

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 5/2016 - September/Oktober 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,



das Jahr 2016 ist bereits im 9. Monat gelandet.

Mit dem Erscheinen des Vereinsblattes 05/2016 ist die Ferienzeit beendet und das Training unserer AKTIVEN hat im Sportbad Heidberg und in der Wasserwelt sowie in allen anderen Bädern wieder begonnen.

Allen AKTIVEN darf ich für die Wettkampfsaison 2016/2017 viele persönliche Erfolge wünschen.

Seit dem 01.08.2016 haben wir als neuen Trainer „Andrey Shum“ eingestellt, um das Leistungsniveau unserer Gruppen L4-L1 zu erhöhen.

Unser Jugendzeltlager in Mali Lošinj (Kroatien) vom 21.07.2016 bis 02.08.2016 liegt auch bereits hinter uns. Alle Teilnehmer hatten eine schöne Ferienzeit und sind gesund und munter wieder in Braunschweig eingetroffen. Ich darf Tanja Feilke und Ihrem Betreuer-Team für Ihr Engagement bei der Durchführung unseres Zeltlagers 2016 herzlich danken (auch 2017 wird es wieder ein Zeltlager geben; wohin:??).

Am 24.09.2016 veranstaltet der Vorstand von 12.00 bis 16. Uhr den 2. Germania-Grilltag. Möge uns der Wettergott gnädig sein. Aus der Ankündigung können alle evtl. Teilnehmer ersehen, dass die Anmeldung wieder über Werner Grüneberg läuft. Da es zzt. keine Bewirtschaftung der „Edelweiß-Stub`n“ gibt, muss jeder Teilnehmer Fleisch mit Zutaten und Getränke selbst mitbringen.

Unserem Mitglied Claus Grunicke darf ich zu seinem 80. Geburtstag gratulieren und für die Zukunft beste Gesundheit und persönliches Wohlergehen wünschen.

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



Bodo Witt

(Vorstandsvorsitzender)

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2016

Allgemein

Deutsches Sportabzeichen für alle	6
HELPER-AUFRUF	7
Zeltlager in Kroatien 2016	8
2. Grilltag 2016.....	11
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder.....	12
Runde Geburtstage unserer Mitglieder.....	13
Termine für das Vereinsblatt.....	13

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016	14
Trainingsplan WSG Braunschweig	19
Trainingsplan SSG Braunschweig	20

Behinderte

Wanderabteilung mit Ziel: BABYTEICH	22
Wanderung zum Heidbergsee	24
Glückwunsch für Benjamin Weese	25
Ein Spaziergang im Schul- und Bürgergarten.....	26

Schwimmen

Sommer, Sonne und Training.....	29
Auf die Plätze	31
4. Bockenemer Kurzbahnschwimmfest.....	32
Andrey Shum ist neuer Trainer	33

Allgemein

Kontakte	35
Impressum	35

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. Böschke
 Rollwen.de, Hildesheim
 Elkotek GmbH
 Gregor Bauschke

Tuchel Zahntechnik
 Schiedung Bauunternehmen GmbH
 Heinemann GmbH
 SE|BS - Braunschweig|Energy Gruppe
 Löwensicher Versicherungsmakler
 ASKOM, Wolfsburg

Deutsches Sportabzeichen für alle

Liebe Sportfreunde,

hier ein sportliches Angebot, welches jeder nutzen kann.



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

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

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

Näheres zu den Disziplinen und Voraussetzungen sind über den jeweiligen Link in Erfahrung zu bringen. Termine und Abnahme erfolgen nach Absprache. Für Rückfragen steht Ihnen der gesamte Vorstand oder auch die Übungsleiter gerne zur Verfügung. Als spezieller Ansprechpartner des Vorstandes in dieser Sache sowie auch als Abnahmeberechtigter stehe ich Ihnen ebenfalls gerne zur Verfügung.



Thomas.Hasenjäger@ssc-germania.de

0531 / 23 21 3430163 / 39 77 317

Näheres hierüber findet man auch auf unserer Homepage:
www.ssc-germania.de/Sportabzeichen-Abnahme

Euer Thomas Hasenjäger

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

Adventsfeier der Senioren des SSC Germania 2016

Liebe Vereinsmitglieder,

Am 10.12.2016 soll der jährliche Advents-Kaffee der Senioren des SSC Germania 08 wieder im Jägersaal des Schützenhauses stattfinden.

In diesem Jahr haben wir jedoch eine besondere Situation, so dass ich auf eure Hilfe angewiesen bin. Die Schützengesellschaft hat bislang keinen neuen Betreiber für die Bewirtung im Schützenheim gefunden und ein neuer Betreiber scheint auch noch nicht in Sicht zu sein. Wir können jedoch auf den Jägersaal zurückgreifen. Jedoch muss ich die Bewirtung organisieren.

Und deswegen hier mein Aufruf: Ich benötige Kuchen, Torten, Kaffeespenden und ähnliches. Auf Wunsch werden hierfür auch Arbeitsdienststunden angerechnet (z.B. pro Kuchen eine Arbeitsstunde).

Wir haben noch unsere alten Thermoskannen und können auf die große Kaffeemaschine zurückgreifen. Aber für das Herrichten des Raumes und die „Bewirtung“ am 10.12.16 benötige ich noch mindestens 4-5 fleißige Helfer plus Helfer für den Auf- und Abbau.

Bitte melden bei:

Tanja Feilke **0531-61 80 55 0** oder **01523-41 22 98 3**



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		

Zeltlager in Kroatien 2016

Die diesjährige Ferienfreizeit des SSC Germania 08e.V. fand in Kroatien auf der schönen Insel Lošinj statt. 40 Kinder und Jugendliche mit ihren Betreuern ertrugen klaglos die 20-stündige Busfahrt. Allerdings hatten nur die Betreuer damit ein Problem. Für die Teilnehmer begann das Abenteuer schon beim Einstieg in den Bus in Braunschweig. Diesmal leider etwas verspätet, da der Bus bei Hannover im Stau gestanden hatte. Dies zog sich durch bis zur Fähre von Krk nach Cres, die wir um 15 min. verpassten. So kamen wir erst gegen Mittag in Poljana Camping an.



Vor Ort erwartete uns ein Sommer, der den Namen auch verdient: Sonne satt, heiße Temperaturen und dazu ein kristallklares Meer. Also Sommer, Sonne, Sand (in dem Fall eher Kies) und Meer! Gleich nach dem Einzug ins Camp gab es jedoch erstmal „Frühstück“. Ein sehr spätes Frühstück. Danach quälten wir die Teilnehmer noch mit einigen Lagerregeln und dann konnten sie endlich ans Meer. Der Campingplatz hat eine eigene kleine, sehr schöne Kiesbucht. Diese wurde sogleich in Beschlag genommen. Auch sonst war der Campingplatz sehr gut ausgestattet und ließ kaum Wünsche offen. Mir fallen gerade keine ein...

In unserer Zeit vor Ort haben wir uns Fahrräder und Meerkajaks leihen können. Dies wurde begeistert angenommen. Gerade auch, weil der Ort Mali





Lošinj doch vier Kilometer entfernt war. Eine Gruppe Verwegener wagte sich auch auf eine Guide-geführte Mountainbike-Tour über 25 km und hatten viel Spaß dabei. Da diese Angebote immer freiwillig waren, konnte auch immer am Strand oder im Camp gechillt werden.



Eine kleine Gruppe schlief sogar eine Nacht außerhalb des Camps auf einem Hügel im Freien und erlebte eine spannende Nacht und einen wunderschönen Sonnenaufgang. Und am Abend konnte natürlich auch ein toller Sonnenuntergang beobachtet werden. Die Aussicht war fantastisch.

Das absolute Highlight war jedoch das gecharterte Schiff, mit dem wir einen ganzen Tag lang um die halbe Insel und zurück gefahren sind. Natürlich mit entsprechenden Stopps zum Schnorcheln, Klippenspringen und in eine



Grotte hineinschwimmen. Sogar einige von den „Kurzen“ haben sich getraut, sich die sieben Meter in die Tiefe zu stürzen. Aber am meisten hat es wohl Spaß gemacht, vom Schiff aus ins Wasser zu springen und mit dem von einem Jet-Ski gezogenen Bananaboot zu fahren. Es wurde natürlich dafür gesorgt, dass jede Gruppe zweimal im Wasser gelandet ist.

Ich freue mich schon auf nächstes Jahr. Ein ausführliches Tagebuch zum Camp ist auf der Homepage des SSC Germania zu lesen.

Eure

Tanja Feilke



Termin: 14.07. - 26.07.2017

13 Tage 585,00 €

(Vollverpflegung - Geschwisterrabatt möglich)

Veranstalter

SSC Germania 08 e.V.
Braunschweig

Ferienfreizeit für Jugendliche im
Alter von 10 bis 17 Jahre

Fragen und Anmeldung bei:

Tanja Feilke

0531 - 61 80 55 0

01523 - 41 22 98 3

Frankreich - Grau d'Agde



Der Ort **Agde** liegt an der Mittelmeerküste Frankreichs, am Fluss Herold. **Unser Camp** ist auf dem Campingplatz Tama und liegt direkt am Meer. Nur die Dünen trennen das Camp vom Strand. In der Nähe liegen die Städte Montpellier und Carcassonne. Der Besuch einer dieser Städte ist natürlich obligatorisch. Es wird die Möglichkeit geben mit Mountainbikes oder / und auch Meerkajaks Land und Meer/Fluss zu erkunden. Der Strand hat feinen Sand und geht flach ins Meer.



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 des Vereinsheims

Da es augenblicklich keine Bewirtung der „Edelweiß-Stub'n“ gibt, muss jeder Teilnehmer sein „Grillgut mit Zutaten“ und seine Getränke selbst mitbringen.

Um einen Überblick über die Anzahl der Teilnehmer zu haben, bitten wir um vorherige Anmeldung bei Werner Grüneberg.

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

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 Edebohl
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
Gina Heider
Wolfgang Reding
Konstantin Golbeck
Lotta Krasel
Bärbel Hahn
Louisa Burmester
Phillip Burmester
Raluca Heinrichs
Wanja Vinke

Düwel®

Stempel -Schildershop

Glindemann & Hirschfeld GbR

STEMPEL

Holzstempel | Selbstfärber | Prägestempel
Stempelkugelschreiber | Elektrostempel

SCHILDER

Firmen- und Praxisschilder | Türschilder
Namensschilder | Hausnummern

GRAVUREN

Gravuren auf Glas | Holz | Leder
Messing | Edelstahl | Aluminium

POKALE

Pokale | Ehrenpreise | Medaillen | Figuren
Glas- und Acrylglastrophäen

Steinweg 35 | 38100 Braunschweig
www.stempel-duewel.de

Bei uns
erhalten Sie
Pokale für
jedes Event!



 Besuchen Sie uns
auf Facebook

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

Klaus Grunicke	80
Carsten Graf	50
Uwe Kroll	40
Sulaf Khoujair	40

Oktober

Helga Perl	70
Regina Neuhof	60
Christian Jelitto	50
Volker	40

November

Uta Waldmann	75
Thomas Neubert	60
Katja Bachmann	45
Kathrin	40

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe

6/2016

Red.-Schluss

06.11.

Versand in KW

47

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

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

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

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016

Stand 09/2016

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

Leistungssport

Leistungsgruppen		6-18 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	Andrey Shum / Lisbeth Weiterer	Sportbad, 25m
L2	MO	19.00 – 20.00	Andrey Shum	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	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L3	MI	18.00 – 19.00	Andrey Shum / Pinar Dogantekin	WW, Vereinsbecken
L4	MO	16.00 – 17.00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L4	MI	17.00 – 18.00	Andrey Shum / Pinar Dogantekin	WW, Vereinsbecken

Freigewässer

Freigewässer		Alle Mitglieder		
FG	MI/DO	18.30 – 19.00	Stephan Neumann	Heidelbergsee/ Salzgittersee nach Absprache

Schwimmausbildung

Silber

S1	Mi	15.00 – 16.00	Werner Grüneberg / Andrey Shum	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

Anfängergruppen		Seepferdchen		
SP 1	MO	16.00 - 17.00	B. Köster / Michael Wasmus	} Landesbildungszentrum für Hörgeschädigte
SP 2	MO	17.00 – 18.00	Lisbeth Weiterer / B. Köster	
SP 3	MO	17.00 – 18.00	Clemens Kaiser / Merle Menk	
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 /Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 8	FR	16.15 – 17.00	Julia Rosenthal /Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 9	FR	17.00 – 18.00	Julia / Stefanie Radecke / Andrey	Hans-Würtz-Schule
SP 10	FR	18.00 – 19.00	Julia / Stefanie / Andrey	Hans-Würtz-Schule

Baby-Schwimmen

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	Do	19:00 – 20:00
F&F	Di	16:00 – 17:00

F&F, 11-19 Jahre

Birgit Bechmann/ Julia und Uwe Rosenthal
Uwe Rosenthal

Sportbad, 25 m

Sportbad, 50 m

Masters

Masters-Schwimmen

WK, AK 20 >

WK1	Mo	19.00 – 20.00
WK allg.	Di	19.00 – 20.00
WK allg.	Mi	20.30 – 22.00
WK allg.	Do	20.00 – 21.00

Joachim Geyer
Stephan Neumann
Andreas Reding
Werner Grüneberg

Sportbad, 50m

Sportbad, 50m

WW, Vereinsbecken

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
Allg.	Do	20.00 - 22.00
Allg.	Fr	18:30 – 20:30

Martin Wogan, Steffen Koch
Martin Wogan, Steffen Koch
Steffen Koch

WW, Vereinsbecken

WW, Vereinsbecken

Sportbad, 50m

Wassersport ohne Leistungsdruck

Muslimische Mitglieder

ausschließlich muslimische Mitglieder

weiblich	Sa	14:00 – 16:00
männlich	Sa	16:00 – 18:00

Tül Kaya
Ali Kaya

Raabe-Schule

Raabe-Schule

Nichtschwimmer Erwachsene

NE

NE1	Mo	20:00 – 21:30
NE2	Fr	19:00 – 20:00
NE3	Fr	20:00 – 21:00
NE4	Mi	20:00 – 21:30

Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya
Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya
Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya
Martin Wogan, Laura Denell

BBS III

Raabe-Schule

Raabe-Schule

BBS III

Arab. Frauen

Musl. Frauen

Musl. Frauen

Alle Nationen

Wassergymnastik

WGN

WGN Frauen	Do	17:00 – 18:00
WGN gemischt	Fr	20:00 – 21:00

Keven Wutke
Keven Wutke

WW, Aktivbecken

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

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/Wasse
SYN4	FR	19.00 – 20.30	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.

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		Kraftraum Heidbergbad
--------	----	---------------	--	-----------------------



*Aus Tradition
gut!*

milkau
DER STADTBÄCKER

23x in Braunschweig,
Wolfenbüttel und
Salzgitter!

100%
ECHTES
HANDWERK

www.milkau.de

RehaSport/ Funktionstraining - Vereinsheim im Schützenhaus

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. Tel. 0531 / 23 49 315**

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

RehaSport für geistig Behinderte

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

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

RehaSport für Orthopädie *)

Ansprechpartner: *Lutz Hoffmann* **Tel. 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

Muss leider zurzeit entfallen.

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

Anmeldungen bei: **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. 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. 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

***Achtung:** ab sofort ist bis zum Ende des Jahres 2016 in der Otto-Benemann-Schule für unsere Kinder und Jugendlichen*

Schwimm- und Taktiktraining.

Datum und Uhrzeit bitte beim Trainer erfragen.

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



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



Wasserball-Sport-Gemeinschaft

Basisgruppe Trainerin Jessica Lilienthal, Co-Trainerin Heike Belhustede				
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad			17:00 - 18:00 *
"	"			18:00 - 19:00 *
Donnerstag	"			16:00 - 17:30
Freitag	"			15:00 - 17:00
* Teilung der Gruppe				

Aufbaugruppe Trainerin Lara Kleinschnittger, Co-Trainer Daniel Hohmann				
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad	17:30 - 18:30		16:00 - 17:30
Dienstag	"			16:30 - 18:00
Donnerstag	"	16:00 - 17:00		17:00 - 18:30
Freitag	"	16:30 - 17:30		15:00 - 16:30

SSG 1 Trainer Sören Novin, Co-Trainer Cedric Rzesacz				
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	17:30 - 19:30
Dienstag	"	16:30 - 17:30	16:30 - 17:30	17:30 - 19:30
Mittwoch	"	17:30 - 18:30		18:30 - 20:30
Donnerstag	"	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	17:00 - 19:00
Freitag	"	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	18:00 - 20:00

SSG 2 Trainer Helmut Ahrens				
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad			19:30 - 20:30
Dienstag	"			18:00 - 19:30
Mittwoch	"			18:30 - 20:30
Donnerstag	"			17:30 - 19:00
Freitag	"		18:00 - 19:00	19:00 - 20:30

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

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

Der neue up!

So individuell wie Sie.



ab **9.850,- €**

Der neue up! passt sich Ihrem Style an und bringt mit unzähligen Individualisierungsmöglichkeiten jetzt noch mehr Farbe in den Alltag. Sie haben die Wahl zwischen unterschiedlichen Farben beim Dach und Außenspiegeln sowie den Foliendekoren für die Fahrzeugseiten und Leichtmetallräder.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert zwischen 4,4 und 4,1,
CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert zwischen 101 und 95.



Volkswagen

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

Behinderte

Wanderabteilung mit Ziel: BABYTEICH

Die Juliwanderung mit Überraschungen

Also bitte nicht lange fragen, was soll das denn. Die Aufklärung folgt, aber gehen wir doch bitte der Reihe nach.

Am Samstag dem 16.07. war es wieder so weit. Die dritte Wanderung in diesem Jahr stand an und es war vorher nicht bekannt, wohin es denn wohl gehen würde. Also zunächst das Übliche: Treffen an der Stadthalle, was immer hervorragend klappt. Kurz durchgezählt und dann begrüßte ich zwölf interessierte Teilnehmer. Einige allgemeine Hinweise und danach Bekanntgabe des Ziels: Riddagshausen. Los ging es. Allgemeiner Treffpunkt dann der große Parkplatz gegenüber dem Lokal Mittelriede.

Ganz wichtig, das Wetter spielte mit. Kein Regen, aber auch keine „Bullenhitze“. Durch die vielen Gärten, vorbei an einem ehemaligen Sportplatz, überquerten wir den Messeweg und steuerten den Kreuzteich an. Er ist übrigens 12.5 Hektar groß und damit der größte bewirtschaftete Fischteich im Naturschutzgebiet Riddagshausen.

Vor einigen Tagen hatte ich mit Christa eine „Proberunde“ gedreht. Ein wichtiger Test für die Wanderfreunde mit Rollatoren, von denen wir heute vier an der Zahl hatten. Nun muss ich gestehen, die Proberunde hatten wir kürzlich von der anderen Seite des Teiches begonnen, denn wir kamen damals von Parkplatz am Nehrkornweg vorbei an der Gaststätte „IS TEETIED“. Ich muss das erwähnen, denn nach nicht allzu langer Wanderung entdeckten wir damals am Weg einen Tisch und diverse Bänke herum. Das sollte also unser Standort für den „BRÜCKENSCHLUCK“ werden. Nun gut, eine Brücke war leider weit und breit nicht zu sehen und so richtete ich einen Eilantrag an die Stadt, uns doch an dem Samstag mit einer Behelfsbrücke zu unterstützen. So, nun kamen wir also von der anderen Seite. Eigentlich nicht schlimm, aber dann passierte das Malheur. An einer Gabelung des Weges marschierte der schlaue Wanderführer (wer wohl!) in die falsche Richtung. Alle natürlich hinterher. Der Wanderführer, nun gut, also ich, versuchte in jeder kleinen Kurve in der Ferne den Tisch und die Bänke zu entdecken. „Das darf doch nicht wahr sein“, ging es mir durch den Kopf. Wo waren denn nur die Dinger geblieben? Nicht zu überhören hinter mir die Bemerkungen: machen wir denn heute keine kleine und große Runde getrennt (wie sonst auch)? Oder: das hört ja gar nicht auf. Und nach jeder Wegebiegung mein Wunsch, bitte kommt doch nun endlich, Tisch und Bänke. Dann fing ich schon mal langsam an mich zu entschuldigen, dass da sicher etwas nicht stimmt. Oh Wunder, Trost von allen Seiten, ist doch nicht schlimm!! Das sagten sie zwar, aber was mögen sie wohl gedacht haben? Und dann die Sensation. Tisch und Stühle waren noch an der alten Stelle und nun gab es endlich den Brückenschluck, auch wenn das mit der Behelfsbrücke nicht geklappt hatte, denn es war keine zu sehen. Junge, Junge, war mir das alles peinlich!!! Trotzdem der übliche Germaniawandergruß mit einem Schluck „HUGO“ aus einer gekühlten Flasche und ein paar Keksen zum Knabbern. Ach so, nun

kam auch die Erklärung, was es mit dem Babyteich auf sich hat. Also, als ich noch klein war (lang her), wurde stets gesagt, dass der Klapperstorch die Babys von hier, ja vom Kreuzteich holen würde. Das haben wir Kinder zunächst geglaubt, bis.....na ja, Ihr wisst schon!! Ob es heute in verschiedenen Familien auch noch so gehalten wird, ist nicht bekannt. Egal, das war also die Geschichte mit dem Babyteich.

Ein Blick auf die Uhr ließ erkennen, nun aber ab zum POLLI. Einige werden jetzt fragen, was ist denn das nun schon wieder? Also, die „alten“ Braunschweiger unter den Wanderern wussten sofort, wovon die Rede war. Gemeint war das Polizeistadion im Prinzenpark. Früher nannte man es „Polli“ und wenn es erlaubt ist, mache ich dazu folgende kleine Bemerkung: vor 65 Jahren(!) war dort an jedem Samstag Tanz angesagt. Stammgäste: Christa und ich, mit flotten 18 Jahren und vielen Schwimmkameradinnen und Kameraden der Braunschweiger Eintracht, denn zu diesem Zeitpunkt waren wir noch im Nachbarverein aktiv. Heute ist aus dem Polli ein sehr schönes Lokal mit dem Namen „HOLZWURM“ geworden.



Im Biergarten hatte ich rechtzeitig Plätze bestellt und dann saßen wir dort unter den Bäumen, also nicht in der prallen Sonne. Unbedingt erwähnenswert die umfangreiche und sehr interessante aktuelle Speisekarte. Für jeden war etwas dabei. Allerdings etwas negativ, zwölf Personen, zwölf verschiedene Gerichte und daher dauerte es dann doch leider etwas lange!!! Aber die Entschädigung war, das Essen war ganz hervorragend und geschmacklich ausgezeichnet.

Das Ende vom Lied, freundliche Bedienung, ein zufriedener netter Wirt, gesättigte Germanen und nach unterschiedlichen Diskussionen ein „Auf Wiedersehen“ am 20.08. bei hoffentlich guter Gesundheit.

Das wünschen Christa und Rolf Schadenberg

Behinderte

Wanderung zum Heidbergsee

Eine Perle im Süden von Braunschweig

Am 18.06.2016 traf sich die Wandergruppe wie immer um 10.00 Uhr hinter der Stadthalle. Unsere Wanderfreundin Renate Eulert aus Hannover und weitere 15 Personen fuhren gemeinsam zum Heidbergsee. Am Tenniscenter stellten wir unsere Autos ab und begannen gemeinsam die Wanderung.

Das Wetter war an den Tagen vorher durchwachsen - Regen- Sonnenschein und etwas Wärme. Während der Wanderung blieben wir vom Regen verschont, und es herrschten angenehme Temperaturen.

Die komplette Gruppe ging Richtung Heidbergsee. In der Zwischenzeit sind einige Wanderfreunde auf einen Rollator angewiesen. Deshalb ist es wichtig, immer zwei Touren zu planen. Eine große Runde für die



Fußgänger und die kleinere Runde für die Rollatorbesitzer. Bevor sich die Gruppen getrennt haben, wurde der obligatorische Brückenschluck eingenommen. Rolf Schadenberg hat mit unserem Trinkspruch die Freigabe zum Genießen von zwei Flaschen Hugo angestimmt. Diese Erfrischung hat allen sehr gut gemundet.

Nach dem Umtrunk hat sich die Gruppe geteilt. Die Gruppe, die sich die große Runde vorgenommen hatte, ging Richtung See. Am See angekommen, sahen wir viele Entenfamilien mit sehr kleinen Küken. Wir wanderten über die Brücke und entdeckten einige Schwimmer im Wasser, die für den Triathlon trainierten. Nach und nach verließen die Schwimmer das Wasser und belebten den Strand. Dabei diskutierten sie über die Trainingseinheit. Die Wanderfreunde gingen weiter auf die andere Seite des Sees und orientierten sich Richtung Tennisheim, um wieder mit der anderen Gruppe zusammenzutreffen.

Die Mitglieder der kleinen Runde hatten ihr Pensum auch "abgelaufen." Sie freuten sich, dass die beiden Gruppen nun den Rest der Wanderung gemeinsam zum Parkplatz zurücklegen können. Inzwischen bedecken Regenwolken den Himmel.

Am Parkplatz Tenniscenter angekommen, fuhren wir zum gemeinsamen Essen nach Stöckheim zum Italiener Marco Polo. Die Tische waren vorher reserviert worden. Dort angekommen empfing uns eine eingedeckte Tafel mit Tischdecken und sehr schöner Dekoration. Dieser Anblick erfreute die Wandergruppe sehr.

Nach Bestellung der Getränke und des Essens warteten wir. Als dann die Getränke und nach etwa 10 Minuten das Essen aufgetragen wurde, war der Tag vorläufig gerettet. Der dann einsetzende Platzregen konnte an der guten Stimmung in der Gruppe nichts ändern. Wir waren alle im Trockenen! Am Ende servierte uns der Chef auf Wunsch einen Grappa, Marsala mit Sahne oder Aversa. Das war der krönende Abschluss eines schönen Wandertages.

Martin Langer

Glückwunsch für Benjamin Weese



Benjamin Weese hat bei den „Special Olympics Deutschland“ vom 06. bis 11.06.2016 in Hannover teilgenommen.

Durch die Teilnahme in Hannover konnte Benny nicht an den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Behinderten in Berlin teilnehmen.

Benny hat in Hannover 2 Goldmedaillen gewonnen:

- | | |
|----------|--------------------------|
| 1. Platz | 100m Freistil in 1:07,36 |
| 1. Platz | 50m Rücken in 0:35,7 |

Alle Germanen gratulieren Dir zu Deinen Erfolgen.

Es hat sich doch in den letzten Monaten gelohnt, das Training bei der L1 mitzumachen; auch wenn es manchmal sehr anstrengend für Benny war.

Ich wünsche Dir für die Zukunft noch viele sportliche Erfolge.

Michael Wasmus



Ein Spaziergang im Schul- und Bürgergarten

Bei stark bewölktem Himmel machten sich 14 Mitglieder der Wandergruppe am 20. August 16 gegen 10.30 Uhr vom Sportheim Olympia auf den Weg zum Schulgarten.

Der Hauptschulgarten entstand 1919 auf Initiative des Mittelschullehrers Paul Ramke. Ein Gedenkstein im Garten erinnert an den Gründer und Förderer, der am 6.12.1929 verstarb.

Der Schulgarten ist ein weiträumiges Gelände mit hübsch angelegten Wasserläufen, Kräuter-, Nutz-, und Blumengärten, wie sich die Menschen im 19. Jahrhundert die Gartenkunst vorstellten. Der Garten soll naturbezogenen Lehrinhalte im Rahmen eines Konzepts vermitteln und gestalterische Ansprüche mit pädagogischen Zielen verbinden. Von Anfang an war der Hauptschulgarten der Öffentlichkeit zugänglich und diente so der Bildung und Naherholung.

Am Eingang befindet sich ein altes Fachwerkhaus. Hier befinden sich das Büro und die Sozialräume für die Gärtner. Im Obergeschoß ist das Büro des Fördervereins Dowesee. Geplant ist es, hier noch das Archiv des Vereins unterzubringen. Rechts daneben die neu gestaltete Behindertentoilette. Früher wurde das doppelschiffige Gewächshaus zur Pflanzenanzucht verwendet. Heute dient es als Veranstaltungsraum für verschiedene Lesungen, und Musikdarbietungen des Ausrichters "Kultur unter Glas." Im Winter finden hier die mediterranen Kübelpflanzen Unterschlupf.

Umfriedet von hohen Hainbuchenhecken ist der Rosengarten als Hippodrom angelegt. Duftende Rosen laden zum stillen Verweilen ein. Auch für besinnliche Mußestunden ist der Ort sehr gut geeignet. Mit einem guten Buch ist der Aufenthalt an diesem Ort etwas Besonderes. Die Flora ist eine Figur aus Sandstein, die dieses Jahr saniert wurde. Durch ihre Schönheit bereichert sie den Rosengarten. In der Ecke finden wir auch noch den "Denker", dessen Restaurierung kurzfristig geplant ist.

Der Pavillon wurde als Klassenzimmer bei schlechtem Wetter genutzt. Hier haben in früheren Jahren die Schüler sich manchmal gelangweilt, weil sie der Natur nichts abgewinnen konnten. Nebenbei sind auch einige Anekdoten hier entstanden. Heute wird nicht mehr botanisiert, es ist ein Treffpunkt für Schachspieler die das Angebot in schöner Landschaft zu spielen, nutzen.

Der Kräutergarten wurde verkleinert und völlig neu gegliedert. Hier werden hier die Kräuter – und Heilpflanzen präsentiert. Für alle möglichen Krankheiten wie Rheuma, Bluthochdruck, Erkältungskrankheiten finden wir die entsprechenden Kräuter. Während der ersten 40 Jahre nach der Gründung war hier die bedeutendste Kräuter- Sammlung in Deutschland

Der Teil des Gemüsegartens wurde im Jahr 2006 neu überarbeitet. Gepflanzt werden verschiedene Sorten, die jedes Jahr wechseln. Auch medi-



terrene Fruchtgehölze und Gewächse aus dem Mittelmeerraum werden hier angebaut um zu sehen, ob der Klimawandel es zulässt. Die verschiedenen Stege, die in den See gebaut wurden, ermöglichen einen schönen Rundblick.

Die neu errichteten „Lichtspielhäuser“ sind bei Sonnenschein durch die Lichteinwirkung zum Teil selbst aktiv. Der Verein Kinderhorizonte e.V. zeichnet für diese Anlage verantwortlich.

Bei Hälfte der Wanderung wurde der Brückenschluck diesmal im Halbkreis gereicht. Mit dem üblichen Trinkspruch genehmigte sich die Gruppe selbstgemachten Holunderblütenlikör. Da man auf einem Bein schlecht wandern kann, wurde auf Wunsch ein zweites Glas nachgereicht....

Der Mittelpunkt des Schul- und Bürgergarten ist der Dowesee. Es ist der einzige natürliche See im Bereich Braunschweig. Die neuen Stege, die in den See gebaut wurden, gewähren einen schönen Rundblick über das Gelände. Von hier aus haben wir die schönste Aussicht auf die natürliche Seeanlage. Es ist für Naturfreunde ein spannender Rundgang um den See.

Zahlreiche Wasservögel bevölkern den See. An der Südostecke wird das grundsätzlich verbotene Füttern von Wasservögeln geduldet! An den Schautafeln bei der Biologiestation werden die hier ansässigen Wasservögel beschrieben.

Behinderte

Der Märchenbrunnen vom Künstler Constein ist praktisch die Quelle des Wassergrabens. Gespeist wird diese aus dem Dowesee, in den der Wassergraben im südlichen Teil wieder eingeleitet wird.

Entlang des Wassergrabens laufen an den beiden Ufern mit rotem Sandstein gefasste Wege, von denen viele unterschiedliche Stauden zu sehen sind. Die Pflanzen wachsen im Wasser oder auf der Böschung. Je nach Jahreszeit ist eine unterschiedliche Blütenpracht zu sehen ist. Die bunte Blumenrabatte neben den Wegen fügt sich harmonisch in die Landschaft ein.

An der Vorderseite wurden einige Putten aufgestellt, die vermutlich aus dem Schloss Salzdahlum stammen. Die beiden Löwen bewachen den Ein- oder Ausgang dieses Refugiums. Auch sie sollen bald durch den Förderverein saniert werden.

Auf der Hälfte des Weges sehen wir eine Meerjungfrau oder Nixe mit sprudelndem Fisch, die von der Hochschule für bildende Künste dem Garten geschenkt wurde.

Die Sammlung der Nadelbäume ist arg geschrumpft durch den veränderten Wasserspiegel. Einige Schilder weisen noch auf einige interessante Exemplare hin. Der Name der hier vorn gewachsenen Nadelbäume ist mir nicht bekannt.

Im modernen Holzhaus, dem Energielabor wird mit regenerativen Energieträgern und nachwachsenden Rohstoffen, experimentiert. Die Schautafeln am Gebäude zeigen die Wasservögel, die am Dowesee heimisch sind. Zwischen den beiden Gebäuden ist eine Schautafelserie, die viel Wissenswertes über den Dowesee enthält.

Das Gebäude, in dem das Umweltzentrum untergebracht wurde, ist älter als der Schulgarten selber. Die Biologiestation betreut jährlich etwa 2.000 Schüler, die an die Natur und mit Unterrichtseinheiten an die Umwelterziehung herangeführt werden.

Hier sind heimische Bäume angepflanzt. Schüler lernen je nach Jahreszeit die unterschiedlichen Blätter- und Blütenformen.

Hier endet unser Rundgang. Der Wettergott meinte es mit uns gut. Grau in Grau, aber ohne Regen gehen wir gemeinsam zum Vereinslokal Olympia, wo unser verdientes Mittagessen wartet.

Otto-Heinz Dönch

Sommer, Sonne und Training

In dem Ferienmonat Juli haben wir wieder Ferientraining im Raffteichbad gehabt. Glücklicherweise hat es das Wetter überwiegend gut mit uns gemeint, so dass wir an manchen Abenden eine richtig volle Bahn hatten.

Wir sind alle Disziplinen durchgeschwommen, haben Startsprünge und Wenden geübt und auch Koordinations- und Ausdauerübungen gemacht. Trotz der verschiedenen Trainingsstände haben wir alle auf einander Rücksicht genommen und viel Spaß gehabt. Aber auch in der Halle haben wir im Juli und August in unseren Ferien fleißig trainiert. Unser nächster Wettkampf ist Ende August in Bockenem, für den wir in den Ferien noch mal richtig trainieren wollten. Es ist ein Kurzbahnwettkampf, also haben wir überwiegend Sprint trainiert.

Ole



Schwimmen

Landesmeisterschaften im Freiwasserschwimmen



Am Samstag, den 27.8.16 hieß es für einige hochmotivierte Freiwasser-Schwimmer früh aus den Betten zu kommen. Denn um 9:00 Uhr war die Kampfrichtersitzung, bei welcher zwei von den Teilnehmern aus Braunschweig anwesend sein mussten. Als erste war Ilona im Naturschwimmbad in Landesbergen bei Nienburg, sie holte die Startunterlagen ab und sicherte für die anderen vier einen schönen Schattenplatz. Nach dieser Sitzung wurde Susanne, als eine unserer Kampfrichterinnen, mit dem DLRG-Boot auf die gegenüberliegende Seite des Sees in ein Maisfeld gebracht, hier sollte darauf geachtet werden, dass die Schwimmer auch richtig um die Bojen schwammen und sich nicht gegenseitig ärgerten. Es war wirklich heiß, doch die Veranstalter waren sehr lieb und stellten den Kampfrichtern ein paar gesunde Knabbereien, Getränke und Sonnenschirme zur Verfügung.



Jens ging als erster an den Start und schaffte die Strecke von 2,5 km so schnell, dass er auf dem dritten Platz landete. Auch Ilona konnte stolz auf ihre Leistung sein, sie schaffte die sechs Runden der „kleinen“ 2,5km Strecke in unter einer Stunde und gelangte als die Erstplatzierte auf das Siegereck. Da natürlich zwei Medaillen nicht reichten, brauchten wir für den Samstag, als Abschluss des ersten Wettkampftages, auch noch eine weitere. Diese wurde von Caro, ebenfalls für die 2,5 km der Altersklasse 20-25 Jahre, gewonnen. Somit gab es schon zwei gold und eine bronze Medaille. Am Ende folgte noch eine Staffel, welche von Bernhard, Susanne und Caro mit einer guten Leistung gemeistert wurde. Um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen, fuhren wir auf einen

nahegelegenen Campingplatz, bauten Zelte und einen Grill auf und genossen das nette beisammen sein bei Würstchen und Salat.

Obwohl die Nacht auf dem Campingplatz wenig erholsam war, wurde schon früh gefrühstückt, die Zelte wurden abgebrochen und der Weg zurück zum Schwimmbad eingeschlagen. Für heute standen nur noch die 5 km für

Schwimmen

Susanne und Bernhard auf dem Plan. Leider war Bernhard gesundheitlich angeschlagen und für Susanne war es das erste Mal, dass sie auf einem Wettkampf die 5 km geschwommen ist. Doch die beiden meisterten diese Hürde und wurden dann auch noch mit einer Silber- und einer Goldmedaille belohnt.

Alles in allem war es ein sehr schönes Wochenende, wir hatten gutes Wetter, die Leute hatten gute Laune und die Stimmung war super. Es schreit also förmlich nach einer Wiederholung, vielleicht sogar mit ein paar mehr Startern aus Braunschweig. ☺



Auf die Plätze



Im August war wieder ein Sondertraining für Startsprünge angesetzt. Zwei Stunden waren Aktive von der L1 und L2 im Heidbergbad mit Stephan Neumann im Training. Es ging um die richtige Handhaltung auf dem Startblock, herausfinden unseres Schwung- und Standbeines, die Körperspannung beim Sprung und um das richtige Eintauchen ins Wasser. Es war anstrengend aber auch sehr lehrreich und zum Schluss hat man richtig gute Fortschritte gesehen. Hoffentlich vergessen wir im nächsten Wettkampf nicht wieder alles!

Malte

4. Bockenemer Kurzbahnschwimmfest



Am Sonntag haben sich insgesamt 37 Schwimmer und Schwimmerinnen unserer Leistungsgruppen und der SSG auf den Weg zum 4. Bockenemer Kurzbahnschwimmfest gemacht. Alle Aktiven vom Jahrgang 2010 bis zum Jahrgang 2000 haben bei super sonnigem Wetter ihr Bestes gegeben und kehrten mit 75 Platzierungen unter den ersten Dreien und einem Pokal für die 4 x 50 m Staffel männlich wieder heim. Ebenso sind wieder einige neue Qualizeiten für die Kurzbahn-Bezirksmeisterschaft erschwommen worden, so dass wir nach bisherigem Stand mit 11 Kindern nach Goslar fahren können.

Ein großer Dank geht auch an unsere Kampfrichter Christian und Thomas.

Dipl.-Ing. **Bodo Witt**

Technische Gebäudeausrüstung

Beratung • Planung • Bauüberwachung

Schwalbenweg 2
38118 Braunschweig

Tel.: 0531 5807109
Fax: 0531 5807109

Mobil: 0171 611137
E-Mail: bodo.witt@gmx.de

Andrey Shum ist neuer Trainer

Ab 01.08.2016 haben wir einen neuen Trainer eingestellt. Für den SSC Germania soll er die Leistungsgruppen L4 bis L1 trainieren; gleichzeitig soll er mit den vorhandenen Trainern für die Ausbildung einiger Seepferdchen-Gruppen verantwortlich sein.

Wir möchten in den einzelnen Leitungsgruppen das Leistungsniveau der AKTIVEN erhöhen und dabei die Schwimmtechnik steigern. Durch die Verpflichtung von Andrey Shum wollen wir als Stammverein der SSG zur weiteren Leistungssteigerung und Vermehrung von talentierten Schwimmerinnen und Schwimmern in der Basisgruppe sorgen.

Der Vorstand wünscht Andrey bei der Ausübung seiner Trainertätigkeit alles Gute.

Bodo Witt, Vorstandsvorsitzender



Andrey Shum

geb. 03.04.1962

Leistungsschwimmer 1976-1983

Beste Zeit auf 100m Schmetterling – 1.00,70

bisherige Tätigkeit als Schwimmtrainer:

Kinder Schwimmschule Olympische Reserve,
Chisinau, Republik Moldova

Wassersportfreunde von 1898 e.V. Hannover
ToniSport e.V. Hannover



Richard Miklas

layout & marketing

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



Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 053116442 info@hm-medien.de 015111984310 www.hm-medien.de

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“ <i>kommissarisch</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)	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	01523 4122983
(Schwimmveranstaltungen)	Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	0171 5063692
Lehrgangswesen (im SSC)	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	

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>kommissarisch</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	BSK - Landessparkasse IBAN: DE52 2505 0000 0000 5140 34 BIC: NOLADE2HXXX Postbank Hannover IBAN: DE22 2501 0030 0243 0203 00 BIC: PBNKDEFF

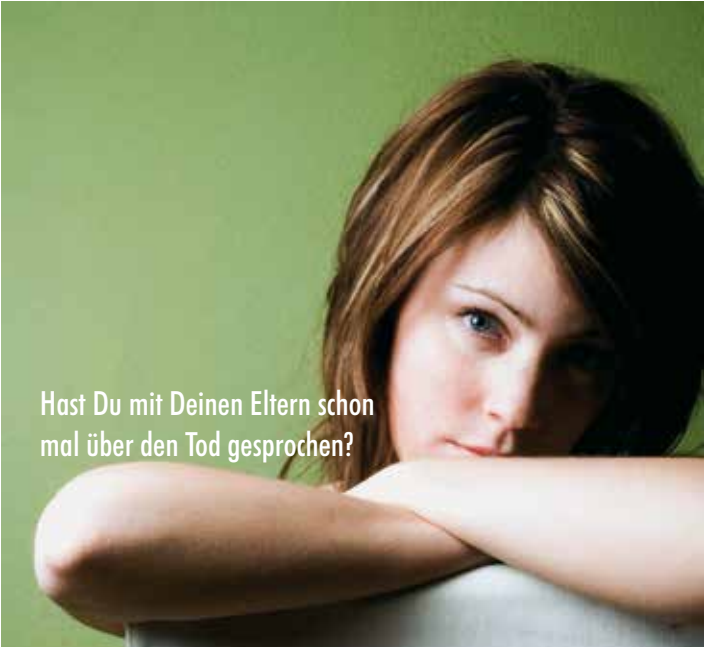
Impressum

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.



Hast Du mit Deinen Eltern schon
mal über den Tod gesprochen?

Sprechen Sie rechtzeitig über Bestattungsvorsorge.

Carl Cissée
Bestattungen

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

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