

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

facebook.de/ssc-karlsruhe
instagram.com/sscportidee

fitness.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

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 8 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	Jugendsport ab 11 Jahre
Klettern ab 5 Jahre	Sportabzeichen ab 6 Jahre	Tauchen ab 11 Jahre
Synchronschwimmen ab 5 Jahre	Streedance ab 6 Jahre	Frisbee ab 12 Jahre
Voltigieren ab 5 Jahre	Taekwondo ab 6 Jahre	Kanu ab 12 Jahre

KINDERSPORTSCHULE

Dominick Germar 0721 9 67 22-68 · germar@ssc-karlsruhe.de



Ki-SSC

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.



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: 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.

Full Body Workout:

Entdecke ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer stärkt – mit leicht einsetzbaren Kleingeräten wie Hanteln, Bändern oder Holzstäben. Ob jung oder jung geblieben: Dieses Workout passt sich deinem Fitnesslevel an und sorgt für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

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

Isabel Wirth 0721 9 67 22-34 · wirth@ssc-karlsruhe.de

Die aktuellen Sprechzeiten können Sie der Webseite unter Ansprechpartner entnehmen.



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.

LUNGENSPORT

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
Basketball
Cricket
Frisbee
Fußball
Enshin Karate
Geräturnen
Handball
Inline-Hockey
Judo
Kegeln
Leichtathletik
Muay Thai
Rhythm. Sportgymnastik
Roller Derby
Rugby
Schwimmen
Snooker
Synchronschwimmen
Taekwondo
Tanzsport
Tennis
Tischtennis
Triathlon
Unterwasser-Rugby
Volleyball
Wasserspringen


unsere Teams spielen in SSC-Sport 21 auf 5 Feldern
Kinder und Jugendliche lernen in der Basketballakademie
die Lions spielen erfolgreich in der Bundesliga im Sportpark Nordost
Spaß beim Disc Golf und Freestyle
Kooperation im Kinder- und Jugendbereich mit dem Nachbarverein KSV
wir kooperieren mit Mu Shin e.V. bei dieser Methode der Selbstverteidigung
wir sind erfolgreich auf Gau- und Bezirksebene
Frauen- und Männerteams üben diesen schnellen Teamsport beim SSC aus
auf den Skates geht's rasend schnell mit Schläger und Puck
auf die technischen Grundlagen folgen die Gürtelprüfungen
auf vier schönen Bundeskegelbahnen
vom ABC des Laufen-Springen-Werfens zu den Disziplinen
traditioneller Kampfsport mit Box- und Kicktechniken
intensives Training führte unsere Gymnastinnen bis in die Bundesliga
harter und schneller Frauenteamssport mit Bandagen auf vier Rollen
wird in unserem Partnerverein Karlsruher SV angeboten
hochklassig auf Landes- und Bundesebene mit breitem Unterbau Kinder und Jugend
beim Präzisionssport kooperieren wir mit dem Snookerclub 147
der Aufbau von 4-6 Jahren hat Landes- und Bundesmeisterschaften zum Ziel
kombiniert Selbstverteidigung mit körperlicher und geistiger Disziplin
Let's Dance-Star Marta Arndt führt den SSC-Tanzsport zu den Wettkämpfen
Einzel- und Mannschaftstraining für alle Leistungs- und Altersklassen
Präzision, Reaktion und Ausdauer – der schnelle Rückschlagsport
von Breitensport bis Leistungssport – auf allen Strecken: Sprint- bis Langdistanz
Frauen und Männerspielen mit Salzwasser gefüllten Ball
Jugend-, Frauen-, Männer- und Mixed-Teams bis in die 1. Bundesliga
bei uns am Stützpunkt im Fächerbad




WASSERKURSE im Fächerbad



Aqua-Fitness
Schwimmen lernen
Technik verbessern



BADMINTON TENNIS BEACH



**Courts
buchen!**

BEITRAGSGRUPPEN

MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG SONDERBEITRAG/GEBOHRE

Allround-Sport	Aerobic
Badminton	Ballett
Basketball (Erwachsene)	Basketballakademie
Beach-Volleyball	Fitness- u. Gesundheitsstudio
Cricket	Judo
Eltern + Kind-Turnen	Karate/Enshin
Fit fürs hohe Alter	Kegeln (Wettkampf)
Fitnessgymnastik	Kegeln für Ältere (Senioren)
fit & mobil	Kindersportschule
Frisbee	Muay Thai
Full Body Workout	Reha-Sport
Funktionsgymnastik	Rhythmische Sportgymnastik
Fußball	Schwimmen
Geräturnen	Taekwondo
Gymnastik	Tanzsport
Handball	Tennis
Inline-Hockey	Volleyball
Kindersport	
Leichtathletik	REHA-SPORT*
Ninjutsu	Gefäßsport
Roller Derby	Herzsport
Senioren-sport	Lungensport
Skigymnastik	Orthopädischer Reha-Sport
Stretdance	Sport bei Diabetes
Synchronschwimmen	Sport bei Morbus Bechterew
Tauchen	Sport bei Osteoporose
Tischtennis	Sport nach Krebs
Trampolin	*mit ärztlicher Verordnung
Triathlon	
Tricking	
Unterwasser-Rugby	
Wasserspringen	
Wirbelsäulengymnastik	



KURSGEBÜHREN

(für Mitglieder reduziert)

Achtsamkeitstraining
Allround-Sport
Aqua-Cycling
Aqua-Fit
Aqua-Jogging
Aqua-Medi-Fit
Aqua-Medi-Jogging
Aqua-Mix
Beckenbodengymnastik
deep work
feel the joy
Judo
Kleinkinderschwimmen
Kraulschwimmen
Line Dance
MAWIBA
Meditation einüben
Nordic Walking & Achtsamkeit
Pilates
Qi Gong
Rücken-Delphin-Brust
Rückenschwimmen
SALSATION
Schulter + Nacken
Schwimmen lernen Erwachsene
Schwimmen Technikoptimierung
Seehund Trixi
Seepferdchen
Selbstverteidigung
Taekwondo
Tai Chi
Tauchen
Tennis
Trixi-Fixi
Wasserfrosch
Yoga
Zumba

SPORTKURSE

KURS	EINHEIT	DAUER	MITGLIED	GAST
Achtsamkeitstraining	8	60	30,50 €	83,00 €
Allround-Sport	10	55/60	0,00 €	93,00 €
Aqua-Cycling	10	45	106,00 €	174,00 €
Aqua-Fit	10	45	97,00 €	149,00 €
Aqua-Jogging	10	45	97,00 €	159,00 €
Aqua-Medi-Fit	10	45	107,00 €	169,00 €
Aqua-Medi-Jogging	10	45	107,00 €	179,00 €
Aqua-Medi-Mix	10	45	113,00 €	194,00 €
Aqua-Mix	10	45	106,00 €	174,00 €
Beachvolleyball	8	120	80,00 €	120,00 €
Beckenbodengymnastik	10	60	38,00 €	95,00 €
deep work	10	45	30,00 €	109,00 €
feel the joy	10	75	85,00 €	115,00 €
Fit fürs hohe Alter	10	60	0,00 €	93,00 €
Fitnessgymnastik	10	55/60	0,00 €	93,00 €
fit & mobil	10	55	0,00 €	93,00 €
Full Body Workout	10	60	0,00 €	93,00 €
Funktionsgymnastik	10	60	0,00 €	93,00 €
Judo	10	90	25,00 €	75,00 €
Kleinkinderschwimmen	5	30	45,00 €	65,00 €
Kraulschwimmen	10	45	104,00 €	174,00 €
Line Dance	6	90	38,00 €	88,00 €
MAWIBA	6	60	45,00 €	67,00 €
Meditation einüben	1	180	0,00 €	15,00 €
Nordic Walking & Achtsamkeit	5	60	19,00 €	53,00 €
Pilates	10	55	38,00 €	104,00 €
Qi Gong	10	55/60	38,00 €	98,00 €
Rückenschwimmen	10	45	104,00 €	174,00 €
SALSATION	10	60	30,00 €	109,00 €
Schulter + Nacken	10	60	100,00 €	164,00 €
Schwimmen lernen Erwachsene	10	45	119,00 €	199,00 €
Schwimmen Technikoptimierung	10	45	104,00 €	174,00 €
Seehund Trixi	10	45	105,00 €	174,00 €
Seepferdchen	10	45	121,00 €	179,00 €
Selbstverteidigung Erwachsene	10	60	30,00 €	85,00 €
Selbstverteidigung Grundschrift.	5	60	39,00 €	55,00 €
Skigymnastik	10	60	0,00 €	93,00 €
Taekwondo	10	60	25,00 €	85,00 €
Tai Chi	10	60	38,00 €	98,00 €
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	105,00 €	174,00 €
Wasserfrosch	10	45	121,00 €	179,00 €
Wirbelsäulengymnastik	10	55/60	0,00 €	93,00 €
Yoga	10	60	38,00 €	98,00 €
Yoga	10	75	46,00 €	120,00 €
Yoga	10	90	54,00 €	142,00 €
Zumba	10	45	30,00 €	109,00 €



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.

Online
buchen!
Vorsprung
sichern!

KURSFREISCHALTUNG

1. KURSTRIMESTER 2026

Beginn der Kurswoche:

Mo, 10. Januar 2026

Freischaltung Website/Anmeldung online ab:

24. Oktober 2025 um 18 Uhr

Anmeldung persönlich ab:

31. Oktober 2025

2. KURSTRIMESTER 2026

Beginn der Kurswoche:

Mo, 30. März 2026

Freischaltung Website/Anmeldung online ab:

13. Februar 2026 um 18 Uhr

Anmeldung persönlich ab:

20. Februar 2026

MITGLIEDSBEITRÄGE

MITGLIEDS-GRUNDBEITRAG	QUARTALSAZHLUNG	MONAT	JAHRESZAHLUNG	MONAT
Erwachsene	63,90 €	21,30 €	236,40 €	19,70 €
Ermäßigungsberechtigte ¹⁾	42,30 €	14,10 €	153,60 €	12,80 €
Familie ²⁾	114,00 €	38,00 €	408,00 €	34,00 €
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	WEITERES KIND
U8	8,00 €	5,00 €
(ein- bis zweimaliges Training pro Woche, kein Wettkampf)		
U10-U18 Breitenschiene	8,00 €	5,00 €
(zweimaliges Training pro Woche, Wettkampf)		
U10-U14 Leistungsschiene	12,00 €	8,00 €
(Leistungsteams mit mehreren Einheiten, Wettkampf)		
U16-U18 Leistungsschiene	15,00 €	9,00 €
(Leistungsteams mit mehreren Einheiten, Wettkampf)		

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

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

TANZSPORT

	QUARTALSAHLUNG	JAHRESZAHLUNG
Kinder und Jugendliche (bis vollendetes 18. Lebensj.)	42,00 €	168,00 €
Erwachsene Hobbygruppe	60,00 €	240,00 €
Erwachsene Turniergruppe	60,00 €	240,00 €

TENNIS

	QUARTALSAHLUNG	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 €

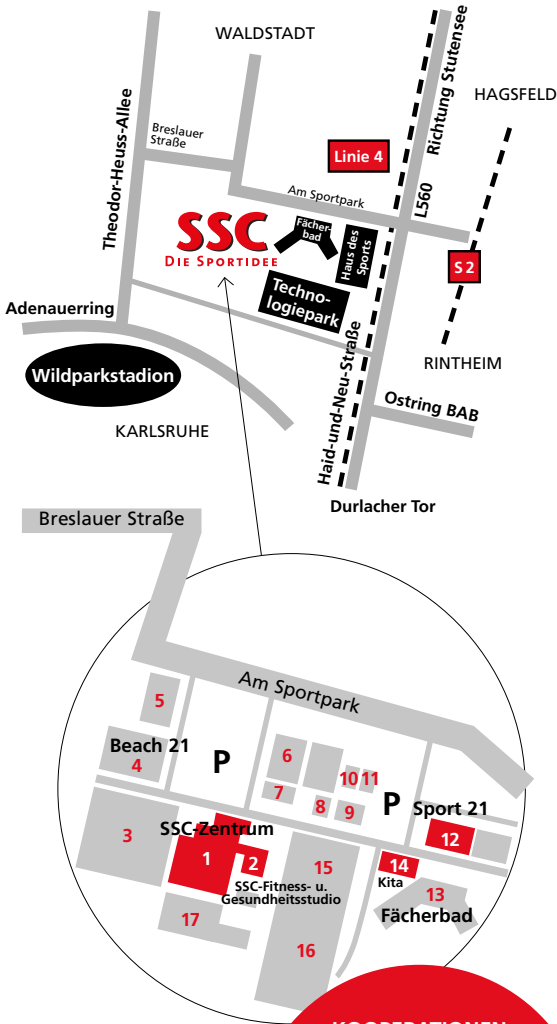
TARIF „LIMIT“	PREIS PRO MONAT
Laufzeit 3 Monate	53,00 €
Laufzeit 6 Monate	41,00 €
Laufzeit 12 Monate	29,00 €



ABTEILUNGSLEITER | ANSPRECHPARTNER

Abteilung/Sparte	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail
Aerobic	Manuela Simon	9 67 22-0	simon@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	Tobias Rother	–	tobias.rother@gmx.de
Gerätturnen	Kathrin Schimpf	–	kathrin.schimpf@hotmail.com
Gymnastik	Vicky Blesinger	9 67 22-0	blesinger@ssc-karlsruhe.de
Handball	Frank Dettling	0175 / 4 27 87 54	kontakt@ssc-handball.de
Herzsport	Isabel Wirth	9 67 22-34	wirth@ssc-karlsruhe.de
Inline-Hockey	Simon Mayer	0177 / 8 47 11 11	simon@whitestags.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	tinarausch2@web.de
Leichtathletik	Stefan Aschenbrenner	9 67 22-0	aschenbrenner@ssc-karlsruhe.de
Ninjutsu	Sean Farrell	0176 / 58 87 43 56	sean.farrell@genbukanmikayama.de
Reha-Sport	Isabel Wirth	9 67 22-34	wirth@ssc-karlsruhe.de
Rhythmische Sportgymnastik	Shana Rudolph	47 03 42 65	shana.rudolph@gmx.de
Roller Derby	Ulrike Frischholz	–	leitung@rockarollers.de
Schwimmen	Fabienne Haubrich	–	haubrich@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
Streetdance	Manuela Simon	9 67 22-0	team@ssc-karlsruhe.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	Wiranto Tunggul	0176 / 25 98 04 99	witung@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	Joachim Greiner	–	greiner.badenvolleys@ssc-karlsruhe.de
Walking-Treff	Marianne Walser	0157 / 32 54 47 67	marianne-walser@web.de
Wasserspringen	Robert Laxa	0171 / 2 19 10 74	robert.laxa@vbpur.de

Anfahrt



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

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

KOOPERATIONEN

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

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 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

