WIR GERMANEN

Vereinsblatt des SSC Germania 08 e.V. Braunschweig

Radtour im Bereich der Schunteraue	*01.08.2015*
Jugendzeltlager in der Toskana	*14.-28.08.2015*
Heinrich-der-Löwe-Pokal	*18.10.2015*
Trainingslager in Toulon	*15.-25.10.2015*

Ausgabe 4/2015 - Juli/August 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

Grußwort

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

in unserem Vereinsblatt 04/2014 musste ich Ihnen mitteilen, dass das Nordbad am 29.06.2014 geschlossen wurde und wir unser Vereinsheim bis zum Umzug in das Schützenhaus der BSG benutzen können. Da in den letzten Wochen keine Heizung und kein Kaltwasser mehr vom Nordbad bezogen werden konnte, haben unsere Mitglieder und auch unsere Mieter in den letzten Betriebswochen unseres Vereinsheimes am Nordbad einige Unannehmlichkeiten bei der Ausführung Ihrer Übungsstunden hinnehmen müssen.

Am 29.11.2014 wurde unser neues Vereinsheim im Schützenhaus der BSG offiziell eingeweiht und der Sportbetrieb konnte am 01.12.2014 in unseren neuen Räumen beginnen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei der Stadt Braunschweig, den Parteien (CDU, SPD und Die Grünen), bei allen Handwerkern und ihren beauftragten Firmen, dem Bauausschuss der BSG und dem Architekten Fritz Seydel für ihre Unterstützung bei den Umbaumaßnahmen von den vorhandenen Kegelbahnen zum Vereinsheim des SSC Germania herzlich bedanken.

Mit Beginn der Sommerferien wird laut Mitteilung der Stadtbad GmbH der Trainingsbetrieb aller Vereine in der Wasserwelt beendet; erst mit Beendigung der Sommerferien 2015 beginnt wieder der Vereinstrainingsbetrieb in der Wasserwelt. (Zwischenzeitlich hat nur die Öffentlichkeit Zutritt zum Schwimmbad an der Hamburger Straße).

Das Sportbad Heidberg ist für 4 Wochen in den Sommerferien geschlossen und steht daher ebenfalls unseren Aktiven nicht zur Verfügung.

Vielleicht könnte für das Jahr 2016 mit der Geschäftsführung der Stadtbad GmbH und dem Kreisschwimmverband als Vertreter aller schwimm- und wasserballsporttreibenden Vereinen eine andere Lösung gefunden werden.

Unser Jugendzeltlager vom 14.-28.08.2015 ist fast ausgebucht. Die noch wenigen freien Plätze könnten noch von interessierten Kindern und Jugendlichen belegt werden (siehe unsere Anzeige, Seite 30 in diesem Vereinsblatt).

Unseren Mitgliedern Helga Grunicke (80), Horst Homa (85), Fritz Zeidler (85) und Inge Zeidler (80) darf ich die herzlichsten Glückwünsche, verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und persönlichem Wohlergehen, zu ihren Geburtstagen übermitteln.

Allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern des SSC Germania wünsche ich sonnige und erholsame Urlaubstage.

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2015

Allgemein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder 6
Termine für das Vereinsblatt 6
Ausflug für Senioren zum Phaeno Museum 6
Runde Geburtstage unserer Mitglieder 7
Kontakte 8
Impressum 8
Germania Shop 10
Germania-Radtour 2015 11

Behinderte

Dieter Geistefeldt 6-mal Landesmeister 12
Tischtennis-Nachrichten 13
Wanderung zum Saisonauftakt im Mai 14
Die interessante Wanderung im Juni 16

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2015 – 12/2015 18
Trainingsplan SSG Braunschweig 24
Trainingsplan WSG Braunschweig 25

Schwimmen

Sommerzeit = Freiwasserzeit 26
Die Froschis sind gestartet 27
Mach`s gut, Julian! 28
Es muss nicht immer Schwimmen sein 29

Allgemein

Jugendzeltlager 2015 (in der Toskana) 30

Unsere Unterstützer 2015

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

Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann
BBG - Wohnen in Braunschweig
Braunschweigische Landessparkasse
Fürstenhof - Hotel Restaurant
Öffentliche - Geschäftsstelle Nico Fiedler
TRIOLOGY - simply smart solutions
VIERBAG GmbH - Besser bauen!
Löwensicher Versicherungsmakler

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Chiara Loredana Cerami
Jori Beuse
Janno Beuse
Clemens Kahrs
Alessia Kretzschmar
Sümeyra Kulaklioglu
Sümeyye Kulaklioglu
Gustav Oppermann
Leonard Sun
Victoria Sun
Bo Sun
Linlin Jia
Elias Dylla
Kai Voßmann
Tobias Walloch
Julia Weber

Jonte Burose
Kathrin Burose
Georg Dirk
Ole Christmann
Michael Richter
Nina Galuber
Alexander Heintz
Merle Iden
Stephan Lemke
Tanja Lemke
Robin Lemke
Hanna Reininghaus
Malin Lübbecke
Elzbieta Jadanowska
Agnieszka Jadanowska
Jana Laval
Carolin Widdel

Nadja Zang
Inge Dimmel
Richard Tretiyakov
Ali Osman Aksu
Sibel Aksu
Numan Aksu
Naim Aksu
Benjamin Bank
Johannes Karl Tuchel
Gustav Gaßler
Hendrik Runge

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	05/2015	06/2015	01/2016
Red.-Schluss	06.09.	01.11.	03.01.
Versand in KW	39	47	4

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**

Ausflug für Senioren zum Phæno Museum

Am Samstag, dem 24. Oktober 2015 fahren wir zu einer Sonderausstellung „MechanixX“ ins Phæno Museum nach Wolfsburg.

Wir treffen uns um 13:30 Uhr am Eingang des Museums. Eventuelle Fahrgemeinschaften können bei Anmeldung verabredet werden.

Kosten für Eintritt, Führung, Kaffee und Kuchen 11,50 € pro Person

Verbindliche Anmeldung bitte **bis zum 14. Oktober** (Teilnehmerzahl begrenzt) bei
Monika Ebeling, Telefon: 0531 873078 oder E-Mail: monika.tippelt@web.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

Juli	Helga Grunicke	80
	Wolfgang Heuschen	75
	Karl Causemann	65
	Gerlinde Kulenovic	65
	Michael Wels	60
	Ilona Horsters	50
	Dr. Grit Gärtner	45
	Erkan Aksu	40
	Anke Svensson	40
August	Horst Homa	85
	Fritz Zeidler	85
	Konrad Adolph	75
	Christian Herbst	50
September	Inge Zeidler	80
	Peter Waldmann	75
	Hannelore Wolf	75
	Keno Mennenga	50

Kontakte

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 *Allg. Verwaltung, Mitglieder-verwaltung, Finanzen*	Marion Reding m.reding@ssc-germania.de	05307 940624 05307 940623 F
Vorsitzende Bereich Sport	Wiebke Kroll wiebke.kroll@ssc-germania.de	0531 2087474

Geschäftsstelle	Amselweg 10, 38110 Braunschweig Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623
Vereinsheim	Hamburger Straße 53, 38112 Braunschweig (im Schützenhaus der BSG)
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

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 Richard Miklas, Hagenmarkt 12, 38100 BS Telefon 0531 16442, info@hm-medien.de
Auflage	1.000
Bezugspreis	Ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

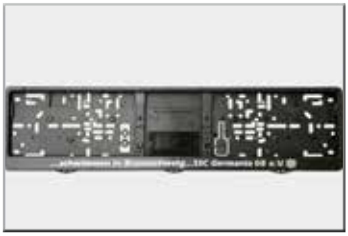
Die einzelnen Beiträge stellen vorrangig die Meinung des Verfassers, nicht immer die des Vorstandes dar.

Der Vorstand behält sich die Bearbeitung eingereichter Berichte vor.

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“ *Wettkampflizenzen und Meldewesen*	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	
Referentin „Behinderten- und Rehasport“	Barbara Heeder b.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“	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 gudrun-stadler@t-online.de	0531 3107761 0176 30711531
Herzsport (Koronar)	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
Vereinsdienst (Vereinsheim)	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	01523/4122983
(Schwimmveranstaltungen)	Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	0171 / 5063692

Germania Shop



Stück
6,00 €
2 Stück
10,00 €

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

Stück
23,50 €

Umhängetasche
Euroblau/Schwarz mit Gerrmania Logo

Stück
26,00 €

Schwimmtasche
Euroblau/Schwarz mit Gerrmania Logo

Stück
1,50 €

Germania Schlüsselband
Blau mit weißer Schrift: www.ssc-germania.de
und Logo

Stück
18,50 €

Uhr mit Germaia Logo
Gehäuse im gebürsteten Metall-Look, Citizen Quarzuhrwerk, abgenähtes Rindslederarmband, wasserdicht bis 3 ATM

Stück
1,00 €

Germania Aufkleber
schwarze Schrift auf weißem Hintergrund

Stück
19,90 €

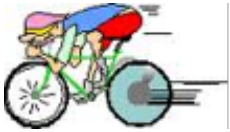
Regenschirm mit Germania Logo
windsicher, wasserdicht, mit stabilem Fiberglasgestell und Carbonstab, Schwarz

Bestellungen über Marion Reding, Geschäftsstelle, m.reding@ssc-germania.de

Germania-Radtour 2015

Liebe Sportkameraden/innen und Gäste

Nun die letzten Informationen zu unserer Radtour.



Thema:	Auf Entdeckertour an der Schunter Braunschweigs Renaturierungsgebiet
Wann:	Samstag, den 1. August 2015
Treffpunkt:	Schulgarten am Dowesee
NEU	um 10.30 Uhr

Für unsere Mittagspause bitte aus unterer Speisekarte Menü auswählen und bis zum 28. Juli bei uns bestellen.

Über eine zahlreiche Teilnahme freuen sich

Monika und Günter Ebeling sowie Jürgen Schmerbach
Telefon: 0531 873078 oder E-Mail: monika.tippelt@web.de

Menü 1:	Sauerfleisch mit Bratkartoffeln u. Remouladensoße	8,90 €
Menü 2:	Currywurst mit kl. Salat u. Pommes	6,70 €
Menü 3:	Bauernfrühstück mit Gurke	7,00 €
Menü 4:	Salat Astor. Knackiger Salat mit Hausdressing, gebratene Putenbruststreifen und Kräuterbrot	8,00 €
Menü 5:	Damentoast. Filetmedaillons auf Toast mit Rahmchampignons und Käse überbacken	9,00 €
Menü 6:	Champignonschnitzel mit frischen Champignons in Sahnesauce, Kroketten und kleiner Salat	12,30 €

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

Dieter Geistefeldt 6-mal Landesmeister

Als einziger Starter: Dieter bei den Landes-Mastersmeisterschaften in Emden

Dieter Geistefeldt wurde bei den Landes-Mastersmeisterschaften am 4./5.7.2015 im Emdener Freibad 6-mal in der AK75 Landesmeister über

100 m 1:40,43 Min., 200 m 3:39,45 Min., 400 m 7:54,34 Min. und 800 m 16:09,31 Min. Freistil und 50 m 1:04,35 Min. und 200 m 4:57,56 Min. Rücken.

Von der SSG Braunschweig (SSC Germania 08) war ich der einzige Teilnehmer. Trotz Temperaturen über 34°C im Freibad habe ich die Fahne für Braunschweig hochgehalten.

Vor dem Start über 800 m Freistil wurde durch das Mikro bekanntgegeben, dass ich der älteste Teilnehmer bin und am Ende der 800 m-Strecke wurde ich mit Applaus bedacht und dafür bedankte ich mich.

Die letzte ½ Stunde der Veranstaltung fing es an zu regnen, da fiel die Siegerehrung ein bisschen ins Wasser. Ich will hoffen, dass beim nächsten Mal mehr Germanen dabei sein werden.

Dieter Geistefeldt

Holland Bauelemente
Fenster • Rollläden • Haustüren • Wintergärten
Metallbau · Sonnenschutz · Insektenschutz
NEU - jetzt mit Ausstellung!
Besuchen Sie unsere neuen
Räumlichkeiten – Im Oberdorf 11
Telefon: 0 53 04/93 23 60 • Fax: 0 53 04/93 23 59
Im Oberdorf 11 • 38527 Meine/Abbesbüttel
info@hollandbauelemente.de www.hollandbauelemente.de

Tischtennis-Nachrichten

Platz	Team	Spiele	S	U	N	Sätze	Spiele	+/-	Punkte
1.	SSC Germania	14	14	0	0	+256	98:9	+89	28:0
2.	AOK	14	9	0	5	+52	78:58	+20	18:10
3.	Naturfreunde	14	8	1	5	+16	71:66	+5	17:11
4.	DLR	14	7	1	6	+5	74:68	+6	15:13
5.	Öffentliche 3	14	7	1	6	-10	70:65	+5	15:13
6.	Lange Hecke 1	14	5	1	8	-34	56:72	-16	11:17
7.	Germania 2	14	3	0	11	-116	43:88	-45	6:22
8.	BSG Bühler 2	14	1	0	13	-169	30:94	-64	2:26

Unsere Erste mit Werner Schaper, Lothar Fricke, Andreas Piskol und Christoph Causemann hat die Meisterschaft mit großem Vorsprung und damit den Aufstieg in die Staffel 1 geschafft, wo es sicherlich schwer werden wird, sich zu halten.

Die Zweite mit Dr.Peter Wüst, Wolfgang Causemann, Reinhard Straube, Karl Causemann, Jochen Schwarzer, Manfred Soffert und Bernd Kahe hat zum Ende der Saison zwei erfreuliche Siege ein fahren können: sowohl der Tabellenzweite, die AOK Wolfenbüttel, als auch die Lange Hecke wurden bezwungen.

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

Wanderung zum Saisonauftakt im Mai

Auch in diesem Jahr gibt es ein tolles Wanderprogramm

Saisonauftakt unter der Regie von Heidi und Dieter Geistefeldt

Nicht nur wegen der „Tradition“, auch wegen der stets erfolg- und erlebnissreichen Abwicklungen in den vergangenen Jahren, war die Einladung für die Abstimmung der Wandertermine 2015 der Auftakt und die Basis für die Vorhaben der Wanderabteilung. Bereits im Vereinsblatt Nr.1/2015 hatten Renate und Otto-Heinz Dönch zur Diskussion um und über den zukünftigen Umfang der Wanderungen sowie deren Fortsetzung eingeladen. Wichtigstes Thema: ist es denkbar, dass es auch in diesem Jahr wieder Germanen und Freunde geben wird, die monatlich in gewohnter Weise nicht das Tanz- vielmehr das Wanderbein schwingen möchten?

Dann war die Freude groß. Fast alle Wanderfreunde waren erschienen und nach kurzen Diskussionen stand fest: es geht weiter!!! Auch 2015 wird es nicht weniger als sieben Termine geben, an denen Braunschweig und Umgebung unter der Leitung von stets wechselnden Wanderführern erkundet werden sollen. Bereits in der Ausgabe 2/2015 waren die Termine und sonstige Einzelheiten für die Germanen und natürlich auch Gäste veröffentlicht. Die Saison konnte beginnen.

Das tat sie dann auch. Am Samstag, den 09. Mai, ging es los. Treffpunkt bekannt, pünktlich um 10.00 Uhr an der Stadthalle. Fahrtgelegenheiten waren ausreichend und als Ziel gab Dieter dann Wolfenbüttel, Richtung Wasserturm und Schwimmbad an. Parkmöglichkeit für die PKW’s gab es in der Marktstraße in der Nähe von Kreta 2, einem Griechischen Restaurant, doch dazu später mehr.

Den Umständen entsprechend auch heute die Bildung von zwei Gruppen, also eine für die kleine und eine für die etwas größere Tour. Dieter, wie stets

gut zu Fuß, scharte die „Harten“ um sich und sie wanderten um den Teich und entlang der Oker. Auch um den Teich ging es etwas behutsamer für die kleinere Gruppe mit Heidi, denn Rollatoren sowie die zu kleinen Pausen einladenden Bänke ließen es schon wesentlich langsamer angehen. Eine zu passierende „Trimm dich Strecke“ war mit diversen Geräten gespickt, die zum vorsichtigen Testen für den Einen oder Anderen einlud. Dann kamen uns plötzlich viele nette Menschen entgegen, die ebenso nette Hunde an langen Leinen mit sich führten. Die Lösung: hier wurde eine Hundeprüfung abgenommen, die wir dann durch die Bildung einer Gasse unterstützen konnten. An einer Okerbrücke trafen wir auf unsere andere Gruppe und nun endlich war die Gelegenheit für den obligatorischen „Schluck aus der Pulle“, also dem Brückenschluck, gekommen.

Dann aber ab zur Gaststätte Kreta 2. Heidi hatte die Essenbestellungen schon vorher abgegeben, somit gab es so gut wie kein Warten. Der Seniorenteller war gefragt, aber alles was außerdem serviert wurde, war sehr gut und auch reichlich. Alle waren sehr zufrieden und das brachten wir auch sehr gern der Bedienung gegenüber zum Ausdruck. Zwei junge Griechinnen baten uns dann Aufnahmen machen zu dürfen, was ihnen sichtlich Spaß bereitete. Damit endete die erste Wanderung in diesem Jahr und wie allseits zu hören war, gab es nur Zufriedenheit in allen Belangen. Auch das Wetter hatte mitgespielt und mit dem Wunsch auf ein gesundes Wiedersehen im Juni ging es auf die Heimreise nach Braunschweig.

Es grüßen Heidi und Dieter Geistefeldt

Die interessante Wanderung im Juni

Der Bürgerpark war ein lohnendes Ziel

Erfreulich auch heute am 13. Juni die Feststellung, wieder großes Interesse bei den Wanderfreunden unseres Clubs sowie mehreren Gästen, die aber längst zum Stamm unserer monatlichen Wanderungen gehören.

Treffpunkt wie immer 10.00 Uhr hinter der Stadthalle. Das soll noch einmal erwähnt werden, falls sich künftig neue Interessenten beteiligen möchten. Die Verteilung der 15 Teilnehmer auf die PKW's erfolgte reibungslos und die Anfahrt zu einem Parkplatz vor Beginn des Fußmarsches war heute sehr passabel. Die Eisenbütteler Straße war angesagt und die Parkmöglichkeiten dort kostenlos und ausreichend. Nach der Bekanntgabe der beabsichtigten Wegstrecke im Bürgerpark einstimmiger Beschluss, heute keine Gruppenaufteilung, heute bleiben wir alle schön zusammen. Dann ging es los. Auf Sonnenschein mussten wir zwar verzichten, aber es gab auch keinen Regen.

Die erste Begegnung war mit dem Vereinsheim des Gehörlosen Sportverein. Über diesen Verein konnte Rolf interessante Angaben machen, hat er doch heute noch Kontakt zu verschiedenen Vorstandsmitgliedern. Nicht weniger als 220 Mitglieder in 12 Abteilungen nehmen regelmäßig am Freizeitsport, Breitensport, aber auch am Leistungssport teil, was für einige Teilnehmer sogar sehr erfolgreich bei den Deutschen Gehörlosen-Meisterschaften der vergangenen Jahre endete.

Interessanter Nachbar dann das Marineheim u.a. der Marinejugend. Hier findet übrigens alljährlich im Januar die bekannte „Eiswette" statt. Zwei

Persönlichkeiten unserer Stadt wetten, ob der Okerarm über eine Eisdecke von Ufer zu Ufer begangen werden kann. In den letzten Jahren fehlte dazu allerdings stets die Eisdecke. Wette verloren.

Interessant dann zu hören, links vom Weg lag der Kreißberg. Schnell dazu die Aufklärung: um 1900 herum wurde hier ein künstlich, später hauptsächlich aus Hausmüll geschaffener Aussichtsberg aufgeschüttet. Heute nennt man ihn den Scherbelberg.

Ruhigen Fußes ging es nach einer kurzen Pause weiter. Die Überquerung der Oker über eine barrierefreie Brücke ergab nun die Frage, sollten wir noch den „Türmer“, eine vier Meter hohe Bronzefigur, besuchen? Schnell der Hinweis, hier handelt es sich um eine neue Attraktion, die von dem ehemaligen Germania-Mitglied Prof. Klaus Stümpel geschaffen und auf der Spitze des Wasserturms im Bürgerpark installiert wurde. Ein Teil der Wanderer erinnerte sich, darüber schon einen interessanten Bericht von unserem Mitglied Jürgen Schmerbach im Vereinsblatt gelesen zu haben. Also kehrt Marsch und auf die andere Okerseite, es wäre sicher auch für einige wegen der langen Wegstrecke bis zum ehemaligen Flusswasserwerk zu beschwerlich geworden. Ach so, fast vergessen, den Brückenschluck. Ihn gab es in gewohnter Weise auch heute und mit leckeren Keksen usw. wurde die Pause abgerundet.

Auch der Rückweg gestaltete sich sehr interessant. Hervorzuheben der auf der anderen Seite liegende Beach Club „Okercabana“. Ein künstlicher Sandstrand mit einer schicken Strandbar, dazu ein Beachvolleyballfeld und ein Bootsanleger.

Nach passieren der Bezirkssportanlage Jahnplatz erreichten wir unsere Fahrzeuge und nahmen mit knurrendem Magen Kurs auf den „Kaisergarten“, das Türkische Restaurant in der Otto-von-Guericke Straße. Im rechtzeitig bestellten Raum warteten schon die nett gedeckten Tische auf uns. Viel wichtiger aber das reichhaltige Buffet mit einer sehr großen Auswahl an verschiedensten Speisen. „Buffet satt“ war dann genau das Richtige für alle Wanderfreunde, denn der über zweistündige Fußmarsch hatte doch Appetit gemacht.

Lockere Gespräche rundeten den heutigen Wandertag ab und nachdem im Eingangsbereich dann das traditionelle Foto geschossen war, ging es in alle Richtungen heim.

Bleibt zu wünschen, dass auch für die Juliwanderung das Interesse so groß ist und somit sagen wir Tschüss und auf Wiedersehen.

Christa und Rolf Schadenberg

Trainingsplan Halbsaison 07/2015 – 12/2015

Stand 04/2015

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Trainer/ Übungsleiter	Schwimmhalle *(WW = Wasserwelt)*
Leistungssport				
Leistungsgruppen			**10-18 Jahre**	
L1	MO	16.00 – 17.00	Antje Junkmann	Sportbad, 50m
L1	DI	19.00 – 20.00	Michael Wasmus	Sportbad, 50m
L1	MI	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L1	DO	20.00 – 21.00	Michael Wasmus/ Clara Thies	Sportbad, 50m
L1	FR	19.15 – 20.00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiterer	Trockentraining
L1	FR	20.00 – 21.00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiterer	Sportbad, 25m
L2	MO	19.00 – 20.00	Michael Wasmus	Sportbad, 50m
L2	DO	15.30 – 16.00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiterer	Trockentraining
L2	DO	16.00 – 17.00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiterer	Sportbad, 50m
L2	FR	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
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
Schwimmausbildung				
Silber				
S1	Mi	15:00 - 16:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
S2	Do	16.00 - 17.00	Laura Denell/ Lena Meißner	WW, Vereinsbecken
S3	Do.	17.00 - 18.00	Laura Denell/ Lena Meißner	WW, Vereinsbecken
Bronze				
B1	MO	15.00 – 16 .00	Zur Zeit kein Training	WW, Aktivbecken
B2	MO	17.00 – 18.00	Lisbeth Weiterer/ Annika Nitsche Antje Junkmann	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
B6	MI	18.00 – 19.00	Kathrin Schönfeld/ 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
SP 9	MI	17.00 – 18.00	Kathrin Schönfeld/ Lilli Empacher Antje Junkmann	WW, Aktivbecken
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

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
F&F	Di	16:00 – 17:00	Uwe Rosenthal	Sportbad, 50 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	WW, Vereinsbecken
WK allg.	Do	20:00 – 21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25m

Masters-Schwimmen			alle Mitglieder, AK 20 >	
Allg.	Mi	19:00 – 20:30	Werner Grüneberg	WW, Vereinsbecken

TU-Sport

Uni-Schwimmen			für Studenten der TU	
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

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	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	20:00 – 21:00	Martin Wogan, Laura Denell	BBS III	Alle Nationen

Wassergymnastik			WGN	
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 07/2015 – 12/2015

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	18:00 – 19:30	Katrin Empacher	Vereinsheim

Masters-Gymnastik			**Gym**	
Gym	Mi	19:30 – 20:15	Joachim Geyer	Vereinsheim

Krafttraining			**KT**	
KT Fit	Di	17:30 – 18:30		Kraftraum Heidbergbad

RehaSport/ Funktionstraining

Koronarsport

Ansprechpartner:		***Dipl. med. Burkhard Distel***	***Tel. 0531 / 87 21 64***
Di	10.00 – 11.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Di	11.00 – 12.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Do	09.00 – 10.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Do	10.00 – 11.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim
Do	11.00 – 12.00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim

Funktionstraining / Trockengymnastik

Ansprechpartner:		***Dipl. med. Burkhard Distel***	***Tel. 0531 / 87 21 64***
Di	10.00 – 11.00	Stefanie Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim
Do	10.00 – 11.00	Stefanie Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim

Warmwassergymnastik

Ansprechpartner:		***Barbara Heeder***	***Tel. 05307 / 95 13 95***
		Rosa Nyczka-Duda	***Tel. 0531 / 89 61 47***
Fr	09.00 – 10.00	Monika Müller	WW, Aktivbecken
Fr	13.00 – 14.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark
Fr	14.00 – 15.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark

RehaSport für neurologische Erkrankungen

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

RehaSport für geistig Behinderte

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

RehaSport für Innere Medizin

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

RehaSport für Orthopädie

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

Es war schon immer etwas Besonderes, ein Germane zu sein

Trainingsplan Halbsaison 07/2015 – 12/2015

Stand 01/2015

Sport für Mitglieder mit Handicap

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

Anmeldungen bei:		***Heike Stoffel-Wessolek*** ***Elisabeth Schöneberg***	***Tel. 0174 / 33 84 561*** ***Tel. 0531 / 25 74 21 45***
Mo	17:00 – 18:00 Uhr	Elisabeth Schöneberg/ Martin Müller	WW, Vereinsbecken

Schwimmen für alle Mitglieder

Mo	18:00 – 19:00 Uhr	Martin Müller	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*** ***Nicole Jakob***	***Tel. 05307 / 95 13 95*** ***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***

Wanderungen 1 x mtl. für alle Mitglieder

Das Auto.

Wir wünschen einen schönen Urlaub!

Ihr Abra-Team in Querum

Urlaubs-Sicherheits-Check.
Mit Zertifikat.

Für nur € 15,-

(Preis ohne Zusatzarbeiten; zzgl. Material)

Autohaus Braunschweig GmbH

Bevenroder Straße 10 · 38108 Braunschweig
Tel.: 0531 23724-0 · abra-querum.de ·

ABRA QUERUM

Trainingsplan SSG Braunschweig

Basisgruppe			Trainerin:	Charlotte Drosdek
Tag	Ort	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	Sportbad		15:00 - 16:00	
Donnerstag	"		15:00 - 16:00	

Aufbaugruppe			Trainer:	Sören Novin
Tag	Ort	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	Sportbad	17:00 - 18:00	18:00 - 19:30	Kraftraum
Dienstag	"		16:30 - 18:00	
Mittwoch	"	17:30 - 18:30	18:30 - 20:30	
Donnerstag	"		16:00 - 17:30	
Freitag	"	16:30 - 17:30	15:00 - 16:30	

SSG 1			Trainerin:	Christina Werner
Tag	Ort	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	Sportbad	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	"		06:00 - 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

SSG 2			Trainer:	Helmut Ahrens
Tag	Ort	Athletik	Wasser	Hinweis
Montag	Sportbad	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

Talentnest			Trainerin:	Heike Belhustede
Tag	Ort	Athletik	Wasser	Hinweis
Freitag	Sportbad	16:30 - 17:00	17:00 - 18:00	

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

gültig ab: 01.03.2015

Trainingsplan WSG Braunschweig

A) Kinder und Jugendliche:

Di	15:00-16:00 Uhr	WSG / Stützpunkt / Schul AG / LSN Kader 3 Bahnen
Di	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

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

Sommerzeit = Freiwasserzeit

Im Sommer kann man ja nicht nur in der Halle schwimmen, sondern auch im strahlenden Sonnenschein im See. Und damit es bei den nächsten Freiwasserwettkämpfen super klappt, trainierten schon mal am Samstag einige „Froschmänner und –frauen“. Also rein in die Neo´s, ins Wasser springen und los schwimmen. Zuerst ging es um das Gewöhnen, das Gefühl mit

einem Neoprenanzug zu schwimmen. Zuerst gab es einige Übungen und zum Schluss wurde noch mal richtig auf Strecke geschwommen, kreuz und quer durch das große Becken im Heidbergbad. Ab Mittwoch werden wir dann ins „richtige“ Wasser im Heidbergsee springen - unter echten Bedingungen. Wer Lust, Zeit und einen Neoprenanzug hat, meldet sich bitte bei Stephan Neumann (Stephan.neumann@ssc-germania.de).

Die Froschis

Die Froschis sind gestartet

Am Mittwoch 24. Juni gingen wir in den Heidbergsee zum Freiwasserschwimmen. Nachdem wir uns – teilweise mit Hilfe von Plastiktüten – in kleine Presswürste verwandelt hatten, ging es los zum ersten Feindkontakt: Das Wasser! Brrr, war das eisig! Da half auch der Neo nicht allzu viel. Aber Zähne zusammengebissen und reingesprungen. Wir schwammen gegen Uhrzeigersinn auf einer imaginären Außenbahn um den Teich, immer in Ufernähe. Dabei waren schwimmende Pollen, alte Blätter, Äste und sonstiger Kleinkram nur im Wege und wir bahnten uns unseren Weg mit kraftvollen Kraulzügen durch das Wasser. Schneller als gedacht hatten wir die erste Runde und damit einen Kilometer hinter uns gebracht.

Es war ein schöner Abend mit Sonnenschein, 20° C Lufttemperatur und es machte sehr viel Spaß. Es ist ein ganz anderes Gefühl, im Freiwasser zu schwimmen, als im Hallenbad – sehr geil.

Malte Bachmann

Und das erste Opfer war Stephans Badekappe

Mach`s gut, Julian!

Im April wechselte unser Mannschaftskamerad Julian Gürtler aus der L1 in die Mannschaft der SSG1 zu Trainerin Christina Werner. Natürlich sind wir sehr stolz, dass es einer von uns in die leistungsstärkste Mannschaft der SSG geschafft hat, andererseits haben wir nicht nur einen sehr guten Schwimmer, sondern auch einen extrem sympathischen und lustigen Mannschaftskameraden verloren.

Bei seinem ersten Start mit der SSG-Badekappe, bei den Landesjahrgangsmeisterschaften in Braunschweig, konnte Julian gleich eine Bronzemedaille über 50 m Rücken gewinnen. Dazu noch einmal herzlichen Glückwunsch !!!

Wir werden uns ja noch auf vielen Wettkämpfen sehen und wünschen Dir alles Gute, viel Erfolg und Spaß beim Schwimmen.

Nils Wrede

Es muss nicht immer Schwimmen sein

Am 19.05.2015 nahmen einige der Athleten der Uni-Mannschaft an einem exklusiven Probetraining in Wolfsburg teil. Ziel war diesmal nicht das möglichst schnelle oder schöne (Synchronschwimmen hatten wir letztes Semester) Vorankommen im Wasser, sondern das möglichst schöne ins Wasser gelangen.

Nach einer kurzen Einführung und einem erstaunlich aufwendigen und kräfteraubenden Aufwärmprogram ging es endlich auf den Turm. Hier zeigte sich schnell, dass Körperspannung und Körpergefühl, Dinge die auch beim Schwimmen sehr wichtig sind, hier eine noch größere Bedeutung haben. Unter den kritischen Augen von Karla Kaufmann, der wir hier nochmal unseren besonderen Dank aussprechen möchten, versuchten die Athleten ihr Bestes, mussten aber schnell feststellen, dass noch viel Arbeit auf sie wartet.

Wir hoffen diese lehrreiche und amüsante Einheit in Zukunft zu wiederholen und freuen und jetzt schon darauf.

Martin Wogan
Trainer Uni-Mannschaft

Jugendzeltlager Toskana 2015

15 Tage
Alter: 8 – 17 Jahre
Fr., 14.08. - Fr., 28.08.2015
585 €

- Der Zeltplatz liegt am Meer nahe der Stadt Follonica
- Unterbringung in 4-Personen Steilwandzelten
- Vollpension
- Ausflüge nach Rom und Pisa oder Florenz
- tägliche Lagerolympiade
- viel Spaß
- erfahrene Betreuercrew

Interessenten melden sich bei:
Ralf Zinke 0172 5410333
r.zinke@ostfalia.de

Anmeldeformular unter:
www.ssc-germania.de/zeltlager/jugendzeltlager-2015

WOLTERS Pilsener

HOFBRAUTRADITION

DAS ORIGINAL

WOLTERS HOFBRAUTRADITION

Ein Abschied ist so einmalig wie der Mensch, der geht.

Carl Cissée

Bestattungen

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

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