

PSK | KURTIER

■ Juli 2025

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



Gestaltung Martin Noth



Jetzt schlägt's 13.

Badens beste Bank.

**13 x Testsieger in Folge – weil
beste Privatkundenberatung
unsere Mission ist.**

#BadensBesteBank #Dreizehn #Glück



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Karlsruhe**

Allgemeine Informationen



Herausgeber	Post Südstadt Karlsruhe e.V.	
Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe Fon (0721) 88 74 44 Fax (0721) 88 33 04	
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
Vereinskurier	psk@post-suedstadt-ka.de Erscheint vierteljährlich Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.	
Marketing	marketing@post-suedstadt-ka.de	
Ehrenvorsitzende	Horst Sedlag Hans Joachim Kögele	horst.sedlag@post-suedstadt-ka.de hans-joachim.koegele@post-suedstadt-ka.de

Geschäftsführung

Beate Brockerhoff	Finanzen Personal	beate.brockerhoff@post-suedstadt-ka.de
Dominic Riedel	Gebäudemanagement Öffentlichkeitsarbeit / IT	dominic.riedel@post-suedstadt-ka.de
Timo Zöller	Sport	timo.zoeller@post-suedstadt-ka.de

Aufsichtsrat

Vorsitzender	Stefan Schwärzler Dr. Rainer Dorn	stefan.schwaerzler@post-suedstadt-ka.de rainer.dorn@post-suedstadt-ka.de
stellv. Vorsitzende	Klaus Adam Markus Gellweiler Arno Kastner Christian Piri	klaus.adam@post-suedstadt-ka.de markus.gellweiler@post-suedstadt-ka.de arno.kastner@post-suedstadt-ka.de christian.piri@post-suedstadt-ka.de

Sportanlagen	Anlage „Am Dammerstock“, Ettlinger Allee 9 Anlage „Zur Südstadt“, Ettlinger Allee 3	
Tennishalle	Ettlinger Allee 9 Einzelstunden: www.tennisbuchung-karlsruhe.de	
Gaststätte	Gaststätte „Alte Post“, Ettlinger Allee 9,	(0721) 98 96 19 95
Oberwaldbad	Erlenweg 2 (Wohnstift Rüppurr), 76199 Karlsruhe medizinische Abteilung	(0721) 88 01 609 (0721) 88 01 784
Fitness-Studio	Ettlinger Allee 9	(0721) 89 09 32

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Montag - Freitag	10:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag	15:00 - 18:00 Uhr

Sprechzeiten **Sommerferien** (31. Juli. - 14. Sept. 2025):

Montag - Freitag	10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag	15:00 - 17:00 Uhr

Sie erreichen uns zudem per Telefon (0721) 88 74 44 und per Email: psk@post-suedstadt-ka.de.

Fitness-Studio

Montag - Freitag	08:00 - 21:00 Uhr
Samstag - Samstag	09:00 - 15:00 Uhr

Öffnungszeiten Feiertage: sonntags 10:00 - 13:00 Uhr / wochentags 9:00 - 13:00 Uhr

Oberwaldbad

	Schwimmbad	Sauna	Med. Abteilung
Montag	14:00 - 18:00 Uhr	geschlossen	08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	14:00 - 17:00 Uhr	geschlossen	08:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	13:00 - 18:00 Uhr	13:00 - 19:00 Uhr (D)	09:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag	10:00 - 20:00 Uhr	13:00 - 19:00 Uhr (H)	08:00 - 14:00 Uhr
Freitag	14:00 - 18:00 Uhr	14:00 - 20:00 Uhr (gemischt)	geschlossen
Samstag	10:00 - 13:00 Uhr	geschlossen	geschlossen

An Feiertagen ist das Schwimmbad geschlossen
Sommerpause 2025 von 01. - 31.08.2025

Unser Kurier ist online zu lesen.

Bezug in Druckform bitte in der Geschäftsstelle beantragen.

Der nächste Kurier erscheint im September 2025

Beiträge bitte **bis spätestens Freitag, 15. August 2025**

an folgende Email-Adresse:

psk@post-suedstadt-ka.de

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

Abteilungen

Aikido	Bernd Reinhardt	aikido@post-suedstadt-ka.de
Badminton	Luzie Heisig	badminton@post-suedstadt-ka.de
Basketball	Karim El Karim	basketball@post-suedstadt-ka.de
Breitensport	Norbert Schmidt	breitensport@post-suedstadt-ka.de
Darts	Oswald Speck	darts@post-suedstadt-ka.de
Foto	Werner Hermann	foto@post-suedstadt-ka.de
Fußball	Klaus Adam	fussball@post-suedstadt-ka.de
Fußball-Jugendleiter	Norman Durand	jugendfussball@post-suedstadt-ka.de
Handball	Philipp Kungl	handball@post-suedstadt-ka.de
Judo	Melanie Förster	judo@post-suedstadt-ka.de
Leichtathletik	Dr. Beate Helling	leichtathetik@post-suedstadt-ka.de
Quadball	Benedikt Müller	quadball@post-suedstadt-ka.de
Rollstuhlsport	Peter Rabl	rollstuhlsport@post-suedstadt-ka.de
Schach	Rainer Dorn	schach@post-suedstadt-ka.de
Selbstverteidigung	Jörg Knyrim	selbstverteidigung@post-suedstadt-ka.de
Senioren	Tim Schreiber	senioren-wandern@post-suedstadt-ka.de
Taekwon-Do	Kai Pustlauk	taekwondo@post-suedstadt-ka.de
Tennis	Nico Maurath	tennis@post-suedstadt-ka.de
Tischtennis	Jannik Mann	tischtennis@post-suedstadt-ka.de
Triathlon	Christian Piri	triathlon@post-suedstadt-ka.de
Volleyball	Annette Maurath	volleyball@post-suedstadt-ka.de

Angebote

Ballschule Heidelberg	Elias Herzog	elias.herzog@post-suedstadt-ka.de
Capoeira	Diogo Marinho	capoeira@post-suedstadt-ka.de
Fitness-Studio	Timo Zöllner	fitnessstudio@post-suedstadt-ka.de
Fitness- & Gesundheitskurse	Dorothea Kitowski	dorothea.kitowski@post-suedstadt-ka.de
Floorball	Felix Schenkenberger	floorball@post-suedstadt-ka.de
Integrativsport	Sophia Ehnis	integrativsport@post-suedstadt-ka.de
KINDERSPORTSCHULENaktiv	Elias Herzog	elias.herzog@post-suedstadt-ka.de
Rehasport	Georg Vengert	georg.vengert@post-suedstadt-ka.de
Schwimmsport	Carmen Hawiger	oberwaldbad@post-suedstadt-ka.de
Sauna & medizinische Abteilung		oberwaldbad@post-suedstadt-ka.de
Sportabzeichen	Bernd Großhans	sportabzeichen@post-suedstadt-ka.de

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

Mitgliedsbeiträge

Gültig ab 1. Januar 2025

Darstellung: monatliche Beiträge in Euro (€)

Einmalige Bearbeitungsgebühr: 10 €

SEPA Lastschrift: monatlich zum Monatsanfang

Aikido, Basketball, Badminton, Breitensport, Capoeira, Floorball, Fotografie, Fußball, Handball, Integrativsport, Judo, Leichtathletik, Quadball, Rollstuhlbasketball, Selbstverteidigung, TaekwonDo, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Volleyball

Mitgliedsbeiträge für alle oben genannten Abteilungen:

Kinder/Jugendliche (bis einschl. 17 J.)	20 €
Schüler/Studenten/Azubi/Bund/FSJ (ab 18 J. mit Ausbildungsnachweis)	15 €
Einzelmitglieder (ab 18 J.)	24 €
Ehepaare, Familien & Alleinerziehende mit Kindern bis einschl. 25 J.	45 €
Passive Mitgliedschaft (ohne Sportangebot)	5 €

Sportangebote mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft (pro Person):

Fitness-Studio	15 €
Fitness- & Gesundheitskurse (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	20 - 30 €

Sportangebote mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft (pro Kind):

KINDERSPORTSCHULEaktiv	12 €
Ballschule Heidelberg	10 €

Für folgende Abteilungen gelten reduzierte Monatsbeiträge (ohne Quernutzung):

Dartsabteilung (Kinder/Jugendliche/Erwachsene)	15 €
Schachabteilung (Kinder/Jugendliche/Erwachsene)	15 €
Senioren- & Wanderabteilung	15 €

POST SÜDSTADT KARLSRUHE e.V.

Ettlinger Allee 9 · 76199 Karlsruhe

Tel 0721-88 74 44

psk@post-suedstadt-ka.de · www.online-psk.de

Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner unseres PSK,

2025 ist in vollem Gange – und unsere PSK-Anlage zeigt sich von ihrer besten Seite: grün, lebendig und voller Bewegung.

Die Tennisplätze sind rechtzeitig zum Start in die Sommersaison hergerichtet worden – ein großer Dank geht hier an die Firma Klenert und natürlich an unsere engagierte Tennisabteilung, die in zwei gemeinsamen Arbeitseinsätzen großartige Arbeit geleistet hat!



Für mich persönlich hat das Jahr auch eine neue Etappe gebracht: Seit dem 1. April bin ich Teil der PSK-Geschäftsführung – ein Schritt, auf den ich mich sehr gefreut habe und den ich mit viel Energie und Freude angehe. Seit dem 1. Juni wurde unser Führungsteam durch Timo als Geschäftsführer Sport ergänzt. Wir sind überzeugt, dass wir in dieser Kombination der drei Säulen strukturell hervorragend aufgestellt sind – vor allem für die Weiterentwicklung unserer Sportbereiche: vom Kinder- und Jugendsport über unser Fitnessstudio bis hin zum Gesundheitsbereich.

Auch in der Partnerschftsarbeit haben wir neue Wege eingeschlagen: Mit den Roten Radlern, der Sparkasse Karlsruhe, dem Nahkauf Rüppurr und vielen weiteren engagierten Partnern konnten wir spannende Kooperationen starten. Besonders gefreut hat mich die gemeinsame Müllsammelaktion – ein herzliches Dankeschön an die Fußballer der E- und C-Jugend, ihre Trainer und unsere PSK-Mitarbeitenden, die tatkräftig angepackt haben!

Ein großer Entwicklungsschritt steht uns zum 1. Juli bevor: die Ausgliederung der PSK

LIONS – eine wichtige strukturelle Maßnahme, um Leistungs- und Breitensport langfristig klar zu trennen und gleichzeitig beide Bereiche gezielt zu fördern.

Neben den baulichen Projekten – der Eingangsbereich in der Südstadt ist bereits komplett renoviert, der Umbau der Parkplätze wird bis Mitte Juni abgeschlossen sein – treiben wir auch die Öffentlichkeitsarbeit aktiv voran. Gemeinsam

mit dem Team arbeiten wir aktuell an klaren Leitlinien für unsere gesamte Kommunikation: vom PSK-Kurier über Social Media und Newsletter bis hin zur Homepage. Ziel ist es, ein einheitliches, modernes Bild des PSK zu vermitteln – nach außen wie nach innen.

Dazu gehört auch unser neues Leitbild, das wir in den letzten Wochen mit viel Sorgfalt entwickelt haben: mit einer klaren Vision, einer starken Mission und Werten, die unseren Verein ausmachen – Gemeinschaft, Bewegung, Offenheit und Verantwortung. Diese Grundlagen bilden auch den Rahmen für die Erarbeitung eines neuen Corporate Designs. Gemeinsam mit den PSK LIONS entsteht eine moderne, wiedererkennbare visuelle Identität mit neuem Logo, abgestimmten Farben und Schriften – ein Auftritt, der unserem vielfältigen Verein gerecht wird und ihn zukunftsfähig macht.

Ich freue mich auf alles, was dieses Jahr noch bringt – mit einem starken Team, vielen engagierten Ehrenamtlichen, treuen Partnern und einer lebendigen PSK-Gemeinschaft!

Euer Dominic Riedel
Geschäftsführung

Heimspieltage & Termin Juni 2025 bis September 2025

Sportabzeichen

14.07.2025	17:00 Uhr	Sportgelände
08.09.2025	17:00 Uhr	Sportgelände

Tennis

31.07. -03.08.2025	1. PSK Objektkultur LK-Turnier 2025	PSK Südanlage Tennis
08. - 10.08.2025.	OK Open (Ranglistenturnier)	PSK Anlage

Wandern

03.08.2025	Pfalz, Wanderführer: Alice Alldinger	
07.09.2025	Rundwanderung Ölbronn – Dürm, Wanderführer: Wilfried Hartmann	
05.10.2025	Freiolsheimer Rundweg, Wanderführerin: Isolde Rüsterholz	

Allgemeine Termine

04. - 08.08.2025	1. Tenniscamp	PSK Anlage
04. - 08.08.2025	1. Sommerfreizeit	PSK Anlage
11. - 15.08.2025	2. Sommerfreizeit	PSK Anlage
08. - 12.09.2025	Ballsportfreizeit	PSK Anlage
08. - 11.09.2025	2. Tenniscamp	

Erfolge der Abteilungen

Dart

Yellow Lions	Kreisliga	Platz 6
Red Lions	Kreisbezirksliga	Platz 7
White Lions	Bezirksliga	Platz 5
Blue Lions	Bezirksoberrliga	Platz 9
Black Lions	Bezirksoberrliga	Platz 3

Timo Zöller – Neuer Geschäftsführer Sport

Mit Timo Zöller übernimmt ein echtes Karlsruher Urgewächs die Position des Geschäftsführers Sport beim PSK. Der 34-Jährige ist glücklich verheiratet und seit November 2024 Vater einer kleinen Tochter. Timo Zöller wohnt seit 2020 in der Gartenstadt Rüppurr. Gebürtig stammt er aus Leopoldshafen, wo auch seine sportli-

chen Wurzeln liegen. Seine Leidenschaft für den Sport war schon sehr früh erkennbar. Bereits im Alter von fünf Jahren sammelte Zöller erste Bewegungserfahrungen beim FV Leopoldshafen – zunächst im Kinderturnen, wenig später schnürte er auch die Fußballschuhe. Über Stationen in der B-Jugend des FC Germania Friedrichstal

und der A-Jugend Leopoldshafen legte er während des Abiturs zwar eine Fußballpause ein, entdeckte in dieser Zeit jedoch eine weitere Leidenschaft für sich – das Fitnesstraining.

Beruflich ist Timo Zöller seit 2011 eng mit dem PSK verbunden. Er entschied sich damals bewusst für seinen Zivildienst beim Verein, weil Sport sein Hobby ist und er sein Hobby und seine Leidenschaft zum Beruf machen wollte. Im Anschluss absolvierte er beim PSK ein duales Studium in Fitnessökonomie (B.A.), wurde übernommen und übernahm die Leitung des vereins-eigenen Fitness-Studios sowie der PSK-Ballschule Heidelberg. Seine Begeisterung für Ballsportarten konnte er hier ideal einbringen. Während der Corona-Pandemie veränderten sich die Strukturen, und Zöller übernahm zusätzlich die Organisation der Fitness- und Gesundheitskurse des Vereins – die Leitung des Fitness-Studios führt er bis heute fort.

Auch sportlich spielte der PSK eine bedeutende Rolle für Zöller: Durch das regelmäßige Training mit den Kindern in der Ballschule entfachte sich seine eigene Fußballleidenschaft neu – die Begeisterung und Energie der Jüngsten wirkte ansteckend. 2014 kehrte er schließlich über den PSK zurück zum aktiven Fußball – zunächst wieder beim FV Leopoldshafen, später ab 2018 beim PS Karlsruhe. Eine Schulterverletzung 2016 war dabei ein harter Einschnitt, aber nicht das Ende seiner sportlichen Laufbahn.

In den vergangenen Jahren war Zöller selbst auf vielen Sportplätzen aktiv – nicht nur als Fußballer, sondern auch als Kursleiter auf der Trainingsfläche und im Oberwaldbad bei verschiedenen Aqua-Kursen. Diese praktischen Erfahrungen prägten bis heute seinen Blick für den Vereinssport und die Bedürfnisse der Mitglieder.

Auch im Jugendbereich hat Timo Zöller tiefe Spuren hinterlassen: Seit 2011 ist er als

Trainer beim PSK aktiv, begann bei den Bambini und begleitete Jahr für Jahr den kompletten Nachwuchsbereich – immer mit dem Fokus auf kontinuierliche Entwicklung und Freude am Spiel. 2023 übernahm Timo Zöller das Traineramt der Herrenmannschaft und führt dieses auch in der laufenden Saison aus.

Mit seiner langjährigen Erfahrung im Sport- und Vereinsmanagement, seiner Verbundenheit zum PSK und seiner Leidenschaft für den Sport freut sich Timo Zöller auf die neue Aufgabe als Geschäftsführer Sport.

„Ich bin dankbar für das Vertrauen und freue mich, gemeinsam mit dem Team die Zukunft des PSK sportlich weiterzuentwickeln“, so Zöller.

„Ich bin hier nicht nur Geschäftsführer – ich bin Teil des Ganzen. Und genau das macht PSK für mich aus.“



Wohin geht der Weg des PSK? Strategische Ausrichtung im Überblick

Ein Beitrag des Aufsichtsratsvorsitzenden Stefan Schwärzler

Der PSK kann stolz auf sich sein: Groß, vielseitig, familiär, traditionsreich – und gleichzeitig voller Kraft und Potenzial. Doch Größe allein reicht nicht aus. In einer sich schnell verändernden Sportwelt braucht es klare Strategien, stabile Strukturen und ein gemeinsames Ziel.

In den vergangenen Monaten haben wir zentrale Weichen für eine zukunftsfähige Entwicklung gestellt:

Eine der bedeutendsten Maßnahmen der letzten Monate war die erfolgreiche Ausgliederung der LIONS in eine eigene GmbH – ein Schritt, der beiden Seiten neue Perspektiven eröffnet. Die LIONS bleiben dabei zu 100 % eine Tochter des PSK – eng verbunden in Werten, Identität und

Geschäftsführer

Beate Brockerhoff, Dominic Riedel

Personal / Finanzen

Beate Brockerhoff

Personal
Buchhaltung
Finanzmanagement
Steuerbüro
Budgetplanung
Mitgliederverwaltung
Versicherungen
Juristische Belange

Öffentlichkeits- arbeit / Gebäude

Dominic Riedel

Gebäudemanagement
- Instandhaltung
- Infrastruktur
- Reinigung
Öffentlichkeitsarbeit
- Homepage
- Sozial Media
- Newsletter
- Vereinszeitschrift
Sponsoring
Merchandising
IT

Abteilungen

Martin Pfistermeister

Abteilungs-Etat
Regelwerke / Vorgaben
Abteilungs-
kommunikation

Zielsetzung. Gleichzeitig erhalten sie durch die neue Struktur den nötigen unternehmerischen Freiraum, um ihren eingeschlagenen Wachstumskurs konsequent fortzusetzen. Für den PSK bedeutet die Ausgründung eine Fokussierung auf die eigenen Kernaufgaben: Breitensport, Nachwuchsarbeit, Vereinsentwicklung. Die neue Trennung der Verantwortlichkeiten sorgt für klare Strukturen, entlastet die Geschäftsstelle und schafft Raum für weiteres Wachstum – in enger gegenseitiger Partnerschaft, aber mit gesunder Eigenständigkeit.

Parallel dazu hat der Aufsichtsrat die struktu-

rellen Grundlagen geschaffen, um den Verein zukunftsfest aufzustellen. Verantwortlich für das gesamte Finanzwesen, die Buchhaltung, Mitgliederverwaltung und das Personalmanagement ist Beate Brockerhoff. Sie ist erste Ansprechpartnerin für wirtschaftliche Stabilität und Effizienz im Verein. Dominic Riedel ist zuständig für die Infrastruktur, Instandhaltung und IT des Vereinsgeländes sowie für das Erscheinungsbild des Vereins: Öffentlichkeitsarbeit, Social Media, Website, Vereinsmagazin, Sponsoring und die Weiterentwicklung von Corporate Identity und Design. Wir haben uns zudem entschieden, einen übergreifenden Sportlichen

Leitung PSK

Dominic Riedel, Timo Zöller

Oberwaldbad

Carmen Hawiger

Betriebsführung
- Badebetrieb
- Schwimmkurse für Kinder
- Gesundheitskurse
Infrastruktur- und Sicherheit

Fitness / Gesundheit

Timo Zöller,
Doro Kitowski

Fitness-Studio
Gesundheitskurse
Breitensport
Neue Sportangebote

Kinder / Jugendsport

Elias Herzog

Kindersportschule
Ballschule Heidelberg
Kinderfreizeiten
Kooperationen
Sonderaktionen

Geschäftsführer zu etablieren. Timo Zöller koordiniert und entwickelt das gesamte Sportangebot des PSK – von den Abteilungen über das Fitnessstudio, das Oberwaldbad bis zum Kinder- und Jugendsport.

Ergänzt wird die Geschäftsführung durch die Leitungen der Geschäftsbereiche, die für die operative Umsetzung in ihren Feldern verantwortlich sind. Martin Pfistermeister koordiniert als Leiter Abteilungen die Zusammenarbeit mit den Abteilungsleitungen. Carmen Hawiger leitet das Oberwaldbad. Timo Zöller und Doro Kitowski verantworten gemeinsam den Bereich Fitness & Gesundheitskurse. Elias Herzog betreut den Bereich Kinder- und Jugendsport.

Getragen wird diese Struktur von einem starken Team: Über 50 Mitarbeitende und mehr als 200 Übungsleiterinnen und Übungsleiter sorgen mit ihrem großem Engagement dafür, dass der PSK funktioniert. Sie ermöglichen es, einen Verein dieser Größe zu betreiben – und ein vielseitiges, qualitativ hochwertiges Sportangebot für uns auf die Beine zu stellen.

Gerade in einem großen und vielfältigen Verein wie dem PSK ist ein Leitbild unverzichtbar. In den vergangenen Monaten haben wir gemeinsam ein Leitbild entwickelt – als Ausdruck unserer Werte, unserer Haltung und unserer Ausrichtung auf die Zukunft. Es zeigt, wofür wir stehen, gibt Orientierung im Alltag und hilft, Entscheidungen nachvollziehbar zu begründen. Es stärkt die Identifikation, schafft Klarheit in der Kommunikation und bildet die Grundlage für unsere strategischen Ziele.

Der PSK steht finanziell auf einem soliden Fundament. Dennoch können wir derzeit viele Vorhaben nicht umsetzen, weil die nötigen Mittel fehlen. In der Vergangenheit wurden die Etats der Abteilungen oft im Detail diskutiert, geprüft und angepasst. Diesen Maßstab legen wir jetzt auch auf die zentralen Bereiche des Vereins an – auf die Geschäftsstelle, das Fitnessstudio, das Kurswesen und das Oberwaldbad. Diese

ehrliche Bestandsaufnahme ist kein Zeichen der Schwäche, sondern Ausdruck moderner Steuerung. Finanzielle Klarheit ist die Voraussetzung für gute Entscheidungen und eine zukunftsgerichtete Entwicklung.

Wir wollen gemeinsam den PSK nachhaltig, modern und sichtbar weiterentwickeln. Unsere Schwerpunkte dabei sind:

Ein zentrales Projekt der kommenden Jahre ist die Frage: Wie können wir unseren Abteilungssport dauerhaft auf dem Vereinsgelände verankern? Aktuell trainieren viele unserer Gruppen in über 20 verschiedenen städtischen Hallen – das ist aufwendig, teuer und schwer planbar. Der PSK braucht eine neue Sporthalle auf unserem Gelände, die uns gemeinsames Training ermöglicht und Raum für weiteres Wachstum schafft. Die Geschäftsführung arbeitet aktiv an Lösungen, um dieses Vorhaben voranzubringen. Noch ist nicht alles geklärt – aber die Richtung ist klar, und die Bedeutung für den Verein ist enorm.

Auch unser Sportangebot steht auf dem Prüfstand. Es ist über viele Jahre hinweg gewachsen – vielfältig, aber teilweise unübersichtlich. Die Geschäftsführung arbeitet aktuell daran, das gesamte Sportprogramm neu zu ordnen, besser zu strukturieren und für alle Altersbereiche klarer zugänglich zu machen. Dazu gehört der Ausbau neuer Formate wie Outdoor-Fitness, Personal Training oder altersgerechte Kurskonzepte. Ebenso wichtig ist die gezielte Stärkung des klassischen Abteilungssports – mit Angeboten, die gut betreut, zeitgemäß und nachhaltig organisierbar sind.

Ein modernes Sportangebot braucht auch eine passende Beitragsstruktur. Viele Leistungen und Formate haben sich verändert – das aktuelle Beitragssystem bildet diese Entwicklung nicht mehr ab. Dabei stellt sich auch die grundsätzliche Frage: Ist ein einheitlicher Grundbeitrag – unabhängig von der Abteilungszugehörigkeit – noch zeitgemäß? Die Geschäftsführung prüft derzeit,

ob und wie unsere Beitragsstruktur angepasst werden sollte, um mehr Transparenz, Fairness und wirtschaftliche Tragfähigkeit zu erreichen. Ziel ist es nicht, Beiträge willkürlich zu erhöhen – sondern sie klar an Leistungen zu koppeln und nachvollziehbar zu gestalten.

Die Digitalisierung macht auch vor dem Vereinsleben nicht halt – und das ist gut so. Ein zentrales Vorhaben der Geschäftsführung ist der Aufbau eines Online-Mitgliederportals. Damit sollen künftig Anmeldungen, Kursbuchungen, Mitgliedsdaten und Zahlungsprozesse bequem und sicher digital abgewickelt werden können. Auch die Kurs- und Platzverwaltung wird mittelfristig neu aufgestellt – zum Beispiel durch digitalisierte Buchungssysteme für Sportflächen, Trainingsräume oder Hallenzeiten. Die Geschäftsführung steht dazu in engem Austausch mit den Softwareherstellern, um praktikable Lösungen zu entwickeln und Schritt für Schritt umzusetzen.

Auch unsere Außendarstellung wird weiterentwickelt. Die Geschäftsführung arbeitet daran, die Marke PSK zu schärfen – mit einem einheitlichen Design, klarer Sprache und einem Auftritt, der den Verein selbstbewusst und sympathisch in der Stadtgesellschaft positioniert. Gemeinsam mit den PSK LIONS entsteht ein abgestimmtes Corporate Design, das beide Organisationen visuell verbindet, ohne ihre Eigenständigkeit aufzugeben. Ein kleines Detail darf schon verraten werden: Unser Löwe wird ein starkes gemeinsames Symbol.

Gemeinsam gestalten Der PSK als Teamprojekt

Wir sind auf einem guten Weg – und wir gehen ihn weiter: Schritt für Schritt, mit klarer Richtung und dem Ziel, den PSK als starken, lebendigen und modernen Verein weiterzuentwickeln. Wir als Aufsichtsrat bedanken uns bei den Mitarbeitern, Geschäftsführung, Abteilungen, Ehrenamt und Mitgliedern für ihr großes Engagement. Wir freuen uns auf das, was vor uns liegt.

Euer Stefan Schwärzler
Aufsichtsratsvorsitzender



PSK

Wir bedanken uns bei unseren Werbepartnern

Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit.

Weitere Informationen unter: aok.de/bw/fit-und-gesund

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein.



Lageplan



PSK

»Der große Verein für Sport, Freizeit,
Gesundheit und Integration«

- 1 Geschäftsstelle/Mehrzeckraum
- 2 PSD-Bank-Halle/Gymnastikraum I
- 3 Fitness-Studio/Dojo/Mehrzeckraum
- 4 Halle I / Gaststätte „Alte Post“
- 5 Tennishalle/Gymnastikraum II
- 6 Tennisplätze
- 7 Stadion
- 8 Rasenplätze/Beachvolleyballfelder
- 9 Kunstrasenplatz
- 10 Kleinfeld
- 11 Gymnastikraum III/LIONS Geschäftsstelle
- 12 Oberwaldbad



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 Dampfbad

Sonnenbank



Sommerzeit – „Wir tauchen ab!“

Bitte merken Sie sich die folgenden Termine schon jetzt vor:

Vom 01.08. bis 31.08.2025 bleiben das Oberwaldbad und die Sauna geschlossen. Die Massageabteilung ist zu geänderten Öffnungszeiten nach Vereinbarung für Sie da! In den übrigen Sommerferien gelten reduzierte Öffnungszeiten. Bitte entnehmen Sie diese unserer Homepage sowie den aktuellen Aushängen im Bad.

Kursstart: Montag, 22. September 2025 für 10er-Aqua- und Seepferdchen-Kurse.
Anmeldung möglich über unsere Homepage – seit dem 15.06.2025.

Kursanmeldestarts für 2026 – schon jetzt vormerken!

1. Zyklus im Januar: 15.11. um 8:00 Uhr
2. Zyklus im April: 15.02. um 8:00 Uhr
3. Zyklus im September: 15.06. um 8:00 Uhr

Falls es Änderungen geben sollte, informieren wir Sie rechtzeitig.
Merken Sie sich die Termine am besten vor – viele Kurse sind schnell ausgebucht!

Badespaß Tag – Spiel & Spaß für Kids!
Am 8. November von 10:00–13:00 Uhr heißt es wieder:
Spiel und Spaß für Kinder im Oberwaldbad!
Merken Sie sich diesen Termin am besten schon jetzt vor.

Wir wünschen allen eine schöne Sommer- und Ferienzeit!

Weitere Informationen erhalten Sie direkt im Oberwaldbad unter Tel. 0721 / 8801-609
Reservierungen für Massagetermine: Tel. 0721 / 8801-784 (Anrufbeantworter)



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

Aqua- und Schwimmkurse Kursstart 22.09.25

Tag	Zeit	Kurse	Kursdauer	Gebühren €
Montag	09:15 - 09:55	13 - Aqua-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
	14:00 - 14:40	18 - Wasserspaß für Kids (3 - 5 Jahre)	10wöchig	N 160 * / M 70 *
	14:50 - 15:30	11 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	15:40 - 16:20	12 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	16:30 - 17:10	16 - Schwimmen für Fortgeschrittene	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	17:20 - 18:00	17 - Bronze – Schwimmkurs	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	18:10 - 18:50	14 - Aqua-Fit (flaches und tiefes Wasser)	10wöchig	N 140 * / M 70 *
	18:50 - 19:30	15 - Aqua-Fit (Tiefwasser)	10wöchig	N 140 * / M 70 *
Dienstag	09:15 - 09:55	23 - Aqua-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
	14:40 - 15:20	20 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	15:30 - 16:10	21 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	16:20 - 17:00	22 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	17:15 - 17:55	24 - Aqua-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
	18:05 - 18:45	25 - Aqua-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
Mittwoch	09:15 - 09:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 4,00 ***
	09:55 - 11:20	Rheumaliga (3)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	13:00 - 13:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 6,00 ***
	13:55 - 14:35	35 - Babyschwimmen (6.Wo.- 18. Mo.)	10wöchig	N 160 * / M 70 *
	14:40 - 15:20	36 - Bambinischwimmen (19 Mo.- 4.J.)	10wöchig	N 160 * / M 70 *
	15:30 - 16:10	31 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	16:20 - 17:00	32 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	17:10 - 17:50	33 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	18:00 - 18:25	Rheumaliga	fortlaufend	Bescheinigung
	18:35 - 19:15	AquaFit für Schwangere + nach der Geburt	10wöchig	N 140 * / M 70 *
	19:20 - 20:00	Aqua-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
Donnerstag	09:10 - 09:50	44 - Babyschwimmen (6 Wo. - 18 Mo.)	10wöchig	N 160 * / M 70 *
	11:00 - 11:40	45 - Babyschwimmen (6 Wo. - 18 Mo.)	10wöchig	N 160 * / M 70 *
	11:50 - 14:00	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	14:15 - 14:55	41 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	15:05 - 15:45	42 - Seepferdchen an 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	16:55 - 19:05	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	19:15 - 19:55	43 - Aqua-Rücken-Fit	10wöchig	N 140 * / M 70 *
Freitag	14:00 - 14:40	52 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	14:50 - 15:30	53 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	15:40 - 16:20	54 - Schwimmen für Fortgeschrittene	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	16:30 - 17:10	55 - Schwimmen für Fortgeschrittene	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	18:20 - 19:00	56 - Bronze – Schwimmkurs	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	19:10 - 19:50	57 - Silber – Schwimmkurs	10wöchig	N 170 * / M 95 *
	20:00 - 20:40	58 - Anfängerschwimmen für Erwachsene	10wöchig	N 170 * / M 95 *
Samstag	10:00 - 10:40	62 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 190 * / M 95 *
	10:50 - 11:30	63 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 190 * / M 95 *
	11:40 - 12:20	64 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 190 * / M 95 *
	12:30 - 13:10	65 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 190 * / M 95 *
	13:20 - 14:00	66 - Schwimmen für Fortgeschrittene	10wöchig	N 190 * / M 95 *
	14:10 - 14:50	67 – Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 205 * / M 95 *
Sonntag	10:30 - 11:30	70 - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10wöchig	N 205 * / M 95 *
	11:40 - 12:20	72 - Seepferdchen ab 4,5 Jahren	10wöchig	N 205 * / M 95 *

Voraussichtliches Programm 3. Kurszyklus F&G Kurse ab 22.09.2025

Zeit	Nr. - Kurse	Ort	Gebühr €
Montag			
09:00 – 09:55	16 – Pilates	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
17:00 – 17:55	14 – Zumba®	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:00 – 19:30	11 – Hatha Yoga	Weierwaldschule	N 130/M 45
18:00 – 19:30	13 – Hatha Yoga	GYM 2 Dammerstock	N 130/M 45
18:00 – 19:00	19 – Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 120/M 30
18:10 – 19:05	15 – Body Workout	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:45 – 19:40	10 – Tōsō X – Fight Workout	PSD-Bank-Halle Dammerstock	N 120/M 30
19:15 – 20:10	12 – Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
20:15 – 21:10	18 – Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
Dienstag			
09:00 – 09:55	21 – WSG (Wirbelsäulengymnastik)	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
09:30 – 10:25	23 – Mama&Baby Fit	GYM 2 Südstadt	N 120/M 30
17:00 – 17:55	27 – Zumba®	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:10 – 19:05	25 – STRONG Nation	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
19:15 – 20:10	26 – Pilates	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
Mittwoch			
09:00 – 09:55	31 – Pilates	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
17:00 – 17:55	37 – Jumping® Fitness	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
17:00 – 17:55	33 – WSG (Wirbelsäulengymnastik)	GYM 2 Dammerstock	N 120/M 30
18:00 – 18:55	34 – Pilates Fortgeschrittene	GYM 2 Dammerstock	N 120/M 30
18:00 – 18:55	32 – Qi Gong	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:00 – 19:00	39 – Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 120/M 30
19:00 – 19:55	35 – Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
20:00 – 20:55	36 – Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
20:15 – 21:10	38 – Kindersport für Erwachsene – Einmal wieder jung sein!	PSD-Bank-Halle Dammerstock	N 120/M 30
Donnerstag			
09:00 – 09:55	41 – WSG (Wirbelsäulengymnastik)	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
17:30 – 18:25	49 – Jumping® Fitness	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:30 – 19:25	43 – Bauch Beine Po	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
18:30 – 19:25	45 – WSG (Wirbelsäulengymnastik)	GYM 2 Dammerstock	N 120/M 30
19:30 – 21:00	42 – Yoga	GYM 3 Südstadt	N 130/M 45
19:30 – 20:25	46 – BodyPower	GYM 2 Dammerstock	N 120/M 30
Freitag			
09:00 – 09:55	51 – WSG (Wirbelsäulengymnastik)	GYM 3 Südstadt	N 120/M 30
14:00 – 15:30	53 – Yoga und Entspannung	Dojo Dammerstock	N 130/M 45
18:00 – 19:00	59 – Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 120/M 30
18:00 – 18:55	57 – Zumba®	Grundschule am Wasserturm	N 120/M 30
18:30-19:25	55 - Pilates	Gym 2 Dammerstock	N 120/M 30
Samstag			

N = Nichtmitglieder

M = Mitglieder

Kurse jeweils 10 Einheiten

Anmeldung ab 01.07.2025 via PSK-Homepage
Alle Angaben ohne Gewähr!

Fitness-Studio

Präventiv und Sportlich mit Know-how



Unser Angebot

- individuelle Trainingsberatung und -betreuung (1:1)
- alters- & leistungsspezifische Trainingsprogramme
- sportartspezifisches Ergänzungstraining
- Training zur Prävention von körperlichen Beschwerden und
- Anschlussstraining an krankengymnastische und physiotherapeutische Behandlungen







Action, Spiel und Spaß. Unsere Ferienfreizeiten starten durch! Jetzt anmelden!

Zeitraum	Uhrzeit	Alter	Art	Gebühr**
04. - 08.08.2025	09:00 - 15:00	6-18	1. Tenniscamp *	
04. - 08.08.2025	08:30 - 16:30	6-12	1. Sommerfreizeit	N: 300 € / M: 200 €
11. - 15.08.2025	08:30 - 16:30	6-12	2. Sommerfreizeit	N: 300 € / M: 200 €
18. - 22.08.2025	08:30 - 16:30	6-12	3. Sommerfreizeit	N: 300 € / M: 200 €
08. - 12.09.2025	08:30 - 16:30	6-12	Ballsportfreizeit	N: 300 € / M: 200 €
08. - 11.09.2025	09:00 - 15:00	6-18	2. Tenniscamp *	
27. - 29.10.2025	08:30 - 16:30	6-12	Herbstfreizeit	N: 180 € / M: 120 €



*Die Tennis-Camps werden von der Tennis-Abteilung angeboten.
Kontakt für Gebühren, weitere Informationen und Anmeldung: Trainer Edo - emustafic@gmx.de
**N: Nichtmitglieder / M: Mitglieder



Unsere Partner. Premium-Partner

The logo for 11TEAMSPO RTS features the text '11TEAMSPO RTS' in a bold, black, sans-serif font. The '11' is red, and the 'S' in 'SPORTS' is stylized with a red and white circular graphic.

The logo for DECATHLON features a blue stylized 'D' icon above the word 'DECATHLON' in a bold, blue, sans-serif font.

The logo for OBJEKTKULTUR Software GmbH features a green 'OK' icon followed by the text 'OBJEKTKULTUR' in a bold, black, sans-serif font, with 'Software GmbH' in a smaller font below it.

1896-Partner

The logo for nahkauf features the word 'nahkauf' in a bold, white, sans-serif font on a red rectangular background. Below it, the text 'nahdest du naher' is written in a smaller, white, sans-serif font, and the 'KRUG' logo is visible in the bottom right corner.

The logo for Sportplatz Karlsruhe features a red square with a white stylized 'S' icon inside, and the text 'Sportplatz Karlsruhe' in a smaller, white, sans-serif font below it.

The logo for Stadtwerke Karlsruhe features a blue stylized 'A' icon followed by the text 'Stadtwerke Karlsruhe' in a bold, black, sans-serif font, with the tagline 'Besser versorgt, weiter gedacht.' in a smaller font below it.

Werden Sie Partner des PSK!

Sie möchten Ihr Unternehmen regional präsentieren und zugleich den Breitensport fördern? Dann sind Sie beim Post Südstadt Karlsruhe e.V. genau richtig! Als Partner profitieren Sie von einer starken Präsenz in unserem Verein, exklusiven Werbemöglichkeiten und einem engagierten Netzwerk. Lassen Sie uns gemeinsam eine erfolgreiche Partnerschaft gestalten!

Dominic Riedel

Geschäftsführer: dominic.riedel@post-suedstadt-ka.de / 0177 / 2488104

Aus den Abteilungen und Angeboten



BASKETBALL

Karim El Karim

Erfolg, Spannung und neue Perspektiven Kurze Meldungen der PSK LIONS

Unsere zweite Mannschaft hat einen Meilenstein erreicht: Der Aufstieg in die Regionalliga 1 wurde gebührend gefeiert! Dieser Erfolg zeigt die harte Arbeit – wir sind stolz auf dieses großartige Ergebnis. In der kommenden Saison wird es somit zwei spannende Derbys mit dem KIT SC geben.

Die Sponsorsuche für die kommende Saison läuft derzeit auf Hochtouren. Wir sind auf der Suche nach starken Partnern, die unser Team unterstützen und gemeinsam mit uns in eine erfolgreiche Zukunft starten möchten.

Der Dauerkartenverkauf für die neue Saison hat am 12. Mai begonnen – wir sind auf Rekordjagd! Fans können sich jetzt ihre Plätze sichern und die Atmosphäre in der Halle hautnah miterleben.

Neuer starker Mann an der Seitenlinie: Am 4. Juni haben wir unseren neuen Coach Demond Greene offiziell vorgestellt. Wir sind sehr stolz, ihn in unserem Team willkommen zu heißen, und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Mit seiner Erfahrung und Leidenschaft wollen wir gemeinsam neue Erfolge feiern.

Auch im Jugendbereich stehen wichtige Spiele an: Die Jugend- und NachwuchsBundesliga befindet sich in der Qualifikation für die neue Saison. Am Wochenende des 21./22. Juni findet die 1. Runde der Qualifikation für beide Teams statt. Die JBBL darf zu Hause in der Lina-Radke-Halle um den Platz in der Liga kämpfen. Wir hoffen auf zahlreiche Unterstützung!



PSK – DER GROßE VEREIN FÜR

SPORT, FREIZEIT, ...



Kindersportschulen aktiv e. V.

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 Sportinstitut der Universität Heidelberg entwickelt.



Anerkannte Einsatzstelle im Bereich Freiwilligendienste

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

... GESUNDHEIT ...



Aqua- und Fitnesskurse - 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 Initiative angehören.



... UND INTEGRATION

Anerkannter Stützpunktverein

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



FUSSBALL

Klaus Adam

SPORT-LINES® POKAL **bfv**
SPORTPLATZMARKIERUNG

PSK

FINALTAG DER FRAUEN & JUNIORINNEN



11:00 UHR C-Juniorinnen
Post Südstadt Karlsruhe : Spvgg Ketsch

13:30 UHR B-Juniorinnen
Karlsruher SC : Karlsruher SC 2

16:30 UHR Frauen
Karlsruher SC : TSV Amicitia Viernheim

29. Mai 2025

TSV Steinsfurt
Schindwaldstr. 30
74889 Sinsheim

SPORT-LINES®
SPORTPLATZMARKIERUNG



Badischer
Fußballverband e.V.

PSK



C-JUNIORINNEN
POKALFINALE

**HANDBALL**

Philipp Kungl

Auf in die Vorbereitung – mit einigen Veränderungen

Wie die Zeit vergeht: Schon wieder ist eine Handballsaison vorbei – und eine besondere obendrein. Durch die Zusammenlegung der Handballverbände Baden, Südbaden und Württemberg gab es in den allermeisten Ligen keinen offiziellen Meister oder Aufsteiger. Inoffiziell aber sehr wohl: Zum zweiten Mal in Folge sicherten sich die PSK-Damen den ersten Platz. Im letzten Spiel gegen den TB Pforzheim ließ das Team von Trainer Thomas Grimm nichts anbrennen und machte so vor eigener Kulisse den bemerkenswerten Erfolg perfekt. Zu den ersten Gratulanten zählte Uwe Grammel, Vorsitzender des Bezirks Alb-Enz-Saal, der neben Glückwünschen auch eine Urkunde sowie einen Handball überreichte.

Auch wenn die verdiente Belohnung in Form des Aufstiegs ausblieb, ist die gesamte Abteilung stolz auf die Mannschaft, die sich hervorragend entwickelt hat und dem viele Jahre verwaisten Frauenbereich der PSK-Handballer wieder neues Leben eingehaucht hat. In der neuen Saison wollen die Damen wieder vorne angreifen – müssen dann aber auf Nina Schwab verzichten, die

aus beruflichen Gründen aufhört und eine Lücke im Team hinterlassen wird.

Ein Sieg im ewig jungen Derby gegen die Turnerschaft Mühlburg 2 setzte derweil den Schlusspunkt unter die Hallenrunde der Herren 2. Damit landete die Mannschaft auf dem zweiten Platz der 1. Bezirksklasse – ein schöner Erfolg, der die positive Entwicklung der Truppe bestätigt. Diese ist in den vergangenen Wochen und Monaten erfreulicherweise auch personell gewachsen und wird weiterhin alles geben. Oder wie Trainer Jürgen Ohlhäuser es formuliert: „Wir wollen aufsteigen!“.

Für die 1. Mannschaft ging dagegen eine eher enttäuschende Saison zu Ende. Mit dem achten Platz blieb man deutlich hinter den eigenen Erwartungen zurück – und auch hinter denen der Fans, die in den vergangenen Jahren insbesondere in eigener Halle mit unzähligen Siegen verwöhnt worden waren. Die Platzierung reichte am Ende nicht für die Qualifikation zur „neuen“ Landesliga und damit dem De-facto-Aufstieg. In Nicolas Freund und Viktor Henke (beide



TSV Rintheim) haben nun zwei Stützen das Team verlassen, die in den vergangenen Jahren maßgeblich zum Erfolg beigetragen haben. Zudem gibt es einen Umbruch auf der Trainerposition: Tim Stoll gibt sein Amt aus eigenem Wunsch nach drei Jahren ab – vor allem aus beruflichen Gründen. Der PSK ist ihm für sein außerordentliches Engagement sehr dankbar. Stoll hat in den vergangenen Jahren hervorragende Ergebnisse mit seinem Team erzielt und einen modernen, ansehnlichen Spielstil etabliert. Wir freuen uns, dass er dem Verein dennoch erhalten bleibt.

Zur Saisonvorbereitung hat nunmehr ein alter Bekannter übernommen: Mathias Mayer. Der 37-jährige B-Lizenz-Inhaber ist in Rüppurr aufgewachsen und war lange Zeit als aktiver Spieler und Jugendtrainer beim PSK tätig. Zudem konnte er während seiner Zeit bei der HSG Li-Ho-Li viele Jahre Erfahrung als Herrentrainer im Landesliga-Bereich sammeln. Nach einer familienbedingten Auszeit mit zwei kleinen Jungs zu Hause kehrt Mayer nun zu seinen Wurzeln zurück. „Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit der Mannschaft und die Mitgestaltung im Vereinsleben“, sagt er. Ziel werde es sein, die sehr gute Arbeit seines Vorgängers fortzusetzen und auch neue Ideen einzubringen, „sodass die Eichelgartenhalle in Spiel und Training weiterhin ein Ort der Spielfreude, des fairen Miteinanders und der tollen

Stimmung bleibt.“ Ein Selbstläufer wird die Aufgabe in der neuen Bezirksoberliga sicherlich nicht. „Es gilt zudem, Abgänge zu kompensieren – was aber auch oft neue Kräfte freisetzt“, so Mayer.

Als erweitertes Trainerteam stehen ihm sein Bruder Frank sowie Philipp und Patrick Reither zur Seite – ebenso Jürgen Ohlhäuser, der bereits bisher neben seiner Funktion als Coach der Herren 2 auch als Co-Trainer bei der 1. Mannschaft mitwirkte. „Zusammen sehen wir uns gut aufgestellt, beide Mannschaften weiterzuentwickeln“, meint Mayer abschließend.

Zuletzt noch der Blick auf den Jugendbereich: Hier freut sich der PSK, weiterhin mit schlagkräftigen Teams an den Start gehen zu können – ob bei den Jungs oder den Mädchen. Glücklicherweise ist es erneut gelungen, alle Mannschaften adäquat mit Trainerinnen und Trainern zu besetzen. Dieses ehrenamtliche Engagement – häufig zusätzlich zum eigenen aktiven Spielen oder anderen Funktionen im Verein – ist heutzutage gar nicht hoch genug einzuschätzen. Nach den Qualifikationsturnieren zu den neuen Ligen (die finalen Ergebnisse standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest) stehen für die Kinder und Jugendlichen nun bald zunächst die wohlverdienten Sommerferien an, ehe sie ab September wieder ihrem geliebten Sport nachgehen werden.





JUDO

Melanie Förster

Eistreff

Eine kleine Gruppe Judokinder traf sich außerhalb des Dojos zum Eislaufen. Die Kinder hatten dabei sehr viel Spaß.

Wettkampfbetrieb

Baden-Württemberg-Liga der Männer in Esslingen und Heidelberg

Der erste Kampftag in der Baden-Württemberg-Liga der Männer fand in diesem Jahr in Esslingen statt. Mit großem Erfolg bestritten unsere Judoka vier Mannschaftswettkämpfe, bei denen Esslingen mit 6:1, Offenburg mit 5:2 sowie Mosbach und Heidelberg/Mannheim jeweils mit 4:3 geschlagen wurden.

Der zweite Kampftag fand am 18.05.2025 in Heidelberg statt. Wiederum mit großem Erfolg bestritten die Judoka des PSK drei Mannschaftskämpfe, bei denen Göppingen und Heitersheim jeweils mit 5:2 besiegt wurden. Leider ging der Kampf gegen den Tabellenführer Heubach mit 2:5 verloren.

In der Endabrechnung belegten die PSK-Männer einen hervorragenden 2. Platz und sind somit Vizemeister der Baden-Württemberg-Liga.

Herzlichen Glückwunsch dazu!

Internationales Ranglistenturnier „Ranking 500“ in Oensingen

Am 01.02.2025 fand in Oensingen das internationale Ranglistenturnier „Ranking 500“ statt. Seitens des PSK nahmen Patricia Aranyos, Olivia Passarella und Lörinc Hartstang mit großem Erfolg teil. In ihren Gewichtsklassen erreichten Patricia Aranyos und Olivia Passarella jeweils den 2. Platz, Lörinc Hartstang belegte den 1. Platz.

Süddeutsche Meisterschaften der U18 und U21 in Abensberg

Am 15. und 16. Februar fanden in Abens-

berg die Süddeutschen Meisterschaften der U18 und U21 statt, bei denen auch Judoka des PSK mit großem Erfolg teilnahmen. In ihren jeweiligen Gewichtsklassen erreichten Marius Passarella den 5. Platz, Mia Förster sowie Olivia Passarella den 2. Platz und Hiday Morou den 1. Platz.

Deutsche Meisterschaften U18 in Leipzig

Am 01. und 02. März 2025 fanden in Leipzig die Deutschen Meisterschaften der U18 statt. Seitens des PSK nahmen drei Judoka mit Erfolg teil. In ihren jeweiligen Gewichtsklassen erreichten Mia Förster den 7. Platz, Marius Passarella den 5. Platz und Hiday Morou den 3. Platz.

Offene Baden-Württembergische Meisterschaften der U15 in Besigheim

Am 22.02.2025 fanden in Besigheim die offenen Baden-Württembergischen Meisterschaften der U15 statt. Der PSK war mit Luke Maternus, Paul Knebel, Tadeusz Kosek und Najat Morou vertreten. In ihrer Gewichtsklasse konnte Najat Morou den 1. Platz erkämpfen.

Bezirks-Mannschaftsmeisterschaft U11 in Hemsbach

Im März 2025 fanden in Hemsbach die Bezirks-Mannschaftsmeisterschaften der U11 statt, bei denen insgesamt sieben Mannschaften antraten. Für das Team des PSK traten Olivia, Jonas, Leo, Manuel, Lukas, Nathaniel, Linus und Jonas an. Sie alle kämpften hervorragend und erreichten mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung phänomenal den 1. Platz.

Bundesoffenes Turnier U15 weiblich in Backnang

Beim bundesoffenen Turnier am 16.03.2025 in Backnang belegte Najat Morou in ihrer Gewichtsklasse den 3. Platz.

Pokalturnier Rimbach U13 und U15

Beim Pokalturnier am 29.03.2025 in Rimbach nahmen seitens des PSK im Bereich U13 sieben und im Bereich U15 drei Judoka erfolgreich teil.

In ihren Gewichtsklassen belegten bei den U13 Stina Heinlein, Emilius Schlüfter und Nils Gottschalk jeweils den 3. Platz.

Bei den U15 erreichte Tadeusz Kosek den 2. Platz und Najat Morou den 1. Platz.

Badische Einzelmeisterschaften U9 in Hemsbach

Am 29.03.2025 nahmen Hanna Gestes, Justus Bauer und Sebastian Kosck mit gutem Erfolg an den Badischen Einzelmeisterschaften der U9 teil. In ihren Gewichtsklassen belegten Justus Bauer und Sebastian Kosck den 3. Platz, Hanna Gestes erreichte den 2. Platz.

LVMM U11 in Hemsbach

Bei diesem Turnier gingen seitens des PSK Lukas Kräher, Nattiv Gerhardt, Lukas Ruck, Linus Ammann, Nathaniel Brown, Olivia Hasenaug und Leon Schüßler an den Start. In ihren Gewichtsklassen errangen alle Teilnehmer einen hervorragenden 2. Platz.

Osterturnier Zeiskam U13 und U15

Beim Osterturnier am 05.04.2025 in Zeiskam nahmen im Bereich U13 sechs und im Bereich U15 vier Judoka des PSK teil.

Bei den U13 erreichten in ihren Gewichtsklassen:

Emilius Schlüfter und Hella Malchow den 1. Platz

Paul Ruck und Nils Gottschalk den 2. Platz
Elias und Daniel Kletter sowie Nils Gottschalk den 3. Platz

Bei den U15 belegten Tadeusz Kosek, Najat Morou und Leandra Farg den 1. Platz, Luke Maternus erreichte den 2. Platz.

Gallusturnier, St. Gallen

Beim internationalen Gallusturnier in der Schweiz starteten drei Judoka des PSK. In starker Konkurrenz errang Hidayat Morou einen hervorragenden 2. Platz.

Kurpfalzturnier, Viernheim

Beim Kurpfalzturnier gingen sieben Judoka des PSK an den Start. In ihren Gewichtsklassen belegten:

Najat Morou, Hella Malchow und Stina Heinlein den 1. Platz

Tadeusz Kosek den 2. Platz

Luke Maternus den 3. Platz

Internationales Turnier der U16 in Erfurt

Beim internationalen Judoturnier in Erfurt waren Mia Förster und Marius Passarella für den PSK am Start.

Ernst-Fränznick-Gedächtnisturnier U11, Schwetzingen

Beim Ernst-Fränznick-Gedächtnisturnier errangen alle teilnehmenden Judoka des PSK einen Podestplatz.

In ihren Gewichtsklassen erreichten:

Linus Ammann den 1. Platz

Liv Heinlein und Olivia Hasenaug den 2. Platz

Nathaniel Brown den 3. Platz

Badische Bezirks-Einzelmeisterschaft U11 in Bad Herrenalb

Am 17.05.2025 nahmen Linus Ammann, Lukas Ruck, Yannik März, Nathaniel Brown, Liv Heinlein und Olivia Hasenaug an den Badischen Bezirks-Einzelmeisterschaften der U11 teil.

In ihren Gewichtsklassen belegten:

Yannik März den 5. Platz

Liv Heinlein, Olivia Hasenaug und Linus Ammann den 3. Platz

Lukas Ruck und Nathaniel Brown den 1. Platz

Badische Einzelmeisterschaft U11 in Freiburg

Am 24.05.2025 erreichten bei der Badischen Einzelmeisterschaft der U11:

Linus Ammann den 3. Platz

Lukas Ruck und Nathaniel Brown den 2. Platz

Europameisterschaften der Veteranen in Riga

Bei den Europameisterschaften der Vetera-



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

nen erreichte Rudi Sossai in seiner Gewichtsklasse einen hervorragenden 5. Platz.

Silvia Kastner

Anstehende Termine in 2025

07.–09. Juni – Pfingstfreizeit Lembach

05.–06. Juli – Dojoübernachtung

21.–25. Juli – Gürtelprüfungen



LEICHTATHLETIK

Dr. Beate Helling

„Wann machen wir das wieder?“ – Eltern-Kind-Nachmittag

Am Freitag, den 23. Mai, fand auf der Außenanlage unseres PSK der Eltern-Kind-Nachmittag statt.

Zunächst waren nur wenige Anmeldungen eingegangen, doch letztlich durften wir zahlreiche Familien begrüßen.

Der Hindernisparcours, bei dem ein Elternteil und ein Kind mit einem Bändchen verbunden waren, stieß auf große Begeisterung. Ein ebenfalls an dem Bändchen befestigter Luftballon erschwerte das gemeinsame Überwinden und Durchlaufen der Hindernisse.

Mit vollem Einsatz absolvierten alle auch den Zielweitwurf und den Weitsprung. Und natürlich gab es nur Sieger! Alle Teilnehmenden nahmen stolz eine Isolierflasche in Empfang – gestiftet von der Sparkasse Karlsruhe.

Selbstgebackene Kuchen, Obst und Getränke luden zudem unter dem gemütlichen Zelt zu Pausen ein.

Nach dem offiziellen Teil rannten und warfen viele Kinder weiter, während sich die Eltern in lockerer Atmosphäre zusammensetzten. Dabei fanden auch Gespräche über die Aufgaben des Abteilungsleiterteams und die Leichtathletik statt.

Einige der Teilnehmenden werden sich nach den Pfingstferien mit den Übungsleitern der Leichtathletikabteilung austauschen.

Ein besonderer Dank gilt den engagierten Übungsleitern, den Eltern, der Sparkasse Karlsruhe sowie der Geschäftsleitung, die uns unkompliziert den Versorgungswagen und das Zelt zur Verfügung stellten.

An diesem Nachmittag waren die fröhlichen Gesichter der Kinder und ihre Freude an der Leichtathletik das Schönste für mich!







Quadball

Kolja Kühn

Flying Beasticorns erkämpfen sich Platz 2 beim Brooms Up 2025

Am 5. und 6. April fand das Brooms Up 2025 in Pfaffenhofen statt – eines der wichtigsten Turniere im deutschen Quadball-Kalender.

Aufgrund von Personalmangel traten wir in einer Spielgemeinschaft mit den Binger Beasts und den Mainzer Capricorns an.

Der Name: Flying Beasticorns – eine bunte Mischung aus Erfahrung, Ehrgeiz und viel Spielfreude.

Bereits am Freitagabend trafen sich Spieler*innen aller drei Teams zum ersten Kennenlernen und zum gemeinsamen Besprechen von Zielen. Viel Zeit zum Einspielen blieb nicht, doch der Teamgeist war von Anfang an spürbar.

Der Samstag begann bei überraschend gutem Aprilwetter mit unserem ersten Spiel um 10 Uhr gegen die Portkeys Bremen. Ohne große Gelegenheit, vorher Taktiken oder Spielzüge abzustimmen, mussten wir uns im Spiel finden – und das gelang: 140:90 mit Catch, der erste Sieg!

Nach einer kurzen Spielanalyse und Zieljustierung folgte das zweite Spiel gegen MaJoCa, die Spielgemeinschaft aus Jena, Münster und Berlin. Hier lief das Zusammenspiel schon deutlich besser – klarer Sieg mit 190:10 und Catch.

Zum Abschluss des Tages traten wir gegen das Uni-Team aus München, die Münchner Zentauren, an – das Spiel wurde sogar live gestreamt. Mit einem souveränen 190:50-Sieg inklusive Catch wurden wir Gruppensieger.

Abends wurde bei Pizza der Tag reflektiert und der nächste Spieltag vorbereitet.

Am Sonntag ging es bereits um 9 Uhr weiter – diesmal gegen die Black Forest

Bowtruckles, unsere Ligakonkurrenten aus Freiburg. Das Spiel war deutlich härter umkämpft als die des Vortags. Freiburg dominierte zunächst, doch wir behielten die Nerven und konnten in der zweiten Hälfte aufholen. Endstand: 90:60 mit Catch – das Spiel wurde durch den Schnatzfang entschieden.

Auch dieses Spiel sowie alle weiteren Sonntagsspiele wurden live auf YouTube vom Deutschen Quadball Bund übertragen.

Durch diesen Sieg standen wir unerwartet im Halbfinale – die ursprüngliche Erwartung war eher: „Hoffentlich nicht Letzter werden.“

Im Halbfinale trafen wir auf die Frankfurter Mainticores, die Titelverteidiger. In einem hochspannenden Spiel mit ständigem Führungswechsel konnten wir uns knapp mit 100:50 und Catch durchsetzen.

Im Finale warteten dann die Rivalen aus Stuttgart/Tübingen. Die erste Halbzeit war ausgeglichen, mit starker Defense und kreativer Offense auf beiden Seiten. Doch in der zweiten Hälfte merkte man unsere geringere Kadergröße – Stuttgart konnte häufiger durchwechseln und das Spieltempo hoch halten.

Am Ende mussten wir uns trotz Catch mit 60:140 geschlagen geben.

Trotzdem ist der 2. Platz für diese spontan gebildete Spielgemeinschaft ein riesiger Erfolg – und wurde auch entsprechend gefeiert.

Der Teamspirit, die Lernkurve und der sportliche Erfolg machen Lust auf mehr – vielleicht gibt es die Flying Beasticorns ja nicht zum letzten Mal.

Das Kidditch-Team beim EQYC

Während die Flying Beasticorns Anfang April beim Brooms Up glänzten, war auch unser Kidditch-Team kürzlich im Einsatz – und zwar beim European Quadball Youth Cup, der ebenfalls von Teamgeist und Spielfreude geprägt war.

Auch dieses Jahr fand in Bamberg wieder der EQYC für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre statt.

Mit dabei waren 12 Jugendteams aus ganz Deutschland sowie aus Frankreich, Tschechien, Österreich, der Schweiz und Belgien.

Unser Jugendteam, die „Fliegenden Füchse Karlsruhe“, trat dieses Mal als Spielgemeinschaft mit einem befreundeten Kidditch-Team aus Darmstadt an.

Bei einem zweitägigen Trainingslager Ende März hatten wir Zeit, uns gemeinsam auf das Turnier vorzubereiten und besser kennenzulernen.

Am 3. Mai ging es dann los nach Bamberg.

Das erste Spiel der Gruppenphase gegen die Spielgemeinschaft France/Czech konnten die Kids klar gewinnen, bevor wir uns im zweiten Spiel dem späteren Turniersieger, den Dragonriders Bamberg, geschlagen geben mussten.

Nach der Gruppenphase ging es weiter mit einem sehr spannenden Spiel und einer knappen Niederlage gegen die Tatzelwürmer München.

Im letzten Spiel des Tages traten wir gegen die Broomberries Braunschweig im Kampf um Platz sieben an.

Nach einem leichten Rückstand konnten die Füchse wieder aufholen, sich in die Overtime kämpfen und schafften es, sich in einer „Das nächste Tor gewinnt“-Situation durchzusetzen.

Wie auch in den letzten zwei Jahren konnten wir viel Erfahrung sammeln, hatten Spaß mit alten und neuen Freunden aus anderen Teams und konnten stolz über die tolle Leistung die Heimreise antreten.

Sportlich unterwegs bei der Badischen Meile

Abseits vom Pitch waren wir ebenfalls flink unterwegs – und zwar wieder bei der Badischen Meile – mit acht motivierten Läufer*innen, guter Stimmung und bestem Laufwetter bei angenehmen 21 °C.

Die 8,888 km lange Strecke wurde gemeinsam angegangen – ganz im Sinne des Sports und des Teamgeists.

Besonders hervorzuheben ist Kolja, der mit einer starken Zeit von 34:48 Minuten als Schnellster aus unserem Team ins Ziel kam und sich damit den 98. Platz sicherte.

Eine tolle Leistung von allen Beteiligten – wir freuen uns schon auf die nächste Meile!







SENIOREN UND WANDERN

Tim Schreiber



Wanderung am 04.05.2025 – Zündhütte bis Ettlingen

Am Morgen des 4. Mai starteten sieben wackere Wanderer:innen zur fröhlichen Maiwanderung. Bis tief in die Nacht hatte es stark geregnet, und so bestanden zunächst Zweifel, ob alle Wege passierbar sein würden.

Doch voller Zuversicht begrüßte unsere Wanderführerin Karin Gremmelmaier alle Teilnehmenden – und los ging's!

Vorweg: Die Wege waren alle gut begehbar.

Durch die Straßen von Wolfartsweier führte uns der erste Anstieg zum Waldrand, unter

der Autobahn hindurch und hinein in den Wald zur Hedwigsquelle. Nach einer kurzen Rast ging es weiter zur Kaisereiche am Vogelsang. Anschließend wurde es sportlich – der steile Aufstieg zum Bismarckturm brachte so manche:n doch ein wenig aus der Puste.

Über den Robberg ging es wieder abwärts, am weißen Häusle vorbei, mit schönen Ausblicken in die Rheinebene, nach Ettlingen in den „Badischen Hof“, in dem dann das leibliche Wohl gepflegt wurde.

Karin Gremmelmaier
(Wanderführerin)





Wohnstift Karlsruhe

Alle Facetten des Lebens genießen



Residenz Rüppurr

Erlenweg 2 | 76199 Karlsruhe

☎ 0721 / 8801-0



FächerResidenz

Rhode-Island-Allee 4 | 76149 Karlsruhe

☎ 0721 / 60285-0

Sicher und gut versorgt

Unsere Mitarbeitenden beider Residenzen sorgen dafür, dass unsere Bewohner sicher und stets gut versorgt werden. Wir setzen alles daran, Ihnen das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten.

Informieren Sie sich bei unseren Vermietungsbüros über freie Appartements.

@ info@wohnstift-karlsruhe.de

💻 www.wohnstift-karlsruhe.de



Ihr Komplettsortiment
für Bäderbetriebe
und Thermen!

IBA GmbH
Bruchstück 56-58
76661 Philippsburg
Tel. +49 7256 92308-0
info@iba-aqua.com



MIT UNS GEHEN SIE BADEN!



NEU!

Unser
Profi-
Sortiment
jetzt auch **online**
für Privat-
kunden

www.iba-aqua.com



Wanderung am 05.04.2025 – Elisabethenwört

Zunächst ging es entlang des malerischen Altwassers und durch den bereits zart grünen Wald, wo uns Anemonen und andere Frühlingsblüher begrüßten. Anschließend erreichten wir den offenen Rhein, an dessen Ufer wir unsere Mittagspause einlegten – wenn auch unter leicht erschwerten Bedingungen: Als Sitzgelegenheiten standen lediglich größere Steinbrocken zur Verfügung, was das Aufstehen für manche von uns zur kleinen Herausforderung machte.

Nach einem kurzen Abschnitt entlang des Rheins führte uns der Weg durch das weite

Wiesen- und Ackergelände eines nahegelegenen Bauernhofs. Noch ein Stück durch den Wald – und schon erreichten wir unsere Schlusseinkehr: eine kleine, gemütliche Landgaststätte, in der bereits unsere beiden „fußkranken“ Wanderer auf uns warteten.

Es war wieder einmal ein rundum gelungener Wandertag!

Isolde Rüsterholz
(Wanderführerin)

Wanderungen 2025 / 2. Halbjahr

Datum	Wanderführer	Wandergebiet
29. Juni 2025	Gerlinde Mößner	Vom Alb tal ins Enztal
03. August 2025	Alice Alldinger	Pfalz
07. September 2025	Wilfried Hartmann	Rundwanderung Ölbronn - Dürm
05. Oktober 2025	Isolde Rüsterholz	Freiolsheimer Rundweg
02. November 2025	Karin Gremmelmaier	Kleinvillars / Enzkreis / Rundweg
07. Dezember 2025	Wilfried Hartmann	Nikolauswanderung

Änderungen vorbehalten!

Die aktuellsten Informationen zu den Wanderungen finden Sie immer auf der Homepage des PSK (www.online-psk.de/wandern) oder als Flyer in den Prospekthaltern beim PSK.

Alle Wanderungen haben eine Gehzeit von 3 bis 3,5 Std. und eine Streckenlänge von 9 km bis 13 km. Es ist eine Schlusseinkehr am Endpunkt der Wanderung vorgesehen. Haben Sie Lust mit uns zu wandern? Dann rufen Sie mich bitte an!

Telefon: (0721) 88 79 28 / Handy: 0151 - 56 31 31 09



BANDAGEN & ORTHESEN

SPORTLICH
AKTIV
BLEIBEN

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUS

HEMOCARE

REHA-TECHNIK

www.langmann.de · Tel.: 0721 2018024-0



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



SPORTABZEICHEN

Bernd Großhans



Verheißungsvoller Auftakt!

Trotz der frühen Jahreszeit nahmen an unserer ersten Sportabzeichen Abnahme am 12. Mai sieben Interessierte teil, darunter vier Mitglieder des Vereins. Besonders gefreut haben wir uns über die 4-köpfige Familie, die schon seit Jahren regelmäßig gemeinsam das „Sportabzeichen macht“. Ein begrüßenswertes Beispiel dafür, dass Sport in der Gruppe einfach Spaß macht!

Wir hoffen nun auf eine weiterhin rege Beteiligung und appellieren einmal mehr an die Verantwortlichen in den Abteilungen, ihre Mitglieder – sowie deren Verwandte, Freunde und Bekannte – zum Mitmachen zu

motivieren... Besonders gerne würden wir auch Kinder ab 6 Jahren und Jugendliche begrüßen. Bei der Abnahme selbst unterstützen wir Euch selbstverständlich gerne - jede und jeder hat eine gute Chance!

Die nächsten offiziellen Abnahmetermine sind am:

Montag, 14. Juli um 17:00 Uhr

Montag, 8. September um 17:00 Uhr

Macht mit, wir freuen uns auf Euch!

Euer Sportabzeichen-Team

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!



TRIATHLON

Christian Piri

Silke und Christian Piri beim Powerman Alsdorf 2025 der Welt- und Deutschen Meisterschaft im Duathlon

Am 27. April 2025 war es wieder so weit: Der Powerman Alsdorf – gleichzeitig Austragungsort der World Triathlon Powerman Middle Distance Duathlon Championships – lockte nationale und internationale Top-Athletinnen und -Athleten ins Rheinland.

Mit dabei waren unsere Vereinsmitglieder Silke und Christian Piri, die die anspruchsvolle Distanz von 10 km Laufen – 60 km Radfahren – 10 km Laufen mit starken Leistungen meisterten.

Ein top organisierter Wettkampf mit mentalem Anspruch

Der Wettkampf überzeugte wie gewohnt durch eine reibungslose Organisation, eine enthusiastische Stimmung an der Strecke und anspruchsvolle Bedingungen.

Besonders herausfordernd: die beiden Laufabschnitte, verteilt auf jeweils vier Runden. Anders als im Triathlon, bei dem es nach dem Radfahren nur noch einmal auf die Laufstrecke geht, heißt es beim Duathlon: schon wieder laufen – eine mentale Belastung, die den Athletinnen und Athleten alles abverlangt.

Ergebnisse und Splits

Christian Piri erreichte in einer beeindruckenden Gesamtzeit von 02:46:41 den 13. Platz bei der Weltmeisterschaft in seiner Altersklasse:

- Run 1 (10 km): 00:38:04
- Wechsel 1: 00:01:21
- Bike (60 km): 01:26:44
- Wechsel 2: 00:02:28
- Run 2 (10 km): 00:38:02

Silke Piri glänzte ebenfalls mit einer starken Leistung und belegte den 3. Platz, sowohl bei der Deutschen als auch bei der Weltmeisterschaft in ihrer Altersklasse – mit einer Gesamtzeit von 02:59:46:

- Run 1 (10 km): 00:40:16
- Wechsel 1: 00:01:32
- Bike (60 km): 01:33:48
- Wechsel 2: 00:02:34
- Run 2 (10 km): 00:41:34

Herzlichen Glückwunsch an beide Athleten zu diesen tollen Ergebnissen und einer mehr als würdigen Vereinsrepräsentation beim Powerman Alsdorf 2025!

Ironman 70.3 Kraichgau 2025 PSK-Triathleten trotzen Wetter und Höhenmetern

Der Kraichgau, auch bekannt als das „Land der 1.000 Hügel“, machte seinem Namen alle Ehre.

Beim diesjährigen Ironman 70.3 am 25. Mai 2025 stellten sich insgesamt acht Athleten des Post Südstadt Karlsruhe e. V. (PSK) der sportlichen Herausforderung.

Sechs von ihnen starteten auf der Mitteldistanz, zwei auf der Olympischen Distanz.

Trotz der herausfordernden Bedingungen erreichten alle das Ziel gesund, zufrieden und mit berechtigtem Stolz auf ihre Leistung.

Doch was ist überhaupt ein Ironman 70.3?

Alle, die mit dem Triathlon-Format nicht so vertraut sind, fragen sich vielleicht, was unter einem Ironman 70.3 verstanden wird.

Ein Ironman 70.3, auch „Halbdistanz“ ge-

nannt, setzt sich aus 1,9 Kilometern Schwimmen, 90 Kilometern Radfahren und einem abschließenden Halbmarathon (21,1 Kilometer Laufen) zusammen – also insgesamt 70,3 Meilen oder rund 113 Kilometer.

Bei der Olympischen Distanz stehen 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen auf dem Programm.

Ein verregneter Start in einen langen Tag

Der Startschuss für die Mitteldistanz am Hardtsee in Ubstadt-Weiher fiel bereits um 8:15 Uhr. Leider zeigte sich das Wetter alles andere als sommerlich: Regen begleitete die Athleten bereits beim Schwimmen – und hörte auch auf der Radstrecke nicht auf. Besonders herausfordernd waren dabei nicht nur die Nässe und Kälte, sondern auch die anspruchsvolle Topografie der Strecke.

Mit rund 900 Höhenmetern auf 90 Kilometern wurde den Beinen einiges abverlangt. Die Strecke war rutschig, stellenweise glatt – nicht wenige mussten unterwegs vom Rad. Umso erfreulicher: Alle PSKler blieben sturzfrei und unverletzt.

Laufend ins Ziel mit Höhenmetern zum Schluss

Zum Abschluss der Wettkämpfe wartete auf alle noch eine abwechslungsreiche, aber ebenfalls hügelige Laufstrecke.

Wer hier noch Reserven hatte, konnte Zeit gutmachen – wer leer war, musste kämpfen. Doch alle PSK-Athletinnen ließen sich die gute Laune nicht nehmen und wurden auf den letzten Kilometern von zahlreichen Zuschauerinnen an der Strecke motiviert.

So fordernd das Wetter und die Streckenbedingungen auch waren – umso größer war der Stolz im Ziel.

Die Ergebnisse zeigen: Unsere Athlet*innen haben nicht nur sportlich überzeugt, sondern auch mentale Stärke bewiesen.

Starke Leistungen auf der Mitteldistanz

Trotz der widrigen Bedingungen überzeugten unsere sechs Athleten mit beachtlichen Leistungen:

- Timo Breckwoldt finishte in starken 04:54:19 Stunden.
- Philipp Wagner kam nur knapp dahinter mit 05:03:08 Stunden ins Ziel.
- Silke Piri, unsere schnellste Frau, beendete das Rennen in sehr guten 05:15:28 Stunden.
- Lars Thomas folgte mit einer Zeit von 05:18:58 Stunden.
- Jan Philip Beelmann absolvierte das Rennen in 05:24:00 Stunden.
- Denis Zakharenko trotzte der Kälte und den Höhenmetern mit einer Zeit von 05:56:23 Stunden.

Olympische Distanz kürzer, aber nicht weniger fordernd

Gegen 13 Uhr startete dann die Olympische Distanz – mit immerhin etwas trockenem Wetter.

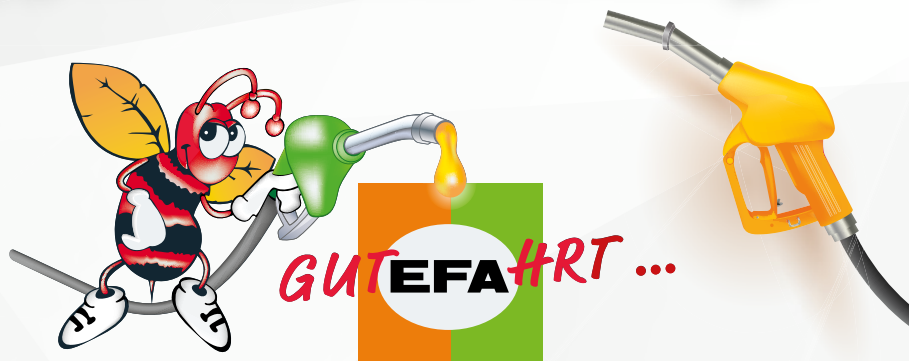
Dafür kam nun ein kräftiger Gegenwind auf, der insbesondere auf der 40 km langen Radstrecke mit rund 350 Höhenmetern zur Herausforderung wurde.

Auch auf dieser Distanz zeigte der PSK Präsenz:

- Marius Säubert lieferte eine sehr starke Leistung mit einer Zielzeit von 02:32:52 Stunden ab.
- Hannah Breckwoldt kämpfte sich trotz Wind und Wellen erfolgreich ins Ziel – in 03:21:21 Stunden.

Wir sagen: Glückwunsch an alle Finisher – und Dankeschön an alle Supporter*innen an und neben der Strecke!

Rüppurr bestens versorgt:



Tankstellen

bft Tankstelle der EFA
Battstr. 2 | KA-Rüppurr



Bäckerei Hatz
Nürnberger Str. 5a | KA-Dammerstock

...nicht nur in Rüppurr. Weitere Standorte unter:
www.efa-tankstellen.de | www.ich-geh-zum-hatz.de



Timo Breckwoldt im Ziel nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen Kraichgau Ironman



Silke Piri auf der 21,1 km langen abschließenden Laufstrecke



Silke Piri



Jaron



Bestens angefeuert Julia Proest mit den Kurzdistanz-Startern Hannah Breckwoldt und Marius Säubert



Nach 5150 und 70.3 Distanz im Ziel wieder vereint Hannah und Timo Breckwoldt Kraichgau



Michael Schwimmstart



Denis Zakharenko beim abschließenden Halbmarathon



Schwimmausstieg Lars



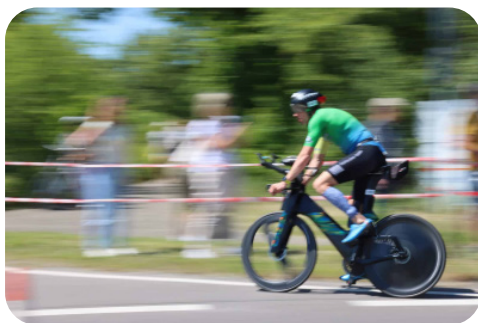
Lars Thomas geht auf die 90 km lange Radstrecke



Fabi Run



Philip Beelmann geht auf die 90 km lange Radstrecke



Piri Rad



Lars Radwende



Chris Siegerehrung



VOLLEYBALL Training

Jugend männlich 10-15 Jahre



Zeit: Dienstag 17:00 - 19:00 Uhr



Ort: Uhlandschule | Schützenstraße 35, 76137 Karlsruhe

Ansprechpartner:

Christian Böhm:

volleyball-laedchen@gmx.de

Ramin Eslami:

ramin.eslami@mail.de

+49-17628784728

Weitere Informationen:



<https://online-psk.de/volleyball-jugend/>





VOLLEYBALL

Annette Maurath

Infos und Trainingszeiten
<https://online-psk.de/volleyball/>

Hallo liebe Volleyballer und Volleyballerinnen,

die Saison 2024/2025 ist zu Ende, und alle unsere Teams verbleiben in der bisherigen Spielklasse. Herren 1 wurden 9. von 12 Teams in der Landesliga, Damen 1 6. von 9 Teams ebenfalls in der Landesliga. Herren 2 wurden 4. von 9 Teams, Damen 2 3. von 7 Teams. Sie durften sogar an der Relegation teilnehmen, konnten sich dort aber leider als 3. knapp nicht durchsetzen. Herren 3 erreichten in ihrer ersten Saison einen Achtungserfolg mit dem 8. Platz und fanden als Team gut zusammen. Leider wollen von den eigentlich erfolgreichen Damen 2 so wenige in der kommenden Saison bei uns Liga spielen, dass wir uns gezwungen sahen, das Team für die kommende Saison vom Ligabetrieb abzumelden. Da der Trainer Florian aus beruflichen Gründen das Team abgibt, sind wir gerade auf der Suche nach einem neuen Trainer/ Trainerin für D2. Bis zu den Sommerferien macht Florian das Freitagstraining noch. Am 22.03.2025 haben wir die Beachfelder für den Beachbetrieb hergerichtet. Rund 40 Beachvolleyballbegeisterte haben geholfen, die Beachfelder fit zu machen für den Sommer. Dank des bisher tollen Wetters wurden die Felder auch schon viel genutzt. Wir bitten alle, die auf den Feldern spielen, die Beachregeln zu beachten und sich vor dem Spielen in den Sheet einzutragen. Das kann auch der oder die Erste im Sheet für alle machen. Am 02.07.2025 wird für unsere Schiedsrichter, die dieses Jahr ihre Lizenz verlängern müssen, eine Fortbildung in der Halle der Weiherwaldschule stattfinden. Beginn 19:30 Uhr. Wer einen neuen Schein machen will, kann sich einen Lehrgang beim NVV suchen und sich bei Antje mel-

den. Wir wünschen allen Gruppen einen tollen Sommer, entweder in der Halle oder auf den Beachfeldern oder beides ;-)

Eure Abteilungsleitung Antje und Annette

männliche Jugend 10-15 Jahre

Unser Trainer Ramin hat einen tollen neuen Flyer für seine männliche Jugend kreiert. Alle Jungs im Alter von 10-15 Jahren, die gerne mal Volleyball spielen wollen, können sich bei ihm oder Christian melden.

Ramin

Damen 1 Landesliga

Erfolgreiche Saison in der Landesliga für die PSK Volleyball Damen 1 – Klassenerhalt nach dem Aufstieg geschafft. Die Volleyball Damen 1 des PSK Sportvereins können auf eine außergewöhnliche und zugleich herausfordernde Saison zurückblicken. Nach dem verdienten Aufstieg in die höhere Liga hat das Team nicht nur sportlich überzeugt, sondern vor allem auch durch bemerkenswerten Zusammenhalt und Eigeninitiative gegläntzt. Trotz erschwelter Bedingungen wurde der direkte Klassenerhalt souverän gesichert – ein Erfolg, der kaum höher einzuschätzen ist. Besonders beeindruckend: Die gesamte Saison wurde ohne festen Trainer bestritten. Stattdessen übernahmen Elisabeth Kuck und Anna Wellna-Groblewski eine Doppelrolle als aktive Spielerinnen und zugleich Trainerinnen – eine Herausforderung, die sie mit viel Engagement und großem Einsatz hervorragend gemeistert haben. Ihr Führungsstil und ihre Leidenschaft haben das Team getragen und inspiriert. Zudem hatte die Mannschaft immer wieder mit erheblichen Personalengpässen zu kämpfen. Doch durch die hohe Flexibilität aller Spielerinnen und die Bereitschaft,



Klimawechsel?

Vertrieb, Planung, Montage, Wartung und Reparatur von:

- Klimageräte
- Kaltwassersätze
- EDV-Klimaanlagen
- Industriekühlanlagen
- Kälteanlagen
- Schwimmbadentfeuchter



Metzger Kälte- Klimatechnik GmbH
Greschbachstr. 32
76229 Karlsruhe

Tel. 0721-961750
www.klimasysteme.de

auch auf ungewohnten Positionen auszuheilen, konnte das Team jede Hürde überwinden und den Klassenerhalt sichern. Der außergewöhnliche Teamgeist war dabei der Schlüssel zum Erfolg. Diese Saison hat uns als Mannschaft unglaublich zusammengeschweißt. „Jede Einzelne hat Verantwortung übernommen und ist über sich hinausgewachsen“, resümieren Elisabeth und Anna. „Wir sind sehr stolz auf das, was wir gemeinsam erreicht haben. Gleichzeitig möchten wir uns bei der gesamten Mannschaft herzlich für das Vertrauen bedanken, das sie uns als Trainerinnen entgegengebracht haben. Das war alles andere als selbstverständlich – und genau das hat unsere Saison so besonders gemacht.“ Mit diesem Schwung blickt das Team nun voller Motivation in die Zukunft. Um weitere sportliche Ziele zu erreichen und sich langfristig in der Liga zu etablieren, ist Verstärkung dringend nötig. Die Damen 1 suchen deshalb eng-

gierte und motivierte Spielerinnen, die Lust haben, Teil eines ehrgeizigen, offenen und unterstützenden Teams zu werden. Der PSK Sportverein gratuliert der Damenmannschaft herzlich zu dieser beeindruckenden Saison und freut sich auf eine vielversprechende Zukunft – mit neuer Energie, neuen Spielerinnen und dem bewährten Teamspirit.

Anna



Abteilungs-Sportangebote 2025

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

AIKIDO

Training Fortgeschrittene	Di 17:45 – 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 (Jhg. 2020)	Mo 14:00 – 14:45	Halle 1
Gruppe 4 (Jhg. 2019)	Mo 14:50 – 15:35	Halle 1
Medi Gruppe 1 (Jhg. 17/18)	Mi 14:45 – 15:45	PSD Bank-Halle
Gruppe 2 (Jhg. 17/18)	Di 15:15 – 16:15	Halle 1
Maxi Gruppe (Jhg. 15+16)	Mi 15:45 – 17:00	PSD Bank-Halle

BASKETBALL

Trainingszeiten bitte bei der Abteilung erfragen: info@psk-lions.de

BREITENSORT

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	Weierwaldschule
	Mi 14:00 – 15:00	Albschule
	Do 15:45 – 17:00	Weierwaldschule
	Do 17:00 – 18:00	Weierwaldschule
Freier Ballsport 3-5 J.	Di 13:45 – 14:45	PSD Bank-Halle
Ballett 3-5 J.	Do 14:30 – 15:30	Gymnastikraum II
Ballett 5-7 J.	Do 15:30 – 16:30	Gymnastikraum II
Ballett 7-9 J.	Do 16:30 – 17:30	Gymnastikraum II
Ballett 9-11 J.	Do 17:30 – 18:30	Gymnastikraum II
Geräteturnen 4-5 J.	Di 14:45 – 15:45	PSD Bank-Halle
Geräteturnen 5-6 J.	Di 15:45 – 16:45	PSD Bank-Halle
Geräteturnen 6-9 J.	Di 16:45 – 17:45	PSD Bank-Halle
Gerätetur. w. 6 bis 9 J.	Fr 15:00 – 16:00	Weierwaldschule
Gerätetur. w. ab 10 J.	Fr 16:00 – 17:00	Weierwaldschule
Tanzen 3-5 J.	Mi 13:00 – 14:00	Gymnastikraum II
Tanzen 5-7 J.	Mi 14:00 – 15:00	Gymnastikraum II
Tanzen 7-9 J.	Mi 15:00 – 16:00	Gymnastikraum II
Tanzen 9-11 J.	Mi 16:00 – 17:00	Gymnastikraum II
Spiele/Tanzen 6-9 J.	Di 17:45 – 18:45	Gymnastikraum II
Ju-Mix Angebot	Do 17:30 – 18:15	Max-Planck-Gym.
Capoeira	Mi 16:30 – 17:30	Leopoldschule

Fit für Sie + Ihn
Funktionelle Gym. weibl.

Männersport ab 30 J.

50 Plus

Ringtennis

oder bei gutem Wetter

Ultimate Frisbee 10-14 J.

Mi 19:00 – 20:00	Gymnastikraum II
Di 14:30 – 15:25	PSD Bank-Halle
Di 19:00 – 20:00	Gymnastikraum II
Mi 08:45 – 09:45	PSD Bank-Halle
Di 20:30 – 22:00	Uhlandschule
Mo+Mi 10:00 – 11:00	PSD Bank-Halle
Do 18:00 – 19:15	PSD Bank-Halle
Do 17:00 – 19:15	Freiplatz
Mi 17:00 – 18:00	Käfig Dammerstock

DART

Mo 18:00 – 22:00	Dartraum / Südstadt
Di 18:00 – 22:00	Dartraum / Südstadt
Mi 18:00 – 22:00	Dartraum / Südstadt
Do 18:00 – 22:00	Dartraum / Südstadt

FLOORBALL

Jugend	Mo 17:30 – 19:00	GS am Wasserturm
Jugend	Do 17:30 – 19:00	GS am Wasserturm
Erwachsene	Do 20:30 – 22:00	GS am Wasserturm

FUSSBALL

Trainingszeiten „Erwachsene“ bitte bei der Abteilungsleitung, Klaus Adam, erfragen 0172 / 618 6110 oder ka@psk-fussball.de

Trainingszeiten „Jugend“ bitte bei der Jugendleitung, Norman Durand, erfragen 0152 / 0854 5122 oder nd@psk-jugendfussball.de

HANDBALL

Minis 4-6 Jahre	Mi 15:00 – 16:30	Albschule
E-Jugend (Besch.) Jhg. 15/16	Fr 16:00 – 17:30	Eichelgartenhalle
E-Jugend m Jhg. 13/14	Fr 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
D-Jugend w Jhg. 11/12	Fr 16:00 – 17:30	Eichelgartenhalle
D-Jugend Jhg. 11/12	Di 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
C-Jugend w Jhg. 09/10	Di 19:00 – 20:30	Eichelgartenhalle
	Fr 16:00 – 17:30	Rheinstrandhalle
C-Jugend Jhg. 09/10	Mi 17:30 – 19:00	Friedrich-List-Schule
	Fr 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
B-Jugend Jhg. 07/08	Mi 19:00 – 20:30	Eichelgartenhalle
	Do 17:30 – 19:00	Eichelgartenhalle
A-Jugend Jhg. 05/06	Di 20:30 – 22:00	Eichelgartenhalle
	Mi 19:00 – 20:30	Eichelgartenhalle
Herren 1	Mi 20:30 – 22:00	Eichelgartenhalle
	Fr 19:00 – 21:00	Eichelgartenhalle
Herren 2	Di 20:30 – 22:00	Eichelgartenhalle
	Fr 19:00 – 21:00	Eichelgartenhalle
„Alte Damen“	Mi 19:00 – 20:30	Uhlandschule

Abteilungs-Sportangebote 2025

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

INTEGRATIVSPORT

Geräteturnen 1a	Sa 10:00 – 10:45	Halle 1
Geräteturnen 1b	Sa 10:45 – 11:30	Halle 1
Fußballgruppe	Sa 11:30 – 13:00	Halle 1
Geräteturnen 1c	Sa 12:00 – 12:45	PSD Bank-Halle

JUDO

Bambini 4-6 J. Anfänger	Fr 17:30 – 18:15	Dojo
Kinder 6-11 J. (Breitensport)	Di 17:30 – 18:30	Dojo
Kinder 8-11 J.	Mo 17:00 – 18:15	Dojo
	Mi 16:30 – 17:30	Dojo
Kinder 6-10 J. Anfänger	Do 17:00 – 18:15	Dojo
Fördergruppe	Fr 17:45 – 19:30	Dojo
Jugend 9-14 J.	Mo 18:15 – 19:30	Dojo
	Mi 17:30 – 19:00	Dojo
	Fr 16:15 – 17:30	Dojo
Jugend 9-14 J. Anfänger	Do 18:15 – 19:30	Dojo
Jugend/Erwachs. ab 15 J.	Mo 19:30 – 21:00	Dojo
	Mi 19:00 – 20:30	Dojo
	Mi 20:30 – 21:30	Dojo
	Do 19:30 – 21:00	Dojo
Jugend/Erwachs. ab 15 J. (Br)	Di 18:30 – 19:45	Dojo
	Mi 20:30 – 22:00	Dojo

LEICHTATHLETIK

Breitens. w+m 4-6 J.	Mo 16:45 – 17:45	Halle 1/Platz
Breitens. w+m 5-8 J.	Mi 17:00 – 18:00	Weierwalds./Platz
Breitens. w+m 6-9 J.	Di 16:45 – 17:45	Halle 1/Platz
	Do 14:45 – 15:45	PSD Bank-Halle/Pl.
Breitens. w+m 9-13 J.	Mi 18:00 – 19:30	Weierwalds./Platz
Leistung. w+m 9-15 J.	Di 17:45 – 19:45	Halle 1/Platz
Leistung. w+m 9-15 J.	Do 17:30 – 19:00	Carl-Kaufmann-Std.
Senioren	Mo 17:45 – 20:15	Halle 1/Platz

KINDERSPORTSCHULE

Stufe 1 Gruppe (Jhg. 2019)	Mi 14:45 – 15:45	Halle 1
Stufe 2 Gruppe 1 (Jhg. 17/18)	Mi 15:45 – 16:45	Halle 1
Gruppe 2 (Jhg. 17/18)	Do 14:45 – 15:45	Halle 1
Stufe 3 Gruppe 1 (Jhg. 15/16)	Do 15:45 – 16:45	Halle 1
Stufe 4 Gruppe (Jhg. 13/14)	Fr 15:30 – 16:45	Halle 1

QUADBALL

Erwachsene	Di 18:15 – 20:00	Käfig PSK Gelände
Erwachsene	Do 18:15 – 20:00	Käfig PSK Gelände
Jugend	Di 17:00 – 18:30	Käfig PSK Gelände

ROLLSTUHLSPORT

Hot Wheelers	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 18:00 – 19:00	Oberwaldbad

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

SPORTABZEICHEN

Abnahme: Mo um 17.00 Uhr Anlage „Am Dammerstock“
Termine 2025:

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 U13	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	Mo 20:45 – 22:00	Europabad
	Di 15:30 – 17:00	Europabad
	Di 18:30 – 20:30	Weierhofbad
	Do 17:00 – 18:00	Weierhofbad
	Do 20:15 – 22:00	Europabad
	Sa 08:00 – 09:00	Freibad Rüppurr
Lauftraining	Mi 17:00 – 18:30	PSK Gelände
Athletik	Fr 17:30 – 18:30	Gymnastikraum II

VOLLEYBALL

Trainingszeiten unter <https://online-psk.de/volleyball/>

RESTAURANT **Alte Post**

Weinbar • Griechische & Deutsche Küche



Wir sind für Sie da!
Speisen und Getränke
auch zum Mitnehmen

Öffnungszeiten
von 11:00 bis 22:30 Uhr
(kein Ruhetag)

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

<https://online-psk.de/gaststaette-alte-post>
https://www.instagram.com/_alte_post

Unser Helles
mild und
süffig.

**JETZT
PROBIEREN**

Deine Stadt.
Dein Bier.



BEWEGTE APOTHEKE

Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

**Kommen.
Mitmachen.
Spaß haben.**

Sie wollen gemeinsam mit anderen an der frischen Luft in Bewegung kommen? Dann machen Sie mit und bleiben Sie fit im Alltag! Kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter! **(keine Sportkleidung nötig)**

ZIELGRUPPE

Freude an Bewegung will das Projekt „Bewegte Apotheke“ vermitteln. Das Angebot richtet sich vor allem an ältere und junggebliebene Menschen, die sich bisher eher wenig bewegen und dies nun in einer Gruppe regelmäßig gemeinsam tun wollen. Wir spazieren gemeinsam und führen unterwegs aktivierende Übungen für Gleichgewicht, Koordination oder Muskelkräftigung durch. Schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass man Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen viel besser bewältigt.

KONTAKT

Südstern-Apotheke

Am Rüppurrer Schloss 5, 76199 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Frau Schmelzeisen
Telefon: 0721 88 25 40

Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Ettlinger Allee, 76199 Karlsruhe
Ansprechpartnerin: Dorothea Kitowski
Telefon: 0721 -88 74 44 Fax: 0721 -88 33 04
E-Mail: dorothea.kitowski@post-suedstadt-ka.de

**Freitags 11:00 Uhr
Treffpunkt: Südstern-Apotheke**
Termine bitte erfragen!

PSK
POST SÜDSTADT KARLSRUHE

