

POST SÜDSTADT KARLSRUHE

PSK KURIER

2/2026



Mittendrin statt nur dabei

Ob Teamsport, Nachbarschaft oder Umweltschutz – das Geschäftsstellenteam war bei zahlreichen Aktionen aktiv dabei.

Post Südstadt Karlsruhe e. V.

Der große Verein für Sport, Freizeit, Gesundheit und Integration

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

Allgemeine Informationen

Herausgeber	Post Südstadt Karlsruhe e.V.	
Geschäftsstelle	Ettlinger Allee 9 76199 Karlsruhe 0721 887444	
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.	
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. Vorsitzender	Dr. Rainer Dorn Klaus Adam Markus Gellweiler Arno Kastner Prof. Dr. Joachim Schmidt	r.dorn@ps-ka.de k.adam@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	„Alte Post“, Ettlinger Allee 9	0721 98961995
Oberwaldbad	Erlenweg 2 (Wohnstift Rüppurr)	0721 8801609
	Medizinische Abteilung	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

Badminton	Luzie Heisig	badminton@ps-ka.de
Basketball	Karim El Wakil	basketball@ps-ka.de
Darts	Matthias Ruf	darts@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	Dr. 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

Aikido	Bernd Reinhardt	aikido@ps-ka.de
Ballschule Heidelberg	Elias Herzog	e.herzog@ps-ka.de
Capoeira	Diogo Marinho	capoeira@ps-ka.de
Fitness-Studio	Timo Zöller	fitnessstudio@ps-ka.de
Fitness- & Gesundheitskurse	Dorothea Kitowski	d.kitowski@ps-ka.de
Floorball	Felix Schenkenberger	floorball@ps-ka.de
Foto	Werner Hermann	foto@ps-ka.de
Integrativsport	Sophia Ehnis	integrativsport@ps-ka.de
KiSSaktiv	Elias Herzog	e.herzog@ps-ka.de
Rehasport	Georg Vengert	g.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,

ein Sportverein lebt von Menschen, Bewegung und Gemeinschaft – aber auch von einer funktionierenden und modernen Infrastruktur. Viele Dinge, die auf unserer Anlage tagtäglich genutzt werden, wirken selbstverständlich. Dahinter steckt jedoch enorm viel Arbeit, Planung und auch die Investition hoher Summen in die Instandhaltung und Weiterentwicklung unseres Vereins.

In den vergangenen Monaten konnten wir im Bereich Gebäudemanagement zahlreiche Projekte umsetzen, die unsere Anlage Schritt für Schritt moderner, funktionaler und attraktiver machen. Dazu zählen unter anderem die Sanierung unseres Sitzungszimmers und des Mehrzweckraums, die Modernisierung der Toilettenanlage in der Südstadt sowie der Umbau von Gym 3, um bessere Bedingungen für den Sportbetrieb zu schaffen.

Ein besonderes Highlight war zudem die umfassende Sanierung unserer beiden Beachvolleyball-Plätze. Damit konnten wir einen weiteren attraktiven Sportbereich modernisieren und die Bedingungen für Training, Freizeit- und Wettkampfsport deutlich verbessern.

Auch unser Fitness-Studio wurde renoviert und mit neuen Schließfächern ausgestattet. Hinzukommt die Verschönerung unserer Außenanlage sowie die Renovierung des Durchgangs bei den Umkleiden der Halle 1. Viele dieser Maßnahmen fallen im Alltag vielleicht nicht sofort auf – sie bilden jedoch die Grundlage dafür, dass sich Mitglieder, Gäste und Abteilungen auf unserer Anlage wohlfühlen und optimale Bedingungen für Sport und Gemeinschaft vorfinden.

Und auch in den kommenden Monaten stehen weitere wichtige Maßnahmen an. Geplant sind unter anderem die Sanierung der Fassade des Hauptgebäudes, neue Fahrradständer in der Südstadt-Anlage, das



Streichen des Untergeschosses sowie ein neuer Boden für die Toilettenanlage in der Südstadt. Zusätzlich wird auch der Gang bei den Fußball-Umkleiden vollständig saniert und neu gestrichen. Unser Ziel ist es, die gesamte Anlage nachhaltig weiterzuentwickeln und gleichzeitig den Charakter und die Identität unseres Vereins zu bewahren.

Ein ganz besonderer Dank gilt dabei unserem Hausmeister-Team. Mit großem Einsatz, hoher Verlässlichkeit und viel Herzblut sorgen sie täglich dafür, dass unsere Anlage in einem außergewöhnlich guten Zustand bleibt. Viele Herausforderungen werden im Hintergrund gelöst, bevor sie überhaupt sichtbar werden – das verdient höchste Anerkennung.

Neben den baulichen Entwicklungen arbeiten wir intensiv daran, den PSK auch nach außen moderner und einheitlicher aufzustellen. Im Bereich Öffentlichkeitsarbeit setzen wir unser neues Corporate Design konsequent um und schaffen damit einen klaren und wiedererkennbaren Auftritt.

Dazu gehören neue Straßen- und Wegschilder, ein neuer Look für den PSK-Kurier mit überarbeiteter Struktur und neuen Beitragsformaten sowie einheitliche Ausgänge und eine optische Aufwertung unserer Kommunikationsmittel. Auch unsere Homepage erhält aktuell einen neuen und moderneren Look. Gleichzeitig arbeiten wir daran, eine klarere und übersichtlichere

Struktur für die einzelnen Abteilungsseiten aufzubauen, damit Mitglieder und Interessierte schneller die passenden Informationen finden.

Darüber hinaus informieren wir unsere Mitglieder inzwischen regelmäßig über Newsletter über aktuelle Entwicklungen, Veranstaltungen und neue Angebote innerhalb des Vereins. Gleichzeitig arbeiten wir kontinuierlich daran, neue Sport- und Gesundheitsangebote zu schaffen und den PSK für bestehende und zukünftige Mitglieder noch attraktiver zu gestalten.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt wird in den kommenden Monaten unsere Mitgliederkampagne sein. Geplant ist unter anderem eine „Bring-a-friend“-Aktion für unsere Zweckbetriebe – insbesondere für das Oberwaldbad sowie die Fitness- und Gesundheitskurse. Im September folgt zusätzlich eine gezielte Aktion für unseren Kinder- und Jugendsport. Ziel ist es, noch

mehr Menschen für Bewegung im Verein zu begeistern und gleichzeitig die positive Entwicklung des PSK weiter auszubauen.

Gleichzeitig freuen wir uns über die sehr positive Entwicklung unserer Social-Media-Kanäle, über die wir mittlerweile täglich viele Menschen erreichen und Einblicke in das Vereinsleben geben können.

All diese Entwicklungen verfolgen ein gemeinsames Ziel: den PSK Schritt für Schritt modern, sichtbar und zukunftsfähig aufzustellen – als Ort für Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Lesen des neuen PSK-Kuriers und weiterhin eine schöne und sportliche Zeit beim PSK.

Sportliche Grüße

Dominic Riedel

Geschäftsführer PSK

Öffentlichkeitsarbeit,

Gebäudemanagement & IT



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.



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

Dammerstock
S1 / S11



Schloss Rüppurr
S1 / S11



Am Rüppurrer Schloss

Action, Spiel und Spaß

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



Unsere Ferienfreizeiten 2026

Zeitraum	Uhrzeit	Alter	Art	Gebühren €
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.

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	Mi 17:00 - 18:30	Trainingsplatz
	Fr 18:00 - 19:30	Kunstrasen
F1/2-Junioren	Di 17:00 - 18:30	Kunstrasen
	Do 17:00 - 18:30	Trainingsplatz

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

Jugend 9 - 14 Jahre

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

Mo 18:15 - 19:30 Dojo

Mi 17:30 - 19:00 Dojo

Fr 16:15 - 17:30 Dojo

Abteilungssport

2026

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

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 Weierwaldschule
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 Weierwaldschule
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 U13	Fr 18:30-20:00	PSD Bank Halle
Damen+Herren	Mo 19:45-22:00	PSD Bank Halle
	Mi 19:45-22:00	PSD Bank Halle
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	Weierwaldschule
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-Hübisch Schule (Halle im EG)
	So 9:00-12:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 8 (nicht an Spieltagen)		
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	Weierwaldschule

Fitness- & Gesundheitssport

2026

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

REHA-SPORT

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



SENIORENSPORT

F&G-S-10-Seniorengymnastik	Mo	10:00 - 11:00	PSD Bank Halle
F&G-S-11-Seniorengymnastik (M)	Mo	11:00 - 12:00	PSD Bank Halle
F&G-S-12-Senioren Tanz im Sitzen	Mo	14:30 - 15:30	PSD Bank Halle
F&G-S-13-Erlebnistanz	Mo	15:30 - 17:00	PSD Bank Halle
F&G-S-20-Seniorengymnastik (F)	Di	11:00 - 12:00	PSD Bank Halle
F&G-S-21-Funktionsgymnastik	Di	19:00 - 20:00	Gym 2/Tennishalle
F&G-S-Funktionsgymnastik	Mi	8:45 - 9:45	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/Tennishalle
F&G-S-40-Seniorengymnastik (F)	Do	9:00 - 10:00	PSD Bank Halle
F&G-S-50-Yoga & Entspannung	Fr	14:00 - 15:30	Dojo

WSA-WEITERE SPORTANGEBOTE

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

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

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	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-61-Integrativsport 2	Sa	11:00 - 11:45	Grundschule am Wasserturm
F&G-WSA-62-Integrativsport 3	Sa	12:00 - 12:45	Grundschule am Wasserturm

Männersport

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

SPORTABZEICHEN

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 2/Tennishalle
Kinder 6-7 Jahre	Mi 14:00-15:00	Gym 2/Tennishalle
Kinder 8-9 Jahre	Mi 15:00-16:00	Gym 2/Tennishalle
Kinder 6-9 Jahre	Di 17:50-18:50	Gym 2/Tennishalle
Videoclip-Dancing 10-11 Jahre	Mi 16:00-17:00	Gym 2/Tennishalle
Ballett 3-5 Jahre	Do 14:30-15:30	Gym 2/Tennishalle
Ballett 6-7 Jahre	Do 15:30-16:30	Gym 2/Tennishalle
Ballett 8-9 Jahre	Do 16:30-17:30	Gym 2/Tennishalle
Ballett 10-11 Jahre	Do 17:30-18:30	Gym 2/Tennishalle

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 9:00-10:00	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	Weitherwaldschule
Kind-Turnen 3-6 Jahre	Mi 14:00-15:00	Albschule
Kind-Turnen 3-6 Jahre	Do 15:45-16:45	Weitherwaldschule
Kind-Turnen 3-6 Jahre	Do 17:00-18:00	Weitherwaldschule
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	Weitherwaldschule
Geräteturnen ab 10 Jahren	Fr 16:00-17:00	Weitherwaldschule

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

Kursplan Aqua- und Schwimmkurse

Kursstart 21. Sept. 2026

Tag	Zeit	Kurse	Kursdauer	Gebühren €
Montag	09:15–09:55	13 OWB - Aqua-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
	14:00–14:40	18 OWB - Wasserspaß für Kids (3–5 Jahre)	10-wöchig	M 90 €/N 160 €
	14:50–15:30	11 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	15:40–16:20	12 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	16:30–17:10	16 OWB - Schwimmen f. Fortgeschrittene	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	17:20–18:00	17 OWB - Bronze – Schwimmkurs	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	18:10–18:50	14 OWB - Aqua-Fit (flaches u. tiefes Wasser)	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
	18:50–19:30	15 OWB - Aqua-Fit (Tiefwasser)	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
Dienstag	09:15–09:55	23 OWB - Aqua-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
	14:40–15:20	20 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	15:30–16:10	21 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	16:20–17:00	22 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	17:15–17:55	24 OWB - Aqua-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
	18:05–18:45	25 OWB - Aqua-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
Mittwoch	09:15–09:45	OWB - Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 5,00 €
	09:55–11:50	OWB - Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	13:00–13:45	OWB - Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 7,00 €
	13:55–14:35	35 OWB - Babyschwimmen (6. Wo. – 15. Mo.)	10-wöchig	M 110 €/N 165 €
	14:40–15:20	36 OWB - Bambinischwimmen (16. Mo. – 4. J.)	10-wöchig	M 110 €/N 165 €
	15:30–16:10	31 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	16:20–17:00	32 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	17:10–17:50	33 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	18:00–18:25	OWB - Rheumaliga	fortlaufend	mit Bescheinigung
	18:35–19:15	37 OWB - Aqua-Fit f. Schwangere + nach Geburt	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
	19:20–20:00	38 OWB - Aqua-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
Donnerstag	09:10–09:50	44 OWB - Babyschwimmen (6. Wo. – 15. Mo.)	10-wöchig	M 110 €/N 165 €
	10:00–10:40	45 OWB - Babyschwimmen (6. Wo. – 15. Mo.)	10-wöchig	M 110 €/N 165 €
	11:50–14:00	OWB - Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	14:15–14:55	41 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	15:05–15:45	42 OWB - Seepferdchen an 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	16:00–16:00	46 OWB - Bambini ab 16 Monate	10-wöchig	M 110 €/N 165 €
	16:55–19:05	OWB - Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	19:15–19:55	43 OWB - Aqua-Rücken-Fit	10-wöchig	M 95 €/N 150 €
Freitag	14:00–14:40	52 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	14:50–15:30	53 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	15:40–16:20	54 OWB - Schwimmen f. Fortgeschrittene	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	16:30–17:10	55 OWB - Schwimmen f. Fortgeschrittene	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	18:20–19:00	56 OWB - Bronze – Schwimmkurs	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	19:10–19:50	57 OWB - Silber – Schwimmkurs	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
Samstag	20:00–20:40	58 OWB - Anfängerschwimmen f. Erwachs	10-wöchig	M 125 €/N 180 €
	10:00–10:40	62 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
	10:50–11:30	63 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
	11:40–12:20	64 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
	12:30–13:10	65 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
	13:20–14:00	66 OWB - Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
Sonntag	14:10–14:50	67 OWB - Bronze-Schwimmkurs	10-wöchig	M 135 €/N 200 €
	10:30–11:30	70 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	M 145 €/N 215 €
	11:40–12:20	72 OWB - Seepferdchen ab 4,5 Jahren	10-wöchig	M 145 €/N 215 €

Kursplan Fitness- und Gesundheitskurse

Kurszyklus 2/2026

Tag	Zeit	Kurse	Ort	Gebühren €
Montag	9:00–10:00	16-Pilates	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	14-Zumba	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:30	11-Vinyasa Yoga	Weiherwaldschule	M 60 €/N 150 €
	18:00–19:30	13- Hatha Yoga	Gym 2/ Tennishalle	M 60 €/N 150 €
	18:00–19:00	19-Outdoor Fitness	Außengelände Am Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	18:10–19:10	15-BodyWorkout	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:45–19:45	10-Toso x Fight Workout	PSD Bank Halle/ Am Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	19:15–20:15	12-IndoorCycling	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	20:15–21:15	18-IndoorCycling	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
Dienstag	9:00–10:00	21-WSG	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	27-Zumba	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:10–19:10	25-Strong Nation	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	19:15–20:15	26-Pilates	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
Mittwoch	9:00–10:00	31-Pilates	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	37-JumpngFitness	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	33-WSG	Gym 2/ Tennishalle	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	34-Pilates	Gym 2/ Tennishalle	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	39-OutdoorFitness	Außengelände Am Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	19:00–20:00	35-IndoorCycling	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	20:00–21:00	36-IndoorCycling	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
Donnerstag	20:15–21:15	38-Kindersport für Erwachsene	PSD Bank Halle/ Am Dammerstock	M 40 €/N 130 €
	9:00–10:00	41-WSG	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:30–18:30	49-JumpingFitness	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:30–19:30	43-BodyFit	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	19:30–20:30	45-WSG	Gym 2/ Tennishalle	M 40 €/N 130 €
	20:30–21:30	46-BodyPower	Gym 2/ Tennishalle	M 40 €/N 130 €
Freitag	9:00–10:00	51-WSG	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	17:00–18:00	54-Dancit	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	57-Zumba	Grundschule a. Wasserturm	M 40 €/N 130 €
	18:00–19:00	59-OutdoorFitness	Außengelände/ Am Dam- merstock	M 40 €/N 130 €
	18:15–19:15	55-Pilates	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 €/N 130 €

M=Mitglied | N=Nichtmitglied



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 Privat-
kunden

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



BRING A FRIEND!

Gemeinsam aktiv werden
lohnt sich doppelt!

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
mit unserer „Bring a Friend“-Aktion lohnt es sich
doppelt, gemeinsam aktiv zu werden!

Werben Sie eine Person, die bisher noch an
keinem PSK-Kurs teilgenommen hat, und
sichern Sie sich attraktive Vorteile.



Auch zwei neue Teilnehmende
können sich gegenseitig werben.



IHRE VORTEILE



Nichtmitglieder:
eine Kurseinheit
kostenfrei



Vereinsmitglieder:
1 Monat Vereinsbeitrag
(Grundbeitrag) kostenfrei



***Kursstart: 21.09.2026.**
Die Vereinsmitgliedschaft beginnt
zum 01.10.2026. Der Oktober ist
im Rahmen der Aktion kostenfrei.

VORTEILE FÜR DIE GEWORBENE PERSON



Bei Vereinsbeitritt:
1 Monat Vereinsbeitrag
kostenfrei
(Aufnahmegebühr entfällt)



Als Nichtmitglied:
eine Kurseinheit
kostenfrei



Bitte geben Sie bei der Anmeldung
den Vor- und Nachnamen der
werbenden Person an.



AKTIONSZEITRAUM:

15.06.2026 bis zum Kursstart am 21.09.2026



Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen neue
Teilnehmerinnen und Teilnehmer in unseren Kursen
begrüßen zu dürfen!



Im Fitness-Studio gab es in den vergangenen Wochen einige Neuerungen, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten.



Betreten des Studios.

An der Vitalbar wurde zudem ein neuer Bildschirm installiert. Dieser dient künftig zur Veröffentlichung interner Vereinsinformationen, Veranstaltungen und weiterer Neuigkeiten, sodass Mitglieder direkt im Studio jederzeit gut informiert sind.

Auch im Team des Fitness-Studios gibt es Verstärkung, um die Betreuung unserer

Die Umkleidebereiche der Damen und Herren wurden mit neuen Spinden ausgestattet. Diese können ab sofort mit einem eigenen Vorhängeschloss genutzt werden. Passende Schlösser sind direkt im Fitness-Studio erhältlich.

Auch der Eingangsbereich wurde optisch aufgewertet und sorgt nun für ein noch einladenderes Erscheinungsbild beim

Ein besonderes Highlight folgt Ende August: Zwei neue Laufbänder der Firma Matrix werden in Betrieb genommen. Diese ersetzen ältere Geräte im Cardiorebereich und erweitern die Trainingsmöglichkeiten um moderne, komfortable Ausstattung.

Mitglieder im Trainingsalltag weiter zu unterstützen und den Service kontinuierlich sicherzustellen. Mit diesen Maßnahmen entwickeln wir das Fitness-Studio Schritt für Schritt weiter und schaffen ein noch angenehmeres Trainingsumfeld für alle Mitglieder.

Geschäftsführer Sport Timo Zöller



Outdoor-Workout beim PSK gestartet

Seit Kurzem bietet der PSK gemeinsam mit der Stadt Karlsruhe ein neues Bewegungsangebot unter freiem Himmel an. Jeden Dienstag treffen sich Interessierte zum kostenlosen Outdoor-Workout am Brunnen vor dem Vereinsgelände.

Von 9:45 bis 10:45 Uhr stehen abwechslungsreiche Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination auf dem Programm. Das Angebot richtet sich an alle Erwachsenen – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch sportlich Aktive sind herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. So wird Bewegung im Alltag einfach und unkompliziert möglich – an der frischen Luft und in motivierender Gemeinschaft.

BITTE BEACHTEN: In den Schulferien pausiert das Outdoor-Workout.



Satire, Alltag und Mundart: 's isch wie's isch

Unser Ehrenmitglied Bernd Siemers war lange Jahre im Kurier verantwortlich für die Kolumne „Was mer um de Brunne rum so uffgfalle isch“. Er hat nun viele seiner Gedanken, sowie Beobachtungen aus dem Alltag und zwischenmenschlicher Beziehungen, in seinem neuen Buch „**'s isch wie's isch**“, natürlich uff Brigandedeidsch, zusammengefasst. Erlebnisse, feinsinnige Schilderungen aus dem täglichen Leben, in denen man sich einfach wiederfinden kann. Oft verknüpft mit jeder Menge Satire oder gesellschaftlicher Spitzen, die in der Mundart geschickt verpackt sind, aber an Deutlichkeit nichts einbüßen. Ganz im Gegenteil. Erschienen im Verlag Lindemanns. Ab Ende Juni erhältlich im Buchhandel unter ISBN 978-3-96308-274-0



Nachbarschaftstag: Sport, Gespräche und gute Stimmung

Beim diesjährigen Nachbarschaftstag von Queerbeet drehte sich alles um das Miteinander in Weiherfeld und Dammerstock. Die Idee hinter der Veranstaltung war, Menschen aus Weiherfeld und Dammerstock zusammenzubringen, neue Kontakte zu knüpfen und die Nachbarschaft besser kennenzulernen. Dafür konnten alle, die Lust hatten, eigene Angebote auf die Beine stellen – vom offenen Garten über Flohmarktstände und Konzerte bis hin zu Sportaktionen und kulinarischen Angeboten.

Auch wir vom Post Südstadt Karlsruhe e.V. waren mit einem Stand am Basketballplatz vertreten. Mit dabei hatten wir jede Menge Informationsmaterial, Cornhole, einen Basketballwurfautomaten und natürlich Basketbälle zum Ausleihen. So konnten Groß und Klein direkt selbst aktiv werden und ein paar Körbe werfen.

Besonders schön war die entspannte Atmosphäre während des gesamten Tages. An unserem Stand war immer etwas los, gleichzeitig blieb aber genügend Zeit für lockere Gespräche mit den Besucherinnen und Besuchern. Viele Menschen nutzten die Gelegenheit, unseren Verein kennenzulernen, Fragen zu stellen oder einfach bei guter Musik vorbeizuschauen und etwas länger zu bleiben.

Unsere Mitmachangebote kamen bei Kindern ebenso gut an wie bei ihren Eltern. Während die Jüngeren ihr Geschick beim

Basketball oder Cornhole ausprobierten, entstanden viele interessante Gespräche über Sport, das Vereinsleben und die Nachbarschaft. Genau diese Begegnungen machten den besonderen Charme des Tages aus.

Für uns war der Nachbarschaftstag ein voller Erfolg. Er hat gezeigt, wie einfach es sein kann, Menschen zusammenzubringen und neue Kontakte im eigenen Stadtteil zu knüpfen. Wir bedanken uns bei Queerbeet für die Organisation und freuen uns schon auf das nächste Mal.



Bericht zur Osterfreizeit des PSK

Auch in diesem Jahr fand wieder unsere Osterfreizeit beim PSK statt – und sie stand ganz im Zeichen von Sport, Bewegung und jeder Menge Spaß. Ziel war es, den Kindern und Jugendlichen abwechslungsreiche Tage zu bieten, in denen sie sich ausprobieren, neue Sportarten ausprobieren und gemeinsam eine tolle Zeit erleben konnten.

Das Programm war abwechslungsreich und sportlich geprägt. In verschiedenen Einheiten konnten die Teilnehmenden unterschiedliche Sportarten kennenlernen und vertiefen. Beim Judo lernten sie Würfe und Kontrollpositionen und verbesserten dabei ihre Körperbeherrschung. Auf dem Fußballplatz standen Teamgeist, Pässe und kleine Spiele im Mittelpunkt. Auch Volleyball und Basketball sorgten für viel Bewegung – hier wurden Grundtechniken wie Pritschen, Baggern, Dribbeln und Werfen geübt und direkt in Spielformen umgesetzt.

Für besondere Highlights sorgten die Ausflüge: Im Oberwaldbad konnten sich alle im Wasser austoben, während in der Ninja World Kraft, Geschicklichkeit und Mut gefragt waren. Ein gemeinsamer Zoobesuch rundete die Woche ab und bot eine willkommene Abwechslung zum sportlichen Programm.

Zwischen dem durchgetakteten Programm gab es immer wieder Zeiträume, in denen sich die Kinder etwas freier und lockerer beschäftigen konnten. Diese wurden vielseitig genutzt: Ob eine Runde Uno oder

Dobble, spannende Fangspiele, Fußballmattchen oder Federball – für jeden war etwas dabei. Auch das Klettergerüst war ein beliebter Treffpunkt und wurde ausgiebig genutzt.

Zusätzlich sorgte eine Rallye über das Gelände für Abwechslung, Teamgeist und kleine Abenteuer zwischendurch.

Täglich um 12 Uhr gab es ein gemeinsames Mittagessen, bei dem alle neue Energie für die nächsten Aktivitäten tanken konnten. Zwischendurch gab es dank unseres Partners Nahkauf immer wieder gesunde Snacks, die bei allen gut ankamen.

Insgesamt war die Osterfreizeit ein voller Erfolg. Der Fokus auf Sport und Bewegung, kombiniert mit Spiel, Spaß und Gemeinschaft, machte die Tage zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Beteiligten. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Freizeit!



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

...einfach alles rund ums Haus!

Sommerzeit – Wir tauchen ab!



Bitte merken Sie sich die folgenden Termine schon jetzt vor:

Vom 31.7. – 31.8.26 bleibt das Oberwaldbad und die Sauna geschlossen. Die Massageabteilung ist zu geänderten Öffnungszeiten nach Vereinbarung für Sie da!

In den übrigen Sommerferien gelten reduzierte Öffnungszeiten. Bitte entnehmen Sie die Zeiten unserer Homepage und den aktuellen Aushängen.

Nächster Kursstart für 10er Aqua und Seepferdchen Kurse ist Montag, der 21. 9 2026. Die Anmeldung ist möglich über unsere Homepage ab 15.6.26 um 8 Uhr.

Anmeldungen für den Kursstart ist jeweils für den

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. Zyklus im Januar: | 15.11. um 8 Uhr |
| 2. Zyklus im April: | 15.2. um 8 Uhr |
| 3. Zyklus im September | 15.6. um 8 Uhr |

Falls es hier Änderungen geben sollte, geben wir es rechtzeitig bekannt. Merken Sie sich die Termine vor, damit Sie keinen Anmeldestart verpassen. Die Kurse sind teilweise rasch ausgebucht.

Kurz vor den Sommerferien gibt es noch einen Termin für das beliebte Meerjungfrauenschwimmen. Am Sonntag, den 26.7.26 steht das Oberwaldbad im Zeichen von Atlantis. Alle Informationen bekommen Sie direkt beim Anbieter:

Anmeldung unter: [Deutsche Schwimmakademie / danop74@hotmail.de](mailto:danop74@hotmail.de) oder 0160/4387789

Vormerkungen für den diesjährigen Badespaßtag:

Am 14. November von 10 – 13 Uhr heißt es wieder Spiel und Spaß für Kids im Oberwaldbad. Merken Sie sich diesen Termin am besten schon jetzt vor.

Wir wünschen allen eine schöne Sommer- und Ferienzeit:

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

Reservierungen für Termine zur Massage bekommen Sie unter Tel: 0721 8801-784 (AB).

Gemeinsam für eine saubere Umwelt: PSK-Jugend bei den Dreck-Weg-Wochen aktiv

Sport verbindet – und Verantwortung auch. Deshalb beteiligte sich der Post Südstadt Karlsruhe e.V. erneut an den Karlsruher Dreck-Weg-Wochen und setzte gemeinsam mit seiner Fußballjugend ein starkes Zeichen für Umweltbewusstsein und gesellschaftliches Engagement.

Rund 40 Kinder und Jugendliche der F-, D- und B-Junioren machten sich gemeinsam mit ihren Trainerinnen, Trainern und Betreuenden auf den Weg, um entlang der Alb in Rüppurr Müll zu sammeln. Mit Handschuhen, Müllsäcken und viel Motivation waren die Teilnehmenden etwa zwei Stunden unterwegs und befreiten das Albufer sowie angrenzende Wege und Straßen von Abfällen.

Neben einer beachtlichen Menge gesammelten Mülls stand vor allem eines im Mittelpunkt: das gemeinsame Engagement für den Stadtteil und die Umwelt. Die Aktion zeigte eindrucksvoll, dass Teamgeist beim PSK weit über den Sportplatz hinausgeht und bereits die jüngsten Vereinsmitglieder Verantwortung für ihr Umfeld übernehmen.

Ein herzliches Dankeschön gilt unserem Partner Nahkauf Silke Krug in Rüppurr, der



die Aktion erneut unterstützt hat. Ebenso bedanken wir uns bei allen Helferinnen und Helfern, die mit ihrem Einsatz dazu beigetragen haben, unsere Stadt ein Stück sauberer und lebenswerter zu machen.

Ein tolles Beispiel dafür, wie gelebtes Vereinsleben, Gemeinschaft und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen.



Team PSK erfolgreich bei den Bunte Jubel Spiele 2026

Die **Bunte Jubel Spiele 2026** waren für das Team PSK ein voller Erfolg. Bei großartiger Stimmung und vielen spannenden Wettbewerben stand vor allem eines im Mittelpunkt: Gemeinsam einen unvergesslichen Tag erleben.

Mit viel Motivation, Teamgeist und jeder Menge Spaß gingen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des PSK in den verschiedenen Disziplinen an den Start. Dabei konnte das Team gleich zwei Wettbewerbe für sich entscheiden. Sowohl im **Tauziehen** als auch im **Basketball** zeigte das Team PSK starke Leistungen und sicherte sich jeweils den ersten Platz.

Auch in den weiteren Wettbewerben präsentierte sich die Mannschaft hervorragend. Beim **Tischtennis-Rundlauf** und im **Völkerball** kämpfte sich das Team jeweils bis ins Finale vor. Dort fehlte am Ende nur das letzte Quäntchen Glück, sodass man sich in beiden Disziplinen knapp geschlagen geben musste. Die gezeigten Leistungen und der starke Zusammenhalt innerhalb des Teams sorgten dennoch für große Begeisterung.

Neben den sportlichen Erfolgen standen vor allem die Begegnungen und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Die Bunte Jubel Spiele bieten Jahr für Jahr die Möglichkeit, Menschen zusammenzubringen, Freundschaften zu stärken und die Freude an Bewegung und Gemeinschaft zu erleben. Genau dieser besondere Geist war während der gesamten Veranstaltung spürbar.

Ein herzliches Dankeschön gilt der **Heimstiftung**, die die Bunte Jubel Spiele 2026 erneut hervorragend organisiert hat. Mit viel Engagement, einer tollen Atmosphäre und einem abwechslungsreichen Pro-



gramm wurde ein Rahmen geschaffen, der allen Beteiligten einen besonderen Tag ermöglicht hat.

Das Team PSK blickt auf viele schöne Momente, spannende Wettkämpfe und zahlreiche gemeinsame Erlebnisse zurück. Die Erfolge sind dabei das eine – noch wichtiger war das starke Miteinander, das den Tag geprägt hat.

Ergebnisse des Team PSK bei den Bunte Jubel Spiele 2026:



1. Platz Tauziehen



1. Platz Basketball



Finale Tischtennis-Rundlauf



Finale Völkerball

Ein Tag voller Freude, Bewegung und Gemeinschaft – wir freuen uns schon auf die nächsten Bunte Jubel Spiele!





*Gemeinsam
mehr bewegen.*

JETZT MITGLIED WERDEN UND DIREKT DURCHSTARTEN!



SCHNELL

In wenigen Minuten
ausfüllen



EINFACH

Intuitiv und
unkompliziert



DIGITAL

Jederzeit und
überall



SICHER

Ihre Daten sind
bei uns geschützt

**HIER
ANMELDEN!**



online-psk.de



Rehasport stärkt Rücken

Wenn der Rücken Hilfe braucht – Bandscheibenvorfall verstehen und aktiv bleiben

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden überhaupt. Fast jeder Mensch kennt sie aus eigener Erfahrung. Oft verschwinden die Schmerzen nach einiger Zeit von selbst, ohne dass eine eindeutige Ursache festgestellt werden kann. Strahlen die Beschwerden jedoch vom Rücken bis ins Bein aus, kann ein Bandscheibenvorfall dahinterstecken.

Zwischen den einzelnen Wirbeln unserer Wirbelsäule befinden sich Bandscheiben. Sie wirken wie Stoßdämpfer, federn Belastungen ab und sorgen dafür, dass wir beweglich bleiben. Mit zunehmendem Alter verlieren diese Bandscheiben jedoch an Elastizität. Sie werden spröder und können sich vorwölben oder sogar reißen. Tritt dabei Gewebe aus dem Inneren der Bandscheibe aus, spricht man von einem Bandscheibenvorfall.

Besonders häufig betroffen ist die Lendenwirbelsäule im unteren Rücken. Dort verlaufen wichtige Nervenbahnen, die bis in die Beine ziehen. Wird ein Nerv durch ausgetretenes Bandscheibengewebe gereizt, entstehen oft die typischen Ischiasschmerzen: Beschwerden, die vom Rücken über das Gesäß bis ins Bein ausstrahlen. Auch Kribbeln, Taubheitsgefühle oder Muskelschwäche können auftreten.

Die Diagnose „Bandscheibenvorfall“ löst bei vielen Menschen zunächst Sorge aus. Dabei zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass nicht jeder Bandscheibenvorfall überhaupt Beschwerden verursacht. Selbst bei Menschen ohne Rückenschmerzen finden sich im MRT häufig Veränderungen an den Bandscheiben. Entscheidend ist daher nicht allein das Bild der Wirbelsäule, sondern vor allem, welche Beschwerden tatsächlich vorliegen.

Die gute Nachricht: Die meisten Bandscheibenvorfälle heilen ohne Operation aus. Bei etwa neun von zehn Betroffenen gehen die Beschwerden innerhalb von sechs Wochen deutlich zurück. Der Körper kann ausgetretenes Gewebe teilweise selbst abbauen oder die Reizung der Nerven nimmt mit der Zeit ab.

Deshalb steht heute vor allem eines im Mittelpunkt der Behandlung: Bewegung. Früher wurde häufig Bettruhe empfohlen. Heute weiß man, dass gezielte Aktivität meist der bessere Weg ist. Wer sich entsprechend seiner Möglichkeiten bewegt,





unterstützt den Heilungsprozess und verhindert, dass Schmerzen chronisch werden.

Hier setzt auch der Rehasport an. Unter fachkundiger Anleitung werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung verbessert. Die Teilnehmenden lernen, ihren Rücken im Alltag besser zu belasten, Schonhaltungen zu vermeiden und Vertrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit zurückzugewinnen. Gleichzeitig fördert das Training den Austausch mit anderen Betroffenen und stärkt die Motivation, dauerhaft aktiv zu bleiben.

Besonders bei länger anhaltenden Beschwerden empfehlen Fachleute sogenannte multimodale Behandlungsansätze. Dabei arbeiten verschiedene Bereiche wie Medizin, Physiotherapie und Bewegungstherapie zusammen. Rehasport ist ein wichtiger Baustein dieser ganzheitlichen Betreuung und kann dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren sowie Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten. Nur in wenigen Fällen ist eine Operation notwendig. Sie kommt meist erst dann in Betracht, wenn starke Beschwerden über mehrere Wochen bestehen bleiben oder ernsthafte neurologische Ausfälle wie

Lähmungen sowie Störungen der Blasen- oder Darmfunktion auftreten.

Für den Post Südstadt Karlsruhe bietet der Ausbau des Rehasportangebots die Möglichkeit, Menschen mit Rückenbeschwerden gezielt zu unterstützen. Denn eines ist heute wissenschaftlich gut belegt: Bewegung ist nicht nur Vorbeugung, sondern häufig auch die wirksamste Hilfe auf dem Weg zurück zu mehr Lebensqualität.

Rehasport beim PSK – Gemeinsam aktiv für einen starken Rücken.



Sommer trifft Bewegung

Sommer, Sport und Gemeinschaft: PSK bringt Bewegung ins Freibad Rüppurr

Der Sommer kann kommen! Gemeinsam mit dem Freundeskreis Freibad Rüppurr startet der Post Südstadt Karlsruhe e.V. in eine aktive Outdoor-Saison und bietet an ausgewählten Samstagvormittagen ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm in besonderer Atmosphäre an.

Unter dem Motto „**Bewegung, Spaß und Sommerfeeling**“ verwandelt sich das Freibad Rüppurr an mehreren Terminen in

den Gruppenatmosphäre trainiert – ideal für einen sportlichen Start ins Wochenende. Anschließend bietet **AquaFit** im Nichtschwimmerbecken gelenkschonende Bewegung im Wasser und sorgt für Erfrischung und Fitness zugleich.

Auch für die jüngsten Besucherinnen und Besucher ist gesorgt: Parallel zu den Kursen findet ein kostenfreies Kinderprogramm unter dem Motto „**Spiel, Spaß & Bewegung**“ statt. So können Familien gemeinsam ins Freibad kommen und jeder findet das passende Angebot.

Mit dieser Kooperation schaffen der PSK und der Freundeskreis Freibad Rüppurr ein sportliches Angebot für die ganze Familie und verbinden Bewegung, Gesundheit und Gemeinschaft an einem der schönsten Orte des Stadtteils.

Die Termine finden am **18. Juli, 15. August und 12. September** statt. Die Teilnahme an den Kursen kostet 5 Euro pro Einheit zuzüglich des regulären Freibadeintritts. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Der PSK freut sich auf viele sportbegeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auf zahlreiche gemeinsame Stunden voller Bewegung, Begegnung und Sommerfeeling im Freibad Rüppurr.



einen Treffpunkt für alle, die sich gemeinsam fit halten, neue Energie tanken und den Sommer aktiv genießen möchten.

Für Erwachsene stehen zwei attraktive Kurse auf dem Programm: Bei **Fit4YOU** erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining auf der Liegewiese. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden dabei in einer motivieren-

Einfach hier
anmelden:





PSK x Freundeskreis Freibad Rüppurr

Fit im Freibad

Fit4Fun

Aqua-Fit

Kindersportprogramm



Freundeskreis
Freibad Rüppurr



Freibad Rüppurr,
Heidelberger Straße 1, 76199 Karlsruhe

Sommer, Sonne, Sport

Sicher durch den Sommer: UV-Schutz beim Sport nicht vergessen



Die Outdoor-Saison ist in vollem Gange und viele Mitglieder des Post Südstadt Karlsruhe e.V. verbringen wieder zahlreiche Stunden auf Sportplätzen, Tennisanlagen, Laufstrecken oder bei anderen Aktivitäten unter freiem Himmel. Neben Training, Wettkampf und Bewegung sollte dabei ein Thema nicht zu kurz kommen: der Schutz vor UV-Strahlung.

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass Sportlerinnen und Sportler, die regelmäßig im Freien aktiv sind, einem erhöhten Risiko für UV-bedingte Hautschäden ausgesetzt sind. Neben Sonnenbrand kann eine langfristig hohe UV-Belastung das Risiko für

Aufsuchen von Schattenbereichen sowie das Tragen von geeigneter Sportbekleidung, Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen. Auch das regelmäßige Auftragen von Sonnenschutzmittel mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor sollte vor jedem Outdoor-Training selbstverständlich sein.

Mit der Initiative „Clever in Sonne und Schatten – UV-Schutz bei Sport und Bewegung“, die von der Deutschen Krebshilfe, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und weiteren Partnern unterstützt wird, wird das Thema UV-Schutz gezielt in den Vereinssport getragen. Das Programm sensibilisiert Sportvereine und ihre Mitglieder für einen verantwortungsvollen Umgang mit Sonne und UV-Strahlung.

Als Sportverein, der Gesundheit, Bewegung und Prävention gleichermaßen fördert, möchte der PSK seine Mitglieder dazu ermutigen, das Thema Sonnenschutz aktiv in ihren Sportalltag zu integrieren. Denn nur wer gesund bleibt, kann langfristig Freude an Bewegung und sportlicher Leistung haben.

Wir wünschen allen Mitgliedern eine erfolgreiche, aktive und vor allem sonnen-sichere Sommer-saison!



Hautkrebs erhöhen. Darüber hinaus kann intensive UV-Strahlung das Immunsystem belasten und damit auch die Regeneration und Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Deshalb setzt der PSK auf Aufklärung und Prävention. Bereits ab dem Frühjahr werden in Deutschland UV-Index-Werte erreicht, bei denen Schutzmaßnahmen empfohlen werden. Dazu gehören das Meiden der intensiven Mittagssonne, das



Frühsport im Park

29. Juni bis 28. August 2026

Treffpunkt: Wiese auf der Schlossrückseite

- Für alle Altersgruppen
- Bitte Matten mitbringen
- Bei Regen fällt der Frühsport aus



kostenlos



Wir freuen uns
über Feedback!

In Kooperation mit der



Zeit	Montag	Mittwoch	Freitag
7 bis 8 Uhr	Qi Gong	Pilates	Yoga
8 bis 9 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Dance und Fun	Gesundheitsmix

Weitere Informationen und den Terminplan finden Sie unter www.karlsruhe.de/sport

© Stadt Karlsruhe | Layout: Streeck | Bild: Monika Müller-Gmelin | Illustration: AdobeStock – artist404 | Druck: Rathausdruckerei, Recyclingpapier | Stand: März 2026



...mmmh, Sommer

Sommerenergie für Training und Wettkampf – Regional, saisonal, leistungsstark!

Der Sommer bringt nicht nur lange Tage und beste Bedingungen für Sport im Freien, sondern auch eine große Vielfalt an frischem Obst und Gemüse aus der Region. Wer regelmäßig trainiert, weiß: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Leistungsfähigkeit, Regeneration und Wohlbefinden gleichermaßen.

Gerade in den warmen Monaten benötigt der Körper ausreichend Flüssigkeit, hochwertige Kohlenhydrate für die Energiebereitstellung sowie Proteine für die Muskelregeneration. Saisonale Lebensmittel liefern dazu viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien – und überzeugen gleichzeitig durch kurzen Transportweg und vollen Geschmack.

Für die Sommermonate haben wir deshalb ein Rezept ausgewählt, das leicht, proteinreich und schnell zubereitet ist. Perfekt für heiße Trainingstage, als Mahlzeit nach dem Sport oder als Meal-Prep für unterwegs.

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

Im **Juni** beginnt die Vielfalt des Sommers: Erdbeeren haben Hochsaison, dazu kommen Kirschen, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Gurken, junge Kartoffeln und verschiedene Blattsalate. Auch frische Kräuter wachsen jetzt besonders aromatisch.

Im **Juli** läuft die regionale Ernte auf Hochtouren: Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken, Buschbohnen und erste Beeren sorgen für bunte Vielfalt auf dem Teller. Kirschen und Johannisbeeren liefern wertvolle Vitamine und natürliche Energie für aktive Tage.

Im **August** zeigt sich der Sommer von seiner besten Seite: Reife Tomaten, Paprika, Auberginen, Mais, Bohnen und Zwetschgen bieten zahlreiche Möglichkeiten für leichte und nährstoffreiche Sportlerküche. Auch Heidelbeeren und Brombeeren haben jetzt Saison.

Zutaten (2 Portionen)

Basis

- 400 g junge Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 rote Paprika
- ½ Gurke
- 2 Handvoll Blattsalat

Protein

- 300 g Hähnchenbrust
(alternativ 200 g Halloumi oder
250 g Magerquark + 2 Eier)

Topping

- 1 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- Frische Kräuter nach Geschmack

Kräuterquark

- 200 g Magerquark
- 2 EL frische Kräuter
(Schnittlauch, Petersilie oder Dill)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 EL Mineralwasser
- Salz & Pfeffer

Das Beste:

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

Also: Sporttasche packen, Grill oder Herd anwerfen und mit voller Sommerenergie durchstarten!

Unser Rezept-Tipp Sommer:

Mediterrane Sommer-Bowl mit Hähnchen, Ofenkartoffeln & Kräuterquark

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, halbieren und bei 200°C etwa 25–30 Minuten im Ofen garen.
2. Zucchini und Paprika würfeln und die letzten 15 Minuten mit den Kartoffeln im Ofen rösten.
3. Hähnchen würzen und in der Pfanne 6–8 Minuten je Seite goldbraun braten.
4. Tomaten und Gurke klein schneiden, Salat waschen.

5. Für den Kräuterquark alle Zutaten verrühren und abschmecken.
6. Gemüse, Kartoffeln, Salat und Hähnchen in Bowls anrichten, mit Kräuterquark und Kernen servieren.

Nährwerte

(ca. pro Portion mit Hähnchen)

- 650–750 kcal
- 50–60 g Protein
- 65–75 g Kohlenhydrate
- 20–25 g Fett

Ideal geeignet als leichte Regenerationsmahlzeit nach dem Training, als ausgewogenes Mittagessen an heißen Sommertagen oder als Meal-Prep für den nächsten Wettkampf. Die Kombination aus hochwertigen Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und frischem Sommergemüse unterstützt die Erholung und liefert langanhaltende Energie.

Dressing

- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz & Pfeffer



Dein Training. Deine Gesundheit. Dein Studio.

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



Post Südstadt Karlsruhe e.V. · Ettlinger Allee 9 · 76199 Karlsruhe
www.online-psk.de/fitnessstudio · Tel.: 0721 887996

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 RÜPPUR * Rastatter Str. 68

Filiale CITY * Gartenstr. 56b

Filiale NORDWESTSTADT * Heinrich-Köhler-Pl. 6

Filiale RINTHEIM * Brettener Str. 2





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.



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

Beitragsstruktur

Mitgliedschaft

Art der Mitgliedschaft

Grundbeitrag/Monat

Kinder / Jugendliche bis zum vollendeten 17. Lebensjahr	18 €
Schüler / Studenten ab 18 Jahren mit Ausbildungsnachweis (Ausbildung, Studium, FSJ/BFD, Bund)	13 €
Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr	21 €
Seniorenmitglieder (gilt nur für das Angebot „SeniorenSport“)	18 €
Ehepaare, Familien, Alleinerziehende o. Lebensgemeinschaften Kinder 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 €
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 (Seniorenport, Aikido, Capoeira, Floorball, Integrativsport, Männersport, Wandern)	3 €

mit Zusatzbeitrag bei einer aktiven Mitgliedschaft (pro Kind):

Zusatzbeitrag

KINDERSPORTSCHULEaktiv	17 €
Ballschule Heidelberg	17 €
Power Kids	12 €
Sportangebote Kinder & Jugend (Ballett, Eltern- & Kind-Turnen, Freier Ballsport, Geräteturnen, Kindertanzen, Kinderturnen, Videoclip-Dancing)	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- & Babinischwimmen (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	90 €
Senioren gymnastik OWB	4 € / 6 €



Aus den Abteilungen und Angeboten

Fußball

Turnierbericht PSK B-Jugend – Soccacup Rovinj 2026

Vom 22. bis 25. Mai nahm die B-Jugend des PSK Karlsruhe am internationalen Jugendturnier in Rovinj, Kroatien, teil. Begleitet wurde die Mannschaft von Trainer Christopher Barth sowie Betreuer Jürgen Gallinat. Untergebracht war das Team in der Bungalowanlage Villas Rubin direkt an der Adriaküste.

Nach der Anreise aus Karlsruhe am Freitag stand am Samstag die Gruppenphase auf dem Programm. Im ersten Spiel gegen FT Freiam zeigte die Mannschaft eine starke Leistung, musste sich jedoch unglücklich mit 0:1 geschlagen geben. Gegen den FC Meilen gelang anschließend ein souveräner 2:0-Erfolg, wobei Carlos und Malte mit zwei Traumtoren für die Highlights des Spiels sorgten. Im vorletzten Gruppenspiel gegen CS Chamonix fehlte etwas die Konzentration, sodass dieses Spiel knapp verloren ging. Zum Abschluss der Vorrunde zeigte die Mannschaft nochmals eine starke Reaktion und gewann gegen SV Andritz verdient mit 2:0. Besonders treffsicher zeigte sich dabei Gabriel als Doppeltorschütze.

Angeführt wurde die Mannschaft von Kapitän David. Gemeinsam mit Liam und Alex bildete er auf der Außenvertei-

digerposition eine starke und zuverlässige Defensive. Auf der Sechserposition überzeugten Emil und Malte mit großem Einsatz und Spielübersicht. In der Innenverteidigung sorgten Maxim, Daniel und Hannes mit einer stabilen Defensivleistung für Sicherheit. Im Sturm wirbelten Carlos, Finan, Gabriel, Essey und Mateo und sorgten immer wieder für Gefahr vor dem gegnerischen Tor. Wenn Not am Mann war, half Luka zusätzlich im Mittelfeld aus und unterstützte die Mannschaft mit großem Einsatz.

Am Sonntag erreichte die PSK B-Jugend das Halbfinale und traf dort erneut auf FT Freiam. Nach einer spannenden Partie fiel die Entscheidung im Elfmeterschießen, in dem sich Freiam schnell durchsetzen konnte. Großen Anteil am erfolgreichen Turnierverlauf hatte auch Torhüter Konstantin, der die Mannschaft mit starken Paraden mehrfach im Spiel hielt und ein sicherer Rückhalt des Teams war.

Im kleinen Finale gegen Union Sankt Florian kämpfte die Mannschaft nochmals leidenschaftlich bis zum Schluss. Besonders bitter war die Niederlage durch einen Elfmeter in der letzten Minute.





Mit dem erreichten 4. Platz beim internationalen Soccacup konnte die Mannschaft dennoch sehr zufrieden sein. Gegen starke internationale Gegner zeigte die PSK B-Jugend über das gesamte

Wochenende hinweg großen Einsatz, Teamgeist und eine starke sportliche Leistung – ein echter Achtungserfolg für das Team.

Klimawechsel?

Vertrieb, Planung, Montage, Wartung und Reparatur von:

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

Historischer Triple-Aufstieg beim Post Südstadt Karlsruhe

Drei Mannschaften, drei Aufstiege, unzählige emotionale Momente: Die Saison 2025/26 wird beim Post Südstadt Karlsruhe e.V. noch lange in Erinnerung bleiben. Mit dem Aufstieg der 1. Herrenmannschaft, der 2. Herrenmannschaft und der A-Jugend feiert die Fußballabteilung den größten sportlichen Erfolg ihrer jüngeren Vereinsgeschichte.

Der historische Triple-Aufstieg ist das Ergebnis jahrelanger engagierter Arbeit, einer starken Gemeinschaft und einer erfolgreichen Nachwuchsförderung.

Die Saison 2025/26 wird in die Vereinsgeschichte des Post Südstadt Karlsruhe e.V. eingehen. Mit dem Aufstieg der 1. Herrenmannschaft, der 2. Herrenmannschaft sowie der A-Jugend gelang der Fußballabteilung ein historischer Triple-Aufstieg





– eine Premiere und ein bedeutender Meilenstein für den gesamten Verein.

Die 1. Herrenmannschaft krönte eine starke Saison mit der Meisterschaft in der Kreisklasse B. Mit 51 Punkten sicherte sich das Team den ersten Tabellenplatz und steigt in die Kreisklasse A auf. Unter der Leitung der Trainer Timo Zöller und Matthias Rüdt zeigte die Mannschaft über die gesamte Saison hinweg Konstanz, Einsatzbereitschaft und einen beeindruckenden Teamgeist.

Auch die 2. Herrenmannschaft darf sich über den Aufstieg freuen. Mit 45 Punkten und dem zweiten Tabellenplatz gelang der Sprung von der Kreisklasse C in die Kreisklasse B. Das Team von Trainer Dominic Buntrock überzeugte mit einer starken Entwicklung und belohnte sich am Ende mit dem verdienten Aufstieg.

Für einen der emotionalsten Momente der Saison sorgte die A-Jugend. Im entscheidenden Spiel um den Aufstieg in die Verbandsliga gegen die JSG Ubstadt-Weiher entwickelte sich ein wahres Fußball-Drama. In der 88. Minute gelang dem PSK der umjubelte Treffer zum 3:2. Danach begann das große Zittern. Die Mannschaft musste eine lange Nachspielzeit überstehen und verteidigte die knappe Führung mit großem Einsatz bis zum Schlusspfiff nach

90+8 Minuten. Als der Schiedsrichter die Partie beendete, kannte der Jubel keine Grenzen mehr. Die Trainer Dominic Födermann und Jochen Felten haben gemeinsam mit ihrem Team Herausragendes geleistet und den erfolgreichen Weg der Jugendmannschaft eindrucksvoll fortgesetzt.

Besonders bemerkenswert ist, dass alle drei Aufstiege erst am letzten Spieltag beziehungsweise im entscheidenden Spiel perfekt gemacht wurden. Die Spannung hätte kaum größer sein können, die Freude danach dafür umso mehr.

Die Erfolge sind kein Zufall, sondern das Ergebnis einer kontinuierlichen und nachhaltigen Entwicklung der Fußballabteilung in den vergangenen Jahren. Einen großen Anteil daran hat die intensive Nachwuchsarbeit, die beim PSK seit Jahren mit viel Herzblut betrieben wird. Von den jüngsten Jugendmannschaften bis in den Herrenbereich wurde eine starke Basis geschaffen, auf der nun diese sportlichen Erfolge wachsen konnten.

Ein besonderer Dank gilt den Trainerteams, die mit großem Engagement und unzähligen ehrenamtlichen Stunden zum Erfolg beigetragen haben. Ebenso verdienen die Abteilungsleiter Klaus Adam und Jochen Felten sowie Jugendleiter



SOMMER SPECIALS

AB DEM 13.07.2026



PILATES



YOGA



ZUMBA®



STRONG
NATION™



TOSO X
FIGHTWORKOUT



OUTDOOR
FITNESS



INDOOR
CYCLING



WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK



BODY
POWER



**JETZT
ANMELDEN!**



DEIN SOMMER. DEIN SPORT. DEIN PSK.

Norman Durand große Anerkennung für ihre Arbeit und ihren Einsatz für die Fußballabteilung. Ihr Engagement hat entscheidend dazu beigetragen, dass sich der Fußball beim PSK in den vergangenen Jahren so positiv entwickeln konnte.

Die Mannschaften selbst sehen den Erfolg vor allem als Gemeinschaftsleistung. Nicht einzelne Spieler stehen im Vordergrund, sondern das gesamte Team. Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und der gemeinsame Wille, erfolgreich zu sein, haben die Saison geprägt. Gemeinsam haben die Spieler bewiesen, was möglich ist, wenn man füreinander kämpft und als Einheit auftritt.

Ein herzliches Dankeschön gilt auch den zahlreichen Zuschauern, Fans und regelmäßigen Begleitern der Mannschaften. Mit ihrer Unterstützung, ihrer Begeisterung und ihrer Stimmung am Spielfeldrand haben sie einen wichtigen Beitrag zu diesem außergewöhnlichen Erfolg geleistet.

Der Triple-Aufstieg ist ein starkes Zeichen für die Zukunft der Fußballabteilung des Post Südstadt Karlsruhe. Er zeigt, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist und dass im Verein in vielen Bereichen hervorragende Arbeit geleistet wird. Für den Verein ist dieser Erfolg eine Bestätigung der geleisteten Arbeit und ein Beweis dafür, dass sich Engagement, Zusammenhalt und nachhaltige Entwicklung auszahlen.

Für die kommende Saison stehen neben den sportlichen Herausforderungen vor allem der Erhalt und die weitere Förderung der starken Gemeinschaft im Mittelpunkt. Mit diesem Zusammenhalt wollen die Mannschaften auch in den höheren Spielklassen ihr Bestes geben und den Verein weiterhin erfolgreich vertreten.

Weitere Eindrücke, Bilder und Videos von den Aufstiegsfeiern und den emotionalen Momenten der Saison finden sich auf den Instagram-Kanälen **@psk_fussball** und **@psk_jugendfussball**.



Aus den Abteilungen und Angeboten

Leichtathletik

35. Badische Meile 2026 – Die PSK-Leichtathleten sind wieder dabei



Wie immer hat alles richtig gut geklappt und es gab viel Lob. Als Belohnung gab es ein Team-Shirt, etwas zu Knabbern, ausreichend Wasser und ein bisschen Taschengeld.

Wie schon seit vielen Jahren kümmert sich das altbewährte Team der PSK-Leichtathleten (Petra und Alex) um die Ausgabe der Finisher – Shirts. Es ist immer aufwendig Helfer zu finden und Freiwillige zu motivieren. Wie man sieht es wieder gelungen: Senioren und Nachwuchs-Leichtathletinnen helfen tatkräftig mit.

Der Regen auf der „Anreise“ war für die zahlreichen Helfer (sowie natürlich auch die Läufer) kein Hindernis. Die alten Hasen (Larissa und Reinhard) wiesen am Anfang den Nachwuchs ein (Sophie, Emma und Elise). Die jungen Leichtathletinnen bewältigten, selbst bei zeitweise großem Andrang ihre Aufgaben echt toll. Zuletzt schaute ein weiterer möglicher zukünftiger Helfer den Mädels über die Schulter.



Vielen, vielen
Dank an alle Helfer!
Wir freuen uns
auf euch – im
nächsten Jahr!

Wettkampf Waldbronn Reichenbach, 14.5.2026



Der Wettkampf fand bei absolut schlechtem Wetter statt. Die notwendigen Unterbrechungen wegen zu starken Regens wurden die im eigens dafür mitgebrachten Zelt verbracht. Nichts konnte unsere Leichtathletinnen davon abhalten viel Spaß und Erfolg beim Wettkampf zu haben. Die LG Region gewann mit Unterstützung vieler PSK-Leichtathleten den ersten Platz!



1. Plätze:

Schlagball	200 g	Djanaika Müller
Sprint	75 m	Sophia Lasogga
Lauf	800 m	Hanna Deimel

2. Platz:

3-Kampf	W11	Latifa Ouro-Gbele
---------	-----	-------------------

Aus den Abteilungen und Angeboten

Handball

Freud und Leid liegen nach der Saison nah beieinander

Die Handballsaison 2025/26 ist zu Ende. Und die Bilanz fällt dieses Mal äußerst gemischt aus. Aber fangen wir zunächst mit dem Positiven an: Unsere **Damen** haben sich souverän die dritte Meisterschaft in Folge gesichert und damit den Aufstieg in die Landesliga perfekt gemacht. Die gesamte Abteilung gratuliert herzlich zu diesem grandiosen Erfolg, hinter dem an vorderster Front Trainer Thomas Grimm steht. Dieser wird allerdings eine handballerische Pause einlegen.

Umso mehr ein Grund, ihn bei der Saisonabschlussfeier für sein jahrzehntelanges Engagement im PSK zu ehren. Auf Antrag der Abteilungsleitung hatte der Aufsichtsrat die **Ehrenmitgliedschaft** für Thomas bewilligt. Und Aufsichtsratsvorsitzender Stefan Schwärzler sowie das PSK-Geschäftsführerteam ließen es sich nicht nehmen, ihn im Rahmen der Meisterschaftsfeier mit der Auszeichnung zu überraschen.

Als sein Nachfolger hat inzwischen **Branimir Glivarec** übernommen, der bei den PSK-Handballern noch bestens bekannt ist. Vor einigen Jahren hatte er bereits die 1. Herrenmannschaft trainiert. Jetzt will er mit den Damen 1 an den Erfolg der zurückliegenden Runde anknüpfen

und das Team bestmöglich auf die Saison vorbereiten. Dabei wünschen wir schon jetzt gutes Gelingen und heißen Branimir herzlich willkommen zurück bei uns.



Neuer Trainer der 1. Damenmannschaft: Branimir Glivarec

Der PSK wird zudem mit einer **zweiten Damenmannschaft** an den Start gehen, in der auch die jungen Ex-B-Jugendspielerinnen mit von der Partie sind. Dass ihr bisheriger Trainer Uwe Bretzinger das Team coachen wird, dürfte den Übergang von der Jugend zu den Senioren leichter machen. Mit den Damen 2 sehen die Verantwortlichen den Frauenbereich weiter gestärkt und hoffen, dass wir die Erfolgsgeschichte der vergangenen Jahre weiterschreiben können.

Jetzt zum leider nicht so schönen Teil: Trotz einer ordentlichen Saison sind unsere **Herren 1** aus der Bezirksoberliga abgestiegen. Die Mannschaft von Mathias



Mayer landete am Ende der regulären Runde auf dem undankbaren 7. Platz, so dass sie sich an zwei Wochenenden in einem Relegationsturnier messen musste. Dabei gelang leider nur ein Sieg aus drei Spielen. Somit wird die Mannschaft mit bewährtem Trainerteam nächste Saison in der Bezirksliga antreten und versuchen, trotz einiger Abgänge und eines jungen Teams wieder vorne anzugreifen.

Bei der **2. Mannschaft** von Trainer Jürgen Ohlhäuser brannte mit am Ende Platz vier nichts an. Allerdings musste sich das Team vergleichsweise früh aus dem Aufstiegsrennen verabschieden. Mehr Konstanz hat sich die Truppe deshalb für die Zukunft auf die Fahnen geschrieben.

Kommen wir noch zur **Jugendsaison**, die ebenfalls Licht und Schatten zeigte. Da wären zum einen drei Mittelfeldplätze für gemischte E- und D-Jugend sowie die weibliche C-Jugend, über die wir uns sehr freuen. Weiter unten landeten dagegen männliche C-, B- und A-Jugend sowie die weibliche B-Jugend. Wobei auch hier festzuhalten gilt, dass alle Spielerinnen und Spieler tollen Einsatz bewiesen und trotz zum Teil nur geringer Mannschaftsstärke stets geschlossen auftraten. Dieser Teamgeist ist oftmals noch viel höher zu bewerten als Punkte.

Auch im Jugendbereich gilt letztlich: neue Saison, neues Glück. Dass wir wieder viele



v.l.: Luis Gessler, Fernando Pastor Castro, Leon Horn
Alicia Reitzenstein und Philipp Reither

schöne und erfolgreiche Heimspieltage in der Eichelgartenhalle erleben werden, davon gehen wir schon jetzt mal ganz optimistisch aus. Die Jugendarbeit bleibt jedenfalls die wichtigste Basis in unserer Abteilung. Die große Nachfrage gerade in den jüngeren Teams zeigt, dass Handball gefragt ist und wir durchaus auf dem richtigen Weg sind. Wir wollen hier dranbleiben und investieren weiter in die Qualität unseres Trainingseinheiten.

Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass fünf Trainerinnen und Trainer die C-Lizenz erworben haben. Herzlichen Glückwunsch an Alicia Reitzenstein, Philipp Reither, Leon Horn, Luis Gessler und Fernando Pastor Castro.

Einladung zur Abteilungsversammlung

Montag, 29.06.26, 19 Uhr, Besprechungszimmer PSK (frühere Kegelbahn im Keller)

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Abteilungsleiters
3. Bericht des Jugendleiters

4. Bericht des Kassenprüfers
5. Antrag auf Entlastung der Abteilungsleitung
6. Sonstiges

Weitere Anträge zur Aufnahme in die Tagesordnung können noch bis zum **19.06.26** schriftlich bei der Abteilungsleitung eingereicht werden.

Aus den Abteilungen und Angeboten

Handball

Trainingszeiten 2026

Hinweis: Ein Probetraining ist nur nach Absprache mit der Abteilungsleitung (Damen/Herren) oder der Jugendleitung (Jugendteams) möglich!

Mannschaft	Zeit	Ort
Alte Damen	Mittwoch, 19 – 20.30 Uhr	Eichelgartenhalle
Damen 1	Dienstag, 19 – 20.30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Donnerstag, 18.30 – 20 Uhr	
Damen 2	Dienstag, 19 – 20.30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Mittwoch, 19 – 20.30 Uhr	
Herren 1	Mittwoch, 20.30 – 22 Uhr	Eichelgartenhalle
	Freitag, 19 – 21 Uhr	
Herren 2	Dienstag, 20.30 – 22 Uhr	Eichelgartenhalle
	Freitag, 19 – 21 Uhr	
weibl. B-Jugend (Jg. 2010/11)	Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr	Eichelgartenhalle
	Freitag, 16 – 17.30 Uhr	
männl. B-Jugend (Jg. 2010/11)	Mittwoch, 17.30 – 19 Uhr	Friedrich-List-Halle
	Freitag, 17.30 – 19 Uhr	Eichelgartenhalle
männl. C-Jugend (Jg. 2012/13)	Dienstag, 17.30 – 19 Uhr	Friedrich-List-Halle
	Freitag, 17.30 – 19 Uhr	Eichelgartenhalle
gem. D-Jugend (Jg. 2014/2015)	Dienstag, 17.30 – 19 Uhr	Friedrich-List-Halle
	Donnerstag, 17.30 – 19 Uhr	Eichelgartenhalle
gem. E-Jugend (Jg. 2016/17)	Mittwoch, 17.30 – 19 Uhr	Friedrich-List-Halle
	Freitag, 17 – 18 Uhr	PSK Halle 1
gem. BE-Jugend (Jg. 2018/19)	Freitag, 16 – 17.30 Uhr	Eichelgartenhalle
Minis (4–6 Jahre)	Mittwoch, 15 – 16.30 Uhr	Albschule

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Abteilung Judo – Melanie Förster
(mobil 0176 76765404)

Wettkampfbetrieb

Deutsche Meisterschaften U18

Ganz großer Erfolg für Hidaya Morou bei den Deutschen Meisterschaften U18 in Leipzig. Hidaya Morou startete mit zwei schnellen Siegen gegen Plückhahn aus Müritz und Bekoe aus Göttingen erfolgreich in den Titelkampf in Ihrer Gewichtsklasse. Im Halbfinalkampf traf sie dann auf Popp aus Weimar, den sie toller Technik gewann. Der Finalkampf gegen Barnekow aus Höxter gestaltete sich dann zu einem wahren Krimi. Hidaya sammelte Wertung auf Wertung, bis sie dann kurz vor Schluss eine Gegenwertung einstecken musste, was aber für ihre Gegnerin nicht reichte, um den Finalkampf zu gewinnen.

Somit ist Hidaya Deutsche Meisterin U18 2026 in der Gewichtsklasse plus 78 kg. Super Erfolg für die junge Athletin. Herzlichen Glückwunsch!

Mia Förster startete in ihrer Gewichtsklasse bis 52 kg mit zwei schnellen Siegen ebenfalls sehr erfolgreich in das Turniert. Im Viertelfinale traf sie auf ihre Finalgegnerin von der Süddeutschen Meisterschaft. Mia konnte wieder super gut mithalten. Lediglich eine kleine Unachtsamkeit verhinderte einen Sieg. Im Trostrundenkampf sah es zunächst sehr gut aus für Mia, bis sie leider ausgekontert wurde. Damit erreichte den 9. Platz. Mia hat sich ganz toll entwickelt – jetzt heißt es weiter dranbleiben.

Weiterhin absolvierte Niclas Voss, bei seiner ersten Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft in der Gewichtsklasse bis 90 kg bei den Männern, drei sehr ansprechende Kämpfe.



Wettkampfbetrieb

Baden-Württemberg-Liga der Männer in Esslingen (1. Kampftag)



Der erste Kampftag in der Baden-Württemberg-Liga der Männer fand am 14.03.2026 in Esslingen statt. Mit großem Erfolg bestritt unser **Judoka-Team, bestehend aus Paul Bachmeier, Jasper Kotte, Lörinc Hartstang, Dominik Kritian, Nick Henze, Levente Hartstang, Alex Hoffmann, Florian Hoffman, Michael Skinder und Renat Spinu** ihre Kämpfe gegen Heitersheim (5:2), Budo Club Karlsruhe (5:2) und Offenburg (4:3). Lediglich im Kampf gegen Ravensburg musste sich unser Team mit 2:5 geschlagen geben.

Bundesoffenes Turnier U15 weiblich in Backnang

Beim bundesoffenen Turnier der **U15** belegte **Nagat Morou** als einzige Teilnehmerin den PSK einen hervorragenden 2. Platz.



Kurpfalzturnier U9 und U13 in Viernheim

Beim Kurpfalzturnier erreichten im Bereich ihren jeweiligen Gewichtsklassen **Smila Moser** den 1. Platz, **Max Förster** und **Lasse Kirchner** den 2. Platz und **Edda Malchow** den 3. Platz.



Hintern:
Stina Heinlein
und Hella
Malchow
Vorn: Emilius
Schlüfter
und Nathaniel
Brown



Im Bereich der **U15** erreichten in Ihren Gewichtsklassen **Hella Malchow, Stina Heinlein** sowie **Emilius Schlüfter** den 1. Platz und **Nathaniel Brown** den 3. Weiterhin haben seitens des PSK am Turnier teilgenommen **Paul Ruck, Manuel Möhling** und **Linus Amann**.

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

Internationaler ThüringenPokal U18

Beim Internationalen ThüringenPokal am 21.03.2026 in Bad Blankenburg nahmen seitens des PSK Hidaya Morou und Mia Förster teil.

Nach Auftaktsiegen gegen Amy Plückhahn aus Deutschland und Fleur van Sundert aus den Niederlanden erreichte **Hidaya das Finale gegen Nova van Driel aus den Niederlanden, welches sie souverän gewann.**

Herzlichen Glückwunsch!

Mia Förster gewann ihren ersten Kampf gegen Leana Kübler aus der Schweiz und unterlag dann anschließend der späteren Zweitplatzierten Michele Gruber aus Deutschland. In der Trostrunde scheiterte sie dann unglücklich Hanna King aus Großbritannien.



Hidaya Morou
und Mia Förster



Bezirksmeisterschaft U9 in Karlsruhe

Am 22.03.2026 fand in Karlsruhe die Bezirksmeisterschaft statt.

In ihren jeweiligen Gewichtsklassen erreicht **Hanna Gastes den 1. Platz, Hanna Biebrich, Edda Malchow, Smilla Moser, Jasmin Krawczyk sowie Lasse Kirchner den 2. Platz und Maximilian Förster den 3. Platz.**

Herzlichen Glückwunsch!



v.l.n.r. Lasse Kirchner,
Jasmin Krawczyk, Hanna Biebrich,
Hanna Gastes, Smilla Moser,
Edda Malchow, Maximilian Förster

v.l.n.r. Ruslan Müslimov,
Nils Gottschalck, Sean Brand,
Luke Maternus, Konrad Schelling

Gürtelfarbenturnier U15, U18 und Männer in Kirchberg

Am 22.03.2026 fand in
Kirchberg das Grünfarben-
turnier statt.



Im Bereich der **U15** erreichten in ihren Gewichtsklassen
Nils Gottschalck den 1. Platz und Sam Brandt den 2. Platz.

Im Bereich der **U18** erreichten in ihren Gewichtsklassen **Konrad Schelling
den 1. Platz, Luke Maternus den 2. Platz und Sean Brandt den 3. Platz.**

Im Bereich der **Männer** erreichte in seiner Gewichtsklasse **Ruslan Müslimov den 2. Platz**

Osterturnier U13 und U15 in Zeiskam

Am 28.03.2026 fand das Osterturnier in
Zeiskam statt.

Im Bereich der **U13** erreichten in ihren
Gewichtsklassen **Nate Brown den 1.
Platz sowie Paul Ruck Stina Heinlein
und Linus Amann den 3. Platz.**

Im Bereich der **U15** erreichten in ihren
Gewichtsklassen **Nagat Morou den 1.
Platz und Tadeusz Kosek den 2. Platz.**



Osterturnier U9 in Zeiskam

Beim Osterturnier der **U9** in Zeiskam am
29.03.2026 erreichten in Ihren Gewichts-
klassen **Hanna Gastes den 1. Platz und
Maximilian Förster den 3. Platz.**



Hanna Gastes und
Maximilian Förster

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Wettkampfbetrieb

Bundesoffenes Turnier U16 weiblich in Düsseldorf

Am bundesoffenen Turnier der **U16** am 18.04.2026 in Düsseldorf nahm seitens des PSK **Nagat Morou** teil und erreichte einen hervorragenden **3. Platz**.

Deutsche Pokal Einzelmeisterschaft in Düsseldorf

An der deutschen Pokal Einzelmeisterschaften, die am 19.04.2026 stattfand, nahm seitens des PSK **Larissa Greis** teil und erreichte einen hervorragenden **5. Platz**.



Nagat Morou und
Larissa Greis



Nibelungenturnier U15 in Worms

Beim Nibelungenturnier der **U15** in Worms am 25.04.2026 belegten in Ihren Gewichtsklassen **Nagat Morou** den **1. Platz** sowie **Nils Gottschalk** und **Tadeusz Kosek** den **5. Platz**.

Nibelungenturnier U18 und Männer in Worms

Beim Nibelungenturnier der **U18** in Worms am 26.04.2026 belegten in Ihren Gewichtsklassen **Niclas Voss** den **1. Platz**, **Luke Maternus** den **2. Platz** sowie **Konrad Schelling** und **Can Sagdic** den **7. Platz**. Bei den Männern hat **Evgeny Sheygal** am Turnier teilgenommen.



v.l.n.r. Evgeny Sheyga, Luke Maternus, Konrad Schelling Niclas Voss, Can Sagdic und Annette Eder

Landes-Einzelmeisterschaften U13 in Hockenheim

Am 09.05.2026 fanden in Hockenheim die Landeseinzelmeisterschaften der U13 statt. In ihren Gewichtsklassen belegten **Hella Malchow den 1. Platz**, **Emilius Schlüfter den 2. Platz** sowie **Stina Heinlein, Nathaniel Brown, Manuel Möhling und Paul Ruck den 3. Platz**.



Baden-Württemberg-Liga der Männer in Ravensburg (2. Kampftag)

Der zweite Kampftag in der Baden-Württemberg-Liga der Männer fand am 10.05.2026 in Ravensburg statt. Mit großem Erfolg bestritt unser Judo-Team,



bestehend aus Philipp Holzmann, Jasper Kotte, Lörinc Hartstang, Levente Hartstang, Florian Hoffman, Sebastian Holzschuh, Renat Spinu, Silas Kühner, Simon Fischer, Dominik Kritian und Alex Hoffmann ihre Kämpfe gegen Esslingen (4:3) und Mosbach (6:1). Lediglich im Kampf gegen Erbach musste sich unser Team mit 3:4 geschlagen geben.

In der Gesamtwertung erreichte das Team des PSK eine hervorragenden 3. Platz

Judoka-Team des PSK, bestehend aus Philipp Holzmann, Jasper Kotte, Lörinc Hartstang, Levente Hartstang, Florian Hoffman, Sebastian Holzschuh, Renat Spinu, Silas Kühner, Simon Fischer, Dominik Kritian und Alex Hoffmann

Europa Cup U18 in Bielko Biala (Polen)

Am 17.05.2026 fand in Bielsko Biala der Europa Cup U18 statt, an dem seitens des PSK **Hidaya Morou** teilnahm. Nachdem sie ihre ersten drei Kämpfe gegen Nikola Nowidzka (Polen), Lucia Pavic (Serbien) und Jagoda Blawat (Polen) souverän gewonnen hatte, scheiterte sie im 4. Kampf gegen Maelque Wandgi (Frankreich). Im Kampf um die Bronze-Medaille verlor sie dann nur knapp gegen Michaela Höllwart (Österreich). **Eine super Leistung!**

Anstehende Termine in 2026

27. – 28. Juni Dojo-Übernachtung

20. – 24. Juli Gürtelprüfungen

Silvia Kastner

Aus den Abteilungen und Angeboten

Tennis

Arbeitseinsatz

Auch wenn das Wetter beim Arbeitsdienst eher nach Winter als nach Sommer aussah, ließen sich unsere fleißigen Helferinnen und Helfer die gute Laune nicht nehmen. Mit viel Einsatz, Teamgeist und guter Stimmung wurde unsere Anlage für die Sommersaison gemacht: Planen wurden aufgehängt, Bänke und Tische auf Hochglanz gebracht, Geschirr gespült, Un-



kraut entfernt und an vielen weiteren Stellen kräftig angepackt. Der Einsatz hat sich gelohnt: Unsere Außenplätze sind bestens vorbereitet, die ersten Ballwechsel haben bereits stattgefunden – und jetzt zeigt sich auch das Wetter von seiner besten Seite. Bei strahlendem Sonnenschein steht einem perfekten Start in die Sommersaison nichts mehr im Weg.

Langmann
Das Sanitätshaus



BANDAGEN & ORTHESEN

ORTHOPÄDIE-TECHNIK

SANITÄTSHAUS

HEMOCARE

REHA-TECHNIK

SPORTLICH
AKTIV
BLEIBEN

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





Ein herzliches Dankeschön
an alle Helferinnen und
Helfer – ohne euren Einsatz
wäre das nicht möglich
gewesen. Jetzt freuen wir
uns auf eine tolle Saison mit
schönen Momenten auf
unserer Anlage!



Saisoneneröffnung am 19.4.2026

Am Sonntag, 19.04.26 fand die offizielle Tennis-Saisoneneröffnung auf der Südstadt Anlage statt und sie war ein voller Erfolg! Vielen Dank an alle, die dabei waren und diesen Tag so besonders gemacht haben. Am Anfang sah es wettertechnisch noch nicht ganz so vielversprechend aus, aber zum Glück kam dann doch noch die Sonne heraus und hat für beste Stimmung gesorgt. Es wurde fleißig Tennis gespielt und im Anschluss gemeinsam gegrillt.

Wir wünschen euch eine schöne und erfolgreiche Sommersaison!

Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

Triathlon Lauingen 2026 – Ein erfolgreiches Wochenende für die ganze Familie

Manchmal sind es nicht die größten Rennen, die am längsten in Erinnerung bleiben.

Manchmal sind es die Veranstaltungen mit Tradition, vielen bekannten Gesichtern und einer Atmosphäre, die sich über Jahrzehnte entwickelt hat. Genau so ist der Triathlon in Lauingen.

Nach den intensiven Wochen mit dem IRONMAN Lanzarote, unserem Expedition Triathlon Camp in Kaprun und vielen Stunden im Auto stand für uns der nächste Wettkampf auf dem Programm. Dieses Mal sogar beide an der Startlinie. Silke auf der Mitteldistanz. Ich auf der olympischen Distanz.

Eine Veranstaltung mit Tradition

Was den Triathlon in Lauingen auszeichnet, ist die unkomplizierte und familiäre Atmosphäre. Die Wege sind kurz, die Organisation eingespielt und der Check-in angenehm unkompliziert. Man merkt sofort, dass hier seit vielen Jahren Triathlon gelebt wird.

Gleichzeitig zeigte sich aber auch ein Problem, das mittlerweile viele Veranstaltungen betrifft. Die Starterfelder werden immer größer. Für die Teilnehmer ist das natürlich schön, für das Rennerlebnis allerdings nicht immer. Vor allem auf den Rad- und Laufstrecken wurde es teilweise sehr eng. An vielen Stellen waren einfach zu viele Athleten gleichzeitig auf der Strecke unterwegs.

Silkes Rennen

Für Silke ging es über die Mitteldistanz an den Start.

2,1 Kilometer Schwimmen. 80 Kilometer Radfahren. 20 Kilometer Laufen.

Das Schwimmen verlief durchwachsen und nicht ganz nach den eigenen Vorstellungen. Auf dem Rad begann anschließend die eigentliche Herausforderung. Nicht wegen der Strecke. Sondern wegen der vielen Athleten.

Immer wieder musste sie sich durch größere Gruppen arbeiten, überholen und gleichzeitig darauf achten, sauber und regelkonform zu fahren. Besonders ärgerlich war dabei, dass sich immer wieder männliche Athleten in ihrem Windschatten befanden. Dadurch wurde das Rennen zusätzlich unruhig und erschwerte einen konstanten Rhythmus. Auch auf der Laufstrecke setzte sich das Bild fort. Die Strecke war stellenweise sehr voll, sodass immer wieder überholt, ausgewichen und neu beschleunigt werden musste. Trotzdem gelang es Silke, ihr Rennen konsequent durchzuziehen.



Mit viel Kampfgeist und einer starken Leistung erreichte sie schließlich den:

1. Platz der Altersklasse

7. Platz Gesamtwertung Frauen

Ein Ergebnis, auf das sie absolut stolz sein kann.

Mein Rennen

Für mich ging es etwas später auf die olympische Distanz.

1,4 Kilometer Schwimmen.

40 Kilometer Radfahren.

10 Kilometer Laufen.

Durch den späteren Start waren auf den Strecken bereits viele Athleten der Mitteldistanz unterwegs. Vor allem auf dem Rad sorgte das für einiges an Verkehr. Gleichzeitig konnte ich genau dort meinen Geschwindigkeitsvorteil nutzen und viele Plätze gutmachen. Immer wieder ging es an Athleten vorbei und Position für Position nach vorne.

Als ich schließlich in die zweite Wechselzone kam, lag ich bereits auf dem dritten Gesamtrang. Eine gute Ausgangsposition für die abschließenden zehn Laufkilometer. Beim Laufen entwickelte sich ein spannender Kampf um die Podiumsplätze. Bis kurz vor dem Ziel konnte ich den dritten Platz verteidigen. 200 Meter vor dem Ziel musste ich ihn dann allerdings

doch noch abgeben. Natürlich ärgert man sich in diesem Moment kurz. Aber genau solche Situationen machen unseren Sport aus. Und am Ende zählt das Gesamtbild.

Mit einem starken Rennen konnte ich mir ebenfalls den 1. Platz der Altersklasse sichern.

Ein erfolgreiches Wochenende

Wenn wir auf das Wochenende zurückblicken, bleibt vor allem eines: Zufriedenheit.

Natürlich gibt es immer Dinge, die man besser machen möchte. Natürlich analysiert man nach jedem Rennen die kleinen Details. Aber manchmal darf man auch einfach kurz stehen bleiben und sich über das freuen, was man erreicht hat.

Zwei Starts.

Zwei Altersklassensiege.

Viele schöne Begegnungen.

Und wieder einmal die Möglichkeit, diesen Sport gemeinsam zu erleben. Genau dafür machen wir das. Nicht nur für Zeiten und Platzierungen. Sondern für die Erlebnisse, die Erinnerungen und die Menschen, die diesen Weg mit uns gehen.

Wir nehmen viele positive Eindrücke mit und freuen uns bereits auf die nächsten Herausforderungen. Denn eines ist sicher: Die Saison ist noch lange nicht vorbei.

Wir haben jetzt zwei Wettkampfrichter

Am 14. März legten in Stuttgart zwölf neue Kampfrichter/innen erfolgreich ihre Theorieprüfung ab und dürfen sich nun auf ihren Ersteinsatz in der Saison 2026 freuen. Die praktische Prüfung steht dann beim jeweils ersten Einsatz auf dem Plan!

Einer von Ihnen ist Fabian, der nun zusätzlich zu Rainer diese spezielle Ausbildung hat. Rainer ist schon seit einigen Jahren immer mal wieder bei Wettkämpfen im Einsatz. Je nach Vereinsgröße sind alle

Triathlon-Vereine verpflichtet, eine entsprechende Anzahl von Kampfrichtern zu stellen. Wir sind froh, dass wir nun 2 Athleten haben, die ab und an diese Rolle bei Wettkämpfen einnehmen.

Ohne diese ehrenamtlichen Wettkampfrichter wäre unser Sport nicht möglich. An dieser Stelle mal ein herzliches Dankeschön an Rainer (und zukünftig auch an Fabian)!

Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

IRONMAN Lanzarote 2026 –**Das Rennen, das ich eigentlich nie machen wollte**

Es gibt Rennen, die stehen auf der Bucket List, weil man sie unbedingt machen möchte. Und dann gibt es Rennen, vor denen man so viel Respekt hat, dass man irgendwann wissen will, ob man ihnen gewachsen ist. Für mich war der IRONMAN Lanzarote genauso ein Rennen.

Jahrelang hörte ich dieselben Geschichten: Wind, Hitze, Höhenmeter. Immer wieder fiel der Satz: „Der härteste IRONMAN der Welt.“ Ganz ehrlich? Eigentlich wollte ich dieses Rennen nie machen. Vielleicht war genau das der Grund, warum ich irgendwann doch an dieser Startlinie stehen musste. Als dann zusätzlich unklar wurde, wie es mit dem Rennen ab 2027 weitergehen würde, fiel die Entscheidung: Wenn Lanzarote, dann jetzt.

Mehr als nur Sport

Mit den Jahren hat sich meine Motivation verändert. Natürlich freue ich mich über gute Ergebnisse, aber längst geht es um mehr als Zeiten oder Platzierungen. Es geht darum zu zeigen, dass Familie, Beruf und ambitionierter Sport vereinbar sind. Es geht darum, den eigenen Kindern vorzuleben, dass sich Einsatz, Leidenschaft und Durchhaltevermögen lohnen. Unsere Wettkampfreisen sind längst zu Familienabenteuern geworden. Die gemeinsamen Erlebnisse bedeuten mir heute mindestens genauso viel wie jede Zielzeit.

Rennmorgen und Schwimmen

Nach entspannten Tagen der Vorbereitung klingelte am Renntag um 03:30 Uhr der Wecker. Um 07:13 Uhr fiel schließlich der Startschuss. Lanzarote zeigte sich beim Schwimmen überraschend freundlich. Ruhiges Wasser und nahezu perfekte Bedingungen sorgten für einen kontrollierten Auftakt. Nach 3,8 Kilometern stieg ich nach 1:00:24 Stunden aus dem Wasser – genau im Plan.

Der gefürchtete Radkurs

Schon wenige Kilometer nach Puerto del Carmen zeigte die Insel ihr wahres Gesicht. Die Strecke führte durch Lavafelder, vorbei an Vulkanen und durch den spektakulären Timanfaya-Nationalpark. Gleichzeitig waren Wind, Hitze und die zahlreichen Anstiege ständige Begleiter. Spätestens ab Kilometer 150 begann der eigentliche Kampf. Es ging nicht mehr um Wattwerte oder Zwischenzeiten, sondern nur noch darum, weiterzufahren – Meter

für Meter, Kilometer für Kilometer. Als ich zurück nach Puerto del Carmen rollte und Silke sowie die Kinder sah, wusste ich: Der Radkurs war geschafft. Doch der Marathon wartete noch.

Der Marathon

Die ersten Kilometer liefen überraschend gut. Die Pace pendelte sich bei etwa 4:20 Minuten pro Kilometer ein. Doch auf der Strecke Richtung Flughafen machten Hitze und Wind den Lauf zu einer echten Herausforderung. Die Verpflegungsstellen wurden zu den wichtigsten Punkten des Tages. Als später das bekannte Stechen im Rippenbogen zurückkehrte, musste ich Tempo herausnehmen. Statt mich darüber zu ärgern, galt es Lösungen zu finden und weiterzumachen. Immer wieder standen Silke und die Kinder an der Strecke. Ihre Unterstützung gab mir gerade in den schwierigen Momenten neue Energie.

Die Ziellinie

Mit jedem Kilometer rückte das Ziel näher. Die Beine schmerzten, aber Aufgeben war längst keine Option mehr. Dann kam die letzte Runde. Noch fünf Kilometer. Noch drei. Noch zwei. Und plötzlich war klar: Dieses Mal wartete kein weiteres Rundenband mehr – sondern die Ziellinie.

Mit einer Marathonzeit von 3:18 Stunden und der fünftschnellsten Marathonzeit meiner Altersklasse erreichte ich das Ziel.

Natürlich hätte ich mir an einigen Stellen etwas mehr gewünscht, und auch die aktuelle Slot Vergabe hinterlässt gemischte Gefühle. Wenn ich heute auf diesen Tag zurückblicke, überwiegt jedoch vor allem eines: Dankbarkeit. Dankbarkeit für meine Familie, für die Unterstützung an der Strecke und dafür, diesen Sport immer noch mit derselben Leidenschaft ausüben zu dürfen.

Lanzarote hat mir alles abverlangt. Genau deshalb wird dieses Rennen für immer einen besonderen Platz in meinen Erinnerungen haben.

Chris Piri



Triathlon-Erfolge

Deutsche und Europameisterschaften Duathlon Alsdorf

Silke: Silbermedaille in der Altersklasse bei EM und 3. Platz DM

Christian: 7. Altersklasse bei EM, 6. Altersklasse bei DM

Sportlerehrung der Stadt Karlsruhe

Silke und Christian wurden für ihre Erfolge geehrt

Lemminge Swim & Run 0,4 – 2,5 km in Karlsruhe

Julia: 3. Platz Altersklasse

D-A-CH Meisterschaften 0,5 – 20 – 5 km in Schweinfurt

Susanne: Bronzemedaille, 3. Platz in der Klasse PTWC (Schwimmen, Handbike, Rennrollstuhl)

Triathlon 1 – 32 – 7,5 km in Forst

Lars: 3. Platz Altersklasse

Ironman Lanzarote 3,8 – 180 – 42,2 km

Christian: 13. Platz Altersklasse, 10:19:18 Std.

Triathlon 1,4 – 40 – 10 km in Lauingen

Christian: Gesamt 4. Platz, Altersklasse 1. Platz

Mitteldistanz 2,1 - 80 - 20 km in Lauingen

Silke: 1. Platz der Altersklasse, 7. Platz Gesamtwertung Frauen



Das Deutsche Sportabzeichen

Geglückter Auftakt!

Bei unserer ersten Sportabzeichen-Abnahme am 18. Mai nahmen bei gutem Wetter 10 Interessierte im Alter zwischen 19 und 63 Jahren teil, darunter 5 Mitglieder unseres Vereins.

Alle haben die Prüfung bestanden und können sich nun auf eine Urkunde des Deutschen Olympischen Sportbundes freuen. Besonders hervorzuheben ist die Leistung des 17-jährigen Fridolin Chelius vom PSK, der beim Wurfball die unfassbare Weite von 69,82 Meter erzielte.

Wir hoffen nun auf weitere rege Beteiligung. Hier die nächsten Termine (jeweils 17 Uhr):

Mo., 15. Juni / Mo., 13. Juli / Mo., 14. September / Mo., 12. Oktober

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung (07202 3434)

Das PSK-Sportabzeichen-Team



demeter

DECKERS BIO KISTE

DEIN BIO-LIEFERSERVICE

Gemüse, Obst, Käse, Brot
und Co. ganz einfach online
bestellen und bequem nach
Hause liefern lassen



Am Bollgraben 11/76534 Baden-Baden
www.deckersbiokiste.de/07223_8062230

Aus den Abteilungen und Angeboten

Wandern

Wanderung am 7.06.2026 / Bedeutame Naturschutzgebiete am Rhein

Am 7.6.26 trafen sich 11 Wanderfreudige zur Wanderung entlang des Altrheines. Wir fuhren mit der Linie 3 bis zur Endhaltestelle Rappenwört. Vorbei an den dort ansässigen Vereinen gelangten wir an den Rheindamm, dem wir folgten. Um dem entgegenkommenden Fahrradverkehr zu entkommen, bogen wir auf den schattigen Nebenweg ab. Hier gab es auch schöne Ausblicke auf den Fermasee, den wir umrunden wollten.

Am Ende des Sees bogen wir um und machten eine Pause auf der Badeseite des Sees. Auf dem weiteren Weg folgten wir dem Altrheinarm und dem Federbach bis zur Altrheinbrücke und kehrten dann in der Dammwegklausen zum Mittagessen ein. Dort wurden wir schon von denen, die nicht mit gewandert waren, erwartet. Es war ein schöner Abschluss des Wandertages.

Wanderführerin: Renate Belli



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 Schlusseinkkehr am Endpunkt der Wanderung vorgesehen.

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

Wanderungen 2026

Änderungen vorbehalten!

Datum	Wanderführer	Wandergebiet
05.07.2026	Evamaria Thon	Rundwanderung / Wörth-Dorschberg über den Entensee
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

Wanderung am Sonntag, 01.03.2026 / Rundweg Zeutern

Die neunköpfige Wandergruppe startete hochmotiviert in Zeutern. Bei bestem Wanderwetter führte der Weg zunächst durch die sanfte Hügellandschaft des Kraichgaus in Richtung Stettfeld. Die Route bot abwechslungsreiche Ausblicke auf die typischen Weinberge und Streuobstwiesen der Region.

Weiter ging es parallel zum Kraichbach in Richtung Ubstadt. Dieser Abschnitt lud zu guten Gesprächen in der Gruppe ein und bot eine angenehme Mischung aus schattigen Waldrandwegen und offenen Feldpfaden.

Nach einer kurzen Rast im Bereich Ubstadt machten wir uns an den Rückweg. Der sanfte Anstieg zurück nach Zeutern forderte noch einmal ein wenig Kondition, belohnte uns aber mit einem herrlichen Panoramablick über die Gemeinden der Region Ubstadt-Weiher.

Stimmung: Bestens! Die Kombination aus Bewegung an der frischen Luft, herrlicher Kraichgau-Landschaft und toller Gemeinschaft machte den Tag perfekt.



Der gelungene Abschluss fand bei einem gemütlichen Beisammensein im Masa Sura in Zeutern statt, um die verbrannten Kalorien wieder aufzufüllen. Vielen Dank an alle für die tolle Begleitung – die nächste Tour kann kommen!

Wanderführer: Wilfried Hartmann

Aus den Abteilungen und Angeboten

Rollstuhlsport



Wechselhafte Gefühle im Ligabetrieb

In den vergangenen Jahren war es ruhig in der Abteilung geworden. Nach diversen Abgängen aus beruflichen oder gesundheitlichen Gründen und dem daraus resultierenden Rückzug aus dem Ligabetrieb 2021 standen die letzten Monate im Zeichen des Aufbruches. Für die Spieler, die weiter im Ligabetrieb teilnehmen möchten, konnte mit dem Para-sportclub aus Pforzheim ein Angebot geschaffen werden, das vergangene Saison in eine Spielgemeinschaft mündete. Zusammen konnte man 2025 die Meisterschaft und damit den Aufstieg in die Oberliga bereits vorzeitig feiern. Dass die Spielzeit 2025/26 nicht einfach werden

würde, war dabei klar. Starke Teams mit Nationalspielerinnen, ehemalige Bundesligaspieler und Spieler des Perspektivkaders warteten auf die „Black Forest Bears“, wie die Spielgemeinschaft genannt wird. Auch regelmäßige Ausfälle von Spielern und angeschlagene Leistungsträger trugen in der Saison zu entsprechenden Ergebnissen bei. Dennoch war über die Saison eine klare Leistungssteigerung erkennbar und wurde am letzten Spieltag denkbar knapp (43:42) mit ihrem ersten Sieg auf dem Spielfeld belohnt. Dennoch hieß dies der letzte Tabellenplatz und entsprechend nach einem Jahr der Abstieg.

Nachwuchsgruppe setzt erste Ausrufezeichen

Erfreulich war das im vergangenen Sommer eine Kinder- und Jugendgruppe gegründet werden konnte. Die schnellen Fortschritte machten es möglich die ersten Spielerfahrungen außerhalb des Trainings zu sammeln.

Neben einer gemeinsamen Trainingseinheit und Testspiel beim PSC Pforzheim stand Anfang Mai auch schon die erste größere Reise nach Ingolstadt an. Nach einem gemeinschaftlichen Training mit Spieler_innen aus anderen Vereinen ging es nach dem Mittag ans Eingemachte. In gemischten Teams wurde dann im Modus

„Jeder gegen Jeden“ erneut Spielerfahrung gesammelt. Zum Abschluss des Tages konnte sich der Nachwuchs mit den mitgereisten Eltern messen. Trotz eines klaren Höhenvorteils des Elternteams

ließ das Nachwuchsteam nichts

anbrennen und siegte nach

rund 20 Minuten klar mit 24:2

Punkten. Mit müden, aber glücklichen Augen wurde

klar gemacht, dass sich

eine Wiederholung der

Erfahrung gewünscht

wird. Wir dürfen auch

gespannt sein, ob sich

manche der Nachwuchsspieler dem-

nächst bei den „Black

Forest Bears“ im Liga-

betrieb wieder finden.

Eine eigene Ligamann-

schaft mittelfristig zu

etablieren wäre ein toller

Erfolg.



Willkommen in der Bundesliga

Eine weitere erfreuliche Nachricht vom Verband erreichte uns im vergangenen Sommer. Mit Sascha Volk würden die Karlsruher Rollstuhlbasketballer künftig auch in der Bundesliga vertreten sein. Die vergangenen Jahre machte er mit guten Leistungen als Schiedsrichter in der Regionalliga auf sich aufmerksam. Nach einem Sichtungseinsatz bei den

Deutschen Meisterschaften der Damen 2025 folgte zur vergangenen Saison die Berufung in den Bundesligakader. Einige Einsätze in der 2. Bundesliga und die ersten Bundesligaspiele konnte er in der abgelaufenen Saison leiten. Wir wünschen ihm auch für die Einsätze in der kommenden Saison ein gutes Händchen bei den Entscheidungen.



FITNESS- & GESUNDHEITSKURSE

3. KURSZYKLUS 2026

ANMELDE-START: MONTAG, 15.06.2026

KURS-START: MONTAG, 21.09.2026

10 WOCHEN - 10 EINHEITEN

PSK GELÄNDE SOWIE EXTERNE HALLEN



Unsere Partner

Premium-Partner

11TEAMSPORTS



DECATHLON



OBJEKTKULTUR
Software GmbH

stadtmobil
carsharing

1896-Partner



Ensinger





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.