

# Sport- Palette



Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Ausgabe 401 / Februar 2007



Ideale Trainingsbedingungen  
SSF-Studio bietet alles rund um Fitness

Medienhaus Plum



# Schwimm- und Sportfreunde Bonn

## Geschäftsstelle:

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn  
 Telefon 0228/676868  
 Fax: 0228/673333  
 Internet: www.ssf-bonn.de  
 e-mail-Anschrift: info@ssf-bonn.de  
 Öffnungszeiten:  
 Montag, Mittwoch, Freitag 13.00 – 17.00 Uhr  
 Dienstag 9.00 – 18.00 Uhr  
 Donnerstag 9.00 – 20.00 Uhr  
 Telefon Schwimmbad: 0228/672890  
 Telefon Kraftraum: 0228/61 93 755  
 Telefon Kraftraum Beuel: 0228/422 92 72

## Bankverbindungen:

Sparkasse Bonn  
 Kto.-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98  
 Postbank Köln  
 Kto.-Nr. 932545 01, BLZ 370 100 50

## Präsidium:

Michael Kranz (Vizepräsident), Bärbel Dieckmann,  
 Günter Mielke, Walter Nonnen-Büscher, Heinz-Helmich  
 van Schewick, Dr. Theo Varnholt, Rudolf Wickel  
 Ehrenpräsident: **Dr. Hans Riegel**

## Vorstand

Vorsitzender:  
**Michael Scharf**  
 Stellvertr. Vorsitzender und Technischer Leiter:  
**Dietmar Kalsen**  
 Stellvertr. Vorsitzende, Öffentlichkeits- u. Lehrarbeit:  
**Maike Schramm**  
 Finanzreferent:  
**Manfred Pirschel**  
 Vereinsverwaltung:  
**Susanne Sandten**  
 Koordination der Abteilungen:  
**Eckhard Hanke**  
 Vereinsentwicklung:  
**Lutz Thieme**  
 Vereinseigenes Bootshaus mit Restaurant:  
 „Canal Grande“,  
 Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Beuel),  
 Tel. 0228/467298

# Inhalt

Seite

Inhalt, Impressum .....	3
Aktuelles, Editorial .....	4–5
Vereinsnachrichten .....	13–16

## Aus den Abteilungen:

Schwimmen .....	6–7
Tauchen .....	9
Kanu .....	10–11
Ski .....	12
Badminton .....	12
Tischtennis .....	17
Karate .....	19
Ju-Jutsu .....	19
Triathlon .....	20–21
Moderner Fünfkampf .....	21
Offener Bewegungstreff .....	22
Fitnessangebote .....	23
Kursangebote .....	24
Abteilungsangebote .....	25
SSF-Info .....	26

## Impressum

**Sport-Palette, Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.**

**Herausgeber:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Redaktion:**

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.,  
 Susanne Laux

**Redaktionsanschrift:**

SSF Bonn 1905 e.V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn  
 e-mail: palette@ssf-bonn.de

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt  
 die Meinung der Redaktion wieder. Die Abteilungsseiten liegen in  
 der Verantwortung der Abteilungen.

**Erscheinungsweise:** 5 mal jährlich  
 (Februar/ April/ Juli/ Oktober/ Dezember)

**Herstellung:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

**Satz/Layout:** Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.,  
 Beatrix Koller-Alan

**Druck:** medienHaus Plump GmbH, Rolandsecker Weg 33,  
 53619 Rheinbreitbach

**Papier:** chlorfrei gebleicht



## SSF-Termine

09.02. – 11.02.07	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Do. 22.03.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
30.03. – 06.04.07	Ferienfreizeit in Dankern
Sa. 26.05.2007	Pfingstsportfest der SSF Bonn für Schüler
Do. 14.06.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do. 16.08.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa. 18.08.2007	Schülersportfest der SSF Bonn
Sa. 01.09.07	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
Do. 20.09.07	Mitgliederversammlung im Bootshaus
Do. 15.11.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. März 2007	



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

### Februar

Dietrich Noelte  
 Gisela Mosen  
 Dieter Bradtke  
 Manfred Henn  
 Hannelore Reiter  
 Peter Wichterich  
 Andreas Roeder  
 Manuela Quester  
 Ursula Delfs  
 Jörg Krueger  
 Helmut Weber  
 Angela Gratzfeld  
 Christoph Bueser  
 Monika Heynen  
 Aldona Sindel  
 Paul Kluge  
 Otti Franz  
 Barbara Gronau  
 Annegret Philippsenburg  
 Peter Birnbaum  
 Elke Meiser  
 Reinhard Appel  
 Gerd Reetz  
 Marlen Reinecke  
 Hans-Peter Schiffer  
 Dora Luenser  
 Engelbert Waechter  
 Käthe Hendlmeier  
 Thomas Mock  
 Karola Rahm  
 Dieter Bissing

### März

Heinz Goetten  
 Helga Lueders  
 Heinz Reinders  
 Barbara Becher  
 Heinz Kossak  
 Friederike Hahn  
 Hermann Hammer  
 Franziska Thullen  
 Leonore Wendler  
 Hans Fischer  
 Hans Granzeuer  
 Alfred Kottmair  
 Gerda Gille  
 Helga Jagfeld  
 Elke Wahlig  
 Josef Sartoris  
 Gerhard Stoll  
 Ursula Walter  
 Günter Wenzek  
 Heinz Vierkotten  
 Ilse Schmid-Hoven  
 Rainer Mertens  
 Rainer Schretzmann  
 Bodo Weiß  
 Rita Merzbach  
 Ulrich Scheuch  
 Clemens Feldmann  
 Arno Lander  
 Christine Schreier

[www.sparkasse-koelnbonn.de](http://www.sparkasse-koelnbonn.de)

Unsere Sportförderung:  
Gut für den Sport vor Ort.  
Gut für Köln und Bonn.



 Sparkasse  
KölnBonn

Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ein breites Sportangebot ist wichtig für die Menschen und macht unsere Region lebenswert und attraktiv. Deshalb unterstützt die Sparkasse KölnBonn den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen in der Nachwuchsförderung, im Breiten- und im Spitzensport. Mit unseren jährlichen Zuwendungen zählen wir zu den größten nichtstaatlichen Sportförderern in Köln und Bonn. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. trauern um ihr langjähriges Vorstandsmitglied.



## Toni Mürtz

hat uns verlassen.

Er hat viel für unseren Verein getan. Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. trauern um ihr Ehrenmitglied.



## Leni Henze

hat uns am 31.12.06 verlassen.

Vielen Bonnern hat unsere „Tante Leni“ das Schwimmen beigebracht. Mit ihr haben wir wieder ein Stück Vereinsgeschichte verloren.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

# Um die Zukunft nicht bange

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

fast wären wir zum Jahresende ein Club der 8000 gewesen und mit 7.954 Mitgliedern haben wir diese „magische“ Marke auch nur ganz knapp verfehlt. Fakt aber ist: Unsere Sportangebote werden von den Mitgliedern angenommen und der Verein verzeichnet nunmehr im 15. Jahr in Folge einen Mitgliederzuwachs.

Eine solche Entwicklung wäre ohne ehrenamtliches bürgerschaftliches Engagement nicht möglich. Ein Engagement übrigens, das Innen- und Sportminister Wolfgang Schäuble in seiner ersten Kölner Sportrede zum Thema gemacht hat und der Sportchef des Bonner General-Anzeigers wie folgt kommentierte: „Ehrenamt ist das beste Mittel gegen Übertreibung und für Mäßigung, gegen Monotonie und für Freiheit und Vielfalt. Gerade in Zeiten voller Veränderungen sind Menschen nötig, die sich für andere einsetzen. Das ist eines der wertvollsten Elemente von Gemeinschaftssinn“.

Ehrenamtliches Engagement - genau das ist es, was gute Vereine und im übrigen auch kirchliches Engagement ausmacht. Geleistet wird es von Menschen, die sich für andere einsetzen, eigene Interessen zurückstellen, um mit anderen gemeinsam etwas zu gestalten. Weit mehr als 400 solcher Menschen engagieren sich bei den SSF Bonn als Trainer und Übungsleiter, Abteilungsleiter, Kassenwarte, Schriftführer, Wanderwarte, Senioren und Jugendwarte und, und, und.



Der Wert dieser ehrenamtlichen Arbeit, verbunden mit dem Wunsch sich für andere einzusetzen, ist in Geld kaum zu berechnen. Schön, dass sich bei Staat und Stadt die Einsicht durchsetzt, welche gewaltige Entlastung dies finanziell und ideell für unsere Gesellschaft bedeutet. Politik und Verwaltung tun gut daran, an dieser Stelle Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, indem sie entsprechende Sportstätten zur Verfügung stellen, ehrenamtliches Engagement würdigen und sehr eng mit den Vereinen kooperieren, die Aufgaben wie Integration, Kinder- und Jugendförderung, Gleichberechtigung, Gesundheitsförderung und vieles mehr längst wie selbstverständlich übernehmen.

Wenn ich die Zahl der Jugendlichen sehe, die wir in den vergangenen vier Jahren durch unsere Ausbildungen als Helfer und Übungsleiter, durch die Ausbildung zu Fitnesskaufleuten, durch die Arbeit im Rahmen des „Freiwilligen Sozialen Jahrs“ und durch diverse weitere Ausbildungsprogramme integrieren konnten, dann ist mir um die Zukunft der SSF Bonn nicht bange.

Ihr

Michael Schanz

# Toller Einstand auf internationaler Ebene

Nina Schiffer kam bei den Europameisterschaften auf Platz 18



Der Auftakt geriet auch für Nina Schiffer zur Premiere: Gleich am ersten Wettkampftag bei den Kurzbahn-Europa-Meisterschaften in Helsinki ging Bonns Nachwuchstalent an den Start. Und der Einstieg in die internationale Ebene gelang ihr hervorragend.

Nach 2:12,67 min schlug sie auf ihrer Paradedstrecke 200m Schmetterling an und belegte damit den 18. Platz. Für Nina war es eine neue persönliche Bestzeit und zudem ein Deutscher Altersklassenrekord. Eine besondere Ehre war, dass

sie als „Küken“ der Mannschaft bei der Eröffnungsfeier die deutsche Flagge tragen durfte

Riesenjubiläum hatte bei den SSF Bonn schon über die Silbermedaille geherrscht, die Nina bei den Deutschen Wintermeisterschaften in Hannover in persönlicher Bestzeit über 200m Schmetterling in der offenen Wertung erschwommen hatte. Dieser sensationelle zweite Platz hinter der erfahrenen Annika Mehlhorn brachte der 15-Jährigen die Nominierung für die Europameisterschaften auf der Kurzbahn.

## „Total überwältigend“

Nina Schiffer im Interview

*Du hast bei den Deutschen Wintermeisterschaften in Hannover mit einem 2. Platz die Qualifikation für die Kurzbahn-Europameisterschaften geschafft. Was war dein erster Gedanke nach dem Anschlag?*

**Nina Schiffer:** Ich habe auf die Anzeigentafel geschaut und dachte, das kann doch nicht wahr sein. Es war total überwältigend.

*Nach den Wintermeisterschaften bist du zur Vorbereitung nach Hamburg gefahren und hast dort mit dem DSV-Top-Team trainiert. Wie wurdest du dort aufgenommen?*

**Nina Schiffer:** Die waren alle sehr nett und haben mich wie eine kleine Schwester behandelt, weil ich die Jüngste war.

*Dein 200m Schmetterling-Rennen war direkt am ersten Tag der Meisterschaften. Warst du sehr aufgeregt?*

**Nina Schiffer:** Auf der Fahrt zum Schwimmbad war ich

sehr aufgeregt. Aber Frau Mahn (zuständige Trainerin) und Janne Schäfer (Europa-Meisterin über 50m Brust) haben mit mir geredet und mir die Aufregung ein Stück genommen. Sie sagten, ich soll das Rennen einfach nur genießen.

*Was hast du von diesen Meisterschaften mitgenommen bzw. welche Erfahrungen hast du gemacht?*

**Nina Schiffer:** Es war eine tolle Erfahrung, die europäischen Topschwimmer, wie z.B. Laure Manadou, aus der Nähe zu sehen. Ich habe versucht, mir etwas abzuschauen.

*Du bist nun Deutsche Vizemeisterin über 200m Schmetterling. Was sind deine nächsten Ziele?*

**Nina Schiffer:** Ich möchte bei den offenen Deutschen Meisterschaften im April wieder das Finale schaffen und meine Wette gewinnen.....

Die Fragen stellte Birgit Möller



PETER BÜRFENT GmbH & Co. KG  
COCA-COLA BONN

# Koffer voller Medaillen

Aktive der SSF Bonn schwimmen mit vielen Bestzeiten in die deutschen Top-Ten

**T**olle Halbzeitbilanz: Angefangen bei der Kader-Nominierung haben die Aktiven der SSF bereits ordentlich Erfolge gesammelt. Nach gutem Grundlagentraining und einem intensiven Trainingslager in den Herbstferien reihten die Schwimmer und Schwimmerinnen Erfolg an Erfolg und brachten die Medaillen gleich kofferweise mit nach Hause. Besonderes Highlight war natürlich der Auftritt Nina Schiffers bei den Kurzbahn-Europameisterschaften in Helsinki.

So haben sich aufgrund ihrer Leistungen 11 Schwimmerinnen und 12 Schwimmer der Jahrgänge 96 und älter für die **Kader des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen** qualifiziert. Aufgrund besonderer Leistungen wurden darüber hinaus Nina Schiffer und Denise Möller in den Förderkader I, sowie Raffaella Mendel in den Anschlusskader des Schwimmverbandes NRW nominiert. Nina Schiffer schaffte sogar den Sprung in den C-Kader (Junioren-Nationalmannschaft) des Deutschen Schwimmverbandes.

Anfang November stellten sich die Aktiven dem ersten größeren Formtest bei den **NRW-Kurzbahn-Meisterschaften**. Mit einer Gold-, sechs Silber- und vier Bronzemedailles in der offenen Klasse sowie sieben Gold-, acht Silber- und sieben Bronzemedailles in der Jahrgangswertung waren die SSF Bonn sehr erfolgreich. Der offene NRW-Titel ging an Denise Möller, die weiteren offenen Medaillen gewannen Nina Schiffer, Valerie Müller, Raffaella Mendel, Corinna Richter, Sven Richter und Karsten Grote. Die Jahrgangstitel gewannen Nina Schiffer (100m Rücken, 100m Lagen, 200m Lagen), Denise Möller (200m Schmetterling, 400m Lagen), Sven Richter (1500m Freistil) und Maurice Müller (400m Lagen).

Nur eine Woche später dann die entscheidende Rückrunde der **Deutschen Mann-**



**schafts-Meisterschaften:** Mit vielen tollen Einzelleistungen, aber besonders der geschlossenen Mannschaftsleistung platzierten sich sowohl die 1. Damen-, als auch die 1. Herrenmannschaft auf dem 1. Platz der 2. Bundesliga West. Die Damen schafften dies nach einem harten Kampf in der Aufsteigerrunde in die 1. Bundesliga, den Aufstieg haben sie jedoch knapp verpasst. Die 2. Herrenmannschaft schwamm in der Landesliga und lag am Ende auf Rang 3.

Bei den **Deutschen Wintermeisterschaften in Hannover** auf der 50m-Bahn triumphierte Nina Schiffer auf ihrer Parade-strecke 200m Schmetterling, gewann im packenden Finale die Silbermedaille und konnte sich als Deutsche Vizemeisterin für die Europameisterschaften in Helsinki qualifizieren. Topleistungen zeigte Nina auch über 200m und 400m Lagen. Nach einem hartem Zweikampf über 1500m Freistil schlug Valerie Müller als Sechste an und erreichte damit eine tolle Platzierung, so wie sich auch die übrigen Teilnehmer der SSF Bonn, Corinna Richter, Denise Möller, Joseph Kleindl und Karsten Grote in guter Verfassung zeigten und bereits zu diesem frühen Zeitpunkt der Saison im Rahmen ihrer Bestzeiten schwammen.

Anfang Dezember hatten die SSF Bonn wieder Grund zum Jubeln: Nina Schiffer ge-

lang bei den **Europameisterschaften** über 200m Schmetterling einmal mehr eine persönliche Bestzeit, die ihr in diesem hochkarätigen Wettkampf den 18. Platz brachte. In Deutschland sogar stellte sie mit ihrer Zeit einen neuen deutschen Altersklassenrekord für 15-Jährige auf und liegt damit auf Rang 1 der bundesweiten Bestenlisten (Stand 22. Dezember 2006).

Platz 1 der bundesweiten **Bestenliste** ist für Rebecca Heinen, den jüngsten Stern am SSF-Himmel fast schon normal. Über 50m, 100m, 200m

und 400m Freistil, 200m Schmetterling, 200m Brust, 100m und 200m Rücken führt die erst Zehnjährige die Bestenliste der 50m-Bahn (Stand 22. Dezember 2006) an und ist somit auf allen aufgeführten Strecken die Schnellste in Deutschland. Mit fleißigem Training und bereits jetzt sehr guter Technik gewinnt sie souverän ihre Rennen, sammelt eifrig Goldmedaillen und stellt dabei einen NRW-Altersklassenrekord nach dem anderen auf.

Aber nicht nur die Topschwimmer des Vereins konnten sich in den ersten Wettkampfmonaten unter die Top-Ten in der deutschen Bestenliste einreihen. Auch Aktive der 2. Mannschaft, wie z.B. Cornelia Bauer, Niklas Mäusbacher, Verena Ebert, Veronika Kottisch, Christian Hemker, Alina Knees, Max Pilger oder Jasmin Maurer sind auf guten Plätzen in der Bestenliste zu finden. Grund genug für alle, auch in der nächsten Zeit hart zu trainieren, um dann bei den entscheidenden Meisterschaften im Frühjahr und Sommer Bestleistungen zu bringen und Medaillen nach Hause zu tragen.

## Der Konkurrenz davon geschwommen

Die Konkurrenz hatte kaum eine Chance – bei den Anfang Dezember ausgetragenen Stadtmeisterschaften der Schwimmer verbuchten die Sportler der SSF Bonn sowohl in den Einzelwertungen als auch in den Staffeln sämtliche Stadtmeistertitel für sich. Insgesamt gingen bei diesem vom SC Hardtberg ausgerichteten Kräftemessen 246 Aktive 1291 Mal an den Start, hinzu kamen 31 Staffelmeldungen.

Erfolgreichste Schwimmer waren Denise Möller und Karsten Grote mit jeweils vier Titeln. Über drei offene Titel freuten sich Raffaella Mendel, Maurice Müller und Stefan Geisen, mit jeweils zwei Titeln gingen Teresa Sender, Corinna Richter und Joseph Kleindl nach Hause. Stadtmeister dürfen sich auch Elke Schmitz, Larissa Herboth, Veronika Kottisch, Katharina Mendel, Michael Siegmund, Matthias Hövener und Matthias Annweiler nennen; Staffelfgold ging über 4 x 50m Lagen an Raffaella Mendel, Corinna Richter, Larissa Herboth und Teresa Sender sowie Ingmar Winterhoff, Karsten Grote, Joseph Kleindl und Max Fingas. Über 4 x 50m Freistil waren Teresa Sender, Denise Möller, Raffaella Mendel und Corinna Richter sowie Stefan Geisen, Maurice Müller, Michael Siegmund und Daniel Sowa erfolgreich.

Die Zeit für **Geschenke** ist gekommen!



*Ideal für Schule, Training  
und Business-Anwendungen*

## TA Triumph-Adler DXD 6020

**Robuster Einstiegsprojektor für Standardanwendungen in edler Optik.**

- DLP™ Technologie
- Helligkeit 2.000 ANSI Lumen
- XGA-Auflösung
- Nur 2,9 kg, Kontrastverhältnis 1.000 : 1
- HDTV-fähig
- Manuelle vertikale Trapezkorrektur
- Manuelle Wandfarbkorrektur
- Echte Farben dank 4-Segment-Farbrad

**1.199,-** inkl. MwSt.



*HDTV-fähig, unglaubliches  
Kontrastverhältnis von 10.000 : 1*

## TA Triumph-Adler FP 604

**Eleganter Plasmabildschirm mit integrierten Lautsprechern.**

- 42" (106 cm) Plasmabildschirm
- Auflösung 852 x 480 Pixel
- Helligkeit 1.500 cd/m<sup>2</sup>
- Kontrastverhältnis 10.000 : 1
- Eingebaute DVB-T- und PAL-Tuner
- Viele Anschlussmöglichkeiten (1 x DVI-D, 2 x Komponenten, 2 x Scart, 2 x S-Video, etc.)
- Integrierte 2 x 10 Watt Stereo-Lautsprecher

**1.999,-** inkl. MwSt.

TA Triumph-Adler und das TA Triumph-Adler Logo sind eingetragene Warenzeichen der TA Triumph-Adler AG. Alle anderen erwähnten Markennamen sind eingetragene Warenzeichen der jeweiligen Hersteller. Änderungen in Ausstattung und Konstruktion sowie Irrtümer vorbehalten! (02/2006)



## 40 Jahre Tauchsportabteilung Glaukos bei den SSF Bonn

### Termine im Jubiläumsjahr 2007

11. Februar 2007	Brunch
24./25. März 2007	Theoriekurs für Einsteiger in die digitale Unterwasserfotografie
15. April 2007	Antauchen
20. April 2007	Jahreshauptversammlung
25.-28. Mai 2007	Jugendfahrt nach Holland
18./19. August 2007	Sommerfest an der Aggertalsperre
01. September 2007	SSF-Münsterplatzfestival (Anmeldung für die neuen Tauchkurse (CMAS *, **, ***) 2007-2008)
September 2007	Jubiläumsabteilungsfahrt nach Ägypten (1 Woche)
20. Oktober 2007	Jubiläumstauchen und Jubiläumsfeier
28. Oktober 2007	Abtauchen

Termine für den Sonderkurs Orientierung sowie den Sonderkurs Gruppenführung werden rechtzeitig bekannt gegeben. Die Ausbildungstermine für die CMAS \*/\*\*/\*\* und weitere Informationen finden sich auch unter [www.glaukos-bonn.de](http://www.glaukos-bonn.de).

Kontakt zur Abteilungsleitung für Anregungen und Fragen, Adressenänderungen u.ä. über [info@glaukos-bonn.de](mailto:info@glaukos-bonn.de)

## Metzgerei & Partyservice



Mit über 200 Produkten aus eigener Herstellung  
 Fachliche und gute Beratung im Verkauf und im Service  
 Ständige Produktion garantieren höchste Qualität  
 Immer nach unserem Motto

Frische ist **Haupt** Sache

### U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 (Am Frankenbad)  
 53111 Bonn

Tel.: 0228/633616, Fax 0228/694902

Internet: [www.Metzgerei-Haupt.de](http://www.Metzgerei-Haupt.de)

e mail: [Metzgerei-Haupt@f-online.de](mailto:Metzgerei-Haupt@f-online.de)

## Einladung zur Jahreshaupt- versammlung der STA Glaukos

am 20. April 2007 um 19.30 Uhr im Multifunktionsraum des Bootshauses, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn (Canale Grande)

### Tagesordnung

1. Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Annahme der Tagesordnung
3. Wahl des Protokollführers
4. Jahresbericht der Abteilungsleitung
5. Entlastung der Abteilungsleitung
6. Wahl des Versammlungsleiters
7. Wahl der Abteilungsleitung
8. Behandlung von Anträgen
9. Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind bis zum 31.03.2007 schriftlich an Frank Engelen, Auf dem Bachfeld 20, 53229 Bonn zu richten.



# Protokoll der ordentlichen Mitgliederversammlung 2006 der Kanu-Abteilung der SSF Bonn am 24. November 2006

## TOP 1: Eröffnung

Der stellvertretende Abteilungsleiter Ludwig Kremer eröffnet die Versammlung um 19.45 Uhr in Anwesenheit des Vorsitzenden Michael Scharf und stellt die ordnungsgemäße Einladung (in der Sportpalette Oktober 2006) sowie die Beschlussfähigkeit fest. Anwesend waren bei Beginn 47 Mitglieder, davon 42 Stimmberechtigte. Gegen das Protokoll der vorangegangenen Mitgliederversammlung am 21.10.2005, veröffentlicht in der Sportpalette Februar 2006, liegen keine Widersprüche vor.

## TOP 2: Bestimmung des Protokollführers

Mit der Protokollführung beauftragt der Stellvertretende Abteilungsleiter den Schriftführer Alexander Glass.

## TOP 3: Annahme der Tagesordnung

Gegen die nun vorliegende Tagesordnung liegen ebenso keine Widersprüche vor. Der vorab schriftlich eingereichte Antrag von Hubert Schrick, die Wahl eines stellvertretenden Abteilungsleiters vorzusehen, wird nicht zugelassen, da notwendigenfalls die Abteilungsordnung eine Nachfolgeregelung enthält. Dies wird schließlich von Hubert Schrick akzeptiert.

## TOP 4: Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung

**Stellvertretender Abteilungsleiter:** Ludwig Kremer blickt kurz auf ein turbulentes Jahr zurück, in dem das Bootshaus wegen des Umbaus für die Kanuten nicht nutzbar gewesen und Ersatzlösungen zu finden waren. Erstmals sei ein Jahr lang nach der Abteilungs- oder „Kanu-Ordnung“ gearbeitet worden: Die Abteilungsleitung habe monatlich getagt; an den Sitzungen habe Hubert Schrick teilgenommen, jedoch ohne Stimmrecht, so dass aber auf seine Kenntnisse zugegriffen werden konnte; auch Dr. Alfons Kruse als Delegierter habe regelmäßig teilgenommen.

**Bootshauswart:** Walter Düren berichtet vom Umbau, Mäusen und zurückgebrachtem Sperrmüll – er habe in nicht mit Namen gekennzeichneten Spinden unter anderem sogar zwei Pelzmantel-Imitate gefunden. Dagegen fehlten aber Ausrüstungsgegenstände aus Vereinseigentum. Hierüber entwickelt sich eine kontroverse Diskussion, während der zwei Mitglieder die Versammlung verlassen.

**Kassenwart:** Ulrich Tschörtner erläutert Haushaltszahlen und ihr Zustandekommen. In 2006 gab es Einsparungen durch den

Wegfall der Bootshausmiete während der Bauzeit. So wurde die Anschaffung von Sicherheitsausrüstungsgegenständen möglich. Außerdem haben die Kanuten aus Abteilungsmitteln die Mehrkosten für ein komfortableres Tor als die beabsichtigte Standardversion übernommen, nachdem im Zuge der Baumaßnahme das alte Tor entfernt worden war. In 2007 sei nicht mehr mit Einnahmen aus VHS-Kursen zu rechnen, nachdem dort aktuell keine Nachfrage mehr bestehe.

**Kanusportwartin:** Brigitte Hoffmann konstatiert eine unfallfrei verlaufene Fahrtenaison und erläutert anhand einer Tischvorlage Verbandsnachrichten und Termine. Sie bittet darum, die Fahrtenbücher inklusive Addition selbst zu führen und pünktlich zum 10. Oktober abzugeben. Zu den von ihr vorgetragenen sportlichen Ergebnissen s. TOP 5.

**Ausbildungs- und Sicherheitswartin:** Kirsten Scharf präsentiert anhand einer Besucherstatistik die gute Nutzung des Schwimmbadtrainings und stellt das neue Ausbildungsangebot mittels eines Faltblatts vor. Das Angebot soll künftig noch ausgedehnt werden bis hin zur „Jugenderholungsmaßnahme“ in Form eines Kanucamps an der Salza. Sie erklärt die Ergebnisse der Bestandsaufnahme über die vorhandene Sicherheitsausrüstung – inkl. Dichtigkeitstest der Spitzenbeutel – und die Boote. Für die nahe Zukunft ist die Einrichtung eines E-mail-Verteilers für an Technikfahrten Interessierte geplant.

**Schriftführer:** Alexander Glass erinnert daran, dass es einmal Wille der Mitglieder gewesen sei, mit einer Vielfalt von Autoren in der Sportpalette vertreten zu sein. Dies habe stark nachgelassen, weshalb in der letzten Palette kein Kanubeitrag erschienen sei. Er bittet um Beiträge gerade auch der fahrtenstarken Mitglieder.

**Aussprache zu den Berichten:** Hubert Schrick unterstreicht das große Engagement der Familie Hoffmann zur Aufrechterhaltung des Fahrtenbetriebs und dankt auch den vielen weiteren Unterstützern sowie Wolfgang Mühlhaus, der weiterhin die günstige Beschaffung von Material ermöglicht.

## TOP 5: Ergebnisse des Sportjahres 2006

Im Bezirkswettbewerb konnten sich die Kanuten der SSF wieder mit 835 Punkten an erster Stelle positionieren. Der zweitplatzierte Post SV folgte mit 572 und dann KC Zugvogel mit 380 Punkten. Von den 24 Kanuten, die ihr Fahrtenbuch abgaben,

UMWELT- & ALTLAGERUNTERSUCHUNGEN  
BAUGRUND- & GRÜNDUNGSBEURTEILUNGEN  
RÜCKBAU- & ENTSORGUNGSKONZEPTE  
BAUKOORDINATION N. BGR 125  
GEOTHERMIE & ERDWÄRMESBERATUNG  
ÜBERWACHUNG & ENTSORGUNGSMANAGEMENT

**GBU**  
GEOLOGIE · BAU & UMWELTCONSULT  
BERATENDE GEOLOGEN & GEOTECHNIKER BDG/DDG/DDOT  
IN DER AEGACH 22 · D-53347 ALPTEN · T 0228 / 380 5799 · F 0228 / 380 5804 · J  
W WWW.GBU-CONSULT.DE · E INFO@GBU-CONSULT.DE



haben 4 zum ersten und 15 zum wiederholten Mal das Wanderfahrerabzeichen Bronze erreicht. Zwei Kanuten haben die Bedingungen des Wanderfahrerabzeichens Silber erfüllt. Insgesamt waren die SSF-Kanuten 58.057 km auf 98 Flüssen unterwegs.

**Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung**

Auf Antrag von Hubert Schrick wird die Abteilungsleitung von der Mehrheit der anwesenden Mitglieder entlastet.

**TOP 7: Wahl des Abteilungsleiters**

Alexander Glass übernimmt die Versammlungsleitung. Als Abteilungsleiter werden Hubert Schrick und Ludwig Kremer vorgeschlagen. Beide erklären ihre Bereitschaft zur Kandidatur. Ludwig Kremer beantragt geheime Abstimmung. Als Stimmzähler werden von Alexander Glass Bastian Dollendorf, Matthias Fernengel und Rainer Soentgen bestimmt. Zum Abteilungsleiter wählen die Kanuten für die Dauer von zwei Jahren Ludwig Kremer mit einer Mehrheit von 33 Stimmen. Hubert Schrick erhält 6 Stimmen. Es werden 2 Enthaltungen abgegeben.

In der zuvor geführten Aussprache über die Kandidaten, die Veränderungen in der Kanuabteilung, den Umgang des Vereinsvorstandes mit ihr und über die weiteren Handlungsoptionen macht Dr. Reinhard Holubek deutlich, wie enorm viel die Kanuten Hubert Schrick für sein Engagement in den vergangenen anderthalb Jahrzehnten zu verdanken haben. Nach erfolgter Wahl bittet Ludwig Kremer seinen Amtsvorgänger Hubert Schrick ausdrücklich, im Verein und dort aktiv zu bleiben.

**TOP 8: Wahl des Delegierten und Ersatzdelegierten**

Bei einer Enthaltung wird Reinhard Holubek einstimmig als Delegierter gewählt. Zu Ersatzdelegierten wählen die Kanuten einstimmig Jan-Henning Wyen und Dr. Alfons Kruse.

**TOP 9: Anträge**

Herbert Lange beantragt eine Zusatzunfallversicherung über den DKV für alle Mitglieder abzuschließen, damit nicht nur die

Teilnahme an Fahrten innerhalb des Veranstaltungsprogramms versichert seien, sondern auch eigenständige Fahrten sowie Gäste der Gruppe. Die Versicherung würde ca. 1,60 Euro pro Jahr und Mitglied kosten. Ludwig Kremer erweitert den Antrag dahingehend, dass diese Mehrkosten über eine Erhöhung des Abteilungsbeitrages an die Mitglieder weitergereicht werden sollen. Die Kanuten stimmen dem erweiterten Antrag bei 2 Enthaltungen zu.

Reinhard Holubek verliert einen schriftlich vorgelegten Antrag mit dem Ziel, den Vorratsbeschluss zur Auflösung der Kanuabteilung aufzuheben. Er empfinde den „Vorratsbeschluss auf Bewährung als demütigend, zumal wir gar nicht wissen, wie wir uns bewähren können.“ Die Kanuten stimmen auch diesem Antrag bei 2 Enthaltungen zu. Michael Scharf, der eine Ausfertigung des Antrages ausgehändigt bekommt, sagt dazu, das Thema stehe bereits auf der Tagesordnung der nächsten Delegiertenversammlung. Er ließ durchblicken, dass er dort aufgrund der von ihm beobachteten jetzigen Mitgliederversammlung im Sinne der Kanuten votieren werde. Alfons Kruse bittet den Gesamtverein darum, künftige Schreiben an die Mitglieder weniger scharf zu fassen.

**TOP 10: Verschiedenes**

Bärbel Dollendorf appelliert eindringlich, sich in der Wortwahl an dem unter Sportkameraden Üblichen zu orientieren.

Ludwig Kremer informiert über den Modus zur Ausgabe von Bootshauschlüsseln.

Brigitte Hoffmann erkundigt sich nach der Zugänglichkeit von Spitzenbeuteln. Zum Zeitpunkt der Versammlung waren diese noch in Folge der Bestandserfassung unter Verschluss und noch kein neues Verfahren zur Bereitstellung gefunden worden. Walter Düren bittet um Mithilfe bei der Bootshausreinigung.

Die Versammlung endet um 22.30 Uhr.

Alexander Glass (Schriftführer)  
Ludwig Kremer (Abteilungsleiter)

# Beeindruckende Kilometerleistung

Auf Bezirksebene blieb der Konkurrenz nichts übrig, als im Kielwasser der SSF-Kanuten zu paddeln – mit einem satten Vorsprung von fast 300 Punkten gingen diese siegreich aus dem Kräftevergleich hervor.

- 1. SSF Bonn 835 Punkte
- 2. Post SV Bonn 572 Punkte
- 3. KC Zugvogel 380 Punkte
- 4. KC Grün Gelb 269 Punkte
- 5. Kanusport Köln Mülheim 205 Punkte
- 6. Eschweiler KC 158 Punkte
- 7. SC Hürth 143 Punkte

Beeindruckende Zahlen erbrachte auch die interne Verwertung – gemeinsam kamen die SSF-Kanuten auf mehr als 51.000 Fahrtkilometer. Dazu steuerten bei:

- Brigitte Hoffman 7.172 km
- Hubert Schrick 7.121 km
- Gaby Severin 5.182 km
- Ulrich Tschörtner 4.500 km
- Christine Ptok 3.695 km
- Herbert Lange 3.000 km
- Kirsten Scharf 2.723 km
- Walter Düren 2.520 km
- Susanne Niethen 2.477 km
- Bernd Obenaus 2.170 km

*Mit 393 km war Robert Dollendorf im vergangenen Jahr der leistungsstärkste Schüler unter den Kanuten und erhielt dafür den seit 28 Jahren wandernden Jugendpokal der Abteilung aus der Hand von Ludwig Kremer.*



- Ernst Ludwig 2.154 km
- Ludwig Kremer 1.207 km
- Wolfgang Mühlhaus 1.012 km
- Brigitte Apel 906 km
- Bärbel Dollendorf 887 km
- Reinhard Holubek 757 km
- Ulrich Klein-Pauls 749 km
- Rainer Söntgen 618 km
- Dieter Nölte 613 km
- Monika Kneiseler 585 km
- Bastian Dollendorf 464 km
- Robert Dollendorf 393 km
- Anne Dollendorf 299 km
- Uwe Wipperfürth 287 km

Zur optimalen Vorbereitung auf den Wintersport gehört nicht nur eine gute Ausrüstung, sondern auch körperliche Fitness – und die kann die Ski-Abteilung mit ihrem Angebot eines dynamischen Fitnessstrainings steigern. Zwei Termine stehen Interessierten dabei zur Wahl: mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr sowie von 19.30 bis 20.30 Uhr. Jeweils im Sportpark Nord richtet sich dieses Angebot an Teilnehmer, die ihre Fitness wieder auffrischen wollen bzw. in der zweiten Einheit insbesondere an Teilnehmer, die über eine gewisse Grundkondition verfügen sollten.

Das Training zielt darauf ab, den Haltungs- und Bewegungsapparat mit fortgeschrittener Intensität zu trainieren und ist demzufolge eine Mischung aus Krafttraining, Konditionstraining und intensivem Dehnen. Alle Muskelgruppen vom Scheitel bis zur Sohle werden gekräftigt und gedehnt. In bewährter Weise be-

## Dynamisch fit



steht die Veranstaltung aus einer Abfolge von schnellen Abschnitten (Kondition und Kraft) sowie langsamen Abschnitten (Dehnungen). Durch die gesamte Zeitdauer von mindestens einer Stunde führt pas-

send ausgewählte Musik. Die Schwerpunkte des Trainings liegen auf Übungen für Bauch, Po und Rücken.

Für die Mitglieder der Skiabteilung ist dieses Angebot übr-

gens kostenlos, Nichtmitglieder zahlen für eine Zehnerkarte 45 Euro. Bei beiden Trainingseinheiten ist ein laufender Einstieg möglich, Ansprechpartnerin ist Petra Block (Tel.: 0228/690454).



## Badminton

### Protokoll der Mitgliederversammlung der Abteilung Badminton der SSF Bonn vom 7. November 2006

**Ort:** Sportpark Nord

**Beginn:** 19.00 Uhr

**Ende:** 19.33 Uhr

**Anwesend:** lt. Teilnahmeliste

#### Top 1: Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung

Die kommissarische Abteilungsleiterin Maïke Schramm begrüßt die anwesenden Vereinsmitglieder. Frank Schuster wird einstimmig zum Protokollführer gewählt. Mit der Veröffentlichung in der Sportpalette Ausgabe 399 / Oktober 06 wurde die Versammlung satzungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Es liegen keine Anträge vor. Die Tagesordnung wird in der vorgelegten Form gebilligt.

#### Top 2: Mitteilungen der Abteilungsleitung und Aussprache

Maïke Schramm gibt einen Überblick über die aktuelle Mitgliederzahl, die z.Zt. stattfindenden Badmintongruppen und die finanzielle Situation der Badmintonabteilung. Außerdem schildert sie die Probleme, die sich daraus ergeben, dass die Badmintonabteilung z.Zt. nicht über eine eigene Abteilungsleitung verfügt. Im Anschluss an ihren Bericht beantwortet sie die Fragen der anwesenden Mitglieder.

#### Top 3: Wahl eines Abteilungsleiters / einer Abteilungsleiterin

Maïke Schramm schlägt Raja Mehlem für das Amt des Abtei-

lungsleiters der Badminton-Abteilung vor. Er wird von der Versammlung einstimmig gewählt.

#### Top 4: Wahl eines stellv. Abteilungsleiters und auf Wunsch weiterer Mitglieder der Abteilungsleitung

Als stellvertretender Abteilungsleiter wird Ralf Reiche vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Außerdem wird Frank Schuster einstimmig zum Kassenwart der Abteilung gewählt.

#### Top 5: Wahl der Delegierten der Badmintonabteilung

Gemäß Delegiertenordnung ist der Abteilungsleiter automatisch Delegierter. Zusätzlich sind 2 Delegierte zu wählen. Von der Versammlung werden Ralf Reiche und Frank Schuster als Delegierte vorgeschlagen und einstimmig gewählt.

#### Top 6: Verschiedenes

Es wird weiterhin eine Übungsleiterin / einen Übungsleiter für den Kinderkurs gesucht (jeweils Donnerstag 15.00-17.00 Uhr), Vorschläge bitte an Raja Mehlem oder Maïke Schramm.

Termin, um die Nutzung in den Sommerferien bei der Stadt Bonn anzumelden, ist jeweils Mai.

Chipkarten als Mitgliedsausweis sind weiterhin nicht vorgesehen. Weitere Hallen für die Nutzung Badminton sind nicht vorhanden.

Frank Schuster (Protokollführer)  
Raja Mehlem (Abteilungsleiter)



# „Schwimmtante“ der ersten Jahre, gute Seele des Vereins

Trauer bei den SSF Bonn: Olympiamedaillengewinnerin Leni Henze starb im Alter von 92 Jahren

**T**raurige Nachricht für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn: Die erste Olympiasiegerin des Vereins, Leni Henze, ist am 31. Dezember im Alter von 92 Jahren gestorben. Gemeinsam mit Hermann Henze hat sie das Vereinsleben der SSF Bonn geprägt – war Ehemann Hermann über Jahrzehnte treibende Kraft und unermüdlicher Macher vor und hinter den Kulissen, so galt Leni Henze als gute Seele des Vereins. „Tante Leni“ wurde sie liebevoll von den ungezählten Kindern gerufen, denen sie bei den SSF Bonn das Schwimmen beibrachte.

Gemeinsam schrieben die Henzes aber nicht nur Bonner Vereins-, sondern auch deutsche Schwimm-sportgeschichte. 1934 stand sie zum ersten Mal bei Deutschen Meisterschaften auf dem Siegerpodest und trainiert von ihrem späteren Ehemann holte Leni Henze (noch unter ihrem Mädchennamen Lohmar) am 14. August 1936 als erste SSF-Athletin eine Medaille

bei den Olympischen Spielen – Silber mit der 4x100m Freistil-Staffel. Auch im Deutschen Schwimmverband darf Hermann Henze als „Geburtshelfer“ des Kleinkinderschwimmens gelten, aber es war Ehefrau Leni, die diese Idee mit in die Tat umsetzte. 1961 boten die SSF Bonn als erster deutscher Schwimmverein Schwimmkurse für Kleinkinder an und natürlich gehörten neben Hedi Schlitzer und Liesel Berschem auch die Medaillengewinnerinnen von Berlin, Leni Henze und Gisela Jakob-Arendt, zu den „Schwimmtanten“ der frühen Jahre.

Und die Nachwuchstalente der SSF waren bei ihr in den besten Händen: „Liebevoll brachte sie uns den Schwimmsport nahe, jeder Wettkampf war ein Großereignis“, erinnert sich SSF-Schwimmwartin Ute Pilger, „und besonders stolz waren wir auf die erste einheitliche Vereinskleidung, ein weißes Sweat-Shirt mit selbst aufgenähtem Vereinswappen“.

Mit der Betreuung ihrer Schützlin-

ge am Beckenrand aber war es für Leni Henze nicht getan; liebevoll wurden (nicht nur für die Vereinsjugend) Weihnachtsfeiern in der Beethovenhalle geplant und organisiert. Beim Decken der Tische und den Kostümen für den Nikolaus und sein Gefolge legte „Tante Leni“ selbstverständlich selbst Hand an.

Die großen Spielfeste im alten Schützenhof im Tan-nenbusch, die vielen Sommerwochenenden, die die SSFler in den 60er Jahren auf dem Campingplatz der SSF auf der Insel Hersel verbrachten, die Nachmittage voller Süßigkeiten auf dem Privatgrundstück von „Dr. Haribo“ Hans Riegel und später die legendären Ritteressen für die Nachwuchsschwimmer – sie alle tragen die



Handschrift von Leni Henze und werden sie im Verein unvergessen machen. 78 Jahre lang, seit dem 1. Januar 1928, war Leni Henze Mitglied bei den SSF Bonn und seit 1979 Ehrenmitglied des Clubs. Mit ihr haben die Schwimm- und Sportfreunde einen Menschen verloren, der für ein Vereinsleben, das über das rein Sportliche hinausgeht, eigentlich unersetzlich ist.

**Sleeping Art**  
SCHLAFKONZEPTE

**Design auf höchstem Niveau**

Erleben Sie maximalen Schlafkomfort und unvergleichliches Design von SWISSFLEX exklusiv bei uns. Das Schlafkonzept SF 500-Ambiente verbindet technologische Perfektion und hochwertigste Materialien mit eleganter Ästhetik.

Optimale Anpassung an den Körper garantiert die Matratze Evolution – zusammen mit der rahmenlosen Konstruktion eine ideale Entlastung der Wirbelsäule.

Wir beraten Sie gerne.

15% für SSF Mitglieder\*

**Jetzt testen:**  
**Matratze EVOLUTION PS**  
mit integrierter Liegezone für Übergangslösen  
anatomisch optimalen Liegekomfort

Wasserbetten    Matratzen    Luftbetten    Bettsysteme    Unterfederung

Sleeping Art    www.sleeping-art.de    Obermerstr. 70    Nähe Verteilerkreis    53179 Bonn    Tel. (0 22 81) 68 65 56    Fax (0 22 81) 68 97 833

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 - 18:30 Uhr    Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



# Gelungener

Das Fitness-Studio der SSF in



**Auch Elena Reiche und Eduard Schadt, beide Mitglieder der Deutschen Nationalmannschaft im Modernen Fünfkampf, schätzen die Trainingsmöglichkeiten, die sich im neuen Fitnessstudio der SSF bieten.**

**Ob Ausdauertraining oder Muskelaufbau – am Beueler Rheinufer lässt sich beides in angenehmer Atmosphäre betreiben.**



**A**m schwierigsten war es noch, unter all den selten getragenen Dingen im Kleiderschrank den Sportbeutel und passende Hallenschuhe zu finden – Energie und Motivation, das im vergangenen August eröffnete Fitness-Studio der SSF in Bonn-Beuel einem ausgiebigen Test zu unterziehen, waren ebenso vorhanden wie der feste Vorsatz, vor allem sportlich ins neue Jahr zu starten. Auf denn zum „Praxistest“ in die Rhein-austraße 269.

Dienstagabend, 19.15 Uhr. Offensichtlich habe ich mir eine beliebte Zeit ausgesucht – von den 20 Geräten im Studio sind zwei Drittel besetzt. Zeit genug also, mich mit den Gegebenheiten im neuen Studio vertraut zu machen, dem für die SSF Bonn umfangreichsten Bauvorhaben der vergangenen Jahre. Und mit Hilfe von Übungsleiterin Edit, die mir in den kommenden eineinhalb Stunden erklärend, beratend und motivierend zur Seite stehen wird, eine ausführliche „Bedarfsanalyse“ zu machen. Eine Stärkung der Rückenmuskulatur, Straffung der Oberschenkel und „etwas“ Fettabbau stehen auf meinem Wunschprogramm. Zu viel für den Anfang? Mein Blutdruck jedenfalls ist mit 134 zu 82

schon vor der ersten Übung ungewohnt hoch, der Puls liegt noch bei 79.

Ausgerüstet mit allen nötigen Daten und einem Überblick über eventuelle Krankheiten gelingt es der 25-jährigen Edit jedoch, mein Wunschprogramm auszuarbeiten. Als Erstes absolviere ich einen „Cardiotest“ auf dem Fahrrad-Ergometer, bei dem ermittelt wird, welche Trainingsintensität für mein Herz die beste ist (ablesen kann ich übrigens auch, wie viele Kalorien ich verbrenne und das steigert meine Motivation beträchtlich). Knapp zwei Minuten auf Stufe 1 bringen meine Herzfrequenz auf 101, neun Kalorien sind schon verbrannt. Edit aber ist erst nach zwölf Minuten, einer Höchstfrequenz von 159, knapp vier gefahrenen Kilometern und 68 verbrauchten Kalorien zufrieden, bevor sie mich einem „Muskelfunktions-test“ unterzieht, einer zehnmütigen Überprüfung der Kraft- und Dehnfähigkeit meiner Muskeln, die ich ebenfalls mit passablen Werten hinter mich bringe. Erstes Zwischenergebnis: Ich benötige kein ärztliches Attest, das mir das Training nur unter Auflagen gestatten würde.

Nach dieser gut 20 Minuten langen Testphase und der Er-

## Stimmen zum Fitnessraum:

**Frank Romanowski, 45 Jahre:** „Ich trainiere zwei Mal pro Woche, weil ich dem altersbedingten Verschleiß vorbeugen will – vor allem an Bandscheiben und Gelenken. Die Öffnungszeiten sind günstig, es herrscht eine tolle Atmosphäre, es gibt eine gute, zuvorkommende und kompetente Betreuung, neue und einwandfreie Geräte ohne Defekte und keine „Bodybuilder“.“

**Karsten Friebe, 37 Jahre, Abteilung Wasserball:** „Das Training hier ist eine ideale Ergänzung zu meinem „normalen“ Wasserballtraining und außerdem liegt das Studio gleich neben meinem Arbeitsplatz.“

**Ralf Plitz, 41 Jahre:** „Ich komme gern hierher, weil ich drei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann: Muskelaufbau, Fitness und Gewichtsreduktion. Immer wieder treffe ich andere Leute und neben der professionellen Betreuung schätze ich vor allem, dass es hier nicht zu laut ist. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist einfach super!“

stellung eines Trainingsplans geht es an die Geräte. Ich entscheide mich für die Rücken- und die Adduktorenmaschine sowie die „Bauchschaukel“, Geräte wie den „Schulterseitheber“, „Beinstrecker“, Ruderergometer und „Butterfly“ überlasse ich regelmäßigeren Nutzern des Studios, Klimmzüge und den vage an einen Käfig erinnernden „Turm“ hebe ich mir für spätere Besuche auf.

Nicht mehr als fünf bis sechs Geräte pro Training, zwei bis drei Runden mit jeweils 16 Wiederholungen pro Gerät und erst einmal leichte Gewichte, lautet Edits Empfehlung. An der Rückenmaschine wähle ich mit Stufe 4 dennoch einen eher forschen Einstieg und tatsächlich: Zehn Mal gelingt es mir, bei geradem Rücken mit den Schulterblättern umgerechnet 20 Kilo zu stemmen, bevor ich schwindelbe-



# „Praxistest“ am Rheinufer

Bonn-Beuel ist mehr als nur einen Besuch wert



## Öffnungszeiten

Montag	9.00 – 21.00 Uhr
Dienstag	14.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 21.00 Uhr
Freitag	9.00 – 21.00 Uhr
Samstag	9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag	9.00 – 14.00 Uhr

ser Jemand war), ich aber gerade auch hier schon bei zehn Kilo ins Schwitzen.

Um 20.50 Uhr hat sich das Studio etwas geleert, laut und vernehmlich ertönt im hinteren Studiobereich eine Art Blasebalg. Doch noch ein Leidensgenosse? Nein, da hat keiner Probleme beim Atemholen, das ist nur das „Gravitron“, eine Art Schlitten, mit dem auch Ungeübte ohne Probleme ihre Klimmzüge schaffen, versichert Edit.

An Gerät Nr. 7 soll ich schließlich auch noch etwas für meinen Oberkörper tun, wo ich Rücken- und Beinmuskulatur vorher doch schon so schön in Schwung gebracht habe. Nach zwei Runden mit je 16 Wiederholungen aber habe ich genug, nach einer guten Stunde Training will ich mir nur noch den M-Extender gönnen, ein futuristisches Gestell mit kreisrunden Haltegriffen und eine der Attraktionen des neuen Studios. An den Füßen festgeschnallt hänge ich kopfüber wie eine Fledermaus und entspanne. Für den Anfang nicht länger als eine Minute, warnt Edit noch, für mich aber Zeit genug, mir selbst zu gratulieren, den Weg ans Beueler Rheinufer doch noch gefunden zu haben. Mein Rücken fühlt sich gedehnt und wohligh an wie lange nicht, die Verbrennung überflüssiger Kalorien am Fahrradergometer ist längst nur noch eine angenehme Begleiterscheinung.

Susanne Laux

dingt eine Pause einlegen muss. Es ist die Atemtechnik, meint Edit. Im richtigen Moment ein- oder auszuatmen nimmt fortan einen Großteil meiner Konzentration in Anspruch. Ein Seitenblick zu den anderen Studionutzern beweist, dass auch das nur eine Frage der Übung zu sein scheint, niemand (außer mir) scheint hier atemlos, die meisten wirken vielmehr ziemlich entspannt.

An der Adduktorenmaschine bin ich mit Stufe 2 und einem Gewicht von zehn Kilo zufrieden und siehe da, drei Runden mit je 16 Wiederholungen gelingen ohne Probleme. Es

bleibt sogar Zeit, mehr über Edit zu erfahren. Seit Oktober ist die gebürtige Ungarin zwei Tage pro Woche als Übungsleiterin im Fitness-Studio beschäftigt und es ist sicher nicht nur ihr medizinisches Hintergrundwissen, das die angehende Ärztin bei den Besuchern so beliebt macht. Geduldig erklärt sie die richtige Nutzung der einzelnen Trainingsgeräte und meint, mein „Holzkreuz“ sei doch gar nicht so schlimm, für den Anfang gelängen die einzelnen Übungen doch schon ganz prima.

Auch die Verbrennung überflüssiger Kalorien schreitet meiner Meinung nach voran.

Edit jedoch lässt nicht locker und legt mir die „Bauchschaukel“ und Gerät Nr. 5 ans Herz, die Abduktorenmaschine. Unscheinbar wirkt sie nur auf den ersten Blick, diese Bauchschaukel, und an ihr gibt es auch keine Gewichte zu stemmen außer dem eigenen. Ich beiße also die Zähne zusammen, ignoriere das Zittern meiner Oberschenkel und muss die Gewichte an Gerät Nr. 5 aber trotzdem ordentlich abspecken. Einen Widerstand von 45 Kilo hat dort jemand durch konsequente Beinbewegungen überwunden (später tröste ich mich damit, dass Studileiterin Inga Eimann die-



**P**rävention und Rehabilitation: In der Rheinaustraße lässt sich nicht nur präventiv trainieren, die Geräte können genauso gut zur Rehabilitation genutzt werden. Wählen kann man zwischen Bauchtrainer, Rückenstrecker, Rumpfdrehmaschine und diversen Beinmaschinen sowie dem Tri-Stretch von Dr. Wolff und dem M-Extender. Als Ausdauergeräte dienen zudem zwei Fahrradergometer und zwei Crosstrainer mit eingebauten Handsensoren für eine genaue Kontrolle des Trainings sowie ein Ruderergometer.

■ **Wellness:** Im Multiraum im Bootshaus halten die SSF ein besonderes Angebot bereit – Wellness- oder Powermassa-

gen, Physioenergetik, Krankengymnastik, Lymphdrainage oder Sportartspezifisches Stabilisationstraining. All das in Zusammenarbeit mit Physiotherapeutin Gabriela Sabatshus und nach Vereinbarung eines Termins unter Tel. 0177/6328711.

■ **Betreuung:** Die Angestellten im Fitness-Studio verfügen über eine Ausbildung zum Übungsleiter, erstellen gemeinsam mit den Nutzern eine ausführliche Bedarfsanalyse und ein ausgewogenes Trainingsprogramm.

■ **Mitgliedschaft:** Für die Nutzung des Fitness-Studios ist eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn erforderlich (Jah-

# Schon gewusst?

resbeitrag 128,04 Euro). Dazu kommen eine einmalige Aufnahmegebühr von 26 Euro sowie 76,70 Euro pro Jahr zusätzlich für die Nutzung eines Fitness-Studios beziehungsweise 90 Euro, wenn beide Fitness-Studios genutzt werden.

■ **Kapazität:** Knapp vier Monate nach der Eröffnung der neuen Räumlichkeiten zählt das Studio bereits 220 Mitglieder – übrigens fast genauso viele Frauen wie Männer. „Unsere Kapazität ist allerdings viel größer“, erklärt Inga Eimann, „unser Ziel sind 600 regelmäßige Nutzer und wir hoffen, dieses Ziel in diesem Jahr auch erreichen zu können.“

■ **Baugeschichte:** Der Bedarf an neuen, besseren Trainingsmöglichkeiten war seit langem groß; der vorhandene Kraftraum im Sportpark Nord wurde zuletzt von circa 700 (statt wie in den Anfangsjahren 100) Mitgliedern genutzt. Mit

den Planungen der neuen, etwa 140 Quadratmeter großen Räumlichkeiten im vereinseigenen Bootshaus wurde vor viereinhalb Jahren begonnen; rund zehn Monate dauerten die nicht immer einfachen und oft spektakulären Bauarbeiten, in die die SSF mehr als 500.000 Euro investierten.

■ **Bistro:** Anfang Mai 2006 schon wurde war das Bistro des neuen Studios eröffnet, wo Besucher ihre schweißtreibende Betätigung im Studio dienstags bis samstags von 16 bis 23 Uhr sowie sonntags von 11 bis 23 Uhr gemütlich ausklingen lassen können.

**Ansprechpartner:** Weitere Informationen sind bei der SSF-Geschäftsstelle unter Telefon 0228/676868, im Fitness-Studio selbst unter Telefon 0228/4229272 oder über E-Mail bei Inga Eimann erhältlich (inga.eimann@ssf-bonn.de)



**Nicht vergessen!** 14. Februar ist Valentinstag

Unser Auslieferungsservice an Valentin ab 6.<sup>00</sup> Uhr · Besondere Wünsche auf Vorbestellung

Vorgebirgsstraße 22 - 53332 Bornheim-Hersel - Telefon 02222-95 19 33 - Telefax 02222-95 19 34 - info@floristik-krebs.de - www.floristik-krebs.de



## Kaum aufzuhalten



*Kaum aufzuhalten war Marc Stein in der Konkurrenz um die Kreisrangliste 2007, deren erste Runden bereits im Dezember ausgetragen wurden. Als Gruppensieger erreichte er die Zwischenrunde und zog mit 4:1 Siegen in die Endrunde ein, in der ihm allein Dorian Emmert mit 3:2 das Spiel aus der Hand nehmen konnte. Damit belegte Marc einen hervorragenden 2. Platz und errang die direkte Qualifikation zur Bezirksrangliste. Herzlichen Glückwunsch!*

# Der Pott ist unser!

SSF machten das Rennen um den Kreispokal

Für eine kleine Sensation sorgte das Pokal-Trio der SSF im Halbfinale des diesjährigen Kreispokals: Mit 4:2 wurde zunächst der haushohe Favorit TTF Lengsdorf aus dem Wettbewerb gekegelt und im Finale gegen den TV Rheinbach schließlich ließ man sich den Sieg nicht mehr nehmen.

Im Spiel gegen den TTF Lengsdorf kam die Auftakt-Niederlage von Christoph Mertens nicht unerwartet, der Sieg von Tim Fix dagegen war schon eine starke Leistung. Gerhard Papke hatte bei seinem Sieg das Glück auf seiner Seite und da ließ sich die glatte Niederlage im Doppel leicht verschmerzen - zumal Christoph Mertens und Gerhard

Papke ihre Einzel souverän über die Platte brachten und den Einzug ins Finale damit perfekt machten.

Im Finale gegen den TV Rheinbach ließen die „Drei von den SSF“ nichts mehr anbrennen und siegten deutlich mit 4:0. Zwar gingen zwei Spiele erst im Entscheidungssatz an die SSF, doch hatten Christoph Mertens, Tim Fix und Gerhard Papke deren Farben nach den Einzeln mit 3:0 in Führung gebracht. Die frühzeitige Entscheidung fiel dann im Doppel, das Tim Fix/Gerhard Papke knapp für sich entscheiden konnten. Herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg auf Bezirksebene.

Jörg Brinkmann

## Heimspiele der 1. Damen- und 1. Herrenmannschaft

**Samstag, 24.02.2007,**  
18.30 Uhr: SSF Bonn  
Herren 1 – TTF Nieder-  
kassel 3

**Samstag, 03.03.2007,**  
17.30 Uhr: SSF Bonn  
Damen 1 – TTC Winden 2

**Samstag, 10.03.2007,**  
18.30 Uhr: SSF Bonn  
Herren 1 – SV Ennert

**Samstag, 24.03.2007,**  
18.30 Uhr: SSF Bonn  
Damen 1 – TTV DJK Hürth

**Samstag, 31.03.2007,**  
18.30 Uhr: SSF Bonn  
Herren 1 – SC Friesheim

**Samstag, 21.04.2007,**  
18.30 Uhr: SSF Bonn  
Herren 1 – ESV BR Bonn 3

### Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 15.00-16.30 Uhr im Sportpark Nord einen betreuten Tischtenniskurs an. Vereinsmitglieder zahlen nur den Abteilungsbeitrag von 8 Euro jährlich, die Kursgebühr für Nichtmitglieder liegt bei 30 Euro für fünf Trainingseinheiten.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228/677910.

### Schnupperkurs für Kids

Kinder ab 8 Jahren, die mal ausprobieren wollen, ob ihnen Tischtennis gefällt, sind herzlich eingeladen zu unserem Schnupperkurs mittwochs und/oder freitags, 17.00 bis 18.00 Uhr in der Jahn-schule. Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe, Tischtennis-Schläger können gestellt werden. Der Schnupperkurs beinhaltet fünf Übungsstunden. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos.

Einfach mal 'reinschnuppern!

### Tischtennis für Jeden - Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir montags von 18.00-20.00 Uhr in der Turnhalle der Heinrich-Hertz-Schule, Herseler Str. 5 in Bonn-Nord einen betreuten Tischtenniskurs an. Vereinsmitglieder zahlen nur den Abteilungsbeitrag von 8 Euro jährlich, die Kursgebühr für Nichtmitglieder liegt bei 30 Euro für fünf Trainingseinheiten.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228/677910.

## Sport-Service-Werkhausen GmbH

Goldfußstr. 6, 53125 Bonn, Tel. 0228/9258438 o. 0171/7104750, Fax 0228/9258439

Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen!

# WWW.SPORT-SERVICE-WERKHAUSEN.DE

Besuchen Sie auch unseren mobilen Shop im Vereinsbad

Montag/Dienstag/Freitag von 15.00 – 19.00 Uhr, Samstag von 9.00 – 15.00 Uhr.

Schwimmbekleidung • Schwimmzubehör • Trainingsmaterial •

Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

**ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere**  
und vieler anderer Hersteller



# *Alles kein Kraftakt mit der RVK*

**Ismail Abdo aus Bonn** hat richtig viel Kraft. Und die braucht er als allein erziehender Vater von drei Kindern. Aber auch in seiner Freizeit braucht er ordentlich Power. Seit vier Jahren trainiert er vier Mal pro Woche im Fitness-Studio der Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Sein Ziel beim Sport: 80 Kilo stemmen können. Sein Ziel beim Busfahren: Geld sparen. Mit seinem MonatsTicket im Abo fährt er kostengünstig und bequem und muss sich um nichts kümmern. Wenn er die Karte selbst nicht nutzt, kann er sie an eines seiner Kinder übertragen – sportlich! **RVK – Wir bewegen die Region.**

[www.rvk.de](http://www.rvk.de) | RVK-Hotline: 0180 4 131313  
0,24 Euro/Anruf

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH



## Protokoll der Jahresmitgliederversammlung der Abteilung Karate/Kendo/Iaido der SSF Bonn vom 30. Oktober 2006

**Ort:** Roter Salon, Sportpark Nord

**Beginn:** 20.00 Uhr

**Ende:** 21.45 Uhr

**Anwesend:** Mitglieder (s. Liste)

### TOP 1: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

### TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird genehmigt. Es liegen keine zusätzlichen Anträge vor.

### TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung und der Dojovertreter

Berichte der einzelnen Dojos und zum Kindertraining

### TOP 4: Bericht der Kassenwartin

Bericht Kassenwartin

### TOP 5: Diskussion der Berichte

Diskussion zum Training, zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten

### TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wird ohne Gegenstimmen entlastet. Ursula Kleinheyer-Thomas übernimmt die Leitung der Versammlung.

### TOP 7: Wahl der Abteilungsleitung

Es werden Wolfgang Günther, Eva von Gäßler und Burkhard Pahde für die Leitung der Abteilung vorgeschlagen. Die ge-

nannten werden in der Mitgliederversammlung ohne Gegenstimme gewählt. Wolfgang Günther übernimmt die Leitung. Burkhard Pahde wird Stellvertreter und Eva von Gäßler übernimmt das Amt der Kassenwart(in).

### TOP 8: Wahl der Delegierten

Es werden Udo Woelky und Steffen Brinken als Delegierte und Antje Lowens, Burkhard Pahde und Ursula Kleinheyer-Thomas als Vertreter der Delegierten vorgeschlagen. Die Delegierten und deren Vertreter werden ohne Gegenstimme für die kommenden 4 Jahre gewählt.

### TOP 9: Verschiedenes

Termin für das Jahresabschlusstraining ist Montag 18.12.2006, gemeinsames Training von 19:00 bis 20:00 Uhr, gemütliches Beisammensein im Roten Salon ab 20.00 Uhr

**Prüfungstermine:** Montag, 11.12.2006, Montag, 26.03.2007, Montag, 18.06.2007, Montag, 17.09.2007, Montag, 10.12.2007

Es wird gebeten, stärker die Leitung zu unterstützen, um öfter über Höhepunkte im sportlichen Leben aus beiden Dojos in der Sportpalette berichten zu können.

Es wird der Brief eines Mitglieds durch die Abteilungsleitung vorgelesen (liegt beim Vorstand zur Einsichtnahme vor).

Wolfgang Günther (Abteilungsleiter)  
Burkhard Pahde (Stv. Abteilungsleiter)  
Eveline von Gäßler (Kassenwartin)

## Ju-Jutsu

# Mosaik

**Restaurant Mosaik mit neuem Besitzer**  
Lassen Sie sich vom reichhaltigen Angebot von Garip Yüzer überzeugen.

10 % Rabatt für SSF Mitglieder

Restaurant im Sportpark Nord  
tägl. von 10:00 - 24:00 Uhr geöffnet  
17:00 bis 23:00 Uhr à la Carte  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Telefon: 0228/ 67 04 90  
Fax: 0228/ 97 66 506

## Dietmar Wolff

### Bedachungen

Annaberger Str. 182  
53175 Bonn  
Telefon: 0228 - 93 19 92 27  
Fax: 0228 - 93 19 92 28

Dachdeckermeister Dietmar Wolff

**D. WOLFF**

## Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Ju-Jutsu-Abteilung

am 13. März 2007 um 19.30 Uhr im Gymnastikraum der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Wahl des Protokollführers
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache
5. Bericht des Kassenwartes und Aussprache
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Anträge
8. Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 05. März 2007 (Poststempel) schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Alexander Zumbeck, Unter der Windmühle 55, 53332 Bornheim).



# Erfolgreich in Florida und Australien

Bereits zwei SSFler für den Ironman-Hawaii qualifiziert

*Gleich bei seinem ersten Start über die Langstrecke qualifizierte er sich für den Ironman Hawaii: Jan Matti Becker wurde in Florida Dritter in seiner Altersklasse.*



Nachdem sich Caro Bauer bereits Ende September die Qualifikation für die Ironman Weltmeisterschaften 2007 auf Hawaii gesichert hat, steht auch ihr erster Begleiter für das nächste Jahr fest. Jan Matti Becker, Mitglied der 1. Herrenmannschaft, qualifizierte sich beim Ironman Florida Mitte November – und dies bereits bei seinem ersten Start über die Langstrecke (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km Laufen).

Mit dem 3. Platz in seiner Altersklasse konnte sich Becker über einen der vier Qualifikationsplätze freuen. Mit einer Zeit von 9:36 h blieb er zwar etwas unter seiner erhofften Zeit, zeigte sich aber aufgrund der schwierigen äußeren Bedingungen sehr zufrieden und genoss seinen gelungenen Einstand auf den letzten Metern der Laufstrecke in vollen Zügen.

Die 2.500 Starter hatten neben den für Florida sehr untypischen Temperaturen um

die 15 Grad beim Schwimmen mit hohem Wellengang und später auf dem Rad mit kräftigen Gegenwinden zu kämpfen. Überraschend Schwierigkeiten mit diesen Bedingungen bekam Beckers Mannschaftskollege

Max Eggen. Schon auf dem Rad hatte er mit muskulären Problemen zu kämpfen, die ihn dann auch während des Marathonlaufs behinderten. Nicht ganz zufrieden beendete Eggen das Rennen somit in 10:11 h, wird

## Protokoll der Mitgliederversammlung der SSF Bonn vom 17. Oktober 2006

**Ort:** Gaststätte Waldau, An der Waldau 50, 53127 Bonn

**Beginn:** 19.15 Uhr

**Ende:** 21.00 Uhr

**Anwesend:** 43 Mitglieder gemäß Anwesenheitsliste, davon 42 wahlberechtigt, Gast: Eckhard Hanke

### Top 1: Begrüßung

Begrüßung der Mitglieder und der Gäste (Eckhard Hanke als Koordinator zwischen den Abteilungen) durch Abteilungsleiterin Janet Schriever. Festlegung des Protokollführers (Marco Kock). Mit Einladung in der Sportpalette Nr. 399 vom Oktober 2006 wurde ordnungsgemäß zur Mitgliederversammlung eingeladen und diese ist somit beschlussfähig. Anträge über weitere Tagesordnungspunkte liegen nicht vor.

### Top 2: Feststellung der Beschlussfähigkeit

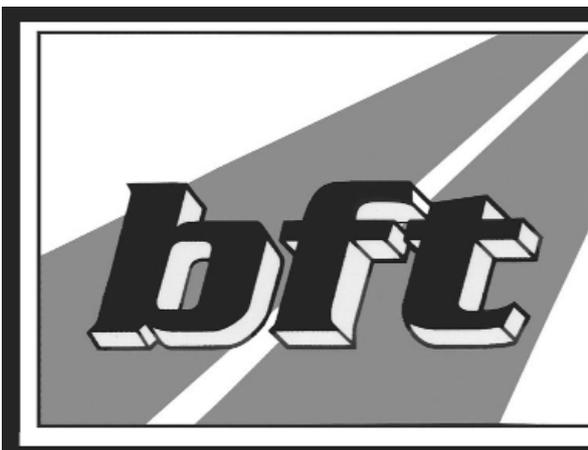
Die Beschlussfähigkeit wird durch Abteilungsleiterin Janet Schriever festgestellt.

### Top 3: Bericht des Vorstandes

Kurzer Ausblick auf die Mitgliederentwicklung durch Abteilungsleiterin Janet Schriever.

Kassenwart Henning Fischer stellt die bisherigen Ausgaben des Jahres 2006 vor und gibt anschließend den Rücktritt von seiner Funktion als stellvertretender Abteilungsleiter und Kassenwart bekannt.

Leistungssportwart Dirk Niederau berichtet über die vielzähligen Erfolge der SSF in 2006: u.a. Aufstieg der Damen in die 1. Bundes-



# TANKEN & MEHR



aber voller Motivation beim Ironman in Klagenfurt im Juni nächsten Jahres erneut angreifen.

Über ein gelungenes Finish am Golf von Mexiko durfte sich Sabine Führmann freuen. Sie komplettierte das SSF-Trio in 14:43 h.

#### Sieg mit sattem Vorsprung

Anfang Dezember durften sich die Triathleten dann über einen weiteren Erfolg auf der Lang-

strecke freuen: Georg von Schrader stellte wieder einmal seine tolle Form in einem Ironman-Rennen unter Beweis. Dieses Mal gewann von Schrader seine Altersklasse (M 65-69) beim Ironman Western Australia überlegen in einer Zeit von 13:13 h. Seinen nächsten Konkurrenten ließ er dabei fast zwei Stunden hinter sich.

## der Triathlonabteilung 06

liga, Qualifikation für Hawaii 2006 für Christine Schierhorn, Silvia Czaika (10. Platz IM Frankfurt), Ralph Hettrich sowie Georg von Schrader, Mario Konrad als Bonner Stadtmeister, Jan-Matti Becker als Kölner Stadtmeister und Christine Schierhorn als AK EM beim Powerman in Holland.

Breitensportwart Joa Welter berichtet u.a. vom Insellauf und Swimathlon und gratuliert den Master und den Senioren für ihren Sieg in der Liga.

Pressewart Max Eggen berichtet von den Presseauftritten im Jahr 2006.

Jugendwart Ralf Velten gibt einen Ausblick auf das Jahr 2007 (alters- und leistungsgerechte Neueinteilung Trainingslager für Junioren, Jugend und Schüler, Ferienfreizeit Roth) und dankt allen Mitgliedern für die großartige und großzügige Unterstützung unserer Triathlon-Jugend.

#### Top 4: Neuwahl von Teilen des Vorstandes

Oliver Rösch wird als neuer Stellvertretender Abteilungsleiter und Kassenwart einstimmig gewählt (offene Wahl). Keine Gegenstimme, eine Enthaltung. Oliver Rösch nimmt die Wahl an.

#### Top 7: Sonstiges

Verschiedene Anfragen bzgl. zusätzlicher Trainingsmöglichkeiten. Diskussion über eine Radsportgruppe. Verabschiedung.

Janet Schriever (Abteilungsleiterin)

Marko Kock (Protokollführer)

## Mit sattem Vorsprung in den Nationalkader

Fünfkämpferin Lena Schöneborn bleibt unangefochten – Gute Frühform der SSF-Athleten in Berlin

Bei der Qualifikation für den Nationalkader hatte SSF-Fünfkämpferin Lena Schöneborn die Nase vorn - mit einem deutlichem Vorsprung von 500 Zählern und insgesamt 5.804 Punkten qualifizierte sie sich vor der Neusserin Janine Kohlmann und Claudia Kack aus Berlin. Bei dem Wettkampf in der Bundeshauptstadt gingen 12 Pentathleten von den SSF an den Start und in gezeigter Form dürften sich mindestens fünf von ihnen einen Platz im Nationalkader sichern können.

Kann sie ihre schon zum Saisonstart weltmeisterliche Form halten, muss sich Lena auch keine Sorgen um die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Peking machen: Bestzeiten im Schwimmen und Laufen, ein fehlerfreier Ritt, der sichere Sieg im Fechten, lediglich im Schießen gab es in diesem Wettkampf noch Steigerungsmöglichkeiten.

Unzufrieden mit ihren Leistungen zeigte sich dagegen Elena Reiche, die in Berlin den Anschluss an die nationale Spitze herstellen wollte. Dies gelang ihr nur mit einer sehr guten Leistung im Schwimmen; auf der Laufstrecke aber bleibt im Winter noch viel zu tun, um einen

der zwei deutschen Startplätze für die Olympischen Spiele in Peking zu belegen.

Von den übrigen SSF-Starterinnen Paria, Sara und Sepideh Mahrokh, Sandra Hoffmann und Sabine Kirsch schaffte Paria Mahrokh durch neue Bestleistungen die Voraussetzung für den Sprung in den D-/C-Nationalkader, auf den auch die 15-jährige Sabine Kirsch noch hoffen darf.

Bei den Männern erreichte Eduard Schadt, der in diesem Jahr auch schon bei der Junioren-WM an den Start gegangen war, einen guten 7. Platz mit 5.368 Punkten. Er bestätigte mit diesem Resultat seinen Platz im C-Kader der Nationalmannschaft. Den Sprung in den C-/D-Nationalkader schafften auch Carsten Herboth und Max Wagner. Beide konnten sich nach schwachem Schießen vor allem mit Bestleistungen im Schwimmen und Laufen empfehlen.

Alles in allem zufrieden also konnte das Trainerteam der SSF, Udo Voss und Joachim Krupp, die Heimreise nach Bonn antreten. Die nächste Chance zur Bewährung bieten Wettkämpfe im Februar in Potsdam und März in Bonn.

Michael Scharf



**Immer eine Freie  
in Ihrer Nähe!**



# Offener Bewegungstreff



**Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!**

**Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für ein Angebot entscheiden oder öfter etwas anderes machen möchten: Bei den Angeboten des „Offenen Bewegungstreffs“ ist alles möglich. In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Angebote statt.**

Wir wollen mit unseren Angeboten aktuell bleiben und unsere Teilnehmer mit einem gesunden Sportangebot zufriedenstellen. In den Sommermonaten finden bei schönem Wetter manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt.

Strukturelle Veränderungen und Neuerungen in den angebotenen „offenen“ Sportgruppen (z.B. Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer oder Räumlichkeiten) sind möglich, manchmal leider auch kurzfristig. Daher sollten sich Interessenten bitte vorher am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der SSF-Geschäftsstelle oder im Internet über den aktuellen Stand informieren.

Die Jahres- und Multi-Jahreskarten sind immer nur bis 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.

### Preise des Offenen Bewegungstreffs:

Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und im Fitnessraum der SSF Bonn während der Öffnungszeiten.

### Einzelkarte:

5 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre

4 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

### Zehnerkarte:

10 EUR für Mitglieder

45 EUR für Nichtmitglieder bis 59 Jahre

30 EUR für Nichtmitglieder ab 60 Jahre u. Kinder

### Jahreskarten: (nur für Mitglieder)

#### 1 Jahreskarte für 1 Angebot

18 EUR bis 59 Jahre

15 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

#### 2 Jahreskarten für 2 Angebote

36 EUR bis 59 Jahre

30 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

#### 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote

50 EUR bis 59 Jahre

40 EUR ab 60 Jahre u. Kinder

## Das Angebot im Einzelnen: **Stand: 18. Januar 2007**

### Wirbelsäulengymnastik

Mo	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord
Mo	11.20 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Mo	18.15 - 19.30 Uhr	Seniorenh. Josefshöhe
Di	18.00 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Fr	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Do	18.00 - 19.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----	-------------------	---------------------

### Entspannt in den Tag (Meditation u. DO-IN)

Mi	8.00 - 09.15 Uhr	Sportpark Nord
----	------------------	----------------

### Rückenfit

Mi	11.45 - 13.00 Uhr	Bootshaus Beuel
----	-------------------	-----------------

### Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr	11.00 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

### Pilates

Mi	17.15 - 18.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Do	20.15 - 21.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg

### Ausgleichsgymnastik

Do	10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

Di	10.00 - 11.15 Uhr	Seniorenh. Josefshöhe
----	-------------------	-----------------------

### Body and Mind

Di	19.30 - 21.00 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----	-------------------	---------------------

### Seniorengymnastik

Mi	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	8.45 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord

### Gesundes Fitnessstraining

Mo	18.45 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Gesund und fit

Mi	19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Sportpark Nord

### Fitness nur für Frauen

Mi	20.00 - 21.30 Uhr	Gottfried-Kinkel RS
----	-------------------	---------------------

### Body Styling

Mo	19.45 - 21.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Bauch-Beine-Po

Mi	10.30 - 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
----	-------------------	-----------------

### Senioren Aerobic

Di	11.15 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Schon-/Einsteiger-Aerobic

Fr	18.00 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Fatburner Aerobic

Mo	18.30 - 19.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Aerobic

Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Thai-Bo

Do	18.15 - 19.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Walking mit und ohne Stöcke

Mi	11.00 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Treffpunkt: Stadion im Sportpark Nord

### Lauftreff

Di	18.00 - 19.00 Uhr (Anfänger)	Sportpark Nord
----	------------------------------	----------------

Di	19.00 - 20.00 Uhr (Fortgeschrittene)	Sportpark Nord
----	--------------------------------------	----------------

Treffpunkt: Eingangsbereich im Sportpark Nord

### Wassergymnastik

Mi	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Mi	20.00 - 20.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Do	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Aquajogging

Mi	12.15 - 13.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Do	9.00 - 9.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-----------------	----------------

Do	10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Fr	11.00 - 11.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Volleyball für Anfänger

Fr	18.30 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern

Di	9.30 - 10.30 Uhr	Sportpark Nord
----	------------------	----------------

Di	10.30 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Do	17.00 - 18.00 Uhr Geschw. u. Eltern	Sportpark Nord
----	-------------------------------------	----------------

für Kinder (4 - 6 J.), Geschwister u. Eltern

Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern

Fr	17.00 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern

Fr	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Erweitertes Angebot im Offenen Bewegungstreff:

## PILATES - ein besonderes Training

mittwochs, 17.15 - 18.30 Uhr  
und jetzt auch: donnerstags, 20.15 - 21.30 Uhr  
im Ludwig-Erhard-Kolleg, Kölnstr. 235  
Leitung: Maaila Hem Bahadur Shrestha

In den zwanziger Jahren entwickelte Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) ein spezielles Training, um seine schwache körperliche Verfassung zu verbessern. Mittlerweile findet das intensive Allround-Programm weltweit Anerkennung. Pilates ist ein gesundes Ganzkörpertraining, ein Zusammenspiel von Atmung und Bewegung sowie von Kraft und Beweglichkeit. Pilates ist eine Mixtur aus Körperbeherrschung, Tiefenatmung und Entspannung, die Muskeln bringt, ohne Masse anzusetzen. Die Muskulatur, vor allem in Rücken und Bauch, wird unter Anwendung spezifischer Atemrhythmen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt. Mit Einsatz unseres Kraftzentrums in der Körpermitte (Powerhouse genannt) soll die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss erreichen. Insbesondere die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und die inneren Organe. Das sehr individuelle Training berücksichtigt die Anatomie und die Leistungsgrenzen jedes Einzelnen und ist somit für alle Erwachsene geeignet. Das Pilatestraining wird begleitet von ruhiger Musik. Zum Schluss erfolgt eine angenehme Entspannung.

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit, rutschfeste Socken, ein Handtuch und etwas zu Trinken.

### Neues Angebot im Offenen Bewegungstreff:

## Entspannt in den Tag (Meditation und DO-IN)

ab Februar 2007  
mittwochs, 8.00 bis 9.15 Uhr im Sportpark Nord,  
kleine Fechthalle  
Leitung: Osra Forouz-Mehr

Dieses Sportangebot ist für all jene gedacht, die den Tag auf besinnliche und sanfte Art beginnen möchten. Nach einer kurzen Meditation wird der Körper durch Klopftechniken und Abreibungen auf die anschließenden Meridian-Übungen vorbereitet. Die Meridian-Übungen bestehen aus sanften Dehnungen (DO-IN), die sich aus dem indischen Yoga entwickelt haben. Auf diese Weise erfrischt, können die täglichen Anforderungen gelassen in Angriff genommen werden.

Mitzubringen sind eine warme Decke und dicke Socken.

**Karneval 2007:** Donnerstag, 15. Februar (Weiberfastnacht) bis einschließlich Dienstag, 20. Februar 2007 finden im Offenen Bewegungstreff keine Gruppen statt.

Die Jahres- und Multijahreskarten des Offenen Bewegungstreff sind nur für 1 Jahr gültig und müssen für 2007 neu beantragt werden!



### Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport  
aufs Ganze gehen  
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht-, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung  
**Ronald Kirchner**

Haager Weg 93  
53127 Bonn  
Tel.: 02 28/21 51 75  
Fax: 02 28/96 19 360  
E-Mail:  
ronald.kirchner@axa.de

## BonaViva: Partnerschaft mit den SSF

Die Zusammenarbeit beim Walking Bonn 2006 war erst der Anfang: Ab sofort gehört der regionale Sport- und Wellnessanbieter bonaViva auch zu den offiziellen Partnern der SSF Bonn. Zum Vorteil ihrer jeweiligen Mitglieder und Kunden übrigens, denn diesen steht jetzt ein Sport- und Wellnessangebot zur Verfügung, das sich optimal ergänzt.

Die SSF Bonn bringen neben dem Hallenbad im Sportpark Nord und ihren beiden Fitnessräumen ihr umfangreiches Abteilungsangebot sowie die Angebote ihres Offenen Bewegungstreffs in die Partnerschaft ein.

BonaViva, regional eines der größten Dienstleistungsunternehmen in den Bereichen Sport, Freizeit und Gesundheit,

bietet in mehr als 30 überwiegend kommerziellen Einrichtungen Angebote wie etwa Golf, Klettern, Indoorsoccer, Bowling, Eislauf oder auch Sauna.

Jeder bonaViva-Kunde, der im Rahmen seiner Mitgliedschaft auch SSF-Angebote nutzen möchte, wird Mitglied bei den SSF Bonn und im Gegenzug können unsere Mitglieder ihren Jahresbeitrag anteilig auf den Preis der bonaViva-Karte anrechnen lassen. Clubmitglieder bei bonaViva wiederum können aus einem ganzen Netzwerk von Sportanbietern wählen – ohne mehr als ihren Monatsbeitrag zu zahlen (ausgenommen Ausleihgebühren für Ausrüstung etc.). Zusätzliche Informationen über die Angebote von bonaViva findet sich unter [www.bonaviva.de](http://www.bonaviva.de).



**Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.**

## Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für SSF-Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	montags,	20.00 – 20.45 Uhr
Anfänger	mittwochs,	20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs,	20.45 – 21.30 Uhr
Fortgeschrittene	montags,	20.45 – 21.30 Uhr

## Badmintonkurse für Jugendliche

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen, Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	donnerstags,	15.00 – 16.00 Uhr
Fortgeschrittene	donnerstags,	16.00 – 17.00 Uhr

## Basketball für Kinder und Jugendliche

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

Fortgeschrittene I	freitags,	15.00 – 16.00 Uhr	Robert-Wetzlar-Sch.
Fortgeschrittene II	freitags,	16.00 – 17.00 Uhr	Robert-Wetzlar-Sch.

## Einrad für Jugendliche (Alter 8 – 14 Jahre)

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

<b>Anfänger</b>	montags	16.00 – 17.00 Uhr
<b>Fortgeschrittene</b>	montags	17.00 – 18.00 Uhr
<b>Einradhockey</b>	dienstags	17.00 – 18.00 Uhr

## Sportabzeichen

Sportpark Nord im Stadion, Zeitraum Mai bis 26. September, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701  
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr

## Nordic Walking

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, Walkingsticks gegen Leihgebühr

Anfänger	mittwochs,	17.30 – 18.30 Uhr	SPN, Stadion
Fortgeschrittene	mittwochs,	18.30 – 20.00 Uhr	Parkplatz Römerbad, eigene Walkingsticks mitbringen

## Beckenbodengymnastik

Seniorenheim Josefshöhe, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder.

dienstags, 09.00 – 10.00 Uhr

## Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerkarte 45 EUR, Ansprechpartner: Hans Hennes, Tel. 02222/3659

Skigymnastik	mittwochs,	18.15 – 19.30 Uhr
Dynamisches Fitnessstraining	mittwochs,	19.30 – 21.00 Uhr

## Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

## Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

**Schwimmkurse:** Sportpark Nord, 14 Übungsstunden, Kosten: 45 EUR für Mitglieder, 95 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	dienstags,	19.00 – 19.45 Uhr
Fortgeschrittene	freitags,	19.15 – 20.00 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)

**Aquajogging/Aquapower:** Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 25 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder

<b>Aquajogging</b> (schwimmtief)	donnerstags,	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (schwimmtief)	donnerstags,	19.00 – 19.45 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (stehtief)	dienstags,	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (stehtief)	samstags,	11.15 – 12.00 Uhr	Rheinische Kliniken B.

## Präventiver Kurs für Erwachsene

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und der SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich

**Aquafitness** (schwimmtief): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder  
freitags 11.45 – 12.30 Uhr SPN

**Hier unten finden Sie das Kursangebot, das in unserem SSF-Bootshaus in Bonn Beuel stattfindet. (bereits bestehende Kurse und geplante Kurse)**

**Mo 9:15 – 10:30 Uhr Bodystyling** (Kurs, ab 27.02.2007, Sonja Shafaghi)

**Mo 10:30 – 11:45 Uhr Rückenfit** (Kurs, ab 27.02.2007, Sonja Shafaghi)

**Mo 16:30 – 17:15 Uhr Kung Fu für 6-9 Jährige**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Mo 17:15 – 18:00 Uhr Kung Fu für 9-12 Jährige**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Mo 18:10 – 19:15 Uhr Kung Fu für Jugendliche und Erwachsene**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Mo 19:15 – 22:00 Uhr Kung Fu für Fortgeschrittene**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Di 18:30 – 19:30 Uhr Tai Chi für Fortgeschrittene**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Di 19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi für Fortgeschrittene 1**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Di 20:30 – 22:00 Uhr Tai Chi für Fortgeschrittene 2**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Mi 09:00 – 10:15 Uhr Wirbelsäulengymnastik**  
(Präventionskurs, ab 10.01.2007, Mabubeh Mesbah)

**Mi 14:30 – 15:30 Uhr Zen Gymnastik** (Kurs, ab 21.02.2007, P. Panahendeh)

**Mi 18:30 – 20:00 Uhr Bauchtanz** (Kurs, ab März 2007, Christa Schulz)

**Mi 20:00 – 22:00 Uhr Tanzen für Erwachsene**  
(Standardtänze; Raphaela Edeler)

**Do 16:15 – 17:15 Uhr Capoeira für Jugendliche**  
(Kurs, ab 1.02.2007, Daniel Katayama)

**Do 17:15 – 18:45 Uhr Capoeira für Erwachsene**  
(Kurs, ab 1.02.2007, Daniel Katayama)

**Do 19:00 – 20:00 Uhr Tai Chi für Einsteiger**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Do 20:00 – 22:00 Uhr Tai Chi - Prüfungsvorbereitung**  
(Abteilung, Sabine Haller-Schretzmann)

**Fr 15:00 – 16:00 Uhr Jazz-Dance für 8 – 12 Jährige**  
(Kurs, ab 26.01.2007, Christina Ding)

**Fr 16:00 – 17:00 Uhr Jazz-Dance ab 13 Jahre**  
(Kurs, ab 26.01.2007, Christina Ding)

**Fr 18:00 – 24:00 Uhr Tango Argentino** (Gruppe, Martin Ottmers)

**Sa 13:00 – 14:00 Uhr Bauch – Oberschenkel – Po**  
(Kurs, ab 24.02.2007, Ass)

**Sa 14:00 – 15:00 Uhr Bauch – Beine – Po** (Kurs, ab 24.02.2007, Ass)



## Abteilungsangebote (nur für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)

### Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breitensportgruppen. (Zusatzbeiträge für Leistungssportgruppen)  
 Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad  
 Auskünfte: Ute Pilger, 0228/768406  
 Masterssport: Margret Hanke, 0228/622899  
 Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228/676868

### Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Ruppert Mayershofer, 0228/644437

### Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Frank Engelen, 0228/4798887; info@glaukos-bonn.de; Jugendtraining: jugend@glaukos-bonn.de  
 Abteilungsbeitrag: 25,60 EUR pro Jahr

### Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen  
 Trainingsstätten: Sportpark Nord SSF-Bootshaus  
 Auskünfte: Ludwig Kremer, 0228/675548, Walter Düren, 0228/363890, Kirsten Scharf, 0175/3821055  
 Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 20,50 EUR pro Jahr  
 Erwachsene: 25,60 EUR pro Jahr

### Tischtennis

Angebot: Jugendgruppe, Hobbygruppe, Seniorengruppe  
 Trainingsstätten: Jahnschule, Sportpark Nord  
 Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228/677910  
 Abteilungsbeitrag: Erwachsene: 8,- EUR pro Jahr

### Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene  
 Trainingsstätten: Sportpark Nord  
 Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

### Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger  
 Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord  
 Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386  
 SSF Bonn, Geschäftsstelle (Kinder und Jugendliche) 0228/676868

### Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendl. u. Erwachsene  
 Trainingsstätten: Collegium Josephinum Bonn, Sportpark Nord  
 Auskünfte: Alois Gmeiner, 02208/5243

### Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Joachim Krupp, 0228/640218  
 Anton Schmitz, 0228/664985

### Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Petra Block, 0228/690454  
 Hans Hennes, 02222/3659  
 Abteilungsbeitrag: 7 EUR pro Jahr

### Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Janet Schriever, 0172/2789822  
 Abteilungsbeitrag: 30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

### Judo

Angebot: Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik  
 Trainingsstätten: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule  
 Auskünfte: Jörg Buder (Erwachsene), 02222/63060  
 Yamina Bouchibane (Kinder), 02224/969545

### Ju-Jutsu

Angebot: Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene  
 Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule  
 Auskünfte: Alexander Zumbeck, 02222/922957

### Karate, Ken-Do, Iai Do

Angebot: **Karate:** für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen  
**Ken-Do:** für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene  
**Iai Do:** für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Wolfgang Günther (Karate Erw.), 02222/936149, Norbert Geuthner (Kendo), geuthner@aol.com,

### Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu, Aikibudo

Angebot: Stock- und Waffenkampf, Kobudo (ab 18 J.), Selbstverteidigung, im sportlichen Wettkampf und als Kampfkunst  
 Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule  
 Auskünfte: Ute Giers, 02241/9320670

### Kyudo

Angebot: Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule  
 Auskünfte: Sven Zimmermann, 0228/2076959

### Tai Chi

Angebot: **Tai Chi:** Erwachsene  
 Trainingsstätte: SSF-Bootshaus  
 Auskünfte: tai-chi@ssf-bonn.de

### Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Gesellschaftstanzkreise, Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard  
 Trainingsstätten:- Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus  
 Auskünfte: Peter Kunze-Schurz, 0228/265300, Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751, Raphaela Edeler, 0178/4158208;  
 Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal (Erwachsene)

### Krafttraining /Fitnessstraining

Angebot: Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes  
 Trainingsstätte: Sportpark Nord  
 Auskünfte: Beate Schukalla, 0228/6193755  
 Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Bonn Beuel  
 Auskünfte: Inga Eimann, 0228/4229272  
 Abteilungsbeitrag: 76,70 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 90 EUR

### Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Offener Bewegungstreff: verschiedene Gruppen (Wirbelsäulengymn., gesundes Fitnessstraining, Aerobic, Lauffreß, Wassergymn., Kinderturnen und vieles mehr), für Mitglieder und Nichtmitglieder siehe gesondertes Angebot  
 Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

Vereinseigene Schwimmhalle nur für Mitglieder im Sportpark Nord.

**Sportbecken:** 50 m lang, 20 m breit, Wassertiefe 1,80 m / 3,80 m, Taucherglocke 7,0 m, Wassertemperatur 27 Grad

**Lehrbecken:** 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m, Wassertemperatur 27 Grad  
(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

**Badekappspflicht!**

**Kostenlose Benutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:**

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Bahnen</b>	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	07.00	08.00
bis	–	–	–	–	–	–	–
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	17.00	14.45

**An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:**

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag.  
Für die übrigen Feiertagen bitte Aushang im Bad beachten.

**Geschäftsstelle der SSF-Bonn:**

Kölustrasse 313a, 53117 Bonn,  
Telefon-Nr. 0228/676868, Fax: 0228/673333,  
Email: info@ssf-bonn.de, Internet: www.ssf-bonn.de.

**Öffnungszeiten Geschäftsstelle:**

Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00 Uhr,  
Di 9.00 – 18.00 Uhr,  
Do 9.00 – 20.00 Uhr.

**Mitgliedsbeitrag pro Jahr ab 2007:** 128 EUR pro Erwachsenen; 105 EUR pro Kind, Familienermäßigung, Studentenrabatt  
Aufnahmegebühr: 26 EUR pro Erwachsenen; 11 EUR pro Kind

**Zusätzliche Gebühren:** In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztl. Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

**Trainingsstätten:**

**Sportpark Nord:** Kölustrasse 250; 53117 Bonn

**Theodor Litt Schule:** Eduard Otto Strasse 9; 53129 Bonn

**Ludwig-Erhard-Kolleg:** Kölustrasse 235; 53117 Bonn

**Gottfried-Kinkel Realschule:** August-Bier-Strasse 2; 53129 Bonn

**Robert-Wetzlar-Kolleg:** Dorotheenstr./ Ecke Ellerstr., 53111 Bonn

**Jahnschule:** Herseler Str. 3, 53117 Bonn

**SSF-Bootshaus:** Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

**Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Strasse, 53119 Bonn

**Beethoven-Gymnasium:** Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

**Frankenbad:** Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

**Rheinische Kliniken Bonn:** Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn

**Öffnungszeiten Fitnessraum Sportpark Nord:**

Mo, Mi, Fr 8.00 – 21.30 Uhr, Di, Do 9.00 – 21.30 Uhr,  
Sa 9.00 – 17.00 Uhr, So 10.00 – 15.00 Uhr.

**Öffnungszeiten Fitnessraum SSF-Bootshaus Beuel**

Mo, Mi, Fr 9.00 Uhr – 21.00 Uhr  
Di, Do 14.00 Uhr – 21.00 Uhr  
Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, So 9.00 Uhr – 14.00 Uhr  
Freitags inclusive Kinderbetreuung von 9.00 - 12.00 Uhr



**Schmidt Rudersdorf**  
*Gestalte deine Welt!*

Fliesen • Baustoffe • Naturstein  
Christian-Lassen-Str. 6  
53117 Bonn-Buschdorf  
Telefon 02 28 . 55 91 6 - 0  
Fax 02 28 . 55 91 6 - 55  
www.schmidt-rudersdorf.de

Öffnungszeiten  
Montag - Freitag 09.30 - 18.30 Uhr  
Samstag 09.00 - 14.00 Uhr  
Offener Sonntag\* 11.00 - 16.00 Uhr  
\*keine Beratung, kein Verkauf

**Ideen muss man haben.  
Und unsere Fliesen.**

**In der kalten Jahreszeit optimal.  
Die SSF-Jacke für nur 75,00 €.**



**Die SSF Kollektion im Überblick:**



SSF Einkleidungspaket (Trainingsanzug, Sweatshirt, T-Shirt)	99,00 €
SSF Trainingsanzug (inkl. SSF Wappen als Aufnäher)	79,00 €
SSF Sweatshirt (inkl. blauem SSF Bonn Flock)	19,00 €
SSF T-Shirt (inkl. blauem SSF Bonn Flock)	9,00 €
SSF Jacke (inkl. SSF Wappen als Aufnäher)	75,00 €
SSF Wimpel	12,50 €
SSF Schlüsselbänder	2,50 €
SSF Pin	1,70 €
SSF Stoffabzeichen	3,20 €
SSF Aufkleber	0,30 €
DVMF T-Shirt (inkl. blauem DVMF Logo-Flock)	9,00 €



Einkauf und Bestellungen sowie Informationen zu weiteren Artikeln erhalten Sie auf der SSF Geschäftsstelle (Kölnstr. 250, 53117 Bonn) oder unter 0228/ 55 94 112 bzw. [sportshop@sport-service-bonn.de](mailto:sportshop@sport-service-bonn.de).



Ihre Mitgliedschaft bei den SSF Bonn hält neben den Vorteilen, die der Sport bietet weitere Vorteile für Sie bereit: Die SSF Bonn Partner bieten Ihnen Vorzugspreise bzw. Zusatzleistungen zu interessanten Konditionen. Der Vorteil ergibt sich im Rahmen eines Einkaufes bei einem der Partnerunternehmen.

Folgende Unternehmen sind zur Zeit Partner der SSF Bonn und bieten Ihnen als unseren Mitgliedern entsprechende Vergünstigungen bzw. Zusatzleistungen.

**Autohaus Renault Knüfker**  
Kölnstr./Lieselingsweg 53117 Bonn

**Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**  
Fraunhoferstr. 8, 53121 Bonn

**bonaViva Verwaltung GmbH**  
Dollendorfer Straße 106-110, 53639 Königswinter

**Service Karte von Gut Nass**

**Fliesenfachgeschäft Schmidt Rudersdorf**  
Christian-Lassen-Str., 53117 Bonn

**Floristik Krebs**  
Bonner Str./Nahestr., 53332 Bornheim-Hersel

**Schlafsysteme Sleeping Art**  
Obernerstr. 10, 53119 Bonn

**Sportpartner Bonn**  
Wenzelgasse/Friedrichstr., 53111 Bonn

**Sport-Service-Werkhausen**  
im Schwimmbad Sportpark Nord

**Sonnenstudio Helios Sunshine**  
Pariser Str., 53117 Bonn

Legen Sie beim Einkauf Ihren SSF Ausweis vor und fragen Sie nach den Konditionen für SSF Mitglieder bzw. beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung, die nur für unsere Mitglieder gelten.

**Weitere Infos finden Sie auch unter [www.ssf-bonn.de/partner.htm](http://www.ssf-bonn.de/partner.htm)**

- Keine Investitionskosten
- Monatlicher Grund- und Arbeitspreis
- Wartung und Reparatur inklusive
- Bis zu 15 Jahre Garantie auf die neue Anlage
- Energieeinsparung bis zu 20%

**erdgas**



## „Wir modernisieren entspannt, der Wärme wegen.“

Werden auch Sie warm mit **BonnPlus**, unserem neuen Heizkonzept für Ein- und Zweifamilienhausbesitzer.

Infos 0228 711-2728 oder  
[www.stadtwerke-bonn.de/bonnplus](http://www.stadtwerke-bonn.de/bonnplus)

**SWB** Energie und Wasser  
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.