

Sport-Palette



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

Ausgabe 406 / Februar 2008



Spaß am Element Wasser:
Schwimmen lernen mit den SSF

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

Druckvorstufe

Digitaldruck

Druckerei

Satz u. Layout

Buchbinderei

Cross-Media

CD-Produktion

Logistik

Rolandsecker Weg
Tel.: 0 22 24 / 77 06 0
www.plump.de

53619 Rheinbreitbach
Fax: 0 22 24 / 77 06 22
medienHaus@plump.de



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.

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Editorial, Aktuelles	4–5
Vereinsnachrichten	6–9



Aus den Abteilungen:

	Seite
Wasserball	11
Schwimmen	12–13
Tischtennis	14–15
Gesundheit braucht Beratung	16–17
Tauchen	18
Kanu	18
Ju-Jutsu	19
Kyudo	19
Judo	19–20
Karate/Kendu	22
Moderner Fünfkampf	23
Unihockey	24
Tanzen	25
Breitensport	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

	Seite
Offener Bewegungstreff	26
Kurse	27
Abteilungen	29

SSF-Info

28



SSF-Termine

Fr., 08.02.08	Auftakt des Internationalen Jugendschwimmfestes der SSF Bonn
Sa., 16.02.2008	Bezirksmeisterschaften der Schwimmjugend DMS/J
Sa., 01.03.08	Start der 1. SSF-Gesundheitssportwoche
Fr., 08.03.08	Swimathon der Abteilung Triathlon
Fr., 14.03.08	Beginn der SSF-Ferienfreizeit in Dankern
Sa., 06.09.08	SSF Festival auf dem Münsterplatz
Do., 18.09.08	Delegiertenversammlung
Sa. 15.11.08	Traditionsabend im Bootshaus
Do., 04.12.08	Nikolausfeier im Sportpark Nord

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. März 2008

Fest gebucht: Ferien auf Schloss Dankern

Osterferien ohne einen Besuch auf Schloss Dankern – für viele Teilnehmer der SSF-Ferienfreizeiten ist das kaum denkbar. Auch für 2008 plant der Verein deshalb ein Ferienlager für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Fest gebucht ist die Woche vom 14. bis zum 21. März; wer sich noch nicht angemeldet hat, sollte sich umgehend mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen.

Die Kosten belaufen sich auf 210 Euro für SSF-Mitglieder (240 Euro für Nichtmitglieder), dafür bekommen die Kinder viel geboten: Bewegung und Spiele an frischer Luft, Besuch im Spaßbad, Ponyreiten, Abenteuerspielplatz, Minigolf, Hochseilgarten und Lagerfeuerromantik – all das begleitet von einem engagierten Betreuerteam unter der Leitung von Anke Vietmeyer.

Gutschrift gegen Gutschein

Doppelte Wirkung hat die aktuelle Kundenwerbung der Dresdner Bank: Jedem, der mit dem dieser Sportpalette beigefügten Gutschein ein Konto bei der Dresdner Bank eröffnet, werden darauf 25 Euro gut geschrieben. Zugleich erhalten die SSF Bonn einen Warengutschein in gleicher Höhe – auch der Verein findet sich somit auf der Gewinnerseite. Angesichts knapper öffentlicher Gelder und steigender Ausgaben freuen sich die Verantwortlichen des Clubs über dieses Sponsoring seitens der Privatwirtschaft; Tank- und Warengutscheine tragen dazu bei, die Kassenlage des Vereins zu entlasten.

Für die Neukunden der Dresdner Bank stehen dabei das „0-Euro-Girokonto“ (gebührenfrei bei einem Mindestumsatz von 650 Euro pro Monat und Onlinebanking), ein Tagesgeldkonto mit 3,8% Zinsen pro Jahr oder ein Festgeldkonto mit 4,5% Zinsen pro Jahr zur Auswahl. Der beigefügte Gutschein kann, sollte man schon Dresdner Bank-Kunde sein, an Freunde und Verwandte weitergeben und bis zum 31. März bei der angegebenen Filiale eingelöst werden.

Gipfelstürmer: Die SSF sind ein Club der 8000



Bonn's größter Sportverein hat einen neuen Gipfel erreicht: Am 10. Dezember konnten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn das 8000ste Mitglied in ihren Reihen begrüßen. SSF-Geschäftsführerin Maïke Schramm überreichte als Begrüßungsgeschenk ein Poloshirt des Vereins, aber nicht nur die SSF-Verantwortlichen freuten sich über die Neuaufnahme – dem frischgebackenen Mitglied wurde die Aufnahmegebühr und der Restbeitrag für 2007 erlassen.

Im Oktober 2003 war das 7000ste Mitglied in den Verein aufgenommen worden; vier Jahre aber soll es nicht wieder dauern, die nächste Hürde zu nehmen: Die Zehntausender-Marke hat der Verein bereits fest im Blick.

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



Februar

Bernhard Westerbarkey
Erna Graw
Klaus Walter
Helmut Mueller
Heidi Schulze-Merian
Beate Feldmann
Elke Ewald
Friedrich-Karl Emmrich
Rosemarie Voßbeck
Helmtrud Rohde
Bärbel Salle
Felicitas Rott-Dorweiler
Hans Paul Engbrocks
Jürgen Aniol
Paruin Bagheri-A.
Erich Goebels
Jakob Herzmann
Christine Ptok
Marianne Weigand
Margret Vianden
Wolfgang Rott
Herbert Joeckel
Uta Biewald
Werner Kurscheid
Karola Rahm
Walter Wiegand
Hanne Oestreich
Wolfgang Nussbaum
Manfred Fechner

März

Dorothee von Stechow
Wilhelm Lohem
Irene Pigulla
Heinz Reinders
Emmi Hromadka
Gerhard Klein
Josef Bleckmann
Elke Weiler
Hans Riegel
Dieter Weiler
Herbert Grafschaft
Jana Christ
Rudolf Wickel
Peter Vitus
Waldemar Ritter
Rose Marie Packham
Heinz Jakobi
Heinrich Schloesser
Hildegard Stahl
Ingeborg Kruemmel
Boris Kohan
Franz-Albert Kluth
Rosemarie Wolf
Norbert Ottersbach
Ursel Klotz

Willkommen im Club !

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

kurz vor Weihnachten war es soweit: Wir durften unser 8000. Mitglied im Verein aufnehmen und sind damit in den „Himalaya-Club“ der 8000er aufgestiegen. Einen Verein dieser Größenordnung gibt es weder in Köln noch in Düsseldorf, weder in Aachen noch in Duisburg. Das alleine zeigt schon, welche Leistung in den vergangenen Jahren bei den Schwimm- und Sportfreunden in Bonn erbracht wurde. Mitgliederzahl und Beliebtheit zeigen, dass das Angebot des Vereins von seinen Mitgliedern angenommen wird und auch, dass sich die SSF Bonn zum wichtigsten Dienstleister in Sachen Sport sowohl in der Bundesstadt Bonn als auch im Rhein-Sieg-Kreis entwickelt haben. Diesem Anspruch werden wir uns auch künftig stellen und darüber hinaus versuchen, das Vereinsangebot weiterzuentwickeln. So soll der Ausdauerbereich durch neue Angebote im Radfahren, Laufen, Inline-Skaten und Walken erweitert werden.

Kräftig weiterentwickelt hat sich im vergangenen Jahr schon der Kraft- und Fitnessbereich. In unseren beiden Fitnessräumen im Sportpark Nord und in Beuel haben wir inzwischen 1.200 Mitglieder, so dass wir uns in den nächsten Jahren – viel früher also als erwartet - erneut Gedanken um Ausbau bzw. Erweiterungen machen müssen. Imponierend auch die fast 1.000 Kinder, die in unseren Schwimmkursen schwimmen lernen. Dabei sind es die „kleinen Erfolge“, die für uns im Verein genauso zählen. So gibt es in unseren Fitnessräumen einen sehr persönlichen Zugang zu allen Mitgliedern, eine ganz individuelle Betreuung. Gleiches gilt für die Schwimmkurse, wo sich unser Trainerteam über jeden Neuling besonders freut.

Sportliches und soziales Engagement gehen bei den SSF Hand in Hand, beides ist nicht voneinander zu trennen. Soziales Engagement heißt bei uns auch, drei Ausbildungsplätze für Sport- und Fitnesskaufleute zur

Verfügung stellen und damit als einer der wenigen Sportvereine aktiv am „Pakt für Ausbildung“ teilzunehmen. Für ist es ein wichtiges Ziel, jungen Menschen nicht nur eine sportliche Heimat, sondern auch eine berufliche Perspektive zu bieten.

Soziales Engagement aber ist keine Einbahnstraße – immer wieder werde ich gefragt, wie man sich als Mitglied im Verein stärker engagieren kann. Dies ist zum einen durch aktive Mitarbeit in den Abteilungsleitungen oder auch im Gesamtverein möglich; hier werden immer Helfer als Kassenwarte, Schieds- und Kampfrichter, Sportwarte, Ausbildungsleiter und, und, und gesucht.

Gerne auch möchte ich Ihnen ein besonders Projekt der SSF ans Herz legen: die „Beitragspatenschaft“. Auch wenn unser Beitrag für Kinder und Jugendliche mit 105 Euro Jahresbeitrag durchaus erschwinglich ist, so gibt es doch zunehmend mehr Beispiele, dass Familien sich diesen Jahresbeitrag im Sportverein nicht mehr erlauben können. Eine entsprechende Spende kann da Abhilfe schaffen, weitere Informationen gibt Geschäftsführerin Maïke Schramm gerne. Das Wachstum des Vereins sollte uns alle ermutigen, selbst aktiv zu werden – entweder über die eigene sportliche Betätigung oder eben eine Beitragspatenschaft. Helfen wir in Zusammenarbeit mit anderen Betreuungseinrichtungen, dass möglichst viele Kinder im Verein ein sportliches Zuhause finden.






Trauer um Egon Breuer

Lange hat er gegen seine Krankheit angekämpft, nun aber waren seine Kräfte aufgezehrt: Am 5. Dezember, nur wenige Wochen nach seinem 76. Geburtstag, verstarb Egon Breuer, treuer Begleiter und unermüdlicher Helfer der Schwimmabteilung.

Die Älteren im Verein und vor allem die Schwimmer werden Egon Breuer in guter Erinnerung haben – Ende der siebziger und zu Beginn der achtziger Jahre hat er sich im Schwimmausschuss engagiert, der heutigen Abteilungsleitung. Über viele Jahre kümmerte Breuer sich um das Meldwesen der Abteilung; zu seiner Zeit mussten noch Startkarten geschrieben werden. Die Aktiven des Clubs hat Egon Breuer zu Wettkämpfen und als Kampfrichter begleitet. In diesem Amt wurde er auch in den Reihen des Deutschen Schwimm-Verbandes geschätzt und hoch geachtet, der ihn 1989 bei der Wettkampfauswertung der Europameisterschaften einsetzte.

Der Verein wird Egon Breuer ein ehrendes Andenken bewahren, unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.

Endspurt für den Marathon

Helfer gesucht

Am Sonntag, den 20. April, geht der Bonn Marathon in seine 8. Auflage und selbstverständlich werden die SSF Bonn als größter Sportverein der Region bei diesem Ereignis vertreten sein und einen Streckenabschnitt betreuen. Dieser „SSF-Kilometer“ wird entlang der Hermannstraße am Radladen Höhnig vorbei gehen, wo allen Marathon-Fans wie schon 2007 mit einem kleinen Verkaufsstand, Musik und Moderation eine tolle Atmosphäre geboten werden soll.

Wichtig: **Für dieses Projekt benötigen wir unbedingt noch Helfer.** Die Koordination hierfür haben Markus Euler und Sascha Pierry übernommen. Wer also Interesse daran hat, sich am Gelingen dieses Großsportereignisses zu beteiligen, meldet sich bitte entweder per E-mail (markus.euler@ssf-bonn.de) oder in der Geschäftsstelle (Tel. 0228/676868). Wer im vergangenen Jahr dabei war, weiß, dass sich das Mitmachen lohnt!



Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

classic collection

15% für SSF Mitglieder*



Neu:
Matratze SF27
Pocketspring

Ein Unikat in unvergleichlicher Optik und unverwechselbarer Ausstrahlung aus kaukasischem Nussbaum. Verbinden Sie diese souveräne **Noblesse** mit technologischer Perfektion. Optimaler Liegekomfort garantiert die neu entwickelte Matratze "SF 27 Pocketspring" zusammen mit der patentierten, rahmenlosen Unterfederung SF 500 - auf Wunsch auch mit Pneumatik oder Motor verstellbar.



* gilt nicht für Angebots- bzw. reduzierte Ware

Wasserbetten **Matratzen** **Luftbetten** **Bettssysteme** **Unterfederung**
 Sleeping Art www.sleeping-art.de Oberrnstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn Tel. (0 22 8) 68 65 56 Fax (0 22 8) 68 97 833
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



Berufswunsch: Sportmanagement

Die SSF Bonn bieten mehr als Sport – zum Beispiel Ausbildungsplätze



Medaillen und Meistertitel, das ist die Art von Statistiken, die die SSF Bonn normalerweise führen – interessant sind die Schwimm- und Sportfreunde aber auch als wirtschaftliche Größe. Als mitgliederstärkster Sportverein der Region ist der Club zugleich ein mittelständisches Unternehmen, Arbeitgeber von mehr als 50 festangestellten Mitarbeitern, Lehrbetrieb für bislang drei Auszubildende, Ansprechpartner für die Industrie- und Handelskammer Bonn Rhein/Sieg und die Stadt in Sachen Arbeitsmarkt.

Vereinsgeschäftsführerin Maïke Schramm beschreibt die vielfältigen Möglichkeiten, die die SSF in arbeitsmarktpolitischer Hinsicht bieten: „In der Geschäftsstelle und unseren Sportstätten beschäftigen wir 25 hauptamtliche Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit, 23 festangestellte 400-Euro-Jobber, Azubis, Praktikanten und rund 150 Übungsleiter. Bei uns können junge Menschen ihren Zivildienst oder ein Freiwilliges Soziales Jahr leisten, sich zu Sport- und Fitness- oder zu Bürokaufleuten ausbilden lassen

oder als einer unserer zahlreichen Praktikanten in das Berufsfeld Sportmanagement hineinschnuppern“.

Vor knapp zehn Jahren sah dies noch ganz anders aus - 1998 beschäftigte der Club erst acht feste Mitarbeiter. Seit 1981 haben die Schwimm- und Sportfreunde zwar einen hauptamtlichen Geschäftsführer, erst 1996 aber wurde mit Michael Scharf erstmals ein Geschäftsführender Vorsitzender von der Delegiertenversammlung gewählt. Zwei Fitnessräume, erweiterte Öffnungszeiten im Schwimmbad, zahlreiche neue Kursangebote, der Offene Bewegungstreff, Übermittagsbetreuung, Teilzeitinternat und jetzt die Organisation der Offenen Ganztagschule sind nur einige Stationen der vergangenen Jahre. Erkennbar ist: Mit der Zunahme der Abteilungen und Sportangebote und dem Anstieg der Mitgliederzahl auf inzwischen 8.000 wurde der Verein auch zu einem wirtschaftlichen Faktor auf regionaler Ebene.

„Immer stärker sahen wir es auch als soziale Aufgabe an, Jugendlichen eine Ausbil-

dungschance zu bieten“, meint Maïke Schramm. Der im Jahr 2001 eingerichtete Ausbildungsberuf Sport- und Fitnesskaufmann wirkte da wie maßgeschneidert - drei Auszubildende haben ihn in den vergangenen drei Jahren bei den Schwimm- und Sportfreunden erlernt, seit Sommer 2007 gibt es bei den SSF zusätzlich zu elf Jugendlichen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr absolvieren, auch einen angehenden Bürokaufmann.

„Hier kann ich die gesamte Bandbreite des Berufs kennenlernen“, schwärmt der künftige Sport- und Fitnesskaufmann Mario Knöppel. Dazu gehört die Entwicklung von Konzepten im Sportmanagement und -marketing, das Erlernen von Organisations- und Verwaltungsabläufen, die Planung und Koordinierung des täglichen Sportbetriebs, die Betreuung von Mitgliedern, die Verwaltung von Sportstätten, Planung, Organisation und Durchführung von Sportveranstaltungen. „Von Mitschülern in der Berufsschule weiß ich, dass sie sehr viel weniger eigenverantwortlich arbeiten können. Ich kann mir durch-

aus auch ein weiterführendes Studium im Sportbereich vorstellen, die Ausbildung bei den SSF ist dafür eine ideale Ausgangsposition“.

Dabei setzt der Verein auf eine enge Zusammenarbeit mit der IHK Bonn/Rhein-Sieg und der Stadt - Arbeitsbeschaffungs-, Integrations- und Umschulungs- sowie Weiterbildungsmaßnahmen haben bei den SSF bislang noch immer zu einem festen Beschäftigungsverhältnis geführt. Ansprechpartner ist der Club aber auch für die Fachhochschule Remagen, die ihre Betriebs- und Volkswirtschaftsstudenten gerne zum Praxissemester an die SSF vermittelt. In erster Linie kommen die Praktikanten jedoch aus den Abteilungen des Vereins. So wie der Club sportlich auf die Förderung des eigenen Nachwuchses setzt, tut er dies eben auch in wirtschaftlicher Hinsicht.

Übrigens: Mehr zum Thema Freiwilliges Soziales Jahr und den Ausbildungsmöglichkeiten bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn ist zu erfahren bei SSF-Geschäftsführerin Maïke Schramm.



Prof. Juergen Reul, Anti-Doping-Beauftragter der SSF Bonn

Sport hat eine wichtige soziale Funktion, Sport ist gesundheitlich wichtig, Sport hat einen hohen Stellenwert in unserer modernen Lebenswelt und Sport soll Spaß machen. Doping ist dabei mehr als kontraproduktiv und doch eines der Reizworte des Jahres 2007. Fakten, Gerüchte, Vorurteile, Vermutungen und Sensationslust vermischen sich zu einer teilweise undurchschaubaren Masse. Umso wichtiger daher der Beschluss des Vereinsvorstandes im Herbst 2007, das Amt eines „Anti-Doping-Beauftragten“

einzurichten. Ich habe mich sehr gefreut, dieses Amt übernehmen zu können und möchte Ihnen meine Gedanken dazu gerne erläutern.

Braucht unser Verein einen Anti-Doping-Beauftragten?

Mancher mag sich dies fragen, ich aber glaube, dass der Vorstand hier sehr weitsichtig gehandelt hat. Es geht nicht darum, eventuelle Scherben aufzusammeln, sondern um vorausschauende Vorbeugung – den Sicherheitsgurt nicht erst dann anlegen wollen, wenn das Auto bereits gegen die Wand gefahren ist. Auch wenn

Vorausschauend

Prof. Juergen Reul zum Thema Anti-

niemand bei den SSF ein Doping-Problem hat (was ich mir wünsche), sollte man auch auf Vereinsebene vorbeugen und demonstrieren, dass das Problem ernst genommen und aktiv angegangen wird.

Doping im Amateur- und Breitensport? Gibt es doch nicht, sagen manche. Denjenigen rate ich, einmal einen Blick in die einschlägigen Internet-Foren zu werfen; sie werden sich wundern, was es alles gibt.

Im Rahmen der Vorbereitung eines Anti-Doping-Kongresses für 2008 habe ich mit vielen Journalisten, Medizinern und Sportlern gesprochen, um auch Insider als Referenten oder Diskussteilnehmer zu gewinnen. Besonders aus dem Radsport kam teilweise Absagen mit dem Argument, zwar überhaupt nichts und nie mit Doping zu tun gehabt zu haben, trotzdem aber zu befürchten, in diesen Sumpf hineingezogen werden zu können. Auch diese Einstellung ist zu bedauern, denn nur wenn man sich aktiv mit dem Problem auseinandersetzt, besteht eine Chance, es in den Griff zu bekommen.

Wir brauchen Transparenz, Information, Diskussion und daraus resultierende Prävention. Das Problem muss auf allen Ebenen thematisiert

werden, gerade im sportlichen Nachwuchsbereich. Soziologisch sind dabei unter anderem folgende Gruppen von Bedeutung: Sportler, Verbände und Funktionäre, Ärzte, Wirtschaft, Medien und das Publikum.

Der Sportler will gewinnen oder zumindest das Verlieren verhindern. Dabei ist nicht allein das Geld der entscheidende Faktor für den einzelnen Sportler. Jeder kennt die Sprüche: „The winner takes it all“, „Der zweite ist der erste Verlierer“ und so weiter. Manche der so genannten „Dopingsünder“ waren keine Großverdiener. Es spielen viele Dinge eine Rolle: Versagensangst, innerer und äußerer Leistungsdruck, die Einstellung „es machen doch alle“ und Doping sei allenfalls ein Kavaliersdelikt.

Dabei spielt auch das Verhalten der Funktionäre und Verbände eine Rolle und natürlich das ganze Förder- und Finanzierungssystem des Sports. Nur der Sieg zählt und wird entsprechend honoriert.

Die involvierten Ärzte haben unter anderem eine vielleicht spezielle Motivation: den Reiz des Machbaren. Wie weit lässt sich Leistung steigern und optimieren? Manche handeln allein nach dem Motto „Der Zweck heiligt die Mittel“.

TANKEN & MEHR





vorbeugen

-Doping auf Vereinsebene

Industrie und Wirtschaft wollen möglichst hohe Umsätze erzielen. Jedes Jahr werden zum Beispiel mit der Tour de France Millionengewinne gemacht, Fußballvereine werden zu börsennotierten Aktiengesellschaften. All dies funktioniert nur, wenn ein breites Interesse da ist, das durch die Medien beeinflusst wird. Die Medien wollen Sensationen und/oder Skandale, immer nach dem Slogan „Any news are good news“.

Aus all dem könnte man schließen: Solange es Profisport gibt, wird es Doping geben. Ist das eigentlich schlimm? Soll man Doping nicht freigegeben? In anderen Gesellschaftsbereichen wird ja auch schon immer legal „gedopt“. Die Pille zum Wachbleiben und besseren Konzentrieren, „Life-Style“-Medikamente wie die Pille zum Abnehmen, die Pille zum Schlafen, Alkohol, Nikotin und vieles andere. Es ist „normal“, dass Künstler (z.B. Musiker, Schriftsteller, Maler etc.) Drogen und Medikamente konsumieren, um ihre Kreativität entfalten zu können. Stört das jemanden? Wird hier von illegaler Leistungssteigerung geredet?

Meine Antwort zur Dopingfreigabe: Ganz klar nein. Ein Missstand darf nicht dazu be-

nutzt werden, einen anderen zu rechtfertigen.

Sicher muss man differenzieren zwischen dem Profisport und dem Amateur- und Breitensport. Ich kenne Aussagen wie „Es gibt keine Profisportart, in der nicht gedopt wird.“ Auch im Breiten- und Freizeitsport gibt es ein Doping-Problem. Dabei werden Zahlen von 15 bis 40 Prozent genannt. Vieles wird apodiktisch in den Raum gestellt; für mich aber spielen diese Zahlen eine untergeordnete Rolle. Es geht nicht darum, ob es 15 oder 50 Prozent sind; es sollten null Prozent sein. Wie kann man dies erreichen? Durch Verfolgung und Bestrafung? Immer härter, immer enger, bis hin zum „gläsernen Athleten? Durch Ächtung? Durch Prävention?

Bestrafung hat sich noch nie als sehr wirksames Instrument erwiesen. Sicher braucht man Kontrollen und Überwachungssysteme, aber diese dürfen nicht zum Selbstzweck werden. Hilft es, wenn der Sportler durch Bestrafung kriminalisiert wird? Zweifel sind angebracht. Ächtung und Prävention können effektiv sein. Der Sportler, der sozial im Abseits steht, der durch sein unsportliches Verhalten geächtet wird, verliert einen großen Teil der Sinnhaftigkeit seiner sportlichen Akti-

Cleanlist im Internet

„Ganz oben“, im Leistungssport, ist das Thema Doping ein heiß diskutiertes, das richtige Bewusstsein aber sollte schon „ganz unten“ einsetzen, im Breitensport und auf Vereinsebene. All jenen, die ihren Sport auch ohne leistungssteigernde Substanzen betreiben wollen, bietet sich ein Forum im Internet: Unter www.cleanrace.de können sich Sportler nicht nur informieren, sondern auch in eine so genannte Cleanlist eintragen und damit ein öffentliches Bekenntnis gegen Doping ablegen. Michael Scharf, der Vorsitzende der SSF Bonn, gehörte zu den Ersten, die ihren „Eid gegen Doping“ geleistet haben; er appelliert an Sportler auf Vereins- und Verbandsebene, sich diesem Engagement anzuschließen.

Doping, wissen die Verantwortlichen von Cleanrace, „beginnt oft schon bei jungen Sportlern, die - über welche Beziehungen oder Tipps auch immer - von leistungssteigernden Mitteln Kenntnis erhalten und sich davon eine kurzfristige Leistungsverbesserung versprechen, ohne die Nebenwirkungen zu betrachten, geschweige denn zu kennen. Häufig stehen harmlose Wirkstoffe am Beginn einer Kette von zunehmend stärkeren und gefährlicheren Mitteln.“

All jenen, die mit Doping in Berührung gekommen sind oder kommen könnten, will Cleanrace ein Ansprechpartner sein, eine Kommunikationsplattform bieten und verstärkt einen Beitrag zur Aufklärung über Doping leisten. Gedacht ist dabei beispielsweise an Kampagnen in Kooperation mit Verbänden, Trainerschulungen, Informationsveranstaltungen insbesondere im Jugendbereich oder die Erstellung von Infobroschüren zu den medizinischen Folgen von Doping.

vität. Allein das wird präventiv wirken.

Prävention heißt in erster Linie frühzeitige und strukturierte Information über die Doping-Mechanismen, über die gesundheitlichen Risiken und Gefahren aber auch Vermittlung von Wertbegriffen wie Fairness und Ehrlichkeit – sportliches Verhalten also. Und es sollte vermittelt werden, dass Sport nicht nur aus Höchstleistung besteht, sondern viele andere und wertvollere Aspekte hat; dies brauche ich hier nicht auszuführen, es hieße Eulen nach Athen tragen.

Die SSF Bonn sind mit der Berufung eines Anti-Doping-Beauftragten in die richtige Richtung gegangen und mit diesem wichtigen Schritt vielen Vereinen ein Stück voraus. Es bedarf nun der gemeinsamen Aktivität aller Beteiligten, insbesondere auch der Gruppenleiter, Trainer und Betreuer, und ich freue mich, wenn ich zukünftig aktiv mit Informationen, Weiterbildung, beratend für den Vorstand und besonders als Ansprechpartner für Athleten ein wenig dazu beitragen kann. Juergen Reul



Immer eine Freie in Ihrer Nähe!



Besser geht's mit der RVK

Michaela Klünter ist begeisterte Nordic Walkerin. Regelmäßig geht sie beim jährlichen Erftstadtlauf und bei anderen Volksläufen in der Region Köln/Bonn mit. Hierfür trainiert sie zweimal die Woche mit Gleichgesinnten des Sportvereins LG Donatus Erftstadt. Die Gruppe schafft zehn Kilometer in anderthalb Stunden. Wenn die Walker neue Trainingsgebiete in der Gegend erkunden wollen, gehen sie aber nicht zu Fuß zum Ausgangspunkt, sondern fahren mit dem Bus. **RVK – Wir bewegen die Region.**

www.rvk.de | RVK-Hotline: 0180 4 131313

0,20 Euro/Anruf aus dem Festnetz der Dt. Telekom

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Mit Teamgeist überzeugt

Die SSF Bonn bei den Pokalturnieren der Jugendklassen A und D des Schwimmbezirks Mittelrhein



Zum zweiten Male in Folge richteten unsere Wasserballer Mitte Dezember die Pokalturniere der Jugendklassen A und D des Schwimmbezirks Mittelrhein aus, bei denen die Jugendmannschaften jeweils einen hervorragenden zweiten Platz belegen konnten.

Unsere Jüngsten kämpften in der Altersklasse U13 (Jugend D) zunächst gegen die Mannschaft des Dürener TV, lagen nach gutem Beginn zur Halbzeit knapp mit 3:2 in Front und konnten letztlich nach einer tollen Leistung ein 4:4 Unentschieden erkämpfen, das sich als ausgesprochen wertvoll erweisen sollte. Im zweiten Spiel stand man der favorisierten Mannschaft des SC Blau-Weiss Poseidon Köln gegenüber. Doch es kam ganz anders als erwartet: Gekonnt spielten unsere Jungs ihre Erfahrung aus, die sie teilweise bereits auf der Westdeutschen Meisterschaft im Sommer erlan-

gen konnten, und auch die „neuen“ Spieler brachten sich hervorragend ins Spielgeschehen ein, so dass am Ende ein absolut ungefährdeter 7:3 Sieg stand.

Vor ihrem letzten Spiel gegen die absoluten Turnierfavoriten aus Koblenz waren unsere Jüngsten nun plötzlich sogar noch in der Lage, den ersten Platz zu holen, was niemand zuvor für möglich gehalten hätte. Aufgrund des Unentschieden gegen Düren war aber genauso gut auch noch der Absturz auf Platz drei möglich, würde man mit mehr als 6 Toren verlieren. Die Mannschaft wusste also

ganz genau: Es musste unermüdlich gekämpft werden. Während der erste Spielabschnitt recht deutlich mit 0:5 verloren ging, zeigten die Jungs im zweiten Spielabschnitt unglaublichen Einsatz und kämpften sich regelrecht ins Spiel. Am Ende wurden die Koblenzer mit 2:8 zwar verdienter Turniersieger, doch durfte sich unsere Jugend D-Mannschaft über den ebenso verdienten zweiten Platz freuen, mit dem vor Turnierbeginn nicht zu rechnen war.

Für die Spieler der A-Jugend-Mannschaft verlief das Turnier in den beiden ersten Spielen etwas spannungsärmer: Gegen Poseidon Köln und den SC Hürth wurden kla-

re Pflichtsiege eingefahren. Im alles entscheidenden und letzten Turnierspiel gegen die klaren Favoriten des SV Rhenania Köln schafften unsere Jungs dann den großen Wurf: Mit beeindruckendem Spiel, absolutem mannschaftlichem Zusammenhalt und unermüdlichem Kampf zeigte unsere Mannschaft, dass man mit Teamgeist gegen jede zusammengewürfelte Truppe ankommen und diese sogar beinahe in die Knie zwingen kann. So war am Ende auch niemand traurig, durch das 8:8 Unentschieden „nur“ Zweiter hinter dem SV Rhenania geworden zu sein, im Gegenteil: Unsere Truppe hatte es geschafft, den Kölnern ihre Grenzen aufzuzeigen und den Beweis geliefert, dass es nicht ausreicht, die vermeintlich besten Spieler anderer Vereine „zusammen zu kaufen“. Allen Beobachtern des Turniers wurde absolut klar: Die SSF Bonn sind eine Einheit, der mit ihren jungen Nachwuchsspielern sicherlich die Zukunft gehören wird.

Sascha Pierry

Wer Lust hat, diese spannende Mannschaftssportart einmal auszuprobieren und zwischen 9 und 12 Jahren alt ist, der kann einfach beim Training vorbeikommen:

mittwochs 16.15 – 18.00 Uhr
samstags 15.30 – 18.00 Uhr

Bei Fragen stehen Sascha Pierry (Geschäftsstelle SSF Bonn, Telefon: 0228/676868) und Sebastian Becker (Telefon: 02222/938464) gern Rede und Antwort.



Besser ging's nicht

Deutsche-Mannschafts-Meisterschaften 2007 – Optimistischer Blick in die Zukunft

Bei den Deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMS) der Schwimmer ging es auch 2007 „hoch her“ – Atmosphäre und Motivation sind immer eben etwas besonderes, wenn man für die Mannschaft schwimmt.

Im heimischen Frankenbad hatten die Damen in der Vorrunde auf Platz 1 der 2. Bundesliga-West schwimmen und sich mit tollen 24.091 Punkten für die Aufstiegsrunde zur 1. Bundesliga qualifizieren können, mussten sich dort durch einige krankheitsbedingte Ausfälle allerdings mit 23.681 Punkten und dem sechsten Platz zufrieden ge-

ben. Sieger wurden die Wasserfreunde Hannover vor dem SV Würzburg, der SG Rheinhessen-Mainz, dem VfV Hildesheim und der SG München - Hannover und Würzburg sind nun die Aufsteiger 2007 in die 1. Bundesliga. Mit ihren 23.681 Punkten haben die Damen der SSF Bonn dennoch, wie schon 2006, ganz souverän die 2. Bundesliga-West gewonnen.

Die Leistung der SSF-Damen ist umso höher zu bewerten, da es für sie noch wenige Stunden vor dem ersten Start eher nach einem Wettstreit im Husten und Naseschniefen aussah als nach einem Aufstiegskampf für die Schwimm-Bundesliga. Die Leistungsträger Nina Schiffer (16), Corinna Richter (20) und Katja Bräsch (26) gingen angeschlagen in ihre jeweils fünf Rennen, Valerie Müller (19) musste sogar ganz ersetzt werden. Unter diesen Umständen ist das Minus von nur 400 Punkten in der Aufstiegsrunde eine mehr als achtbare Bilanz - die Mannschaftsdecke ist eben noch zu dünn, um Krankheitsfälle der Top-Schwimmerinnen problemlos auszugleichen.

Mit Cornelia Bauer (13), Verena Ebert (13) und Veroni-

ka Kottisch (14) aber haben sich drei noch sehr junge Damen mit ihren Leistungen schon jetzt auf Bundesliganiveau etabliert und ergänzt durch Larissa Herboth (15), Teresa Sender (16) und Rafaela Mendel (18) steht der Mannschaft eine sehr positive Zukunft und Entwicklung bevor.

Auch die Herren ließen im Vorkampf in Bonn nichts anbrennen und hatten sich als zweiter mit 23.318 Punkten für die Endrunde der 2. Bundesliga-West in Mülheim qualifiziert. Hinter der SG Mülheim (23.639), die ihren Heimvorteil umsetzen konnte, landeten die SSF-Herren mit 23.301 Punkten auf dem 2. Platz in der 2. Bundesliga-West.

Ebenso wie die weiblichen waren auch die männlichen Aktiven von Erkältungen gebeutelt, doch gelang dem Team angeführt von den Routiniers Karsten Grote (37), Owe Pauly (26) und Daniel Sowa (25) eine geschlossene Mannschaftsleistung. Der gute Mittelbau an jüngeren, aber schon bundesligaerfahrenen Schwimmern mit Joseph Kleindl (18), Ingmar Winterhoff (18), Max Fingas (18), Matthias Hövener (17), Sven Richter

(17) und Markus Schwarze (17), sowie den beiden Neulingen Pascal Scheer (18) und Max Widera (16) schafft eine ausgewogene Verteilung der Strecken, so dass die Herren sich hinter vielen Startgemeinschaften in der 2. Bundesliga nicht verstecken müssen.

Optimistisch also der Blick in die Zukunft: In den vergangenen Jahren haben sich mit der Einführung und Umsetzung eines leistungssportgerechten Trainings und Umfeldes nicht nur einzelne Sportler wie Nina Schiffer und Corinna Richter in die „Top 10“ der offenen Klasse geschwommen, sondern auch zum Teil noch sehr junge Talente wie Cornelia Bauer und Rebecca Heinen die Spitzenposition in der deutschen Altersklasse vorgearbeitet. Dem Trainergespann Martin Grabowski und Stefan Koch ist es mit Unterstützung der Trainer Evelyn Heinen und Torsten Fischer sowie koordiniert von Schwimmwartin Ute Pilger gelungen, eine sehr breite Basis auf hohem Niveau zu etablieren, von der aus sich in den nächsten Jahren eine neue „Bonner Schwimmelite“ herausbilden lässt.



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

Medaillenflut für die Masters

SSF Bonn bei den NRW-Kurzbahnmeisterschaften in guter Form

Gut in Form präsentierten sich die Masters der SSF Bonn bei den Landesmeisterschaften auf der Kurzbahn. Mit 14 Aktiven war der Club in Schloss Holte-Stutenbrock vertreten und durfte eine mehrfache Ausbeute an Medaillen mit nach Hause nehmen: 22 x Gold, 13 x Silber und 14 x Bronze.

Mit je vier Goldmedaillen waren dieses Mal Ulla Held (AK 75) und Margret Hanke (AK 60) die erfolgreichsten Schwimmerinnen, allerdings standen ihnen Ingeborg Seidel (AK 60) mit drei Siegen, Katharina Mendel (AK 20),

Ingrid Segschneider (AK 65) und Wolfgang Ewald (AK 70) mit je zwei Goldmedaillen kaum nach. Gerd Frorath (AK 60) erkämpfte sich eine Goldmedaille. Jeweils 2. und 3. Plätze gab es für Brigitte Obergfell, Monika Warnusz, Bärbel Binder, Berit Bühner, Jochen Schondorf, Bernt Dittrich und Dieter Lochner.

Sehr erfolgreich waren auch die Staffeln. Die acht gemeldeten Staffeln des Vereins belegten vier erste Plätze, einen zweiten Platz und zwei dritte Plätze.



Spaß am Element Wasser

Seit mehr als 40 Jahren gibt es die Schwimmkurse der SSF



Halb Bonn hat bei den Schwimm- und Sportfreunden schwimmen gelernt – dieser scherzhafte Ausspruch der Vereinsverantwortlichen entbehrt nicht einer ernsthaften Grundlage. Derzeit sind es genau 463 Kinder und Erwachsene, die an den unterschiedlichen Schwimmkursen des Vereins teilnehmen und hochgerechnet auf die mehr als vier Jahrzehnte, in denen diese Kurse angeboten werden, reicht die Zahl der SSF-Schwimmerschüler locker in die oberen Zehntausender. Bei ihnen allen und vor dem Schwimmen von Rekorden steht eines ganz am Anfang: der Spaß am Element Wasser und das Erlernen der einzelnen Schwimmtechniken.

Welcher Kurs der richtige ist, lässt sich am besten in der Geschäftsstelle des Clubs erfragen – Iris Gatzen ist über Inhalte und Zielsetzungen der einzelnen Kurse bestens informiert und wird nach einem Beratungsgespräch den passenden Kurs für Sie oder Ihr Kind herausfinden. Hierbei ist es besonders wichtig, die schon vorhandenen Fähigkeiten möglichst richtig einzuschätzen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass gerade Kinder, die am Anfang überfordert werden, sehr schnell den Spaß im Wasser verlieren und nur mit großer Mühe schwimmen ler-

nen. Wichtig für alle Interessenten auch: Trotz des großen Angebotes gibt es für viele Kurse Wartelisten, ist eine frühzeitige Anmeldung ratsam.

Um Ihnen die Suche nach dem passenden Kurs zu erleichtern, möchten wir in dieser und den nächsten Ausgaben der Sportpalette die einzelnen Angebote vorstellen.

Säuglingsschwimmen (ab der 12. Lebenswoche)

Seit drei Jahren bieten die SSF diese Kurse an, an denen jeweils 7 Kinder (+ Eltern) ab der 12. Lebenswoche teilnehmen können. Das Säuglingsschwimmen erfolgt nach einem fachlich angeleiteten Eltern-Kind-Bewegungsprogramm im stehtiefen Wasser, die verantwortlichen Übungsleiter sind Martine Scholaut, Yegan und Paria Marhok sowie Frank Schulze. Dieses Team wird durch fünf weitere Übungsleiter bzw. Übungsleiterhelfer komplettiert.

Das Säuglingsschwimmen aktiviert ganz bewusst die Eltern-Kind-Beziehung und fördert durch den frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung, besonders hinsichtlich der Persönlichkeit, der Sozialisation und der Motorik. Darüber hinaus bildet sich eine positive Einstellung der Kinder zum Wasser und der Grad ihrer Wasservertrautheit bildet die Basis für die Freude an und im Umgang mit dem Element Wasser.



Bambinischwimmen (Kinder 1 bis 3 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die mit dem Element Wasser noch nicht so vertraut sind. Die wichtigste Voraussetzung, schwimmen zu lernen, ist eine möglichst

optimale Wassergewöhnung. In diesen Kursen werden die Kinder in spielerischer Atmosphäre mit oder ohne Eltern mit diversen Hilfsmitteln wie z.B. Bällen, Eimern, Enten usw. mit dem Wasser vertraut gemacht. Gemeinsam werden Übungen zum Springen, Schwimmen, Gleiten und Tauchen durchgeführt und so mögliche Ängste abgebaut.

Kindergartenschwimmen (Kinder ab 3 Jahre)

Hier lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern das Element Wasser einmal etwas anders kennen. Schritt für Schritt werden die Kinder an das Element Wasser gewöhnt, lernen sie, in Bauch- und vor allem in Rückenlage zu gleiten, tauchen, werden ihnen die richtigen Arm- und Beinbewegungen – sprich, die Grundlagen des Schwimmens – vermittelt. Spielerisch werden die Kinder so an das erste Schwimmabzeichen, das „Seepferdchen“ herangeführt.

Ute Pilger

Rhein-Sieg-Förderpreis für Nina Schiffer

Elan und Eifer haben sich bezahlt gemacht: Für ihre herausragenden Leistungen in der abgelaufenen Schwimmsaison ist Nina Schiffer mit dem Rhein-Sieg-Förderpreis ausgezeichnet worden. Elf Mal ist diese Auszeichnung bereits verliehen worden, zum ersten Mal aber traf es mit Nina nun eine Schwimmerin.

Der Preis ist mit 3.500 Euro dotiert und wird der 16-Jährigen helfen, die Vorbereitung auf die Qualifikation für die Junioren-Weltmeisterschaften und die Olympischen Spiele im April 2008 möglichst optimal zu gestalten. Selbst konnte Nina den Preis zwar nicht von Landrat Frithjof Kühn entgegennehmen (sie nahm mit ihren Mannschaftskameraden Corinna und Sven Richter sowie Joseph Kleindl an den Dutch Open in Eindhoven teil), nur zu gern übernahm Bernd Schiffer dies in väterlicher Vertretung.

Mit ihrer Leistungssteigerung hatte die Niederkasselerin im vergangenen Jahr Schwimmkameraden und Konkurrenz überrascht: Sie wurde Deutsche Meisterin über 200 Meter Schmetterling sowie Vize-Meisterin über 400 Meter Lagen, war bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften mit fünf Titeln die erfolgreichste Teilnehmerin und konnte bei den Jugend-Europa-Meisterschaften eine Silber- und eine Bronze-Medaille erringen.

Ute Pilger



Wenn der Vater mit dem Sohne ...

Eine Rekordbeteiligung von 22 Teilnehmern verzeichneten die Verantwortlichen beim Weihnachtsturnier der Abteilung Tischtennis – elf Mannschaften konnten sich so in drei Gruppen um den Einzug in die Finalrunde streiten.

In der Gruppe A setzten sich Vater und Sohn Stein vor Lars Flügge/Heinz-Willi Fritzen durch, die sie im Doppel mit 2:0 besiegten. Dritter wurden Tim Fix/Rainer Puder.

Spannend ging es in Gruppe B zu, da kein Team unbesiegt blieb. Letztlich konnten sich Frank Meyer/Angela Tropartz aufgrund des besseren Spielverhältnisses vor Michael Diete/Andreas Frenz durchsetzen, obwohl sie diesen im Doppel knapp unterlegen waren. Auf Platz 3 liefen Khalid

Saber/Axel Brinkmann vor Gerd Papke/Karolina Schulz ein.

In Gruppe C war die Sachlage eindeutig: Harald Kautz/Wolfgang Hinze ließen sich von keinem die Butter vom Brot nehmen und zogen ohne Niederlage in die Endrunde ein. Platz 2 ergatterten Achim Strehlow/Benjamin Stein vor Jörg Brinkmann/Wolfgang Nussbaum und Guido Richrath/Wilfried Drews.

In der Endrunde kam es gleich zu Beginn zu einem spannenden Duell. Horst musste sich in einem tollen Spiel 6:11, 18:16, 6:11 gegen Harald geschlagen geben. Doch Sohn Marc wetzte die Scharte des Vaters wieder aus und siegte 11:5, 5:11, 11:8 gegen Wolfgang Hinze. Das Doppel war dann mit 11:7, 11:4 eine

klare Angelegenheit für die Familie Stein. Im zweiten Spiel zeigten Harald und Frank ein starkes Spiel, wobei Harald knapp mit 11:7, 9:11, 11:9 die Oberhand behielt. Wolfgang machte mit 11:5, 11:3 gegen Angela den Sack zu. Im letzten Spiel gewann Horst überraschend deutlich 11:2, 11:7 gegen Frank. Marc war es dann vorbehalten, mit 11:8, 9:11, 11:8 Punkt zum Gesamtsieg zu holen. Herzlichen Glückwunsch an unsere Weihnachtsmänner Horst und Marc Stein, die jeweils einen vom „TT-Shop Köln/Bonn“ gestifteten Gutschein entgegen nehmen konnten.

In der Jugend-Konkurrenz kämpften sechs Teams nach dem Modus Jeder gegen Jeden um den begehrten Sieg. Im entscheidenden Spiel um den Turniersieg trafen Benja-

min Ho/Kushale Fernando auf Ben Wasiljew/Lukas Bentrup. Ben konnte klar 11:2, 20:18, 11:8 gegen Benjamin gewinnen, doch Kushale sorgte mit einem knappen 11:7, 6:11, 11:6, 7:11, 11:4-Erfolg gegen Lukas für den Ausgleich. Im Doppel hatten überraschend deutlich mit 11:6, 11:7, 11:9 Benjamin/Kushale die Nase vorn und holten sich verdient den Gesamtsieg.

Mit viel Spaß an der Freude gingen in diesem Jahr 16 unserer Hobbyspieler und Senioren ans Werk. In zwei Gruppen spielten acht Mannschaften um den Einzug ins Halbfinale. In Gruppe A setzten sich ungeschlagen Johannes Küsel und Waldemar Bahr durch, als Zweitplatzierte zogen Dirk Neff/Kurt Mannebach ein, die ihrerseits das Doppel gegen Benjamin Fürstenberg/Rainer

anwaltskanzlei gille

www.ragille.de

RAINER GILLE

RECHTSANWALT UND FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT

ARBEITSRECHT – SPORT-, VEREINS-, VERBANDSRECHT – VERKEHRSRECHT - INKASSO

HANS-BÖCKLER-STR. 3, 53225 BONN

TEL.: 0228 46 66 55 E-MAIL: [GILLE@RAGILLE.DE](mailto:gille@ragille.de)





Spannende Kämpfe

Vereinsmeisterschaften der Senioren- und Hobbyspieler

Puder für den Siegpunkt benötigten.

In Gruppe B blieben Michael Lüke/Harald Kesberg ungeschlagen. Als zweiter Halbfinalist qualifizierten sich Robin Schwindt/Daniel Schmeck.

Auch im Halbfinale musste das Doppel die Entscheidung bringen; hier konnten Dirk und Kurt mit 12:10, 11:8 den Einzug ins Finale perfekt machen. Im zweiten Halbfinale dominierte Johannes klar mit 3:0 gegen Robin, doch Daniel stellte ebenfalls mit 3:0 gegen Waldemar den Ausgleich her. Das Doppel entschieden Johannes und Waldemar mit 11:7, 11:9 für sich. Im Spiel um Platz 3 gab es nach Siegen von Michael gegen Robin bzw. Daniel gegen Harald wiederum eine knappe Doppel-Entscheidung. Robin und Daniel siegten knapp mit 6:11, 11:4, 12:10.

Dass das Finale spannend wurde, war ein Verdienst von Dirk, der sich im Laufe des Turniers immer mehr steigerte und nun mit 11:4, 11:13, 11:8, 11:8 auch gegen Johannes Küsel gewinnen konnte. Waldemar schaffte mit 3:0 gegen Kurt den Ausgleich. Im Doppel setzten sich dann allerdings Johannes Küsel und Waldemar Bahr klar mit 11:3, 11:3 durch und konnten sich als Weihnachtsmänner 2007 feiern lassen. Jörg Brinkmann

Die Vereinsmeisterschaften unserer Hobbysportler sind schon lange nicht mehr das, was sie mal waren. Heute werden diese Meisterschaften nicht mehr im Handumdrehen ausgetragen. Bei mittlerweile 19 Teilnehmern muss das Ganze schon deutlich professioneller durchgeführt werden. Immerhin nehmen hier mehr Spieler – leider diesmal keine Damen – teil, als bei den Vereinsmeisterschaften der Mannschaftsspieler.

In vier Gruppen wurden teilweise sehr spannende Kämpfe um den Einzug in die Hauptrunde ausgetragen. Dabei musste Titelverteidiger Johannes Küsel sensationell bereits in der Vorrunde eine 1:3-Niederlage gegen Peter Hardt einstecken. Durch Siege gegen Benjamin Fürstenberg und Ingo Teuchert konnte er den Kopf aber gerade noch Mal aus der Schlinge ziehen. Er und Benjamin schafften den Sprung ins Viertelfinale.

In der Gruppe B fielen die ersten beiden Plätze an Michael Lüke und Wilfried Drews. Oldie Jörg Krüger heizte aber allen kräftig ein und wurde mit Siegen gegen Markus Bisselik und Michael Henn immerhin Gruppendritter.

Auch Gruppe C sah mit Christoph Nussbaum, der ohne Satzverlust blieb, und Ulli Kessler die Favoriten vorn. Auf den weiteren Plätzen fanden

sich Norman Woithe, Evgenij Makov und Anton Reinhard wieder. Auch die Gruppe D sah eine eindeutige Verteilung vor. Oldie Wolfgang Hinze wurde ohne Satzverlust Gruppensieger vor Robin Schwindt. Daniel Schmeck, Kiarash Kuchak und Kurt Mannebach blieben nur die Plätze.

Im Viertelfinale sahen wir dann zwei klare Ergebnisse sowie zwei spannende Spiele. Der jetzt wiedererstarkte Titelverteidiger Johannes Küsel fertigte Robin Schwindt mit 11:9, 11:6, 11:3 ab. Wolfgang Hinze setzte sich klar mit 11:8, 11:9, 11:9 gegen Benjamin Fürstenberg durch. Wilfried Drews hatte da schon hart gegen Ulli Kessler zu kämpfen, um letztlich knapp mit 15:17, 11:9, 11:4, 9:11, 11:6 ins Halbfinale einzuziehen. Ebenso hart musste Michael Lüke gegen Christoph Nussbaum zu Werke gehen. Am Ende stand ein knappes 6:11, 11:3, 11:9, 12:14, 11:5 für ihn zu Buche.

Im Halbfinale hatte Johannes Küsel dann auch beim 11:8, 11:5, 11:2 gegen Wilfried Drews keine Probleme. Michael Lüke musste sich mit unserem Oldie Wolfgang Hinze auseinander setzen. Knapp mit 11:6, 9:11, 11:13, 11:4, 11:7 zog er schließlich ins Endspiel ein. Wolfgang hielt sich im Spiel um den 3. Platz mit 11:4, 11:6, 14:12 gegen Wilfried schadlos.

Das Finale wurde eine spannende, ja fast dramatische, Angelegenheit. Johannes gewann die ersten beiden Durchgänge klar mit 11:7, 11:5 und hatte bei einer 10:8-Führung bereits zwei Matchbälle. Doch Michael konterte zum 12:10. Damit schien er allerdings sein Pulver verschossen zu haben, denn ohne größeren Widerstand lag er schnell fast aussichtslos mit 3:9 im Hintertreffen. Wie gesagt: fast. Ball für Ball kämpfte sich Michael heran und schaffte doch noch das Unmögliche. Mit 14:12 stellte er den Satz ausgleich her. Nun begann das Spiel quasi von vorne. Doch nun gab keiner mehr nach. Bis 9:9 konnte sich keiner der Beiden absetzen. Mit 11:9 gelang Michael schließlich einer äußerst knapper Finalsieg, der ihn für seinen enormen kämpferischen Einsatz belohnte. Herzlichen Glückwunsch!

Die anschließende Doppelkonkurrenz wurde im KO-System durchgeführt. Hier schafften Ulli Kessler/Ingo Teuchert den Sprung ins Halbfinale, wo sie sich klar mit 3:0 gegen Christoph Nussbaum/Jörg Krüger durchsetzen konnten. Im zweiten Halbfinale musste sich Johannes Küsel/Markus Bisselik 11:8, 2:11, 2:11, 4:11 gegen Michael Lüke/Peter Hardt geschlagen geben. Im Endspiel holte sich Michael dann seinen zweiten Titel durch einen 11:7, 13:11, 11:9-Erfolg gegen Ulli und Ingo. Jörg Brinkmann

Heimspiele 1. Herren- und 1. Damenmannschaft

Sa., 16.02.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Herren, TTC Duisdorf
Sa., 23.02.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Damen, TuS Oberkassel 2
Sa., 01.03.2008, 17.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Damen,
TTC Schwalbe Bergneustadt 2
Sa., 08.03.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Herren, TTG Witterschlick
Sa., 05.04.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Damen, TV Dellbrück 2
Sa., 12.04.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Herren, TTC Lechenich
Sa., 26.04.2008, 18.30 Uhr:
SSF Bonn 1. Herren, TTC Troisdorf 2

Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 15.00-16.30 Uhr im Sportpark Nord und dienstags von 15.30-17.00 Uhr in der Turnhalle Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an.

Kursgebühr für Mitglieder 10 Euro, Nichtmitglieder 30 Euro (für fünf Trainingseinheiten).

Anmeldungen über Jörg Brinkmann, Tel. 0228/677910.

Schnupperkurs für Kids

Kinder ab acht 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 Alten 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!



Gesund sein und vor allem gesund bleiben – das will wohl jeder. Nicht jeder aber hat die Zeit, intensiv Sport zu treiben; oft genug werden im Alltag selbst einfachste Regeln des körperlichen Wohlbefindens nicht befolgt. Nur zu oft wissen Menschen ihre Gesundheit erst zu schätzen, wenn die ersten Zipperlein auftreten, dabei werden Fitness und Vorbeugung angesichts steigender Arbeitsbelastung immer wichtiger. Schlau ist, wer früh genug etwas für den eigenen Körper tut, und wie das geht, zeigt die Gesundheitswoche der Schwimm- und Sportfreunde Bonn. Im Sportpark Nord erhalten interessierte Besucher in der Zeit vom 1. bis 8. März jede Menge wichtiger Tipps und Ratschläge, wie man sich und seinem Körper ganz leicht etwas Gutes tun kann.

Bei dieser ersten vom Verein durchgeführten regionalen Messe zum Thema Gesundheit und Sport werden jedoch nicht nur Fachleute der SSF ihre Expertise einbringen; im Sportpark Nord geht es sieben Tage lang um Diagnostik, Prävention und Rehabilitation, werden Physiotherapeuten, Mediziner und Sanitätshäuser vertreten sein.

Beratungsgespräche, Fachvorträge, die Vorstellung von Angeboten im Gesundheitssport und nicht zuletzt die Möglichkeit, von den anwesenden Fachleuten einmal testen zu lassen, wie es um die eige-

Gesundheit k

Bei der 1. SSF-Gesundheitswoche



ne körperliche Fitness bestellt ist, machen die Veranstaltung im Sportpark Nord aber nicht nur für die breite Öffentlichkeit interessant. Zum Messe-Auftakt werden sich deshalb auch 100 Spitzensportler des Vereins zwei Tage lang entsprechend durchchecken lassen.

Beispiel Rücken- und Halstungsprobleme. So wie die Besucher an späteren Tagen werden auch die Leistungssportler des Vereins an drei Geräten individuell vermessen – Mitarbeiter der Sanitätshäuser Hohn und RVS Sanitätshäuser Köln und Leverkusen, Partner der SSF bei der Gesundheitswoche, erstellen mittels computergestützter Messtechnik eine individuelle Haltungsanalyse, ermitteln Schwachpunkte, sprechen Therapieempfehlungen aus und geben Trainingsprogramme zur Rückengymnastik an die Hand.

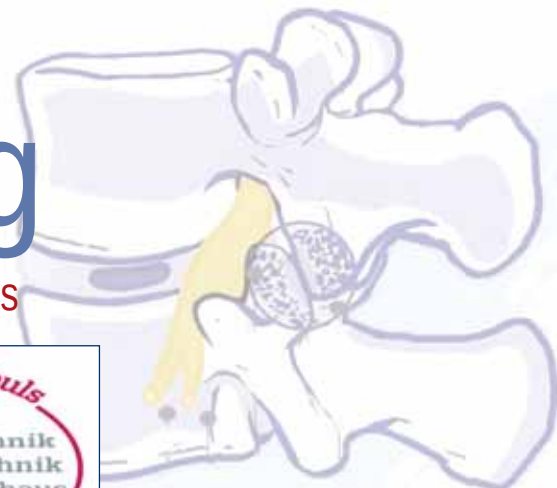
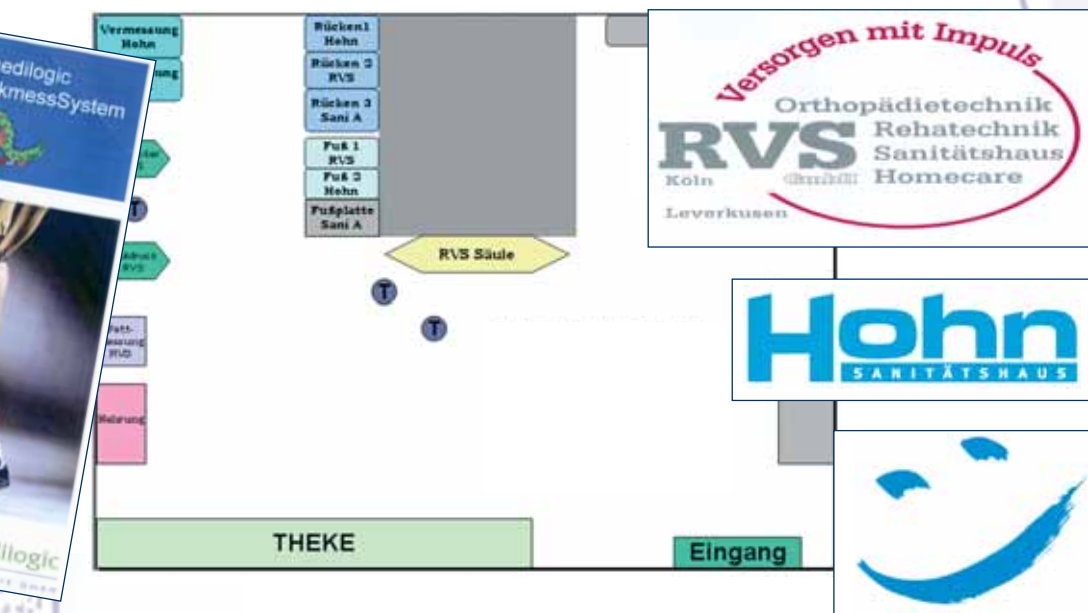
Wie wichtig eine solche Vermessung sein kann, belegt die Statistik: 80 Prozent aller Deutschen erleben mindestens einmal im Leben heftige Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein, jede fünfte Frau und jeder siebte Mann leiden nach einem Bericht des Robert-Koch-Institutes an chronischen Schmerzen entlang der Wirbelsäule – Rückenprobleme haben sich damit zu einer Volkskrankheit entwickelt. Demgegenüber steht, dass nur bei einem Bruchteil der Rückenpatienten konkrete organische Ursachen für die Schmerzen ausgemacht werden können; auch von Medizi-

Offen für Besucher

Samstag,	01.03.08	10 – 18 Uhr (Leistungssportler)
Sonntag,	02.03.08	10 – 18 Uhr (Leistungssportler)
Montag,	03.03.08	16 – 20 Uhr
Dienstag,	04.03.08	16 – 20 Uhr
Mittwoch,	05.03.08 und	09 – 13 Uhr 16 – 20 Uhr
Donnerstag,	06.03.08	16 – 20 Uhr
Freitag,	07.03.08	16 – 20 Uhr
Samstag,	08.03.08	10 – 16 Uhr

braucht Beratung

dreht sich alles um das Thema körperliche Fitness



Ich bin aktiv!



Personen werden Funktionsstörungen durch Fehlhaltungen und muskuläres Ungleichgewicht oft vernachlässigt.

Gegensteuern lässt sich das natürlich mit Sport – und die Übungs- und Kursleiter der SSF Bonn, die die Angebote des Clubs bei der Gesundheitswoche vorstellen, informieren, welche Sportart bei welchen Problemen helfen kann. Gerade den Bereich Gesundheitssport hat der Verein in den vergangenen Jahren konsequent ausgebaut und neue Kurse eingerichtet – für

Kinder und Jugendliche etwa, die aufgrund zunehmender Bewegungsarmut muskuläre Dysbalancen und Koordinationsschwächen aufweisen, Erwachsene, die ihre Fitness fördern, erhalten oder wiederherstellen möchten, Ältere, die ihre Beweglichkeit und Vitalität erhalten und steigern, körperlich und geistig fit bleiben möchten und gleichzeitig Beschwerden und Krankheiten vorbeugen wollen. Vorträge und Informationsstände auf rund 150 Quadratmetern befassen sich mit unterschied-

lichsten Aspekten des Themas Gesundheit und reichen von Prävention und Rehabilitation bis hin zur Ernährungsberatung – Gesundheit geht eben auch durch den Magen.

Selbst für „aktive Nichtsportler“ ist bei der SSF-Gesundheitswoche etwas dabei – für sie beispielsweise dürften die Ausführungen von Andreas Stommel, dem Geschäftsführer des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation, interessant sein. „Soweit die Füße tragen“ ist sein Vortrag überschrieben, der sich ganz

dem wichtigsten und doch oft vernachlässigten menschlichen „Fortbewegungsmittel“ widmet, mit dem wir in einem durchschnittlich langen Leben immerhin 170 Millionen Schritte zurücklegen. Und nicht nur „Gesundheitsaktivisten“ dürfte es schwer fallen, unter all den auf dem Markt vertretenen Angeboten das Richtige für sich zu finden – „Was tun im Fitnessboom?“ wird daher in einem zweiten Vortrag durchaus kritisch hinterfragt. „Stabile Haltung – gute Leistung“ wiederum hat Dr. Oliver Ludwig von der Universität des Saarlandes sein Referat betitelt, das sich an die Besucher der beiden ersten Messetage richtet, d.h. die Leistungssportler. Auch sie nämlich, meinen Sportmediziner, haben durchaus noch Wissenslücken, wie Körperhaltung die sportliche Leistungsfähigkeit verbessert und Verletzungen vorbeugt.

Messbare Fitness

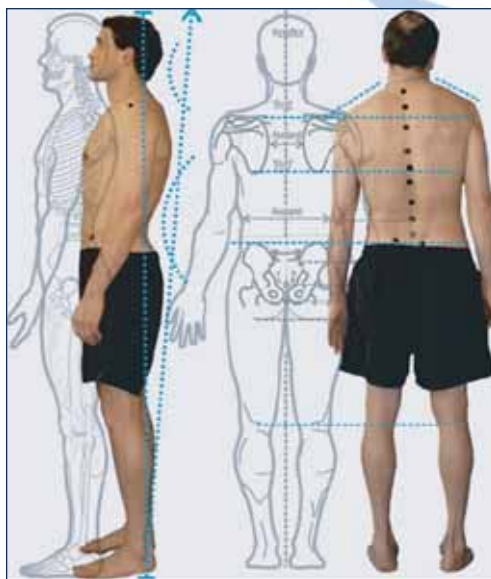
nach vorheriger Anmeldung:

- Rückenvermessung und Haltungsanalyse

(Anmeldung in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen, erfolgt gegen eine Gebühr von 10 Euro für SSF-Mitglieder bzw. 15 Euro für Nichtmitglieder und dauert etwa 30 Minuten)

Kostenfrei und ohne Voranmeldung:

- Fußdruckmessung
- Venenmessung
- Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Körperfettmessung
- Vibrationstherapie
- Ernährungsberatung
- Infos zum Thema Physiotherapie



Partner in Sachen Gesundheit

Bei der Durchführung der 1. Gesundheitswoche arbeiten die SSF Bonn mit kompetenten Partnern zusammen – im Sportpark Nord sind das Sanitätshaus Hohn (Bonn) und die RVS-Sanitätshäuser Köln und Leverkusen mit Informationsständen und Messgeräten vertreten, informieren Experten des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation in Vorträgen über unterschiedlichste Aspekte rund um das Thema körperliche Fitness sowie Ernährungsberater über gesunde Ernährung.

Veranstaltungstermine 2008 der STA Glaukos

24. Februar	Brunch
13. April	Antauchen
16. April	Jahreshauptversammlung im Multifunktionsraum des Bootshauses (Rheinaustr. 269) in Bonn-Beuel
16./17. August	Sommerfest
6. September	Münsterplatzfestival (Anmeldung für die neuen Tauchkurse CMAS *, **, *** 2008-2009)
26. Oktober	Abtauchen
November	Theoriekurs für Einsteiger in die digitale Unterwasserfotografie

Termine für die **Sonderkurse** „Orientierung“ und „Gruppenführung“ werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Kontakt zur Abteilungsleitung für Anregungen und Fragen, Adressenänderungen o.ä. bitte über die E-mail-Adresse info@glaukos-bonn.de.



Einladung zur Jahreshauptversammlung der STA Glaukos der SSF Bonn 1905 e.V.

am Mittwoch, den 16. April 2008, ab 20.00 Uhr im Multifunktionsraum, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

- Top 1: Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Top 2: Annahme der Tagesordnung
- Top 3: Wahl des Protokollführers
- Top 4: Jahresbericht der Abteilungsleitung
- Top 5: Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 6: Behandlung von Anträgen
- Top 7: Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind bis zum 31.03.2008 schriftlich an Frank Engelen (Auf dem Bachfeld 20, 53229 Bonn) zu richten.

Frank Engelen (Abteilungsleiter der STA Glaukos)

Holzig war's

Kanuten wagten sich im Spätherbst an den Rand des Pfälzer Waldes

Nur ein kleines Grüppchen Kanuten wagte eine zweite Herbstfahrt über das lange Wochenende an Allerheiligen. Zunächst fuhr die Unentwegten an die Nahe und ließen sich dort von Sonnenschein, Temperaturen um 15 Grad und malerischer Herbstfärbung der Ufer verwöhnen. Die Strecke verlief von Dhaun bis Schlossböckelheim.

Der nächste Tag führte auf das deutsch-französische Grenzflüsschen Wieslauter am Rande des südlichen Pfälzer Waldes. Seinen Windungen zwischen Feld, Wald und Wiesen folgten die Paddler von Wissembourg bis zur Bienwaldmühle. Zahlreiche Baumhindernisse machten diese Tour zu einem Erlebnis jener Art, die danach nur noch konstatieren ließ: „Holzig war's.“

Auf der Pfingst, einem schönen, eher gemütlichen Wiesenfluss aus dem Nord-Schwarzwald, der kurz vor Speyer in den Rhein mündet, stellten die wenigen Baumhindernisse nach den tags zuvor gemeisterten keine Schwierigkeiten mehr dar. Der Höhe-



„Drunter und drüber“ forderte die Wieslauter von den Paddlern an zahlreichen Baumhindernissen.

punkt dieses Tages aber sollte abends stattfinden und gastronomischer Art sein, der Ludwigs Keller im pfälzischen Edenkoben lieferte dazu den passenden Rahmen.

Vom dortigen, idyllisch mitten im Wald gelegenen Naturfreundehaus startete die Gruppe am letzten Tag noch einmal auf die Wieslauter, diesmal ab Bienwaldmühle bis Scheibenhart. Bei Sonnenschein und

der wunderbaren Laubfärbung war die Abschlusstour ein Genuss. Aber auch hier hatten wir zahlreiche Hindernisse zu bewältigen: Über umgestürzte Bäume hinweg oder darunter hindurch, sich zwischen den Ästen hindurchangelnd oder aber auch einmal nach Aussteigen die Stelle umtragend, konnten dank des guten Teamgeistes alle Hindernisse mit Leichtigkeit bewältigt werden.

So können die Beteiligten zurückblicken auf ein weiteres erlebnisreiches langes Wochenende unter Paddelfreunden, das allen viel Freude gemacht hat. Interessenten an Mehrtagesfahrten sowie natürlich auch an Tagestouren finden in Kürze im Internet das Kanufahrtenprogramm dieses Jahres sowie Ansprechpartner unter <http://kanu-ssf-bonn.de>.

Bernd Obenaus



Einladung zur ordentlichen Mitglieder- versammlung der Ju-Jutsu Abteilung der SSF-Bonn 1905 e.V.

am Dienstag, den 11. März 2008, um 19.30 Uhr
im Gymnastikraum der Theodor-Litt-Schule,
Eduard-Otto-Str. 9

Tagesordnung

- Top 1 Begrüßung und Eröffnung
- Top 2 Wahl des Protokollführers
- Top 3 Genehmigung der Tagesordnung
- Top 4 Bericht der Abteilungsleitung und
Aussprache
- Top 5 Bericht des Kassenwartes und Aussprache
- Top 7 Wahl der Abteilungsleitung
- Top 8 Anträge
- Top 9 Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 03. März 2008 (Poststempel)
schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Alexan-
der Zumbeck, Unter der Windmühle 55, 53332 Born-
heim).



Lizenz des DOSB

Nach zweijähriger Ausbil-
dung hat Sven Zimmer-
mann die B-Trainerlizenz
des DOSB erworben. Johannes
Maringer, Monika Nadler und
Marco Zingsheim haben die Prü-
fung für die Fachübungsleiterlizenz C des DKyUB e.V. nach
zweijähriger Ausbildung erfolgreich absolviert.



Einladung zur Abteilungsversammlung der Judo-Abteilung

am Mittwoch, den 8. April 2008, ab 20.00 Uhr im Boots-
haus, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Tagesordnung

- Top 1: Begrüßung und Eröffnung
- Top 2: Wahl eines Protokollführers
- Top 3: Genehmigung der Tagesordnung
- Top 4: Bericht des Abteilungsleiters
- Top 5: Bericht der Kassenwartin
- Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 7: Wahl der Abteilungsleitung
- Top 8: Anträge
- Top 9: Verschiedenes

Anträge und Erweiterungswünsche zur Tagesordnung
bitte bis spätestens 02.04.2008 schriftlich bei der Abtei-
lungsleitung (Jörg Buder, Klarenhofstr. 21, 53332 Born-
heim) einreichen.

Mosaik

Lassen Sie sich von der italienischen Küche und
dem neuen modernen Ambiente
im Restaurant von Garip Yüzer überzeugen.

10 % Rabatt
für SSF Mitglieder

Restaurant im Sportpark Nord
tägl. von 11:00 - 24:00 Uhr geöffnet
warme Küche 11:00 - 14:00 u. 16:00 - 23:00 Uhr

Neu: Partyservice, Geburtstage, Betriebsfeste
u. a. Feiern zu verschiedenen Gelegenheiten

Kölnstr. 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/ 67 04 90, Fax: 0228/ 97 66 508



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

Metzgerei & Partyservice



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

Frische ist **Haupt** Sache

U. & V. Haupt GbR

Adolfstr. 51 (Am Frankenbad)
53111 Bonn

Tel.: 0228/633616, Fax 0228/694902

Internet: www.Metzgerei-Haupt.de

e mail: Metzgerei-Haupt@t-online.de



Wie viele Parasiten gibt es in Ihrem Unternehmen?

Tonersauger, Papiervampire und Energiefresser haben bei uns keine Chance.

Mit Bürotechnik im System sparen! Gehören auch Sie zu den 15.000 Kunden, die dem Service von TA Triumph-Adler Rheinland Consulting GmbH vertrauen: Effizient. Individuell. Clever. Informieren Sie sich jetzt unverbindlich, wie Ihr Unternehmen von unseren Analyse-Systemen profitiert! Wir beraten Sie gerne.

- Mindestens 20% monatliche Kostensenkung
- Absolute Kostentransparenz
- Erhebliche Prozesskostenersparnis
- Standardisierung der Hardwarestruktur

Stress sparen, Geld sowieso – mit dem System von TA Triumph-Adler.



TA Triumph-Adler
Triumph-Adler Rheinland Consulting GmbH

Frau Jessica Göldner verbindet Sie mit Ihrem persönlichen Berater.

Tel: 02 28 / 9 88 77-38, Fax: 02 28 / 9 88 77-67, jessica.goeldner@ta-rheinland.de, www.ta-rheinland.de



14 Titel für die SSF-Judoka



Am ersten Dezember-Wochenende fanden in der Hardtberghalle die 15. kreisoffenen Stadtmeisterschaften im Judo statt. Die Ausbeute der kleinen und großen Judoka kann sich sehen lassen: Mit 14 Titeln, 5 Vize-MeisterInnen und 15 Bronze-Medaillen gehören die Kämpfer der SSF zu den besten des Kreises. Zusätzlich wurden Gabriel Berg, Fewo Nett, Naima Günther und Carlotta Horn für die herausragenden Kämpfe in ihren jeweiligen Gewichtsklassen mit einem Technikerpokal ausgezeichnet.

Die Ergebnisse im Einzelnen

Minis (2000/2001): bis 22kg: Birte Krämer 1. / bis 24kg: Michelle Parthier 3., Lisede Morawitz 5. / bis 27kg: Lucie Rau 2. / bis 20kg: Emil Schulheiss 5. / bis 22kg: Vincent Marschollek 2., Emmerson Morawitz 7. / bis 24kg: Florian Rothe 3. / bis 25kg: Joshua Bach 1., Ben Hesse 3. / bis 25,5kg: Leo Rieger 3. / bis 27kg: Leon Tschöpe 5. / bis 29kg: Sebastian Parthier 3., Simon Schraa 3. / bis 31kg: Christian Groteklaes 2., Florian Parthier 3., Ben Hartmann 3., Alexander Wollenweber 5.

U 11 (1999/98/97): bis 26kg: Katharina Wigger 3. / bis 28kg: Carlotta Horn 1., Caroline Dehnen 3. / bis 29kg: Alissa Jagenlauf 3., Carlotta Hensel 5. / bis 30kg: Naima Günther 1. / bis 46kg: Tabea Reul 1. / bis 25kg: Giacomo Stephani 3. / bis 28kg: Robert Rabbe 5. / bis 29kg: Felix Dürr 5. / bis 30kg: Stefan Porr 5., Julius Saul 7. / bis 32kg: Mohamed Kochih 2. / Jannes Dorn 5., Dominik Drühl / bis 34kg: Nicholas Weidmann 3. / bis 37kg: Fewo Nett 1., Benedict Weidmann 3., Benjamin Faust, Max Römer / bis 41kg: Marcel Parthier 5., bis 50kg: Irfan Music 5.

U 14 (96/95/94): bis 34kg: Frederik Horn 5. / bis 40kg: Jonas Schoppe 1., Stefan Lutz 2. / bis 46kg: Gabriel Berg 1. / bis 50kg: Daniel Parthier / bis 55kg: Lukas Grönewald 5., Fabian Lutz / über 60kg: Jan Müller 3., Lucas Leibnitz 5. / bis 40kg: Frederieke Kucznierz 1. / bis 63kg: Sheila-Mae Kuckelberg 1.

U17(93/92/91): bis 55kg: Markus Koslowski 1. / bis 60kg: Thomas Blaser 1., Max Keilus 5. / bis 73kg: Andreas Bressler 1.

Senioren: bis 57kg: Jenny Jednat 1., Tina Jednat 3. / bis 60kg: Michael Koslowski 3., bis 90kg: Matthias Geub 1. Yamina Bouchibane

Protokoll der Jahresmitgliederversammlung der Abteilung Karate/Kendo vom 29. Oktober 2007

Beginn: 20.00 Uhr

Ende: 21.45 Uhr

Ort: Roter Salon, Sportpark Nord

Anwesend: siehe Anwesenheitsliste

TOP 1: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Der amtierende Abteilungsleiter, Wolfgang Günther, begrüßt die Anwesenden. Es wird als Gast der Trainer Jochen König (Dojo Karate) begrüßt. Wolfgang Günther stellt die Beschlussfähigkeit fest und dass satzungsgemäß frist- und ordnungsgemäß über die Sportpalette Oktoberausgabe 2007 eingeladen wurde.

TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

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

TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung und der Dojovertreter

Das Training wurde vom Herbst 2006 bis Herbst 2007 regelmäßig durchgeführt. Es gab keine großen unvorhergesehenen Trainingsunterbrechungen. An den letzten drei Montagen der Sommerferien wurde Training angeboten und von einer Vielzahl Karatekas angenommen. Der Abteilungsleiter bedankt sich bei allen Trainern für ihre geleistete Arbeit, aber auch dafür, dass kurz- und längerfristiger Trainerausfall durch die Einsatzbereitschaft aller Trainer problemlos ausgeglichen werden konnte.

Zum Jahresausklang 2006 wurde, wie in den Vorjahren, ein gemeinsames Jahresabschlusstraining aller Dojos angeboten. Anschließend gab es bei einem gemütlichen Beisammensein mit Getränken, kaltem Büffet und Bockwurst vieles unter den Sportlern zu bereden. Das Sommerfest viel dieses Jahr buchstäblich ins Wasser. Ein extrem heftiges Gewitter löschte die Grills und ließ uns zeitweilig in die Umkleide flüchten. Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle für die Sponsoren Jochen, Sascha, Thomas, Eva, Markus und Maurice, die die Getränke und das Grillgut finanzierten.

Seit der Mitgliederversammlung im Oktober 2006 gab es keine gravierenden Veränderungen in der Mitgliederzahl beider Dojos. Zurzeit haben wir etwa 134 Mitglieder im Dojo Karate und 55 Mitglieder im Dojo Kendo, die mehr oder weniger aktiv trainieren. Die stabile Anzahl der Mitglieder ist u.a. auf die recht erfolgreichen Anfängerkurse zurückzuführen. Wie im zurückliegenden Jahr war die Mitgliederwerbung anlässlich der Vorstellung der SSF Bonn 1905 e.V. auf dem Münsterplatz positiv. Die Abteilung hatte einen Stand mit vielen Informationen rund um die Sportarten Karate und Kendo. Das Dojo Karate beteiligte sich bei der Demonstration auf der Hauptbühne, diesmal auch mit einem kleinen Ausschnitt zur Selbstverteidigung, welcher reichlich Zuschauer und Applaus anlockte. An dieser Stelle möchte ich noch einmal großen Dank an Petra richten, die durch die Vorführungen des Dojos Karate führte.

Im vergangenen Jahr haben wir vier feststehende Prüfungstermine bekannt gegeben, um so jedem Karateka die Möglichkeit zu geben, sich langfristig auf eine Prüfung vorzubereiten. Es wurden 36 Prüfungen bei den Erwachsenen und 16 bei den Kindern durchgeführt und alle haben erfolgreich bestanden. Ganz besonders gratulieren möchten wir unseren erfolgreich bestandenen DAN-Prüflingen, Jochen zum 3. Dan, Sascha, Eva und Thomas zum 2. Dan sowie Markus und Maurice zum 1. Dan.

Zum Kindertraining berichtet Burkhard Pahde: Auch im Kindertraining ist im zurückliegenden Jahr eine geringe Anzahl Neuzugänge zu verzeichnen. Es

wird für das zukünftige Training eine Umorientierung angedacht, so dass zukünftig den Kindern aus den vom SSF Bonn betreuten OGS Karate mit angeboten werden soll. Hierüber verspricht sich das Trainergespann zusätzlich Neumitglieder zu gewinnen.

Udo Woelky berichtet zum Kendo: Trotz größerer Interessensbekundungen fehlen auch hier Anfänger. Im zurückliegenden Jahr trainierte ein fester Kern regelmäßig.

TOP 4: Bericht der Kassenwartin

(Der komplette Bericht liegt zur Einsicht bei der Abteilungsleitung.) Der Haushalt hat sich gegenüber 2006 nur unwesentlich geändert. Die größte Ausgabenposition wird für Trainerhonorare in den Dojos Karate und Kendo veranschlagt. Einnahmen werden im geringen Maße durch Nichtmitglieder der SSF Bonn bei den Anfängerkursen Karate und Kendo erwirtschaftet.

TOP 5: Diskussion der Berichte

Udo Woelky informiert darüber, dass er zukünftig im Dojo Kendo als Ansprechpartner Norbert Geutner ablösen wird.

TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Thomas von Gäßler stellt den Antrag auf Entlastung der Leitung. Diesem Antrag wird einstimmig bei drei Enthaltungen zugestimmt.

TOP 7: Wahl der Abteilungsleitung

Es werden Petra Theobald, Eva von Gäßler und Burkhard Pahde für die Leitung der Abteilung vorgeschlagen. Die genannten werden in der Mitgliederversammlung bei jeweils einer Enthaltung einstimmig gewählt. Petra Theobald übernimmt die Leitung, Burkhard Pahde wird Stellvertreter und Eva von Gäßler übernimmt das Amt der Kassenwartin.

TOP 8: Nachwahl der Delegierten

Es findet keine Nachwahl von Delegierten statt, da Petra Theobald durch ihre Neuwahl als Abteilungsleiterin automatisch Delegierte wird und damit den Platz des ausscheidenden ehemaligen Abteilungsleiter Wolfgang Günther übernimmt.

TOP 9: Verschiedenes

Eva von Gäßler dankt dem ausgeschiedenen Abteilungsleiter Wolfgang Günther für seine geleistete Arbeit und überreicht als Dankeschön ein kleines Präsent.

Boden in der kleinen Fechthalle sehr mangelhaft, verschiedene Risse und Verletzungsgefahr.

Internetauftritt für Abteilung Karate.

Termin für Jahresabschlusstraining ist Montag 17.12.2007; gemeinsames Training von 19.00 bis 20.00 Uhr, gemütliches Beisammensein im Roten Salon ab 20.00 Uhr.

Prüfungstermine: (Jörg und Jochen wechseln sich weiterhin bei der Prüfungsabnahme ab.) Montag, 10.12.2007, Montag, 10.03.2008, Montag, 23.06.2008, Montag, 22.09.2008, Montag, 08.12.2008.

Wolfgang Günther
Petra Theobald
Burkhard Pahde
Eveline von Gäßler



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 • Trainingsmaterial •

Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

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



Juniorsportlerin des Jahres: Rang 2 für Lena Schöneborn

Bei der Kür der besten deutschen Nachwuchssportler durfte sich auch SSF-Athletin Lena Schöneborn freuen: Sie belegte nach der Biathletin Magdalena Neuner und gemeinsam mit Rennrodlerin Natalie Geisenberger Platz 2. Lena erhielt 77 von 100 möglichen Punkten; erstmals in der 30-jährigen

Geschichte des Wettbewerbs wurde der 2. Platz von der 15-köpfigen Jury unter Vorsitz von DOSB-Präsident Thomas Bach doppelt vergeben.

Die Auszeichnung mit dem wichtigsten Nachwuchspreis im deutschen Sport erfolgte vor 600 Gästen beim „Fest der Begegnung“ der Deutschen Sporthilfe im UNESCO-Welt-

kulturerbe Völklinger Hütte im Saarland, an dem u.a. Bundesinnenminister Wolfgang Schäuble, der saarländische Ministerpräsident Peter Müller und der Vorsitzende der Sportministerkonferenz Lorenz Caffier teilnahmen. Die Wahl zum „Juniorsportler des Jahres“ ist mit Ausbildungs-Stipendien verbunden.



Ausgezeichnete Talentförderung

„Grünes Band“ für die Fünfkämpfer der SSF Bonn



Zum dritten Mal schon wurden die Modernen Fünfkämpfer der SSF Bonn mit dem „Grünen Band für vorbildliche Talentförderung im Verein“ belohnt. Diese höchste Auszeichnung für den Nachwuchsleistungs-

sport wird von der Dresdner Bank und dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vergeben und ist mit einer Förderprämie von 5.000 Euro verbunden.

Die Abteilung hatte die Auszeichnung erstmals 1994

und dann im Jahr 2000 gewonnen. Die Prämie wird in die Nachwuchsförderung gesteckt – schließlich soll es wie Elena Reiche (Sydney 2000) und Lena Schöneborn (Peking 2008) auch künftig Olympiateilnehmer aus den Reihen der Schwimm- und Sportfreunde geben.

Die SSF Bonn sind einer von drei deutschen Vereinen, die die Auszeichnung bereits zum dritten Mal erhalten haben; auf Länderebene liegt der Landessportbund Nordrhein-Westfalen mit neun Vereinsprämierungen an der Spitze, gefolgt von Ba-

den-Württemberg mit fünf Auszeichnungen. Insgesamt haben im ersten Halbjahr 37 Sportvereine aus 24 Spitzenverbänden das „Grüne Band“ erhalten, wurden Förderprämien in Höhe von 185.000 Euro ausgeschüttet.

Für die Preisvergabe misst die Jury die Bewerbungen der Vereine an den Kriterien des Nachwuchs-Leistungssport-Konzeptes 2012 des DOSB: Neben sportlichen Erfolgen zählen unter anderem Kooperationen mit Schulen, die Nutzung von Verbandsmaßnahmen, die systematische Förderung von Talenten und die kontinuierliche Aus- und Weiterbildung der Trainer.

UMWELT- & ALTLASTENUNTERSUCHUNGEN

BAUGRUND- & GRÜNDUNGSBEURTEILUNGEN

RÜCKBAU- & ENTSORGUNGSKONZEPTE

BAUKOORDINATION N. BGR 128

GEOthermie & ERDwÄrMEBERATUNG

ÜBERWACHUNG & ENTSORGUNGSmanagement



GBU

GEOLOGIE · BAU & UMWELTCONSULT

BERATENDE GEOLOGEN & GEOTECHNIKER BDG/DGG/DGGT

IN DER ASBACH 22 D-53347 ALFTER // T 0228 / 280 5799 F 0228 / 280 5806 // W WWW.GBU-CONSULT.DE E INFO@GBU-CONSULT.DE



Spaß am Spiel

Weihnachtsturnier der Abteilung Unihockey

Die am 16. Dezember von den SSF Dragons Bonn veranstaltete Weihnachtsfeier war ein voller Erfolg. Am erstmals veranstalteten Weihnachtsturnier nahmen zwölf Teams, bestehend aus Jugendspielern, Herren- und Damen-Spielern sowie Eltern teil.

Im Turnier erlebten wir spannende Spiele mit vielen Toren und sehenswerten Aktionen. Selbst jene Spieler, die zum ersten Mal den Uni-

hockeystock in der Hand hatten, konnten sich von Spiel zu Spiel steigern und fanden sehr schnell Spaß am Spiel. Wir danken nochmals allen teilnehmenden Spielern – ohne Euch wäre so etwas nicht möglich gewesen! Des Weiteren danken wir auch den Organisatoren, Schiedsrichtern und der Turnierleitung für ihr Engagement;



wir hoffen auf eine erfolgreiche Fortsetzung 2008!

Sieger des Turniers übrigens wurde die Familienspielgemeinschaft Team Grünwald/Lüke, die sich, wie die anderen platzierten Teams auch, über viele Sachpreise freuen durfte, als Sieger aber zusätzlich

über einen großen Wanderpokal, den es im Dezember 2008 zu verteidigen gilt.

Die Ergebnisse des Weihnachtsturniers finden sich im Internet unter www.unihockey-bonn.de unter dem Stichwort „Am Rande der Bande“.

Thorsten Macht

Erfolgreiches Wochenende

Unihockeyspieler der SSF Bonn im Einsatz

Mit zwei Mannschaften, den U12 und U9, traten die SSF Bonn am ersten Dezember-Wochenende in Refrath gegen ASV Köln, TV Refrath und die Dümpfner Füchse an. Die U12 konnte sich mit vier Siegen souverän an die Tabellenspitze spielen und auch die U9 stellte unter Beweis, dass in Zukunft mit dieser Mannschaft zu rechnen ist. Von den Ergebnissen der

jüngeren Mannschaft angesport setzte sich die U15 mit beherztem Kampfgeist im vorderen Feld der Tabelle fest.

Herren für 2. Runde des DUB-Pokals qualifiziert

Am Sonntag kamen die Damen und Herren der Abteilung zum Einsatz. In der ersten Runde des DUB-Pokals (Deutscher Unihockey Bund) trat der deutsche Kleinfeldmeister der Vorsaison als Spielge-



meinschaft SSF Bonn/ASV Köln gegen Münster an und konnte sich mit einem Sieg für die zweite Runde des DUB-Pokals im Januar 2008 qualifi-

zieren. Vor diesem Pokalspiel hatte sich bereits die Damemannschaft der SSF mit 7:1 gegen Münster durchsetzen können.

Radfahren macht glücklich!

Radladen Hoenig
www.radladen-hoenig.de

10 % für SSF-Mitglieder *

SSF PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

Hermannstr. 30
53225 Bonn (Beuel)
0228 / 4 33 66 03
info@radladen-hoenig.de
Mo - Fr 9:00 - 19:00, Sa 9:00 - 14:00

* nicht für Reparaturleistungen und reduzierte Ware

Neues Jahr... gute Vorsätze... Offener Bewegungstreff

Leckere Weihnachtsplätzchen, Stollen, fetter Gänsebraten und gemütliche Familienfeste haben sich als kleine Fettpösterchen angesetzt. Weihnachten ist vorbei, ein neues Jahr hat begonnen, und mit ihm die guten Vorsätze, wie zum Beispiel Sport treiben. Der Offene Bewegungstreff bietet ein großes Spektrum Sportangebote für alle Altersgruppen an. In der Turnhalle, im Schwimmbad oder draußen unter freiem Himmel. Für Fitte und für weniger Fitte. Ruhige Sportangebote oder was zum Auspowern. Für Jeden ist etwas dabei. Warum nicht auch mal andere Sportangebote ausprobieren? Raus aus dem gewohnten Alltagstrott und ab in den Offenen Bewegungstreff. (Angebote und Termine siehe nächste Seite)

In folgenden Gruppen sind noch viele Plätze frei:

(Nähere Infos zu diesen und allen anderen Angeboten des Offenen Bewegungstreffs erhalten Sie in der Geschäftsstelle, im Krafraum und im Schaukasten (Sportpark Nord), im Bootshaus Beuel, sowie im Internet (www.ssf-bonn.de).)

Aquajogging

mittwochs, 12.15 bis- 13.00 Uhr

Im Sportpark Nord. Spaß für Jeden, der sich im schwimmtiefen Wasser bewegen möchte. Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Wassergymnastik

**mittwochs, 19.15 – 20.00 u. 20.00 – 20.45 Uhr,
donnerstags, 19.15 – 20.00 Uhr.**

Im Sportpark Nord, Bewegung und Spaß im stehstiefen Becken (Lehrbecken). Ideal für Sport-Einsteiger, Nichtschwimmer, Mollige und Fitte. Leitung: Heike Goebel (mittwochs) und Beatrix Koller-Alan (donnerstags)

Body and Mind

dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

In der Theodor-Littschule, Eduard-Otto-Str. 9, Bonn-Kessenich. Tai Chi Chuan, Pilates, Yoga und asiatische Kampfkunst Aikido werden hier miteinander verknüpft. Body & Mind ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Alter und Kondition. Leitung: Maaila Hem Bahadur Shrestha

Pilates

donnerstags 20.15 - 21.30 Uhr

Im Ludwig-Erhard-Kolleg, Kölnstr. 235, 53117 Bonn. Das sehr individuelle Training berücksichtigt die Anatomie und die Leistungsgrenzen jedes Einzelnen und ist somit für alle Erwachsene geeignet. Bitte bringen Sie eine Isomatte mit, rutschfeste Socken und ein Handtuch. Leitung: Maaila Hem Bahadur Shrestha

Wirbelsäulengymnastik

montags 10.45 - 11.45 Uhr

Im Sportpark Nord. Durch gezielte Gymnastik soll eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur erreicht werden. Leitung: Claudia Franz

Rückenfit

mittwochs 11.45 – 13.00 Uhr

Im Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269. Ausgewogenes Training für den Rücken. Leitung: Mabubeh Mesbah

Bauch-Beine-Po

Mittwochs 10.30 - 11.45 Uhr

Im Bootshaus Beuel. Hier werden die Problemzonen Bauch, Beine und Po gekräftigt. Leitung: Mabubeh Mesbah

Gesundes Fitnesstraining

Montags 18.45 - 20.00 Uhr

Im Sportpark Nord (Halle und Stadion). Herzkreislauftraining, Muskelaufbautraining, Rückentraining, allgemeine Ausgleichsgymnastik, Mobilisation und Stretching. Leitung: Thomas Rackl

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 getanzt.

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. 23./24. Februar 2008

Sa. und So. 24./25. Mai 2008

jeweils von 13 bis 16 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)

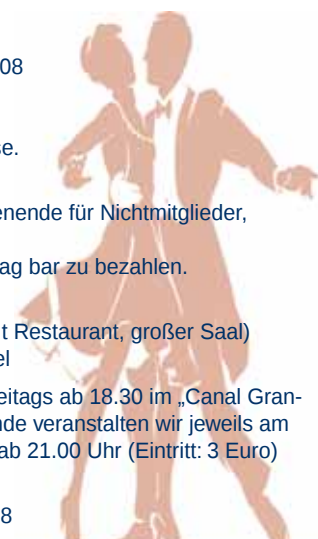
Anmeldung und Info:

Viviana Alvarez: 0228-422 28 08

Martin Ottmers: 0228-69 63 41

Mail: Dirk-Viviana@t-online.de, www.lacalesita.de

Mail: altango@t-online.de, www.altango.de



Gesund und Fit

Mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr

Im Sportpark Nord. Ein abwechslungsreiches Programm mit Dehn- und Kräftigungsübungen vom Nacken bis zu den Füßen unter Einsatz von Musik und Kleingeräten. Leitung: Ingrid Berger-Knipp

Senioren-gymnastik

donnerstags 8.45 - 10.00 Uhr

Im Sportpark Nord. Bewegung und Gymnastik, um auch im Alter körperlich leistungsfähig zu bleiben. Leitung: Mabubeh Mesbah

Senioren-Aerobic

dienstags 11.30 - 12.45 Uhr

Im Sportpark Nord. Einfache Aerobicsschritte auf einem seniorengerechten Level (angenehmes Schrittempo). Ein moderates Herzkreislauftraining zu passender Musik. Leitung: Beatrix Koller-Alan

Walking/Nordic Walking

mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt Sportpark Nord. Leitung: Ingrid Berger-Knipp

freitags 15.30 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Bootshaus Beuel. Leitung: Beate Schukalla



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 in den Fitnessräumen 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 15. Januar 2008

Wirbelsäulengymnastik

Mo 9.45 - 10.45 Uhr (Änderung vorbehalten!) Sportpark Nord

Mo 10.45 - 11.45 Uhr (Änderung vorbehalten!) 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

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 17.00 - 18.15 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 Fitnesstraining

Mo 18.45 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Gesund und fit

Mi 19.00 - 20.30 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 11.30 - 12.45 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 18.30 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Walking und/oder Nordic Walking

Mi 11.00 - 12.00 Uhr Sportpark Nord

Fr 15.30 - 17.00 Uhr Bootshaus Beuel

Lauftreff

Di 19.00 - 20.00 Uhr (Fortgeschrittene) Sportpark Nord

Wassergymnastik

Mi 19.15 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Mi 20.00 - 20.45 Uhr Sportpark Nord

Do 19.15 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Aquajogging

Mi 12.15 - 13.00 Uhr Sportpark Nord

Do 9.00 - 9.45 Uhr Sportpark Nord

Do 10.00 - 10.45 Uhr Sportpark Nord

Do 10.45 - 11.30 Uhr Sportpark Nord

Fr 11.00 - 11.45 Uhr Sportpark Nord

Volleyball für Anfänger

Fr 18.30 - 20.00 Uhr Sportpark Nord

Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern

Di 9.30 - 10.30 Uhr Sportpark Nord

Di 10.30 - 11.30 Uhr Sportpark Nord

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

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

Do 16.00 - 17.00 Uhr Sportpark Nord

für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern

Fr 17.00 - 18.00 Uhr Sportpark Nord

für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern

Fr 16.00 - 17.00 Uhr Sportpark Nord

Fitte Kids von drei bis sechs

für Kindergartenkinder (3 - 6 J.) ohne Eltern

Do 15.00 - 16.00 Uhr Sportpark Nord



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 Kinder u. Jugendliche

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kinder und 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

Einrad für Kinder u. Jugendliche

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 15 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder. Nähere Infos: Anne-Marie Nierkamp, a.nierkamp@ssf-bonn.de

Anfänger u. Fortgeschrittene	montags	16.00 – 17.15 Uhr
Einradhockey	montags	17.15 – 18.00 Uhr

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai 2008 (Oktober 2007 bis April 2008 keine Termine) Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701

dienstags	18.00 – 19.30 Uhr
-----------	-------------------

Kung Fu

Bootshaus Beuel, Nähere Infos: Sabine Haller-Schretzmann, kung-fu@ssf-bonn.de

6-9 Jährige	montags	16:30 – 17:15 Uhr
9-12 Jährige	montags	17:15 – 18:00 Uhr
Jugendl. u. Erwachs.	montags	18:10 – 19:15 Uhr
Fortgeschrittene	montags	19:15 – 22:00 Uhr

Laufkurs

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 10 Übungsstunden, 2 x wöchentlich, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 30 EUR für Nichtmitglieder, eigene Pulsuhr mitbringen (Pulsuhr in der Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich).

Anfänger	dienstags u. donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
Fortgeschrittene	dienstags u. donnerstags	19.15 – 20.15 Uhr

Yoga

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 40 EUR für Mitglieder, 55 EUR für Nichtmitglieder. Anmeldung und nähere Infos: Anita Kohli, Tel. 0228/353061

sonntags	16:15 – 17:30 Uhr
----------	-------------------

Capoeira

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 10 Wochen, Kosten: 30 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

dienstags	17.15 – 18.15 Uhr
donnerstags	17:45 – 18:45 Uhr

Nordic Walking

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, (für den Anfängerkurs sind Walkingsticks gegen Leihgebühr erhältlich)

Anfänger	mittwochs	17.30 – 18.30 Uhr	SPN, Stadion
Fortgeschrittene	mittwochs	18.00 – 19.00 Uhr	Parkplatz Römerbad, hier bitte eigene Walkingsticks mitbringen

Beckenbodengymnastik

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

dienstags	09.30 – 10.30 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		20.30 – 21.15 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- und Rückenschwimmen)

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

Aquajogging (schwimmtief)		
donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN

Aquapower (schwimmtief)		
donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr	SPN

Aquapower (stehtief)		
dienstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN

Aquapower (stehtief)		
samstags	11.15 – 12.00 Uhr	Rheinische Kliniken Bonn

Aquafitness - Präventionskurs für Erwachsene

Aquafitness (schwimmtief): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

freitags	11.45 – 12.30 Uhr
----------	-------------------

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



Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Stand 15. Januar 2008

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, Lizen-
zen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindungen

Sparkasse Köln Bonn

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

Geschäftsstelle

Kölustraße 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 Uhr – 17.00 Uhr

Di 9.00 Uhr – 18.00 Uhr

Do 9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Vorstand

Vorsitzender: Michael Scharf

Stellvertretender Vorsitzender

und Technischer Leiter: Dietmar Kalsen

Stellvertretende Vorsitzende,

Öffentlichkeits- und Lehrarbeit: Maike Schramm

Finanzreferent: Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung: Susanne Sandten

Koordination der Abteilungen: Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung: Lutz Thieme

Sport-Service Bonn GmbH

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführer: Thomas Ropertz

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

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

Restaurant „Canal Grande“

im vereinseigenen Bootshaus

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel),

Tel. 0228/467298

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölustraße 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
Bahnen	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.30	06.30	06.30	06.30	07.00	08.00
bis	–	–	–	–	–	–	–
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	16.45	14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

Neujahrstag, Rosenmontag, 1. u. 2. Weihnachtstag.

Für die übrigen Feiertage 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 Propsthof 102, 53121 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Kölustraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölustraße 235; 53117 Bonn

Gottfried-Kinkel Realschule: August-Bier-Straße 2; 53129 Bonn

Robert-Wetzlar-Kolleg: Dorotheen-/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

Till-Eulenspiegel-Schule: Renoisstraße 1a, 53129 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölustraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 Uhr – 21.30 Uhr

Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 Uhr – 21.00 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 9.00 Uhr – 14.00 Uhr

Abteilungsangebote (für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Badminton

Angebot:	Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Raja Mehlem 0173/7338265, raja.mehlem@ssf-bonn.de
Kurse:	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, David Bender (Aikibudo) 02251/53770

Breiten- und Gesundheitssport

Angebot:	Offener Bewegungstreff: verschiedene Gruppen (Wirbelsäulengymn., gesundes Fitnesstraining, Aerobic, Tai-Bo, Lauffreß, 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; jan@jamasi.de

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: 22,10 EUR pro Jahr Erwachsene: 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot:	Karate: für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Petra Theobald (Karate), 02241/69180, mail@PTheobald.de Udo Woelky (Kendo), 02247/759416, Udo.Woelky@online.de

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 Rogge, 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, Frühwinterskilauf, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schlittschuhlaufen, 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 für 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:	Ruben Cantero-Alvarez, tanzen@ssf-bonn.de Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751, Raphaella Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag:	30,70 EUR pro Quartal

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

Triathlon

Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Uwe Gersch, 0171/5210002, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

Volleyball

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

Wasserball

Angebot:	Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Sascha Pierry, 0177/4936237, sascha.pierry@ssf-bonn.de



*Ein Hauch
Sinnlichkeit...*

Parfümerie & Lingerie **VOLLMAR**

53111 Bonn	Sternstraße 64	Tel. 02 28-	63 79 01
53113 Bonn	Kaiserplatz 8	Tel. 02 28-	9 69 13 60
53115 Bonn	Clemens-August-Str. 55	Tel. 02 28-	242 61 53
53173 Bonn	Udierstraße 1	Tel. 02 28-	3 68 20 36
53332 Bornheim	Königstraße 71	Tel. 0 22 22-	6 14 32
53474 Ahrweiler	Niederhutstr. 27a	Tel. 0 26 41-	3 46 56
53859 Niederkassel-Rheidt	Marktstraße 12	Tel. 0 22 08 -	7 13 14
50374 Erftstadt-Lechenich	Markt 8	Tel. 0 22 35-	53 78
53424 Remagen	Marktstr. 63-65	Tel. 0 26 42-	99 44 86
53545 Linz a. Rhein	Buttermarkt 13	Tel. 0 26 44-	60 14 06
53937 Schleiden	Am Markt 25	Tel. 0 24 45-	70 71
53894 Mechernich	Gartenstraße 20	Tel. 0 24 43-	47 11

**Für SSF Mitglieder 15 Prozent Rabatt auf Alles bei
Vorlage des SSF Mitgliedsausweises.**

Neu!

Das Richtige für die kalte Jahreszeit.

Die SSF Winterjacke für nur 75,00 €



SSF Einkleidungspaket (Trainingsanzug, Sweatshirt, T-Shirt)	99,00 €
SSF Trainingsanzug (inkl. SSF Wappen als Aufnäher)	79,00 €
SSF Sweatshirt (inkl. blauem SSF Bonn Flock)	19,00 €
SSF Polo-Shirt (inkl. rotem SSF Bonn Flock)	17,00 €
SSF T-Shirt (inkl. blauem SSF Bonn Flock)	9,00 €
SSF Jacke (inkl. SSF Wappen als Aufnäher)	75,00 €
SSF Wimpel	12,50 €
SSF Schlüsselbänder	2,50 €
SSF Pin	1,70 €
SSF Stoffabzeichen	3,20 €
SSF Aufkleber	0,30 €
DVMF T-Shirt (inkl. blauem DVMF Logo-Flock)	9,00 €



Einkauf und Bestellungen sowie Informationen zu weiteren Artikeln erhalten Sie auf der SSF Geschäftsstelle (Kölnstr. 313a, 53117 Bonn) oder unter 0228/ 55 94 112 bzw. 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.

- **bonaViva Verwaltung GmbH,**
Dollendorfer Straße 106-110, 53639 Königswinter
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock,**
Fraunhoferstraße 8, 53121 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille,**
Hans-Böckler-Straße 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **PAX Bruderhilfe,**
Gabriele-Münter Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Restaurant Mosaik,**
Kölnstraße 250, 53117 Bonn
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obenierstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße,
53111 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmer GmbH,**
Sternstraße 64, 53111 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



SWB

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.

*Bis zu 80%
weniger
Energie-
verbrauch!*



Spar's Dir – mit Energiesparlampen!

Wie das funktioniert und wie Sie sonst noch bares Geld sparen können, erfahren Sie in unserem kostenlosen Energiespar-Infopaket.

Wir informieren Sie gern!

www.stadtwerke-bonn.de