

SSC GERMANIA



© lightfield studios/fotolia

<i>Jugendzeltlager in Costa Brava - Spanien</i>	25.07. - 06.08.18
<i>Radtour</i>	19.08.18
<i>Ferienfreizeit in Goslar</i>	28.09. - 06.10.18



TRIATHLON
© Miceking/fotolia





Herzlich Willkommen !

Hochzeit, Taufe, Geburtstag, Firmenfest, Jubiläum
und vieles mehr feiert man in einem besonderen Rahmen

im



Am Ölper Holze 1 • 38116 Braunschweig • Telefon 0531-256 25-0
www.waldhaus-oelper.de • info@waldhaus-oelper.de

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 18.00 Uhr geschlossen.

Ab 20 Personen immer dann, wenn Sie feiern möchten!

Vorwort

Ein Hallo zu Euch!

Unsere Geschäftsstelle ist nun endlich in Betrieb und wir haben regelmäßige Öffnungszeiten von:

Mittwoch	09:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag	12:00 - 17:00 Uhr

Doch sind wir mit dem Strukturieren noch nicht fertig. Das braucht leider Zeit, meine Geduld muss das auch aushalten. Meine Teams sind dran, aber leider kommen immer noch hier und da U-Boote nach oben und wir müssen reagieren.

Die Sommerferien sind da und nicht nur die Kinder freuen sich darüber, sondern auch alle Jugendlichen, Eltern usw! Ich denke, dass wir alle in irgendeiner Form urlaubsreif sind und eine PAUSE brauchen.

Wir waren nicht untätig. Schaut Euch hier mal folgende Berichte an (sie stehen übrigens auch auf der Homepage):

- Leo Lions Spendenlauf 2018
- Peiner Eulenschwimmfest
- Volkstriathlon Wolfsburg 2018

Nun haben wir auch einen Jugendleiter: Keven Wuttke. Wir organisieren schon ein paar Aktionen.

Wie Ihr an diesem Vereinsblatt sehen könnt, habe ich mir erlaubt, einige Sachen zu verändern... damit man auch von außen mitbekommt, dass

WIR GERMANEN LEBEN !

Und damit das so bleibt, meine Bitte an Euch alle: sprecht mit mir!! Die Kommunikation untereinander ist nicht nur wichtig, es ist ALLES, denn nur so können Unstimmigkeiten vermieden werden. Auch wenn es um unangenehme Dinge geht, ich bin ein Teamplayer, der versucht, mit jedem Menschen klar zu kommen. Also, wenn Ihr Fragen zum Stand des Vereins habt, Kritik, Ideen, Vorschläge, alles ist willkommen!

Danke Euch, dass Ihr schon mal bis hierher gelesen habt!

Brigitte-Susanne

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Unsere Unterstützer 2018

Allgemein

Leo Lions Spendenlauf 2018	6
Germania-Radtour 2018 - TERMINÄNDERUNG	7
34. Volks-Triathlon Wolfsburg	8
Manuela Herzig	9
Ferienfreizeit in Goslar	10
Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder	11
Termine für das Vereinsblatt	11

Trainingspläne

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018	12
Trainingsplan WSG Braunschweig	17
Trainingsplan SSG Braunschweig	18

Synchron

Kürpokal des Synchronschwimmens	19
Saisonabschlussfeier 2018	21

Behinderte

Der Braunschweiger Hafen rief	22
IDM im Schwimmen	24

Schwimmen

Peiner Eulenschwimmfest	25
-------------------------------	----

Allgemein

Kontakte	26
Impressum	26

Unsere Unterstützer 2018



Wohnungsunternehmen
Dr. Wilhelm Bösche



SEIT 1924
Schiedung
Bauunternehmen GmbH

• Neubau • Fassadenrenovierung
• Umbau • Altbau saniert



Immobilien, Möbeldesign, Innenausbau,
Bauelemente, Glas und Acrylglas



Baurenterung • Altbau saniert • Möbeldesign



LÖWENSICHER
VERSICHERUNGSMAKLER



BBG

Wohnen in Braunschweig

STIFTUNG
KLEIDERVERSORGUNG
BRAUNSCHWEIG



Alarmtechnik
Buschmann + Hoffmann



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
Triology
Autoglas Goslar GmbH
BBG - Wohnen in Braunschweig
Milkau - Der Stadtbäcker

Leo Lions Spendenlauf 2018

Auch in diesem Jahr hat wieder der Spendenlauf des Lions Club Braunschweig stattgefunden. Auf dem Gelände des Sportzentrums der TU Braunschweig stand dafür am 27. Mai 2018 eine 500 m Rindenmulchbahn zur Verfügung. Bei musikalischer Begleitung, Sonnenschein und Verpflegung stand es Läufern jeden Alters frei, im selbstgewählten Tempo mindestens eine Runde zu absolvieren und damit das selbstgesetzte Spendeziel zugunsten des Balu und Du e.V. zu erreichen.



Diesem Ruf sind auch einige Germanen – an der Zahl zehn – gefolgt und haben im gemeinsamen SSC-Dress ihre Runden gedreht. Dabei waren Groß und Klein. Unsere jüngste Teilnehmerin, die Leticia (9 Jahre), lief dann auch noch mit 14 Runden allen anderen Germanen den Schneid ab. So kam am Ende die stattliche Summe von

100,00 € als Spende zusammen. Da wurde die Anstrengung bei hochsommerlichen Temperaturen durch die Freude über das Geschaffte durchaus geschmälert.

Daher ein großes Danke an Leticia, Max, Janna, Sabine, Alan, Johannes, Lutz, Monika, Brigitte und Max und bis zum nächsten Jahr, vielleicht mit noch mehr Germanen!



Liebe Sportkameraden/innen und Gäste,

unsere Radtour ist am

SAMSTAG, 18. August 018

Nicht Sonntag, 19. August, wie in Heft 3 angekündigt!

Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Bültenweg
10:30 Uhr

Für unsere Einkehr zum Mittagessen bitte ein Menü auswählen und bei der Anmeldung bis 11. August die Nr. mit angeben.

Menü 1:	Schnitzel „Wiener Art“, Pommes und Salat	7,50 €
Menü 1:	Sauerfleisch mit Bratkartoffeln, Remoulade und Salatbeilage	8,90 €
Menü 2:	Currywurst mit Pommes und Salatbeilage	5,90 €
Menü 3:	Bauernomelette - Bratkartoffeln mit Rührei, Schinkenstreifen, Gewürzgurke, Salatbeilage	6,90 €
Menü 4:	gemischter Salat der Saison mit Putenbruststreifen	5,90 €
Menü 5:	gemischter Salat mit Thunfisch, Ei und Zwiebel	5,90 €

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

Anmeldungen: 0531 873078
monika.tippelt@web.de



©schnippschnapp/fotolia

34. Volks-Triathlon Wolfsburg

Am 10. Juni 2018 war es soweit. Für die Germanen Lennart Köhler und Maximilian Kohlhase stand der erste Triathlon vor der Tür.

Beide hatten zusammen zu Beginn des Jahres den Entschluss getroffen, an einem Triathlon teilzunehmen. Die beginnerfreundliche Strecke in Wolfsburg schien mit ihren 600 m Schwimmen im Allersee, 25 km Radfahren auf dem ländlichen Vorland und den 5,5 km Laufstrecke um den Allersee und am Mittellandkanal bestens geeignet.



Bei sommerlichen 25°C, aber leicht gewittriger Stimmung am Himmel, lief das erste Rennen für beide gut. Lennart Köhler konnte sich dabei mit 1:28:36 h noch einmal 8 Minuten vor seinen Trainingspartner Maximilian Kohlhase (1:36:53 h) setzen, der beim Laufen zu kämpfen hatte.

Hervorzuheben ist noch, dass beide ihr Schwimmen plus den ersten Wechsel aufs Fahrrad in unter 12 Minuten absolvierten. Da hat sich der Eintritt in den Verein im Februar diesen Jahres doch vollends ausgezahlt. Ab jetzt gilt es für Lennart und Max, auf den 16. Sparkassen-Triathlon Braunschweig am 05.08.2018 hinzuarbeiten.



milkau

DER STADTBÄCKER

25x in Braunschweig.

Wolfenbüttel und

Salzgitter!



www.milkau.de

Manuela Herzig

Mein Dankeschön an den Sportverein für die schöne Zeit.

Mir sind durch Zufall meine alten Urkunden in die Hände gefallen, auf die ich sehr stolz bin. Ich werde sie in Ehren halten.

Liebe Grüße

Manuela Herzig



Ferienfreizeit 2018 in Goslar

28.09.2018 – 06.10.2018



- Für alle Kinder und Jugendlichen aus den Leistungsgruppen im Alter von 9 - 17 Jahre
- Die Kosten betragen 260,00 €.
- 2x tgl. findet im Schwimmbad Aquantic Training bei 2 Qualifizierten Techniktrainern statt.



Bei Vollverpflegung sind wir in der Jugendherberge Goslar untergebracht, die über Tischtennisplatten, eine Volleyballanlage, einen Bolzplatz, einen Basketballkorb und einen Spielplatz für die Kleineren verfügt.

Biggi Köster wird außerdem dafür sorgen, dass in der Freizeit keine Langeweile aufkommt.

Anmeldungen bitte bis zum 15.08.2018 bei

Brigitte Köster

Brigitte.Koester@ssc-germania.de oder 0160 96212809

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Enes Atilgan
Linus Siebelt
Koray Iyikörökcü
Arda Iyikörökcü

Paul Dux
Daniela Obst
Annalena Silberberg
Max Zocher



Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	2018-5	2018-6
Red.-Schluss	02.09.	04.11.
Versand in KW	39	48

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

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

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

Leistungssport

Leistungsgruppen		6-18 Jahre		
L1	Mo	19:00 - 20:00	Andrey Shum	Sportbad, 50m
L1	Di	19:00 - 20:00	Stephan Neumann	Sportbad, 50m
L1	Mi	19:00 - 20:00	Andrey Shum	WW Vereinsbecken
L1	Fr	18:30 - 20:00	Andrey Shum	Trockentraining
L1	Fr	20:00 - 21:00	Andrey Shum	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	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	Andrey Shum	Sportbad, 50m
S2	Do	16:00 - 17:00	Martin Müller	WW, Vereinsbecken
S3	Do	17:00 - 18:00	Martin Müller	WW, Vereinsbecken

Bronze				
B1	Mo	18:00 - 19:00	Brigitte Köster / Max Köster	WW, Vereinsbecken
B2	Mo	19:00 - 20:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
B3	Mi	18:00 - 19:00	Max Köster/ Brigitte Köster	BBS III

Anfängergruppen		Seepferdchen		
SP 1	Mo	15:30 - 16:10	B. Köster / Max Köster	} Landesbildungszentrum für Hörgeschädigte
SP 2	Mo	16:15 - 17:00	B. Köster / Max Köster	
SP 3	Mo	17:00 - 18:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 4	Mo	18:00 - 19:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 5	Mi	17:00 - 18:00	Max Köster / Brigitte Köster	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	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule
SP 10	Fr	17:00 - 18:00	Andrey Shum	Hans-Würtz-Schule

Breitensport

Fit & Fun-Schwimmen

F&F, 11-19 Jahre

F&F	Do	19:00 - 20:00	Birgit Bechmann/ Uwe Rosenthal	Sportbad, 25m
-----	----	---------------	-----------------------------------	---------------

Masters

Masters-Schwimmen/Studenten WK, AK 20 und älter

WK1	Mo	19:00 - 20:30	Joachim Geyer	Sportbad, 50m
WK1	Di	19:00 - 20:00	S. Neumann	Sportbad, 50m Bahn
WK allg.	Mi	19:00 - 20:00	Werner Grüneberg	WW, Vereinsbecken Bahn
WK Stu.	Mi	20:00 - 21:00	Brigitte Köster	WW, Vereinsbecken Bahn
WK allg.	Do	20:00 - 21:00	Werner Grüneberg	Sportbad, 25m

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

alle Altersklassen

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

Wassergymnastik

WGN / AquaTraining

WGN Gem.	Do	17:00 - 18:00	Keven Wuttke	AquaTraining	WW, Aktivbecken
WGN Gem.	Fr	20:00 - 21:00	Brigitte Köster	AquaTraining	WW, Aktivbecken

Interessierte melden sich bitte bei:

Brigitte Köster 0171 4982287
brigitte.koester@ssc-germania.de

Über die Sommerferien finden geänderte Trainingszeiten statt.

Die betroffenen Gruppen und Zeiten sind auf der Internetseite unseres Vereins zu finden oder bei Brigitte Köster: brigitte.koester@ssc-germania.de zu erfragen.

Die Schwimmkurse in den Schulen finden in den Sommerferien nicht statt, da die Schulen geschlossen haben.

Für Master / Studenten / L1 + L2 sind dienstags von 19:00 - 20:00 Uhr im Raffteich-Bad. Weitere Zeiten nach Absprache mit mir persönlich.

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

Wassersport anderer Sparten

Synchronschwimmen

SYN

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
SYN2	Do	18:00 - 19:00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN2	Do	19:00 - 20:00	Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser
SYN3	Fr	19:00 - 20:00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Gymn.
SYN3	Fr	20:30 - 22:00	Insa Albrecht/ Jana-Mareike Christen	Sportbad/Wasser

Wasserball

Herren >19 Jahre

Siehe Trainingsplan WSG

Sport ohne Wasser

Rhythmische Gymnastik

RG

RG1	Mi	18:15 - 19:15	Katrin Empacher	Gymnastikraum Vereinsheim
-----	----	---------------	-----------------	---------------------------

Krafttraining

KT

nach den Ferien

KT Fit	Di	18:00 - 19:00	Stephan Neumann	Kraftraum Heidbergbad
KT Fit	Fr	18:30 - 20:00	Andrey Shum	Kraftraum Heidbergbad

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

RehaSport/ Funktionstraining - Vereinsheim im Schützenhaus

Referent „Behinderten- und Rehasport“

Lutz Hoffmann

0531 2349315

lutz.hoffmann@ssc-germania.de

Koronarsport / Funktionstraining / Trockengymnastik

Ansprechpartner:	Dipl. med. Burkhard Distel	Tel. 0531 / 87 21 64
Di 10:00 - 11:00	B.Distel/S.Thalhammer	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	B.Distel/S.Thalhammer	Gymnastikraum Vereinsheim
Do 11:00 - 12:00	Burkhard Distel	Gymnastikraum Vereinsheim

Warmwassergymnastik

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann	Tel. 0531 / 2349315
Fr 09:00 - 09:45	Martin Müller	Aktivbecken WW RehaSport / Orthopädie / Onkologie
Fr 12:30 - 13:00	Rosa Nyczka-Duda	Bürgerbadepark Funktionstraining
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

Ansprechpartner:	Lutz Hoffmann Martin Müller	Tel. 0531 / 2349315 Tel. 0163 / 4525447
Di 18:00 - 18:45	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.**
Es gibt eine Warteliste, die leider noch zu kurz ist.
Wir erwarten Ihre Anmeldung

Trainingsplan

Trainingsplan Halbsaison 07/2018 - 12/2018

Stand 07/2018

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: **Martin Müller** **Tel. 0163-4525447**
Mo 17:00 - 18:00 Uhr 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 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: **Rolf Schadenberg** **Tel.: 0531 / 72614**
Wanderungen 1 x mtl. für alle Mitglieder und Gäste

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

Alle Trainingseinheiten finden im Sportbad Heidberg statt!

Stand 05/2018

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



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



Wasserball-Sport-Gemeinschaft

Basisgruppe 1-3		Trainerin Jessica Lilienthal, Co-Trainerin Heike Belhustede		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad			16.00 - 17.00 B3
	"	16.15 - 17.00 B2		17.00 - 18.00 B2
	"	17.00 - 18.00 B1		18.00 - 19.00 B1
Mittwoch	"	16.15 - 17.00 B3		17.00 - 18.00 B3
	"	17.00 - 17.45 B1		17.45 - 19.00 B1
Donnerstag	"			16.00 - 17.00 B1+B2
Freitag	"			15.00 - 16.00 B2
	"			16.00 - 17.15 B1

Aufbaugruppe		Trainer Daniel Hohmann, Co-Trainer Ralf Pfefferkorn, Athletiktrainerin Corinna Kunth		
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, Athletiktrainerin Sonja Sander, Kraftraumtrainer Anil Sezen		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad		16.30 - 17.30	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	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	"			19.00 - 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
Mittwoch	Sportbad	17.00 - 17.45		17.45 - 19.00
Freitag	"	16.30 - 17.00		17.00 - 18.30

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

Kürpokal des Synchronschwimmens

Nach 21 Jahren gewinnen die Braunschweiger Synchronschwimmerinnen wieder den Niedersächsischen Kürpokal für den SSC Germania Braunschweig

Am 24.06.2018 war es wieder soweit: der Kürpokal des Synchronschwimmens stand vor der Tür und diesmal fand er im Schinkelbad in Osnabrück statt.

Für diesen Kürpokal waren wie gewöhnlich die bekannten drei Vereine aus Niedersachsen gemeldet: SGS Hannover, SC Osnabrück, wir, der SSC Germania und erstmalig auch die SG Wasserratten Norderstedt aus Hamburg, die wir herzlichst begrüßen durften (welche in der offenen Kategorie mit an den Start gegangen sind, um etwas Wettkampferfahrung sammeln zu können).

Bereits am frühen Morgen, um 06:30 Uhr, machten wir uns mit dem Auto auf den Weg zum Wettkampf, denn eine knapp 2,5-stündige Fahrt lag vor uns. Um 09:15 Uhr trafen wir uns alle vor der Halle des Schinkelbades und warteten gemeinsam auf den Einlass um 9:30 Uhr.

Wie gewöhnlich begann auch dieser Wettkampf mit der Kamprichtersitzung und dem zeitgleichen Einschwimmen. Die ersten Mädchen, die sich einzuschwimmen begannen, waren diejenigen, die mit einem Solo oder einem Duett starteten.

Anschließend wurden alle Solistinnen vom SSC, diesmal waren es drei, durch die Unterstützung unserer Helfer fertig zum Starten gemacht: Gelatine in die Haare, Krönchen festgesteckt, Schminke ins Gesicht und Badeanzug an.



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		

Synchos werden Norddeutscher Meister

Der Wettkampf startete mit insgesamt vier Soli. Darunter drei Braunschweiger Soli, geschwommen von Adriana Orrego Chong, Sarah Waupke und Eleni Ruckert. Adriana Orrego Chong gewann diesen Wettkampfabschnitt, Sarah Waupke belegte erfolgreich den 2. Platz und Eleni Ruckert den sehr guten 4. Platz. Weiter ging es mit drei Duetten. Eins der Duette wurde von den Braunschweiger Synchos Jördis und Freda Beck geschwommen. Sie erreichten einen starken 3. Platz.

Nach Solo und Duett war der erste Abschnitt des Tages bereits geschafft. Danach folgte eine weitere Einschwimmphase für die Gruppen, Bilderreigen und Kombinationen aus allen vier teilnehmenden Vereinen. Auch hier wurden die Schwimmerinnen im Anschluss von den Helfern für ihren Auftritt zurechtgemacht.

Im zweiten Teil des Wettkampfes war vom SSC ein Bilderreigen vertreten. Dieser wurde von unseren jüngsten Mädels Alice Bryk, Jasmin Chiystyakova, Veronica Pfeifer, Vanessa Schramowski Michelle Vogt, Dana Vogel, Karolina Tuchs und Finja Scheil geschwommen. Unterstützt wurden sie dabei von den Ersatzschwimmerinnen Lika Strelnikov und Joelle Sophie Schwagerus und sie erlangten verdient den 1. Platz.

Des Weiteren startete aus Braunschweig eine Gruppe, bestehend aus den Schwimmerinnen Adriana Orrego Chong, Mia Holzkamp, Alena Schiewe, Sarah Waupke, Jördis und Freda Beck. Sie setzten sich, neben einer Gruppe von der SGS Hannover und den SG Wasserratten Norderstedt durch und gewannen in dieser Disziplin die Goldmedaille.

Pünktlich um 14 Uhr wurde der Wettkampf mit der Siegerehrung beendet. Die Siegerehrung verlief bei diesem Wettkampf ein wenig anders, da der Kürpokal nicht wie seit gut 20 Jahren an die SGS Hannover (bzw. alt: SV Langenhagen) ging, sondern an uns, den SSC Germania Braunschweig. Vor allem durch die Siege in den einzelnen Disziplinen und unsere zahlreichen Kürren mit deren Punkte, die auch so vom SSC gesammelt wurden, war es uns möglich gewesen die Hannoveraner zu schlagen und den Kürpokal verdient zu gewinnen und somit endlich wieder zurück nach Braunschweig zu holen, wo er früher auch schon seine Zeiten hatte. Es war für alle ein überraschender, aufregender und sehr erfolgreicher Tag. Alle Teilnehmerinnen sind stolz und zufrieden mit ihren Urkunden und Medaillen nach Hause gefahren.

Ein riesen Dankeschön nochmal an unsere fleißigen Helfer und vor allem an unsere Trainerinnen Insa und Jana, für die wir den Kürpokal nach so langer Zeit endlich nach Braunschweig zurück geholt haben!!!!

Nun beenden wir diese Saison mit einem riesen Grinsen und freuen uns schon darauf, nach der Sommerpause, mit bestehenden und neuen Kürren ins Training zu starten.

Freda Beck

Saisonabschlussfeier 2018

Um die Saison 2018 gemeinsam ausklingen zu lassen und die erfolgreichen Wettkämpfe (Norddeutsche Meisterschaften & Kürpokal) noch einmal zusammen zu feiern, haben wir Synchro-Mädels uns am 25.06. an der Okercabana getroffen. Von da aus sind wir mit Tretbooten und Kajaks auf die Oker und haben kräftig gepaddelt und in die Pedale getreten.

Im Anschluss haben wir uns noch gemeinsam im Sand auf Strandliegen niedergelassen. Die eine oder andere kaufte sich etwas zu trinken oder zu essen, wir quatschten über die kommende Saison und unsere zukünftigen Pläne und Ziele oder schauten auch gerne mal bei den letzten Gruppenspielen der WM zu.

Als sich dann unser Treffen langsam dem Ende zu neigte, unsere jüngsten Synchros von ihren Eltern abgeholt wurden, haben die älteren Mädels noch ein bisschen zusammengesessen, gelacht und gequatscht.

Abschließend lässt sich sagen, dass wir uns vor einem Jahr hohe Ziele (Norddeutsche Meisterschaft in Berlin etc.) gesetzt haben und diese souverän gemeistert haben. Wir haben nicht nur einen norddeutschen Pokal mit nach Hause gebracht, sondern auch das erste Mal seit 21 Jahren den Kürpokal gewonnen.

Nach einer sechswöchigen Pause werden wir mit viel Motivation und neu gesetzten Zielen in die nächste Saison starten.

Jördis Beck



Behinderte

Der Braunschweiger Hafen rief ...

... und die Germanen kamen!

Am Samstag, dem 19. Mai 2018, war es endlich wieder soweit. Der erste Termin in diesem Jahr war bei der Versammlung am 03. März 2018 für heute von allen Teilnehmern festgelegt worden. Also, die gleiche Zeremonie wie in den Vorjahren: zunächst Treffen auf dem Parkplatz an der Stadthalle pünktlich um 10:00 Uhr. Der Stamm der Wanderer besteht noch aus zehn Germanen, dazu kämen, wenn keine anderen Vorhaben von ihnen wahrgenommen werden sollten, noch zwei Personen.

Leider war heute aber Ingeborg Dogondke wegen Krankheit nicht dabei, also machten sich dann zwei Pkw's mit neun Wanderfreunden/dinnen auf die Reise. Für die heutige Wanderung war Martin Langer zuständig und von ihm vorgesehen war eine Begehung eines Teiles des Braunschweiger Hafen in Veltenhof.

Zunächst angefahren wurde der Parkplatz am Hotel und Restaurant Heideschänke an der Hafestraße. Gemütlich setzte sich dann die Gruppe in Bewegung und nahm dabei Rücksicht auf die Teilnehmer mit Rollatoren.

Der Hafen Braunschweig ist ein 1934 eröffneter Binnenhafen im Norden der Stadt Braunschweig. Interessant, was da so alles auf dem Gewässer zu sehen war. Nicht entdeckt von uns wurden leider einige Bänke, die Gelegenheit geben sollten für eine kurze Pause und zum Inhalieren des traditionellen Brückenschlucks. Also Ausruhen auf mehreren großen Steinen, was möglich war und dann reichte Martin eine Erfrischung in Form von fruchtigem Tee. Eine Brücke war leider für den traditionellen „Brückenschluck“ nicht zu sehen, dennoch schmeckte allen der „Hafenschluck“ sehr gut, was mit einem kräftigen „Gut Nass“ unterstrichen wurde.

Ach so, über das Wetter wurde noch gar nichts berichtet. Also, da hatten wir großes Glück, denn wenn wir auch die Sonnenstrahlen vermissten, es blieb während der gesamten Tour trocken und das war sehr erfreulich.

Hin und wieder waren bei dem einen oder anderen Wanderer merkwürdige Geräusche zu hören. Die Lösung war ganz einfach: der Magen knurrte bei ihnen. Also zurück des Weges und auf zur Heideschänke. An einem reservierten Tisch nahmen wir Platz und wurden vom Ehepaar Klages herzlich begrüßt. Das Bedienen übernahm der Sohn, der dann allerdings eröffnete, heute gäbe es nur Gerichte mit Spargel. Hier und da etwas lange Gesichter, aber trotzdem fand jeder die wohl richtige Beilage zum Spargel.

Auch 2018 wird jeden Monat gewandert



Fassen wir zusammen: Allen hat es geschmeckt, denn die unterschiedlichen Gerichte waren ganz lecker, reichlich und die Preise zu akzeptieren. Den Abschluss der heutigen Wanderung war die übliche nette Unterhaltung über verschiedene Themen. Dass da das Thema „Germania und die Ereignisse der letzten Wochen“ an erster Stelle stand, war zu erwarten. Machen wir es kurz: alle Anwesenden wünschten der neuen Vorsitzenden und ihrem engsten Kreis, dem geschäftsführenden Vorstand, sowie dem erweiterten Vorstand Glück und viel Erfolg, sowie stets die richtigen Entscheidungen zum Wohle des inzwischen 110 Jahre alten Schwimm-Sport-Club Germania.

Somit endete der Einstieg in die Wandersaison 2018 sehr harmonisch und in der Hoffnung, dass wir uns alle am 16. Juni 2018 gesund wiedersehen. Das gilt natürlich ganz besonders der heute verhinderten Ingeborg Dogondke, sagte Martin Langer

Rolf Schadenberg

Behinderte

IDM im Schwimmen

Internationale Deutsche Meisterschaften im Schwimmen für Sportler mit Behinderung

– Lutz Hoffmann vom SSC Germania Braunschweig gewann zwei Meistertitel -



Mit 19 neuen Weltrekorden und 22 neuen deutschen Rekorden bogen die Internationalen Deutschen Meisterschaften (IDM) im Schwimmen für Menschen mit Behinderung 2018 am Sonntag, dem 10.06.2018 auf die Zielgerade ein. Das "schnelle Berliner Wasser" in der Schwimm- und Sprunghalle im Europasportpark wurde

auch am Finaltag seinem Ruf gerecht. Bereits in der Vormittagssession präsentierten sich besonders die deutschen Athleten in Hochform und stellten zahlreiche nationale Bestmarken und einen Weltrekord auf. Insgesamt besicherten die ca. 550 Athleten aus über 50 Nationen dieser IDM in vier Wettkampftagen 24 Welt- und 29 deutsche Rekorde.

Der unumstrittene Star der Veranstaltung war der Weißrusse Ihar Boki, der an den ersten drei Wettkampftagen gleich fünf neue Weltrekorde aufstellte.

Aus den deutschen Schwimmern ragten Elena Krawzow (Weltrekord 200 m Brust), Verena Schott (Weltrekord 200 m Rücken und Europarekord 100 m Rücken) und der erst 15-jährige Josia Topf (vier deutsche Rekorde) hervor. Für den SSC Germania Braunschweig ging Lutz Hoffmann an den Start. Dabei erzielte er zwei Deutsche Meistertitel über 200 m Lagen und 50 m Schmetterling in der Altersklasse Masters 1.

Bundestrainerin Ute Schinkitz zeigte sich nach dem Ende der IDM sehr zufrieden: "Die Internationale Deutsche Meisterschaft ist immer das Top-Event für uns. Es ist toll, was die ehrenamtlichen Helfer hier leisten. Das schnelle Becken tut sein Übriges, so dass wir mit den Ergebnissen vom Nachwuchs bis zur Spitze schon auf einem sehr guten Weg sind. Wir haben viele neue Bestleistungen gesehen. Das gibt uns die Zuversicht, dass wir bei der bevorstehenden Europameisterschaft in Dublin sehr gut abschneiden."

Lutz Hoffmann

Schwimmen

Peiner Eulenschwimmfest

Wir sind mit 30 Kids beim 18. Eulenschwimmfest dabei gewesen. Es waren auch ganz viele neue Kids, die ihre ersten Starts bewältigt haben ... mit großer Aufregung und Konzentration

Das Wetter war sehr gut. Wir hatten einen grossen Pavillion für die, die Hitze und Sonne nicht so vertragen.

Die Eltern und Trainer hatten mit der Animation und der Kurzweiligkeit bis zu den nächsten Starts alle Hände voll zu tun. Trotz leckerem Kuchenbuffet und Gegrilltem war die Wartezeit zwischen den einzelnen Starts doch sehr lang.

Als der Tag mit kleinen und großen Erfolgen dann zur Neige ging, sind wir Eltern, Trainer (Andrey, Werner, Biggi und Max) mit Sack und Packen von dannen. Der Tag (ab 07:30 Uhr) im Freibad bis ca.18:00 Uhr war sehr lang für alle!!

Vielen Dank an alle Kinder, die den ganzen Tag Geduld hatten und auch einigen Spaß beim Spielen und Rutschen. Danke auch an unsere Eltern, die mit viel Motivation ihren Kindern zur Seite standen!!



Ich freue mich, persönlich dabei gewesen zu sein. Mir machen solche Wettkämpfe seit ich klein war und auch noch selbst geschwommen bin viel Spass, da die ich das Gemeinschaftliche im Team einfach mag!

Eure Brigitte

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
Referentinnen „Synchronschwimmen“	Insa Albrecht insa.albrecht@ssc-germania.de Jana-Mareike Christen jana.christen@ssc-germania.de	
Referentin „Breitensport“	Monika Ebeling monika.ebeling@ssc-germania.de	0531 873078
Referent „Öffentlichkeitsarbeit“	Wolfgang Reding wolfgang.reding@ssc-germania.de	
Jugendleiter	Keven Wuttke keven.wuttke@ssc-germania.de	
Verbindungsperson zur SSG Braunschweig	Thomas Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0531 2321343 0163 3977317
Masterbeauftragter	Werner Grüneberg werner.grueneberg@ssc-germania.de	T+F 0531 2844845
Inklusionsbeauftragte	Martin Müller Thomas Hasenjäger thomas.hasenjaeger@ssc-germania.de	0163 4525447 0163 3977317
Herzsport (Koronar)	Dipl. med. Burkhard Distel	0531 872164
Zeltlager	Tanja Feilke tanja.feilke@ssc-germania.de	0531 6180550 01523 4122983
Vereinsdienst	Manfred Blum manfred.blum@ssc-germania.de	0171 5063692
Lehrgangswesen (im SSC)	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	



Was Ihr wollt.

Ein Abschied ist so einmalig wie der Mensch, der geht.

Carl Cissée
Bestattungen

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

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