

# Sport- Palette



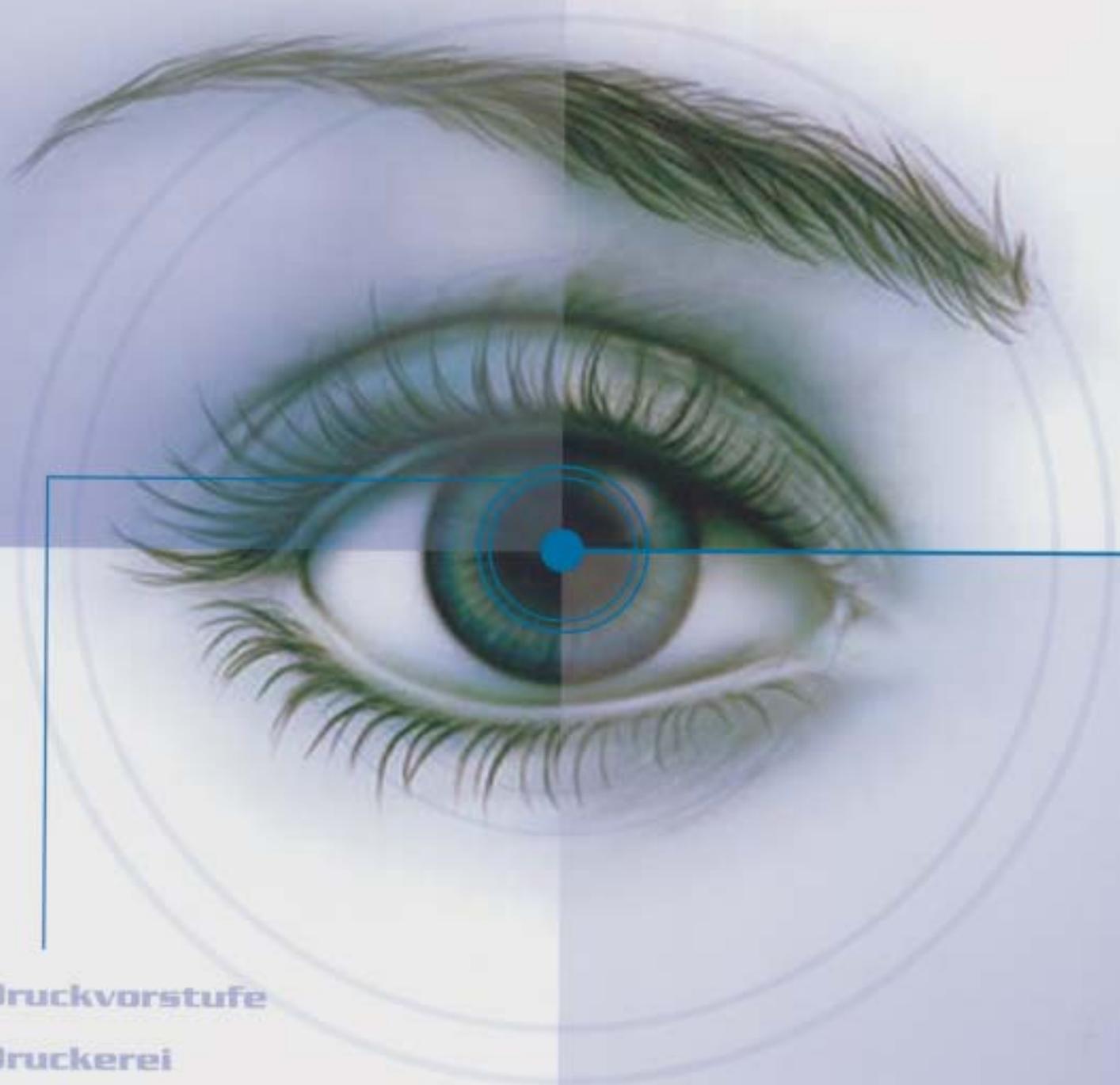
Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Ausgabe 402 / April 2007



Rekorde im und am Becken:  
Jugendschwimmfest der SSF

# ...BLICKPUNKT MEDIEN



**Druckvorstufe**

**Druckerei**

**Buchbinderei**

**Layout**

**CD-Produktion**

**Digitaldruck**

**Cross-Media**

**Logistik**

medienHaus

**PLUMP** GmbH

Rolandsecker Weg 33 - 53619 Rheinbreitbach  
Tel.: 02224/7706-0 - Fax: 02224/7706-22  
medienhaus@plump.de - www.plump.de

# Inhalt

Inhalt, Impressum	Seite 3
Aktuelles, Editorial	4-5
Vereinsnachrichten	6-7



## Aus den Abteilungen:

	Seite
Jugend	8
Kyudo	9
Ski	12
Tischtennis	17
Schwimmen	13-17
Judo	18-19
Kendo	20
Triathlon	21
Moderner Fünfkampf	21
Kraft und Fitness	22-23
Tanzen	25



## 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

## Sportangebote

Offener Bewegungstreff	Seite 26-27
Kurse	28
Abteilungen	29

## SSF-Info

Seite 30



## Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

### April

Lisa Ide  
 Elsbeth Kuehlcke-Kleff  
 Ursula Schmidt  
 Elke Dannenberg-Hensen  
 Susanne Fachinger  
 Karin Iffland  
 Gerlinde Klingspor  
 Sybille Volze  
 Jutta Fernengel  
 Heinrich Kehe  
 Lisa Rastl  
 Ellen Schepp-Winter  
 Marie-Luise de Groot-Simon  
 Helma Gorlo  
 Margarete Gerbig  
 Karin Pfeiffer  
 Adolf Behr  
 Hannelore Werkhausen  
 Gabriele Koenig  
 Frank Fischer

Hildegard Kelaita  
 Waltraud Sackel  
 Albert Kobler  
 Harmannus Valk  
 Gerdi Hertlein

### Mai

Jürgen Knees  
 Adrienne Herrmann  
 Dietrich Steube  
 Karin Steffen  
 Joachim Gimmler  
 Manfred Hugler  
 Klaus Kloefer  
 Miklos Varsanyi  
 Hildegard Wirtz  
 Susanne Meyer  
 Irmgard Anke  
 Barbara Rempe  
 Birgitt Hagemeyer  
 Gertrude Abel  
 Hugo Hubert

Erhard Steffens  
 Georg Emsermann  
 Beate Engelbert  
 Renate Wachsmuth  
 Wolfram Wichert  
 Margret Sieburg

Hermann Josef Schumacher  
 Peter Bugge  
 H. Georg Dietz  
 Wolfgang Nathaus  
 Heike Risse  
 Johannes Feller  
 Hans-Peter Zechner  
 Hermann Quinke  
 Elke Bajor  
 Georg Rudinger  
 Franz Schlenker  
 Walter Dueren  
 Peter Grueters  
 Elsi Bauer  
 Dieter Mosbach  
 Stella Maris Grupp  
 Inge Nolte  
 Hanne Juergens

### Juni

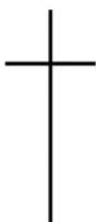
Gertrud Hillrichs  
 Richard Baum  
 Langen Fred  
 Gisela Haemmerlein  
 John Mccaskill  
 Joachim Richarz  
 Werner Bechstedt  
 Elke Kersten  
 Helene Steuer  
 Bruno Pott

## SSF-Termine

Sa. 05.05.07	Frühjahrsschwimmfest der Fünfkämpfer
Sa. 26.05.07	Pfingstsportfest der SSF Bonn für Schüler
Do. 14.06.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do. 16.08.07	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa. 18.08.07	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
Sa. 17.11.07	Traditionsabend
Do. 06.12.07	Nikolausfeier

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. Juni 2007

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



## Mia Werner

hat uns am 17.02.07 verlassen.

Mit der Vereinsgeschichte ist Mia Werner untrennbar verbunden; wir erinnern uns in Dankbarkeit.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.  
 Der Vorstand

## Ein frohes Osterfest!



**Kinderkommunion!** Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Tischdeko mal ganz anders · Türgirlanden · Leihpflanzen · Kugelstämmchen · Kopfschmuck

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

# Durchstarten? Natürlich mit den SSF Bonn!

Liebe Schwimm- und Sportfreunde Bonn,

Gesundheit ist das „Megathema“ der letzten Monate. Aber ist das Thema wirklich so neu? Man kennt es aus anderen Bereichen, zum Beispiel dem Klimaschutz. Sehen wir nicht selbst und auch ganz ohne Klimaschutzkonferenzen schon seit Jahren, dass in der Natur eine latente Veränderung stattfindet? Oder beim Thema Rauchen. Seit Jahrzehnten wissen wir um die damit verbundenen Risiken, aber reichen die Maßnahmen, die jetzt aktuell zum Schutz vor Passivrauchern getroffen wurden oder hat das Thema Rauchen nicht auch etwas mit Erziehung, Ernährung und Bewegungsverhalten zu tun? Drittes Beispiel: Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Wir wissen seit mehreren Jahren, dass unsere Kinder und Jugendlichen langsam aber sicher immer dicker werden, aber es tut sich wenig.

Wie gehen wir mit diesen nicht wirklich neuen Erkenntnissen um? Lehnen wir uns zurück und sagen, die Politik wird's schon richten oder verlassen wir uns auf das dritte rheinische Grundgebot „et hät noch immer joot gegangen“? Zumindest kann man festhalten, dass unsere Clubmitglieder den Zusammenhang von Sport, Bewegung und Gesundheit erkannt haben – und diese Erkenntnis allein schon über ihre Vereinsmitgliedschaft auch umsetzen. Wichtig ist es, ein individuell passendes Angebot zu finden, das zudem auch noch Spaß macht. Wer jetzt im Frühling durchstarten möchte, einen neuen Schub Gesundheitsmotivation verspürt, dem sei eine Beratung in der Vereinsgeschäftsstelle empfohlen, die wohl für jeden ein passendes Sportangebot findet. Im Zweifel greifen Sie auf unsere Kernsportart Schwimmen zurück und gehen zwei bis dreimal die Woche eine halbe Stunde in den Sportpark Nord. Das machen im übrigen auch unsere Vereinsangestellten auf der Geschäftsstelle, die (wenn man es so nennen will) jede Woche Betriebssport betreiben. Die einen gehen zum Schwimmen und der überwiegende Teil spielt Hockey.



Bleibt die Frage, wie wir mit den anderen genannten Themen bei den SSF umgehen. Ich denke, es besteht Einvernehmen darüber, dass quasi als Vereinskodex im Sportpark Nord und in anderen Sportstätten ein absolutes Rauchverbot besteht. Ich denke, die Stadt als Eigentümerin der Sportstätten wird dies gerne sehen und in nächster Zeit auch für eine „offizielle“ Umsetzung der jetzt neu geschaffenen Gesetze sorgen.

Beim Thema Klimaschutz bin ich sehr gespannt, wie sich das nötige Umdenken in unserer Gesellschaft vollziehen wird. Wir werden in diesem und in den nächsten Jahren bei der Sanierung des Sportparks Nord feststellen können, ob und wie Ideen, die unser Verein bereits vor sechs Jahren an die Stadt herangetragen hat, umgesetzt werden, um den Sportpark als energieeffiziente Sportstätte zu führen. Für die Fachleute unter Ihnen seien Stichworte wie Fotovoltaik, Wärmedämmung, Blockheizkraftwerk und Wärmerückgewinnung genannt. Wie gesagt, Ergebnisse eines durch den Sport initiierten Ökochecks liegen seit langem vor.

Beim Thema Ernährung, Gesundheit und Bewegung bemühen wir uns gerade gemeinsam mit einem Partner aus dem Krankenkassenbereich und mit der Stadt Bonn darum, eine flächendeckende Sportgesundheitsuntersuchung bei Grundschulkindern für Bonn einzuführen, um frühzeitig Hinweise auf Fehlentwicklungen geben zu können. Ich hoffe sehr, dass wir das in diesem Jahr umsetzen können. Sport und Gesundheit – das ist ein Thema, das uns alle angeht. Wir werden da am Ball bleiben, und bleiben Sie es auch!

Ihr



# Vereinsgeschichte und Kinderjahre

Schwimmwartin Ute Pilger erinnert sich an unbeschwerte Begegnungen mit Mia Werner

Die Mitgliederverwaltung eines Vereins mit mehreren tausend Mitgliedern am Wohnzimmertisch zu erledigen – heute ist das unvorstellbar, in den 60er Jahren jedoch und für Mia Werner war das ganz normal. Der Wohnzimmertisch der Schwimm- und Sportfreunde Bonn stand in ihrer Wohnung am Hochstadenring. Walter Werner, lange Zeit Schatzmeister des Clubs, hatte seiner Frau die Mitgliederverwaltung übertragen und ihr damit arbeitsreiche, aber eben auch schöne Nachmittage beschert.

Ungezählte Stunden verbrachten Mia Werner, Hedi Schlitzer und Leni Henze damit, die Daten der neuen Mit-

glieder in schöne bunte Rähmchen zu stecken; je nach Mitgliederstatus (Familie, Jugendlischer usw.) gab es unterschiedliche Farben und für uns Kinder, die ja meist mit dabei sein durften, waren das immer aufregende Nachmittage, da wir die defekten Rahmen zum Basteln und Spielen bekamen – genauso wie selbst gebackenen Kuchen oder Plätzchen.

Gingen wir Kinder zum Training ins Frankenbad, kontrollierte Tante Mia die Ausweise. Stets gut gelaunt und immer fröhlich kannte sie alle Mitglieder und hatte für jeden ein offenes Ohr. Wir vertrauten ihr so manches unserer Schulprobleme an und oft war sie es, die den Eltern schonend eine

schlechte Note beizubringen versuchte. Auch in den ersten Jahren im Sportpark Nord saß Mia Werner noch am Eingang und begrüßte die Mitglieder; aus dem alten „Kassenhäuschen“ ist mittlerweile leider eine Abstellkammer geworden.

Besonderen Spaß hatte sie bei der Organisation von Kinderfesten oder aber der Nikolausfeier. Jahrelang hütete sie das wertvolle Kostüm des Nikolaus, dem sie gemeinsam mit Leni Henze unzählige Glasperlen aufnähte. Handarbeit war damals wie heute die Versendung der Vereinszeitschrift Schwimmer: Meine Schwester und ich liebten es, samstags mit unserem Vater in die Druckerei Werner zu ge-

hen, um die neueste Ausgabe abzuholen und (wie gewohnt in großer, gemeinsamer Runde) zum Versand an die Mitglieder vorzubereiten. Anders als heute jedoch mussten die Versandumschläge noch einzeln beschriftet werden, gab es keinen Stempel, der uns das Anfeuchten der Briefmarken ersparte. Und doch – die vielen Treffen und Begegnungen mit Tante Leni (Henze), Tante Hedi (Schlitzer) und eben Tante Mia sind für mich ebenso untrennbar mit der Vereinsgeschichte verbunden wie mit einer unbeschwerten Kindheit.

Ute Pilger

## Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn 1905 e.V. vom 18. Januar 2007

**Ort:** Bootshaus, Rheinaustr. 269

**Beginn:** 19.40 Uhr

**Ende:** 21.15 Uhr

**Anwesend:** 31 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden neugewählten Delegierten.

### Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sport-Palette Nr. 400 vom Dezember 2006 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Michael Scharf weist daraufhin, dass die Einladung zur Delegiertenversammlung, wie in der Geschäftsordnung vorgesehen, künftig immer durch Veröffentlichung in der Sport-Palette erfolgt und nicht mehr, wie bisher üblich, durch schriftliche Einladung an die Delegierten. Für diejenigen Delegierten, die der Geschäftsführung eine aktuelle E-mail-Adresse zur Verfügung stellen (Eintrag in die ausgelegte Liste), kann eine zusätzliche Einladung per Email erfolgen.

Das Protokoll der letzten Delegiertenversammlung vom 14.09.06 wurde in der Sport-Palette Nr. 400 vom Dezember 2006 veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (3.11.3 der GO).

Thomas Ropertz wird einstimmig zum Protokollführer gewählt.

Mit Schreiben vom 27.12.06 hat die Kanuabteilung beantragt, den Tagesordnungspunkt 6 „Auflösung der Kanuabteilung gemäß § 20, Abs. 6 der Satzung“ von der Tagesordnung zu nehmen. Der Vorstand bittet die Delegierten, diesem Antrag zuzustimmen, da nach der Abteilungsversammlung der Kanuabteilung vom 24.11.06 und der damit verbundenen Neuwahl der Abteilungsleitung hier zur Zeit kein Handlungsbedarf besteht. Die Delegierten beschließen daraufhin einstimmig, den Top 6 von der Tagesordnung zu nehmen.

Stellvertretend für die verstorbenen Clubmitglieder nennt der Vorsitzende die Ehrenmitglieder Leni Henze und Hans-Karl Jakob, sowie das langjährige Vorstandsmitglied Toni Mürtz.

### Top 2: Bericht des Vorstands

Michael Scharf berichtet über die sportlichen Erfolge des letzten halben Jahres, die Mitgliederentwicklung und über den neuesten Stand in Sachen „Bäderdiskussion“. Michael Scharf spricht auch an, dass in 2007 mit einer Nutzungseinschränkung für das Schwimmbad im Sportpark Nord durch die Erneuerung der Decke zu rechnen sei.

Thomas Ropertz berichtet vom Engagement der SSF Bonn im Bereich der Offenen Ganztagschule und insbesondere von der geplanten Übernahme der Gesamträgererschaft an der Karlschule.

Zum Bericht des Vorstandes gibt es seitens der Delegierten keine Fragen.

### Top 3: Ehrungen

Klaus Rommerskirchen wird für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement als Abteilungsleiter der Schwimmabteilung ausgezeichnet, Alois Gmeiner wird als SSF Trainer des Jahres aufgrund der Erfolge seiner Leichtathleten geehrt.

### Top 4: Haushaltsplan 2007

Manfred Pirschel erläutert den Haushaltsplan 2007. Michael Scharf erklärt, dass der Haushaltsplan bereits vom Gesamtvorstand genehmigt wurde und stellt ihn zur Abstimmung. Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2007 einstimmig in der vorgelegten Form zu.

### Top 5: Entscheidungen über neue Einzelvorhaben des Clubs

Zur Zeit stehen keine neuen Vorhaben zur Entscheidung an.

### TOP 7: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

### Top 8: Verschiedenes

Michael Scharf erklärt die Umgründungsphase im Präsidium und weist darauf hin, dass es in diesem Zusammenhang im Herbst 2007 auf der Mitgliederversammlung weitere Informationen zu einzelnen Kandidaten geben wird. Das ausgeschiedene Vorstandsmitglied Peter Hardt wird dann als Brücke zwischen Präsidium und Vorstand fungieren.

Auf Nachfrage des Delegierten Frank Herboth gibt der Vorsitzende des SSF-Fördervereins, Bernd Obenaus, Informationen zum derzeitigen Status des Fördervereins. Er erklärt, dass aufgrund der vorliegenden Unterlagen für 2007 die Anerkennung als gemeinnütziger Verein zu erwarten sei. Sobald diese Frage geklärt sei, würde der Förderverein auch aktiv werden und zur Beteiligung aufrufen. In diesem Zusammenhang erklärt Finanzreferent Manfred Pirschel, dass dann ein entsprechender Freistellungsbescheid rückwirkend zum 1.1.2007 beantragt werden sollte. Er weist aber auch daraufhin, dass dem Vereinsvorstand eine gerechte Verteilung der Mittel an alle Abteilungen durch den Förderverein am Herzen liege.

Frank Herboth regt an, mit Fuhrparkbetreibern in der Stadt Bonn Gespräche hinsichtlich einer Kooperation bei der Nutzung von Fahrzeugen für die Teilnahme an Meisterschaften und ähnlichen Leistungssportveranstaltungen zu führen.

Michael Scharf (Vorsitzender)

Thomas Ropertz (Protokollführer)



# NRW-Sportplakette für Michael Scharf

Der SSF-Vorsitzende wurde mit der höchsten sportlichen Auszeichnung des Landes geehrt



der 8. Platz bei den Weltmeisterschaften, bevor er seine sportliche Laufbahn nach der verpassten Olympiaqualifikation 1988 beendete.

Längst schon hatte Scharf da auch auf Landesebene ehrenamtliche Verantwortung als Jugend- und Sportwart übernommen. Als Trainer betreute er Ende der 80er und Anfang der 90er Jahre Bonner Fünfkämpfer wie die Juniorenweltmeisterin Maren Thiel und die Junioren-WM-Teilnehmer Michael Meidow und Carsten Rohde. Im Jahr 2002, zwei Jahre vor den Olympischen Spielen in Athen, wurde Scharf das Amt des Bundestrainers für die Frauen angetragen und mit großem Engagement führte er die Berlinerinnen Kim Raisner innerhalb von zwei Jahren zurück an die Weltspitze (5. Platz in Athen) und begleitete die Entwicklung des „größten Deutschen Fünfkampftalents“ Lena Schöneborn.

Beruflich blieb Scharf dem Rheinland verhaftet: 1993 wurde er Geschäftsführer der SSF Bonn Bonn, drei Jahre später Vereinsvorsitzender. In seiner Zeit verzeichnete der Club ein Wachstum von 3.500 Mitgliedern (1992) auf inzwischen fast 8.000 Mitglieder. Scharfs

Credo („Wir wollen anders als in der Vergangenheit keine „fertigen“ Leistungssportler einkaufen, sondern vor allem den Nachwuchs aus der Region entwickeln und fördern.“) ist eine Philosophie, die heute, 15 Jahre später, mehr und mehr Vereine für sich entdecken.

Seit 1997 steht Michael Scharf dem nordrhein-westfälischen Fünfkampfverband als Präsident vor und konnte auch dort seine Vorstellung, dass „Breiten- und Leistungssport zusammengehören und nicht voneinander getrennt werden dürfen“ zusammen mit seinen Vorstandskollegen umsetzen – höchst erfolgreich übrigens, denn auch die Mitgliederzahl des Landesverbandes stieg von 1.000 (1997) auf fast 60.000 Mitglieder (2007). Im Juni 2004 schließlich wurde Michael Scharf zum Leiter des Olympiastützpunkts Köln-Bonn-Leverkusen berufen.

Ein Leben ohne Sport ist für den 45-jährigen privat und beruflich undenkbar; seine Begeisterung wirkt ansteckend auf die, die ihm dabei begegnen. Und sympathisch macht den Vater zweier Kinder das Bekenntnis, dass er sich bei seinem Engagement vor allem auf Rückhalt und Verständnis in der Familie stützt und als Teamspieler und Teil eines Ganzen sieht. Manchmal sei er

natürlich eher „die Spitze des Eisberges“, manchmal aber eben auch nur „Glied in einer Kette“ – „Wichtig ist in jedem Fall die Sache, nicht etwa die Person“, so Scharf.



Oft genug hat er Sportler und Vereinsmitglieder für Auszeichnungen empfohlen – jetzt ist Michael Scharf selbst mit höchsten Ehren bedacht worden: NRW-Innenminister Ingo Wolf verlieh dem Vorsitzenden der Schwimm- und Sportfreunde Bonn am 6. März die Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen. Diese höchste sportliche Auszeichnung auf Landesebene erhielt der 45-jährige Bonner für eigene sportliche Erfolge und sein langjähriges ehrenamtliches, sportliches Engagement.

Scharfs sportliche Laufbahn begann mit dem Eintritt in die SSF Bonn am 1. Januar 1973; sein sportlicher „Ziehvater“ und Trainer war Gabor Benedek, 1952 Olympiasieger im Modernen Fünfkampf. Erfolge in Serie feierte Scharf Mitte der 80er Jahre, als er insgesamt 44 Mal für die Nationalmannschaft zum Einsatz kam. In den Jahren 1982, 1985, 1987 und 1988 wurde er Deutscher Mannschaftsmeister; ein Mal stand er als Deutscher Einzelmeister ganz oben auf dem Treppchen. 1986 dann



## 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

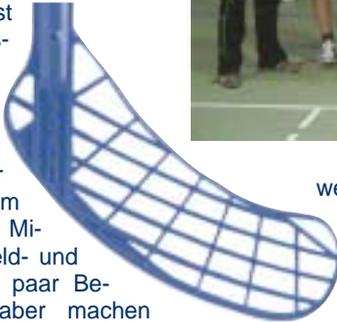


# Floorballer suchen Verstärkung

Der neue Trendsport hat sich bei den SSF Bonn schnell etabliert

**W**er hat's erfunden? Die Schweden haben's erfunden! Kein Kräuterbombon in diesem Fall, sondern die Sportart Floorball, auch Unihockey genannt, die seit kurzer Zeit auch bei den SSF Bonn betrieben werden kann.

Unihockey ist ein abwechslungsreicher und spannender Sport sowohl für Jungs als auch für Mädchen und im Grunde eine Mischung aus Feld- und Eishockey. Ein paar Besonderheiten aber machen Unihockey zur schnellsten Mannschaftssportart der Welt. Zum Beispiel die Schläger: Sie sind an der Schaufel gebogen und bilden eine kleine Tasche, in die man den Ball „legen“ und ausbalancieren kann. Dadurch dass können viele schwierige Tricks eingesetzt



werden, wird das Spiel sehr schnell und wendig. Wer also nach seinem Einsatz im Spiel nicht außer Atem ist, der macht irgendetwas falsch.

Bei den SSF hat Floorball schnell neue Anhänger gefunden – Schläger, Tore und kleine Banden sind schon da; wir haben einen tollen Trainer und viele Spieler. Doch leider sind

wir noch wenige Mädchen und würden uns besonders über mehr MitspielerINNEN freuen (aber zu neuen Mitspielern sagen wir natürlich auch nicht nein). Eine gute Kondition, Durchhaltevermögen und ein schnelles Reaktionsvermögen sind sehr wichtig. Das Wichtigste überhaupt aber ist, wie bei jedem Mannschaftssport, natürlich der Teamgeist!

Seid etwas über vier Monaten trainieren wir wöchentlich

und seit kurzem sogar zweimal in der Woche. Das Training ist sehr anstrengend, aber danach haben wir einfach das tolle Gefühl, etwas geleistet zu haben. Wir machen jedes Mal neue Technikübungen und beenden das Training dann mit einem einstündigen Spiel.

Das Training der Floorball-Gruppen findet im Sportpark Nord statt. Die die U 14 und U 18 trifft sich dienstags und donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr, die U 14 zusätzlich auch mittwochs von 17 bis 19 Uhr. Bei Fragen oder Anmeldungen ist unser Trainer Jan Patocka der richtige Ansprechpartner (e-mail: jan@jamasi.de oder Tel.: 0179/9496854). Und wie Unihockey in der Praxis aussieht? Davon kann sich jeder unter [www.unihockey-pics.de](http://www.unihockey-pics.de) einen ersten Eindruck verschaffen. Paula Lange und Julia Brinkmann



**W**er noch kein Pläne für die Ferien hat, kann sich auf die Schwimm- und Sportfreunde Bonn verlassen: Wie in jedem Jahr ist auch für 2007 ein buntes Programm geplant. Die Ferienfreizeit im Schloss Dankern hat gerade stattgefunden, bei der von den SSF organisierten Fahrradtour nach Rügen, im Sommercamp, bei der Herbstwoche im September und der Trampolinwoche im Oktober aber sind noch Plätze frei.

## Ferien mit den SSF



Die **Fahrradtour nach Rügen** (12. bis 21. Juli) gehört für die Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren inzwischen zu den Sommer-Highlights. Die Anreise erfolgt mit der Bahn, auf Rügen selbst sind sieben Tagesetappen geplant. Der Besuch der Störtebecker-Festspiele ist ein fester Veranstaltungspunkt; die Kosten der Fahrradtour werden für SSF-Mitglieder bei 250 Euro liegen (Nichtmitglieder: 280 Euro).

Zum **Sommercamp** in der Zeit vom 23. bis 27. Juli sind Kinder zwischen acht und zwölf Jahren in den Sportpark Nord eingeladen, wo von 9 bis 17 Uhr Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Badminton, Judo, Floorball, Volleyball, Schwimmen und vieles mehr auf dem Programm stehen.

Ebenfalls an Kinder zwischen acht und zwölf Jahren

richtet sich das Angebot in der **Herbstwoche** (24. bis 28. September im Sportpark Nord). Schwimmen, Leichtathletik und Judo oder doch lieber Trampolin, Wasserball und Volleyball? – Hauptsache Bewegung, heißt es in der Herbstwoche wie bei allen SSF-Angeboten. Ein besonderes Highlight wird sicher auch die Abschlussfahrt zum Tivoli Rock nach Aachen sein, wo die Teilnehmer nach Herzenslust und unter Anleitung klettern dürfen, was das Zeug hält.

Um leichte Sprünge auf dem großen Trampolin geht es vom 1. bis 5. Oktober bei der **Trampolinwoche**, die ebenfalls im Sportpark Nord stattfindet. Die Teilnehmerzahl bei diesem Angebot ist auf 20 Kinder begrenzt; es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Die Kosten für die Ferienfreizeiten liegen jeweils bei 60 Euro für Vereinsmitglieder bzw. 120 Euro für Nichtmitglieder und umfassen neben der Betreuung durch ausgebildete Übungsleiter auch ein tägliches warmes Essen im Fechtinternat. Anmeldungen und nähere Informationen sind bei der SSF-Geschäftsstelle (Königsstraße 313a, Tel.: 0228/676868) oder im Internet unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de) (Stichwort Ferienfreizeiten) erhältlich.



# „Matodore“ in der Bundesliga

Kyudo-Gruppe der SSF Bonn verzeichnet Neuzugänge und Erfolge

**G**anz schön rüdrig, die Kyudo-Gruppe der SSF Bonn: Im September vergangenen Jahres erst hat sich die Gruppe zusammengefunden, und doch schon eine Reihe von Neumitgliedern für

ihren Sport begeistern, Kontakte zu anderen Vereinen aufbauen und erste Erfolge verzeichnen können.

Zum regionalen Treffpunkt etwa wurde das *kagami-biraki* der Kyudo-Gruppe beim festlichen Jahresauftakt. Sämt *mato-asobi* (Zielspielen) waren neben den Bonnern auch Schützen aus Aachen, Köln und Erkrath vertreten.

Der erste Bonner Kyudo-Anfängerkurs ist im Dezember zu

Ende gegangen und elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich nach den Kursabenden entschlossen, weiter den Weg des Bogens zu gehen und am regelmäßigen Training im Sportpark Nord teilzunehmen. Wann wieder ein Anfängerkurs angeboten werden kann, steht derzeit noch nicht fest. Interessenten können sich per e-mail an [kyudo-bonn@web.de](mailto:kyudo-bonn@web.de) auf die Warteliste setzen lassen und werden benachrichtigt, sobald es einen Termin gibt.

Der Termin für den ersten Bonner Kyudo-Wettkampf dagegen steht bereits fest: Am Wochenende 6./7. Oktober wird der Kitty-Cup ausgetragen.

Mit dem Team „Matodore“ (das „mato“ ist die Zielscheibe beim japanischen Bogenschie-



Das Jahrestier für 2007, das Schwein, wurde heftig beschossen - und zur Strecke gebracht. (Foto: Rita Nemeth)

ßen) nimmt die Bonner Kyudo-Gruppe an der Kyudo-Bundesliga teil. Das Team besteht aus Monika Nadler, Sven Zimmermann und Marco Zingsheim.

SSF-Kyudoka Marco Zingsheim ist in die Auswahl für den Nationalkader des Deutschen Kyudo Bundes e.V. aufgenommen worden.

Ausführliche Informationen über Kyudo in Bonn werden bald auch im Internet zu finden sein: Auf der Website der SSF-Kyudoka unter [www.rheindjo.de](http://www.rheindjo.de).



Eine Dreier-Gruppe von Kyudoka bereitet sich auf das Schießen vor. (Foto: Heinz Eberhard Maul)

# 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 Übergangslosen anatomisch optimalen Liegekomfort

Wasserbetten	Matratzen	Luftbetten	Bettsysteme	Unterfederung
Sleeping Art	<a href="http://www.sleeping-art.de">www.sleeping-art.de</a>	Obermerstr. 10	Nähe Verteilerkreis	53119 Bonn
		Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10:00 - 18:30 Uhr		Tel. (0 22 8) 68 65 56
			Sa. 10:00 - 16:00 Uhr	Fax (0 22 8) 68 97 833



Hahn im Korb beim Après-Ski:  
Der Organisator der SSF-Skireisen, Siegfried Hahlbohm

**A**nkommen und sich wohlfühlen, unter diesem Motto erwartete uns in diesem Winter wieder das Hotel Almrösl in Hüttschlag/Großarl. Vom 20.01. bis 27.01.07 führte uns die Skitour in das Skigebiet Ski amadé mit den Skigebieten Großarl, Ga-

stein, St. Johann/Alpendorf, Kleinarl, Wagrain, Flachau, Flachauwinkl Radstadt/Altenmarkt, Zauchensee Schladming und Dachstein Tauern. Wir fahren mit dem Bus vom Sportpark Nord (Treffpunkt am 20.01.07) in Richtung Süden nach Hüttschlag bei Großarl.

## Skiabteilung zum Skivergnügen 2007 in Hüttschlag

Das Skigebiet Ski amadé hatten wir bereits in 2006 erkundet. Die Schneelage und das Wetter waren leider nicht so gut wie im Vorjahr.

Als wir am Sonntag, dem 21.01.07, zum ersten Mal mit dem Skibus ins Skigebiet fahren, war das Tal grün. Nur eine weiße Schlinge schlängelte sich ins Tal. Die Talabfahrt war auf Kunstschnee möglich. Über der Mittelstation lag ausreichend Schnee um gut Ski zu fahren. Das Wetter war recht angenehm und sonnig. So bildeten sich jeden Tag wieder Gruppen, die zusammen auf den Skiern unterwegs wa-

ren. Ab Dienstag fing es an zu schneien und die Pistenverhältnisse wurden immer besser. Neben einer Fackelwanderung wurde auch Eisstockschießen angeboten. Oft wurde abends noch in der Kellerbar gefeiert. Einige zog es auch schon nachmittags zum Après-Ski.

Siegfried und Hanna Hahlbohm hatten jedenfalls wieder eine sehr schöne Reise für die Skiabteilung organisiert. Für das nächste Jahr will Siegfried ein letztes Mal die Skireise organisieren und hofft auch auf neue Teilnehmer.

Jürgen-Ludwig Block

## Protokoll der ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiabteilung vom 7. Februar 2007

**Beginn:** 19.00 Uhr

**Ende:** 19.50 Uhr

**Ort:** Sportpark Nord

**Anwesend:** 23 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste

### TOP 1: Begrüßung

Begrüßung der Teilnehmer der Jahreshauptversammlung durch die Abteilungsleitung. Insbesondere wurde in diesem Jahr auch wieder die Abteilungsgründerin Käthe Ziertmann begrüßt. Keine Ergänzung/Änderung der Tagesordnung.

### TOP 2: Bericht der Abteilungsleiterin

Danksagung an die/den Trainer/innen Roswitha Schröder, Waltraud Fenzke und Werner Klemm. Danksagung an Hanna und Siegfried Hahlbohm für das langjährige Engagement bei der Durchführung und Organisation der jährlichen Skireisen. Auch die Fahrt in 2006 war wieder ein voller Erfolg. Danksagung an Jürgen Block zur Überarbeitung der Internetseiten der Skiabteilung über den SSF und verstärkten Kommunikationsnutzung, wie Sportpalette oder E-Mailverteiler.

Die Mitgliederzahl stagniert weiterhin auf hohem Niveau, ohne dass die Zahl von 150 bisher überschritten wurde. Das traditionelle Grillfest fand am 28.06.2006 statt. In den Sommerferien wurde wieder ein Lauftreff von Werner Klemm angeboten, welcher durch Siegfried Hahlbohm ergänzt wurde. Das Münsterplatzfest ohne Bühnenauftritt wurde am 02.09.2006 im Wesentlichen durch den Vorstand organisiert und begleitet. Am Stand lief ein Video über die Sportstunden. Zahlreiche Interessenten konnten wieder angesprochen und geworben werden. Mit Bodo Brunsmanns Unterstützung konnte ein neuer Schrank in der Sporthalle zur Verfügung gestellt werden. Eine Abordnung der Skiabteilung besuchte die Gründerin der Skiabteilung Käthe Ziertmann zum 85. Geburtstag. Das Weihnachtsessen fand am 08.12.2005 wieder in der Lambertusstube (Dransdorf) statt.

Petra Block bedankt sich im Namen der Skiabteilung bei den Vorstandskollegen für die harmonische Zusammenarbeit und ihren tatkräftigen Einsatz. Insbesondere bedankt sie sich bei ihrem Vertreter Hans Hennes, der nach 18 Jahren aus der Vorstandsarbeit ausscheidet und nicht wieder zur Wahl zur Verfügung steht.

Hans Hennes bedankt sich bei allen Mitgliedern für die gute Zusammenarbeit. Es hat ihm sehr viel Spaß gemacht und er will der Ski-

abteilung auch weiterhin zur Verfügung stehen, aber im Vorstand Platz für jüngere machen.

### TOP 3: Bericht des Kassenwarts

Die Ausgaben 2006 betragen 3.011,31 Euro.

### TOP 4: Entlastung des Vorstands

Der Entlastung des Vorstands wird einstimmig zugestimmt.

### TOP 5: Wahl des Vorstands

Petra Block wird einstimmig zur Abteilungsleiterin gewählt. Petra Block schlägt ein Gesamtpaket zur Wahl der anderen Vorstandspositionen vor: Stellvertreter der Abteilungsleiterin: Peter Bruderreck, Kassenwart: Edgar Marx, 1. Sportwart: Siegfried Hahlbohm, 2. Sportwart: Werner Klemm, Schriftführer: Jürgen-Ludwig Block. Das Gesamtpaket wird einstimmig gewählt.

### TOP 6: Verschiedenes

Siegfried Hahlbohm berichtet von der Skireise 2007 nach Ski amadé. Ab Dienstag schneite es und es gab eine Verletzte. Er wünscht sich, dass sich die Jugend stärker beteiligt. Er will für 2008 die Skireise ein letztes Mal organisieren.

Peter Bruderreck bedankt sich noch einmal bei Hans Hennes für die geleistete Arbeit und berichtet von den geplanten Aktivitäten für 2007: 10.02.2007 Tagestour nach Winterberg zum Skifahren, 10.03.2007 Tagestour nach Winterberg zum Skifahren, 17.03.2007 Tagestour zur Skihalle nach Bottrop.

Weiter werden noch folgende Themen, die der Vorstand in 2007 durchführen will verkündet: Radtouren, Stammtisch nach der Sportstunde ab 21:00 Uhr im Mosaik, 18.03.2007 Bildertreff Ski amadé Reise in der Lambertustube, 10.08.2007 Grillfest, 07.12.2007 Weihnachtsfeier.

Es wird darauf hingewiesen, dass ab 20.30 Uhr Spiele gespielt werden z.B. Basketball, Fußball, Hockey, usw., weil einige Mitglieder dies bisher nicht mitbekommen haben. Außerdem soll noch nach einem Ausweichtermin an einem anderen Tag gesucht werden und damit das Trainingsangebot erweitert werden.

Die Gründerin der Skiabteilung hat das Sportabzeichen mit 85 Jahren neu gemacht.

Petra Block (Abteilungsleiterin)  
Jürgen-Ludwig Block (Protokollführer)



## Schüler-B im Finale um den Kreispokal



**G**anz klar – mit Ambitionen auf den Titel gingen Christian Hacker, Joschka Hermans und Marc Stein in den Wettkampf um den Kreispokal der Schüler B. Den TTC Duisdorf 2 bezwangen die drei SSFler dann auch ohne Schwierigkeiten mit 4:0 und trafen per Losentscheid im Halbfinale auf den wohl schwächsten Gegner, Fortuna Bonn, der ebenfalls mit 4:0 besiegt wurde. Im Finale allerdings stand man erwartungsgemäß dem TTC Duisdorf 1 gegenüber, gegen den kein Kraut mehr gewachsen war. Sowohl die Einzel als auch das Doppel gingen verloren und so hieß es am Ende wieder 4:0 – dieses Mal allerdings zu Ungunsten der SSF, die sich mit dem zweiten Platz zufrieden geben mussten. Dennoch – ein schöner Erfolg!

## Kreisrangliste 2007: Christian Hacker auf Platz 5

**M**it drei Spielern waren die SSF bei der Kreisrangliste der B-Schüler vertreten und auch die „Neulinge“ Samuel Nassr und Matteo Becker



zeigten dabei eine durchaus erfreuliche Leistung. Beide kamen über die Vor- bzw. Zwischenrunde zwar nicht hinaus, doch konnten beide auch Siege einfahren und Erfahrungen sammeln. Souverän der Auf-

tritt von Christian Hacker am ersten Wettkampftag: In der Vor- und der Zwischenrunde gab er bei 5:0 Siegen nur zwei Sätze ab und landete nach der Endrunde schließlich auf Platz 5. Herzlichen Glückwunsch zu diesem schönen Erfolg!

Jörg Brinkman

## Einladung zur Abteilungsversammlung 2007 der Tischtennis-Abteilung

am 22. Mai 2007 um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2, 53119 Bonn-Tannenbusch

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Ehrungen
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
4. Bericht der Abteilungsleitung
5. Wahl eines Versammlungsleiters
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Neuwahlen (Abteilungsleiter, Stv. Abteilungsleiter, Sportwart, Damenwart, Kassenwart)
8. Mannschaftsaufstellungen Saison 2007/2008
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis Freitag, den 11. Mai 2007, schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten.

Aufgrund der Bedeutung einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Mitglieder, die trotzdem verhindert sind, werden gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Harald Kautz Kontakt aufzunehmen (d.: 0228/631363 oder p.: 0228/691999).

Am Dienstag, 22. Mai 2007, ist die Halle ab 19.00 Uhr geschlossen.

i.A. Jörg Brinkmann

## 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 Jahnschule. 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!**

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.

AKTIONSSANGEBOTE

TA Triumph-Adler ist ein Markenname für elektronische Geräte. Die Preise sind in Euro angegeben und können ohne Gewährleistung sein. Alle Angaben sind ohne Gewährleistung. © 2004 Triumph-Adler.

# Wanderpokal „auf ewig“ bei den SSF

Mastersschwimmer zum Jahresauftakt in Ingelheim erfolgreich

Schon traditionell ist das Internationale Mastersschwimmfest in Ingelheim auch für die Mastersschwimmer der SSF der Jahresauftakt und wie in den vergangenen Jahren zeigten sich die Aktiven um Masterssportwartin Margret Hanke auch 2007 in guter Frühform. Zum dritten Mal in Folge konnten die Damen den Wanderpokal in der Mannschaftswertung gewinnen und ihn damit für immer nach Bonn holen. Die Männer belegten den vierten Platz – mit drei Punkten nur sehr knapp hinter den Schwimmern der TU Dresden.

Mit mehr als 200 Aktiven und über 850 Starts verzeichnete der Wettkampf in diesem Jahr ein erhebliches Plus im Vergleich zu 2006. Die Veranstaltung des Ausrichters SSV Ingelheim wird von Masterschwimmern aus ganz Deutschland und der Schweiz besonders geschätzt – einerseits wegen der herzlichen Atmosphäre, andererseits wegen der frühzeitigen Terminierung, mit der sich eine Teilnahme unter anderem für jene Schwimmer anbietet, die im aktuellen Jahr die Alterklasse (AK) wechseln und in ihrer „neuen“ Klasse einen Rekordversuch unternehmen wollen. Kein Wunder also, dass auch 2007 einige Rekordmarken fielen und zwei Weltbestzeiten,



Die erfolgreiche Damenmannschaft der SSF Mastersschwimmer mit einem Teil der siegreichen Gladbecker Herrenmannschaft bei der Pokalübergabe.

sieben Europarekorde, 22 Deutsche Rekorde und 11 Schweizer Rekorde erschwommen wurden.

Im 18. Jahr seines Bestehens feierte das Mastersschwimmfest des SSV Ingelheim außerdem eine Premiere: Zum ersten Mal wurde der Wettkampf im brandneuen Regionalbad „Rheinwelle“ in Gausgesheim ausgetragen. Im neuen Bad glänzte der Ausrichter nicht nur mit einer gewohnt professionellen Organisation, sondern auch mit einer elektronischen Zeitmessanlage und einer Anzeigetafel, auf der sich Zuschauer und Aktive live über die Leistungen informieren konnten. Einziger Wermutstrop-

fen für die Organisatoren des SSV Ingelheim: Die Mietkosten für das neue Schwimmbad waren so exorbitant hoch, dass trotz einer teilweisen Kostenübernahme der Stadt Ingelheim nicht sicher ist, ob der Verein sich den Wettkampf auch zukünftig in der Rheinwelle leisten kann. Von den Organisatoren war jedoch zu hören, dass man nicht daran denke, den so positiv etablierten Wettkampf einzustellen.

Mit dem Gesamtergebnis der 16 mitgereisten Aktiven der SSF Bonn, das sich in den Einzelwettkämpfen aus 19 Siegen und jeweils 14 zweiten und dritten Plätzen sowie 5 Siegen und 3 Silberrängen in den

Staffelwettbewerben zusammensetzte, zeigte sich Margret Hanke mit Hinweis auf die im September anstehenden Europameisterschaften im slowenischen Kranj sehr zufrieden. „Die Zeiten, die hier so früh in der Saison geschwommen wurden, zeigen, dass wir in diesem Jahr von der einen Masterschwimmerin oder dem anderen Schwimmer noch einiges erwarten können. Besonders freut mich natürlich, dass wir den Damenpokal trotz unserer vergleichsweise kleinen Mannschaft nun dauerhaft zu den SSF entführen konnten.“

Aus Sicht der SSF die erfolgreichsten Teilnehmerinnen waren Brigitte Oberfell (6 Siege), Elke Schmitz (3 x Platz 1, 1 x Platz 2, 2 x Platz 3) und Michaela Steinfels (3 Siege und eine Bronzeplatzierung). Bei den Herren erschwammen Volker Bodenwein, Jochen Schondorf und Norbert Radig jeweils einen Sieg und diverse Podiumsplätze. Eine weitere Besonderheit dieses Wettkampfes besteht übrigens darin, dass keine Medaillen verliehen werden. Jeder Sieger erhält stattdessen eine Flasche Wein aus dem lokalen Anbaugelände – vielleicht ein weiterer Grund, warum sich das Schwimmfest überregionaler Beliebtheit erfreut.

Uwe Klotzowski



PETER BÜRFENT GmbH & Co. KG  
COCA-COLA BONN

# Koch-Schützlinge im Bundesfinale

Jugend D erfolgreich bei den Deutschen Mannschafts-Meisterschaften der Jugend

**T**rainer Stefan Koch und seine Schützlinge in der Jugend D dürfen sich freuen: Bei den über mehrere Runden ausgetragenen Deutschen Mannschafts-Meisterschaften der Jugend (DMS-J) konnten sie bis ins Finale auf Bundesebene vordringen.

Begonnen haben die diesjährigen Titelkämpfe der DMSJ am 3./4. Februar auf Bezirksebene im Bonner Frankenbad. Hier schickten die SSF Bonn 13 Mannschaften ins Rennen und holten drei Titel. Gold ging an die weibliche Jugend D mit Sharon Muschy, Rebecca Heinen, Jasmin Mauer, Andrea Mohr für eine Gesamtzeit von 25:50,63 min. Die zweite Goldmedaille ging an die männliche Jugend D mit David Ziebart, Yannick Lüdtkke, Max Pilger, Christian Hemker und Jan Kaatz, die eine Gesamtzeit von 26:19,11 min erschwammen. Ebenfalls ganz oben auf dem Siegerpodest standen Matthias Hövener, Marc Wegrzyk, Max Widera, Kevin Grützenbach, Sven Richter und Daniel Gillnick. Sie schwammen in der Jugend A



Brachte seine Schützlinge in die Endrunde: Stefan Koch und die gemischte Jugend E sowie die weibliche und die männliche Jugend D.

und benötigten für alle Staffeln 21:50,24 min.

Am 24./25. Februar dann der Endkampf auf NRW-Ebene in Essen. Hierfür hatten sich die männliche und weibliche Jugend D sowie die gemischte Jugend E der Jahrgänge 98/99 qualifiziert. Bei den Jüngsten gingen Norina Bartnick, Johanna Lohner, Franziska Herboth, Mike Heinen, Saskia Lüdtkke und Nicole Rosenthal mit einer Vorkampfzeit von

12:38,02 min als Achte in die Rennen und konnten sich noch einmal deutlich steigern und am Ende mit 12:19,98 min einen guten 6. Platz erreichen.

Mit Nina Weiner, die erst ein paar Tage vor dem Endkampf

zu den SSF Bonn gewechselt war, und deutlichen Leistungssteigerungen der anderen Schwimmerinnen gelang es den Mädchen der Jugend D im NRW-Finale, sich den begehrten Titel zu sichern. Mit einer Gesamtzeit von 24:51,05 min konnten sich die Mädchen zudem für das Bundesfinale am 17./18. März in Bremen qualifizieren.

Auch die männliche Jugend D zeigte bei NRW-Endkampf ihr Können. Die Mannschaft hatte sich als Viertschnellste qualifiziert und lag am Ende mit einer Gesamtzeit von 25:59,97 min auf Rang 2. Und lieferten Trainer Stefan Koch damit doppelten Grund zur Freude, denn auch dies bedeutete den Sprung ins Bundesfinale.

Birgit Möller

## Krönender Abschluss einer Supersaison

Nina Schiffer wurde Jugendschwimmerin des Jahres 2006

**D**as kommt nicht wirklich überraschend: Aufgrund ihrer hervorragenden Leistungen im Jahr 2006 wurde Nina Schiffer Jugendschwimmerin des Jahres in Nordrhein-Westfalen. Ausschlaggebend in der Wertung der Jahrgänge 90/91 weiblich und 88/89 männlich waren die Platzierungen der Meisterschaften ab NRW-Ebene. Insgesamt sammelte Nina mit ihren Erfolgen bei den NRW-, Deutschen- und Jugend-Europa-Meisterschaften 94 Punkte. Nina

konnte sich aber nicht nur in der Juniorenwertung, sondern auch in der offenen Klasse durchsetzen: Mit 45 Punkten lag sie auf Rang drei nach Daniela Samulski (SG Bayer Wuppertal) und Sonja Schöber (SG Dortmund).

Unter die Top Ten in der offenen Wertung schaffte es zudem Raffaella Mendel, die dank ihrer guten Platzierungen auf den Rückenstrecken 25 Punkte sammelte und damit auf Rang 9 kam.

Birgit Möller

## Medaillen und Bestzeiten im Gepäck

SSF-Aktive bei den Bezirksmeisterschaften „Lange Strecken“ erfolgreich

5 x Gold, 5 x Silber und 2 x Bronze in der offenen Wertung, 16 Gold-, 10 Silber- und 7 Bronzemedailles in der Jahrgangswertung (inkl. Langstreckeneinstieg) sowie 11 Gold- und 5 Silbermedaillen in der Masterswertung – die Bonner Aktiven hatten bei der Rückkehr von den Bezirksmeisterschaften über die „Lange Strecke“ „schwer“ zu tragen und überdies auch noch viele persönliche Bestzeiten im Gepäck. Erfolgreichste Schwimmer am ersten März-Wochenende waren Nina Schiffer (Jg. 91) und Joseph Kleindl (Jg. 89). Nina konnte die 400m Lagen (4:49,56 min), die 800m Freistil (9:07,36 min) sowie die 1500m Freistil (17:23,39 min) in der offenen Wertung für sich entscheiden. Joseph

gewann 800m Freistil (8:48,53 min) und 1500m Freistil (16:44,37 min), über 400m Lagen holte er zudem Bronze (4:55,62 min). Weitere Medaillen in der offenen Klasse gingen an Valerie Mülder (Jg. 89) über 1500m Freistil (Zweite in 17:41,34 min) und 800m Freistil (Zweite in 9:22,51 min), Sven Richter (Jg. 90) über 1500m Freistil (Zweiter in 16:51,15 min) und 800m Freistil (Dritter in 8:59,44 min), Denise Möller über 400m Lagen (Zweite in 5:15,27 min) sowie Mathias Hövener über 800m Freistil (Zweiter in 8:50,93 min).

Die Ergebnisse der Jahrgangs- und Masterswertung finden sich unter [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de). Birgit Möller

# Erstaunliche Zeiten beim Jugendschwimmfest

Trainer Stefan Koch ist mit den Leistungen seiner Schützlinge sehr zufrieden



**A**us sportlicher Sicht war das 9. Internationale Jugendschwimmfest auch in diesem Jahr für unsere Schwimmer und Schwimmerinnen sehr erfolgreich. Nicht nur die Aktiven der 1. Trainingsmannschaft (hierüber wurde ausführlich in der Tagespresse berichtet), sondern auch die Nachwuchsschwimmer der 2. Trainingsgruppe unter Stefan Koch lieferten gute Leistungen.

„Wir sind ohne Vorbereitung und aus dem vollen Training geschwommen. An den guten Zeiten kann man sehen, dass es Motivationsache ist, beim eigenen Meeting gut zu schwimmen“, erkannte Stefan Koch. Trotzdem war er über einige Zeiten doch sehr erstaunt. Vor allem nannte er Verena Ebert (Jg. 94), Rebecca Heinen (Jg. 96) und besonders Cornelia Bauer (Jg. 94), die sogar die Qualifikation für ein offenes Finale schaffte. Alle drei haben sich in der laufenden Saison sehr gut entwickelt und sind bereits weiter als geplant. „Das ist guter

Nachwuchs, mit dem wir in der Zukunft noch viel Spaß haben werden. Die Mädchen sind technisch gut ausgebildet und besonders Cornelia und Rebecca sind in allen Lagen gut“, freute sich Koch. Auch Jasmin Maurer (Jg. 96) war erfolgreich. Nachdem sie das Turnen hinten angestellt und sich voll auf das Schwimmen konzentriert hat, hat sie sich im Sog von Rebecca Heinen sehr gut entwickelt und glänzte beim Meeting mit einem ersten und vier zweiten Plätzen.

In jeder Trainingsgruppe gibt es Garanten für gute Leistungen und Erfolge.

Viel mehr freute sich Stefan Koch aber über Leistungsschübe bei den Aktiven, bei denen es nicht immer zu erwarten ist. So nannte er z.B.

Anni-ka und Svenja Walder (Jg. 95), die erst seit Sommer 2006 in der TG 2 trainieren, sowie Tabea Georgi (Jg. 94). Stefan: „Sie kommen regelmäßig zum Training und konnten beim Meeting feststellen, dass es sich bezahlt macht.“ Insgesamt hofft Koch, dass seine jungen Sportler gesund bleiben, wenig Trainingsausfälle haben und zwei bis drei Jahre auf hohem Niveau trainieren können. Erst dann sei eine gute Grundlage geschaffen.

Gute Grundlagen haben auch die Jungen der Gruppe. Sie haben aber teilweise schon ein verhältnismäßig hohes Trainingsalter und entwickeln sich daher in kleinen Sprüngen. „Leider stehen in meiner Gruppe die Jungen ein wenig im Schatten der leistungsstarken Mädchen. Trotzdem zeigten sie

ansehnliche Leistungen, mit denen sie auch in den bundesweiten Bestenlisten auf guten Platzierungen zu finden sind“, erklärte Koch. Dabei erwähnte er Niklas Mäusbacher (Jg. 93), der auf seinen Hauptstrecken 200m Rücken und 400m Lagen glänzte. Auch Kai Winterhoff (Jg. 93) und Jeremin Cejvanovic (Jg. 92) gelangen einige Bestzeiten. Nun hofft der Coach darauf, dass die Zeiten der Kurzbahn bei den nächsten Wettkämpfen auf die Langbahn übertragen werden können und ein paar seiner Aktiven Pflichtzeiten für die Deutschen Jahrgangs-Meisterschaften erreichen. Im letzten Jahr ist er mit zwei Sportlern gereist, in diesem Jahr hofft er auf die doppelte Anzahl. Dabei geht Stefan Koch bereits jetzt von Cornelia Bauer, Verena Ebert, Niklas Mäusbacher und Veronika Kottisch (Jg. 93) aus. Mit viel Glück können sich zudem Kai Winterhoff auf der 1500m-Strecke und Alina Knees (Jg. 95) für den Jugendmehrkampf qualifizieren.

Birgit Möller





# Rekordleistung der H

## In puncto Organisation und Engagement muss

Natürlich ist es „nur“ ein Wettkampf für den Nachwuchs, doch muss das Jugendschwimmfest der SSF den Vergleich mit Sportveranstaltungen der Masters nicht scheuen. Zu danken war dies nicht nur den 529 Aktiven von 37 Vereinen aus 7 Nationen, sondern eben auch den vielen freiwilligen Helfern, die dafür sorgten, dass die 2606 Einzel- und Staffelstarts der Wettkampfteilnehmer samt Siegerehrung reibungslos über die Bühne gingen. Ohne das Engagement der Ehrenamtlichen, sind sich die Organisatoren einig, hätte eine Veranstaltung wie das 9. Jugendschwimmfest im Bonner Frankenbad erst gar nicht durchgeführt werden können.

Sonntagabend, 20 Uhr. Erschöpfte, aber zufriedene und fröhliche Mienen bei den Organisatoren: Das Frankenbad sieht aus wie immer, auf der Tribüne und in der Kantine, in Fluren und Umzugskabinen zieht langsam Stille ein. Dabei liegt die letzte Siegerehrung erst wenige Stunden zurück, waren die Ränge am Nachmittag fast bis auf den letzten Platz gefüllt mit begeisterten Zuschauern, prägten Aktive, Trainer, Helfer und Betreuer ein buntes Bild rund um den Beckenrand. Für drei Tage hatten sie alle ihr Zuhause mit dem 44 Jahre alten Frankenbad getauscht, von den 69 Helfern und 35 Kampfrichtern am Beckenrand viele sogar Urlaubstage geopfert, um bei diesem Ereignis dabei sein zu können.

Beispiel Technik: Seit der ersten Auflage des „Meetings“ wird sie von Ferenc Warnusz und seinem Bruder Janosch betreut und das höchst professionell und immer aufwändiger. Vor zehn Jahren war schon der Einsatz einer elektrischen Zeitnahme eine Be-



*Ruhe vor dem Sturm:  
So viel Zeit zur Vorbereitung  
blieb den Helfern selten*



*Sollte die Elektronik einmal ausfallen –  
parallel wurden alle Zeiten auch per Hand gemessen*



sonderheit, inzwischen aber können Zuschauer und Aktive dank mehrerer Unterwasserkameras jede Wende und jeden Anschlag auf einer 12 Quadratmeter großen Leinwand verfolgen, die so verlässlich wie der routinierte Hallenkommentator Warnusz auch jeden Meeting-Rekord vermeldet. Selbst in den Wettkampfpausen sorgte die Technik für Kurzweil; liebevoll hatte die TG 1 Pausenspots zusammengestellt, erstmals lieferten Kameras – live natürlich! – Bil-

der aus dem Aufwärmraum der Aktiven.

Überhaupt die Berichterstattung: Beim eigentlichen Wettkampf blieben sie von Vielen zwar unbemerkt, doch opferten Sebastian Höver und sein Team schon Monate zuvor einen Großteil ihrer Freizeit für das SSF-Meeting. Erstmals nämlich sollten sämtliche Informationen rund um den Wettkampf unter [www.ssf-jugendmeeting.eu](http://www.ssf-jugendmeeting.eu) auch im Internet zu finden sein. Der technische Absturz dieser Homepage und der dadurch nötige Neuaufbau

entmutigten Sebastian ebenso wenig wie falsch adressierte Meldelisten aus Belgien. Am Vorabend des Wettkampfs stand er fröhlich und gut gelaunt mit einem Auto voller Technik vor dem Frankenbad, um den Live-Ticker für die Homepage zu installieren – Rekordleistungen wurden eben auch von den Helfern im Hintergrund erbracht.

Spitzenmäßig auch das Team in der Sportlerkantine: Dank der unermüdlichen Helferinnen um Gabi Werkhausen war von morgens bis abends

# Helfer im Hintergrund

## Das Jugendschwimmfest keinen Vergleich scheuen

Spaß und Fröhlichkeit prägten die Stimmung beim Meeting



Soviel Zeit muß sein – auch die Helfer im Hintergrund applaudierten den Schwimmern

Professionelle Technik am Beckenrand



für das leibliche Wohl aller Beteiligten gesorgt (mit Trainern und Helferstab waren das immerhin mehr als 800 Personen!). Die Eltern der SSF-Schwimmer spendeten großzügig Kuchen, Salate und Snacks und dank dieser Spenden und eines ellenlangen Einkaufszettels entstand am Ende nicht nur eine Verpflegungstation, sondern ein Bistro, in dem mit warmen Nudelgerichten und Fleischkäse, Rohkost-Häppchen und Hefekuchen, Müsli-Riegeln und frischem Obst mit Schokolade frisch

aus dem Schokobrunnen für nun wirklich jeden Geschmack etwas zu haben war. Schon um 7.30 Uhr fanden sich die ersten frisch belegten Brötchen auf und auch zwölf Stunden später noch durchweg fröhliche Gesichter hinter der Theke.

Diese Liste ließe sich fort-schreiben – Engagement und Fröhlichkeit prägten das Meeting schon seit jeher. Überhaupt nicht selbstverständlich, aber jedes Jahr immer wieder erfreulich ist beispielsweise, dass ein Großteil der Teilneh-

mer in Privatquartieren Unterschlupf findet, viele der ausländischen Gäste ihre „Herbergseltern“ schon seit Jahren kennen. Oder die Tatsache, dass 2007 einer der Aktiven auf eigene Kosten aus seiner Wahlheimat England nach Bonn reiste, um dort an den Start zu gehen. Oder die Gäste selbst den weiten Weg aus Litauen nicht scheuen – jedes Jahr steigen sie sozusagen aus dem Bus ins Wasser. Oder dass selbst den vierbeinigen Begleitern von Aktiven ein Zuhause geboten wird, die Gast-

geber zur gemeinsamen Pizza-Party laden und selbst für das Aufräumen nach dem Fest keiner zu müde ist.

Die liebevoll inszenierten und für ein Nachwuchsschwimmfest sicher unüblichen Siegerehrungen inklusive Einzug mit musikalischer Untermauerung und Samtkissen für die Medaillen tragen genauso zur besonderen Atmosphäre im Bonner Frankenbad bei wie etwa das kameradschaftliche Miteinander der Aktiven, die bei Rückenbeschwerden den eigenen Franzbranntwein gerne auch an die Konkurrenz ausleihen oder das Bad am Vorabend des Wettkampfs mit unzähligen Luftballons in den Vereinsfarben der SSF schmücken.

„Wer an diesem Wettkampf teilnimmt, mag sportlich vielleicht nicht immer vollauf zufrieden nach Hause reisen, auf jeden Fall aber nimmt er eine positive Erfahrung mit, was Gemeinschaft angeht“, weiß Organisatorin Ute Pilger zu berichten, die seit zwei Jahren für den Wettkampf verantwortlich zeichnet. Trotz aller Arbeit und der umfangreichen Vor- und Nacharbeiten bleibt für sie am Ende denn auch vor allem eines: die Vorfreude auf das Meeting 2008.

Susanne Laux



# Die Kleinsten waren die Größten

## Dritter unter 36: SSF-Judoka bei den Stadtmeisterschaften

Mit insgesamt 10 Stadtmeistertiteln, 5 zweiten Plätzen und 16 dritten Plätzen belegten die Judoka der Schwimm- und Sportfreunde einen achtbaren dritten Platz bei den Stadtmeisterschaften 2006 – unter immerhin 36 Bonner Judovereinen. Nur am Rande sei angemerkt, dass auch hier wie schon öfters die Kleinsten mal wieder die Größten waren.

In der „Mini“-Klasse (Jahrgang 1999 und 2000) erkämpften sich folgende Nachwuchsjudoka ihre Medaillen: Birte Krämer (1. Platz), Naima Günther (1. Platz), Maxime Christ (1. Platz und Technikerpokal), Sebastian Berg (1. Platz) und Leon Schumpe

(2. Platz). Jeweils auf Rang 3 landeten Lena Currilin, Dennis Günther, Joshua Bach, Jacomo Stephani; auf den 5. Platz kam Christian Grote Klaes.

In der Altersklasse U 11 (Jahrgänge 96-98) erstritten sich Katharina Wigger, Tabea Reul, Gabriel Berg und Lucas



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



# GBU

**GEOLOGIE · BAU & UMWELTCONSULT**  
 BERATENDE GEOLOGEN & GEOTECHNIKER BDG/DOG/DOOT  
 IN DER AEGACH 22 · D-53557 ALPTEN · T 0228 / 280 9799 · F 0228 / 280 9804 · W WWW.GBU-CONSULT.DE & INFO@GBU-CONSULT.DE



Leibnitz Platz 1 sowie Carlotta Horn, Noah Fode und Benedikt Weidmann Rang 2. Auf den 3. Platz kamen Luise Haas, Oliver Lieske, Vayu Fink, Anton Vachtchenko, Felix Ho und Lukas Grönewald. Einen 5. Platz belegten Marit Wilczek, Moritz Wehrmeister, Philipp Sieber, Fewo Nett, Lukas Koch und Felix Dürr; auf Platz 7 kamen Alissa Jagenlauf, Leo Pirahmadian, Gianni Chiarello, Benjamin Ho, Dominik Drühl und Noah Jost.

In der **Altersklasse U14** (Jahrgänge 93-95) wurden Frederike Kuczniarz Stadtmeisterin, Frederik Horn und Jonas Schoppe Dritte sowie Max Bille, Stefan Lutz und Faris Schäfer Fünfte. Wacker gekämpft haben überdies Tobias Heilmann, Samy Saafan, Robert Heydenbluth, Franz Huybrechts, Fabian Lutz und Timo Heilmann.

In der **Altersklasse U 17** (Jahrgänge 90-92) wurden Markus Koslowski Stadtmeister, Malin Krämer Vize-Stadtmeisterin sowie Thomas Blaser und Max Keilus Dritte. Verletzungsbedingt mussten Andreas Bressler und der einzige Senior-Starter der SSF, Matthias Geub, ihre Kämpfe vorzeitig beenden - Matthias Geub immerhin auf Platz 3.

Allen Platzierten nochmals herzlichen Glückwunsch und allen Nichtplatzierten sei gesagt: Erfolg kann man nicht garantieren, aber mit viel Fleiß, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen wird die Chance größer!

Yamina Bouchibane

## Unglücklich verloren

### Entscheidungen der Kampfrichter verunsicherten beim Rurauen-Cup

**H**och motiviert starteten sechs Kämpfer und eine Kämpferin der SSF-Judoka beim Bezirksoffenen Turnier der U14 ('96, '95, '94) in Jülich – den „Kampf“ gegen die Waage gewannen alle, die teils fragwürdigen Regelauslegungen der Kampfrichter jedoch machten den meisten zu schaffen.

Anton Vachtchenko etwa verlor zwei von drei Kämpfen, obwohl er offensiv, aggressiv und überlegt zur Sache ging. Die Entscheidungen der Kampfrichter verunsicherten ihn wohl am meisten und obwohl er zu den jüngsten Teilnehmern gehörte, hätte er sich bei seinem ersten U14-Turnier auch gegen die älteren behaupten können, wenn ihm kein Strich durch die Rechnung gemacht worden wäre. Schade eigentlich. Jonas Schoppe konnte mit den individuellen Auslegungen der Kampfrichter besser umgehen, stellte seine Technik darauf ein und gewann bis zum Finale jedes Duell. Dort allerdings konnte sein Gegner einen unüberlegten, halbherzigen Angriff kontern und letztlich reichte es „nur“ zu Platz 2. Trotzdem Respekt für seine Leistung und Glückwunsch!

„Fußtechniker“ Frederik Horn fegte seine Gegner in

zwei Kämpfen zwar regelrecht von der Matte, kämpfte insgesamt aber noch zu verhalten – mit etwas mehr Konsequenz werden die nächsten Kämpfe sicher anders ausgehen. Lucas Leibnitz trat ebenfalls erstmals in der U14 an, konnte einen Sieg verbuchen und lässt für die Zukunft hoffen. Ebenfalls ein Opfer der Kampfrichter wurde Robert Heydenbluth: Total verunsichert von den Regelauslegungen der Kampfrichter, schlugen für ihn am Ende ein Sieg und zwei Niederlagen zu Buche. Für eine positive Überraschung dagegen sorgte Gabriel Berg. Cool und willens-

stark setzte er sich in seinen Kämpfen durch und ließ als Zehnjähriger mit seiner Goldmedaille alle anderen in der U14 hinter sich – Hochachtung vor dieser Leistung!

Mit Frederike Kuczniarz ging ebenfalls eine hoffnungsvolle Kämpferin auf die Matte. Sie wurde den Erwartungen gerecht und brauchte für ihre drei Vorrundenkämpfe keine Minute. Leider hatte sie im Finale gegen eine starke Leverkusenerin keine Chance, aber auch ihr Glückwunsch zum hervorragenden zweiten Platz.

Yamina Bouchibane

## Kreismeisterschaften der U17

**E**in Armhebel und eine Würgetechnik reichten Markus Koslowski, um seine Gegner zur Aufgabe zu bewegen; er selbst kam damit auf Platz 2 bei den Kreismeisterschaften der U 17, dem Qualifikationswettbewerb für die Judo-Bezirksmeisterschaften der Jahrgänge 91 bis 93. Thomas Blaser musste nach verlorenem Kampf gegen den späteren Sieger zwar in die Trostrunde, gewann dort jedoch alle Kämpfe. Mit seinem 3. Platz hat er sich ebenso wie Markus Koslowski für die Bezirksmeisterschaften qualifiziert.



### 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



## Erfolg ließ nicht lange auf sich warten

*Siege zu erringen ist in der Kampfsportart Kendo nicht das eigentliche Ziel, doch sollte man nicht nur regelmäßig am Training teilnehmen, sondern gelegentlich auch an Wettkämpfen. Wo sonst ließe sich der Stand der eigenen Entwicklung besser überprüfen? Bei der jungen Kendoka Katharina Kraus hat der Erfolg denn auch nicht lange auf sich warten lassen: Beim Studententurnier in Münster belegte die 23-Jährige den 3. Platz. Immerhin nahmen an dem Turnier auch der Zweit- und Drittplatzierte der zwei Wochen zuvor veranstalteten NRW-Einzelmeisterschaften teil und Katharinas Erfolg ist umso höher zu bewerten, da sie erst im April 2005 überhaupt mit Kendo begonnen hat. Bei den SSF Bonn trainiert Katharina Kraus seit August 2005.*



### Versicherungsbüro Ingo Albers

Versicherungsfachmann (BWV)  
Gabriele-Münter-Weg 3  
53859 Niederkassel  
Telefon (0 22 08) 5008 71. Fax 76 71 64  
Mobil (01 78) 4 83 39 95  
E-Mail [ingo.albers@bruderhilfe.de](mailto:ingo.albers@bruderhilfe.de)

Anzeige

## Berufsunfähigkeit, das unterschätzte Risiko

Sonderkonditionen für Mitglieder der SSF Bonn

Sie setzen sich in Ihrem Beruf ein und arbeiten hart für den Erfolg. Dabei dürfen Sie nicht unterschätzen: Stress, Krankheiten und Unfälle führen immer häufiger zur Berufsunfähigkeit.

### Gehen Sie kein unnötiges Risiko ein!

Im Ernstfall beträgt die gesetzliche Versorgung nur noch einen Bruchteil des gewohnten Einkommens. Denken Sie voraus und sichern Sie sich privat ab.

In unserem Bemühen, Ihnen als Mitgliedern unseres Sportvereins Dienstleistungen rund um das Produkt Sport und Gesundheit zu günstigen Konditionen anbieten zu können, haben wir mit unserem Partner, dem Versicherungsbüro Ingo Albers, Hauptagentur der **BRUDERHILFE - PAX - FAMILIENFÜRSORGE**, neben dem bereits vorhandenen Sondertarif für die Krankenzusatzversicherung (Krankenhaus, Zahnersatz, Brille

etc.) einen weiteren exklusiven Rahmenvertrag zur Absicherung von Berufsunfähigkeit geschlossen.

Unser Partner, die **BRUDERHILFE - PAX - FAMILIENFÜRSORGE**, ist der Zusammenschluss von drei Unternehmen, die vornehmlich im sozialen und kirchlichen Bereich Versicherungsschutz des täglichen Bedarfs für Auto, Wohnen, Rechtsschutz, für alle Formen der Altersvorsorge, für die Krankenvollversicherung und Ergänzungen zur gesetzlichen Krankenversicherung anbietet.

Bei Vergleichen der Stiftung Warentest und bei Ratings für die Produkte erhält die **BRUDERHILFE - PAX - FAMILIENFÜRSORGE** regelmäßig herausragende Bewertungen.

Für nähere Informationen wenden sie sich bitte an unseren Ansprechpartner im Verein, Ingo Albers.



# Insellauf auf Rekordkurs

400 Teilnehmer und eine neue Bestleistung auf der 15-km-Strecke in Königswinter

**D**as attraktive Konzept von Organisator Joachim Welter und seinem Team ist beim 4. Insellauf der Triathleten voll aufgegangen: mit kurzen Wegen von den Parkplätzen zum Stadion, Duschmöglichkeiten im Stadion, schnellen Siegerehrungen sowie Preisen für jeden 10. Teilnehmer, der ins Ziel läuft, lockte die Triathlon-Abteilung der SSF erstmals fast 400 Starter auf die Strecke von Königswinter nach Bad Honnef.

Neben einer Menge sportlicher „Ersttäter“ über die 15 km lange Laufstrecke, die malerisch entlang des Rheins zur Insel Grafenwerth und zurück führt, stieg das sportliche Niveau gewaltig. Erstmals blieben 32 Läufer unter der Schallmauer von einer Stunde, darunter auch die Siegerin des Damenrennens, Meike Häberle, die 59:55 min benötigte. Auf den Plätzen 2 und 3 folgten ihr Viktoria Steinbrecher in 1:02:31 h und die Bonnerin Claudia Welscher in 1:06:17 h.



Erstmals blieb mit Lars Haferkamp vom TV Refrath ein Läufer unter der Rekordmarke von 50 Minuten.

Bei den Herren fiel der seit 2005 bestehende Streckenrekord. Erstmals blieb mit Lars

Haferkamp vom TV Refrath ein Läufer unter 50 min. Haferkamp überquerte die Ziell-

nie nach hervorragenden 49:48 min und setzte sich damit von Nicolas Kuß (50:24 min) und dem Vorjahressieger Carsten von Kuk (51:29 min) ab. Schnellster Triathlet war wieder einmal Ralf Krumbe, der in 52:59 min Platz 5 erreichte.

Beim 1000 m-Lauf der Schüler glänzten mit dem Sieg der Zwillingsschwestern Debbie vor Rabea Schöneborn (3:29 und 3:34 min) zwei SSF-TriKids. Sie waren sogar schneller als der Sieger bei den Jungen, Alex Chan Heinze, der sich knapp gegen Felix Turck und Jakob Göbel (ebenfalls SSF-TriKids) durchsetzte.

Ebenfalls eine deutliche Teilnehmersteigerung gab es bei den Walkern. Hier ließ sich nach 12 km wie im Vorjahr Hajo Siewer als Sieger der Herren feiern. Bei den Damen gewann Sabine Loeffen.

Max Eggen

## Moderner Fünfkampf

### Protokoll der Abteilungsversammlung Moderner Fünfkampf der SSF Bonn vom 7. November 2006

**Ort:** Sportpark Nord

**Beginn:** 19.15 Uhr

**Ende:** 19.40 Uhr

**Anwesend:** Teilnehmer gemäß Anwesenheitsliste.

#### TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Die Versammlung wurde durch Veröffentlichung in der Sportpalette Oktober 2006 ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Die Tagesordnung wird verlesen und durch die anwesenden Mitglieder genehmigt. Es stehen keine Vorstandswahlen an. Joachim Krupp wird einstimmig zum Protokollführer gewählt.

#### TOP 2: Bericht der Abteilungsleitung

Der Bericht der Abteilungsleitung wird verlesen, der Bericht ist Bestandteil dieses Protokolls. (Anhang)

#### TOP 3: Wahl der Delegierten für die Delegiertenversammlung

Auf Vorschlag werden die Mitglieder Udo Voss, Reinhold Meidow, Barbara Lindner (Reserve) einstimmig als Delegierte für die Delegiertenversammlung gewählt. Die Wahl wird von allen Mitgliedern angenommen.

#### TOP 4: Verschiedenes

Es wird die Jahresplanung 2007 besprochen. Der Abteilungsleiter erklärt, dass eine detaillierte Jahresplanung nach Erhalt der internationalen und nationalen Fünfkampfplanung erstellt wird. Die entsprechenden Jahresplanungen werden erst beim Verbandrat des DVMF bekannt gegeben.

In den ersten Monaten des Jahres 2007 soll ein Eltern-/Athletenabend durchgeführt werden, hier wird insbesondere die Jahresplanung unterbreitet.

Es werden nochmals die angebotenen Reitstunden diskutiert. Durch die Trainer wird erneut dargelegt, dass nur aufgrund der festgelegten organischen Leistungen eine Förderung im Bereich des Reitens erfolgen wird.

Es wird auch die Möglichkeit angeboten, auf der Reitanlage Schönenstein private Reitstunden im Rahmen der dort angebotenen Schulstunden zu nehmen.

Joachim Krupp (Protokollführer)



# Spaßfaktor inklusive

Training und Gesundheitsförderung im Fitnessraum im Sportpark Nord



## Öffnungszeiten:

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

## Infos:

Beate Schukalla,  
Jutta Schlosshauer,  
Tel. 0228/6193755,  
**e-mail:**  
beate.schukalla@ssf-bonn.de,  
jutta.schlosshauer@ssf-bonn.de



**E**benerrdig und eher unauffällig liegt er im Sportpark Nord, verstecken aber muss sich der dortige Kraft- und Fitnessraum nicht. Vereinsintern hat er im vergangenen Jahr zwar Konkurrenz am Beueler Rheinufer bekommen, doch halten viele Besucher ihm die Treue. Zum großen Teil seit Jahren schon und dies zu Recht, denn erst im März wurden veraltete Geräte ausrangiert und gegen neuere ausgetauscht. Der Sprung ins 27 Grad warme Wasser im Sportpark Nord ist nach dem Training ebenfalls nicht zu verachten.



400 bis 450 Besucher pro Woche weist die Statistik aus, immerhin rund 70 Prozent der eingetragenen Mitglieder. Der stärkste Andrang herrscht dienstags, freitags und samstags, aber auch montags und mittwochs betreut Studioleiterin Beate Schukalla



la im Herbst und Winter oft ein "volles Haus". Viele Trainierende kommen seit Jahren, beispielsweise die 72-jährige Linda Lorenzen, die vor allem die ungezwungene und persönliche Atmosphäre im Sportpark Nord schätzt: "Die Öffnungszeiten kommen mit sehr entgegen und dreimal in der Woche komme ich gleichzeitig auch auf meine Bahnen im Becken".

"Kompetente Beratung" fällt Thomas Neuhoff (50) genau wie Richard Menzel (76) als Erstes ein, wenn er die Vorzüge des Kraft- und Fitnessraums beschreiben soll. Hanteln und Gewichte zum Krafttraining sind vorhanden; vor allem aber ruht das Konzept auf

drei Säulen: Fahrradergometrie, Funktionsgymnastik und individuelles Gerätetraining. Rücken, Beine, Bauch – sämtliche Muskelgruppen eben werden mit den neuen Geräten angesprochen und je nach Wunsch und Bedarf stellen die beiden Trainerinnen, Beate Schukalla und Jutta Schlosshauer, ein gezieltes Trainingsprogramm zusammen.

"Mit der Zeit weiß man natürlich, wen welches Zipperlein plagt, wer welche Vorlieben hat", bestätigt Beate Schukalla. Sie kennt ihre Klientel genau und umgekehrt gehört für die meisten Besucher der Plausch mit Beate Schukalla zum Trainingsprogramm dazu. "Genau das unterscheidet uns eben von rein kommerziell betriebenen Einrichtungen. Wir wollen Spaß und Freude am Training vermitteln", meint Beate Schukalla, "wir betreiben Gesundheitsförderung und kein Bodybuilding".



## „Fit unterwegs“

Partneraktion der Fitness-Studios  
der Sportvereine

**W**er in der Freizeit bei den SSF Bonn seine Fitness trainiert, kann das bei Geschäfts-, Dienst- oder Urlaubsreisen auch anderswo tun. Kostenlos und bis zu fünf Mal dürfen Mitglieder der SSF-Studios in der Rheinaustraße und in der Kölnstraße überall da Gewichte stemmen oder Muskelaufbau betreiben, wo sich ein Partnerstudio befindet. Und deutschlandweit haben sich immerhin schon mehr als 50 solcher Partnerstudios unter dem Motto „Fit unterwegs“ zusammengeschlossen.

Voraussetzung ist, dass man sein Training selbstständig und ohne Unterstützung der Übungsleiter im Gaststudio absolviert und dieses mindestens 50 Kilometer vom Heimatstudio entfernt liegt. Ausgerüstet mit einer entsprechenden Bescheinigung des Heimatstudios steht einem kostenlosen Training dann nichts mehr im Wege. Mehr Infos gibt es unter: [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de) sowie [fit-unterwegs.com](http://fit-unterwegs.com).

## Übungsleiter für outdoor-Angebote gesucht

**U**nterwegs werden sich von Kälte oder Regen ja wohl kaum schrecken lassen – das Einzige, was jetzt noch fehlt, um die Outdoor-Angebote im SSF-Studio in der Rheinaustraße 269 ausbauen zu können, sind entsprechende Übungsleiter. Geplant sind Angebote wie Walking, Nordic Walking, Lauftreffs für Anfänger und Fortgeschrittene, Marathon-Vorbereitung, Inliner und Fahrradtreff.

Wer Lust hat, eine dieser Gruppen (gegen Honorar) zu betreuen, sollte sich mit Inga Eimann in Verbindung setzen (Tel.: 0228/4229272, e-mail: [inga.eimann@ssf-bonn.de](mailto:inga.eimann@ssf-bonn.de)); ein Übungsleiterschein der Stufe C (mindestens) oder eine andere entsprechende Ausbildung (Sport, Gymnastik, Krankengymnastik etc.) werden zur Betreuung einer Gruppe allerdings vorausgesetzt.



**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](http://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.**



## *Immer eine Länge voraus mit der RVK*

**Janina Hildebrand aus Alfter** schwimmt die 200 Meter in 2:33 Minuten. Zugegeben, unsere Busse fahren etwas schneller. Aber das ist auch gut so. Dann kommt Janina früher zum Training. Drei bis vier Mal pro Woche zieht die Abiturientin im Hallenbad der Schwimm- und Sportfreunde Bonn ihre Bahnen. Da das Training erst am Nachmittag beginnt, ist das JuniorTicket für sie wie maßgeschneidert: Gültig ab 14 Uhr für beliebig viele Fahrten im gesamten VRS-Gebiet – praktisch! **RVK – Wir bewegen die Region.**

[www.rvk.de](http://www.rvk.de) | RVK-Hotline: 0180 4 131313

0,20 Euro/Anruf aus dem Festnetz der DL Telekom

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH

## Einladung zur Mitglieder- versammlung der Tanzabteilung

am 4. Juni 2007 um 20.00 Uhr in der Aula der  
Gottfried-Kinkel-Realschule (August-Bier-Str. 2, 53129  
Bonn)

### Tagesordnung

1. Begrüßung und Feststellung der Tagesordnung
2. Mitteilungen der Abteilungsleitung und Aussprache
3. Wahl eines Abteilungsleiters / einer Abteilungsleiterin
4. Wahl eines stellv. Abteilungsleiters und auf Wunsch weiterer Mitglieder der Abteilungsleitung
5. Verschiedenes

Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 1905 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 21.05.2007 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Mitglieder, die Interesse haben, sich in der Abteilungsleitung zu engagieren, melden sich bitte bei SSF-Geschäftsführerin Maike Schramm (Tel. 0228/5594113, E-mail: maike.schramm@ssf-bonn.de).

[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.**

Neues Angebot in Zusammenarbeit  
mit den SSF Bonn

## Tango Argentino

Workshops und Kurse mit Viviana und Martin

Der Tango kommt aus Buenos Aires (Argentinien), wo er für die Bevölkerung nach wie vor zum täglichen Leben gehört. Seit einigen Jahren wird er auch in Deutschland mit großer Leidenschaft getanz.

Viviana und Martin vermitteln im Unterricht den authentischen argentinischen Tanzstil. Viviana kommt aus Buenos Aires. Sie ist in der Tradition des Tangos aufgewachsen und tanzt seit vielen Jahren. Martin ist von argentinischen Lehrern ausgebildet worden. Sie unterrichten seit einigen Jahren zusammen.

### Intensiv-Workshop für Anfänger:

Der Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In 8 Unterrichtsstunden sollen Tanzhaltung, Umarmung, Eleganz in der Bewegung sowie der Grundschrift des argentinischen Tangos vermittelt werden.

### Termine:

Sa. und So. 21./22. April 2007

Sa. und So. 02./03. Juni 2007

jeweils von 15 bis 18 Uhr.

Anmeldung möglichst paarweise.

### Kosten:

50 Euro pro Person und Wochenende

für Nichtmitglieder,

25 Euro für SSF Mitglieder

Die Gebühr ist am ersten Kurstag  
bar zu bezahlen.

### Ort:

„Canal Grande“, (Bootshaus mit Restaurant, großer Saal)  
Rheinaustrasse 269, Bonn Beuel

Weiterführende Kurse finden freitags ab 18.30 im „Canal Grande“ statt. Gesellige Tango-Abende veranstalten wir jeweils am 1. und 3. Freitag eines Monats ab 21.00 Uhr (Eintritt: 3 Euro)

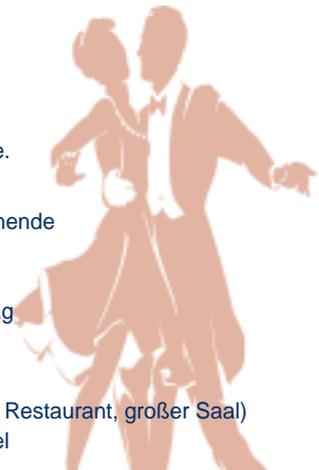
### Anmeldung und Info:

Viviana Alvarez: 0228-422 28 08

Martin Ottmers: 0228-69 63 41

**Mail:** Dirk-Viviana@t-online.de, [www.lacalesita.de](http://www.lacalesita.de)

**Mail:** altango@t-online.de, [www.altango.de](http://www.altango.de)



  
DACHDECKERMEISTER  
D. WOLFF

Dietmar Wolff Bedachungen  
Annaberger Str. 182  
Telefon: 0228 - 93199227  
Fax: 0228 - 93199228



# 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 12. März 2007**

### Wirbelsäulengymnastik

Mo 09.00 - 10.15 Uhr	Sportpark Nord
Mo 11.20 - 12.30 Uhr	Sportpark Nord
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 - 18.45 Uhr Technik-Training	Sportpark Nord
---------------------------------------	----------------

Do 18.45 - 20.00 Uhr für Fortgeschrittene	Sportpark Nord
---	----------------

### Walking mit und ohne Stöcke

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

Treffpunkt: Stadion im Sportpark Nord

### Lauftreff

Di 18.30 - 19.30 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
----------------------	----------------

### Aqua jogging

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

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

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

Do 10.45 - 11.30 Uhr <b>Neu ab 19. April</b>	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
----------------------	----------------

### Fitte Kids von drei bis sechs **Neu ab 19. April**

für Kindergartenkinder (3 - 6 J.) ohne Eltern

Do 15.00 - 16.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

## Erweitertes Angebot

### Aquajogging

**ab 19. April zusätzlich:**

**donnerstags 10.45 - 11.30 Uhr im Sportpark Nord**

Unsere beiden Aquajogginggruppen donnerstagmorgens erfreuen sich reger Teilnahme. Das Wasser ist zwar tief aber nur begrenzt weit! Deshalb erweitern wir nach den Osterferien unser Aquajoggingangebot um eine dritte Gruppe im Anschluß an die zweite Gruppe. Die Leitung übernimmt Beate Schukalla.

Besitzer einer Jahreskarte, die in die dritte Gruppe wechseln möchten, können die Karte in der Geschäftsstelle umschreiben lassen.

### PILATES

**mittwochs, 17.15 - 18.30 Uhr**

**jetzt auch: donnerstags, 20.15 - 21.30 Uhr  
im Ludwig-Erhard-Kolleg, Kölnstr. 235**

Leitung: Maaila Hem Bahadur Shrestha

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

## Neues Angebot

### Fitte Kids von drei bis sechs

**Sport- und Spaß ohne Eltern**

**ab 19. April 2007:**

**donnerstags 15.00 bis 16.00 Uhr im Sportpark Nord**

Nach den Osterferien bieten wir eine weitere Kinderturngruppe (ohne Eltern) für drei bis sechsjährige Kindergartenkinder an. Geleitet wird die Gruppe von Ingrid Berger-Knipp.

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

**seit Februar 2007**

**mittwochs, 8.00 bis 9.15 Uhr  
im Sportpark Nord, kleine Fechthalle**

Leitung: Osra Forouz-Mehr

**Mitzubringen sind eine warme Decke  
und dicke Socken.**

**Es sind noch Plätze frei!**

### Wassergymnastik

**mittwochs 19.15 - 20.00 Uhr und**

**mittwochs 20.00 - 20.45 Uhr im Sportpark Nord**

Gymnastik und Spaß im stehiefen Becken. Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich. Ideal auch für Sport-Einsteiger.

**Osterferien 2007:** Montag, 2. April bis einschließlich Freitag, 13. April 2007 sind Osterferien. Es finden in der Zeit keine Sportangebote im Offenen Bewegungstreff statt.

# Mosaik

**Restaurant Mosaik mit neuem Besitzer**

Lassen Sie sich vom reichhaltigen Angebot von Garip Yüzer überzeugen.

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 66 508

**10 % Rabatt  
für SSF Mitglieder**

## Anzeige

# Spezielles Angebot für SSF Mitglieder im Restaurant Mosaik

Seit Beginn dieses Jahres bietet das Restaurant Mosaik den Mitgliedern der SSF Bonn spezielle Konditionen beim Besuch des Restaurants. Der neue Inhaber Garip Yüzer gewährt bei Vorlage des SSF-Ausweises 10 Prozent Rabatt auf Getränke und Speisen.

Egal ob vor oder nach dem anstrengenden Training oder während des Trainings Ihres Sprösslings, genießen Sie den Flair eines türkischen Restaurants im Bonner Norden. Entspannen Sie bei einer Tasse Kaffee, einem Kaltgetränk oder lassen Sie sich von der türkischen Küche verzaubern.

Natürlich können Sie auch nach dem Training noch in geselliger Runde mit anderen Sportfreunden über das

Training, den Verein oder andere interessante Themen bei einem Bier oder einem Glas Wein diskutieren.

Nutzen Sie das Angebot und machen Sie alle gemeinsam das Restaurant zum Treffpunkt der SSF Bonn im Sportpark Nord.

Die Räumlichkeiten sind ideal auch für größere Feste geeignet.

Kontakt: Restaurant Mosaik  
Inhaber Garip Yüzer  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Telefon: 02 28/ 67 04 90  
Fax: 02 28/ 97 66 508

**Infos zu allen Kursen bitte  
in der Geschäftsstelle erfragen.**



**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: 15 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	montags	16.00 – 17.00 Uhr
Fortgeschrittene	montags	17.00 – 18.00 Uhr
Einradhockey	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: Petra Block, Tel. 0228/690454

Skigymnastik	mittwochs,	18.15 – 19.30 Uhr
Dynamisches Fitnesstraining	mittwochs,	19.30 – 20.30 Uhr
anschließend Ballspiele		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 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 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 17:15 – 18:45 Uhr Capoeira ab 12 Jahre**  
(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)

**So 16:15 – 17:30 Uhr Yoga**

# Abteilungsangebote (für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



## Badminton

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

## 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

## Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Offener Bewegungstreff: verschiedene Gruppen (Wirbelsäulengymn., gesundes Fitnesstraining, Aerobic, Tai-Bo, Lauftreff, Wassergymnastik, Kinderturnen und vieles mehr), für Mitglieder und Nichtmitglieder, siehe gesondertes Angebot  
Auskünfte: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

## Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Jan Patocka, 0179/9496854

## 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

## 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

## 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,

## Krafttraining /Fitnesstraining

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

## Kyudo

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

## Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendl. u. Erwachsene  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn  
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

## Schwimmen

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

## Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Frühwinterskillauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schliitschuhlaufen, Wanderungen  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Petra Block, 0228/690454  
Peter Bruderreck, 0228/3361730, skipeter@netcologne.de  
Abteilungsbeitrag: 7 EUR pro Jahr

## Tai Chi

Angebot: Tai Chi: Erwachsene  
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus  
Auskünfte: Sabine Haller-Schretzmann, 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,  
Raphaella Edeler, 0178/4158208;  
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal (Erwachsene)

## 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

## Tischtennis

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

## Volleyball

Angebot: Wettkampfmansschaften 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

## Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Sascha Pierry, 0177/4936237



## Mitgliedsbeitrag pro Jahr:

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

## Bankverbindungen:

### Sparkasse Bonn

Kto.-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

### Postbank Köln

Kto.-Nr. 932545 01, BLZ 370 100 50

## Geschäftsstelle:

Königsstrasse 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868, Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

### Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 13.00 – 17.00 Uhr

Di 9.00 – 18.00 Uhr

Do 9.00 – 20.00 Uhr

## Sport-Service Bonn GmbH

Königsstrasse 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführer: Thomas Ropertz

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

e-mail: info@sport-service-bonn.de

## Präsidium:

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

**Ehrenpräsident:** Dr. Hans Riegel, Tel. 0228/467298

## Vorstand

**Vorsitzender:** Michael Scharf

**Stellvertr. Vorsitzender  
und Technischer Leiter:** Dietmar Kalsen

**Stellvertr. Vorsitzende  
und Öffentlichkeits- u. Lehrarbeit:** Maike Schramm

**Finanzreferent:** Manfred Pirschel

**Vereinsverwaltung:** Susanne Sandten

**Koordination der Abteilungen:** Eckhard Hanke

**Vereinsentwicklung:** Lutz Thieme

**Restaurant „Canal Grande“,  
im vereinseigenen Bootshaus  
Rheinaustrasse 269, 53225 Bonn (Beuel),  
Tel. 0228/467298**

## Schwimmhallen:

### Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord.

Königsstrasse 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/672890

**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 Badbenutzung für Vereinsmitglieder  
zu folgenden Zeiten:**

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Bahnen</b>	3	3	3	3	3	mind.4	8
<b>von</b>	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	07.00	08.00
<b>bis</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Uhrzeit</b>	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.**

**Gustav-Heinemann-Haus:** Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn

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

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

**Josef-von-Eichendorff-Schule:** Am Propstthof 102, 53121 Bonn

## Sporthallen und Trainingsplätze:

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

**SSF-Bootshaus:** Rheinaustrasse 269, 53225 Bonn

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

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

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

**Robert-Wetzlar-Kolleg:** Dorotheenstrasse/Ellerstrasse, 53111 Bonn

**Jahnschule:** Herseler Strasse 3, 53117 Bonn

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

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

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

## Fitnessräume:

### Sportpark Nord:

Königsstrasse 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

### Öffnungszeiten:

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

### SSF-Bootshaus Beuel:

Rheinaustrasse 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Eimann

### Öffnungszeiten:

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

**Ein Verein, ein Trainingsanzug.**  
 Der SSF-Trainingsanzug für nur 75,00 €.



**Die SSF Kollektion im Überblick:**



SSF Einkleidungspaket <i>(Trainingsanzug, Sweatshirt, T-Shirt)</i>	99,00 €
SSF Trainingsanzug <i>(inkl. SSF Wappen als Aufnäher)</i>	79,00 €
SSF Sweatshirt <i>(inkl. blauem SSF Bonn Flock)</i>	19,00 €
SSF T-Shirt <i>(inkl. blauem SSF Bonn Flock)</i>	9,00 €
SSF Jacke <i>(inkl. SSF Wappen als Aufnäher)</i>	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 <i>(inkl. blauem DVMF Logo-Flock)</i>	9,00 €



Einkauf und Bestellungen sowie Informationen zu weiteren Artikeln erhalten Sie auf der SSF Geschäftsstelle (Kölnstr. 313a, 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./Lievelingsweg 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**  
 Vorgebirgsstr. 22, 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.