

WIR GERMANEN



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



<i>Weihnachtsgala der SSG</i>	09.-11.12.2016
<i>Gib dem Nachwuchs eine Chance</i>	05.02.2017
<i>Mitgliederversammlung SSC Germania</i>	11.02.2017
<i>Bezirksjahrgangsmeisterschaften mit SMK/JMK</i>	18./19.03.2017
<i>Offene Landesmeisterschaften der Behinderten</i>	13.05.2017



Ausgabe 6/2016 - November/Dezember 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 neigt sich seinem Ende zu und wir stehen vor der Advents- und Weihnachtszeit, um dann am 31.12.2016 in das neue Jahr 2017 hinein zu feiern.



Die Erstellung unseres allseits beliebten Vereinsblattes wird seit 3 Jahren durch die Fa. hm-medien Heidemarie und Richard Miklas durchgeführt. Ich möchte mich für die gute Zusammenarbeit bedanken; gleichzeitig danke ich allen Inserenten und unseren Geldspendern für Ihre bereits seit Jahren bestehende Unterstützung für den SSC Germania. Mein Dank gilt aber auch allen „Fotografen und Artikelschreibern“, die unser Vereinsblatt zum Kommunikationsmittelpunkt zwischen dem SSC Germania, seinen Mitgliedern, den Freunden und Unterstützern des Vereins gemacht hat.

Am 01.12.2016 sind wir bereits 2 Jahre mit unseren „Aktivitäten“ in unserem neuen Vereinsheim im Schützenhaus der BSG. Alle Benutzer, Germanen und Mieter fühlen sich wohl in unseren Räumen.

Vom 21.-23.10.2016 hatten wir unsere Gymnastikhalle an die BSG vermietet. An diesem Wochenende veranstaltete die BSG ihren Heimwettkampf =1. Bundesliga-Pistolen=. Wir gratulieren den Schützen zu ihren Bundesliga-Erfolgen.

Unsere Freizeit in Goslar/Harz vom 01.-09.10.2016 verbunden mit Kultur und Sport der Aktiven aus L1 und L2 gehören auch schon der Vergangenheit an. Mein Dank geht an die Organisatoren, das Betreuerteam und an alle Unterstützer, die erst mit ihrer Spende die Durchführung der Veranstaltung ermöglichen.

Ich darf mich auch bei allen aktiven Schwimmern, den Synchronis und Wasserballern, den Trainern und Übungsleitern für ihren Einsatz für den SSC Germania 08 e.V. im Jahr 2016 bedanken. Ebenfalls gilt mein Dank allen Betreuern und Übungsleitern im Bereich des Schwimmenlernens, der Gymnastik und im Reha- und Behindertensport. Der Dank gilt ebenfalls für alle Ehrenamtlichen und die Vorstandsmitglieder, die ihre Arbeit zum Wohle unseres Vereins in ihrer Freizeit erledigen.

Allen Germanen, Freunden und Unterstützern sowie den Lesern unseres Vereinsblattes wünsche ich eine schöne Adventszeit, ein geruhssames Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2017.



Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2016

Allgemein

Zeltlager 2017 in Frankreich	6
Helfer-Aufruf	7
Einladung zur Mitgliederversammlung	8
Einladung zur Jugendversammlung	10
Auffallender Schwund der Schranken-Coins	11
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	12
An die Eltern der Leistungsgruppen L3 und L4	12
Runde Geburtstage unserer Mitglieder	13
Termine für das Vereinsblatt	13
Weihnachtsfrühstücken	13

Trainingspläne

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

Breitensport

Germania Radtour 2016	22
-----------------------------	----

Behinderte

Besuch am Salzgittersee	24
Wanderung zum Salzgitter-Thiede-See	26

Schwimmen

9 mal Gold für Germanen	27
Das geht noch schneller	28
Erfolg, Erfolg, Erfolg	29
Ferienfreizeit 2K16	30
Vereinsmeisterschaften	31

SSG

24. Weihnachtsgala	32
--------------------------	----

Allgemein

Germania Shop	33
Kontakte	34
Impressum	34

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. Bösch
 Rollwen.de, Hildesheim
 Elkotek GmbH
 Gregor Bauschke
 Tuchel Zahntechnik
 Schiedung Bauunternehmen GmbH

Heinemann GmbH
 SE|BS - Braunschweig|Energy Gruppe
 Löwensicher Versicherungsmakler
 ASKOM, Wolfsburg
 ABRA Autohaus Braunschweig
 Milkau - Der Stadtbäcker
 BBG Braunschweiger Baugenossenschaft
 Stiftung Kleiderversorgung



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.



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		

Einladung zur Mitgliederversammlung

Einladung

zur

MITGLIEDERVERSAMMLUNG 2017

des Schwimm-Sport-Club Germania 08 e.V.
am Samstag, dem 11. Februar 2017, Beginn: 15:00 Uhr
im Schützenhaus der BSG 1545 im Jägersaal
38114 Braunschweig, Hamburger Str. 53

Tagesordnung (vorläufig):

1. Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden Bodo Witt
2. Feststellung der Ordnungsmäßigkeit der Einberufung
3. Grußworte der Gäste
4. E H R U N G E N
5. Wahl eines Verhandlungsleiters
6. Genehmigung der Tagesordnung
7. Feststellung der Anwesenheit und Stimmberechtigung
„Bekanntgabe der Stimmberechtigung nach der Pause“
8. Genehmigung der Protokolle der Mitgliederversammlung des Jahres 2016
9. Berichte des Vorstandes (diese werden in der Ausgabe 1/2017 unseres Vereinsblattes veröffentlicht)

a. Thomas Hasenjäger	Referent „Schwimmen“
b. Dr. Grit Gärtner	Referentin „Synchronschwimmen“
c. Ralf Milling	Referent „Wasserball“
d. Lutz Hoffmann	Referentin „Behinderten- und Reha-Sport“
e. Monika Ebeling	Referentin „Breitensport“
f. Gudrun Stadler	Jugendleiterin
g. Tanja Feilke	Referentin „Vereinsheim“
h. Marion Reding	Geschäftsführerin
i. Katjs Bachmann	Vorsitzende „Bereich Sport“
j. Eberhard Kastens	Vorsitzender „Bereich Verwaltung“
k. Bodo Witt	Vorstandsvorsitzender

(Die Aussprache erfolgt nach jedem Bericht)
10. Bericht der Kassenprüfer

P a u s e

11. Bekanntgabe der Stimmberechtigung
12. Entlastung des Vorstandes
13. Neuwahlen für den geschäftsführenden Vorstand
 - a. Vorstandsvorsitzende(r)
 - b. Vorsitzende(r) „Bereich Sport“
14. Neuwahlen für den erweiterten Vorstand
 - a. Referent/in „Schwimmen“
 - b. Referent/in „Wasserball“
 - c. Referent/in „Öffentlichkeitsarbeit“
 - d. Schriftführer/in
15. Neuwahlen Sonstige
 - a. Fachausschuss Sport für Behinderte
2 Mitglieder aus dem Bereich des Sportes für Behinderte
 - b. Fachausschuss Schwimmen
2 Mitglieder
 - c. Fachausschuss Wasserball
3 Mitglieder
 - d. Kassenprüfer/in
2. Kassenprüfer/in
16. Beratung und Beschlussfassung der eingereichten Anträge
17. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages 2017
18. Verschiedenes
19. Schlusswort durch den Vorstandsvorsitzenden

Anträge zur Mitgliederversammlung 2017 sowie Einsprüche gegen die Tagesordnung sind bis zum Montag, 02. Januar 2017 an die Anschrift unserer Geschäftsstelle zu richten.

Der vorstehende Ablauf der Mitgliederversammlung wird durch unsere Satzung und Geschäftsordnung vorgeschrieben. Der Vorstand hofft auf eine rege Beteiligung seiner Mitglieder.

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Allgemein

Einladung zur Jugendversammlung

Einladung

zur

JUGENDVERSAMMLUNG 2017

des Schwimm-Sport-Club Germania 08 e.V.
am Samstag, dem 28. Januar 2017, Beginn: 11:00 Uhr
im Vereinsheim (im Schützenhaus der BSG), Vorstandszimmer
Hamburger Straße 53, 38114 Braunschweig

Eingeladen sind alle Kinder und Jugendlichen des SSC Germania sowie deren Eltern und alle, die noch Interesse an unserer Jugendarbeit haben. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder zwischen 12 und 25 Jahren.

Auch nicht Stimmberechtigte sind herzlich willkommen, denn wir sind für Neuerungen, Vorschläge und Kritik dankbar und jederzeit offen.

Tagesordnung:

1. Begrüßung durch den Vorstandsvorsitzenden Bodo Witt und Übergabe der Versammlungsleitung an Gudrun Stadler
2. Feststellung von Anwesenheit und Stimmrecht
3. Berichte über die Jugendarbeit 2016
4. Allgemeine Aussprache zu Punkt 3
5. Bekanntgabe der Stimmberechtigung
6. Entlassung des Jugendausschusses
7. Neuwahlen der Jugendleitung
 - a. stellv. Jugendleiter/in
 - b. Jugendschwimmwart/in
 - c. Jugendsynchronschwimmwart/in
 - d. Jugendwasserballwart/in
 - e. Jugendwart/in „Sport für Behinderte“
8. Anträge
9. Verschiedenes

Wir freuen uns über viele Teilnehmer, die sich bereit erklären, im Jugendbereich mitzuwirken. Es wäre für jeden eine neue Bereicherung. Sollten Ihr also Interesse an einem der Ehrenämter haben, kommt zur Versammlung.

Anträge zur Jugendversammlung sowie Einsprüche gegen die Tagesordnung sind bitte bis zum 30.12.2016 an die Anschrift unserer Geschäftsstelle einzureichen.

Gudrun Stadler
Jugendleiterin

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Auffallender Schwund der Schranken-Coins

An die Benutzer unseres Vereinsheimes

Zur Ausfahrt aus dem Parkplatz der BSG mit dem Auto müssen sich die Benutzer unseres Vereinsheimes 1 Coin aus dem Korb im Aufsichtsräum entnehmen. Diese stellt der SSC Germania den Nutzern kostenlos zur Verfügung.

Der SSC Germania allerdings muss die Coins bei der BSG bezahlen.

Täglich werden die eingeworfenen Coins durch den Hausmeister wieder in unseren Vorratskorb zurückgelegt.

Mit unserem heutigen Aufruf bitten wir alle Benutzer unseres Vereinsheimes, nur jeweils 1 Coin für die Schrankendurchfahrt beim Verlassen des Parkplatzes zu entnehmen.

Es sollen keine „Reserven“ im Auto oder in der Bekleidung angelegt werden.

Sie schaden damit dem SSC Germania durch den zusätzlichen Kauf von Coins bei der BSG.

Ich hoffe, dass der heutige Aufruf dazu beiträgt den auffallenden Schwund der Coins zu verringern bzw. zu beenden.

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

hm medien
Richard Miklas

layout & marketing

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



Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 116442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Paul Duddek
Maren Langenkamp
Dominik Stern
Viktoria Stern
Caterina Wagner
Leonardo Wagner
Karolina Tuchs
Halide Yildirim
Leonie Nelkner

Claus Buhlmann
Fynn Dierksen
Leonard Greife
Philipp Hegel Gunther
Mohamed Ichaoui
Julia Kordilla
Lennox Leschik
Anna Meyer
Niklas Meyer



Arthur Stück
Felix Xu

An die Eltern der Leistungsgruppen L3 und L4

Um die Kommunikation zwischen Ihnen und den Trainern zu intensivieren, wird ab sofort an jedem ersten Mittwoch des Monats **Michael Wasmus** als Ihr Ansprechpartner von 16:30-17:30 Uhr in der Wasserwelt zur Verfügung stehen.

Düwel®

Stempel -Schildershop

Glindemann & Hirschfeld GbR

STEMPEL

Holzstempel | Selbstfärber | Prägestempel
Stempelkugelschreiber | Elektrostempel

SCHILDER

Firmen- und Praxisschilder | Türschilder
Namenschilder | 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

November

Uta Waldmann	75
Thomas Neubert	60
Katja Bachmann	45
Kathrin Burose	40

Dezember

Margrit Ohle	70
Heike Fahrenholz	50

Alle Germanen, Freunde und Unterstützer des SSC Germania 08 e.V. treffen sich am

26.12.2016 ab 10:00 Uhr zum Weihnachtsfrühschoppen

in den Räumen der ehemaligen Edelweiß-Stub'n. *Bewirtung durch Mongus Garden*

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	1/2017	2/2017	3/2017	4/2017	5/2017	6/2016
Red.-Schluss	01.01.	23.03.	24.05.	19.07.	20.09.	22.11.
Versand in KW	3	12	21	29	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

Trainingsplan Halbsaison 07/2016 - 12/2016

Stand 11/2016

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 Wasinus	Sportbad, 50m
L1	Mi	16:00 - 17:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 50m
L1	Do	19:00 - 20:00	Michael Wasinus / Lisbeth Weiterer	Sportbad, 50m
L1	Fr	19:00 - 20:00	Michael Wasinus / 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 Wasinus/ Lisbeth Weiterer	Trockentraining
L2	Do	16:00 - 17:00	Michael Wasinus/ 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		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		Seepferdchen		
SP 1	Mo	16:00 - 17:00	B. Köster / Michael Wasinus	} Landesbildungszentrum für Gehörlose
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	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 8	Fr	15:30 - 16:15	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 9	Fr	16:15 - 17:00	Julia Rosenthal	Hans-Würtz-Schule
SP 10	Fr	17:00 - 18:00	Julia Rosenthal / Stefanie Radecke	Hans-Würtz-Schule
SP 11	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

Breitensport

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

Masters

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

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

Uni-Sport

<u>Uni-Schwimmen</u>			<u>für Studenten der TU</u>		
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

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

<u>Nichtschwimmer Erwachsene</u>			<u>NE</u>		
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

<u>Wassergymnastik</u>			<u>WGN</u>		
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 11/2016

Wassersport anderer Sparten

<u>Synchronschwimmen</u>			<u>SYN</u>	
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 - 20:00	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

<u>Rhythmische Gymnastik</u>			<u>RG</u>	
RG1	Mi	18:30 - 19:30	Katrin Empacher	Gymnastikraum Vereinsheim

<u>Masters-Gymnastik</u>			<u>Gym</u>	
Gym	Mi	19:30 - 20:15	NN	Gymnastikraum Vereinsheim

<u>TU-Sport</u>			<u>Gym</u>	
Gym	So	19:00 - 21:00	Steffen Koch/ Martin Wogan	Gymnastikraum Vereinsheim

<u>Krafttraining</u>			<u>KT</u>	
KT Fit	Di	18:00 - 19:00	Stephan Neumann	Kraftraum Heidbergbad



Aus Tradition gut!

milkau
DER STADTBÄCKER

23x in Braunschweig,
Wolfenbüttel und
Salzgitter!

100%
ECUTES
HANDWERK

www.milkau.de

RehaSport/ Funktionstraining - Vereinsheim im Schützenhaus

Referent „Behinderten- und Rehasport“

Lutz Hoffmann

0531 2349315

lutz.hoffmann@ssc-germania.de

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:	Halide Yildirim	Tel. 0151 / 11 14 36 17	
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:	Halide Yildirim	Tel. 0151 / 11 14 36 17
Di 16:00 - 17:00		Gymnastikraum Vereinsheim

RehaSport für geistig Behinderte

Ansprechpartner:	Halide Yildirim Martin Müller	Tel. 0151 / 11 14 36 17 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:	Halide Yildirim	Tel. 0151 / 11 14 36 17
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

RehaSport für Orthopädie *)

Ansprechpartner:	Halide Yildirim	Tel. 0151 / 11 14 36 17
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim , vordere Hälfte

*) 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 11/2016

Sport für Mitglieder mit Handicap

Referent „Behinderten- und Rehasport“

Lutz Hoffmann

0531 2349315

lutz.hoffmann@ssc-germania.de

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

Di 20:00 - 21:00 Uhr Rosa Nyczka-Duda

WW, Vereinsbecken, 2 Bahnen

Reha Sport für geistig Behinderte

Anmeldungen bei: **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-Benmann-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

Es ist nicht immer einfach, Termine für eine Radtour zu finden. Viele der Germanen, die schon in den Vorjahren mit Begeisterung dabei waren, hatten in diesen Ferien eigene Pläne. Die Folge war, die Termine „rutschten“ hin und her. Unsere geographie- und kulturbeflissenen Organisatoren, Monika und Günter Ebeling, hatten es in diesem Jahr besonders schwer, die Wegestrecke mit dem richtigen Termin zu finden.



Endlich ging es los, am 14.08.2016 um 10:30 Uhr, beginnend an der VW-Halle, auf die geplante 20-22 km-Strecke.

Während im Vorjahr die östliche Peripherie Braunschweigs mit seinen Besonderheiten, Renaturierung der Schunterau, das Ziel war, führten uns Monika und Günter dieses Mal gen Westen.

20 Germanen nahmen also die Fährte auf. An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass mit uns 2 Gäste vom Welfen SC waren, 2 Karatesportler, und fortan hatten wir ausgezeichneten Geleitschutz.

Am Steigenberger vorbei mit Jazzmusik, ging es durch den Bürgerpark. Braunschweigs Messegelände, Harz und Heide, war leer gefegt und beim Kennelbad kamen allerhand Gedanken und Döneckens ans Tageslicht. Entlang des Ringgleises ging es dann flott weiter zur Gartenstadt. In Broitzem konnten wir sehen, wie schnell die Natur ein verlassenes Schwimmbad wieder in Besitz nimmt. In Richtung Stiddien passierten wir einen unheimlichen Ort. Den „Teufels Spring“. Die Quelle ist vollkommen zugewachsen und das Wasser wohl nur in Vollmondnächten spiegelt. Wir jedenfalls waren bei Sonnenschein dort und mussten glauben, was Günter uns erzählt hat.

Das Gruselige nun hinter uns lassend erreichten wir bald Timmerlah. Timmerlah ist ein altes Dorf mit großer Beliebtheit bei Braunschweigern, die am Rande der Stadt leben wollen. Vielfältig, modern, individuell sind die neuen Ortsteile der Ortschaft. In der Nähe ist der „Timm Busch“ mit seinem Kletterpark. Er ist immer einen Ausflug wert.



Hinter dem nächsten großen „Gestrüpp“ war dann plötzlich das Raffteichbad. Wen wundert es, auch hier wurden reichlich Erinnerungen ausgetauscht. Gedanken über das Bad: vom Teich zur Traglufthalle bis zum gefliesten Becken.

Schon sehnhchst erwartet sahen wir endlich das Ortsschild „Lamme“. Unsere Mägen knurrten schon deutlich hörbar. Hier im Gasthof „Alter Pattkopp“ hatten Monika und Günter die nunmehr hochverdiente Mittagspause geplant. Der Wirt hatte alles gut vorbereitet. Die Räumlichkeiten waren angenehm. Jeder bekam umgehend sein vorbestelltes Essen aus „Deutscher Küche“ und eine wohlige Entspannung verbreitete sich. Manch einem fehlte jetzt allerdings sein heimatliches Sofa. Alles war zu unserer Zufriedenheit. Sehr bemerkenswert, denn der Wirt war ein Grieche, dem es gelungen ist Germanen mit deutschem Essen und Ambiente zufriedenzustellen. Für mich eine gelungene Inklusion.

Leider stand vor uns noch der Rückweg. Das Sofa bekamen wir nicht. Wir hatten keine Wahl.

Auf ging es über die Feldmark in Richtung Lehdorf. Durchquerten den Westpark, ein Relikt vom damaligen Landesvater Gerhard Schröder; an der HBK vorbei über die Ferdinandbrücke zurück zur VW-Halle.

Die westlichen „Weichbilde“ mit der „Speckseite Braunschweigs“ kannte der Schreiber dieser Zeilen noch nicht. Und viele andere waren nur sehr selten in dieser schönen Gegend, wie man ihm sagte.

Vielen Dank, liebe Monika und lieber Günter für diesen wunderbaren Tag. Unser Braunschweig ist doch sehr interessant und schön.

Jürgen Schmerbach

Besuch am Salzgittersee

Unsere langjährige Wanderfreundin Edith hat sich aus gesundheitlichen Gründen aus der Gruppe abgemeldet. Schade, wir werden sie sehr vermissen! Wir alle wünschen ihr viel Gesundheit und weiterhin alles Gute.

Bei herrlichem Sonnenschein trafen sich fünfzehn Mitglieder der Wandergruppe hinter der Stadthalle. Mit unseren Fahrzeugen erreichten wir als Gruppe den Salzgittersee. Bei den Parkplätzen hatten wir noch die Auswahl, da noch nicht so viele sonnenhungrige Besucher am Vormittag diesen schönen Platz aufgesucht haben.

Dieter hatte sich die Speiskarte besorgt, denn so konnten wir uns unser Mittagessen aussuchen. Nachdem wir die Liste mit unseren Essenswünschen beim Café del Largo am See abgegeben hatten, teilten sich die Wanderfreunde in zwei unterschiedliche Gruppen auf. Neun Mitglieder gingen die "große lange Runde", während der Rest der Gruppe die nicht so anspruchsvolle Runde in Angriff nahm.

In den letzten Tagen war der Norden unter Hochdruckeinfluss. Tagsüber waren die Temperaturen bis über 30 Grad angestiegen. Heute hatten wir am Vormittag "nur" 27 Grad, daher war das Wandern war nicht so kräftezehrend. Einige Badegäste lagen am Strand und auf der Liegewiese, um sich zu sonnen.

Die Teilnehmer der kleinen Runde nutzten bei ihrem Rundgang die vielen Sitzmöglichkeiten und genossen die Sonne. Der Rest wanderte am See entlang bis zu den vielen Wohnmobilen an der Spitze des Salzgittersees. Davor saßen die stolzen Besitzer auf Klappstühlen und ließen es sich gut gehen. Dieser Wag war ca. 5 km lang und führte uns an einem großen Kinderspielfeld vorbei.

Die Mitglieder der großen Runde wurden langsam unruhig. 🤔👉
Wo war nur die Brücke?



Bisher hatten wir nur eine kleine Pause abgehalten. Endlich hatten wir eine schöne Brücke gefunden. Neben Ramazotti wurde auch Pfirsichlikör gereicht und wie üblich auf der Brücke getrunken. Die anschließende Pause tat allen Wanderfreunden gut.

Behinderte



Ausgeruht und gestärkt machten wir uns auf den Weg zum Café del Largo. Kurz bevor wir das Ziel erreichten, sahen wir die andere Gruppe das Lokal aufsuchen. Wir nahmen unsere Plätze ein und erfreuten uns fast alle über die Original VW-Currywurst mit Pommes.

Der Ausflug in die Fremde war für alle Teilnehmer ein freudiges Ereignis.

Heidi und Dieter Geistefeldt

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

Wanderung zum Salzgitter-Thiede-See



Die vorletzte Wanderung in diesem Jahr führte uns nach dem Treffen an der Stadthalle nach Salzgitter-Thiede. Vor einem kleinen Wäldchen wurde geparkt.

Ein schöner fester Weg führte uns durch das Wäldchen zum Thiede-See. Wir hatten Glück mit dem Wetter. Die

Sonne schien und 12 Teilnehmer umrundeten den See. Auf halber Strecke gab es eine kleine Stärkung, wie jedes Mal bei einer Wanderung, und zwar den Brückenschluck, allerdings an einer Bank.

Nach einer Stunde erreichten wir wieder unsere Autos. Dann fuhren wir ein kleines Stück zu einem italienischen Restaurant, wo wir nach kurzer Zeit unser Essen bekamen, was wir vorher ausgesucht hatten.

Ein schöner Wandertag klang aus.

Margot und Hilmar Berke

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

9 mal Gold für Germanen bei den Landesmeisterschaften

Mit kleiner Mannschaft von nur 5 Schwimmern ist der SSC Germania bei den Niedersächsischen Landesmeisterschaften für Masters 2016 in Goslar angetreten und konnte 9 Landestitel nach Braunschweig holen.

So erzielte Dieter Geistefeldt in der Altersklasse AK80 vier Siege über die 100m- und die 200m-Freistilstrecken sowie über 50m Rücken und 100m Rücken. Eine Silbermedaille über 50m Freistil rundete sein hervorragendes Ergebnis ab.

Marc Gürtler ging in der AK45 gleich sechsmal an den Start, was zu drei Landestiteln und drei zweiten Plätzen führte. Dabei überzeugte er insbesondere über 100m Lagen, bei denen er fast sechs Sekunden vor dem Zweitplatzierten anschluss.

Der älteste Teilnehmer war Werner Grüneberg, der in der AK 80 die Freistilstrecken über 50m und 100m für sich entscheiden konnte und zusätzlich über 50m Brust den dritten Platz erzielte. Hier schlug Rudolf Vollbrecht (AK80) vor ihm an, womit er über 50m Brust und 100m Brust als Silbermedaillengewinner hervorging.

Last but not least war Ilona Horsters in der AK50 als einzige Braunschweiger Dame am Start. Sie rundete das gute Ergebnis mit einem zweiten Platz über 50m Schmetterling und einem dritten Platz über 100m Freistil ab.

Ergebnisse:

Geistefeldt, Dieter (AK80): 50m Rücken 1:06,33 (1.); 100m Rücken 2:17,15 (1.); 50m Freistil 0:41,70 (2.); 100m Freistil 1:38,53 (1.); 200m Freistil 3:39,78 (1.)

Grüneberg, Werner (AK80): 50m Brust 1:11,21 (3.); 50m Freistil 1:01,42 (1.); 100m Freistil 2:28,29 (1.)

Gürtler, Marc (AK45): 50m Brust 0:35,00 (1.); 100m Brust 1:17,31 (2.); 50m Rücken 0:34,53 (1.); 100m Rücken 1:15,89 (2.); 50m Freistil 0:27,68 (2.); 100m Lagen 1:11,38 (1.)

Horsters, Ilona (AK50) 50m Schmetterling 0:48,53 (2.); 100m Freistil 1:32,35 (3.)

Vollbrecht, Rudolf (AK80): 50m Brust 0:54,49 (2.); 100m Brust 2:02,16 (1.)



Werner, Ilona, Trainer Joachim (selbst erfolgreich für Clausthal gestartet), Rudolf, Dieter, Marc

Marc Gürtler

Das geht noch schneller

Und wieder hieß es für uns, früh aus den Federn, da wir zu den Bezirksmeisterschaften Kurzbahn nach Goslar gefahren sind. Wir, das waren 11 Kinder aus der L1 und L2, hatten in den Herbstferien fleißig trainiert und waren gespannt, welche Zeiten wir erreichen würden.

Los ging es mit den 50 m Schmetterling, hier haben Rahel und Ella sich gut verbessert und Rahel hat sogar die Bezirkszeit für Frühling 2017 erreicht. Bei den Jungs hat Stefan sich die Landeszeit gesichert und Vlady und Ole erreichten als beste Platzierungen jeweils einen 4. Platz in ihrer Altersgruppe.



Vlady



Carlotta

Beim Brust wurden die Zeiten leicht verbessert und bei den Lagen lief es dann teilweise wieder richtig gut: Vlady hat sich um 2 sec verbessert und Ole hat die Landeszeit um 1 Hunderstel verpasst.

Nach einer langen Pause ging es dann mit Rücken weiter, bei denen Lenke sich völlig verausgabte, dafür mit einer Verbesserung von 4 sec. und Landeszeit belohnt wurde. Auch Stefan und Vlady erreichten beide im Rücken Landeszeit.



Stefan nach der Rückenwende

Die 50 m Freistil waren unser letzter Wettkampf und auch hier schoss Lenke erneut den Vogel ab: erneut Landeszeit!

Fazit:

6 x neue Landeszeiten

2 x 4. Platz

4 x 5. Platz

– wir sind zufrieden, auch wenn Andrey oft sagte: „Hmmm, das geht noch schneller!“ ;)

Wir sind gespannt, wie wir uns bis zum nächsten Wettkampf weiterentwickeln...

Rahel und Ole

Erfolg, Erfolg, Erfolg

Mitte September sind einige Aktive aus der L1 und L2 auf den Kreismeisterschaften angetreten, um noch Qualzeiten für die Bezirksmeisterschaften Kurzbahn in Goslar zu ergattern. Wir waren mit 14 Kindern/Jugendlichen am Start. Und die Rechnung ging für die meisten auch auf: 9 neue Qualzeiten für Goslar! Den Vogel hat Celia abgeschossen: 8 sec. auf den 50 m Freistil verbessert, um knapp 5 sec. haben sich Antonia auf den 50 m Brust, Katharina auf den 50 m Schmetterling und Stefan auf den 50 m Rücken verbessert. Insgesamt haben wir 11 x mal den ersten Platz erreicht und damit die Kreismeister bzw. Kreismeisterin in den einzelnen Jahrgängen gestellt. Jeweils 5 x gab es den 2. und 3. Platz.

Einige scheiterten leider wieder an ein paar Hundertsteln, aber dann klappt es bestimmt für die Bezirksmeisterschaften im Frühjahr auf der 50 m Bahn. Bis dahin haben wir ja noch unser Trainingslager in Goslar mit Andrej, Michael und Lisbeth, die uns dort bestimmt



ganz schön schwitzen lassen. Auch haben wir noch einige Wettkämpfe vor uns, um weitere Zeiten zu erschwimmen.

Danke an Lisbeth und Andrej, die uns auf diesem Wettkampf super betreut haben.

Unser Motto des Tages von Andrej: Habt Spaß – und den hatten wir.

Ole Bachmann



neue Kampfrichterin Nina mit Julia



Katharina

Schwimmen

Ferienfreizeit 2K16

01.10 – 09.10

Mit einer gemeinsamen Fahrt vom Heidbergbad in die Jugendherberge Goslar startete unsere Ferienfreizeit 2016.



Dieses Jahr waren wir im neuen Trakt der Jugendherberge unterbracht, die Zimmer waren größer und wir hatten sogar eigene Badezimmer. Wir -29 Aktive aus der L1 und L2- hatten 3 Stunden Wassertraining und mind. 1 Stunde Trockentraining pro Tag. Michael hat uns beim Schwimmtraining auf Ausdauer trainiert, Andrey hat mit uns an den Schwimmstilen und Wenden gearbeitet und Lisbeth sorgte für die Kräftigung unserer Muskeln und Sehnen an Land.

Ein typischer Tagesablauf: bei trockenem Wetter um 6:40 aufstehen zum Joggen, Frühstück, 90 min. Wassertraining, Mittagessen, 90 min. Wassertraining, wenn kein Frühsport dann 45 min. Trockentraining, Abendessen, Abendprogramm.

Natürlich haben wir zwischendurch auch etwas Zeit zum Chillen und Musik hören gefunden. Abends haben wir oft Spiele gespielt, eine Sightseeingtour durch Goslar und auch zwei Nachtwanderungen gemacht.

Wir sind alle schon ein bisschen sportverrückt, da wir sogar an unserem trainingsfreien Nachmittag Völkerball bis zum Abendessen gespielt haben.

Insgesamt waren es sehr anstrengende, aber auch sehr schöne Tage für uns. Wir haben viel gelernt, Muskelkater, müde Knochen, aber auch viel Spaß mit unseren Freunden gehabt. Es gibt fast nichts Schöneres, als so seine Ferien zu verbringen.

Und ein riesiges Dankeschön an die Trainer Micha, Lisbeth und Andrey. Wir freuen uns auf 2017.

Zimmer 003 (Marike, Nina, Janne, Nele und Rahel)

Vereinsmeisterschaften

Nach unserer trainingsreichen Freizeit in Goslar wollten wir bei den Vereinsmeisterschaften sehen, was das Training so gebracht hat. Fast alle Aktiven aus Goslar waren hier angetreten. Wir freuten wir uns sehr darauf. Und das Erhoffte trat auch ein: Sehr viele super gute Zeiten!! Wäre es ein offizieller Wettkampf gewesen, hätte unsere Gruppe 11 neue Bezirkszeiten und 2 neue Landeszeiten gehabt.

Justina, Vlady und Ole haben alle Meldezeiten unterboten und am besten haben sich Rahel und Stefan auf den 200 m Lagen verbessert. Die Wechsel zwischen Ausdauer- und Techniktraining zahlen sich jetzt aus – vielen Dank an Andrey, Lisbeth und Michael.



Ella, Renee, Carlotta und Justina

Auf seiner Lieblingstrecke 100 m Schmetterling siegte Vlady mit einer neuen Bestzeit von 1:15,64 sec. in der offenen Wertung. Ein spannendes Rennen hat sich auch Ole auf den 200 m Lagen mit den Studenten geliefert. Er hat es geschafft, in 2:42,74 anzuschlagen und landete in der offenen Wertung ganz knapp auf dem 2. Platz.

Stefan gelang der 1. Platz in der Kombiwertung und er durfte eine Auszeichnung mit nach Hause nehmen.



Besprechung-Gina und Andrey

Durch Goslar sind wir weiter als große Gruppe mit der L2 zusammengewachsen und wir hatten viel Spaß bei den Vereinsmeisterschaften. Es war auch nicht so laut wie auf manchen anderen Wettkämpfen, das war ganz angenehm.

Jetzt wollen wir diese er schwommenen Zeiten beim Heinrich-Löwe-Pokal bestätigen, damit wir 2017 mit 12 Aktiven bei den Bezirksmeisterschaften antreten können.

Malte Bachmann

24. Weihnachtsgala



**In diesem Jahr vom 09. bis 11. Dezember im
Sportbad Heidelberg**

Die Ausschreibung für Aktive gibt's im Internet:
www.ssg-bs.de

Zur Durchführung werden noch einige **Helfer** aus den Stammvereinen der SSG Braunschweig gesucht (wird auch als Vereinsdienst anerkannt). Wir suchen Helfer für die Cafeteria, als Kampfrichter am Beckenrand, sowie im Umfeld, z.B. zum Einsammeln der Startkarten, insbesondere am Samstag und Sonntag, jeweils vor- bzw. nachmittags.

Wer Zeit und Lust hat, bei der Durchführung mitzuhelfen, kann sich bei Thomas Hasenjäger melden oder am einfachsten per Email bei dem Organisationsteam unter
gala@ssg-bs.de.

für die SSG: Thorsten Fink (Schwimmwart)



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

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.

Erweiterter Vorstand

Referent „Schwimmen“ <i>kommissarisch</i>	Thomas Hasenjaeger 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
Jugendleiterin	Gudrun Stadler gudrun-stadler@ssc-germania.de	0531 3107761 0176 30711531
Koordinator Schwimmen	Michael Wasmus michael.wasmus@ssc-germania.de	0531 7999426 0171 4982287
Verbindungsperson zur SSG Braunschweig	Thomas Hasenjaeger t.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Masterbeauftragter	Werner Grüneberg werner.grueneberg@ssc-germania.de	0531 2844845 T+F
Inklusionsbeauftragte	Halide Yildirim yildirim.halide@ssc-germania.de	0151 11143617
Uni-Sport	Steffen Koch steffen.koch@ssc-germania.de	0175 8605900
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	



An meiner Bestattung
wird nicht gespart.

Das kann ich Euch versichern.

Bestattungsvorsorge ist eine klare Ansage.

Carl Cissée
Bestattungen

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

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