WIR GERMANEN

Vereinsblatt des SSC Germania 08 e.V. Braunschweig

Germania-Grilltag (Sommerabschluss)	*10.10.2015*
Heinrich-der-Löwe-Pokal	*18.10.2015*
Trainingslager in Toulon	*15.-25.10.2015*
Vereinsmeisterschaften	*14.11.2015*

Ausgabe 5/2015 - September/Oktober 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,

wenn Sie unser Vereinsblatt 05/2015 in den Händen halten, ist die Ferienzeit beendet und das Training unserer AKTIVEN hat im Sportbad Heidberg und in der Wasserwelt bereits wieder begonnen. Ich darf an dieser Stelle allen AKTIVEN für die Wettkampfsaison 2015/2016 viel Erfolg wünschen, besonders das Erreichen von persönlichen Bestzeiten. Damit sollte auch die Motivation zum Training bezüglich „Fleiß und Intensität“ weiter gesteigert werden.

Unser Benjamin Weese hat bei den Special Olympics WORLD GAMES 2015 in Los Angeles 3 Goldmedaillen gewonnen.

Der SSC Germania hatte ihm bereits nach dem Gewinn der 2. Goldmedaille ein Gratulationsschreiben nach Los Angeles gesandt.

Am 28.08.2015 hatten wir zu Ehren unseres Benny Weese zu einem Empfang im Jägersaal im Schützenhaus der BSG geladen; es war für uns selbstverständlich, den erfolgreichen Badminton-Spieler Andrej Lamert, den Geschäftsführer der Lebenshilfe, Herrn Detlef Springmann und einige Betreuer bzw. Trainer einzuladen.

Vom 14.08.-28.08.2015 fand unser diesjähriges Jugendzeltlager in der Toskana statt. Alle Teilnehmer hatten eine schöne Ferienzeit und sind gesund und munter wieder in Braunschweig eingetroffen. Ich darf Ralf Zinke und seinem Betreuer-Team für ihr Engagement zur Durchführung unseres Jugendzeltlagers 2015 in der Toskana herzlich danken (aus dem Untergrund höre ich schon: auch 2016 soll es ein Zeltlager geben).

Zwischenzeitlich hat es bereits aus dem Master-Bereich 2 Grillabende auf der Terrasse unseres Vereinsheimes gegeben. Zum Sommerabschluss plant der Vorstand des SSC Germania nun noch am

10.10.2015 von 12.00 bis 16.00 Uhr einen Germania-Grilltag.

An anderer Stelle unseres Vereinsblattes werden Sie unsere Einladung finden.

Das Jahresende 2015 kommt mit großen Schritten auf uns zu. Im Vereinsblatt 06/2015 werden wir Ihnen die Einladung zur Mitgliederversammlung 2016 und zur Jugendversammlung abdrucken.

Unseren Mitgliedern Inge Zeidler, Bärbel Exler und Rudolf Vollbrecht darf ich zu Ihrem 80. Geburtstag die herzlichsten Glückwünsche, verbunden mit den besten Wünschen für Gesundheit und persönliches Wohlergehen, übermitteln.

Allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern des SSC Germania danke ich für Ihre Mithilfe zum Wohl des SSC Germania und wünsche allen sonnige Herbsttage.

Bodo Witt

(Vorstandsvorsitzender)

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2015

Allgemein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder 6
Die zweite „Grille“ im neuen Vereinsheim 6
Runde Geburtstage unserer Mitglieder 7
Kontakte 8
Impressum 8
Vereinsdienst im SSC Germania 08 e.V. 10
Termine für das Vereinsblatt 10
Schwimmen stand immer im Mittelpunkt 11
Lagertagebuch Follonica / Italien 12
Rehasportgruppen suchen Teilnehmer 15
Germania-Radtour 2015 16

Behinderte

Empfang des SSC Germania für seinen erfolgreichen Schwimmer Benjamin Weese 18
Uferstraße - Ölper See eine Wanderung im grünen Bereich 21
Eine Reise in die Ur-Zeit zum Geopunkt Hondelage 22
Eine Wanderung zum Naherholungs- und Naturschutzgebiet Riddagshausen 24

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2015 – 12/2015 26
Trainingsplan SSG Braunschweig 32
Trainingsplan WSG Braunschweig 33

Synchron

Nach der Saison ist vor der Saison 34
Kürpokal 2015 37

Schwimmen

Ferienzeit - Freigewässerzeit 38
Die Eule schwimmt wieder im Freibad! 39
Bock, Bock, Bockenem 40

Allgemein

Germania Shop 42

Unsere Unterstützer 2015

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

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
Wohnungsunternehmen Dr. W. Bösche
Rollwen.de
Elkotek
Gregor Bauschke
Milkau - Der Stadtbäcker
Abra - Autohaus Braunschweig

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Heinz Zemke
Maria Zemke
Rachel Zemke
Bastian Breckner
Philipp Köhlert
Nick Tschuschke
Florian Bartu Claussen
Tigar Dhabalia
Liao Guangyue
Katharina Schewe
Leonard Wilkending
Dhaval Kulkarni
Timo Zhao

Die zweite „Grille“ im neuen Vereinsheim

Es ist schön, dass sich die Germania-Gemeinschaft nicht nur zum Fitmachen trifft.

An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat hat sich der Stammtisch inzwischen herumgesprochen und erfolgreich etabliert. Sauber geduscht sitzt man mit Freunden bei einem Glas Bier,“schwätzt“ und oder genießt die angebotenen „Östereichischen Schmankerln“.

Zum 2. Mal hat nun eine vom Nordbad übernommene Tradition im neuen Vereinsheim stattgefunden. Die Terrasse ist vollendet. Wir saßen trotz leichtem Regen im Trockenen. Der Grill verbreitete wohlige Gerüche. Die selbst gemachten, köstlichen Salate rundeten das Essen ab. Wer wollte, konnte vom Wirt exzellente Steaks oder Würstchen beziehen und das Bier schmeckte sowieso.

An diesem Abend saßen ca. 45 Freunde zusammen und erzählten nicht nur von alten Zeiten. Die Frauen tauschten sicherlich Rezepte aus. Ansonsten musste man ja kauen, denn „mit vollem Mund redet man bekanntlich nicht“.

Ein ganzer Tisch war mit Jugendlichen besetzt. Das ist bemerkenswert. Hoffen wir, dass am 10. Oktober am nächsten Grillabend, mindestens 3 Tische von Jugendlichen besetzt sind.

Auf viele schöne gemeinsame Stunden

Jürgen Schmerbach

hm medien Richard Miklas
layout & marketing
Zeitungen Magazine Chroniken Festschriften Flyer ...
für Vereine Verbände ...
Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 16442 0151 11984310 info@hm-medien.de www.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

September	Inge Zeidler	80
	Peter Waldmann	75
	Hannelore Wolf	75
	Keno Mennenga	50
Oktober	Bärbel Exler	80
	Rudolf Vollbrecht	80
	Rüdiger Steinmetz	70
	Klaus Mergard	55

Zum Sommerabschluss 2015 bittet der Vorstand des SSC Germania 08 e.V. seine Mitglieder zum

GRILLTAG

**am 10.10.2015 von 12.00 bis 16.00 Uhr
auf der Terrasse unseres Vereinsheims**

Das Grillgut einschließlich Zubehör kann von jedem mitgebracht werden. Es ist aber auch möglich, Fleisch und Wurst über die Edelweiss Stub`n zu kaufen.

ALLE GETRÄNKE müssen von unserem Vereinswirt Peter Wieser (EDELWEISS Stub`n) gekauft werden.

Um einen Überblick über die Anzahl der Teilnehmer zu haben, bitten wir um Anmeldung bis zum 02.10.2015. Dabei sollte die Fleisch- und Wurstbestellung gleichzeitig mit aufgegeben werden.
Die Anmeldung und Bestellung nimmt nur WERNER GRÜNEBERG entgegen.
Telefon-Nummer und Fax: 0531 / 2844845
E-Mail: werner.grueneberg@ssc-germania.de

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“	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.grueneberg@ 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

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

Vereinsdienst im SSC Germania 08 e.V.

Der Vereinsdienst ist immer wieder erneut ein Thema, das zu Irritationen führt. Zur besseren Verständlichkeit ein paar Hinweise:

Gemäß unserer Satzung IV. Rechte und Pflichten §8

(3) „Jedes Mitglied hat von dem Kalenderjahr an, in dem das 16. Lebensjahr vollendet wird, einen Vereinsdienst zu leisten. Der Vereinsdienst dient der Durchführung von Vereinsaufgaben. Umfang und finanzieller Wert des Vereinsdienstes beschließt die Mitgliederversammlung."

(4) Jedes Mitglied ist für den Nachweis des geleisteten Vereinsdienstes selbst verantwortlich. Die vom Verein angebotenen Möglichkeiten zur Ableistung des Vereinsdienstes können regelmäßig den Veröffentlichungen im Vereinsblatt entnommen werden.

(5) Bis zum 15.01. des jeweiligen Folgejahres ist der Nachweis über den tatsächlich geleisteten Vereinsdienst in der Geschäftsstelle vorzulegen. Ansonsten erfolgt die finanzielle Abgeltung.

In der Vergangenheit hat der geschäftsführende Vorstand mehrere Beschlüsse zur Handhabung des abzuleistenden Vereinsdienstes gefasst.

Im Kalenderjahr sind fünf Stunden an Vereinsdienst abzuleisten. Jedes Mitglied zwischen 16 und 60 Jahren ist vereinsdienstpflichtig.

Von dieser Pflicht sind ausgenommen alle Kinder unter 16 Jahren, passive Mitglieder und Behinderte.

Im Protokoll zur Mitgliederhauptversammlung 2015 hatte sich leider ein Fehlerteufel eingeschlichen. Dort wurde geschrieben, dass Mitglieder zwischen 16 und 65 Jahren vereinsdienstpflichtig sind, es muss allerdings heißen „zwischen 16 und 60 Jahren". Wir bitten um Entschuldigung.

Marion Reding
Geschäftsführerin

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	06/2015	01/2016
Red.-Schluss	01.11.	03.01.
Versand in KW	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**

Schwimmen stand immer im Mittelpunkt

Diese Überschrift konnten alle Germanen am 28.05.2015 in der Braunschweiger Zeitung lesen und dabei erfahren, dass unser Ehrenvorsitzender Rolf Schadenberg und seine Christa an diesem Tag die „Diamantene Hochzeit“ im Kreise Ihrer Familie feierten.

Am 03.06.2015 hatte ich die Gelegenheit Rolf und Christa Schadenberg zu diesem Ehrentag persönlich zu gratulieren. Dabei habe ich 2 Flaschen Medizin und den nachstehend abgedruckten Brief übergeben.

Liebe Christa, lieber Rolf,

zur Diamantenen Hochzeit am 28.05.2015 darf ich Euch im Namen vom Gesamtvorstand und allen 1100 Mitgliedern des SSC Germania 08 e.V. Braunschweig die herzlichsten Glückwünsche übermitteln.

Vor allem wünsche ich dem Jubelpaar weiterhin beste Gesundheit und noch viele Jahre der Gemeinsamkeit.

Alles Gute für die Zukunft wünscht Euch in Vertretung aller Germanen

Euer Freund
Bodo Witt
(Vorstandsvorsitzender)

Durch ein bedauerliches Versehen ist im Vereinsblatt 04/2015 dieser denkwürdige Tag nicht erwähnt worden. Ich entschuldige mich für dieses Versehen und freue mich, dass ich noch die Gelegenheit habe, auf Euren Ehrentag hinzuweisen.

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Lagertagebuch Follonica / Italien

Kurzfassung (Traditionell findet ihr die lange Fassung auf unserer Homepage)

Am Freitag, dem 14.08.2015, bestiegen alle Teilnehmer und Betreuer den Bus an der Hamburger Straße vor unserem neuen Vereinsheim. Alle? Nein, nicht alle. Eine kleine Abordnung um unseren Koch Jan herum befand sich schon längst auf dem Weg nach Italien.

Der Rest also fuhr in ca. 20 Stunden über Frankfurt und die Schweiz nach Italien. Wobei wir von der Schweiz doch eher weniger mitbekommen haben…

Am Samstagmorgen kamen wir in Follonica auf dem Campingplatz „Camping die Butteri“ an. Wir wurden schon erwartet und nachdem wir unsere Schlafplätze gefunden hatten, gab es erstmal Frühstück. Der Rest des Tages wurde gechillt, mit kurzen Unterbrechungen durch Nahrungsaufnahme (mittags Melone und abends Nudeln mit Tomatensoße) und der allseits beliebten Lagerolympiade.

Am Montag stand unser erster großer Ausflug an. Wir fuhren nach Rom, wo wir eine 4-stündige Führung mit einer Kunsthistorikerin hatten. Anschließend gab es doch die eine oder andere Blase zu verarzten, aber klasse war es trotzdem. Nach dem Ende der Führung (am Petersdom) sind wir selbstständig durch das Viertel Trastevere zum Circus Maximus gegangen, wo wir wieder unseren Bus besteigen konnten.

Am Dienstag nutzten wir die freie Zeit, um zeltweise mit den jeweiligen Betreuern die Innenstadt von Follonica zu erkunden. Groß war der Ort nicht, aber die eine oder andere Shopping-Queen kam auf ihre Kosten.

Bis zum Samstag war überwiegend Chillen angesagt. Unterbrochen wurde dies wieder nur durch die Nahrungsaufnahme und den einen oder anderen Wettbewerb der Lagerolympiade.

Am Samstag haben wir eine ganztägige Bootstour gemacht. Wobei Boot ein wenig untertrieben ist. Es war schon ein ausgewachsenes Schiff. Die Tour dauerte ca. 11 Stunden. Wir sind an der Küste der Maremma bis zur Halbinsel Obertello entlang gefahren. Dann übers Meer zur Insel Giglio (genau! Da wo die Costa Concordia…). Im Hafen von Giglio Porto hatten wir zwei Stunden Aufenthalt. Die wurden zum Baden und shoppen genutzt. Wir mussten pünktlich wieder an Bord sein, um unsere Mittagsmahlzeit einzunehmen. Der eine oder andere hat das nicht als ganz so wichtig erachtet. Nun ja, im Lager gibt’s ja immer mal was zu spülen... Von Giglio ging es zu einer kleinen Insel Namen Giunnutri. Die-

se Insel steht unter Naturschutz und darf nur über zwei Buchten angefahren werden. In einer dieser Buchten hatten wir ca. 1 Stunde Aufenthalt. Wir konnten schnorcheln und vom Anleger springen (fast so schön wie „Klippenspringen“). Dann ging es auch schon wieder zurück. Abends im Lager gab’s noch eine warme Mahlzeit und dann konnte jeder sein Ding machen.

Die erste Woche war wie im Flug vergangen. Aber wir hatten ja noch mehr vor. Da wir aber am Donnerstag schon wieder den Bus gen Deutschland besteigen mussten, verblieb nicht mehr allzu viel Zeit für unsere Aktivitäten.

Somit stand der nächste Ausflug für Montag an. Nur einen Tag zum Entspannen. Am Montag sollte es laut Wettervorhersage jedoch kübeln wie aus Eimern! Puh… Morgens bestiegen wir bei bewölktem Wetter den Bus. Auf der Fahrt fing es dann schon an zu schütten. Und wie!!! Das konnte ja ein toller Ausflug werden! Unser Ziel hieß Lucca. Lucca? Wer kennt eigentlich Lucca? Also, Lucca ist so ziemlich der Inbegriff einer kleinen, toskanischen, mittelalterlichen Stadt. Klein ist sie wirklich… und hübsch. Die Befestigungsanlagen, Wälle und Stadtmauer sind komplett erhalten und begeh- bzw. befahrbar (mit dem Fahrrad – wurde auch ausprobiert!). Innerhalb der Stadtmauer gibt es unzählige kleine Gassen, diverse Türme, Kirchen und gaaanz viele kleine Geschäfte. Die Shopping-Queens waren begeistert. Für jeden war etwas dabei.

Auf dem Rückweg haben wir noch – für das obligatorische Selfie – in Pisa angehalten. Na klar, den schiefen Turm muss man einmal gesehen haben. Das reicht dann aber auch. Der Massenauflauf war der Wahnsinn… einige haben es sogar geschafft, sich kurzfristig zu verlaufen, aber der Bus hat ja gewartet…

Der Dienstag war zum Entspannen da, wenn man mal von der kompakten Lagerolympiade absieht! Das war echt heftig! Vier Wettbewerbe an einem Tag, aber alle Gruppen sollten noch die Chance auf den Sieg bekommen. Gruppe C ließ sich den Sieg jedoch nicht mehr nehmen. Herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle noch mal.

Für den Tag vor der Abreise haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen. Es ging mit einer „Touristen-Bimmelbahn“ zum Aqua Park Follonica. Gefühlte 100 Rutschen (ich weiß, so viele waren es dann doch nicht), ein Wellenbad, Animation, Strudelkanal und vieles mehr ließen das Schwimmerherz höher schlagen. Nur Bahnenschwimmen war nicht möglich. Wer will das aber auch im Urlaub?! Die Wellen kamen so alle Stunde und wurden mit entsprechender Musik untermalt. Ja, so ein Aqua Park kann schon nett sein. Die Wiese, die wir mit unserer Gruppe beleben konnten, war mit Palmen bestückt und somit war ein Aufenthalt im Schatten möglich. Da im Park (sehr) viele Aufsichtspersonen waren, konnten unsere Betreuer auch mal etwas entspannen.

Damit war unser diesjähriges Zeltlager (leider) schon zu Ende. Am Donnerstagmorgen wurde der Bus beladen. Dann hieß es freier Aufenthalt bis 17:00 Uhr. Um kurz nach 17:00 Uhr fuhr der Bus ab. Diesmal ging es an Pisa vorbei, durch den Apennin bis Modena, dann auf die Brenner-Autobahn. Die diversen Grenzübertritte bekam kaum einer mit. Erst morgens um 07:00 Uhr mitten in Bayern waren wir in der Realität in Deutschland angekommen. 14 °C und Regen. Na toll, das blieb auch erstmal so. Bis Halle. Erst nördlich vom Harz wurde es besser.

In Braunschweig ging das Wetter (gerade so). Ich gebe zu, wir waren doch etwas von dem italienischen Wetter verwöhnt, auch wenn es dort auch ab und zu mal geregnet hat. Aber die Temperaturen waren um Längen besser.

In diesem Sinne auf ein neues Zeltlager im nächsten Jahr.

Eure Tanja

Rehasportgruppen suchen Teilnehmer

Nach den Sommerferien starten 3 Rehasportgruppen in der Gymnastikhalle in unserem Vereinsheim Hamburger Str. 53, 38114 Braunschweig (Schützenhaus):

Onko fit für an Krebs erkrankte Frauen und Männer
Di. 17.00 – 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Doris Laufer Tel.: 0176 – 52 26 15 63
Barbara Heeder Tel.: 05307 – 95 13 95
Mail: b.heeder@ssc-germania.de

Orthopädie
Di. 18.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Doris Laufer Tel.: 0176 – 52 26 15 63
Barbara Heeder Tel.: 05307 – 95 13 95
Mail: b.heeder@ssc-germania.de

Rehasport für geistig Behinderte
Di. 18.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner: Barbara Heeder Tel. 05307 – 95 13 95
b.heeder@ssc-germania.de

Die Teilnahme ist möglich:
1. mit einer Verordnung Rehasport - Formular 56
   - ohne Zuzahlung oder Mitgliedschaft
2. als Mitglied mit und ohne Verordnung

Barbara Heeder
Referentin Behinderten- und Rehasport

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

Germania-Radtour 2015

Radtour durch die Felder und Wiesen des Nordostens von Braunschweig

Monika und Günter Ebeling entschieden sich auf Anregung von Jürgen Schmerbach, die diesjährige Radtour durch die Auen der Wabe, der Mittelriede und der Schunter zu führen.

Ein traumhafter Sonnentag war ausgesucht, so dass mit 29 Radlern eine Rekordbeteiligung erreicht wurde.

Die Route verlief im Wesentlichen auf der ehemaligen Eisenbahnlinie von Braunschweig – Gliesmarode – Querum – Hondelage – Fallersleben. Diese Strecke wurde bereits im Jahr 1967 stillgelegt. Sie führte durch interessante Feuchtgebiete. Das Schuntertal mit seiner Flora und Fauna sowie mit seiner wirtschaftlichen und historischen Vergangenheit bot sich der Stadt an, um diese Gebiete zu renaturieren.

Wusste man doch, dass die Wabe, die Schunter und der dort fließende Sandbach in früheren Zeiten das Holz aus dem Elm beförderte. Es wurde getreidelt. Auch war bekannt, dass diese sumpfigen Gebiete schon in der Vergangenheit sich vorzüglich zur Verteidigung der Stadt eigneten. In der Vorzeit entstanden folgerichtig diverse Verteidigungsanlagen. Noch zu erkennen der „Borwall“ bei Querum.

Eine Vielzahl von Hinweistafeln mit Informationen von besonderen Pflanzen, Tieren, Wasserläufen, Tümpeln mit seltenen Fischen und nicht zu vergessen den „Borwall“ führten uns, nach überstandenen ca. 20 Kilometern, zu unserer Mittagspause im Restaurant Lüddecke in Hordorf. Erholsam saßen

wir im Garten und verspeisten ein vorzügliches Essen. Viel wurde auch über das Gesehene diskutiert und schön war es, dass jeder das Gesehene zu Hause in einer Broschüre der „Deutschen Bundesstiftung Umwelt“ nachlesen und vertiefen kann. In diesem Heft wird auch das 1907 erbaute alte „Germaniabad“ in Text und Bild erwähnt.

Besonders in Erinnerung bleibt sicherlich auch die Sage vom versunkenen Kloster im „Dovesee“, unserem Startplatz, vorgelesen von Monika Ebeling.

Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass wir auf dem Wege ins Schuntertal, am Haus des Raumfahrtpioniers „Johannes Winkler“ vorbeikamen. Er lebte seit 1939 bis zu seinem Tod 1947 in der Bevenroder Str. 143; er war der Entwickler der ersten senkrecht startenden Rakete mit flüssigem Treibstoff. Nur diese Antriebsart ist raumfahrttauglich.

Die Rückfahrt endete schließlich mit einem erquickendem Glas Quellwasser bei Hansel Kurs. Danke lieber Hansel.

Es war ein schöner Tag in der Gemeinschaft der Germanen.

Jürgen Schmerbach

Einige Anmerkungen zur Radtour im Bereich der Schunteraue

Wir durften auf Einladung von Monika und Günter Ebeling als Gäste an der Entdecker-Radtour im Bereich der Schunteraue teilnehmen. Dafür möchten wir uns auf diesem Wege ganz herzlich bedanken.

Ausser dem herrlichen Wetter fanden wir die Organisation und die Stimmung sehr gut. Durch Schautafeln und Modelle wurde klar, dass die Menschen schon sehr früh nach ihren Bedürfnissen gravierend in die Natur eingegriffen haben. Es ist erfreulich, dass durch umfangreiche Renaturierungsmaßnahmen versucht wird, dass sich wenigstens ein Teil der verlorengegangenen Arten wieder ansiedeln kann. Es wurde auch deutlich, dass selbst wenn man in Braunschweig aufgewachsen ist und sein ganzes Berufsleben hier verbracht hat, man noch längst nicht alle Sehenswürdigkeiten in der näheren Umgebung kennt.

Gerda und Werner Bataryk

Empfang des SSC Germania für seinen erfolgreichen Schwimmer Benjamin Weese ...

... bei den „Special Olympics World Games 2015" in Los Angeles / USA

- Fünf Medaillen für Athleten aus Braunschweig -

Eine kleine aber schlagfertige Truppe aus Braunschweig, mit dem SSC Germania Schwimmer Benny Weese und dem Badmintonspieler Andrej Lamert machten sich auf den Weg zu nächst nach Frankfurth, wo sie sich mit dem restlichen Team der Deutschen Special Olympischen Mannschaft trafen. Auswahl Wettkämpfe waren voraus gegangen. Weiter ging es dann per Flugzeug nach Los Angeles zu den Special Olympic Games vom 25.07. bis zum 04.08.2015.

Beide Sportler berichteten von fantastisch, eindrucksvollen Veranstaltungen mit Sportlern aus aller Welt. Sie selbst krönten ihre Starts mit der Erringung von Olympischen Medaillen.

Benny Weese	gewann 3 x Gold (Einzel: 25m Rücken, 25m Freistil, Staffel: 4x25m Freistil)
Andrej Lamert	erreichte 1x Bronze im Einzel und 1x Silber im Mix

Das sind großartige Leistungen, haben sie sich doch im Kreise von Sportlern vieler Nation durchgesetzt und gewonnen.

Grund genug für den SSC Germania zu einem Empfang zu Ehren dieser erfolgreichen Sportler einzuladen.

In seiner Begrüßungsrede unseres Vorstandsvorsitzenden Bodo Witt konnte er die folgenden Herren willkommen heißen:

Christian Geiger	Erster Stadtrat, Dezernent für Finanzen, Stadtgrün und Sport
Michael Loose	Leiter des Sportreferat Stadt Braunschweig
Kai Florysick	Mitglied im Sportausschuss, Stadt Braunschweig
Dr. Helmut Blöcker	Mitglied im Sportausschuss Stadt Braunschweig
Dieter Große	Vizepräsident des Stadtsportbundes Braunschweig
Detlef Springmann	Geschäftsführer der Lebenshilfe Braunschweig
Rainer Stark	Präsident der Braunschweiger Schützengesellschaft

Erster Stadtrat Christian Geiger mit Benny

Eine Urkunde für Benny

Weitere Teilnehmer waren:

Betreuer der Lebenshilfe Braunschweig
Rolf Schadenberg/ Ehrenvorsitzender der SSC Germania
der geschäftsführende Vorstand des SSC Germania
die Referentin für Reha- und Behindertensport
die Trainer von Benny Weese.

In einer eindrucksvollen Rede lobte der Erste Stadtrat Christian Geiger die Leistungen der beiden Olympioniken und konnte die Leistung des Schwimmers besonders nachvollziehen, war er doch in seiner Vergangenheit selbst ein Leistungsschwimmer und hält sich noch heute im Wasser fit.

Diese beiden Ausnahmesportler geben Zeugnis dafür ab, dass Braunschweig eine vielseitige Sportstadt ist und nicht nur auf „Eintracht“ reduziert werden kann.

Der SSB Vizepräsident Dieter Große wies darauf hin, dass 60.000 Sportler im SSB hervorragende Arbeit leisten und diese beiden wunderbare Vorbilder seien, denen man nacheifern wird.

Zum Abschluss der Würdigungen hob Rainer Stark hervor, dass er als Präsident der BSG und Hausherr des Schützenhauses stolz darauf ist, in diesen Räumen nach 40-jähriger Unterbrechung wieder einen Olympiasieger begrüßen zu können. Vor 40 Jahren, 1976 in Montreal, gewann Karlheinz Smieszek im Kleinkalieber liegend Schießen eine Goldmedaille.

Detlef Springmann von der Lebenshilfe hat in Gesprächen darauf hingewiesen, dass mit diesen beiden eine vorbildliche Inklusion stattfindet und eine Integration: Beruf und Sport gelungen ist.

Der SSC Germania gratulierte durch seinen Vorstandsvorsitzenden Bodo Witt und übergab an „Benny“ eine Gratulationsurkunde. Und an beide Sportler je einen Germania Regenschirm sowie eine Germania Uhr.

Gleichzeitig wurde unser Benny ermutigt, sein Training im SSC Germania zu steigern, um die Qualifikation für die Paralympics 2016 in Brasilien zu schaffen. Dazu ist nicht nur die Unterstützung des SSC Germania nötig, sondern auch die seines Arbeitgebers, der Lebenshilfe.

Im Anschluss an diesen offiziellen Teil wurde noch für einen geraumen Zeitraum bei Fingerfood und einigen Getränken über die beiden Protagonisten und über das sportliche Geschehen in Braunschweig diskutiert.

Jürgen Schmerbach

PS.:
Zu unserem Empfang erhielten wir noch von den Fraktionen der SPD, der CDU und der Grünen Gratulationen an die Sportler. An den SSC Germania und die Lebenshilfe ging ein Dank für die Unterstützung.

Die Wettkämpfe von Benjamin Weese

- **AQ 25M Backstroke**
- Division M05
- bib# 0
- RESULTS:
- Score: 00:00:16.55
- PRELIMINARY
- 25 July 2015

- **AQ 25M Freestyle**
- Division M07
- bib# 0
- RESULTS:
- Score: 00:00:14.12
- 1st Place
- FINAL
- 01 August 2015

- **AQ 25M Freestyle**
- Division M06
- bib# 0
- RESULTS:
- Score: 00:00:13.70
- PRELIMINARY
- 30 July 2015

- **AQ 25M Backstroke**
- Division M04
- bib# 0
- RESULTS:
- Score: 00:00:16.44
- 1st Place
- FINAL
- 27 July 2015

- **AQ 4X25 Freestyle Relay**
- Division M1
- bib# 0
- RESULTS:
- Score: 00:01:05.56
- 1st Place
- FINAL
- 01 August 2015

Uferstraße - Ölper See
eine Wanderung im grünen Bereich

Am Samstag, dem 18.07.2015 traf sich die Wandergruppe bei herrlichem Sonnenschein - wie immer - hinter der Stadthalle. Unsere liebe Hella hatte abgesagt, da sie ihr zweites Urenkelchen auf dieser Welt begrüßen wollte.

Nachdem alle Teilnehmer, auch unter Verspätung, bei der Stadthalle eingetroffen waren, fuhr die Gruppe los. Sie fuhr über den Ring bis zur Abzweigung Tunicahalle. Es ging weiter an der Feuerwehr vorbei zur Uferstraße. Wir nutzten die Parkplätze im Schatten unter der Autobahnbrücke, weil die Sonne seit Tagen unbarmherzig auf die Erde brannte.

Als wir ankamen, wurden die" kleinen Geschäfte" im Vereinsheim des Gartenvereins Uferstraße erledigt. Dann begann unsere Wanderung entlang der Oker Richtung Ölper See. Alle Teilnehmer waren ausgerüstet mit einem Regenschirm, weil der Wetterbericht ab Mittag Regen voraussagte.

Die Gruppe begab sich Richtung Ölper See. Kurz vor dem Ölper See befanden sich einige Bänke, auf denen die Gruppe freudig Platz nahm und die Ruhepause genoss. Nach der Pause wurde dort der traditionelle Brückenschluck eingenommen.

Die Rollatorfahrer kehrten beseelt um und suchten das Vereinsheim des Gartenvereins Uferstraße auf. Sie warteten auf das Eintreffen der Wanderer, die die "große Runde" um den Ölper See auf sich nahmen. Die große Runde wurde von der Hälfte der Teilnehmer erfolgreich abgewandert. Es war ihnen eine Freude, die andere Wandergruppe bereits bei "geistigen Getränken" im Gartenverein Uferstraße anzutreffen. Dort freuten sich alle über die köstlich zubereiteten Speisen. Renner unter den Speisen waren Bratkartoffeln mit selbst gemachtem Sauerfleisch. Für einige Mitglieder war es schwierig, die Menge trotz der großen Wanderung zu vertilgen.

In diesem Zusammenhang bedanken wir uns bei der Vereinswirtin Gitti, die es wieder einmal geschafft hat, der Wandergruppe ein hervorragendes Essen zu kredenzen. Vielen Dank Gitti.

Bis zur nächsten Wanderung eine gute Zeit wünscht

Margrit Ohle

Eine Reise in die Ur-Zeit zum Geopunkt Hondelage

Treffpunkt der Gruppe war wieder um 10.00 Uhr an der Stadthalle. Die brütende Hitze war endlich vorbei. Sommerliche Temperaturen von 23 Grad machten den Ausflug zum Geopunkt Hondelage für alle Teilnehmer zu einem erlebnisreichen Ereignis. Wanderfreund Martin Langer hatte die Idee zu diesem Wanderziel und hatte im Vorfeld zusammen mit Otto-Heinz Dönch eine Woche vorher bei strömenden Regen die Gegebenheiten ausgekundschaftet.

Wir fuhren mit unseren Autos nach Hondelage und parkten hinter dem Sportplatz. Von dort aus war der kürzeste Weg zu der Ausgrabungsstätte. Nach einem Kilometer erreichte die Gruppe die Ausgrabungsstätte. Herr Bernd Schaplowski war mit weiteren drei Grabungsmitgliedern des Förderkreis Umwelt- und Naturschutz Hondelage e.V. (fun) bei der schweren Arbeit. Weil wir angemeldet waren, unterbrach er die Grabungsarbeiten und begrüßte die Gruppe in der Informationshütte. Hier findet der interessierte Besucher viele Schautafeln und Informationen zu dem Projekt.

Er informierte uns, dass die Ölschiefermulde Hondelage vor ca. 185 Mio. Jahren entstanden ist. Die Mergelgrube ist Bestandteil eines geschützten Biotops und befindet sich am Rande der "Hondelager Juramulde". Ein Teil dieses Gebietes wurde vor ca. 100 Jahren von den Landwirten wieder entdeckt und der Mergel wurde für das Düngen auf den Feldern verwendet.

Der Förderkreis hat durch den Ankauf der Mergelgrube sichergestellt, dass dort ein erdgeschichtlicher Erlebnispunkt für jedermann zugänglich geschaffen wurde. Das Gelände ist eingezäunt, damit ist die Grube gesichert.

Die Mitglieder des fun tragen Schicht für Schicht von dem Poseidonschiefer ab und prüfen, ob dort in den einzelnen Schichten Ablagerungen zu finden sind. Gefunden wurden bisher Muschelabdrücke, Holz, Heuschrecken, Käfer, Insektenreste und Pflanzen, zum Teil auch Hautteile und Weichkörperumrisse oder komplette Hartteile. Während unserer Anwesenheit wurden Muscheln gefunden, die dort in großer Menge vorhanden sind. Deshalb wurden diese Fundstücke den interessierten Mitgliedern der Wandergruppe überreicht.

Im Geopunkt Hondelage wurde auch ein Schädel eines Fischsauriers gefunden. Dieser Ichthyosaurier war nicht mehr fähig, an Land zu leben. Durch seine Flossen konnte er steuern. Den Antrieb bildete eine Schwanzflosse, wie sie heute noch bei Haien und Delphinen bekannt ist.

Der bisher größte Fund war ein Schädel eines Steneosaurus mit ca. 60 cm Länge. Das Meereskrokodil lebte in küstennahen Gewässern und war ausgewachsen mit bis zu 4 Metern Länge ein gefährlicher Räuber. Der Kopf wurde präpariert und im Naturhistorischen Museum in Braunschweig ausgestellt. Weitere Funde sowie ein Schmelzschuppenfisch sind im neuen Geopark Informationszentrum in Königslutter ausgestellt, wo auch die Schöninger Speere zu bewundern sind.

Der Förderkreis hat sich zur Aufgabe gestellt, Erdgeschichte erlebbar zu machen. Deshalb können auch Besucher dort in einer zugewiesenen Grube selbst nach Fossilien suchen. Weitere Informationen sind im Internet unter http:/www.fun-hondelage.de zu finden. Zu diesem Bericht waren diese Informationen eine große Hilfe.

Nach einer Stunde haben wir uns mit einem "geistigen Getränk" für die fun-Mitarbeiter verabschiedet. Ein besonderer Dank gilt Herrn Schaplowski, der uns über 185 Millionen Jahre Zeitgeschichte so verständlich unterrichtet hatte.

Nach dem interessanten Vortrag ging es zum gemeinsamen Essen in ein Chinarestaurant. Da man ja allein solche Besuche nicht durchführt, war die Gruppe von diesem Ausflug sehr angetan.

Otto-Heinz Dönch und Martin Langer

Eine Wanderung zum Naherholungs- und Naturschutzgebiet Riddagshausen

Unsere fast vollzählige Wandergruppe traf sich, wie immer, an der Stadthalle. Der Wetterbericht hatte Regen angekündigt. Trotzdem fuhren wir los. Weil der Leonhardplatz seit Monaten gesperrt ist, fuhren wir über die Schillstraße - Helmstedter Straße - Georg-Westermann-Allee - Ebertstraße zum Parkplatz Gänsekamp.

Am Parkplatz angekommen wurden die diversen Rollatoren ausgeladen und die Wanderung konnte beginnen. Auf Schleichwegen durch einige Gartenvereine entlang der Gänsekampwiese erreichten wir den Kreuzteich.

Nach kurzer Beratung entschied die Gruppe, entlang der Ebertallee zum Dr. Wilke-Weg zu gehen. Dort lud gleich zum Anfang eine Sitzgruppe zum Verweilen ein.

Die Gruppe wollte zu diesem Zeitpunkt bereits den "Brückenschluck" einnehmen. Alle warteten sehnsüchtig auf Renates selbstgemachten Quittenlikör. Schnell wurde die Flasche geöffnet, die Gläser gefüllt.

Rolf hatte den Trinkspruch geändert und alle genossen den lieblichen Schnaps. Die vielen Gänse und Enten vom Kreuzteich begleiteten mit Geschnatter und Geschrei die kurze Rast. Auch viele junge Schwäne zogen in der Nähe der Eltern ihre Bahn über den Kreuzteich.

Da einige nicht humpeln wollten, wurde ein weiterer Schnaps kredenzt. Als Zutat gab es noch Schoko-Schweineohren von Arko. Mit dieser Stärkung wanderte die Gruppe weiter um den Kreuzteich. Das Wetter spielte mit, einige Sonnenstrahlen verirrten ich durch den wolkenverhangenen Himmel.

Während der Wanderung gingen wir über den Gerhard-Schridde-Weg. Immer wenn ich den Weg dort gehe, denke ich an meinen ehemaligen Bio-Lehrer von der Neuen Oberschule, der bereits 1956 sich aktiv für das Naturschutzgebiet einsetzte. Er hatte bereits die Vision, hier ein Vogelparadies zu entwickeln. Wir Schüler bauten im Werkunterricht Nistkästen, die wir in unserer Freizeit in den Bäumen verteilten. Das waren noch Zeiten.....

Das Wetter spielte weiter mit; kein Regen! Die Wolken sammelten sich und der Himmel sah bedrohlich dunkel aus. Über den Fischerweg und durch die Gärten erreichten wir ohne Regen den Parkplatz.

Bei der letzten Wanderung hatte wir Pech mit dem Lokal. Daher wollten wir es besser machen und fuhren deshalb zu dem Italiener Roni auf dem Bienroder Weg. Kaum hatten wir das Lokal erreicht, begann es zu regnen. Der Himmel weinte mit großen Tränen. Wir aber freuten uns, dass wir im Trockenen diesen Regenguss erleben durften.

Da wir unseren Besuch angekündigt hatten, waren die Tische vorbereitet. Wir bestellten a` la Carte. Getränke, Spaghetti, diverse Sorten Pizza, Lasagne und Salat waren zeitnah serviert. Alle Wanderer hatten Hunger und ließen sich die Speisen schmecken.

Für alle Teilnehmer war es wieder eine sehr schöne Veranstaltung.

Renate und Otto-Heinz Dönch

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 09/2015

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***
		Martin Müller	
Di	18.00 - 19.00	Martin Müller	Gymnastikraum/Vereinsheim, hintere Hälfte *neue Uhrzeit*

RehaSport "Onko fit" – Onkologie für Frauen und Männer

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 *neue Uhrzeit*

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:		***Elisabeth Schöneberg***	***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***	***Tel. 05307 / 95 13 95***
		Martin Müller	***Tel. 0170 / 730 79 87***
Di	18.00 - 18.45 Uhr		Gymnastikraum/Vereinsheim, hintere Hälfte *neue Uhrzeit*

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

Alle Germanen treffen sich zum Stammtisch
in den
Edelweiss-Stub'n
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
ab 19:30 Uhr

Das Auto.

FÜR JEDEN ETWAS.

ETWAS BESONDERES.

CLUB & LOUNGE SONDERMODELLE

Auf uns können Sie sich verlassen!

Kommen Sie vorbei!

Wir glänzen mit tollen Angeboten in allen Bereichen:

- ✓Neuwagen
- ✓Gebrauchtwagen
- ✓Werkstatt
- ✓Ersatzteile
- ✓Mietwagen
- ✓Mobilfunk

Autohaus Braunschweig GmbH

Bevenroder Straße 10 · 38108 Braunschweig
Telefon: 0531 23724-0 · www.abra-querum.de
Facebook.com/abra.querum

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

Nach der Saison ist vor der Saison

Saisonabschluss und -beginn

„Nach der Saison …“

Am 20. Juli feierten wir unsere berühmte Saisonabschlussfeier bei Insa im Garten. Gleichzeitig war es für Sarah Basse die letzte gemeinsame Aktion, bevor sie sich für ein Jahr nach Costa Rica verabschiedete.

Leider machte uns der „BraWo“-Bombenfund einen Strich durch die Rechnung. Staus in der gesamten Innenstadt und der gesperrte Bahnhof, alles sprach gegen uns. Wenigstens das Wetter stand auf unserer Seite.

Nachdem der größte Teil von uns mit etwas Verspätung bei Insa ankam, suchten andere noch einen Ausweg, um irgendwie voranzukommen. Um die Zeit sinnvoll zu nutzen, bestellten wir schon einmal die Pizza, die unser

Abendessen darstellen sollte. Und diese haben anscheinend die meisten gerochen, denn pünktlich mit Eintreffen kam auch der größte Rest der Nachzügler bei uns an, nur von Jana war noch immer nichts in Sicht. Nach dem Essen wollten wir dann eigentlich die Fotos und Videos vom Kürpokal

gemeinsam ansehen, doch Jana hing mit den Sachen leider immer noch im Schloss-Parkhaus fest und machte sich dann noch zu Fuß auf den Weg, um wenigstens irgendwann noch zu uns zu stoßen. Wir versuchten die Zeit sinnvoll zu nutzen und schauten zumindest einen Teil der Kür-Videos, die manche auf ihren Handys hatten.

Jana stieß leider erst kurz vor dem offiziellen Ende der Feier zu uns. Nachdem sie uns von dem ganzen Verkehrschaos (der sich im Parkhaus abspielte) berichtet hatte, reichte die Zeit (bis die ersten abgeholt wurden) nur noch, um das Synchro-Jahr nochmal Revue passieren zu lassen und Sarah Basse ihr Abschiedsgeschenk zu überreichen (ein Gruppenfoto auf Leinwand gezogen und ein selbstgemachter Beutel mit Wünschen für die Zukunft).

Wir hatten einen schönen (und unfreiwillig chaotischen) Abend mit der gesamten Synchro-Truppe und freuen uns, uns am Ende der Sommerferien wiederzusehen.

„… ist vor der Saison“

In diesem Jahr startete unsere neue Saison schon in den Sommerferien:

Am Montag, dem 24. August, trafen sich Jördis, Freda und Sarah W., um mit Jana eine Stunde Joggen zu gehen. Für unterwegs hatte Jana sich noch ein paar Kraftübungen einfallen lassen, um uns für die neue Saison fit zu bekommen.

Einen Tag später kamen auch die Jüngeren hinzu: Mit Alice, Alice, Mia und Sarah W. ging es ins Raffteichbad, um unser erstes Training im Freibad zu absolvieren. Leider war das Wetter nicht ganz so motiviert wie wir (bewölkt und 18° Grad), doch wir ließen uns dadurch nicht entmutigen. Nach ca. 30 Minuten „normalem“ Schwimmen überließen wir den Schwimmern die Bahn und gingen ins Sprungbecken. Für den „Synchro-Abschnitt“ stand auf Janas Trainingsplan u.a. Tauchen und Hebefiguren. Nach dem Training freuten sich vor allem Alice und Alice auf eine schöne warme Dusche, denn das Wasser im Freibad ist doch etwas kälter als im Heidbergbad.

Am Donnerstag ging es wieder ins Freibad. Bei Regen und 17° Grad Lufttemperatur war die Begeisterung entsprechend gering, doch unser Training haben wir natürlich trotzdem durchgezogen. Mit Eleni, Mia, Freda und Sarah W. hatte Jana wieder eine kleine Gruppe zum Trainieren. Dieses Mal waren wir von Anfang an im Sprungbecken. Nach jeder Menge Bahnen schwimmen und entsprechend vielen Rollwenden standen auch Tauchen, Wassertreten und Paddeln auf dem Programm. Nach einem gemeinsamen Gruppenfoto mit den Schwimmern schlossen wir das letzte Freibadtraining wieder mit Hebefiguren ab.

Am Freitag schrumpfte die Gruppe wieder zusammen. Jana und Sarah W. (die anderen mussten leider arbeiten) bekamen Unterstützung von ihrem ehemaligen Trio-Mitglied Anna Lisney, die ihre Semesterferien in Braunschweig verbrachte. So machten wir uns abends zu dritt auf unsere Joggingtour. Bei angenehmen Lauftemperaturen liefen wir wieder eine Stunde allerdings ohne zusätzliches Krafttraining.

Am Montag, den 31. August, ging es zurück in unser Heidbergbad. Mit Insa und Jana war das Trainer-Duo wieder komplett um Alice, Eleni, Sarah Be., Jördis, Freda und Sarah W. zu unserer gewohnten Trainingszeit zu beschäftigen. Nach einem einstündigen Aufwärm- und Dehnprogramm ging es ins Wasser. Hier stand neben Schwimmen und Paddeln seit langem auch mal wieder Positionstraining auf dem Plan (Beispiel Handstand: Ist er senkrecht? Was muss man alles Anspannen, damit man auch im Wasser gerade steht und nicht umkippt? Und wie muss man paddeln, um später eine gute Höhe zu erreichen? Leider stimmt hier die eigene Wahrnehmung der Winkel nicht immer mit der Wirklichkeit überein, so dass man immer erst wieder ein Gefühl dafür entwickeln muss. Zusätzlich erschwert wird das Ganze von dem leichten bis schweren Wellengang, der montags zwischendurch immer mal von den Schwimmern der Nachbarbahn zu uns herüberkommt.)

Einen Tag später sollte das letzte Ferientraining für die Großen stattfinden. Mit Jana ging es für Freda und Jördis am Dienstag wieder eine Stunde Joggen (dieses Mal in leichtem Dauerregen).

Am Donnerstag, dem 3. September und erstem Schultag, wird dann unser Training wieder wie gewohnt in voller Mannschaftsstärke stattfinden, denn der nächste Wettkampf kommt bestimmt.

Sarah W.

Kürpokal 2015

Am Sonntag, dem 12.07.2015, haben wir uns um 10:45 Uhr getroffen, nachdem wir uns zu Hause die Haare vorbereitet haben (Dutt und die erste Schicht Gelatine, damit die Haare beim Schwimmen nicht herumfliegen). Als wir uns umgezogen haben, mussten sich auch schon die Soli, Duette und Trios einschwimmen. Ungefähr eine ¾ Stunde. Dann wurde uns noch mehr Gelatine in die Haare gemacht, wir bekamen unser Krönchen aufgesteckt und wurden geschminkt.

Danach gingen die Küren los. Im ersten Abschnitt gab es insgesamt 7 Soli, 6 Duette und 1 Trio. Es war sehr toll, weil die Schwimmerinnen alle echt gut waren. Aus Langenhagen sind sogar zwei Trainerinnen mitgeschwommen.

Um 14:00 Uhr haben sich dann die Gruppen und die freie Kombination eingeschwommen und um 15:00 sind sie ihre Küren geschwommen, aber davor ist noch der Bilderreigen aus Langenhagen mit Pool-Nudeln eine Kür zu „Lollipop“ geschwommen.

Nach einem weiteren Einschwimmen begann der zweite Abschnitt mit vier Gruppen und einer freien Kombination. Um 16:00 Uhr sind alle Schwimmerinnen dann in die Halle einmarschiert und die Siegerehrung begann. Bei den Soli hat Johanna den 6. Platz, Julia den 5. Platz und Sarah W. den 2. Platz belegt. Bei den Duetten haben Alice und Alice den 6. Platz, Sarah B. und ich den 5. Platz und Jördis und Sarah W. den 2. Platz eingenommen. Da Elli, Eleni und Sophie das einzige Trio geschwommen sind, haben sie natürlich den 1. Platz erreicht. Sarah W., Alena, Freda, Jördis, Johanna und Julia haben als Gruppe den 2. Platz belegt.

Insgesamt war es ein sehr schöner Tag für die ganze Mannschaft und hoffentlich auch für die Anfeuerer und die ganzen hilfsbereiten Eltern, ohne die nie ein Wettkampf stattfinden könnte.

Mia

Ferienzeit - Freigewässerzeit

Wie jeden Mittwochabend um 18 Uhr treffen sich die Nicht-Urlauber um bei 35°C im Schatten in die teilweise langen Neoprenanzüge zu steigen. Da war das Schwitzen natürlich vorprogrammiert, also rein in den See und abkühlen beim Schwimmen.

Wir trainierten den „Massenstart“ und mussten nach einem Sprint wieder aus dem See raus laufen, einen Baum umrunden und wieder ins Wasser laufen. Das machte sehr viel Spaß. Mal schwimmen wir einfache Runden, mal eine Acht (auch wenn manch einer noch mal lernen muss, wie man eine Acht schreibt 🙂) oder auch quer über den See mit Vollgas. Letztes Mal sind wir knapp 3 km in 45 Minuten geschwommen.

Nach dem Schwimmen hatten wir riesigen Hunger, haben den Grill aufgebaut und lecker Fleisch, Würstchen, Salate und gegrilltes Gemüse gefuttert.

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich einfach bei unserem Trainer Stephan (Stephan.Neumann@ssc-germania.de) Wir sind eine tolle gemischte Gruppe und noch sind die Jüngsten 14 Jahre alt.

Malte und Ole Bachmann

Die Eule schwimmt wieder im Freibad!

Dieses Jahr fand das Eulenschwimmfest in Peine endlich wieder im Freibad statt. Mit einer Rekordmeldezahl von 34 Schwimmer aus der L1-L4 haben wir uns auf den Weg gemacht. Wie immer waren Schwimmer aus Berlin, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Bremen, Nordrhein-Westfalen und natürlich Niedersachsen dabei. 450 Schwimmer wollten mit über 1.900 Start ihr Bestes geben.

Bei sonnigem und warmem Wetter startete es um 9 Uhr.

Trotz der sehr starken Konkurrenz erreichten unsere Leistungsgruppen (L1-L4) insgesamt

2 x 1. Platz, 4 x 2. Platz und 11 x 3. Platz.

Wir sind mit unseren Leistungen sehr zufrieden, da sich viele neue Bestzeiten ergeben haben und wir sind teilweise gegen Schwimmer angetreten, die schon auf den Deutschen Meisterschaften starten.

Herzlichen Glückwunsch an Lenke, Lina, Ella und Nils zu ihren neuen Bezirkszeiten, an Vlady für seine Landeszeit auf 100 m Schmetterling und an Fiona für den 3. Platz in der Mehrkampfwertung.

Insgesamt war es ein langer, sonniger und erfolgreicher Tag für uns alle. Es war sehr schön, dass wir mit so vielen Aktiven gestartet sind. Vielen Dank an Werner, Michael und Clara für ihren Einsatz und Betreuung.

Ole und Malte

Bock, Bock, Bockenem

Juhuu, es geht wieder nach Bockenem. Letztes Wochenende waren wir ja bei gutem Wetter in Peine, jetzt ging es bei Regen, Gewitter und nur 15 °C am Samstagmorgen früh nach Bockenem.

Dieses Jahr war der Wettkampf nicht so gut besucht, es kamen aber immerhin 199 Schwimmer aus 15 Vereinen und diese wollten 646 mal starten. Allein unser Verein stellte gleich 39 Schwimmer und Schwimmerinnen aus der L1-L4. Morgens musste man sich erstmal ein trockenes Plätzchen suchen, wir Jungs haben uns ein Zelt aufgebaut, in dem wir uns umziehen und unbemerkt von Michal mit unseren Handys spielen konnten.

Das Wasser war schön warm, so machte uns der Regen nichts aus. Nur unsere Eltern und die Kampfrichter harrten mit Regenschirmen, Regenjacken und sonstigem Regenschutz am Beckenrand aus.

Lagenstaffel

Alle Schwimmer haben sich trotzdem neue Bestzeiten erschwommen. Unsere 8 x 50 m Lagenstaffel mit Marike, Ole, Coco, Malte, Fiona, Vlady, Julia H. und Nils hat konkurrenzlos den ersten Platz erreicht und damit einen Pokal gewonnen. Die 4 x 50 m Freistilstaffel der Jungs mit Ole, Tristan, Malte und Nils setzte sich gegen die Konkurrenz durch und erreichte mit einer Zeit von 2:09,09 min. ebenfalls den 1. Platz.

Insgesamt hatten wir alle viel Spaß und kommen nächstes Jahr gerne wieder.

Durch die neuen Bestzeiten sind jetzt Ole, Malte, Fiona, Vladislav, Nils (alle L1), Stefan, Ella (beide L2), Lina (L3) und Lenke (L4) bei den Bezirkmeisterschaften Kurzbahn in Goslar mit 25 Starts dabei.

Wir freuen uns, dieses Jahr mit allen Leistungsklassen auf der BZM Kuba an den Start zu gehen.

Ole Bachmann

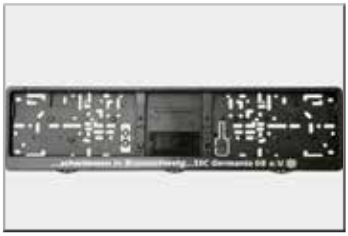
Vlady

Nils

Malte

Coco Ole

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

WOLTERS Pilsener

HOFBRAUTRADITION

DAS ORIGINAL

WOLTERS
HOFBRAUTRADITION

Ein guter Bestatter nimmt sich Ihrer Wünsche an.

Carl Cissée

Bestattungen

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

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