PSK kurier
Januar 2019
Post Südstadt Karlsruhe e. V. – Der große Verein für Sport, Freizeit, Gesundheit und Integration

Kein Wochenende ohne Handball

Gestaltung: Martin Noth

Verwirklichen.

PSD **Bank** Ihre Direktbank mit Heimvorteil.

PSD **KinderBauGeld**

Zinsrabatt* in Höhe von 0,10 Prozentpunkte p.a. auf die jeweils gültige Kondition im ersten Zinsfestschreibungszeitraum (mind. 3 Jahre Laufzeit)

Verwendungsmöglichkeiten

Kauf, Neubau, An- oder Erweiterungsbau oder Modernisierung einer eigengenutzten Immobilie

* Voraussetzung: Für mindestens ein Kind liegt zum Zeitpunkt der Antragstellung eine Kindergeldberechtigung vor.

Jetzt informieren!
Tel. 07 21/91 82-4 00
PSD Bank in Karlsruhe, Philipp-Reis-Str. 1

psd-kn.de

psd Bank

Allgemeine Informationen

Herausgeber	**P**ost **S**üdstadt **K**arlsruhe e.V.	
Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe Fon (0721) 88 74 44 Fax (0721) 88 33 04	
Geschäftsführung	Felix Pauli	(0721) 98 92 94 10 felix.pauli@post-suedstadt-ka.de
Internet	www.online-psk.de	
Social Media	www.facebook.com/pskarlsruhe	
E-Mail	psk@post-suedstadt-ka.de	
Bankverbindungen	Sparkasse Karlsruhe	IBAN DE97 6605 0101 0009 3242 94 BIC KARS DE 66XXX
	PSD-Bank	IBAN DE91 6609 0900 7309 5546 06 BIC GENODEF1P10
Vereinskurier	psk@post-suedstadt-ka.de Erscheint vierteljährlich (März/Juni/September/Dezember) Auflage 1.500	
Marketing	psk@post-suedstadt-ka.de	

Ehrenvorsitzender	Horst Sedlag	(07243) 65 333	horst.sedlag@web.de
Vorsitzender	Hans-Joachim Kögele	(0721) 93 21 10	psk@koegele.de
Stellv. Vorsitzende	Beate Brockerhoff	0175 86 25 49 2	beatebrockerhoff@gmail.com
Jugendwart	Andreas Schaber	(0721) 88 56 10	andy.schaber@t-online.de
Schatzmeister	Lothar Hofmann	(0721) 88 13 19	lm.hofmann@t-online.de
Beisitzer	Norbert Schmidt	0171 78 34 979	nschmidt2005@t-online.de
Beisitzer	Michael Sawallisch	0172 76 18 902	sportwart@tennispsk.de
Beisitzer	Wolfgang Klein	(0721) 81 24 57	
Beisitzer	Ian Sebastian Nitka		ian.sebastian.nitka@gmx.de
Beisitzerin	Heidi Mußgnug	0171 69 15 058	

Sportanlagen	Anlage „Am Dammerstock“, Ettlinger Allee 9	
	Anlage „Zur Südstadt“, Ettlinger Allee 3	
Tennishalle	Ettlinger Allee 9, Hallenwart Dieter Scherer 0171 65 78 966 (Vermietung)	
Gaststätten	Gaststätte „Alte Post“, Ettlinger Allee 9, (0721) 98 96 19 95	
	Gaststätte „Zur Südstadt“, Ettlinger Allee 3, 0170 909 00 01	
Oberwaldbad	Erlenweg 2 (Wohnstift Rüppurr), 76199 Karlsruhe	(0721) 88 01-609 (0721) 88 01-784
Fitness-Studio	Ettlinger Allee 9, (0721) 89 09 32, fitnessstudio@post-suedstadt-ka.de	

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Montag bis Freitag	09:00 - 12:00 Uhr
Montag und Dienstag	14:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag	14:00 - 18:00 Uhr

Fon (0721) 88 74 44
Fax (0721) 88 33 04

Osterferien 15. - 26. April 2019

Montag	15.04.2019	14:00 - 17:00 Uhr	Mittwoch	24.04.2019	09:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	17.04.2019	09:00 - 12:00 Uhr	Donnerstag	25.04.2019	14:00 - 18:00 Uhr
Donnerstag	18.04.2019	09:00 - 12:00 Uhr	Freitag	26.04.2019	09:00 - 12:00 Uhr

Pfingstferien 10. - 21. Juni 2019

Mittwoch	12.06.2019	09:00 - 12:00 Uhr	Montag	17.06.2019	14:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag	13.06.2019	14:00 - 18:00 Uhr	Mittwoch	19.06.2019	09:00 - 12:00 Uhr
Freitag	14.06.2019	09:00 - 12:00 Uhr			

Fitness-Studio

Montag	09:00 - 11:00 Uhr (Ladies Fitness)
	11:00 - 22:00 Uhr
Mittwoch + Freitag	09:00 - 22:00 Uhr
Dienstag + Donnerstag	07:00 - 22:00 Uhr
Samstag	09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 13:00 Uhr

An Feiertagen

Montag bis Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Samstag und Sonntag	10:00 - 13:00 Uhr

Oberwaldbad

Tag	Schwimmbad	Sauna	Medizinische Abteilung
Montag	14:00 - 20:00 Uhr	14:00 - 21:00 Uhr gemischt	09:00 - 18:30 Uhr
Dienstag	14:00 - 19:00 Uhr	09:00 - 19:00 Uhr gemischt	09:00 - 17:30 Uhr
Mittwoch Warmwassertag	13:00 - 19:00 Uhr	13:00 - 21:00 Uhr Damen	10:00 - 17:30 Uhr
Donnerstag Warmwassertag	10:00 - 20:00 Uhr	09:00 - 13:30 Uhr Damen 14:00 - 20:00 Uhr Herren	09:00 - 17:30 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr	14:00 - 19:00 Uhr gemischt	10:00 - 12:00 Uhr
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr	10:00 - 13:00 Uhr gemischt	geschlossen
Sonntag von Oktober bis März	10:00 - 15:00 Uhr	10:00 - 15:00 Uhr gemischt	geschlossen

Aktuelle Informationen zu den **Öffnungszeiten** der Geschäftsstelle, des Fitness-Studios und des Oberwaldbades finden Sie auf unserer Homepage **www.online–PSK.de**

Abteilungen

Aikido	Bernd Reinhardt	(0721) 48 15 14	bernd.max.reinhardt@web.de
Badminton	Sven König		info@badminton-karlsruhe.de
Basketball	Danijel Ljubic	0162 15 72 812	danijel.ljubic@psk-lions.de
Breitensport	Norbert Schmidt	0171 78 34 979	nschmidt2005@t-online.de
Foto	Werner Hermann	(07244) 91 499	m.w.hermann@t-online.de
Fußball	Carsten Buhr	0176 47 18 11 51	pskbuhr@web.de
Fußball-Jugendleiter	Norman Durand	0151 12 31 76 44	norman.durand@gmx.de
Fußball-Mädchen	Thomas Hettich	(0721) 3 26 64	hettichtho@aol.com
Handball	Martin Pfistermeister	0177 40 01 164	handball@post-suedstadt-ka.de
Judo	Peter Kraus	0170 12 55 101	andijudo@gmx.de
Leichtathletik	Benedikt Rieker	(0721) 88 74 44	benedikt.rieker@post-suedstadt-ka.de
Rollstuhlsport	Peter Rabl	(0623) 65 69 79	rablpflug@gmx.de
Schach	Rainer Dorn	(07245) 83 234	rainer.dorn@kabelbw.de
Selbstverteidigung	Jörg Knyrim	0179 11 15 514	knyrim@gmail.com
Seniorensport und -Freizeit	Klaus Schaber	(0721) 48 44 88	klaus.schaber@t-online.de
Taekwon-Do	Heribert Helfer	(07249) 88 12	heri.helfer@gmail.com
Tennis	Stefan Schwärzler	(0721) 55 32 39	ssc@objektkultur.de
Tischtennis	Ralf Kern	(0721) 57 26 00	rkern@flowserve.com
Triathlon	Christian Piri	0176 47 39 58 58	triathlon@post-suedstadt-ka.de
Volleyball	Annette Maurath	(0721) 89 23 55	amaurath@web.de
Wandern	Wolfgang Lange	(07242) 70 61 297	Wolange@web.de

Angebote

Ballschule Heidelberg	Timo Zöller	(0721) 88 74 44	timo.zoeller@post-suedstadt-ka.de
Capoeira	Diogo Marinho	0152 12 35 80 20	diogomarinho_ef@yahoo.com.br
Fitness-Studio	Timo Zöller	(0721) 89 09 32	fitnessstudio@post-suedstadt-ka.de
Floorball	Michael Schumann	0173 54 55 187	m_schumann_88@web.de
Gesundheitssport	Georg Vengert	(0721) 88 74 44	georg.vengert@post-suedstadt-ka.de
Integrativsport	Sophia Ehnis		psk-integrativsport@web.de
Kindersportschule	Alexander Wicht	(0721) 98 92 94 09	alexander.wicht@post-suedstadt-ka.de
Quidditch	David Bentz		quidditch@post-suedstadt-ka.de
Schwimmsport, Sauna & medizinische Abteilung	über Oberwaldbad	(0721) 88 01 609	oberwaldbad@post-suedstadt-ka.de
Sportabzeichen	Bernd Großhans	(07202) 34 34	bernd@grosshans.eu

Liebe Mitglieder und Freunde unseres Vereins,

hier habe ich die traurige Aufgabe mich von zwei Urgesteinen des Vereines zu verabschieden.
Unser Ehrenmitglied Hartmut „Hardy" Melcher und Karl „Charly" Stengel, haben uns leider für immer verlassen.
Unser Mitgefühl gilt Ihren Angehörigen.
Unserer stellvertretenden Vorsitzenden Beate Brockerhoff darf ich zum Tode Ihres Mannes Heinz unsere von Herzen kommende Anteilnahme aussprechen.
Wir werden den von uns Gegangenen ein ehrendes Gedenken bewahren.

PSK

Auch am Anfang dieses Jahres stand der Vereinsetat im Mittelpunkt unserer Vorstandsarbeit.
So hatte sich der Vorstand am Jahresanfang mit den Finanzen des Vereines, dem Abschluss des vergangenen Jahres, dem Finanzplan des neuen Jahres und vor allem mit den Etatwünschen der einzelnen Abteilungen zu beschäftigen. Durch konsequentes Sparen waren wir in der Lage, für das vergangene Jahr einen ausgeglichenen Haushalt für den Verein vorlegen zu können. Auch in diesem Jahr muss dies unser Ziel sein.
Das ausgewiesene Defizit in der Bilanz 2017, zum ersten Mal als Gesamtbilanz erstellt, betraf ausschließlich unseren wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb. Dies hat mit den unterschiedlichen Jahresabschlüssen einmal zum 31. Dezember bzw. Juli des nächsten Jahres für unsere „Lions" zu tun.

Unsere zuletzt beschlossene Beitragsanpassung hat es ermöglicht, dass die angemeldeten Etatwünsche der Abteilungen fast alle in der angemeldeten Höhe genehmigt werden konnten.

Die verbleibenden Mittel werden wir in diesem Jahr für weitere Bau- und Renovierungsarbeiten verwenden.
So haben wir einen abschließbaren Materialcontainer angeschafft und aufgestellt, in dem wir Abfallbehälter und Platzpflegewerkzeuge aufbewahren können. Dies war für den Bereich der Müllcontainer wichtig, da immer mehr illegale Müllentsorgung unsere Kosten in die Höhe trieben.
Undichte Dächer im Bereich des Dojos und des Hauptgebäudes könnten uns zu hohen Ausgaben für die Dacherneuerungen zwingen.
Für unseren nicht mehr bespielbaren Tennenplatz haben wir die Kosten für einen Kunstrasenplatz bei der Stadt und dem Bad. Sportbund eingereicht. Sollte der Antrag von beiden Institutionen anerkannt werden, die entsprechenden Zuschüsse fließen und wir eine Bankfinanzierung erhalten, werden wir noch in diesem Jahr mit der Umsetzung beginnen. Die Fußballjugend wird sich mit dem Förderkreis und Sponsoren an der Finanzierung beteiligen.

Dies allerdings hängt in erheblichem Maße davon ab, in wieweit wir nicht kalkulierbare Kosten in unvorhersehbare Erneuerungen oder Reparaturen stecken müssen.

Bei einer soliden Haushaltsführung müssen aber auch unvorhergesehene Reparaturkosten eingeplant werden, die wir mit zusätzlich 30.000.- EUR angesetzt haben. Davon haben wir bereits heute ca. 10.000,- EUR

ausgegeben, z. B. für die defekte Heizungsanlage und sowie für ein irreparables Vorschaltgerät Flutlichtanlage und Kleinreparaturen.
Hinzu kommen die Kosten für die Platzpflege unserer 3 Fußballfelder und unseres Kleinspielfeldes. Die Energiekosten für dieses Jahr haben wir mit rund 100.000.- EUR angesetzt.
Trotz dieses umfangreichen Erneuerungs- und Renovierungsprogramms muss es unser Ziel sein, am Ende des Jahres wieder einen ausgeglichenen Vereinshaushalt vorlegen zu können.

Wir haben auch 2019 wieder viel vor. Informations- und Sporttage, Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche sowie Feste gehören genauso dazu wie die Präsenz bei übergeordneten Veranstaltungen z. B. der Stadt Karlsruhe.

Den Auftakt bildete wie in jedem Jahr unsere Kinderfasnacht am 24. Februar. Unter dem diesjährigen Motto „Es war einmal im Märchenland…" fanden wieder zahlreiche Kinder mit ihren Eltern den Weg zum PSK und brachten die Wände zum Wackeln.
Die Musik sorgte für Stimmung und das PSK-Team hatte wieder ein vollgepacktes Spiel- und Unterhaltungsprogramm im Angebot. Überall konnte man nur Lob vernehmen. Herzlichen Dank der Geschäftsstelle und allen Helfern für ihren großartigen Einsatz vor und während der Veranstaltung.

Seit Januar laufen wieder die Kurse im Oberwaldbad. Aqua Fit, Wasserspaß für Kinder, Baby- und Bambini Schwimmen, Seepferdchen und eine Schwimmgruppe für Kinder mit und ohne Behinderung gehören genauso zu unserem reichhaltigen Kinderangebot, wie Aqua Rücken Fit, Aqua Zumba und Wassergymnastik für unsere Erwachsenen. Im Verein versuchen wir ständig unser Kursangebot zu verbessern und zu erweitern. Neben unseren Angeboten im Kinder- und Seniorensport ist der Bereich des Gesundheitssports eine wichtige Säule in unserem Angebot.

Die anstehenden Oster-, Pfingst- und Sommerfreizeiten sowie zwei Tenniscamps, ein Beachvolleyball-Camp, zwei Fußballfreizeiten eine Ballsport-, und mhplus-Freizeit runden unser Angebot für Kinder und Jugendliche in diesem Jahr ab.

Natürlich werden wir auch bei den Festen der Stadt wieder Flagge zeigen.
Für Unterstützung schon jetzt im Voraus herzlichen Dank.

Vom Sport gibt es erfreuliches zu berichten

Die erste Herrenmannschaft, unsere PSK LIONS kämpfen, zum Zeitpunkt dieses Berichtes um einen der ersten 8 Tabellenplätze um sich für die Aufstiegsrunde zu qualifizieren.
Unsere Damenmannschaft kämpft in der Regionalliga um Platz eins und die 2. Herren-Basketballmannschaft hält sich in der 2. Regionalliga.

Unsere Basketballjugend macht ebenfalls von sich reden.
So ist die Mannschaft U12 Tabellenführer im Bezirk, die U14 belegt zurzeit den 2. Tabellenplatzt in der Badenliga, die U16 ist Tabellenführer in der Jugend-Oberliga und unsere JBBL Mannschaft kämpft um den Erhalt in der Bundesliga JBBL.

Ab Juni spielen unsere Tennisherren wieder in der Badenliga.
Unsere Damen haben sich für die Regionalliga qualifiziert.
Wir wünschen unseren Spielerinnen und Spielern viel Erfolg.

Unsere Handballer stehen mit ihrer 1. Mannschaft auf einem Mittelplatzt in der Bezirksliga.
Die hervorragende Jugendarbeit im Handball ermöglicht es, dass insgesamt 10 Jugendmannschaften auf Punktejagd gehen können.
Die Mannschaft Badminton Eins konnte sich in der letzten Saison in der Landesliga den 3. Tabellenplatz sowie die Mannschaft zwei

den 2. Platz in der Oberliga erkämpfen.

Sportliche Erfolge sind das Aushängeschild für unseren PSK und die beste Werbung für die Leistungsfähigkeit des Vereins.
Allen Verantwortlichen für solch herausragende Leistungen meinen herzlichen Dank.

Die ersten sportlichen Highlights des Jahres waren:
Das 18. GEBAKA-Tennis-Hallenturnier und das Jugendfußballturnier im PSK für die F- bis B-Jugend-Nachwuchsspieler/rinnen.

Vom 2. bis 6. Januar trafen sich die regionale Damen- und Herrentennis-Elite beim PSK. Über 65 Spielerinnen und Spieler kämpften in hochklassigen Wettbewerben um Punkte und Prämien.
Das Turnier hat wieder gezeigt, dass es zu recht seit Jahren fester Bestandteil der deutschen Turnierserie ist.
Herzlichen Dank an alle Helferinnen und Helfer und vor Allem an unseren Sponsor GEBAKA, der unser Hallenturnier erst möglich macht.

In der Sporthalle des TSV Rintheim veranstaltete am 6. Januar der Förderverein des Jugendfußballs im PSK ein Turnier für F- bis B-Jugend-Nachwuchsspieler/innen.
Insgesamt 108 Jugendliche zeigten tollen Fußball.

Normalerweise ist es üblich am Ende eines Jahres Danke zu sagen. Ich will es heute aber an den Anfang des Jahres stellen.

Ohne finanzielle und tatkräftige Unterstützung unserer Sponsoren und Partner wären der Vereinssport im Allgemeinen und der sportliche Erfolg im Besonderen nicht möglich. Veranstaltungen des Vereines sind in der Vielzahl und der Qualität nicht durchführbar,
gäbe es nicht Firmen und Institutionen, die uns zur Seite stehen und helfen.

Herzlichen Dank für Ihr Engagement verbunden mit der Bitte uns auch in diesem Jahr zu unterstützen.

Ich wünsche allen einen guten Start ins Frühjahr 2019.

Ihr Hans Joachim Kögele

Einladung

Gemäß § 14 Absatz 3 der Satzung des PSK zur

Beiratssitzung

Freitag, 12. April 2018, 18.30 Uhr

Vereinsgaststätte „Zur Südstadt“, Ettlinger Allee 3

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Aktuelles zum Datenschutz
3. Abteilungsetat
4. Verträge mit Übungsleitern
5. Projekt „Anpfiff ins Leben e. V.“
6. Standorte Defibrillatoren

Die Einladung richtet sich an alle Abteilungen des PSK.

In stillem Gedenken

Wir haben uns am 8. Februar 2019 von unserem Ehrenmitglied Hartmut Melcher verabschiedet, der das Spielfeld am 28. Januar für immer verlassen hat.

Hartmut „Hardy" Melcher, der „Lange", im engeren Kreis auch „Häuptling Silberlocke" genannt, hat nach seiner aktiven Zeit nahezu ein halbes Jahrhundert unsere Fußballabteilung mit großem Erfolg geführt. Danach leitete er noch lange Jahre die Mitgliederverwaltung des Vereins.

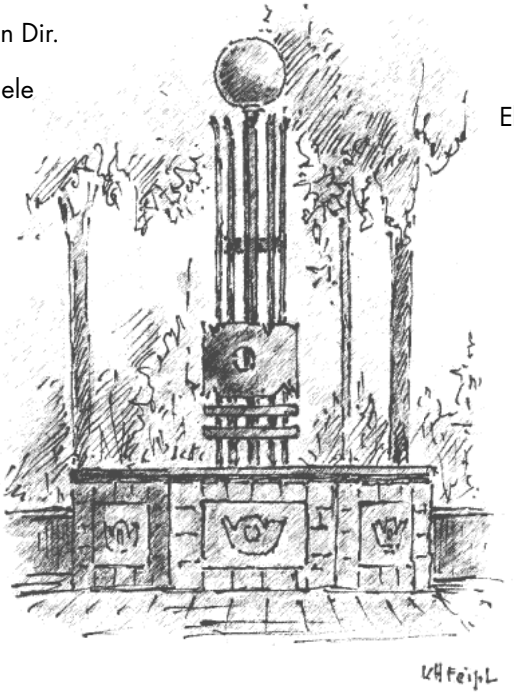
Er war der Spielführer, bei ihm sind die Fäden zusammengelaufen, er galt im Fußballkreis nahezu als Synonym für den Postsportverein und später für den Post- Südstadt Karlsruhe, er stand für den Verein und seine Fußballer. Der Verin war ihm wie eine zweite Heimat geworden.

Hardy war im positiven Sinn ein Vereinsmeier, der aber nicht nur dem Sport verbunden war, sondern er wusste auch die sogenannte „Dritte Spielzeit", die Zeit nach den Spielen zu genießen, ganz einfach Siege zu feiern oder Niederlagen zu überwinden.

Hartmut wir danken Dir.

Hans-Joachim Kögele
Vorsitzender

Horst Sedlag
Ehrenvorsitzender



Lust auf Geschmack – Lust auf Lieferung?

Ihr Bio-Lieferservice vom
Demeter Gärtnerhof Decker

DECKER'S Öko Kiste

Einfach anrufen! Mo bis Fr 8 bis 12 Uhr

07223 8062230

gaertnerhofdecker.de

Ottenhofener Str. 27 | 77815 Bühl-Weitenung
info@gaertnerhofdecker.de | DE-ÖKO-022

Was mer um de Brunne rum so uff'gfalle isch!

Alderle jedzerd isch unser Reschdoro a scho wiedder ibber e Johr ald. Naai Geburdsdag hen m'r kaainer gfeierd. Abber d' Gaschdronomie dud lebe, do isch alleweil Lebe, also ned nur Midglieder sonnern a viel Laafkundschafd. E gude Mischung maain e hald. Nur, dass do immer uff allene Disch Serwiedde schdehn dun, also nur fir e Glas Bier brichd ich des ned.

Jedzerd isch m'r do ebbes ufgfalle, also wie sich die Zeid ännere dud. Do hogge manche drin un ziege abber ihr Kabb ned vom Kopf! Also do regends ned un Sonn dud a kaaine scheine. Hen die ihr Hoor ned gwäsche odder vielleichd hen se a gar kaaine meh? Egal jedzerd, sehd hald immer aus, wie wenn se uff de Fluchd wäre. Noch schlimmer finn e abber, wenn se des Ding uff de Disch lege dun, also ned ubedingd abbedidlich. Mache die des dehaaim genauso?

Ich bin abber noch ned ferdich, de Kiddel hängd ibberm Schduhl, Mändel liege uff de Sidzbangg. Fir mich sehd des aaifach ugmidlich aus un dud nach meinere Maainung ibberhabd ned zu dem elegande Ambiende im Loggal basse.

Do kennd mer nadirlich sage, die vorhannene Gardrob isch ned midgwachse, die isch dem Aschdurm ned gwachse. Do kennd mer vielleichd mid zwaai, drei Schdänner, also Klaaiderschdänner, e bissle Abhilfe schaffe. A aus de Degg gugge do un dord noch Drähd raus odder sin noch Leecher. Vielleichd isch des abber a nur mei Problem un des sin alles noch Kinner-krangghaaide, des verwachsd sich im Laaf von de Zeid.

Wenn e jedzerd scho beim Gropf leere bin, mich schdeerd a, dass immer die Dir zu de Turnhall uffschdeh dud odder verschwidze Schbordler im Foajee hogge odder du begegensch ne uff de Toaledd. Fehld bloß noch, dass se dord a noch d'Dire uffschdehn lasse!

De Zugang zu de Turnhall isch fir mich ned vom Foajee aus, sonsch musch jo mid de dreggiche Schuh durch die ganz Hall. D' Umglaaide un d' Toaledde sin im Norde also uff de anner Seid von de Hall un ibber 's Unnergschoss zu erraiche. Abber so isch 's hald begwemer!

Abber Riggsichd uff annere, des isch scheinds Mangelwar, des erlebsch a vor em Haus, beim Pargge. Schberrfläche indressiere kaai Mensch, noch schlimmer, a d'Parggbläds fir Behinnerde were zweggendfremded. Un Fahräder ibberall, nur ned dord wo se aaigendlich nagheere däde.

's inderessierd a kaai Mensch, dass endlang vom Schdinggebach Haldeverbod isch un a ned mid zwaai Räder uffm Gehweg schdeh derfsch.

Wenn dann abber bledzlich en Schdrefzer griege dusch, dann isch's Gschrei groß, des had's doch noch nie gebbe un warum jedzerd grad ich. Ganz aaifach, du hasch de ned an des ghalde, was verlangd were dud un was zum Zammelebe dezu gheere dud, ganz aaifach Regle!

Mensch des Johr had jedzerd mid erhobenem Zaaigefinger agfange, 's isch abber jo nix perseenliches, nur e subjeggdive Sichdweis un e Hoffnung, dass mer mergge dud, dass es nur zamme geh dud, un Riggsichd jedem helfe dud!

Also nix fir ugud, ich sag jo nix, ich maain jo bloß.

BeSi

GENAU MEIN FALL

Auf allen Feldern gut aufgestellt.

Wir bieten Ihnen Rechtsberatung und Rechtsvertretung in allen wesentlichen Rechtsgebieten sowie ergänzend Steuerberatung. Mit Weitblick, Wissen und Können unterstützen wir unsere Mandanten in der Gewissheit, dass vorausschauendes Handeln immer ein guter Zug ist. Dies gilt sowohl für die Zusammenarbeit mit Privatpersonen, Unternehmen als auch für die Beratung und Vertretung der öffentlichen Hand.

Für effiziente und zielführende Lösungen.

Nonnenmacher

Rechtsanwälte & Steuerberater
in Kooperation

Nonnenmacher Rechtsanwälte
Partnerschaft mbB
Wendtstraße 17 · 76185 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 98 522 - 0
www.nonnenmacher.de

Sportliche Erfolge

Judo

Melanie Gallmeier	1. Platz (-48 kg)	Süddeutsche Einzelmeisterschaft
Ellen Flohr	2. Platz (-52 kg)	Süddeutsche Einzelmeisterschaft
Jessica Grether	2. Platz (-57 kg)	Süddeutsche Einzelmeisterschaft
Larissa Greis	1. Platz (-48 kg) U18	Süddeutsche Meisterschaften
Lara Weber	3. Platz (-70 kg) U18	Süddeutsche Meisterschaften
Larissa Greis	2. Platz (-48 kg) U21	Süddeutsche Meisterschaften

Tennis

Maja Jekauc	1. Platz U18	Bezirksmeisterschaft
Maja Jekauc	1. Platz Damen	Bezirksmeisterschaft
Jana Leder	1. Platz	GEBAKA-Hallenturnier
Christian Dorwarth	1. Platz Herren 50	Bezirksmeisterschaft Mittelbaden
Stefan Schwärzler	2. Platz Herren 50	Bezirksmeisterschaft Mittelbaden

Volkslauf

Thomas Martin	3. Platz M30	Silvesterlauf Forchheim 10 km

Der nächste Kurier erscheint im **Juni 2019**

Beiträge bitte **bis spätestens Freitag, 10. Mai 2019**

Aufgrund der Kommunal- und Europawahl, eine Woche früher!

an folgende Email-Adresse:

psk@post-suedstadt-ka.de

Bitte keine Termine vor dem 15. Juni in die Berichte aufnehmen.

Bitte die Beiträge

- **als Fließtext,**
- **mit Namen kennzeichnen und – wichtig –**

Bilder separat und in MAXIMALER Auflösung.

Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen die Meinung des Verfassers dar, aber nicht unbedingt die Ansicht des Vereins. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Bildauswahl, sowie notwendige nicht sinnentstellende Korrekturen in den Artikeln vor.
Schicken Sie doch bitte Ihren Bericht, wenn irgend möglich, nicht auf den letzten „Drücker". Sie erleichtern damit uns allen die Arbeit.

0€*

Girobest für junge Erwachsene – unser kostenloses* Girokonto, das man immer bei sich hat.

*Pro Kunde besteht die Möglichkeit für ein kostenloses Girobest. Die Kontoführung, beleglose Buchungen, die Sparkassen-Card (Debitkarte), alle Auszahlungen von Bargeld mit der Sparkassen-Card (Debitkarte) an Geldautomaten der Sparkassen-Finanzgruppe – alles kostenlos ab 1.500 Euro mtl. Gehaltseingang (ohne Mindesteingang kostenlos bis 26 Jahre und von 27 bis 29 Jahre mit Nachweis für alle Schüler, Studenten, Azubis sowie freiwillig Wehrdienstleistende und Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst), sonst 7,90 Euro pro Monat.

sparkasse-karlsruhe.de

Wenn's um Geld geht

Sparkasse Karlsruhe

Mitgliedsbeiträge

Lastschrifteinzug halbjährlich in Euro (€), Stand 1. Januar 2019
Einmalige Bearbeitungsgebühr: Kinder/Jugendliche 6 €, Erwachsene 11 €, Familie 16 €

Tarif	Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 J.	Schüler/Student/Azubi/Bund/FSJ ab 18 J.	Einzelmitglieder ab 18 J.	Ehepaare, Familien & Alleinerziehende mit Kindern bis einschl. 17 J.
allgemeiner Beitrag	**13 €**	**12 €**	**16 €**	**32 €**
Zusätzlicher Abteilungsbeitrag				
Aikido	1,50 €	1,50 €	1,50 €	1,50 € *
Badminton	2 €	2 €	2 €	2 € *
Basketball	7 €	/	/	7 € pro Kind/Jugendlicher
Floorball	5 €	5 €	5 €	5 € *
Integrativsport	5 €	5 €	5 €	/
Judo	1,50 €	1,50 €	1,50 €	1,50 € *
Selbstverteidigung	2 €	2 €	2 €	2 € *
Taekwon-Do	1 €	1 €	1 €	1 € *
Tennis	4 €	8 €	8 €	12,50 €
Tischtennis	2,50 €	2,50 €	2,50 €	3,50 €
Triathlon	5 €	5 €	5 €	5 € *

* = pro Person

Für nachstehende Abteilungen gelten folgende Monatsbeiträge

Schachabteilung	
Kinder/Jugendliche bis einschl. 17 Jahre	7,50 €
Einzelmitglieder ab 18 Jahre	11 €

Seniorenabteilung	11 €
Wanderabteilung	11 €

Darstellung: monatliche Beiträge in Euro (€) **SEPA Lastschrift:** zum 01.01. bzw. 01.07. eines Jahres

POST SÜDSTADT KARLSRUHE e.V.
Ettlinger Allee 9 · 76199 Karlsruhe
Tel 0721–88 74 44 · Fax 0721–88 33 04
psk@post-suedstadt-ka.de · www.online-PSK.de

JETZT NEU!

Die informative App der ZG Raiffeisen eG

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

RN_ANZ190032

Karlsruhe · Fautenbruchstr. 35 · Tel. 0721 93143-0

facebook.de/zgraiffeisen

Meine Region.
Meine Produkte.
Mein Markt.

ZG Raiffeisen Markt

Eindrücke vom Ehrungsnachmittag

Fotos: Armin Schubert

RESTAURANT

Alte Post

Weinbar ◆ Griechische - Deutsche Küche

Täglich wechselndes Mittagstisch-Angebot

Öffnungszeiten
täglich von 11 bis 23 Uhr

Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe
Tel. 0721 / 98 96 19 95

Am Puls des PSK
„psk aktuell“ informiert seit über 5 Jahren

Seit seinem erstmaligen Erscheinen im Januar 2014 ist viel Zeit vergangen, in der „psk aktuell“ allmonatlich die Mitglieder mit einem bunten Themenmix informiert und unterhält. In bisher über 60 Ausgaben hat die Redaktion des Newsletters nahezu jede Abteilung in den Fokus genommen und über viele interessante Einzelsportlerinnen und -sportler berichtet. Die große Stärke des Onlinemediums ist jedoch – wie der Name „psk aktuell“ bereits verrät – seine Aktualität. So werden die Empfänger beispielsweise per Vorankündigung über wichtige Veranstaltungen informiert und erhalten in Form von Rückblenden einen vielfältigen Einblick in das Vereinsleben. Praktische Verlinkungen erleichtern dem Nutzer zudem das Auffinden sowie die Auswahl der individuell passenden Sportangebote. Die Anmeldung zum Newsletter erfolgt ganz einfach über das Hauptmenü der PSK-Homepage.

Alle Facetten des Lebens genießen.

Wohnstift Karlsruhe

Ganz wie es Ihnen gefällt.

Die Freiheit, so zu leben, wie Sie es wollen. Auch im Alter. In den eigenen vier Wänden. Aber mit dem umfassenden Komfort eines modernen Hotels. Und mit der Sicherheit eines bewährten Wohn- und Betreuungskonzeptes. Das ist die Philosophie des Wohnstiftes Karlsruhe.

In der neuen FächerResidenz im Herzen von Karlsruhe, nur wenige Minuten entfernt vom Zentrum mit seinen Märkten, Museen, Bühnen und Einkaufsmöglichkeiten.

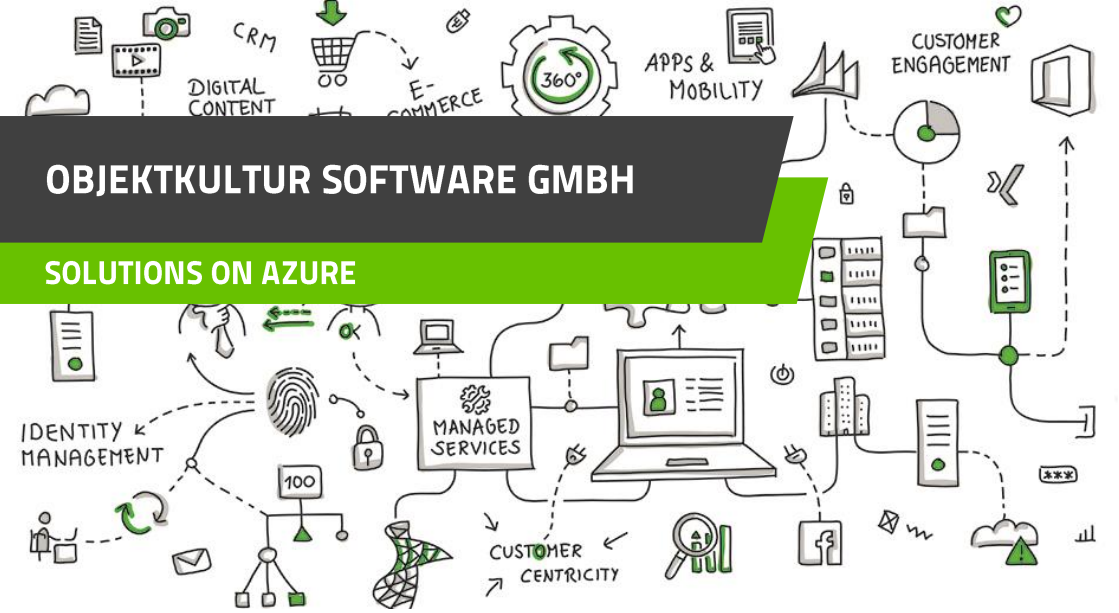
Und in der beliebten Residenz Rüppurr, mit Blick auf den Nordschwarzwald, eigenem Hallenbad und hervorragender Anbindung nach Karlsruhe oder Ettlingen.

Machen Sie sich selbst ein Bild. Führungen durch die Musterwohnungen finden jeden Dienstag von 15–17 Uhr statt. Ohne Voranmeldung. In der FächerResidenz, Rhode-Island-Allee 4 und der Residenz Rüppurr, Erlenweg 2.

www.wohnstift-ka.de

OBJEKTKULTUR SOFTWARE GMBH

SOLUTIONS ON AZURE



Innovativ, kreativ und kundenorientiert – Das ist Objektkultur. Auf Basis von Microsoft Technologien konzipieren und entwickeln wir Softwarelösungen individuell und passend zu jeder Kundenanforderung.

UNSERE KOMPETENZEN

/ IDENTITY & SECURITY

Konsistente und umfassende Sicherheitskonzepte zum Schutz vor unbefugten Datenzugriffen und Cyberbedrohungen

/ BUSINESS TRANSFORMATION & INTEGRATION

Mit dem digitalen Wandel einhergehende, moderne Formen der Zusammenarbeit, der Kundenansprache und der Cloud-Nutzung

/ AZURE SERVICES

Sichere Nutzung von Cloud-Diensten und deren Verknüpfung mit lokalen Anwendungen

UNSERE STÄRKEN

Consulting, die zielgerichtete und fachkompetente Beratung, ist unser Aushängeschild. Development, das Lösen von komplexen Herausforderungen, ist unsere Leidenschaft. Und somit IT-Consulting das, was uns als Goldzertifizierter Microsoft-Partner täglich auszeichnet.

WEITERE INFOS?

Gibt es auf unserer Website und auf unseren Social Media-Auftritten:

www.objektkultur.de

OBJEKTKULTUR Software GmbH // Ritterstraße 5 // 76133 Karlsruhe // Fon: +49 (0) 721 830 40 500

Neue Gesundheits- und Fitnesskurse starten am 1. April

Schon zwei Wochen vor Ostern, in der KW 14, starten unsere neuen Gesundheitskurse. Neben den „Klassikern" Wirbelsäulengymnastik und Bauch-Beine-Po gibt es natürlich weiterhin auch die Kurse zum Auspowern: Zumba®, Bodystyling, ThaiBo/Fitness-Mix. Für Mamas mit Kleinkindern gibt es wie immer montags das „MamaFit" mit Kinderbetreuung.

Unsere beiden Zumba®-Kurse, Montag 20:30 – 21:25 Uhr sowie Freitag 18:00 – 18:55 Uhr in der Grundschule am Wasserturm, Hedwig-Kettler-Str. 1, sind sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Übungsleiter Martina Amrami und Florian Gössel freuen sich auf motivierte und begeisterte Tänzer/innen.

Kennen sie DO-IN? Eine Art asiatischer Selbstmassage? Hierbei werden mit Übungen zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden auf Basis traditioneller fernöstlicher Lebensanschauung Geist und Seele unterstützt. Verschiedene Shiatsu-Basistechniken wie z.B. das Dehnen der Meridiane (Energiebahnen im Körper), das Klopfen von Akkupunkturpunkten oder Imaginationsübungen nach Masunaga sollen dazu dienen, das Ki oder Qi, also die vitale Lebensenergie im Menschen in Balance zu bringen.

Mit Beginn der Freiluftsaison startet auch wieder unser beliebter Outdoor Fitness-Kurs. Start ist Montag, der 11.03. um 18 Uhr. An 8 Wochen am Stück (immer montags und mittwochs um 18 Uhr) trainieren die beiden Übungsleiter Timo Zöller und Benedikt Rieker mit Ihnen Kraft, Ausdauer sowie Koordination und machen Sie fit für den Sommer.

Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.online-psk.de oder zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle per Telefon unter 0721 – 88 74 44.

ROTE RADLER

UMZÜGE & TRANSPORTE

seit 1909

- Privat-, Firmen- und Objektumzüge
- Umzüge im In- und Ausland
- Packen und Verpacken
- Möbel Ab- und Aufbau
- Vermietung Schrägaufzug inkl. Fachkraft
- Montagearbeiten
- Entsorgung von Möbel und Hausrat
- Einrichten von Halteverbotszonen
- Vermietung von Umzugskartons und Kleiderkisten
- Verkauf von Verpackungsmaterial

ROTE RADLER · Umzüge & Transporte · Inhaber: Patrick Theis e.K. · Pfarrstraße 17a · 76189 Karlsruhe
Telefon: 0721 57 23 98 · E-Mail: info@rote-radler-ka.de · www.rote-radler-ka.de

Unser **Oberwaldbad** ... mehr als nur Wasser

Für Babys und Kinder:
Schwimmschule
Baby- und Bambinischwimmen
Inklusive Schwimmgruppe

Für Erwachsene:
Aquakurse
Schwangerschaftsgymnastik
Rheumaliga

Medizinische Abteilung:
Massagen und Lymphdrainage
Fango und Heißluft
Fußpflege
Sauna und Sonnenbank

Bade- und Sauna-Nacht

Wellnessfreunde können sich auf eine Premiere freuen, denn das Oberwaldbad veranstaltet am Samstag, den 23. März seine erste Bade- & Sauna-Nacht.

Von 20:00 Uhr bis 23:00 Uhr wird es buchstäblich heiß, denn das Motto lautet: „Tropische Träume"!

Für Karibikfeeling sorgen die entsprechende Deko, exotische Aufgüsse, reinigendes Salz-Peeling, frische Früchte sowie nichtalkoholische Fruchtcocktails, sogenannte Mocktails. Das Schwimmbad ist ab 21:00 Uhr ebenfalls geöffnet. Ein Physiotherapeut bietet den ganzen Abend über wohltuende Kurz-Massagen an (10 min/5 €). Beste Voraussetzungen also für entspannte Wellness-Stunden in exotischer Atmosphäre.

Der Unkostenbeitrag zur Bade- & Sauna-Nacht im Oberwaldbad beträgt lediglich 7 € (Mitglieder) bzw. 10 € (Nichtmitglieder) inklusive Getränke.

Sichern Sie sich gleich einen Platz, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist! Anmeldung per E-Mail bei Rory Scott-Stewart unter rory.scott-stewart@post-suedstadt-ka.de.

Nächster Kursstart: 8. April 2019
Unsere neuen Aqua- und Seepferdchen-Kurse starten am 8. April 2019. Freie Kursplätze können Sie direkt im Oberwaldbad erfragen.

Kompaktschwimmkurs Seepferdchen in den Pfingstferien
Vermutlich wird in den Pfingstferien wieder unser beliebter Kompaktkurs stattfinden. Bei Redaktionsschluss standen noch nicht alle Informationen fest, doch inzwischen finden Sie alle Einzelheiten auf unserer Homepage.

Vorankündigung
Unsere Sauna hat ab April sonntags wieder geschlossen
Weitere Informationen erhalten Sie direkt im Oberwaldbad unter Tel. 0721/88 01-609.

Wir haben geschlossen

Ostern	19.04. – 22.04.2019
Mittwoch	01.05.2019
Donnerstag	30.05.2019
Montag	10.06.2019
Donnerstag	20.06.2019

Auch an **verschiedenen Samstagen** bleiben das Oberwaldbad und die Sauna geschlossen. Bitte **beachten Sie unsere Aushänge** an der Kasse und aktuelle Informationen im Internet.

Und was habt ihr in den Ferien vor?

Kinderfreizeiten 2019

Zeitraum	Uhrzeit	Alter	Art	Kosten
23. - 26.04.2019	09:00 - 14:00	8-12	**Osterfreizeit**	€ 120 / Mitglieder € 80
11. - 14.06.2019	09:00 - 14:00	8-12	**Pfingstfreizeit**	€ 120 / Mitglieder € 80
17. - 19.06.2019	09:00 - 16:00	6-12	**Fußballfreizeit**	€ 110 / Mitglieder € 80
29.07. - 02.08.2019	09:00 - 16:30	8-12	**1. Sommerfreizeit**	€ 160 / Mitglieder € 120
	09:00 - 16:00	6-12	**Fußballfreizeit**	€ 180 / Mitglieder € 130
	09:30 - 15:30	6-18	**1. Tennis-Camp**	€ 150
05. - 09.08.2019	09:00 - 16:30	8-12	**mhPlus-Freizeit**	€ 160 / Mitglieder € 120
	09:00 - 14:00	10-14	**Beachvolleyball-Camp**	€ 125 / Mitglieder € 90
02. - 05.09.2019	09:00 - 15:00	6-18	**2. Tennis-Camp**	€ 130
02. - 06.09.2019	09:00 - 16:30	8-12	**Ballsport-Freizeit**	€ 160 / Mitglieder € 120

Informationen zur Anmeldung unter www.online-psk.de

Alle Angaben ohne Gewähr!

In den Ferien geht es rund beim PSK

Der Frühling naht und die Kinderfreizeiten des PSK werfen ihre Schatten voraus. Alex Wicht, der Leiter der vereinseigenen Kindersportschule und sein Team planen bereits eifrig und bieten nicht weniger als neun Angebote in der Ferienzeit mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Allen PSK-Kinderfreizeiten gemeinsam sind der erlebnispädagogische Ansatz und die Leitung durch geschulte Betreuerteams. Darüber hinaus legen die Organisatoren traditionell Wert auf ein Programm, das mit vielen Bewegungsangeboten die Lust an einem aktiven und gesundheitsorientierten Lebensstil vermittelt. Den Anfang macht 2019 wie jedes Jahr die Osterfreizeit vom 23. bis zum 26. April. Während der Pfingstferien gibt es sogar zwei Angebote. Vom 11. bis zum 14. Juni ist es die „normale" Pfingstfreizeit, während in der darauffolgenden Woche vom 17. bis zum 19. Juni Fußballfreunde voll auf ihre Kosten kommen, denn dann dreht sich alles um das runde Leder. In den Sommerferien locken Beachvolleyball- und Tenniscamp auf die PSK-Sportanlagen, dazu eine weitere Fußballfreizeit, eine Freizeit, die sich mit Ballsport allgemein beschäftigt sowie eine klassische Sommerfreizeit. Die meisten Angebote beinhalten auch kleinere Unternehmungen wie Ausflüge in die nähere Umgebung. Vom Frühling bis zum Ende der Sommerferien bietet der PSK also ein breit gefächertes Programm für jeden Geschmack.

Der Unkostenbeitrag ist für Vereinsmitglieder stark vergünstigt und beinhaltet grundsätzlich die Verpflegung für die Dauer der Freizeiten. Eine Übersicht über alle Angebote, deren Altersstufen sowie Termine sind auf der Vereinshomepage zu finden. Hier stehen auch Anmeldeformulare zum Download zur Verfügung. Die Mitarbeiter der PSK-Geschäftsstelle geben auch gerne persönlich und am Telefon Auskunft.

Steuerberatung, Rechtsberatung
und Vermögensverwaltung
aus einer Hand.

Steuerberater
Rechtsanwälte

Rastatter Str. 22
76199 Karlsruhe

kanzlei rastätter

Fon 0721/ 50 96 80-30 | info@kanzlei-rastaetter.de | www.kanzlei-rastaetter.de

IBA

Ibapur IBACLEAN Ibavital IBAKOMPETENZRESSORT

„Mehr als nur ein Lieferant...“

IBAPUR ..... zuverlässige Badewasserhygiene
IBACLEAN ..... Sauberkeit und Desinfektion
IBAVITAL ..... Dufterlebnisse ohne Risiko
IBA-Kompetenz-Ressort ... Personalschulungen und – Unterweisungen, Qualitätsmanagement

Das IBA-Team sagt DANKE für Ihr Vertrauen!
45 JAHRE

IBA GmbH
Bruchstücker 56-58 • 76661 Philippsburg
Tel. +49 7256 92308-0 • Fax -11
info@iba-aqua.com • www.iba-aqua.com

PSK – DER GROßE VEREIN FÜR SPORT, FREIZEIT, ...

Kindersportschule KiSS:

Die Kindersportschule ist das Premiumangebot unter den Kindersportangeboten. Hier erhalten zurzeit knapp 80 Kinder ein umfangreiches und ausgeglichenes Sportangebot.

Ballschule Heidelberg:

Bälle, Bälle, Bälle - in der Ballschule Heidelberg dreht sich alles um die kleinen und großen Bälle. Die Ballschule wurde vom Sportinsititut der Universität Heidelberg entwickelt.

Anerkannte Einsatzstelle im Bereich Freiwilligendienste:

Egal ob ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligendienst - Interessierte können sich beim PSK sozialengagieren.

... GESUNDHEIT ...

Pluspunkt Gesundheit - in der Halle sowie im Wasser:

Die Kurse werden von qualifizierten Übungsleitern geleitet. Viele Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

Anerkannte Rehagruppen:

Unsere Rehagruppen - Koronar, Gefäß, Diabetes und Behindertensport - sind vom Deutschen Behindertenverband anerkannt.

Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.:

Vorsorge/Prävention und Nachsorge/Rehabilitation zählen zu den Aufgaben der Vereine, die der Iniatitive angehören.

... UND INTEGRATION

Anerkannter Stützpunktverein:

Ein Programm des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB), das die Vereine bei der Integration unterstützt.

„Märchenhafter" PSK-Kinderfasching

Für viele der Jüngeren ist er eines der Jahreshighlights, der PSK-Kinderfasching, der seit unzähligen Jahren die Halle 1 zum Beben bringt. So geschehen auch am 24. Februar, als pünktlich um 14:11 Uhr ein bunter Nachmittag voller Spiel, Spaß, Tanz, Live-Musik, Aufführungen und phantasievollen Kostümen begann. Das diesjährige Motto hieß: „Es war einmal im Märchenland…" – und es war wieder einmal märchenhaft schön! Der Einfallsreichtum des Organisationsteams um FSJler Manuel Strnad bei der Gestaltung der Party war groß gewesen, ebenso wie der Einfallsreichtum der Besucher bei der Kostümwahl. Das liebgewonnene „Duo Balu" sorgte für den passenden musikalischen Rahmen und das Unterhaltungsprogramm für strahlende Kinderaugen. Zahlreiche Helfer sorgten nach dem Ende der Veranstaltung dafür, dass die Halle 1 bereits am darauffolgenden Morgen wieder für den Kindersport zur Verfügung stand.

Fotos: Werner Hermann und Armin Schubert

Programm Oberwaldbad ab 08. April 2019

MONTAG	Kurse		Kosten €
09:15 - 10:00	13 - Aqua-Fit	10-wöchig	N 90/M 45
14:15 - 15:00	Wasserspaß für Kids (3-5 Jahre)	fortlaufend	N 85/M 35; 9,50 einz.
15:00 - 15:45	11 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:00 - 16:45	12 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:45 - 17:30	Schwimmen für Fortgeschrittene	/	Gebühr auf Anfrage
17:30 - 18:15	Schwimmen zum Bronze	/	Gebühr auf Anfrage
18:15 - 19:00	Fit for two	fortlaufend	N 95/M 55
19:00 - 19:45	14 - Aqua-Fit (flaches und tiefes Wasser)	10-wöchig	N 95/M 45
19:45 - 20:30	15 - Aqua-Fit (Tiefwasser)	10-wöchig	N 95/M 45
DIENSTAG			
09:15 - 10:00	23 - Aqua-Fit	10-wöchig	N 95/M 45
14:45 - 15:30	21 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
15:30 - 16:15	22 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:30 - 17:15	Sicheres Schwimmen zum Silber	fortlaufend	N 8,50/M 2,50
17:30 - 18:15	24 - Aqua-Fit	10-wöchig	N 95/M 45
18:15 - 19:00	25 - Aqua-Fit	10-wöchig	N 95/M 45
MITTWOCH			
09:15 - 09:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 2,00
10:00 - 10:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
10:30 - 11:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
11:00 - 11:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
13:15 - 14:00	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 3,00
14:00 - 14:45	Babyschwimmen (6 Wo.-18.Mo.)	fortlaufend	N 85/M 35; 9,50 einz.
14:45 - 15:30	Bambinischwimmen (19 Mo.-4 J.)	fortlaufend	N 85/M 35; 9,50 einz.
15:30 - 16:15	31 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:15 - 17:00	32 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
17:00 - 17:45	33 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
18:00 - 18:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
18:30 - 19:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
DONNERSTAG			
11:00 - 11:45	Babyschwimmen (6 Wo.-18 Mo.)	fortlaufend	N 85/M 35; 9,50 einz.
12:00 - 12:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
12:30 - 13:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
13:00 - 13:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
13:30 - 14:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
14:15 - 15:00	41 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
15:00 - 15:45	42 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:00 - 16:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
16:30 - 17:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
17:00 - 17:30	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
17:30 - 18:00	Rheuma-Liga		mit Bescheinigung
18:15 - 19:00	43 - Aqua-Rücken-Fit	10-wöchig	N 95/M 45
19:00 - 19:45	44 - Aqua-Zumba ®	10-wöchig	N 100/M 50
FREITAG			
14:15 - 14:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 2,00
15:00 - 15:45	51 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
15:45 - 16:30	52 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
16:30 - 17:15	53 - Seepferdchen	10-wöchig	N 95/M 60
18:00 - 19:00	PSK Schwimmgruppe (Erw.)	fortlaufend	M 2,00
SAMSTAG			
11:30 - 12:15	63 - Seepferdchen Kurs	10-wöchig	N 110/M 60
12:15 - 13:00	64 - Seepferdchen Kurs	10-wöchig	N 110/M 60
13:00 - 13:45	65 - Seepferdchen Kurs	10-wöchig	N 110/M 60

Programm Gesundheitssport ab 01. April 2019

MONTAG	Kurse	Ort	Kosten €
09:00 - 09:55	16 - Pilates ⁄	Halle 1	N 60/M 20
10:00 - 10:55	17 - MamaFit - mit Kinderbetreuung	Halle 1	N 65/M 30
17:00 - 17:55	13 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
18:00 - 18:55	14 - Bauch-Beine-Po	Gymnastikraum II	N 60/M 20
18:00 - 19:00 **	Gefäßsport	Gutenbergschule	auf Anfrage
18:00 - 18:55	11 - Hatha Yoga	Weiherwaldschule	N 60/M 20
18:00 - 19:00	Outdoor-Fitness (Start März 2019)	Gelände „Am Dammerstock“	N 90/M 45
18:30 - 19:25	19 - BodyWorkout	Gymnastikraum III	N 60/M 20
18:45 - 19:40	10 - Thai Bo/Fitness-Mix	PSD-Bank-Halle	N 60/M 20
19:00 - 19:55	15 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
19:00 - 20:00 **	Koronarsport (Erwachsene)	Gutenbergschule	auf Anfrage
19:00 - 19:55	20 - Zumba ®	Weiherwaldschule	N 60/M 20
19:00 - 19:55	12 - Indoorcycling	Gymnastikraum I	N 80/M 40
20:00 - 20:55	18 - Indoorcycling	Gymnastikraum I	N 80/M 40
20:30 - 21:25	110 - Zumba ®	GS am Wasserturm	N 60/M 20
20:00 - 20:55	120 - STRONG by Zumba ®	Gymnastikraum II	N 60/M 20
DIENSTAG			
09:00 - 09:55	21 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
16:00 - 17:00 **	Diabetessport	Gymnastikraum II	auf Anfrage
17:00 - 17:55	27 - Zumba ®	Gymnastikraum II	N 60/M 20
18:00 - 18:55	23 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
19:00 - 19:55	26 - Pilates ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
19:30 - 20:55	22 - Yoga ⁄	Wohnstift Rüppurr	N 65/M 35
20:00 - 20:55	28 - Bauch-Beine-Po ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
MITTWOCH			
09:00 - 09:55	31 - Pilates	Gymnastikraum II	N 60/M 20
10:00 - 10:55	37 - BodyShape	Gymnastikraum II	N 60/M 20
17:00 - 17:55	33 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
17:30 - 18:30 **	Koronarsport (Erwachsene)	PSD-Bank-Halle	auf Anfrage
18:00 - 18:55	34 - Pilates ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
18:00 - 19:00	Outdoor-Fitness (Start März 2019)	Gelände „Am Dammerstock“	N 90/M 45
18:45 - 19:45 **	Koronarsport (Erwachsene)	PSD-Bank-Halle	auf Anfrage
19:00 - 19:55	35 - Indoorcycling	Gymnastikraum I	N 80/M 40
20:00 - 20:55	36 - Indoorcycling	Gymnastikraum I	N 80/M 40
DONNERSTAG			
09:00 - 09:55	41 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
17:30 - 18:25	43 - Bauch-Beine-Po ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
18:30 - 19:25	47 - Do-In	Gymnastikraum III	N 60/M 20
18:30 - 19:25	44 - BodyStyling	Gymnastikraum II	N 60/M 20
19:30 - 20:25	45 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
20:30 - 21:25	46 - BodyPower	Gymnastikraum II	N 60/M 20
FREITAG			
09:00 - 09:55	51 - WSG (Wirbelsäulengymnastik) ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
14:15 - 15:40	53 - Yoga und Entspannung ⁄	Dojo	N 65/M 35
17:30 - 18:25	55 - Zumba ® ⁄	Gymnastikraum II	N 60/M 20
17:30 - 18:25	57 - Zumba ®	GS am Wasserturm	N 60/M 20
18:30 - 19:25	56 - BodyWorkout	Gymnastikraum II	N 60/M 20

N = Nichtmitglieder
M = Mitglieder
* = Kurse bereits ausgebucht
⁄ = Bitte Handtücher und Isomatten mitbringen
** = fortlaufendes Angebot

Kurse jeweils 10 Einheiten

Alle Angaben ohne Gewähr

Informationen **0721 – 88 74 44**

Heimspieltage & Termine 15.03. - 16.06.2019

Badminton

23.03.2019	PSK1 vs. SSV Ettlingen 3, 15 Uhr	Rennbuckel-Halle
	PSK1 vs. BV Rastatt 2, 19 Uhr	Rennbuckel-Halle

Basketball

17.03.2019	LIONS Damen vs. SV Möhringen 1887, 14 Uhr	Friedrich-List-Schule
23..03.2019	LIONS vs. MLP Academics Heidelberg, 19:30 Uhr	Europahalle
06.04.2019	LIONS Damen vs. Rutronik Stars Keltern 2, 14 Uhr	Friedrich-List-Schule

Fußball

24.03.2019	Herren 1 vs. SpVgg Söllingen, 15 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“
31.03.2019	Damen 1 vs. 1. SV Mörsch, 17 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“
07.04.2019	Herren 1 vs. FV Wössingen, 15 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“
14.04.2019	Damen 1 vs. SpG Waldbronn, 17 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“
22.04.2019	Herren 1 vs. FV Ettlingenweier 2, 15 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“
01.05.2019	Damen 1 vs. ASV Hagsfeld, 18:30 Uhr	Anlage „Zur Südstadt“

Handball

16.03.2019	Herren 1 vs. TV Knielingen 2, 17:45 Uhr	Eichelgartenhalle
30..03.2019	Herren 1 vs. HSG Li-Ho-Li 2, 19 Uhr	Eichelgartenhalle

Rollstuhlbasketball

17.03.2019	Hotwheelers vs. Rhine River Rhinos, 10 Uhr	Emil-Arheit-Halle
	Hotwheelers vs. Rolling Devils Kaiserslautern, 14 Uhr	Emil-Arheit-Halle

Senioren

16.03.2019	SW	Fritschlach	Rupert Gabel	0721 - 46 89 30
28.03.2019	NF	Großvillars „Kletterhof“	Klaus Schaber	0721 - 48 44 88
13.04.2019	SW	Knielingen	Hans Hild	0721 - 989 273 19
25.04.2019	NF	Landau „Raddegaggl“	Hannelore Eberhardt	0721 - 88 64 83
11.05.2019	SW	Jockgrim	Wolfgang Lange	07242 - 706 12 97
23.05.2019	NF	Flemmingen „Marienhof“	Hannelore Eberhardt	0721 - 88 64 83
08.06.2019	SW	Söllingen - Remchingen	Klaus Bonnet	07232 - 721 48

NF = Nachmittagsfahrt, SW = Seniorenwanderung

Heimspieltage & Termine 15.03. - 16.06.2019

Tischtennis

15.03.2019	Herren1 vs. TS Durlach, 20:30 Uhr	PSD Bank Halle

Volleyball

24.03.2019	Herren 1 vs. VSG Hochstetten-Liedolsheim & VC Kammachi Bühl, 11 Uhr	Halle 1

Wandern

07.04.2019	„Kraichgau: Zeutern"	Berta Kettling
05.05.2019	„Baden-Baden - Fremersberg"	Gerlinde Mößner
02.06.2019	„Münzesheim - Gochsheim"	Wilfried Hartmann

Allgemeine Termine

23.03.2019	Bade- & Sauna-Nacht	Oberwaldbad
01.04.2019	Start der Gesundheits- und Fitnesskurse	PSK Gelände
08.04.2019	Start der Aqua- und Schwimmkurse	Oberwaldbad
12.04.2019	1. Beiratssitzung 2019, 18:30 Uhr	Gaststätte „Zur Südstadt"
23.-26.04.2019	Osterfreizeit	PSK Gelände
06.05.2019	Sportabzeichen-Abnahme, 17 Uhr	PSK Gelände
17.06.2019	Sportabzeichen-Abnahme, 17 Uhr	PSK Gelände

Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle die Termine Ihrer Abteilungen rechtzeitig mit.
Alle Angaben ohne Gewähr

PHYSIO? ICH BIN DABEI!

#SGKA

Deshalb habe ich hier eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Physiotherapeutin gemacht.

SCHULE FÜR PHYSIOTHERAPIE
Staatlich anerkannte Berufsfachschule

SGKA Schulen gGmbH | Am Fächerbad 4
76131 Karlsruhe | Telefon 0721 680 789 80-0
info@sgka.de | www.sgka.de

Aus den Abteilungen und Angeboten

BADMINTON

Sven König

Endspurt für die Badmintonspieler

Die Badmintonsaison startet in die Rückrunde, und die vier Badmintonmannschaften des PSK ringen in ihren unterschiedlichen Klassen um Siege für gute Endplatzierungen in der Tabelle.

Für die 1. und 2. Mannschaft geht es in der Landesliga um eine gute Platzierung. Aktuell stehen beide Mannschaften hintereinander auf Tabellenrang 5 und 6. Da es sehr eng im Feld zugeht, hoffen die Spielerinnen und Spieler noch auf einige Siege und vielleicht auch noch auf die Möglichkeit, den einen oder anderen Tabellenplatz nach oben gut zu machen.

In der Bezirksliga hat die 3. Mannschaft bisher nicht viel Glück gehabt. In vielen sehr knappen Spielen unterlag sie oft den Gegnern und steht aktuell auf dem letzten Tabellenplatz. Für die Rückrunde müssen daher noch ein paar Siege erkämpft werden, um den Abstieg zu verhindern. Wir drücken die Daumen, dass die Spielerinnen und Spieler hier noch einmal richtig auftrumpfen können.

In der Kreisliga spielt die 4. Mannschaft sehr erfolgreich. Hier liegen die oberen 4 Mannschaften dicht beisammen und kämpfen um die oberen Tabellenplätze. Zum Start der Rückrunde stehen die Spielerinnen und Spieler mit der Mannschaft auf dem 3. Rang. Auch hier wird es interessant sein, zu beobachten, wie stark sich die Mannschaft zur Rückrunde präsentieren kann.

Dank der guten Nachwuchsarbeit gibt es zur Rückrunde noch einmal Verstärkung für die Mannschaften aus dem Jugendbereich. Mit diesen Spielern hoffen wir noch auf den einen oder anderen entscheidenden Siegpunkt, der den PSK-Teams zu besseren Platzierungen verhilft.

Gespannt blicken wir nun auf die kommenden Spiele der Rückrunde und drücken den Mannschaften die Daumen, dass zumindest der Klassenerhalt für alle gesichert werden kann.

Bauunternehmung
Meisterfachbetrieb
MIZIOCH
Mergelackerstrasse 1
76228 Karlsruhe
mizioch@t-online.de
Fon 07 21 / 9 41 62 11
Fax 07 21 / 9 41 62 12
Mobil 01 72 7 63 22 03

Wir führen gerne für Sie aus...
- Altbausanierung
- Beton und Stahlbeton
- Anbau- / Umbauarbeiten
- Trockenbau
- Aussenanlagen
- Fliesenverlegung
- Natursteinarbeiten
- Brandschutz
- Reparaturservice
- Balkonsanierung

...einfach alles rund ums Haus!

Badische Braukunst in Perfektion

HATZ

Echt · Badisch · Gut

BASKETBALL

Danijel Ljubic 0162 1572812

Bei Redaktionsschluss, acht Spieltage vor Ende der regulären Saison in der BARMER 2. Basketball Bundesliga ProA, gewann das Rennen um die PlayOff-Plätze immer weiter an Spannung. Die PS Karlsruhe LIONS – mit einer desaströsen Serie in die Spielzeit gestartet – befanden sich am 15. Februar mittendrin im Kampf um einen der vorderen acht Plätze, die zur Teilnahme an der Endrunde ab Anfang April berechtigen. Doch die Leistungsdichte in der Liga ist enorm und die Abstände sind gering. Daher sind sowohl nach oben, aber natürlich auch nach unten ständig Verschiebungen möglich. Die LIONS tun also gut daran, weiterhin vollen Einsatz zu zeigen. In der jüngeren Vergangenheit wurde dieser auch häufig mit Siegen belohnt. So herrscht inzwischen wieder beste Stimmung im „Löwenkäfig" der Europahalle.

Die neu gestaltete LIONS-Homepage (www.psk-lions.de) sorgt inzwischen für einen zeitgemäßen und professionellen Online-Auftritt des ProA-Teams und bietet noch mehr Informationen zum Geschehen vor und hinter den Kulissen. Natürlich finden hier auch sämtliche anderen Basketball-Mannschaften des PSK ihren Platz. Angefangen von den Herren I bis IV, über die Freizeit-Gruppe, das Regionalliga-Team der Damen bis zu den insgesamt neun Jugendmannschaften sind nun alle aktiven Basketballerinnen und Basketballer in ansprechender und übersichtlicher Optik repräsentiert.

Natürlich gehören zur LIONS-Family noch viel mehr Personen. Ob Fans, Basketball-Liebhaber, Sponsoren, Volunteers, Orga-Mitarbeiter, Medien-Betreuer, Marketing-Manager, Trainerteam, medizinische Abteilung oder PSK-Vereinsmitglieder aus anderen Abteilungen – die Mischung machts, wie man bei den Heimspielen der LIONS sehen, hören und spüren kann!

GRUPO MUZENZA CAPOEIRA

ZEIGEN:

3°

INTERNATIONALES

CAPOEIRA Treffen

05.04.2019 - FREITAG

20:00 - 21:30 Uhr: Empfang der Gäste
und Capoeira Musikalität

06. 04. 2019 - SAMSTAG

11:00 - 12:30 Uhr: Präsentationen, Batizado,
Troca de Corda,Roda aberta, Maculelê und Samba de roda.
14:00 - 17:00 Uhr: Workshops und Abschluss Roda

TUS Neureut e.V. - Rechts der Langen Richtstatt 4, 76149 Karlsruhe

diogomarinho_ef@yahoo.com.br +4915214475048
Capoeira Muzenza Deutschland-Karlsruhe

ORGANISATION: **PROFESSOR SALAME UND TEAM**

www.muzenza.com.br

SUPERVISÃO:
MESTRE FEIJÃO - BR

SUPERVISÃO GERAL:
MESTRE BURGUÊS - BR

BREITENSPORT

Norbert Schmidt 0171 7834979

Einladung zur Abteilungsversammlung

Dienstag, 14. Mai 2019, 17:30 Uhr

Mehrzweckraum im Untergeschoss
Ettlinger Allee 9
(frühere Kegelbahn)

Die Tagesordnung liegt aus.
Eine persönliche Einladung erfolgt nicht.

Noch eine Bitte: Denken Sie doch einmal darüber nach, ob sie nicht eine Aufgabe im Breitensport übernehmen können. Gesucht werden dringend Ehrenamtliche für die Jugendarbeit in der Abteilung, als Kassier oder im Abteilungsvorstand.

Wir freuen uns über Mitglieder, die unsere Arbeit tatkräftig unterstützen.

Norbert Schmidt

CAPOEIRA

Diogo Marinho DE OLIVEIRA 0152 12358020

Unsere Capoeira-Familie wächst!

Aufgrund größerer Räumlichkeiten haben wir jetzt viel mehr Kinder in der Gruppe von 4 bis 10 Jahren in Halle 1! Danke an die Eltern und den Verein für die Unterstützung! Auch die Gruppe von 11 bis 15 Jahren, die im Gymnastikraum III trainiert, ist nahezu ausgebucht!

Samstags bieten wir Capoeira für Familien an. Hier bringen Mama und Papa ihre Kleinen und haben gemeinsam als Familie Spaß. Zudem bieten wir nun eine spezielle Klasse an, in der die zu erlernenden Techniken vom Schlagzeug begleitet werden. Lernen Sie bei Capoeira mehr über die Musikinstrumente!

Am 30. Januar hatten wir die erste „Roda de Capoeira" (Capoeira-Kreis) beim PSK für all unsere Schüler! Es war wundervoll - echt Capoeira – und wir hoffen, beim nächsten Mal noch mehr Teilnehmer zu haben.

Am 5. und 6. April werden wir unser drittes „International Capoeira Event" präsentieren!

Viele Schüler erhalten ihren ersten Gürtel, „Batizado" in portugiesischer Sprache, und andere ändern ihn in „Troca de corda". Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, unsere Schüler und zahlreiche Capoeiristas, Capoeira-Profis, aus Europa bei diesem fantastischen Ereignis zu sehen!

Zudem werden auch Workshops für Anfänger angeboten.

Kontakt: Diogo Marinho - Professor Salame
diogomarinho_ef@yahoo.com.br

facebook:
Capoeira Muzenza Deutschland Karlsruhe

Youtube: Diogo Marinho Capoeira

FUSSBALL

Carsten Buhr 0176 47181151

Wir trauern um Hartmut „Hardy“ Melcher, der am 28. Januar völlig unerwartet für immer den „Runden Tisch“ verlassen hat. Nahezu 50 Jahre leitete er unsere Abteilung, er liebte und lebte den Fußball und das Beisammensitzen. Abteilung und Verein waren ihm eine zweite Heimat geworden.

Hartmut Melcher war nicht nur in seiner aktiven Zeit als Spieler der Turm in der Schlacht, sein Name stand einfach für den Fußball, nicht nur in unserem Verein sondern auch im ganzen Fußballkreis.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Ursula und den Töchtern Andrea und Bettina.

Deine Fußballer

Bambini starten furios ins Jahr 2019

Anfang Januar reisten unsere Bambini zu einem Hallenturnier nach Leopoldshafen. Eine Woche später ging es zum 1. SV Mörsch. Unser Bambini-Rudel spielte Vollgasfußball und holte sensationelle 5 Siege und zwei Remis aus sieben Spielen. Sie erzielten dabei 14 Treffer und ließen nur zwei Gegentreffer zu. Löwenstark!

108 junge Löwinnen und Löwen starten sportlich ins neue Jahr

Am 6. Januar 2019 bat der Förderverein Jugendfußball zum Tanz – besser zum Kick. In gemischten Teams trugen unsere Nachwuchskicker in der Turnhalle Rintheim ein FUNiño-Turnier aus. Am Ende standen 108 strahlende Sieger. Als Neujahrsgeschenk überreichte der Förderverein jedem Team einen Gutschein für eine Stunde in der Soccer-Arena. Danke an die unzähligen Helfer für den gelungenen Jahreseinstieg!

HANDBALL

Martin Pfistermeister 0177 4001164

Einladung zur Abteilungsversammlung

Freitag, 26. April 2019, 20:15 Uhr Vereinsgaststätte „Zur Südstadt“

Tagesordnung

1. **Eröffnung und Begrüßung**
2. **Bericht des Abteilungsleiters**
3. **Bericht des Kassenprüfers**
4. **Antrag auf Entlastung des Abteilungsleiters sowie des Jugendleiters**
5. **Neuwahlen**
6. **Sonstiges**

Weitere Anträge zur Aufnahme in die Tagesordnung können noch bis zum 01.04.2019 bei der Abteilungsleitung schriftlich eingereicht werden. Sie werden bis zur Versammlung den Mitgliedern vorab per E-Mail zur Kenntnisnahme ausgehändigt.

Mit vollem Elan ins Handballjahr 2019

Die Winterpause ist für die Handballer des PSK stets eine willkommene Gelegenheit, um etwas abzuschalten und sich um all die Dinge zu kümmern, für die sonst nur wenig Zeit ist. Kurz vor Heiligabend lud die Abteilungsleitung beispielsweise alle Trainer und Betreuer auf den Ettlinger Sternlesmarkt ein, um den Ehrenamtlichen für ihr außerordentliches Engagement zu danken. Trotz des trüben Regenwetters war es ein schöner, entspannter Tag in Ettlingen, der bestens auf das kommende Fest einstimmte.

Die Lust auf Handball dürfte den Jugendspielerinnen und Jugendspielern sowie den Aktiven spätestens wieder im Januar vor dem Fernseher gekommen sein: Bei der Handball-WM im eigenen Land begeisterte das deutsche Team sowohl mit seiner Leistung als auch mit dem großem Zusammenhalt. Auch wenn es für den ganz großen Wurf am Ende nicht reichte, entfachte das Turnier eine regelrechte Handballbegeisterung, die auch unserer Jugendtrainer in den ersten Einheiten des neuen Jahres spürte.

Die Kinder und Jugendlichen waren sofort wieder mit vollem Einsatz bei der Sache und fieberten den ersten Spielen der Rückrunde entgegen. Tore selbst zu werfen, aber auch den freien Mitspieler in Szene zu setzen – das macht einfach Spaß. Und die PSK-Jugendteams wissen durchaus, wie man die Fans begeistert, nämlich zum Beispiel mit vielen schönen Toren. 2.052 Treffer (Stand: Anfang Februar) haben die jungen Handballerinnen und Handballer bisher mannschaftsübergreifend erzielt, viele weitere sollen noch folgen. Tore sind aber längst nicht alles! Handball ist, wenn die kleine E-Jugendspielerin den Ball beim dritten Versuch im Tor unterbringt und strahlend von allen Mitspielerinnen gefeiert wird. Handball ist, wenn der Trainer voller Stolz von der Bank aus beobachtet, wie sein C-Jugendspieler nach Wochen harter Arbeit die Körpertäuschung beherrscht. Und Handball ist auch, wenn man als B-Jugend in der Badenliga gegen starke Gegner das Nachsehen hat, trotzdem immer alles gibt und dem Gegner nach Spielende fair gratuliert. All diese Momente machen unseren Sport aus und genau deshalb lohnt es sich auch für alle Interessierten, in der Eichelgartenhalle vorbeizuschauen. Die Termine der jeweiligen Mannschaften finden Sie auf www.online-psk.de unter „Handball".

Über Unterstützung freuen sich natürlich auch die Aktiven. Unsere dritte Mannschaft tritt in der Saison trotz einer immer wechselnden Besetzung sehr geschlossen auf. 17-Jährige, die hauptsächlich in der A-Jugend aktiv sind, spielen hier mit alten Hasen zusammen, lernen voneinander und haben Spaß auf dem Spielfeld. Bei nur zwei Niederlagen steht Team 2 ganz oben in der Kreisliga 1. Die Integration junger Spieler klappt von Woche zu Woche besser, was sich auch in den teilweise sehr deutlichen Siegen widerspiegelt. Und die erste Mannschaft konnte sich nach einer unglücklich verlaufenden Hinrunde zuletzt steigern und wichtige Punkte im Abstiegskampf sammeln. Die Verantwortlichen sind davon überzeugt, dass das Team in den verbleibenden Spielen genügend Siege einfahren wird, um am Ende nichts mit dem Abstieg zu tun zu haben.

Kommen wir noch einmal zurück zur Handball-WM. Ein erfolgreiches Turnier der Nationalmannschaft löst in der Regel einen Boom aus, in Folge dessen die Vereine ei-

nen enormen Zuwachs an neuen Spielern verbuchen können. Der PSK spürt diese Begeisterung unabhängig von der großen Bühne seit vielen Jahren und wächst im Jugendbereich quantitativ wie qualitativ. Aktuell sind die Verantwortlichen längst in den Planungen für die neue Hallenrunde – bald stehen vor der handballfreien Zeit auch schon die Qualifikationsturniere der Jugenden an. Die geschilderte Entwicklung ist dabei Segen und Fluch zugleich. Alle Mannschaften mit Trainern zu besetzen, gestaltet sich in der heutigen Zeit äußerst schwierig. Wie überall haben auch wir in der Handballabteilung große Probleme, Ehrenamtliche zu finden, die bereit sind, Verantwortung für ihren Verein zu übernehmen.

Natürlich versuchen wir das Beste mit den vorhandenen Trainern und Betreuern – diese sind jedoch mit ihren Aufgaben absolut ausgelastet. Können keine neuen Trainer gefunden werden, müssen wir eventuell sogar darüber nachdenken, die Mannschaften wieder zu reduzieren, um den Spielbetrieb aufrechterhalten zu können. Zu viele Spieler – das klingt wie Jammern auf hohem Niveau. Doch das Problem sind nicht die Spieler (über deren Zuspruch wir uns sehr freuen), sondern schlicht die wenigen Trainer. Wir als Handballabteilung, Trainer, Aktive, Eltern, Freunde, sollten alle versuchen, wieder näher zusammenzurücken! Denn „Team" bedeutet nicht „Toll, ein anderer macht's". Der Ausdruck „Verein" stammt vom Verb „vereinen" ab, das in etwa bedeutet „eins werden" oder „etwas zusammenbringen". Nicht alle können oder müssen indes wichtige Aufgaben übernehmen, doch wenn sich jeder wenigstens die Zeit nimmt, sich selbst zu fragen „Was kann ich persönlich für meinen Verein tun?", dann ist schon viel erreicht. Wir können in allen Bereichen Unterstützung gebrauchen – auch Eltern sind als Betreuer gerne gesehen. Liebe Mitglieder, lasst uns unserer hervorragenden Jugend und unserem tollen Sport zuliebe nicht im Stich, wir brauchen euch heute mehr denn je!

JUDO

Peter Kraus 0170 1255101
Anfragen per E-Mail bitte an andijudo@gmx.de

Einladung zur Abteilungsversammlung

Freitag, 5. April, 19:30 Uhr in der Vereinsgaststätte „Zur Südstadt“

Die Tagesordnung liegt aus.

Riesenerfolg beim Deutschen Jugendpokal U18 weiblich in Senftenberg!

Der erste Kampf gegen die KG Halle wurde 4:1 gewonnen. Nach einem 3:2 Arbeitssieg gegen die KG Hannover erwartete uns im Viertelfinale die KG Kim Chi Wiesbaden. Erbittert wurde um jeden einzelnen Punkt gekämpft aber mit 4:1 gingen wir als Sieger von der Matte. Im Halbfinale erwartete uns die KG Mönchengladbach. Auch hier behielten wir mit 3:2 die Oberhand und durften im Finale gegen den TSV Großhadern antreten. Vor toller Kulisse verloren wir erhobenen Hauptes zwar 5:0, doch mit dem Gewinn der Deutschen Vizemeisterschaft waren wir aber mehr als glücklich. Dank auch allen Eltern, die zum Gelingen beigetragen haben.

Bei „Jugend trainiert“ haben wieder viele Kinder mit Erfolg teilgenommen.

Bei den Weihnachtsfeiern der Kinder und Jugendlichen sowie auch der Erwachsenen haben wir gemeinsam das Jahr ausklingen lassen.

Ellen Flohr und Larissa Greis haben sich der 1. Meistergradprüfung (1. Dan) gestellt. Nach vielen gezeigten Judotechniken konnten sie strahlend ihre Urkunde in den Händen halten.

Herzlichen Glückwunsch!

Steffen Grammel hatte einen Tag danach seine Prüfung zum 4. Dan. Auch er konnte nach tollen Leistungen die Urkunde mit nach Hause nehmen.

Meisterschaften

U10

Kreis Mannschaftsmeisterschaften: 2. Platz mit Mia Förster, Elias El Ghidani, Marius Passarella, Marius Bergdolt, Josias Linsel, Niclas Voß und Hidaya Morou.

U12

Badische Mannschaftsmeisterschaften: Die Mädchen mit Patricia Aranyos, Rike Schuhknecht, Olivia Passarella, Amalia Linsel, Maja Näckel und Svenja Schwab holten sich die Vizemeisterschaft.
Herzlichen Glückwunsch!

Kreis Einzelmeisterschaften: 1. Platz Lene Küpferle, Rike Schuknecht, Johannes Augenstein und Oliver Zahorecz; 2. Platz Felix Weustink, Mara Haug, Amalia Linsel, Ellen Wohlwend und Yackoob Jebli; 3. Platz Paulinus Dost, Dima Slipeniuk und Ennio Sossai; 5. Platz Elias Smalkov und Elias Anselm; 7. Platz Moritz Eichler und Samuel Kessel.

U18

Badische Meisterschaften: 1. Platz Larissa Greis, 2. Platz Ellie Scott-Stewart und Lara Weber; 3. Platz Jasper Kotte und Levente Hartstang.

U21
Baden-Württembergische Meisterschaft: 1. Platz Larissa Greis und 1. Platz Domenik Greis

Frauen
Süddeutsche Einzelmeisterschaft : 1. Platz Melanie Gallmeier; 2. Platz Ellen Flohr und Jessica Grether; Melanie Förster 2 Kämpfe.
Deutsche Meisterschaften: 9. Platz Ellen Flohr; Melanie Gallmeier 2 Kämpfe

Turniere

U9
Frankfurt: 2. Platz Marius Bergdolt und Marius Passarella; 3. Platz Mia Förster

U10
Schwetzingen: 1. Platz Mia Förster, Mara Haug, Moritz Eichler und Elias El Ghidani; 2. Platz Marius Passarella

U12
Schwetzingen: 1. Platz Olivia Passarella, Johannes Augenstein und Svenja Schwab; 2. Platz Amalia Linsel und Maxim Shumilov; 3. Platz Rike Schuhknecht
Tübingen: 1. Platz Johannes Augenstein; Mara Haug 2 Kämpfe

Danprüfung Steffen

U13
Landau: 1. Platz Lörinc Hartstang; 2. Platz Reka Hartstang

U14
Frankfurt: toller 2. Platz Silas Kühner; 7. Platz Lörinc Hartstang; Reka Hartstang 2 Kämpfe

U15
Fellbach: 1. Platz Lörinc Hartstang; 5. Platz Reka Hartstang; Philipp Mauritius 2 Kämpfe
Schwetzingen: 1. Platz Silas Kühner; 3. Platz Finn Schuhknecht und Yannis Storrrer
Landau: 1. Platz Silas Kühner
Tübingen: 3. Platz Silas Kühner und Svenja Schwab; 7. Platz Philipp Mauritius

U17
Frankfurt: 3. Platz Jasper Kotte; 5. Platz Levente Hartstang

U18
Fellbach: 5. Platz Levente Hartstang
Eindhoven: 7. Platz Larissa Greis; Ellie Scott-Stewart und Jasper Kotte je 1 Kampf

Annette Eder

Vorschau
Pfingstfreizeit 8.-10. Juni
Jugendfreizeit 12.-14. Juli
Gürtelprüfungen 15.-19. Juli

Danprüfung Larissa und Ellen

Süddeutsche EM Frauen 2018

BW EM 2018

Attemptoturnier U12 2019

BA Wü U21 2019

Badische U18 -2019 es fehlt Larissa Greis

Adlercup 2018

Deutscher Jugendpokal 2018

Kreis EM U12 2019 Mädchen

MM U10 2109

Kreis EM U12 2019 Jungen

Jugend trainiert 2018

Schneemannturnier U10 2018

Schneemanntunier U12 2018

Alles für Sport & aktiven Schutz

Langmann
SANITÄTSHAUS

Für mich. Besser. Menschlich.

IHR FUSS- UND GELENK-EXPERTE

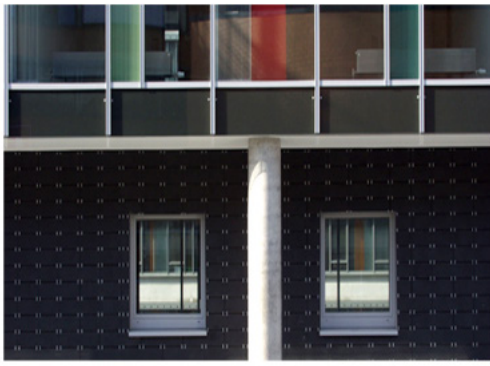
Sportler finden bei uns ein breites Sortiment erprobter Produkte, wie Aktivbandagen, Sportstrümpfe, Knieorthesen, u.v.m.
Wir beraten Sie gerne.

Bandagen - Fit und aktiv!

Orthesen - Stabil und sicher!

Einlagen - Wohltuend bei jedem Schritt!

KA-Mühlburg · Rheinstr. 25 · Tel. (0721) 2 01 80 24-0
KA-Oststadt · Durlacher Allee 32 · Tel. (0721) 69 70 65
Rheinstetten · Badener Str. 7 · Tel. (07242) 25 77 327
www.langmann-sh.de



bb·a
BERND BISTRITZ ARCHITEKTEN

Hirschstraße 1
76287 Rheinstetten
07242 / 93 70 - 0
www.bistritz.de

LEICHTATHLETIK

Benedikt Rieker 887444

Die Hallensaison neigt sich dem Ende entgegen, die Freiluftsaison ist nah. Auch wenn Leichtathleten über den Winter hinweg unter dem Hallendach an Technik, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft feilen, so freuen sich eigentlich alle, wenn es wieder nach draußen ins Stadion geht, denn dort gehört die Leichtathletik ja ursprünglich hin. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, während der kalten Jahreszeit in südliche Gefilde auszuweichen, so wie es die Leistungsgruppe unter Coach Udo Metzler im Januar gemacht hat. In Trainingslagern auf Teneriffa bzw. auf Lanzarote holten sich die Athletinnen und Athleten den Feinschliff für die Wettkämpfe im Spätwinter.

In der Kinderleichtathletik geht es selbstverständlich noch nicht derart leistungsorientiert zur Sache. Doch auch wenn hier die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht, so legen Teamspiele, Parcours und verschiedenste Bewegungsaufgaben in der Halle die Grundlagen für die Kerndisziplinen, die in der im April beginnenden Freiluftsaison verstärkt trainiert werden, um im Sommer bei Sportfesten und Meisterschaften die eigenen Bestleistungen aus dem Vorjahr zu übertreffen.

Ausdrücklich danken möchte die Abteilungsleitung den Leichtathletik-Senioren, für ihre vertvolle und fachkundige Unterstützung, die sie 2018 bei den Terminen zur Abnahme des Sportabzeichens geleistet haben. Die meisten von ihnen legen selbst noch regelmäßig das Sportabzeichen ab – teilweise bereits seit 30, 40 oder gar 50 Jahren in Folge. So wird es wohl auch 2019 kommen, und das ist schön!

PSK
Wir bedanken uns
bei unseren Werbepartnern

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß.

AOK Die Gesundheitskasse.

fit und gesund
GEMEINSAM IM VEREIN

Badischer Turner-Bund e.V. · STB Schwäbischer Turnerbund · AOK Die Gesundheitskasse

fit und gesund ist die erfolgreiche Kooperation zwischen der AOK Baden-Württemberg, dem Schwäbischen Turnerbund (STB) und dem Badischen Turner-Bund (BTB).

Die drei Bausteine **fit und gesund – Kids, fit und gesund – aktiv** und **fit und gesund – sanft** bieten qualitativ hochwertige, gesundheitsorientierte Bewegungsangebote für Jung und Alt. Jetzt mitmachen und gemeinsam aktiv werden!

Weitere Informationen erhalten Sie überall bei der AOK in Baden-Württemberg oder in den örtlichen Turn- und Sportvereinen.

AOK – Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein
AOK-DirektService 0721 91 58 26 78 · www.aok-bw.de

Quidditch

Martin Kleine

Quidditch-Saisonstart in Karlsruhe

Im Januar startete die diesjährige Baden-Württemberg-Liga auf heimischen Rasen für unser Team die Flying Foxes. Auf dem Spielplan standen für uns die Partien gegen Mannheim und Freiburg. Das eigentlich geplante Spiel gegen Tübingen musste von gegnerischer Seite wegen vieler Erkrankungen leider abgesagt werden. Das Auftaktspiel gegen Mannheim konnten wir, vor allem im Beaterspiel, klar dominieren und letztlich mit großem Punktevorsprung und Schnatzfang gewinnen.

Auch das zweite Spiel gegen die Black Forest Bowtruckles aus Freiburg konnten wir für uns entscheiden und uns somit am Ende des Tages den Platz an der Tabellenspitze sichern. Weiter geht es dann für uns am 24.03. in Heidelberg mit den letzten Hinrundenspielen gegen die Mighty Ducks Offenburg und die Heidelberger Hellhounds. Wir freuen uns auf alle kommenden Spiele und geben alles um unseren Titel als Ligameister zu verteidigen.

SCHACH

Rainer Dorn 07245 83234

Um diese Zeit ist in der Schachabteilung die Saisonmitte erreicht

In den Mannschaftskämpfen wurde am 27.01. bereits die fünfte Runde der laufenden Saison 2018/19 ausgespielt. Bis zum Saisonabschluss am 05.05.2019 stehen noch 4 weitere Begegnungen aus.

Mit dem letztlich ungefährdeten Sieg gegen Pfinztal hat sich die erste Mannschaft im Mittelfeld festgesetzt und sollte sich – wenn alles so läuft wie bisher - frühzeitig aus dem Abstiegskampf verabschiedet haben. Leider ist der Weg an die Spitze weit, so dass die Mannschaft mit dem Kampf um die Aufstiegsplätze nichts zu tun hat.

Die zweite Mannschaft spielt nach mehreren Rückzügen anderer Mannschaften nur noch in einer 8er-Gruppe. Damit auch die Mannschaften der Kreisklasse C auf 9 Runden kommen, werden erstmals gegen zwei Mannschaften Rückspiele ausgetragen. Schauen wir mal, ob sich dieser etwas ungewöhnliche Modus bewährt.

Der Kampf um die Clubmeisterschaft steht in diesem Jahr bei sehr wenigen Teilnehmer frühzeitig in der entscheidenden Phase. Wie in den letzten Jahren kämpfen die Schachfreunde Linke, Rüssel und Dorn um die Krone. Chancen hat nach starker Leistung auch Pejanovic.

In der Blitzmeisterschaft wurden ebenfalls zwei von vier Turnieren bereits gespielt. Gute Chancen auf den Gesamtsieg haben die Schachfreunde Linke und Dorn.

Rainer Dorn

SPORTABZEICHEN

Bernd Großhans 07202 34 34

Im neuen Sportabzeichen-Jahr erhoffen wir uns eine ähnlich große Beteiligung wie im Vorjahr. Mein Appell an alle Abteilungen: Traut Euch, nehmt die Herausforderung an, kommt und testet Euch! Die Leichtathletik-Senioren sind in jeder Beziehung gerne behilflich.

Hier noch einmal die zum Teil geänderten Abnahme-Termine jeweils um 17.00 Uhr:

Montag	6. Mai
Montag	17. Juni
Montag	8. Juli
Montag	16. September

Bei Bedarf können auch gesonderte Termine mit uns verabredet werden.

Bernd Großhans

TAEKWON-DO

Heribert Helfer 07249 2549

Zum Jahresende gibt es tolle Neuigkeiten aus der Taekwondo-Abteilung

Ganz herzlich gratulieren wir Alexander Müller zur erfolgreichen Trainer B-Zertifizierung. Vielen Dank für deinen Einsatz und auch für deine investierte Zeit! Wir wissen, das ist nicht selbstverständlich. Umso mehr freuen wir uns auf viele neue Impulse im Training.

Aus zwei wird drei. Rainer Haug hat sich der Herausforderung zum 3. Dan (dritten Schwarzgurt) gestellt. 2 Jahre Vorbereitungszeit müssen zum 3. Dan nachgewiesen werden. Zusätzlich sind die Prüfungsanforderungen besonders hoch. So musste Rainer z.B. ein Selbstverteidigungsprogramm mit Waffen gegen zwei Angreifer durchführen. Gleich 5 Bruchtests (Bretter, die mit gezielten Hand-Fußtechniken zerschlagen werden) mit einer 3er-Kombination und einer Sprungtechnik hat er mit Bravour gemeistert.

Herzlichen Glückwunsch zum
3. Dan von uns allen!

Nachwuchs

Ganz besonders freuen wir uns über unseren Neuzugang im Schwarzgürtelbereich. Stefanie Neumann hat erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan (schwarzer Gürtel) bestanden. 1 Jahr intensive Vorbereitung hat sich ausgezahlt. Erschwerend kam hinzu,

dass die Prüfung zum 1. Dan nicht mehr im eigenen Vereinsumfeld stattfindet. Gleich 3 hochkarätige Prüfer (8. und 9. Dan) forderten in Mühlacker Höchstleistungen von den Prüflingen in den Bereichen Formen (Angriff und Abwehr von 4 imaginären Gegnern), Einschrittkampf (Technikdarstellung mit Partner), Selbstverteidigung (mit und ohne Waffen) und 3 Bruchtests mit einer 2er Kombination. Nach 4 h wurde der 1. Dangrad verliehen und es gab glückliche und zufriedene Gesichter, nicht nur bei den Prüflingen, sondern auch bei den Trainern. Das gesamte Trainerteam und alle Mittstreiter gratulieren ganz herzlich!

Zu guter Letzt ein großes Dankeschön an Gerald Reinhardt und Kai Pustlauk für die Verlängerung ihrer Trainer C-Lizenz. Es ist sehr wichtig, immer wieder auf dem aktuellen Stand der Trainingslehre zu bleiben. Nur so können wir die Qualität halten und unseren Schüler/innen ein gesundes und hochwertiges Training bieten. Die investierte Zeit wird oft als selbstverständlich hingenommen und nicht angemessen gewürdigt. Gerade heutzutage, wo Freizeit ein Luxusgut darstellt, ist es toll und nicht selbstverständlich, dass unsere Trainer sich die Zeit für Weiterbildungen nehmen.

Vielen Dank!

Heribert Helfer

Es wird spannend in 2019

Unsere nächsten Schwarzgurte stehen in den Startlöchern.
Am Samstag 16.02.2019 haben sich Christian, Maischa, David, Susanne und Markus dem Dan-Vorbereitungslehrgang gestellt. Heißt hier werden nochmal alle prüfungsrelevanten Bereiche wie Bruchtest, Selbstverteidigung, Einschrittkampf und Poomse unter den Augen der Prüfungskommission verinnerlicht und geübt, sozusagen als Feinschliff und Generalprobe für den großen Tag.
Unter den Augen von Wolfgang Brückel 9.Dan Kwak, Kum-Sik 9.Dan und Michael Scherer 7.Dan, zeigten unsere kommenden Prüflinge wie gut sie sich vorbereitet haben. Und wie man dem Bild entnehmen kann hatten sie viel Spaß. Der Weg ist das Ziel und wie in fast allen Bereichen macht die Übung den Meister.

Für alle Interessierte ab 10 Jahre findet immer Mi von 18 – 19.30 Uhr in der Sporthalle der Gutenbergschule ein gemischtes Training statt. Einfach vorbeikommen und mit viel Spaß neue Erfahrungen machen. Für Rückfragen ich stehe ich gerne zur Verfügung

0163-5573-650
info@noncconform.biz
Wir freuen uns auf euch.

Kai Pustlauk
Trainer Taekwondo

Tennisplatzbau, Service und Beratung

Tennisplatzservice
tennis klenert
KARLSRUHE

- Sanierung und Neubau von Tennisanlagen, Zaun- und Beregnungsanlagen
- Frühjahrsinstandsetzungen, Serviceleistungen
- Qualitätsziegelmehl direkt vom Hersteller, Güteüberwacht gemäß DIN 18035
- Tennisplatzzubehör
- Kompetente Beratung und Projektplanung

Büro: Am Baufeld 11, 76149 Karlsruhe, Telefon 0721/72233, Telefax 0721/72235
Internet: www.tennis-klenert.de e-Mail: info@tennis-klenert.de

METZGER
KÄLTE/KLIMA/LUFTTECHNIK

Metzger Kälte- Klimatechnik GmbH
Greschbachstr. 32
76229 Karlsruhe

Tel. 0721-961750
www.klimasysteme.de

TENNIS

Stefan Schwärzler 553239

Tennistermine 2019

03.-06.01.	Gebaka-Turnier
07.02.	Abteilungsversammlung
16.03.	1. Arbeitseinsatz Tennisplätze
23.03.	2. Arbeitseinsatz Tennisplätze
13.04.	Saisoneröffnung
28.04.	Kids-Cup
12.-16.06.	Objektkultur-Open
01.-04.08.	Herren 40/50
02.-14.09.	Clubturnier
14.09.	Abschlussfest

Hochklassiges Tennis beim 18. Gebaka-Hallenturnier

Das 18. Gebaka-Hallentennisturnier vom 2. bis 6. Januar 2019 erfreute sich großer Resonanz bei Teilnehmern und Zuschauern. Bei der mit 1100 € dotierten A6- und A7-Veranstaltung meldeten sich insgesamt über 65 Spielerinnen und Spieler, die große spielerische Qualität und enge Spielentscheidungen versprachen.

Die Hauptrunde der Damen wurde in einem hervorragend besetzten Feld ausgespielt. In diesem wurde das erste Halbfinale zwischen der Titelverteidigerin und an eins gesetzten Jana Leder (Post Südstadt Karlsruhe e.V.) und Dorothea Saar (Freiburger Tennis-Club e.V.) ausgetragen. Jana behielt die Oberhand und gewann ungefährdet mit 6:0 und 6:3. Im zweiten Halbfinale traten die an zwei gesetzte Meggie Raidt von der TA Vfl Sindelfingen und die an vier gesetzte Maja Jekauc vom Post Südstadt Karlsruhe e.V. gegeneinander an. In dem spannenden Duell sicherte sich Maja einen hart erkämpften Sieg und zog mit einem 7:6, 3:6 und 10:8 in das Finale ein. Im Endspiel zeigten beide Spielerinnen über beide Sätze sehr gutes Tennis. Leder konnte mit ihrem ausdauernden Spiel Jekauc immer wieder zu Fehlern zwingen und gewann das Endspiel in zwei tollen Sätzen mit 6:3 7:5.

Das Feld der Herren zeichnete sich erneut durch eine hohe und qualitativ starke Beteiligung aus. Nach einer Qualifikation und

den ersten Runden im Hauptfeld standen sich im ersten Halbfinale der an Position fünf gesetzte Constantin Ernstberger (TA VfL Sindelfingen 1862) und der an Position vier gesetzte Kai Stetzer (Sportwelt Rosbach) gegenüber. Dank seines druckvollen Spiels zog Stetzer locker in das Finale ein. Das zweite Halbfinale entschied der an Position drei gesetzte Marlon Vankan vom TC Schwarz-Weiss 1896 Landau, der bereits vor zwei Jahren das Turnier gewann, gegen die Nummer 2 Lars Johann vom Tenniszentrum DJK Sulzbachtal für sich. Das Endspiel gestaltete sich unter freudiger Beobachtung zahlreicher Zuschauer zuweilen als spielerisch hochklassig. Vankan schaffte es immer wieder, Stetzer mit seinem variablen Spiel in Bedrängnis zu bringen. Nach Abwehr von zwei Satzbällen gewann Vankan den ersten Satz in einem hartumkämpften Tiebreak. Im zweiten Satz konnte Vankan ebenfalls einen Rückstand drehen und schließlich seinen zweiten Turniersieg feiern. Ein großes Dankeschön richten wir an den langjährigen Sponsor Gebaka, mit dem die Ausführung des beliebten Hallenturniers beim Post Südstadt Karlsruhe zu einem echten Highlight in der Wintersaison avanciert.

Hallenbezirksmeisterschaften

Unsere PSK Spielerinnen und Spieler waren bei den Bezirksmeisterschaften diesen Winter außerordentlich erfolgreich.

So kam es im Finale der Damen A im Bezirk 1 zum erneuten Duell zwischen unseren Spielerinnen Maja Jekauc und Jana Leder. Maja konnte sich dieses Mal in einem großartigen Endspiel mit 6:2 2:6 und 10:4 durchsetzen. Außerdem holte sie bereits die Woche zuvor im Bezirk Mittelbaden gegen Vianne Schwab vom TC Waldbronn den Titel.

Hier kam es auch bei den Herren 50 zu einem reinen PSK-Finale zwischen Christian Dorwarth und Stefan Schwärzler. Am Ende eines spannenden Matches siegte Christian mit 6:4 2:6 und 10:4.

Macht weiter so!

Nachruf

Tennisabteilung und Verein trauern um ihr sehr verdientes Mitglied Karl Stengel, unseren Charly, der am 29. Januar 2019 verstorben ist.

Charly hat sich über mehr als 50 Jahre bei den unterschiedlichsten Anlässen aktiv in die Tennisabteilung, aber auch, aufgrund seines technischen Sachverstandes, im Gesamtverein eingebracht

So war er unter anderem zuständig für die Instandsetzung und Pflege der Plätze auf der Anlage „Zur Südstadt". Aber Charly hat auch erfolgreich Tennis gespielt und war all die Jahre ein verlässlicher Partner.

Wir erinnern uns gerne an einen liebenswerten und hilfsbereiten Freund, der uns allen fehlen wird. Wir sind tief betroffen und traurig, dass er nicht mehr unter uns ist.

Horst Sedlag

Nachruf

Nach langer schwerer Krankheit verstarb am 2. Februar 2019 unser Freund und Sportkamerad Heinz Brockerhoff.

Heinz war im Mai 1992 mit seiner Frau Beate und den beiden Söhnen Pascal und Patrick in die Tennisabteilung des damaligen VfB Südstadt eingetreten.

Bereits im März 1993 wurde Heinz zum Jugendwart der Tennisabteilung des VfB Südstadt gewählt und hat diese Tätigkeit viele Jahre mit Erfolg ausgeführt. Nach der Fusion war er als Redakteur der Tennis-News tätig. Dabei hat er mit vielen interessanten und humorvollen Beiträgen zum Erfolg der Tennis-News maßgeblich beigetragen.

Obwohl er gesundheitsbedingt schon seit vielen Jahren kein Tennis mehr spielen konnte, blieb er dem Verein verbunden und unterstützte die Tennisabteilung in vielen Bereichen.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Beate und ihrer Familie. Wir werden Heinz ein ehrendes Andenken bewahren.

Jürgen Blank

- FENSTER
- HAUSTÜREN
- GLASARBEITEN
- FENSTERREPARATUR
- DENKMALPFLEGE
- EINBRUCHSCHUTZ

PRODUKTION SANIERUNG BERATUNG

Glaserei Sand & Co. GmbH
Blotterstr. 11
76227 Karlsruhe

Tel.: 0721/94 00 150
Fax: 0721/40 63 29
info@sand-glas.de
www.sand-glas.de

TRIATHLON

Christian Piri 0176 47395858

Kindertriathlon Kurier März 2019

Auch im Jahr 2019 heißt es beim 4. PSK Kindertriathlon für den Nachwuchs wieder: „Auf die Plätze, fertig, los!"

Am Samstag, den 25.05.2019 dreht sich wieder alles um Schwimmen, Rad fahren und Laufen. Auf unterschiedlichen Distanzen geht es für vier Altersklassen zwischen 8 und 15 Jahren um Medaillen und natürlich viel Spaß. Mit dem Start im Freibad Rüppurr, einer tollen Radstrecke über die Felder und dem Zieleinlauf auf dem PSK-Gelände können sich die „Kleinen" fast wie Patrick Lange oder Jan Frodeno fühlen.
Die Zuschauer können sich im Freibadgelände auf schnelle Wechsel und packende Duelle auf der Laufstrecke und im Ziel auf dem Gelände des PSK freuen.

Die Anmeldung ist unter www.psk-kindertriathlon.de möglich.

Auch die Jugendtrainingsgruppe des PSKarlsruhe Triathlon rund um ihren Trainer Sven Egolf bereitet sich schon auf den Kindertriathlon vor.

Mit einem starken Trainerteam wird donnerstags die erste Disziplin, das Schwimmen, trainiert. Neben regelmäßigen Schwimmtrainings unter der Woche stehen samstagvormittags Rad- sowie Lauftrainings auf dem Programm. Oftmals werden auch beide Disziplinen kombiniert, um den schnellen Umstieg vom Rad zum Lauf zu üben. Nicht umsonst wird der Wechsel als vierte Disziplin im Triathlon bezeichnet. Die Nachwuchsathleten werden beim PSK Kindertriathlon in Mai auf jeden Fall um die vorderen Plätze mitkämpfen.

An Trainingsehrgeiz und Motivation mangelt es nicht!

VOLLEYBALL

Annette Maurath 892355

Eine wachsende Abteilung wie die Volleyballabteilung bereitet uns als Abteilungsleitung sehr viel Freude, beschert uns damit aber auch viel Arbeit. Zum Glück gibt es bei uns viele helfende Hände, seien es die der Trainer, aber auch die derjenigen, die bei uns einen „Posten" übernehmen und damit zum Erfolg des Ganzen beitragen. Vielen Dank an alle, die ihre Zeit und Energie in unser gemeinsames „Projekt Volleyballabteilung" stecken. An dieser Stelle wollen wir unserem PSK-Geschäftsführer Felix Pauli, der sich schon etliche Monate im Krankenstand befindet, alles Gute und weiterhin gute Fortschritte im Genesungsprozess wünschen. Erst durch sein Fehlen wird jedem so richtig klar, was er alles für den Verein leistet. Beim Erscheinen des Kuriers neigt sich die Volleyballsaison schon langsam wieder dem Ende entgegen. Wie erfolgreich die einzelnen Teams in ihren Ligen sind, entnehmt bitte den Berichten der Teams. Derzeit spielen ein Damenteam, zwei Herrenteams, ein Mixed-Team und ein Jugendteam um Punkte in ihren jeweiligen Ligen. Eventuell kommen in der kommenden Saison noch ein Herrenteam und ein Jugendteam dazu. Das werden die kommenden Monate zeigen. Wie immer zu Jahresbeginn findet auch wieder die zeitliche Planung diverser alljährlicher Ereignisse statt, wie z.B. das Herrichten und Abdecken der Beachfelder, das Beachturnier, voraussichtlich am 6.Juli, das Sommerfest, Schiedsrichterlehrgänge und vieles mehr.

Antje + Annette

Mixed „PSK Pistols" (Landesliga)

So langsam wird es eng mit Personal bei den Pistols. Anfang Januar ist ein weiterer Spieler aus beruflichen Gründen aus Karlsruhe weggegangen. Zwar haben wir das Glück, dass aus unserem Freizeitbereich Spieler und Spielerinnen den Weg zu uns gefunden haben, die auch in der Liga mitspielen wollen, aber sie müssen natürlich erst mal einige Zeit mit uns trainieren bis sie an die Leistungen der „Alteingesessenen", die uns verlassen haben, herankommen. Und es fehlen auch immer noch mindestens 2 Damen und 2 Herren für die Runde, damit man bei den im Mixed-Volleyball üblichen Dreierspieltagen genügend Spieler zum Wechseln hat. Im Training werden die Pistols von Leuten aus der neu etablierten „Freizeit Plus" und von Spielern aus der „Mixed-Freizeit 4" unterstützt, damit unser Trainer Hashem mit einer guten Anzahl von Leuten Training machen kann. Also wer Lust hat, Mixed-Volleyball zu spielen, und schon über ganz gute Volleyballkenntnisse verfügt - einfach auf die Homepage schauen und Kontakt mit uns aufnehmen.

Antje

Herren 1 (Bezirksliga)
Hin und her und rauf und runter

Sieg, Niederlage, Sieg, Niederlage, Sieg, Sieg, Sieg, Niederlage, Niederlage, Sieg… und so kann es weitergehen. Nach 10 gespielten Spielen sind wir in diesem Jahr dank einer super ausgeglichenen Bilanz noch weit vom Tabellenende entfernt und probieren, im Zickzackkurs den Tabellenplatz 3 in unser Portfolio aufzunehmen. Mit großem Engagement gelingt es dem Erfolgstrainer Phil K., uns Woche für Woche etwas besser machen. Um ehrlich zu sein, hat er es manchmal dabei wirklich nicht leicht mit uns. So beginnt eine normale Trainingseinheit mit einem aufregenden Ballspiel und Kräftigung, und schon muss der Leiter unserer Einheit die nächste Übung erklären. Schon beginnt es mit einem unterschwelligen Flüstern in der Mannschaft und schwillt dann schnell zum Schlachtruf an: „Spielen!! Spielen!! Spielen!!" Natürlich wird dann nach Plan durchgezogen und damit versprüht der kommunikative Enthusiast mit Sängerstaraussehen und einer ge-

hörigen Portion Leidenschaft großen Spaß, den er gelegentlich gezielt mit theatralisch gespielten Gefühlsausbrüchen untermauert und verstärkt. Die Wochenenden laufen dann auch entsprechend strukturiert und erfolgreich. So sind wir immer wieder als Einheit füreinander da, und wenn einer mal einen Fehler macht, dann glänzen gleich die Augen des schlanken Mittelblockers vorausschauend auf die Dokumentation der entsprechenden Pauschalen. So stehen wir am Ende immer als Gewinner da, auch wenn dies dann nicht immer in Punkten in der Tabelle geltend gemacht werden kann. Und wenn wir mal selbst nicht spielen, dann erfreuen wir uns in großer Zahl beim Zuschauen bei der Damenmannschaft (oder bei deren Geburtstagen), um die Gegner mit lautem Gesang und Rufen in die Niederlage zu treiben. Alles in allem blicken wir auf eine extrem tolle Zeit in diesem Winter zurück und freuen uns auf den Ligaendspurt und auf alle Konkurrenten in unserem Schmuckkästchen von Volleyballhalle.

Damen 1 (Bezirksklasse)

Nachdem wir souverän als Tabellenführer in die Winterpause starteten, überrollte uns zum Ende des Jahres eine kleine Verletzungswelle. Gleich mehrere Spielerinnen fielen aus, und unser Trainer Chris zeigte sich verzweifelt. Jede Übung wurde von jetzt an mit dem Zusatz „aber bitte verletzt euch dabei nicht" erklärt. Obwohl der Krankenstand über die Feiertage wieder deutlich abnahm, konnten wir nicht vollzählig ins neue Turnierjahr starten. Auf unsere Elli müssen wir wegen eines Kreuzbandrisses leider sogar die ganze restliche Saison verzichten. Zu all dem Unglück waren die ersten beiden Gegner im neuen Jahr mit Forchheim und den Mittelbaden-Volleys unsere schärfsten Konkurrenten im Aufstiegskampf in die Bezirksliga. Viel schön zu reden gibt es nicht, es folgten die ersten beiden Niederlagen der Saison. Doch nach jedem Tief geht es auch wieder bergauf und so auch für uns. Im letzten Spiel gegen den VC Neureut fanden wir zu alter Form zurück und besiegten die starken Neureuterinnen zu Hause mit einem souveränen 3:1 durch tatkräftige Unterstützung unserer Fans. Es bleibt nun wenigstens spannend im Kampf um die Tabellenspitze und die Chancen stehen weiterhin gut für uns, ganz oben mitzumischen.

Christin

Mixed-Freizeit 2

(Donnerstag, PSK-Halle 1)

Nach einem harten Tag bei der Arbeit freuen wir uns ganz besonders auf eine Sache: Das Volleyballtraining bei der Do-Mix-Gruppe! Hier kommt der Spaß nicht

Rüppurr bestens versorgt:

★ HATZ ★

der Bäcker ★ das Brot ★ die Leidenschaft

...in der

Bäckerei Hatz
Nürnberger Str. 5a
KA-Dammerstock

...an der

bft Tankstelle der EFA
Battstr. 2
KA-Rüppurr

...nicht nur in Rüppurr.
Weitere Standorte unter
www.ich-geh-zum-hatz.de

nur durch die sportliche Betätigung zustande, sondern auch durch die tolle Gemeinschaft! Egal wie schlecht der Tag gewesen sein mag: Zehn Minuten, und jeder hat ein Lächeln auf dem Gesicht. Unsere Gruppenkonstellation ändert sich von Woche zu Woche und zu den altbekannten Gesichtern gesellen sich regelmäßig neue Mitstreiter. Das spielerische Niveau ist ebenfalls bunt gemischt, wodurch jede Woche ein abwechslungsreiches Spiel zustande kommt. Mit wertvollen Ratschlägen untereinander lässt sich das spielerische Können stetig steigern und macht heiß auf mehr. Es wird bei uns um jeden Ball gekämpft, doch nichts desto trotz bleibt unser Motto: "Players just want to have fun".

Marie

Mixed-Freizeit 4a+b

(**neu**: Dienstag
Sporthalle der Südendschule)

Im Oktober 2018 wurde unsere Mixed-Freizeitgruppe mit offenen Armen vom PSK aufgenommen, nachdem unser bisheriger Verein unsere Gruppe leider nicht mehr halten konnte. Für unsere neue Trainingsmöglichkeit und die Unterstützung der Volleyballabteilung des PSK, speziell von Antje und Annette, sind wir alle sehr dankbar. Unsere Gruppe besteht aus Spielern, die alle zwischen 24 und 30 Jahren alt sind. Der „harte Kern" spielt mittlerweile schon fast seit sieben Jahren zusammen, wobei zwischenzeitlich auch immer wieder neue Leute dazu gestoßen sind. Unsere Trainingseinheiten laufen immer gleich ab: Wir treffen uns kurz vor Trainingsbeginn im Treppenhaus, wo wir uns durch unterschiedliche Treppenläufe aufwärmen. Danach gibt es eine kurze Dehn- und Kräftigungsrunde. Wenn es dann schließlich an die Bälle geht, übernimmt jede Woche wechselnd jemand die Organisation unserer Übungen, durch die wir unsere Technik ein wenig auf Vordermann bringen. Zum Abschluss teilen wir uns in zwei Teams auf, die dann ein paar Runden gegeneinander spielen. Obwohl wir eine Freizeitmannschaft sind, haben Anfang des Jahres ein paar unserer Spieler bei einem Mixed-Turnier des KIT ihr Können unter Beweis gestellt und sich dank Ihrer tollen Leistung einen guten Platz im Mittelfeld erspielt. Wenn genügend Spieler Lust und Zeit haben, werden wir auch in Zukunft an dem einen oder anderen Freizeitturnier in der Umgebung teilnehmen.

Tobias

Beachvolleyball

Noch ist Winterpause, aber wir freuen uns schon auf den baldigen Saisonstart.

KÖGELE
Elektro · Gas · Wasser · Baublechner
Werderstr. 62 · 76137 Karlsruhe · Tel. (0721) 93 21 10
Fax 93 21 18 · www.koegele.de · info@koegele.de

WANDERN

Wolfgang Lange 07242 7061297

„Der Vorgang des Wanderns trägt zu einem Gefühl psychischen und geistigen Wohlbefindens bei."

Bruce Chalwin
Britischer Schriftsteller 1940-1989

Rückblick

02.12.2018
Nikolauswanderung
Wanderführer Wolfgang Lange

Gehzeit: kurz, Wandertour geheim, Lokal geheim, keine Wanderschuhe erforderlich.

Mit diesen Informationen trafen sich die Wanderer an der Haltestelle Postgalerie.

Die 1.„Wanderung" erfolgte mit der S2 nach Mörsch. Die 2.„Wanderung" ging mit dem Bus nach Ettlingen Stadt. Die 3.„Wanderung" mit dem Bus zum Zündhütle. Die 4.„Wanderung" erfolgte mit der Linie 2 zum Schloss Gottesaue. Die 5.„Wanderung" führte uns rund um das Schloss zum Lokal (ca. 500 Meter). Wir wurden schon erwartet und konnten die festen und flüssigen Köstlichkeiten genießen.

Danach erfolgte die Bescherung der Wanderer durch den Abteilungsleiter.

Aber auch der „Abteilungsleiter" wurde von den Wanderern/Wanderinnen reich beschenkt.

Somit hatte das Wanderjahr 2018 einen würdigen Abschluss gefunden.

13.01.2019
Wanderung am Rande von Karlsruhe
Wanderführerin Karin Gremmelmaier

Es war ein wunderschöner Wintertag in einer herrlichen verschneiten Landschaft unter blauem Himmel. So hatte sich der Verfasser des Berichts eine Wanderung im Januar vorgestellt.

Die Wirklichkeit war davon weit entfernt. Es regnete in Strömen, als sich am Sonntagmorgen um 10 Uhr doch noch 14 unerschrockene Wanderer und -innen am Albtalbahnhof getroffen haben, um durch das Albgrün an den Rhein zu wandern. Als ob der Regen nicht schon schlimm genug gewesen wäre, es kamen dazu auch noch stürmische Böen, so dass der Regen teilweise waagerecht durch die Luft getrieben wurde. Aber die gute Laune, die in dieser Gruppe bei jeder Wanderung vorhanden ist, wurde dadurch nicht verdorben. Kurze Pausen waren natürlich nur in Unterführungen oder unter Straßenbrücken möglich. Der Wanderweg führte auch durch das Rheinstrandbad - das „Rappele" - wo bei einigen Wanderfreunden Jugenderinnerungen geweckt wurden. Als wir nach fast dreieinhalb Stunden das Naturfreundehaus in Rappenwört erreichten, waren doch alle froh, die nassen Mäntel und Jacken ausziehen zu können. Bei gutem Essen und Trinken verflog die Zeit sehr schnell. Die Bekleidung war zwischenzeitlich auch wieder trocken, dass sich bei allen ein gewisses Wohlbehagen einstellte.

03.02.2019
Wanderung Druslach-Bacherlebnisweg
Wanderführer Wolfgang Lange

Am kühlen Morgen starteten 17 Wanderer vom Karlsruher Hauptbahnhof über Graben-Neudorf, Germersheim nach Lingenfeld. Auf uns wartete dort noch eine weitere Wanderin. Am Bahnhof starteten wir zu

unserer schönen Tour entlang der Druslach. Die Druslach mündet auf Höhe der Rheininsel Grün in den Lingenfelder Altrhein. Am Altrheinufer entlang mit vielen Windungen führte uns der Weg zum Waschplatz und der Tuchbleiche zum Mühlensee und weiter zur Mariengrotte. Weitere Stationen: Die 3 Grenzsteine aus dem 18 Jahrhundert sowie kleine Holzbrücken zur offenen Schutzhütte vom Angelsportverein Westheim. Nach einer Rast ging es auf anderen Wegen wieder zurück nach Lingenfeld. Das Lokal „Akropolis“ erwartete uns mit weiteren fünf Mitstreitern. Leckeres Essen und Weine konnten die gute Stimmung noch steigern. Nach 35 Minuten Fußmarsch erreichten wir den Bahnhof Lingenfeld und nach weiteren 50 Minuten kamen wir in Karlsruhe an.

Abteilungs-Sportangebote 2019

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Bei Unklarheiten bitte Abteilungsleiter anrufen.

AIKIDO

Training Fortgeschrittene	Di 19:45 – 21:30	Dojo
Anfänger	Fr 19:00 – 20:00	Dojo, zeitweise
Training Fortgeschrittene	Fr 19:45 – 21:30	Dojo
Fortg. + Prüfungsvorbereitung	Sa 15:00 – 17:00	Dojo, zeitweise

BADMINTON

Jugend	U7-U11	Mi+Fr 17:30 – 19:00	Rennbuckelhalle
	U13-U19 (Freizeit)	Mi 17:30 – 19:00	Rennbuckelhalle
		Fr 19:00 – 20:30	Rennbuckelhalle
	U13-U19 (Kader)	Mi+Fr 19:00 – 20:30	Rennbuckelhalle
Mannschaft u. Hobbymannsch.		Mo 19:00 – 20:30	Dragonerhalle
		Mi 19:00 – 22.00	Rennbuckelhalle
Hobbyspieler		Di 19:00 – 22.00	Heinrich-Hübsch-S.

BALLSCHULE HEIDELBERG

Mini	Gruppe 1 (4-5 J.)	Mo 14:00 – 14:45	Halle 1
	Gruppe 2 (4-5 J.)	Mo 14:50 – 15:35	Halle 1
Midi	Gruppe 1 (6-7 J.)	Mi 14:15 – 15:15	PSD Bank Halle
	Gruppe 2 (6-7 J.)	Fr 15:00 – 16:00	Südendschule
	Gruppe 3 (6-7 J.)	Fr 16:00 – 17:00	Südendschule
Maxi	Gruppe 1 (8-9 J.)	Mi 15:15 – 16:30	PSD Bank Halle
	Gruppe 2 (8-9 J.)	Do 16:00 – 17:30	Südendschule

BASKETBALL

U10/U12 II	Do 15:45 – 17:00	Riedschule
U12	Mi 16:30 – 18:00	Weiherwaldschule
	Fr 15:00 – 16:30	PSD Bank Halle
	Sa 09:30 – 11:00	PSD Bank Halle
U14 I	Di 17:00 – 18:30	Wildparkhalle
	Do 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
	Fr 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
U14 II	Mi 18:00 – 19:30	Weiherwaldschule
	Fr 15:00 – 16:30	PSD Bank Halle
	Sa 09:30 – 11:00	PSD Bank Halle
U14 w	Mo 18:00 – 19:30	Eichelgartenhalle
	Do 18.30 – 20:00	Friedrich-List-Schule
	Fr 18.30 – 20:00	Halle 1
U16 w	Di 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Do 17.30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
JBBL	Mo 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Mi 17:00 – 18:30	Albschule
	Fr 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
U18	Mo 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Di 17:00 – 18:30	Wildparkhalle
	Fr 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
Herren 2	Mo 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Mi 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Do 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
Herren 3	Mi 20:30 – 22:00	Weinbrennerschule
	Do 20:30 – 20:30	Friedrich-List-Schule
Herren 4	Mi 20:30 – 22:00	Weinbrennerschule
	Fr 20:00 – 22:00	Halle 1
Damen	Di 19:00 – 20:30	Friedrich-List-Schule
	Do 19:00 – 21:30	Friedrich-List-Schule
	Fr 20:00 – 21:30	Eichelgartenhalle
Freizeit	Mi 20:00 – 22:00	Halle 1

BREITENSPORT

Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Mo 15:20 – 16:50	Riedschule
	Di 17:00 – 18:00	Albschule
	Do 10:00 – 11:00	PSD Bank Halle
	Do 11:00 – 12:00	PSD Bank Halle
	Fr 09:00 – 10:00	Halle 1
	Fr 10:00 – 11:00	Halle 1
	Fr 16:00 – 17:00	Albschule
Kinderturnen 3-6 J.	Di 15:45 – 17:00	Weiherwaldschule
	Mi 14:00 – 15:00	Albschule
	Do 15:45 – 17:00	Weiherwaldschule
Videoclip-Dancing 3-5 J.	Di 14:30 – 15:15	Gymnastikraum III
Geräteturnen 3-5 J.	Di 15:30 – 16:15	PSD Bank Halle
Ballett 3-5 J.	Do 15.15 – 16:00	Gymnastikraum III
Freier Ballsport 4-6 J.	Mi 14:00 – 14:45	Gymnastikraum II
Ballett-Grundkurs 5/6 J.	Mi 14:45 – 15:30	Gymnastikraum II
Kindertanz 5-7 J.	Di 18:00 – 18:45	Gymnastikraum III
Geräteturnen 5-7 J.	Di 17:00 – 17:45	PSD Bank Halle
Capoeira 5-9 J.	Mi 17:30 – 18:30	Halle 1
Ballett 6-8 J.	Do 16.00 – 16:45	Gymnastikraum III
Gerätetur. w. 6 bis 9 J.	Fr 15:00 – 16:00	Weiherwaldschule
Videoclip-Dancing 6-9 J.	Mi 15:30 – 16:15	Gymnastikraum II
Geräteturnen 7-9 J.	Di 16:15 – 17:00	PSD Bank Halle
Ballett 8-10 J.	Do 16:45 – 17:30	Gymnastikraum III
Videoclip-Dancing 9-11 J.	Mi 16:15 – 17:00	Gymnastikraum II
Moderne Tänze 10-13 J.	Do 17:30 – 18:15	Gymnastikraum III
Capoeira 10-14 J.	Mi 18:30 – 19:30	Gymnastikraum III
Capoeira Eltern + Kind	Sa 10:00 – 11:00	Gymnastikraum III
Capoeira Barimbau	Sa 11:00 – 12:00	Gymnastikraum III
Gerätetur. w. ab 10 J.	Fr 16:00 – 17:00	Weiherwaldschule
Videoclip-Dancing 11-14 J.	Do 16:45 – 17:30	Gymnastikraum III
Fit für Sie + Ihn	Mi 19:30 – 20:30	Gymnastikraum II
Funktionelle Gym. weibl.	Di 14:30 – 15:30	PSD Bank Halle
	Di 19:45 – 20:45	PSD Bank Halle
	Mi 08:45 – 09:45	PSD Bank Halle
Männersport ab 30 J.	Di 20:30 – 22:00	Uhlandschule
50 Plus	Mo+Mi 10:00 – 11:00	PSD Bank Halle
Ringtennis	Do 18:00 – 19:15	PSD Bank Halle
oder bei gutem Wetter	Do 17:00 – 19:15	Freiplatz
Quidditch	Di 18:15 – 19:30	BFV-Platz
	Do 18:15 – 19:30	BFV-Platz
	So 15:00 – 17:00	BFV-Platz

Abteilungs-Sportangebote 2019

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Bei Unklarheiten bitte Abteilungsleiter anrufen.

FLOORBALL

Jugend	6-9 Jahre	Mo 17:30 – 19:00	GS am Wasserturm
Jugend	10-14 Jahre	Do 17:30 – 19:00	GS am Wasserturm
Erwachsene		Do 20:30 – 22:00	GS am Wasserturm

FOTO

Di 19.30 Uhr monatlich „Zur Südstadt", Ettlinger Allee 3

FUSSBALL

Bambini	Jhg. 13+jünger	Do 16:00 – 17:00	PSD Bank Halle
	Jhg. 12	Do 17:00 – 18:00	PSD Bank Halle
F-2 Junioren	Jhg. 11	Mo 16:45 – 18:15	Draisschule
F-1 Junioren	Jhg. 10	Do 16:00 – 18:00	Albschule
E-3 Junioren	Jhg. 09	Mi 17:30 – 19:00	Kant Gymnasium
E-1/2 Junioren	Jhg. 08	Di 17:00 – 19:00	Uhlandschule
D-3 Junioren	Jhg. 06/07	Mo+Mi 17:00 – 18:30	Dammerstock
D-2 Junioren	Jhg. 07	Do 17:30 – 19:00	Uhlandschule
D-1 Junioren	Jhg. 06	Mo+Mi 17:00 – 18:30	Dammerstock
C-Junioren	Jhg. 04/05	Di+Do 17:00 – 18:30	Südstadt
B-Junioren	Jhg. 03	Di, Do+Fr 18:30 – 20:00	Dammerstock
A-Junioren	Jhg. 01/02	Mo+Mi 18:30 – 20:00	Dammerstock
D-Juniorinnen	Jhg. 06/07	Mo+Fr 17:00 – 18:30	Südstadt
C-Juniorinnen	Jhg. 04/05	Mi+Fr 17:30 – 19:00	Südstadt
B-Juniorinnen	Jhg. 02/03	Mi 18:00 – 19:30	Südstadt
		Fr 19:00 – 20:30	Südstadt
Herren 1, 2		Di + Do 19:00 – 20:30	Südstadt
Alte Herren		Mi 19:15 – 21:00	Käfig
Frauen		Mi 19:30 – 21:00	Südstadt
		Fr 19:00 – 20:30	Südstadt

HANDBALL

Minis	Jhg. 10-14	Mi 15:00 – 16:30	Albschule
E-Jugend w	Jhg. 08/09	Fr 17:30 – 19:00	Rheinstrandhalle
E-Jugend 3	Jhg. 08/09	Fr 17:30 – 19:00	Rheinstrandhalle
E-Jugend 1+2	Jhg. 08/09	Fr 16:00 – 17:30	Rheinstrandhalle
D-Jugend	Jhg. 06/07	Mi 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
		Do 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
C-Jugend 2	Jhg. 04/05	Di 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
		Fr 16:00 – 17:30	Eichelgartenhalle
C-Jugend 1	Jhg. 04/05	Do 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
		Fr 16:00 – 17:30	Eichelgartenhalle
B-Jugend	Jhg. 02/03	Di 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
		Mi 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
A-Jugend 1+2	Jhg. 00/01	Di 19:30 – 20:30	Eichelgartenhalle
		Mi 19:00 – 20:30	Eichelgartenhalle
Herren 1		Mi 20:30 – 22:00	Eichelgartenhalle
		Fr 18:30 – 20:00	Eichelgartenhalle
Herren 2+3		Di 20:30 – 22:00	Eichelgartenhalle
		Fr 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
„Alte Damen"		Mi 19:00 – 20:30	Uhlandschule

INTEGRATIVSPORT

Geräteturnen 1a	Sa 10:00 – 10:45	Halle 1
Geräteturnen 1b	Sa 10:45 – 11:30	Halle 1
Fußballgrupe	Sa 11:30 – 13:00	Halle 1
Geräteturnen 1c	Sa 12:00 – 12:45	PSD Bank Halle
E-Rolli Gruppe	Sa 13:15 – 14:15	PSD Bank Halle

JUDO

Bambini 4-6 J. Anfänger	Fr 17:30 – 18:15	Dojo
Schüler 6-8 J.	Di 17:00 – 18:15	Dojo
Schüler 8-11 J.	Mo 17:00 – 18:15	Dojo
	Mi 16:30 – 17:30	Dojo
	Fr 16:15 – 17:30	Dojo
Schüler 6-10 J. Anfänger	Do 17:00 – 18:15	Dojo
Fördergruppe	Fr 17:30 – 19:30	Dojo
Jugend 9-14 J.	Mo+Do 18:15 – 19.30	Dojo
	Mi 17:30 – 19:00	Dojo
	Fr 16:15 – 17:30	Dojo
Jugend 10-14 J. Anfänger	Do 18:15 – 19:30	Dojo
Jugend/Erwachs. ab 15 J.	Mo 19:30 – 21:00	Dojo
	Di 18:15 – 19:45	Dojo
	Mi 19:00 – 20:30	Dojo
	Do 19:30 – 21:00	Dojo
Jug./Erwachs.+Anfänger	Di 18:15 – 19:45	Dojo
Prüfungsvorbereitung	Mi 20:30 – 21:30	Dojo

LEICHTATHLETIK

Breitens. w+m 4-6 J.	Mo 16:45 – 17.45	Halle 1/Platz
Breitens. w+m 6-9 J.	Di 16:45 – 17.45	Halle 1/Platz
Leistung. w+m 9-14 J.	Di 17:45 – 19.45	Halle 1/Platz
Leistung. w+m 9-14 J.	Do 17:00 – 19.00	nach Absprache
Alle Jg. w+m	Sa 15:00 – 17:00	Platz/Wald
Senioren	Mo 17:45 – 20:15	Halle 1/Platz

KINDERSPORTSCHULE

Stufe 1	Gruppe 1 (3-4 J.)	Mo+Mi 14:45 – 15:45	Dojo / Halle 1
Stufe 2	Gruppe 1 (5-6 J.)	Mo+Mi 15:45 – 16:45	Dojo / Halle 1
	Gruppe 2	Di+Do 14:45 – 15:45	Halle 1
	Gruppe 3	Mo 15:45 – 16:45	Halle 1
		Do 15:45 – 16:45	Dojo
Stufe 3	Gruppe (7-8 J.)	Di+Do 15:45 – 16:45	Halle 1
Stufe 4	Gruppe 1 (9-11 J.)	Fr 15:30 – 16:45	Halle 1
	Gruppe 2	Di 17:00 – 18:00	PSD Bank Halle

REHASPORT

Diabetes	Di 16:00 – 17:00	Gymnastikraum II
Koronarsport	Mo 19:00 – 20:00	Gutenbergschule
	Mi 17:30 – 18:30	PSD Bank Halle
	Mi 18:45 – 19:45	PSD Bank Halle
Präventivsport	Mo 18:00 – 19:00	Gutenbergschule

Abteilungs-Sportangebote 2019

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Bei Unklarheiten bitte Abteilungsleiter anrufen.

ROLLSTUHLSPORT

Hot Wheelers	Mo 20:30 – 22:00	Emil-Arheit-Halle
	Mi 19:00 – 20:30	Emil-Arheit-Halle
	Do 21:00 – 22:20	Emil-Arheit-Halle

SCHACH

Senioren	Mi 15:00 – 19:00	Mehrzweckraum
Jugend & Anfänger	Fr 16:00 – 18:00	Mehrzweckraum
Erwachsene	Fr 20:00 – 24:00	Mehrzweckraum

SELBSTVERTEIDIGUNG

Pekiti Tirsia Kali ab 16 J.	Di 19:30 – 21:30	Leopoldschule
Pekiti Tirsia Kali ab 16 J.	Do 19:30 – 21:30	Gutenbergschule
Grappling ab 16 J.	So 11:00 – 13:00	Dojo

SENIORENSPORT

Tanzen im Sitzen	Mo 14:30 – 15:30	PSD Bank Halle
Tanz	Mo 15:30 – 17.00	PSD Bank Halle
Tischtennis	Di 08:00 – 11:00	PSD Bank Halle
	Fr 12:00 – 15:00	PSD Bank Halle
Herrengymnastik	Mo 11:00 – 12:00	PSD Bank Halle
Damengymnastik	Di 11:00 – 12:00	PSD Bank Halle
	Do 09:00 – 10:00	PSD Bank Halle
Wassergymnastik	Mi 09:15 – 09:45	Oberwaldbad
	Mi 13:00 – 13.45	Oberwaldbad
	Fr 14:15 – 14:45	Oberwaldbad
Kegeln gerade Woche	Mi 14:00 – 17:00	Kegelbahn „Südst.“

Wander-Termine nach Absprache (1 x monatlich samstags),
Nachmittagsfahrten jeweils am letzten Donnerstag im Monat
(mit öffentl. Verkehrsmitteln)

SPORTABZEICHEN

Abnahme: Mo um 18.00 Uhr Anlage „Am Dammerstock“
Termine 2019: 06.05., 17.06., 08.07., 16.09.

TAEKWON–DO

Anfänger ab 10 J.	Mi 18:00 – 19:30	Gutenbergschule
Fortgeschrittene	Mo 19:00 – 20:30	Gutenbergschule
	Mi 19:30 – 21:00	Gutenbergschule

TISCHTENNIS

Schüler+Jugend	Di 18:00 – 19:45	PSD Bank Halle
Schüler U14	Fr 17:00 – 18:30	PSD Bank Halle
Jugend Ü13	Fr 18:30 – 20:00	PSD Bank Halle
Damen+Herren	Mo 19:45 – 22:00	PSD Bank Halle
	Mi 19:45 – 22:00	PSD Bank Halle
	Do 19:15 – 22:00	PSD Bank Halle

TRIATHLON

Schwimmtraining alle	Mo 20:45 – 22:00	Europabad
	Sa 08:00 – 09.00	Freibad Rüppurr
Schwimmtraining	Di 19:30 – 20.30	Weiherhofbad
(Leistungsggruppe 1)	Do 17:30 – 18:30	Freibad Rüppurr
Schwimmtraining	Di 20:30 – 21:30	Weiherhofbad
(Leistungsgruppe 2)	Do 18:30 – 19:30	Freibad Rüppurr
Athletiktraining alle	Fr 17:00 – 18:30	Halle 1
Lauf- & Radtraining		nach Absprache
Jugend - Schwimmtraining	Do 17:00 – 18:00	Weiherhofbad
Jugend - Lauftraining	Sa 10:00 – 11:00	PSK Gelände
Jugend - Radtraining		nach Absprache

VOLLEYBALL

Jugend w+m ab 9 J.	Mo 17:00 – 18:45	PSD Bank Halle
Jugend w+m ab 11 J.	Do 16:45 – 18:00	Halle 1
Jugend w+m ab 12 J.	Mi 16:30 – 17:30	PSD Bank Halle
Jugend w ab 14 J.	Mi 19:30 – 20:30	Weiherwaldschule
Jugend m ab 14 J.	Mo 19:00 – 20:30	Uhlandschule
	Do 19:00 – 20:30	Draisschule
Mix-Mannschaft + Freizeit Plus	Mo 20:00 – 22:00	Halle 1
	Do 22:00 – 22.00	Halle 1
Damen 1	Mo 18:00 – 20:00	Eichelgartenhalle
	Mi 18:30 – 20:15	Halle 1
Damen 2	Fr 20:00 – 22:00	Max-Planck-Gym.
Damen 2+3	Mi 20:30 – 22:00	Weiherwaldschule
Herren 1	Di 19:45 – 22:00	Halle 1
	Do 20:00 – 22:00	Albschule
Herren 2	Mo 20:30 – 22:00	Uhlandschule
	Do 20:30 – 22:00	Draisschule
Herren 3	Mo 19:00 – 20:30	Uhlandschule
	Do 19:00 – 20:30	Draisschule
Mix Freizeit	Di 19:00 – 20:30	Südendschule
	Di 20:30 – 22:00	Südendschule
	Mi 19:30 – 21:00	Goethegymnasium
	Mi 20:30 – 22:00	Friedr.-Ebert-Schule
	Mi 21:00 – 22:00	Goethegymnasium
	Do 18:00 – 20:00	Halle 1

Lageplan

Hauptbahnhof / Innenstadt
Südtangente
Ettlinger Allee
Anlage „Zur Südstadt“
Anlage „Am Dammerstock“
Oberwaldbad
Erlenweg
Am Rüppurrer Schloss
BAB / Ettlingen
Haltestelle „Dammerstock“ S1 / S11
Haltestelle „Schloss Rüppurr“ S1 / S11
PSK
»Der große Verein für Sport, Freizeit, Gesundheit und Integration«
1 Geschäftsstelle/Gymnastikraum III
2 PSD-Bank-Halle/Gymnastikraum I
3 Fitness/Dojo
4 Halle 1/Gaststätte „Alte Post“
5 Tennishalle/Gymnastikraum II
6 Tennisplätze
7 Stadion
8 Rasenplätze
9 Hartplatz
10 Kleinfeld
11 Kegelbahn/Gaststätte „Zur Südstadt“
12 Oberwaldbad

PSK-Quiz – der Kopf bleibt fit!

In diesem Buchstabengitter haben sich 12 Basketball-Begriffe versteckt. Sie finden die Wörter waagerecht von links nach rechts, senkrecht von oben nach unten und in der Diagonalen.

C	O	A	N	Z	C	U	M	L	O	P	S	D	T	V	I	R
S	I	F	G	I	X	W	B	M	K	U	L	I	V	F	A	E
N	R	T	J	E	A	Z	F	A	U	F	B	A	U	K	Z	O
D	R	E	B	O	U	N	D	G	E	U	B	X	K	A	S	L
A	S	U	R	S	R	E	F	B	W	U	Z	L	N	U	R	E
V	F	A	H	D	A	M	S	O	R	T	W	A	M	S	G	T
N	S	G	U	K	F	D	E	F	E	N	S	E	I	Z	R	M
R	H	T	O	A	G	S	U	A	R	B	I	R	T	E	W	A
K	U	K	P	S	E	A	B	N	Z	W	B	U	O	I	N	T
A	E	E	F	P	U	S	D	U	K	O	V	M	C	T	H	G
E	O	L	U	R	R	E	T	Z	G	I	K	L	A	S	R	P
K	O	R	B	U	E	R	M	A	W	O	N	R	B	M	G	F
O	K	Q	A	N	N	I	K	E	L	S	T	G	W	U	N	J
R	L	D	G	G	M	A	W	H	R	S	M	T	O	K	A	S
B	W	N	S	W	K	E	G	U	I	S	N	A	R	L	T	D
L	A	M	T	U	A	M	V	A	R	T	E	H	C	W	Z	U
E	N	C	E	R	S	E	B	M	O	F	L	U	E	G	E	L
G	X	O	V	F	P	D	R	I	W	N	B	A	N	M	K	I
E	Z	T	N	E	C	A	Z	K	V	M	A	O	T	L	U	N
R	T	I	J	B	D	S	R	B	N	K	L	P	E	F	A	S
P	E	A	I	M	E	T	U	D	R	E	I	E	R	T	M	C
U	K	E	R	T	N	K	D	A	E	T	A	H	G	U	N	D

2		5	3		8	4		9
	7						5	
9		4				6		7
5				4				2
			5		7			
6				3				8
4		6				8		1
	2						6	
8		1	2		9	7		4

			2	4				
6				3	9		8	2
			6			7		
8	7					5		6
		1		2		9		
3		2					4	1
		5			2			
2	8		5	9				3
				6	3			

stadtmobil
carsharing

So geht Auto heute

CarSharing mit stadtmobil
flexibel, günstig, umweltfreundlich

- kurzfristig verfügbar
- preiswert
- große Auswahl: von Kleinwagen bis zu Transportern
- deutschlandweites Netz

www.stadtmobil.de

In die Zukunft fahren?

KAnn ich.

Mit Förderungen für Elektroautos, vielen Ladestationen in Karlsruhe und passenden Ladelösungen für Ihr Zuhause.

Saubere Luft und ein leises Surren auf den Straßen: Die Zukunft ist elektrisch. Wir finden das gut und fördern Elektromobilität mit 500 Euro beim Kauf eines Elektroautos und 400 Euro für eine Heimladestation. Gleichzeitig sorgen wir dafür, dass es immer mehr Ladestationen in Karlsruhe gibt. Das machen wir gerne – für das Klima, für Karlsruhe und für Sie.

www.stadtwerke-karlsruhe.de

Stadtwerke Karlsruhe

Besser versorgt, weiter gedacht.