

# SSC

## DIE SPORTIDEE

Sport- und SchwimmClub Karlsruhe e.V.



[ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)



## SSC - DIE SPORTIDEE

... ist das Motto des Sport- und SchwimmClubs. Dahinter steckt die clevere Idee vom Sport für alle, für jung und älter, für weiblich und männlich und die Idee Wettkampf-, Freizeit- und Gesundheitssport anzubieten. Die Sportidee steht für Bewegung auch für Menschen, die zeitlich ungebunden trainieren möchten. Im grünen Sportpark stehen ansprechende Sportanlagen bereit, die den Aufenthalt für alle angenehm machen. Der SSC hat auch für Gäste attraktive Angebote.

## KINDER

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



ab 5 Mon.	<b>Mama fit – Baby mit</b>	Mama-Gymnastik mit Baby
ab 18 Mon.	<b>Eltern + Kind-Turnen</b>	turnen mit Mutter oder Vater gemeinsam
ab 24 Mon.	<b>Kleinkinderschwimmen</b>	Wassergewöhnung mit Mama oder Papa
ab 3 Jahre	<b>Tennis</b>	Start im Kinder-Tennisparadies, weiter in kleinen Lerngruppen
ab 4 Jahre	<b>Ballett</b>	klassischer Unterricht in kleinen Gruppen
ab 4 Jahre	<b>Kindersport + Ki-SSC</b>	viel lernen und Sportarten schnuppern
ab 4 Jahre	<b>Rhythm. Sportgymnastik</b>	Zeit- und Raumgefühl sowie Rhythmik sind gefragt
ab 5 Jahre	<b>Karate</b>	Grundkenntnisse der Selbstverteidigung
ab 5 Jahre	<b>Klettern</b>	hoch hinaus auch bei unserem Partner DAV
ab 5 Jahre	<b>Synchronschwimmen</b>	Anmut und Bewegung im Wasser
ab 5 Jahre	<b>Wasserfrosch</b>	Wassergewöhnung und erste Schwimmübungen
ab 6 Jahre	<b>Basketballakademie</b>	Mannschaftssport für jedes Alter
ab 6 Jahre	<b>Capoeira</b>	brasilianischer Kampftanz und Musikalisches
ab 6 Jahre	<b>Gerätturnen</b>	Barren, Reck + Sprung, Freizeit- und Wettkampfsport
ab 6 Jahre	<b>Inline-Laufschule</b>	fahren, bremsen, richtig fallen – Technik für Beginner
ab 6 Jahre	<b>Streetdance/Jazztanz</b>	tanzten wie die Großen
ab 6 Jahre	<b>Leichtathletik</b>	laufen, werfen, springen und vieles mehr
ab 6 Jahre	<b>Schwimmen</b>	verschiedene Schwimmstile erlernen
ab 6/7 Jahre	<b>Seehund Trixi/Trixi-Fixi</b>	Schwimmen vertiefen mit Brust- und Kraulschwimmen
ab 6 Jahre	<b>Seepferdchen</b>	der Einstieg zum sicheren Schwimmen
ab 6 Jahre	<b>Sportabzeichen</b>	mit der Familie zum Deutschen Sportabzeichen
ab 6 Jahre	<b>Taekwondo</b>	Selbstverteidigung und Charakterbildung
ab 6 Jahre	<b>Wasserspringen</b>	ins Wasser mit Salto und Schraube
ab 8 Jahre	<b>Judo</b>	Grundkenntnisse der Selbstverteidigung
ab 8 Jahre	<b>Tanzsport</b>	Let's dance mit Marta Arndt
ab 8 Jahre	<b>Tischtennis</b>	fundierte Grundtechniken lernen
ab 8 Jahre	<b>Trampolin</b>	Körpergefühl, Spaß und Unbeschwertheit
ab 9 Jahre	<b>Volleyball</b>	anspruchsvolle Techniken lernen, Spaß im Team
ab 10 Jahre	<b>Badminton</b>	kinder(feder)leicht, mit vielen Erfolgserlebnissen
ab 10 Jahre	<b>Reiten</b>	Unterricht und Ausritte beim Reitverein Karlsruhe
ab 11 Jahre	<b>Tauchen</b>	faszinierend dreidimensional bewegen
ab 11 Jahre	<b>Jugendsport</b>	Fitness-Studio, Athletiktraining, Outdoor-Fitness testen
ab 12 Jahre	<b>Frisbee</b>	Scheiben drehen, werfen, fangen - Spaß haben
ab 12 Jahre	<b>Kanu</b>	Wassersport bei unserem Partner Ski-Club Karlsruhe



**Kostenloses  
Probetraining!  
Jetzt Mitglied  
werden!  
0721/96722-33**

**SSC**  
FITNESS UND  
GESUNDHEITS  
STUDIO

**NEU!  
T-RENA**  
Trainingstherapeutische  
Reha-Nachsorge

SSC KARLSRUHE  
Am Sportpark 5  
76131 Karlsruhe  
Telefon: 0721 / 9 67 22-33  
fitness@ssc-karlsruhe.de  
fitness.ssc-karlsruhe.de

facebook.de/ssc-karlsruhe  
instagram.com/sscspordidee  
twitter.com/ssc\_sportidee

# KINDERSPORT

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Bewegung und Sport für Kinder ist ein Schwerpunkt beim SSC. Unsere ausgebildeten Trainer vermitteln die Freude an rhythmischer Bewegung, am sportlichen Spiel und lehren verschiedene turnerische Grundelemente an und mit Bewegungslandschaften. Die Basis einer breiten motorischen Ausbildung sind grundlegende Bewegungsformen. Das brauchen alle Kinder!



# KINDERSPORTSCHULE Ki-SSC

Manuela Hohloch 0721 9 67 22-68 · hohloch@ssc-karlsruhe.de



Kinder sind in ihrem spielerischen Umgang mit Bewegung neugierig. Sie begreifen die Suche nach ihren eigenen Möglichkeiten und Grenzen als spannende Herausforderung und fesselnde Abenteurer. In der Spanne zwischen 4 und 10 Jahren werden 80-90% der fundamentalen Grundlagen gelegt. Der Unterricht findet in festen Klassen, 1-2 mal wöchentlich in kleinen Gruppen statt.



# GYMNASTIK

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



## Allround-Sport

Gymnastik: Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Stretching, Training von Koordination und Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannung. Am Freitagvormittag Ballspiele: Volleyball und weitere „kleine Ballspiele“, z. B. Fußballtennis.

## Fit fürs hohe Alter

Optimal für alle Bewegungseinsteiger, aber auch für Fortgeschrittene. Alle Übungsformen werden im Gehen, Stehen oder Sitzen durchgeführt; keine Übungen im Knien oder Liegen. Ganzheitliches Rundumprogramm für Körper und Geist mit Gedächtnistraining.

## Fitnessgymnastik

Ein moderner Klassiker für alle diejenigen, die ein intensives und forderndes Training ohne viel Drumherum suchen, mit den besten Übungsinhalten für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

## fit & mobil

Ganzheitliches Krafttraining für den ganzen Körper sowie Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

## Funktionsgymnastik

Im Alltag können einseitige Belastungen zur Gewohnheit werden. Abwechslungsreiche und gezielte Übungen trainieren die Rückenmuskulatur und weitere Muskelgruppen funktional. Dehnungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele.

## Skigymnastik

Ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings: Kraft aufbauen, Ausdauer verbessern, beweglicher werden, fit bleiben – abwechslungsreich und sehr fordernd. Untrainierte sollten vorsichtig beginnen.

## Wirbelsäulengymnastik

Oft ist es gerade die Stütz- und Haltemuskulatur des Rumpfes, die des Trainings bedarf. Kräftigende Übungen für Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln zusammen mit wohl dosierten Dehn- und Entspannungselementen dienen der Vorbeugung von Beschwerden und des Ausgleichs muskulärer Ungleichgewichte. Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung zum Thema Rücken werden umgesetzt.



Aqua +  
Schwimmkurse  
im Fächerbad  
mehr auf Seite 9

# REHA-SPORT

Martina Scholl 0721 9 67 22-34 · scholl@ssc-karlsruhe.de



Reha-Sport wirkt ganzheitlich auf Menschen mit Einschränkungen. Er ist auf die Art und Schwere und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt. Grundlage für die Durchführung des Reha-Sports bildet das Sozialgesetzbuch (§ 44). Die Reha-Sportgruppen sind nach einem einheitlichen Verfahren geprüft; anerkannt vom Badischen und Deutschen Behindertensportverband.

## GEFÄSSSPORT

Für Menschen mit arteriellen oder venösen Durchblutungsstörungen. Durch gezielte Bewegungstherapie soll die schmerzfreie Gehstrecke durch Bildung von Umgehungskreisläufen verlängert werden. Spezielle Flexibilitätsübungen am Gelenk- und Stützapparat und gezielte Koordinationsübungen verbessern die Gangmechanik. Bei venösen Beinleiden wie Krampfadern oder nach Thrombose kräftigt ein spezielles Übungsprogramm das geschwächte Bindegewebe, dazu kommen Entstauungsübungen.

## HERZSPORT

Rehabilitation bei Herzerkrankungen mit ärztlicher Verordnung. Sport stärkt den Herzmuskel und fördert die Durchblutung. Innerhalb der Gruppe gelingt es, den Umgang im Alltag mit der neuen Situation zu erlernen. Die Stunden werden ärztlich betreut.

## LUNGENSSPORT

Ziele sind die Verbesserung der Lebensqualität durch Verringerung der Atemnot, Reduktion der Überblähung und Steigerung der Brustkorbbeweglichkeit.

## ORTHOPÄDISCHER REHA-SPORT

Für Menschen mit orthopädischen Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Schulterverletzungen oder Arthrose. Trainiert werden die tiefliegenden Muskeln zur Stabilisation der Körpermitte.

## SPORT BEI DIABETES

Bewegung erhöht die Empfindlichkeit der Zelle für Zucker und beeinflusst die Stoffwechsellage positiv. Dies kann der Typ 2 Diabetiker nutzen, um unter fachkundiger Betreuung sein Bewegungsverhalten zu erweitern.

## SPORT BEI MORBUS BECHTEREW

Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur werden durchgeführt, um einer fortschreitenden Krümmung der Wirbelsäule entgegenzuwirken. Atemübungen unterstützen die Aufrichtung.

## SPORT BEI OSTEOPOROSE

Im schmerzfreien Bereich wird einem muskulären Ungleichgewicht entgegengewirkt. Durch Training der Koordination erhöht sich die Bewegungssicherheit. Wahrnehmungsübungen trainieren die eigenen Körperrückmeldesysteme und fördern Körperaufrichtung und Stabilisation.

## SPORT NACH KREBS

Körperliche Bewegung unterstützt die Nachsorge und steigert die Lebensqualität. Durch ein angepasstes Ganzkörpertraining wird die Haltemuskulatur gekräftigt und das Immunsystem positiv beeinflusst.

# SENIOREN

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Für seinen Seniorensport erhielt der SSC den „Großen Stern des Sports“ und das Zertifikat „Seniorenfreundlicher Sportverein“ vom Badischen Turnerbund.

## Achtsamkeitstraining

Aufmerksamkeit, Gelassenheit u. Lebensfreude durch Übungen für Körper, Geist u. Seele

## Aerobic

unter zahlreichen Angeboten gibt es einige für Junggebliebene  
Gymnastik und Ballspiele für alle

## Allround-Sport

abwechslungsreiche gesunde Bewegung in vielfältigen Kursen  
einen Court buchen und mit dem Nachwuchs spielen

## Aqua-Fitness

ältere Freizeitsportler fühlen sich wohl

## Badminton

Wahrnehmungs-, Entspannungs- u. Kräftigungsübungen  
für den Beckenboden

## Basketball

## Beckenbodengym.

## Boule-Treff

mit den Metallkugeln ans kleine Schweinchen ran  
Übungsformen im Gehen, Stehen und Sitzen, mit Gedächtnistraining

## Fit fürs hohe Alter

Gesundheitsstudio mit qualifizierter Betreuung

## Fitnessgymnastik

Gesundheitsstudio mit qualifizierter Betreuung  
von Physiotherapeutin angeleitete orthopädische Gymnastik

## Fitness- u. Gesundheitsstudio

## fit & mobil

die Rundum-Gymnastik für funktionstüchtige Gelenke  
für „AH's“ - ehemals aktive Spieler

## Funktionsgymnastik

## Handball

Gymnastik und Spiele für „Infarktkler“ unter ärztlicher Betreuung  
Ausdauertraining auf Rädern mit Musik und selbst

## Herzsport

## Indoor Cycling

gewähltem Widerstand

## Kegeln

keine ruhige Kugel schieben – Spaß haben in geselliger Runde  
in Gruppen laufen auf Waldwegen, schnell oder langsamer

## Lauf-Treff

auch ohne Partner auf Linie und in Formation tanzen  
achtsam konzentrieren, sammeln und den Geist beruhigen

## Line Dance

zur Steigerung der Wahrnehmung und Kräftigung der Körpermitte  
Qi = Lebenskraft + Gong = beharrliches Üben, erhält die Gesundheit

## Meditation einüben

## Pilates

Atemwegserkrankungen, Diabetes, Orthopädie, Gefäße und Venen  
schwerelos aber nicht mühelos

## Qi Gong

ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings

## Reha-Sport

## Schwimmen

Vielseitigkeit ist gefragt – in jedem Alter persönliche Rekorde  
weich fließend u. langsam bewegen – gut atmen – der fernöstliche Klassiker

## Skigymnastik

## Sportabzeichen

verschiedene Tänze - mit das Beste zum Fitbleiben  
auch für Ehemalige und „Überwechsler“ von anderen Sportarten

## Tai Chi

## Tanzsport

Hobbyspieler und ehemalige Wettkämpfer haben hier Spaß  
zügiges Gehen ist leicht zu erlernen und gemeinsam anregend

## Tennis

## Tischtennis

tiefe und äußere Rumpfmuskulatur stärken, Körperhaltung optimieren  
ein Übungsweg zu sich selbst – ganzheitlich

## Walking

## Wirbelsäulengymnastik

## Yoga

Yoga ausschließlich mit Übungen im Sitzen oder im Stehen

## Yoga auf dem Stuhl

Kooperation Bürgerverein Waldstadt, in der Begegnungsstätte Glogauer Straße 10, 76139 Karlsruhe  
Termine Kulturcafe siehe unter [bv-waldstadt.de/begegnungsstaette](http://bv-waldstadt.de/begegnungsstaette)

# WETTKAMPFSPORT

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Punkte, Tore, Weiten, Zeiten, Wertungen – sich vergleichen mit anderen, individuell oder im Team. Beim SSC und ausgewählten Kooperationspartnern möglich.

- Badminton** unsere Teams spielen in SSC-Sport 21 auf 5 Feldern
- Basketball** in der Basketballakademie lernen Kinder und Jugendliche, unsere Erwachsenen spielen in oberen Ligen
- Cricket** die Lions spielen erfolgreich in der Bundesliga im Sportpark Nordost
- Disc Golf** ein junger Wettkampfsport auf verschiedene Körbe im Grünen
- Frisbee Freestyle** unzählige Deutsche Meister und Europa- und Weltmeister sind in unseren Reihen
- Fußball** wir kooperieren im Kinder- und Jugendbereich mit dem Nachbarverein KSV
- Enshin Karate** wir kooperieren mit Mu Shin e.V. bei dieser Methode der Selbstverteidigung
- Gerätturnen** wir sind erfolgreich auf Gau- und Bezirksebene
- Handball** Frauen- und Männerteams üben diesen schnellen Teamsport beim SSC aus
- Inline-Hockey** auf den Skates geht's rasend schnell mit Schläger und Puck
- Judo** Einsteigern werden technische Grundlagen vermittelt, Gürtelprüfungen sind das Ziel
- Kegeln** zwei Herren Mannschaften in Kreisliga A und B
- Leichtathletik** vom ABC des Laufen-Springen-Werfens zu den Disziplinen
- Muay Thai** alte Kampfsportart mit Box- und Kicktechniken
- Rhythm. Sportgymnastik** intensives Training führte unsere Gymnastinnen bis in die Bundesliga
- Roller Derby** harter und schneller Frauenteamssport mit Bandagen auf vier Rollen
- Rugby** von einer hervorragenden Jugendarbeit des Karlsruher SV profitieren auch SSC-Mitglieder
- Schwimmen** hochklassig auf Landes- und Bundesebene mit breitem Unterbau Kinder und Jugend
- Snooker** beim Präzisionssport kooperieren wir mit dem Snookerclub 147
- Synchronschwimmen** der Aufbau von 4-6 Jahren hat Landes- und Bundesmeisterschaften zum Ziel
- Taekwondo** beim Fuß-Hand-Weg werden exakt durchgeführte Formen bei Gürtelprüfungen verlangt
- Tanzsport** Let's Dance-Star Marta Arndt führt den SSC-Tanzsport zu den Wettkämpfen
- Tennis** Einzel- und Mannschaftstraining für alle Leistungs- und Altersklassen auf Asche und in der Halle
- Triathlon** von Breitensport bis Leistungssport – auf allen Strecken: Sprint- bis Langdistanz
- Unterwasser-Rugby** Frauen und Männer versuchen in der Bundesliga den mit Salzwasser gefüllten Ball in den Korb zu befördern
- Volleyball** unsere Herren auf dem Weg in die erste Bundesliga
- Wasserspringen** bei uns am Stützpunkt im Fächerbad



# SPORTKURSE

SSC Büro 0721 9 67 22-0 · team@ssc-karlsruhe.de



Der SSC bietet Gesundheits- und Sportkurse für Mitglieder und Gäste an. Viele unserer Kurse sind mit Qualitätssiegel ausgezeichnet. Einige werden von den Krankenkassen bezuschusst. Unsere 10er-Kurse beginnen im Januar, April und September. Wir bieten auch Kurz- und Kompaktkurse, sowie Workshops an.

Kurs	Kurseinheit	Dauer/Einheit
<b>Achtsamkeitstraining</b>	8	60 Min.
<b>Aqua-Cycling</b>	10	45 Min.
<b>Aqua-Fit</b>	10	45 Min.
<b>Aqua-Jogging</b>	10	45 Min.
<b>Aqua-Medi-Cycling</b>	10	45 Min.
<b>Aqua-Medi-Fit</b>	10	45 Min.
<b>Aqua-Mix</b>	10	45 Min.
<b>Beckenbodengymnastik</b>	10	60 Min.
<b>deep work</b>	10	45 Min.
<b>Judo Einsteiger</b>	10	90 Min.
<b>Kleinkinderschwimmen</b>	10	45 Min.
<b>Kraulschwimmen</b>	10	45 Min.
<b>Line Dance</b>	6	90 Min.
<b>Mama fit – Baby mit</b>	10	60 Min.
<b>Meditation einüben</b>	1	180 Min.
<b>Pilates</b>	10	55 Min.
<b>Qi Gong</b>	10	60 Min.
<b>Rückenschwimmen</b>	10	45 Min.
<b>Schwimmen lernen Erw.</b>	10	45 Min.
<b>Seehund Trixi</b>	10	45 Min.
<b>Seepferdchen</b>	10	45 Min.
<b>Taekwondo Einsteiger</b>	10	60 Min.
<b>Tai Chi</b>	10	60 Min.
<b>Tennis 2 Teilnehmer</b>	5	60 Min.
<b>Tennis 3 Teilnehmer</b>	5	60 Min.
<b>Tennis 4 Teilnehmer</b>	5	60 Min.
<b>Trixi-Fixi</b>	10	45 Min.
<b>Wasserfrosch</b>	10	45 Min.
<b>Yoga</b>	10	60 Min.
<b>Yoga</b>	10	75 Min.
<b>Yoga</b>	10	90 Min.
<b>Yoga auf dem Stuhl</b>	10	60 Min.
<b>Zumba</b>	10	60 Min.

... und immer wieder Neue!



## Kursfreischaltung

### 2. KURSTRIMESTER 2023

Beginn der Kurswoche:  
Mo, 17. April 2023  
Freischaltung Website/Anmeldung online ab:  
10. März 2023 um 18 Uhr  
Anmeldung persönlich ab:  
17. März 2023

### 3. KURSTRIMESTER 2023

Beginn der Kurswoche:  
Sa, 16. September 2023  
Freischaltung Website/Anmeldung online ab:  
23. Juni 2023 um 18 Uhr  
Anmeldung persönlich ab:  
30. Juni 2023

### 1. KURSTRIMESTER 2024

Beginn der Kurswoche:  
Mo, 08. Januar 2024  
Freischaltung Website/Anmeldung online ab:  
10. November 2023 um 18 Uhr  
Anmeldung persönlich ab:  
17. November 2023



## ABTEILUNGS-/SPARTENLEITER

Abteilung/Sparte	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail
Aerobic	Manuela Hohloch	9 67 22-68	hohloch@ssc-karlsruhe.de
Allround-Sport	Paul Greif	6 74 93	paul.greif@email.de
Badminton	Wiranto Tunggul	0176 / 25 98 04 99	witung@web.de
Ballett	Helene Dion	0176 / 61 08 12 69	helendionweber@yahoo.de
Basketball, -akademie	Ramón Alonso	–	abteilungsleitung@ssc-basketball.de
Boule-Treff	Rainer Jurisch	68 16 67	rrjurisch@gmx.de
Cricket	Imran Ahmed Khan	0176 / 24 68 79 28	imran.ahmed.khan@gmail.com
Eltern + Kind-Turnen	N. N.	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
fit & mobil	Ursula Hoth	68 12 34	u.hoth@web.de
Frisbee	Florian Hess	0157 / 75 74 45 71	frisbee@ssc-karlsruhe.de
Fußball	Marcus Fastner	–	marcusfastner@gmx.de
Gerätturnen	Sophia Burchartz	–	sophia.burchartz@gmx.de
Gymnastik	Vicky Blesinger	9 67 22-0	blesinger@ssc-karlsruhe.de
Handball	Frank Dettling	0175 / 4 27 87 54	kontakt@ssc-handball.de
Herzsport	Martina Scholl	9 67 22-34	scholl@ssc-karlsruhe.de
Inline-Hockey	Simon Mayer	0177 / 8 47 11 11	simon@whitestags.de
Jazztanz/Streetdance	Manuela Hohloch	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Judo	Peter Feuchter	07231 / 41 91 00	peter.feuchter@gmx.de
Karate Enshin	Jan Reichert	18 39 59-13	sensei.jan@enshin.de
Kegeln	Gerhard Dietrich	0170 / 4 10 02 14	gs-dietrich@web.de
Kindersport	Manuela Hohloch	9 67 22-68	hohloch@ssc-karlsruhe.de
Ki-SSC	Manuela Hohloch	9 67 22-68	hohloch@ssc-karlsruhe.de
Lauf-Treff	Tina Rausch	0176 / 43 28 24 06	tinarausch2@web.de
Leichtathletik Erw.	Peter Lauinger	68 35 78	peter.lauinger@yahoo.de
Leichtathletik Kinder	Stefan Aschenbrenner	–	aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
Ninjutsu	Sean Farrell	0176 / 58 87 43 56	sean.farrell@genbukanmikayama.de
Reha-Sport	Martina Scholl	9 67 22-34	scholl@ssc-karlsruhe.de
Rhythmische Sportgymnastik	Shana Rudolph	47 03 42 65	shana.rudolph@gmx.de
Roller Derby	Maria Acakpo Oura	0177 / 23 50 08 65	leitung@rockarollers.de
Schwimmen Leistungssport	Jonas Holzwarth	–	holzwarth@sgrk.de
Schwimmen Jugend	Mechtild Swienty	0172 / 6 53 54 19	m.swienty2@web.de
Schwimmen Masters	Achim Raab	9 82 31 73	achim.raab@arcor.de
Senioren	SSC-Büro	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.de
Sportabzeichen-Treff	Klaus Richter	07240 / 85 49	richter@df9ix.de
Synchronschwimmen	Gudrun Hennig	–	gudrun-hennig@web.de
Taekwondo	Martin Gabert	0179 / 4 99 74 59	tkd.gabert@web.de
Tauchen	Regina Deuschle	0157 / 30 96 63 91	regina.deuschle@gmx.de
Tanzsport	Marta Arndt	15657162	tanzsport@ssc-karlsruhe.de
Tennis	Karsten Priesett	0170 / 2 46 55 79	karsten.priesett@t-online.de
Tischtennis	Sven Bopp	0173 / 6 68 87 94	falkenbopp@web.de
Triathlon	Thomas Hans	81 33 27	tria-tom@kabelbw.de
Tricking	Peter Zielinski	0157 / 39 12 87 77	peter.z93@web.de
Unterwasser-Rugby	Michael Albrecht	0174 / 1 96 86 88	michael.alb@gmx.net
Volleyball	Diego Ronconi	0151 / 11 51 41 17	abteilungsleiter.volleyball@ssc-karlsruhe.de
Walking-Treff	Uschi Görtler	68 13 11	u.goertler@web.de
Wasserspringen	Robert Laxa	0171 / 2 19 10 74	robert.laxa@vbppur.de

## UNSERE BEITRAGSGRUPPEN

### MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG

Allround-Sport  
 Badminton  
 Basketball (Erwachsene)  
 Beach-Volleyball  
 Cricket  
 Eltern + Kind-Turnen  
 Fit fürs hohe Alter  
 Fitnessgymnastik  
 fit & mobil  
 Frisbee  
 Funktionsgymnastik  
 Fußball  
 Gerätturnen  
 Gymnastik  
 Handball  
 Inline-Hockey  
 Jazztanz (Erw.- und Jugendsport)  
 Kindersport  
 Leichtathletik  
 Ninjutsu  
 Reha-Sport  
 Roller Derby  
 Schwimmen (E-, F-Team)  
 Seniorensport  
 Skigymnastik  
 Streetdance  
 Synchronschwimmen  
 Tauchen  
 Tischtennis  
 Trampolin  
 Triathlon  
 Tricking  
 Unterwasser-Rugby  
 Volleyball  
 Wasserspringen  
 Wirbelsäulengymnastik

### SONDERBEITRAG/GEBÜHR

Aerobic  
 Ballett  
 Basketballakademie  
 (U8 beitragsfrei)  
 Fitness- u. Gesundheitsstudio  
 Judo  
 Karate - Enshin  
 Kegeln (Wettkampf)  
 Kegeln für Ältere (Senioren)  
 Kindersportschule  
 Muay Thai  
 Rhythmische Sportgymnastik  
 Schwimmen  
 Taekwondo  
 Tanzsport  
 Tennis  
 Volleyball

### REHA-SPORT\*

Gefäßsport  
 Herzsport  
 Lungensport  
 Orthopädischer Reha-Sport  
 Sport bei Diabetes  
 Sport bei Morbus Bechterew  
 Sport bei Osteoporose  
 Sport nach Krebs

\*mit ärztlicher Verordnung

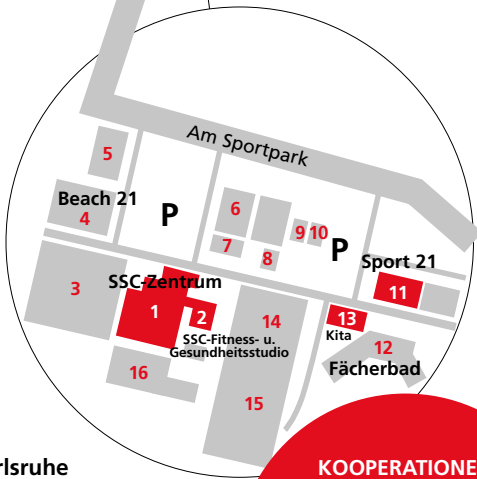


## BEITRÄGE

Mitglieds-Grundbeitrag	Quartalszahlung	Monat	Jahreszahlung	Monat
Erwachsene	58,50 €	19,50 €	216,00 €	18,00 €
Ermäßigungsberechtigte <sup>1)</sup>	38,70 €	12,90 €	140,40 €	11,70 €
Familie <sup>2)</sup>	105,00 €	35,00 €	375,00 €	31,25 €
Aufnahmegebühr	Einzelmitglied 10,00 €	Familie 20,00 €		

1) Kinder, Schüler, Auszubildende, Studenten, BFD, FSJ bis 26 Jahre. Aktive 18-26-Jährige haben jährlich unaufgefordert einen Ausbildungsnachweis vorzulegen.  
 2) Ehepaare und Paare in eheähnlichen Gemeinschaften mit und ohne Kinder. Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich.

# Anfahrt



Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagsfeld Süd) oder mit dem Bus 32 (Haltestelle Fächerbad). Mit dem Auto fährt man von der Innenstadt über die Haid-und-Neu-Straße, aus Stutensee über die L 560. Ein großer Parkplatz ist direkt am SSC-Zentrum. Zum SSC führen viele schöne Radwege.

- 1 SSC-Zentrum
- 2 SSC-Fitness- und Gesundheitsstudio
- 3 Tennisplatz
- 4 SSC-Beach 21
- 5 Multisportfeld
- 6 Rollsportfeld
- 7 Boule-Anlage
- 8 Calisthenics
- 9 Basketball
- 10 Beachfeld
- 11 SSC-Sport 21
- 12 Fächerbad
- 13 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 14 Rasenfelder
- 15 Cricket-Anlage
- 16 Leichtathletik-Anlage

## SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5  
76131 Karlsruhe  
team@ssc-karlsruhe.de  
Mo - Fr 10:00 - 12:00  
+ 15:00 - 17:00



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscsportidee



twitter.com/ssc\_sportidee

## KOOPERATIONEN

- Fußball Jugendliche
- Gardetanz • Gesellschaftstanz
- Indoor-Klettern • Kanu
- Krankenkassen • Reiten
- Rettungsschwimmen • Rugby Jugendliche • Ski
- Snooker

BADMINTON  
TENNIS  
BEACH

Courts  
buchen!



Telefon: 0721 / 9 67 22-0  
ssc-karlsruhe.de

