

WIR GERMANEN



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



**Freizeit L1/L2 in Goslar/Harz
Vereinsmeisterschaften
Heinrich der Löwe-Pokal**

**01.10.-09.10.2016
30.10.2016
12.11.2016**



Ausgabe 4/2016 - Juli/August 2016 - 53. 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,



die Sommerferien 2016 haben auch in Niedersachsen begonnen und damit auch die Schließung der Bäder der Stadtbad GmbH und der Bäder in den Schulen. Leider war es trotz verschiedener Gespräche mit den Verantwortlichen nicht möglich, eine Sonderlösung für die Vereine für die Sommerferien 2016 insbesondere in der Wasserwelt =Sportbecken= zu erreichen.

Es ist selbstverständlich, dass die Vereine die Bäderschließung bei Reparatur- und Wartungsarbeiten akzeptieren müssen. Gemeinsam mit dem Kreisschwimmverband (Matthias Harenberg) werden wir frühzeitig unsere Gespräche für den Sommer 2017 beginnen.

Die bisherige Wettkampfsaison ist für unsere Schwimmer und Wasserballer recht erfolgreich verlaufen. Ich gratuliere allen zu ihren gezeigten Leistungen und ermuntere unsere AKTIVEN, nach den Sommerferien mit neuem Elan ihre Trainingszeiten zu nutzen, um Ihre Leistungen noch weiter zu steigern.

Unser Benny Weese ist in Hannover bei den „Special Olympics Deutschland“ gestartet. Die Germanen gratulieren zu den zwei gewonnenen Goldmedaillen und wünschen für die Zukunft alles Gute.

Unser Jugendzeltlager vom 21.07. bis 02.08.2016 ist ausgebucht; ich wünsche allen Teilnehmern, Tanja Feilke als Leiterin und allen Betreuern eine schöne Zeit in Mali Lošinj (Kroatien).

Der Vorstand des SSC Germania 08 e.V. (Marion Reding, Thomas Hasenjäger und Bodo Witt) unterstützt die „Niedersächsischen Polizeimeisterschaften Schwimmen und Retten“ am Donnerstag, dem 25.08.2016 im Sportbad Heidberg. Ich wünsche allen Teilnehmern erfolgreiche Wettkämpfe.

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



Bodo Witt

(Vorstandsvorsitzender)

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2016

Allgemein

Welfen SC feierte Einzug beim SSC Germania	6
Unter den Schwingen des Germania-Adlers	8
Schwimmabzeichen	10
Germania-Radtour 2016	12
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	14
Termine für den Vereinsdienst	14
Termine für das Vereinsblatt	14
Runde Geburtstage unserer Mitglieder	15

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016	16
Trainingsplan WSG Braunschweig	21

Uni-Sport

Deutsche Hochschulmeisterschaft 2016 in Göttingen	22
---	----

Synchron

Altersklassenmeisterschaften 2016	26
19.06.2016 Kürpokal in Braunschweig	27
Gelungener Jahresabschluss für die Synchronschwimmerinnen	29

Schwimmen

Jugend trainiert für Olympia – 3 Germanen nahmen teil	30
BZM im heimischen Heidbergbad	31
Peine, Peine, es geht nach Peine	32
Bezirksmeisterschaften Freiwasser am Tankumsee	34
Sommerpause? – Nö!	35

Behinderte

Tischtennisabteilung	36
----------------------------	----

Allgemein

Erste Hilfe Lehrgang	36
Kontakte	37
Impressum	37
Germania Shop	39

Unsere Unterstützer 2016



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

Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann
Hotel Restaurant Fürstenhof GmbH
Öffentliche - Geschäftsstelle Nico Fiedler
Wohnungsunternehmen Dr. W. Bösche
Rollwen.de, Hildesheim
Elkotek GmbH

Gregor Bauschke
Tuchel Zahntechnik
Schiedung Bauunternehmen GmbH
Heinemann GmbH
SE|BS - Braunschweig|Energy Gruppe

Welfen SC feierte Einzug beim SSC Germania

Am 28.05.2016 konnten Sportinteressierte und Vereinsmitglieder an einem Tag der offenen Tür die neue Sportstätte des Welfen Sport Club Braunschweig e.V. betrachten.

Im Vereinsheim des Kooperationspartners SSC Germania im Schützenhaus der BSG wurde ein buntes Programm geboten. Begleitet von Live-Musik der Bands Pepinos und Dalibude hießen Jan Smeikal in seiner Funktion als Präsident des Welfen SC und Bodo Witt in der Funktion als Vorstandsvorsitzender des SSC Germania die Gäste willkommen. Darunter befanden sich auch namhafte Ehrengäste der Stadt wie Klaus Wendroth, Frank Graffstedt und Dr. Helmut Blöcker (Sportausschuss), Wolfgang Pause (Bezirksbürgermeister Nordstadt) sowie Norbert Rüscher (Vizepräsident des SSB), die den Welfen SC im letzten Jahr bei der Suche nach einer neuen Sportstätte tatkräftig unterstützt hatten.



Gäste probieren sich im Eltern-Kind-Judo

Neben interessanten Vorstellungen der Abteilung Kinderturnen, Tai-Chi, Eltern- Kind-Judo, Selbstverteidigung und Judo für alle Altersklassen, bei denen die Zuschauer im Anschluss die jeweilige Sportart selbst ausprobieren konnten, gab es großes Interesse bei der Vorführung der deutschen

probieren konnten, gab es großes Interesse bei der Vorführung der deutschen

Mit Sicherheit 24 Stunden für Sie da!



Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann

Einbruchmeldeanlagen	38100 Braunschweig		
Brandmeldeanlagen	Scharmstraße 2		
Kameraüberwachung	Tel. (0531) 244 99 40		
Zugangskontrolle	Fax (0531) 244 99 418		
Zeiterfassung	E-mail: info@alarmtechnik-braunschweig.de		
Funkalarm	www.alarmtechnik-braunschweig.de		

Allgemein

Vize-Meister in der Judo-Disziplin Nage-No-Kata Alexander Schleicher und Tim Smeikal. Der Welfen SC ehrte die beiden Leistungssportler, deren großer Dank ihrem Sponsor, der Firma ASKOM aus Wolfsburg, gilt. Ohne dessen Unterstützung wäre die Teilnahme an internationalen Meisterschaften nicht möglich. Auch der Welfen SC erhielt von Andreas Schleicher von der Firma ASKOM eine zusätzliche Spende, welche dankbar entgegengenommen wurde.



Danksagung dem Sponsor Fa. ASKOM

Für Leib und Seele sorgten leckere Grill- und Salatangebote. Auch ein großzügiges Kuchenbuffet wurde angeboten, was die Mitglieder des Welfen SC auf die Beine stellten.

Der Welfen Sport Club Braunschweig e.V. freut sich nach dem gelungenen Auftakt gemeinsam mit dem SSC Germania auf eine erfolgreiche Zukunft und weitere sportliche Veranstaltungen im Schützenhaus, Hamburger Str. 53, 38114 Braunschweig.

Wer Interesse an einem Probetraining im Welfen SC hat, kann sich unter www.welfensport.de über die Sportangebote informieren und zu den jeweiligen Trainingszeiten vorbeischaun. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Ellen Bergfeld

Aus Tradition gut!

milkau
DER STADTBÄCKER

*23x in Braunschweig,
Wolfenbüttel und
Salzgitter!*

**100%
ECHTES
HANDWERK**

www.milkau.de

Unter den Schwingen des Germania-Adlers ...

.... trifft sich in der Karwoche eines jeden Jahres die Wettkampfmannschaft der späten 1950er und 1960er Jahre, um in Erinnerungen zu schweigen.



Gerade so, wie Lachse zu „ihren Laichgründen“ zurückfinden, haben sich 15 Freunde aus allen Himmelsrichtungen Deutschlands, (München, Lübeck, Hamburg, Hannover, Bremen, Hildesheim sowie Braunschweig) auch zu Ostern 2016 hier wieder eingefunden.

Unser neues Vereinsheim am Schützenplatz war einmal mehr dafür eine gute Adresse. Bei Bier und Schlachtplatte wurde ausgiebig geplaudert.

In diesem Jahr ist den Organisatoren etwas Besonderes gelungen: Der Braunschweiger Heimatpfleger und Fotograf Heitefuß hielt seinen Lichtbildvortrag über das noch zerstörte Braunschweig zwischen 1950 und 1960 für uns exklusiv.



Allgemein

Alte Straßenzüge, die zum Teil heute verschwunden sind; der alte Hauptbahnhof, Zugang zum Zug nur mit 10 Pfg. Bahnsteigkarte; vor dem Bahnhof der Verkehrspolizist auf seinem „Anstand“; das Stadtbad, unsere Traingstätte im Winter; der Waisenhausdamm noch nicht aufgebaut auch ohne C&A; der Bohlweg mit Coletti und Schloss, ausgebrannt aber die Fassade wenig



zerstört; das „Exil“, die Melodia-Bar, und auf der Wendenstrasse das Kino Gloria-Palast. Die Straßenbahn durchquerte die absolute Innenstadt rund um Hertie.

Es lässt sich unschwer erahnen, dass diese Örtlichkeiten bei allen starke Erinnerungen ausgelöst haben.

Die einen waren begeistert von den alten Straßenbahnen oder dem Dreirad-Tempo-Lieferwagen. Andere waren plötzlich auffallend begeistert von der Melodia-Bar oder vom Exil.

Nur selten hat der Schreiber dieser Zeilen eine so lebhaftere, ja so euphorische Diskussion erlebt wie an diesem Tag. Es schien gerade so, als ob es die 50 Jahre dazwischen nie gegeben hätte. Schloß man die Augen und lauschte, fühlte man sich ganz zurückversetzt in diese Zeit. Nur öffnen durfte man sie nicht wieder. Die „Veränderungen“ waren dann doch ziemlich sichtbar.



Es war wieder einmal ein gelungenes Treffen von Freunden, die ihren Schwimmsport bei Germania und in dieser inzwischen wieder attraktiven Stadt betrieben haben.

Wünschen wir uns, dass unter den heute Aktiven sich ähnlich nachhaltige Freundschaften finden. Zum Wohle der Gemeinschaft bei Germania.

Jürgen Schmerbach

Allgemein

Schwimmabzeichen

Aus gegebenen Anlass möchten wir einmal die Regularien und Voraussetzungen nennen, nach denen Kinder ihre Schwimmabzeichen ablegen und damit auch in höhere Gruppen aufsteigen können. Zunächst einmal ist jedes Kind individuell zu betrachten; einige Kinder brauchen länger beim Erlernen des korrekten Schwimmstiles oder beim Strecken- bzw. Tieftauchen. Auch ist nicht jedes Kind gleich gut motiviert, einige „dümpeln“ vor sich hin und andere sind im Wasser in ihrem Element.

Grundsätzlich besteht zweimal im Jahr – im Sommer und im Winter – die Möglichkeit, ein Schwimmabzeichen zu erreichen. Die Trainer geben dem Schwimmkoordinator Michael Wasmus Rückmeldung, die Namen werden gesammelt und dann gibt es einen gemeinsamen Termin. Außer für das Seepferchen-Abzeichen findet es an einem Freitagabend im Heidbergbad statt, da hier auch ein Sprungturm zur Verfügung steht.

Seepferdchen:

- » Sprung vom Beckenrand und 25m Schwimmen
- » Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Jugendschwimmabzeichen Bronze:

- » Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- » einmal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche und Heraufholen eines Gegenstandes
- » Sprung aus 1 Meter Höhe oder Startsprung
- » Kenntnis der Baderegeln

Jugendschwimmabzeichen Silber

- » Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 Meter Bauch- und 100 Meter Rückenlage)
- » zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- » Sprung aus 3 Meter Höhe
- » 10 Meter Streckentauchen
- » Kenntnis von Baderegeln und der Selbstrettung

Jugendschwimmabzeichen Gold

- » Mindestalter 9 Jahre
- » 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- » 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- » 25 Meter Kraulschwimmen
- » 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 Meter Rückenkraulschwimmen

Allgemein

- » Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen
- » 15 Meter Streckentauchen
- » Sprung aus 3 Meter Höhe
- » 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen)
- » Kenntnis der Baderegeln
- » Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

Wir als Verein haben den Anspruch, dass die Kinder ihr Abzeichen nicht nur gerade so eben erreichen, sondern sicher die an sie gestellten Anforderungen meistern können. Ebenso wichtig ist das regelgerechte Schwimmen, also z.B. beim Brustschwimmen die Beine in einer waagerechten Ebene führen und nicht in einer sogenannten „Schere“.

Bitte geben Sie Ihrem Kind / Ihren Kindern die benötigte Zeit, um ausdauernd und stilsicher Schwimmen zu lernen. Es ist keinem geholfen, wenn das Kind zwar sein Abzeichen besitzt, aber den Anforderungen nur knapp bzw. kaum genügt, dann in eine höhere Gruppe aufsteigt und dort dann aber schnell die Lust verliert, da es mit den Leistungen der Gruppe nicht mithalten kann.

Katja Bachmann
Vorsitzende Bereich Sport

Michael Wasmus
Koordinator Schwimmen

hm medien
Richard Miklas

layout & marketing

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

Durchblick
Wiederholungsaktuell

Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 053116442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Allgemein

Germania-Radtour 2016

Liebe Sportkameraden/innen und Gäste

Unser Termin für unsere Radtour rückt näher.

Die Gesamtstrecke wird ca. 20-22 km zuzüglich Eurer An- und Abfahrt betragen.

Ein Einstieg von unterwegs ist möglich. Dafür bitte bei uns telefonisch erfragen.

Wann: Sonntag, den 14. August 2016

10.30 Uhr

Treffpunkt: VW Halle
Haupteingang Europaplatz



Für unsere Einkehr zum Mittagessen bitte aus unterer Speisekarte die Menünummer wählen und uns bei Anmeldung bis zum 8. August mitteilen.

Menü 1:	Currywurst Pommes Salat	5,90€
Menü 2:	Schnitzel Hawai m. Reis oder Pommes Salat	9,90€
Menü 3:	Putenschnitzel „Jäger Art“	9,90€
Menü 4:	Gyros Metaxa	9,90€
Menü 5:	Gemüseauflauf mit Käse überbacken, Salat	8,90€
Menü 6:	Bauernsalat mit Fetakäse	6,50€
Menü 7:	Cesar Salat mit Hähnchenbruststreifen	7,70€

Über eine zahlreiche Teilnahme freuen sich
Monika und Günter Ebeling

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

Allgemein

Zum Sommerabschluss 2016 bittet der Vorstand des SSC Germania 08 e.V. seine Mitglieder zum

2. GRILLTAG 2016

am 24.09.2016 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 15.09.2016. 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



Gesund auftauchen ...

APOTHEKE AM  SAARPLATZ

Marion Fechteler · Sulzbacher Straße 47 · 38116 Braunschweig

Tel 0531-50 32 32 · www.apotheke-am-saarplatz.de

Mo - Fr 8:30 bis 13:30 und 14:30 bis 18:00 · Sa 8:30 bis 13:00

Allgemein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Juliana Galubev
Julia Gresförder
Eric Bartolomé Calvo
Sonay Kefelioglu
Betül Kefelioglu
Elif Kefelioglu
Susanna Baars
Konrad Bendzuck
Vince Questio Brunke
Jutta Graczyk-Keddig
Carlos Grbic
Adrian Edebohls
Qiuxian Fez
Amy Sophie Heinze
Svenja Ihlenburg
Walid Kerret



Erik Lindenlaub
Regina Neuhoﬀ-Hartwich
Ahesa Nimahbegu
Vanessa-Anna Schramowski
Hongcun Guo
Mathis Lindemann
Lars Kindler
Patrick Meier
Maria Tretiyakov
Hanna Sophie Sattler

Termine für den Vereinsdienst

Für alle, die ihren Vereinsdienst mit Putz- und Pflegearbeiten rund ums Vereinsheim ableisten möchten, biete ich die folgende vier Termine für 2016 an:

Samstag, 09. April 2016

Samstag, 04. Juni 2016

Samstag, 06. August 2016

Samstag, 17. September 2016

Tanja Feilke, BS-6180550 oder 01523-4122983

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	5/2016	6/2016
Red.-Schluss	04.09.	06.11.
Versand in KW	38	47

Nach dem jeweiligen Redaktionsschluss eingehende Berichte können nicht mehr berücksichtigt werden !!!

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

Bitte pünktlich senden an hm-medien info@hm-medien.de

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

Sigrid Lais	80
Waltraud Jürning	65
Renate Gerling	65

August

Helga Lutz	75
------------	----

September

Klaus Grunicke	80
Carsten Graf	50
Hewi Desay	45
Uwe Kroll	40
Sulaf Khoujair	40



Getränke-Bringdienst
Potyka.com
www. Potyka.com
Tel: 0531 840900 Fax: 0531 840884

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016

Stand 07/2016

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

Leistungssport

Leistungsgruppen		10-18 Jahre		
L1	MO	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L1	DI	19.00 – 20.00	Michael Wasmus	Sportbad, 50m
L1	MI	16.00 – 17.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L1	DO	19.00 – 20.00	Michael Wasmus/ Lisbeth Weiterer	Sportbad, 50m
L1	FR	19.00 – 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	Lilli Empacher	WW, Vereinsbecken
L3	MI	18.00 – 19.00	Annika Nitsche / Pinar Dokantekin	WW, Vereinsbecken
L4	MO	16.00 – 17.00	Lilli Empacher	WW, Vereinsbecken
L4	MI	17.00 – 18.00	Annika Nitsche / Pinar Dokantekin	WW, Vereinsbecken

Freigewässer		Alle Mitglieder		
FG	MI	18.00 – 19.00	Stephan Neumann	Heidbergsee nach Absprache

Schwimmausbildung

Silber				
S1	Mi	15.00 – 16.00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
S2	Do	16.00 – 17.00	Lena Meißner	WW, Vereinsbecken
S3	Do	17.00 – 18.00	Lena Meißner	WW, Vereinsbecken

Bronze				
B1	MO	18.00 – 19.00	Torben Rost	WW, Aktivbecken
B2	MO	19.00 – 20.00	Merle Menk / Clemens Kaiser	BBS III

Anfängergruppen		Seepferdchen		
SP 1	MO	15.30 – 16.15	B. Köster / Michael Wasmus	} Landesbildungszentrum für Hörgeschädigte
SP 2	MO	16.15 – 17.00	Lisbeth Weiterer / B. Köster	
SP 3	MO	17.00 – 18.00	Clemens Kaiser / Merle Menk	BBS III
SP 4	MO	18.00 – 19.00	Clemens Kaiser / Merle Menk	BBS III
SP 5	MI	17.00 – 18.00	Mareike Müller/ Clemens Kaiser	BBS III
SP 6	MI	18.00 – 19.00	Mareike Müller/ Clemens Kaiser	BBS III
SP 7	FR	14.30 – 15.30	Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule
SP 8	FR	16.15 – 17.00	Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule
SP 9	FR	17.00 – 18.00	Julia Rosenthal / Stefanie Radecke	Hans-Würtz-Schule
SP 10	FR	18.00 – 19.00	Julia Rosenthal / Stefanie Radecke	Hans-Würtz-Schule

Baby-Schwimmen		Seesterne, Mutter und Kind, 1-3 Jahre		
Sst1	DO	16.00 – 17.00	Antje Junkmann	WW, Aktivbecken
Sst2	Fr	15.30 – 16.15	Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule

Wassergewöhnung				
WG	Fr	15.30 – 16.15	Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule

Breitensport

Fit & Fun-Schwimmen			F&F, 11-19 Jahre		
F&F	Do	19:00 – 20:00	Birgit 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	Andreas Reding	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	

Uni-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, 50m	

Wassersport ohne Leistungsdruck

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

Nichtschwimmer Erwachsene			NE		
NE1	Mo	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 – 21:30	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 07/2016 - 12/2016

Stand 07/2016

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

Herren >19 Jahre

Siehe Trainingsplan WSG

Sport ohne Wasser

Rhythmische Gymnastik

RG

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

Masters-Gymnastik

Gym

Gym	Mi	19:30 – 20:15	NN	Gymnastikraum Vereinsheim
-----	----	---------------	----	---------------------------

TU-Sport

Gym

Gym	So	19:00 – 21:00	Steffen Koch/ Martin Wogan	Gymnastikraum Vereinsheim
-----	----	---------------	-------------------------------	---------------------------

Krafttraining

KT

KT Fit	DI	18:00 – 19:00	Stephan Neumann	Kraftraum Heidbergbad
--------	----	---------------	-----------------	-----------------------

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

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: *Lutz Hoffmann* **Tel. 0531 / 23 49 315**

FR	09.00 – 10.00	Monika Müller	WW, Aktivbecken	RehaSport
FR	13.00 – 14.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark	Funktionstraining
FR	14.00 – 15.00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark	RehaSport

RehaSport für neurologische Erkrankungen *)

Ansprechpartner: *Lutz Hoffmann* **Tel. 0531 / 23 49 315**

Di	16.00 – 17.00		Gymnastikraum Vereinsheim
----	---------------	--	---------------------------

RehaSport für geistig Behinderte

Ansprechpartner: *Lutz Hoffmann* **Tel. 0531 / 23 49 315**
Martin Müller **Tel. 0163 / 45 25 447**

Di	18.00 – 19.00	Martin Müller	Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte
----	---------------	---------------	---

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

Ansprechpartner: *Lutz Hoffmann* **Tel. 0531 / 23 49 315**

Di	17.00 – 18.00		Gymnastikraum Vereinsheim
----	---------------	--	---------------------------

RehaSport für Orthopädie *)

Ansprechpartner: *Lutz Hoffmann* **Tel. 0531 / 23 49 315**

Di	17.00 – 18.00		Gymnastikraum Vereinsheim
----	---------------	--	---------------------------

***) findet zurzeit nicht statt. Wir erwarten Ihre Anmeldung**

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

Trainingsplan

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016

Stand 07/2016

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

Martin Müller

Tel. 0163 / 45 25 447

MO 18.00 - 19.00 Uhr Martin Müller WW, Aktivbecken

Schwimmen für Menschen mit Handicap (Rosa Nyczka-Duda)

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

Lutz Hoffmann *Tel. 0531 / 23 49 315*

DI 20.00 - 21.00 Uhr Rosa Nyczka-Duda WW, Vereinsbecken, 2 Bahnen

Reha Sport für geistig Behinderte

Anmeldungen bei: *Lutz Hoffmann* *Tel. 0531 / 23 49 315*

Martin Müller *Tel. 0163 / 45 25 447*

DI 18.00 – 18.45 Uhr Gymnastikraum Vereinsheim,
vordere Hälfte

Tischtennis für geistig Behinderte

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

FR 19.00 – 20.00 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

Tischtennis für körperlich Behinderte

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

FR 20.00 - 22.00 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

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

Trainingsplan WSG Braunschweig

A) Kinder und Jugendliche:

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

Trainer: Marian Hans (Wasserball A-Lizenz)



B) Herren:

Di 20:30-22:00 Uhr

Do 20:00-22:00 Uhr

Trainer: Axel Grimm / Michael Wasmus

Alle Trainingseinheiten finden im Sportbad Heidberg statt!

Stand 01/2016

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



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



Wasserball-Sport-Gemeinschaft

Uni-Sport

Deutsche Hochschulmeisterschaft 2016 in Göttingen



Es war soweit. Der sportliche Höhepunkt im Schwimmen für Studenten aus Braunschweig war gekommen.

Die deutschen Hochschulmeisterschaften wurden in diesem Jahr in Göttingen von der Georg-August-Universität ausgerichtet, um die besten studentischen Schwimmerinnen und Schwimmer aus den größten Universitäten und Fachhochschulen Deutschlands zu ermitteln. Vom 27.-29.05.2016 starteten knapp 500 Schwimmer aus 100 Hochschulen ins kühle Nass, sodass mit spannenden Duellen gerechnet werden konnte. Die Wettkampfgemeinschaft, kurz WG, aus Braunschweig stellte dabei mit über 30 Schwimmerinnen und Schwimmer der TU Braunschweig und Hochschule Ostfalia, das drittgrößte Aufgebot nach Karlsruhe und Göttingen dar.

Neben den vielen Teilnehmern aus Braunschweig zeichnete sich der Wettkampf durch eine weitere Besonderheit aus. So fand die Austragung in einem großen Freibad mit 50m-Bahnen statt, so dass auf den danebenliegenden Grünflächen gezeltet werden konnte.

Nach langer Vorbereitungszeit und intensivem Wasser- sowie Landtraining starteten die Schwimmer am Freitagvormittag ins geografisch nahegelegene Göttingen im Süden Niedersachsens. Bevor der Wettkampf startete, wurde zunächst eine kleine Zeltstadt auf den Freibadgelände errichtet. Schnell wurde allen anderen Teilnehmern bewusst, dass dort der braunschweigische Schwimmsport regiert.

Ab diesem Zeitpunkt konnten viele sportliche Ergebnisse in insgesamt 100 Einzel- und 10 Staffelstarts erreicht werden. Besonders erwähnenswerte

DIE ALLSTAR SONDERMODELLE



Kraftstoffverbrauch der ALLSTAR Sondermodelle in l/100 km: kombiniert 7,3 - 3,4, CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 168 - 88, Effizienzklassen: D-A+. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

**Jetzt Probe
fahren!**

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

**ABRA**
QUERUM



Leistungen in Einzelwertungen erzielten Jessica Lilienthal und Alexander Burmester. So erreichte Jessica in 400m Lagen in der Zeit von 5:52;06 den 7. Platz und in 200 m Rücken in einer Zeit von 2:45;04 ebenfalls den 7. Platz. Weiterhin erreichte Alexander in 200m Brust mit einer starken Zeit von 2:40;43 den 8. Platz von insgesamt 20. Außerdem wurden im Einzel viele weitere persönliche Bestzeiten der Schwimmer aus Braunschweig erreicht.

Ebenfalls sehr gute Leistungen zeigte die 6x50m Brust mixed Staffel, die in der Besetzung Marco Rebnau, Lena Meißner, Jessica Lilienthal, Julius Junkert, Xenia Leontarakis und Alexander Burmester in der Zeit von 3:50;05 den 7. Platz von 19. Plätzen erzielten und damit die meisten Wertungspunkte für die WG Braunschweig ergatterten.

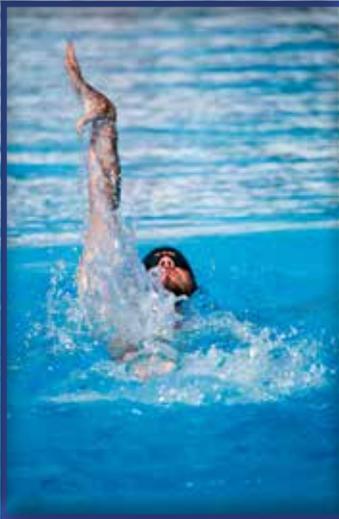
Neben dem Wettkampf wurde ein umfangreiches Freizeitprogramm von der Uni Göttingen angeboten. Neben Yoga und Grillen an der nahegelegenen Kiesgrube konnten sich die Schwimmer auf dem Freibadgelände in einem menschlichen Kickertisch verausgaben sowie ihr Können beim Wettrutschen und Turmspringen unter Beweis stellen.

So folgte zum Beispiel nach dem offiziellen Wettkampf am Samstag die allseits beliebte Spaßstaffel, die in diesem Jahr mit gesundem Obst





und isotonischen Getränken ausgefachten wurde. Nach der Spaßstaffel konnten Erfahrungen während der Pasta-Party mit anderen Hochschul-Schwimmern während eines gemeinsamen Essens ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft werden. Die anschließende After-Swim-Party veranlasste alle Schwimmer, ihre Erfolge ausgiebig zu feiern.



Eine sehr gute Organisation bei der Durchführung des gesamten Wettkampfes durch die Uni Göttingen führte zu einem reibungslosen Schwimmerevent unter freiem Himmel, dass jedem sehr viel Spaß und Freude bereitet hat. Die vielen Teilnehmer aus Braunschweig zeigten, dass der studentische Schwimmsport im SSC Germania und in Braunschweig fest verankert ist und ebenso das Bedürfnis nach einem großen Trainingsangebot besteht.

An dieser Stelle sei dem SSC Germania für die Unterstützung der studentischen Schwimmgruppe zu danken. Durch viele Wassertrainingseinheiten sowie dem Landtraining im Vereinsheim ließen sich respektable Ergebnisse erzielen.



Ein besonderer Dank geht an unsere Trainer und Obleute Steffen Koch und Martin Wogan, die uns durch das mehrmals wöchentliche Training auf diesen Wettkampf vorbereitet und sich um die gesamte Organisation sehr erfolgreich engagiert haben.



Mit hoher Motivation trainieren die Studenten der WG Braunschweig auf die nächsten Hochschulmeisterschaften hin, die im besten Fall in Braunschweig im kommenden Jahr ausgetragen werden könnten. Wir wären bereit.

Nils Bönsch



Am 22.05.2016 war wieder der Altersklassenwettkampf in Langenhagen. Um 9.00 morgens fing es an. Zuerst sind alle eingeschwommen und haben sich für die Pflicht vorbereitet.

Danach ging es mit der Altersklasse D und C schon los. Die Aufregung stieg. Sie mussten zuerst die feststehenden Übungen schwimmen: Ariana und Barracuda. Als die Übungen gut geschwommen wurden, kamen die zwei ausgelosten Übungen dran: Albatros und Seit-Fishtail Spagat. Als alle Übungen erfolgreich hinbekommen wurden, waren auch schon die Altersklasse B und A fertig zum Schwimmen. Sie mussten die Übungen Barracuda Airborne Split, Tümmler, Aurora und London schwimmen.

Danach war Pflicht geschafft, und die Aufregung sank wieder ein bisschen. Die Mädchen bekamen dann Gelatine ins Haar und wurden fertig geschminkt. Dann ging es los. Zuerst fing es mit den Soli an. Von uns hat leider keiner ein Solo geschwommen. Als die Soli fertig waren ging es sofort weiter mit den Duetten.

Dort sind von uns als erstes Alice Bryk und Alice Rudenko in der Altersklasse D geschwommen und haben zum Schluss den ersten Platz gemacht. Außerdem sind Sarah Berger und Mia Holzkamp (Altersklasse C) ein gutes Duett geschwommen und sind anschließend auf den dritten Platz gekommen.

Synchron

Danach war erstmal eine kurze Pause und die Trios und Gruppen hatten Zeit, sich fertig zu machen. Als eine Stunde vergangen war, ging es mit den Trios los. Als erstes sind Sarah Berger, Amelie Duddek und Mia Holzkamp geschwommen und haben zum Schluss den 1. Platz in der Altersklasse C belegt. Den 1. Platz hatte außerdem das Trio mit Freda Beck, Jördis Beck und Johanna Duddek in der Altersklasse A. Alle konnten stolz auf sich sein. Außerdem auch ein großer Dank an unsere Trainerinnen Jana und Insa, die uns unterstützt und motiviert haben.

Amelie Duddek

19.06.2016 Kürpokal in Braunschweig

Schon um 8 Uhr am Sonntagmorgen ging es los, die Helfer trafen sich zum Aufbau und zur Vorbereitung im Heidbergbad Braunschweig. Eine halbe Stunde später kamen dann auch die Braunschweiger Synchron hinzu, um sich schon einmal warm zu machen und die letzten Feinheiten zu besprechen.



Um 9 Uhr trafen die SGS Hannover und der SC Osnabrück ein und so wurde sich um 9:15 Uhr eingeschwommen. Alle Mädels gingen noch einmal ihre Soli, Duette und Trios durch, liefen ein letztes Mal am Beckenrand entlang und übten ihre Aufmärsche und bereiteten sich schließlich darauf vor, loszulegen. Haare gemacht, Badeanzug an und



Schminke im Gesicht, ging es schließlich um 10:45 Uhr mit dem ersten Teil des Wettkampfes los. Insgesamt wurden sieben Soli, acht Duette und ein Trio gezeigt, in die alle Mädels viel Arbeit investiert haben.

Danach hatten alle Zeit, sich ein weiteres Mal einzuschwimmen, um auch für den zweiten Teil des Wettkampfes noch einmal zu üben. Hier wurden dann drei Gruppen, ein Bilderreigen und eine freie Kombination gezeigt.

Synchron

Um 14 Uhr, also super in der Zeitplanung, fand die Siegerehrung statt. Alle wurden für ihre harte Arbeit belohnt und holten sich ihre Urkunden und gegebenenfalls Medaillen ab. Zudem wurde der Kürpokal, ein weiteres Jahr in Folge, der SGS Hannover überreicht.



Wir Syncho-Mädels aus Braunschweig haben diesen Moment genutzt, um noch einmal darauf hinzuweisen, dass unsere liebe Trainerin Insa Albrecht im letzten Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum als Trainerin gefeiert hat, und uns zudem für ihre Mühe, ihre Zeit und ihre harte Arbeit zu bedanken.

Die Ergebnisse des SSC:

Solo:

- ~ Sarah Waupke mit 61 Punkten den 3. Platz
- ~ Mia Holzcamp mit 53,5 Punkten den 7. Platz



Duett:

- ~ Sarah Waupke und Jördis Beck mit 58,87 Punkten den 4. Platz
- ~ Alena Schiewe und Johanna Duddek mit 52,67 Punkten den 6. Platz
- ~ Alice Rudenko und Alice Bryk mit 35,83 Punkten den 8. Platz



Trio:

- ~ Sarah Berger, Mia Holzcamp und Amelie Duddek mit 45,33 Punkten den 1. Platz



Gruppe:

- ~ Freda und Jördis Beck, Sarah Waupke, Johanna Duddek und Alena Schiewe mit 54,34 Punkten den 2. Platz

Jördis Beck

Gelungener Jahresabschluss für die Synchronschwimmerinnen

Nach dem Kührpokal am 19.06.2016 hatte Jana Christensen noch eine Überraschung für das letzte Training vor der Sommerpause. Martin Wogan, Trainer der Studentengruppe, kam mit ein paar seiner Schwimmer vorbei und hielt ein Sondertraining über Starts und sauberes Eintauchen.

Nach einem kurzen Kennenlernen und etwas Theorie profitierten schnell alle von dieser gruppen- und diesmal sogar sportartenübergreifenden Maßnahme. Viele Elemente, die beim Schwimmen wichtig sind, wie sauberes Eintauchen und gestreckte Unterwasserlage sind auch beim Synchronschwimmen wichtig.

Dabei konnten nicht nur die Kleinen von den Großen sich ein paar Tricks anschauen, sondern auch die Kleinen den Großen z.B. beibringen, wie man richtig Wasser tritt (siehe Bild).

Nach dieser lustigen und lehrreichen Einheit hat Jana zugesichert, nach den Ferien auch wieder eine Einheit ihrer Sportart bei den Studenten abzuhalten. Wir freuen uns schon drauf und bedanken uns für die Gastfreundschaft.

Martin Wogan



Schwimmen

Jugend trainiert für Olympia – 3 Germanen nahmen teil

2 Schwimmer und ein Wasserballer gehen gemeinsam auf einen Wettkampf? Jep, das geht: bei Jugend trainiert für Olympia und wenn sie alle auf eine Schule gehen!



Malte Brust



Ole Delfin



Paul Freistil

Paul vom Wasserball und Ole und Malte aus der L1 gehen alle auf die Henriette-Breymann-Gesamtschule in Wolfenbüttel und haben mit Schulkameraden eine Jungmannschaft zusammenbekommen. Also auf nach Salzgitter und ins Wasser gesprungen. Wir waren 3 Jungs von Germania, 4 Jungs aus der DLRG und ein Freizeitschwimmer.

Da jeder nur 3 mal starten durfte, es insgesamt 23 Starts gab, musste man sehr genau schauen, wer in welcher Staffel startete.

Bei Paul als Wasserballer war es eindeutig: 3 x Freistil. Ole war in Delfin und 2 x Freistil am Start und Malte durfte Rücken (grummel), aber auch Brust und Freistil schwimmen. Leider war es kein angemeldeter DSV-Wettkampf, Malte hätte sonst eine neue Bestzeit mit 35,69 sec. in Brust erreicht. Dafür, dass wir alle noch nie gemeinsam im Wasser waren, kein gemeinsames Training zusammen hatten und ein Leistungsschwimmer noch kurzfristig ausgefallen war, sind wir mit unserem 3. Platz im Bezirk Braunschweig zufrieden.

Es haben aber nur 2 sec. zum 2. Platz gefehlt, also klare Ansage für das nächste Jahr. ;)

Paul, Malte und Ole

Schwimmen

BZM im heimischen Heidbergbad

Das Schwimmereignis stand wieder an: Die Bezirksmeisterschaften auf der 50 m Bahn im Heidbergbad. Dieses Jahr sind wir mit einer größeren Mannschaft an den Start gegangen:

Ole, Malte, Johannes, Vlady, Julia H. aus der L1, Antonia und Ira aus der L2 und Lina aus der L3. Da wir alle in verschiedenen Disziplinen starteten, waren wir leider nie alle zusammen im Schwimmbad. Den Anfang machten Ole, Malte und Vlady auf den 400 m Freistil. Leider musste Ole abbrechen und krank nach Hause fahren, für ihn war der Wettkampf gelaufen und er durfte das Bett hüten. Vlady und ich schafften auf Anhieb den Sprung aufs Siegerepodium und wir holten uns beide die Bronzemedaille. Mir gelang noch ein 4. Platz und 2 x 5. Plätze. In meiner Altersgruppe kam ich sogar 3 mal auf den 2. Platz: in 50 m Schmetterling, 50 m Freistil und in 50 m Rücken sogar mit Landeszeit.

Vlady war der Überflieger aus unserer Gruppe. Überall neue Bestzeiten, eine weitere Bronzemedaille in 200 m Lagen, 2 x 4. Platz, 2 x 5. Platz und einen 6. Platz. Lina startete auf den 50 m Brust, Johannes trat auf die 100 m Brust an und Julia H. startete auf den 200 m Brust. Antonia und Ira sind leider auch ausgefallen, sie wären sonst beide auch in Brust gestartet. *Irgendwie ist unsere Mannschaft ganz schön Brustlastig ;)*



Julia



Lina

Diese zwei Tage waren teilweise ganz schön anstrengend, da das Wetter es sehr gut mit uns meinte. Wir schwitzen im Schwimmbad und auch

draußen beim Luft schnappen. Wir sind ganz zufrieden mit unseren Leistungen, freuen uns jetzt auf Peine und auf die Sommerferien.

Malte Bachmann

Schwimmen

Peine, Peine, es geht nach Peine



L1-L4

Am 11. Juni war frühes Aufstehen angesagt. Jeder wollte sich in dem wunderschönen Peiner Freibad einen guten Platz auf dem weiten Außengelände sichern. Die Braunschweiger brauchten mit 31 Teilnehmern plus Begleitpersonen viel Raum für ihre Mannschaft.

Das Wetter spielte mit und die eine oder andere Wolke verzog sich im Nu. Die Stimmung war super. Wo man auch hin schaute, überall war ein Lächeln in den Gesichtern zu sehen.



Lenke



Johannes und Vlady

Werner, Lisbeth und Micha haben sich mit großem Engagement alle Zeiten von unseren Teilnehmern notiert.

Der Wettkampf war sehr professionell organisiert, es gab reichlich zu essen und ein tolles Angebot an selbst gebackenen Kuchen. Die Wassertemperatur lag bei 26 Grad.

Schwimmen

Besonderer Dank gilt Illona Hosters, Thomas Henke, Anke Svensson und Christian Bartholomaeus, die als Schwimmrichter und Zeitnehmer den Wettkampf unterstützt haben. Es waren 129 Starts gemeldet von unseren aktiven Schwimmern in den Leistungsgruppen L1 - L4.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Medaillen gingen an: Ira Thumann 00:52,92 in 50m Brust (3. Platz), Antonia Debernitz 00:47,56 in 50m Brust (2. Platz), Lukas Bartholomaeus (SSG) 00:49,09 in 50m Brust (1. Platz), Conner Finn Neitzel 00:41,46 in 50m Freistil, Vladyslav Lytovchenko 01:17,02 in 100m Schmetterling (Platz 3), Lenke Alexandra Gaus 00:49,15 in 50m Rücken (Platz 3). Bezirkszeit ist Rahel Maasberg auf 100m Schmetterling in 01:39.17 geschwommen und Lenke Gaus auf den 50 m Rücken ebenfalls.

Wir gratulieren! Macht weiter so!

Zwischendurch war auch eine kleine Auszeit möglich, z.B. auf der 150 m langen Familien-Rutsche. Es war eine ausgeglichene Stimmung.

Sicherlich war der eine oder andere Teilnehmer nicht ganz zufrieden mit seinen erschwommenen Zeiten, ein paar kleine Tränen sind auch geflossen. Aber nach dem Wettbewerb ist vor dem Wettbewerb.

Es gab übrigens auch Besuch aus China, der uns sehr große Freude bereitet hat. Ab 16.00 Uhr lichteten sich die Reihen, der schöne Sommertag neigte sich dem Ende zu.

Sarah und Rahel Maasberg



Julia



Justina



Rückenstart



Werner

Schwimmen

Bezirksmeisterschaften Freiwasser am Tankumsee

Masters und L1 starten zusammen

Am 18. Juni fuhren wir mit 3 Masters und 8 Aktiven aus der L1 an den Tankumsee zu den Bezirksmeisterschaften im Freiwasser. Bei Regen, Wind, Sonne und leichtem Gewitter haben wir den Tag unter unseren Pavillions gut überstanden. Als erstes musste Caro von der L1 ins Wasser, sie schwamm über eine Distanz von 2,5 km. Beim Massenstart kam sie gut weg und kam mit super tollen 39 min. ins Ziel, also neue Bestzeit und die Freude war groß. Da war eine Siegerehrung gewiss. Als nächstes kamen die 1.250 m dran, hier gingen Nina, Rahel, Malte und Ole von der L1 mit Susanne und Jens von den Masters an den Start. Gemeinsam ging es zur Ziellinie im Wasser und dann einem Feld mit 51 Schwimmern gemeinsam auf die große abgesteckte Runde im See. Alle gaben Vollgas und wir freuen uns über:

Jens und Caro haben jeweils den 1. Platz und sind Bezirksaltersklassenmeister bzw. -meisterin, Malte hat auch den 1. Platz und ist Bezirksjahrgangsmeister, Susanne und Ole haben jeweils den 2. Platz, Nina einen 3. Platz und Rahel ist 7. geworden. Nina und Rahel zogen sich gegenseitig und beendeten das Rennen gemeinsam, Hand in Hand – es geht nichts über Freundschaft!



In der Offenen Wertung vom Bezirks Braunschweig männlich belegte die SSG Braunschweig die ersten 4. Plätze mit Daniel Hohmann, Malte Bachmann, Ole Bachmann und Jens Köhler. Da können wir stolz drauf sein!

Beim letzten Wettkampf sprang Bernhard noch auf die 5 km im Jedermannschwimmen ins Wasser. Auch er schwamm eine tolle Zeit. Zum Abschluss wurden noch die Staffeln ausgeschwommen. Hier hatten sich mit einer Vereinsstaffel Ole, Caro und Malte auf die 3 x 1.250 m gemeldet. Sie schwammen auf einen knappen 4. Platz und wollen es nächstes Jahr aufs Treppchen schaffen.

Ole und Malte Bachmann

Sommerpause? – Nö!

Viele Schwimmbäder schließen und gehen in die Sommerpause, das brauchen wir im Freigewässer zum Glück nicht – im Gegenteil. Da einige aus unserer Gruppe bei den Bezirksmeisterschaften so gut abgeschnitten haben, ist die Teilnahme an den Landesmeisterschaften Freiwasser geplant.

Vielleicht schwimmen einige sogar im nächsten Jahr auf den Norddeutschen oder Deutschen Meisterschaften, da werden wir mal die Ausschreibungen abwarten und dann unseren Terminkalender zücken.



Im Juli trainieren wir daher ein bisschen mehr:

Dienstags (05. + 12. + 19. + 26. Juli)
am Heidergsee um 19:00 h und

Donnerstags (07. + 14. + 21. + 28. Juli)
am Salzgittersee um 19:00 h

Hier sind wieder herzlich gerne neue Freigewässler willkommen, Rückfragen bitte an:
Stephan.Neumann@ssc-germania.de

Als besonderes Highlight planen wir ein Moonlightschwimmen in einer Vollmondnacht mit entsprechender Sicherheitsbeleuchtung. Wenn das Wetter mitspielt, wird es bestimmt eine richtig tolle Sache – wir freuen uns jedenfalls darauf!

Ole und Malte Bachmann



Tischtennisabteilung

Bei den niedersächsischen Landesmeisterschaften der Behinderten in SZ-Thiede belegte Matthias Herzog von unserer „Lebenshilfe“-Gruppe einen guten zweiten Platz. Teilnehmer aus Celle und Stade und sogar aus dem polnischen Bromberg waren dabei.

Abschlußstabelle: Betriebssport

Platz	Team	Spiele	S	U	N	Sätze	Spiele	+/-	Punkte
1.	Lange Hecke 1	8	6	1	1	+74	53:27	+26	13:3
2.	Öffentliche 3	8	5	1	2	+31	47:35	+12	11:5
3.	BSG Bühler 2	8	1	4	3	-31	36:49	-13	6:10
4.	DLR	8	2	2	4	-32	35:49	-14	6:10
5.	SSC Germania 2	8	0	4	4	-42	41:52	-11	4:12

Unsere zweite Mannschaft belegte zwar nur den letzten Platz, aber in der Differenz der Spiele liegen wir vor dem Dritten und Vierten. Das tröstet doch gewaltig... Und absteigen geht nicht.

Die Erste konnte die Staffel 1 nicht halten.

Jochen

Erste Hilfe Lehrgang 2. Termin 2016

Samstag, 19. November 2016

08:00 Uhr - ca. 18:00 Uhr

Anmeldeschluss 15. Oktober 2016

Für Rückfragen und Anmeldungen

Stephan Neumann

stephan.neumann@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 <i>Allg. Verwaltung, Mitglieder- verwaltung, Finanzen</i>	Marion Reding m.reding@ssc-germania.de	05307 940624 05307 940623 F
Vorsitzende Bereich Sport <i>kommisarisich</i>	Katja Bachmann katja.bachmann@ssc-germania.de	05306 932396

Geschäftsstelle	Amselweg 10, 38110 Braunschweig Telefon: 05307 940624, Fax: 05307 940623
Vereinsheim	Hamburger Straße 53, 38114 Braunschweig (im Schützenhaus der BSG)
Internet	www.ssc-germania.de zuständig: wolfgang.reding@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.

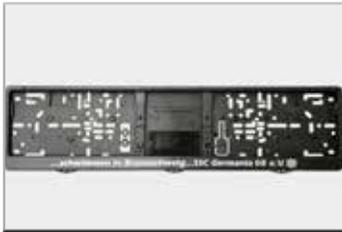
Die einzelnen Beiträge stellen vorrangig die Meinung des Verfassers, nicht immer die des Vorstandes dar.

Der Vorstand behält sich die Bearbeitung eingereicherter Berichte vor.

Allgemein

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“ <i>kommisarisich</i>	Thomas Hasenjäger t.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Referent „Behinderten- und Rehasport“	Lutz Hoffmann lutz.hoffmann@ssc-germania.de	0531 2349315
Referent „Wasserball“	Ralf Milling ralf.milling@ssc-germania.de	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/Zeltlager	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
Uni-Sport	Steffen Koch steffen.koch@ssc-germania.de	0175 8605900
Jugendleiterin	Gudrun Stadler gudrun-stadler@ssc-germania.de	0531 3107761 0176 30711531
Herzsport (Koronar)	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
Vereinsdienst (Vereinsheim) (Schwimmveranstaltungen)	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	01523 4122983 0171 5063692
Lehrgangswesen (im SSC)	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	



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 Germania Logo



Stück
26,00 €

Schwimmtasche
Euroblau/Schwarz mit Germania 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 Fiber-
glasgestell und Carbonstab, Schwarz



Die meisten Menschen wissen nicht,
dass man auch traurige Anlässe
wunderbar gestalten kann.

Ein guter Bestatter nimmt sich Ihrer Wünsche an.

Carl Cissée

Bestattungen

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

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