

September 2025



KURTIER

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





Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

Mehr Infos unter:
mehralsgeld.sparkasse.de/sportfoerderung



**Sparkasse
Karlsruhe**

Weil's um mehr als Geld geht.

Allgemeine Informationen

Herausgeber	Post <i>S</i>üdstadt <i>K</i>arlsruhe e.V.	
Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe Fon (0721) 88 74 44 Fax (0721) 88 33 04 www.online-psk.de	
Internet	www.facebook.com/pskarlsruhe	
Social Media	psk@post-suedstadt-ka.de	
E-Mail	Sparkasse Karlsruhe	IBAN DE97 6605 0101 0009 3242 94 BIC KARS DE 66XXX
Bankverbindungen		
Vereinskurier	psk@post-suedstadt-ka.de Erscheint vierteljährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.	
Marketing	marketing@post-suedstadt-ka.de	
Ehrenvorsitzende	Horst Sedlag	horst.sedlag@post-suedstadt-ka.de
	Hans Joachim Kögele	hans-joachim.koegele@post-suedstadt-ka.de



Geschäftsführung

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

Aufsichtsrat

Vorsitzender	Stefan Schwärzler	stefan.schwaerzler@post-suedstadt-ka.de
stellv. Vorsitzender	Dr. Rainer Dorn	rainer.dorn@post-suedstadt-ka.de
	Klaus Adam	klaus.adam@post-suedstadt-ka.de
	Markus Gellweiler	markus.gellweiler@post-suedstadt-ka.de
	Arno Kastner	arno.kastner@post-suedstadt-ka.de
	Christian Piri	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	(0721) 88 01 609
	medizinische Abteilung	(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

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

Unser Kurier ist online zu lesen.

Bezug in Druckform bitte in der Geschäftsstelle beantragen.

Der nächste Kurier erscheint im Dezember 2025

Beiträge bitte **bis spätestens Freitag, 14. November 2025**

an folgende E-Mail-Adresse:

psk@post-suedstadt-ka.de

Bitte keine Termine vor dem 15. Dezember 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	Dr. 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

Lageplan



- ① Geschäftsstelle
- 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
- ⑫ Oberwaldbad

Oberwaldbad



BAB / Ettlingen

Liebe PSK Gemeinschaft und Freunde des Sports,

seit Juni bin ich nun als Geschäftsführer Sport Teil unseres Vereins – und ich kann mit Überzeugung sagen: Der PSK ist nicht nur ein Ort für Bewegung, sondern vor allem ein Ort für Gemeinschaft, Vielfalt und Engagement. Genau das ist es, was unseren Verein so besonders macht – und ich freue mich sehr, gemeinsam mit euch die sportliche Zukunft des PSK aktiv zu gestalten.



Unser Verein lebt den Breitensport in all seinen Facetten. Ob im Fitnessstudio, bei unseren vielseitigen Kursangeboten, in den Schwimmkursen im Oberwaldbad oder beim Training in den Abteilungen – wir bieten Sport für alle Altersgruppen: von den ganz Kleinen in den Babykursen und beim Eltern-Kind-Turnen bis hin zu unseren Seniorinnen und Senioren, die bei den unterschiedlichsten Angeboten aktiv bleiben. Diese Vielfalt ist keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis jahrelanger guter Arbeit, eures Engagements und des unermüdlichen Einsatzes vieler Menschen, die sich mit Herzblut für den PSK engagieren.

Damit ihr euch auch in Zukunft rundum wohl bei uns fühlt, haben wir einige spannende Projekte vor uns. Schon bald starten wir mit der Neugestaltung unseres Fitnessstudios – moderner, einladender und noch besser auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Jung und Alt abgestimmt. Gleichzeitig bauen wir unser Rehasport-Angebot aus, damit ihr noch gezielter und effektiver von gesundheitsorientiertem Training profitieren könnt. Auch die Organisation unserer Sportangebote passen wir kontinuierlich an, sodass wir nah an euren Bedürfnissen bleiben und euch ein rundum gelungenes Sporterlebnis

bieten können.

Ein besonderes Highlight erwartet euch im November: die große Zumba-Party. Sie steht für das, was unseren Verein ausmacht – Freude an Bewegung, Offenheit für Neues und das gemeinsame Erleben von Sport.

An dieser Stelle möchte ich ganz besonders Danke sagen: Danke an unsere vielen Ehrenamtlichen, Abteilungsleitungen, festangestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Übungsleitenden und natürlich an euch, unsere Mitglieder und Teilnehmenden der Sportangebote. Ihr seid der Motor unseres Vereins. Ohne euch wäre der PSK nicht das, was er heute ist.

Als Geschäftsführung bilden wir inzwischen ein Trio, und ich kann sagen: Wir ziehen alle an einem Strang. Gemeinsam mit Beate und Dominic freue ich mich sehr auf die Zusammenarbeit, auf die gegenseitige Unterstützung und auf die vielen spannenden Projekte, die wir im kommenden Jahr gemeinsam mit euch angehen werden. Zusammen mit euch können wir noch viel bewegen – da sind wir uns sicher!

Ich freue mich auf alles, was wir gemeinsam vor uns haben – mit euren frischen Ideen, eurer Motivation und der Überzeugung, dass wir zusammen noch viel erreichen werden.

Viel Freude beim Lesen dieses PSK-Kuriers und lasst euch von der Vielfalt unseres Vereins inspirieren.

Euer Timo Zöllner
Geschäftsführer Sport

Einladung

Gemäß § 11 der Satzung des PSK zur

Delegiertenversammlung

Freitag, 14. November 2025, 19:00 Uhr

Gym 3 (frühere Gaststätte) „Anlage zur Südstadt“, Ettlinger Allee 3

Geplante Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Wahl des Protokollführers
3. Vorstellung Jahresabschluss 2024
4. Berichte der Geschäftsführung
5. Bericht des Aufsichtsrats
6. Aussprache
7. Antrag auf Entlastung des Aufsichtsrates und der Geschäftsführung
8. Beschlussfassung über Anträge
Folgende Anträge sind in Vorbereitung:
 - a) Antrag auf Satzungsänderung
9. Wahl des Wahlleiters für die Wahl des Aufsichtsrats
10. Formales zur Wahl
11. Wahl von 4 Wahlhelfern
12. Wahl des Aufsichtsrates
13. Schlussworte eines Vertreters des Aufsichtsrats

Nach der Versammlung freuen wir uns auf den Austausch mit den Delegierten.

Die Wahl des Aufsichtsrates erfolgt nach dem Verhältniswahlrecht, wobei jedes Mitglied bis zu 7 Stimmen vergeben kann, jedoch nur eine Stimme pro Kandidat.

Laut § 11 Abs. 3 sind Anträge zur Delegiertenversammlung mindestens zwei Wochen vorher schriftlich bei der Geschäftsführung einzureichen.

Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, informieren Sie bitte Ihren Abteilungsleiter, damit ein Ersatzdelegierter teilnehmen kann.

Beate Brockerhoff
Geschäftsführerin PSK

Wahl des Aufsichtsrats

Die Stimme unserer Delegierten ist entscheidend für eine verantwortungsvolle und nachhaltige Vereinsführung, da sie über zentrale Fragen des Vereins mitbestimmen. Eine wesentliche Aufgabe der Delegierten ist die Wahl unseres Aufsichtsrats.

Der Aufsichtsrat bestellt und überwacht die Geschäftsführung, prüft die Finanzen und den Jahresabschluss, genehmigt wichtige Personal- und Strukturentscheidungen, vertritt den Verein nach innen und außen und sorgt insgesamt dafür, dass der Verein rechtmäßig, zweckmäßig und wirtschaftlich geführt wird.

Der Aufsichtsrat besteht aus mindestens fünf und höchstens sieben Personen, die jeweils für zwei Jahre gewählt werden und in keinem Anstellungs- oder Dienstleistungsverhältnis zum Verein stehen. Mitglieder der Geschäftsführung können nicht zugleich Mitglied des Aufsichtsrates sein. In den Aufsichtsrat gewählt werden können alle Mitglieder nach Vollendung des 18. Lebensjahres.

Zur Delegiertenversammlung im November steht die Neuwahl des Aufsichtsrats an.

Die bisherigen Mitglieder

- **Stefan Schwärzler (Vorsitzender, Tennis)**
- **Dr. Rainer Dorn (stv. Vorsitzender, Schach)**
- **Klaus Adam (Fußball)**
- **Markus Gellweiler (Darts)**
- **Arno Kastner (Judo)**
- **Christian Piri (Triathlon)**

haben ihre Bereitschaft erklärt, erneut zu kandidieren.

Aktuell gehören dem Aufsichtsrat sechs Mitglieder an – möglich sind bis zu sieben Sitze. Deshalb möchten wir ausdrücklich auch andere interessierte Mitglieder ermutigen, sich für dieses wichtige Ehrenamt zur Verfügung zu stellen.

Interessierte Kandidaten melden sich bitte bis zum 30. September an die Geschäftsstelle des PSK unter

psk@post-suedstadt-ka.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

Teilhabe für alle – der PSK macht mit!

Mitmachen soll keine Frage des Geldes sein – und dafür setzt sich der PSK aktiv ein.

Bedürftige Kinder und Jugendliche haben einen Rechtsanspruch auf die Teilnahme an vielen Angeboten: Tagesausflüge / Mittagessen in Schule und Kita / Musik, Sport und Spiel in Vereinen und Gruppen.

Insbesondere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene,

- die Arbeitslosengeld II, Sozialgeld oder Sozialhilfe erhalten
- oder deren Eltern Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen,

haben grundsätzlich Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket.

Leistungen im Überblick

- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben
Unterstützung für Vereinsbeiträge, Musikurse oder Freizeitangebote.
- Bildungsgutscheine für Kinder und Jugendliche
Zuschüsse zu Lernförderung, Schulausflügen oder Klassenfahrten.
- Bildungsgutscheine 60Plus (Senioren)
Für Sport- und Kulturangebote auch im höheren Alter.

Karlsruher Pass 60Plus

Vorteile für Seniorinnen und Senioren

Auch ältere Vereinsmitglieder profitieren: Der Karlsruher Pass 60Plus bietet Seniorinnen und Senioren in Karlsruhe zahlreiche Vergünstigungen und erleichtert die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Was ist der Karlsruher Pass 60Plus?

Ein spezieller Pass für Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, der Leistungen und Ermäßigungen in den Bereichen Freizeit, Sport, Kultur, Bildung und Mobilität bietet. Ziel ist es, älteren Menschen den Zugang zu sozialen und kulturellen Angeboten zu erleichtern und ihre Lebensqualität zu för-

dern.

Vorteile des Passes

- Gutscheine im Wert von 120 € pro Jahr für sportliche oder kulturelle Aktivitäten (z. B. Vereinsbeiträge, Theaterkarten, VHS-Kurse)
- Ermäßigungen in städtischen Einrichtungen wie Zoologischem Stadtgarten, Bädern, Theatern und Museen
- Teilnahmeförderung an verschiedenen Freizeit- und Bildungsangeboten in Karlsruhe und Umgebung

Wer kann den Pass beantragen?

Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, die in Karlsruhe oder den umliegenden Gemeinden wohnen. Auch Personen mit geringem Einkommen, die keine Sozialleistungen beziehen, können unter bestimmten Voraussetzungen berechtigt sein.

Beantragung

Der Pass kann in den teilnehmenden Gemeinden beantragt werden (u. a. Karlsruhe, Graben-Neudorf, Pfinztal, Rheinstetten). Erforderlich sind ein aktuelles Passfoto und Einkommensnachweise.

So funktioniert's beim PSK

In unserer PSK-Geschäftsstelle können Unterlagen und Gutscheine unkompliziert abgegeben werden. Wir sorgen dafür, dass niemand außen vor bleibt – egal ob jung oder alt.

Weitere Infos und Anträge gibt es online:

www.karlsruher-pass.de

web1.karlsruhe.de/service/Buergerdienste/leistung.php?id=1963

Antrag auf Leistungen für Bildung und Teilhabe: Einfach herunterladen, ausfüllen und im PSK abgeben.

Mitgliederverwaltung

Liebe Vereinsmitglieder,

bitte informieren Sie uns, wenn sich Ihre persönlichen Daten ändern (z. B. Adresse, Telefonnummer, Bankverbindung) oder wenn Sie die Abteilung bzw. das Sportangebot wechseln möchten.

Senden Sie Ihre Mitteilung einfach per E-Mail an:

mitgliederverwaltung@post-suedstadt-ka.de

Wichtige Information zum ermäßigten Mitgliedsbeitrag:

Der ermäßigte Tarif für Studierende, Schüler*innen, Auszubildende, FSJ/BFD-Leistende gilt für Mitglieder ab 18 Jahren – nur mit gültigem Nachweis.

Bitte senden Sie den Nachweis unaufgefordert per E-Mail zu.

Termine für Studierende:

20. April (für das Sommersemester)
20. Oktober (für das Wintersemester)

Termine für Schüler*innen, Auszubildende, FSJ/BFD-Leistende:

ein Monat vor Vertragsbeginn

Später eingereichte Nachweise können nicht rückwirkend berücksichtigt werden.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!
Ihre PSK-Mitgliederverwaltung





Premium-Partner



1896-Partner



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 PSK

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

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	Weiherswaldschule	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 – BodyWorkout	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

Neu:

Samstag:

10:00-10:55 60 – Step – GYM 3 – GYM 3 Südstadt N 120/M30

11:00-11:55 61 – BodyWorkout – GYM 3 Südstadt N 120/M 30

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
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 - Babinischwimmen (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
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 *



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



Herbstzeit ist Saunazeit ...

Nach der Sommerpause ist seit dem 1.9. das Schwimmbad und die Sauna wieder geöffnet. Wenn die Tage wieder kürzer werden, gibt es nichts Schöneres, als in der Sauna zu entspannen. Nutzen Sie am Mittwochnachmittag die Damensauna, am Donnerstagnachmittag die Herrensauna. Am Freitag und Samstag ist die Sauna gemischt geöffnet.

Unsere bei Jung und Alt beliebten Aqua und Schwimmkurse starten nach der Sommerpause ab dem 22. September 2025. Die Kurse sind allerdings fast komplett ausgebucht. Freie Plätze können Sie auf unserer Homepage sehen. Für die anderen Kurse bestehen Wartelisten.

Die nächsten buchbaren Kurse starten voraussichtlich ab dem 12.1.2026.

Achtung: Die Anmeldung für sämtliche Aquafit, Baby- und Schwimmkurse findet nur noch online statt über

www.online-psk.de

Die Kurse werden am 15.11.2025 freigeschalten. Schnell sein lohnt sich. Eine telefonische oder persönliche Anmeldung ist nicht mehr möglich.

Vorankündigung Badespaßtag

Unser alljährlicher Badespaßtag findet dieses Jahr am 8.11.2025 von 10-13 Uhr statt. Wie jedes Jahr ist für Spiel, Spaß und das leibliche Wohl gesorgt. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Weitere Infos erhalten Sie direkt im Oberwaldbad unter Telefon 0721/8801-609.

Termine zur Massage bekommen Sie unter Telefon 0721/8801-784 (AB)



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

easy2drive

FAHRSCHULE · STEFFEN DENKER

Einfach
sicher
fahren!

Vom Start bis zum Ziel



 [easy2drive.de](https://www.easy2drive.de)

 0721 840 980 85

**4 MAL
IN KA**

FILIALEN FAHRSCHULE easy2drive

Filiale RÜPPURR * Rastatter Str. 68

Filiale CITY * Gartenstr. 56b

Filiale NORDWESTSTADT * Heinrich-Köhler-Pl. 6

Filiale RINTHEIM * Brettener Str. 2



Sommerfreizeiten beim PSK Drei Wochen voller Abenteuer, Sport und neuer Freundschaften

Die Sommerferien beim Post Südstadt Karlsruhe e.V. waren auch in diesem Jahr ein echtes Highlight! Drei Wochen lang erlebten jeweils rund 25 Kinder abwechslungsreiche Tage voller Sport, Spiel und Gemeinschaft.

Das Programm bot viel Abwechslung und ließ keine Langeweile aufkommen. Neben täglichen Sport- und Bewegungsangeboten standen spannende Ausflüge auf dem Plan: ins Freibad Rüppurr zum Toben und Abkühlen, in den Oberwald mit einer Rallye für kleine Entdecker sowie in den Karlsruher Zoo, dessen Tiere große Begeisterung auslösten. Dank der Unterstützung unserer Abteilungen konnten die Kinder außerdem verschiedene Sportarten ausprobieren – darunter Basketball, Quadball, Volleyball, Judo und Fußball. Für jede und jeden war etwas Passendes dabei. Das sonnige Wetter rundete die gute Stimmung perfekt ab.

Natürlich durfte auch die gemeinsame Stärkung nicht fehlen: Jeden Tag gab es auf

dem Vereinsgelände ein warmes Mittagessen sowie frisches Obst und Getränke. So hatten die Kinder stets genug Energie, um das vielfältige Programm in vollen Zügen zu genießen.

Ein besonderer Dank gilt unseren engagierten Trainer:innen, die mit Herzblut, Kreativität und guter Laune für eine rundum gelungene Freizeit sorgten.

Ebenso bedanken wir uns herzlich bei unseren Partnern Decathlon, Sparkasse Karlsruhe und Nahkauf Krug, die mit ihrer Unterstützung solche Projekte ermöglichen. Ohne diese wertvolle Hilfe wären die Sommerfreizeiten in dieser Form nicht denkbar.

Einmal mehr hat sich gezeigt, wie wichtig Bewegung, Sport und Gemeinschaft für Kinder sind. Der PSK freut sich schon jetzt auf die nächsten Ferienprogramme – und auf viele glückliche Kinder, die wieder mit dabei sein werden.



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.





SPORTLICHER FLOHMARKT

20. SEPTEMBER
9:00 - 16:00 UHR

Standgebühr:
10€ / 5€ + Kuchen

ANMELDUNG:



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



Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe · www.online-psk.de · 0721 / 89 09 32



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 Freiwilligen-dienste

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.

Stadt Karlsruhe

Schul- und Sportamt

Umwelt- und Arbeitsschutz



**Kommen.
Mitmachen.
Spaß haben.**

Bewegte Apotheke

Begleiteter Spaziergang mit aktivierenden Übungen

Tag: Immer Freitag

Uhrzeit: 11 Uhr

Treffpunkt: Südstern-Apotheke

10 Termine Herbst 2025

Gemeinsam mit anderen an der frischen Luft in Bewegung kommen. Mitmachen und fit im Alltag bleiben! Kostenlos, ohne Anmeldung und bei jedem Wetter! Keine Sportkleidung nötig.

September	Oktober	November	Dezember
26.09.2025	10.10.2025 17.10.2025 24.10.2025 31.10.2025	07.11.2025 14.11.2025 21.11.2025 28.11.2025	05.12.2025



Was ist die „Bewegte Apotheke“?

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 und Muskelkräftigung durch. Schon einfache Übungen können dazu beitragen, dass Aufgaben des Alltags wie Einkaufen, Gartenarbeit oder Putzen leichter bewältigt werden können.

Kontakt

Südstern Apotheke

Am Rüppurrer Schloss 5, 76199 Karlsruhe
Telefon: 0721 882540

Post Südstadt Karlsruhe e. V.

Ettlinger Allee 9, 76199 Karlsruhe
Telefon: 0721 887444





ZUMBA PARTY



Samstag, 08.11.2025
17 - 20 Uhr

Halle 1
Ettlinger Allee 9
76199 Karlsruhe

Jetzt
anmelden!



Frühbucher I (bis 20.10.): 20€
Frühbucher II (bis 07.11.): 25€
Abendkasse: 30€

Aus den Abteilungen und Angeboten



FUSSBALL

Klaus Adam

B-Jugend absolvierte Trainingslager in der Sportschule Schöneck

Vom 25. bis 27. Juli 2025 ging es für unsere B-Jugend ins Trainingslager in die Sportschule Schöneck. 16 Spieler und drei Trainer machten das Wochenende zu einem tollen Erlebnis – sportlich wie auch im Teamgeist.

Vier Trainingseinheiten, eine Taktiksession, ein Leistungstest und zwei Laufeinheiten am

Morgen forderten die Jungs ordentlich. Der Fokus lag klar auf dem Festigen der Spielabläufe im eigenen Ballbesitz.

Zwischendurch blieb trotzdem Zeit für Abwechslung: Schwimmen, Sporthalle und Tischtennis sorgten für Spaß und Ausgleich. Alle waren voll bei der Sache – ein gelungener Start in die Saisonvorbereitung!





HANDBALL

Philipp Kungl

Neues Leitungsteam bei den Handballern

Wechsel bei den PSK-Handballern: Bei der Abteilungsversammlung Ende Juni hat Uwe Bretzinger sein Amt als Abteilungsleiter nach vier Jahren abgegeben. Er war in der Zeit mangels Jugendleiter auch Ansprechpartner für die Jugendtrainer sowie für die Spielerinnen und Spieler und ihre Familien. Daneben übernahm Uwe noch viele weitere Aufgaben, weshalb wir ihm für sein enormes Engagement extrem dankbar sind. Glücklicherweise wird Uwe der Abteilung unter anderem als Jugendtrainer erhalten bleiben.



Bei der Versammlung wurde derweil einstimmig ein neues Trio gewählt. Philipp Kungl hat die Abteilungsleitung übernommen, sein Stellvertreter ist Steffen Armbrust. Jugendleiter und damit Ansprechpartner für alle Belange der Jugendarbeit ist Patrick Reither. Alle drei sind „Eigengewächse“ des PSK und haben in der Vergangenheit bereits verschiedene Aufgaben in der Handballabteilung übernommen – etwa als Jugendtrainer, Organisator für Feste oder Pressebeauftragter. „Wir freuen uns auf die neue Aufgabe, wissen aber auch, dass es Zeit brauchen wird, reinzukommen“, sagte Philipp Kungl bei der Versammlung. Er dankte den anwesenden Mitgliedern für sein Vertrauen und hob noch mal Uwe Bretzingers enormes Engagement hervor. Nicht umsonst wurde dieser im vergangenen Jahr zum PSK-Ehrenmitglied ernannt.

Nun richtet sich der Blick nach vorne, denn die neue Hallensaison steht vor der Tür. Eine ganz besondere obendrein. Denn durch die Fusion der Handballverbände Baden und Württemberg kommt es zu neuen Bezirken, damit auch zu neuen Ligen und folglich zu neuen Gegnern. Der PSK gehört dem Be-

zirk Schwarzwald-Rhein an und hat es künftig auch mit Mannschaften aus dem Raum Rastatt/Baden-Baden oder aus dem schwäbischen Kreis Calw zu tun. Wir lernen also neue Hallen kennen, werden aber trotzdem auch das eine oder andere Derby spielen.

Antreten wird der PSK mit zwei Herren-teams, einer Damenmannschaft sowie insgesamt sieben Jugendmannschaften. Während bei den Senioren die Saisonvorbereitung auch Hochtouren läuft, können die Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer erst nach den Sommerferien an den letzten Feinschliff gehen. Und dann geht es auch schon los. Am Wochenende 20./21. September stehen auswärts die ersten Spiele an, eine Woche drauf findet dann der erste Heimspieltag in der Eichelgartenhalle statt, zu dem wir alle Interessierten schon jetzt herzlich einladen. Freuen Sie sich auf spannende Spiele von Jung und Alt, auf eine gute Stimmung und viel Leidenschaft.

Alle Ergebnisse und Spieltermine finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage www.online-psk.de/handball sowie auf Instagram unter [pskhandball](https://www.instagram.com/pskhandball).

Heimspieltage

Handball

27.09.2025	Herren II vs. TV Gondelsheim II, 18:30 Uhr	Eichelgartenhalle
12.10.2025	Herren I vs. SSC Karlsruhe, 17:30 Uhr	Eichelgartenhalle
18.10.2025	Herren II vs. HSG Ettlingen III, 16:45 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. TSV Rintheim II, 18:45 Uhr	Eichelgartenhalle
02.11.2025	Herren II vs. SG Ottersw./Großw. III, 14:10 Uhr	Eichelgartenhalle
	Damen vs. TB Pforzheim, 16:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. TV Malsch, 18:00 Uhr	Eichelgartenhalle
16.11.2025	Damen vs. SG KIT/MTV Karlsruhe II, 19:00 Uhr	Eichelgartenhalle
29.11.2025	Damen vs. SG Bad.-Bad./Sandw. II, 15:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren II vs. TVS Baden-Baden II, 17:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. HC B-G Mühlacker, 19:00 Uhr	Eichelgartenhalle
13.12.2025	Damen vs. SG Muggenst./Kupp. II, 14:30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren II vs. TS Mühlburg II, 16:30 Uhr	Eichelgartenhalle



Trainingszeiten aktuell

Mannschaft	Zeit	Ort	Trainer
Herren 1	Mittwoch 20:30 – 22:00 Uhr Freitag 19:00 – 22:00 Uhr	Eichelgartenhalle	Mathias Mayer, Frank Mayer, Patrick Reither, Philipp Reither
Herren 2	Dienstag 20:30 – 22:00 Uhr Freitag 19:00 – 22:00 Uhr	Eichelgartenhalle	Jürgen Ohlhäuser
Damen	Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr	Eichelgartenhalle	Thomas Grimm
Alte Damen	Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr	Eichelgartenhalle	Heidi Mußgnug
A-Jugend männlich (Jg. 2007/08)	Mittwoch 19:00 – 20:30 Uhr Freitag 17:30 – 19:00 Uhr	Eichelgartenhalle	Philipp Reither, Henry Borsch
B-Jugend männlich (Jg. 2009/10)	Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr Freitag 17:00 – 18:30 Uhr	Friedrich-List-Halle Rheinstrandhalle	Luis Gessler, Simon Erndwein
B-Jugend weiblich (Jg. 2009/10)	Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr Freitag 17:30 – 19:00 Uhr	Eichelgartenhalle	Steffen Armbrust, Uwe Bretzinger
C-Jugend männlich (Jg. 2011/12)	Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr Donnerstag 17:30 – 19:00 Uhr	Friedrich-List-Halle	Fernando Pastor Castro, Da- vid Schauer, Jakob Sirch
C-Jugend weiblich (Jg. 2011/12)	Donnerstag 17:30 – 18:30 Uhr Freitag 16:00 – 17:30 Uhr	Eichelgartenhalle Rheinstrandhalle	Alicia Reitzenstein, Malin Scherer, Roland Lange
D-Jugend männlich (Jg. 2013/14)	Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr Freitag 17:00 – 18:30 Uhr	Friedrich-List-Halle Rheinstrandhalle	Viktor Henke, Christoph Krol
E-Jugend männlich (Jg. 2015/16)	Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr	Friedrich-List-Halle	Leon Horn, Nikki Neuschwandner
E-Jugend Beschäftigungsrunde (Jg. 2017/18)	Freitag 16:00 – 17:30 Uhr	Eichelgartenhalle	Uwe Bretzinger, Adrian Boos, Lutz Lange
Minis (4–6 Jahre)	Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr	Albschule	Nicole Grimm, Marion Bret- zinger, Jana Bretzinger



Wettkampfbetrieb

Internationales Glaspalastturnier U15 in Sindelfingen

Beim Glaspalastturnier gingen seitens des PSK 5 Judokas an den Start. In ihren Gewichtsklassen erreichten Hidaya Morou den 1. Platz, Najat Morou den 2. Platz und Marius Passarella den 5. Platz. Weiterhin bestritten Mia Förster 3 Kämpfe und Tadeus Kosek 2 Kämpfe.

Astoriacup U18 in Walldorf

Beim Astoriacup in Walldorf war der PSK mit 22 Judokas vertreten.

Im Bereich der U9 erreichten in ihren Gewichtsklassen Sebastian Kosek und Lukas Ruck den 1. Platz, Hanna Gastes den 2. Platz und Arne Pfaff den 3. Platz

Im Bereich der U11 erreichten in ihren Gewichtsklassen Matti Gerhardt den 1. Platz und Liv Heinlein den 3. Platz

Im Bereich der U13 erreichten in Gewichtsklassen Paul Ruck und Emilius Schlüfter den 1. Platz, Hella Malchow den 2. Platz, Sam Brandt den 3. Platz sowie Stina Heinlein und Sven Gutman den 5. Platz

Im Bereich der U15 erreichten in ihren Gewichtsklassen Nagat Morou den 2. Platz, Paul Kuebel und Luke Maternus jeweils den 3. Platz sowie Philipp Bader und Tadeus Kosek jeweils den 5. Platz.

Im Bereich der U18 erreichten in ihren Gewichtsklassen Mia Förster den 2. Platz, Nicolas Voß den 3. Platz und Alexander Götze, Marius Passarella sowie Konrad Schelling jeweils den 5. Platz

Gürtelprüfungen

In der dritten Juliwoche fanden im Dojo des PSK traditionsgemäß wieder die Gürtelprü-

fungen im Kyu-Bereich statt. Alle Judokas, die an die Prüfungen teilgenommen haben, haben bestanden und dürfen ab sofort eine höhere Gürtelfarbe tragen.

Zu den bestandenen Prüfungen, herzlichen Glückwunsch.

Dan-Prüfungen

Vier Dan-Anwärter zum 1. Dan und eine Dan-Anwärterin zum 2. Dan haben unter den strengen Augen der Prüfungskommission die Modulprüfung „Kata“ erfolgreich bestanden.

Zur bestandenen Modulprüfung gratulieren wir Larissa Greis, Patricia Aranyos, Bill Scott.Stewart, Ulli Wenner und Evgeny Sheygal

Dojo-Übernachtung Anfang Juli 2025

Anfang Juli übernachteten 18 begeisterte Kinder der U11 und U13 im Dojo.

Silvia Kastner



Astoriacup Walldorf U13

(Stina Heinlein, Hella Malchow, Sam Brandt, Sven Gutman, Paul Ruck und Emilius Schlüfter)



Glaspalastturnier, Sindelfingen
(Hidaya Morou, Mia Förster und Marius Passarella)



Glaspalast Turnier, Sindelfingen
(Nagat Morou und Tadeus Kosek)



Astoriacup Walldorf U15
(Nagat Morou, Philipp Bader, Tadeus Kosek, Paul Kuebel und Luke Maternus)



Astoriacup Walldorf U18
(Mia Förster, Alexander Götzte, Marius Passarella, Konrad Schelling und Niclas Voß)



Gürtelprüfung, Mittwoch, 23. Juli



Gürtelprüfung Dienstag, 22. Juli



Astoriacup Walldorf U9 und U11



Gürtelprüfung, Mittwoch, 23. Juli

柔道

Dan-Modulprüfung „Kata“
 (Larissa Greis, Patricia Aranyos, Bill Scott,
 Stewart, Ulli Wenner und Evgeny Sheyga)





Das neue Abteilungsleiterinnenteam Leichtathletik

Am 14. Juli 2025 wurde das neue Abteilungsleiterinnenteam der Leichtathletik des PSK in einer außerordentlichen Abteilungsversammlung einstimmig gewählt.

- **Abteilungsleitung**
Dr. Beate Helling
- **Stellvertretende Abteilungsleitung**
Petra Feix
- **Homepage/Wartelisten**
Miriam Sekulla
- **Kassenwartin**
Dr. Verena Straßburg-Deimel

- **Wettkampfkoordination**
Larissa Wolz
- **Kassenprüfung**
Lisa Zehe / Annette Maurath

Die Motivation sich zur Wahl zu stellen, war nicht nur das Interesse und die Freude an der Sportart Leichtathletik sowie längere ehrenamtliche „Tätigkeiten“ u.a. als Übungsleiter, sondern vorrangig der Wunsch nach Erhalt der Abteilung; vor allem, weil die eigenen Kinder mit Begeisterung am „Training“ teilnehmen. Wir freuen uns alle auf die unterschiedlichen Aufgaben und die Teamarbeit!

P.Feix





Quadball

Kolja Kühn

Flying Foxes Karlsruhe beim 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte und Ligaspieltag

24-Stunden-Lauf für Kinderrechte

Am 12. und 13. Juli 2025 haben wir uns in Mühlburg auf die Bahn begeben –gemeinsam mit über 40 weiteren Teams beim 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte. Zusammen sind alle Teilnehmenden auf rund 26 000 Runden gekommen, das entspricht über 10 000 km, und haben dabei mehr als 55 000 € für den guten Zweck erlaufen, womit sämtliche Projekte für dieses Jahr finanziert wurden.

Für uns lief es anfangs richtig gut: In den ersten Stunden konnten wir uns tatsächlich in den Top 10 halten. Doch wie so oft bei uns hat sich irgendwann bemerkbar gemacht, dass wir einfach zu wenige Leute im

Team haben, um das Tempo dauerhaft hochzuhalten. Am Ende reichte es für Platz 27 der Rundenplatzierung und Platz 28 der Spendenden.

Ligaspieltag

Beim letzten Ligaspieltag trafen wir zunächst auf die Spielgemeinschaft Stuttgart-Tübingen und verloren knapp mit 8 : 11*. Gegen die Münchner Zwolpertinger trennten wir uns 12* : 4. In den weiteren Begegnungen besiegten die Augsburg Owls die Black Forrest Bowtruckles mit 17* : 4, die Münchner Zwolpertinger gewannen knapp mit 15* : 14 gegen die Bowtruckles, und die Wolpertinger setzten sich mit 12 : 9* gegen Augsburg durch.





Wanderung am 1.6.2025 Von Waldbrechtsweiher nach Bad Rotenfels

Wir trafen uns um 8:05 Uhr am Albtalbahnhof. Während der Fahrt mit der S1 nach Ettlingen stiegen die restlichen Wanderer zu. In Ettlingen beim Erbprinz stiegen wir in den Bus 104 nach Wachwaldbrechtsweiher.

Von der Endhaltestelle gingen wir durch den Ort in Richtung Minigolfplatz. Beim Eselspfad hatten wir dann einen kurzen aber steilen Aufstieg. Von nun an ging es durch den Wald Richtung Oberweiher. Da die Wanderung an diesem heißen Tag fast ausschließlich durch den Wald ging, konn-

ten wir die Hitze leichter ertragen. Mangels anderer Möglichkeiten machten wir auf ein paar gefällten Baumstämmen unsere Rast.

Erst kurz vor Bad Rotenfels kamen wir aus dem Waldschatten. Bis zum Unimogmuseum mussten wir leider ohne Schatten wandern.

Im Restaurant vom Unimogmuseum ließen wir es uns dann gut gehen.

Wilfried Hartmann
(Wanderführer)



Wanderung Sonntag 10.08.2025 Schweigen-Rechtenbach zur Burgruine Guttenberg

Es war ein strahlender, warmer Sonntagmorgen. Wir wollten 8.19 Uhr mit der Bahn vom Dammerstock zum Hauptbahnhof fahren. Jedoch der Zug kam nicht. SUPER!!! Wir spurteten zu Fuß zum Hauptbahnhof und konnten unseren Zug Richtung Winden noch erreichen. In Winden mussten wir umsteigen in den Zug nach Weißenburg. Dort angekommen fuhr uns der Bus buchstäblich vor der Nase weg. Wir winkten noch, doch der Busfahrer winkte nur zurück. So war das alles nicht geplant. Wir marschierten dann ins Städtchen und beschlossen nach einigen Diskussionen das Bimmelbähnchen zu nehmen das uns ans Schweigener Tor brachte. Mittlerweile war es 10.30 Uhr. Unsere

Wanderung konnte endlich beginnen. Wir wanderten Richtung Friedhof und alsbald waren wir im Wald. Ein gemütlicher Weg brachte uns stetig bergauf. Nach ca. 2 Stunden Wanderzeit änderte sich der Weg und wurde schmal, steinig und steil. Oben an der Burg angekommen waren wir alle geschafft. Jetzt gab es eine Pause bei der sich

wieder alle stärken konnten. Einige machten noch die letzten Stufen zur Burgruine hoch. Die Aussicht war wunderbar. Leider ein bisschen düsig.

Jetzt begann der Abstieg. Ein schöner Waldweg brachte uns hinunter zu den Wengerten. Jetzt mussten wir über den Sonnenberg nach Schweigen wandern. Im „Schweigener Hof“ kehrten wir ein. Alle hatten einen großen Durst und Hunger.

Bei der Heimfahrt hatte alles geklappt. Nach einem langen Tag, der uns bestimmt lange in Erinnerung bleibt, kamen wir müde in Karlsruhe an.

Vielen Dank und ein ganz großes Lob an meine Wanderkameraden und Kameradinnen. Ich weiß, daß ich einigen abverlangt habe. Aber Ihr habt es super gemeistert.

Ich freue mich auf's nächste Mal.

Alice Alldinger
(Wanderführerin)



Wanderungen 2025 / 2. Halbjahr

Datum	Wanderführer	Wandergebiet
05. Oktober 2025	Isolde Rüterholz	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



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 Apartments.

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



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

erhält
im Jahr 2024

Dieter Bury

In Anerkennung dieser Leistung gratulieren

Thomas Weikert
Präsident des DOSB

Friedhelm Julius Beucher
Präsident des Deutschen
Behindertensportverbandes

Gert Rudolph
Landessportbund/-verband
Präsident BSB Nord e.V.

Nationale Förderer





Ehrung zum **50.** absolvierten Sportabzeichen in Gold

Der PSK-Langlaufsportler Dieter Bury (Jahrgang 1940) wurde im Mai vom Ministerium für Kultur, Jugend und Sport des Landes Baden-Württemberg und im Juli 2025 von der Stadt Karlsruhe und dem Sportkreis Karlsruhe für sein im Jahr 2024 zum **50.** Mal absolvierte Deutsche Sportabzeichen in Gold besonders geehrt.
Herzliche Glückwünsche zu dieser hervorragenden Leistung!

Inzwischen hat Dieter Bury (seit 1979 ununterbrochen) auch 2025 sein **51.** Goldenes Sportabzeichen abgelegt.



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

RESTAURANT Alte Post

Weinbar • Griechische & Deutsche Küche



Wir sind für Sie da!

**Speisen und Getränke
auch zum Mitnehmen**

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

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

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



Trainer-C-Ausbildung Taekwondo – Sportschule Schöneck

Vom 5. bis 9. Mai sowie vom 18. bis 20. Juli durfte ich an der Trainer-C-Ausbildung für Taekwondo an der Sportschule Schöneck in Karlsruhe teilnehmen – eine intensive, spannende und sehr lehrreiche Zeit.

Der Grundlehrgang im Mai bot einen tiefen Einblick in die Grundlagen der Trainingsgestaltung. Neben Technikübungen und Bewegungslehre standen auch Themen wie Trainingsplanung, Aufwärm- und Dehnmethoden, Verletzungsprophylaxe und Sicherheitsaspekte auf dem Programm. Besonders spannend fand ich, wie sich komplexe Bewegungsabläufe in kleine, leicht verständliche Schritte zerlegen lassen, um sie an Schüler aller Altersklassen zu vermitteln.

Im Aufbaulehrgang im Juli ging es dann richtig in die Praxis: Wir probierten ver-

schiedene Unterrichtsformen aus, übten Korrekturtechniken direkt am Partner und lernten, wie man Trainingseinheiten abwechslungsreich und motivierend gestaltet. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmern aus ganz Baden-Württemberg war eine echte Bereicherung – die Teilnehmer profitieren gegenseitig voneinander.

Diese Ausbildung hat mir nicht nur neues Wissen, sondern auch viele frische Ideen für unser Vereinstraining gegeben. Ich freue mich schon darauf, das Gelernte einzubringen und unser Training noch spannender und abwechslungsreicher zu gestalten.

Bei Interesse an unserem Training ist jederzeit ein unverbindliches Schnuppertraining möglich – einfach vorbeikommen und mitmachen!





Maja Jekauc siegt beim A6 in Landau

Vom 12.08. bis zum 17.08.2025 fand in Landau der VR-Bank Südpfalz Cup 2025 statt.

In ihrem ersten Spiel traf Maja auf die Position zwei der Setzliste, Lilly Marie Greinert. Mit 2:6 7:6 10:5 konnte sie sich durchsetzen und zog ins Halbfinale ein. Mit einem weiteren Sieg im Matchtiebreak (3:6 6:1

10:8) gegen Mara Dammann löste sie das Finalticket. Im Finale traf sie auf die Nummer eins der Setzliste, Kim Gysin. Maja behielt gegen Kim hier die Oberhand und sicherte sich mit einer starken Leistung (6:3 6:4) den Turniersieg.

Glückwunsch zu diesem Sieg! Weiter so!



Maja Jekauc

12. PSK Objektkultur Open – Tennis auf Topniveau

Vom 08. bis 10. August fanden auf der PSK-Südanlage die 12. PSK Objektkultur Open 2025 statt. Bei bestem Tenniswetter kämpften die Teilnehmenden um 2.600 € Preisgeld und wertvolle Ranglistenpunkte. Turnierleiterin Michelle Beck freute sich über ein starkes Teilnehmerfeld bei Damen und Herren, viele Stammgäste – und die Teilnahme eigener Vereinsmitglieder.

Besonders im Fokus: PSK-Spielerin Maja Jekauc, seit 2008 im Verein, die nach ihrem USA-Studium endlich wieder dabei war. Sie erreichte souverän das Finale, unterlag dort jedoch der topgesetzten Nia Neulinger (TC Durlach) in einem hochklassigen Match 3:6, 4:6. Nia feierte damit nach dem Hal-

lentitel 2023 nun auch den Sieg im Sommerturnier.

Bei den Herren setzte sich Max Amling (BASF TC Ludwigshafen) dominant durch. Im Finale besiegte er den topgesetzten Aaron Funk (TA SV Böblingen) klar mit 6:1, 4:0 Aufg. und reist nun mit dem Titel zurück in die USA, um dort sein Masterstudium fortzusetzen.

Die Turnierleitung dankt Hauptsponsor Objektkultur Software GmbH sowie allen Helferinnen und Helfern, die das Turnier zu einem Highlight im PSK-Kalender machen. 2026 folgt die 13. Auflage – wir freuen uns schon jetzt!





TRIATHLON

Christian Piri

Erfolge Juni bis August

- 1.6.2025 Ironman Hamburg 3,8 – 180 – 42**
Chris Piri in 9:09:31 Std., Qualifikation für Lang-Distanz WM in Nizza
- 29.6.2025 Ironman Frankfurt 3,8 – 180 – 42**
Silke Piri in 10:22:04 Std., Qualifikation für Lang-Distanz WM auf Hawaii
- 13.7.2025 DM Para in Hamburg 1,5 – 40 – 10**
Susanne Böhme in 3:05:07 Std, Deutsche Meisterin in der Klasse PTWC
- 20.7.2025 Rheinstetten Triathlon 0,4 – 17 – 5**
Julia Proest in 1:17:22 Std, 3. AK
Michael Kleber in 57:28 min, 3. AK
Lars Thomas in 58:21 min, 4. AK
- 10.8.2025 Summertime Triathlon**
Jacqueline Gleichauf in 2:46:04 Std, 4. AK
Timo Breckwoldt in 2:10:46 Std, 4. AK

Nach den Sommerferien findet unser Schwimmtraining wieder zu folgenden Zeiten statt

Montags

Freies Schwimmtraining im Europabad Karlsruhe
Alle Leistungsgruppen von 20:45 Uhr bis 22:00 Uhr

Dienstags

Freis Schwimmtraining im Europabad Karlsruhe
Alle Leistungsgruppen von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Freis Schwimmtraining im Weiherhofbad Durlach
Alle Leistungsgruppen von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr (Doppeltermin)

Donnerstags

Freis Schwimmtraining im Weiherhofbad Durlach
Alle Leistungsgruppen von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Freies Schwimmtraining im Europabad Karlsruhe
Alle Leistungsgruppen von 20:15 Uhr bis 22:00 Uhr (Doppeltermin)

Nach Absprache trainieren wir auch Laufen und Radfahren gemeinsam.

Interessierte sind herzlich willkommen, uns und unseren Sport in einem Probetraining einmal kennenzulernen. Dazu am besten auf der Internetseite informieren und vorher per E-Mail bei unserer Abteilungsleitung anfragen!

Susanne wird Deutsche Meisterin im Para-Triathlon

Susanne nahm am 13.7.2025 an den Deutschen Para-Meisterschaften in Hamburg teil. Der Startschuss fiel um 7:20 Uhr im Rahmen des World Triathlon Hamburg – eingebettet in das größte Triathlon-Wochenende der Welt. Über 1.500 Meter Schwimmen in der Alster, 40 Kilometer Handbike und 10 Kilometer Rennrollstuhl durch die Hamburger

Innenstadt kämpften die Teilnehmenden in verschiedenen Startklassen um nationale Titel. Der stimmungsvolle Zieleinlauf auf dem Hamburger Rathausmarkt bildete den Abschluss des herausfordernden Rennens. In der Klasse PTWC triumphierte Susanne in 3:05:07 Stunden vor Tina Deeken (VfL Eintracht Hannover Parasport, 3:20:13). Herzlichen Glückwunsch!



Susanne Böhme auf dem Handbike bei der Para-DM in Hamburg
(c) Fotograf Ingo Kutsche

Klimawechsel?

Vertrieb, Planung, Montage, Wartung und Reparatur von:

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

Ironman Hamburg 2025 – Mein Rennen, mein Weg, mein Ziel

Der Ironman Hamburg 2025 begann alles andere als planmäßig. Ein starkes Unwetter sorgte am Morgen für eine Startverschiebung. Trotz Blitz, Donner und Verzögerung blieb ich ruhig und fokussiert – allerdings war ich schlussendlich ein paar Minuten zu spät beim Start, was dazu führte, dass ich beim Schwimmen etwas später ins Rennen ging.

Swim – Alster im Fokus

Die Schwimmstrecke in der Alster lief insgesamt gut. Die große Kurve in der Mitte des Kurses war markant, der Rückweg klar strukturiert. Durch den verspäteten Start war ich viel am Überholen, was sicherlich ein wenig Zeit gekostet hat. Trotzdem bin ich mit meiner Schwimmleistung zufrieden und kam gut in den Rhythmus.

T1 – Langer Weg zum Rad

Die Wechselzone in Hamburg ist bekanntlich lang, und das machte sich auch bei mir bemerkbar. Es war keine schnelle T1-Zeit, aber ich kam ohne Zwischenfälle aufs Rad – und das zählt.

Bike – Von Euphorie bis Herausforderung

Der Radpart begann stark: Die Fahrt durch die Stadt, trockene Bedingungen und vor allem die Unterstützung an der Strecke – insbesondere durch meine Support-Crew, die "Kerlchens" – sorgten für eine großartige erste Runde.

Der Abschnitt raus zum Deich war bei der ersten Passage gut fahrbar, der Wind hielt sich in Grenzen. In Runde zwei war das Bild jedoch ein anderes: der Wind nahm deutlich zu, der Abschnitt wurde zur mentalen Herausforderung. Die zweite Deichrunde war geprägt von Gegenwind, Einsamkeit und mentalen Tiefpunkten – aber Aufgeben war keine Option. Der Kurs forderte viel, besonders in dieser Phase. Zwei Mal Deich? Das reicht dann auch.

T2 – Zu lang, aber geschafft

Die zweite Wechselzone dauerte länger als

geplant. Woran es lag – unklar. Vermutlich einfach der Tunnelblick nach dem fordernden Radsplit. Aber ohne größere Probleme ging es weiter zum letzten Teil des Rennens.

Run – Durch Höhen und Tiefen

Der Marathon begann vielversprechend. Direkt zu Beginn wieder Unterstützung an der Strecke – das hat getragen. Die ersten beiden Runden liefen gut: konstantes Tempo, mentale Stärke, top Stimmung.

In Runde drei dann der Wendepunkt: Ein plötzliches Gewitter setzte ein – und obwohl es körperlich fordernd war, brachte der Regen sogar einen Energieschub. Leider verabschiedeten sich ab Kilometer 26 beide Oberschenkel zunehmend. Das Tempo sackte ab, die Schritte wurden schwer – doch der Wille blieb.

Die vierte Runde musste ich ohne meine Supporter absolvieren, sie waren ebenfalls komplett durchnässt und kurzzeitig abseits der Strecke. Es galt, die letzten 10 Kilometer alleine zu meistern – Meter für Meter in Richtung Ziel.

Finish – Der Moment, der zählt

Bei Kilometer 40 kam die Erlösung: Das Ziel war greifbar. Und dann – plötzlich – waren sie wieder da: Die Kerlchens, Lena, Ulli – und mit ihnen der letzte Push, der letzte Motivationsschub. Die letzten 200 Meter ins Ziel: getragen, beflügelt, geschafft.

Im Ziel? Der Schmerz in den Beinen war da – aber bedeutungslos.

Die Zeit? Nicht entscheidend.

Das Gefühl, es geschafft zu haben – unbezahlbar.

Fazit

Der Ironman Hamburg 2025 war ein Rennen mit vielen Gesichtern: Wetterkapriolen, Wind, Euphorie, Zweifel – und am Ende ein Finish, das alles wert war.

Ein riesiger Dank an alle Supporter entlang

der Strecke – ohne euch wäre das nicht möglich gewesen.

Next stop Ironman World Championship Nice

Ich freue mich auf das nächste Kapitel.

Ironman in Frankfurt

Silke hat am 29.6. mit einer herausragenden Leistung beim Ironman in Frankfurt die Qualifikation für die Langdistanz-Weltmeisterschaft 2025 auf Hawaii geschafft. Nach 1:28:09 h für 3,8 km Schwimmen im Langener Waldsee, 5:14:40 h für 180 km Radfahren und 3:28:48 h für den abschließenden Marathon (42,2 km) erzielte sie mit einer Gesamtzeit von 10:22:04 h (inkl. Wechselzeiten) den 5. Rang in ihrer Altersklasse und den 20. Gesamtrang unter den Frauen.

Somit sind sie und Chris dieses Jahr beide für die Ironman-Langdistanz-WM qualifiziert; die Männer starten allerdings in Nizza, während die Frauen auf der legendären Big Island von Hawaii um Meisterehren kämpfen.



Silke Piri





VOLLEYBALL

Annette Maurath

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

Hallo liebe Volleyballer und Volleyballerinnen, Sommerzeit ist Beachvolleyballzeit. Bis Ende Juli waren die städtischen Hallen noch geöffnet, aber in den Sommerferien geht da nichts bis Mitte September. Ungünstig, weil die neue Saison für unsere Ligateams bereits Ende September wieder los geht. Zum Glück haben wir einige wenige Hallenzeiten in unseren eigenen Hallen, die wir auch in den Ferien nutzen können und natürlich unsere Beachfelder. Apropos Beachfelder, hier sind wir wieder einen Schritt weitergekommen. Nachdem die Angebotsänderungen, die wir bei drei Anbietern angefragt hatten, nur sehr schleppend beikamen, bzw. ein Anbieter sogar abgesprungen ist, hatten wir jetzt die Wahl zwischen zwei Anbietern, die von der Angebotshöhe her nicht weit auseinander lagen. Da einer der beiden Anbieter flexibler auf unsere Wünsche einging, professioneller wirkte und auch beim Material besser war als der an-

dere, haben wir uns nun auf diesen Anbieter festgelegt. Jetzt ist es an Beate Brockerhoff und Dominic Riedel die Finanzierung zu fixen und die Zuschüsse zu beantragen, damit der Neubau der beiden Felder Anfang nächsten Jahres zügig über die Bühne gehen kann. Als allerspätesten Termin für die Fertigstellung der Felder wurde der 31.03.2026 festgelegt. Sobald keine Bagger und LKW's mehr auf dem Gelände unterwegs sind, werden wir auch endlich von unserem von der Porsche Corona Sportförderung erhaltenen Geld eine neue stabile Beachhütte kaufen.

Wir wünschen allen Teams einen guten Start in die neue Saison und den Freizeitteams viel Spaß in der Halle bzw. auf den Beachfeldern.

Eure Abteilungsleitung Antje und Annette

P.S. Die Links zu den Spieltagen und Tabellen unserer Teams findet ihr auf unserer Homepage unter den jeweiligen Mannschaften.

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!

Unser Helles
mild und
süffig.

**JETZT
PROBIEREN**

Deine Stadt.
Dein Bier.



Abteilungs-Sportangebote 2025

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Bei Unklarheiten bitte Abteilungsleiter oder Übungsleiter 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 (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	
Kinderturnen 3-6 J.	Fr 10:00–11:00	Halle 1	
	Fr 16:00–17:00	Albschule	
	Di 15:45–17:00	Weihewaldschule	
	Mi 14:00–15:00	Albschule	
	Do 15:45–17:00	Weihewaldschule	
Freier Ballsport 3-5 J.	Do 17:00–18:00	Weihewaldschule	
	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
	Geräteturnen w. 6 bis 9 J.	Fr 15:00–16:00	Weihewaldschule
	Geräteturnen w. ab 10 J.	Fr 16:00–17:00	Weihewaldschule
	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	Mi 19:00–20:00	Gymnastikraum II
Funktionelle Gym. weibl.	Di 14:30–15:25	PSD Bank-Halle
	Di 19:00–20:00	Gymnastikraum II
	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
Ultimate Frisbee 10-14 J.	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	Weiherrwalds./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	Weiherrwalds./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
Kinder	Di 17:00–19:00	Käfig PSK Gelände

ROLLSTUHLSPORT

Hot Wheelers	Sa 17:00–19:00	Halle 1
--------------	----------------	---------

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	Weiherrhofbad
	Do 17:00–18:00	Weiherrhofbad
	Do 20:15–22:00	Europabad

Lauftraining
Athletik

nach Absprache
nach Absprache

VOLLEYBALL

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



BANDAGEN & ORTHESEN

SPORTLICH
AKTIV
BLEIBEN

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUS

HOMECARE

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



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

DECKERS BIOHOF



Christoph Decker

IHR BIO-LIEFERSERVICE

Online bestellen auf:
www.deckersbiohof.de
oder Einfach anrufen:
07223/80 62 230



demeter



ÜBER 4.000 PRODUKTE. 100 % BIO.