

SSC GERMANIA



© TeamDaf/AdobeStock



22nd Danish International Swim Cup 31.5. - 2.6.2019



Zeltlager in Camp Rosolina bei Venedig 24.7. - 5.8.2019



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

Hallo meine, unsere Mitglieder,

Frohes neues Jahr 2019 - Ich hoffe, dass alle gut im neuen Jahr angekommen sind.

Wir haben dieses Jahr viel vor und sind immer noch und wieder voller Tatendrang, um mit unseren Germanen durchzustarten. Wir, das sind auch meine, unsere Männer des Vorstandes, die nicht nur hinter mir stehen, sie sind direkt neben mir.

Wir haben immer noch viel zu tun in dem organisatorischen Bereich. Da könnten wir auch noch Verstärkung in unseren Team gebrauchen. Also fühlt euch bitte angesprochen. Die Aufgaben sind nicht zeitaufwändig, wenn wir es zusammen machen können. Und auch neue Ideen sind immer willkommen. Ich freue mich auf ganz viele Antworten – von jung bis alt. Lasst es uns gemeinsam schaffen

In diesem Sinne wünsche ich euch einen guten Jahrestart und mögen kleine und große Träume in Erfüllung gehen.

Eure

Brigitte ... Biggi

Termine für das Vereinsblatt

Ausgabe	2019-2	2019-3	2019-4	2019-5	2019-6
Red.-Schluss	03.03.	05.05.	07.07.	01.09.	03.11.

Fotos, Logos, andere Bilder bitte NICHT in Textdateien setzen!

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

Bitte spätestens 3 Tage vor Redaktionsschluss senden an

Brigitte Köster

biggihawaii13@web.de

Köhlbrandbrückenlauf 2019

Wir sind ein Schwimmverein!
Wir sind Schwimmer!
Wir schwimmen!

Aber Abwechslung tut auch mal gut. Daher möchten wir euch alle motivieren, dieses Jahr als Verein am Köhlbrandbrückenlauf in Hamburg teilzunehmen.



- Wann? 3. Oktober 2019
- Wo? Köhlbrandbrücke mit Start am Windhuk kai
- Was? Lauf über das Wahrzeichen Hamburgs – insgesamt 12,3 km
- Wer? Alle die sich dazu in der Lage / motiviert fühlen, dies in 1h45min zu meistern oder es einfach gern versuchen wollen
- Kosten? Bis zum 3. April: 9 € Kinder / 19 € Erwachsene
- Anmeldung? Um so schneller um so besser
(Ausverkauf möglich) / günstiger (gestaffelter Preisanstieg)!
- Es gibt Medaillen, Rahmenprogramm, Zielverpflegung
- Für weitere Infos und Anmeldungen meldet euch bitte bei
- Max Kohlhase: max.kohlhase@yahoo.de / 0177 6645337
- Sprecht Stephan Neumann und mich beim Training darauf an oder schaut auf die Homepage des Laufs: <https://www.koehlbrandbrueckenlauf.de/>
- Bis dann, Sport frei!
- Maximilian Kohlhase

Unsere Unterstützer 2019



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

Alarmtechnik Buschmann + Hoffmann
Autoglas Goslar GmbH
BBG - Wohnen in Braunschweig
Hotel Restaurant Fürstenhof
Löwenbäcker Schaper

Milkau - Der Stadtbäcker
Öffentliche - Geschäftsstelle Nico Fiedler
Stiftung Kleiderversorgung
Tuchel Zahntechnik
Wohnungsunternehmen Dr. W. Bösch

Zu Beginn noch einmal Weihnachten



Erste Kinder-Weihnachtsfeier seit 2014 in unserem Vereinsheim.

Unter Mithilfe der Schwimmeltern und Trainer haben wir eine tolle Weihnachtsfeier veranstaltet. Gemeinsam haben wir unseren Vereinsraum geschmückt und dekoriert.

Für das leibliche Wohl gab es für alle Kaffee, Tee, Weihnachtskekse, Lebkuchen ... Für unsere Kinder waren die Highlights die super leckeren Waffeln von Rosi und die Popcorn-Maschine von Martin Müller.

Nicole und Thomas haben wunderschöne kleine Weihnachtskekshäuser mit den Kindern aus echten Keksen und Zuckerguss gebastelt, wobei es einige nicht geschafft ha-

ben, sie mit nach Hause zu nehmen. Sie sind vorher schon in den jeweiligen Bäumen gelandet sind.

Meine Tochter Leticia und ich haben das klassische Basteln angeboten: Weihnachtspapiersterne falten und mit Kleber und Schere einen Weihnachtstiefel aus Pappe machen!

Selbst die Weihnachtsmusik hat nicht gefehlt.

Zum Schluss der Veranstaltung haben alle Beteiligten gemeinsam die Vereinsräume noch aufgeräumt. Dafür möchte ich mich nochmals bedanken.

Ich persönlich freue mich schon auf die nächste Party mit Euch zusammen.

Also dann alles Gute noch von mir und meinen Helfern und Unterstützern. Bleibt gesund! Denn das ist das einzige, was wir uns nicht kaufen können!!

Eure Brigitte



Weihnachtsfrühschoppen



Es war sehr schön, dass Jürgen Schmerbach in diesem Jahr wieder den traditionellen Weihnachts-Frühschoppen der Germanen organisieren konnte. Und es war ein Erfolg, in lustiger Runde wurden alte und neue Themen in gemütlicher Glühweinstimmung erörtert.

Auch unser Vorstand Verwaltung, Martin Siegert, schaute vorbei und konnte etwas zur aktuellen Situation sagen. Mehr dann auf der nächsten Mitgliederversammlung.

*Aus Tradition
gut!*

milkau
DER STADTBÄCKER
25x in Braunschweig.
*Wolfenbüttel und
Salzgitter!*

100%
ECHTES
HANDWERK

www.milkau.de

Im Jahr 2019 möchten wir vom SSC Germania mit Euch an einem der weltgrößten Vereinswettkämpfe in Dänemark teilnehmen.



Infoblätter mit genaueren Informationen folgen, aber hier schon mal die wichtigen Termine:

bis 15.02.2019	Anzahl der Teilnehmer melden, Feedback geben
bis 17.03.2019	Meldung der Teilnehmer inkl. der Strecken, Betreuer und Kampfrichter
bis 31.03.2019	Meldung nach Esbjerg
12.04.2019	Meldeschluss Esbjerg

Mitgliederversammlung 2019

Die Einladung sowie alle dazugehörigen Texte zu unserer Mitgliederversammlung 2019 werden wegen des geringeren Aufwandes ausschliesslich in der zweiten Ausgabe unseres Vereinsblattes erscheinen.

Um die Jahreswende 2018/19 hat sich einiges sehr positiv im Verein getan, leider war es schwierig, dies alles schon abschliessend für die Januar-Ausgabe bereit zu stellen, daher die Verschiebung.

Deutsche Kurzbahnmeisterschaft im Schwimmen der Behinderten in Remscheid

11 Medaillen für den SSC Germania Braunschweig

Das Sportbad am Stadtpark in Remscheid erlebte bei den Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften vom 16.-18.11.2018 der Behinderten eine wahre Rekord-Flut. 61 Deutsche Rekorde, 12 Europarekorde, 11 Weltrekorde und jede Menge Bestzeiten wurden bis Sonntagmittag gebrochen.

144 Aktive von 60 Vereinen machten den Wettkampf in Remscheid zu einer Veranstaltung auf Top-Niveau. Und so ist es kein Wunder, dass die Ausrichtung der Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften für Schwimmer mit Handicap immer wieder der SG Remscheid und dem Behinderten- und Rehabilitations-sportverband NRW anvertraut wird. „Wir sind jetzt sieben Mal hintereinander in Remscheid, das spricht doch für sich!“, betont Marion Haas-Faller, Leistungssport-Koordinatorin Behindertensport. Auch Ute Schinkitz, die Bundestrainerin, ist beeindruckt. „Wir kommen immer wieder gern“, zieht sie die Bilanz einer Lobeshymne auf die „liebvollen Gastgeber“ und die eingespielte Organisation.

Dazu passt gut, dass die Para-Schwimmer im Sportbad am Stadtpark regelmäßig Top-Leistungen erzielen. Daran knüpfte die Leistungselite auch am vergangenen Wochenende nahtlos an. Nachdem Remscheids Oberbürgermeister Burkhard Mast-Weisz die Titelkämpfe eröffnet hatte, dauerte es nur vier Minuten, bis der erste Rekord fiel. Verena Schott (Brandenburg) schlug in Europarekordzeit an. Damit nicht genug, schwamm Elena Krawzow (Berlin) über 50 m Brust neuen Weltrekord. Am Ende erreichte die Rekordflut elf Weltrekorde, zwölf Europarekorde und 61 nationale Rekorde. Eine großartige Bilanz, die von den Akteuren und dem Publikum gebührend gefeiert wurde.

Aus Braunschweiger Sicht waren mit drei Deutschen Meistertiteln Lutz Hoffmann und Martin Langer über 50 m Freistil, 50 m Brust sowie 100 m Brust erfolgreich.

Martin Langer gewann noch zwei weitere Silbermedaillen über 50 m Freistil und 50 m Rücken in der Altersklasse Masters 3. Lutz Hoffmann erzielte bei seinen 10 Starts weitere drei Bronze-medailen über 200 m Freistil, 100 m Freistil und 100 m Lagen sowie drei Silbermedaillen über 200 m Lagen, 400 m Freistil und 50 m Schmetterling in der Altersklasse Masters 1.



Sport und Musik – 40 Jahre Hupfdohlen

Wir denken an Christa Schadenberg

Es war irgendwann 1979, da wurde im SSC Germania ein Vereinsvergnügen geplant und einige tanzbegeisterte Germaninnen schlossen sich zusammen, um auf jener Feier eine Show-Einlage darzubieten.

Das war vor nunmehr 40 Jahren die Geburtsstunde der „Hupfdohlen“. Eine Gruppe von Germaninnen, die sich seit 1979 immer mittwochs zur rhythmischen Sportgymnastik trifft, wie die Gruppe offiziell im Trainingsplan heißt.

Ich selbst bin erst viele, viele Jahre später zu dieser Gruppe gestoßen, aber so wie oben beschrieben, haben es mir einige Hupfdohlen berichtet, die von Beginn an, quasi als Gründungsmitglieder, bis heute dabei sind. So zum Beispiel Bruni und Uschi Blanke, Rosemarie Eckhardt, Hella Grunicke, Uta Waldmann und unsere liebe Christa Schadenberg.



Die Show-Einlage wurde erst noch unter der Leitung von Sabine Urbach einstudiert. Es hat allen so viel Freude bereitet, dass man beschloss, sich weiter regelmäßig zu gemeinsamen Gymnastikstunden zu treffen.

Fortan hat dann Christa Schadenberg die Leitung der Hupfdohlen übernommen und jeden Mittwohabend die Damen mit viel Herzblut und großem Engagement zu flotter Musik bewegt.

Die ersten Jahre fanden die Gymnastikstunden noch in der Sporthalle der Sophienschule statt und anschließend ging es in Fahrgemeinschaften zum Schwimmen ins Sackringbad. Mit dem Bau unseres Vereinsheims am Nordbad ist die Gruppe in unseren eigenen Gymnastikraum gewechselt und brauchte zum Schwimmen nur noch um die Ecke gehen.

Es ging Christa aber nicht nur um Sport und Fitness, sondern auch um ein geselliges Miteinander. Es wurden die Geburtstage der Hupfdohlen gefeiert, ein alljährliches Sommerfest und eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier begangen und vieles mehr. Das persönliche Miteinander wurde und wird seit jeher sehr gepflegt!

Der Zulauf zu den Hupfdohlen wurde im Laufe der Zeit so groß, so dass irgendwann sogar eine zweite Gruppe eingerichtet wurde, ebenfalls viele Jahre unter Christas Leitung. Wir waren zeitweise über 35 aktive Hupfdohlen!

Erst 2001 kam Christa auf mich zu, ob ich mir vorstellen könnte, die Leitung einer der Gruppen zu übernehmen. Das waren große Fußstapfen, in die ich



da treten sollte und ich hatte großen Respekt davor, denn ich hatte bis dahin keine Erfahrungen mit Gymnastik. Für Christa aber kein Grund zur Sorge, sondern pragmatisch und optimistisch wie sie war, hieß es nur – ach, du schaffst das schon!

So kam ich in diese schöne Gemeinschaft und wurde sehr herzlich aufgenommen. Einige Jahre habe ich die Hupfdohlen gemeinsam mit Christa leiten dürfen, bis sie sich 2006 dann zurückgezogen hat. Jahre, in denen ich viel von Christa gelernt und aus denen ich gern die festen und liebgewonnenen Traditionen von ihr übernommen habe.

Leider war es für den Verein nicht so leicht, eine Nachfolge für Christa zu finden, so dass sich einige der Gruppenmitglieder Alternativen außerhalb des SSC Germanias gesucht haben. Glücklicherweise hat sich dann aber Sabine Plagge, selbst eine langjährige Hupfdohle, spontan bereit erklärt, die Leitung der Gruppe zu übernehmen, damit diese erhalten bleiben konnte.

Mit dem Auszug aus unserem Vereinsheim am Nordbad hatten die Hupfdohlen dann eine weitere Hürde zu nehmen. Zwar haben wir im Schützenhaus an der Hamburger Straße einen neuen Gymnastikraum zur Verfügung bekommen, die Entfernung zur Wasserwelt und veränderte Trainingszeiten bedeuteten aber aus





familiären und organisatorischen Gründen für einige, dass sie an unseren Gymnastikstunden leider nicht weiter teilnehmen konnten und wir haben uns von zwei auf eine Gruppe reduziert. Das war zwar schade, hat aber dem Zusammenhalt der Hupfdohlen nichts anhaben können. Wer kann, ist weiterhin jeden Mittwochabend aktiv dabei und gefeiert wird im Sommer und zu Weihnachten weiterhin in großer Runde.

Im letzten Oktober mussten wir nun leider für immer von unserer lieben Christa Schadenberg Abschied nehmen. Ein sehr trauriger Moment für uns alle. Christa war das Herz unserer Gymnastikgruppe, ohne sie würde es die Hupfdohlen so nicht geben. Sie hat die Gruppe in dieser Form geprägt und wir feiern in diesem Jahr immerhin unser 40-jähriges Bestehen.

Christa war für mich und alle anderen Hupfdohlen stets ein Vorbild – sowohl sportlich, vor allem aber auch menschlich und es hat uns alle sehr gefreut, dass Christa auch die letzten Jahre immer noch Lust und Freude daran hatte, an unseren Feiern teilzunehmen.

Christa hat viele große Spuren in unser aller Herzen hinterlassen und deshalb wird sie auch weiterhin mittwochabends bei der Gymnastik und zu unseren Hupfdohlengeburtstagen, Sommerfesten und Weihnachtsfeiern stets in unseren Gedanken und unserer Mitte sein.

Danke liebe Christa, dass du uns mit deinem Herz und deinem Engagement diese schöne Hupfdohlen-Gemeinschaft geschenkt hast, die wir auch nach 40 Jahren gern alle noch in deinem Sinne weiterleben.

Du bist uns bleibst in unseren Herzen!

Im Namen aller deiner Hupfdohlen

deine Katrin Empacher



Termin: 24.07. - 05.08.2019

Camp Rosolina – südlich von Venedig

13 Tage

585,- €

(Vollverpflegung - Geschwisterrabat 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

Das Camp liegt südlich von Venedig an einer Lagune. Auf dem Campingplatz selbst gibt es einen Pool, eine Pizzeria, kleine Läden, wie Kioske und ähnliches. Der Campingplatz ist direkt am Sandstrand gelegen. Die Zeltcamps liegen am Rand des Campingplatzes im Schatten eines Kiefernwaldes.

Ein Ausflug mit dem Schiff nach Venedig versteht sich von selbst!



Anmeldeformular zum Download auf der Homepage ssc-germania.de unter „Zeltlager“- Download

Aktueller Trainingsplan

Stand 01/2019

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	Keven Wudke Brigitte Köster	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	WW, Vereinsbecken
L4	Mo	16:00 - 17:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken
L4	Mi	17:00 - 18:00	Andrey Shum	WW, Vereinsbecken

Freigewässer		Alle Mitglieder		
FG	Mi/Do	18:30 - 19:00	Stephan Neumann Nach Absprache: stephan.neumann@ssc-germania.de	Heidelbergsee / Salzgittersee

Schwimmbildung

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	Annkatriin Krause / Juri Ernst / 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	
SP 4	Mo	18:00 - 19:00	Uwe Rosenthal / Birgit Bechmann	BBS III
SP 5	Mi	17:00 - 18:00	Annkatriin Krause / Juri Ernst / 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 / Werner Grüneberg	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

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

Aktueller Trainingsplan

Stand 01/2019

Wassersport anderer Sparten

Synchronschwimmen

SYN

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

Master				
	Di	20:30 - 22:00	Ralf Milling	Sportbad Heidberg
	Do	20:00 - 22:00	Ralf Milling	Sportbad Heidberg

Sport ohne Wasser

Rhythmische Gymnastik

RG

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

Krafttraining

KT

KT Fit	Fr	18:30 - 20:00	Andrey Shum	Kraftraum Heidbergbad
--------	----	---------------	-------------	-----------------------

Braunschweiger Taxenzentrale ...

0531/5991 ☎ 0531/55555



LÖWENSTARK

... und Sie erreichen
Ihr Ziel!



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

Aktueller Trainingsplan

Stand 01/2019

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

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

gültig ab 13.08.2018

Basisgruppen 1 und 2		Trainerin Heike Belhustede, Trainer Kevin Sommer, Athletiktrainerin Corinna Kunth		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	17.00 - 18.00 B1 16.00 - 17.00 B2		16.00 - 17.00 B1 17.00 - 18.00 B2
Mittwoch	"			16.30 - 18.00 B1 16.00 - 17.00 B2
Donnerstag	"			16.00 - 17.00 B1 17.00 - 18.00 B2
Freitag	"			15.00 - 16.00 B1

Aufbaugruppe + Landesstützpunkt		Trainerin Jessica Lilienthal, Co-Trainer Marco Rebna		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	17.00 - 18.00		18.00 - 19.00
Dienstag	"			16.00 - 17.30
Donnerstag	"	16.00 - 17.00		17.00 - 18.30
Freitag	"			15.30 - 17.00

Perspektivgruppe + Landesstützpunkt		Trainer Daniel Hohmann, Co-Trainer Ralf Pefferkorn		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m		17.00 - 18.00	18.00 - 19.30
Dienstag	"	18.00 - 19.00		16.30 - 18.00
Donnerstag	"	16.00 - 17.00		17.00 - 19.00
Freitag	"	17.00 - 18.30		18.30 - 20.30

SSG 1 + Landesstützpunkt		Trainer Sören Novin, Co-Trainer Steffen Koch, Frühtraining Axel Ahrens, Athletiktrainer Anil Sezen		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m	18.00 - 19.00		16.00 - 18.00
Dienstag	"			06.00 - 07.30
	"		16.00 - 17.30	17.30 - 19.30
Mittwoch	"	18.00 - 18.30	17.00 - 18.00	18.30 - 20.30
Donnerstag	"			06.00 - 07.30
	"	16.00 - 17.00		17.00 - 19.00
Freitag	"		17.00 - 18.30	18.30 - 20.30

SSG 2		Trainer Helmut Ahrens		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Montag	Sportbad 50 m			19.30 - 20.30
Dienstag	"			18.00 - 19.30
Mittwoch	"			18.30 - 20.30
Donnerstag	"			18.00 - 19.00
Freitag	"			19.00 - 20.30

LSN-Talentnest		Trainerin Heike Belhustede		
Tag	Ort	Athletik	Kraftraum	Wasser
Freitag	Sportbad 50 m	16.00 - 17.00		17.00 - 18.30

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

Alle Jahre wieder ... unsere Synchron-Weihnachtsfeier

Ho Ho Ho! Dieses Jahr fand unsere Weihnachtsfeier am Sonntag, den 16.12.2018 in den Vereinsräumlichkeiten in der Hamburger- Straße statt. Die Feier begann um 15 Uhr und endete um 18 Uhr. Unmittelbar vor der Feier konnten wir die diesjährigen Wettkämpfe Revue passieren lassen, uns bequeme Sachen anziehen und über die spannende Weihnachtszeit plaudern.

Dann nach kurzer Begrüßung seitens unserer Trainerinnen Jana und Insa, startete das ungeduldig erwartete Rahmenprogramm. Bei stimmungsvoller Beleuchtung und weihnachtlicher Musik ging der Abend mit einem Chaos-Spiel los, welches Alena Schiewe mit Unterstützung von Johanna Duddek organisiert hatte.

Die Mädchen wurden zunächst in mehrere Gruppen aufgeteilt. Ziel des Spieles war es, versteckte Zettel mit Begriffen zu finden um darin stehende Aufgaben zu lösen. Das Spiel basierte auf einem Punkte- System: Das Team, welches die meisten Punkte sammeln konnte, durfte als Preis die von uns organisierten Wichtelgeschenke als erstes auspacken. Das Spiel hat viel Zeit in Anspruch genommen, es war aber super lustig und wie der Name schon sagt, sehr chaotisch gewesen.



Das Highlight des Abends war natürlich die Bescherung. Es gab viele tolle Geschenke, auf die wir uns alle gefreut haben. Unsere Trainerinnen haben uns mit handgestrickten Socken in Blau überrascht. Mit diesen wird das Rutschen in den Spagat beim Training wie von selbst gehen.

Insa wurde von uns mit einem Mannschafts-T-Shirt und Jana mit einem Gutschein beschenkt.

Es gab wieder ein leckeres und sehr abwechslungsreiches Buffet, zu dem jeder etwas beigetragen hat! Mit diesem netten Beisammensein und mit einem Bauch voller Leckereien endete fast die tolle Weihnachtsfeier.

Zum Schluss haben wir noch die Wettkampf- und Terminplanung für das kommende Jahr besprochen.

Unsere Weihnachtsfeier war sehr lustig und sehr schön gewesen und wir können es kaum erwarten, sie im nächsten Jahr zu toppen.

Ich wünsche allen wunderschöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Vanessa Schramowski



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	

Neue Vereinskleidung

Wir sind jetzt soweit, dass wir neue Vereinskleidung in unserer neuen Farbe Petrol bestellen konnten.

Angefangen haben wir mit Shirts. Weiterhin wird es geben Handtücher, Badeanzüge und -hosen, Rucksäcke, Trainingsanzüge,

Freut euch auf mehr!

Für die Trainer gibt es Shirts in Magenta.

Fröhliche Farben für einen fröhlichen Verein.

Ihr Spezialist für Autoglas und Folien in Braunschweig

Für Sie geben wir alles! 100 Prozent Einsatz, 18 Jahre Erfahrung, Fachwissen und Ausbildung auf dem neusten Stand, kompromisslose Garantien und ein über viele Jahre perfekt eingespieltes Team machen junited AUTOGLAS in Braunschweig zu Ihrem besten Partner für:

- Autoglas
- Steinschlagreparatur
- Scheibenfolien
- Gebäudefolien
- Scheibenversiegelung
- Alufelgen-Reparatur

junited-autoglas-braunschweig.de

junited[®] AUTOGLAS
Braunschweig



STATION NORD HAFENSTRASSE

38112 Braunschweig • Hafenstraße 60
(direkt neben Louis!) • Tel.: 0531 23793030
nord@junited-autoglas-braunschweig.de

STATION CITY GÜLDENSTRASSE

38100 Braunschweig • Güldenstraße 47
Tel.: 0531 4737574
city@junited-autoglas-braunschweig.de

Seesternwettkampf – Der Nachwuchs unter sich

Am 11. November 2018 fand im Sportbad Heidberg der diesjährige Seesternwettkampf des Landesschwimmverbandes Niedersachsen statt. Ausrichter war wieder einmal der SSC Germania Braunschweig.

Der Wettkampf startete um 9 Uhr für uns Mädels mit dem Aufwärmen für Spagat. Um 10:30 Uhr begann der erste Wettkampfabschnitt: Hier mussten alle Synchrons für die Seesternkrone ihre Spagat vorzeigen. Die Wertungsrichter haben die fehlenden Zentimeter bis zum Boden gemessen. Alle waren aufgeregt, wie weit sie in den Spagat kommen würden. Danach um 11:15 Uhr folgte das Einschwimmen für die Seesterne 1 bis 3. Hier mussten im Wasser je drei Figuren vor den Wertungsrichtern gezeigt werden. Wer seinen Seestern bestanden hat, darf im nächsten Jahr eine Stufe höher versuchen. Um 12 Uhr begann der Seestern 1, danach der Seestern 2 und 3. Bei der Siegerehrung um 14:30 waren alle aufgeregt und gespannt, ob sie ihren Seestern bestanden haben. Gegen 15:30 endete die Veranstaltung.

Jasmin Chystyakova

Die Ergebnisse:

Bei der Seesternkrone schnitt von den Braunschweigern unsere jüngste Synchro Sophia Schneider am besten ab. Mit insgesamt 26 fehlenden Zentimetern (Spagat rechts: 11cm, links: 5cm und quer: 10cm) landete sie am Ende auf Platz 5.

Doch auch die anderen zeigten gute Leistungen:

Platz 11: Karolina Tuchs,
Platz 12: Iva Tadic,
Platz 13: Finja Scheil,
Platz 15: Alice Bryk,
Platz 18: Vanessa Schramowski,
Platz 19: Michelle Vogt,
Platz 21: Veronica Pfeifer,
Platz 22: Lika Strelnikov und
Platz 25: Jasmin Chiystyakova
von 27 gestarteten Synchrons.





Auch im Wasser lief es gut:

Beim Seestern 1 ließ Iva Tadic die gesamte Konkurrenz hinter sich. Sie erkämpfte sich verdient Platz 1 gefolgt von Finja Scheil (Platz 6) und Sophia Schneider (Platz 7).

Beim Seestern 2 wurde Karolina Tuchs auf Platz 4 die beste Braunschweigerin, dahinter kamen auf Platz 7: Vanessa Schramowski, Platz 11: Alice Bryk, Platz 12: Lika Strelnikov, Platz 14: Jasmin Chystyakova und Platz 15: Veronica Pfeifer.

Sie alle haben diesen Test bestanden und dürfen sich 2019 am nächsten Seestern versuchen.

Michelle Vogt ist ebenfalls beim Seestern 2 gestartet, konnte aber zur Vorbereitung nur selten beim Training sein. Sie hat auf Platz 19 durch die fehlende Übung die Mindestpunktzahl in diesem Jahr leider nicht erreicht.

Trotzdem war es für alle Teilnehmer ein erfolgreicher Wettkampf und sie konnten weitere wichtige Erfahrungen sammeln.

Doch wir sind nicht nur im Wasser ein gutes Team. Ein ganz großes Lob geht an unsere „großen“ Synchros Adriana Orrego Chong, Alena Schiewe, Johanna und Amelie Duddek, Eleni Ruckert und Britta Ullrich sowie an unsere beiden Ehemaligen Jördis und Freda Beck. Durch eure Hilfe haben wir es geschafft den Wettkampf komplett ohne Hilfe von außen (Familie, Freunde) durchzuführen. DANKE

Sarah Waupke

Nachweise für den Vereinsdienst 2018

Das neue Jahr 2019 hat mit einem wunderschönen Sylvesterspektakel begonnen. Jetzt sollte man noch einmal überlegen, ob der Vereinsdienst für das Jahr 2018 schon abgeleistet wurde.

Bis Ende Januar 2019 sollte ein Nachweis über den abgeleisteten Vereinsdienst an die Geschäftsstelle gesendet werden (sofern noch nicht geschehen). Sollte dieser Nachweis nicht erbracht werden, wird ein finanzieller Wert im Februar 2019 fällig. Der Umfang wurde durch Beschluss in der Mitgliederversammlung 2009 auf 5 Stunden pro Jahr und der Wert auf 15,- € pro Stunde festgelegt. Der Vereinsdienst wird gemäß unserer Satzung § 8 geregelt.

Eine separate Aufforderung für diese Nachweispflicht wird es nicht geben.

Vereinsdienstpflichtig ist des Mitglied zwischen 16 und 60 Jahren.

Von dieser Pflicht sind ausgenommen alle Kinder unter 16 Jahren, passive Mitglieder und Behinderte.

A close-up photograph of a swimmer's face above water. The swimmer is wearing a blue swim cap and black goggles, and is smiling broadly. Water splashes around their head. In the background, blue lane lines of a swimming pool are visible.

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

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 Wutke keven.wutke@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	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
Lehrgangswesen (im SSC)	Stephan Neumann stephan.neumann@ssc-germania.de	



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

Sprechen Sie rechtzeitig über Bestattungsvorsorge.

Carl Cissée
Bestattungen

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

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