

Sport- Palette



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

Ausgabe 407 / April 2008



Gelungene Premiere:
SSF Gesundheitswoche im Sportpark Nord

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	6–8



Aus den Abteilungen:	Seite
Wasserball	9
Schwimmen	10–13
Tischtennis	14
Kyudo	15
Keine Frage des Alters	16–17
Ju-Jutsu	19
Kanu	20
Judo	21
Karate	23
Moderner Fünfkampf	23
Unihockey	24
Tanzen	25
Neue Kurse	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



Im Anschluss an den Maifeiertag wird die Geschäftsstelle der SSF Bonn auch am Freitag, den 2. Mai, geschlossen bleiben. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



April

- Hans-Dieter Hintz
- Gertrud Barnstein
- Heinz Wilhelm
- Rainer Fell
- Charlotte Vollberg
- Marie-Luise Leinung
- Christa Liebig
- Werner Huppatz
- Johannes Notheis
- Erwin Borowski
- Paul Willems

- Kurt Zimmermann
- Heribert Aufdemgraben
- Metta Schulze-Husmann
- Eva Jakob
- Peter Schemerka
- Josef Pruckner
- Claus Luehrs
- Albert Kobler

Mai

- Edelgard Schneweis
- Alfons Loch
- Ulrich Tschoertner
- Hildegard Zaengerling-Bilen
- Hiristo Kocanis
- Gerd Frorath
- Dieter Felsch
- Paul Herbert Schuengel-Stegemann
- Marie-Luise Kroesinger
- Robert Ingersoll
- Werner Uylenkarte
- Erika Vogt
- Günther Oestreich
- Rene Meyer

Juni

- Klara Drugies
- Gaby Eber
- Evelyn Wicher
- Horst Kannengießer
- Isabel Ruhl
- Willi Klein
- Angela Hammelrath
- Werner Bechstedt
- Fritz Hahn
- Ortrud Rose
- Helene Steuer
- Roderich Dietz
- Ute Dietlind Weule
- Jutta Steskal
- Hannemi Schliebusch
- Horst Schirmer
- Lutz Mehwald
- Renate Schattevoy
- Ilse Lemm
- Gertraud Schimkus
- Claus S.A. Biederbick
- Günther Fuchs
- Horst Reith
- Ute Winckler
- Bruno Hoenig

SSF-Termine

Do, 15.05.08	Sitzung des Gesamtvorstandes
Do, 14.08.08	Sitzung des Gesamtvorstandes
Do, 04.09.08	Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung
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. Juni 2008

Helfer für den Marathon

Liebe Vereinsmitglieder,

für den Bonn-Marathon am 20. April werden noch immer Helfer benötigt. Seien Sie bei Bonns größtem Sportereignis dabei und sichern Sie sich attraktive Helferbekleidung.

Interessierte Helfer wenden sich bitte an Markus Euler (markus.euler@ssf-bonn.de) oder Sascha Pierry (sascha.pierry@ssf-bonn.de). Oder Sie rufen einfach in unserer Geschäftsstelle unter 0228/676868 an.

Wir freuen uns auf euch! Euer Organisationsteam

Freiwilliges Soziales Jahr im Sport

Schule beendet? FSJ bei den SSF Bonn!

Noch kein Studienplatz? Noch keine Lehrstelle oder noch unentschieden in der Berufswahl? Wehr- oder Zivildienst noch nicht abgeleistet und sportlich interessiert? Die SSF Bonn bieten eine attraktive Beschäftigung für Jugendliche von 18 bis 27 Jahren mit der Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Verein abzuleisten. Einstiegsdatum ist der 1. August 2008; bei einer Arbeitszeit von 38,5 Stunden pro Woche wird eine Aufwandsentschädigung von etwa 300 Euro pro Monat gezahlt.

Der Einsatz erfolgt überwiegend als Übungsleiter im Sportbetrieb vor allem im Kinder- und Jugendbereich. Voraussetzung ist eine gültige Übungsleiter- oder Trainerlizenz, die bei rechtzeitiger Anmeldung vorher bei den SSF Bonn im Rahmen eines Lehrgangs erworben werden kann.

Wichtig für alle männlichen Jugendlichen: Anerkannte Wehrdienstverweigerer können das Freiwillige Soziale Jahr als Alternative zum Zivildienst wählen (bei einer Einsatzzeit von 12 Monaten).

Interessiert? Informationen gibt es bei der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Maïke Schramm, Telefon 0228/5594113, E-Mail: maïke.schramm@ssf-bonn.de



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

Sport bewegt

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wenn Sie diese Ausgabe der Sportpalette in den Händen halten, werden wir wissen, ob unsere Top-Schwimmerin Nina Schiffer bei den Deutschen Meisterschaften – als zweite Vereinsathletin nach Fünfkämpferin Lena Schöneborn – den Sprung ins Olympiateam für Peking geschafft hat. Wir drücken ihr die Daumen, und eines kann man jetzt bereits sagen: Viele Menschen und Institutionen haben alles dafür getan, dass Nina eine optimale Unterstützung erhalten hat und erhält. Stellvertretend möchte ich an dieser Stelle die Mannschafts- und Trainingskameraden von Nina nennen, ihren Trainer Martin Grabowski und die Abteilungsleitung der Schwimmer. Mit anderen Worten: Ihr Verein steht voll und ganz hinter ihr. Dazu kamen externe Partner wie die Sportstiftung NRW, die Kreissparkasse Köln und der Olympiastützpunkt Rheinland. Es war schön zu sehen, wie sich alle bemüht haben, optimale Bedingungen im Sinne der Sportlerin zu schaffen.

Auch in Zukunft wird es eine der herausragenden Aufgaben der SSF Bonn sein, jungen Leistungssportlern auf ihrem Weg zu ihrer persönlichen Leistungsgrenze bestmöglich zu helfen. Hierbei ist Unterstützung aus der Wirtschaft aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis gerne gesehen, unverzichtbare Basis aber bleibt ein gutes sportliches Umfeld mit guten Trainern und Übungsleitern sowie guten Trainingsbedingungen im Verein.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir mit unserer Vereinsphilosophie „Wir betreiben Leistungssport, aber nicht um jeden Preis“ nach wie vor richtig liegen. Förderung des vereinseigenen Nachwuchses heißt auch künftig, dass wir nicht versuchen werden, Spitzensportler mit Geld nach Bonn abzuwerben. Auch werden wir abwanderungswillige Trainer und Athleten nicht halten, sofern diese Forderungen stellen, die nicht in den Vereinsrahmen passen. Vielmehr werden wir die Abteilungen unterstützen, die über eine gute sportliche Arbeit sportliche Erfolge erzielen, wie dies derzeit gerade im Volleyball geschieht. Hier hat die Abteilungsleitung der SSF Fortuna zusammen mit den verantwortlichen Trainern über eine nachhaltige, herausragende Jugendarbeit eine sehr gute Entwicklung genommen. Derzeit stehen die ersten Mannschaften bei den Männern in der Zweiten Bundesliga und bei den Damen in der Regionalliga. Rückblickend auf die neunziger Jahre (1996, im Jahr der Gründung der SSF Fortuna Bonn, lag der Volleyballsport in der Bundesstadt mehr oder minder am Boden) ist das Wort Erfolgsgeschichte da nur zu berechtigt. Gleichfalls sehr erfreulich, dass gleich vier unserer Jugend-Schwimmmannschaften das Finale der Deutschen Meisterschaften erreicht haben; hier zeigt sich, dass die SSF eine sehr „breite Spitze“ im Schwimmsport aufgebaut haben.

Über all dies aber darf der Breitensport nicht ins Hintertreffen geraten. Wie wichtig es ist, etwas für die eigene Fitness zu tun, dürfte jedem klar sein; was aber ist das Richtige? Darüber informierte der Club gemeinsam mit



verschiedenen Kooperationspartnern bei der SSF-Gesundheitswoche im Sportpark Nord, die Anfang März erstmals ausgerichtet wurde. Eine Woche lang hatten unsere Mitglieder, aber auch alle anderen interessierten Bürger die Möglichkeit, sich über Vorträge, an den diversen Informationsständen und Teststationen über gesunde Ernährung, eine gesunde Lebensführung sowie moderne Trainings- und Bewegungsmethoden und Geräte zu informieren. Wer wollte, konnte eine Haltungsanalyse vornehmen lassen, um mehr über die eigenen körperlichen Schwachpunkte zu erfahren und vor allem darüber, wie sie sich beheben lassen. Auch die Leistungssportler des Vereins haben dabei durchaus noch etwas lernen können, und das große Interesse der Öffentlichkeit hat uns gezeigt, dass wir eine solche Gesundheitswoche wiederholen sollten.

Die Statistik zeigt uns: Gerade bei Kindern und Jugendlichen müssen wir mehr tun – zwei Millionen Kinder in Deutschland sind übergewichtig oder gar fettleibig. Falsche Ernährung in Kombination mit einer bewegungsarmen Umwelt lassen für die Zukunft das Schlimmste befürchten. Wir brauchen hier schon im Vorschul- und Grundschulalter systematische Tests, die Risikopotenziale aufzeigen, und wir brauchen sportliche Bewegungsprogramme in Kindergarten und Vorschule. Wenn wir jetzt keine Maßnahmen ergreifen, riskieren wir, eine dicke, ungesunde und unfitte Gesellschaft zu werden. Die SSF Bonn sind sich ihrer Verantwortung bewusst, hier umgehend etwas zu tun, aber wir brauchen die Unterstützung von Partnern aus Politik und Verwaltung, Schulen, Kindergärten, Krankenkassen und Medien. Lassen Sie uns heute damit beginnen, die Gesellschaft von morgen gesünder zu machen!

Denjenigen, die dieses Mal keine Zeit hatten, sich bei der Gesundheitswoche über das Angebot der Schwimm- und Sportfreunde zu informieren, seien die vorliegende Ausgabe der Sportpalette und die Internetseiten des Vereins (www.ssf-bonn.de) ans Herz gelegt. In unserem Verein findet sich für jeden etwas – egal ob Leistungs- oder Freizeitsportler.

Michael Schanz



Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn 1905 e.V. vom 24. Januar 2008

Beginn: 19.35 Uhr

Ende: 20.45 Uhr

Ort: Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Anwesend: 47 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere Herrn Wolfgang Kopka, dem vor kurzem die Sportplakette verliehen wurde.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sportpalette Nr. 405 vom Dezember 2007 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Bei den Delegierten, die der Geschäftsführung eine aktuelle E-mail-Adresse zur Verfügung gestellt haben, erfolgte die Einladung zusätzlich per E-mail.

Das Protokoll der letzten Delegiertenversammlung vom 18.01.07 wurde in der Sportpalette Nr. 402 vom April 2007 veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (3.11.3 der GO).

Anke Vietmeyer wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Stellvertretend für die verstorbenen Clubmitglieder nennt der Vorsitzende die Mitglieder Egon Breuer und Dr. Rudolf Schomerus.

Top 2: Bericht des Vorstands

Michael Scharf und Maike Schramm berichten über die sportlichen Erfolge und die aktuellen Entwicklungen im Verein. Ergänzt werden diese Ausführungen durch den Bericht der Jugendwartin.

Die Nachfrage von Wolfgang Kopka bezüglich der Kälte (Raumluft und Sitzbänke) um das Lehrbecken im Sportpark Nord wurde von Badleiter Sergej Tews beantwortet und von Michael Scharf ergänzt.

Auf die Frage von Sabine Haller-Schretzmann erläutert Anke Vietmeyer kurz, was Unihockey ist. Auf Nachfrage von Sabine Haller Schretzmann zur Sportstätten-situation ermutigt Michael Scharf die Abteilungen, gemeinsam mit der Geschäftsführung Projekte – wie beispielsweise den Neubau einer Sporthalle – zu planen und deren Wirtschaftlichkeit zu prüfen.

Top 3: Ehrungen

Für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit für die SSF Bonn werden folgende Vereinsmitglieder vom Vorsitzenden geehrt: Sabine Haller-Schretzmann (Tai Chi), Robert Geub (Judo), Siegfried Hahlbohm (Ski), Uta Biewald, Erika Welsch und Aletta Wipperfürth.

Top 4: Entscheidungen über neue Einzelvorhaben des Clubs

Peter Jakob ist seit Sommer 2006 im Rahmen eines Ein-Euro-Jobs für die SSF Bonn tätig. Sofern eine Finanzierung über das Arbeitsamtsprogramm „JobPerspektive“ möglich ist, wird Peter Jakob mit einem zunächst auf zwei Jahre befristeten Vertrag als Hausmeister für die vereinseigenen Anlage angestellt. Die Delegierten stimmen diesem Vorschlag des Vorstandes einstimmig zu.

Top 5: Haushaltsplan 2008

Manfred Pirschel erläutert den Haushaltsplan 2008. Nachfragen von Wolfgang Kopka und Otto Gmeiner zu einzelnen Positionen wurden vom Vorstand beantwortet und erläutert.

Um eine bessere Transparenz der Zahlen zu gewährleisten, schlägt Otto Gmeiner vor, beim nächsten Mal die Mitgliederzahlen der Abteilungen ebenfalls aufzuführen. Michael Scharf gibt zu bedenken, dass bei allem berechtigten Interesse nach Transparenz der Sinn der Solidargemeinschaft gewahrt werden muss. Er schlägt vor, diesen Einwand in der nächsten Gesamtvorstandssitzung mit den Abteilungsleitern zu diskutieren.

Michael Scharf erklärt, dass der Haushaltsplan bereits vom Gesamtvorstand genehmigt wurde und stellt ihn zur Abstimmung. Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2008 einstimmig in der vorgelegten Form zu.

TOP 6: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

Top 7: Verschiedenes

Wolfgang Kopka erwähnt, dass die regelmäßige Einlasskontrolle im Bad sehr positiv aufgenommen wird.

Manfred Pirschel weist ein weiteres Mal auf die 1. Gesundheitswoche der SSF Bonn im März hin, legt den Delegierten die Teilnahme nahe und bittet sie um Werbung in ihren Trainingsgruppen.

Fritz Hacke (Volleyball) lädt die Anwesenden zum letzten Doppelspieltag der 1. Damen- und der 1. Herrenmannschaft am Samstag ins Tannenbusch-Gymnasium ein.

Michael Scharf (Vorsitzender)
Anke Vietmeyer (Protokollführerin)

Folgende Änderungen der Satzung und Ordnungen wurden in der Mitgliederversammlung am 20. September 2007 beschlossen und treten mit der Veröffentlichung in Kraft. (Der zusammenhängende Text kann im Internet unter www.ssf-bonn.de/uns/satzung.php eingesehen werden.)

Satzungsänderungen

§ 2 Zweck

1. Der Verein fördert den Sport und die Jugendhilfe seiner Mitglieder. Er verwirklicht diese Satzungszwecke durch die Errichtung und Unterhaltung von Sportanlagen und durch die Förderung sportlicher Übungen und Leistungen. Er betreibt und fördert insbesondere den Hochleistungs-, Leistungs-, Breiten-, Familien- und Freizeitsport, auch in Zusammenarbeit mit Schulen zur Talentfindung- und Förderung sowie der Durchführung von Betreuungsmaßnahmen im schulischen Bereich mit sportlichen Schwerpunktangeboten.

§ 5 Mitgliedschaft

2. Ehrenmitglieder werden auf Vorschlag des Vorstandes ernannt. Sie sind von der Zahlung des Grundbeitrages befreit.

§ 7 Erwerb der Mitgliedschaft

3. Über die Aufnahme entscheidet der Vorstand. Bei der Ablehnung bedarf es nicht der Angabe von Gründen.

§ 11 Beiträge, Umlagen, Gebühren

2. Die Aufnahmegebühr wird vom Vorstand festgesetzt. Die Aufnahmegebühr ist nach Aufforderung zu zahlen.

4. Werden durch Abteilungen zusätzliche Kosten verursacht (höhere Verbandsbeiträge, Versicherungen, Verwaltungskosten, Sportstättenkosten usw.), kann der Vorstand im Einvernehmen mit den Abteilungen oder auf deren Verlangen einen Abteilungsbeitrag festsetzen.

5. Der Vorstand kann Zusatzbeiträge festsetzen, wenn besondere, wiederkehrende Kosten für eine bestimmbare Gruppe oder die Benutzung bestimmter Einrichtungen entstehen.

§ 15 Delegiertenversammlung

1. Die Delegiertenversammlung setzt sich aus für vier Jahre gewählten Mitgliedern und dem Gesamtvorstand zusammen.

Sie ersetzt die Mitgliederversammlung und entscheidet in allen Aufgabenbereichen, soweit es nicht der Mitgliederversammlung ausdrücklich vorbehalten ist. Einzelheiten regelt die **Delegiertenordnung**.

§ 16 Das Präsidium

3. Aufgaben des Präsidiums sind:

1. Repräsentation des Vereins
 2. Förderung der Vereinsziele
 3. Empfehlungen zu haushaltsrelevanten Entscheidungen des Vorstandes ohne dass hierdurch die Vertretungsbefugnis des Vorstandes im Sinne des § 26 BGB eingeschränkt wird.
4. Der Vorstand unterrichtet das Präsidium über:
1. wichtige finanzielle Angelegenheiten des Vereins,
 2. über die Durchführung von Beschlüssen der Mitglieder- und der Delegiertenversammlung,
 3. über alle sonstigen wichtigen Vereinsangelegenheiten.



§ 20 Abteilungen

1. Der Vorstand kann mit Zustimmung der Delegiertenversammlung die Bildung neuer Abteilungen beschließen. Jede Abteilung wählt einen Abteilungsleiter und einen Stellvertreter und bei Bedarf weitere Mitglieder in die Abteilungsleitung. Die Abteilungen können sich eine Abteilungsordnung geben, die jedoch nicht im Widerspruch zu dieser Satzung stehen darf.

6. Mit Zustimmung der Delegiertenversammlung kann der Vorstand Abteilungen auflösen, wenn die Zahl der Abteilungszugehörigen für einen ordnungsgemäßen Sportbetrieb nicht mehr ausreicht, wenn die Abteilung gegen das Vereinsinteresse verstößt oder dem Vereinsansehen schadet.

7. Der Vorstand kann eine kommissarische Abteilungsleitung einsetzen, wenn die Abteilung keine Leitung wählt oder deren Bestätigung nicht möglich ist, die Abteilungsleitung gegen die Satzung verstößt oder die Abteilung nicht mehr finanziert werden kann. Die bisherige Abteilungsleitung verliert alle Befugnisse. Die kommissarische Abteilungsleitung hat alle Rechte nach der Satzung. Sie hat die baldige Wahl einer ordentlichen Abteilungsleitung zu veranlassen.

Die kommissarische Abteilungsleitung ist in einer unverzüglich einzuberufenden Delegiertenversammlung zu bestätigen.

§ 27 - In-Kraft-Treten

Der Vorstand veröffentlicht die Satzungen, die Ordnungen und ihre Änderungen in den Mitteilungen des Vereins.

Die Mitgliederversammlung beschloss die Änderung und Ergänzung der Satzung satzungsgemäß am 20.09.2007, damit trat sie in Kraft.

Ordnungsänderungen

Beitrags- und Gebührenordnung

2.2 Festsetzen der Abteilungsbeiträge

Werden durch Abteilungen zusätzliche Kosten verursacht (höhere Verbandsbeiträge, Versicherungen, Verwaltungskosten, Sportstättenkosten usw.), kann der Vorstand einen Abteilungsbeitrag festsetzen.

Die Abteilungsleitung muss zustimmen, wenn sie nicht den Abteilungsbeitrag verlangt hat.

2.3 Festsetzen der Zusatzbeiträge

Der Vorstand kann einen Zusatzbeitrag erheben, wenn besondere, wiederkehrende Kosten (Mieten, Trainerhonorare usw.) für eine bestimmbare Gruppe oder die Benutzung bestimmter Einrichtungen entstehen.

Der Zusatzbeitrag soll die Aufwendungen decken und betrifft nur die verursachende Gruppe.

4. In-Kraft-Treten

Diese Beitragsordnung (bis Nummer 2.7.2) wurde von der Delegiertenversammlung am 09.06.2002 erlassen. Die Änderung (2.5.4) in der Mitgliederversammlung am 22.07.2003, die Änderung (2.5.1) und der Grundbeitrag (ab 01.01.2006 in Höhe von 117,00 Euro) in der Mitgliederversammlung am 28.06.2005 genehmigt. Die Änderung (2.5.1) wurde in der Delegiertenversammlung am 14.09.2006 genehmigt. Die Änderungen (2.2 und 2.3) wurden durch die Mitgliederversammlung am 20.09.2007 beschlossen.

Die Gebührenordnung wurde in den Vorstandssitzungen vom Vorstand am 18.02.2002 und die letzte Änderung (3.1.6) am 23.06.2005 festgelegt.

Mit der Bekanntgabe im Mitteilungsblatt tritt die Beitrags- und Gebührenordnung in Kraft.

Delegiertenordnung

2. Zusammensetzung der Delegiertenversammlung

2.1 Die Delegiertenversammlung besteht aus

- den von den Fachabteilungen in den jeweiligen Abteilungsversammlungen gewählten Delegierten
- den in einer Versammlung der nicht einer Fachabteilung angehörigen Mitglieder gewählten Delegierten
- den Mitgliedern des Gesamtvorstandes

Die Zahl von 100 Delegierten soll nicht überschritten werden.

8. Ruhen des Mandats

8.1 Werden Mitglieder des Gesamtvorstandes die der Delegiertenversammlung kraft ihres Amtes angehören, als Delegierte gewählt, so ruht das Mandat. An ihre Stelle rückt das in der Reserveliste als nächstes benannte Mitglied in die Delegiertenversammlung auf. Das Gleiche gilt, wenn ein Delegierter in ein Amt nach Nr. 2.1 gewählt wird.

8.2 Scheidet ein Mitglied des Gesamtvorstandes vor Ablauf der Wahlperiode der Delegiertenversammlung aus seinem Amt aus, nimmt es den bei der Wahl errungenen Listenplatz wieder ein.

In-Kraft-Treten

Diese Delegiertenordnung wurde durch die Mitgliederversammlung am 11.12.2001 beschlossen und ist damit in Kraft getreten. Die Änderungen (2.1 und 8.) wurden durch die Mitgliederversammlung am 20.09.2007 beschlossen.

Geschäftsordnung

5. Ausschüsse

5.1 Ausschüsse werden jeweils von dem Vorstandsmitglied geleitet, in dessen Fachbereich die Aufgaben fallen. In Zweifelsfällen bestimmt der Vorsitzende den Ausschussvorsitzenden.

8. Schlussbestimmungen

Die Bestimmungen der Nummern 3 und 4 können auf Sitzungen des Vorstands, der Ausschüsse und anderer Versammlungen von Vereinsmitgliedern sinngemäß angewendet werden.

9. In-Kraft-Treten

Diese Geschäftsordnung wurde durch die Mitgliederversammlung am 11.12.2001 beschlossen und ist damit in Kraft getreten. Die Änderungen (3.2 und 3.10.1) wurden in der Delegiertenversammlung am 13.01.2005 und (3.10.1 2.Satz) am 12.01.2006 genehmigt. Die Änderungen (5.1 und 8.) wurden durch die Mitgliederversammlung am 20.09.2007 beschlossen.

Finanzordnung

2.2 Aufstellung des Haushaltsplanes

2.2.4 Der Finanzreferent legt dem Vorstand nach Abschluss der Abstimmungsgespräche den Haushaltsentwurf vor. Dieser stellt den Entwurf fest und legt ihn der Delegiertenversammlung zur Beschlussfassung vor.

2.5 Jahresrechnung

Der Finanzreferent hat am Ende des Rechnungsjahres die Konten abzuschließen und den Jahresabschluss zu erstellen. Dabei sind folgende Termine zu beachten:

- bis zum 5. Januar teilt die Geschäftsstelle den Abteilungen den Inventarbestand listenmäßig mit
- bis zum 31. Januar bestätigen die Abteilungen den Bestand oder ändern die Liste durch Zu- und Abgangsvermerke
- bis zum 31. Januar erstellen der Finanzreferent und die Abteilungen eine Aufstellung der sonstigen Forderungen und sonstigen Verbindlichkeiten, sowie der aktiven und passiven Rechnungsabgrenzung
- bis zum 30. April ist in Zusammenarbeit mit dem Steuerberater die Bilanz dem Vorstand vorzulegen
- bis zum 31. Mai ist durch den Vorstand die Jahresabrechnung dem Rechnungsprüfungsausschuss und der Delegiertenversammlung vorzulegen

3.1 Buchführung

3.1.4 Nach Rückgabe der Belege und der Buchungsauszüge verbleiben diese bei der Geschäftsstelle. Der verantwortliche Kassenführer erhält eine Kopie der Kostennachweise und Betriebsabrechnungsbögen seiner Kostenstelle. Die Geschäftsstelle bewahrt die Belege mindestens 10 Jahre auf.

6. In-Kraft-Treten

Diese Finanzordnung wurde von der Delegiertenversammlung am 09.07.2002 erlassen und ist damit in Kraft getreten. Die Korrektur 1.2.1 wurde in der Delegiertenversammlung am 12.01.2006 genehmigt.

Die Mitgliederversammlung beschloss die Änderung (2.2.4, 2.5 und 3.1.4) am 20.09.2007.

Abteilungsordnung Schwimmen

8. Zusatzkosten

8.2 Die Höhe des Zusatzbeitrags wird von der Abteilungsleitung beschlossen und dem Vorstand als Vorschlag vorgelegt. Dieser setzt den Schwimm-Zusatzbeitrag fest.

10. Auflösung der Abteilung

10.1. Die Auflösung kann gemäß § 20 Abs. 6 der Satzung durch den Vorstand mit Zustimmung der Delegiertenversammlung durchgeführt werden.

10.2. Die Auflösung der Abteilung kann in einer besonders für diesen Zweck einberufenen Abteilungsversammlung beschlossen werden. Der Beschluss bedarf einer Mehrheit von mindestens drei Vierteln der anwesenden stimmberechtigten Mitglieder sowie der Zustimmung der Delegiertenversammlung.

11. In-Kraft-Treten

Diese Abteilungsordnung tritt nach Beschlussfassung durch die Abteilungsversammlung am Tage der Genehmigung durch den Vorstand in Kraft.

Die vorstehende Abteilungsordnung wurde in der Abteilungsversammlung vom 24.07.2003 beschlossen und vom Vorstand am 18.09.2003 genehmigt. Die Änderungen (8.2. und 10.) wurden in der Abteilungsversammlung am 23.08.2007 beschlossen und vom Vorstand am 11.10.2007 genehmigt.



Gelungene Premiere

Zahlreiche Besucher bei der Gesundheitswoche der SSF Bonn



Für die SSF Bonn war es eine gelungene Premiere – zahlreiche interessierte Bürger, aber auch Spitzensportler des Vereins kamen in der ersten Märzwoche in den Sportpark Nord, um sich dort ausführlich über das Thema Fitness und Gesundheit zu informieren. Erwartungsgemäß stieß die angebotene Haltungsanalyse auf besonderes Interesse: Gegen eine geringe Gebühr konnten die Probanden ihren Rücken genauestens vermessen und mögliche Schwachpunkte herausfinden lassen. Von den



Kooperationspartnern der SSF, zwei Sanitätshäusern aus der Region, gab es bei Bedarf eine passende Therapie-Empfehlung, Vertreter des Vereins schneiderten auf Wunsch ein individuelles Sportprogramm aus dem vielfältigen Angebot des Clubs.

Ausgesprochen informativ auch die Vorträge der eingeladenen Gesundheitsexperten zum Thema Fitness und gesunde Ernährung – geht es nach dem Willen der Verantwortlichen, soll dies nicht die letzte Veranstaltung dieser Art gewesen sein.

„Nächstes Jahr auf jeden Fall wieder!“

„Das hat uns richtig Spaß gemacht“, „Nächstes Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei“, „Ich habe mir einen Lebensraum erfüllt“ – das Mitmachen hat sich gelohnt, da waren sich die mehr als 80 Jecken einig, die in den Farben der SSF am Bonner Rosenmontagszug teilgenommen hatten. Ihre Erwartungen wurden nicht enttäuscht:

Ob jung oder alt, ob klein oder groß, alle zusammen erlebten den Karneval hautnah: Glücksgefühle und Fröhlichkeit, Zusammengehörigkeit und Aufmerksamkeit.



Ein jeder hatte Riesenspaß beim Kamellewerfen und die Dankbarkeit und Begeisterung der rund 250.000 Besu-

cher am Straßenrand war nicht zu überhören.

Besonders erfreulich ist, dass dank engagierter Abteilungs-

leiter und SSF-Mitglieder, für die die Teilnahme eine Premiere war, die Fußgruppe nicht nur zahlenmäßig, sondern auch in ihrer Vielfalt zugenommen hat. Und weil es so schön war, der Wunsch nach einem geselligen Zusammensein auch nach den tollen Tagen besteht und natürlich zur Planung der kommenden Session trifft sich die Gruppe nun jeden ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr im Restaurant Mosaik. Interessenten sind herzlich willkommen!

Conny Theodor

Radfahren macht glücklich!

Radladen Hoenig
www.radladen-hoenig.de

SSF PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

10 % für SSF-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



Weiter auf Erfolgskurs

C-Jugend erzielt wichtige Siege – Herrenmannschaften dominieren Mittelrheinliga

Für unsere Jugend C verliefen die Monate Januar und Februar mehr als erfolgreich. So konnte im ersten Spiel des neuen Jahres zu Gast bei der Mannschaft des SV Bayer Uerdingen in der Traglufthalle „Am Waldsee“ eine sehr knappe 4:8 Niederlage erzielt werden, die eines verdeutlichte: Die SSF Bonn sind in der höchstmöglichen Liga im SV NRW mit ihrer C-Jugend Mannschaft absolut auf Erfolgskurs und könnten diese Saison zum ersten Mal überhaupt die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft erreichen.

Zwar gab es dann im Februar in eigener Schwimmhalle nach 4:2 Führung eine äußerst ärgerliche 6:8 Niederlage gegen die Mannschaft des SV Krefeld 72, jedoch verspricht auch hier das Rückspiel äußerst spannend zu werden, besonders wenn wir dann wieder vollzählig auflaufen können.

Zum Abschluss des Monats gab es dann aber noch zwei sehr wichtige Siege: Zuerst siegten unsere Jungs bei den SSF Aegir Uerdingen deutlich mit 21:3 und dann stand zwei Tage später das Rückspiel gegen die Mannschaft des SV Bayer an. Nach einer guten ersten Halbzeit lag unsere Truppe mit 6:4 in Front und verwaltete diesen Vorsprung dann in den beiden letzten Spielvier-

ten durch eine gute Abwehrleistung und dank eines überragenden Torwarts David Sternitzke mit 1:1, so dass den Uerdingern letztendlich ein 7:5 Sieg abgerungen werden konnte.

Ganz besonders mit dem Sieg gegen die renomierten Uerdingen haben sich unsere C-Jugendlichen selbst wieder voll ins Rennen um die ersten vier Plätze in Westdeutschland und damit um die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft gebracht. In den drei nächsten Spielen wird die Mannschaft zunächst zwei Mal gegen den SC Düsseldorf ihre Qualitäten wieder unter Beweis stellen und siegen müssen, bevor dann im dritten Spiel das Rückspiel gegen die SV Krefeld bevorsteht, welches man hochmotiviert unbedingt für sich entscheiden will.

Im Bezirk Mittelrhein gestaltet sich die Situation für unsere C-Jugend deutlich spannungärmer: Nach vier von sechs Meisterschaftsspielen steht unsere Truppe um Mannschaftsführer Jan Welbers mit 101:12 Toren und 8:0 Punkten klar und deutlich an der Tabellenspitze und konnte selbst die ärgsten Verfolger vom SV Rhénania Köln in fremder Halle deutlich mit 15:3 besiegen.

Einen entscheidenden Schritt zum Saisonziel „Aufstieg“ konnte seit Beginn des Jahres unsere erste Her-

renmannschaft machen. Mit 18:4 und 17:6 konnten die beiden Verfolger SC BW Poseidon Köln und SV Stolberg jeweils deutlich auf die Plätze verwiesen und die Tabellenführung auf nun insgesamt 118:22 Tore und 12:0 Punkte ausgebaut werden. Toll fügten sich bei diesen Spielen besonders die Jugendspieler Anton Thun, Julian Schlichting und ganz besonders auch Nico Schmid ein, wobei sich letzterer zu einem echten Leistungsträger entwickeln und damit sowohl das in ihn gesetzte Vertrauen, als auch die gute Jugendarbeit der letzten Jahren voll bestätigen konnte.

Ein ganz besonderer Erfolg der neuen Saison ist vor allem aber auch das gute Abschneiden unserer zweiten Herrenmannschaft. Während diese in den vergangenen Jahren ordentlich Lehrgeld zahlen musste, so kämpft man nun in der

Wir suchen DICH!

Für unsere jüngsten Spieler in der Jugend D suchen wir genau dich! Wenn du älter als 9 Jahre alt bist, schwimmen kannst und Lust auf eine der spannendsten Mannschaftssportarten überhaupt hast, dann komm einfach beim Training vorbei:

Mittwoch, 16.15 – 18.00 Uhr
und
Samstag, 15.30 – 18.00 Uhr

Hast du Fragen?
Dann schicke mir eine Nachricht per E-Mail an:
sascha.pierry@ssf-bonn.de
oder ruf mich einfach an
unter 0177/4936237

Mittelrheinliga Gruppe B ganz oben um den Gruppensieg mit und konnte dabei bereits einen äußerst wichtigen 8:7 Auswärtserfolg zu Gast beim ASC Gummersbach, sowie ein 3:3 Unentschieden in der eigenen Halle gegen den Aachener SV erzielen.

Sascha Pierry

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Wasserball der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

am Freitag, dem 13. Juni 2006, um 19.00 Uhr im Bootshaus Bonn-Beuel (Rheinaustraße 269)

Tagesordnung

- TOP 1 Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2 Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 3 Bericht des Kassenwartes
- TOP 4 Verschiedenes

NACHWUCHSTALENT



Abb. enthält Sonderausstattung.

DER PEUGEOT 107

*Unverbindliche Preisempfehlung: € 10.349,-

**SSF
TARIF** € 8.990,-**

**ANGEBOT
GÜLTIG BIS
31.12.2008**

107 

PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder



* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten.
** Für alle SSF-Mitglieder und Verwandte I. Grades. Bei Ihrer PEUGEOT Rheinland in Bonn nach Vorlage Ihres Mitgliedausweises und nur bei Zulassung auf den Käufer.

„Zu Hause“ auf den Langen Strecken

Masters erschwimmen 18 Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften

Boris Becker hat den Centre Court von Wimbledon einmal als sein Wohnzimmer bezeichnet und die Masterschwimmer der SSF Bonn haben wahrscheinlich eine ähnlich liebevolle Bezeichnung für das Schwimm-Leistungszentrum in Köln. Bei der Deutschen Mastersmeisterschaft Lange Strecke waren die Bonner mit 32 Aktiven dort nicht nur die größte teilnehmende Mannschaft, sondern mit 9 Gold-, 3 Silber- und 6 Bronzemedailles auch eine der erfolgreichsten.

Die SSF Bonn stellten mit 20 Frauen und 12 Männern die bei weitem größte Mannschaft der Meisterschaften. „Wenn die DM mal wieder vor der Haustür liegt, versuchen wir immer, so viele Schwimmer wie möglich zu mobilisieren. Das Erlebnis einer Deutschen Meisterschaft ist immer wieder etwas besonderes und jeder, der gut genug schwimmen kann, sollte das einmal mitgemacht haben“, kommentiert Margret Hanke, Leiterin der Bonner Masters, das große Aufgebot. Dass die Athleten aus der Bundesstadt nicht nur Masse, sondern auch Klasse zu bieten hatten, belegt die Medaillenausbeute.

Die Staffeln sorgten dabei für besondere Erfolgserlebnisse. Margret Hanke und Elke Schmitz tüfteln seit zwei Jahren gemeinsam an den Auf-



stellungen für nationale und internationale Meisterschaften. Beide zeigten sich extrem zufrieden mit dem Ergebnis: „Von acht gestarteten Staffeln haben sieben eine Medaille erschwommen, viermal standen wir sogar auf dem Siegereck. Da ist unsere Planung voll aufgegangen“, freut sich Margret Hanke. Elke Schmitz ergänzt: „Natürlich konnten wir aufgrund der räumlichen Nähe in diesem Jahr einige gute Schwimmer in den Staffeln einplanen, auch wenn sie in den Einzelrennen nicht gestartet sind. Auf der anderen Seite ist es uns durch die geschickte Verteilung ge-

lungen, viele unserer Staffeln so stark zu machen, dass sie Edelmetall gewinnen konnten.“ Angesichts der immer weiter zunehmenden Leistungsdichte bei den Masters ist dies keine leichte Aufgabe.

Die Staffelsiege wurden sowohl von den „jungen“ Staffeln (AK 120-159, d.h. die Teilnehmer sind zusammen 120 bis 159 Jahre alt) wie auch von den „alten“ Staffeln (AK 240-279) eingefahren. Über 4x200m Freistil waren Margret Hanke, Bärbel Binder, Monika Warnusz und Brigitte Oberfell in der AK 240-279 nicht zu schlagen und gewannen mit fast zwei Minuten Vorsprung

vor der Konkurrenz. Ähnlich überlegen zeigte sich die 4x200m Brust-Staffel in der AK 120-159. Corinna Richter, Elke Schmitz, Michaela Steinfeld und Katja Braschoß schlugen nach 11:57,49min als Erste an und ließen nicht nur die Konkurrenz um fast 40 Sekunden zurück – in dieser Altersklasse eine kleine Ewigkeit – sondern schafften es auch, unter der magischen 12-Minuten-Grenze zu bleiben. Dies gelang bei den Meisterschaften keiner anderen Mannschaft, auch nicht den jüngsten in der AK 80-99.

In den Einzelwettbewerben zogen insbesondere die weiblichen Aktiven der SSF wieder mit sehr viel Erfolg ihre Bahnen. Allein Jürgen Arck (AK 50) hielt mit seiner Bronzemedaille über 1500m Freistil die Fahne der Männer hoch. Die Paradestrecken der Frauen waren in diesem Jahr die 200m Rücken und 200m Brust, auf denen die meisten Medaillen und die besten Platzierungen abseits des Treppchens erreicht wurden. Ulla Held (AK 75) war auch in diesem Jahr über „ihre“ 200m Rücken nicht zu schlagen. Ingeborg Seidel (AK 60) schwamm hier ebenfalls zu Gold und lieferte sich über 200m Brust ein spannendes Rennen mit Annerose Trobisch von der SG Frankfurt. Nach einem über die gesamte Strecke geführten Kopf-an-Kopf-Ren-



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.

Schwimmzubehör • Schwimmbekleidung • Trainingsmaterial •

Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere

und vieler anderer Hersteller

nen musste sich Seidel dann aber im Anschlagfinale mit dem zweiten Platz begnügen. „Natürlich hätte ich gerne gewonnen“, kommentierte sie das Rennen, „aber nachdem ich seit mehreren Monaten nur eingeschränkt trainiert und meine Einstellung zum Schwimmen etwas aufgelockert habe, bin ich über meine guten Leistungen in Köln sogar etwas überrascht.“ Margret Hanke (AK 60) komplettierte die Medaillengewinnerinnen über 200m Rücken mit einer Bronzemedaille.

Bei dieser Veranstaltung trugen die jüngsten Masterschwimmerinnen der Bonner Mannschaft wieder maßgeblich zum guten Ergebnis bei. Corinna Richter (AK 20) war krankheitsbedingt zwar noch nicht auf der Höhe ihrer Leistungsfähigkeit, erschwamm aber trotzdem drei Einzelmedaillen: Gold über 200m Brust sowie jeweils Bronze über 200m Schmetterling und 400m Lagen. Erfolgreichste Teilnehmerin der SSF war Katja Braschoß (AK 25) mit zwei Einzelsiegen über 400m Freistil und 200m Brust. Obwohl die Schwimmerin selbst als auch Torsten Fischer, seit 16 Jahren Katjas Trainer, zeigten sich allerdings nur mit den Platzierungen zufrieden: „Die

Zeiten, die Katja geschwommen ist, liegen hinter unseren Erwartungen zurück. Köln war für uns eine Durchgangsstation auf dem Weg zu den Masters-Weltmeisterschaften im Schwimmen, die im April im australischen Perth stattfinden. Für mich ist klar, dass sowohl Katja als auch ich noch einiges an Arbeit vor uns haben, um den Erfolg von 2006 zu wiederholen“, fasst Fischer zusammen. Zur Erklärung: Bei den 2006 in San Francisco ausgetragenen Weltmeisterschaften gewann Katja Braschoß in der AK 25 vier Titel, davon drei über die Bruststrecken (50m, 100m, 200m) und einen über 200m Lagen. Ihre damalige Siegerzeit über 200m Brust lag um fast drei Sekunden unter den nun in Köln erreichten 2:43,22min.

Es liegt sicherlich etwas Understatement in den Aussagen von Trainer und Athletin, denn mit der bei der Deutschen Meisterschaft geschwommenen Zeit hätte Braschoß auch in San Francisco (wenn auch erheblich knapper) gewonnen. „In diesem Jahr fahren nur wenige Bonner Schwimmer zu den Weltmeisterschaften am anderen Ende der Welt. Trotzdem halten alle in der Mannschaft die Daumen, dass die Medaillen-

hoffnungen – insbesondere die von Katja – in Erfüllung gehen“, gibt sich Margret Hanke etwas optimistischer. Für den Rest der Mannschaft beginnt jetzt langsam der Übergang

von den langen Strecken zu den Sprintwettkämpfen, und auch hier sind einige Spitzenleistungen der SSF-Masters bereits in Planung.
Uwe Klotzowski

Einladung zur Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Donnerstag, dem 4. September 2008, um 20.00 Uhr im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

- Top 1: Begrüßung und Eröffnung
- Top 2: Feststellung der Tagesordnung
- Top 3: Wahl des Protokollführers
- Top 4: Bericht der Abteilungsleitung
- Top 5: Aussprache zu TOP 4
- Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 7: Wahl der Abteilungsleitung
- Top 8: Anträge
- Top 9: Verschiedenes

Anträge sind bis zum 21. August 2008 schriftlich an die Leitung der Schwimmabteilung, Kölnstraße 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Jugendschwimmerin 2007

Nina Schiffer erneut zur Besten in NRW gekürt



Wie schon 2006 wurde Nina Schiffer auch im vergangenen Jahr wieder zur Jugendschwimmerin des Jahres im Schwimmverband NRW gewählt. Ausschlaggebend waren ihre herausragenden Leistungen bei den Deutschen Meisterschaften in Berlin, wo sie Meisterin über 200m Schmetterling und Vizemeisterin über 400m Lagen wurde, sowie bei den Jugend-Europa-Meisterschaften in Antwerpen. Mit Larissa Herboth und Joseph Kleindl schafften noch zwei weitere SSF-Nachwuchstalente den Sprung unter die Top Ten. Larissa belegte Platz 10 und Joseph in der Herren-Wertung Platz 8.

Ute Pilger

SIEGERTYP



**ANGEBOT
GÜLTIG BIS
31.12.2008**

Abb. enthält Sonderausstattung.

DER PEUGEOT 308

*Unverbindliche Preisempfehlung: € 15.849,-

**SSF
TARIF € 13.560,-****

Alle Adressen zu den Angeboten finden Sie in unserer „Sportstätten“-Anzeige in diesem Heft.

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten.
** Für alle SSF-Mitglieder und Verwandte I. Grades. Bei Ihrer PEUGEOT Rheinland in Bonn nach Vorlage Ihres Mitgliederausweises und nur bei Zulassung auf den Käufer.


PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

308 



Hochkarätige Konkurrenz im Frankenbad

TV-Premiere und Rekorde in Serie – tolles Swim-Meeting 2008



Genau das hatten sich Organisatoren und Aktive gewünscht, in dieser Menge aber wohl kaum zu träumen gewagt: Beim Internationalen Jugendschwimmfest der SSF Bonn purzelten die Rekorde in Serie. Insgesamt

21 Bestmarken wurden im Bonner Frankenbad verbessert oder neu aufgestellt und schon damit wurde ein Rekord „geknackt“, denn 2007 waren es nur halb so viele. Auch die angekündigte Premiere glückte und so gab es in diesem

Jahr erstmals ein Meeting-TV. Vom Aufbau bis zum Abbau waren mehr als 80 Helfer damit beschäftigt, den 517 Schwimmern optimale Bedingungen zu schaffen, die sich ihrerseits mit Superleistungen und einer Super-Stimmung revanchierten.

Dabei durften sich die Zuschauer auf den vollbesetzten Tribünen nicht nur über die Leistungen der aus dem Ausland angereisten Aktiven, sondern auch über das Auftreten der Bonner Schwimmer und Schwimmerinnen freuen. Allein Nina Schiffer, amtierende Deutsche Meisterin über 200m Delphin, konnte zwei Meeting-Rekorde und vier Siege – auf der Schmetterlingsstrecke über 100m und 200 m sowie über 400m Lagen und 400m Freistil – für sich verbuchen.

Eine überzeugende Leistung bot auch die erst 13-jährige Cornelia Bauer, die über

100m und 50m Schmetterling jeweils Zweite wurde. Überraschend konnte Verena Ebert ins Freistil-Finale über 100m einziehen und qualifizierte sich die 12-jährige Rebecca Heinen (als jüngste Finalistin überhaupt und gegen die wesentlich ältere Konkurrenz) für den Endlauf über 200m Schmetterling. In der Mannschaftswertung kamen die Aktiven der SSF damit auf Rang 4. Den ersten Platz in der Mannschaftswertung ließen sich die aus dem russischen Penza angereisten Aktiven allerdings nicht nehmen – allein 12 der neuen Meeting-Rekorde gingen auf ihr Konto.

Bereits in den Vorläufen unterbot die Russin Olga Kluchnikova über 50m Schmetterling den ersten Meeting Rekord. Dank der starken Konkurrenz war bis zu den Endläufen teilweise eine wahre „Leistungsexplosion“ bei

„Super-Weekend“ in Ingelheim

Erfolgreicher Jahresauftakt für die Mastersschwimmer

Die Qual der (Wettkampf-)Wahl hatten die Masterschwimmer der SSF Bonn im Januar: An einem einzigen Wochenende waren Masterswettkämpfe in Ingelheim, Köln und Eindhoven ausgeschrieben. Der Großteil der Aktiven entschied sich angesichts dieser – künftig hoffentlich vermeidbaren – Terminkollision für den traditionellen Wettkampf im Weinstädtchen Ingelheim, obwohl es sicher auch interessant gewesen wäre, in der Eindhovener Schwimmhalle zu starten (die im März immerhin Austragungsort der Europameisterschaften in der offenen Klasse war). Einige Masters wählten den Kölner Mastersvergleich, wohl auch, um für die im Februar an gleicher Stelle stattfindenden

Deutschen Mastersmeisterschaften der langen Strecken schon einmal das Wasser zu „testen“.

In Köln warteten insbesondere Michaela Steinfels (Altersklasse 40, 2 x Gold über 400m und 800m Freistil) und Norbert Bülter (AK 50, 2 x Silber über 400m und 1500m Freistil) mit erfreulichen Ergebnissen auf. Katharina Scharfen konnte sich als Dritte in der AK 25 über 800m Freistil ebenfalls einen Platz auf dem Treppchen sichern.

Der Wettkampf des 1. SSV Ingelheim war wie üblich von einer großen Leistungsbreite bestimmt. Neben sechs neuen schweizerischen Altersklassenrekorden fielen auch sieben deutsche Bestmarken. Michael Kleiber vom SK Sparta Konstanz gelang dabei über

1500m Freistil das Kunststück, in einem einzigen Rennen gleich sieben Rekorde zu schwimmen: Seine Durchgangszeit über 400m bedeutete Deutschen Altersklassenrekord über diese Distanz. Die Zeit nach der 800m-Wende sowie die Endzeit von 16:28,63min nach 1500m waren jeweils Deutscher Rekord und gleichzeitig Europa- und Weltrekord in der AK 45. Viel besser kann ein Rennen kaum laufen.

Die SSF-Aktiven waren wie gewohnt eifrige Titel- und Platzierungssammler. „Mit 18 Siegen, 10 zweiten und 9 dritten Plätzen in den Einzelwettbewerben sowie 6 Staffelsiegen bei acht gestarteten Staffeln gehörten wir wieder zu den Top-Mannschaften“, freute sich Masterswartin Margret Hanke. Die Bonner Damen war

auch im vierten Jahr hintereinander nicht zu schlagen und räumten trotz zahlenmäßiger Unterlegenheit wieder den Pokal für die beste Mannschaft ab. Die Herren der SSF mussten ebenfalls mit Ausfällen zurecht kommen, erreichten aber in der Mannschaftswertung fast dieselbe Punktzahl wie im vergangenen Jahr und damit Platz 5.

In den Einzelwettbewerben waren Elke Schmitz (5 Siege), Monika Warnusz (4 Siege), Ulla Held und Ingrid Segsneider (jeweils 2 Siege) besonders erfolgreich in der weiblichen Konkurrenz. Bei den Herren konnte Hans Möser stolz auf eine lupenreine Bilanz von zwei Siegen bei zwei Einzelstarts sein. Heinz Wichards freute sich über seinen ersten Sieg bei einem internationalen Masterswettkampf.

Uwe Klotzowski



Alle Ergebnisse und News rund um das Meeting sind unter www.ssf-jugendmeeting.eu nachzulesen.

den Aktiven zu beobachten – was eben nicht nur bei den Meeting-Rekorden zu Buche schlägt, sondern auch in unzähligen, stark verbesserten persönlichen Bestleistungen.

Besonders auffällig war die Leistungssteigerung in den Jahrgängen 1994 und jünger: Mit Cornelia Bauer und Rebecca Heinen erwächst SSF-Vorzugeathletin Nina Schiffer mittlerweile starke Konkurrenz aus den eigenen Reihen. Nina und ihre Freundin Lisa Vitting (SG Mühlheim) strahlten am Ende des Meetings dennoch um die Wette – nicht nur, weil beide ein Mammut-Programm mit Bravour beendet hatten, sondern auch über ihre Bestleistungen. Erstmals konnte Vitting die 200m Freistil unter zwei Minuten schwimmen (1:59,91), was nach der 1000-Punkte-Tabelle des DSV als beste Damen-Leistung des Meetings gewertet wurde.

Bei den Herren setzten zwei Schwimmer besondere Ausru-

fezeichen. Mikhail Ermolaev aus dem russischen Penza siegte über alle Bruststrecken, wobei die Zeit von 1:01.25 über die 100m-Strecke besonders imponierte. Der für die SG Bayer/Wuppertal/Uerdingen/Dormagen startende Christoph Fildebrand beherrschte alle Freistilstrecken; über 100m gelang ihm hier mit der Zeit von 49,82 erstmals der Sprung unter die 50 Sekunden-Marke.

Besonders unter den belgischen Schwimmvereinen hat sich die Qualität des Bonner Meetings längst herumgesprochen und so reisten 171 junge Schwimmer aus elf belgischen Vereinen nach Bonn. Am Ende konnten sie sich mit ihren Trainern über zahlreiche Gebietsrekorde und Qualifikationsleistungen für die nationalen Meisterschaften freuen.

Technik und Helfer in Bestform

Sebastian Höfer und sein Team hatten sich für 2008 ein ganz besonders ehrgeiziges Ziel gesetzt. In mühevoller Kleinarbeit schufen sie die technischen Voraussetzungen für das Meeting-TV und pünktlich am Freitagnachmittag konnte die

störungsfreie Übertragung der Wettkämpfe beginnen.

Damit die Wettkämpfe auch problemlos abgewickelt werden konnten, bekamen die 85 großen Helfer an den Wettkampftagen noch Unterstützung von 20 kleinen „Heizelmannchen“. Unermüdlich trugen sie Wettkampfpflicht an die richtigen Stellen, hängten die aktuellen Wettkampfergebnisse im Bad und in den Zuschauerzugängen aus, versorgten die Kampfrichter mit Getränken, Kuchen, Brötchen und Leckereien und halfen auch bei den zahlreichen Siegerehrungen mit.

Unterstützt von den Kampfrichtern leiteten die beiden Schiedsrichter Michael Henn und Ingrid Segschneider die Wettkämpfe in bewährter ruhiger und fairer Art und Weise. In der Cafeteria wurden alle Teilnehmer, Kampfrichter und Zuschauer bestens versorgt: Die Entscheidung zwischen den 66 selbstgebackenen Kuchen oder den 32 unterschiedlichsten Salaten, zwischen der täglich wechselnden Pasta und Frikadellen, belegten Brötchen, frischen Obstbechern mit Schokolade aus dem

Schokobrunnen und am Frühstücksbuffet fiel so manchem sicher schwer.

Zum Standard beim Meeting gehört schon die Übertragung von Unterwasseraufnahmen auf eine Leinwand und besonders viel Mühe verwendet der für die Technik verantwortliche Ferenc Warnusz in diesem Jahr auf die Zusammenstellung kleiner Videoclips. Die Samba-Band des Tannenbusch-Gymnasiums sorgte mit ihren flotten Tönen für gute Stimmung bei den Finalabschnitten.

Beendet wurden die Wettkämpfe mit einer 10x25m-Staffel um den großen Preis der Stadt Bonn und mit der Einlösung einer Wettschuld: Trainer Martin Grabowski löste eine verlorene Wette bei Nina Schiffer ein und schwamm mit letzter Kraft noch über 200m Schmetterling.

Das Fazit am Ende spannender Wettkämpfe könnte kaum positiver sein: Hoch motivierte Sportler erreichten in direkten Duellen immer neue Höchstleistungen, immer hilfsbereite Helfer schufen eine freundliche und positive Stimmung, lachende Trainer freuten sich über Bestleistungen ihrer Schützlinge, ein erleichtertes Organisationsteam über die fantastische Resonanz des Meetings in Presse, Funk und Fernsehen und alle zusammen freuen sich schon jetzt auf den 5. Februar 2009, den Auftakt des Jugend-Schwimmfestes der SSF Bonn. Ute Pilger

KONDITIONSWUNDER



Abb. enthält Sonderausstattung.

Alle Adressen zu den Angeboten finden Sie in unserer „Sportsstätten“-Anzeige in diesem Heft.

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten.

** Für alle SSF-Mitglieder und Verwandte I. Grades. Bei Ihrer PEUGEOT Rheinland in Bonn nach Vorlage Ihres Mitgliedausweises.

DER PEUGEOT 207

*Unverbindliche Preisempfehlung: € 12.949,-

**SSF
TARIF** € 11.111,-**

**ANGEBOT
GÜLTIG BIS
31.12.2008**




PARTNER

Hier gibt's Vorteile für Mitglieder.





Kreisrangliste: Platz 2 für Marc Stein

Bei der diesjährigen Kreisrangliste konnten die SSF Bonn bei den Jugendlichen mit Benjamin Wasiljew immerhin einen Endrundeteilnehmer stellen. Schade, dass er ausgerechnet am Tag der Endrangliste erkältet an den Start gehen musste. Nachdem er sich in der Vor- und Zwischenrunde souverän durchgesetzt hatte, reichte es so bei drei Siegen „nur“ zum 7. Platz. Aber auch den muss man erst mal erreichen, herzlichen Glückwunsch also! Et was enttäuschend war, dass Alexander Szafarowicz in der Zwischenrunde hängen blieb.

Noch erfolgreicher waren die SSF in der Schüler-A-Klasse. In der Vorrunde musste lediglich Matteo Becker die Segel streichen. Marc Stein, Christian Hacker und Benjamin Ho erspielten sich souverän einen Startplatz in der Endrunde. Leider konnte Benjamin verletzungsbedingt nicht antreten. Christian musste der großen Konkurrenz aus Duisdorf und Oberdrees noch Tribut zollen.

Er erreichte in der Endabrechnung Platz 8. Das Ganze topfen konnte allerdings Marc Stein, der sich mit einem 2. Platz auch für die Bezirksrangliste qualifizieren konnte.

Bei den B-Schülern konnten auch unsere Jüngsten mal in einem Einzelwettbewerb Wettkampfluft schnuppern. Nedim Beste, Christoph Knecht, Samuel Nassr und Alex Wolf schlugen sich tapfer, ohne bereits eine echte Chance auf das Erreichen der Endrunde zu haben. Da sind Benjamin und Felix Ho doch schon einen Schritt weiter. Sie qualifizierten sich locker für die Endrunde. Dort konnte Benjamin in der Zwischenrunde seine Gruppe gewinnen. Als Zweiter in der anderen Gruppe gelang es ebenfalls seinem Bruder Felix sich für die Top 6 zu qualifizieren. Benjamin gab nur zwei Sätze ab und wurde souverän Sieger der Kreisrangliste. Erfreulicherweise schaffte es auch Felix als Fünfter, sich für die Bezirksrangliste zu qualifizieren. Jörg Brinkmann

Kreispokal: Schüler B im Finale

Beim diesjährigen Kreispokal waren die SSF Bonn in allen Klassen vertreten. Die Jugend-Mannschaft erfüllte mit dem Halbfinale die Erwartungen. Nach einem hart umkämpften 4:3-Erfolg gegen die Zweitvertretung von TuRa Oberdrees gelang im Viertelfinale ein glattes 4:0 gegen TuS Oberkasel. Im Halbfinale gegen TuRa Oberdrees waren Benjamin Wasiljew, Alexander Szafarowicz und Rashik-Al Hossein jedoch chancenlos.

Auch die Schüler A erreichten mit einem 4:2-Erfolg gegen Fortuna Bonn das Halbfinale. Ebenfalls gegen TuRa Oberdrees hatten Marc

Stein, Joschka Hermans und Niko Edeljew aber keine Chance.

Noch besser lief es bei den Schülern B. Unsere Zweitvertretung verlor zwar 0:4 gegen TTG Witterschlick, zeigte aber feine Spielansätze. Der gleiche Gegner wurde von unserer 1. Mannschaft dann mit 4:0 nach Hause geschickt. Im Halbfinale siegten Benjamin und Felix Ho sowie Christian Hacker dann 4:1 gegen TTC Ramershoven. Im Finale nahm das „Trauma TuRa Oberdrees“ seinen Lauf: beim 0:4 war der Gegner einfach übermächtig.

Jörg Brinkmann

Einladung zur Abteilungsversammlung 2008 der Tischtennis-Abteilung

am Dienstag, den 6. Mai 2008, ab 19.30 Uhr in der Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2, 53119 Bonn-Tannenbusch

Tagesordnung

- Top 1: Begrüßung und Ehrungen
- Top 2: Genehmigung der Tagesordnung
- Top 3: Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
- Top 4: Bericht der Abteilungsleitung
- Top 5: Wahl eines Versammlungsleiters
- Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 7: Neuwahlen (a. Abteilungsleiter, b. Stv. Abteilungsleiter, c. Sportwart, d. Damenwart, e. Kassenwart)
- Top 8: Mannschaftsaufstellungen Saison 2008/2009
- Top 9: Anträge
- Top 10: Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis Freitag, 2. Mai 2008, schriftl. an die Abteilungsleitung zu richten. Aufgrund der Bedeutung einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Mitglieder, die trotzdem verhindert sind, werden gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Gerd Papke Kontakt aufzunehmen (Tel. 02222/977424).

Am Dienstag, den 6. Mai 2008, ist die Halle ab 19.00 Uhr geschlossen. i.A. Jörg Brinkmann

Alternatives „Training“ der Senioren

18 Personen hatten statt Tischtennis-Schläger und Ball Messer und Gabel in der Hand, die Tische sahen anders aus, der Ort des Geschehens auch und – niemand erschien im Sportdress! Außerplanmäßig trainierten die Senioren am Aschermittwoch im Rheindorfer Hof an einer weiß gedeckten Tafel; gemeinsam hatten sich Spieler, Spielerinnen und Ehepartner zur geselligen Runde zusammengefunden. Dabei dankte Manfred Troscheit Trainingsleiter Wolfgang Hinze für Engagement und Einsatz und vergaß mit Blumen und Pralinen auch Wolfgang's Frau Ursula nicht. Gisa Kupferschmidt

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!

Oberstes Ziel: Haltung bewahren

Sondertraining beim Bonner Kyudo-Wochenende

Die noch junge Kyudo-Stadt Bonn hat schon jetzt einen landesweit guten Ruf. Unschwer war dies an den Herkunftsorten der Teilnehmer erkennbar, die am letzten Februar-Wochenende zu einem Taihai-Sondertraining und Wettkampftraining der Bonner Kyudoka an den Rhein kamen.

Am ersten Tag übten sich die Kyudoka unter Leitung von Sven Zimmermann (Renshi 5. Dan) und Monika Nadler (3. Dan) in der Kunst des „Taihai“. Dazu gehören die Bewegungsformen rund um das eigentliche Schießen, also das Gehen, Knien, Verbeugen, Betreten und Verlassen des Dojo. Diese Bewegungsformen müssen für Prüfungen und Wettkampfteilnahme beherrscht werden. Die 22 Teil-



Das „Taihai-Training“: Alle Bewegungsformen beim Kyudo – Gehen, Knien, Verbeugen, Halten des Bogens usw. – werden sorgfältig eingeübt.

nehmer, die sich teilweise aus Göttingen, Karlsruhe und Frankfurt auf den Weg nach Bonn gemacht hatten, er-

kannten schnell, dass es gar nicht so leicht ist, auch in kniender Position Haltung zu bewahren.

Am zweiten Tag lag der Schwerpunkt auf der Schießtechnik, ging es doch um die Vorbereitung auf die NRW- und die Deutschen Meisterschaften. Als Lehrer agierten Professor Manfred Speidel (5. Dan) aus Aachen, Roland Pohl (Renshi 5. Dan und DKyuB-Haupttrainer) und Sven Zimmermann (Renshi 5. Dan und DKyuB-Haupttrainer) – also ein hochkarätiges Lehrgremium. Die 25 Teilnehmer aus sieben NRW-Vereinen wussten das zu schätzen und zeigten sehr gute Leistungen. Trefferstärkster Schütze bei nicht gerade schwacher Konkurrenz war Marco Zingsheim von den SSF Bonn. Nach dem 1. Bonner Kyudo-Wochenende im Oktober 2007 war dies nun schon die zweite große Kyudo-Veranstaltung in Bonn. Und sicher nicht die letzte. Monika Nadler

Bonn ist NRW-Vizemeister

Bei den nordrhein-westfälischen Meisterschaften am 1. März in Schwerte wurde das Bonner Team – bestehend aus Sven Zimmermann, Monika Nadler und Hermann Juli – Vizemeister. Es waren zwölf Mannschaften angetreten.



Die Urkunde zeigt das Jahrestier 2008, die Ratte, beim Aufstellen einer Kyudo-Zielscheibe.

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

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

ELEGANTER TECHNIKER



ANGEBOT GÜLTIG BIS 31.12.2008

Abb. enthält Sonderausstattung.

DER PEUGEOT 407 SW

*Unverbindliche Preisempfehlung: € 24.149,-

SSF TARIF € 19.449,-**

Alle Adressen zu den Angeboten finden Sie in unserer „Sportstätten“-Anzeige in diesem Heft.

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten.
** Für alle SSF-Mitglieder und Verwandte I. Grades. Bei ihrer PEUGEOT Rheinland in Bonn nach Vorlage ihres Mitgliedausweises und nur bei Zulassung auf den Käufer.

407 SW



Von wegen „altes Eisen“ – in Menschen, denen so leichthin das Etikett Senior aufgepappt wird, steckt viel mehr drin als so mancher Jungspund denken mag. Gerade in sportlicher Hinsicht machen ältere Menschen jüngeren oft genug etwas vor: Sie halten sich nicht nur fit, sondern nehmen auch im hohen Alter noch an Wettkämpfen und Turnieren teil. Bonns größter Sportverein, die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, hat diesen Trend schon vor Jahren erkannt und hält nicht nur für seine Mitglieder gesundheitsorientierte Bewegungsangebote ebenso bereit wie die Möglichkeit, mehr als das normale Maß an „Senioren“sport zu betreiben.

Fitte Mitglieder

1054 der 8.000 Vereinsmitglieder sind vor dem 1. Januar 1943 geboren – mehr als 13 Prozent also 65 Jahre und älter. Und die Statistik weiß es noch genauer: 183 dieser Senioren sind regelmäßige Nutzer der vereinseigenen Fitnessräume, 315 Frauen und Männer sind aktive Schwimmer, 461 gehören zur Abteilung Breitensport und der fitte Rest nimmt an einem der Kurse des Offenen Bewegungstreffs teil.

Wer wünscht sich das nicht – 20 Jahre lang 50 zu bleiben? Sicher, ohne eigenen Einsatz geht das nicht, sportliche Betätigung im Alter aber kann dieses Ziel ein wenig näher rücken lassen. Bewegung und Gymnastik ist ein Muss in allen Altersgruppen, für ältere Menschen aber ist schon mäßige sportliche Betätigung die optimale Möglichkeit, körperlich leistungsfähig zu bleiben. Nur so ist es möglich, körperlich jünger zu sein als es der biologischen Uhr entspricht.

Längst ist wissenschaftlich belegt, dass Sport auch bei Menschen im hohen Alter einen günstigen Einfluss auf den Organismus und dessen Leistungsvermögen ausübt. Sportliche Senioren haben zudem ein viel geringeres Unfallrisiko als nichtsportliche Altersgenossen. Und: Je früher man mit aktivem Sport beginnt, desto länger lässt sich die körperliche – und geistige – Fit-

ness erhalten. (Schon wer fleißig spazieren geht oder Treppen steigt, tut auch etwas für seine Gehirnleistung!) Dabei geht es gar nicht einmal darum, sich möglichst schnell zu bewegen. Auch langsames Bewegen fördert die Fettverbrennung im Körper und liefert Glukose – den Brennstoff für das Gehirn. Deshalb gilt gerade für Ältere das Motto: „Jeder Schritt hält fit, jeder Gang macht schlank!“

Angebote in Seniorenheimen

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

Dienstag, 10.45 - 11.45 Uhr,
Seniorenheim Josefshöhe,
Am Josefinum 1, 53117 Bonn.

Wirbelsäulengymnastik

Dienstags, 10.00 - 11.30 Uhr,
Seniorenbegegnungsstätte
St. Aegidius & St. Jakob,
Breitestraße 107a, 53111 Bonn.

Keine Fra

Sportliche Angebote der SSF Bonn



Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote

Zudem steigert regelmäßige Bewegung nicht nur die Fitness, sondern auch Lebensqualität und -zufriedenheit im höheren Alter ungemein. Davon weiß zum Beispiel Mabu-beh Mesbah zu berichten, die für die SSF Bonn im Seniorenheim Josefshöhe seit mehreren Jahren eine Seniorengrup-

pe betreut, deren Mitglieder zwischen 70 und 90 Jahren alt sind. Zudem arbeiten die SSF auch mit Seniorenbegegnungsstätten zusammen (siehe Kasten), wo zum Beispiel Wirbelsäulengymnastik angeboten wird.

Abgesehen davon, dass bei den regelmäßigen Treffen ganz neue Kontakte und Freundschaften geknüpft werden, stehen bei diesem Ange-

Walking und/oder Nordic Walking

Offener Bewegungstreff

Mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr,
Treffpunkt: Sportpark Nord,
Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Freitags, 16.15 - 17.45 Uhr,
Treffpunkt: Bootshaus Beuel,
Rheinaustr.269, 53225 Bonn

Mitzubringen sind: eigene Walkingstöcke,
feste (Lauf-)Schuhe

Frage des Alters

Man richten sich gerade auch an „höhere Semester“



Leistungssport ohne Altersbegrenzung

Für eine Schlagzeile in der Lokal- und der Sportpresse sind SSF-Senioren immer gut. Zum Beispiel Isolde Feiland. Die 87-Jährige bildet zusammen mit Erika Nestler (78), Monika Warnusz (65) und Ingrid Segschneider (68) die höchst erfolgreiche Damenstaffel in der Altersklasse 280 und älter – souverän erschwamm diese bei den Deutschen Meisterschaften der Masters 2005 eine Goldmedaille über 4x50m Brust und Silber über 4x50m Freistil. Solo startete Isolde Feiland über 50m Freistil und 50m Rücken und wurde dabei ebenfalls Deutsche Meisterin – in Zeiten übrigens, für die so manchem Dreißigjährigen nur neidvolle Anerkennung bleibt. Mindestens ebenso fit wie Isolde Feiland: Mannschaftskollegin Ulla Held (76), die vor wenigen Wochen erst Deutsche Meisterin über 200m Rücken wurde.

Mehr zum sportlichen Angebot der Schwimm- und Sportfreunde Bonn findet sich im Internet unter <http://www.ssf-bonn.de>

bot aber natürlich auch sportliche Ziele im Vordergrund: Körperwahrnehmung und Entspannung mit Musikeinsatz,

spielerisches Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe durch Koordination und Gleichgewichtsübungen, Muskel- und Atemtraining sowie Informationen über gesunde Ernährung und Trinkverhalten im Alter.

Auch im Offenen Bewegungstreff, in dem auch Nichtmitglieder des Vereins willkommen sind, richten sich viele Kursangebote gerade an „höhere Semester“ und werden von diesen an den Vormittagen mit stetig steigender Tendenz genutzt. Wie fit jemand ist, hängt eben nicht zwingend vom Alter ab: Viele „Evergreens“ nutzen mit ihrer Teilnehmerkarte drei bis sechs Angebote pro Woche und ge-

hören gemessen an ihrer Fitness zu den „Youngsters“.

Körperlich nämlich reagieren gesunde, ältere Menschen auf sportliche Anreize ebenso wie ein gesunder junger Mensch – für einen Anfang ist es also nie zu spät!

Susanne Laux
Beatrix Koller-Alan

VARIABLER KRAFTSPORTLER



Abb. enthält Sonderausstattung.

DER PEUGEOT 807

*Unverbindliche Preisempfehlung: € 27.399,-

SSF TARIF € 22.590,-**

ANGEBOT
GÜLTIG BIS
31.12.2008

Alle Adressen zu den Angeboten finden Sie in unserer „SportsÄlter“-Anzeige in diesem Heft.

* Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers inkl. Überführungskosten.

** Für alle SSF-Mitglieder und Verwandte I. Grades. Bei Ihrer PEUGEOT Rheinland in Bonn nach Vorlage Ihres Mitgliedereis und nur bei Zulassung auf den Käufer.

807





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 Prozesskostensparnis
- 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



Erfolgreiche Arbeit auf der Matte

Gürtelprüfung der Ju-Jutsu-Abteilung



Teilnehmer der Ju-Jutsu-Gürtelprüfung 2007: Johannes Groß, Kai-Uwe Gross, Alexandra Wronkowska, Felix Bayer, Michael Anspach (v.l.n.r.)

Wochenlang hatten sich die fünf Kandidaten intensiv auf diesen Tag vorbereitet – in der Halle der Theodor-Litt-Schule in Kessenich wollten sie bei ihrer Gürtelprüfung beweisen, dass sie die nächste Stufe ihres Ju-Jutsu-Trainings erreicht haben.

Nicht nur für die Prüflinge war dieser Tag ein besonderer Anlass, sondern auch für die Ju-Jutsu-Abteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, die an diesem Tage Prüflinge aus drei Vereinen der Region auf der Matte begrüßen durften. Aus den eigenen Reihen stellten sich Alexandra Wronkowska (33 Jahre, Weißgurt) und Michael Anspach (18 Jahre, Weißgurt) der Prüfung, der TV Bergheim-Sieg schickte Johannes Groß (15 Jahre, Gelbgurt) und Felix Bayer (16 Jahre, Weißgurt) auf die Matte und mit Kai-Uwe Gross (42 Jahre, Weißgurt) war der DHO Zanshin Lomersum vertreten.

Gerade für die Sportler aus den fremden Vereinen stellte diese Prüfung sicher ein besonderes und würdiges Ereignis in ihrer Budolaufbahn dar, denn sich bei einer Gürtelprüfung dem Urteil zweier völlig fremder Prüfer zu stellen, ist

immer noch etwas anderes als von dem eigenen Trainer in heimischer Halle bewertet zu werden. In solch einer Situation sind es allein Technik und Auftreten, die über Erfolg oder Misserfolg einer Prüfung entscheiden. Die Bereitschaft, sich so objektiv prüfen zu lassen, verdient in jedem Fall Respekt und Anerkennung.

Pünktlich um zehn Uhr morgens begrüßten die Prüfer Udo Seidl (5. Dan Ju-Jutsu) und Miron Fiola (2. Dan Ju-Jutsu) die Prüflinge und versuchten zunächst, den durchaus nervösen Sportlern mit ruhigen Worten und Erklärungen zum Prüfungsablauf ein wenig Lampenfieber zu nehmen und eine gute Prüfungsatmosphäre zu schaffen.

Außerdem hatten viele der Prüflinge Familienangehörige mitgebracht, die in den Pausen immer wieder ein anerkennendes und motivierendes Wort für die Sportler hatten. Neben dieser wichtigen Unterstützung war es für die Prüflinge auch eine hervorragende Gelegenheit, ihren Familien einmal ein-drucksvoll zu demonstrieren, wofür man eigentlich seit langem wöchentlich auf der Matte schwitzt und leidet.

Dann ging es auf der Matte ins Eingemachte und die Prüflinge konnten zeigen, was sie gelernt hatten. Traditionell wurde mit der niedrigsten angestrebten Gürtelstufe, also den Prüfungen zum Gelbgurt, begonnen und zuletzt die Prüfung zum Orangegurt abgenommen. Im Verlauf der Prüfung bekamen Prüfer und Familienangehörige Technikdarstellungen aus den diversen und vielfältigen Bereichen des Ju-Jutsu geboten. Nicht zu Unrecht bezeichnen sich die Ju-Jutsuka gerne auch als Zehnkämpfer unter den Kampfsportlern und die Prüflinge bestätigten dieses Bild auf angemessene Weise.

Nach insgesamt vier Stunden Mattenarbeit, in denen die Prüflinge nicht nur ihre

eigene Leistung den strengen Blicken der Prüfer präsentieren mussten, sondern auch gemäß dem Gebot der Sportlichkeit und des gegenseitigen Respekts, die hohen Stellenwert in den Budosportarten haben, jederzeit als Prüfungspartner zur Verfügung stehen mussten, zogen sich die Prüfer zu einer kurzen Beratung zurück.

Mit großer Einigkeit konnten Udo und Miron am Ende verkünden, dass alle Prüflinge ihr Ziel an diesem Tag erreicht hatten und so konnten diese stolz ihre neuen Gürtel in Empfang nehmen.

Allen Prüflingen sei noch einmal herzlichst zur bestandenen Prüfung gratuliert!

Fabian Bendlow



SPORT- STÄTTEN

**ALLE ANGEBOTE BEI IHRER
PEUGEOT RHEINLAND IN BONN.**



Eine Spur sympathischer

PEUGEOT RHEINLAND GMBH

Bonn Gebrauchtwagen-Center
Justus-von-Liebig-Str./Ecke Bunsenstr. · Tel. 0228/28041-0

Bonn · Vorgebirgsstr. 94 · Tel. 0228/72598-0

Bonn-Bad Godesberg · Konstantinstraße 130 · Tel. 0228/55094-0

St. Augustin · Einsteinstraße 31 · Tel. 02241/23403-0

Ansprechpartner:
Herr Marco Schmitz · Tel. 0228/72598-18
Herr Sven Urban · Tel. 0228/72598-13
www.peugeot-rheinland.de

Protokoll der ordentlichen Mitgliederversammlung der Kanu-Abteilung vom 25. Januar 2008

Beginn: 19.45 Uhr
Ende: 21.50 Uhr
Ort: Bootshaus Bonn-Beuel
Anwesend: 25 Mitglieder

TOP 1: Eröffnung

Abteilungsleiter Ludwig Kremer eröffnet die Versammlung um 19.45 Uhr in Anwesenheit von Vorstandsmitglied Eckhard Hanke und stellt die ordnungsgemäße Einladung (in der Sportpalette Dezember 2007) sowie die Beschlussfähigkeit fest. Anwesend sind 25 Mitglieder, davon 24 Stimmberechtigte. Gegen das Protokoll der vorangegangenen Mitgliederversammlung am 24.11.2006, veröffentlicht in der Sportpalette Februar 2007, liegen keine Widersprüche vor.

TOP 2: Wahl des Protokollführers

Zur Protokollführung wird Schriftführer Alexander Glass einstimmig gewählt.

TOP 3: Anerkennung der Tagesordnung

Gegen die vorliegende Tagesordnung liegen keine Widersprüche vor.

TOP 4: Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung

Abteilungsleiter

Ludwig Kremer kennzeichnete das Jahr 2007 mit einem Mitgliederstand von 159 am 31.12. – allerdings 129 am 1.1.2008 ebenso wie 12 Monate zuvor. Rund die Hälfte der Mitglieder ist im Alter von 41 bis 60 Jahren, aber der Jugendbereich wächst sichtlich.

Kirsten Scharf hat die Prüfung zur Kanulehrerin bestanden, Nils Storchmann hat die Absicht erklärt, sich zum Übungsleiterhelfer (DKV) ausbilden zu lassen. In 2008 kann die Abteilung drei Boote beschaffen, davon ist ein „Yukon“ schon in der Lieferung.

Aus Beschlüssen der Abteilungsleitung der vergangenen Monate fasst Ludwig Kremer zusammen:

Jugendliche müssen und Anfänger sollen auf allen Vereinsfahrten Schwimmwesten tragen. Gleiches wird auf dem Rhein sowie auf Kleinflüssen bei Mittel- und Hochwasser allen Kanuten empfohlen. Das Ausleihen von Vereinsbooten für mehrere Tage ist sowohl mit Kirsten Scharf als auch mit Walter Düren abzustimmen. An Booten festgestellte Schäden sind in die Liste am schwarzen Brett einzutragen. Weiterhin sind die Boote sorgsam zu behandeln. Es gelten Fahrtenbeiträge gemäß dem Aushang im Bootshaus. Um die Erfolgchancen im Wettbewerb der Wanderfahrer breiter zu streuen sind weitere Pokale beschafft worden, insbesondere für Jugendliche und Kinder.

Stellvertretender Abteilungsleiter

Dr. Alfons Kruse stellt die erweiterten Leistungen der DKV-Unfallversicherung vor (weitere Informationen unter <http://kanu-ssf-bonn.de>).

Er bittet darum, ihm veränderte Telefonnummern und Mail-Adressen mitzuteilen, damit die Mitglieder erreichbar sind für Einladungen zu Veranstaltungen, aber auch im Falle eines neuen Hochwassers im Bootshaus.

Aus der Diskussion heraus wird angeregt, die zwei Mittwoch-Fahrtengruppen im Sommer wieder zusammenzuführen.

Fachwartin für Ausbildung und Sicherheit

Kirsten Scharf stellt das in 2007 erweiterte Angebot vor, hier insbesondere das Sonntagstraining für Kinder bis 14 Jahre. Anhand einer Statistik zeigt sie auf, dass beim Schwimmbadtraining durchschnittlich 95 Sportler monatlich betreut wurden. Dafür richtet sie ihren Dank an alle beteiligten Übungsleiter.

Das Fahrtenjahr war fast unfallfrei. Für 2008 liegt wieder eine vielfältige Planung vor. (weitere Informationen unter <http://kanu-ssf-bonn.de>). Sie möchte versuchen, mehr Fahrten zu Wildwasser-Kanälen anzubieten.

Schriftführer

Alexander Glass geht kurz auf die seit fast einem Jahr bestehende neue Webseite der Kanu-Abteilung ein (<http://kanu-ssf-bonn.de>). Er bittet erneut um Text- und vor allem Bild-Beiträge gerade auch der fahrtstarken Mitglieder.

Bootshaus- und Gerätewart

Walter Düren stellt fest, dass ein Großteil der Arbeiten im Bootshaus abgeschlossen, aber noch immer viel zu tun sei. Er bittet die Kanuten darum, ihre Spinde mit Telefonnummern zu versehen, um sie ggf. vor steigendem Hochwasser schnell verständigen zu können.

Kassenwart

Ulrich Tschörtner erläutert Haushaltszahlen und ihr Zustandekommen. Im wesentlichen ist die Kanuabteilung In 2007 mit ihren Planwerten klargekommen.

Kanu-Sportwart

Bernd Obenaus bilanziert 65.000 Kilometer, welche die Abteilungsmitglieder in der letzten Saison auf Gewässern zurückgelegt haben. Damit haben sie in der Bezirkswertung wieder einmal den ersten Platz erreicht, wobei sich allerdings der Abstand zum Zweitplatzierten verringert hat. Die Mehrtagesfahrten im letzten Jahr fanden mit Gruppenstärken von 4 bis 24 Teilnehmern statt.

TOP 5: Ergebnisse des Sportjahres

2007 hat Bernd Obenaus damit ebenfalls weitgehend erledigt. Soweit anwesend, können die stärksten Kanuten der Abteilung Pokale in Empfang nehmen.

TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Antrag von Jan-Henning Wyen entlastet die Versammlung mit Mehrheit die Abteilungsleitung.

TOP 7: Wahlen

Es liegen keine von den Amtsinhabern abweichenden Vorschläge vor. Auf Nachfrage von Abteilungsleiter Ludwig Kremer ist die Versammlung mit einer offenen Blockwahl statt Einzelwahl einverstanden. Einstimmig bei vier Enthaltungen werden alle zur Wahl stehenden Mitglieder der Abteilungsleitung bestätigt. Diese nehmen die Wahl an.

TOP 8: Vorschau auf das Fahrtenprogramm

Bernd Obenaus verweist auf die Website der Kanu-Abteilung mit dem dort veröffentlichten Fahrtenprogramm.

TOP 9: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 10: Verschiedenes

Auf Nachfrage erläutert Abteilungsleiter Ludwig Kremer, wie bei der Gestaltung der Schaukästen am Bootshaus und im Schwimmbad das Ziel verfolgt wird, die unterschiedlichen Fahrtengruppen in der Kanu-Abteilung und das von ihnen verkörperte Angebot abzubilden.

Alexander Glass (Schriftführer)
 Ludwig Kremer (Abteilungsleiter)



Bootshauswart Walter Düren: „Ein Großteil der Arbeiten ist abgeschlossen, aber es gibt immer noch viel zu tun.“

Bestplatzierte Kanuten in der Wanderfahrer-Wertung 2006/2007

Herren			Damen		
Platz	Name	Gesamtkm	Platz	Name	Gesamtkm
1	Schrick, Hubert	7.152	1	Hoffmann, Brigitte	7.184
2	Tschörtner, Uli	4.879	2	Severin, Gaby	5.636
3	Lange, Herbert	3.991	3	Ptok, Christine	3.209
4	Düren, Walter	3.362	4	Niethen, Susanne	2.561
5	Obenaus, Bernd	2.496	5	Scharf, Kirsten	2.212
6	Ludwig, Ernst	2.231	6	Apel, Brigitte	1.157
7	Kost, Bernd	994	7	Hünnefelder, Gisela	742
8	Mühnhaus, Wolfgang	978	8	Hoffmann, Anja	702
9	Holubek, Reinhard	977	9	Ludermann, Elisabeth	674
10	Kremer, Ludwig	906	10	Scherler, Astrid	563



Ganz oben auf dem Treppchen



Markus Koslowski fährt zur Westdeutschen

Mit einem dritten Platz bei den Bezirksmeisterschaften im Einzel sicherte sich Markus Koslowski die Qualifikation für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der U 17 in der Gewichtsklasse bis 55 kg. Nur knapp verpasst hat diese Qualifikation Andreas Bressler, der in der Gewichtsklasse bis 73 kg auf einen 5. Platz kam.

Beim Rurauen-Cup der U 14 in Jülich stand Gabriel Berg wie schon im vergangenen Jahr ganz oben auf dem Treppchen, diesmal allerdings in der nächsthöheren Gewichtsklasse bis 46 kg. Gabriel konnte alle Kämpfe vorzeitig für sich entscheiden und zeigte nach seiner Arm-Operation eindrucksvoll seine Dominanz in dieser Gewichtsklasse. Dritte Plätze erreichten Lucas Leibnitz (über 60 kg) sowie – bei ihren ersten Kämpfen in der U 14 – Mohamed Kochih (bis 34 kg), Carlotta Horn (bis 30 kg) und Tabea Reul (bis 48 kg).



SSSF PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

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 Bettsysteme Unterfederung

Sleeping Art www.sleeping-art.de Obnrienerstr. 10 Nähe Verteilkerkreis 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



Besser geht's mit der RVK

Michaela Klünter ist begeisterte Nordic Walkerin. Regelmäßig geht sie beim jährlichen Ertstadtlauf und bei anderen Volksläufen in der Region Köln/Bonn mit. Hierfür trainiert sie zweimal die Woche mit Gleichgesinnten des Sportvereins LG Donatus Ertstadt. 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 DL Telekom

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH

Schöner Jahresausklang

Freude über bestandene Kyu-Prüfungen



Freudige Mienen nach bestandener Prüfung: Petra Theobald, Fritz Nöpel, Rudolf Riegau, Achim Keller (v.l.n.r.)

Schöner Jahresausklang für Petra Theobald, Trainerin und Leiterin der Karate-Abteilung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn: Am 22. Dezember bestand sie ihre Prüfung zum 3. Dan. Hochkarätige Prüfer wie Fritz Nöpel (9.Dan), Rudolf Riegau (6.Dan) und Achim Keller (6.Dan) vom Karate-Dachverband NRW konnten sich vor allem in der Selbstverteidigung von ihrer sehr guten Leistung überzeugen.

Weitere Mitglieder der Karateabteilung haben 2007 ihre Kyu-Prüfung bestanden:

2. **Kyu:** Marie v. Gäbler
3. **Kyu:** Stefan Rausch, Stefan Schlossmacher, Manfred Haeb
4. **Kyu:** Ursular Kleinheyer-Thomas, Isabel Schumacher
6. **Kyu:** Juli Hombach, Steffen Brinken, Falco Affeld
7. **Kyu:** Maurizio Papa, Julia Klinge, Bertalan Feher, Orind Froebe, Andrew Gordon
8. **Kyu:** Diane Monnet

Zudem hat Jochen König seine Ausbildung zum Karatelehrer beim Deutschen Karate Verband erfolgreich abgeschlossen.

Der Abteilungsvorstand gratuliert allen Prüflingen und wünscht ein erfolgreiches und gesundes Trainingsjahr 2008!

Durchbruch bei den Frauen

Paria Mahrokh beim Weltcup in Budapest

Die 21-jährige SSF-Athletin Paria Mahrokh zeigte beim Weltcup im Modernen Fünfkampf in Budapest am 1. März eine tolle Leistung und erzielte mit 5.116 Punkten einen guten 19. Platz im Feld der Frauen. Für Paria, die dieses Jahr noch in der Juniorenklasse startet, war dies der Durchbruch im Frauenfeld.



Die junge Bonnerin, die seit einem Jahr der Nationalmannschaft angehört, erzielte 171 Ringe (988 Punkte) im Schießen, 804 Punkte (19 Siege bei 17 Niederlagen) im Fechten, Bestzeit 2:28 min. im Schwimmen (200 Meter Kraul/1.136 Punkte), nach einem fehlerfreien Ritt im Reiten 1.200 Punkte und kam beim Laufen auf 11:23 Minuten (988 Punkte). „Mit dieser Leistung hat Paria einen großen Schritt zur Teilnahme an der Juniorenweltmeisterschaft in diesem Jahr gemacht“, so Olympiastützpunktleiter und SSF-Vorsitzender Michael Scharf.

Heimtrainer Udo Voss freut sich, „dass Paria Bestzeit geschwommen ist und sich außer Lena Schöneborn jetzt wieder eine zweite SSF-

Athletin bei den Frauen zu etablieren beginnt“.

Paria Mahrokh kam über die Schwimm- und Leichtathletikabteilung vor vier Jahren zum Modernen Fünfkampf und hat seither ihre Leistungen kontinuierlich gesteigert. Besonders froh war Paria über ihren fehlerfreien Ritt in Budapest. „Super, da hat sich das viele Reittraining mit meinem Heimtrainer Thomas Schönenstein schon bezahlt gemacht“, freute sich die Athletin.

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





Auf dem Weg zur Meisterschaft

Voller Erfolg beim Heimspieltag der U12-Unihockeykids



Quelle: unihockey-pics.de

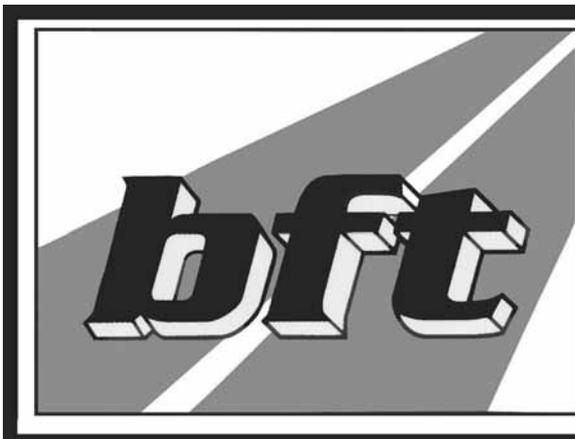
Mit drei Mannschaften konnten die Floorballer am 1. März in der heimischen Halle antreten und stellten somit die Hälfte der gemeldeten Teams. Als Gäste begrüßten sie den ASV Köln, TV Refrath und die Dümptener Fuchse. In spannenden und umkämpften Spielen konnte die Mannschaft SSF Bonn 1 mit fünf Siegen ihre Tabellenführung in der U12 ausbauen und den Spieltag für sich entscheiden. Sie ist somit auch ihrem Ziel, im Juni zur Deutschen Meisterschaft der U13 zu fahren, einen Schritt näher gekommen.

Die Mannschaft konnte insgesamt 40 Tore schießen und erhielt nur zwei Gegentore in allen fünf Spielen – ein beachtlicher Erfolg. Den höchsten Tagessieg konnten sie mit einem 12:0 gegen die Mannschaft SSF Bonn 3 feiern. Die Mannschaft SSF Bonn 2 konnte mit zwei Siegen gegen SSF Bonn 3 und TV Refrath und einem Unentschieden gegen die Dümptener Fuchse punkten und belegte in der Tageswertung den 4. Platz.

Die dritte Mannschaft der SSF Bonn würde eigentlich noch in der U9 starten, da es aber in dieser Saison noch keine

weitere Mannschaft in dieser Alterklasse gibt, stiegen sie in den Spielbetrieb der U12-Mannschaften ein. Trotz ihres Alters und Kräfteanteils schlugen sie sich beachtlich. Gegen die Mannschaft vom ASV Köln hätten sie fast ein Unentschieden erreicht, doch leider fiel 20 Sekunden vor Schluss der Siegtreffer für den ASV. Wir sind gespannt, wie es mit den Jüngsten weitergeht. Sie werden sich im Laufe der Saison noch steigern und auch ihren ersten Sieg einfahren. Das Wichtigste an diesem Tag war der Spaß am Spiel und den hat man den Kindern angesehen. Leuchtende Kinderaugen sind für Eltern und Trainer die schönste Bestätigung, die man für den eigenen Einsatz erhalten kann.

Anke Vietmeyer



TANKEN & MEHR



Unihockey als Trendsport bei den SSF Bonn etabliert

Nach den Osterferien beginnen neue Anfängerkurse

4- bis 11-Jährige (Jungs und Mädchen)

Mittwoch, 15.30 bis 17.00 Uhr

Wo: Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Beginn: 09. April 2008

12- bis 18-Jährige (Jungs und Mädchen)

Dienstag, 17.00 bis 18.00 Uhr

Wo: Theodor-Litt-Schule,
Eduard Otto Str. 9, 53129 Bonn
Beginn: 08. April 2008

Dauer: 10 Stunden, **Kosten:** Mitglieder 10 Euro, Nichtmitglieder 30 Euro

Ansprechpartner: Jan Patocka, Telefon: 0228/2995142 oder 0179/949685, jan@jamasi.de und Anke Vietmeyer, Telefon: 0228/676868, anke.vietmeyer@ssf-bonn.de Bei weiteren Fragen wendet Euch bitte an: SSF-Geschäftsstelle, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, Telefon: 0228/676868, info@ssf-bonn.de.



Akro-Kids
Schnupperstunde
am Montag, 7. April 2008, 19.00 Uhr

Montags 19.00 bis 20.00 Uhr

Es handelt sich um eine Kinderturn-Gruppe die viel Wert auf Spiel, Spaß, Akrobatik und Bewegung legt. Je nach individuellen körperlichen Fähigkeiten können Kinder ab 6 Jahren mit Hilfe von Mini – Trampoline, Matten und Geräten ausprobieren, lernen und spielen. Von den ersten Sprüngen vom Minitrampolin und den ersten Handstandversuchen bis hin zu alle dem, was die Kinder lernen möchten. Da es sich um ein Pilotprojekt handelt, ist eine Menge Spielraum vorhanden in dem die Kinder und deren Eltern mitentscheiden können, was in diesem Kurs gemacht werden soll.

Ort: Sportpark Nord, Beginn: 14. April 2008, Dauer: 10 Stunden, Kosten: Mitglieder 10 Euro, Nichtmitglieder 30 Euro

Bei weiteren Fragen wendet Euch bitte an: SSF-Geschäftsstelle, Kölnstr. 313a, Telefon: 0228/676868, info@ssf-bonn.de.

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. 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

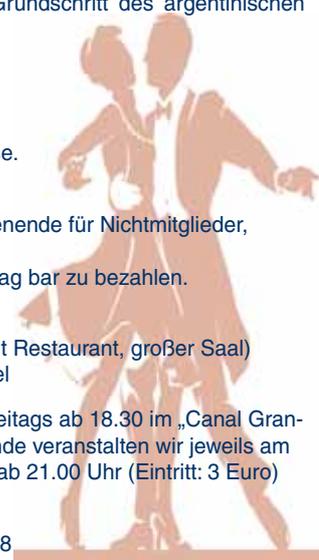
Weiterführende Kurse finden freitags ab 18.30 im „Canal Grande“ statt. Gesellige Tango-Abende veranstalten wir jeweils am 1. und 3. Freitag eines Monats ab 21.00 Uhr (Eintritt: 3 Euro)

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



Immer eine Freie in Ihrer Nähe!



Offener Bewegungstreff



Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

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

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

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

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

Preise des Offenen Bewegungstreffs:

Kartenverkauf in der Geschäftsstelle und 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 10. März 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 11.15 - 12.30 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

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 10.00 - 11.15 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 16.15 - 17.45 Uhr Bootshaus Beuel

Lauftreff

Di 19.00 - 20.00 Uhr (Fortgeschrittene) Sportpark Nord

Wassergymnastik

Mi 19.30 - 20.30 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

Infos zu allen Kursen bitte
in der Geschäftsstelle erfragen.



Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten.

Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin.

Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Badmintonkurse für Erwachsene

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

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

Badmintonkurse für 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	montags	16.00 – 17.00 Uhr
Fortgeschrittene	montags	17.00 – 18.00 Uhr
Einradhockey	dienstags	17.00 – 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
--	----------	-------------------

Internationale Begegnungsstätte, Quantiusstraße 9, Saal 2, Kursdauer: 10x1,5 Übungsstunden, Kosten: 45 EUR für Mitglieder, 70 EUR für Nichtmitglieder. Nähere Infos: P. Adami, Tel. 0228/252633, 0173/5332990.

Anfänger 1	donnerstags	17.30 – 19.00 Uhr
Anfänger 2	donnerstags	19.00 – 20.30 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

Unihockey

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 30 EUR für Nichtmitglieder. Nähere Infos: Jan Patocka 0179/9496854

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15:30 – 17:00 Uhr	SPN
Anfänger 11 – 17 Jahre	dienstags	17:00 – 18:00 Uhr	Theodor-Litt-Schule

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 Josefshöhe, 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: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de

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 10. März 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

Kölnstraße 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

Kölnstraße 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:

Kölnstraße 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: Kölnstraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstraße 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: Kölnstraße 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)



Aikibudo

Angebot: Altjapanische Kampfkunst (ab 18 J.), Vorläufer des modernen Aikido
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: David Bender 0228/68445849

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

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

Breiten- und Gesundheitssport

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

Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Jan Patocka, 0179/9496854; 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, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Alexander Zumbek, 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 Schloschauer, 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: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de
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: Wettkampfmansschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386
SSF Bonn, Geschäftsstelle (Kinder und Jugendliche) 0228/676868

Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Sascha Pierry, 0177/4936237, 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	Ubirerstraße 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
- **Peugeot Rheinland GmbH,**
Vorgebirgsstraße 94, 53119 Bonn
- **Restaurant Mosaik,**
Kölnstraße 250, 53117 Bonn
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obnirerstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße,
53111 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar 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