

SSC

DIE SPORTIDEE

Sport- und SchwimmClub Karlsruhe e.V.



ssc-karlsruhe.de



SSC

FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

**IN EINEM JAHR
WIRST DU DIR WÜNSCHEN,
DU HÄTTEST HEUTE
ANGEFANGEN!**

**Jetzt Mitglied werden!
Kostenloses Probetraining
0721 / 9672233**

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



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

Eltern + Kind-Turnen
ab 9 Monate

Wasserfrosch
ab 5 Jahre

Wasserspringen
ab 6 Jahre

Kleinkinderschwimmen
ab 24 Monate

Basketballakademie
ab 6 Jahre

Gardetanz
ab 7 Jahre

Tennis
ab 3 Jahre

Capoeira
ab 6 Jahre

Muay Thai
ab 7 Jahre

Ballett
ab 4 Jahre

Gerätturnen
ab 6 Jahre

Judo
ab 8 Jahre

Kindersport + Ki-SSC
ab 4 Jahre

Inline-Laufschule
ab 6 Jahre

Tischtennis
ab 8 Jahre

Rhythm. Sportgymnastik
ab 4 Jahre

Leichtathletik
ab 6 Jahre

Trampolin
ab 8 Jahre

Skifahren
ab 4 Jahre

Rugby
ab 6 Jahre

Volleyball
ab 9 Jahre

Tanzsport
ab 4 Jahre

Schwimmen
ab 6 Jahre

Badminton
ab 10 Jahre

Fußball
ab 5 Jahre

Seehund Trixi / Trixi-Fixi
ab 6 / 7 Jahre

Reiten
ab 10 Jahre

Karate
ab 5 Jahre

Seepferdchen
ab 6 Jahre

Jugendssport
ab 11 Jahre

Klettern
ab 5 Jahre

Sportabzeichen
ab 6 Jahre

Tauchen
ab 11 Jahre

Synchronschwimmen
ab 5 Jahre

Streedance / Jazzdance
ab 6 Jahre

Frisbee
ab 12 Jahre

Voltigieren
ab 5 Jahre

Taekwondo
ab 6 Jahre

Kanu
ab 12 Jahre



Kinder sind in ihrem spielerischen Umgang mit Bewegung neugierig. Sie begreifen die Suche nach ihren eigenen Möglichkeiten und Grenzen als spannende Herausforderung und fesselnde Abenteuer. 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.



Allround-Sport

Gymnastik: Muskeltraining mit und ohne Kleingeräte, Stretching, Training von Koordination und Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und Entspannung. Am Freitagvormittag: Volleyball und weitere Ballspiele.

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.

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.

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

Aerobic

Allround-Sport

Aqua-Fitness

Badminton

Basketball

Beckenbodengymnastik

Boule-Treff

Fit fürs hohe Alter

Fitnessgymnastik

Fitness- u. Gesundheitsstudio

fit & mobil

Funktionsgymnastik

Handball

Herzsport

Indoor Cycling

Kegeln

Lauf-Treff

Line Dance

Meditation einüben

Pilates

Qi Gong

Reha-Sport

Schwimmen

Skigymnastik

Sportabzeichen

Tai Chi

Tanzsport

Tennis

Tischtennis

Walking

Wirbelsäulengymnastik

Yoga

Yoga auf dem Stuhl

Aufmerksamkeit und Gelassenheit für Körper, Geist und Seele unter zahlreichen Angeboten gibt es einige für Junggebliebene
Gymnastik und Ballspiele für alle
abwechslungsreiche gesunde Bewegung in vielfältigen Kursen
einen Court buchen und mit dem Nachwuchs spielen
ältere Freizeitsportler fühlen sich wohl
Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen
mit den Metallkugeln ans kleine Schweinchen ran
Übungsformen im Gehen, Stehen und Sitzen, mit Gedächtnistraining
für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination
Gesundheitsstudio mit qualifizierter Betreuung
funktionelle Gymnastik
die Rundum-Gymnastik für funktionstüchtige Gelenke
für „AH's“ - ehemals aktive Spieler
Gymnastik und Spiele für „Infarktler“ unter ärztlicher Betreuung
Ausdauertraining mit Musik und selbst gewähltem Widerstand
keine ruhige Kugel schieben – Spaß haben in geselliger Runde
in Gruppen laufen auf Waldwegen, schnell oder langsamer
auch ohne Partner auf Linie und in Formation tanzen
achtsam konzentrieren, sammeln und den Geist beruhigen
zur Steigerung der Wahrnehmung und Kräftigung der Körpermitte
Qi = Lebenskraft + Gong = beharrliches Üben, erhält die Gesundheit
Atemwegserkrankungen, Diabetes, Orthopädie, Gefäße und Venen
schwerelos aber nicht mühelos
ein Klassiker des intensiven Konditionstrainings
Vielseitigkeit ist gefragt – in jedem Alter persönliche Rekorde
weich fließend u. langsam bewegen – gut atmen – der fernöstliche Klassiker
verschiedene Tänze - mit das Beste zum Fitbleiben
auch für Ehemalige und „Überwechsler“ von anderen Sportarten
Hobbyspieler und ehemalige Wettkämpfer haben hier Spaß
zügiges Gehen ist leicht zu erlernen und gemeinsam anregend
tiefe und äußere Rumpfmuskulatur stärken, Körperhaltung optimieren
ein Übungsweg zu sich selbst – ganzheitlich
Yoga ausschließlich mit Übungen im Sitzen oder im Stehen

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	Kinder und Jugendliche lernen in der Basketballakademie
Cricket	die Lions spielen erfolgreich in der Bundesliga im Sportpark Nordost
Frisbee	Spaß beim Disc Golf und Freestyle
Fußball	Kooperation im Kinder- und Jugendbereich mit dem Nachbarverein KSV
Enshin Karate	wir kooperieren mit Mu Shin e.V. bei dieser Methode der Selbstverteidigung
Geräturnen	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	auf die technischen Grundlagen folgen die Gürtelprüfungen
Kegeln	auf vier schönen Bundeskegelbahnen
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	wird in unserem Partnerverein Karlsruher SV angeboten
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
Taikwondo	kombiniert Selbstverteidigung mit körperlicher und geistiger Disziplin
Tanzsport	Let's Dance-Star Marta Arndt führt den SSC-Tanzsport zu den Wettkämpfen
Tennis	Einzel- und Mannschaftstraining für alle Leistungs- und Altersklassen
Triathlon	von Breitensport bis Leistungssport – auf allen Strecken: Sprint- bis Langdistanz
Unterwasser-Rugby	Frauen und Männer spielen mit mit Salzwasser gefüllten Ball
Volleyball	Jugend-, Frauen-, Männer- und Mixed-Teams
Wasserspringen	bei uns am Stützpunkt im Fächerbad

WASSERKURSE im Fächerbad



Aqua-Fitness Schwimmen lernen Technik verbessern

BADMINTON TENNIS BEACH

**Courts
buchen!**

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
 Kindersport
 Leichtathletik
 Ninjutsu
 Reha-Sport
 Roller Derby
 Seniorensport
 Skigymnastik
 Streetdance
 Synchronschwimmen
 Tauchen
 Tischtennis
 Trampolin
 Triathlon
 Tricking
 Unterwasser-Rugby
 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

KURSGEBÜHREN

(für Mitglieder reduziert)
 Achtsamkeitstraining
 Aqua-Cycling
 Aqua-Fit
 Aqua-Jogging
 Aqua-Medi-Fit
 Aqua-Medi-Jogging
 Aqua-Mix
 Beckenbodengymnastik
 deep work
 Judo
 Kleinkinderschwimmen
 Kraulschwimmen
 Line Dance
 MAWIBA
 Meditation einüben
 Nordic Walking & Achtsamkeit
 Pickleball
 Pilates
 Qi Gong
 Rücken-Delphin-Brust
 Rückenschwimmen
 Schwimmen lernen Erwachsene
 Schwimmen Technikoptimierung
 Seehund Trixi
 Seepferdchen
 Selbstverteidigung
 Taekwondo
 Tai Chi
 Tanzkurs
 Tauchen
 Tennis
 Trixi-Fixi
 Wasserfrosch
 Yoga
 Zumba

SPORTKURSE

KURS	EINHEIT	DAUER	MITGLIED	GAST
Achtsamkeitstraining	8	60	30,50 €	76,00 €
Allround-Sport	10	55/60	0,00 €	85,00 €
Aqua-Cycling	10	45	96,00 €	160,00 €
Aqua-Fit	10	45	87,00 €	129,00 €
Aqua-Jogging	10	45	87,00 €	129,00 €
Aqua-Medi-Fit	10	45	97,00 €	154,00 €
Aqua-Medi-Jogging	10	45	97,00 €	154,00 €
Aqua-Mix	10	45	96,00 €	160,00 €
Beckenbodengymnastik	10	60	38,00 €	95,00 €
deep work	10	45	27,00 €	99,00 €
Fit fürs hohe Alter	10	60	0,00 €	85,00 €
Fitnessgymnastik	10	55/60	0,00 €	85,00 €
fit & mobil	10	55	0,00 €	85,00 €
Funktionsgymnastik	10	60	0,00 €	85,00 €
Judo	10	90	25,00 €	75,00 €
Kleinkinderschwimmen	5	45	52,00 €	77,00 €
Kraulschwimmen	10	45	94,00 €	154,00 €
Line Dance	6	90	30,00 €	70,00 €
MAWIBA	5	60	37,50 €	50,00 €
Meditation einüben	1	180	0,00 €	10,00 €
Nordic Walking & Achtsamkeit	5	60	19,00 €	49,00 €
Pickleball	8	90	99,00 €	120,00 €
Pilates	10	55	38,00 €	95,00 €
Qi Gong	10	55/60	38,00 €	90,00 €
Rücken-Delphin-Brust	10	45	94,00 €	154,00 €
Rückenschwimmen	10	45	90,00 €	146,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45	105,00 €	175,00 €
Schwimmen Technikoptimierung	10	45	94,00 €	154,00 €
Seehund Trixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Seepferdchen	10	45	111,00 €	154,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45	105,00 €	175,00 €
Schwimmen Technikoptimierung	10	45	94,00 €	154,00 €
Seehund Trixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Seepferdchen	10	45	111,00 €	154,00 €
Selbstverteidigung Erwachsene	10	75	38,00 €	113,00 €
Selbstverteidigung Grundschul.	5	60	25,00 €	37,50 €
Skigymnastik	10	60	0,00 €	85,00 €
Taekwondo	10	60	25,00 €	85,00 €
Tai Chi	10	60	38,00 €	90,00 €
Tanzkurs	12	90	90,00 €	150,00 €
Tennis 2 Teilnehmer	5	60	100,00 €	132,00 €
Tennis 3 Teilnehmer	5	60	67,00 €	88,00 €
Tennis 4 Teilnehmer	5	60	50,00 €	66,00 €
Trixi-Fixi	10	45	95,00 €	154,00 €
Wasserfrosch	10	45	111,00 €	154,00 €
Wirbelsäulengymnastik	10	55/60	0,00 €	85,00 €
Yoga	10	60	38,00 €	90,00 €
Yoga	10	75	46,00 €	110,00 €
Yoga	10	90	54,00 €	130,00 €
Zumba	10	45	30,00 €	99,00 €



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.



KURSFREISCHALTUNG

3. KURSTRIMESTER 2024

Beginn der Kurswoche:
Mo, 16. September 2024
 Freischaltung Website/Anmeldung online ab:
21. Juni 2024 um 18 Uhr
 Anmeldung persönlich ab:
28. Juni 2024

1. KURSTRIMESTER 2025

Beginn der Kurswoche:
Mo, 11. Januar 2025
 Freischaltung Website/Anmeldung online ab:
15. November 2024 um 18 Uhr
 Anmeldung persönlich ab:
22. November 2024

MITGLIEDSBEITRÄGE

MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG	QUARTALSAZHLUNG	MONAT	JAHRESZAHLUNG	MONAT
Erwachsene	58,50 €	19,50 €	216,00 €	18,00 €
Ermäßigungsberechtigte ¹⁾	38,70 €	12,90 €	140,40 €	11,70 €
Familie ²⁾	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.



SONDERBEITRÄGE

AEROBIC

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Aerobic	52,50 €	204,00 €
Transponder Armband 20,00 €		

Mitgliedschaft: mindestens ein volles Quartal

BALLETT

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1. Kind (Vorschulkind)	60,00 €	240,00 €
weiteres Kind	51,00 €	204,00 €
1. Kind (1 x wöchentlich)	90,00 €	360,00 €
weiteres Kind	76,50 €	306,00 €
1. Kind (2 x wöchentlich)	180,00 €	720,00 €
weiteres Kind	153,00 €	612,00 €
Erwachsene (1 Stunde)	60,00 €	240,00 €

BASKETBALLAKADEMIE

	1. KIND HALBJAHRESZAHL.	WEITERES KIND HALBJAHRESZAHL.
U8 Breitenschiene (1 x Training pro Woche, kein Wettkampf)	ohne Akademiebeitrag	ohne Akademiebeitrag
U10-U18 Breitenschiene (2 x Training pro Woche, Wettkampf)	48,00 €	30,00 €
U10-U14 Leistungsschiene (2 x Training pro Woche, Wettkampf)	72,00 €	48,00 €
U16-U18 Leistungsschiene (Leistungsteam mit mehreren Einheiten, Wettkampf)	90,00 €	54,00 €

JUDO

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Mitglied	10,00 €	38,00 €

KEGELN WETTKAMPF

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Erwachsene	20,00 €	75,00 €
Auszubildende	10,00 €	38,00 €

Ki-SSC

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1. Kind	60,00 €	220,00 €
weiteres Kind	50,00 €	183,00 €
MiniKi-SSC 1. Kind	33,00 €	120,00 €
MiniKi-SSC weiteres Kind	26,00 €	96,00 €

RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
1 x Training wöchentlich	24,00 €	90,00 €
weiteres Kind	16,00 €	60,00 €
2 x Training wöchentlich	45,00 €	170,00 €
weiteres Kind	27,00 €	102,00 €
3 x Training wöchentlich	64,00 €	240,00 €
weiteres Kind	38,00 €	144,00 €
4 x Training wöchentlich	80,00 €	300,00 €
weiteres Kind	48,00 €	180,00 €
5 x Training wöchentlich	93,00 €	350,00 €
weiteres Kind	56,00 €	210,00 €

SCHWIMMEN

	QUARTALSAZHLUNG	JAHRESZAHLUNG
F2- + F3-Team	10,00 €	40,00 €
weiteres Familienmitglied	5,00 €	20,00 €
E-Team + F1 Team	15,00 €	60,00 €
weiteres Familienmitglied	7,50 €	30,00 €
D-Team	25,00 €	100,00 €
weiteres Familienmitglied	12,50 €	50,00 €
C-Team	20,00 €	80,00 €
weiteres Familienmitglied	10,00 €	40,00 €
B-Team	60,00 €	240,00 €
weiteres Familienmitglied	30,00 €	120,00 €
A-Team	40,00 €	160,00 €
weiteres Familienmitglied	20,00 €	80,00 €
LG1 / LG2	100,00 €	400,00 €
weiteres Familienmitglied	50,00 €	200,00 €
Masters	10,00 €	40,00 €

TAEKWONDO

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
(auch Judo und Taekwondo)	20,00 €	75,00 €
weiteres Familienmitglied	15,00 €	58,00 €

TANZSPORT

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Kinder und Jugendliche (bis vollendetes 18. Lebensj.)	21,00 €	84,00 €
Erwachsene Hobbygruppe	45,00 €	180,00 €
Erwachsene Turniergruppe	60,00 €	240,00 €

TENNIS

	QUARTALSAHHLUNG	JAHRESZAHLUNG
erster Erwachsener einer Familie	-	92,00 €
jeder weitere Erwachsene	-	76,00 €
Ermäßigungsberechtigte ab 8 Jahren	-	43,00 €
Mini bis 7 Jahre	-	15,00 €
passives Mitglied	-	20,00 €

VOLLEYBALL

	JAHRESZAHLUNG
Mitglied	- 99,00 €

FITNESS- UND GESUNDHEITSSTUDIO



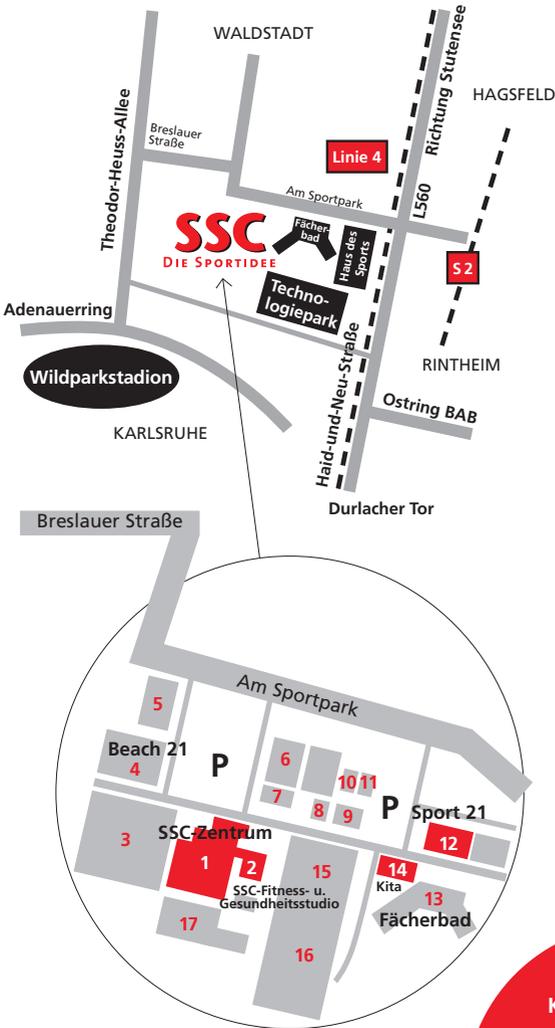
TARIF „FITNESS“	PREIS PRO MONAT
Laufzeit 3 Monate	59,00 €
Laufzeit 6 Monate	47,00 €
Laufzeit 12 Monate	35,00 €

TARIF „LIMIT“	PREIS PRO MONAT
Laufzeit 3 Monate	53,00 €
Laufzeit 6 Monate	41,00 €
Laufzeit 12 Monate	29,00 €

ABTEILUNGSLEITER

Abteilung/Sparte	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail
Aerobic	Manuela Hohloch	9 67 22-0	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	Saphira Stross	9 67 22-0	stross@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	Stefan Aschenbrenner	9 67 22-0	aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
Ki-SSC	Dominick Germar	9 67 22-68	germar@ssc-karlsruhe.de
Lauf-Treff	Tina Rausch	0176 / 43 28 24 06	tinaraus2@web.de
Leichtathletik	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@rockrollers.de
Schwimmen Leistungssport	Jonas Holzwarth	-	j.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	taekwondo_ssc@web.de
Tauchen	Regina Deuschle	0157 / 30 96 63 91	regina.deuschle@gmx.de
Tanzsport	Marta Arndt	15 65 71 62	tanzsport@ssc-karlsruhe.de
Tennis	Karsten Priesett	0170 / 2 46 55 79	karsten.priesett@t-online.de
Tennis Training	Christoph Rieger	0176 / 66 87 20 41	info@maxigo-sports.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	Lukas Walz	0176 / 90 71 12 29	uwr.ssc@gmail.com
Volleyball	Diego Ronconi	0151 / 11 51 41 17	ronconi.badenvolleys@ssc-karlsruhe.de
Walking-Treff	Uschi Görtler	68 13 11	u.goertler@web.de
Wasserspringen	Robert Laxa	0171 / 2 19 10 74	robert.laxa@vbpur.de

Anfahrt



Sie erreichen uns gut mit der Tram 4 (Haltestelle Fächerbad), der S2 (Haltestelle Hagfeld 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 Outdoor-Sportanlage Kinder
- 10 Basketball
- 11 Beachfeld
- 12 SSC-Sport 21
- 13 Fächerbad
- 14 SSC-Sportkita Wirbelwind
- 15 Rasenfelder
- 16 Cricket-Anlage
- 17 Leichtathletik-Anlage

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

KOOPERATIONEN

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



facebook.de/ssc-karlsruhe



instagram.com/sscspordidee

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

