



KURier

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





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.



Allgemeine Informationen

Herausgeber	Post Südstadt Karlsruhe e.V.				
Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe Fon 0721 887444 Fax 0721 883304				
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	beate.brockerhoff@post-suedstadt-ka.de	
Dominic Riedel	Personal Gebäudemanagement	dominic.riedel@post-suedstadt-ka.de	
Timo Zöller	Öffentlichkeitsarbeit / IT Sport	timo.zoeller@post-suedstadt-ka.de	
Aufsichtsrat			
Vorsitzender	Stefan Schwärzler	stefan.schwaerzler@post-suedstadt-ka.de	
stellv. Vorsitzende	Dr. Rainer Dorn Klaus Adam Markus Gellweiler Arno Kastner Christian Piri Prof. Dr. Joachim Schmidt	rainer.dorn@post-suedstadt-ka.de klaus.adam@post-suedstadt-ka.de markus.gellweiler@post-suedstadt-ka.de arno.kastner@post-suedstadt-ka.de christian.piri@post-suedstadt-ka.de joachim.schmidt@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,		
Oberwaldbad	Erlenweg 2 (Wohnstift Rüppurr), 76199 Karlsruhe medizinische Abteilung		
Fitness-Studio	Ettlinger Allee 9		

Öffnungszeigen

Geschäftsstelle

Montag–Freitag	10–12 Uhr
Dienstag	15–17 Uhr
Donnerstag	15–18 Uhr
Sie erreichen uns zudem per Telefon 0721 887444 und per E-Mail: psk@post-suedstadt-ka.de.	

Fitness-Studio

Montag–Freitag	8–21 Uhr
Samstag–Samstag	9–15 Uhr
Feiertage:	
sonntags	10–13 Uhr
wochentags	9–13Uhr

Oberwaldbad

	Schwimmbad	Sauna	Med. Abteilung
Montag	14–18 Uhr	geschlossen	8–12 Uhr
Dienstag	14–17 Uhr	geschlossen	8–12 Uhr
Mittwoch	13–18 Uhr	13–19 Uhr (D)	9–12 Uhr
Donnerstag	10–20 Uhr	13–19 Uhr (H)	8–14 Uhr
Freitag	14–18 Uhr	14–20 Uhr (D/H)	geschlossen
Samstag	10–13 Uhr	geschlossen	geschlossen
An Feiertagen ist das Schwimmbad geschlossen			

Unser Kurier ist online zu lesen.

Langmann |

BANDAGEN & ORTHESEN

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUSS

HOMECARE

REHA-TECHNIK



**SPORTLICH
AKTIV
BLEIBEN**

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

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
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	leichtathletik@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 Zöller	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
KiSSaktiv	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

Liebe Mitglieder, Freunde und Gönner unseres PSK,

ein ereignisreiches und zugleich erfolgreiches Jahr liegt hinter uns.

Ich freue mich sehr, dass ich als Geschäftsführerin in diesem Jahr Unterstützung in zwei weiteren Bereichen erhalten habe. Seit April ergänzt Dominic Riedel unser Team als Geschäftsführer für Gebäude- und Gelände- management, Öffentlichkeitsarbeit und IT. Seit Juni verantwortet Timo Zöller als Geschäftsführer den Bereich Sport.

Die Aufteilung der vielfältigen Aufgaben unseres Vereins auf diese drei Geschäfts- bereiche war notwendig und zielführend. Wir sind überzeugt, dass wir mit dieser starken organisatorischen Struktur optimal aufgestellt sind, um die Zukunft unseres Vereins gemeinsam erfolgreich zu gestalten.

Mit der Ausgründung der LIONS in die PSK LIONS Basketball GmbH wurde im Juli ein neues Kapitel aufgeschlagen. Die klare Trennung zwischen wirtschaftlichen und gemeinnützigen Aktivitäten ist ein wichtiger Schritt zur Weiterentwicklung im Leistungs- und Breitensport.

Unsere Abteilungs-, Sport- und Gesundheitsangebote bleiben eine zentrale Säule unseres Vereins – was sich auch in der positiven Entwicklung unserer Mitgliederzahlen zeigt. Großer Beliebtheit erfreuen sich zudem unsere Kinderfreizeiten, die wir im kommenden Jahr um ein Angebot in den Osterferien erweitern. Auch das Oberwaldbad setzt seine Erfolgsgeschichte fort: Mit jährlich fast 150 Kursen und rund 2.000 Teilnehmenden ist es – selbst nach 45 Jahren – ein Anziehungspunkt für junge wie erfahrene Badegäste.

Zahlreiche Renovierungs- und Instandhal- tungsmaßnahmen wurden erfolgreich umgesetzt. Stellvertretend seien der modernisierte Eingangsbereich sowie die erneuerte Toilet-



Premium-Partner

11TEAMSPORTS


DECATHLON

 **OBJEKT KULTUR**
Software GmbH

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

tenanlage in der Ettlinger Allee 3 genannt.

Freuen dürfen sich auch die Besucher unseres Fitness-Studios. Nach einer kurzen Schließezeit wird es Ende Dezember in neuem Glanz erstrahlen. Lasst euch überraschen.

Unsere gesamte Vereinskommunikation wurde umfassend überarbeitet – vom Kurier über Social Media und Newsletter bis hin zur Homepage. Unser Ziel: ein einheitliches und modernes Erscheinungsbild des PSK zu vermitteln. Dazu zählt auch unser neues Vereinslogo.

Da sich der im Jahr 2023 eingeführte Einheits-Mitgliedsbeitrag nicht bewährt hat, wurde eine Neuregelung der Mitglieds- und Abteilungsbeiträge ab dem 1. Januar 2026 beschlossen. In diesem Zuge stellen wir den Einzug der Mitgliedsbeiträge von einer monatlichen auf eine quartalsweise Abbuchung um.

Der monatliche Einzug hat in der Mitglieder-verwaltung und Buchhaltung zu einem erheblichen Bearbeitungsaufwand geführt. Die künftig freiwerdenden Ressourcen wollen wir nutzen, um die Abläufe in diesen Bereichen weiter zu optimieren. Wir hoffen auf euer Ver-

ständnis und eure Unterstützung für diesen notwendigen Schritt, um unseren Verein nachhaltig leistungsfähig und zukunfts-sicher aufzustellen.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen hochmotivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, Abteilungsleitungen, Trainerinnen und Trainern, Übungsleitungen sowie den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bedanken – für ihren Einsatz, ihr Engagement und ihre Verbundenheit zum PSK.

Dem Aufsichtsrat unter der Federführung von Stefan Schwärzler danke ich für die vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit. Ich freue mich auf die weitere gemeinsame Arbeit und die erfolgreiche Umsetzung unserer Ziele.

Allen Mitgliedern, Freunden und Gönnern unseres Vereins wünsche ich im Namen meiner Geschäftsführerkollegen Dominic Riedel und Timo Zöller ein besinnliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes und sportlich erfolgreiches neues Jahr 2026.

Mit sportlichen Grüßen
Beate Brockerhoff
Geschäftsführerin Finanzen, Personal

1896-Partner



Ensinger



Ideen und Gestaltung für Ihr Bad



in unserem Verein, exklusiven Werbemög-lichkeiten und einem engagierten Netzwerk. Lassen Sie uns gemeinsam eine erfolgreiche Partnerschaft gestalten!



Besser versorgt, weiter gedacht.

Dominic Riedel - Geschäftsführer PSK

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

Erfolgreiche Delegiertenversammlung beim PSK: Finanzielle Stabilität und neue Perspektiven

Am 14. November 2025 versammelten sich die Delegierten des Post Südstadt Karlsruhe e. V. (PSK) im Gymnastikraum III in der Südstadt Anlage, um das vergangene Jahr zu reflektieren und die Weichen für die Zukunft zu stellen. Die Geschäftsführerin Beate Brockerhoff eröffnete die Sitzung und begrüßte Ehrenmitglieder und Ehrenvorsitzende. In einer Schweigeminute wurde den verstorbenen Mitgliedern gedacht.

Die finanzielle Lage des Vereins ist stabil: Der Aufsichtsrat präsentierte den Jahresabschluss 2024, der eine Verbesserung der Finanztransparenz zeigt. Zwar standen für größere Investitionen 2025 nur begrenzte Mittel zur Verfügung, dennoch wird ein positives Jahresergebnis erwartet, das den Verein für 2026 stärkt. Ein entscheidender Schritt war die Ausgliederung des Profibasketballs in die PSK LIONS Basketball GmbH, wodurch die wirtschaftliche Eigenständigkeit gestärkt und Verantwortlichkeiten klarer getrennt wurden. Zukünftige Kredite sollen nur noch für kurzfristige Zwischenfinanzierungen genutzt werden.

Neben der Konsolidierung der Finanzen wurden zahlreiche Maßnahmen umgesetzt, um Einnahmen zu steigern und Kosten zu senken: neue Mietverträge, angepasste Ge-

bühren, gesteigerte Sponsoringaktivitäten und der Abschluss des Fernwärmeprojekts in der Südstadt führten zu nachhaltigen Einsparungen bei den Energiekosten.

Auch im Bereich Gebäude und Öffentlichkeitsarbeit gibt es Fortschritte: Renovierungen, Sanierungen und neue Sicherheitskonzepte wurden erfolgreich umgesetzt, und ein frisches Logo sowie ein Online-Shop sollen die Außendarstellung des Vereins modernisieren.

Im Sportbereich zeigen sich besonders erfreuliche Entwicklungen: Das Oberwaldbad ist weiterhin sehr gefragt, das Fitness-Studio verzeichnet leichte Mitgliederzuwächse, und im Kinder- und Jugendbereich werden die Kooperationen mit Schulen und Kindergärten intensiviert. Im Rahmen der Modernisierung bleibt das Fitness-Studio vom 10. bis 26. Dezember 2025 geschlossen und öffnet wieder am 27. Dezember.

Wichtige Beschlüsse der Versammlung betrafen die Satzungsänderungen zur Beitragsordnung. Zukünftig werden die Regelungen zum Mitgliedsbeitrag nicht mehr direkt in der Satzung, sondern in der Beitragsordnung festgehalten, und der Beitragseinzug erfolgt quartalsweise. Mitglieder werden umfassend über die Änderungen informiert, ein Sonder-



Aufsichtsrat und Protokollant



Danijel Ljubic - Infos zu PSK LIONS



Aufsichtsrat und Geschäftsführung

kündigungsrecht zum 31. Dezember 2025 wurde eingeräumt.

Ein Höhepunkt der Versammlung war die Ehrung von Norbert Schmidt, der seit 1968 Mitglied ist und die Abteilung Breitensport seit 1990 leitet. Für sein langjähriges Engagement wurde er zum Ehrenmitglied ernannt. Zudem wurde der neue Aufsichtsrat gewählt: Prof. Dr. Joachim Schmidt, Stefan Schwärzler,

Klaus Adam, Christian Piri, Dr. Rainer Dorn, Arno Kastner und Markus Gellweiler nahmen die Wahl an.

Die Delegiertenversammlung endete mit Dankesworten an alle Ehrenamtlichen, die den Verein mit Engagement und Herzblut tragen. Mit klaren Strukturen, erfolgreichen Projekten und positiven Perspektiven startet der PSK motiviert in das kommende Jahr.



Unterstützung durch die Wahlhelfer der Aufsichtsratswahl



Stefan Schwärzler - Vorsitzender des Aufsichtsrats

Ein bewegtes Jahr 2025 im Kinder- und Jugendbereich des PSK!

2025 war für den Kinder- und Jugendsport des Post Südstadt Karlsruhe ein Jahr voller Bewegung, Lachen und gemeinsamer Abenteuer. In unseren vielfältigen Angeboten – von der KINDERSPORTSCHULEaktiv über die Ballschule Heidelberg bis hin zu den beliebten Kinderfreizeiten – konnten Kinder und Jugendliche Neues ausprobieren, ihre Fähigkeiten entfalten und vor allem jede Menge Spaß haben.

Besonders stolz sind wir auf die Premiere unseres neuen Angebots „Power Kids“ für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren, das von Beginn an begeistert angenommen wurde. Auch in der KINDERSPORTSCHULEaktiv hat sich viel bewegt: Durch die Einführung einer zweiten Gruppe konnten alle jungen Sportlerinnen und Sportler noch mehr Raum zum Toben, Entdecken und Lernen finden.

Ein weiterer wichtiger Baustein unserer Arbeit ist die Kooperation mit verschiedenen Schulen im Stadtgebiet. Hier bringt der PSK seine Expertise direkt in den Schulalltag ein – sei es in Sport-AGs, Bewegungsstunden oder speziellen Förderangeboten. So errei-

chen wir viele Kinder dort, wo sie ihren Tag verbringen, und schaffen regelmäßige Chancen für Bewegung, Teamgeist, Inklusion und sportliche Erfolgsergebnisse.

Die Kinderfreizeiten haben einmal mehr gezeigt, wie viel Energie, Freude und Abenteuerlust in unseren Kindern steckt. Schwimmen, spannende Rallyes durch die Natur, gemeinsames Spielen oder das Ausprobieren neuer Sportarten – jede Woche war geprägt von Bewegung, Teamgeist und vielen kleinen wie großen Erfolgsmomenten, die für strahlende Gesichter sorgten.

Ein riesiges Dankeschön geht an alle jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit ihrer Begeisterung unseren Bereich mit Leben füllen, sowie an unser engagiertes Trainerteam, das mit Herzblut und Einsatz jede Einheit zu einem besonderen Erlebnis macht.

Mit dieser Energie blicken wir voller Vorfreude auf 2026 – auf neue Abenteuer, viele lachende Gesichter und unzählige Momente, in denen Bewegung, Gemeinschaft und Freude wieder im Mittelpunkt stehen.



Das Jahr geht zu Ende ...

Das **Oberwaldbad** bleibt dieses Jahr vom 24.12.2025 bis 06.01.2026 geschlossen. Ebenfalls geschlossen bleibt das Bad am Rosenmontag und am Faschingsdienstag.

Am 28.11. schließt die Sauna bereits ab 18 Uhr.

Der **1. Kurszyklus 2026** beginnt am 12.01.26. Es sind noch einzelne Plätze frei. Anmeldungen und freie Plätze über unsere Homepage.

Sonstige eventuell geänderte Öffnungszeiten bzw. Schließtage entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter „**Aktuelles**“

Fit in den Winter:

Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und besuchen Sie unsere Sauna. Bitte entnehmen Sie die aktuellen Öffnungszeiten ebenfalls unserer Homepage.

Rückblick Badespasstag:

Am 8. November 2025 fand erneut unser beliebter Badespaßtag im Oberwaldbad statt. Während sich die Erwachsenen über das vielfältige Angebot informierten, hatten die Kinder wieder einmal großen Spaß im Wasser. Dank vieler fleißiger Hände entstand ein tolles Buffet, das keine Wünsche offenließ.



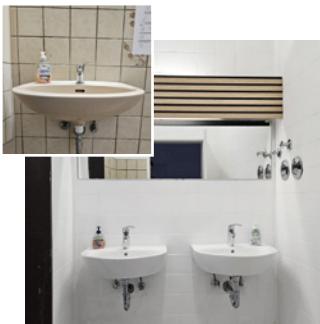
Ein herzliches Dankeschön an alle, die vor und hinter den Kulissen zum Gelingen beigetragen haben!

Wir haben Verstärkung bekommen. Seit 1.10. unterstützt Robbie Kitowski unser Team auch im Sportbereich, sowohl an Land als auch im Wasser.

Kurz zu seiner Person: Nach über zwei Jahrzehnten in Köln trieb es ihn wieder in seine Heimatstadt zurück. Er ist 44 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder. Er freut sich auf seine neuen Herausforderungen im Badi-schen Ländle. Wir freuen uns, da er eine echte Bereicherung für unser Team darstellt.

Update aus der PSK Südstadt-Anlage!

Die erste von zwei Toilettenanlagen ist frisch saniert – und ab sofort wieder für euch nutzbar! Ein riesiges Dankeschön an unser Hausmeister-Team, das diese Sanierung eigenständig umgesetzt hat. Ohne euren Einsatz wäre das nicht möglich gewesen!



Und ein ebenso großes Dankeschön an die Ernst Wohlfeil GmbH für die neue Keramik-Ausstattung – von Toilettenschüsseln über Urinale bis hin zu den Waschbecken.

Gemeinsam machen wir unsere Anlage Schritt für Schritt moderner, schöner und nutzerfreundlicher.





Christoph Decker

IHR BIO-LIEFERSERVICE

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



ÜBER 4.000 PRODUKTE. 100 % BIO.

Volle Energie beim 3. Kurszyklus im Fitness- und Gesundheitssport

Der 3. Kurszyklus im Fitness- und Gesundheitssport läuft auf Hochtouren und begeistert fast 500 Teilnehmer:innen mit einem abwechslungsreichen und schweißtreibenden Programm. Mit insgesamt 35 Kursen sind fast alle Einheiten ausgebucht – ein klares Zeichen für die große Nachfrage und das Vertrauen der Teilnehmer:innen.

Von Yoga, Pilates und WSG-Gesundheitskursen über konditionelle Highlights wie Strong Nation, Zumba, Jumping bis hin zu Indoor Cycling und Outdoor Fitness ist für jeden etwas dabei. Die Kurse sind so gestaltet, dass sie sowohl Einsteiger:innen als auch erfahrenen Sportler:innen optimale Trainingsreize bieten.

Die Trainer:innen stehen mittendrin und geben ihr Bestes, um alle Teilnehmer:innen individuell zu betreuen und das Maximum aus jedem Kurs herauszuholen. Mit Engagement, Motivation und Fachkompetenz sorgen sie dafür, dass jede Trainingseinheit zu einem sportlichen Highlight wird.

Der nächste Kurszyklus beginnt schon bald und bietet zusätzlich neue Kurse im Ange-



bot. Das **Online-Anmeldeportal** startet am 1. Dezember 2025 um 8:00 Uhr. Die aktuellen Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, sich schon vorab einen Platz zu sichern, indem sie ihre Anmeldung mit Unterschrift direkt im Kurs abgeben. **Der 1. Kurszyklus 2026 startet ab dem 12. Januar 2026.**

Wir danken allen Teilnehmer:innen und Trainer:innen für ihren sportlichen Einsatz und Schweiß in den vergangenen Wochen und freuen uns jetzt schon auf die neue Saison mit dem neuen Kurszyklus und darauf, euch weiterhin mit unseren Sportangeboten im nächsten Kurszyklus aktiv zu sehen.

Seniorensport: Bewegung und Gemeinschaft das ganze Jahr über

Seniorensport: Bewegung und Gemeinschaft das ganze Jahr über

Auch in diesem Jahr haben unsere Seniorinnen wieder gezeigt, dass Bewegung und Fitness in jedem Alter gut tut. Mit über zehn verschiedenen Sportangeboten halten sie sich aktiv und vital. Unter der Anleitung unserer Trainer Michael, Tuja, Joana, Tim, Robbie und Doro werden die Kurse funktionell und abwechslungsreich gestaltet, sodass jeder optimal mitmachen kann.

Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit, das ganze Jahr über mehrmals wöchentlich an den Sportkursen teilzunehmen und von der Vielfalt der verschiedenen Trainer zu

profitieren. Auch im neuen Jahr gilt: Jeder kann jederzeit einsteigen und dabei sein.

Zum Jahresabschluss laden wir alle Teilnehmer*innen und Trainer zu einem gemeinsamen, weihnachtlichen Beisammensein am 18. Dezember um 16:00 Uhr an der Vereinshütte ein. Bei Glühwein, Gebäck und stimmungsvoller Weihnachtsmusik besteht die Gelegenheit, sich auszutauschen und das Jahr in gemeinschaftlicher Atmosphäre Revue passieren zu lassen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer*innen während des ganzen Jahres beim aktiven Seniorensport. Gemeinsam bleiben wir fit, vital und in Bewegung!

Unser Oberwaldbad ... mehr als nur Wasser



Für Babys und Kinder

Schwimmschule
Baby- und Bambini-schwimmen
Inklusive Schwimm-gruppe

Für Erwachsene

Aquakurse
Schwangerschafts-gymnastik
Rheumaliga

Medizinische Abteilung

Massagen und Lymphdrainage
Fango und Heißluft
Fußpflege
Sauna und Dampfbad
Sonnenbank

Ernennung Ehrenmitglied Norbert Schmidt bei Delegiertenversammlung am 14.11.2025



Norbert Schmidt, Jahrgang 1951

Mitglied beim Post Südstadt Karlsruhe seit November 1968
Abteilungsleiter Breitensport seit 11. Juli 1990

Norbert Schmidt trat am 1. November 1968 in unseren PSK ein und spielte zunächst ein Jahr Fußball in der A-Jugend, als er hörte, dass der Trainer einen Torwart suchte.

Während der Familienfreizeit in St. Valentin lernte er das Skifahren und übernahm bereits zu Ostern 1977 selbst eine Kindergruppe. Im November 1983 erwarb Norbert die Übungsleiterlizenz (ÜL) für Freizeitsport Allgemein. Es folgten im Jahr 1985 die ÜL-Lizenz Ski-Alpin, 1990 die ÜL-Lizenz Skilauf sowie im September 1992 die Lizenz als Organisationsleiter.

Von 1986 bis 1995 leitete Norbert Schmidt die Skifamilienfreizeit in St. Valentin und ist seit 1990 Abteilungsleiter für Breitensport.

Zusätzlich war er in den Jahren 1984/1985 als Übungsleiter für das Bubenturnen (für 6- bis 8- und 8- bis 10-jährige Kinder) in der Breitensportabteilung aktiv.

Auch als Beirat im Vorstand des PSK war er von 2010 bis 2020 maßgeblich an der Weiterentwicklung des Vereins beteiligt.

Unvergessen bleiben seine zahlreichen Auftritte mit der Gitarre bei Ehrungsnachmittagen, geselligen Runden, der Kinder-Tanz-Gala und vielen weiteren Veranstaltungen.

Neben seinem jahrzehntelangen Engagement im Sport widmete Norbert sich auch weiteren Ehrenämtern, beispielsweise beim Sozialverband VdK und den ULFer Kirchenbengeln.

Neue Gesichter in unserer Geschäftsstelle!

Wir freuen uns sehr, euch unsere neuen Teammitglieder in der Geschäftsstelle vorzustellen:

Seit dem 1. Oktober verstärken Robert Kitowski und Lenia Schweickert unser PSK-Team.

Robert trifft ihr künftig im Bereich Fitness- und Gesundheitssport sowie beim Kinder- und Schulsport. Mit seiner Begeisterung für Bewegung und Sport bringt er frischen Schwung in unsere Angebote.

Lenia bleibt uns nach ihrem erfolgreichen FSJ beim PSK erhalten – und startet nun ihre Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau in unserem Verein. Wir freuen uns sehr, dass sie ihren Weg beim PSK forsetzt!

Wir heißen beide herzlich willkommen und wünschen ihnen einen tollen Start in ihre neuen Aufgaben!



Unsere neuen FSJler 2025/2026 Willkommen im Team!

Seit dem 1. September 2025 unterstützen Ines Drissi und Tim Erbse den PSK als neue FSJler im Sportjahr 2025/2026.

Ihr Einsatzschwerpunkt liegt in der Kinder- und Jugendarbeit – bei Sportkursen, Schulkooperationen, Oberwaldbad und Veranstaltungen sind sie aktiv im Einsatz. Darüber hinaus helfen sie bei Vereinsprojekten und sammeln wertvolle Erfahrungen im Sport- und Vereinsleben.

Begleitet durch eine kompetente Betreuung lernen sie, Verantwortung zu übernehmen und Gemeinschaft im Verein mitzugestalten.

Wir heißen Ines und Tim herzlich willkommen und wünschen ihnen ein spannendes, sportliches Jahr beim PSK!



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

Dankeschön!

In der weihnachtlichen Tanz- und Turn-Gala von Joana haben wir mit den Kindern: „In der Weihnachtsbäckerei“ und „Lasst uns froh und munter sein“ gesungen. Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende.

An dieser Stelle möchte ich herzlich danken, den Übungsleiterinnen und Übungsleitern, Helferinnen und Helfern, für die gute Arbeit und das Engagement in den doch zahlreich geleisteten Übungsstunden. Auch all denen sei gedankt, die unsere Abteilung tatkräftig unterstützt haben, ganz besonders

allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Geschäftsstelle.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit im neuen Jahr und wünsche ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein friedvolles und gesundes Jahr 2026.

Norbert Schmidt



Rückblick: Erfolgreiche Zumba-Party begeistert 60 Tanzfans

Am Samstag, den 8. November 2025, verwandelte sich der PSK in ein farbenfrohes Tanzparadies voller Rhythmus, Bewegung und Lebensfreude. Rund 60 Zumba-Begeisterte tanzen sich bei einer mitreißenden Zumba-Party durch ganze drei Stunden voller Energie, Spaß und lateinamerikanischem Flair.

Für die perfekte Stimmung sorgten die vier erfahrenen Zumba-Trainer:innen Chrissi, Flo, Angelika und Vicente, die abwechselnd auf dem Podest standen und das Publikum mitreißen. Begleitet von bunten Lichtern und mitreißender Musik heizten sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit kreativen Choreografien und unermüdlicher Energie ordentlich ein.

Zwischendurch konnten sich die Tänzerinnen und Tänzer an der Vitaltheke stärken: Dort gab es frisches Obst und Powerriegel vom Nahkauf, dazu Wasser von Ensinger, um den Durst zu löschen und neue Energie zu tanken.

Mit jeder Session stieg die Stimmung weiter – schweißtreibend, aber mit einem Lächeln auf allen Gesichtern. Am Ende waren sich alle einig: Diese Zumba-Party war ein voller Erfolg und schreit nach einer Wiederholung – eine Fortsetzung ist bereits für das Frühjahr nächsten Jahres geplant!

Ein herzliches Dankeschön gilt den vier energievollen Trainer:innen Chrissi, Flo, Angelika und Vicente für ihren großartigen Einsatz sowie allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

für ihr Durchhaltevermögen und ihre Begeisterung während der gesamten drei Stunden. Ihr habt den PSK zum Beben gebracht!



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
- Anschlusstraining an krankengymnastische und physiotherapeutische Behandlungen



Post Südstadt Karlsruhe e.V.

Ettlinger Allee 9 · 76199 Karlsruhe · www.online-psk.de · Tel.: 0721 890932



FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE

1. Kurszyklus 2026

- Start Montag, 12.01.2026
- 10 Einheiten - 10 Wochen
- PSK Gelände sowie externe Hallen
- Anmeldestart: 01.12.2025



ANMELDUNG ÜBER QR-CODE

Aqua- und Schwimmkurse**Kursstart 12. Januar 2026**

Tag	Zeit	Kurse	Kursdauer	Gebühren €
Montag	09:15–09:55	13 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	14:00–14:40	18 –Wasserspaß für Kids (3–5 Jahre)	10-wöchig	N 160*/M 90*
	14:50–15:30	11 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	15:40–16:20	12 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	16:30–17:10	16 –Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 170*/M 110*
	17:20–18:00	17 –Bronze – Schwimmkurs	10-wöchig	N 170*/M 110*
	18:10–18:50	14 –Aqua-Fit (flaches und tiefes Wasser)	10-wöchig	N 140*/M 80*
	18:50–19:30	15 –Aqua-Fit (Tiefwasser)	10-wöchig	N 140*/M 80*
	09:15–09:55	23 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	14:40–15:20	20 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
Dienstag	15:30–16:10	21 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	16:20–17:00	22 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	17:15–17:55	24 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	18:05–18:45	25 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	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.–15. Mo.)	10-wöchig	N 160*/M 90*
	14:40–15:20	36 –Bambinischwimmen (16 Mo.–4.J.)	10-wöchig	N 160*/M 90*
	15:30–16:10	31 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
Mittwoch	16:20–17:00	32 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	17:10–17:50	33 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	18:00–18:25	Rheumaliga	fortlaufend	Bescheinigung
	18:35–19:15	37 –Aquafit für Schwangere + nach Geburt	10-wöchig	N 140*/M 80*
	19:20–20:00	38 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	09:10–09:50	44 –Babyschwimmen (6 Wo.–15 Mo.)	10-wöchig	N 160*/M 90*
	11:00–11:40	45 –Babyschwimmen (6 Wo.–15 Mo.)	10-wöchig	N 160*/M 90*
	11:50–14:00	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	14:15–14:55	41 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	15:05–15:45	42 –Seepferdchen an 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
Donnerstag	16:00–16:00	46 –Bambini ab 16 Monate	10-wöchig	N 160*/M 90*
	16:55–19:05	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	19:15–19:55	43 –Aqua-Rücken-Fit	10-wöchig	N 140*/M 80*
	14:00–14:40	52 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	14:50–15:30	53 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170*/M 110*
	15:40–16:20	54 –Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 170*/M 110*
	16:30–17:10	55 –Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 170*/M 110*
	18:20–19:00	56 –Bronze – Schwimmkurs	10-wöchig	N 170*/M 110*
	19:10–19:50	57 –Silber – Schwimmkurs	10-wöchig	N 170*/M 110*
	20:00–20:40	58 –Anfängerschwimmen für Erwachsene	10-wöchig	N 170*/M 110*
Samstag	10:00–10:40	62 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 190*/M 110*
	10:50–11:30	63 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 190*/M 110*
	11:40–12:20	64 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 190*/M 110*
	12:30–13:10	65 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 190*/M 110*
	13:20–14:00	66 –Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 190*/M 110*
Sonntag	10:30–11:30	70 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 205*/M 110*
	11:40–12:20	72 –Seepferdchen ab 4,5 Jahren	10-wöchig	N 205*/M 110*

Kursplan Fitness- und Gesundheitskurse Kurszyklus 1/2026

Tag	Zeit	Kurse	Ort	Gebühren €
Montag	09:00–10:00	16 –Pilates	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	10:00–11:00	17 –BodyWorkout-neu*	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	17:00–18:00	14 –Zumba®	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	18:00–19:30	11 –Hatha Yoga	Weicherwaldschule	N 150/M 60
	18:00–19:30	13 –Hatha Yoga	GYM 2 Dammerstock	N 150/M 60
	18:00–19:00	19 –Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 130/M 40
	18:10–19:10	15 –Body Workout	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	18:45–19:45	10 –Tósô X Fight Workout	PSD–Bank–Halle Dammerstock	N 130/M 40
	19:15–20:15	12 –Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	20:15–21:15	18 –Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
Dienstag	09:00–10:00	21 –WSG (Wirbelsäulengymnast.)	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	17:00–18:00	27 –Zumba®	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	18:10–19:10	25 –STRONG Nation	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	19:15–20:15	26 –Pilates	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
Mittwoch	09:00–10:00	31 –Pilates	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	10:00–11:00	30 –BodyWorout-neu*	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	17:00–18:00	32 –BodyWorkout-neu*	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	18:00–19:00	37 –Jumping®Fitness-neu*	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	17:00–18:00	33 –WSG (Wirbelsäulengymnast.)	GYM 2 Dammerstock	N 130/M 40
	18:00–19:00	34 –Pilates Fortgeschrittene	GYM 2 Dammerstock	N 130/M 40
	18:00–19:00	39 –Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 130/M 40
	19:00–20:00	35 –Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	20:00–21:00	36 –Indoorcycling	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	20:15–21:15	38 –Kindersport für Erwachsene – PSD–Bank–Halle Dammerstock	N 130/M 40	
EINMAL WIEDER JUNG SEIN!				
Donnerstag	09:00–10:00	41 –WSG (Wirbelsäulengymn.)	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	17:30–18:30	49 –Jumping® Fitness	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	18:30–19:30	43 –Bach Beine Po	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	19:30–20:30	45 –WSG (Wirbelsäulengymn.)	GYM 2 Dammerstock	N 130/M 40
	20:30–21:30	46 –BodyPower	GYM 2 Dammerstock	N 130/M 40
Freitag	09:00–10:00	51 –WSG (Wirbelsäulengymnast.)	GYM 3 Südstadt	N 130/M 40
	14:00–15:30	53 –Yoga und Entspannung	Dojo Dammerstock	N 150/M 60
	18:00–19:00	59 –Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	N 130/M 40
	18:00–19:00	57 –Zumba®	Grundschule am Wasserturm	N 130/M 40
	18:30–19:30	55 –Pilates	GYM 2 Dammerstock	N 120/M 40

N = Nichtmitglieder

M = Mitglieder

Kurse jeweils 10 Einheiten

Anmeldung ab 01.12.2026

Beitragsstruktur ab 01.01.2026**ab 1. Januar 2026****Mitgliedschaft**

Art der Mitgliedschaft	Grundbeitrag/Monat
Kinder / Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr	18 €
Schüler / Studenten ab 18 Jahren und bis zur Vollendung des 24. Lebensjahrs mit jährlichem Ausbildungsnachweis (Ausbildung, Studium, FSJ/BFD, Bund)	13 €
Erwachsene ab dem vollendeten 18. Lebensjahr ohne Ausbildungsnachweis	21 €
Seniorenmitglieder (gilt nur für das Angebot „Seniorensport“)	18 €
Ehepaare, Familien, Alleinerziehende o. Lebensgemeinschaften mit Kindern mit Kindern im Alter von 18 bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres, für die ein jährlicher Nachweis zu erbringen ist.	38 €
Einzelmitgliedschaft (Trainer, Übungsleiter, Abteilungsleiter, stellvert. Abteilungsleiter, Kassenwarte)	5 €
Familienmitgliedschaft (Trainer, Übungsleiter, Abteilungsleiter, stellvertr. Abteilungsleiter, Kassenwarte)	28 €

Abteilungssport

Abteilung	Zusatzbeitrag (pro Abteilung)
Basketball, Fußball, Handball, Tennis, Triathlon, Volleyball	5 €
Badminton, Judo, Tischtennis	4 €
Aikido, Leichtathletik, Quadball, Rollstuhlbasketball, Selbstverteidigung, Senioren, Taekwon-Do	3 €
Darts, Schach	2 €



Beitragsstruktur ab 01.01.2026**ab 1. Januar 2026****Sportangebote****mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft
(pro Person):**

	Zusatzbeitrag
Fitness-Studio	20 €
Fitness- & Gesundheitskurse (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	ab 40 €
Zusatzangebote „Fitness- & Gesundheitssport“	3 €

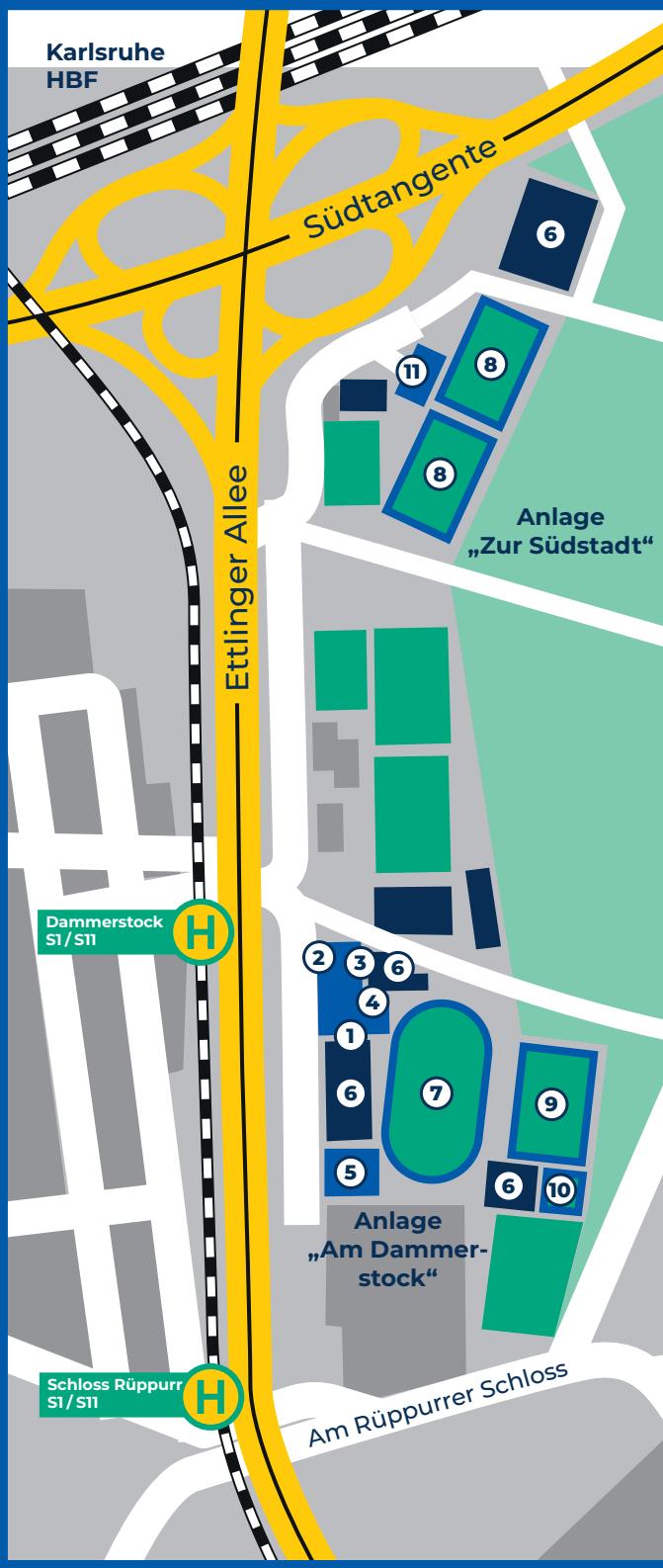
**mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft
(pro Kind):**

	Zusatzbeitrag
KINDERSPORTSCHULEaktiv	17 €
Ballschule Heidelberg	17 €
Power Kids	12 €
Zusatzangebote „Kinder- & Jugendsport“	3 €

**mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft
(Oberwaldbad):**

	Zusatzbeitrag
Aquakurse OWB (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	ab 80 €
Schwimmkurse (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	ab 115 €
Baby- & Bambinischwimmen (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	90 €
Seniorengymnastik OWB	4 € / 6 €





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

Action, Spiel und Spaß

**Unsere Ferienfreizeiten starten durch!
Jetzt anmelden!**



Unsere Ferienfreizeiten 2026

Zeitraum	Uhrzeit	Alter	Art	Gebühren €
07.-10.04.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	Osterfreizeit 2026	M 160/N 240
26.–29.05.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	Pfingstfreizeit 2026	M 160/N 240
03.–07.08.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	1. Sommerfreizeit 2026	M 200/N 300
10.–14.08.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	2. Sommerfreizeit 2026	M 200/N 300
17.–21.08.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	3. Sommerfreizeit 2026	M 200/N 300
07.–11.09.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	Ballsportfreizeit Sommer 2026	M 200/N 300
26.–30.10.2026	08:30–16:30	6–12 Jahre	Herbstfreizeit 2026	M 200/N 300



Ensinger



Auch im Sommer 2026 finden wieder zwei Tennis- Camps statt. Infos und Anmeldung über Edo Mustafic entweder per E-Mail: edo@TennisPSK.de oder Telefon: 0179 4573598

M = Mitglieder

N = Nichtmitglieder

5-tägiges Fußballcamp

In Kooperation mit 11TeamSports beim PSK
31. August – 4. September 2026



- Original Nike Camp-Ausstattung + einen Nike-Ball, Trinkflasche und einen Teilnehmerpokal
- Scouting für unsere Academy-Elite-Teams ELEVEN FC
- Qualifikationsmöglichkeit zum Mega-Dribbler-Europafinale im Europa-Park in Rust

[Hier anmelden](#)


In diesem Fußball-Camp erleben die Kinder im Alter von 6 bis 14 Jahren spannende Tage voller Action, Spaß, Emotionen und cooler Überraschungen – unvergessliche Ferien-Erlebnisse die in Erinnerung bleiben! Ob Fußballneuling oder Nachwuchskicker – bei uns steht der Spaß am Spiel im Vordergrund! Wir kombinieren Bewegung, Begeisterung und Betreuung zu einem einzigartigen Erlebnis, das Kinderherzen höherschlagen lässt.

Gut versorgt – von Anfang bis Ende:

An Verpflegung soll es während des Camps nicht mangeln. Daher bauen wir neben regelmäßigen Trinkpausen (Wasser), eine Snackpause gegen 11 und 14 Uhr sowie ein ausgewogenes Mittagessen von 12–13 Uhr ein. Bei uns sind Energie und gute Laune garantiert!

11TEAMSPORTS Fußballcamp 2026

Zeitraum

Uhrzeit

Alter

Gebühren €

31.08.–04.09.2026 09:00–15:30 6–14 Jahre N 230/M 220/ab 2. Kind: 215

Freiwilliges Soziales Jahr beim PSK – wir suchen dich!



Interesse?

Dann bewirb dich jetzt unter:

psk@post-suedstadt-ka.de



Abteilungs-Sportangebote

2026

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. + Prüfungsvorbereit.	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

BREITENSPORT

Eltern-Kind-Turnen 1-3 J.	Mo 15:20-16:50 Riedschule
	Di 17:00-18:00 Albschule
	Do 10:00-11:00 PSD Bank-Halle
	Do 11:00-12:00 PSD Bank-Halle
	Fr 09:00-10:00 Halle 1
	Fr 10:00-11:00 Halle 1
	Fr 16:00-17:00 Albschule
Kinderturnen 3-6 J.	Di 15:45-17:00 Weiherwaldschule
	Mi 14:00-15:00 Albschule
	Do 15:45-17:00 Weiherwaldschule
	Do 17:00-18:00 Weiherwaldschule
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. 6-9 J.	Fr 15:00-16:00 Weiherwaldschule
Gerätetur. w. ab 10 J.	Fr 16:00-17:00 Weiherwaldschule
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.

Ju-Mix Angebot	Di 17:45-18:45 Gymnastikraum II
Capoeira	Do 17:30-18:15 Max-Planck-Gym.
4-9 J.	Mi 16:30-17:30 Leopoldschule
10-15 J.	Mi 16:30-17:30 Albschule
16 J. bis Erwachsene, Senioren	Mi 17:30-18:30 Albschule
Fit für Sie + Ihn	Mi 18:30-19:30 Albschule
Funktionelle Gym. weibl.	Mi 19:00-20:00 Gymnastikraum II
	Di 14:30-15:25 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 6186110 oder ka@psk-fussball.de
Trainingszeiten „Jugend“ bitte bei der Jugendleitung, Norman Durand, erfragen 0152 08545122 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-Sch.
C-Jugend w. Jhg. 09/10	Di 19:00-20:30 Eichelgartenhalle
	Fr 16:00-17:30 Rheinstrandhalle
C-Jugend Jhg. 09/10	Fr 17:30-19:00 Friedrich-List-Sch.
	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

**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
	Mo 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	Weiherwalds./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	Weiherwalds./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
----------	----------------	---------------

2026**Jugend & Anfänger**

Fr 16:00-18:00 Mehrzweckraum
Fr 20:00-24:00 Mehrzweckraum

SELBSTVERTEIDIGUNG

Pekiti Tirsia Kali ab 16 J.	Di 19:30-21:30	Leopoldsschule
Pekiti Tirsia Kali ab 16 J.	Do 19:30-21:30	Gutenbergsschule
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 2026:

TAEKWON-DO

Anfänger ab 10 J.	Mi 18:00-19:30	Gutenbergsschule
Fortgeschrittene	Mo 19:00-20:30	Gutenbergsschule
	Mi 19:30-21:00	Gutenbergsschule

TISCHTENNIS

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

TRIATHLON

Schwimmtraining	Mo 20:45-22:00	Europabad
	Di 15:30-17:00	Europabad
	Di 18:30-20:30	Weiherhofbad
	Do 17:00-18:00	Weiherhofbad
	Do 20:15-22:00	Europabad
	Sa 08:00-09:00	Freibad Rüppurr

Lauftraining

Athletik	Fr	
		17:30-18:30

VOLLEYBALL

Trainingszeiten unter www.online-psk.de/volleyball/

Aus den Abteilungen und Angeboten

Handball

Handballerinnen zeigen nicht nur beim Spiel vollen Einsatz

Wer Handball spielt, weiß: Jeder Beitrag zählt. Für die PSK-Damenmannschaft gilt das nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch darüber hinaus. Seit August spenden die Spielerinnen bei CSL Plasma in Karlsruhe fleißig Blutplasma. Damit unterstützen sie insbesondere Menschen mit seltenen, schweren Krankheiten. „Allein ein Patient mit Immundefekt benötigt circa 130 Plasmaspenden und ein Hämophilie-Patient sogar etwa 1.200 Plasmaspenden pro Jahr“, heißt es auf der Website von CSL. Bedeutet: Der Bedarf ist erheblich. Die PSK-Damen haben sich zusammen mit dem Unternehmen das

Ziel gesetzt, 100 Spenden zu sammeln. Dafür haben sie sechs Monate Zeit – und sind auf dem besten Weg, diese Marke locker zu erreichen. Stand 10. November wurde bereits 86-mal gespendet. Neben dem schönen Gefühl, etwas Gutes für andere zu tun, profitiert die Mannschaft auch selbst von ihrem Teamgeist. Denn neben der üblichen Vergütung für jeden Einzelspender bessert CSL mit einem finanziellen Zuschuss auch die Mannschaftskasse auf. Teamgeist trifft Lebensretter-Mentalität: Eine jetzt schon erfolgreiche Kooperation, die künftig vielleicht sogar noch ausgebaut wird.



Teamgeist ist zudem natürlich auch in der neuen Hallenrunde gefragt, die seit September läuft und uns schon so manch spannendes Spiel beschert hat. Hier eine Übersicht (Stand 14. November), wie es bei den aktiven Teams so läuft:

Die **1. Herrenmannschaft** hat sich nach zwei Niederlagen zum Auftakt mit vier Siegen in Folge gefunden und in der Bezirksoberliga auf den dritten Tabellenplatz geschoben. Weiter oben angreifen lautet demnach das Ziel des neuen Cheftrainers Mathias Mayer.

Den Aufstieg haben sich die **2. Herren** vorgenommen. Dafür braucht es aber zwingend mehr Heimstärke: Beide bisherigen Niederlagen setzte es vor eigenem Publikum. Auswärts ist man noch ungeschlagen.

Letztes Jahr konnten sie wegen der Verbandsfusion nicht aufsteigen, das wollen die Damen jetzt nachholen – und sind als einziges ungeschlagenes Team der Liga auch auf dem besten Weg.

Blicken wir nun noch auf die **Jugendteams**, sieben mit Spielbetrieb sind es diese Saison. Die männliche A-Jugend rangiert leider nur

auf dem vorletzten Platz und fiebert nun dem ersten Heimsieg entgegen. Deutlich besser läuft es für die männliche B-Jugend, die als Dritter oben dranbleibt. Die B-Mädchen konnten bislang nur einmal gewinnen, dies aber deutlich (36:16). Im oberen Mittelfeld bewegt sich die weibliche C-Jugend, während ihre männlichen Altersgenossen noch ohne Punktgewinn sind. Unsere männliche D-Jugend rangiert mit 4:6 Punkten auf einem ordentlichen fünften Platz. Und die gemischte E-Jugend – dieses Jahr erstmals mit zusätzlichen Koordinationsübungen, die ins Gesamtergebnis einfließen – ist ebenfalls Fünfter.

Immer weiter und immer zusammen lautet für alle Teams die Devise, dann klappt es im neuen Jahr bestimmt, dass die eine oder andere Mannschaft noch etwas weiter hochklettert. Jetzt wird aber erst mal auf den Weihnachtsbaum geklettert – zumindest gedanklich, um die schönsten Kugeln aufzuhängen.

Das PSK Team Handball wünscht allen Mitgliedern, Aktiven und Sponsoren ein frohes Fest sowie einen guten und gesunden Start ins Jahr 2026.

Heimspieltage und Termine, Jan-Feb-März

24.01.2026	Damen vs. SG Niefern/Mühlacker	15:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren II vs. SG Wiernsheim/Niefern	17:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. SV Niederbühl	19:00 Uhr	Eichelgartenhalle
21.02.2026	Herren II vs. SV Langensteinbach III	14:30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. HSG Walzbachtal II	16:30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Damen vs. TV Knielingen	18:30 Uhr	Eichelgartenhalle
07.03.2026	Damen vs. SG Pforzheim/Eutingen	16:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. SG Kappelwind./Steinbach II	18:00 Uhr	Eichelgartenhalle

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Melanie Förster

Wettkampfbetrieb

Bundesoffenes Turnier U17, Abensberg

Beim bundesoffenen Turnier der U17 in Abensberg belegte Marius Passarella nach vier Kämpfen den 7. Platz.

Süddeutsche Meisterschaften der Männer und Frauen, Kirchheim

Bei den Süddeutschen Meisterschaften der Männer und Frauen nahmen seitens des PSK Larissa Greis, Melanie Förster Lörinc Hartstang und Silas Kühner teil. Lasissa Greis sicherte sich in Ihrer Gewichtsklasse den 1. Platz und wurde Süddeutsche Meisterin. Weiterhin erkämpften in ihren Gewichtsklassen Melanie Förster und Lörinc Hartstang jeweils den 3. Platz.

Bezirks-Einzelmeisterschaften U13 und U15 in Viernheim

Bei den Bezirksmeisterschaften der Altersklassen U13 und U15 nahmen seitens des PSK zehn Judokas teil.



Süddeutsche Meisterschaften der Männer und Frauen (A.Eder, M. Förster, L. Greis, L. Hartstang und S. Kühner)

Im Bereich der U13 wurde Hella Malchow Bezirksmeisterin. Weiterhin wurden Emilius Schlüfter und Linus Aman Vize-Bezirksmeister. Leandra Fang, Nils Gottschalck, Paul



Bezirks-Einzelmeisterschaften U13: (N. Gottschalk, F. Amann, P. Ruck, E. Schlüfter und H. Malchow)

Ruck erkämpften sich jeweils den 3. Platz und Elias Ketter belegte einen respektablen 7. Platz.

Im Bereich der U15 wurde Najat Morou Bezirksmeisterin weiterhin belegten Leandra Fang, Tadeusz Kosek und Luke Maternus jeweils hervorragende dritte Plätze belegt.

Landeseinzelmeisterschaften U13 und U15 in Pforzheim

Bei den Landesmeisterschaften der Altersklassen U13 und U15 nahmen seitens des PSK neun Judokas teil.

Im Bereich der U13 wurde Hella Malchow Landesmeisterin. Linus Aman, Nils Gottschalk und Emilius Schlüfter und belegten in ihren Gewichtsklassen jeweils den 3. Platz und Paul Ruck belegte den 7. Platz.

Im Bereich der U15 wurde Najat Morou Landesmeisterin und Tadeusz Kosek Landesvizemeister. Weiterhin belegte Luke Maternus den 3. Platz und Leandra Fang den 5. Platz

Bundesoffenes Turnier U17 in Holzwickedede

Beim bundesoffenen Turnier in Holzwickedede konnte Mia Förster leider nur einen Kampf bestreiten, da sie bei weiteren Kämpfen verletzungsbedingt nicht antreten konnte.

Steppi Pokal U9 und U11 in Kirchberg

Beim Steppi Pokal nahmen zehn Judoka des PSK teil und erzielten sehr gute Ergebnisse

In ihren Gewichtsklassen erreichten Lukas Ruck, den 1. Platz, Liv Heinlein, Manuel Möhling und Sebastian Kosek den 2. Platz, Justus Bauer, Nathan Fang, Linus Gildenhard, Emil Gottschalk und Lukas Kräher den 3. Platz sowie Nathaniel Brown den 4. Platz

Bezirksliga der Männer am 18.10.2025 in Pforzheim

Die Bezirksligamannschaft der Männer erreichte mit Konrad Schelling, Florian Schlüfter, Ruslan Müslimov, Rudi Turek,



Landes Einzelmeisterschaften U13
(Hella Malchow und Emilius Schlüfter)



Bezirks-Einzelmeisterschaften U15
(Leandra Fang, Najat Morou und Tadeusz Kosek)



Badische Einzelmeisterschaften U15
(Tadeusz Kosek, Leandra Fang und Najat Morou)

Luciano Carbone, Stephen Tengoh Sabum, Gajus Galentas und Daniel Metz den 2. Platz.

Koroska Open U16 in Slowenien

Am 18. Oktober 2025 nahm Mia Förster an dem international stark besetzten Koroska Open U16-Turnier in Slowenien teil und erkämpfte sich einen hervorragenden 5. Platz und sammelte wertvolle internationale Wettkampferfahrung.

Süddeutsche Einzelmeisterschaften, Pforzheim

Am 18. Und 19.10.2025 fanden in Pforzheim die Süddeutschen Einzelmeisterschaften statt, für die sich seitens der Judoabteilung des PSK Najat Morou und Tadeusz Kosek qualifiziert hatten. Bei den Wettkämpfen erreicht Najat Morou einen hervorragenden 3. Platz.

Internationaler Adler Cup U15 und U17, Frankfurt

Am 28.10.2025 nahmen Najat Morou, Olivia Passarella, Patricia Aranyos, Mia Förster,



Bezirksliga Männer
 (K. Schelling, F. Schlüter, R. Müslimov, R. Turek, L. Carbone, S. Tengoh Sabum, G. Galentas und D. Metz)

Marius Passarella und Tadeusz Kosek am internationale Adler Cup, einem der größten Judoturniere in Europa teil und erreichten bei einem starken Teilnehmerfeld folgende Ergebnisse:

Najat Morou erkämpfte sich einen hervorragenden 2. Platz, Olivia Passarella einen 5. Platz und Patricia Aranyos belegte den 7. Platz.



Steppi Pokal U9 und U11

M. Möhling, N. Braun, L. Kräher; E. Gottschalk, L. Heinlein, N. Fang, L. Gildenhard, S. Kosek, L. Ruck, und J. Bauer



Adler Cup, Frankfurt
(Najat Morou)

Ehrungen

Im November jeden Jahres findet in Karlsruhe traditionell die Jugendsportlerehrung statt. Aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen im letzten Jahr wurden Hidaya Morou und Mia Förster, beide wurden Süddeutsche Meisterinnen, geehrt.

Herzlichen Glückwunsch

Anfängerkurse

Erwachsene ab 14 Jahre

Dienstag, 24.02.2026, 18.30–19.40 Uhr

Jugendliche ab 10 Jahre

Donnerstag, 26.02.2026, 18.15–19.30 Uhr

Kinder von 6–9 Jahre

Donnerstag, 26.02.2026, 17–18.15 Uhr

Bambini von 4–6 Jahre

Freitag, 27.02.2026, 17.30–18.15 Uhr

Klimawchsel?

**Vertrieb, Planung, Montage,
Wartung und Reparatur von:**

- Klimageräte
- Kaltwassersätze
- EDV-Klimaanlagen
- Industriekühllanlagen
- Kälteanlagen
- Schwimmbadentfeuchter

Aus den Abteilungen und Angeboten

Leichtathletik

Starke Frauenpower in der Leichtathletik

Die Leichtathletik hat wieder eine Abteilungsleitung, ein Team aus 3 Frauen (Dr. Beate Helling, Miriam Sekulla, Dr. Verena Straßburg-Deimel) plus Kassenprüferin (Lisa Zehe) und Unterstützung für die Formalien bei Wettkämpfen (Larissa Wolz). Stellvertretende Abteilungsleiterin bleibt weiterhin Petra Feix, die das letzte Jahr trotz gesundheitlicher Einschränkungen die Abteilung mit viel Engagement betreut hat.

Ein Spielfest für Kinder und Eltern der Leichtathletik-Gruppen im Mai, auf dem nach ehrenamtlicher Unterstützung der Eltern gesucht wurde, ergab diese Zusammenstellung. Kurz vor den Sommerferien war die Wahl und seit den Sommerferien ist schon viel passiert.

Ein ganzes Jahr, indem die Anfragen der Eltern nach Schnupperstunden und Teilnahme an den Leichtathletik Gruppen



Kreismeisterin (W12)
Sophia Lasogga



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



Die U12 Mädchen der LG Karlsruhe haben sich unter die besten Schülermannschaften in Baden qualifiziert und am großen BLV-BSMM Finale im Mittelbergstadion im Bühlertal den großartigen 2. Platz errungen. Darunter waren auch die PSK Sportlerinnen Djanika Müller (Ballwurf) 2.v.rechts und Hanna Deimel (800m) rechts außen.



Beim Schülerlauf im Oberwald 17. Oktober standen 4 Mädchen vom PSK auf dem Treppchen. Marlene Sekulla auf dem 1. Platz der 2300 m Strecke und Elise Feix auf dem 3. Platz. Auf der 3500 m Strecke belegten Hanna Deimel und Emma Sekulla den 1. und 2. Platz (s. Foto).

mangels Kapazität nicht beantwortet werden konnten, ist nun zu Ende. Seit September konnten viele neue Kinder den verschiedenen Gruppen zugeteilt werden. Auch ergaben sich neue Trainingszeiten durch verstärktes Engagement der lang bewährten Trainer Reinhard Wolz und Larissa Wolz, die nun zusätzliche Trainings anbieten um die vielen Kinder trainieren zu können. Besonders erfreulich ist ein zusätzliches Training donnerstags für die Wettkampfgruppe in der Europahalle, wo die Schüler und SchülerInnen, die Lust haben und Engagement zeigen bei Wettkämpfen mitzumachen, trainiert werden können.

Es gibt auch schon phantastische Ergebnisse der PSK Leichtathletinnen aus den letzten Wettkämpfen:

Sophia Lasogga (W12) ist die aktuelle Kreismeisterin im 75m Lauf (10,9 sec) und Weitsprung (4,41m). Sie belegte auch bei den Schülermehrkämpfen einen großartigen 1. Platz im Dreikampf mit 1204 Punkten. Herzlichen Glückwunsch zu der tollen Leistung.



Hier die 4 stolzen PSK Mädchen vom Schülerlauf im Oberwald (von links nach rechts: Marlene, Emma, Hanna, Elise)

Aus den Abteilungen und Angeboten

Tennis

Rückblick 2025

Die Herrenmannschaft des PSK blickt auf einen sehr gelungenen Sommer zurück: Beim Pokalwettbewerb 2025 (A-Pokal) konnte sich das Team den 1. Platz sichern. Der Wettbewerb wird badenweit ausgetragen und bringt Mannschaften aus der gesamten Region zusammen.

Gespielt wird zunächst in zugesloten Gruppen. Wer seine Gruppe gewinnt, zieht jeweils eine Runde weiter – jeder Spieltag zählt, Ausrutscher sind kaum erlaubt. Umso erfreulicher ist es, dass sich die PSK-Herren in diesem Modus behaupten und konstant überzeugen konnten.

Der Pokalerfolg ist ein schöner Beleg für den Einsatz der Mannschaft, die gute Abstimmung im Team und die kon-

tinuierliche Arbeit über die Saison hinweg. Ein Ergebnis, über das sich der Verein zu Recht freuen darf.



Szymkiewicz Stefan, Albiez Hansjörg, Kleinen Alwin, Maurath Nico (v.l.n.r.)
Foto: Anabel Rilling

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!



Spannendes PONTIS Hallentennis zum Jahresauftakt!

Vom 3. bis 6. Januar 2026 wird die Tennis halle des Post Südstadt Karlsruhe e.V. erneut zum Treffpunkt der regionalen Damen- und Herrentennis-Elite. Mit der 3. Auflage des PONTIS Hallentennisturniers steht ein sportliches Highlight auf dem Programm, das sich längst einen festen Platz im Turnierkalender der DTB-Turnierserie gesichert hat. Ein Gesamtpreisgeld von 1.100 Euro sowie wertvolle Ranglistenpunkte für die deutsche Rangliste sorgen Jahr für Jahr für hochklassige Teilnehmerfelder. Auch 2026 dürfen sich Tennisfans wieder auf zahlreiche Spielerinnen und Spieler aus den deutschen Top 200 freuen, die in Karlsruhe zum Jahresbeginn um Titel, Punkte und Prestige kämpfen.

„Die Felder bei Damen und Herren werden erneut hervorragend besetzt sein. Wir dürfen uns auf Tennis auf höchstem Niveau freuen“, blickt Turnierleiter Pasqual Duttlinger optimistisch auf die bevorstehenden Turniertage und die Vielzahl an Meldungen.



Den sportlichen Höhepunkt bilden die Finals Spiele am Dienstag, 6. Januar, die ab 13:00 Uhr ausgetragen werden. Dann entscheidet sich, wer sich zum Jahresauftakt in die Siegerlisten des PONTIS Hallentennisturniers einträgt – Spannung und hochklassiger Tennissport sind garantiert.



Ihr Kompletsortiment
für Bäderbetriebe
und Thermen!



MIT UNS GEHEN SIE BADEN!



NEU!

Unser
Profi-
Sortiment
jetzt auch online
für Privat-
kunden

easy2drive

FAHRSCHULE · STEFFEN DENKER

Vom Start bis zum Ziel

Einfach
sicher
fahren!



↗ 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



Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

Ironman-Weltmeisterschaften in Spanien

Im spanischen Marbella (Andalusien) fanden am 9. November die Ironman-Weltmeisterschaften über die sogenannte 70.3 Distanz statt. Diese Zahl gibt die insgesamt im Wasser, auf dem Rad und zu Fuß zurückzulegende Strecke in Meilen an.

In einer beachtlich geringen Gesamtzeit von 5:15:42 h erzielte Patrick eine super Leistung über die 1,9 km Schwimmen im Meer, 90 km Radfahren im bergigen Hinterland der Stadt und 21,1 km Laufen am Meer entlang und durch die Stadt. Für das Schwimmen benötigte er 33:54 min, für die Radstrecke, die insgesamt ca. 1700 HM aufwies, 2:51:29 h. Den abschließenden Halbmarathon absolvierte er in 1:41:14 Std.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser starken Leistung! Als Belohnung für die Strapazen wurde dann erstmal noch ein wenig Urlaub in Spanien drangehängt.



Patrick im Ziel nach 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren und 21,1 km Laufen bei der Ironman 70.3 WM in Marbella, Spanien

Erfolge

14.09.2025 Ironman WM Männer, Nizza 3,8 – 180 – 42,2

Christian in 10:16:25 h, 61. Platz AK

14.09.2025 BaWü-Meisterschaft Ettlingen, 1,5 – 40 -10

Michael in 2:32:36 h, 1. Platz AK

Lars in 2:44:07 h, 2. Platz AK

21.9.2025 Halbmarathon Karlsruhe, 21,1 km

Silke in 1:27:24 h, 1. Platz AK, 16. gesamt

11.10.2025 Ironman WM Frauen, Hawaii 3,8 – 180 – 42,2

Silke in 10:54:45 h, 37. Platz AK

9.11.2025 Ironman 70.3 WM, Marbella 1,9 – 90 – 21,1

Patrick in 5:15:42 h, 120. Platz AK

Sportliche Premieren

Hannah absolvierte ihre erste Olympische Distanz 1,5 – 40 – 10 im Kraichgau

Jule finishte ihre erste Olympische Distanz 1,5 – 40 – 10 in Xanten

Gerhard finishte seine erste Olympische Distanz 1,5 – 40 – 10 in Ettlingen

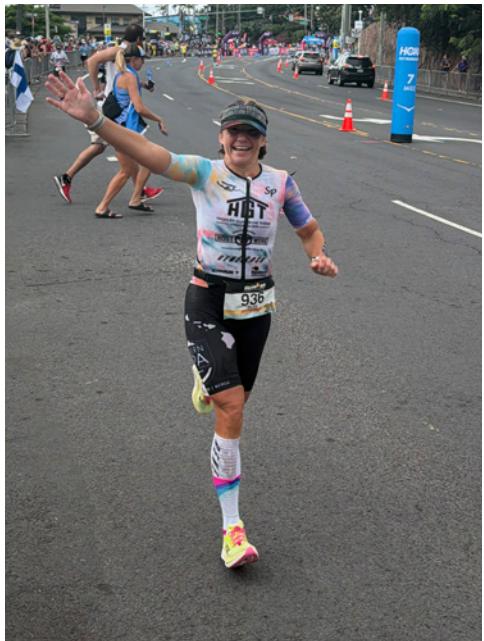
Timo absolvierte seine erste Mitteldistanz 1,9 – 90 – 21,1 im Kraichgau

Marius bewältigte zum ersten Mal einen Ironman 3,8 – 180 – 42,2 in Frankfurt

Philipp lief zum ersten Mal einen Marathon, und zwar in Frankfurt



Silke bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii



Chris bei den Weltmeisterschaften auf Hawaii





Kids von Silke
und Chris



Jule hat 2025 ihre erste Olympische Distanz in Xanten geschafft



Gerhard absolvierte dieses Jahr ebenfalls erstmals die Olympische Distanz – in Ettlingen



Hannah nach ihrer ersten Olympischen, Timo nach seiner ersten Mitteldistanz im Kraichgau.



Marius kommt bei seinem ersten Ironman (Frankfurt) aus dem Wasser



Philipp bei seinem ersten Marathon, und zwar in Frankfurt



Dieses Jahr waren wir mit 6 PSK-lern in Ettlingen am Start (einer fehlt auf dem Photo leider)

Rüppurr bestens versorgt:



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**





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

Aus den Abteilungen und Angeboten

Volleyball

Annette Maurath

Hallo liebe Volleyballer und Volleyballerinnen,

bei unseren Ligateams hat die Runde begonnen, und es waren schon einige spannende Spiele zu sehen. Infos zu den Spieltagen und den Tabellen findet ihr auf der Homepage bei den jeweiligen Mannschaften. Auch unsere Mixed Freizeitmannschaften sind sehr aktiv. Einige Teams haben in der Halle 1 ein Turnier veranstaltet (siehe unten) und großen Spaß dabei gehabt. Die Fördermittelbeantragung für die neu zu errichtenden Beachfelder hat uns nochmal vor einige Herausforderungen gestellt, aber auch diese konnten gemeistert werden, sodass wir fest damit rechnen, dass die Felder vor Beginn der Beachsaison fertiggestellt werden können. Die alten Felder haben wir im Herbst nicht mehr abgedeckt, um uns zum Baubeginn nicht zusätzliche

unnötige Arbeit zu machen. Statt dessen haben wir bei unserer Beachfelder-Herbstaktion in den beiden Beachhütten mal ordentlich aufgeräumt, altes Gerümpel weg geschafft und geputzt. Jetzt können wir uns ein Regal besorgen, damit in der linken Hütte endlich Ordnung einkehren kann und das Hängeregal nicht mehr ständig abstürzt. Außerdem haben wir Maß genommen, damit im nächsten Frühjahr eine neue Beachhütte zwischen die beiden alten Hütten platziert werden kann. Die rechte defekte Hütte soll vorerst als Unterstand ohne Türen stehen bleiben solange sie noch hält. Jetzt bleibt uns nur noch, euch eine schöne Adventszeit zu wünschen, schöne Weihnachten und einen guten Rutsch.

PSK Mixed Turnier der Teams **Volley Lions, Koalas, Phönix und Mix Do am 26.10.2025 in der PSK Halle 1**

Am Sonntag den 26. Oktober herrschte in der PSK Halle 1 beste Stimmung. Beim traditionellen Volleyball-Freundschaftsturnier des PSK traten sechs hochmotivierte Mannschaften gegeneinander an. Obwohl es nur um die Freude am Spielen ging, lieferten sich die Teams Phoenix 1 und 2, Koalas 1 und 2, die Mannschaft Mix Donnerstag und die Lions spannende Matches und es wurde um jeden Sieg gekämpft. Neben dem sportlichen Ehrgeiz kam auch das leibliche Wohl nicht zu

kurz. Kaffee und Snacks sorgten für die notwendige Stärkung unserer Sportler*innen. Am Ende blickten alle Teilnehmenden auf einen rundum gelungenen Tag voller Sport, Gemeinschaft und guter Stimmung zurück. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Teilnehmenden, den Organisatoren und Organisatorinnen, sowie den Abteilungsleiterinnen Annette und Antje, die diesen Tag möglich gemacht haben. Die Vorfreude auf das nächste Turnier ist bereits groß! Laila (von den Koalas)



Aus den Abteilungen und Angeboten

Wandern

Wilfried Hartmann

Wanderung am 5. Oktober 2025 / Rund um Ittersbach

Mit der S-Bahn fuhren wir nach Ittersbach zum Start unserer Wanderung. Bergauf ging es auf einer Anhöhe bei recht stürmischem Wind Richtung Jakobsbrunnen. Kaum im Wald kam der erste Regenschauer. Unsere erste Rast war dann auch gleich in der Hütte, wo wir uns erst mal etwas aufwärmten. Weiter ging es dann durch den Wald zum Tornadostein der zur Erinnerung an die Verwüstungen im Wald 1968 erinnern soll. Bei Aprilwetter, sogar mit Sonnenschein, wanderten wir zum Hermannsee und weiter auf der ehemaligen Bahntrasse (Kleinspurbahn von Karlsruhe über Langensteinbach und Ittersbach nach Pforzheim) der zu einem schönen Wanderweg ausgebaut wurde. Am Vereinsheim des SWV Ittersbach vorbei, auf schmalem Pfad und Wiesenwegen, erreich-

ten wir wieder Ittersbach. Auf der Rundwanderung wurden wir vom Wanderzeichen des Kuckucks begleitet. In unserer Einkehr begrüßten uns weitere Wanderfreunde.



Die Flucht vor dem Regen und kleine Aufwärm-pause.
Wanderführerin Gerlinde Mößner

Wanderung am Sonntag 2. November 2025 / An der Alb entlang



Wanderführerin: Karin Gremmelmaier

Wie immer am 1. Sonntag des Monats trafen sich trotz schlechter Wetterprognose einige wackere Wanderer/innen, um vom Albtalbahnhof bis nach Knielingen zu wandern.

Es ging immer an der Alb entlang und es waren doch einige Mitwanderer überrascht über die Vielfältigkeit der Natur mitten in Karlsruhe.

Es gab schon einige Momente, in denen das Handy gezückt wurde, um die beeindruckende Landschaft festzuhalten.

Der Wettergott hat sich auch zurückgehalten, so dass wir trockenen Fußes nach über 3 Stunden, immer noch bei guter Laune, das Fischerhäusle in Knielingen erreichten, in dem wir dann gut mit Essen und Trinken versorgt wurden.

Es war ein toller Wandertag.

Gruppenleiter: Wilfried Hartmann / E-Mail: hartmannwilfried@t-online.de

Wanderungen 2026

Änderungen vorbehalten!

Datum	Wanderführer	Wandergebiet
04.01.2026	Wilfried Hartmann	Steinmauern über Murg
01.02.2026	Karin Gremmelmaier	Von Durlach nach Berghausen
01.03.2026	Wilfried Hartmann	Rheinstetten über Forchheim
05.04.2026	Isolde Rüsterholz	Neutharder Baggersee
03.05.2026	Evamaria Thon	Leopoldshafen über den alten Hafen
07.06.2026	Renate Belli	Grünwettersbach / Vor den Toren von Karlsruhe
05.07.2026	Wilfried Hartmann	Kapellenweg über Silberstreifen
02.08.2026	Gerlinde Mößner	Baden-Baden Chaisenweg
06.09.2026	Karin Gremmelmaier	Nonnensuselweg um Bergzabern
04.10.2026	Renate Belli	Kraichgau
01.11.2026	Isolde Rüsterholz	Malschbachtal
06.12.2026	Wilfried Hartmann	Nikolauswanderung



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.

Aus den Abteilungen und Angeboten

Sportabzeichen

Rückblick 2025

In diesem Jahr nahm eine ähnlich große Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim Sportabzeichen wie im Vorjahr teil.

Insgesamt 26 Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer im Alter zwischen 8 und 86 Jahren stellten sich den Herausforderungen in der Leichtathletik, beim Schwimmen und Seilspringen sowie bei Kraft-Disziplinen.

Besonders erfreulich für uns war die Teilnahme von 6 Kindern und Jugendlichen. Nicht unerwähnt soll bleiben, dass Helmut Rohde von der Leichtathletik-Seniorengruppe als weit über 60-Jähriger erstmals angetreten ist und es ohne größere Probleme „geschafft“ hat.

Wie in den vergangenen Jahren haben wir erneut 8 Bewerberinnen und Bewerber für den Polizei- bzw. Zolldienst mit der Abnahme geholfen, die Voraussetzungen für ihre Berufswunsch zu erfüllen.

Nicht alle Interessenten waren erfolgreich. Unsere Empfehlung lautet, dass man nicht

gänzlich unvorbereitet an den Start gehen sollte. Wir sind auch künftig gerne bereit, hier im Vorfeld Unterstützung zu leisten.

Bei folgenden Mitgliedern des Vereins haben wir als Sportabzeichen-Team die Prüfung abgenommen (in Klammern Anzahl der Wiederholungen):

Bernd Großhans (48)

Bernd Sina (44)

Andreas Maurath (20)

Fabian Bauer (9)

Veronica Bauer (4)

Paulina Bauer (4)

Volker Sorg (4)

Nicolas Bauer (3)

Josefina Gruber (2)

Paula Gruber (2)

Adam Sammari (2)

Enes Schwarz (1)

Helmut Rohde (1)

Herzlichen Glückwunsch!

Das PSK-Sportabzeichen-Team



Programm Fitness- u. Gesundheitssport Senioren ab 01.01.2026

Tag	Zeit	Kurse	Ort
Montag	10:00–11:00	S-10 – Seniorengymnastik	PSD Bank-Halle
	11:00–12:00	S-11 – Seniorengymnastik / männlich	PSD Bank-Halle
	14:30–15:30	S-12 – Senioren Tanz im Sitzen	PSD Bank-Halle
	15:30–17:00	S-13 – Senioren Tanz	PSD Bank-Halle
Dienstag	11:00–12:00	S-20 – Seniorengymnastik / weiblich	PSD Bank-Halle
	19:00–20:00	S-21 – Funktionsgymnastik	GYM 2 Dammerstock
Mittwoch	08:45–09:45	S-30 – Funktionsgymnastik	PSD Bank-Halle
	10:00–11:00	S-31 – Seniorengymnastik	PSD Bank-Halle
	19:00–20:00	S-32 – Fit für Sie & Ihn	GYM 2 Dammerstock
Donnerstag	09:00–10:00	S-40 – Seniorengymnastik / weiblich	PSD Bank-Halle

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)

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

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



Wir feiern Olympischen **FASCHING**

Sonntag, 8. Feb. 2026 beim PSK e.V.

Muffins/Kuchen

Basteln

Spielstationen

Musik

Kostümprämierung

Tombola

Motto „Olympische Spiele“

**Wir laden euch herzlich zu unserer
alljährlichen Kinderfaschingsparty ein!**

Sonntag, 8.02.2026 um 14.11 Uhr (Hallenöffnung ab 13.45 Uhr)

PSK Halle 1, Ettlinger Allee 9 in 76199 Karlsruhe

5,00 € pro Erwachsene, 3,50 € pro Kind
Kinder bis einschl. 3 Jahren haben freien Eintritt
(Ticketkauf siehe Homepage)

Bei Kuchenspenden erhält eine Person freien Eintritt!

Wenn Sie einen Kuchen oder Muffins spenden möchten, bitten wir Sie,
sich vorab per E-Mail unter ines.drissi@post-suedstadt-ka.de anzumelden.
So können wir besser planen und sicherstellen, dass ausreichend Kuchen
vorhanden sind. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



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.



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.





**Wir wünschen allen ein
sportliches, erfolgreiches und
gesundes Jahr 2026!**

Unser Helles
mild und
süßig.

Deine Stadt.
Dein Bier.

