

POST SÜDSTADT KARLSRUHE

PSK KURIER

1/2026

A photograph of two young girls smiling at the camera. The girl on the left has braided hair and wears a yellow and orange top with a red and yellow sash. The girl on the right wears a silver sequined dress with a black headscarf featuring the Olympic rings. They are holding a large bouquet of red and yellow paper flowers. The background shows a festive indoor setting with blue and yellow streamers.

Kleine Olympioniken ganz groß

Beim Kinderfasching verwandelte sich der PSK in eine bunte olympische Arena.

Post Südstadt Karlsruhe e. V.

Der große Verein für Sport, Freizeit, Gesundheit und Integration



Bei uns lohnt sich Vorsorge doppelt.

Gesund leben und bis zu 225 € Geldprämie sichern.

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und wir belohnen Sie dafür mit attraktiven Geldprämien. Und das Beste: Mit dem Smartphone geht's jetzt noch einfacher und digital!

GESUNDNAH

**AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.**



**Jetzt Meine AOK-
App laden.**

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@ps-ka.de	
Bankverbindungen	Sparkasse Karlsruhe	IBAN DE97 6605 0101 0009 3242 94 BIC KARS DE 66XXX
Vereinskurier	psk@ps-ka.de Erscheint vierteljährlich Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.	
Marketing	marketing@ps-ka.de	
Ehrenvorsitzende	Horst Sedlag Hans Joachim Kögele	h.sedlag@ps-ka.de h.-j.koegele@ps-ka.de

Geschäftsführung

Beate Brockerhoff	Finanzen Personal	b.brockerhoff@ps-ka.de
Dominic Riedel	Gebäudemanagement Öffentlichkeitsarbeit / IT	d.riedel@ps-ka.de
Timo Zöller	Sport	t.zoeller@ps-ka.de

Aufsichtsrat

Vorsitzender	Stefan Schwärzler	s.schwaerzler@ps-ka.de
stellv. Vorsitzende	Dr. Rainer Dorn Markus Gellweiler Arno Kastner Prof. Dr. Joachim Schmidt	r.dorn@ps-ka.de m.gellweiler@ps-ka.de a.kastner@ps-ka.de j.schmidt@ps-ka.de
Leiter d. Abteilungen	Christian Piri	c.piri@ps-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 98961995
Oberwaldbad	Erlenweg 2 (Wohnstift Rüppurr), 76199 Karlsruhe medizinische Abteilung	0721 8801609 0721 8801784
Fitness-Studio	Ettlinger Allee 9	0721 887996

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Montag + Donnerstag	10–12 Uhr
Dienstag + Donnerstag	15–17 Uhr

Sie erreichen uns zudem
per Telefon 0721 887444 und
per E-Mail: psk@ps-ka.de.

Fitness-Studio

Montag–Freitag	8–21 Uhr
samstags/sonntags	9–15 Uhr

Feiertage:

samstags/sonntags	10–13 Uhr
wochentags	9–13 Uhr

Oberwaldbad

Montag	14–18 Uhr
Dienstag	14–17 Uhr
Mittwoch	13–18 Uhr
Donnerstag	10–20 Uhr
Freitag	14–18 Uhr
Samstag	10–13 Uhr

An Feiertagen ist das Schwimmbad geschlossen

Schwimmbad

Sauna

geschlossen
geschlossen
13–19 Uhr (D)
13–19 Uhr (H)
14–20 Uhr (D/H)
geschlossen

Med. Abteilung

8–12 Uhr
8–12 Uhr
9–12 Uhr
8–14 Uhr
geschlossen
geschlossen

Unser Kurier ist online zu lesen.



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

Abteilungen

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

Angebote

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



der Frühling steht vor der Tür – die Tage werden länger, es wird heller und wärmer. Genau jetzt ist die beste Zeit, (wieder) mit Sport anzufangen oder neue Routinen aufzubauen. Und dafür ist der PSK ein richtig guter Ort: zentral, vielseitig,

mit einem riesigen Angebot in alle Richtungen. Der PSK wächst durch Menschen, die andere mitbringen. Gebt unseren Kurier gern weiter. Sprecht Freunde, Nachbarn oder Kollegen an. Mitglieder werben Mitglieder hilft uns – und wir freuen uns über jeden, der den PSK kennenlernen möchte.

Ein Punkt ist mir dabei wichtig: Wir arbeiten professionell, aber wir sind kein reiner Dienstleistungsbetrieb. Vieles beim PSK funktioniert nur, weil Menschen ehrenamtlich mit anpacken. Nicht alles klappt immer, nicht alles läuft reibungslos. Das ist keine Ausrede, sondern die Realität eines großen Vereins, der von Engagement lebt. Was wir dafür brauchen, ist ein fairer Umgang miteinander: etwas Toleranz, ein bisschen Geduld – und vor allem Kommunikation. Der PSK ist am stärksten, wenn wir ihn als Gemeinschaft verstehen: nicht „die da oben“, nicht „die Geschäftsstelle“, nicht „die Abteilung“ – sondern wir alle.

Gleichzeitig wollen wir unsere Angebote weiter ausbauen – mit dem Anspruch, Euch dauerhaft gute Angebote zu machen und die Attraktivität des Vereins langfristig zu sichern. Mitgliederbindung ist eine der großen Aufgaben des PSK.

Das ist auch eine Antwort auf den demografischen Wandel und Zeitgeist: Wir setzen auf langfristige Bindung statt auf „Ich nehme nur, was ich gerade brauche“. Der PSK soll ein Verein sein, zu dem man gehört – mit Stabilität, Verlässlichkeit und echter Gemeinschaft.

Dazu gehört auch: Der Weg zu unseren Angeboten muss einfacher werden. Unser Außenauftritt soll klarer zeigen, was wir anbieten – und wie man schnell und unkompliziert bucht. Weniger Hürden, mehr Überblick, mehr Verbindlichkeit.

Wir investieren sehr viel in unsere in die Jahre gekommene Anlage und modernisieren Schritt für Schritt. Ein sichtbares Beispiel ist das umgebaute Fitnessstudio. Aber auch hier müssen wir uns an den Gegebenheiten orientieren und Kompromisse eingehen. Weitere Projekte sind bereits in Planung und werden nach und nach umgesetzt.

Mit der Ausgliederung der LIONS in eine eigene GmbH hat der PSK zusätzlichen Freiraum geschaffen. Mehr Fokus auf unseren Kern: Sportangebote für die umliegenden Stadtteile und ein Verein, der vor Ort sichtbar und verlässlich ist. Wir verstehen uns als Teil der Stadtentwicklung – als sportlichen Treffpunkt, als Ort der Bewegung und als Ort, an dem Menschen zusammenkommen.

Danke an alle, die den PSK möglich machen – hauptamtlich und ehrenamtlich. Ohne dieses Engagement gäbe es diesen Verein in dieser Qualität nicht.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Lesen des Kuriers – und einen sportlichen Frühling. Wir sehen uns auf der Anlage, in der Halle, im Studio oder auf dem Spielfeld.

Sportliche Grüße

Stefan Schwärzler

Aufsichtsratsvorsitzender PSK

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

Karlsruhe
HBF

Südtangente

Ettlinger Allee

Dammerstock
S1/S11



Schloss Ruppurr
S1/S11



Am Ruppurrer Schloss

Anlage
„Am Dammer-
stock“

Anlage
„Zur Südstadt“



- 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

Oberwaldbad

12

7

9

6

10

5

1

6

3

4

2

1

6

5

6

11

8

8

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

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



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

Abteilungssport

2026

Bei Fragen zu konkreten Zeiten könnt ihr euch gerne direkt an die Abteilungsleitung wenden.

AIKIDO

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

BADMINTON

Mannschaftsspieler	Mo 19:00 - 22:00 Dragonerhalle
	Mi 20:00 - 22:00 Rennbuckelschule
Hobbyspieler	Di 19:00 - 22:00 Heinrich-Hübsch-S.
	Mi 17:30 - 22:00 Rennbuckelschule
	Fr 19:00 - 20:30 Rennbuckelschule
Jugend U9 - U13	Mi 17:30 - 19:30 Rennbuckelschule
	Fr 17:30 - 19:30 Rennbuckelschule
Jugendsp. U15 - U19 Freizeitsp.	Mi 17:30 - 19:30 Rennbuckelschule
	Fr 18:15 - 20:15 Rennbuckelschule
Jugendsp. U15 - U19 Kadersp.	Mi 17:30 - 20:00 Rennbuckelschule
	Fr 18:15 - 20:30 Rennbuckelschule

BASKETBALL

Trainingszeiten bitte bei der Abteilung erfragen:
basketball@ps-ka.de oder info@psk-lions.de

DARTS

	Mo 18:00 - 22:00 Dartsraum/Südstadt
	Di 18:00 - 22:00 Dartsraum/Südstadt
	Mi 18:00 - 22:00 Dartsraum/Südstadt
	Do 18:00 - 22:00 Dartsraum/Südstadt

FUSSBALL

Kunstrasen = Ettlingen Allee 9 | Trainingsplatz = Ettlinger Allee 3

Herren 1/2	Di 20:00 - 21:30 Kunstrasen
	Do 20:00 - 21:30 Kunstrasen
Alte Herren	Mo 20:00 - 21:00 Kunstrasen
Damen 1/2	Mo 18:30 - 20:00 Trainingsplatz
	Mi 18:30 - 20:00 Kunstrasen
	Fr 18:30 - 20:00 Trainingsplatz
A-Junioren	Mo 20:00 - 21:30 Kunstrasen
	Mi 20:00 - 21:30 Kunstrasen
	Fr 20:00 - 21:30 Kunstrasen
B-Junioren	Mi 18:30 - 20:00 Kunstrasen
	Fr 18:30 - 20:00 Kunstrasen
C1/2-Junioren	Di 18:30 - 20:00 Trainingsplatz
	Do 18:30 - 20:00 Kunstrasen
D1-Junioren	Di 17:00 - 18:30 Kunstrasen
	Do 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
D2-Junioren	Mo 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
	Mi 17:00 - 18:30 Kunstrasen
E1/2-Junioren	Mo 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
	Mi 17:00 - 18:30 Kunstrasen

E3/4-Junioren

F1/2-Junioren

F3/4-Junioren

Piccolini & Bambini

B-Juniorinnen

C-Juniorinnen

D-Juniorinnen

F/E-Juniorinnen

HANDBALL

Herren 1

Herren 2

Damen

Alte Damen

A-Jugend männlich

B-Jugend weiblich

B-Jugend männlich

C-Jugend weiblich

C-Jugend männlich

D-Jugend männlich

E-Jugend gemischt

E-Jugend Beschäftigungsrunde

Minis (4 - 6 Jahre)

JUDO

Bambini 4 - 6 Jahre

Kinder 6 - 11 Jahre (Breitensport)

Kinder 8 - 11 Jahre

Kinder 6 - 10 Jahre (Anfänger)

Fördergruppe

Mi 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
Fr 18:00 - 19:30 Kunstrasen
Di 17:00 - 18:30 Kunstrasen
Do 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
Mi 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
Fr 17:00 - 18:30 Kunstrasen
Do 16:00 - 18:00 Kunstrasen
Mo 18:30 - 20:00 Kunstrasen
Mi 18:30 - 20:00 Trainingsplatz
Fr 18:30 - 20:00 Trainingsplatz
Mo 17:00 - 18:30 Kunstrasen
Fr 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
Mo 17:00 - 18:30 Kunstrasen
Fr 17:00 - 18:30 Trainingsplatz
Mo 17:00 - 18:30 Kunstrasen
Fr 17:00 - 18:30 Trainingsplatz

Mi 20:30 - 22:00 Eichelgartenhalle
Fr 19:00 - 21:00 Eichelgartenhalle
Di 20:30 - 22:00 Eichelgartenhalle
Fr 19:00 - 21:00 Eichelgartenhalle
Di 19:00 - 20:30 Eichelgartenhalle
Do 18:30 - 20:00 Eichelgartenhalle
Mi 19:00 - 20:30 Eichelgartenhalle
Mi 19:00 - 20:30 Eichelgartenhalle
Fr 17:30 - 19:00 Eichelgartenhalle
Di 19:00 - 20:30 Eichelgartenhalle
Fr 17:30 - 19:00 Eichelgartenhalle
Di 17:30 - 19:00 Friedrich-List-Halle
Fr 17:00 - 18:30 Rheinstrandhalle
Do 17:30 - 18:30 Eichelgartenhalle
Fr 16:00 - 17:30 Eichelgartenhalle
Di 17:30 - 19:00 Friedrich-List-Halle
Do 17:30 - 19:00 Eichelgartenhalle
Mi 17:30 - 19:00 Friedrich-List-Halle
Fr 17:00 - 18:30 Rheinstrandhalle
Mi 17:30 - 19:00 Friedrich-List-Halle
Fr 17:00 - 18:00 PSK Halle 1
Fr 16:00 - 17:30 Eichelgartenhalle
Mi 15:00 - 16:30 Albschule

Fr 17:30 - 18:15 Dojo

Di 17:30 - 18:30 Dojo

Mo 17:00 - 18:15 Dojo

Mi 16:30 - 17:30 Dojo

Do 17:00 - 18:15 Dojo

Fr 17:45 - 19:30 Dojo

Abteilungssport

2026

Bei Fragen zu konkreten Zeiten könnt ihr euch gerne direkt an die Abteilungsleitung wenden.

Jugend 9-14 Jahre	Mo 18:15-19:30	Dojo
	Mi 17:30-19:00	Dojo
	Fr 16:15-17:30	Dojo
Jugend 9-14 Jahre (Anfänger)	Do 18:15-19:30	Dojo
Jugend/Erwachsene ab 15 J.	Mo 19:30-21:00	Dojo
	Mi 19:00-20:30	Dojo
	Do 19:30-21:00	Dojo
Jug./Erw. ab 15 J., Anfänger	Di 18:30-19:45	Dojo
	Mi 20:30-22:00	Dojo

LEICHTATHLETIK

Kinder 4-6 Jahre (Breitensport)	Mo 16:45-17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 5-8 Jahre (Breitensport)	Mi 17:30-18:30	PSK-Stadion/ Turnhalle Weiherwaldschule
Kinder 6-9 Jahre (Breitensport)	Di 16:45-17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 8-12 Jahre (Breitensport)	Mi 18:30-19:30	PSK-Stadion/ Turnhalle Weiherwaldschule
Kinder 9-12 Jahre	Di 16:45-17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 12-16 Jahre	Di 17:45-19:45	PSK Stadion/Halle 1
Senioren	Mo 17:45-20:15	PSK Stadion/Halle 1

QUADBALL

Erwachsene	Di 18:30-20:00	Käfig PSK Gelände
	Do 18:30-20:00	Käfig PSK Gelände
Jugend	Di 17:45-19:15	Käfig PSK Gelände

ROLLSTUHLSPORT

Hot Wheelers	Do 21:00-22:20	Emil-Arheit-Halle
--------------	----------------	-------------------

SCHACH

Senioren	Mi 15:00-19:00	Mehrzweckraum
----------	----------------	---------------

SELBSTVERTEIDIGUNG

Jugend ab 16 J. (Pekiti Tirsia Kali)	Do 19:30-21:30	Gutenbergschule
Jugend ab 16 J. (Grappling)	So 11:00-13:00	Dojo

TAEKWON-DO

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

TISCHTENNIS

Schüler + Jugend	Di 17:45-19:45	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
Verbandsspiele	Fr 18:30	PSD Bank Halle
	Sa 13:30	PSD Bank Halle

TRIATHLON

Schwimmtraining	Mo 20:45-22:00	Europabad
	Di 15:30-17:00	Europabad
	Di 18:30-20:30	Weierhofbad
	Do 17:00-18:00	Weierhofbad
	Do 20:15-22:00	Europabad
Laufen	Mi 17:00-18:30	PSK Laufbahn
	So 9:30-11:30	TUS Rüppurr
Athletik	Fr 17:30-18:30	Gym. II

VOLLEYBALL

Herren 1/Landesliga	Di 19:45-22:00	PSK Halle 1
	Do 20:00-22:00	Albschulhalle
Herren 2/ Bezirksliga	Mo 20:30-22:00	Uhlandschule I
	Do 19:00-20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Herren 3 & 4 (mit männl. Jug. ab 14 J.)	Mo 19:00-20:30	Uhlandschule I
	Do 19:00-20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Damen 1 Landesliga	Mo 18:00-20:00	Eichelgartenschule
	Mi 18:15-20:15	PSK Halle 1
Damen 2	Fr 18:00-20:00	Max-Planck Gymn.
Damen 2 & 3	Mi 20:30-22:00	Weiherwaldschule
Mixed „Volley Lions“ Fortgeschritt.	Mo 20:00-22:00	PSK Halle 1
	Do 20:00-22:00	PSK Halle 1

Mixed Freizeit Plus Fortgeschrittenesiehe Mixed Freizeit 4 a u. b, 6 u. 7

Mixed Freizeit 1a	Mi 19:00-20:30	Friedrich-Ebert-Sch.
Mixed Freizeit 1b	Mi 20:30-22:00	Friedrich-Ebert-Sch.
Mixed Freizeit 2	Do 18:00-20:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 3	Mi 19:30-21:00	Goethe-Gymnasium
Mixed Freizeit 4	Di 19:00-20:30	Uhlandschule
Mixed Freizeit 5	Mi 21:00-22:00	Goethe-Gymnasium
Mixed Freizeit 6 (Pandas)	Mi 19:30-22:00	Drais GHS (hintere Halle, nicht die an der Straße)
	So 18:00-20:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 7 (Koalas)	Mi 20:00-22:00	Heinrich-Hübsch Schule (Halle im EG)
	So 09:00-12:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 8 (nicht an Spieltagen)	So 09:00-12:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 9 (Phönix)	Fr 20:30-22:00	Max-Planck-Gymn.
Jugend gemischt ab 9 Jahre	Mo 17:15-18:45	PSD Bank Halle
Jugend gemischt ab 12 Jahre	Mi 16:45-18:15	PSK Halle 1
Jugend männlich ab 10 Jahre	Di 17:00-19:00	Uhlandschule
Jugend männlich ab 14 Jahre (mit Herren 3)	Mo 19:00-20:30	Uhlandschule
	Do 19:00-20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Jugend männlich ab 14 Jahre Anfänger (mit Herren 4)	Do 17:30-19:00	Drais GHS (hintere Halle)
Jugend weiblich ab 14 Jahre	Mi 19:30-20:30	Weiherwaldschule

Fitness- & Gesundheitssport

2026

Bei Fragen zu konkreten Zeiten könnt ihr euch gerne direkt an die Abteilungsleitung wenden.

REHA-SPORT

Reha-Sport	Di 15:00 - 16:00	Gym 2 Dammerstock
	Do 10:00 - 11:00	Gym 3
Diabetessport Herzsport	Fr 10:00 - 11:00	Gym 3
	Fr 11:00 - 12:00	Gym 3
	Di 16:00 - 17:00	Gym 2 Damerstock
	Mi 17:30 - 18:30	PSD Bank Halle
	Mi 18:45 - 19:45	PSD Bank Halle



SENIORENSPORT

F&G-S-10-Seniorengymnastik	Mo 10:00 - 11:00	PSD Bank Halle
F&G-S-11-Seniorengymn.-Männer	Mo 11:00 - 12:00	PSD Bank Halle
F&G-S-12-Senioren Tanz i. Sitzen	Mo 14:30 - 15:30	PSD Bank Halle
F&G-S-13-Senioren Tanz	Mo 15:30 - 17:00	PSD Bank Halle
F&G-S-20-Seniorengymn.-Frauen	Di 11:00 - 12:00	PSD Bank Halle
F&G-S-21-Funktionsgymnastik	Di 19:00 - 20:00	Gym 2 Dammerstock
F&G-S-Funktionsgymnastik	Mi 8:45 - 09:45	PSD Bank Halle
F&G-S-Seniorengymnastik	Mi 10:00 - 11:00	PSD Bank Halle
F&G-S-Fit für Sie&Ihn	Mi 19:00 - 20:00	Gym 2 Dammerstock

F&G-S-40-Seniorengymn.-Frauen	Do 9:00 - 10:00	PSD Bank Halle
F&G-S-50-Yoga & Entspannung	Fr 14:00 - 15:30	Dojo

WSA-WEITERE SPORTANGEBOTE

Floorball

F&G-WSA-21-Floorball für Jugendliche	Mo 17:30 - 19:00	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-22-Floorball für Erwachsene	Mo 20:30 - 22:00	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-40-Floorball für Kinder-Anfänger	Do 17:30 - 19:00	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-41-Floorball für Kinder-Fortgeschrittene	Do 19:00 - 21:00	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-41-Floorball für Erwachsene	Do 20:30 - 22:00	Grundschule am Wasserturm

Integrativsport (Grundschule am Wasserturm)

F&G-WSA-60-Integrativsport 1	Sa 10:00 - 10:45
F&G-WSA-61-Integrativsport 2	Sa 11:00 - 11:45
F&G-WSA-62-Integrativsport 3	Sa 12:00 - 12:45

Capoeira

F&G-WSA-30-Capoeira f. Kinder	Mi 16:30 - 17:30	Albschule
F&G-WSA-31-Capoeira f. Erw.	Mi 17:30 - 18:30	Albschule

Männersport

F&G-WSA-20-Männersport	Di 20:30 - 22:00	Uhlandsschule
------------------------	------------------	---------------

SPORTABZEICHEN

Montag, 18. Mai	17:00	PSK Stadion
Montag, 15. Juni	17:00	PSK Stadion
Montag, 13. Juli	17:00	PSK Stadion
Montag, 14. September	17:00	PSK Stadion
Montag, 12. Oktober	17:00	PSK Stadion



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

Kinder- & Jugendsport

2026

Bei Fragen zu konkreten Zeiten könnt ihr euch gerne direkt an die Abteilungsleitung wenden.

BALLSCHULE HEIDELBERG

Mini Ballschule Gruppe 1 (Jahrgang 2021)	Mo 14:00 - 14:45	PSK Halle 1
Mini Ballschule Gruppe 2 (Jahrgang 2021)	Do 14:00 - 14:45	PSK Halle 1
Mini Ballschule Gruppe 3 (Jahrgang 2020)	Di 14:30 - 15:15	PSK Halle 1
Mini Ballschule Gruppe 4 (Jahrgang 2020)	Mo 14:50 - 15:35	PSK Halle 1
Medi Ballschule Gruppe 1 (Jahrgang 2018/2019)	Mi 14:45 - 15:45	PSD Bank Halle
Medi Ballschule Gruppe 2 (Jahrgang 2018/2019)	Di 15:15 - 16:15	PSK Halle 1
Medi Ballschule Gruppe 1 (Jahrgang 2016/2017)	Mi 15:45 - 17:00	PSD Bank Halle

FREIER BALLSPORT

Freier Ball-Sport 3 - 5 Jahre	Di 13:45 - 14:45	PSD Bank Halle
-------------------------------	------------------	----------------

KINDERSPORTSCHULE

Mini Gruppe 1 (Jahrgang 2021)	Mi 14:45 - 15:45	PSK Halle 1
Mini Gruppe 2 (Jahrgang 2021)	Fr 14:00 - 15:00	PSK Halle 1
Medi Gruppe 1 (Jahrgang 2019/2020)	Mi 15:45 - 16:45	PSK Halle 1
Medi Gruppe 2 (Jahrgang 2019/2020)	Do 14:45 - 15:45	PSK Halle 1
Maxi Gruppe 1 (Jahrgang 2017/2018)	Do 14:45 - 16:45	PSK Halle 1
Maxi Gruppe 2 (Jahrgang 2017/2018)	Mo 15:45 - 16:45	PSK Halle 1
Plus Gruppe 1 (Jahrgang 2015/2016)	Fr 15:30 - 16:45	PSK Halle 1

POWER KIDS

Kinder 10 - 12 Jahre	Do 17:30 - 18:30	Max-Planck-Gymn.
----------------------	------------------	------------------

TANZEN

Kinder 3 - 5 Jahre	Mi 13:00 - 14:00	Gym II
Kinder 6 - 7 Jahre	Mi 14:00 - 15:00	Gym II
Kinder 8 - 9 Jahre	Mi 15:00 - 16:00	Gym II
Kinder 6 - 9 Jahre	Di 17:50 - 18:50	Gym II
Videoclip-Dancing 10 - 11 Jahre	Mi 16:00 - 17:00	Gym II
Ballett 3 - 5 Jahre	Do 14:30 - 15:30	Gym II
Ballett 6 - 7 Jahre	Do 15:30 - 16:30	Gym II
Ballett 8 - 9 Jahre	Do 16:30 - 17:30	Gym II
Ballett 10 - 11 Jahre	Do 17:30 - 18:30	Gym II

TURNEN

Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Mo 15:20 - 16:50	Riedschule
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Di 17:00 - 18:00	Albschule
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Do 10:00 - 11:00	PSD Bank-Halle
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Do 11:00 - 12:00	PSD Bank-Halle
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Fr 09:00 - 10:00	PSK Halle 1
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Fr 10:00 - 11:00	PSK Halle 1
Eltern-Kind-Turnen 1 - 3 Jahre	Fr 16:00 - 17:00	Albschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Di 15:45 - 17:00	Weiherswaldschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Mi 14:00 - 15:00	Albschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Do 15:45 - 16:45	Weiherswaldschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Do 17:00 - 18:00	Weiherswaldschule
Geräteturnen 4 - 5 Jahre	Di 14:45 - 15:45	PSD Bank-Halle
Geräteturnen 6 - 7 Jahre	Di 15:45 - 16:45	PSD Bank-Halle
Geräteturnen 8 - 9 Jahre	Di 16:45 - 17:45	PSD Bank-Halle
Geräteturnen 6 - 9 Jahre	Fr 15:00 - 16:00	Weiherswaldschule
Geräteturnen ab 10 Jahren	Fr 16:00 - 17:00	Weiherswaldschule

Bauunternehmung

MIZIOCH

Meisterfachbetrieb

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 fahren gerne für Sie aus...

- ♦ Altbausanierung
- ♦ Fliesenverlegung
- ♦ Beton und Stahlbeton
- ♦ Natursteinarbeiten
- ♦ Anbau- / Umbauarbeiten
- ♦ Brandschutz
- ♦ Trockenbau
- ♦ Reparaturservice
- ♦ Aussenanlagen
- ♦ Balkonsanierung

...einfach alles rund ums Haus!

Kursplan Aqua- und Schwimmkurse

Kursstart 20. April 2026

Tag	Zeit	Kurse	Kursdauer	Gebühren €
Montag	9:15 – 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 *
	Dienstag	9:15 – 09:55	23 –Aqua-Fit	10-wöchig
14:40 – 15:20		20 –Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 170 */M 110 *
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 *
Mittwoch	9:15 – 9:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 4,00 ***
	9:55 – 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.–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 *
	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 f. Schwangere + nach Geburt	10-wöchig	N 140 */M 80 *
	19:20 – 20:00	38 –Aqua-Fit	10-wöchig	N 140 */M 80 *
Donnerstag	9:10 – 9:50	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 *
	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 *
Freitag	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 f. Fortgeschrittene	10-wöchig	N 170 */M 110 *
	16:30 – 17:10	55 –Schwimmen f. 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 f. Erwachs.	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 f. 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 2/2026

Tag	Zeit	Kurse	Ort	Gebühren €
Montag	9:00–10:00	16 -Pilates	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	10:00–11:00	17 -BodyWorkout-neu"	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	14 -Zumba®	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:30	11 -Hatha Yoga	Weiherswaldschule	M 60 €/N 150 €
	18:00–19:30	13 -Hatha Yoga	Gym 2 Dammerstock	M 60 €/N 150 €
	18:00–19:00	19 -Outdoor Fitness	Außengelände Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:10–19:10	15 -BodyWorkout	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:45–19:45	10 -Tōsō X Fight Workout	PSD-Bank Halle Dammerst.	M 40 €/N 130 €
	19:15–20:15	12 -IndoorCycling	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	20:15–21:15	18 -IndoorCycling	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
Dienstag	9:00–10:00	21 -WSG	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	27 -Zumba®	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:10–19:10	25 -Strong Nation	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	19:15–20:15	26 -Pilates	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
Mittwoch	9:00–10:00	31 -Pilates	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	10:00–11:00	30 -BodyWorkout-neu*	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	32 -BodyWorkout-neu*	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	37 -Jumping®Fitness-neu*	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	33 -WSG	Gym 2 Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	34 -Pilates	Gym 2 Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	39 -OutdoorFitness	Außengelände Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	19:00–20:00	35 -IndoorCycling	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	20:00–21:00	36 -IndoorCycling	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	20:15–21:15	38 -Kindersport f. Erwachsene	PSD-Bank Halle	M 40 €/N 130 €
Donnerstag	9:00–10:00	41 -WSG	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:30–18:30	49 -Jumping®Fitness	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:30–19:30	43 -Bauch/Beine/Po	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	19:30–20:30	45 -WSG	Gym 2 Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	20:30–21:30	46 -BodyPower	Gym 2 Dammerstock	M 40 €/N 130 €
Freitag	9:00–10:00	51 -WSG	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €
	14:00–15:30	53 -Yoga und Entspannung	Dojo Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	57 -Zumba	Grundschule am Wasserturm	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	59 -OutdoorFitness	Außengelände Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:30–19:30	55 -Pilates	Gym 3 Südstadt	M 40 €/N 130 €



Ihr Komplettsortiment für Bäderbetriebe und Thermen!

IBA GmbH
Bruchstücker 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 Privatkunden

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

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!

Hier anmelden



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



FSJ/BFD beim PSK. Wir suchen dich!

/ Interesse?

**Dann bewirb dich jetzt unter:
b.brockhoff@ps-ka.de**

Unser PSK Fitness-Studio – Frisch, modern und für alle Vereinsmitglieder bereit!



In nur zweieinhalb Wochen haben wir unser PSK Fitness-Studio komplett neu gestaltet. Unser Ziel: beste Trainingsbedingungen für gesundheitsorientiertes und sportart-spezifisches Training – für alle Vereinsmitglieder ab 14 Jahren, vom Einsteiger über Hobbysportler bis zu ambitionierten Athletinnen und Athleten.

Gerade für unsere Abteilungsmitglieder bietet das modernisierte Studio ideale Möglichkeiten, um an den athletischen Grundlagen zu arbeiten: mehr Kraft für Zweikämpfe, mehr Stabilität zur Verletzungsprävention, mehr Schnelligkeit und bessere Ausdauer für Wettkampf und

Training. Aber auch alle anderen Mitglieder profitieren von den neuen Trainingsbereichen. Wer fit bleiben, leistungsfähiger werden oder einfach gesund trainieren möchte, findet hier die perfekten Voraussetzungen.

Die Machine Area ist jetzt optimal strukturiert und bietet ein ausgewogenes Ganzkörper-Krafttraining für alle Alters- und Leistungsstufen. Die Geräte sind nach Muskelgruppen geordnet, sodass Einsteiger schnell den Überblick behalten und Fortgeschrittene ihr Training gezielt gestalten können.

In der Functional Area dreht sich alles um Athletik, Koordination, Schnelligkeit und sportartspezifische Übungen. Mannschaftsspieler können hier ihre Explosivität trainieren, Leichtathleten ihre Beweglichkeit verbessern, und Fitness-Fans profitieren von abwechslungsreichen Workouts, die Spaß machen.

Die Free Weights Area konzentriert sich auf freies Training mit Kurz- und Langhanteln. Hier lässt sich Kraft gezielt aufbauen, die Körperwahrnehmung verbessern und funktionelle Fitness stärken.

Ergänzt wird das Angebot durch die Cardio Area für Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training – ideal, um Kondition und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Auch der Eingangsbereich ist neugestaltet – inklusive neuem Empfangs- und Sportbartresen mit kostenfreiem Wasserspender.



Wer Lust hat, das Studio auszuprobieren, kann gerne ein **Probetraining unter 0721 887996 vereinbaren**. Nutzt die neuen Möglichkeiten, integriert das Training bewusst in euren Alltag und macht das Studio zu einem festen Bestandteil eurer sportlichen Entwicklung.

Gemeinsam schaffen wir die Basis für mehr Fitness, Gesundheit und Leistung im gesamten PSK.

Geschäftsführer Sport Timo Zöller

Mit der Umgestaltung ist unser PSK Fitness-Studio noch stärker auf die Bedürfnisse aller Vereinsmitglieder ausgerichtet. Egal ob Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Athletik – hier findet jeder das passende Training.





**Osterferien Oberwaldbad:
Wir haben vom 3. bis 6. April 2026 geschlossen.**

**Ebenso ist an folgenden Samstagen
das Bad geschlossen: 11. + 18. April 2026**

Neue Aqua – und Schwimmkurse ab dem 20. April 2026

Was genau ist eigentlich Aqua-Fitness?

Mit Aqua-Fitness trainieren Sie Ihre Kondition, Herz und Kreislauf und stärken ganzheitlich den gesamten Bewegungsapparat – und das bis zu fünfmal effektiver als an Land. Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit können dabei auf ideale Weise trainiert werden.

Aqua-Fitness vereint Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining und Entspannung in einem. Durch die Gewichtsentlastung und die Stoßverminderung im Wasser werden die Gelenke optimal geschont.

Aqua-Fitness eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Linderung akuter Beschwerden und ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Speziell für werdende und junge Mamas haben wir ebenfalls einen Kurs im Angebot: Mittwochs von **18.35 bis 19.15 Uhr** findet ein Aqua-Fitness-Kurs statt, der auf diese besonderen Bedürfnisse abgestimmt ist. Der Kurs startet am 22. April. Ein Einstieg ist auch nach diesem Termin möglich, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.

Vorankündigung Kompakt-Schwimmkurse in den Pfingstferien

Aufgrund der großen Nachfrage planen wir auch in diesem Jahr wieder Kompaktkurse in den Pfingstferien.

Weitere Informationen hierzu finden Sie ab Mitte April auf unserer Homepage.

Weitere Infos zu unseren Kursen finden Sie unter www.online-psk.de.
Anmeldungen können ebenfalls bequem online über unsere Homepage erfolgen.

Vorankündigung Meerjungfrauenschwimmen am 26.07.2026:

1. Kurs 10.00 – 12.00 Uhr / 2. Kurs 12.30 – 14.30 Uhr / 3. Kurs 15.00 – 17.00 Uhr

An diesem Sonntag steht wieder alles im Zeichen der Meerjungfrauen.

- Voraussetzung:** Sicheres Schwimmen und Tauchen.
Kosten: 45€ pro Teilnehmer inklusive Ausstattung
Anmeldung: hallo@schwimmakademie.org
Weitere Infos: Telefon 0160 4387789



**Wir wünschen allen
Schüler*innen viel Erfolg!**
**Durchgebissen bis zum Ende –
jetzt gehört euch das Revier**





Dein Training. Deine Gesundheit. Dein Studio.

- / vielseitige Trainingsbereiche für jedes Niveau
- / individuelle Betreuung + Trainingspläne
- / sportartspezifisches Athletiktraining
- / Präventions- und Anschluss-Training
- / Familiäres und freundliches Umfeld



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

Raus aus dem Büro – rein in die Bewegung!

Bewegung verbindet. Gemeinschaft stärkt.

Anfang Februar durfte der Postsportverein Karlsruhe (PSK) besonderen Besuch begrüßen: Die Firma Tupsoftware war mit 15 motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu Gast – und tauschte für eine Stunde Bildschirm gegen Trampolin. Beim energiegeladenen Jumping-Kurs mit Trainerin Carola Neumann wurde 60 Minuten lang gesprungen, geschwitzt und gelacht. Zu mitreißender Musik gaben alle Teilnehmenden alles und erlebten, wie intensiv Bewegung nicht nur den

Körper, sondern auch den Teamgeist stärken kann.

Die Stimmung? Voller Energie.

Das Workout? Anspruchsvoll und effektiv.

Der Effekt? Spürbarer Zusammenhalt und neue Motivation für den Arbeitsalltag.

Solche gemeinsamen Erlebnisse zeigen eindrucksvoll, wie wertvoll sportliche Aktivitäten als Ausgleich zum Büroalltag sind. Raus aus Routinen, rein in die Dynamik – und gemeinsam über sich hinauswachsen.

Ihr möchtet mit Eurem Unternehmen ebenfalls raus aus dem Arbeitsalltag und hinein ins Teamerlebnis?



Beim PSK können Firmen exklusive Kurse buchen – ob regelmäßig als internes Gesundheitsangebot oder als einmaliges Event für Ihr Team.

Interesse?

Dann melden Sie sich gerne per Mail an b.brockerhoff@ps-ka.de

Ein herzliches
Dankeschön an
Carola Neumann
für die mitreißende
und motivierende
Stunde!

Mitarbeiter (m/w/d) im Schwimmbad

(20 – 40 Std./Woche)

Werde Teil unseres Teams!

Du hast Freude daran, Menschen zu bewegen, Kurse zu leiten und im Schwimmbad zu arbeiten? Du möchtest dein sportliches Know-how einbringen und aktiv im Badbetrieb mitwirken? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir sind ein vereinseigenes Schwimmbad mit starkem Fokus auf Kursangebote und Gesundheitsförderung und bieten unseren Gästen ein abwechslungsreiches Angebot rund um Schwimmen und Bewegung.

Deine Aufgaben

- / Leitung und Betreuung unseres umfangreichen Kursangebotes, wie z. B. Kinderschwimmkurse, Babyschwimmen und Aquafitness
- / Sicherstellung eines sicheren und angenehmen Badebetriebs
- / Freundliche Betreuung unserer Gäste vor Ort
- / Alle im Badebetrieb anfallenden Aufgaben

Das bringst du mit

- / Ausbildung oder Studium im sportlichen Bereich (z. B. Sport- oder Gymnastiklehrer), aber auch Studierende im letzten Semester, Auszubildende oder Quereinsteiger aus anderen Bereichen sind herzlich willkommen
- / Idealerweise Erfahrung in der Arbeit mit Kindern
- / Freude am Umgang mit Menschen und ein sicheres Auftreten
- / Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit
- / Teamgeist und Flexibilität
- / Rettungsschein Silber von Vorteil (kann bei uns erworben werden)

Das bieten wir dir

- / Flexible Arbeitszeiten (20–40 Std./Woche, auch Teilzeit möglich)
- / Eine abwechslungsreiche Tätigkeit mit viel Kontakt zu Menschen
- / Unterstützung beim Erwerb des Rettungsscheins
- / Ein kollegiales, motiviertes Team und ein angenehmes Arbeitsumfeld
- / Bei entsprechender Eignung: Einarbeitung in die Schwimmbadtechnik und/oder in den Bereich Massage

Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf deine Bewerbung!

b.brockerhoff@ps-ka.de

Faschings-Olympia beim PSK – 350 kleine Olympioniken feiern in Halle 1

Am 8. Februar verwandelte sich die PSK Halle 1 in eine bunte, sportliche Narrenarena. Punkt 14:11 Uhr fiel der offizielle Startschuss für unseren diesjährigen Kinderfasching, der unter dem Motto „Faschings-Olympia“ stand. Rund 350 Kinder und Eltern folgten der Einladung und sorgten von Beginn an für eine großartige Stimmung.

Ganz im Zeichen der olympischen Idee standen Bewegung, Teamgeist und Fairplay im Mittelpunkt des Nachmittags. Ob als Sportlerinnen und Sportler, fantasievolle Fabelwesen, Superhelden oder klassische Faschingsfiguren – die Vielfalt der Kostüme war beeindruckend. Die Halle füllte sich schnell mit einem fröhlichen Stimmengewirr, Musik und viel Gelächter. Es wurde getanzt, gefeiert und gemeinsam gelacht – ein echtes Highlight im Vereinskalender.

Durch das abwechslungsreiche Programm führten Doro und Robbie aus der Geschäftsstelle mit viel Energie, Charme und guter Laune. Sie sorgten dafür, dass keine Längeweile aufkam und nahmen die Kinder immer wieder aktiv mit ins Geschehen. Beim Stopptanz waren Schnelligkeit und



Aufmerksamkeit gefragt, während die Polonaise sich schwungvoll durch die Halle zog. Natürlich durfte auch der traditionelle Kamelle-Regen nicht fehlen – sehr zur Freude der kleinen Närrinnen und Narren.

Ein weiterer Höhepunkt war die große Kostümprämierung. Mit viel Applaus wurden besonders kreative und originelle Verkleidungen ausgezeichnet. Ganz im Sinne von Olympia galt jedoch: Dabei sein ist alles – und Gewinner waren an diesem Tag ohnehin alle Kinder.



Unser PSK-Helferteam



Für Begeisterung sorgte zudem der Auftritt der jüngsten Tanzgruppe aus dem Spessart. Mit einer tollen Darbietung eroberten die kleinen Tänzerinnen und Tänzer ihre Bühne und das Publikum gleichermaßen. Der große Applaus zeigte, wie sehr dieser Programmpunkt beeindruckte.

Auch abseits der Bühne wurde einiges geboten. An der Medaillen-Bastelstation konnten die Kinder passend zum Motto ihre eigenen „olympischen“ Auszeichnungen gestalten. Daneben war die Glitzer-Tattoo-Station ein echter Anziehungspunkt: Mit funkelnden Farben und kreativen Motiven entstanden kleine Kunstwerke, die stolz präsentiert wurden. Alle Stationen waren während des gesamten Nachmittags durchgehend gut besucht.

Für das leibliche Wohl war selbstverständlich ebenfalls bestens gesorgt. Beim Waffel- und Kuchenverkauf hatten die Helferinnen

und Helfer alle Hände voll zu tun, denn die süßen Leckereien waren heiß begehrt. Auch die Tombola erwies sich als Magnet – bis zum letzten Los war alles ausverkauft.

Der Kinderfasching 2026 war damit ein rundum gelungenes, sportlich-närrisches Fest, das einmal mehr den starken Zusammenhalt und die lebendige Gemeinschaft im PSK zeigte.

Ein herzlicher Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Engagement diesen besonderen Nachmittag möglich gemacht haben. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Runde im kommenden Jahr.

Kinder- und Jugendsport

Im Kinder- und Jugendbereich des Post Südstadt Karlsruhe e.V. hat sich in den vergangenen Monaten einiges bewegt. Immer mehr Kinder kommen regelmäßig zu unseren Sportstunden – die Hallen sind voll, es wird gelacht, gespielt und natürlich ganz viel Sport gemacht.

Zu den besonderen Highlights gehören weiterhin die Kindersportschule, die Ballschule und die Power Kids.

In der Ballschule dreht sich – wie der Name schon sagt – alles um den Ball. Ob Werfen, Fangen, Rollen oder Dribbeln: Die Kinder probieren vieles aus und sammeln spielerisch erste Bewegungserfahrungen. Gleichzeitig werden sie auf ganz natürliche Weise an die großen Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Basketball herangeführt. Im Mittelpunkt stehen dabei Spaß, Bewegung und gemeinsames Spielen.

Auch die Kindersportschule erfreut sich großer Beliebtheit. Hier erwartet die Kinder jede Woche ein vielseitiges und qualitativ hochwertiges Bewegungsangebot. Im Mit-

telpunkt steht eine sportartübergreifende Ausbildung, bei der die Kinder spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten verbessern und ein vielseitiges Bewegungsgefühl entwickeln. Mit kleinen Spielformen, Ballspielen, abwechslungsreichen Parcours, Koordinationsübungen und vielen weiteren Bewegungsaufgaben wird jede Stunde zu einem neuen sportlichen Erlebnis.

Für ältere Kinder gibt es mit den Power Kids das passende Anschlussangebot. Das Programm richtet sich an Kinder zwischen 10 und 12 Jahren, die weiterhin Lust auf Bewegung, Spiele und sportliche Herausforderungen haben. Inhaltlich knüpft das Angebot an die Ideen und Konzepte der Kindersportschule und Ballschule an und entwickelt diese altersgerecht weiter. Mit actionreichen Spielen, Ball- und Teamspielen und abwechslungsreichen Bewegungsaufgaben können sich die Kinder richtig auspowern. Dabei stehen Bewegung, Gemeinschaft und natürlich jede Menge Spaß im Vordergrund.

Tennisplatzbau, Service und Beratung



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



Ein fester Bestandteil im Jahresprogramm sind außerdem unsere Ferienfreizeiten. In den Schulferien bieten wir den Kindern mehrere Tage voller Bewegung, Spiele und gemeinsamer Aktivitäten. Für viele Kinder sind diese Tage längst ein Highlight der Ferien geworden – entsprechend schnell sind die Plätze meist vergeben.

Auch 2026 wird es wieder eine Vielzahl an Ferienfreizeiten geben. Die Termine sind

bereits im Vereinskurier sowie auf der Homepage veröffentlicht. Wer dabei sein möchte, sollte also nicht zu lange warten – schnell anmelden, bevor alle Plätze belegt sind!

Auch strukturell hat sich im Kinder- und Jugendbereich etwas getan. Bereits bestehende Angebote wie Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Geräteturnen, Ballett, Tanzen, Videoclip-Dancing sowie der freie Ballsport gehören nun ebenfalls zum Kinder- und Jugendbereich.

Das bringt vor allem Vorteile für die Familien: Die Angebote werden direkt über die Geschäftsstelle organisiert und verwaltet. Dadurch wird die

Kommunikation einfacher, es gibt klare Ansprechpartner und die Angebote können noch besser weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der Kinder angepasst werden.

Wir freuen uns auf viele sportliche Stunden, neue Gesichter und ein bewegungsreiches Jahr 2026 im Kinder- und Jugendbereich!



Das Deutsche Sportabzeichen

Herzliche Einladung

Auch 2026 laden wir Vereinsmitglieder, deren Familienangehörige, Freunde und Bekannte sowie sonstige Interessierte ein, bei uns das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Wir würden uns freuen, wenn sich möglichst viele Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Frauen und Männer der Herausforderung stellen würden. Gerne sind wir bereit, sofern erforderlich Hilfestellung zu leisten, um die geforderten Ergebnisse zu erzielen.

Lasst Euch motivieren und kommt ins Stadion an der Ettlinger Allee 9!
An folgenden Montagen um 17 Uhr sind wir für Euch da:

18. Mai / 15. Juni / 13. Juli / 14. September / 12. Oktober

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung (07202 3434)
Das PSK-Sportabzeichen-Team



Aktiv und schmerzfrei: Unsere Reha-Orthopädie

Bewegung ist ein entscheidender Schlüssel zu mehr Lebensqualität – gerade dann, wenn orthopädische Beschwerden den Alltag erschweren. Mit unserem Angebot Reha-Orthopädie schaffen wir beim PSK einen geschützten Rahmen, in dem gezielt, fachkundig und in angenehmer Gruppenatmosphäre trainiert werden kann. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu verbessern und langfristig wieder mehr Sicherheit im eigenen Körper zu gewinnen.

Die Trainingseinheiten sind vielseitig aufgebaut und orientieren sich an aktuellen rehabilitativen Standards. Ein zentraler Bestandteil ist die funktionelle Gymnastik, bei der alltagsnahe Bewegungsabläufe trainiert werden. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um saubere, kontrollierte Ausführungen, die den Körper nachhaltig stärken. Ergänzt wird das Programm durch Elemente der Rückenschule, die Wissen über rückenfreundliches Verhalten vermitteln und helfen, Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem gezielten Muskeltraining. Durch angepasste Kräftigungsübungen werden insbesondere

jene Muskelgruppen gestärkt, die für Stabilität und Entlastung der Gelenke sorgen. Ob Schulter, Hüfte oder Knie – eine gut aufgebaute Muskulatur ist häufig der beste Schutz vor wiederkehrenden Beschwerden. Dabei wird stets individuell auf die Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmenden eingegangen.

Ebenso wichtig ist die Geh- und Gangschulung. Gerade nach Operationen, längeren Schmerzphasen oder bei chronischen Einschränkungen schleichen sich oft Schonhaltungen ein. Diese können neue Probleme verursachen. Durch gezielte Übungen wird das natürliche Gangbild wieder gefördert, die Körperwahrnehmung geschult und mehr Sicherheit bei alltäglichen Bewegungen aufgebaut.

Ein besonderes Augenmerk gilt zudem der Koordination und Flexibilität. Koordinationsübungen trainieren das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem – eine wichtige Grundlage für Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit. Dehn- und Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit und helfen, muskuläre Spannungen abzubauen. Gerade im Zusammenspiel

Mit Kompetenz, Einfühlungsvermögen und einem ganzheitlichen Trainingsansatz unterstützt der PSK alle, die aktiv an ihrer Beweglichkeit und Lebensqualität arbeiten möchten – Schritt für Schritt zurück zu mehr Stärke, Stabilität und Wohlbefinden.

entfalten diese Trainingsinhalte ihre nachhaltige Wirkung.

Doch Reha-Orthopädie beim PSK bedeutet mehr als strukturiertes Üben. Kleine Spiele lockern die Stunden auf, fördern die Motivation und stärken gleichzeitig Ausdauer und Gemeinschaftsgefühl. Auch Entspannungsübungen sind fester Bestandteil der Einheiten. Sie helfen, Stress abzubauen, die Atmung zu vertiefen und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Denn Schmerz und Anspannung stehen oft in engem Zusammenhang – wer lernt loszulassen, schafft wichtige Voraussetzungen für Besserung.

Das übergeordnete Ziel unseres Gruppentrainings ist klar definiert: vorhandene Schmerzen sollen gelindert, Kraft und Ausdauer aufgebaut sowie Koordination und Beweglichkeit nachhaltig verbessert werden. Dabei steht nicht der kurzfristige Effekt

im Vordergrund, sondern eine langfristige Stabilisierung. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt dazu motiviert, Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Ein besonderer Mehrwert liegt in der Gruppendynamik. Gemeinsam zu trainieren schafft Verbindlichkeit, fördert den Austausch und stärkt die Motivation. Viele erleben es als wohltuend, mit anderen in ähnlichen Situationen aktiv zu werden und Fortschritte zu teilen.

Langfristig verfolgt unser Reha-Orthopädie-Angebot ein wichtiges Ziel: Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, auch außerhalb der Trainingsstunden eigenständig und eigenverantwortlich in Bewegung zu bleiben. Denn nachhaltige Gesundheit entsteht nicht durch einzelne Maßnahmen, sondern durch regelmäßige Aktivität im Alltag.



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.

Frühlingspower für den Trainingsalltag – Regional, saisonal, leistungsstark!

Der Frühling bringt frische Energie – ins Training und auf den Teller.

Wer sportlich aktiv ist, weiß: Gute Ernährung ist kein Nebenschauplatz, sondern Teil der Leistung. Saisonale Lebensmittel liefern jetzt genau das, was der Körper braucht – viele Vitamine, wertvolle Mineralstoffe und frische Aromen direkt aus der Region.

Für den Frühling haben wir ein sportlergerechtes Rezept zusammengestellt, das Performance und Genuss verbinden. Regional, saisonal und alltagstauglich – perfekt für Trainingstage, Spieltage oder die Regeneration danach.

Also: Ärmel hoch, Herd und Ofen an und mit Frühlingspower durchstarten!

So schmeckt der Frühling – Monat für Monat frisch aus der Region:

- **Im März** genießt du die volle Kraft der Vorratskammer: Kartoffeln, Pastinaken, Möhren und Lauch, dazu Feldsalat und Spinat – ergänzt durch knackige Lageräpfel, Walnüsse sowie frische Eier und Magerquark aus regionaler Erzeugung.
- **Im April** startet die Feldsaison richtig durch: Je nach Witterung ab Mitte April der erste Spargel, dazu Spinat, Rucola, Radieschen, Frühlingszwiebeln und würziger Bärlauch. Möhren, Lauch sowie Lageräpfel und Kartoffeln bleiben feste Größen – und Eier, Quark

Das Beste:

Alle Zutaten bekommen Sie direkt vor Ort bei unserem Partner **Nahkauf Silke Krug** – frisch, regional und ohne Umwege.

und Hähnchen bekommst du das ganze Jahr über aus der Region.

- **Im Mai** läuft der Frühling zur Höchstform auf: Spargel in Hochsaison, Erdbeeren ab Mitte/Ende Mai, frischer Rhabarber, Mangold, Kohlrabi, junge Möhren, knackige Salate und aromatische Kräuter – jetzt ist Vielfalt angesagt!



Unser Rezept-Tipp: Protein-Bowl mit grünem Spargel, Quinoa & Bärlauch-Quark

Zutaten (2 Portionen)

- 120 g Quinoa
- 250 g grüner Spargel
- 2 Möhren
- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Handvoll frischer Spinat

Protein:

- 300 g Hähnchenbrust
- oder 250 g Magerquark + 2 Eier
(vegetarische Variante)

Bärlauch-Quark:

- 150 g Magerquark
- 1 kleine Handvoll frischer Bärlauch
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Rapsöl (regional erhältlich)

Topping (optional):

- Geröstete Sonnenblumenkerne
- Ein Spritzer Zitronensaft

Perfekt geeignet als
Regenerationsmahlzeit
nach dem Training, als
energiereiches Mittagessen
oder ideal zum
Vorbereiten als Meal-Prep
für zwei Tage.

Zubereitung

1. Quinoa heiß abspülen und in doppelter Menge Wasser ca. 15 Minuten köcheln.
2. Spargel holzige Enden entfernen, in Stücke schneiden und 5–7 Minuten in der Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten.
3. Möhren raspeln, Radieschen in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln fein schneiden.
4. Hähnchen würzen und in der Pfanne durchbraten (ca. 6–8 Minuten je Seite).
Vegetarisch: Eier kochen oder als Rührei zubereiten.
5. Bärlauch-Quark: Bärlauch fein hacken und mit Quark, Senf, Honig, Gewürzen und Zitronensaft verrühren.
6. Alles in einer Bowl anrichten, mit Sonnenblumenkernen toppen.

Nährwerte

(ca. pro Portion mit Hähnchen)

- 650–750 kcal
- 55–65 g Protein
- 70 g Kohlenhydrate
- 20–25 g Fett



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 Sportinsitut der Universität Heidelberg entwickelt.



Anerkannte Einsatzstelle im Bereich Freiwilligendienste

Egal ob ein Freiwilliges Soziales Jahr oder der Bundesfreiwilligen-dienst - 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.

Fit in den Frühling – So kleidest du dich richtig für den Outdoorsport

Der Frühling ist endlich da – die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich öfter und die Motivation für Training an der frischen Luft steigt spürbar. Doch gerade jetzt stellt sich oft die Frage: Was ziehe ich am besten an?

Zwischen kühlen Morgenstunden, frischer Brise und ersten warmen Sonnenstrahlen braucht es die richtige Balance. Mit der passenden Kleidung trainierst du nicht nur komfortabler, sondern bleibst auch gesund und leistungsfähig.

Das Zwiebelprinzip – flexibel bleiben Im Frühling ist das Layering-Prinzip ideal:

Basisschicht (1. Lage)

- Atmungsaktives Funktionsshirt
 - > Leitet Feuchtigkeit vom Körper weg
 - > Vermeidet Auskühlen

Mittelschicht (2. Lage)

- Dünner Trainingspullover oder Longsleeve
 - > Speichert Wärme

Außenschicht (3. Lage)

- Leichte Wind- oder Regenjacke
 - > Schützt vor Wind und plötzlichen Schauern



Vorteil: Du kannst je nach Temperatur schnell eine Schicht ausziehen.

Die richtigen Materialien

- Funktionsstoffe statt Baumwolle
- Atmungsaktiv und schnelltrocknend
- Reflektierende Elemente für bessere Sichtbarkeit
- Leichte Handschuhe oder Stirnband bei kühlen Morgenstunden

Gerade in der Übergangszeit lohnt es sich, auf Qualität zu achten – dein Körper wird es dir danken.

Beine & Füße nicht vergessen

- Bei unter 12–14°C: lange Sporthose oder ¾-Tights
- Darüber: Shorts möglich
- Funktionssocken gegen Blasen
- Wetterangepasste Schuhe (bei nassem Untergrund mit gutem Profil)

Wir freuen uns auf viele sportliche Einheiten mit euch draußen!

Ein bewährter Grundsatz: Lieber etwas zu kühl starten!

Starte leicht fröstelnd – nach 10 Minuten ist dir warm. Wer zu warm angezogen loslegt, schwitzt schnell stark. Die Folge: Nasse Kleidung und erhöhtes Erkältungsrisiko, besonders bei Pausen oder nach dem Training.

Ganz wichtig:

Direkt nach dem Training schnell umziehen und trockene Kleidung anziehen. Der Körper kühlt im Frühling besonders schnell aus, wenn der Wind geht oder die Sonne verschwindet.

Gemeinsam stark durch die Outdoorsaison:

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um neue Ziele zu setzen, draußen aktiv zu sein und als Verein gemeinsam durchzustarten. Mit der richtigen Kleidung steht deinem Training nichts im Weg – egal ob Laufgruppe, Fußballtraining oder Fitnesskurs im Freien.

Bleib motiviert, hör auf deinen Körper und genieße die Bewegung an der frischen Luft.

Beitragsstruktur

Mitgliedschaft

Art der Mitgliedschaft	Grundbeitrag/Monat
Kinder / Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr	18 €
Schüler / Studenten ab 18 Jahren 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 bis einschließlich 24 Jahren	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, Taekwon-Do	3 €
Darts, Schach	2 €



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 €
Sportangebote Fitness & Gesundheit	3 €

mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft (pro Kind):

Zusatzbeitrag

KINDERSPORTSCHULEaktiv	17 €
Ballschule Heidelberg	17 €
Power Kids	12 €
Sportangebote Kinder & Jugend	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 €



Aus den Abteilungen und Angeboten

Basketball

PSK LIONS mit erfolgreicher Saisonphase

Die Basketballabteilung (PSK LIONS) blickt auf eine sehr erfreuliche Saisonphase mit zahlreichen positiven Entwicklungen in verschiedenen Altersklassen zurück.

Besonders erfolgreich waren zuletzt unsere Jugend-Leistungs-Teams: Sowohl die **U16 JRL** als auch die **U18 JRL** konnten die erste Runde der Playoffs jeweils souverän mit zwei Siegen für sich entscheiden und damit den Einzug in die nächste Runde sichern. Die Teams zeigen damit eindrucksvoll ihre starke Entwicklung und gehören weiterhin zu den leistungsstarken Mannschaften ihrer Ligen.

In der **Regionalliga 1** der Herren bleibt es dagegen spannend: Die Mannschaft kämpft aktuell noch um den Klassenerhalt und benötigt in den verbleibenden Spielen jede mögliche Unterstützung. Besonders freuen würden wir uns über zahlreiche Fans beim Heimspiel am **15. März 2026 um 17:30 Uhr** in der Lina-Radke-Halle. Für gute Stimmung ist gesorgt – ebenso wie für Snacks und Getränke in der Halle.

Auch unsere Damenmannschaft befindet sich auf einem sehr positiven Weg. Mit zuletzt zwei Siegen in Folge zeigt das Team eine deutlich erkennbare Entwicklung und wächst als Mannschaft immer weiter zusammen.

Im Jugendbereich gibt es ebenfalls viele erfreuliche Nachrichten. Die **U12 JOL** präsentiert sich in der Platzierungsrunde äußerst stark und konnte dort bislang fast ausschließlich Siege feiern.

Unsere **U14 JRL Jungs** spielen eine hervorragende erste Saison in der Regionalliga und belegen aktuell einen starken dritten Platz. Niederlagen mussten sie bislang

lediglich gegen die Topteams aus Ulm und Ludwigsburg hinnehmen. Die **U14-2 Jungs** führen aktuell die Bezirksliga an und dürfen sich auf ein besonderes Highlight freuen:

Die **Bezirksmeisterschaften** finden am 19. April 2026 in der Lina-Radke-Halle statt. Hierzu laden wir alle Vereinsmitglieder, Familien und Basketballfreunde herzlich ein.

Sehr positiv entwickelt sich auch der Mädchenbereich: Sowohl die **U14-** als auch die **U16-Mädels** machen große Fortschritte und wachsen sportlich wie auch als Team kontinuierlich zusammen. Interessierte Mädchen sind jederzeit herzlich willkommen, beim Training vorbeizuschauen.

Neue Spielerinnen können sich gerne unter info@psk-lions.de melden.

Die Basketballabteilung freut sich über die starke Entwicklung in vielen Teams und bedankt sich bei allen Spielerinnen und Spielern, Trainerinnen und Trainern, Eltern sowie Unterstützern, die diese erfolgreiche Arbeit möglich machen.



Aus den Abteilungen und Angeboten

Darts

Aktuelles zum Start der Rückrunde

Blacks

(Captain: Tom Hübner)

Die Blacks haben eine starke Hinrunde gespielt und sich in der oberen Hälfte der Tabelle etabliert. Sie sind unser Aushängeschild – starke Averages, starke Leistungen. **Respekt!**



sind, steht nun eine anspruchsvolle Rückrunde bevor. Alle PSK-Teams drücken die Daumen.



Whites

(Captain: Marco Rothley)

Die Whites halten in der **Bezirksliga 2** tapfer dagegen, leiden jedoch unter Spielermangel. Dank einer Verstärkung durch die Yellows starten sie mit neuer Hoffnung in die Rückrunde.



Reds

(Captain: Thorsten Riewe)

Die Reds müssen sich in einer starken **Kreisbezirksliga** behaupten. Nach einer lehrreichen Hinrunde heißt es: zulegen und Chancen nutzen.



Greens

(Captains: Timo Rummeler & Lars Müller)

Das neu formierte Team entwickelt sich beeindruckend. Als Mischung aus ehemaligen Yellows und neuen Spielern sind sie aktuell echte Aufstiegs-kandidaten. **Weiter so!**



Blues

(Captain: Daniel Hirschhausen)

Die Blues kämpfen um den Klassenerhalt in der **Bezirksoberliga**. Nachdem sie im Vorjahr dem Abstieg knapp entgangen



Yellows

(Captain: Andree Wiegmann)

Das Einsteigerteam bietet neuen und zurückkehrenden Spielern einen guten Einstieg in den Dartsport. Obwohl sie in der Kreisliga noch nicht regelmäßig punkten, empfehlen sich einige Spieler bereits für höhere Ligen. Neue Interessenten sind immer willkommen!



Aus den Abteilungen und Angeboten

Fußball

Starker Teamgeist und viel Einsatz – Trainingslager zur Liga-Vorbereitung

Ein intensives und gelungenes Wochenende liegt hinter unseren Juniorenteams. Zur Vorbereitung auf die bevorstehende Ligasaison ging es für die A-, B- und D-Junioren in die Sportschulen nach Saarbrücken und Edenkoben. Ziel war es, sich sportlich den letzten Feinschliff zu holen und als Mannschaft noch enger zusammenzurücken.

Unsere **A-Junioren** reisten in die Sportschule Saarbrücken. Dort standen intensive Trainingseinheiten auf dem Programm. Auf dem Platz wurde an Spielzügen, Abstimmung und taktischen Abläufen gearbeitet. Auch im athletischen Bereich wurde ordentlich Gas gegeben. Die Einheiten waren fordernd, aber die Jungs zogen engagiert mit und zeigten, dass sie gut vorbereitet in die Liga starten wollen. Neben dem Training blieb auch Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die den Teamgeist weiter gestärkt haben.

Für unsere **B- und D-Junioren** ging es nach Edenkoben. Auch dort wurde fleißig trainiert. Technikübungen, Spielformen und kleine Wettkämpfe sorgten für abwechslungsreiche Einheiten. Die Trainer legten Wert darauf, dass alle Spieler viele Ballkontakte bekommen und sich weiter-

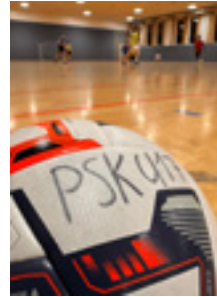
entwickeln können. Gleichzeitig stand das Zusammenspiel im Vordergrund, denn gerade in der Liga ist ein gutes Miteinander entscheidend.

Trotz des straffen Programms kam der Spaß nicht zu kurz. Gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche und das Übernachten vor Ort machten das Wochenende zu einem besonderen Erlebnis. Gerade für unsere jüngeren Spieler sind solche Trainingslager wichtige Erfahrungen – sportlich wie auch persönlich. Man lernt, Verantwortung zu übernehmen, sich gegenseitig zu unterstützen und als Team aufzutreten.

Die Trainerteams zeigten sich mit dem Einsatz und der Einstellung ihrer Mannschaften sehr zufrieden. Alle haben konzentriert gearbeitet und sich voll eingebracht. Die Trainingslager haben noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig Zusammenhalt und Einsatzbereitschaft für eine erfolgreiche Saison sind.

Ein großes Dankeschön gilt allen Trainerinnen und Trainern, Betreuerinnen und Betreuern sowie allen Unterstützern, die diese Wochenenden möglich gemacht haben. Ohne ihr Engagement wären solche Maßnahmen nicht denkbar.





Mit viel Motivation, neuer Energie und gestärktem Teamgeist gehen unsere Junioren nun in die letzten Einheiten vor dem Liga-

start. Die Vorfreude ist groß – und wir drücken allen Teams für die kommende Saison fest die Daumen!

Langmann
Das Sanitätshaus



BANDAGEN & ORTHESEN

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUS

HOMECARE

REHA-TECHNIK

SPORTLICH
AKTIV
BLEIBEN

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



Aus den Abteilungen und Angeboten

Floorball

Floor Fighters PS-Karlsruhe beim Turnier in Mainz



Trainer: Felix Schenkenberger

Unser Floorballteam Floor Fighters PS Karlsruhe nahm am 11. Januar 2026 an einem stark besetzten Turnier in Mainz teil. Insgesamt traten 12 Teams gegeneinander an und sorgten für spannende und intensive Spiele.

Mit 10 Spielerinnen und Spielern reiste unser PSK-Team aus Karlsruhe an und stellte dabei mit 50 % Frauenanteil die höchste Frauenquote aller teilnehmenden Mannschaften – ein starkes Zeichen für gelebte Vielfalt im Floorballsport.

Sportlich zeigten die Floor Fighters eine überzeugende Leistung: Bis auf ein Spiel gelang in jeder Partie mindestens ein Treffer, was die konstante Offensivarbeit des Teams unterstreicht. In der Gruppenphase konnte sich Karlsruhe mit einem souveränen Sieg gegen den SV Fischbach durchsetzen und zog damit in das Spiel um Platz 7 ein.

Das Platzierungsspiel entwickelte sich zu einem spannenden und umkämpften Match, das die Floor Fighters nur knapp mit 3:4 verloren. Am Ende bedeutete dies einen sehr guten 8. Platz, mit dem das Team angesichts der starken Konkurrenz zufrieden auf das Turnier zurückblicken kann.

Wir gratulieren unserem Floorballteam Floor Fighters PS Karlsruhe zu dieser engagierten Leistung und dem erfolgreichen Turnierauftritt in Mainz.




easy2drive

FAHRSCHULE · STEFFEN DENKER

Einfach
sicher
fahren!

Vom Start bis zum Ziel



 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

Handball

Nach der Saison ist vor der Saison

Planungen laufen bereits auf Hochtouren / Veränderung bei den Damen

Die Hallenrunde 2025/26 ist längst auf die Zielgerade eingebogen. Und wie jedes Jahr gilt: Nach der Saison ist vor der Saison. Wobei die Planungen schon seit geraumer Zeit auf Hochtouren laufen. Mannschaften müssen gemeldet, Trainingszeiten koordiniert, Trainerinnen und Trainer festgelegt werden. Ein logistisch immer wieder großer Aufwand, der ohne den Einsatz zahlreicher Ehrenamtlicher nicht möglich wäre.

Weitgehende Planungssicherheit herrscht bereits bei den beiden Herrenteams, worüber die Abteilungsleitung sehr glücklich ist. In der 1. Mannschaft wird das Trainer-Team um Chefcoach Mathias Mayer auch in der neuen Saison an der Seitenlinie stehen und versuchen, im zweiten gemeinsamen Jahr einen weiteren Schritt nach vorne zu

machen. Jürgen Ohlhäuser, der Trainer der 2. Mannschaft, bleibt dem PSK ebenfalls treu und geht somit in die siebte Saison mit seinen Männern.

Veränderungen gibt es unterdessen bei den Damen. Nach drei äußerst erfolgreichen Jahren will sich Coach Thomas Grimm eine wohlverdiente Handballpause nehmen und wird eine schwer zu schließende Lücke hinterlassen. An dieser Stelle ganz herzlichen Dank für die hervorragende Arbeit. Die Platzierungen, aber auch die Entwicklung der Mannschaft unter seiner Verantwortung sprechen absolut für sich. In engem Austausch mit dem Team wird derzeit nach einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin gesucht. Ziel ist es, den Frauenhandball beim PSK weiter zu stärken, um auch in den kommenden Jahren quantitativ und qualitativ gut aufgestellt zu sein.



Im Jugendbereich markiert traditionell unser Hebefest Ende März den Schnittpunkt zwischen alter und neuer Saison. Hier werden die Teams aus den neuen Jahrgängen „zusammengewürfelt“ und lernen dann im Rahmen der Veranstaltung gleich ihre neuen Trainerinnen und Trainer kennen – ehe wenige Wochen später bereits die ersten Qualifikationsturniere anstehen. Es bleibt also nur wenig Zeit, sich mannschaftlich wie spielerisch zu finden. Sehr froh

sind wir indes darüber, dass es uns immer wieder gelingt, alle Teams adäquat mit mehreren Übungsleitern zu besetzen. Die große Bereitschaft, sich ehrenamtlich zu engagieren, ist heutzutage bei weitem keine Selbstverständlichkeit mehr. Gleichzeitig investieren wir auch in die Qualität des Trainings: Mehrere Coaches haben bereits einen Trainerschein, andere machen gerade die Ausbildung. Auch davon erhoffen wir uns mittelfristig eine weitere Stärkung unserer Jugend, die sich früher oder später auch auf den Aktivenbereich positiv auswirken sollte.

Was gab's noch im ersten Quartal 2026? Unsere als eine Art Weihnachtsmarkt geplante Winterfeier für Jugend und Aktive musste leider ausfallen. Neben dem schlechten Wetter machte uns kurzfristig auch ein Wasserschaden in der Vereins-



hütte einen Strich durch die Rechnung. Sehr schade. Wir hoffen, dass es im nächsten Jahr wieder klappt.

Spaß hatten wenige Wochen später unsere Aktiven von den Damen- und Herrenmannschaften. Im Anschluss an einen Heimspieltag veranstalteten sie ein großes Dartturnier in der Eichelgartenhalle. Und der eine oder die andere konnte dabei beweisen, dass er/sie nicht nur mit dem Ball, sondern auch den Pfeilen geschickt ist. Eine schöne Veranstaltung, die den Zusammenhalt auch mannschaftsübergreifend stärkte.

Und apropos Spaß: Den hatten sichtlich auch unsere Jüngsten, die Minis, beim alljährlichen Faschingstraining. Man sah Prinzessinnen, Drachen, Ritter, eine Mini-Maus, und natürlich durfte auch eine Polonaise durch die Halle nicht fehlen. Auch hier stand neben der Bewegung das Gemeinschaftsgefühl im Mittelpunkt.

Heimspieltage und Termine, März/April

21.03.2026	Herren II vs. TGS Pforzheim, 19:30 Uhr	Eichelgartenhalle
12.04.2026	Herren II vs. SG Stutensee-Weingarten III, 14:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Damen vs. TS Durlach, 16:00 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. Murgtal Panthers, 18:00 Uhr	Eichelgartenhalle
25.04.2026	Damen vs. TG Neureut II, 14:30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Herren I vs. SG Hirsau/Calw/Bad Liebenz., 16:30 Uhr	Eichelgartenhalle



FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE

2. KURSZYKLUS 2026

ANMELDESTART: SONNTAG, 01.03.2026
KURS-START: MONTAG, 20.04.2026

10 WOCHEN - 10 EINHEITEN

PSK GELÄNDE SOWIE EXTERNE HALLEN



HIER ANMELDEN!

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Abteilung Judo – Melanie Förster
(mobil 0176 76765404)

Deutsche Meisterin für den PSK

Leipzig wurde Anfang März zum Zentrum des deutschen Nachwuchsjudos: Bei der **Deutschen Einzelmeisterschaft der U18** gingen rund 500 junge Athletinnen und Athleten aus allen Bundesländern an den Start und kämpften um die begehrten Titel. Für einen ganz besonderen Erfolg aus Karlsruher Sicht sorgte dabei Hidaya Morou vom Post Südstadt Karlsruhe. In der Gewichtsklasse über 78kg der **weiblichen U18** sicherte sie sich am 1. März 2026 nach starken Kämpfen den Titel der Deutschen Meisterin. Bereits im vergangenen Jahr hatte Morou mit einem dritten Platz auf sich aufmerksam gemacht. Nun krönte sie ihre Entwick-



lung mit dem größten Erfolg ihrer bisherigen Laufbahn und holte den Deutschen Meistertitel nach Karlsruhe.

Gürtelprüfungen

Ende Januar fanden im Dojo des PSK wieder Gürtelprüfungen im Kyu-Bereich statt. Alle Judokas, die an die Prüfungen teilgenommen haben, haben ihre Prüfungen bestanden und dürfen ab sofort eine höhere Gürtelfarbe tragen.

Zu den bestandenen Prüfungen, herzlichen Glückwunsch.

Danprüfung

Kurz vor Weihnachten fand im Dojo des PSK eine Danprüfung statt. Nach langer Vorbereitung bestanden Larissa Greis die Prüfung zum 2. Dan sowie Patricia Aranyos, Bill Scott-Stewart, Ulli Wenner und Evgeny Sheygal die Prüfung zum 1. Dan.

Zu den bestandenen Prüfungen, herzlichen Glückwunsch.



Wettkampfbetrieb

Reithallen Mix am 15.11.2025 in Karlsruhe

Beim Reithallen Mix Turnier, welches beim Budo Club Karlsruhe stattfand, belegten in ihren Gewichtsklassen **Linus Amann und Nate Brown den 1. Platz, Lukas Ruck den 2. Platz** und Liv Heinlein, Elisa Dreissigacker, Emil Gottschalk, Lukas Kräher, Manuel Nöhling und Amaru Hoffmann den 3. Platz.

Badenliga Frauen und Männer am 22.11.2025 in Hockenheim

Bei der Badenliga bestritten die Judoka des PSK mit großem Engagement ihre Kämpfe. In der Endabrechnung belegte das **Frauen-Team des PSK den 2. Platz** und das **Männer-Team des PSK den 5. Platz**.



Kappelbergturnier der U13, U15 und U18 am 29.11.2025 in Fellbach

Im Bereich der **U13** belegten in ihren Gewichtsklassen Hella Malchow den 1. Platz, Paul Ruck den 2. Platz und Stina Heinlein den 5. Platz. Weiterhin nahm Linus Amann für den PSK am Turnier teil.

Im Bereich der **U15** belegten in ihren Gewichtsklassen Najat Morou den 1. Platz, Tadeusz Kosek den 5. Platz und Sean Brandt den 7. Platz.

Im Bereich der **U18** belegten in ihren Gewichtsklassen Mia Förster den 1. Platz, Marius Passarella den 2. Platz und Konrad Schelling den 9. Platz.



Teilnehmer **U15**
Sean Brandt,
Najat Morou und
Tadeusz Kosek



Teilnehmer **U18**
Konrad Schelling,
Mia Förster und
Marius Passarella



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 Lymph-
drainage
Fango und Heißluft
Fußpflege
Sauna und Dampfbad
Sonnenbank

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Wettkampfbetrieb



Deutsche Hochschulmeisterschaften am 06.12.2025 in Passau

Seitens des PSK nahmen Larissa Greis und Jaspar Kotte an den Deutschen Hochschulmeisterschaften teil.

Dabei erreichte Larissa Greis einen hervorragenden 3. Platz.

Bergstraßenturnier der U13, U15 sowie der Männer und Frauen am 10.01.2026 in Hemsbach

Im Bereich der **U13** belegten in ihren Gewichtsklassen Hella Malchow und Emilius Schlüfter den 1. Platz, Stina Heinlein, Paul Ruck und Nate Brown den 2. Platz sowie Linus Amann den 3. Platz.

Im Bereich der **U15** belegten in ihren Gewichtsklassen Najat Morou und Tadeusz Kosek den 1. Platz.

Bei den Frauen belegte Melanie Förster in Ihrer Gewichtsklasse den 3. Platz und bei den Männern belegten in Ihren

Gewichtsklassen Evgeny Sheygal den 1. Platz, Ruslan Müslimov den 2. Platz und Konrad Schelling den 3. Platz.



Teilnehmer **Männer und Frauen**
Ruslan Müslimov, Melanie Förster,
Evgeny Sheygal und Konrad Schelling



Teilnehmer **U15**
Tadeusz Kosek und
Najat Morou



Badische Meisterschaften der U18 am 01.02.2026 in Hockenheim

Bei den Badischen Meisterschaften der U18 belegten in Ihren Gewichtsklassen **Mia Förster und Hidaya Morou den 1. Platz, Niclas Voß den 2. Platz sowie Marius Passarella und Konrad Schelling den 5. Platz.**

Offene Baden-Württembergische Meisterschaften der U15 am 08.02.2026 in Heilbronn

Seitens des PSK nahmen Nagat Morou und Tadeusz Kosek an den offenen Baden-Württembergischen Meisterschaften der U15 teil. **Dabei erreichte Najat Morou in ihrer Gewichtsklasse den 3. Platz und Tadeusz Kosek erreichte in seiner Gewichtsklasse den 5. Platz.**



„Jugend trainiert für Olympia“ am Anfang Februar in Karlsruhe

Anfang Februar fand in den Räumlichkeiten des BCK in Karlsruhe die jährliche Veranstaltung „Jugend trainiert für Olympia“ statt. Seitens des PSK gingen 25 Kinder und Jugendliche mit viel Motivation und Freude an den Start.

Allen herzlichen Glückwunsch zu ihren Platzierungen.

Süddeutsche Einzelmeisterschaften der U18 und U21 am 14. und 15.02.2026 in Pforzheim

Seitens des PSK nahmen Hidayda Morou, Mia Förster, Niclas Voß und Lörinc Hartstang an den Süddeutschen Einzelmeisterschaften teil.

Im Bereich der **U18** belegten in ihren Gewichtsklassen **Hidaya Morou den 1. Platz, Mia Förster den 2. Platz und Niclas Voß den 3. Platz** und im Bereich der **U21** belegte **Lörinc Hartstang den 5. Platz.**



Aufgrund ihrer erreichten Platzierungen sind alle für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert – eine ganz tolle Leistung! Herzlichen Glückwunsch.



Anstehende Termine in 2026

- 23. – 25. Mai Pfingstfreizeit Lembach
- 27.– 28. Juni Dojo-Übernachtung
- 20.– 24. Juli Gürtelprüfungen

Aus den Abteilungen und Angeboten

Quadball

Saisonstart

Die neue Quadball-Saison steht in den Startlöchern: Am 1. März findet der erste Spieltag der Süd-Liga in Heidelberg statt. Dort treten wir gegen die Augsburg Owls, die Spielgemeinschaft Stuttgart-Tübingen, die Smoking Thesstrals, sowie die Heidelberger Hell Hounds an. Letztere kehren nach einem Ausflug in die Rhein-Main-Liga in dieser Saison wieder in die Süd-Liga zurück.

Unser Ziel für dieses Jahr ist klar formuliert: Wir wollen Stuttgart schlagen und



am Ende der Saison einen Platz unter den Top 5 der Liga erreichen.

Winterliche Socials

Auch in der Winterpause blieb es bei uns nicht ruhig. Um Motivation und Teamgeist

hochzuhalten, haben wir uns regelmäßig auch abseits des Spielfeldes getroffen.

Gemeinsam mit dem Jugendteam besuchten wir den Karlsruher Christkindlesmarkt, es wurden Plätzchen gebacken und als stimmungsvoller Start ins neue Jahr stand ein gemütlicher Raclette-Abend auf dem Programm.

Klimawechsel?

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

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

Aus den Abteilungen

Tennis



3. PONTIS Hallentennisturnier 2026 bietet hochklassiges Tennis

Zum dritten Mal war der Hauptsponsor Pontis Versicherungsmakler GmbH beim renommierten Turnier des Post Südstadt Karlsruhe (PSK) Namensgeber, welches dieses Jahr vom 03. bis 06. Januar 2026 stattfand.

Die Hauptfelder waren durchweg stark besetzt und die Setzung sollte auch im Verlauf der Veranstaltung standhalten. „Alle guten Dinge sind bekanntermaßen drei,“ erklärte Turnierorganisator Pasqual Duttlinger mit einem Augenzwinkern.

So kam es bei den Herren zur dritten Auflage in Reihe zwischen dem an Nummer eins gesetzten Böblinger Amar Tahirovic und der Nummer 2 Michael Melnikov. Der zuvor zwei Mal siegreiche Melnikov startete selbstbewusst und führte bereits mit 5:2 im ersten Satz, bevor Tahirovic seine Aufholjagd startete. Tahirovic breakte Melnikov doppelt und erzwang die Entscheidung des ersten Satzes im Tiebreak zu seinen Gunsten. „Ich habe ein wenig Zeit benötigt, um richtig auf Touren zu kommen. Ein bisschen Glück war auch dabei im ersten Satz“, so Tahirovic nach dem Spiel. Im zweiten Satz nutzte der Mann aus Böblingen das Momentum und behielt mit einem 6:3 die Oberhand. „Ich bin überglücklich über den Erfolg. Nach den zwei Niederlagen gegen Michael fühlt es sich gut an. Im nächsten Jahr werde ich wieder angreifen“, so Tahirovic im Rahmen der Siegerehrung. Er wird nun seine letzte Collegesaison für die Universi-

tät von Illinois spielen und dann auf der Profitour durchstarten.

Das Teilnehmerfeld der Damen war besetzt mit einigen Turniersiegerinnen aus den vergangenen Jahren.

Dabei erbrachte die Losfee eine Neuauflage des letztjährigen Finals bereits in der ersten Runde zwischen Jana Leder und Alicia Mall. Leder behielt am Ende die Nerven und siegte knapp im Matchtiebreak. Nun war der Weg für sie ein wenig geebnet. Es folgten überzeugende Siege, unter anderem mit dem Halbfinal-

sieg gegen die Nummer 1 gesetzte Mannschaftskollegin Maja Jekauc. Im Finale traf sie auf die ungesetzte Ranglistenspielerin Sarah Mühlberger aus München. Leders Klasse zeigte sich auch in diesem Spiel und nach knapp 80 Minuten verwandelte sie ihren Matchball. „Nach zwei Turniersiegen bei der Veranstaltung ist das mein 3. Erfolg, über den ich mich besonders freue“, so Leder nach ihrem erfolgreichen Finale.

„Über 20 Jahre spielen wir das Turnier, viele Teilnehmer kommen immer wieder gerne und fühlen sich sehr wohl bei uns. Dem ganzen Team vom PSK macht es großen Spaß mit dem Event das Wettkampftennis in der Region zu fördern“, bilanzierte Duttlinger nach vier intensiven Turniertagen. Die 4. Auflage wird sicher im kommenden Jahr wieder stattfinden.



Autor: Pasqual Duttlinger

Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

Vom 16. bis 18.01.2026 fand ein gemeinsames Trainingswochenende statt.



Nach dem gemeinsamen Schwimmtraining im Fächerbad

Das von unserem Abteilungsleiter Chris organisierte **Event „Season Kickoff“** zum Anfang der neuen Triathlon-Saison ist mittlerweile schon zur Tradition geworden. So hatte er auch diesmal ein abwechslungsreiches Programm für die 3 Tage zusammengestellt.

Los ging es am Freitagabend mit 1 Stunde Athletik- und Mobilitätstraining in der kleinen Gymnastikhalle des PSK. Diese Trainingseinheit wie alle weiteren wurden von Chris angeleitet. Als Ausklang wies Silke aber noch in ein paar Yoga-Übungen ein.

Am Samstag folgte am Vormittag zunächst ein Powerzirkel (Zirkeltraining mit Kraft-, Schnelligkeits- und Koordinationsübungen) in der PSD Bank-Halle, bevor es am Nachmittag für Grundlagenausdauertraining ins Karlsruher Fächerbad ging. In 3 Gruppen wurden dort insgesamt Strecken von 2000 bis 3300 m zurückgelegt.

Auch am Sonntagvormittag wurde im Fächerbad geschwommen, diesmal mit



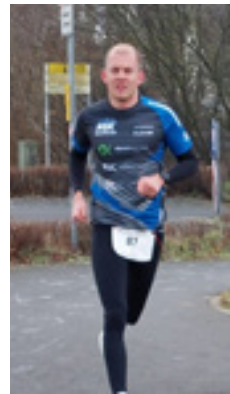
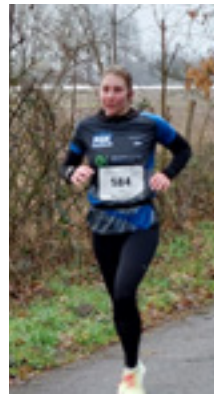
Beim Power-Zirkel-Training am Samstagmorgen in der PSD-Bank-Halle

Fokus auf Schnelligkeit. Zuvor fand aber noch ein lockeres Lauftraining mit ausgewählten Technikübungen quasi zum Aufwärmen statt. Danach gab es noch ein gemütliches Beisammensein mit Mittagessen als Abschluss dieses gelungenen Trainingswochenendes.

Ein besonderer Dank gilt Chris als Organisator und Trainer sowie weiteren Personen, die in irgendeiner Form unterstützt haben.



Gemütlicher Ausklang des Trainingswochenendes beim Mittagessen am Sonntag



Die Winterlaufserie in Rheinzabern ist eine der großen Volkslauf-Traditionsveranstaltungen in unserer Region und findet bereits seit dem Winter 1982/83 statt.

Da sie zweimal ausfallen musste (20/21 wegen Corona und im Folgejahr wegen Bauarbeiten), war es dieses Mal die 42. Auflage. Die Serie besteht seit jeher aus 3 Läufen über 10, 15 und 20 km, die jeweils im Abstand von 4 Wochen in den Monaten Dezember, Januar und Februar stattfinden.

Dieses Mal gab es bei jedem Lauf Teilnehmerrekorde, die zeigen, dass sich der Volkslaufsport momentan großer Beliebtheit erfreut. Auch von der Triathlon-Abteilung waren in diesem Winter insgesamt 12 Sportlerinnen und Sportler dabei. Leider konnte – insbesondere beim 20-km-Lauf wegen Erkältung bzw. Verletzung – nicht jeder alle 3 Läufe absolvieren, aber es wurden dennoch tolle Ergebnisse erzielt.

Allen voran zeigte Silke ihre Stärke in der Laufdisziplin: sie siegte bei der Serienwertung in ihrer Altersklasse W40 mit einer Gesamtzeit von 3:05:07 h. Bei den Damen über alle Altersklassen hinweg war dies ein hervorragender 7. Rang.

Bei den Herren vom PSK war Timo der Schnellste: Er wurde mit 2:41:52 h insgesamt 10. in der stark besetzten Hauptklasse (26. über alle Altersklassen hinweg).

Die Herrenmannschaft (die besten 3 Zeiten addiert) belegte über die 20 km die beste Platzierung, als sie 20. unter 79 Mannschaften wurde. In der Serienwertung belegte der PSKTriathlon den 14. Rang unter 44 Mannschaften. Die Damenmannschaft belegte ebenfalls beim 20-km-Lauf mit dem 11. Rang unter 24 Teams das beste Ergebnis. In die Serienwertung kam die Mannschaft nicht, weil beim 15er nicht 3 Damen dabei waren.

Folgende SportlerInnen waren in diesem Winter dabei (*bei der gesamten Serie): Jacqueline, Julia, Mira, Silke*, Denis*, Dominik*, Jan Philip, Lars, Marius, Michael*, Thorsten und Timo*.



Aus den Abteilungen und Angeboten

Wandern

Wanderung am Sonntag 01.02.2026 / Grötzingen Höhenweg

Es trafen sich wieder einmal 9 Gleichgesinnte am Bahnhof Grötzingen um den schönen Kraichgau rund um Grötzingen zu erkunden.

Frohgemut ging es an der Pfinz entlang immer Richtung Berghausen. Am dortigen Vogelpark wurde Dank einer ortskundigen Mitwandererin auch eine Besichtigung der Vogelwelt vorgenommen. Aber dann ging es bergan bis zur Hütte im Durlacher Weinberg.

Nach kurzer Rast ging es dann wieder bergab nach Grötzingen. Dort herrschte reges Faschingstreiben, das uns aber nicht abhalten konnte, der Obermühle zuzustreben, wo wir dann nach über 3 Stunden Wanderzeit hungrig eintrafen. Es gab bei Essen und Trinken viel zu erzählen und zu lachen und alle Beteiligten traten dann gut gelaunt den Heimweg an.

Wanderführerin: Karin Gremmelmaier



Wanderung Samstag 03.01.2026 / Rundweg um Leopoldshafen

Leichte Minustemperaturen waren für Leopoldshafen vorausgesagt. Trotzdem wagten sechs Wanderer und Wanderinnen die 3,5 Stunden Tour. 9:30 Uhr ging es am Hauptbahnhof-Vorplatz mit der S11 in Richtung Leopoldshafen.

Zuerst ging es über freies Feld mit eiskaltem Gegenwind. Nach ca. 45 Minuten Wanderzeit kam dann die Sonne aus den Wolken. Sie hatte schon etwas Kraft und erwärmte uns.

Nachdem wir bei den Hetterichsäcker die S-Bahn-Schienen überquert hatten, kamen wir am Schluttenloch vorbei in Richtung „Baggersee Mittelgrund“. Beim Hammweg überquerten wir Die Leopoldstraße Richtung „Am Hafen“. Am Pfinzentlastungskanal entlang ging es dann zurück.

Hungrig, durstig und gut gelaunt erreichten wir das Andreasbräu zur Endeinkehr.

Wanderführer: Wilfried Hartmann

Wanderungen 2026

Änderungen vorbehalten!

Datum	Wanderführer	Wandergebiet
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

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

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 bis 13 km. Mit sehr wenigen Ausnahmen ist eine Schlusseinkehr am Endpunkt der Wanderung vorgesehen.

Haben Sie Lust mit uns zu wandern? Dann Schicken Sie mir eine Email!

Unser Helles
mild und
süffig.

**JETZT
PROBIEREN**

Deine Stadt.
Dein Bier.



Unsere Partner

Premium-Partner



DECATHLON



OBJEKT KULTUR
Software GmbH

stadtmobil
carsharing

1896-Partner



Ensinger



Ideen und Gestaltung für ihr Bad



GenoHotel
KARLSRUHE



Hoepfner
SEIT 1798
PRIVATBRAUEREI



Besser versorgt, weiter gedacht.





Jetzt schlägt's 13.

Badens beste Bank.

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

#BadensBesteBank #Dreizehn #Glück



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Karlsruhe**