POST SÜDSTADT KARLSRUHE

PSK KURIER

3|2026







Frischer Look. Starker Verein.

Post Südstadt Karlsruhe e. V.

Der große Verein für Sport, Freizeit, Gesundheit und Integration

RESTAURANT
Alte Post
Weinbar • Griechische & Deutsche Küche






Wir sind für Sie da!

Speisen und Getränke
auch zum Mitnehmen

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

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

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

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	r.dorn@ps-ka.de
	Klaus Adam	k.adam@ps-ka.de
	Markus Gellweiler	m.gellweiler@ps-ka.de
	Arno Kastner	a.kastner@ps-ka.de
	Prof. Dr. Joachim Schmidt	j.schmidt@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

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

An Feiertagen ist das Schwimmbad 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

ROTE RADLER · Umzüge & Transporte · Inhaber: Patrick Theis e.K. · Pfarrstraße 17a · 76189 Karlsruhe
Telefon: 0721 57 23 98 · E-Mail: info@rote-radler-ka.de · www.rote-radler-ka.de

PSK 3|2026 Aus dem Vereinsleben

Abteilungen

Leiter der Abteilungen	Christian Piri	c.piri@ps-ka.de
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	Dorothea Kitowski	d.kitowski@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 und Freunde des PSK,

die vergangenen Monate haben wieder einmal gezeigt, wie vielfältig und lebendig unser Vereinsleben ist. Beim PSK ist für jede Generation etwas dabei: Ob im Fitness-Studio, im Oberwaldbad, bei unseren Kursangeboten, den kostenlosen Bewegungsangeboten in den Stadtteilen oder in unseren vielen Abteilungen – unser Verein bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu sein, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam Freude an Bewegung zu erleben.

Auch im Sportbereich hat sich in den vergangenen Monaten viel Positives entwickelt. Die Modernisierung unseres Fitness-Studios konnte erfolgreich abgeschlossen werden und wird von unseren Mitgliedern sehr gut angenommen. Mit inzwischen über 620 Mitgliedern und mehr als 100 neuen Mitgliedschaften allein im ersten Halbjahr zeigt sich, dass unser Angebot auf großes Interesse stößt.

Auch unsere Angebote im Fitness- und Gesundheitssport sowie die Angebote im Oberwaldbad erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Viele Kurse sowie Aqua- und Schwimmangebote sind sehr gut ausgelastet. Besonders im Seniorensport konnten wir unser Angebot erweitern, und auch im Bereich Reha-Sport möchten wir langfristig weitere Möglichkeiten schaffen, damit noch mehr Menschen von passenden Bewegungsangeboten profitieren können.

Ein wichtiger Schwerpunkt war in den vergangenen Monaten außerdem der Ausbau unserer Kooperationen und unserer niedrigschwelligen Bewegungsangebote. Aktionen wie „Frühsport im Park“ hinter dem Karlsruher Schloss, „Fit im Freibad“ in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Freibad Rüppurr oder die „Bewegte Apotheke“ zeigen, wie einfach und unkompliziert Bewegung in den Alltag integriert werden kann.



Auch die Zusammenarbeit mit Schulen, Jugend- und sozialen Einrichtungen sowie Partnern in den Stadtteilen liegt uns sehr am Herzen und soll weiter wachsen. Ein schönes Beispiel für diese Verbundenheit war die gemeinsame Baumpflanzaktion zum 100-jährigen Jubiläum des Bürgervereins Weiherfeld-Dammerstock. Der Jubiläumsbaum am Spielplatz an der Alb steht symbolisch für Gemeinschaft, Zusammenhalt und eine starke Nachbarschaft. Schauen Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang gerne einmal vorbei.

Besonders freuen wir uns über die Entwicklung im Kinder- und Jugendsport. Mittlerweile nehmen mehr als 500 Kinder und Jugendliche an unseren Angeboten teil. Das Sommerfest mit über 220 Teilnehmerinnen und Teilnehmern hat eindrucksvoll gezeigt, wie viel Spaß, Begeisterung und Gemeinschaft durch Bewegung entstehen können. Auch unsere Abteilungen blicken auf viele schöne Entwicklungen und sportliche Erfolge zurück – ein Zeichen für das große Engagement im gesamten Verein.

Mein herzlicher Dank gilt allen Ehrenamtlichen, Übungsleitenden, Mitarbeitenden und Kooperationspartnern, die mit ihrem Einsatz und ihrer Leidenschaft dazu beitragen, dass der PSK lebendig bleibt und sich stetig weiterentwickelt. Ich möchte Sie einladen, auch in den kommenden Monaten aktiv zu bleiben, neue Angebote auszuprobieren oder vielleicht einmal eine andere Abteilung kennenzulernen. Unser Verein bietet viele Möglichkeiten, gemeinsam Sport zu treiben, Gemeinschaft zu erleben und Teil der PSK-Familie zu sein.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe – und vielleicht entdecken Sie dabei auch das ein oder andere Angebot, das Sie neugierig macht und zum Mitmachen einlädt.

Timo Zöller
Geschäftsführer Sport



METZGER
KÄLTE / KLIMA / LUFTTECHNIK

Metzger Kälte- Klimatechnik GmbH
Greschbachstr. 32
76229 Karlsruhe

Tel. 0721-961750
www.klimasysteme.de


Karlsruhe
HBF
Südtangente
Ettlinger Allee
Anlage
„Zur Südstadt“
Anlage
„Am Dammer-
stock“
Oberwaldbad
Dammerstock
S1 / S11
Schloss Rüppurr
S1 / S11
Am Rüppurrer Schloss
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


POST SÜDSTADT KARLSRUHE
PSK
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

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	Mi	17:00 - 18:30	Trainingsplatz
	Fr	17:00 - 18:30	Kunstrasen
Piccolini & Bambini	Do	16:00 - 18:00	Kunstenrasen
B-Juniorinnen	Mo	18:30 - 20:00	Kunstrasen
	Mi	18:30 - 20:00	Trainingsplatz
	Fr	18:30 - 20:00	Trainingsplatz
C-Juniorinnen	Mo	17:00 - 18:30	Kunstrasen
	Fr	17:00 - 18:30	Trainingsplatz
D-Juniorinnen	Mo	17:00 - 18:30	Kunstrasen
	Fr	17:00 - 18:30	Trainingsplatz
F/E-Juniorinnen	Mo	17:00 - 18:30	Kunstrasen
	Fr	17:00 - 18:30	Trainingsplatz

HANDBALL

Herren 1	Mi	20:30 - 22:00	Eichelgartenhalle
	Fr	19:00 - 21:00	Eichelgartenhalle
Herren 2	Di	20:30 - 22:00	Eichelgartenhalle
	Fr	19:00 - 21:00	Eichelgartenhalle
Damen	Di	19:00 - 20:30	Eichelgartenhalle
	Do	18:30 - 20:00	Eichelgartenhalle
Alte Damen	Mi	19:00 - 20:30	Eichelgartenhalle
A-Jugend männlich	Mi	19:00 - 20:30	Eichelgartenhalle
	Fr	17:30 - 19:00	Eichelgartenhalle
B-Jugend weiblich	Do	17:30 - 18:30	Eichelgartenhalle
	Fr	16:00 - 17:30	Eichelgartenhalle
B-Jugend männlich	Mi	17:30 - 19:00	Friedrich-List-Halle
	Fr	17:30 - 19:00	Rheinstrandhalle
C-Jugend weiblich	Do	17:30 - 18:30	Eichelgartenhalle
	Fr	16:00 - 17:30	Eichelgartenhalle
C-Jugend männlich	Di	17:30 - 19:00	Friedrich-List-Halle
	Fr	17:30 - 19:00	Rheinstrandhalle
D-Jugend männlich	Mi	17:30 - 19:00	Friedrich-List-Halle
	Fr	17:00 - 18:30	Rheinstrandhalle
D-Jugend gemischt	Di	17:30 - 19:00	Friedrich-List-Halle
	Do	17:30 - 19:00	Eichelgartenhalle
E-Jugend gemischt	Mi	17:30 - 19:00	Friedrich-List-Halle
	Fr	17:00 - 18:00	PSK Halle 1
E-Jugend Beschäftigungsrunde	Fr	16:00 - 17:30	Eichelgartenhalle
Minis (4 - 6 Jahre)	Mi	15:00 - 16:30	Albschule

JUDO

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

LEICHTATHLETIK

Kinder 4 - 6 Jahre (Breitensport)	Mo	16:45 - 17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 5 - 8 Jahre (Breitensport)	Mi	17:30 - 18:30	PSK-Stadion/ Turnhalle Weiherwaldschule
Kinder 6 - 9 Jahre (Breitensport)	Di	16:45 - 17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 8 - 12 Jahre (Breitensport)	Mi	18:30 - 19:30	PSK-Stadion/ Turnhalle Weiherwaldschule
Kinder 9 - 12 Jahre	Di	16:45 - 17:45	PSK Stadion/Halle 1
Kinder 12 - 16 Jahre	Di	17.45 - 19:45	PSK Stadion/Halle 1
Senioren	Mo	17:45 - 20:15	PSK Stadion/Halle 1

QUADBALL

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

ROLLSTUHLSPORT

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

SCHACH

Senioren	Mi	15:00 - 19:00	Mehrzweckraum

SELBSTVERTEIDIGUNG

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

TAEKWON-DO

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

TISCHTENNIS

Schüler + Jugend	Di	17:45 - 19:45	PSD Bank Halle
Schüler U14	Fr	17:00 - 18:30	PSD Bank Halle
Jugend Ü13	Fr	18:30 - 20:00	PSD Bank Halle
Damen+Herren	Mo	19:45 - 22:00	PSD Bank Halle
	Mi	19:45 - 22:00	PSD Bank Halle
Verbandsspiele	Fr	18:30	PSD Bank Halle
	Sa	13:30	PSD Bank Halle

TRIATHLON

Schwimmtraining	Mo	20:45 - 22:00	Europabad
	Di	15:30 - 17:00	Europabad
	Di	18:30 - 20.30	Weiherhofbad
	Do	17:00 - 18.00	Weiherhofbad
	Do	20:15 - 22:00	Europabad
Laufen	Mi	17:00 - 18:30	PSK Laufbahn
	So	9:30 - 11:30	TUS Rüppurr
Athletik	Fr	17:30 - 18:30	Gym. II

VOLLEYBALL

Herren 1/Landesliga	Di	19:45 - 22:00	PSK Halle 1
	Do	20:00 - 22:00	Albschulhalle
Herren 2/ Bezirksliga	Mo	20:30 - 22:00	Uhlandschule I
	Do	19:00 - 20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Herren 3 & 4 (mit männl. Jug. ab 14 J.)	Mo	19:00 - 20:30	Uhlandschule I
	Do	19:00 - 20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Damen 1 Landesliga	Mo	18:00 - 20:00	Eichelgartenschule
	Mi	18:15 - 20:15	PSK Halle 1
Damen 2	Fr	18:00 - 20:00	Max-Planck Gymn.
Damen 2 & 3	Mi	20:30 - 22:00	Weiherwaldschule
Mixed „Volley Lions" Fortgeschritt.	Mo	20:00 - 22:00	PSK Halle 1
	Do	20:00 - 22:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit Plus Fortgeschrittene	**siehe Mixed Freizeit 4 a u. b, 6 u. 7**		
Mixed Freizeit 1a	Mi	19:00 - 20:30	Friedrich-Ebert-Sch.
Mixed Freizeit 1b	Mi	20:30 - 22:00	Friedrich-Ebert-Sch.
Mixed Freizeit 2	Do	18:00 - 20:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 3	Mi	19:30 - 21:00	Goethe-Gymnasium
Mixed Freizeit 4	Di	19:00 - 20:30	Uhlandschule
Mixed Freizeit 5	Mi	21:00 - 22:00	Goethe-Gymnasium
Mixed Freizeit 6 (Pandas)	Mi	19:30 - 22:00	Drais GHS (hintere Halle, nicht die an der Straße)
	So	18:00 - 20:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 7 (Koalas)	Mi	20:00 - 22:00	Heinrich-Hübsch Schule (Halle im EG)
Mixed Freizeit 8 (nicht an Spieltagen)	So	9:00 - 12:00	PSK Halle 1
Mixed Freizeit 9 (Phönix)	Fr	20:30 - 22:00	Max-Planck-Gymn.
Jugend gemischt ab 9 Jahre	Mo	17:15 - 18:45	PSD Bank Halle
Jugend gemischt ab 12 Jahre	Mi	16:45 - 18:15	PSK Halle 1
Jugend männlich ab 10 Jahre	Di	17:00 - 19:00	Uhlandschule
Jugend männlich ab 14 Jahre (mit Herren 3)	Mo	19:00 - 20:30	Uhlandschule
	Do	19:00 - 20:30	Drais GHS (hintere Halle)
Jugend männlich ab 14 Jahre Anfänger (mit Herren 4)	Do	17:30 - 19:00	Drais GHS (hintere Halle)
Jugend weiblich ab 14 Jahre	Mi	19:30 - 20:30	Weiherwaldschule

Abteilungssport 2026

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

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
Diabetessport	Di	16:00 - 17:00	Gym 2/Dammerstock
Herzsport	Mi	17:30 - 18:30	PSD Bank Halle
	Mi	18:45 - 19:45	PSD Bank Halle



SENIORENSPORT

F&G-S-10-Seniorengymnastik	Mo	10:00 - 11:00	PSD Bank Halle
F&G-S11-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-Funktionsgymnastk	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 . 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 Erwachesene	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

Termine 2027 noch ausstehend

KÖGELE
Elektro · Gas · Wasser · Baublechner
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	Weiherwaldschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Mi	14:00 - 15:00	Albschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Do	15:45 - 16:45	Weiherwaldschule
Kind-Turnen 3 - 6 Jahre	Do	17:00 - 18:00	Weiherwaldschule
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	Weiherwaldschule
Geräteturnen ab 10 Jahren	Fr	16:00 - 17:00	Weiherwaldschule

Tennisplatzbau, Service und Beratung

Tennisplatzservice tennis klenert KARLSRUHE

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

Büro: Am Baufeld 11, 76149 Karlsruhe, Telefon 0721/72233, Telefax 0721/72235
Internet: www.tennis-klenert.de e-Mail: info@tennis-klenert.de

Kursplan Aqua- und Schwimmkurse Kursstart 21. Sept. 2026

Tag	Zeit	Kurse	Kursdauer	Gebühren €
Montag	9:15–9:55	**13** - Aqua-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
	14:00–14:40	**18** - Wasserspaß für Kids (3–5 Jahre)	10-wöchig	N 160 €/M 90 €
	14.50–15:30	**11** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	15:40–16:20	**12** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	16:30–17:10	**16** - Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	17:20–18:00	**17** - Bronze - Schwimmkurs	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	18:10–18:50	**14** - Aqua-Fit (flaches und tiefes Wasser)	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
	18:50–19:30	**15** - Aqua-Fit (Tiefwasser)	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
Dienstag	9:15–09:55	**23** - Aqua-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
	14:40–15:20	**20** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	15:30–16:10	**21** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	16:20–17:00	**22** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	17:15–17:55	**24** - Aqua-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
	18:05–18:45	**25** - Aqua-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
Mittwoch	9:15–9:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 5,00 €*
	9:55–11:50	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	13:00–13:45	Wassergymnastik PSK-Senioren	fortlaufend	M 7,00 €*
	13:55–14:35	**35** - Babyschwimmen (6.Wo.–15. Mo.)	10-wöchig	N 165 €/M 110 €
	14:40–15:20	**36** - Bambinischwimmen (16 Mo.–4.J.)	10-wöchig	N 165 €/M 110 €
	15:30–16:10	**31** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	16:20–17:00	**32** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	17:10–17:50	**33** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	18:00–18:25	Rheumaliga	fortlaufend	mit Bescheinigung
	18:35–19:15	**37** - Aquafit für Schwangere + nach Geburt	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
	19:20–20:00	**38** - Aqua-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
Donnerstag	9.10–9.50	**44** - Babyschwimmen (6 Wo.–15 Mo.)	10-wöchig	N 165 €/M 110 €
	10:00–10:40	**45** - Babyschwimmen (6 Wo.–15 Mo.)	10-wöchig	N 165 €/M 110 €
	11:50–14:00	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	14:15–14:55	**41** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	15:05–15:45	**42** - Seepferdchen an 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	16:00–16:00	**46** - Bambini ab 16 Monate	10-wöchig	N 165*/ M 110 €
	16:55–19:05	Rheumaliga (4)	fortlaufend	mit Bescheinigung
	19:15–19:55	**43** - Aqua-Rücken-Fit	10-wöchig	N 150 €/M 95 €
Freitag	14:00–14:40	**52** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	14:50–15:30	**53** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	15:40–16:20	**54** - Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	16:30–17:10	**55** - Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	18:20–19:00	**56** - Bronze-Schwimmkurs	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	19:10–19:50	**57** - Silber-Schwimmkurs	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
	20:00–20:40	**58** - Anfängerschwimmen für Erwachsene	10-wöchig	N 180 €/M 125 €
Samstag	10:00–10:40	**62** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
	10:50–11:30	**63** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
	11:40–12:20	**64** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
	12:30–13:10	**65** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
	13.20–14:00	**66** - Schwimmen für Fortgeschrittene	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
	14.10–14.50	**67** - Bronze-Schwimmkurs	10-wöchig	N 200 €/M 135 €
Sonntag	10:30–11:30	**70** - Seepferdchen ab 4,5 Jahre	10-wöchig	N 215 €/M 145 €
	11:40–12:20	**72** - Seepferdchen ab 4,5 Jahren	10-wöchig	N 215 €/M 145 €

Kursplan Fitness- und Gesundheitskurse Kursstart 21. Sept. 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 €
	20:15–21:15	**38**-Kindersport für Erwachsene	PSD Bank Halle/ Am Dammerstock	M 40 € /N 130 €
Donnerstag	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 Dammerstock	M 40 € /N 130 €
	18:15–19:15	**55**-Pilates	Gym 3/ Zur Südstadt	M 40 € /N 130 €

M = Mitglied | N = Nichtmitglied



Samstag, 14.11.2026
17:00 - 20:00 Uhr
Halle 1, Ettlinger Allee 9, Karlsruhe

POST SÜDSTADT KARLSRUHE PSK

Zumba Party



Frühbucher I (bis 31.10.): 20€
Frühbucher II (bis 13.11.): 25€
Abendkasse: 30€

JETZT ANMELDEN

easy2drive

FAHRSCHULE · STEFFEN DENKER

Einfach sicher fahren!

Vom Start bis zum Ziel



easy2drive.de

0721 840 980 85

4 MAL IN KA

FILIALEN FAHRSCHULE easy2drive
Filiale RÜPPURR * Rastatter Str. 68
Filiale CITY * Gartenstr. 56b
Filiale NORDWESTSTADT * Heinrich-Köhler-Pl. 6
Filiale RINTHEIM * Brettener Str. 2

Einladung zur Delegiertenversammlung

Gemäß § 11 der Satzung des PSK laden wir ein:

Freitag, 13. November 2026, 19:00 Uhr

NEU **Veranstaltungsort: GenoAkademie, Am Rüppurrer Schloß 40, 76199 Karlsruhe**

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Wahl des Protokollführers
3. Vorstellung Jahresabschluss 2025
4. Berichte der Geschäftsführung
5. Bericht des Aufsichtsrats
6. Aussprache
7. Antrag auf Entlastung des Aufsichtsrats und der Geschäftsführung
8. Beschlussfassung über Anträge

a) Sammelantrag auf Satzungsänderung siehe Anlage

- Anpassung von § 4, § 7, § 10, § 11 und § 13 betreffend die Wahl von Delegierten zur Delegiertenversammlung
- Anpassung von § 13 betreffend den Aufsichtsrat
- Beseitigung redaktioneller Fehler in § 13, § 16 und § 20

9. Wahl von bis zu zwei Mitgliedern des Aufsichtsrats
10. Schlussworte eines Vertreters des Aufsichtsrats

Nach der Versammlung freuen wir uns auf einen regen Austausch mit euch.

Ein Mitglied des Aufsichtsrats hat seinen Rückzug aus privaten Gründen angekündigt. Im Vorgriff auf Punkt (10) des zur Abstimmung stehenden Sammelantrags zur Satzungsänderung betreffend die Mindestanzahl der Mitglieder des Aufsichtsrats beabsichtigt die Geschäftsführung, die beiden derzeit vakanten Plätze im Aufsichtsrat neu besetzen zu lassen, um eine ggf. erforderliche außerplanmäßige Delegiertenversammlung zu vermeiden.

Bitte informiert eure Mitglieder über diese außerplanmäßige Wahl und sprecht potentielle Bewerber/-innen an. Interessenten für eine Mitwirkung im Aussichtsrat werden gebeten, ihre Bewerbung spätestens bis zum 30.10.2026 bei der Geschäftsstelle einzureichen.

Laut § 11, Abs. 3 sind Anträge zur Delegiertenversammlung mindestens zwei Wochen vor dem Termin bei der Geschäftsführung einzureichen, d.h. am 30.10.2026. Sie werden dann bis zur Delegiertenversammlung zur Kenntnisnahme durch die Mitglieder, im Vereinsheim, ausgehängt. Selbstverständlich werden wir euch die vorliegenden Anträge vorab per Mail zusenden.

Sollte eine Teilnahme nicht möglich sein, informiert bitte eure Abteilungsleitung, damit die gewählten Ersatzdelegierten teilnehmen können.

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

Schöne Tradition mit neuem Leben gefüllt: PSK ehrt seine langjährigen Mitglieder





Wertschätzung, Zusammenhalt und gelebte Vereinstreue standen im Mittelpunkt des Ehrungsnachmittags beim Post Südstadt Karlsruhe e.V. (PSK). Nach einer pandemiebedingten Unterbrechung wurde am 23. September eine liebgewonnene Tradition wieder aufgenommen und zahlreichen Mitgliedern für ihre jahrzehntelange Verbundenheit zum Verein gedankt.

Besonders beeindruckend war die Ehrung von **Hellmuth Mößner** und **Klaus Duehring**, die dem PSK seit unglaublichen **65 Jahren** die Treue halten. Für ein **halbes Jahrhundert** Vereinszugehörigkeit wurden **Ulrich Bock, Wilfried Schröder, Jürgen Thiart, Jürgen Blank und Joachim Mußgnug** ausgezeichnet.

Ein weiterer Höhepunkt war die Verleihung der Goldenen Ehrennadel für 40 Jahre Mitgliedschaft an Jürgen Lang, Monika Nonnenmacher, Christian Piri, Heike Scheer, Eleonore Schlaier, Siegbert Schönherr, Prof. Dr. G. Strassert, Alice Alldinger, Thomas Fahrner und Ingeborg Thönnessen.

Die Silberne Ehrennadel für 25 Jahre Vereinszugehörigkeit erhielten Florian Beck, Mieko Danker, Jürgen Danker, Gisela Ecker, Dirk Fehse, Inge Furrer, Florian Glaubitz, Christine Hess, Jochen Kaiser, Grischa Karl, Markus Kolb, Julian Kühn, Jürgen Müller, Helga Oppart, Malte Pierau, Barbara Roth-Kühn, Hashem Saki, Pascal Saugy, William Scott-Stewart, Ursula Karcher und Fernando Pastor-Castro.

Die Ehrungen wurden von der Geschäftsführung des PSK mit **Beate Brockerhoff, Dominic Riedel und Timo Zöller** persönlich vorgenommen. Dabei wurde deutlich, wie sehr langjährige Mitglieder das Vereinsleben prägen und zur Entwicklung des PSK über viele Jahrzehnte beigetragen haben.Im Anschluss an die Auszeichnungen bot ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen die Gelegenheit, Erinnerungen auszutauschen, Geschichten aus dem Vereinsleben aufleben zu lassen und neue Begegnungen zu schaffen. So wurde der Nachmittag nicht nur zu einer Feier der Vergangenheit, sondern auch zu einem starken Zeichen für die Zukunft des Vereins.

Der PSK bedankt sich herzlich bei allen Geehrten für ihre langjährige Treue, ihr Engagement und ihre Verbundenheit. Die erfolgreiche Neuauflage des Ehrungsnachmittags hat eindrucksvoll gezeigt, dass Gemeinschaft und Zusammenhalt zu den größten Stärken des Vereins gehören. Umso größer ist die Freude, diese schöne Tradition künftig wieder regelmäßig fortzuführen.



Ein bewegtes Schuljahr im Kinder- und Jugendsport



Mit dem Ende des Schuljahres 2025 / 2026 blicken wir auf viele sportliche, abwechslungsreiche und ereignisreiche Monate im Kinder und Jugendsport des Post Südstadt Karlsruhe e.V. zurück. Mit unseren vielfältigen Angeboten konnten wir Tag für Tag zahlreiche Kinder für Bewegung begeistern. Ob in der Kindersportschule, der Ballschule, den Power Kids, beim Eltern Kind Turnen, Kinderturnen, Geräteturnen, Ballett, Tanzen oder in unseren weiteren Angeboten. Überall wurde gespielt, gelacht, ausprobiert und gemeinsam Sport getrieben.

Ein besonderes Highlight waren auch in diesem Jahr wieder unsere Ferienfreizeiten. Bereits in den Osterferien verbrachten zahlreiche Kinder gemeinsam mehrere bewegungsreiche Tage mit Spielen, Sport und vielen gemeinsamen Erlebnissen. In den Sommerferien folgten vier weitere Ferienfreizeiten, die erneut auf große Begeisterung stießen. Ob abwechslungsreiche Sportspiele, spannende Bewegungslandschaften, kreative Teamaufgaben oder gemeinsame Ausflüge. Für die Kinder standen Spaß, Bewegung und das Miteinander im Mittelpunkt. Für viele sind unsere Ferienfreizeiten längst ein fester Bestandteil ihrer Ferien und jedes Jahr aufs Neue ein besonderes Erlebnis.

Ein weiterer Höhepunkt war unser Kinder- und Jugend Sommerfest. Bei bestem Sommerwetter fand das diesjährige Fest statt und war ein voller Erfolg.

Besonders erfreulich war die große Beteiligung. Mit deutlich mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmern als in den vergangenen Jahren war das Sommerfest so groß wie nie zuvor. Gemeinsam verbrachten Kinder, Eltern sowie unsere Trainerinnen und Trainer einen aktiven Nachmittag mit zahlreichen Spiel- und Bewegungsstationen und vielen schönen Begegnungen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern sowie den Familien, die mit ihren Kuchen und Snackspenden maßgeblich zum Gelingen dieses gelungenen Festes beigetragen haben.

Auch außerhalb unserer regelmäßigen Sportstunden war der Kinder- und Jugendsport des PSK aktiv. So beteiligten sich unsere Trainerinnen und Trainer mit einer Mitmachaktion für Kinder am Nachbarschaftstag der Gemeinde Rüppurr. Außerdem waren wir in Kooperation mit dem Freundeskreis Freibad Rüppurr bei den Sporttagen im Freibad vertreten und sorgten dort mit Spiel und Bewegungsstationen für viele strahlende Kinderaugen.

Zum Abschluss möchten wir uns ganz herzlich bei allen Kindern und ihren Familien bedanken. Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung. Ein ganz besonderer Dank gilt außerdem unseren Trainerinnen und Trainern. Ihr engagiert euch Woche für Woche mit viel Herzblut, Zeit und Leidenschaft für die Kinder. Ohne euren Einsatz wären unsere vielfältigen Angebote, Veranstaltungen und Ferienfreizeiten in dieser Form nicht möglich. Vielen Dank für euer großartiges Engagement!

Nun freuen wir uns auf das neue Sportjahr 2026 / 2027 mit vielen neuen Kindern, spannenden Aktionen, abwechslungsreichen Sportstunden und vielen gemeinsamen Erlebnissen.

Wir freuen uns darauf, euch wieder in unseren Sporthallen begrüßen zu dürfen.

Kinder- und Jugend-Sommerfest – Spiel, Spaß und Gemeinschaft





Bei bestem Sommerwetter fand unser diesjähriges Kinder- und Jugend-Sommerfest statt – und es war ein voller Erfolg.

Besonders erfreulich war die große Beteiligung: Mit deutlich mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmern als in den vergangenen Jahren war das





rüst zum freien Spielen. Bei den sommerlichen Temperaturen sorgte der Rasensprenkler zum Abschluss für eine willkommene Abkühlung und begeisterte die Kinder noch einmal mit jeder Menge Wasserspaß. Währenddessen bot das Sommerfest den Erwachsenen die Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und den Nachmittag in entspannter Atmosphäre zu genießen.

Sommerfest so groß wie nie zuvor und bot eine tolle Gelegenheit, gemeinsam einen aktiven Nachmittag zu verbringen.

Im Mittelpunkt des Sommerfestes stand eine abwechslungsreiche Olympiade mit sechs Stationen, bei der ganz unterschiedliche Fähigkeiten gefragt waren. Ob Treffsicherheit, Geschicklichkeit, Koordination, Schnelligkeit oder Wissen – jedes Kind konnte seine individuellen Stärken einbringen und mit viel Freude die verschiedenen Herausforderungen meistern.

Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. An der Vereinshütte standen Kaffee, Wasser und Apfelsaft bereit. Die Familien trugen mit vielen selbstgebackenen Kuchen, Wassermelone und verschiedenen Snacks zu einem abwechslungsreichen Buffet bei.

Nach der Olympiade blieb noch viel Zeit für ein gemütliches Beisammensein. Die Kinder nutzten begeistert das Kletterge-

Die Feier war ein rundum gelungener Tag mit viel Bewegung, Spiel und Gemeinschaft. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern sowie den Familien, die mit ihren Kuchen- und Snackspenden zum Gelingen dieses schönen Festes beigetragen haben. Wir freuen uns schon auf das nächste Sommerfest!





Bei uns lohnt sich
Vorsorge doppelt.

Gesund leben und bis zu 225 € Geldprämie sichern.

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

Jetzt Meine AOK-App laden.

GESUNDNAH

AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Neues aus dem Oberwaldbad...

Achtung geänderte Öffnungszeiten: Ab September ist das Oberwaldbad donnerstags von 14 – 20.00 Uhr geöffnet!

Unsere bei Jung und Alt beliebten Aqua und Schwimmkurse starten nach der Sommerpause ab dem 21. September 2026. Die Kurse, sind allerdings fast komplett ausgebucht. Für die anderen Kurse bestehen Wartelisten. Die nächsten buchbaren Kurse starten voraussichtlich ab dem 11.1.2027. Die Kurse werden am 15.11.2026 freigeschalten.

Vorankündigung Badespaßtag:
Unser alljährlicher Badespaßtag findet dieses Jahr am 14.11.2026 von 10 – 13 Uhr statt. Wie jedes Jahr ist für Spiel, Spaß und das leibliche Wohl gesorgt.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Weitere Infos erhalten Sie direkt im Oberwaldbad unter Tel. 0721/8801-609.
Termine zur Massage bekommen Sie unter Tel: 0721/8801-784 (AB)

Bauunternehmung
Meisterfachbetrieb MIZIOCH

Wir führen gerne für Sie aus...

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

...einfach alles rund ums Haus!

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



PSK OBERWALDBAD

BADESPAßTAG 2026

Auf die Plätze, fertig, Badespaß!

Samstag, 14. November 2026
10-13 Uhr

Oberwaldbad Rüppurr
Erlenweg 2, 76199 Karlsruhe

Snacks & Getränke

Eintritt frei!

Kontakt: l.abromeit@ps-ka.de

Der PSK beim Baden-Marathon 2026! Karlsruhe läuft – und der PSK ist mittendrin!



Was für ein Sonntag!

Beim **Baden-Marathon 2026** wurde der Schlossvorplatz zur PSK-Bühne: Bewegung, Musik, Tanz und jede Menge gute Laune sorgten für eine besondere Atmosphäre mitten in Karlsruhe.

Zumba – Bewegung, die mitreißt

Mit **Chrissi, Flo, Angelika und Vicente** brachte unser Zumba-Team ordentlich Energie auf den Schlossvorplatz. Mit viel Power und guter Laune animierten unsere vier Trainerinnen und Trainer zahlreiche Besucherinnen und Besucher zum Mittanzen.

Da blieb kaum jemand still stehen!

PSK LIONS Girls & Fast Forward

Für den nächsten Höhepunkt sorgten unsere Tänzerinnen: Die **PSK LIONS Girls / Fast Forward** zeigten eine mitreißende Hip-Hop-Performance und bewiesen eindrucksvoll, wie viel Energie und Leidenschaft in unserem Verein steckt.

Gemeinsam anfeuern

Natürlich gehörten an diesem Tag nicht nur Tanz und Bewegung zum Programm. Gemeinsam mit vielen Besucherinnen und Besuchern feuerten wir die Läuferinnen und Läufer des Baden-Marathons an.

Ob Zumba, Hip-Hop oder Marathon – **Bewegung verbindet.**

Gemeinsam bewegen. Gemeinsam anfeuern. Gemeinsam PSK.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die bei uns vorbeigeschaut, mitgetanzt, mitgefiebert und für diese tolle Stimmung gesorgt haben. Und natürlich ein großes Dankeschön an alle Beteiligten aus dem PSK, die diesen besonderen Auftritt möglich gemacht haben.



Wohnstift Karlsruhe

Alle Facetten des Lebens genießen



Residenz Rüppurr
Erlenweg 2 | 76199 Karlsruhe
0721 / 8801-0



FächerResidenz
Rhode-Island-Allee 4 | 76149 Karlsruhe
0721 / 60285-0

Sicher und gut versorgt

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

Informieren Sie sich bei unseren Vermietungsbüros über freie Appartements.

@ info@wohnstift-karlsruhe.de www.wohnstift-karlsruhe.de



Herzlich willkommen beim PSK!

Frischer Wind für den Vereinsalltag: Wir freuen uns sehr, unsere neuen FSJler **Maxim Markl und Laurin Abromeit** beim Post Südstadt Karlsruhe herzlich willkommen zu heißen!

In den kommenden Monaten werden die beiden das PSK-Team in unterschiedlichen Bereichen unterstützen, spannende Einblicke in den Vereinsalltag gewinnen und wertvolle Erfahrungen rund um Sport und Vereinsmanagement sammeln.

Maxim Markl wird dabei in verschiedenen Bereichen des Vereins aktiv sein und zahlreiche Aufgaben und Arbeitsfelder kennenlernen. **Laurin Abromeit** ist schwerpunktmäßig im **Oberwaldbad** im Einsatz und unterstützt das Team dort bei den vielfältigen Aufgaben rund um den Badebetrieb.

Herzlich willkommen beim PSK, Maxim und Laurin – schön, dass ihr da seid!

Auf beide warten abwechslungsreiche Aufgaben, spannende Herausforderungen und viele neue Begegnungen. Dabei können sie nicht nur wertvolle praktische Erfahrungen sammeln, sondern auch eigene Ideen einbringen und das Vereinsleben aktiv mitgestalten.



Wir freuen uns sehr, dass ihr Teil der PSK-Familie seid, und wünschen euch ein spannendes und ereignisreiches FSJ-Jahr mit vielen tollen Eindrücken, neuen Erfahrungen und natürlich ganz viel Spaß!

Neu im Team: Willkommen, Elias!

Seit dem 1. Oktober verstärkt Elias unser PSK-Team. Als dualer Student im Studiengang Sportwissenschaften bringt er frischen Wind und neue Impulse mit.

Schön, dass du da bist, Elias! Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit und wünschen dir einen erfolgreichen Start beim PSK!



Bewegung, die guttut – gemeinsam aktiv bleiben



Wer sich bewegt, bleibt beweglich. Und manchmal ist genau das der erste Schritt, um sich im Alltag wieder sicherer, kräftiger und wohler zu fühlen.

Unsere **Rehabilitationssportkurse beim PSK** bieten die Möglichkeit, unter fachlicher Anleitung aktiv etwas für die eigene Gesundheit und Beweglichkeit zu tun. Dabei geht es nicht um Höchstleistungen oder darum, mit anderen mitzuhalten. Im Mittelpunkt stehen die persönlichen Möglichkeiten – und die Freude an der Bewegung.

Gerade bei Rückenbeschwerden kann gezielte Bewegung eine wichtige Rolle spielen. Übungen zur Kräftigung und Mobilisation, eine bewusste Körperhaltung und das Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe können dabei helfen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen und im Alltag sicherer zu bewegen. Auch die körperliche Wiederherstellung und regelmäßige Aktivität gehören zu den wichtigen Bausteinen, um Beschwerden langfristig vorzubeugen.

Gemeinsam fällt vieles leichter

Rehasport bedeutet aber noch mehr als Bewegung. In der Gruppe macht das Training vielen Menschen mehr Freude, man begegnet anderen und erlebt: **Ich bin nicht allein mit meinen Beschwerden oder den kleinen Herausforderungen des Alltags.**

Ob im Sitzen oder Stehen, mit kleinen Bewegungen oder etwas mehr Dynamik – jeder macht so viel, wie es die eigene Situation zulässt. Dabei darf es auch einmal langsam gehen. Entscheidend ist, **dranzubleiben und dem eigenen Körper regelmäßig etwas Gutes zu tun.**

Kleine Schritte, große Wirkung

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, wieder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Ein wenig kräftiger werden, beweglicher bleiben, Sicherheit gewinnen und gemeinsam aktiv sein – **das sind Ziele, die in jedem Alter möglich sind.**

Unsere Rehasportangebote laden dazu ein, den eigenen Körper neu zu entdecken und mit Freude aktiv zu bleiben.







Denn Bewegung soll nicht unter Druck setzen. Sie soll guttun, Mut machen und ein Stück Lebensqualität schenken.

Ein besonderer Abschied im Integrativsport



Am **18. Juli** feierte der Integrativsport des PSK nicht nur sein gemeinsames Sommerfest, sondern zugleich auch ein ganz besonderes und emotionales Abschiedsfest.

Seit dem Jahr 2018 hatten **Elissa und Sophia** gemeinsam die Hauptverantwortung für die Leitung des Integrativsports übernommen. Über viele Jahre hinweg prägten sie das Angebot mit großem Engagement, viel Herzblut und einem besonderen Blick für die Bedürfnisse der Sportlerinnen und Sportler. Aufgrund privater Veränderungen haben sich die beiden nun schweren Herzens dazu entschieden, die Verantwortung abzugeben.

Der Festtag begann am Vormittag mit einem gemeinsamen Treffen der beiden Turngruppen. Von 10:00 Uhr bis etwa 11:30 Uhr konnten sich die Teilnehmenden gemeinsam mit ihren Familien sportlich und spielerisch ausprobieren. Eingeladen waren neben den Sportlerinnen und Sportlern auch deren Eltern, Großeltern und Geschwister.

In der Halle warteten zahlreiche bekannte und beliebte Bewegungsstationen. Dazu gehörten unter anderem die Hängematte, ein abwechslungsreicher Parcours mit Trampolin, Kästen und Leiter, der Barren, Rollbretter sowie die Sprossenwand mit Rutsche. Ergänzt wurde das Angebot durch einige besondere Aktionen. Beim Poolnudel-Tennis, das mit Luftballons gespielt wurde, waren Geschicklichkeit und Reaktionsvermögen gefragt. Auch beim Kegeln hatten alle viel Freude. Eine Tattoo-Station durfte an diesem besonderen Tag ebenfalls nicht fehlen.

Für die passende Stärkung sorgte ein großes Buffet mit süßen und herzhaften Snacks. Dazu gab es Getränke von Ensinger sowie Kaffee.

Zum Abschluss versammelten sich alle Teilnehmenden und ihre Familien rund um das große, bunte Schwungtuch. Gemeinsam wurde ordentlich Wind gemacht – eine Aktion, die bei den Sportlerinnen und Sportlern traditionell besonders beliebt ist. Anschließend nahmen alle auf dem Schwungtuch Platz. Elissa und Sophia blickten mit persönlichen Worten auf die gemeinsamen Jahre zurück und verabschiedeten sich von ihren Sportlerinnen und Sportlern. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhielt zum Abschied ein PSK-Handtuch, ein Duschgel und einen persönlichen Brief.

Ab 11:45 Uhr folgte das gemeinsame Fest der Fußballgruppe. Auch hier waren alle Familienmitglieder herzlich eingeladen, aktiv teilzunehmen oder das Geschehen



vom Spielfeldrand aus zu verfolgen. Nach einer kurzen Aufwärmrunde wurden verschiedene Spiele durchgeführt. Anschließend kamen alle bei Snacks und Getränken zu einem gemütlichen Beisammensein zusammen. Auch von den Fußballerinnen und Fußballern verabschiedeten sich Elissa und Sophia mit persönlichen Worten und Geschenken.

Das Sommer- und Abschiedsfest war geprägt von vielen schönen Begegnungen, gemeinsamen Erinnerungen und bewegenden Momenten. Die große Dankbarkeit, Wertschätzung und Herzlichkeit der Sportlerinnen und Sportler sowie ihrer Familien machten diesen Tag für Elissa und Sophia zu einem ganz besonderen Erlebnis.

Der PSK bedankt sich bei Elissa und Sophia von Herzen für ihre langjährige Leitung, ihren außergewöhnlichen Einsatz und die vielen wertvollen Momente, mit denen sie den Integrativsport seit 2018 geprägt haben. Für die bevorstehenden privaten Veränderungen und ihren weiteren Weg wünschen wir ihnen alles erdenklich Gute.



Hexenschuss – was tun, wenn der Rücken plötzlich streikt?



Einmal falsch gebückt, gedreht oder eine ganz alltägliche Bewegung gemacht – und plötzlich schießt es in den Rücken.

Ein Hexenschuss kommt häufig unerwartet und kann zunächst sehr starke, stechende Schmerzen verursachen. Betroffene nehmen oft sofort eine Schonhaltung ein und vermeiden jede Bewegung.

Die gute Nachricht: Ein akuter Hexenschuss ist im Normalfall zwar sehr schmerzhaft, aber meist nicht gefährlich und klingt häufig innerhalb weniger Stunden wieder ab. Verbleibende Beschwerden können sich innerhalb weniger Tage zurückbilden.

Was kann im ersten Moment helfen?

Ruhe bewahren und den Rücken nicht zusätzlich belasten. Kleine, sanfte und harmonische Bewegungen können hilfreich sein. Auch lokale Wärme kann zur Entspannung der verkrampften Muskulatur beitragen. Eine entlastende Lagerung kann ebenfalls angenehm sein.

Dabei gilt: Nicht jede Bewegung muss vermieden werden. Wenn es die Beschwerden zulassen, kann vorsichtige Bewegung besser sein als längere vollständige Immobilität. Welche Maßnahmen im Einzelfall sinnvoll sind, hängt allerdings von den Beschwerden und der persönlichen Situation ab.

Und was können wir vorbeugend tun?

Ein starker und beweglicher Körper ist eine gute Grundlage für den Alltag. Regelmäßige Bewegung, gezieltes Training, eine bewusste Körperhaltung und das Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe können dabei helfen, den Rücken langfristig zu unterstützen.

Gerade deshalb ist regelmäßige Bewegung wichtig – **nicht erst dann, wenn der Rücken bereits schmerzt.**



Wann sollte man ärztlichen Rat einholen?

Halten die Beschwerden länger an, bessern sie sich nicht wie erwartet oder treten wiederholt auf, sollte eine Ärztin oder ein Arzt die Situation beurteilen. Auch bei Warnzeichen ist eine medizinische Abklärung wichtig.

Unser Tipp: Hören Sie auf Ihren Körper, bleiben Sie – soweit es Ihre Beschwerden erlauben – in Bewegung und geben Sie Ihrem Rücken regelmäßig die Aufmerksamkeit, die er verdient. Denn Rückengesundheit beginnt nicht erst beim Hexenschuss – sondern im Alltag.



Herbstenergie auf dem Teller:

Unser Rezept-Tipp: Kürbis-Linsen-Bowl mit Feta und Kräuterquark



Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, darf es auf dem Teller wieder etwas wärmer und herzhafter zugehen. **Kürbis, Kartoffeln und Rote Bete** haben im Herbst Saison und liefern zusammen mit Linsen eine abwechslungsreiche Kombination aus Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß und wichtigen Nährstoffen.

Für unseren Herbst-Tipp haben wir deshalb ein unkompliziertes Gericht ausgewählt, das sich ideal nach dem Training, als Mittagessen oder für die Vorbereitung am nächsten Tag eignet.

Zutaten (2 Portionen)

Für die Bowl
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 150 g gekochte Linsen
- 100 g Feta
- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Honig
- Salz & Pfeffer
- etwas Paprikapulver

Für den Kräuterquark
- 200 g Magerquark
- 2 EL frische Kräuter, z. B. Petersilie und Schnittlauch
- 1 TL Senf
- 1 EL Mineralwasser
- Salz & Pfeffer

Topping
- 1 EL Kürbiskerne
- frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

1. **Kürbis, Kartoffeln und Möhren** waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Hokkaido können Sie mit Schale verwenden.
2. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Rapsöl und Honig vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. Bei **200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten** im Ofen rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.
4. Währenddessen die **Linsen** abtropfen lassen und den Feldsalat waschen.
5. Für den Kräuterquark alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
6. Das Ofengemüse zusammen mit den Linsen und dem Feldsalat auf zwei Schalen verteilen. Feta darüberbröseln und mit Kräuterquark und Kürbiskernen servieren.



Warum passt das gut in die Sportlerküche?

Die Kartoffeln und der Kürbis liefern **Kohlenhydrate als Energielieferanten,** während die Linsen, der Feta und der Kräuterquark zur **Proteinversorgung** beitragen. Das saisonale Gemüse sorgt zusätzlich für Farbe und Abwechslung auf dem Teller.

Regional einkaufen

Die Zutaten für unser Herbstrezept finden Sie ganz unkompliziert **vor Ort bei unserem Partner Nahkauf am Ostendorfplatz**. Gerade bei saisonalem Gemüse lohnt sich der Einkauf in der Region: kurze Wege, frische Zutaten und die Möglichkeit, bewusst nach dem Angebot der Saison zu kochen.

Unser Tipp: Nach dem Training nach Hause kommen, Ofen an, Gemüse rein – und schon steht eine warme, herbstliche Mahlzeit auf dem Tisch.

Regional einkaufen.
Saisonal genießen.
Aktiv durch den Herbst.

nahkauf
Nichts liegt näher
KRUG

Malwettbewerb

PSKarlo feiert Weihnachten: Macht mit und zeigt uns eure schönsten Weihnachtsbilder!



TeilnehmerInnen und Altersgruppen

Der Malwettbewerb richtet sich an unsere jugendlichen Mitglieder. Die eingereichten Bilder werden in drei Altersgruppen bewertet:

- bis 6 Jahre
- 7 bis 10 Jahre
- 11 bis 14 Jahre

Teilnahmebedingungen

Die Bilder müssen von den TeilnehmerInnen **selbstständig und ohne die Hilfe von Erwachsenen** gemalt werden. Für die Gestaltung können **Buntstifte, Wachsmalkreiden, Filzstifte oder Wasserfarben** verwendet werden.

Bitte beachtet folgende Vorgaben:

Das Bild muss auf **weißem Papier im DIN-A4-Querformat** eingereicht werden. Auf der Rückseite müssen folgende Angaben gut leserlich angegeben werden:

- Vorname + Nachname
- Alter
- Anschrift
- Abteilung
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

Bilder, die diesen Teilnahmebedingungen nicht entsprechen, können leider nicht berücksichtigt werden. Mit der Einsendung des Bildes erklären sich die TeilnehmerInnen mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Eine **unabhängige Jury** bewertet alle Arbeiten, die den Teilnahmebedingungen entsprechen, und wählt **in jeder Altersgruppe drei Gewinnerbilder** aus.

Veröffentlichung und Rechte

Mit der Einsendung erklären sich die TeilnehmerInnen mit den Teilnahmebedingungen und einer Veröffentlichung ihrer Werke einverstanden.

Die neun Gewinnerbilder werden auf unserer Homepage veröffentlicht.
Alle eingesandten Bilder verbleiben beim PSK.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss

Die Bilder können **ab sofort während der Öffnungszeiten** in unserer Geschäftsstelle abgegeben werden.

Spätester Abgabetermin: 15. Januar 2027

Bewertung

Die eingereichten Arbeiten werden von einer **unabhängigen Jury** bewertet.

Insgesamt werden **neun Gewinnerbilder** prämiert – jeweils drei pro Altersgruppe.

Preisverleihung

Auf die GewinnerInnen der neun schönsten Bilder warten **löwenmäßige Preise!** Die GewinnerInnen werden schriftlich benachrichtigt und zur Preisverleihung in unsere Geschäftsstelle eingeladen.

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 Sportinsititut der Universität Heidelberg entwickelt.

Anerkannte Einsatzstelle im Bereich Freiwilligendienste

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

... Gesundheit

Aqua- und Fitnesskurse - in der Halle sowie im Wasser

Die Kurse werden von qualifizierten Übungsleitern geleitet. Viele Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

Anerkannte Rehagruppen

Unsere Rehagruppen - Koronar, Gefäß, Diabetes und Behindertensport - sind vom Deutschen Behindertenverband anerkannt.

Vereinsinitiative Gesundheitssport e. V.

Vorsorge/Prävention und Nachsorge/Rehabilitation zählen zu den Aufgaben der Vereine, die der Iniatitive angehören.

... und Integration

Anerkannter Stützpunktverein

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

Rüppurr bestens versorgt:



Tankstellen

bft Tankstelle der EFA
Battstr. 2 | KA-Rüppurr



★ HATZ ★
der Bäcker ★ das Brot ★ die Leidenschaft



Bäckerei Hatz
Nürnberger Str. 5a | KA-Dammerstock



...nicht nur in Rüppurr. Weitere Standorte unter:
www.efa-tankstellen.de | www.ich-geh-zum-hatz.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 (Seniorensport, 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- & Bambinischwimmen (pro Kurszyklus = 10 Einheiten)	90 €
Seniorengymnastik OWB	4 € / 6 €



Aus den Abteilungen und Angeboten

Fußball

DFB-Sichtungsturnier



Delphine Holzwarth: Anfang Mai fand in Duisburg das DFB-Sichtungsturnier im Rahmen der U14-Juniorinnen-Auswahl statt, bei dem fünf Tage lang Spiele ausgetragen und von einem Team von Schiedsrichterinnen geleitet wurden. Das Turnier dient nicht nur der Sichtung junger Spielerinnen für die U14-Juniorinnen-Nationalmannschaft, sondern zunehmend auch der Sichtung und Förderung von Nachwuchsschiedsrichterinnen durch den DFB. Insgesamt kamen 22 Schiedsrichterinnen aus ganz Deutschland zusammen.

Delphine Holzwarth vertrat dabei den badischen Verband und hatte so die Gelegenheit, sich mit aufstrebenden Kolleginnen aus den anderen Landesverbänden auszutauschen.

Gemeinsam fördern wir unsere Jugend Schritt für Schritt.

Für unser einheitliches Jugendkonzept von den Piccos bis zu den D-Juniorinnen und Junioren sind die neuen Trainermappen eingetroffen.

Damit schaffen wir einen klaren roten Faden in der Ausbildung unserer Nachwuchsspielerinnen und Nachwuchsspieler, mit gemeinsamen Trainingsinhalten, einheitlicher Philosophie und einer starken Basis für die Zukunft.

Gemeinsam fördern wir unsere Jugend Schritt für Schritt. Mit der Zusammenarbeit Advance Football.





Aus den Abteilungen und Angeboten

Leichtathletik

Sommerfest der Leichtathletik-Abteilung des PSK



Im September fand das Sommerfest der Leichtathletik Abteilung des PSK statt. 45 LeichtathletInnen in den Altersgruppen von 7–16 Jahren trafen sich um Spiele zu spielen und sich sportlich in verschiedenen Spaßdisziplinen zu messen. So gab es zum Beispiel einen Wettbewerb, bei dem alle gleichzeitig Schubkarre „gefahren sind“, 200 m-Lauf mit zusammengebundenen Beinen oder Spielkartensortieren.

Bei diesem Ausdauerspiel mussten die Kinder, eingeteilt in 4 Gruppen, aus verdeckten Karten ihre Farbe (Kreuz, Pik, Herz, Karo) finden und schnell zu ihrer Mannschaft bringen. Da immer jeweils nur ein Kind, unter Anfeuerungsrufen, der Gruppe laufen durfte, war das sehr spannend und auch deshalb sind die Kinder mit großem Einsatz die Distanzen gelaufen.

Am Ende stellten sich alle für ein gemeinsames Foto auf dem Sportplatz auf und zur großen Freude aller gesellte sich sogar die **Schwimmbad-Ente EMIL** dazu. Allerdings drehte sie dem Fotografen leider den Rücken zu.

Dann wurde bei Würsten und Kartoffelsalat erstmal Pause gemacht, bevor sich jedes Kind neben einer Tüte mit Apfel und





Süßigkeiten ein tolles Geschenk der Sparkasse aussuchen durfte: ein Kühltuch für die heißen Sporttage oder einen tollen schwarzen Rucksack und kleine Figuren.

Die Kinder haben sich sehr gefreut und im letzten Foto stolz ihre Gaben in die Höhe gehalten. Die Erschöpfung ist den Kindern anzusehen aber es war ein sehr gelungener Nachmittag.



Wachsende Leichtathletik-Power: Kreismeistertitel und starke Platzierungen für junge PSK-Talente



Die PSK-Leichtathleten, die Spaß am Wettkampf haben, wird immer größer. Dieses Jahr waren 15 AthletInnen bei den **Kreismeisterschaften im Dreikampf** in Rheinstetten.

Die PSK-LeichtathletInnen haben großartige Leistungen gebracht. Besonders zu nennen sind **Latifa (W11)** die mit 50 m-Lauf, Ballwurf und Weitsprung Kreismeisterin geworden ist, sowie auch **Sophia (W13)** (s. Foto) in ihrer Altersgruppe Kreismeisterin geworden ist. Nicht verwunderlich, dass die beiden auch bei den Kreismeisterschaften im Einzel in mehreren Disziplinen **Kreismeisterinnen** wurden. Auch hier waren 12 Kinder angemeldet und erbrachten tolle Leistungen, wie z. B. **Hanna (W11)** im 800 m-Lauf auf **Platz 2.** kam und **Emma (W12)** im 800 m-Lauf auf **Platz 3** erreichte.

Aus den Abteilungen und Angeboten

Handball

Herzliche Einladung zu den Heimspielen in der Eichelgartenhalle

Die „Hydration-Break“ wird zwar ebenso wenig kommen wie eine pompöse Halbzeitshow. Doch trotzdem kündigen sich auch im Handball Veränderungen zur neuen Saison an. Zuvorderst ist da das neue bundesweite Verbandsmanagement-System **Handball360** zu nennen, dessen Einführung der Deutsche Handballbund (DHB) und seine Landesverbände beschlossen haben. In den zurückliegenden Monaten war deshalb viel Datenpflege vonnöten: Alle Teilnehmer am Spielbetrieb, darunter Spielerinnen und Spieler, aber auch Trainerinnen und Trainer oder Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter mussten sich aktiv bei Handball360 registrieren. Für unsere Kinder und Jugendlichen war hier der Einsatz der Eltern erforderlich. Dafür vielen Dank an alle.

Leider bleibt der **Schiedsrichtermangel** im Handball ein großes Thema. Aus diesem Grund müssen ab der kommenden Saison sämtliche Heimspiele unserer C-Jugend von vereinseigenen Jugendhandballspielleitern (Juhasl) gepfiffen werden. Selbe Praxis haben wir in der zurückliegenden Runde bereits in E- und D-Jugenden mit den Kinderhandballspielleitern (Kihasl) erlebt, die es ebenfalls weiterhin geben wird. Dafür braucht es aber den Einsatz der Ehrenamtlichen, denen wir ebenfalls herzlich danken wollen. Ohne freiwilliges Engagement sind die vielfältigen Aufgaben und Pflichten eines Sportvereins nicht stemmbar.



Deshalb bitten wir die Mitglieder der Handballabteilung fortlaufend um aktive Unterstützung und nehmen dabei auch die älteren Jugendspieler ins Visier. Herausragendes Beispiel ist unsere männliche B-Jugend, die sich in großer Zahl zum Kinderhandballspielleiter ausbilden lässt. Zudem engagieren sich bereits Spieler der Mannschaft als Jugendtrainer. Genau diese Bereitschaft braucht es für das Funktionieren einer Abteilung. Wir hoffen hier künftig auf noch mehr Unterstützung, auch aus dem Bereich der Aktiven. Kommt bitte jederzeit auf die Abteilungsleitung zu, wenn ihr euch vorstellen könnt, einen Part zu übernehmen. Dafür braucht es nicht immer ein gewähltes Amt. Hilfe ist zum Beispiel auch im Bewirtungsbereich jederzeit willkommen.

Engagement – egal in welchem Bereich – ist gar nicht hoch genug zu bewerten. Deshalb hat das Leitungsteam der Abteilung Ende Juni wieder einen Ehrenamtstag als Dank organisiert. Trotz Rekordtemperaturen hatten wir eine schöne Zeit und hörten bei einem Ausflug in die Innenstadt so manche interessante Anekdote über Karlsruhe, das Schloss und den Schlossgarten. Bei einem gemeinsamen Abendessen ließen wir den Tag gemütlich ausklingen.

Der heiße Sommer hat unterdessen auch die Saisonvorbereitung der Aktiven zu einer gelegentlich besonders schweißtreibenden Herausforderung gemacht. Dennoch sind die Teams genauso wie die Jugenden motiviert und können es kaum erwarten, dass es jetzt in der Eichelgartenhalle endlich losgeht. Besonders freuen würden wir uns, wenn unsere Spielstätte in Rüppurr wieder wie in früheren Jahren zur echten Heimfestung wird. Dazu braucht es im Schnitt aber deutlich mehr Zuschauer auf der Tribüne. Also, liebe Handballfreunde: Kommt zahlreich in die Eichelgartenhalle, feuert unsere kleinen wie großen Spieler an und lasst euch überraschen, welche besonderen Aktionen unser Veranstaltungsteam während der Saison so auf die Beine stellen wird. Wir freuen uns auf euch!

Spieltermine finden sich unter:

Folgt gerne auch unserem Instagram-Kanal pskhandball, um nichts Wichtiges zu verpassen!

Heimspieltage und Termine (September bis Dezember)

27.09.2026	Herren II vs. TV Gondelsheim II	17:00 Uhr
	Herren I vs. TSV Knittlingen II	19:00 Uhr
10.10.2026	Herren I vs. TVS Bad.-Bad. III	17:15 Uhr
	Damen I vs. TG Neureut	19:15 Uhr
18.10.2026	Damen II vs. HSG Hardt	16:15 Uhr
	Herren I vs. SG Mugg./Kupp. II	18:15 Uhr
31.10.2026	Herren II vs. SV Langensteinb. III	16:30 Uhr
	Herren I vs. HSG Ettlingen III	18:30 Uhr
13.11.2026	Herren I vs. SG Neuth./Büche. II	19:30 Uhr
14.11.2026	Damen II vs. HV Stutensee II	18:00 Uhr
	Herren II vs. HV Stutensee II	20:00 Uhr
28.11.2026	Herren II vs. BG Mühlacker II	16:10 Uhr
	Herren I vs. SG Otter./Großw. II	18:00 Uhr
	Damen I vs. SG Neuth./Büche.	20:00 Uhr
12.12.2026	Herren II vs. TS Mühlburg II	15:00 Uhr
	Herren I vs. TS Durlach II	17:00 Uhr
	Damen I vs. Murgtl. Panthers	19:00 Uhr
19.12.2026	Herren II vs. SG HCL II	18:00 Uhr
20.12.2026	Damen I vs. HSG Walzbachtal II	18:00 Uhr

Alle Heimspiele finden in der **Eichelgartenhalle**, Rosenweg 1, 76199 Karlsruhe statt.

Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Abteilung Judo – Melanie Förster (mobil 0176 76765404)

Gürtelprüfungen

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

Zu den bestandenen Prüfungen, herzlichen Glückwunsch.













Danprüfung

Kurz vor den Sommerferien fand mit dem Modul „Kata“ der erste Teil der Danprüfung statt.

Mia Förster, Hidaya Morou sowie Marius Passarella haben die Kata-Prüfung zum 1. Dan und Silas Kühner sowie Lörinc Hartstang haben die Kata-Prüfung zum 2. Dan bestanden.

Herzlichen Glückwunsch.



Dan-Prüfung – Modul „Kata“

Wettkampfbetrieb

Baden-Württembergische Einzelmeisterschaften U13 in Hockenheim

Bei den Baden-Württembergischen Einzelmeisterschaften der **U13** am 13.06.2026 in Hockenheim erreichten in ihren Gewichtsklassen **Hella Malchow** den **1. Platz, Stina Heinlein** und **Paul Ruck** den **3. Platz** sowie **Nathaniel Brown** den **5. Platz**.







Weinstraßenpokalturnier U9, U13, U15, U18 und Frauen in Bad Dürkheim

Vom 13.06.-14.06.2026 fand in Bad Dürkheim das Weinstraßenpokalturnier statt auf dem der PSK mit zahlreichen Judokas vertreten war.

Im Bereich der **U9** erzielten in Ihren Gewichtsklassen **Lasse Kirchner, Smilla Moser, Hanna Gastes** den **1. Platz, Maximilian Förster** den **2. Platz** und **Eda Malchow** sowie **Yasmin Krwaczyk** den **3. Platz**



Im Bereich der **U11** erzielten in ihren Gewichtsklassen **Lukas Ruck** den **1. Platz, Enaitz Goti Huber** den **2. Platz** und **Liv Heinlein, Nathan Fang** sowie **Amaru Hoffmann** den **3. Platz.**





Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Wettkampfbetrieb


1


2


3

Im Bereich der **U13** erzielten in ihren Gewichtsklassen **Stina Heinlein** den **2. Platz** und **Jeremy Ölschläger** sowie **Paul Ruck** den **3. Platz.** 1

Im Bereich der **U15** belegte **Nagat Morou** in Ihrer Gewichtsklasse den **1. Platz** und im Bereich der **U18** belegten **Mia Förster** und **Niclas Voss** den **2. Platz.** Weiterhin teilgenommen hatte im Bereich der **U18 Konrad Schelling.** 2

Bei den Frauen erzielte **Melanie Förster** in Ihrer Gewichtsklasse den **1. Platz.**

Rosensteinpokal U18 in Heubach

Am 20.06.2026 belegten in Ihren Gewichtsklassen **Mia Förster** und **Niclas Voss** jeweils den **2. Platz.** Am Turnier weiterhin teilgenommen hat **Konrad Schelling.** 3

12. Ernst Fränznick Gedächtnisturnier der U13 in Schwetzingen

Am 20.06.2026 fand in Schwetzingen 12. Ernst Fränznick Gedächtnisturnier statt. In ihren Gewichtsklassen belegten **Paul Ruck** und **Hella Malchow** den **1. Platz, Elisa Dreißigacker** den **2. Platz, Linus Amann, Nate Brown** und Mattis Scherer den **3. Platz** sowie **Manuel Möhlinger** den **5. Platz.**



Bezirkseinzelmeisterschaften der U11 in Schwetzingen

Am 20.06.2026 fanden in Schwetzingen die Bezirksmeisterschaften der **U11** statt. Seitens des PSK erreicht **Lukas Ruck** den **1. Platz, Liv Heinlein,** den **3. Platz** und **K. Evgenii** den **5. Platz.** Weiterhin haben seitens des PSK an den Wettkämpfen teilgenommen. **Sebastian Kossek** und **Nathan Fang.**





Europameisterschaft U18

Nachdem **Hidaya Morou** bei den Deutschen Einzelmeisterschaften in ihrer Gewichtsklasse den 1. Patz belegt hatte, erhielt sie eine Nominierung zur Europameisterschaft der **U18** in Spanien. Am 01.07.2026 startete sie in einem Feld von 17 internationalen Athletinnen gegen Nini Dzaganna aus Georgien. Leider verlor Hidaya diesen Kampf und schied aus.

Im Mixed Team Wettbewerb verlor **Hydaya Morou** zunächst gegen Yana Khohavko aus der Ukraine und gewann danach souverän gegen Nikola Nowicka aus Polen und erreichte mit dem Team Deutschland den **9. Platz.**

Deutsche Einzelmeisterschaften Ü30 in Bochum

Die Deutschen Einzelmeisterschaften der **Ü30** fanden vom 4. –5. Juli 2026 in Bochum statt. Seitens des PSK starteten **Melanie Förster** und **Rudi Sossai** bei den Deutschen Einzelmeisterschaften der **Ü30** in Bochum.





Rudi Sossai wurde, nachdem er die Vorrunde unbeschadet überstanden hatte und auch im Finale gegen Stefan Kopp aus Braunschweig die Oberhand behielt, zum wiederholten Mal **Deutscher Meister. Melanie Förster** erreichte bei den Titelkämpfen einen hervorragenden **3.Platz.**

Herzlichen Glückwunsch!

Glaspalastturnier der U15 und U18 in Sindelfingen

Am 04.07.2026 fand in Sindelfingen traditionsgemäß wieder das Glaspalastturnier statt.

Im Bereich der **U15** erreichte **Nagat Morou** einen hervorragenden **3. Platz.** Ebenfalls im Bereich der **U15** teilgenommen hat **Tadeusz Kosek.**

Im Bereich der **U18** stellten sich seitens des PSK **Mia Förster, Konrad Schelling** und **Niclas Voss** einem starken internationalen Teilnehmerfeld und konnten wichtige Erkenntnisse für künftige Turnierteilnahmen sammeln.



Aus den Abteilungen und Angeboten

Judo

Wettkampfbetrieb

Astoriacup der U9, U11, U13, U15 und U18 in Walldorf



Am 18.07.2026 fand in Walldorf der Astoriacup statt. Im Bereich der **U9** erreichten in ihren Gewichtsklassen **Hanna Gastes** und **Maximillian Förster** den **2. Platz** und **Edda Malekov** den **3. Platz.** 1

Im Bereich der **U11** erreichten in ihren Gewichtsklassen **Enaitz Goti Huber** und **Lukas Ruck** den **1. Platz** sowie **Liv Heinlein** und **Eni Gottschalck** den **3. Platz.** 2





3

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

Im Bereich der **U15** erreichten in ihren Gewichtsklassen **Najat Morou** und **Tadeusz Koseknden 1. Platz** sowie **Samuel Brandt** den **3. Platz.**

Im Bereich der **U 18** erreichten in ihren Gewichtsklassen **Luke Maternus** und **Niclas Voss** den **1. Platz, Konrad Schelling** den **2. Platz, Sean Brandt** den **3. Platz** sowie **Alex Götze** den **7. Platz.** 4



4



GENAU MEIN FALL

Auf allen Feldern gut aufgestellt.

Wir bieten Ihnen Rechtsberatung und Rechtsvertretung in allen wesentlichen Rechtsgebieten sowie ergänzend Steuerberatung. Mit Weitblick, Wissen und Können unterstützen wir unsere Mandanten in der Gewissheit, dass vorausschauendes Handeln immer ein guter Zug ist. Dies gilt sowohl für die Zusammenarbeit mit Privatpersonen, Unternehmen als auch für die Beratung und Vertretung der öffentlichen Hand.

Für effiziente und zielführende Lösungen.

Nonnenmacher
Rechtsanwälte & Steuerberater
in Kooperation

Nonnenmacher Rechtsanwälte
Partnerschaft mbB
Wendtstraße 17 · 76185 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 98 522 - 0
www.nonnenmacher.de

Aus den Abteilungen und Angeboten

Quadball

Spannendes Süd-Liga-Finale in Karlsruhe

Am Wochenende des 18. und 19. Juli fand auf dem Gelände des Postsportvereins Karlsruhe das Finale der Quadball-Südliga statt. Bei sonnigem Wetter kamen Teams aus ganz Süddeutschland zusammen, um sich in spannenden Begegnungen miteinander zu messen.

Doch was ist eigentlich Quadball? Die Sportart vereint Elemente aus Handball, Rugby und Dodgeball. In jedem Team gibt es verschiedene Positionen, die durch die Farbe der Headbands gekennzeichnet werden. Drei Chaser*innen mit weißem Headband und ein Keeper*in mit grünem Headband versuchen, einen Volleyball durch die gegnerischen Ringe zu werfen und so Punkte zu erzielen. Zwei Beater*innen mit schwarzem Headband setzen Dodgeballs ein, um gegnerische Spielerinnen kurzzeitig aus dem Spiel zu nehmen. Nach 20 Minuten kommt zusätzlich eine Seeker*in mit gelbem Headband aufs Feld. Dieser versucht, vor dem gegnerischen Seeker*in die Flag zu fangen, die ebenfalls zu diesem Zeitpunkt ins Spiel kommt. Der Flag-Fang bringt dem Team drei Punkte und bestimmt zugleich, wie das Spiel beendet wird.

Gleich zu Beginn konnten die **Flying Foxes Karlsruhe** mit einem knappen 13:11-Sieg gegen die **Smoking Thestrals Stuttgart-Tübingen** überzeugen. Zeitgleich trafen die **Heidelberger HellHounds** auf die **Schweizer Nationalmannschaft,** die als Gastteam ebenfalls an der Liga teilnahm. Die HellHounds entschieden diese Partie mit 16:3 klar für sich.

Auch im zweiten Spiel waren die Heidelberger nicht zu stoppen: Gegen die Flying Foxes Karlsruhe setzten sie sich deutlich mit 20:6 durch. Ebenfalls stark präsentierten sich die **Münchner Wolpertinger Deer,** die ihr Spiel gegen Stuttgart-Tübingen mit 15:7 gewannen.

Die Smoking Thestrals konnten anschließend im Spiel gegen die **Augsburg Owls** mit einem knappen 10:9-Erfolg glänzen. Die Karlsruher hingegen mussten sich in ihrer nächsten Partie geschlagen geben und verloren mit 5:14.

Nach einem ereignisreichen Samstag fand noch ein gemeinsames Friendly mit der **Kids-Mannschaft** der **Flying Foxes** statt. Dabei zeigten die Kids ihr Können und besiegten die Erwachsenen. Anschließend kamen alle zu einer Runde Wikingerschach und gemeinsamem Grillen zusammen.



Dabei wurde viel gelacht, gefeiert und der 1. Turniertag in entspannter Atmosphäre abgeschlossen.

Auch der Sonntag begann bei strahlendem Sonnenschein und brachte weitere spannende Spiele mit sich. Stuttgart-Tübingen besiegte die Münchner Wolpertinger Falcons mit 16:11. Zeitgleich musste sich die Schweiz trotz eines erfolgreichen Flag-Fangs den Augsburg Owls geschlagen geben. In der zweiten Runde setzten die Heidelberger HellHounds ihre Siegesserie fort und gewannen mit 13:7 gegen die Smoking Thestrals. Auch die Flying Foxes Karlsruhe mussten sich geschlagen geben: Trotz eines erfolgreichen Flag-Fangs unterlagen sie den Münchner Wolpertinger Deer.

Leider mussten die Münchner Wolpertinger Deer ihre Erfolgsserie anschließend verletzungsbedingt beenden und die letzten Spiele absagen. Daher wurden die verbleibenden Partien bereits um 14 Uhr ausgetragen. Dabei gewannen die Flying Foxes Karlsruhe mit 12:5 gegen die Münchner Wolpertinger Falcons, unterstützt durch einen erfolgreichen Flag-Fang. Zeitgleich setzten sich die Smoking Thestrals mit 14:10 gegen die Schweiz durch. In den Pausen standen allen Spieler*innen Getränke, Snacks und ein Mittagessen zur Verfügung.

Zum Abschluss fand die gemeinsame Siegerehrung statt. Die **Augsburg Owls** sicherten sich den **dritten Platz.** Trotz der abgesagten letzten Spiele erreichten die **Münchner Wolpertinger Deer** noch den **zweiten Platz.** Besonders groß war die Freude bei den **Heidelberger HellHounds,** die sich den **Turniersieg** und damit Platz eins sichern konnten. Die Flying Foxes Karlsruhe belegten am Ende den sechsten Platz. Nach den spannenden Ereignissen des Liga-Finales verabschiedeten sich die Flying Foxes von ihrem Trainer, der zukünftig leider nicht mehr für die Flying Foxes spielen wird. Dabei wurden viele schöne, aber auch emotionale Abschiedsworte gesprochen. Außerdem gab es einige Abschiedsgeschenke.

Zum Ausklang des Abends gingen die Flying Foxes nach dem Abbau noch gemeinsam essen und ließen das erfolgreiche Wochenende gemütlich ausklingen.









Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

3 Triathlons rund um Karlsruhe – PSK-Triathlet/inn/en bei Traditionsveranstaltungen am Start

Summertime Triathlon am 9.8. in Karlsdorf

Man kann die Veranstaltung in Karlsdorf tatsächlich als Triathlon-Festival bezeichnen, werden hier doch in vier Wettkämpfen drei verschiedene Distanzen plus die Kombi Swim&Bike geboten. Los ging es um 9 Uhr mit der Sprintdistanz über 0,75 km Schwimmen, 23 km Radfahren und 6,6 km Laufen. **Hier war vom PSK Triathlon Jessica dabei, die nach 1:51:57 Std. ins Ziel kam und in ihrer Altersklasse den 8. Platz belegte.**

Über eine ungefähr halb so große Distanz startete um 9:30 der **Jedermann-Triathlon** mit 0,4 km Schwimmen, 13 km Radfahren und 3,3 km Laufen. Hier starteten im Gegensatz zur vorgenannten Sprintdistanz die Sportler, die noch keinen Startpass der DTU (Deutsche Triathlon Union) haben und den Triathlonsport einfach mal ausprobieren wollen. Auch hier war mit **Nicole eine Athletin vom PSK vertreten. Sie benötigte mit 1:00:12 Std. nur wenig mehr als 1 Stunde und wurde in ihrer Altersklasse hervorragende Zweite.**

Nachdem um 10 Uhr die Frauen über die Olympische Distanz (1,5 – 40 – 10, inklusive Swim&Bike) gestartet waren, ging es um 12:30 Uhr für **Fabian, Max und Volker vom PSK** hinein in den Sieben-Erlen-See. Hier war **Fabian mit 2:17:20 Std. der Schnellste vom PSK.** Er konnte sich damit unter der Top 20 gesamt platzieren und erreichte in seiner Altersklasse den 7. Rang. **Volker finishte nach 2:40:07 Std., Max überquerte bei seiner ersten Olympischen Distanz die Ziellinie nach 2:56:19 Std immer noch unter der 3-Stunden-Marke.**

Allen herzliche Glückwünsche zu ihren Leistungen und Platzierungen!

19. Rheinstetten Triathlon am 19.7. über 0.4 – 17 – 5 km

In Rheinstetten-Forchheim waren bei angenehmen Sommertemperaturen Fabian, Lars und Thorsten mit von der Partie. Vor dem Start liefen oder schwammen alle Teilnehmer gemütlich zum gegenüberliegenden Ufer, um nach dem Startschuss von dort 400 m quer durch den Epple-See zu schwimmen. Nach dem Wechsel ging es auf 3 Radrunden rund um die Messe Karlsruhe. Die 17 km gelten als schnell, weil die Strecke topfeben ist. Etwas langsamer muss man nur dann fahren, wenn es nach der 3. Runde durch die Fußgängerunterführung bei der Messe zum 2. Wechsel am Hallenbad Forchheim geht. Die abschließenden 5 Laufkilometer führen durch die Rheinaue. Das Laktat schießt bei Kilometer 4 noch mal so richtig in die Beine, wenn aus der Senke der Rheinaue hoch zum Ziel ein 100 m langer Anstieg – auch „Schweinebuckel“ genannt - zu überwinden ist.

Fabian mit Gesamtplatz 6 (2. in der Altersklasse) und Lars mit Gesamtplatz 7 (1. in der AK) konnten sich mit 56:12 bzw. 56:30 min in den Top Ten platzieren. Bis zum Laufen führte Lars die vereinsinterne Wertung noch an und wurde erst am Schweinebuckel von Fabian eingeholt. Thorsten lief nach 1:07:16 h über die Ziellinie.

32. Stutensee Triathlon am 21.6. über 0.5 – 20 – 5 km

Am 3. Sonntag im Juni fand bei extremen Temperaturen der 32. Heinz-Beierstorf-Triathlon in Blankenloch über 0,5 - 20 – 5 km statt.

Mit dabei vom PSK war Max, der seinen ersten Triathlon überhaupt absolvierte. Mit einer tollen Zeit von 1:16:34 h und einem Gesamtplatz noch unter den ersten 100 Finishern kann er stolz auf seinen Einstand sein. 1:28:59 h benötigte Jule, die wie alle Finisher froh war, die Hitzeschlacht überstanden zu haben.



Aus den Abteilungen und Angeboten

Triathlon

Ironman Vitoria-Gasteiz – Ein Rennen, das ich niemals vergessen werde



Es ist schon verrückt. Egal wie viele Langdistanzen ich inzwischen gemacht habe – die Tage vor einem Ironman fühlen sich immer gleich an. Die Nervosität schleicht sich langsam an, wird jeden Tag ein bisschen größer und erreicht am Tag vor dem Rennen ihren absoluten Höhepunkt. Ich kenne dieses Gefühl mittlerweile gut, trotzdem frage ich mich jedes Mal, warum ich mir das eigentlich wieder antue.

Das letzte Einschwimmen im wunderschönen See war eher mittelmäßig. Ich fühlte mich nicht besonders gut, aber das spielte keine große Rolle. Die Vorfreude auf das Rennen war da und ich wusste: Morgen zählt.

Der Rennmorgen begann dagegen überraschend entspannt. Mit dem Athleten-Shuttle ging es problemlos zum Schwimmstart. Schon dort fiel auf, wie hervorragend alles organisiert war. Ein großes Kompliment an den Veranstalter – vom ersten Moment an fühlte man sich gut aufgehoben.

Am See angekommen noch einmal kurz das Rad kontrollieren, Luft prüfen und dann kamen auch schon Chris und unsere beiden Kinder. Sie den ganzen Tag an der Strecke zu wissen, gibt mir jedes Mal ein unglaublich gutes Gefühl. Gemeinsam schauten wir noch den Start des Ironman 70.3 und die ersten Profi-Männer aus dem Wasser. Wenige Minuten später war ich selbst an der Reihe.

Die ersten Meter fühlten sich gut an. Doch dann änderte sich alles.

Die Wellen wurden höher. Immer höher. Irgendwann fragte ich mich nur noch: Bin ich eigentlich in einem See oder im Meer?

Es war dunkel, der Wind peitschte über das Wasser und ich verlor immer wieder die Orientierung. Ich wechselte ständig zwischen Kraul- und Brustschwimmen, einfach um überhaupt wieder eine Boje zu finden. Um mich herum wurden immer wieder Athletinnen und Athleten von Rettungsbooten aufgenommen. In meinem Kopf war ich fest davon überzeugt, dass das Rennen gleich abgebrochen wird.

Aber es ging weiter.

Erst später erzählte mir Chris, dass es von außen eigentlich nur windig aussah. Im Wasser fühlte es sich völlig anders an. Dort kämpfte jeder einzelne Meter gegen die Wellen.

Als ich endlich aus dem Wasser stieg, musste ich niemanden fragen, wie es den anderen ging. Ein Blick in ihre Gesichter genügte. Jeder wusste: Das war kein normales Schwimmen.

Auf dem Weg zum Rad hörte ich Chris noch rufen: „Du bist Neunte!“ Ich musste zweimal überlegen, ob ich mich verhört hatte. Neunte nach diesem Schwimmen?

Das motivierte mich unglaublich und ich ging mit einem richtig guten Gefühl auf die Radstrecke. Und was für eine Strecke das war. Zweieinhalb Runden durch eine traumhafte Landschaft mit knapp 1.000 Höhenmetern. Genau die Art von Strecke, die ich liebe. Meine Beine fühlten sich richtig gut an.Leider spielte mein Magen überhaupt nicht mit.

Schon früh begann er zu rebellieren. Die erste Runde konnte ich mich noch halbwegs verpflegen, danach ging praktisch nichts mehr. Jeder Versuch, Energie aufzunehmen, scheiterte. Also fuhr ich einfach weiter. Kilometer für Kilometer. Ohne wirklich zu wissen, wie lange das gutgehen würde.



Durch den Rolling Start wusste ich nie genau, auf welcher Position ich tatsächlich lag. Immer wieder überholte ich Athletinnen meiner Altersklasse, ohne zu wissen, ob sie wirklich vor mir gestartet waren.

Dann kam der Moment, der das Rennen beinahe beendet hätte.

Ein Begleitmotorrad schnitt mich in einer Kurve. Ich musste voll bremsen, mein Rad brach aus und für einen kurzen Moment war ich mir sicher, jetzt liege ich gleich auf der Straße.

Irgendwie fing ich das Rad wieder ab.

Der Motorradfahrer entschuldigte sich unzählige Male. Natürlich konnte er den Fehler nicht mehr rückgängig machen. Mir wurde in diesem Moment nur bewusst, wie schnell monatelange Vorbereitung wegen einer einzigen Sekunde vorbei sein kann.

Danach fuhr ich einfach weiter. Mit einem rebellierenden Magen. Ohne Energie.

Und ja... sogar zweimal mit einer ungeplanten „Kristian-Blummenfelt-Einlage“, denn ich musste mich während des Radfahrens übergeben.

Als ich endlich in die zweite Wechselzone kam, war ich einfach nur froh, vom Rad steigen zu dürfen.

Bereits nach dem ersten Laufkilometer standen Chris und unsere Kinder an der Strecke – direkt vor unserem Apartment.

Dann kam der Satz, mit dem ich überhaupt nicht gerechnet hatte.

„Du bist Erste! Sechseinhalb Minuten Vorsprung!“

Ich schaute ihn nur kurz an und dachte: Das kann doch nicht sein. Plötzlich war aus einem Rennen, bei dem ich einfach nur mein Bestes geben wollte, ein Rennen geworden, das ich gewinnen konnte.

Von diesem Moment an begann allerdings der eigentliche Kampf.

Ich bekam langsam wieder Cola, Elektrolyte und Wasser herunter und mein Magen beruhigte sich etwas. Gleichzeitig wusste ich aber: Hinter mir wird jemand alles daransetzen, diesen Rückstand aufzuholen.

Bei jeder Runde wartete ich auf Chris. Er versorgte mich nicht nur mit Zwischenzeiten, sondern auch mit genau den Worten, die ich in diesem Moment brauchte.

„Sie kommt näher … aber du hast noch sechs Minuten." Sechs Minuten. Das klingt nach viel. Mit noch rund 30 Kilometern vor mir fühlt es sich allerdings nach überhaupt nichts an. Ich versuchte deshalb, gar nicht darüber nachzudenken. Ich lief einfach weiter. Schritt für Schritt. Kilometer für Kilometer.

Die fehlende Energieaufnahme vom Radfahren machte sich immer stärker bemerkbar. Die Beine wurden schwer, die Kraft ließ nach. Aber auf meinen Marathon konnte ich mich bisher immer verlassen.

Und genau daran hielt ich mich fest.

Was mir zusätzlich unglaublich geholfen hat, war die Atmosphäre.

Vitoria-Gasteiz lebt diesen Ironman.

Überall Menschen. Überall Musik. Überall Anfeuerungen.

Egal ob Profi, Altersklassenathlet oder jemand, der gerade seinen längsten Tag überhaupt erlebt – jeder wurde gefeiert.

Diese Energie trägt einen durch Phasen, in denen der Körper eigentlich längst stehen bleiben möchte.

Auf der letzten Runde hörte ich Chris noch einmal rufen: „Sie kommt näher, aber auf dem Halbmarathon hat sie dir nur zwei Minuten abgenommen. Das bringst du jetzt nach Hause!"

In diesem Moment wusste ich:
Jetzt gibt es keine Ausreden mehr.
Jetzt wird einfach alles gegeben.

Als ich schließlich über die Ziellinie lief, rettete ich noch gut zweieinhalb Minuten Vorsprung ins Ziel. Ich war erschöpft. Leer. Aber gleichzeitig unendlich glücklich.

Dieses Rennen hat mir körperlich und mental alles abverlangt. Das wilde Schwimmen, der Magen auf dem Rad, der lange Marathon und der ständige Blick nach hinten – es war einer dieser Tage, an denen man sich jeden einzelnen Kilometer erarbeiten muss.

Vielleicht genau deshalb bedeutet mir dieser Sieg so viel.

Mit dem Altersklassensieg habe ich mir erneut die Qualifikation für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii gesichert.

Und dieses Mal wird die Reise noch besonderer.

Im Oktober reisen wir als Familie nach Kona – und feiern dort gleichzeitig unseren zehnten Hochzeitstag.

Wenn ich heute auf dieses Rennen zurückblicke, dann denke ich nicht zuerst an Platzierungen oder Zeiten.

Ich denke an die Wellen. An den Kampf. An meine Familie an der Strecke.

Und an dieses unglaubliche Gefühl, nach all den Höhen und Tiefen als Erste meiner Altersklasse über die Ziellinie gelaufen zu sein.

Genau dafür liebe ich diesen Sport.



demeter
DECKERS BIO KISTE
DEIN BIO-LIEFERSERVICE
Gemüse, Obst, Käse, Brot und Co. ganz einfach online bestellen und bequem nach Hause liefern lassen
100 % BIO
ökokiste
Am Bollgraben 11/76534 Baden-Baden
www.deckersbiokiste.de/07223 8062230

Aus den Abteilungen und Angeboten

Tennis

Aufstieg in die Oberliga!

Unsere 1. Herrenmannschaft hat es geschafft – nach einer herausragenden Saison spielen wir im nächsten Jahr in der Oberliga!

Mit einer konstant starken Teamleistung konnten wir alle Saisonspiele gewinnen und uns vor dem TC Durlach den 1. Platz sichern. Die gesamte Saison hat unglaublich viel Spaß gemacht und war geprägt von großem Einsatz, Teamgeist und vielen schönen Momenten auf und neben dem Platz.



Vielen Dank an alle, die bei den Spieltagen dabei waren und uns unterstützt haben – ob auf dem Platz oder von außen. Jetzt freuen wir uns auf die neue Herausforderung in der Oberliga. Vamos PSK!

Tennisbuchungen können einfach online vorgenommen werden



Unsere Partner

Premium-Partner

11TEAMSPORTS
BIOSCIENTIA
DYNAVIN
DECATHLON
PARKETT KOMPLETT
OBJEKTKULTUR Software GmbH
stadtmobil carsharing

1896-Partner

easy2drive Fahrschule Steffen Denker
Ensinger
wohlfeil GmbH Ideen und Gestaltung für ihr Bad
GenoHotel Karlsruhe
Hoepfner seit 1798 Privatbrauerei
nahkauf Krug
Ninja World
SH Catering 2.0 homemade food
Sparkasse Karlsruhe
Stadtwerke Karlsruhe Besser versorgt, weiter gedacht.
Taqueria Taol



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

#BadensBesteBank #Dreizehn #Glück

WELT
Januar 2025
SIEGER BANKENTEST
– Beratung Privatkunden –
Sparkasse Karlsruhe
Testung und Auszeichnung durch Deutsches Institut für Bankentests GmbH

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Karlsruhe