit Ausstellung**  
Besuchen Sie unsere neuen  
Räumlichkeiten – Im Oberdorf 11  
Telefon: 053 04/93 23 60 • Fax: 053 04/93 23 59  
Im Oberdorf 11 • 38527 Meine/Abbesbüttel  
info@hollandbauelemente.de www.hollandbauelemente.de

**Wasserball-Sport-Gemeinschaft**

# Behinderte

## Termine der Wanderungen 2015

Die Wanderfreunde trafen sich am 21.02 2015 im Vereinsheim Kleingärtnerverein Gunther, um die Termine für das Wanderjahr 2015 festzulegen. Bevor die Sitzung eröffnet wurde, hatten sich die Teilnehmer viel zu erzählen. Auch das anschließende Essen wurde ausgesucht, damit der Besuch der Sitzung sich lohnte ...

Bis auf Martin Langer, der zum Wettkampf in Darmstadt entschuldigt fehlte, waren alle Ausrichter der Wanderungen anwesend. Es war ein sehr kreatives Treffen, bei dem die Termine schnell fest gelegt werden konnten. Das Resultat sind die unten aufgeführten Termine.

Der Treffpunkt ist jeweils um 10:00 Uhr hinter der Stadthalle.

Gäste sind bei unseren Wanderungen sehr gern gesehen

1. Wanderung Dieter Geistefeldt Anmeldung	Samstag, 09. Mai 2015 bis 30. April 2015	Tel.: 05300 6762
2. Wanderung Rolf Schadenberg Anmeldung	Samstag, 13. Juni 2015 bis 06. Juni 2015	Tel.: 0531 72614
3. Wanderung Margrit Ohle Anmeldung	Samstag, 18. Juli 2015 bis 08. Juli 2015	Tel.: 0531 52387
4. Wanderung Martin Langer Anmeldung	Samstag, 15. August 2015 Ausgrabungen Hondelage bis 08. August 2015	Tel.: 05307 3773
5. Wanderung Otto-Heinz Dönch Anmeldung	Samstag, 05. September 2015 bis 29. August 2015	Tel.: 0531 322278
6. Wanderung Hilmar Berke Anmeldung	Samstag, 17. Oktober 2015 Geitelde bis 10. Oktober 2015	Tel.: 05300 326
7. Wanderung Fritz Sievers Anmeldung	Samstag, 14. November 2015 Am Schwarzen Berg bis 07. November 2015	Tel.: 0531 363329

Wir wünschen bei den Wanderterminen gutes Wetter und viel Freude.

Renate und Otto-Heinz Dönch

# Behinderte

## Offene Landesmeisterschaften der Behinderten

In Braunschweig wurden die offenen Landesmeisterschaften der Behinderten im Sportbad Heidberg ausgetragen. Die Meldezahl von 27 Vereinen mit 185 Aktiven bei 733 Einzelstarts und 22 Staffelmeldungen konnte sich sehen lassen. Die Vereine kamen aus 6 verschiedenen Bundesländern: Brandenburg, Mecklenburg/Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen.

Ein Deutscher Einzelrekord wurde geschwommen. Geschafft hat es Lucas Karle (Jg. 1992) vom SC Potsdam über 100 m Brust mit 01:19,37 in der Klasse SB14. Herzlichen Glückwunsch.

Der SSC Germania als Ausrichter hat mit 13 Personen mit 49 Einzelstarts und 4 Staffelmeldungen teilgenommen. In den Wertungen wurden 13-mal Gold, 4-mal Silber und 3-mal Bronze geholt.

In der offenen Wertung holte

~ Benjamin Weese (1989) über 50m Rücken in 0:35,18 den 3. Platz.

Weitere Medallenträger in ihren Wertungsklassen waren:

~ Lutz Hoffmann (Jg 1974) 7-mal 1.Platz,

~ Dieter Geistefeldt (Jg 1940) 3-mal 1. Platz und 2-mal Platz 2,

~ Benjamin Weese je 1mal Gold, Silber und Bronze,

~ Martin Langer (Jg 1953) 1-mal Gold und 2-mal Silber,

~ Celina Scholz (Jg 1985) 1mal Gold

~ und die männliche Staffel Platz 3.

Die Vereine waren sehr erfreut über die gelungene Veranstaltung und deren Ausführung. Sie freuen sich bereits auf ein Wiedersehen im Jahr 2016.

Marion Reding

## Tischtennis

### Vereinsmeisterschaft vom 16. Januar 2015

Elf Spieler nahmen an der Meisterschaft teil. Die ersten vier Plätze machte unsere Erste unter sich aus:



Die Rückrunde im Betriebssport hat begonnen.

Die Niedersachsenmeisterschaft fand am 7. März in Broitzem statt.

Jochen Schwarzer

von links:  
Andreas Piskol (3.), Werner Schaper (1.)  
Lothar Fricke (2.), Christoph Causemann (3.)

## Das beste Training aller Zeiten

Am Freitag, dem 06.02. stand für uns Synchronschwimmerinnen ein ganz besonderes Training an. Unsere liebe Trainerin Jana hatte einen Überraschungsgast, einen guten Freund von ihr, eingeladen.

Wir nahmen pünktlich um 19 Uhr unser Training auf und obwohl der Überraschungsgast sich verspätete, starteten wir ordentlich durch. Wir fingen an, uns mit dem üblichen Laufprogramm aufzuwärmen und kamen so schon ordentlich ins Schwitzen. Danach wurde es allerdings nicht besser, denn Jana nimmt zurzeit an drei „30 Tage Challenges“ (auf Facebook) teil, so dass wir zusammen mit ihr immer die Liegestützen, Squats und den Unterarmstützstand aushalten müssen. Dazu kommen noch verschiedene andere tolle Übungen, die Jana so einfallen, um möglichst jeden Muskel unseres Körpers zu trainieren. Schließlich folgte ein ausführliches Dehnprogramm, das um ca. 20:15 Uhr durch das Erscheinen unserer Trainerin Insa beendet wurde, damit wir mit den Stehproben anfangen konnten. Von unserem „Special Guest“ war leider immer noch keine Spur.

Eine weitere halbe Stunde etwa übten wir also im Trockenen an unserer neuen Gruppenkür, damit sowohl die Bein- als auch Armbewegungen richtig ausgeführt werden und um durch das routinierte Zählen einen hohen Grad an Synchronität zu erlangen.

Als dann endlich unser Überraschungsgast Martin, ein Physiotherapeut, kam, ging es nochmal richtig mit dem Schwitzen los. Unsere Arme und Beine waren sowieso schon schlapp von dem Donnerstagstraining sowie von den zuvor ausgeführten Kraftübungen, aber alle hielten wunderbar durch und wir konnten erfolgreich die herausfordernden Übungen von Martin überstehen. Dabei arbeiteten wir ausschließlich mit speziellen Dehnbändern, die wir uns extra zuvor noch gekauft hatten, da wir die vorherigen (etwas billigeren) Bänder gerne mal beim Training zerrissen haben.



Wir machten verschiedenste Übungen, um unsere Spannung im ganzen Körper zu steigern und auch die Arm-, Bauch- und Beinmuskeln zu kräftigen. Doch es war nicht nur anstrengend, sondern auch eine tolle Erfahrung, mal einen anderen Trainer zu haben und ein paar neue Übungen auszuprobieren.

# schwimmen

Endlich ging es dann um 21:15 Uhr ins Wasser und wir beendeten das Training mit einem entspannten Schwimmprogramm, so dass wir uns um 22 Uhr alle erschöpft und erledigt auf den Weg unter die Dusche machten und kaum dass wir zu Hause waren, verausgabte, aber auch mit Stolz ins Bett fielen.

Es war ein sehr intensives, aber erfolgreiches Training, das uns allen sehr viel Spaß gemacht hat und wir hoffen, das schon bald wiederholen zu können!

Sarah Basse

## Neujahrsfeier der Synchronschwimmerinnen

Anders als in den letzten Jahren veranstalteten wir dieses Mal anstatt einer Weihnachtsfeier eine Neujahrsfeier. Am 31. Januar 2015 trafen wir, 13 Synchronschwimmerinnen und unsere Trainerinnen Insa und Jana, uns im Phaeno in Wolfsburg. Der Eintritt wurde aus unserer Mannschaftskasse bezahlt. Nachdem wir in Kleingruppen das Phaeno erkundet hatten, war das Highlight des Tages das schiefe Haus, in dem zahlreiche Fotos entstanden sind.

Nach dem interessanten Phaeno-Besuch, gingen wir in Insas Laden Jaques' Weindepot und bauten ein leckeres Buffet auf. Es gab Wraps mit Salat, Tomate, Käse und Schinken und Hot Dogs.

Als wir alle aufgegessen hatten, haben wir gewickelt. Geschenke waren unter anderem Puzzle, Bücher, Duschgel und Süßigkeiten. Weil nicht alle Mitglieder unseres Teams aufgrund von Krankheit dabei waren, bekamen einige Mädels kein Geschenk. Insa hatte aber einen Trostpreis für uns organisiert: Belgische Schokolade. Von Jana bekamen wir eine Mappe mit Pflicht- und Kürregelungen sowie den Grundbewegungen des Synchronschwimmens und allen Pflichtübungen, die für unsere Altersklasse relevant sind.



Wir hatten alle sehr viel Spaß und trotz der etwas umständlicheren Fahrt nach Wolfsburg war diese Neujahrsfeier sehr viel entspannter als unsere letzten Feste in der Vorweihnachtszeit. Aus diesem Grund beschlossen wir, auch 2016 wieder eine Neujahrsfeier zu veranstalten.

Alena Schiewe

# Schwimmen

## Luftballons und Schwimmen? Passt schon!



Am Samstag um 11 Uhr hat sich die L1 im Heidbergbad getroffen, um bei Michael und Stephan ein 2-stündiges Sondertraining zu absolvieren.

13 Schwimmer und Schwimmerinnen sind der Einladung gefolgt und waren sehr gespannt, was in diesen 2 Stunden wohl gemacht wird. Wir haben langes Gleiten, Tauchphasen und Körperstreckungen im, unter und über Wasser geübt. Egal ob wir maximal 35 m getaucht sind, Strecksprünge vom Beckenboden, 15 m mit nur 5 Brustbeinschlägen unter Wasser schwammen oder Luftballonaufpusten bei der Kraulwende gemacht haben, wir hatten alle viel Spaß und freuen uns auf eine Wiederholung, auch wenn einige am Sonntag ziemlich der Muskelkater plagte.

Ole Bachmann

**DACHbau**  
**SCHMIDT**

Dipl.-Ing.  
**H. Wilhelm Schmidt**  
Dachdeckermeister

Madamenweg 55 • 38118 Braunschweig

Tel 0531 28 01 99 83

Fax 0531 28 01 99 85

[www.dachdecker-schmidt.de](http://www.dachdecker-schmidt.de)

## Wir sind der Nachwuchs

Am 8.2.2015 fand im Heidbergbad das jährliche Nachwuchsschwimmfest um den Arthur Barth Pokal statt. 10 Vereine sind der Einladung gefolgt und es kamen insgesamt fast 600 Starts zusammen. Es gab auch einen kindgerechten Wettkampf, hier waren die jüngsten Schwimmer 5 Jahre alt.

Von der L1 sind 13 Aktive und 11 Aktive von der L2 angetreten. Auch die L3 und L4 waren vertreten. Fiona, Julian, Malte und Nils haben es geschafft, neue Landeszeiten in ihren Hauptdisziplinen zu erschwimmen. Stefan, Vlado und Ole haben neue Bezirkszeiten erschwommen. Toll ist besonders, dass es einige geschafft haben, auf den 50 m-Strecken Bezirkszeit für Northeim zu erreichen. Diese ist nämlich an die Zeiten der Norddeutschen Meisterschaften angelehnt. Vielleicht können ja einige von uns nächstes Jahr dort starten – Ziele muss man ja haben!

Die anderen sind bestimmt bei den Bezirksmeisterschaften im Herbst mit dabei, sie haben sich nämlich überall super verbessert und stehen kurz vor dem Erreichen einer Qualizeit. Auch unsere 4 x 50 m Freistilstaffel mix hat super mit einem 1. Platz abgeschnitten.

Insgesamt erreichte die L1:

- 22 x 1. Platz
- 15 x 2. Platz
- 3 x 3. Platz

Jeder hat mindestens eine Medaille erschwommen und Julia und Julian durften sogar einen Pokal für die punktbeste Einzelleistung mit nach Hause nehmen.

Die L2 hat wie folgt abgeschnitten:

- 17 x 1. Platz
- 13 x 2. Platz
- 7 x 3. Platz



*Erfolgreichster Schwimmer war Stefan Li mit fünf Goldmedaillen.*

Es hat wie immer viel Spaß gemacht, den ganzen Sonntag im Schwimmbad mit Freunden zu verbringen.

Malte Bachmann



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