

WIR GERMANEN



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



<i>Germania-Radtour mit Mittagessen</i>	29.07.2017
<i>Freizeit L1/L2 in Carqueiranne (Frankreich)</i>	30.09-13.10.2017
<i>Heinrich der Löwe-Pokal</i>	30.09.2017
<i>Landesschwimmfest der Behinderten</i>	22.10.2017
<i>Vereinsmeisterschaften</i>	19.11.2017



Ausgabe 4/2017 - Juli/August 2017 - 54. Jahrgang

Veranstaltungshaus



Waldhaus Oelper

Für Feiern und Veranstaltungen von 10 bis 500 Personen bieten wir Ihnen sieben verschiedene Räumlichkeiten.

Die Räume werden je nach Anlass und Wunsch für die Veranstaltungen eingedeckt und dekoriert.

Feierlichkeiten wie Geburtstage, Betriebsfeste, Bälle, Hochzeiten und Tagungen bekommen in unserem Haus die entsprechenden Rahmenbedingungen, damit Sie zufrieden sind und die Veranstaltung ein Erfolg wird.

Wir freuen uns schon heute auf Ihren Besuch und ein unverbindliches Informationsgespräch mit Ihnen.

Ihr Team vom Waldhaus Oelper

Montag Ruhetag

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag ab 14.30 Uhr, warme Küche ab 17.00 Uhr
Freitag, Samstag, Feiertags ab 11.30 Uhr, warme Küche 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr
und ab 17.00 Uhr

Sonntag ab 11.30 Uhr, warme Küche 12.00 Uhr bis 14.30 Uhr.
Ab 19.00 Uhr geschlossen.

Ab 20 Personen immer dann, wenn Sie feiern möchten!

Eckehard und Maggy Ossada

Am Ölper Holze 1 / 38116 Braunschweig
Telefon: 0531 / 25625-0 / www.waldhaus-oelper.de

Grußwort



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

die Sommerferien 2017 haben zwischenzeitlich auch in Niedersachsen begonnen und viele unserer Mitglieder sind bereits in Ihren verdienten Urlaub gefahren. Die Schwimmbäder Heidberg und Bürgerpark werden wegen Wartungs- und Reparaturarbeiten für die Schwimmer und die Öffentlichkeit geschlossen. Die Wasserwelt hatte für acht Tage den gesamten Betrieb für Wartungs- und Reparaturarbeiten geschlossen, um dann für die Öffentlichkeit während der Sommerferien geöffnet zu haben.

Der Kreisschwimmverband als Vertragspartner der Stadtbad GmbH hatte auch in diesem Jahr versucht, Sondertraining für die Schwimmer zu erreichen. Als Vizepräsident des Stadtsportbundes für Sportentwicklung hatte ich die Gespräche begleitet. Alle interessierten Vereine hatten ihre Trainingswünsche an den Kreisschwimmverband gemeldet. In den Verhandlungen konnten auch für den Sommer 2017 keine Sonderstunden für die Vereine vereinbart werden. Die Wünsche der Vereine und das Entgegenkommen der Stadtbad GmbH reichten nicht für eine Sondervereinbarung aus.

Der Kreisschwimmverband wird Anfang 2018 entsprechend den Wünschen der Vereine wieder in Gespräche mit der Stadtbad GmbH zu einer Einigung für den Sommer 2018 eintreten.

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

Unseren Mitgliedern Benno Lais und Christa Meyer gratuliere ich herzlich zu ihren im Juli anstehenden 80. Geburtstag.

Mit Beginn der neuen Wettkampfsaison 2017/2018 treten auch die von uns durchzuführenden Veranstaltungen wieder in den Vordergrund. Für diese Veranstaltungen benötigen wir Helfer zum Aufbau, für den Wettkampftag und den Abbau. Außerdem sind Kampfrichter unseres Vereins bei der Abwicklung der Veranstaltung notwendig. Ich darf mich bereits heute für Ihre Mitarbeit bedanken.

Der Bericht über das Zeltlager in Grau d'Agde/Frankreich wird uns alle im Vereinsblatt 5/2017 begeistern.

Bodo Witt
Vorstandsvorsitzender

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Unsere Unterstützer 2016

Allgemein

Germania Radtour 2017.....	6
Thema Sonder-Einmal-Zahlung 2017.....	7
Termine für Arbeitsdienste im Vereinsheim.....	7
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder.....	8
Termine für das Vereinsblatt.....	8
Runde Geburtstage unserer Mitglieder.....	9

Behinderte

Offene Landesmeisterschaften im Schwimmen aus Sicht eines Teilnehmers.....	10
Offene Landesmeisterschaften im Schwimmen aus Sicht des BSN.....	11
Dieter Geistefeld.....	12
Tischtennisabteilung.....	13
Der erste Wandertag war wieder da.....	14

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2017 - 09/2017.....	16
Trainingsplan WSG Braunschweig.....	21
Trainingsplan SSG Braunschweig.....	22

Schwimmen

SSC-Schwimmer starten auf den Landesmeisterschaften.....	24
Olivia Kilper, Jahrgang 2007.....	25
Eulenschwimmfest.....	28
Sommertraining.....	30

Synchron

Kürpokal 2017.....	32
--------------------	----

TU-Sport

Wir fahren nach Darmstadt!.....	34
Sportabzeichenchallenge.....	36

Allgemein

Germania Shop.....	37
Kontakte.....	38
Impressum.....	38

Unsere Unterstützer 2017



Wohnungsunternehmen
Dr. Wilhelm Bösche



SEIT 1924
Schiedung
Bauunternehmen GmbH

• Neubau • Fassadenrenovierung
• Umbau • Altbausanierung



Baustoffhandel • Altbausanierung • Materialhandel



Spezialanbieter: Elektroanlagen, Feuertenschutz, Brandschutztechnik, Glas und Regentechnik



junited[®] **AUTOGLAS**



LÖWENSICHER
VERSICHERUNGSMAKLER



BBG

Wohnen in Braunschweig

STIFTUNG
KLEIDERVERSORGUNG
BRAUNSCHWEIG



Alarmtechnik
Buschmann + Hoffmann



AUTO-VERMIETUNG
Heinemann
GmbH

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

Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann
Hotel Fürstenhof GmbH
Öffentliche - Geschäftsstelle Nico Fiedler
Wohnungsunternehmen Dr. W. Bösche
Rollwen.de, Hildesheim
Elkotek GmbH
Gregor Bauschke
Tuchel Zahntechnik
Schiedung Bauunternehmen GmbH

Heinemann GmbH
Löwensicher Versicherungsmakler
Stiftung Kleiderversorgung
Trioology
Autoglas Goslar GmbH
BBG - Wohnen in Braunschweig
ABRA - Autohaus Braunschweig
Milkau - Der Stadtbäcker

Allgemein

Germania Radtour 2017

Liebe Sportkameraden/innen und Gäste

In diesem Jahr wollen wir wieder mit Euch eine Radtour durchführen. Die Gesamtstrecke wird ca. 20-22 km zuzüglich Eurer An- und Abfahrt betragen.

Wann: **Samstag, den 29. Juli 2017 um 10:30 Uhr**

Treffpunkt: VW Halle
Haupteingang Europaplatz

Für unsere Einkehr zum Mittagessen bitte ein Menü auswählen und bei der Anmeldung bitte die Nr. mit angeben.

Menü 1:	Schnitzel „Wiener Art“, Pommes und Salat	7,50 €
Menü 2:	Hausgemachtes Sauerfleisch, Bratkartoffeln Gewürzgurke, Remoulade und Salatbeilage	7,90 €
Menü 3:	Currywurst, Pommes und Salatbeilage	5,90 €
Menü 4:	Schweineleber „Berliner Art“, Kartoffelpüree	7,70 €
Menü 5 a:	Salat der Saison mit Putenbrust-Streifen	5,90 €
Menü 5 b:	Salat der Saison mit Thunfisch, Ei und Zwiebel	5,90 €
Menü 6:	Bauernomelette - Bratkartoffeln mit Rührei, Schinkenstreifen, Gurke und Salatbeilage	6,90 €

Über eine zahlreiche Teilnahme freuen sich heute schon
Monika und Günter Ebeling



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

Thema Sonder-Einmal-Zahlung 2017

Auf unserer Mitgliederversammlung (MV) am 11.02.2017 wurde durch den ehemaligen Vorsitzenden „Bereich Verwaltung“ Eberhard Kastens der Antrag gestellt, durch eine „Sonder-Einmal-Zahlung für das Jahr 2017“ eine Sanierung der Vereinsfinanzen durchzuführen.

Im Vereinsblatt 02/2017 kann jeder aus dem Protokoll der Mitgliederversammlung 2017 entnehmen, dass dieser Antrag dahingehend abgeändert wurde, dass nur aktive Mitglieder mit einem festen Prozentsatz (20% des Jahresbeitrags) belastet werden sollten. Diese Änderung des Antrages hat leider dazu beigetragen, dass trotz Spenden immer noch ca. 5.400,-€ für einen ausgeglichenen Haushalt fehlen.

Plan 32.000,- € / Ist 26.600,-€ / Fehlbetrag 5.400,-€

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir weitere Unterstützung erhalten, um unser noch bestehendes Haushaltsdefizit verringern zu können.

Gleichzeitig werden wir uns natürlich auch bemühen, mit einer sparsamen Ausgabenpolitik den Fehlbetrag zu begrenzen.

Wir bedanken uns bereits im Voraus für Eure/Ihre freundliche Unterstützung.

Marion Reding
Geschäftsführerin

Termine für Arbeitsdienste im Vereinsheim

Für alle, die ihren Vereinsdienst in unserem Vereinsheim ableisten möchten, biete ich die folgenden zwei Termine für 2017 an:

Putz- und Pflegearbeiten rund ums Vereinsheim

Samstag, 05. August Samstag, 28. Oktober

Tanja Feilke, BS-6180550 oder 01523-4122983

Bei Interesse, den Vereinsdienst im Vereinsheim abzuleisten, bitte vorher anmelden, da dieser sonst nicht stattfindet.

Tanja Feilke

Allgemein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Atussa Sarvestani
Ayk Sarvestani
Til Rösner
Cedrik Grün
Kathrin Mohamad
Daniel Stamm
Maja Stamm
Lukas Stamm
Philip Stamm
Stephanie Schäfers
Rui Xi
Leyla Sarvestani

Kevin Becker
Stina Lotta Blaukat
Petra Blaukat
Nike Sophie Krause
Alessia Wever
Mihailo Jovanovic
Aaron Hagen Geckeler
Mika Schmidt
Andy-Keito Yukimura
Alex-Kaito Yukimura
Emma Schwanke
Anna Schwanke



Shubham Mathur
Jan Malte Hilgefort
Mariana Sousa Bergmann

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	5/2017	6/2016
Red.-Schluss	03.09.	05.11.
Versand in KW	38	47

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

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

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

hm medien Richard Miklas layout & marketing

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

Hagenmarkt 12 38100 Braunschweig 0531 16442 info@hm-medien.de 0151 11984310 www.hm-medien.de

Runde Geburtstage unserer Mitglieder

Folgende „Germanen“ feiern in diesen Monaten ihren Geburtstag. Aufgrund der großen Anzahl von Vereinsmitgliedern beschränken wir uns darauf, ab dem 40. Lebensjahr (in 5er Schritten) und besondere „Geburtstagskinder“ zu nennen, wünschen aber gleichzeitig allen anderen nicht genannten Germanen, die in dieser Zeit Geburtstag hatten oder noch haben, ebenfalls alles Gute.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag wünscht der
SSC Germania 08 e.V. getreu nach dem Motto:

**„Lebe glücklich, lebe heiter,
lebe in Gesundheit weiter,
lebe viele Jahre noch,
liebe/r Germane, lebe hoch!“**

Juli

Benno Lais	80
Christa Meyer	80
Hans-Jürgen Kurs	75
Prof. Dr. Lutz Gerschler	75
Ursula Grunicke	75
Gudrun Neuhoﬀ	70
Sigrid Stabenow	70
Frank Scholz	65
Ryszard Zugay	60
Thana Richi	55
Andreas Schweer-Buhse	50
Linlin Jia	40
Torben Rost	40

August

Manfred Ritter	85
----------------	----

September

Bruni Blanke	80
Renate Clemens	80
Helga Elsner	75
Barbara Schmelzer	70
Uwe Schwiertzke	55
Christian Geiger	50

Behinderte

Offene Landesmeisterschaften im Schwimmen aus Sicht eines Teilnehmers

Erneut wurden die Offenen Landesmeisterschaften im Schwimmen für Sportler mit Behinderung nach Braunschweig in das Heidbergbad vergeben.

Zu den Wettkämpfen, die am 13. Mai 2017 stattfanden, hatten 149 Aktive aus über 27 Vereinen gemeldet, die 635 Einzelstarts absolvierten.

Die Veranstaltung wurde wieder vom SSC Germania Braunschweig professionell durchgeführt. Sieben Schwimmer vertraten den Verein bei den Meisterschaften.

Lutz Hoffmann erzielte bei seinen 8 Starts sieben Goldmedaillen über 200m Freistil, 50m Brust, 50m Schmetterling, 100m Freistil, 400m Freistil, 50m Brust und 100m Freistil in der Altersklasse Masters 1.

Martin Langer erzielte zwei Goldmedaillen über 50m und 100m Brust sowie eine Silbermedaille über 50m Rücken in der Altersklasse Masters 3.

Ebenfalls in der Altersklasse Masters 3 erschwamm Dieter Geistefeldt vier Goldmedaillen über 100m Rücken, 100m Freistil, 50m Rücken und 50m Freistil.

Komplettiert wurde das Ergebnis von Marie Görn, Jessica Haf und Florian Strozda, die über 50m Freistil antraten und die Plätze 8, 7 und 14 in der Offenen Klasse belegten. Jessica Haf erzielte noch zwei sechste Plätze über 50m Brust und 50m Rücken.

Lutz Hoffmann



Fotos: Ingmar Hahn

Offene Landesmeisterschaften im Schwimmen aus Sicht des BSN

Offene niedersächsische Landesmeisterschaften in Braunschweig am 13.05.2017.

Unter den Augen von Bundestrainerin Ute Schinkitz zeigten kurz vor den Intern. Deutschen Meisterschaften 149 Aktive aus 27 Vereinen aus dem gesamten Bundesgebiet in 635 Einzel- und 16 Staffelstarts ihren Formstand. Erstmals am Start in diesem Jahr auch eine Mannschaft des Nationalteams aus Polen. Leider ist man in Polen in Sachen Inklusion noch nicht so weit wie in Deutschland, so dass man gerne Wettkämpfe in Deutschland zur Vorbereitung größerer Events nutzt, so der Teamverantwortliche der Mannschaft.

Zwar fiel die Anzahl der Einzelstarts in diesem Jahr mit 100 Starts geringer als im Vorjahr aus, dafür stieg aber das Leistungsniveau an, so dass jeder Besucher in Braunschweig sehen konnte, dass auch im Behindertenbereich Leistungssport betrieben wird. Insbesondere beim Deutschen Rekord von Lucas Karle über 100m Schmetterling im letzten Rennen der Veranstaltung stieg die insgesamt sehr gute Stimmung bei der Veranstaltung nochmals an. BSN-Schwimmwart Ingmar Hahn zog nach der Veranstaltung eine positive Resonanz, obwohl im Vorfeld doch so einige Hürden in diesem Jahr zu nehmen waren. In diesem Zusammenhang gilt der herzliche Dank an die Kampfrichterobfrau des BSBS, die unermüdlich trotz diverser anderer mehr-tägiger Veranstaltungen im Vorfeld sowie dem Muttertagswochenende für diese Veranstaltung wieder ein Kampfgericht zusammengestellt hat, und den Verantwortlichen des SSC Germania Braunschweig für die Vorbereitung.

Erfolgreichste Mannschaft im Medaillenspiegel war am Ende der Veranstaltung das Team des BRSNW mit 22 Gold-, 8 Silber- und 7 Bronzemedailles in der Altersklassenwertung sowie 7 Gold-, 4 Silber- und 4 Bronzemedailles in der offenen Wertung. Auf den Plätzen 2 und 3 im Medaillenranking folgten die Mannschaften aus Potsdam und Berlin. Erfolgreichste weibliche Aktive war Pauline Opitz aus Berlin mit 6 Gold- und 1 Silbermedaille. Erfolgreichste Aktive mit 3 Gold- und 2 Silbermedailles sowie je einem 7. und 9. Platz in der offenen Wertung war Riekje Heuter von der SG Osnabrück/Team BEB. Bei den Männern konnte Pascal Rentsch vom VSB 1980 Magdeburg mit 2 Gold-, 1 Bronzemedaille sowie zwei 8. Plätzen den Medaillenspiegel anführen.

Erfreulich, auch für die Bundestrainerin, dass in Braunschweig wieder neue Aktive an den Start gingen, die am Freitag vor der Veranstaltung klassifiziert wurden. Insbesondere hier würde sich die Abt. Schwimmen im DBS noch mehr freuen, wenn die DSV Vereine auch im Bereich Inklusion weiter die Augen aufmachen.

Alle Ergebnisse sind zu finden unter: www.abteilung-schwimmen.de

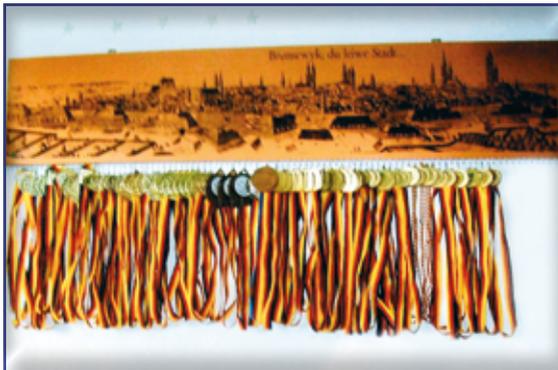
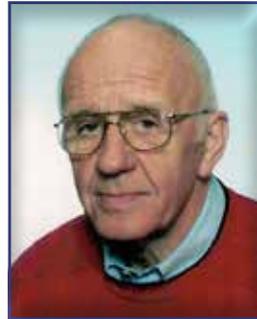
Ingmar Hahn

Dieter Geistefeld

Nach einer sehr erfolgreichen Zeit als Aktiver (von 1985 bis Ende 2015) hatte sich unser Dieter entschlossen, ab 2016 nicht mehr an den Deutschen Meisterschaften der Behinderten teilzunehmen. 2015 ging er letztmalig an den Start.

Das Ergebnis für das jahrelange Quälen im Training und in den Wettkämpfen kann sich sehen lassen:

- ~ 91 Deutsche Meisterschaften
- ~ 52 Vize-Meisterschaften
- ~ Sportler des Jahres 2001



Im Jahre 2016 hat „Dieter“ fast alle Masters-Meisterschaften im Bezirk BS, im Land Niedersachsen und im Bereich des Norddeutschen Schwimmverbandes mitgeschwommen und

12 x den 1. Platz

erreichen können. Noch immer ist Dieter ein erfolgreicher Schwimmer und ein Kämpfer für unseren Verein.

Der SSC Germania 08 e.V. gratuliert Dieter zu seinen Erfolgen und wünscht für die Zukunft alles Gute.

Bodo Witt

Im Betriebssportverband Braunschweig wurde die Saison beendet.

Tabelle: Staffel 2

Platz	Team	Spiele	S	U	N	Sätze	Spiele	+/-	Punkte
1.	AOK	10	6	2	2	+31	61:48	+13	14:6
2.	Öffentliche 2	10	5	2	3	+34	57:44	+13	12:8
3.	Deutsche Post	10	4	2	4	+17	56:50	+6	10:10
4.	KTF	10	5	0	5	+3	51:51	0	10:10
5.	SSC Germania	10	4	2	4	-3	52:54	-2	10:10
6.	Lange Hecke	10	2	0	8	-82	29:59	-30	4:16

Bester Spieler der ersten Mannschaft war Werner Schaper mit 12:2 Pkt.

Tabelle: Staffel 3

Platz	Team	Spiele	S	U	N	Sätze	Spiele	+/-	Punkte
1.	BG TT Thiede 3	10	10	0	0	+184	70:5	+65	20:0
2.	Öffentliche 3	10	6	0	4	+35	51:36	+15	12:8
3.	Naturfreunde	10	4	2	4	+3	48:48	0	10:10
4.	SSC Germania 2	10	3	3	4	-39	43:55	-12	9:11
5.	DLR	10	4	1	5	-40	38:55	-17	9:11
6.	BSG Bühler 2	10	0	0	10	-143	19:70	-51	0:20

Erfolgreichster Spieler unserer Zweiten war Christoph Causemann mit 10:2 Punkten.

In der nächsten Saison sind wir nur noch mit einer Mannschaft vertreten.

Jochen Schwarzer

Dipl.-Ing. **Bodo Witt**

Technische Gebäudeausrüstung
Beratung · Planung · Bauüberwachung

Schwalbenweg 2
38118 Braunschweig

Tel.: 0531 5807109
Fax: 0531 5807109

Mobil: 0171 6111137
E-Mail: bodo.witt@gmx.de

Der erste Wandertag war wieder da ...

Angefangen hatte das Wanderjahr 2017 allerdings nicht mit einer Wanderung, sondern bereits am 25.02.2017 fand, wie im Vereinsblatt Ausgabe 2/2017 ausführlich berichtet, zunächst das so wichtige Treffen der Wanderabteilung im Kleingärtnerverein Gunther e.V. am Maibaumplatz statt. Wichtig, weil an diesem Tag die beabsichtigten Wanderungen mit Termin und dem jeweiligen Organisator festgelegt wurden.

Dann kam er endlich, der 20. Mai 2017. Verantwortlich heute: Margrit Ohle. Die Freude war groß bei ihr, denn nicht weniger als fünfzehn Teilnehmer waren gekommen. Nun gut, zwar alles bekannte und nette Gesichter, aber oft hatte das Wetter schon so manchen Wanderer abgehalten, das war aber heute nicht der Fall. Die Sonne schien etwas spärlich, aber kein Regen und genau das war auch zunächst die Basis für eine freundliche Begrüßung untereinander.

Nach Bekanntgabe des Zieles, heute der Ölper See, setzten sich die ausreichend vorhandenen Fahrzeuge in Bewegung. Da übrigens nicht alle Teilnehmer über ein Fahrzeug verfügen, ist es immer ganz wichtig, die Aufteilung so vorzunehmen, dass möglichst niemand übrig bleibt. Das klappte heute einwandfrei.

Das Ziel war zunächst der Parkplatz am Kleingärtnerverein Gunther e.V. (längst unser Stammlokal). Günstig für das Abstellen der PKW's, aber auch aus dem Grund, weil wir ja genau hier wieder abschließend das Mittagessen einnehmen würden. So viel sei jetzt schon verraten: SPARGEL mit ...stand auf der Speisekarte. Doch dazu später mehr.

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		

... in der Wanderabteilung riefen alle HURRA!



Los ging es. Auch heute wieder in zwei Gruppen. Einmal die noch flotten Wanderer und in der anderen Gruppe die etwas langsameren Genießer, die unterstützt durch Rollatoren bewusst mehrere kleine Pausen einlegten. Großes Glück für beide Gruppen, denn das Wetter spielte weiterhin mit und das tat allen Teilnehmern gut.

So gegen 12.30 Uhr waren auch die letzten Wanderer eingetroffen und wir nahmen am reservierten und nett eingedeckten Tisch Platz. Dann ging es ziemlich flott und uns wurde das Essen serviert. Wie gesagt, Spargel und dazu zur Auswahl Schnitzel, Schinken oder Rührei. Genau an dieser Stelle muss es gesagt werden: das Essen kam nicht nur flott, sondern *w a s* da kam. Nun gut, für jeden das, was er bestellt hatte, aber nicht die Beilagen waren das Erstaunliche, vielmehr der Spargel. Eigentlich ist der immer weiß, oder besser gelblich weiß. Erstaunlich war aber die außergewöhnliche Menge. Und genau diese, zusammen mit den Beilagen, trug am Schluss dazu bei, dass der Eine oder Andere das Angebot von der Bedienung annahm und mit einem kleinen Päckchen den Heimweg antrat.

So weit war es allerdings noch nicht. Zunächst gab es anschließend ein paar wichtige Hinweise vom Wanderchef Otto-Heinz Dönch und danach war noch ausreichend Zeit für Gespräche untereinander über die vergangenen Monate, aber auch über Urlaubspläne usw.

Das soll es für den Bericht der ersten Wanderung in diesem Jahr gewesen sein, meint

Rolf Schadenberg
(erstellt für Margrit Ohle)

Trainingsplan Halbsaison 07/2017 - 09/2017

Stand 07/2017

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

Leistungssport

Leistungsgruppen		6-18 Jahre		
L1	Mo	16:00 - 17:00	Werner Grüneberg / Matthias Albrecht	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	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	16:00 - 17:00	Pinar Dogantekin	Sportbad, 50m
L2	Fr	16:00 - 17:00	Werner Grüneberg / Matthias Albrecht	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 nach Absprache stephan.neumann@ssc-germania.de	Heidbergsee/ Salzgittersee
----	-------	---------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------

Schwimmausbildung

Silber

S1	Mi	15:00 - 16:00	Werner Grüneberg / Andrey Shum	Sportbad, 50m
S2	Do	16:00 - 17:00	Lena Meißner / Antje Junkmann	WW, Vereinsbecken
S3	Do	17:00 - 18:00	Lena Meißner	WW, Vereinsbecken

Bronze

B1	Mo	18:00 - 19:00	Antje Junkmann	WW, Vereinsbecken
B2	Mo	19:00 - 20:00	Merle Menk / Clemens Kaiser	BBS III
B3	Mi	18:00 - 19:00	Mareike Mueller / Clemens Kaiser	BBS III

Anfängergruppen

Seepferdchen

SP 1	Mo	15:30 - 16:10	B. Köster / Michael Wasmus	} Landesbildungszentrum für Gehörlose
SP 2	Mo	16:15 - 17:00	B. Köster / Michael Wasmus	
SP 3	Mo	17:00 - 18:00	Merle Menk / Clemens Kaiser	BBS III
SP 4	Mo	18:00 - 19:00	Merle Menk / Clemens Kaiser	BBS III
SP 5	Mi	17:00 - 18:00	Mareike Mueller / 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

Breitensport

Fit & Fun-Schwimmen

F&F, 11-19 Jahre

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

Masters-Schwimmen

WK, AK 20 >

WK1	Mo	19:00 - 20:30	Joachim Geyer	Sportbad, 50m
WK allg.	Di	19:00 - 20:00	Stephan Neumann	Sportbad, 50m
WK allg.	Mi	20:00 - 21:00	André Rachow	WW, Vereinsbecken
WK allg.	Do	20:00 - 21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25m

Masters-Schwimmen

alle Mitglieder, AK 20 >

Allg.	Mi	19:00 - 20:00	Werner Grüneberg	WW, Vereinsbecken
-------	----	---------------	------------------	-------------------

Uni-Sport

Uni-Schwimmen

für Studenten der TU

Allg.	Di	20:00 - 22:00	Martin Wogan, Steffen Koch	WW, Vereinsbecken
Allg.	Do	20:00 - 22:00	Martin Wogan, Steffen Koch	WW, Vereinsbecken
Allg.	Fr	19:00 - 20:30	Steffen Koch	Sportbad, 50m

Wassersport ohne Leistungsdruck

Muslimische Mitglieder

ausschließlich muslimische Mitglieder

weiblich	Sa	14:00 - 16:00	Tül Kaya	Raabe-Schule
männlich	Sa	16:00 - 18:00	Ali Kaya	Raabe-Schule

Nichtschwimmer Erwachsene

NE

NE1	Mo	20:00 - 21:30	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	BBS III	Arab. Frauen
NE2	Fr	19:00 - 20:00	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen
NE3	Fr	20:00 - 21:00	Rosa Nyczka-Duda/T. Kaya	Raabe-Schule	Musl. Frauen
NE4	Mi	19:00 - 20:30	Martin Wogan, Laura Denell	BBS III	Alle Nationen

Wassergymnastik

WGN

WGN Frauen	Do	17:00 - 18:00	Keven Wutke	WW, Aktivbecken
WGN gemischt	Fr	20:00 - 21:00	Keven Wutke	WW, Aktivbecken

Interessierte melden sich bitte bei:

Michael Wasmus 0531 7999426 oder Mobil: 0171 4982287
oder per E-Mail unter: Michael.wasmus@ssc-germania.de

Trainingsplan Halbsaison 07/2017 - 09/2017

Stand 07/2017

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 - 20:30	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

<u>Wasserball</u>		<u>Herren >19 Jahre</u>	
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	findet zuzzeit nicht statt	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%
ECHTES
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
Di 20:00 - 21:00	Rosa Nyczka-Duda	WW, Vereinsbecken, 2 Bahnen
Do 10:00 - 11:00	Stefanie Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim

Warmwassergymnastik

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Fr 09:00 - 10:00	Martin Müller	Aktivbecken WW RehaSport / Orthopädie / Onkologie
Fr 12:30 - 13:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark Funktionstraining (Ab September)
Fr 13:00 - 14:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark RehaSport / Orthopädie / Onkologie
Fr 14:00 - 15:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark RehaSport / Orthopädie / Onkologie

RehaSport für neurologische Erkrankungen *)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 16:00 - 17:00		Gymnastikraum Vereinsheim

RehaSport für geistig Behinderte und Menschen ohne Behinderung (Inklusion)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
	Martin Müller	Tel. 0163 / 45 25 447
Di 18:00 - 19:00	Martin Müller	Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

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

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

RehaSport für Orthopädie *)

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Di 17:00 - 18:00		Gymnastikraum Vereinsheim, vordere Hälfte

*) findet zurzeit nicht statt. Wir erwarten Ihre Anmeldung

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

Trainingsplan Halbsaison 07/2017 - 09/2017

Stand 07/2017

Sport für Mitglieder mit Behinderung

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 Behinderung (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 18:00 - 19:00 Uhr Turnhalle Leopoldstraße 32

Tischtennis für körperlich Behinderte

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

Fr 19:00 - 21:00 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

Alle Germanen treffen sich zum Stammtisch

in den

Prinzen-Stub'n

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

ab 19:30 Uhr

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 07/2017

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



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



**5991
TAXI
55555**

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.

DIE SOUND

SONDERMODELLE.



Jetzt Probe fahren!

Mit den Volkswagen SOUND Sondermodellen heißen wir Sie jetzt herzlich willkommen: in Ihren ganz persönlichen Clubs. Jedes einzelne Modell setzt Ihre Lieblingssongs perfekt in Szene. Mit innovativen Ausstattungen, moderner, kabelloser Connectivity und exklusiven, aufeinander abgestimmten Designelementen.

Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert zwischen 7,4 und 3,7,
CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert zwischen 170 und 95,
Effizienzklassen: D-A.



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

SSC-Schwimmer starten auf den Landesmeisterschaften

Vom 01.-02.04.2017 finden hier in Braunschweig im Heidbergbad die offenen Landesmeisterschaften statt. Natürlich ließen wir es uns nicht nehmen, hier vor Ort zu starten.

Wir, Alan, Vlady, Johannes, Ole und Malte, also eine reine Jungmannschaft, hatten uns so qualifiziert, dass wir in 3 von 4 Abschnitten mindestens einen Start hatten, also perfekt verteilt für unsere Trainer. ;)

Bei warmen, fast heißen Sommertemperaturen schlugen wir unsere Stühle draußen auf, da es in der Halle sehr voll war und der drinnen verbliebene Sauerstoff von den Schwimmern im Wasser benötigt wurde.

Zuerst starteten Johannes, Vlady und Malte auf der Bruststrecke. Für Johannes waren es die ersten Landesmeisterschaften und er war entsprechend aufgeregt, aber es zählt für uns auch einfach mal, dabei gewesen zu sein.



Dann ging Vlady auf seine Paradedisziplin: 100 m Schmetterling und erreichte einen guten 14. Platz, im Anschluss ging es für ihn als Einzigen noch auf die 50 m Rücken. Am Sonntagmorgen starteten dann auf den 50 m Freistil Alan, Malte und Ole, die sich ein spannendes

Duell lieferten und ihre Zeiten leicht verbessert haben. Und nachmittags beendeten dann Vlady und Ole diese Landesmeisterschaften 2017 mit den 50 m Schmetterling, sie haben ihre Zeiten halten können.

Alles zusammen genommen war es ein schöner Wettkampf, man konnte zwischendurch nach Hause fahren oder am Grillstand lecker Würstchen oder Nackensteak mit Salaten essen.

Jetzt freuen wir uns auf Peine – ein Freibad-Wettkampf mit der längsten freistehenden Riesenrutsche Deutschlands!

Die Jungs



Olivia Kilper, Jahrgang 2007

gerne berichte ich über Lina Olivia Kilper Jg.2007 - sie wechselte im vergangenen Sommer aus der L3 in die Basisgruppe der SSG Braunschweig. Lina Olivia ist Brustschwimmerin - und hat sich mit fleißigem Training und viel Spaß am Schwimmen im Laufe des Jahres rasant gesteigert.

Sie wurde schon am 18./19.03 in Braunschweig 3-fache Bezirksjahrgangsmeisterin über alle Bruststrecken und konnte sich mit guten Zeiten für die Landesmeisterschaften qualifizieren. Hier konnte sie sich noch einmal gewaltig steigern und wurde Dritte über 100m Brust in 1:40,41 und über 200m Brust in 3:38,12. Über 50m Brust landete sie in 0:46,09 auf Rang 5.



Lina Olivia trainiert 3x in der Woche bei Jessica Lilienthal im Heidbergbad - an zwei Tagen wird das Wassertraining durch ein zusätzliches Athletik-Training ergänzt. In den Ferien wird das Training durch "kind- und feriengeeignete" Trainingsmaßnahmen ergänzt. So lässt sich die tolle Leistungssteigerung erklären.

Die nächsten Ziele sind schon gesteckt: neben der Spezialdisziplin Brust werden nun auch die anderen Disziplinen verbessert werden!

Heike Belhustede

Zeltlager über Pfingsten



Am 02.06.17 war es soweit: das erste Zeltlager, welches für die L1 geplant war, fand statt.

Wir trafen uns mit unseren ganzen Sachen für das Zeltlager bei Michael, packten diese ein und fuhren mit großer Freude los. Im Minibus wurde natürlich die ganze Fahrt über laute Musik gehört und mitgesungen. Nach ungefähr 2 Stunden Fahrt kamen wir in Plötzky, welches südöstlich von Magdeburg liegt an. Nachdem wir die Zelte aufgebaut hatten, erkundeten wir als Gruppe die Umgebung und gingen natürlich sofort ins Wasser. Der Campingplatz lag im Wald. Es gab insgesamt 3 Seen: den Kolumbussee, Königssee und den Edersee. Wir bevorzugten den Kolumbussee, da es uns so erschien, dass es dort am wenigsten Algen gab. Das Wasser war klar und sauber. Auch der gesamte Platz war gepflegt und aufgeräumt.

Zum Abendbrot gab es Erbsensuppe, die Max und Katharina besonders gerne aßen:) Am Abend pokerten einige mit Michael, andere gingen auf den Spielplatz. Der Spielplatz hatte Schaukeln, ein Klettergerüst, eine Wippe und ein Volleyballnetz. Die Spielgeräte nutzten wir auf jeden Fall:)

Am nächsten Morgen weckten uns schon Ole, Alan und Max um kurz vor sieben, um schwimmen zu gehen. Die Umgebungstemperatur war leider unter 16° C, dementsprechend nicht sehr einladend, schwimmen zu gehen. Mariana, Zoe, Marike, Katharina und Johannes schliefen noch tief und fest.

Ole, Max, Nele und Nina gingen schwimmen. Max und Nele waren nicht wasserscheu und sprangen sofort rein. Ole und Nina gingen erst mal eine Runde joggen, um sich warm zu halten. Danach ging auch Nina ins Wasser. Dann wurde auf uns Schwimmer mit den Handtüchern in der Hand gewartet. Es begann auch noch zu regnen, so dass das Wasser sich richtig warm anfühlte. Als wir wieder bei unseren Zelten angekommen waren, standen die anderen auf und wir bereiteten das Frühstück vor. Nach dem Frühstück ruhten wir uns aus und lagen in unseren Schlafsäcken etwas herum.

Obwohl das Wetter am Samstag nicht mitspielte und es fast die ganze Zeit regnete, war die Stimmung sehr gut. Wir spielten Mau-Mau, massierten uns gegenseitig, pokerten und entspannten uns



einfach. In dieser Gegend gab es viele Hasen und Eichhörnchen, welche wir beobachteten. Zum Abend hin wurde das Wetter auf jeden Fall besser. Die Sonne kam raus und wir grillten. Alle zusammen saßen wir an den Tischen und Bänken unter einer Plane, welche Volker aufgebaut hatte, falls es doch anfangen sollte zu regnen. Nach dem Essen räumten wir auf. Es wurden jedes Mal Gruppen gebildet, die für den Abwasch und den Müll zuständig waren. Dann schauten wir Filme an und gingen ins Bett.

Am nächsten Tag wurden wir vom starken Regen geweckt. Die Wäsche, die zum Trocknen aufgehängt wurde, war plitsch nass. Trotzdem machten wir uns nichts draus, sondern zogen uns wasserfest an und genossen die Natur. Nachmittags war das Wetter wieder sehr gut. Es wurde immer und immer wärmer. Wir gingen auf den Spielplatz und spielten Volleyball. Danach ging es wieder in den See. Wir fanden eine ca. 2 m hohe Stelle, von wo wir runtersprangen. Das Wasser an dieser Stelle war erstaunlicherweise tief genug, so dass wir kaum den Grund des Bodens berührten. Auch am Sonntag grillten wir.



Am Montag 05.06.17 war leider auch schon unser letzter Tag. Wir packten alle Sachen zusammen, schwammen noch die letzten Runden im See, räumten auf und fuhren los.

Insgesamt war es ein sehr schönes und entspanntes Zeltlager. Wir haben viel gelacht, sind als Gruppe noch mehr zusammengewachsen und wünschen uns wieder so ein Zeltlager. In der Zukunft wollen wir das auch zusammen mit der L2 planen.

Vielen Dank an unsere Betreuer Michael, Volker und Katrin.

Nina Golubev

Schwimmen

Eulenschwimmfest

Samstag, den 17.06.2017 fand das Eulenschwimmfest zum sechzehnten mal in Peine statt. Wir sind mit ca. 65 Kindern dort angetreten von L4 bis L1.



Das Wetter war anfangs nicht besonders gut, da es nur 10 Grad waren, hinzu kam auch noch der Wind. Dadurch war es zu kalt, um sich einzuschwimmen. Trotzdem sind sich ein paar Leute einschwimmen gegangen.

Im Laufe des Tages wurde das Wetter etwas besser, dadurch, dass die Sonne ein bisschen herauskam.

Der Wettkampf verlief eigentlich für jeden anders, dadurch, dass man unterschiedliche Pausen hatte z.B. der eine hatte jetzt 1 Stunde und der andere nur 5 min, dennoch war der Wettkampf an sich schön.

Bei so vielen Starts gab es Verbesserungen und somit auch Erfolge wie z.B.:

- ~ Alan Andreas Titze erreichte mit seiner Zeit 0:38,87 in 50m Brust den ersten Platz und verbesserte sich so um 62 Hundertstel.
- ~ Rahel Maasberg erreichte mit ihrer Zeit von 00:48,37 auch in 50m Brust den Zweiten Platz und hat sich so um 1,94 Sekunden verbessert.
- ~ Stefan Li erreichte mit 100m Rücken den dritten Platz mit seiner Zeit von 1:25,66, womit er sich um 1,76 Sekunden steigerte.
- ~ Und den Pokal für den ersten Platz in 200m Brust mit der Zeit 3:21,70 min bekam Malte Bachmann.

Schwimmen



Am Ende waren wir eigentlich ziemlich erfolgreich, denn es gab insgesamt 5-mal Gold, 17-mal Silber und 18-mal Bronze.

Danke für die Unterstützung an Sarah Maasberg, Anke Svensson, Ilona Horster, Thomas Henke und Ulrike Thumann. Und ein Dankeschön an die Trainer Michael, Werner und Andrey, die uns tatkräftig unterstützt haben.

Max Köster

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

Sommertraining

Auch wenn das Heidbergbad dieses Jahr fast die gesamten Sommerferien geschlossen hat, gehen wir weiter schwimmen. Wer sich nicht im Urlaub in einem Pool oder im Meer vergnügt, trifft sich mit seinen Freunden beim Sommertraining im Raffteichbad.



Immer dienstags und donnerstags sind wir (L1 – L4) gemeinsam im Wasser. Es ist auch egal, wenn die Jüngeren noch nicht das Pensum von uns Großen schaffen, aber sie halten durch und schwimmen dann eben die Hälfte von dem, was Michael uns vorgibt.

Wir haben neben Techniktraining auch Ausdauertraining mit den heißgeliebten Fallschirmen. Natürlich darf der Spaß auch nicht zu kurz kommen und wir springen vom 1er oder vom 3er. Dabei bemühen wir uns um möglichst viele viele viele Wasserspritzer, damit Micha am Beckenrand auch mal erfrischt wird.

Bisher hat das Wetter einigermaßen mitgespielt, Regen hält uns nicht ab und bei Gewitter springen wir rechtzeitig aus dem Wasser und brechen dann lieber ab.

Ole und Malte Bachmann

Schwimmen





Am 28.05.2017 war es wieder soweit. Der Kürpokal des Synchronschwimmens fand erneut im Sportbad Heidberg in Braunschweig statt. Bereits am frühen Morgen, um 08:15 Uhr, begannen die Helfer mit dem Aufbau, und auch die Braunschweiger Synchrons begannen mit ihren Vorbereitungen. Um 09:00 Uhr trafen dann auch die Gegner des SGS Hannover ein.

Kurz darauf begannen die ersten Mädchen sich einzuschwimmen. Anschließend wurden sie durch die Unterstützung unserer Helfer fertig zum Starten gemacht: Gelatine in die Haare, Krönchen festgesteckt, Schminke ins Gesicht und Badeanzug an. Der Wettkampf startete mit sechs Soli. Darunter ein Braunschweiger Solo, geschwommen von Sarah Waupke. Sie hat erfolgreich den 3. Platz belegt. Weiter ging es mit vier Duetten. Beginnen durften die Braunschweiger Synchrons Amelie Duddek und Eleni Ruckert. Sie erreichten mit ihrem brandneuen und erstmals geschwommenen Duett den 4. Platz.

Danach folgte eine Pause, in der die weiteren Schwimmer Zeit hatten, sich einzuschwimmen. Auch sie wurden im Anschluss von den Helfern zurechtgemacht für ihren Auftritt. Der zweite Teil des Wettkampfs begann mit einem Trio.

Es folgten zwei Gruppen. Die zweite Gruppe wurde von den Braunschweigern Adri Orrego Chong, Johanna Duddek, Mia Holzcamp, Alena Schiewe und Sarah Waupke, zum ersten Mal in dieser Konstellation, präsentiert. Sie schafften es auf den 1. Platz.

Zum Abschluss zeigten die jüngsten Synchrons ihre Bilderreigen. Es waren insgesamt zwei. Alice Bryk, Jasmin Chystyakova, Mia Holzcamp, Veronika



Pfeifer, Alice Rudenko, Vanessa Schramowski und Michelle Vogt aus Braunschweig erlangten verdient den 1. Platz. Für die meisten von ihnen war es der erste Wettkampf.

Pünktlich um kurz vor 14 Uhr wurde der Wettkampf mit der Siegerehrung beendet. Der Kürpokal ging an den SGS Hannover. Es

war für alle wieder mal ein aufregender und erfolgreicher Tag und alle Teilnehmer konnten stolz und zufrieden mit ihren Urkunden und Medaillen nach Hause gehen.

Ein riesen Dankeschön nochmal an unsere fleißigen Helfer und vor allem an unsere Trainerinnen Insa und Jana, ohne die unsere fantastischen Küren gar nicht erst zustandekommen würden.

Johanna Duddek

Düwel®

Stempel - Schildershop

Glindemann & Hirschfeld GbR

STEMPEL

Holzstempel | Selbstfärber | Prägestempel
Stempelkugelschreiber | Elektrostempel

SCHILDER

Firmen- und Praxenschilder | 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

Wir fahren nach Darmstadt!

Die Deutschen Hochschulmeisterschaften sind ein fester Bestandteil im Kalenderjahr eines jeden Studenten. Im Schwimmen ging es diese Jahr nach Darmstadt. Hier gab es neben vielen neuen Freundschaften auch die Elite des Deutschen Schwimmsportes zu sehen. Marco Rebnau berichtet von diesem Event, das es schafft Leistung und Freude am Sport zu verbinden.

Wir fahren nach Darmstadt!

Endlich fahren wir wieder zu den DHM. So waren die Worte der Schwimmerinnen und Schwimmer aus Braunschweig. Der sportliche Höhepunkt im Schwimmen war für die Studenten gekommen. Die deutsche Hochschulmeisterschaft wurde in diesem Jahr in Darmstadt von der Hochschule Darmstadt in Kooperation mit dem DSW 1912 e.V. ausgerichtet, um die besten studentischen Schwimmerinnen und Schwimmer aus den größten Universitäten und Fachhochschulen aus Deutschland zu küren.

Vom 19.-21.05.2017 starteten knapp 570 Schwimmer aus Hochschulen aus ganz Deutschland mit über 1800 Starts, so dass man mit spannenden Duellen rechnen konnte. Mit 15 Studenten war die Wettkampfgemeinschaft Braunschweig, welche aus der TU Braunschweig und der Hochschule Ostfalia bestand, vor Ort und versuchte ihr schwimmerisches Können unter Beweis zu stellen. Die Austragung fand im großen Freibad mit 50 m-Bahnen des DSW 1912 e.V. statt, wo sich schon Marco Koch für seine Starts in Rio vorbereitet hat.

Nach langer Vorbereitungszeit und intensivem Wasser- sowie Landtraining starteten die Schwimmer am Freitagvormittag in Richtung Darmstadt. Am Nachmittag war dann Wettkampfbeginn, welcher leider mit schlechtem Wetter überschattet war.

Unabhängig vom Wetter konnten jedoch über das Wochenende viele sportliche Ergebnisse in insgesamt 55 Einzel- und 8 Staffelstarts erreicht werden. Zum Glück klarte der Himmel gegen Ende des ersten Abschnittes auf, wodurch sich die Möglichkeit ergab eines unserer neuen Mannschaftszelte am nahe gelegene Übernachtungsort aufzubauen. Mit 34m² bot es eine hervorragende Unterkunft für einen Großteil unserer Mannschaft. An dieser Stelle möchten wir uns beim Sportreferat für die Bereitstellung des Mannschaftszeltes bedanken.

Eine besonders erwähnenswerte Leistung in der Einzelwertung erzielte Jessica Lillenthal. Sie erreichte über die 200 m Schmetterling in einer Zeit von 2:52,08 den 7. Platz und holte damit zwei Punkte nach Braunschweig. Neben dem Titel Deutsche Hochschulmeisterin bzw. Deutscher Hochschulmeister ging es für einige auch um die Qualifikation für die Universiade. Aus diesem Grund nahmen viele Schwimmerinnen und Schwimmer des deut-

schen Kaders an der Veranstaltung teil. So zeigte unter anderem Yannick Lebherz mit fünf Titeln, wie Schwimmsport auf Spitzen-Niveau aussehen kann.

Im weiteren Wettkampfverlauf war das Wetter ideal um sich neben dem Wettkampf auch mal in die Sonne zu legen. Am Samstag mussten dann sieben Staffeln geschwommen werden. Da wir jedoch dieses Jahr im Vergleich zum letzten Jahr eine kleinere Truppe waren musste jeder einmal ran. So wuchs von Staffel zu Staffel der Wir-Gedanke. Immer öfter hieß es: „Für die Mannschaft!“.

Ein weiterer Höhepunkt war die After-Swim-Party im Boulderhaus in Darmstadt. Die Location lud ein, um die Erfolge der beiden vergangenen Wettkampftage zu feiern und Kontakte mit Studierenden von anderen Universitäten aufzubauen.

Dieser Mannschaftsgeist und die sportliche Leistung, sowohl im als auch am Becken zeigte, dass der studentische Schwimmsport im SSC Germania und in Braunschweig fest verankert ist. An dieser Stelle sei dem SSC Germania 08 e.V. für die Unterstützung der studentischen Schwimmgruppe zu danken. Durch viele Wassertrainingseinheiten sowie dem Landtraining im Vereinsheim ließen sich respektable Ergebnisse erzielen.

Ein besonderer Dank geht dabei an unseren Obmann Nils Bode, welcher für uns alles organisiert hat und allen bei Rückfragen zur Seite stand. Außerdem möchten wir uns an dieser Stelle bei Martin Wogan und Steffen



Koch für ihre Leistung als Trainer bedanken, die uns durch das wöchentliche Training auf diesen Wettkampf vorbereitet haben. Des Weiteren möchten wir uns bei New Yorker und gamerdress.de für die Unterstützung und den Bedruck unserer Mannschafts-T-Shirts bedanken.

Hoch motiviert trainieren nun die Studenten der WG Braunschweig auf die nächsten Hochschulmeisterschaften hin. So hoffen wir nun, dass die 200 m Schmetterling im nächsten Jahr noch besser werden.

Marco Rebnau

Sportabzeichenchallenge

Am Mittwoch, dem 21.06.2017 war es soweit: erstmalig nahm die TU Braunschweig an der jährlichen Sportabzeichen-Uni-Challenge teil. Bei diesem Event kommt zum Absolvieren der üblichen Herausforderungen des Sportabzeichens wie Weitsprung, Kugelstoßen oder 100 Meter Sprint ein kompetitiver Aspekt hinzu: insgesamt sechs Universitäten aus ganz Deutschland treten gegeneinander an, zeitgleich von 16 bis 19 Uhr. Teilnehmer sind neben der TU die Leibniz Uni Hannover, die Carl von Ossietzky Uni Oldenburg, die Uni Erfurt, die TU Darmstadt und die Uni Vechta.

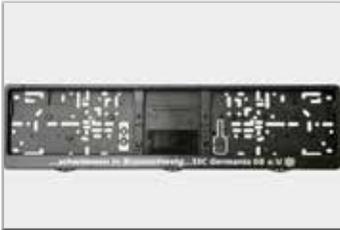
Um Bronze, Silber oder Gold in den einzelnen Disziplinen zu erringen, müssen die für die entsprechende Altersklasse gegebenen Zeiten oder Strecken erreicht werden. Eine Bronze-Leistung wird mit einem Punkt, eine Silber-Leistung mit zwei und eine Gold-Leistung mit 3 Punkten honoriert. Die Punkte aller Teilnehmer werden zusammengezählt und mit den anderen Universitäten verglichen.



Natürlich konnten sich die Schwimmer diese Gelegenheit nicht entgehen lassen und erschienen zahlreich und größtenteils in ihrer Hai-Tracht. Ob nun aus Liebe zum Sport oder aus Konkurrenzgedanken gegen Hannover sei mal dahin gestellt. Aufgrund der prallen Sonne und den Temperaturen wurden Ausdauerdisziplinen wie der 3000 meter Lauf bis auf eine Ausnahme gemieden. Kraftdisziplinen wie Kugelstoßen und Medizinballwurf waren deutlich beliebter.

Aufgrund hoher Teilnehmerzahlen waren die Schlangen an einigen Disziplinen recht Warte-Intensiv und so verflog die Zeit bis 19 Uhr rasend schnell. Am Ende waren wir abgekämpfte, aber glückliche Sportler, die ihrer Uni viele Punkte beschert hatten.

Konrad Bendzuck



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

Allgemein

Kontakte

Geschäftsführender Vorstand

Vorstandsvorsitzender	Bodo Witt bodo.witt@ssc-germania.de	0531 5807109 T+F
Vorsitzender Bereich Verwaltung	Das Aufgabengebiet wird vorerst durch Bodo Witt bearbeitet	
Geschäftsführerin <i>Allg. Verwaltung, Mitglieder- verwaltung, Finanzen</i>	Marion Reding m.reding@ssc-germania.de	05307 940624 05307 940623 F
Vorsitzender Bereich Sport	Martin Wogan martin.wogan@ssc-germania.de	0177 9301970

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“	Thomas Hasenjäger thomas.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“	Wolfgang Reding wolfgang.reding@ssc-germania.de	
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 Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Masterbeauftragter	Werner Grüneberg werner.grueneberg@ssc-germania.de	0531 2844845 T+F
Inklusionsbeauftragte/r	bei Rückfragen vorerst nur: Bodo Witt	
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	



FriedWald[®]
Die Bestattung in der Natur

Wald ist
Leben.



Wir stellen Ihnen gerne diese alternative
Bestattungsform persönlich vor.
Sprechen Sie uns jederzeit an unter:
Telefon 0531 – 44 3 24

Carl Cissée
Bestattungen

Fallersleber Straße 14/15 • 38100 Braunschweig
Illerstraße 60 • 38120 Braunschweig
www.cissee-bestattungen.de