

Sport-Palette



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

Ausgabe 410 / Dezember 2008



Geschafft!
Das härteste Rennen der Welt

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
Aktuelles, Editorial	4–5
Vereinsnachrichten	6–9



Aus den Abteilungen:	Seite
Schwimmen	10–12
Tauchen	14–15
Wasserball	16
Kanu	17
Infos zu Mitgliederfragen	18–19
Tischtennis	21
Unihockey	22–23
Judo	25
Triathlon	26–27
Kraft & Fitness	28



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
Kurse	29
Abteilungen	31
Offener Bewegungstreff	32–33

SSF-Info

30



Frohe und gesegnete Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr

wünschen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn
1905 e.V. allen Vereinsmitgliedern, Förderern,
Freunden und Bekannten.

Michael Scharf
Vorsitzender

Rico Fenoglio
Präsident

Manchmal lebensrettend

- Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe
- Ausbildung am Defibrillator

Schnelles Erkennen, umsichtiges Entscheiden und kompetentes Helfen – auch und gerade im Sport kann das lebensrettend sein. Niemand möchte gern in die Situation geraten, in einem medizinischen Notfall Erste Hilfe leisten zu müssen, und umso wichtiger ist es, dann genau zu wissen, was zu tun ist. Für Personen, die Aufsicht am Beckenrand, im Freigelände oder Freigewässer versehen, bietet der Verein deshalb eine Aus- und Fortbildung in Erster Hilfe sowie eine Ausbildung am Defibrillator an.

Eine Teilnahme an dieser Schulung ist nachdrücklich anzuraten und für die Badaufsicht sogar Pflicht. Für die Teilnehmer selbst ist diese Ausbildung kostenlos; sie wird an einem Samstag stattfinden, mindestens fünf Stunden umfassen und im Sportpark Nord durchgeführt werden. Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle entgegen (Tel: 0228/676868 oder info@ssf-bonn.de), wobei anzugeben ist, wann die letzte Schulung dieser Art stattgefunden hat.

Wie wichtig eine solche Ausbildung sein kann, hat sich auch im Schwimmbad im Sportpark Nord bereits gezeigt – mit dem vor vier Jahren vom Verein angeschafften Defibrillator konnte ein Badegast mit Herzstillstand wiederbelebt werden.

Dietmar Kalsen (Stellv. SSF-Vorsitzender)

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

Dezember 2008

Heinz Fritzen
Christa Eisheuer
Klaus Rommerskirchen
Gabriele Tressel
Martin Saul
Karin Selle
Christel Rothe
Gerhard Sieber
Thomas Richardt
Eberhard Lochmann
Johanna Parker
Ilse Goebel
Nentscho Nenoff
Gerd Schoeneseifen
Manfred Wilke
Siegfried Engel
Barbara Mauz

Karlheinz Hermann
Margarete Heitmann
Rudolf Brueggemann
Elisabeth Neff
Klara Groenewald
Werner Dangelmaier
Margot Felten
Heinrich Geerling
Vladimir Kuznecov
Willi Nuernberger
Astrid Muentner
Gabriele Wortmann
Gisela Heimann
Bernd Schuermann
Reiner Moeller



SSF-Termine

Do, 04.12.08	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do, 11.12.08	Sitzung des Gesamtvorstandes
Do, 22.01.09	Delegiertenversammlung im Bootshaus
Fr, 06. – 08.02.09	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Mo, 02. – 08.03.09	2. SSF-Gesundheitswoche

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. Januar 2009

Bonn apart

und die SSF sind mit am Start!

Ganz klar – die Fußgruppe der Schwimm- und Sportfreunde Bonn gehört zum Bonner Rosenmontagszug wie der Karneval zum Rheinland. Das Motto für 2009 lautet „Bonn apart“ und wir denken, da dürfen wir am 23. Februar nicht fehlen! Für unsere bunte und lustige Fußgruppe suchen wir allerdings noch Unterstützung.

Wir SSF-Jecken tragen einheitlich rot-blaue Jacken, die gegen ein Pfand (50 Euro) ausgeliehen werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro für Erwachsene, 5 Euro für Kinder und maximal 25 Euro pro Familie. Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die Anmeldung und die Ausgabe der Jacken erfolgt im Sportpark Nord (Roter Salon) an folgenden Terminen:

Dienstag, 27.01.09	17.30 – 18.30 Uhr
Dienstag, 03.02.09	17.30 – 18.30 Uhr
Dienstag, 10.02.09	17.30 – 18.30 Uhr

**Infoveranstaltung für alle Teilnehmer:
Dienstag, 17.02.09, um 17.30 Uhr**

Nähere Infos: Conny Theodor, Tel. 0178-5477537 oder conny.theodor@web.de.



Anna Straimer
Ulrich Peters
Hans Pietsch
Ulrich Vollmer
Eva Usi
Claudia Hospes
Anne Spoehle
Inge Berndt
Friedhelm Klugmann
Waltraud Engelfried
Liliane Mertens

Norbert Platten
Willi Mertens
Helmut Klodt
Walter Heinze
Bernd Kregel
Harald Pfeiffer
Uli Neumann-Froehlich
Wilhelm Happe
Darlene Maringer
Karin Pauli
Uwe Schleier
Davood Razmandi
Hans Hartung
Helga Todorov
Jürgen Weber
Cilly Ignatz
Max Roemisch
Hans-Joachim Friesecke
Theo Coenen
Käthe Wickert
Raimund Trapp

Januar 2009

Friedemann Knoeppel
Christel Moeller
Wilfried Drews
Wolfram Conrad
Gisela Stein
Maria Kottmair
Manfred Woerfel
Lothar Hemmerich

Stillstand hieße Rückschritt

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

im September wurde der Vorstand der SSF Bonn fast einstimmig wiedergewählt. Ein großer Vertrauensbeweis und ein Beweis dafür, dass die Arbeit im Vorstand von den Mitgliedern anerkannt und respektiert wird. Die Gesamtentwicklung des Vereins ist nach wie vor positiv – der Club verzeichnet seit 16 Jahren steigende Mitgliederzahlen. Wenn wir heute stolz auf unsere mehr als 8.000 Mitglieder sind, dann sollten wir nicht vergessen, dass wir am 1. Januar 1993 gerade mal 3.600 Mitglieder hatten.

Vieles hat sich seither gewandelt: Wir haben unser Sportprofil geändert, neue Sportarten aufgenommen, die Verwaltung des Vereins professionalisiert, Sportstätten übernommen und neu geschaffen. Vor allem aber haben wir uns immer daran orientiert, wie sich der Sport insgesamt verändert hat (und damit auch die Bedürfnisse und Wünsche unserer Mitglieder) und zunehmend auch gesellschaftliche Verantwortung übernommen. Drei Auszubildende, Stellen für Jugendliche im Freiwilligen Sozialen Jahr, die Einrichtung eines Teilinternats, die Trägerschaft für eine Offene Ganztagesgrundschule, der Aufbau eines Krafraums in Dransdorf und, last but not least, die Einstellung von inzwischen weit mehr als 20 hauptamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen – all dies belegt, dass sich die SSF Bonn zu einem mittelständischen Sportbetrieb entwickelt haben. Darauf können wir alle genauso stolz sein wie auf die herausragenden Sportlerinnen und Sportler, die wir im Verein ausgebildet haben und noch immer ausbilden.

Bei allem Stolz auf das Erreichte gilt jedoch auch: Stillstand ist Rückschritt. Mit diesem Gedanken macht sich der Vorstand jetzt daran, neue Projekte umzusetzen. Noch in diesem Jahr werden alle unsere Mitglieder neue Chipkarten als Mitgliedsausweise erhalten, und wir werden den Zutritt zu unseren wichtigsten Sportstätten über elektronische Zugänge regeln. Aber es gibt auch darüber hinaus noch mehr Dinge, die wir angehen müssen. So müssen wir unser Schwimmbad dringend renovieren, brauchen wir neue Sporthallen und -räume, haben wir der Stadt angeboten, ein weiteres Schwimmbad zu übernehmen, um unser Schwimmangebot auszuweiten und zugleich den städtischen Haushalt weiter (und obendrein erheblich) zu entlasten.



Auch im sportlichen Bereich haben wir neue Ideen. Wir wollen ein neues, Breitensportlich angelegtes Lauf- und Radprogramm auflegen und unser Kursprogramm weiter ausbauen. Ständig sind wir auf der Suche nach neuen Sportarten, die zum Verein passen könnten. Sie können sicher sein, dass der Vereinsvorstand zusammen mit seinen Fachabteilungen und den Mitgliedern, die sich aktiv im Verein engagieren, auch künftig eine zukunftsorientierte Vereinsstrategie betreiben wird.

Ganz unabhängig von Mandatsträgern, was übrigens für mich ganz persönlich ein gutes Stichwort ist. Bei der Delegiertenversammlung habe ich dies bereits mitgeteilt, in diesem Editorial möchte ich auch Sie, sehr geehrte Mitglieder, darüber informieren, dass die gegenwärtige Wahlzeit bis 2010 meine letzte als Vorsitzender der SSF Bonn sein wird. Mit dann 14 Jahren habe ich lange genug an der Spitze des größten Bonner Sportvereins gestanden. Es ist Zeit, dass ein neues Gesicht den Verein führt, zusammen mit seinen Vorstandskollegen eigene Vorstellungen umsetzt und neue Wege geht. Gerade weil ich weiß, dass der Verein in seinen Strukturen im ehren- und hauptamtlichen Bereich hervorragend aufgestellt ist, fällt mir dieser Schritt leicht und kann ich heute den Veränderungsprozess mitgestalten.

Bei einem Verein wie dem unseren sollten zwei Jahre wahrlich ausreichen, jemanden zu finden, der bereit ist, in vorderster Reihe Verantwortung zu tragen. Wichtigste Voraussetzung für den „Job“ des Vorsitzenden, der viel mehr noch mit Berufung zu tun hat: Mannschaftsgeist und die Fähigkeit, sich selbst zurücknehmen zu können, das eigene Handeln vom Wohl des Vereins und seiner Mitglieder leiten zu lassen. Bringen Sie zudem auch noch Erfahrungen mit Verbandsstrukturen mit sowie sportpolitisches Knowhow und Engagement, dann sollten wir uns mal unterhalten. Bleiben Sie aktiv,

Michael Schanz



Förderverein nimmt Fahrt auf

Neuer Vorstand gibt Zuschüsse für erstes Projekt

Seit diesem Sommer hat der Förderverein der Schwimm- und Sportfreunde Bonn mit Anke Dahmen als Vorsitzende und Sascha Pierry als ihrem Stellvertreter einen neuen Vorstand, der bereits kurz nach Amtsübernahme das erste größere Projekt des Clubs fördern konnte.

So wurde Jugendwartin Astrid Schramm beim diesjährigen SSF-Festival ein Scheck in Höhe von 500 Euro überreicht. Mit dem Geld wurde die lange geplante und nun errichtete Kletterwand unter der Tribüne im Sportpark Nord unterstützt – ein Projekt, von dem alle Jugendlichen der SSF profitieren können. Schon bei der ersten Gelegenheit, in der letzten Ferienwoche im Sommercamp,



avancierte die Kletterwand im Rahmenprogramm zu einer der Attraktionen schlechthin.

Der Förderverein der SSF Bonn hat mit diesem Projekt nun richtig Fahrt aufgenommen. Ganz besonders am Herzen liegt den Verantwortlichen

Kontaktadresse für die Kletterwand:

Jugendwartin Astrid Schramm,
E-Mail: info@jugend.ssf-bonn.de,
Telefon: 0228/676868

Kontaktadresse Förderverein der SSF Bonn:

Vorsitzende Anke Dahmen,
Stellvertreter Sascha Pierry,
E-Mail: foerderverein@ssf-bonn.de,
Telefon: 0228/676868

dabei die enge Zusammenarbeit mit den einzelnen Abteilungen. Sollten Sie also Ideen oder förderungswürdige Projekte im Jugend-, aber auch im Erwachsenenbereich haben, so würden wir uns über eine entsprechende Nachricht freuen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie der Förderverein die Aktivitäten in den einzelnen Abteilungen unterstützen kann. Für neue Ideen sind wir offen.

Um auch weiterhin erfolgreich arbeiten zu können, sind wir aber auch ganz besonders auf die breite Unterstützung unserer Mitglieder angewiesen. Sollten Sie also Interesse haben, den Sport der SSF Bonn zu unterstützen, dann werden Sie doch einfach Mitglied im Förderverein! Eine Mitgliedschaft kostet lediglich 10 Euro im Jahr und kommt allen zu Gute. Sollten Sie darüber hinaus spenden wollen, so kann hierfür eine entsprechende Bescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt ausgestellt werden.

Nie zu spät

Sportabzeichen kann auch im Alter abgelegt werden – 2008 rund 50 „Prüflinge“ bei den SSF Bonn

Richard von Weizsäcker hat es den Deutschen vorgemacht: Erst im Alter von 65 Jahren hat er das „Deutsche Sportabzeichen“ für sich entdeckt, seither aber immer wieder abgelegt. Das hätte der Alt-Bundespräsident übrigens auch in Bonn tun können – mit Unterstützung der SSF Bonn haben allein in

diesem Jahr rund 50 Sportlerinnen und Sportler den „Fitness-Orden“ des Deutschen Olympischen Sportbundes erworben.

Im Jubiläumsjahr des Stadt-sportbundes Bonn wurden in den fünf Disziplinen Schwimmen, Sprungübung, Kraftübung, Sprint und Ausdauerü-

bung kontinuierliche Leistungen erbracht, aber auch Leistungssteigerungen verzeichnet. Am Ende konnten Abzeichen in den Stufen Bronze, Silber, Gold sowie Gold mit Wiederholungszahl verliehen werden.

Sein 100-jähriges Bestehen übrigens feierte der Stadt-sportbund Bonn am 28. August im Sportpark Nord, was von zahlreichen Prüfern und Helfern der SSF tatkräftig unterstützt wurde – über eine Wiederholung eines solchen „Sportabzeichentages“ in 2009 wird bereits nachgedacht! Ein herzlicher Dank geht in diesem Zusammenhang an alle Mitwirkenden im Team, insbesondere an Renate Vogler, Käthe Ziertmann und Helmut Wolfsteiner.

An Richard von Weizsäcker darf man sich also gern ein Beispiel nehmen – die für das Abzeichen verlangten Leistungen können, wie die vielen weniger prominenten „Prüflinge“ Jahr für Jahr beweisen, auch in höherem und sogar hohem Alter erbracht werden. Bei den SSF Bonn kann das Sportab-

zeichen im nächsten Jahr in den Monaten Mai bis Ende Oktober jeweils dienstags von 18 bis 20 Uhr (Achtung: geänderte Zeiten!) im Sportpark Nord abgelegt werden. Darüber hinaus gibt es jeden Monat einen Termin für die Ablegung der Schwimm-disziplinen.

Diese Termine werden im Schwimmbad und im Stadion im Sportpark Nord frühzeitig durch Aushang bekannt gegeben.

Ein Hinweis noch: Bewerberinnen und Bewerber für den Polizeidienst beim Land oder beim Bund müssen das Sportabzeichen schon bei ihrer Bewerbung vorlegen. Deshalb sollte dieser Personenkreis nicht erst im Herbst mit der Ablegung der Übungen beginnen, denn die Erfahrung zeigt, dass der persönliche Trainingsstand und die Witterung durchaus zu einem Problem werden können, das vor Ende der Bewerbungsfrist so leicht nicht behoben werden kann.

Weitere Informationen zum Sportabzeichen im Internet unter www.sportabzeichen.de Frank Herboth



Einladung zur Delegiertenversammlung der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V

am Donnerstag, den 22. Januar 2009, ab 19.30 Uhr im Bootshaus, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Tagesordnung

- Top 1 Feststellung der Tagesordnung
- Top 2 Bericht des Vorstandes
- Top 3 Ehrungen
- Top 4 Entscheidung über neue Einzelvorhaben des Clubs
- Top 5 Haushaltsplanung 2009
- Top 6 Anträge
- Top 7 Verschiedenes

Anträge der Delegierten zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selber sind der Geschäftsstelle bis spätestens 08.01.09 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.



Laufen mit den SSF

Einsam und allein seine Runden drehen? Mangel an gleichgesinnten Laufbegeisterten? Nicht bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn, denn seit Mitte November gibt es ein reichhaltiges

Angebot für Läufer aller Leistungsklassen!

Wer fit in den Tag starten möchte, der ist beim „Guten-Morgen-Lauftreff“ gut aufgehoben, wer sich auf seinen nächsten Laufwettkampf vorberei-

ten möchte, der liegt mit den Laufprogrammen am Mittwoch und Freitag genau richtig. Für Marathonläufer bieten wir außerdem einen langen Lauf am Sonntag an. Ergänzt werden die ständigen Angebote durch verschiedene Lauf-Kurse im Verlauf des Jahres. Neben dem bekannten „Laufkurs für Anfänger“ oder „Laufkurs für Fortgeschrittene“ mit dem

diplomierten Lauftherapeuten Jens Früchte wird es einen „Vorbereitungskurs auf den Bonn-Marathon“ und vieles mehr geben.

Die Organisation und Koordination liegt bei Dipl. Sportwissenschaftler Christoph Grosskopf, der weitere Auskünfte geben kann

(E-mail: christoph.grosskopf@ssf-bonn.de).

Die Lauf-Angebote im Einzelnen

Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr, Guten-Morgen-Lauftreff
Lockerer Lauf in den Tag

Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr, Lauftreff für Gesellige
Laufen ohne Leistungsdruck

Mittwoch, 19.00 – 20.15 Uhr, Lauftreff für Ambitionierte
Grundlagenlauf für ambitionierte Läufer

Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr, Guten-Morgen-Lauftreff
Lockerer Lauf in den Tag

Donnerstag, 20.15 – 21.15 Uhr, Läufer-Gymnastik
Gymnastikprogramm für Läufer

Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr, Profi-Lauftreff
Tempodauerlauf für Wettkampfläufer

Sonntag, 10.00 – 12.30 Uhr, Marathon-Lauftreff
Langer Grundlagen-Lauf für „Marathonis“

2. Gesundheitswoche der SSF

Ganz im Zeichen der körperlichen Fitness und des Sports steht die zweite Gesundheitswoche der SSF im Sportpark Nord. Nach der erfolgreichen Premiere in diesem Jahr veranstalten die SSF Bonn zusammen mit dem Sanitätshaus Hohn und der BARMER Ersatzkasse diese 2. Gesundheitswoche für alle Mitglieder und Bonner Bürger vom 2. bis 8. März 2009. Bei Vorträgen und Fachleuten des Vereins und dessen Kooperationspartnern können Sie sich Tipps und Ratschläge einholen, wie Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun können. Durch verschiedenste Messungen (u.a. Blutzucker, Venen, Fußdruck und Körperfett) sowie in Beratungsgesprächen haben Sie Gelegenheit, sich über Ihren Gesundheitszustand zu informieren, um Ihre Fitness gezielt zu stärken. Wir helfen Ihnen dabei!

saniteam • rehatteam • orthoteam



SONDERKONDITION

für SSF- Mitglieder 15% ab
einem Einkaufswert über 100,- Euro.
Anrechnung nur ohne Rezept.

Wir machen uns stark
für Ihre Gesundheit
KOMPETENT & INDIVIDUELL

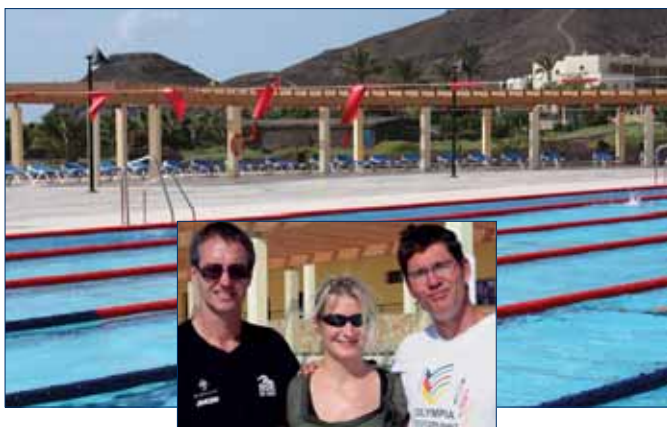
Hohn
SANITÄTSHAUS
BONN

Gangolfstr. 6 · 53111 Bonn · Tel.: 0 22 8 / 60 43 6-0 · Fax: 0 22 8 / 60 43 6-30 · www.sanitaetshaus-hohn.de



SSFler unter sich

Urlaubstreffen mit Elena Reiche auf Fuerteventura



In gehöriger Entfernung von Bonn, aber doch unter bekannten Gesichtern finden sich jene SSFler, die Fuerteventura als Ziel ihres Aktivurlaubs wählen – im Hotel und Ferienkomplex Playitas Grand Ressorrt treffen Schwimmer, Fünfkämpfer und Triathleten nicht nur auf beste Trainingsmöglichkeiten, sondern mit der Sports- und Leisuremanagerin Elena Reiche auch auf eine ehemalige Vereinskameradin.

Anfang Oktober trafen sich so der Vereinsvorsitzende Michael Scharf und Bernd Lochmann, früherer Schwimmer und Trainer bei den SSF Bonn, heute Cheftrainer bei SV Baar in der Schweiz. Lochmann und seine Schützlinge vom SV Baar absolvierten im von SSF-Olympiateilnehmerin Reiche betreuten Playitas Grand Ressorrt ein anspruchsvolles Trainingslager, aber auch Aktivurlauber Scharf zeigte sich von den sportlichen Möglichkeiten be-

Fest gebucht: Ferien auf Schloss Dankern

Osterferien ohne einen Besuch auf Schloss Dankern – für viele Teilnehmer der SSF-Ferienfreizeiten ist das kaum denkbar. Auch für 2009 plant der Verein deshalb ein Ferienlager für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Fest gebucht ist die Woche vom 3. bis zum 10. April; interessierte Teilnehmer sollten sich umgehend mit der Geschäftsstelle in Verbindung setzen.

Die Kosten belaufen sich auf 210 Euro für SSF-Mitglieder (240 Euro für Nichtmitglieder), dafür bekommen die Kinder viel geboten: Bewegung und Spiele an frischer Luft, Besuch im Spaßbad, Ponyreiten, Abenteuerspielplatz, Minigolf, Hochseilgarten und Lagerfeuerromantik – all das begleitet von einem engagierten Betreuersteam unter der Leitung von Anke Vietmeyer, die weitere Informationen zur Ferienfreizeit geben kann (Tel.: 0228 / 676868).

eindrückt. Die Anlage, die etwa 40 Minuten vom Flughafen entfernt liegt, ist ideal für Schwimmer, Moderne Fünfkämpfer und Triathleten, und auch Leichtathleten haben in vier Kilometer Entfernung gute Trainingsmöglichkeiten.

In der Anlage selbst kann man in einem modernen 50m-Schwimmbad trainieren, auf

einer Laufstrecke und diversen Fahrrädern sowie in einem Kraft- und Fitnessraum mit vielfältigen Geräten. Weitere Informationen können über www.playitas.net bezogen werden. Sollte Interesse an einem Aufenthalt in der Anlage bestehen, so kann die SSF-Geschäftsstelle sicher auch den Kontakt zu Elena Reiche herstellen.

Metzgerei und Partyservice



U. & V. Haupt GbR
Meisterbetrieb

Adolfstraße 51 (am Frankenbad) • 53111 Bonn

Tel. 0228-633616 • Fax 0228-694902

Internet: www.metzgerei-haupt.de
e-mail: metzgerei-haupt@t-online.de

- Fleisch aus kontrollierter Haltung
- Wurst- und Schinkenspezialitäten aus eigener Herstellung
- Wild aus heimischen Wäldern

- täglich wechselnder Mittagstisch
- hausgemachte Glaskonserven
- Spezialitäten für Grill und Pfanne

Immer nach unserem Motto:

Frische ist
Haupt
Sache



Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 18. September 2008

Beginn: 20.00 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

Ort: Bootshaus Bonn-Beuel, Rheinaustr. 269

Anwesend: 49 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste, 4 Mitglieder ohne Stimmrecht

Begrüßung und Eröffnung

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere das ehemalige Vorstandsmitglied Inge Wend. Er entschuldigt Eckhard Hanke, der sich z.Zt. im Urlaub befindet. Astrid Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt. Die Delegierten erheben sich zu einer kurzen Totenehrung.

Top 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sportpalette Nr. 408 vom Juli 2008 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig.

Das Protokoll der Delegiertenversammlung vom 24.01.08 wurde in der Palette Nr. 407 vom April 2008 veröffentlicht. Es gibt keine Widersprüche, das Protokoll ist damit genehmigt. Es liegen keine Anträge seitens der Mitglieder der Delegiertenversammlung über die Tagesordnung hinaus vor.

Top 2: Mitteilungen des Vorstandes

Michael Scharf und Maïke Schramm berichten über die Erfolge der SSF-Sportler und die aktuelle Vereinsentwicklung in den vergangenen Monaten.

Top 3: Ehrungen

Der Vorsitzende Michael Scharf ehrt Walter Düren wird für seine langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit in der Kanuabteilung. Auf Vorschlag der Schwimmabteilung werden außerdem Sergej Tews und Anatoli Laryushin für ihr persönliches Engagement für den Verein geehrt.

Top 4: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Der Vorstand bittet um Zustimmung zu folgenden Personalentscheidungen: Mit Genehmigung der Mitgliederversammlung vom 20.09.07 wurde Christoph Großkopf zunächst für ein Jahr mit einer halben Stelle als Trainer der Triathlonabteilung eingestellt. Ab Oktober 2008 soll Christoph Großkopf eine volle Stelle mit einem unbefristeten Arbeitsvertrag bei den SSF Bonn erhalten. Zusätzlich zu seiner Trainertätigkeit bei der Triathlonabteilung soll er sich um den Ausbau der Laufangebote und dem Aufbau von Radsportangeboten im Verein kümmern.

Christoph Kugel war von Februar 2007 bis August 2008 als Ein-Euro-Jobber bei den SSF Bonn tätig. Im Rahmen des Förderprogramms „Jobperspektive“ wurde jetzt eine Festanstellung (volle Stelle) für zwei Jahre mit einem Arbeitsamtszuschuss von 75% möglich. Ein entsprechender Arbeitsvertrag wurde zum 01.09.08 geschlossen, vorbehaltlich der Zustimmung der Delegiertenversammlung. Christoph Kugel wird im Schwimmbad (Aufsicht und Reinigung) und für handwerkliche Arbeiten in den vereinseigenen Anlagen eingesetzt.

Die Delegiertenversammlung stimmt beiden Anträgen einstimmig zu.

Top 5: Haushaltsrechnung 2007

Finanzreferent Manfred Pirschel erläutert die Haushaltsrechnung 2007 und beantwortet Fragen der Delegierten. Die Haushaltsrechnung 2007 wurde

bereits vom Gesamtvorstand genehmigt und wird von den Delegierten einstimmig angenommen.

Top 6: Jahresbericht 2007 des Rechnungsprüfungsausschusses

Christoph Mertens verliest den Bericht der Rechnungsprüfer und beantragt die Entlastung des Vorstandes hinsichtlich der Kassenführung. Michael Scharf dankt den Rechnungsprüfern Dr. Marina Sikora, Wolfgang Pierry und Christoph Mertens für die geleistete Arbeit.

Top 7: Entlastung des Gesamtvorstandes

Die Delegierten wählen Inge Wend zur Versammlungsleiterin für die Tagesordnungspunkte 7 und 8. Inge Wend übernimmt die Leitung der Versammlung und beantragt die Entlastung des Gesamtvorstandes.

Der Vorstand wird von den anwesenden Delegierten einstimmig bei Enthaltung des Vorstandes entlastet.

Top 8: Wahl des Vorstandes

Gemäß Punkt 3.10.5 der Geschäftsordnung ist zunächst die Position des Vorsitzenden zu wählen.

Michael Scharf wird zur Wiederwahl als Vorsitzender vorgeschlagen und von den Delegierten einstimmig gewählt. Er nimmt die Wahl an und übernimmt wieder die Leitung der Versammlung. Michael Scharf macht die Delegierten darauf aufmerksam, dass die nun beginnenden zwei Jahre seine letzten beiden Jahre als Vorsitzender der SSF Bonn sein werden.

Zur Wahl stehen zudem: Dietmar Kalsen – Vereinsverwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Manfred Pirschel – Finanzreferent, Lutz Thieme – Vereinsentwicklung, Eckhard Hanke – Breitensport / Koordination Fachabteilungen, Susanne Sandten – Rechts- und Sozialangelegenheiten, Maïke Schramm – Geschäftsführung und Personalwesen

Auf Wunsch einzelner Delegierter werden die weiteren Vorstandsmitglieder einzelnen gewählt.

Dietmar Kalsen wird einstimmig wiedergewählt, Maïke Schramm bei einer Enthaltung wiedergewählt. Manfred Pirschel, Lutz Thieme, Eckhard Hanke und Susanne Sandten werden ebenfalls einstimmig wiedergewählt.

Alle Gewählten nehmen die Wahl an.

Top 9: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

Top 10: Verschiedenes

Jugendwartin Astrid Schramm berichtet über die Aktivitäten der Vereinsjugend.

Fritz Hacke lädt alle Anwesenden zum Saisonauftakt der Volleyballer in die Hardtberg-Halle ein

Michael Scharf (Vorsitzender)
Astrid Schramm (Protokollführerin)

CARDS

KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.



Badges, VIP- oder Mitgliedskarten. Ausweise, Eintritts- oder Kreditkarten. Mit Magnetstreifen, Barcode, Chip oder Transponder. Mit Hologramm, Duft oder Folienprägung. Alles ist möglich. Und das ganze Zubehör bekommen Sie auch bei uns – vom Lanyard bis zum Kartendrucker für Personalisierungen.

Besuchen Sie uns am Verteilerkreis/
Potsdamer Platz oder fordern Sie unseren
Kartenprospekt unter 0228 98984-0 an.

novo.de



Jugend-Meeting

Internationales Jugend-Schwimmfest

vom 6. bis 8.02.2009

im Bonner Frankenbad

Auch 2009 werden wieder zahlreiche junge Schwimmer aus dem europäischen Ausland – und natürlich herausragende Leistungen – erwartet.

Interesse?

Alle Infos finden Sie unter:
www.ssf-jugendmeeting.eu

Genau 100 Tage ist Kersten Palmer als verantwortlicher Nachwuchstrainer im Amt und seither hat er bereits viel erreicht.

Am Ende der Sommerferien standen 85 Kinder gespannt am Beckenrand und warteten auf ihren neuen Trainer; Kersten derweil hatte die Sommerferien genutzt und sich reichlich Gedanken über die

Zukunft gehört dem Nachwuchs

100-Tage-Bilanz von Trainer Kersten Palmer

Arbeit mit dem SSF-Nachwuchs gemacht. Einige Dinge konnten schnell umgesetzt werden, z.B. die Neugestaltung des Trockentrainings. Wichtigste Aufgabe der ersten Wochen aber war das gegenseitige Kennenlernen. Da die Zeit nach den Sommerferien immer auch eine Zeit der Neuorganisation innerhalb der Trainingsgruppen ist, war für viele Kinder nicht nur der Trainer neu – sie mussten auch den Übergang aus den Pinguin-Trainingsgruppen, die im Lehrbecken trainieren, auf die „lange Bahn“ schaffen. Das ist nicht ganz einfach übrigens, denn auf der richtigen Seite zu schwimmen will erst einmal gelernt sein, und auch das Training auf der langen Bahn ist deutlich anstrengender als im „kleinen Becken“.

Erster „echter“ Leistungstest für Aktive und Trainer war das Herbstschwimmfest im Sportpark Nord, für viele Kinder der erste Wettkampfstart überhaupt, und auch Kersten musste die Abläufe eines Wettkampfs erst einmal richtig kennenlernen. Dank der großen Unterstützung von Eltern, Geschwistern, Omas und Opas und vielen hilfreichen Kampfrichtern am Beckenrand gab es keine Probleme.

In den Herbstferien wurde ein Trainingslager mit vielen Programmpunkten auch außerhalb des Schwimmbekens angeboten und die Kinder, die diese zusätzliche Trainingsmöglichkeit nutzten, hatten ihren Spaß an der Sache.

Beim Cologne Challenge Cup in Köln hatten die älteren Kinder ihren nächsten Wett-

kampfeinsatz. Hier zeigten sich auch schon die ersten Trainingserfolge; besonders die trainingsfleißigen und einsatzfreudigen Kinder konnten ihre Leistungen deutlich verbessern.

Beim Trainingsaufbau berücksichtigt Kersten Palmer vor allem eine vielfältige Ausbildung in allen Schwimmtechniken. Damit die Kinder dies auch im Wettkampf ausprobieren können, wurden die Wettkämpfe der vergangenen Wochen unter diesen Gesichtspunkten ausgewählt. Dabei stellen besonders die „langen Strecken“ eine Herausforderung für den Schwimmnachwuchs dar, der zusammen mit seinem Trainer in der Zukunft sicher noch häufiger mit Erfolgen von sich reden machen wird.

Ute Pilger




Sport Vossen

www.sport-vossen.de

online abtauchen

arena solar speedo sailfish VIEW SWANS swim

Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:

- Schwimmanzüge und -hosen • Fastskin • Powerskin • IZR Racer
- Schwimmbrillen (auch von SWANS und View)
- Schwimmkappen • Teambekleidung • Schwimmzubehör aller Art • Badesandalen
- Taschen und Rucksäcke • Neoprenanzüge • Triathlonbekleidung und -zubehör
- Aqua jogging-Zubehör • Powerbar-Sporternährung und vieles mehr.

Ab Mittwoch, dem 03. Dezember 2008, wird Sport - Vossen mit einem Verkaufstand zum Vereinverkauf im Schwimmbad des Sportpark Nord von 15.00 - 20.00 Uhr jeden ersten Mittwoch im Monat vor Ort sein.

Sport Vossen • Kringweg 30 • 50931 Köln • Tel.: 0221 - 41 96 29 • j.vossen@sport-vossen.de

Von einem, der auszog ...

... die traditionsreichste Abteilung der SSF Bonn zu leiten

Als mich vor gut zehn Jahren der damalige Schwimmwart der Abteilung fragte, ob ich nicht die Leitung des Landesleistungspunktes Bonn übernehmen wolle, sagte ich spontan zu ohne zu wissen, was da auf mich zu kommen sollte. Neben schmerzengeldpflichtigen Sitzungen der Abteilungsleitung, die regelmäßig bis weit nach Mitternacht dauern sollten, lernte ich sehr bald das komplizierte Beziehungsgeflecht zwischen Vereinen, Funktionären und Verbänden kennen, die leider allzu oft die eigenen Interessen vor die der Aktiven stellen.

Wenig später schon kam der Tag, an dem die Neuwahl einer neuen, handlungsfähigen Abteilungsleitung zur Debatte stand. Mit dem Ergebnis, dass ich mich an der Seite des von mir sehr geschätzten Klaus Rommerskirchen die nächsten Jahre als Stellvertretender Abteilungsleiter nach weiteren Aufgaben umschauen konnte. Hier sollte sich alsbald unser Kurssystem zur Finanzierung des Leistungssports innerhalb der Abteilung als größte Herausforderung der folgenden Jahre herausstellen. Mit der großartigen Hilfe der späteren Schwimmwartin Ute Pilger konnten wir dieses Kurssystem zu jenem erfolgreichen Unterbau weiterentwickeln, um den uns heute so mancher deutsche Großverein und die so genannten Startgemeinschaften beneiden.

Nach zwei weiteren und guten Jahren an der Seite von Abteilungsleiter Stefan Wirtz war für mich der Zeitpunkt gekommen, Farbe zu bekennen und die Hauptverantwortung für eine Abteilung mit einem sechsstelligen Jahresbudget zu übernehmen. Ohne eine hoch motivierte Mannschaft von Unterstützern aber wäre jeder Abteilungsleiter „aufgeschmissen“, und ich hatte das Glück, ein Team als Abteilungsleitung formieren zu kön-



nen, dass den aktuellen Herausforderungen – davon bin ich fest überzeugt – bestens gewachsen ist.

Als Stellvertreter steht mir Christoph Reichwald zur Seite, der mit seiner Erfahrung als Trainer und als Vater von vier Kindern frischen, bayrischen Wind in seine Aufgabe einbringen wird. Mit Otto Gmeiner als Fachwart für Finanzen führen wir eine bereits zweijährige, äußerst professionelle Zusammenarbeit fort, die sich durch eine absolut präzise und transparente Finanzplanung auszeichnet. Mit Ute Pilger, die mir in den vergangenen Jahren nicht nur als gute Freundin ans Herz gewachsen ist, haben wir an der Schnittstelle

zwischen Aktiven, Trainern und Eltern eine ehemalige Leistungsschwimmerin der SSF, auf deren Arbeit ihr Vater und SSF-Urgestein Hermann Nettersheim zu Recht sehr stolz wäre. Die Masters-Schwimmer werden schon seit vielen Jahren durch niemanden besser vertreten als durch Margret Hanke. André Bartnick, der sich in den vergangenen beiden Jahren vor allem durch sein hervorragendes Engagement für den schwimmsportlichen Nachwuchs hervorgetan hat, widmet sich nun den Bereichen Meldewesen und Internet, dem im Zeitalter globaler Vernetzung immer mehr Bedeutung zukommt. Ein weiteres neues Gesicht im Bereich

Schriftführung und Öffentlichkeitsarbeit hat die Abteilung mit Christiane Schacht erhalten, die bereits als Schwimm-mutter Gelegenheit hatte, sich bei verschiedenen Wettkämpfen beim Auf- und Abbau sowie am Buffet zu engagieren. Für die breitensportlich orientierten Schwimmer konnten wir mit Anke Dahmen eine Frau gewinnen, die nicht nur die Interessen der Freizeitschwimmer vertritt, sondern sich schon in der Vergangenheit nie zu schade war, sich bei Veranstaltungen ganz in den Dienst der Abteilung zu stellen. Zur Vervollständigung unseres neun Köpfe zählenden Teams hat sich mit Gabi Werkhausen unsere wettkampferfahrene „Fee des Buffets“ bereit erklärt, in Zukunft die komplette Veranstaltungsorganisation zu übernehmen.

Es ist für mich eine Freude und Ehre, mit diesen Menschen die Abteilung in eine sportlich und fachlich erfolgreiche Zukunft führen zu dürfen, und ich bedanke mich für das uns ausgesprochene Vertrauen auf das allerherzlichste. Die auch in den vergangenen Jahren schon ausgezeichnete Zusammenarbeit mit dem SSF-Vorstand, insbesondere mit Maïke Schramm und Michael Scharf, wird hierfür die solide Grundlage sein. Packen wir es an!
Ferenc M. Warnusz

Einladung zum

Volleyball-Weihnachtsturnier

der SSF Fortuna Bonn

am Donnerstag, 18. Dezember 2008, ab 18.00 Uhr
Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder der SSF Fortuna Bonn und liebe Gäste. Alle Teilnehmer werden je nach Spielstärke, Größe, Alter, Schönheit und Körpergewicht in verschiedene Mannschaften eingeteilt.

Turnier-Beginn: 18.30 Uhr, Einschreibung bis spät. 18.15 Uhr
Turnier-Ende: ca. 23.00 Uhr, anschließend Siegerehrung
Ehrungen? Für Sieger und alle Platzierte gibt's große und kleine Preise

Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein !!!

SSF Fortuna Bonn, Bonn, im Oktober 2008
Abteilungsvorstand i.A. Fritz Hacke

Protokoll der Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung vom 4. September 2008

Beginn: 20.05 Uhr

Ende: 22.00 Uhr

Ort: Bootshaus, Rheinaustr. 269

Anwesend: 51 Mitglieder (davon 46 stimmberechtigt)

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung

Abteilungsleiter Stefan Wirtz eröffnet die Versammlung und begrüßt die Anwesenden, zu denen u.a. die stellvertretende Vorsitzende und Geschäftsführerin Maïke Schramm, vom Vorstand Eckhard Hanke und der ehemalige Abteilungsleiter Klaus Rommerskirchen gehören. Mit der Veröffentlichung in der Sportpalette vom April ist ordnungsgemäß zur Versammlung eingeladen worden. Von den zurzeit 2.190 Mitgliedern sind 51 anwesend, 46 sind stimmberechtigt. Zum Gedenken der Verstorbenen wird eine Schweigeminute eingelegt.

TOP 2 und 3: Feststellung der Tagesordnung und Wahl des Protokollführers

Zu Punkt 8 der Tagesordnung liegt ein Antrag vom 16.08.2008 zur Änderung der Abteilungsordnung vor. Dieser Antrag hat Auswirkungen auf die Wahl der Abteilungsleitung und sollte daher vor Punkt 6 – Entlastung der Abteilungsleitung – erfolgen.

Die Änderung der Tagesordnung wird einstimmig angenommen.

Zur Protokollführerin wird Helga Hulbert einstimmig gewählt.

TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung

Stefan Wirtz ehrt zunächst besonders erfolgreiche Aktive. Nina Schiffer, die persönlich nicht anwesend ist, da sie den Verein gewechselt hat, wurde bei den DM in Berlin Deutsche Meisterin über 200m Schmetterling und erreichte den dritten Platz über 400m Lagen. Bei der Junioren-Weltmeisterschaft belegte sie Platz 2 über 200m Schmetterling und wurde mehrfache Jahrgangsmeisterin bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften. Ebenfalls bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften erreichten Medaillenplätze: Cornelia Bauer über 100m Brust den ersten und über 200m Lagen den zweiten Platz, Rebecca Heinen wurde deutsche Jugendmehrkampf-Meisterin, Franziska Rupprecht und Sven Richter erreichten den dritten Platz. Joseph Kleindl belegte den dritten Platz bei den deutschen Freiwassermehrkampfsmeisterschaften. Von den Masters werden Katja Braschoß, die Weltmeisterin (AK 25) über 100m und 200m Brust sowie 200 m Lagen wurde, und Monika Warnusz (dritter Platz über 200m Freistil, 50m Brust) geehrt.

Der Abteilungsleiter berichtet, dass durch Strukturveränderungen auch Aktive, die nicht Hochleistungssport betreiben können bzw. wollen, im VG-Bereich Trainingsmöglichkeiten haben. Bedingt durch den Weggang von Martin Grabowski wurde mit Stefan Koch, Evelyn Heinen, Kersten Palmer und Torsten Fischer eine Lösung gefunden, bei der das Trainingskonzept fortgesetzt wird.

Aus beruflichen Gründen ist es Stefan Wirtz nicht mehr möglich, die Aufgaben als Abteilungsleiter zu erledigen, weshalb er auch nicht mehr kandidiert. Hinzu kam das Ausscheiden der Pressewartin, sodass viele Arbeiten von Ute Pilger erledigt wurden. Zukünftig muss die Arbeit auf vielen Schultern verteilt werden.

Kassenwart Otto Gmeiner nennt die Zahlen für 2007, wobei der Haushalt mit einem Plus von 4.500 Euro abschließt. Die Zuschüsse haben sich erhöht; nennenswert der fünfstelligen Betrag von der Sparkasse Köln/Bonn. Die Personalkosten haben sich durch mehr Übungsleiter im Kursbereich erhöht. Aufgrund der derzeitigen Haushaltslage ist davon auszugehen, dass das laufende Jahr im Rahmen der bestehenden Haushaltsplanung abgeschlossen werden kann. Die Reise- und Sportsonderkosten sind gestiegen (DM in Berlin, Trainingslager). Wünschenswert wäre ein Vereinssponsor. Im Sportpark Nord ist mittlerweile die Kapazitätsgrenze erreicht und es sollte die angedachte Lösung, dort ein 25m-Becken zu errichten, verwirklicht werden.

André Bartnick ist für den Nachwuchsbereich zuständig und stellt in den letzten Jahren einen Aufschwung in den TG 3 bis 5 (ca. 90 Kinder) fest. Die Kapazitätsgrenze (Wasserfläche und Trainer) ist erreicht. Positiv sei, dass die drei Gruppen von Kersten Palmer trainiert werden und sich die Bezugsperson somit bei Gruppenwechsel nicht ändert.

Da Ute Pilger krankheitsbedingt nicht anwesend ist, trägt Ferenc Warnusz den Bericht der Schwimmwartin vor. Der Schwimmunterricht an den Schulen fällt immer öfters aus und Kinder ab dem 8. Lebensjahr haben beim Schwimmen Probleme. Hier sollte das Kurssystem ansetzen; auch werden mehr Intensivkurse in den Ferien angeboten. Das Breitensportangebot

sollte gerade für Jugendliche ausgebaut werden. 14 Schwimmer aus Siegburg sowie Torsten Fischer sind aufgrund des Badumbaus in Siegburg zu uns gewechselt. Stefan Koch leitet das neu formierte Trainerteam und ist für die TG 1 verantwortlich, Evelyn Heinen für die TG 2, Kersten Palmer für die TG 3 bis 5 und Torsten Fischer für die VG 1. Das Schwimmjahr 2007/2008 war sehr erfolgreich und besonders sehr junge Aktive zeigten gute Leistungen bei den Meisterschaften auf NRW- und DSV-Ebene. Beim Bundesfinale der DMS/J starteten vier Mannschaften in verschiedenen Altersklassen, bei den NRW-Meisterschaften und Jahrgangsmeisterschaften gingen insgesamt 50 Aktive an den Start und gewannen in der Jahrgangswertung 17 Gold-, 16 Silber- und 15 Bronzemedailien. Nina Schiffer hat großen Anteil an den sportlichen Erfolgen; sie verpasste um 15 Hundertstel die Olympianorm über 200m Schmetterling.

Nur die Zusammenarbeit von Trainern, Aktiven und Eltern führt zum Erfolg. Margret Hanke berichtet von zahlreichen Erfolgen bei Wettkämpfen der Masters auf Bezirksebene bis zu den Deutschen Meisterschaften und der Weltmeisterschaft in Australien. Am DMS-Vorkampf nahmen zwei Mannschaften teil und wünschenswert wäre die Teilnahme einer Mannschaft am Endkampf.

Der stellvertretende Abteilungsleiter Ferenc Warnusz stellt seit fast vier Jahren gleichbleibende Mitgliederzahlen fest. Im Jahre 2000 stieg die Zahl der Mitglieder durch das Kurssystem an, und es wurde Wasserfläche gesucht, um das breit gefächerte Angebot bewältigen zu können. Pro Woche werden 500 bis 600 Kinder in den Kursen im Sportpark Nord, Frankenbad usw. betreut. Durch diese Einnahmen können die Kosten des Leistungssports (Ü-Leiter, Wasserfläche, Badmiete usw.) finanziert werden. Sponsoren werden daher dringend gesucht.

TOP 5: Aussprache

Zum Bericht der Abteilungsleitung gibt es keine Fragen.

TOP 6: Anträge

Die Abteilungsleitung soll neu strukturiert werden, um die Aufgaben auf mehrere Personen zu verteilen.

Bei der Abteilungsordnung der Schwimmabteilung soll unter 5.1 „Die Abteilungsleitung besteht aus...“ um eine Position erweitert und die Positionen von 5.1.3 an wie folgt umbenannt werden: Kassenwart zu „*Fachwart für Finanzen*“, Schwimmwart zu „*Fachwart für Wettkampf- und Leistungssport*“, Fachwart für Nachwuchsarbeit zu „*Fachwart für Breitensport*“, Fachwart für Veranstaltungsorganisation, Fachwart für Masterssport, Pressewart zu „*Fachwart für Meldewesen und Internet*“, Schriftführer zu „*Fachwart für Schriftführung und Öffentlichkeitsarbeit*“. Nach kurzer Diskussion wurde die Position 5.1.5 Fachwart für Freizeitschwimmen genannt. Der Beschluss, die Abteilungsordnung zu ändern wird einstimmig gefasst.

TOP 7: Entlastung der Abteilungsleitung

Der Abteilungsleitung wird einstimmig die Entlastung erteilt.

TOP 7a: Wahl eines Versammlungsleiters

Zur Versammlungsleiterin wurde einstimmig Maïke Schramm gewählt.

TOP 8: Wahl der Abteilungsleitung

Helga Hulbert (Schriftführerin) stellt sich nicht mehr zur Wahl, ebenso Stefan Wirtz. Beide erhalten ein Präsent.

Als Abteilungsleiter wird Ferenc Warnusz vorgeschlagen; einen Gegenkandidaten gibt es nicht. Er wird in offener Abstimmung einstimmig gewählt und nimmt die Wahl an. Ferenc Warnusz möchte seine ganze Kraft einsetzen, damit viele Kinder/Aktive lange Lust am Schwimmen haben unter optimalen Trainingsbedingungen. Dies schafft nur ein starkes Team.

Nun erfolgt die Wahl der übrigen Abteilungsleitung:

Stellvertretender AL: Christoph Reichwald; Fachwart für Finanzen: Otto Gmeiner; Fachwart für Wettkampf- und Leistungssport: Ute Pilger; Fachwart für Freizeitschwimmen: Anke Dahmen; Fachwart für Veranstaltungsorganisation: Gabi Werkhausen; Fachwart für Masterssport: Margret Hanke; Fachwart für Meldewesen und Internet: André Bartnick; Fachwart für Schriftführung und Öffentlichkeitsarbeit: Christiane Schacht.

Die Wahl erfolgt en bloc einstimmig. Alle nehmen die Wahl an. Ute Pilger hat schriftlich erklärt, im Falle einer Wiederwahl diese anzunehmen.

TOP 9: Verschiedenes

Als Delegierte rückt Monika Warnusz nach.

Stefan Wirtz (Abteilungsleiter)

Helga Hulbert (Protokollführerin)

Nach dem Sport kommt Wonneberger

Wir haben auch
sonntags geöffnet!

Für den Wohlfühl-Ausklang nach dem Sport bekommen Sportfreunde 10% Rabatt



Ganz gleich ob Sie unsere umfangreichen Angebote im Bereich der **Sauna**, **Wellness** oder **Kosmetik** nutzen möchten oder unsere **Massagen** oder **Physiotherapie** nutzen möchten, Sie sind uns herzlich willkommen – doch damit nicht genug:

Gegen Vorlage des Mitgliedsausweises der S.S.F erhalten Sie **10% auf alle Leistungen** (außer auf bereits reduzierte Angebote)



WONNEBERGER

Sauna-Centrum & Physiotherapie
Adolfstraße 42-44
53111 Bonn

Telefon: 0228 - 633 633
Web: www.wonneberger.com
Mail: saunacentrum@wonneberger.com

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 9.00 - 22.00
Samstag + Sonntag: 9.00 - 18.00

Erleben Sie Entspannung auf höchstem Niveau - drei hochmoderne Saunaebenen warten auf Sie!



Zum Anschauen schön: Hummer vor Hollands Küsten

Wie fast jedes Jahr wollte sich die Sommer-Tauchgruppe nach Holland aufmachen; nach beruflich und gesundheitlich bedingten Ausfällen leider nur als Dreiergruppe (Petra Spiess, Thomas Sesterhenn und Georg Osterfeld), dafür aber mit strandbegeisterter Begleitung (Marion Osterfeld und Hund Aristophanes).

Der erste Tauchgang in Scharendijke war durch die mittelpträgliche Sicht eingeschränkt. Im 25m-Bereich lag sie unter einem Meter, weiter oben aber konnte man sich an Hummern und Krebsen, Gründlern und Kleinschollen erfreuen. Auch eine Meduse kam vorbeigeschwebt. Der zweite Tauchgang am Spätnachmittag bei Den Osse bot viel bessere Sicht – u.a. auf eine dreistellige Zahl von Hummern, ein echter Höhepunkt.

Bei guter Sicht ist die „Spielwiese“ bei Oostvoorde ein Vergnügen; wir erlebten leider nur ein eingeschränktes. Auf der Plattform bei 24m war die Sicht gleich Null, waren Personen und Zeichen trotz Lampen auf hellster Stufe nur zu erahnen. Die Verständigung über die Rückkehr war noch klar, aber durch die schlechten Sichtverhältnisse tauchte ein Taucher rechts und die anderen beiden links am Reifen aus, der den Ausgang kennzeichnete. Nachdem wir uns oben getroffen hatten, be-



schlossen wir den Tauchgang im Flachbereich fortzuführen. Kutter, VW-Käfer und Klettergerüste sind bei Sicht schöner.

Trotz alledem es hat viel Spaß gemacht.

Georg Osterfeld (Text)
Thomas Sesterhenn (Fotos)

Ein gutes Briefing ist das A und O

STA Glaukos bot Spezialkurs „Gruppenführung“ an

Vier Mitglieder der STA Glaukos nahmen Ende August am Spezialkurs Gruppenführung teil, bei dem zunächst ein langer Theorieabend bei Frank Engelen auf dem Programm stand. Die dort erworbenen Kenntnisse wurden an der Aggertalsperre mit vier Tauchgängen erweitert.

Als Gruppenführer beim Tauchen sollte man über Navigation und Sicherheit außerhalb des Wassers sowie im Wasser Bescheid wissen, man sollte eine gewisse Souveränität ausstrahlen, Spaß daran haben, seinen Mittauchern die

Unterwasserwelt zu zeigen und natürlich in kritischen Momenten die Situation beherrschen können.

Bei dem Spezialkurs wird viel Wert auf ein gutes Vor- und Nachbriefing (Besprechung vor/nach dem Tauchgang) gelegt. Bei diesen Briefings erhält man Informationen über Tauchpartner, Tauchplatz und Tauchgang, über Sicherheitsvorkehrungen rund um den Tauchgang und das Gewässer. Bei einem sogenannten Buddycheck wird auch die jeweilige Ausrüstung des Mittauchers vorgestellt. Zudem gibt es Hin-

weise auf Besonderheiten vor dem Abtauchen und Tauchgänge mit weniger erfahrenen Tauchern. Beim Nachbriefing geht es darum, wie jeder einzelne Teilnehmer den Tauchgang erlebt hat. Der Tauchlehrer gibt zum Schluss Tipps und Hilfestellungen.

Die Tauchgänge waren sehr lehrreich und ich glaube, dass die Teilnehmer viele interessante Hinweise mitgenommen haben. Arno und mir hat es viel Spaß gemacht, und wir freuen uns schon auf den nächsten Kurs im neuen Jahr.

Babett Drees

Herzlichen Glückwunsch

an Regina Kikas zum
bestandenen
CMAS ***-Taucher.
Wir wünschen Dir viele
schöne und erlebnis-
reiche Tauchgänge.

Die Abteilungsleitung



Sport-Service-Werkhausen GmbH

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

Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen!

WWW.SPORT-SERVICE-WERKHAUSEN.DE

Besuchen Sie auch unseren mobilen Shop im Vereinsbad

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

Schwimmbekleidung • Schwimmzubehör • Trainingsmaterial •

Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere

und vieler anderer Hersteller



Einstieg in die Unterwasserwelt

Fundierte Ausbildung bei der STA Glaukos – Nachwuchstaucher gesucht



Das tun viele im Urlaub: wortwörtlich abtauchen aus dem Alltag, um neue Welten zu entdecken und sich selbst in ungewohnter Umgebung auf die Probe stellen. Farbenprächige Korallenriffe sind für viele eine lockende Verheißung, können aber auch Gefahren bergen, auf die man sich intensiv vorbereiten sollte. Crash-Kurse am Urlaubsort mögen einen ersten Einblick vermitteln, doch ist eine fundierte Ausbildung im Verein auf jeden Fall der bessere Einstieg in die Welt unter Wasser.

Bei den SSF Bonn wird dieses Prinzip seit mehr als 40 Jahren verfolgt – intensiv und mit Begeisterung werden in der STA Glaukos Tauchgänge in heimischen (und tropischen) Gewässern organisiert. Zusammenhalt und gemeinsame



Aktivitäten werden in der Abteilung groß geschrieben; das 40-jährige Bestehen im vergangenen Jahr wurde gebührend gefeiert. In dieser langen Zeit und bei der großen Anzahl von Tauchgängen ist es nie auch nur zu einem kleinen Tauchunfall gekommen: Zu verdanken ist dies einer fundierten Ausbildung unserer Mitglieder, in der neben dem Vereinsleben der Schwerpunkt unserer Abteilung liegt.

Und doch mangelt es der STA Glaukos zunehmend an Nachwuchs und Neueinstei-

gern. Traditionell ist das SSF-Festival auf dem Münsterplatz eine gute Gelegenheit, neue Mitglieder zu werben, aber schon im vergangenen Jahr hat sich abgezeichnet, dass dies immer schwieriger wird. Kommerzielle Tauchschulen bieten im Schnellverfahren zweifelhafte Ausbildungen an, Interessenten sind häufig nicht gewillt, sich über einen längeren Zeitraum (Oktober bis Mai) mit einer Ausbildung im Tauchsport zu beschäftigen.

Für die Abteilung ist dies Anlass genug, allen Interessierten – auch und vor allem allen SSF-Mitgliedern! – ein Schnuppertraining anzubieten, bei dem man mehr über die STA Glaukos und die Faszination der Unterwasserwelten erfahren und sich für eine Ausbildung begeistern lassen kann.

Wann: 8.01. 2009, 19.45 Uhr

Wo: im Sportpark Nord

Infos und Anmeldung:

info@glaukos-bonn.de

Arno Wertenbruch
(Tauchlehrer der STA Glaukos)

Abgetaucht ins Trübe

In diesem Jahr trafen sich die Taucher der STA Glaukos am Fühlinger See zum traditionellen Abtauchen. 12 Taucher und 5 Nichttaucher hatten sich angemeldet, das Ende der diesjährigen Tauchsession einzuläuten. Wir hatten wie so oft in diesem Jahr trockenes Wetter; allerdings war die Sicht unter Wasser nicht ganz so gut, wie man es sich erhofft hatte. Aber trotzdem haben so einige der Taucher nicht nur Flussbarsche, sondern auch einen Hecht gesehen. Unseren Fotografen, die eigens ihre schwere Kamera mitgebracht hatten, gelangen wegen der Sicht leider nicht so viele gute Schnappschüsse. Dank dennoch an die Organisatoren Arno und Regina – es war ein schöner erlebnisreicher Tag.

Babett Drees





Die Wasserballer der SSF haben in der abgelaufenen Saison den Wiederaufstieg in die Verbandsliga geschafft und konnten mit der 2. Mannschaft sogar Platz 2 im Bezirk Mittelrhein belegen. „Unser erklärtes Ziel für die Saison 2008/09 ist es“, so Abteilungsleiter Andreas Menzel, „dass sich die Mannschaften weiterentwickeln und damit den Klassenerhalt in der Verbandsliga sicherstellen.“

„Wir haben viele junge Talente, die von unten nachrücken und schwimmerisch wie spielerisch schon sehr gut integriert sind. Deshalb sollte der Verbleib in der Verbandsliga möglich sein“, gibt sich Trainer Volker Stryzak optimistisch.

Außerdem stünden diesen jungen Talenten einige erfahrene Spieler zur Seite, so dass es innerhalb der Mannschaft „insgesamt eine gute Mischung“ gebe. Stryzak mahnt jedoch auch einen disziplinierten Einsatz im Training an: „Wir müssen unsere Punkte vor allem bei den Heimspielen gewinnen. Hier können wir unsere schwimmerische Stärke ausspielen und haben Platz, unser Spiel zu entfalten.“

Damit sich auch alle Mitglieder der SSF von der Leistung der Wasserballabteilung überzeugen können, hier die Heimspieltermine aller Mannschaften – wir freuen uns auf Zuschauer!



Klassenerhalt sichern

Wasserballer starten in neue Saison 2008/2009

SSF Bonn I (Verbandsliga SV NRW)

Di,	09.12.2008	20.30 Uhr	SV Rheinhausen
So,	14.12.2008	16.40 Uhr	SV Schermbeck
Di,	27.01.2009	20.30 Uhr	SV Rhenania Köln II
Di,	10.03.2009	20.30 Uhr	SGW Remscheid

SSF Bonn II – Schwimmbezirk Mittelrhein e.V.

So,	07.12.2008	15.20 Uhr	SC Hürth I
So,	22.03.2009	16.40 Uhr	TPSG Köln
So,	07.06.2009	15.20 Uhr	Stolberger SV
So,	28.06.2009	15.20 Uhr	ASC Gummersbach

SSF Bonn A-Jugend, Schwimmbezirk Mittelrhein e. V.

Fr,	05.12.2008,	20.30 Uhr	SC Hürth
So,	18.01.2009	15.20 Uhr	Poseidon Köln
So,	29.03.2009	15.20 Uhr	SV Rhenania Köln
So,	26.04.2009	16.40 Uhr	SC Aqua Köln

SSF Bonn B-Jugend, SV NRW

Fr,	09.01.2009	20.30 Uhr	SV Bayer Uerdingen
Sa,	17.01.2009	17.30 Uhr	SC Rote Erde Hamm
Fr,	13.02.2009	20.30 Uhr	SV Krefeld 72
Fr,	13.03.2009	20.30 Uhr	SSF Aegir Uerdingen
Fr,	24.04.2009	20.30 Uhr	SC Duisburg
Fr,	08.05.2009	20.30 Uhr	SC Düsseldorf
Fr,	26.06.2009	20.30 Uhr	SV Brambauer

SSF Bonn C-Jugend, SV NRW und Schwimmbezirk Mittelrhein

So,	11.01.2009	15.20 Uhr	SSF Aegir Uerdingen
So,	11.01.2009	16.40 Uhr	Poseidon Köln
So,	15.02.2009	15.20 Uhr	ASC Duisburg
So,	10.05.2009	15.20 Uhr	SC Düsseldorf
Sa,	20.06.2009	17.30 Uhr	SV Bayer Uerdingen
So,	21.06.2009	15.20 Uhr	SV Krefeld 72

SSF Bonn C2-Jugend, Schwimmbezirk Mittelrhein

So,	22.03.2009	15.20 Uhr	Poseidon Köln
-----	------------	-----------	---------------

SSF Bonn D-Jugend, SV NRW-Vorrunde Mittelrhein

So,	15.02.2009	16.40 Uhr	Poseidon Koblenz
So,	26.04.2009	15.20 Uhr	SG Düren/Hürth
So,	28.06.2009	16.40 Uhr	Poseidon Köln

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





Herbst, Heide und Hirsche

Kanuten fuhren Richtung Norden



Nach zwei idyllischen Herbstfahrttagen setzte auf der Lachte Dauerregen ein. So konnten auch spritzige Wehre nicht mehr schrecken.

Die erste Herbstfahrt 2008 der Kanuten führte einmal mehr in die Heide. Mit zwei Mitfahrern – Jürgen und Ludwig – war die Gruppe dieses Mal reichlich übersichtlich, doch war damit ein umso intensiveres Erleben

der kleinen Flüsse garantiert.

Nach frühmorgendlichem Start war der erste Einsatzort schon gegen Mittag erreicht: Oldendorf an der Oertze. Bei herrlichem Sonnenwetter paddelten Jürgen und Ludwig die

Oertze bis Winsen, ließen den Tag bei Hirschgulasch, Rotkohl und einem zünftigen Bier ausklingen und verschoben den Schwerpunkt der Fahrt (vorübergehend) deutlich vom Sport zur Gemütlichkeit.

Am nächsten Tag bewältigten sie zunächst die weiteste Anreise in Richtung Norden zur Luhe. Den Streckenabschnitt von Steinbeck bis Lobke paddelten sie bei schönem Sonnenschein und priesen ihr

Glück, mitten in der herbstlichen Heidelandschaft sportlicher Entspannung frönen zu können. Der Sonntag begann auf einem noch kleineren und schmaleren Fluss, der Aschau, wo die ersten Bäume umtragen werden mussten. Nach Mündung der Aschau in die Lachte gelang noch eine angenehme Pause auf dem Gelände des Kanuclubs Lachendorf. Bei einsetzendem Dauerregen führte die Lachte in ein kurvenreiches einsames Waldstück mit einem gewissen Hauch von mystischen Urlandschaften fern der Zivilisation, bevor sie durch Wiesenlandschaften und ein weiteres Waldstück kurz vor Celle in die Aller mündete.

Der letzte Tag versprach als Werktag besondere Unge-störtheit in der Natur. Ohne die Gesellschaft anderer Wochenendausflügler bot die Böhme nordwestlich von Celle auf der Strecke von Dorfmark bis Uetzingen beneidenswerte Kulisse. Dieses märchenhafte Waldstück und das spritzige Mühlenwehr in Fallingbommel, so berichten Jürgen und Ludwig, wird ihnen neben den walddreichen und teils auch hügeligen Landschaften, den romantisch gelegenen Dörfern mit ihrem roten Klinkerbauten und den in den Himmel wachsenden Bäumen rund um Celle in schöner Erinnerung bleiben. Angesichts der verträumten und einsamen Idylle fast schon schade, dass die nächste Herbstfahrt sicher mehr Teilnehmer finden wird!

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Kanuabteilung

am Freitag, den 30. Januar 2009, um 19.30 Uhr im Multifunktionsraum des Bootshauses, Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel

Tagesordnung

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Bestimmung des Protokollführers, Feststellung der Beschlussfähigkeit
3. Anerkennung der Tagesordnung
4. Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung
5. Ergebnisse des Sportjahres 2008
6. Entlastung der Abteilungsleitung
7. Wahlen (a) Abteilungsleiter, b) Wander- und Sportwart, c) Bootshaus- und Gerätewart, d) Fachwart für Ausbildung und Sicherheit
8. Vorschau auf das Fahrtenprogramm 2009
9. Anträge
10. Verschiedenes

Anträge sind bis spätestens zum 22.01.2009 schriftlich bei der SSF-Geschäftsstelle, Abteilungsleitung Kanu, Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn, einzureichen.

Ludwig Kremer (Abteilungsleiter)



10 % 
für SSF Mitglieder
auf Freiwahl Artikel und rezeptfreie Arzneimittel

Rochus Apotheke
Rochusstr. 249
53123 Bonn-Duisdorf
0228-96200999

Adler Apotheke
Kaiserstr. 126
53721 Siegburg
02241-52740



Mitgliedsnr

Vorname
Name

Geburtsdatum

 SSF-Geschäftsstelle: Kölnstraße 313a, 53117 Bonn,
Telefon: 0228/67 68 68, www.ssf-bonn.de

www.NOVO.de

Ab 2009: Mitgliedsa

Infos zu Mitgliederfragen

Beiträge – Ermäßigungen – Kündigungen – Neue Ausweise

Liebe Mitglieder,

wie Sie bestimmt schon gemerkt haben, ist in diesem Jahr – gemeinsam mit den Jahresrechnungen und Jahresanschreiben 2009 – auch ein Anschreiben an die Mitglieder an Sie versandt worden. (Sollte dies nicht der Fall sein, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle unter Telefon 0228/676868.)

In diesem Anschreiben wurden Sie noch einmal über die neuen Mitgliedsausweise in Form von Chipkarten informiert, die nicht mehr per Post versandt werden, sondern in der Geschäftsstelle abgeholt werden müssen. (Mehr dazu in nebenstehendem Text.)

Nachfolgend einige Antworten auf häufig gestellte Fragen:

Eine **Kündigung** der Mitgliedschaft zum 31.12.2008 ist jetzt nicht mehr möglich. Der nächstmögliche Kündigungszeitpunkt ist der 31.12.2009. Bitte beachten Sie, dass eine Kündigung immer in schriftlicher Form und möglichst per Einschreiben bis 30.09.09 an die Geschäftsstelle erfolgen sollte. Dies gilt auch für alle kostenpflichtigen Abteilungen (Kraftraum, Triathlon, Tauchen, Kanu und Ski. In der Abtei-

lung Tanzen ist eine quartalsweise Kündigung möglich.)

Die **Rechnung** bzw. das Anschreiben bei Lastschrift geht bei einer Familienmitgliedschaft immer nur an den Zahler (dies kann auch ein Kind sein, wenn es vor dem Erwachsenen Vereinsmitglied war!). Es ist nicht möglich alle Familienmitglieder namentlich aufzuführen. Der Status der Familienmitgliedschaft (z.B.: 2 Erw. oder 2 Erw./2 Jug. oder Jugendliche bis 18) ist aber in jedem Schreiben aufgeführt. Falls schon eine Kündigung eines Familienmitgliedes für Ende 2009 vorliegt, kann es sein, dass dieser Status nicht mit dem übereinstimmt, für den in 2009 noch zu zahlen ist.

Wir bitten alle, die uns eine **Einzugsermächtigung** erteilt haben, ihre Bankverbindung zu überprüfen. Die Daten, die bei uns hinterlegt sind, finden Sie in dem an Sie gerichteten Anschreiben.

Sollte es nach dem Einzug des Jahresbeitrages Rückbuchungen geben, werden wir von der jeweiligen Bank mit bis zu 8 Euro pro Rückbuchung belastet – liegt der Fehler nachweislich beim Mitglied, muss das Mitglied diese Rückbuchungsgebühren tragen.



Ab 2009 erhalten alle Mitglieder ihren Mitgliedsausweis in Form einer Chipkarte, die im Format und in der Beschaffenheit einer Bankkarte gleicht. Dieser Ausweis ist nicht mehr jahresgebunden gültig, d.h. Sie bekommen nicht jedes Jahr eine neue Karte zugesandt. Die Karte verliert ihre Gültigkeit mit Beendigung der Mitgliedschaft.

Die Chipkarte ist mit Ihrem Namen, Vornamen und Geburtsdatum bedruckt. Jedem Mitglied wird durch die Chipkarte eine sogenannte ID-Nummer zugeteilt. Es ist technisch nicht möglich, außer dieser ID Nummer weitere Daten abzuspeichern. Auf Ihrem neuen Mitgliedsausweis sind also keine weiteren persönlichen Daten vorhanden.

Bitte beachten Sie, dass wir bei Verlust einen Betrag von 3 Euro berechnen werden, um Ihnen eine neue Chipkarte auszustellen.

Die Mitglieder, die das Schwimmbad nutzen, haben am Eingang schon das Drehkreuz bemerkt. Anfang Januar wird das Drehkreuz aktiviert und Sie müssen, um ins Bad zu gelangen, Ih-

TANKEN & MEHR



Ausweis in neuer Form



re Chipkarte vor den Scanner (Kontaktpunkt / Lesegerät) halten. Auch beim Verlassen der Schwimmhalle müssen Sie Ihre Chipkarte bereithalten, um wiederum das Drehkreuz zu aktivieren, damit Sie die Halle verlassen können.

Ihre Chipkarte wird Ihnen aus Sicherheitsgründen nicht per Post zugesandt!

In den vergangenen Wochen haben viele Mitglieder ihre Besuche im Schwimmbad im Sportpark Nord bereits genutzt, um sich die neue Chipkarte persönlich aushändigen zu lassen. Seit dem 1. Dezember können die Chipkarten auch auf der Geschäftsstelle abgeholt werden

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo/Mi/Fr 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Di 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Do 9.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Mit sportlichen Grüßen
Ihr Geschäftsstellenteam



Bitte überprüfen Sie sorgfältig Ihre Daten und teilen Sie uns rechtzeitig Änderungen mit. Sie ersparen uns allen, auch Ihnen, Zeit und Kosten! Bitte helfen Sie mit, solche unnötigen Kosten zu vermeiden.

Alle Einzelmitglieder des Jahrgangs 1990 oder älter, auch wenn sie noch Schüler sind oder sich in einer Ausbildung befinden, haben den **Zahlerstatus** „Erwachsene“. Jeder, der bis zum 31.01.2009 den aktuellen Ausweis (Schüler, Student, Azubi etc.) vorlegt, hat Anspruch auf die Differenz vom Erwachsenenbeitrag zum Jugendbeitrag. Man kann uns entweder die Kopie des Studenten/Schüler-Ausweises zuschicken oder kommt persönlich in der Geschäftsstelle vorbei und je nach Zahlweise wird der Betrag verrechnet bzw. ausgezahlt. Innerhalb einer Familienmitgliedschaft besteht auch die Möglichkeit für Schüler, Studenten, Azubis etc. unter Vorlage der entsprechenden Nachweise die Differenz ausgezahlt zu bekommen.

Teilnehmer unseres „Offenen Bewegungstreffs“ zählen ab Jahrgang 1949 und älter als „Senior“ und haben Anspruch auf den reduzierten Tarif, sowohl bei den Zehner-, als auch bei den Jahreskarten.

Sollten jetzt dennoch Fragen auftauchen, können Sie uns natürlich gerne in der Geschäftsstelle anrufen (Tel.: 0228/676868).

Mitgliedszahl	Jahresbeitrag
1 Jgdl	105,00
2 Jgdl	165,00
3 Jgdl	216,00
4 Jgdl	246,00
1 Erw	128,00
2 Erw	231,00
3 Erw	309,00
4 Erw	360,00
5 Erw	387,00
1 E / 1 J	186,00
1 E / 2 J	234,00
1 E / 3 J	264,00
1 E / 4 J	297,00
2 E / 1 J	252,00
2 E / 2 J	279,00
2 E / 3 J	312,00
2 E / 4 J	333,00
3 E / 1 J	294,00
3 E / 2 J	324,00
3 E / 3 J	348,00
3 E / 4 J	399,00
4 E / 1 J	369,00
4 E / 2 J	396,00
4 E / 3 J	411,00
4 E / 4 J	462,00
5 E / 1 J	372,00

Beiträge zusatzpflichtige Abteilungen	Jahresbeitrag €
Triathlon (Erw.)	30,00
Triathlon (16-18 J.)	10,00
Tauchen (Erw.)	25,60
	27,20
Kanu (Jug.)	22,10
Ski	7,00
Fitnessraum einzeln	76,70
Fitnessräume gesamt	90,00
Tanzen (pro Quartal)	30,70

Immer eine Freie in Ihrer Nähe!



SOGAR MIT

0,

NIX
LEASING

0 ANZAHLUNG.
0 ZINSEN.*

**JETZT FÜR DEN KAUF EINES SOFORT
VERFÜGBAREN NEUEN PEUGEOT.**

1.200 €
bar auf
die Hand!*

* Sie erhalten 1.200 € bar auf die Hand ab 1. November beim privaten Vertragsabschluss über einen sofort verfügbaren neuen PEUGEOT Pkw und Zulassung bis 31.12.2008. Nutzen Sie diesen Betrag nach Ihrer Wahl zur Teilzahlung des Kaufpreises oder der Leasingraten oder lassen Sie sich ihn bar oder per Scheck auszahlen. 0, Nix-Leasing: 0,- € Anzahlung. Ohne Mehrkosten. Laufzeit 36 Monate. Die Summe aus Leasingraten und Restwert entspricht maximal der UVP zzgl. Überführungskosten. Ein Leasingangebot der PEUGEOT Bank. Die Aktionen gelten nicht für den PEUGEOT 107.



PEUGEOT RHEINLAND GMBH

51067 Köln · Bergisch Gladbacher Str. 414 · Tel.: 02 21/96 35 65-0

50733 Köln · Neusser Straße 479-485 · Tel.: 02 21/97 45 37-0

50969 Köln · Weyerstraßerweg 10/Ecke Pohligstraße · Tel.: 02 21/53 09 99-0

53119 Bonn · Vorgebirgsstr. 94 · Tel.: 02 28/72 59 80

53121 Bonn · Justus v. Liebig Straße/Ecke Bunsenstraße · Tel.: 02 28/28 04 10

53179 Bad Godesberg · Konstantinstraße 130 · Tel.: 02 28/55 09 40

53757 St. Augustin · Einsteinstr. 31 · Tel.: 022 41/23 40 30

50226 Frechen · Elisabethstraße 29-31 · Tel.: 022 34/60 38 70

www.peugeot-rheinland.de





Zweifacher Triumph

Felix Ho bei den Bezirksmeisterschaften 2008

Sich im Großbezirk Mittelrhein für die Bezirksmeisterschaften zu qualifizieren ist schon nicht einfach – für die SSF war es also ein toller Erfolg, gleich mit fünf Teilnehmern anzureisen. Von denen sollte der Kleinste letztlich der Größte werden: In der Schüler-C-Klasse vertrat Felix Ho die Vereinsfarben mit Bravour und wurde verdient Bezirksmeister.

In der Vorrunde überließ Felix seinen Gegnern nicht einen Satz und erst im Halbfinale traf er mit Felix Block (TTG St. Augustin) auf einen Gegner, dem er schon öfters gratulieren musste. Nach einem schnellen Rückstand entdeckte Felix je-

doch sein Kämpferherz und konnte den Spieß mit 11:4, 11:4, 11:9 noch knapp und etwas glücklich umdrehen. Auch Finalgegner Thomas Krausen (DJK Indeland Jülich) konnte Felix nicht stoppen – er war einfach super drauf und konnte mit 12:10, 11:4, 11:6 erstmals Bezirksmeister werden. Mit seinem Partner Julius Greifenberg (1. FC Köln) sicherte er sich auch noch den Titel im Doppel, deshalb herzlichen Glückwunsch zu diesem herausragenden Erfolg!

In der Schüler-B-Klasse hatte sich Benjamin Ho qualifiziert. Auch er hielt sich mit drei klaren Siegen in der Vorrunde schadlos, wurde im Viertelfina-

le mit 6:11, 7:11, 9:11 gegen den späteren Bezirksmeister Matthias Kuckertz (TTC Indeland Jülich) aber besiegt. Im Doppel mit Jonas Langer (TuRa Oberdrees) lief es etwas besser – Benjamin und Jonas scheiterten im Halbfinale zwar an den hohen Favoriten Kjjajic-Peric/Kuckertz, konnten sich aber über einen feinen dritten Platz freuen.

Jörg Brinkmann



Heimspiele 1. Herren- und 1. Damenmannschaft

Sa, 07.02.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TTC Fritzdorf 2
Sa, 14.02.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – DJK Friesdorf 2
Sa, 28.02.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – Fortuna Bonn 4
Sa, 07.03.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TV Kall
Sa, 14.03.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TTC Duisdorf
Sa, 21.03.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – TTC Alfter
Sa, 28.03.2009	18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – Fortuna Bonn 2

Feinste Kost

Vereinsmeisterschaften: Michael Lücke siegt bei den Hobby-Spielern

An einem Trainingsabend im Oktober war es mal wieder soweit. Die Hobby-Spieler suchten ihren Vereinsmeister. In vier Vierergruppen ging es zunächst um den Einzug in die Hauptrunde. Als Gruppensieger setzten sich hierbei Christoph Nussbaum, Benjamin Fürstenberg, Robin Schwindt und Wolfgang Hinze durch. Wolfgang gab dabei beim spannenden 8:11, 11:8, 14:12, 14:12-Sieg gegen den Titelverteidiger Michael Lücke einen Satz ab. Auch Christoph Nussbaum musste sich nach 0:2-Satzrückstand gegen Björn Niebel strecken, um noch knapp mit 8:11, 5:11, 13:11, 11:9, 11:9 zu gewinnen. Als Gruppenzweite zogen bei jeweils einer Niederlage gegen den Gruppenersten Björn Niebel, Benjamin Frank, Peter Hardt und Michael Lücke in die Hauptrunde ein.

Im Viertelfinale konnte sich Michael Lücke überraschend deutlich gegen Christoph Nussbaum durchsetzen. Benjamin Fürstenberg sah sich dagegen heftigster Gegenwehr von Peter Hardt ausgesetzt. Nach einer

2:0-Satzführung musste er zunächst den Ausgleich hinnehmen, um dann letztlich knapp mit 11:7 im Entscheidungssatz den Einzug ins Halbfinale klar zu machen. Robin Schwindt gewann klar mit 3:0 gegen Benjamin Frank. Ebenso souverän siegte Wolfgang Hinze gegen Björn Niebel.

Im Halbfinale boten unsere Hobby-Spieler feinste Tischtenniskost. Man muss wirklich sagen, in punkto Kampf, Taktik und Spielwitz lässt sich das auf diesem Niveau wohl kaum noch steigern. Mit 1:11, 11:5, 6:11, 13:11, 11:8 konnte Michael Lücke knapp den Einzug ins Finale feiern. Im zweiten Halbfinale bot Robin Schwindt unserem Oldie Wolfgang Hinze lange Gegenwehr, musste sich letztlich aber 8:11, 13:11, 11:9, 8:11, 6:11 geschlagen geben.

Im Finale erzwang Michael Lücke die Vorentscheidung bereits im ersten Satz, als er einen 6:10-Rückstand mit 13:11 noch in einen Satzgewinn ummünzte. Durchgang Nummer 2 ging deutlich mit 11:5 an Michael. Im dritten Satz sah es bei einer 6:1-Führung nach ei-



ner schnellen Entscheidung aus, doch Wolfgang kämpfte sich noch mal auf 6:6 heran. Mit 9:6 war Michael nahe am Matchball, doch wiederum gelang Wolfgang der Ausgleich zum 9:9. Den ersten Matchball konnte Michael nicht verwandeln, aber mit 12:10 schaffte er schließlich den verdienten Sieg und damit die Titelverteidigung. Herzlichen Glückwunsch.

Auch die Doppel-Konkurrenz bot insgesamt spannende Begegnungen. Im Finale konnten sich schließlich Christoph Nussbaum / Ulli Kessler nach 0:2-Satzrückstand noch mit 7:11, 6:11, 11:4, 11:5, 11:6 gegen Robin Schwindt / Kiarash Kuchaki durchsetzen.

Jörg Brinkmann



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



Fulminanter Auftakt der Dragons

Kantersiege gegen Südkamen und Köln

Der deutsche Kleinfeldmeister, die SSF Dragons Bonn, eröffnete die Saison mit einem Schützenfest. Nicht nur Liga-Außenseiter TV Südkamen wurde mit 21:3 regelrecht vorgeführt, auch der Titelaspirant und langjährige Angstgegner ASV Köln war chancenlos und musste eine empfindliche 11:2-Schlappe hinnehmen. Leider wurde die Galavorstellung durch eine Verletzung von Kuznecov im Spiel gegen Südkamen getrübt – sein Einsatz in den kommenden Wochen ist ungewiss.

Die ausgedehnte Sommerpause nach dem Gewinn der deutschen Kleinfeldmeisterschaft im Juni 2008 hat den Spielern sichtlich gut getan: Topfit und hoch motiviert präsentierte sich das Team im Auftaktspiel gegen Südkamen. Die Bonner gingen mit zwei Reihen ins Spiel. Die Startformation bildeten Tölzer (Tor), Kapitän Patocka, Kandziora und Janesch; den zweiten Block Neuzugang Wolk als Center sowie Kuznecov und Hahnen als Flügel. Beide Reihen harmonisierten von Beginn an prächtig und spielten furios. Mit viel Bewegung und hohem Tempo wurden die phasenweise bemitleidenswerten Südkamener schwindlig gespielt. Die Zuschauer bekamen eine Fülle an sehenswerten Kombinationen und Treffern präsentiert. Zur Halbzeit stand



es bereits 11:1, am Ende hieß es 21:3. Alle Spieler waren am Schützenfest aktiv beteiligt: Patocka erzielte 6 Treffer, Kuznecov 5, Hahnen 4, Janesch 3, Kandziora 2, Wolk 1 (er leistete dafür die meisten Assists: 4).

Leider zog sich kurz vor Ende der Partie Kuznecov bei einem Sturz eine Verletzung zu; er wird voraussichtlich zwei bis drei Wochen ausfallen. Im zweiten Spiel gegen den ASV Köln mussten die Bonner somit auf

Kuznecov verzichten. Patocka, Kandziora und Janesch schoben Doppelschichten und füllten abwechselnd die entstandene Lücke im Block von Wolk und Hahnen. Das Team agierte aber in überragender Form und ließ trotz des Substanzverlusts den Kölnern keine Chance. Der Erfolg wurde bereits in der ersten Halbzeit sichergestellt (6:1) und dann, als die Kräfte zu schwinden begannen und das Tempo etwas nachließ, geschickt verwaltet. Der Endstand lautete 11:2. Neuzugang Antti Wolk durfte sich nicht nur über den klaren Sieg gegen sein Ex-Team freuen, sondern steuerte selbst zwei Treffer bei. Topscorer der Partie war Hahnen (4), die weiteren Tore erzielten Kandziora (2), Patocka (2) und Janesch (1). Bei der geschlossenen Mannschaftsleistung wäre es nicht angebracht, einen Spieler herauszuheben – die Bonner überzeugten in beiden Partien gleichermaßen als Kollektiv sowie durch hervorragende Einzelleistungen.

Betreuer Hannes Selhofer zog das Fazit zum ersten Spieltag: „Wir haben uns mit Antti Wolk optimal verstärkt, das Team befindet sich in beeindruckender Frühform. Nun sind auch alle wieder voller Motivation und Selbstvertrauen. Allerdings besteht kein Grund zur übertriebenen Euphorie; die Saison hat gerade erst begonnen, da kann noch viel passieren, wie die Verletzung von Jeff leider verdeutlicht. Wir wünschen ihm gute und schnelle Besserung!“

Radfahren macht glücklich!

10 % für SSF-Mitglieder *

Radladen Hoenig

www.radladen-hoenig.de

PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

* nicht für Reparaturleistungen und reduzierte Ware

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



Erfolgreicher Start der U13



Nach ihrem erfolgreichen Abschneiden bei den Deutschen Meisterschaften 2008 waren die Jungs und Mädchen aus der U13 heiß auf den Start der neuen Saison – ihr erklärtes Ziel ist es, auch 2009 an den Deutschen Meisterschaften teilzunehmen. In dieser Saison starten sie sogar mit zwei Teams in der Liga.

Gleich im ersten Spiel besiegte SSF Bonn I einen der Mitfavoriten, den TV Südkamen, mit 5:1 Toren. War das Spiel in der ersten Halbzeit noch offen gewesen (Halbzeitstand 1:1), drehten die Bonner in der zweiten Halbzeit auf und konnten diese mit 4:0 verdient

für sich entscheiden. Das Team SSF Bonn II hatte weniger Glück mit seinen Gegnern und verlor gegen die Dümptener Füchse, ebenfalls einer der Titelaspiranten, trotz kämpferischer Leistung mit 2:17, doch konnten aus diesem Spiel wichtige Erkenntnisse gewonnen werden.

Im zweiten Spiel trafen dann beide Bonner Teams aufeinander. Standesgemäß siegte SSF Bonn I mit 20:1, doch wurde auch das Ehrenretor von Team II wie ein Sieg gefeiert. Beide Mannschaften freuen sich schon auf die nächsten Spieltage und natürlich auch auf weitere Unterstützung ihrer Teams.



Wer Lust hat, Floorball/Unihockey einmal auszuprobieren, der kommt einfach mit Sportzeug zu unseren Trainingszeiten und macht bei einer Probe-stunde mit!

Trainingszeiten:

4 bis 10 Jahre	mittwochs, 15.30 - 17.00 Uhr Sportpark Nord
10 bis 17 Jahre	dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr Theodor-Litt-Schule
ab 18 Jahren	mittwochs, 20.30 - 22.00 Uhr Sportpark Nord

Ansprechpartner:

Jan Patocka, jan@unihockey-bonn.de
(0228/2995142 oder 0179/9496854) und
Anke Vietmeyer (0228/676868 oder
anke.vietmeyer@ssf-bonn.de)



Im Internet sind wir unter www.unihockey-bonn.de zu finden, bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die SSF-Geschäftsstelle (Tel: 0228/676868 oder info@ssf-bonn.de)

Siege im Süden

Unihockey-Damen in den Ligabetrieb gestartet

Neben den erfolgreichen Herren- und Jugendteams haben auch die Damen ihren ersten Ligaspieltag absolviert. Angepöfien wurde das erste Spiel in Heidelberg, wo die Bonnerinnen als Spielgemeinschaft mit dem UC Heidelberg in die süddeutsche Liga starteten.

Aufgrund der Vielzahl der eigenen Spielerinnen entschied man sich, in zwei Teams an den Start zu gehen. Nach einer zweistündigen Autofahrt nach Heidelberg, spielten gleich beide Teams gegeneinander. Hier konnte sich Team I mit einem 5:0-Sieg durchsetzen. Die weiteren Gegner des Auftaktturniers – die Liga wird im Süden als Turnierserie ausgetragen – waren das Damenteam vom VBC Olympia 72 Ludwigshafen und der letztjährige Deutsche Vizemeister Floorball Butzbach 04. Team 1 konnte gegen Ludwigshafen mit 5:3 überzeugen und auch im letzten Spiel um den Turniersieg

gegen Butzbach in der ersten Hälfte mithalten und ließ trotz einer 6:3-Niederlage erkennen, dass mit ihnen in dieser Saison zu rechnen ist und sie den Butzbacherinnen den süddeutschen Meistertitel nicht kampflos überlassen wollen. Team 2 hatte den Butzbacherinnen leider nicht so viel Gegenwehr zu bieten, aber auch sie kämpften beherzt und schossen zumindest noch ein Ehrenretor (Endstand 8:1).

Im letzten Spiel an diesem Tag wurde dann zwischen SG Bonn/Heidelberg 2 und Ludwigshafen noch der dritte Platz in der Tageswertung ausgespielt. Hier konnten die Spielerinnen in einem spannenden und umkämpften Spiel zeigen, was in ihnen steckt und gewannen mit 2:1. Beide Teams können mit ihren Leistungen zufrieden sein, und die Plätze 2 und 3 lassen auf weitere Erfolge und eine spannende Saison hoffen.



Alles kein Kraftakt mit der RVK

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



Siegesserie reißt nicht ab

Gabriel Berg für Internationales Turnier in Frankreich nominiert

Es ist das Jahr des Gabriel Berg: Der 1996 geborene SSF-Judoka verlor 2008 keinen Kampf. Selbst nach dem Wechsel der Gewichtsklasse -55kg ließ er die gesamte NRW-Konkurrenz beim Landesoffenen Sichtungsturnier Ende Oktober in Duisburg hinter sich und sicherte sich souverän die Goldmedaille. Der Lohn für Gabriels Einsatz: Der Landestrainer nominierte Gabriel zu einem Internationalen Turnier Anfang Dezember in Frankreich.

Mohamed Kochih setzte sich in der Klasse -34kg, die mit 35 Teilnehmern besetzt war, spektakulär in Szene. Er benötigte weniger als zwei Minuten für vier Kämpfe und den Einzug ins Finale. Im Schwergewicht +55kg erkämpften sich Lukas Grönwald den 2. und Lucas Leibnitz den 5. Platz. Katharina Wigger erkämpfte sich als Noch-U11-Starterin bei der U13 (-30kg) noch den 7. Rang, Tabea Reul (-52kg) wurde Fünfte und Karolina Arian wurde in der U16 (-52kg) ebenfalls Siebte.

Yamina Bouchibane

SSF Bonn stellen den Westdeutschen Meister

Den bislang größten Erfolg seiner Laufbahn erkämpfte sich der erst 12-jährige Gabriel Berg bei den Westdeutschen Meisterschaften der U14. Gleich fünf Gegnern ließ er keine Chance und gewann alle Kämpfe vorzeitig, wobei der kürzeste Kampf das Finale war: Nach einer knappen Minute stand der neue Westdeutsche Meister in der Gewichtsklasse bis 50 kg fest! Der ehrgeizige Bonner rückte nach dem Gewinn eines Internationalen Turniers in Erfurt, der Kreismeister- und der Bezirksmeisterschaft damit auf der Rangliste des NRW-Nachwuchskader auf Platz 11 vor und ist ungeschlagener Beststar seiner Gewichtsklasse.

Für Vereinskamerad und Trainingspartner Maxime Junghänel wurde die Konfrontation mit einem gegnerischen Knie zum folgenschweren Ereignis – ihm wurde die weitere Teilnahme in der Gewichtsklasse bis 46 kg aus Eigenschutz verwehrt und damit auch die Chance auf den angestrebten Titel (Maxime zählte ebenso wie Gabriel zu den Favoriten).



Der jüngste Starter der SSF Bonn, Mohamed Kochih, sammelte noch Wettkampferfahrung; nachdem er nur mit einem zweifelhaften Koka gegen den amtierenden Westdeutschen Meister verloren hatte, büßte er auch an Selbstvertrauen ein. Frederieke Kuczniertz kämpfte dieses Mal nicht mit um die Medaillenränge in der Gewichtsklasse bis 44 kg und für Lucas Leibnitz war schon die Teilnahme ein persönlicher Erfolg.

Yamina Bouchibane

Pokal-Regen für den Judo-Nachwuchs

Mit einer reichen Ausbeute kehrten die Mädchen der SSF Bonn Ende September von einem Bezirksoffenen Turnier in Leverkusen zurück: Alle Starterinnen konnten sich auf dem Sichtungsturnier ihrer Altersklassen platzieren. Ungeschlagen blieb Naima Günther

in der Gewichtsklasse bis 36 kg, zweite Plätze belegten in der gleichen Altersklasse Katharina Wigger (bis 30 kg), Cara Junghänel (bis 33 kg) und in der Gewichtsklasse bis 52 kg in der Altersklasse U12 Tabea Reul. Einen dritten Platz belegte Alissa Jagenlauf (bis 33 kg).

Diese Erfolgsserie der Judo-Jugend sollte anhalten: Die Jungs machten es den Mädchen Anfang Oktober auf dem ersten Deichstadt-Pokal-Turnier in Neuwied nicht nur nach, sondern übertrafen sie an Platzierungen sogar noch. Von sechs Kämpfern und zwei Kämpferinnen gewannen vier ihren Endkampf souverän.

In der U13 (Jahrgänge '96 bis '98) gewann Mohamed Kochih (bis 34 kg) seinen ersten Pokal ebenso wie der momentan kaum schlagbare Gabriel Berg trotz Wechsel der Gewichtsklasse (bis 55 kg). Lucas Leibnitz sicherte sich

mit seinem selbstsicheren ebenfalls den ersten Platz (über 55 kg).

Da auf diesem Turnier in der Altersklasse U13 nach den Regeln der U14 gekämpft wurde, galt es für den jüngsten Jahrgang (der dieses Jahr zudem noch U11 ist), sich umzustellen. Wacker schlugen sich die „Kleinen“ im Feld der „Großen“ und Katharina Wigger erkämpfte sich in der Gewichtsklasse bis 30 kg sogar Bronze. Cara Junghänel und Tim Neuberger kamen auf Rang 5. Lediglich Atilla Caliskanoglu blieb bei seinem dritten Turnier ohne Medaillenchance.

Maxime Junghänel, der einzige U16-Starter der SSF, musste sich ebenfalls den Regeln der höheren Altersklasse anpassen. Dies gelang dem konditionsstarken SSFler so gut, dass er nach fünf Kämpfen in der Gewichtsklasse bis 46 kg ganz oben auf dem Treppchen stehen durfte.

Yamina Bouchibane





Ziel erreicht mit starker Leistung

Vier SSFler bei der 30. Auflage des legendären Ironman Hawaii



Als frühmorgens im kleinen Örtchen Kailua-Kona zum 30. Mal der sicher berühmteste Triathlon der Welt, der legendäre Ironman Hawaii, gestartet wurde, waren auch vier Triathleten der SSF Bonn mit von der Partie. Damit hat kaum ein anderer Verein in ganz NRW in den vergangenen Jahren mehr Sportler bei diesem renommierten Rennen am Start gehabt, für das man sich nicht einfach anmelden kann, sondern sich im Rahmen der weltweit ausgetragenen Serie qualifizieren muss.

Carolin Bauer, die Jüngste aus dem Quartett, erreichte ihr Ziel, ihre Vorjahreszeit von 11:53 Stunden zu unterbieten, besonders deutlich: Nach 11:06 Stunden blieb die Uhr für sie stehen. In ihrer Altersklasse (25-29 Jahre) kam die 26-Jährige damit auf Rang 12, wurde tags darauf stolz von Sabine Heinrich, Moderatorin beim Radiosender EinsLive, interviewt und war für die Bonner Fangemeinde live im Radio zu hören. Heinrich war über die Vorab-Berichterstattung auf Bauer aufmerksam geworden.

Der Oldie der Truppe, Georg von Schrader, zeigte wieder einmal eine überragende Leistung und kam nach einer Gesamtzeit von genau 14 Stunden als Vierter von 16 Teilnehmern in seiner Altersklasse 70 ins Ziel. Auch 2008 war von Schrader wieder schneller als viele seiner weitaus jüngeren Mitstreiter.

Ebenso wie Carolin Bauer wartete Annette Niederau bei ihrer dritten Teilnahme auf Hawaii mit persönlicher Bestzeit auf. Eine tolle Leistung zeigte sie insbesondere in ihrer Paradedisziplin, dem Laufen. Hier lief Niederau in 3:54 Stunden deutlich unter vier Stunden und durfte sich damit mehr als verdient über ihre Endzeit von 11:42 Stunden freuen. Am Ende hatte sie sich damit Platz 32 in der AK 35 erkämpft, in der 68 Teilnehmerinnen an den Start gegangen waren.

Etwas Pech hatte Annettes Ehemann Dirk Niederau. In 55 Minuten kam er ganz weit vorne aus dem Pazifik, fuhr mit einer starken Radleistung sogar auf Platz 5 seiner Altersklasse vor, kämpfte dann aber fortan mit Magenkrämpfen. Einzig seine große Erfahrung auf Hawaii (bereits sechs Starts stehen zu Buche) ließen ihn das Rennen in Kona beenden. Herausragend immer noch seine Zeit von 9:59 Stunden, die ihm Platz 60 unter 237 Startern in der AK 35 der Männer einbrachte. Max Eggen



Gelungene Bilanz

Erfolgreiche Saison für den Nachwuchs – Regionalstützpunkt NRW soll neue Talente gewinnen



Zeichen für erfolgreiche Vereinsarbeit und guten Teamgeist ist eine gute Platzierung bei den Mannschaftswertungen des Rheinland-Cups. Hier gingen ein erster Platz (A-Jugend), ein zweiter Platz (Jugend B) sowie ein dritter Platz (Schüler A) an die SSF.

Auch für die jungen Triathleten ist die Saison „gelaufen“, und auch sie können eine gelungene Bilanz ziehen. Und zwar in allen Altersklassen – von den Kleinen bis zu den Großen haben sich alle angemessen gesteigert, viele Pokale und Medaillen nach Bonn geholt.

Beim Rheinland-Cup, der wichtigsten Veranstaltung der Region für den Triathlon-Nachwuchs, „regnete“ es besonders viele Medaillen: Gold für Debbie Schöneborn (Jugend B) und Luis Hesemann (Jugend A), Silber für Amelie Philippsen (Schüler D), Niclas Bez (Schüler B) und Felicitas Minnemann (Jugend A) sowie Bronze für Rabea Schöneborn (Jugend B), Jana Hannah Rasten und Alexander Schmitz (beide Jugend A).

Wettkampfluft ...

Erstmals wurde auch auf höherer Ebene Wettkampfluft geschnuppert – bei den NRW-Meisterschaften (Nachwuchscup). Bei diesem Kräftemessen der Landesbesten schnitten die Älteren schon ganz gut ab, und es konnten sich mit Sandra Hoffmann (Junioren) und Luis Hesemann (Jugend A) zwei Athleten sogar für die

Deutsche Triathlon-Meisterschaft am Schluchsee/Schwarzwald qualifizieren.

... und Trainingslager

Mit zunehmendem Alter kann und muss bekanntermaßen auch die Trainingsbelastung gesteigert werden. Ein Trainingslager schafft dafür die idealen Voraussetzungen und so ging's für die Älteren im August eine Woche nach Blankenheim/ Eifel. Der Erfolg blieb nicht lange aus: Beim Köln-Triathlon (Firmenwertung) belegte die Staffel mit Alex Schmitz, Luis Hesemann und Benni Reul als einzige Jugend-Truppe unter mehr als 50 Staffeln einen tollen zweiten Platz. Zudem bekamen Alex und Luis von Christoph die Gelegenheit, am letzten Wettkampf der zweiten Bundesliga-Mannschaft teilzunehmen. Zwar konnten sie deren Abstieg leider nicht verhindern, aber immerhin haben sie ein wenig zum besten Saisonergebnis beigetragen.

Nach der Saison ist vor der Saison

„Wir werden uns bei den älteren Jugendlichen und den Junioren für das Jahr 2009 in der Vorbereitung ganz gezielt auf den Nachwuchs-Cup so-

höchstens noch ergänzend mitgenommen. Um hier rechtzeitig die Grundlagen zu schaffen, ist für Ostern ein einwöchiges Trainingslager in der Toskana geplant,“ war aus der Abteilung zu hören.

Zur Verstärkung der Abteilung sollen zudem neue Nachwuchs-Triathleten gesucht werden: „Wir sind jetzt ein Regional-Stützpunkt von denen es in ganz NRW lediglich drei gibt, außer Bonn noch Lemgo und Witten. Durch Kooperationen mit Bonner Schulen wollen wir im Rahmen einer Talentförderung Jüngere an den Triathlon-Sport heranführen und für unseren Verein gewinnen“, so der Trainer.

Das Training darf derzeit also ruhig etwas gelassener angegangen werden, Erholung ist angesagt. Aber: „Der Triathlet wird im Winter gemacht“ besagt eine alte Weisheit und so soll das Training bald wieder kontinuierlich gesteigert werden, um die Kids im nächsten Jahr wieder auf den Punkt fit zu haben.

Jürgen Hesemann





Abheben mit der „Power Plate“

Weltraum-Technik beim Fitnesstraining im Sportpark Nord

Nach dem großen Erfolg während der Gesundheitswoche im März dieses Jahres kann jetzt auch im Fitnessraum im Sportpark Nord an der „Power Plate“ trainiert werden, einem multifunktionalen Gerät mit allen Finessen. Nicht nur für Besucher, die zum Kraft- und Fitnesstraining in den SPN kommen, sondern (in Absprache mit dem Arzt) auch für Rückenpatienten in der Rehabilitationsphase ist dieses Gerät besonders interessant.

Äußerlich betrachtet mag die Power-Plate recht unspektakulär wirken; die aus der russischen Raumfahrt stammende Technologie aber hat es in sich: Durch die gezielten dreidimensionalen Beschleunigungen der Vibrationsplatte werden die kör-

pereigenen Reflexe so aktiviert, dass 97 Prozent der Muskulatur angeregt werden.

Mit dem Prinzip der Beschleunigungstechnologie wird die Power Plate zur Kräftigung, Beweglichkeit, Massage und Entspannung des Körpers genutzt: Muskuläre Dysbalancen lassen sich ausgleichen und Rückenbeschwerden damit vermeiden, verspannte Muskelpartien werden gelockert. Und: Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Power-Plate-Anwendungen zu höheren Zuwächsen in Kraft und Muskelmasse im Vergleich zum konventionellen Training sowie zu einer höheren Knochendichte führen. Laut Hersteller reduzieren Power-Plate-Anwendungen den Verlust an Muskelmasse, führt das Vibra-

tionstraining zu einer deutlich höheren Beweglichkeitszunahme (300%) als konventionelle Maßnahmen.

Das Training wird über ein Zehnerkarten-System angeboten und findet nur in Begleitung eines geschulten Übungsleiters statt (wir bitten um eine telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 0228/ 6193755). Die effektive Trainingszeit beträgt maximal 10 bzw. 20 Minuten (Anfänger bzw. Fortgeschrittene); insgesamt sollte man für eine Trainingseinheit auf der Vibrationsplatte mit Vor- und Nachbesprechung 20 bis 30 Minuten einplanen. Zum Schnuppern werden kostenlose Gutscheine angeboten!

Beate Schukalla
Jutta Schlosshauer



Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

classic collection

15% für SSF Mitglieder*

Neu:
Matratze SF27 Pocketspring

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

* gilt nicht für Angebots- bzw. reduzierte Ware

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

Fax (0 22 8) 68 97 833

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	montags	19.00 – 20.00 Uhr

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai 2009, 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: 12 Übungsstunden, 2 x wöchentlich, Kosten: 12 EUR für Mitglieder, 36 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	19.00 – 20.00 Uhr

Yoga

Bootshaus Beuel. Anmeldung und nähere Infos in der Geschäftsstelle.
sonntags 17:00 – 18:30 Uhr

Internationale Begegnungsstätte, Quantiusstr. 9, Saal 2, Kursdauer: 10 x 1,5 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, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 oder 45 EUR

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
Anfänger Erwachsene	mittwochs	20:30 – 22:00 Uhr	SPN

Nordic Walking

Sportpark Nord, Treffpunkt: Stadion. Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, (für den Anfängerkurs sind Walkingsticks gegen Leihgebühr erhältlich), ab Frühjahr

Anfänger	mittwochs	17.30 – 18.30 Uhr
----------	-----------	-------------------

Beckenbodengymnastik

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

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
Fortgeschr.	freitags	19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
	freitags	19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
	freitags	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
	sonntags	13.00 – 14.00 Uhr (Technik und Ausdauer)

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
dienstags 20.30 – 21.15 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	10.45 – 11.30 Uhr
----------	-------------------

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

Stand 10. November 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

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

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

Geschäftsstelle

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 13.00 Uhr – 17.00 Uhr

Di 9.00 Uhr – 18.00 Uhr

Do 9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Vorstand

Vorsitzender: Michael Scharf

Stellvertretender Vorsitzender

und Technischer Leiter: Dietmar Kalsen

Stellvertretende Vorsitzende,

Öffentlichkeits- und Lehrarbeit: Maike Schramm

Finanzreferent: Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung: Susanne Sandten

Koordination der Abteilungen: Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung: Lutz Thieme

Sport-Service Bonn GmbH

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführerin: Carolin Piontek

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

Schwimmballen

Vereinseigene Schwimmballe im Sportpark Nord:

Kölustraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/672890

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m,
Wassertemperatur 27 Grad

(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

Badekappspflicht!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder
zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.00	06.30	06.00	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.

In diesen Schwimmballen finden nur Schwimmkurse statt :

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

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

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

Josef-von-Eichendorff-Schule: Am Propsthof 102, 53121 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Kölustraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölustraße 235; 53117 Bonn

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

Robert-Wetzlar-Kolleg: Dorotheen-/Ellerstraße, 53111 Bonn

Jahnschule: Herseler Straße 3, 53117 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Straße, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

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

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölustraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

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

Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten ab 1. Januar 2009:

Mo, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Di, Mi, Fr 9.00 Uhr – 21.00 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 9.00 Uhr – 14.00 Uhr

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., Seniorengymn., Pilates, Fitnesstraining, Aerobic, 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, Till-Eulenspiegel-Schule
Auskünfte:	Jan Patocka, 0179/9496854; jan@unihockey-bonn.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 Zumbeck, 02222/922957

Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Ludwig Kremer, 0228/675548, Walter Düren, 0228/363890
Abteilungsbeitrag:	Jugendliche: 22,10 EUR pro Jahr Erwachsene: 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

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

Krafttraining /Fitnesstraining

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

Kyudo

Angebot:	Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
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 in einigen Trainingsgruppen)
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, Frankenbad u.a.
Auskünfte:	Ute Pilger, 0151/51781155
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:	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, 0228/8540980, gersch@ssf-bonn.com-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

Volleyball

Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten:	Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte:	Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386 Thomas Ropertz 0228/2661990 (Kinder und Jugendliche)

Wasserball

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



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- u. Multi-Jahreskarten sind immer nur bis 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Anmeldeformulare für 2009 erhalten Sie bei den Übungsleitern, in der Geschäftsstelle, in den Fitnessräumen, sowie in dieser Palette auf Seite 33.

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. November 2008

Wirbelsäulengymnastik

Mo 9.45 - 10.45 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo 11.00 - 12.00 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo 10.15 - 11.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Di 18.00 - 19.30 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Fr 8.30 - 9.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

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

Rückenfit

Mi 11.15 - 12.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi 8.45 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord

Yogagymnastik

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

Pilates

Mo 09.00 - 10.00 Uhr	Bootshaus Beuel
Di 8.00 - ..9.15 Uhr	Sportpark Nord
Mi 17.00 - 18.15 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
Mi 20.30 - 21.45 Uhr	Sportpark Nord
Do 20.15 - 21.30 Uhr (bis 18. Dezember 2008)	Ludwig-Erhard-Kolleg

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr 10.00 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr 19.00 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

Seniorgymnastik

Mi 9.30 - 10.45 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
----------------------	---------------------

Gesund und fit

Mi 19.00 - 20.15 Uhr	Sportpark Nord
Do 19.15 - 20.30 Uhr (ab Januar 2009)	Ludwig-Erhard-Kolleg

Fitness nur für Frauen

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

Bauch-Beine-Po

Mi 10.00 - 11.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Do 10.00 - 11.15 Uhr	Sportpark Nord

Body Styling

Mo 19.45 - 21.15 Uhr	Sportpark Nord
Do 18.30 - 20.00 Uhr (bis 18. Dezember 2008)	Sportpark Nord

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 (Dance)

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

Walking und/oder Nordic Walking

Mi 11.00 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Fr 16.15 - 17.45 Uhr	Bootshaus Beuel

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 10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

Volleyball für Anfänger

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

Spaß und Sport ab 15

Do 18.30 - 20.00 Uhr (ab Januar 2009)	Sportpark Nord
---------------------------------------	----------------

Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern

Di 9.00 - 10.00 Uhr	Fechtinternat
Di 10.00 - 11.00 Uhr	Fechtinternat
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
----------------------	----------------

Passfoto
nur für Multikarte
sofern bisher noch
keine Jahres-
oder Multikarte
beantragt wurde

Offener Bewegungstreff

Antrag auf 1 bis 2 Jahreskarten / Multi-Jahreskarte 2009

gültig bis 31. Dezember 2009



Nur für Mitglieder der SSF Bonn möglich!!!

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

2009

Hiermit beantrage ich (bitte ankreuzen)

- ☐ 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote des „Offenen Bewegungstreffs“ (50 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre)
- ☐ 1 Jahreskarte für 1 Angebot des „Offenen Bewegungstreffs“ (18 EUR bis 59 Jahre, 15 EUR ab 60 Jahre (bitte 1 Angebot ankreuzen))
- ☐ 2 Jahreskarten für 2 Angebote des „Offenen Bewegungstreffs“ (36 EUR bis 59 Jahre, 30 EUR ab 60 Jahre (bitte 2 Angebote ankreuzen))

Bis 59 Jahre = Jg. 1950 u. jünger. Ab 60 Jahre = Jg. 1949 u. älter

Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort	Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort
(Stand: 10.11.2008)					
Wirbelsäulengymnastik			Aerobic		
☐ für Alle (Änderungen möglich!)	Mo 09.45 - 10.45	Sportpark Nord	☐ SeniorenAerobic	Di 11.30 - 12.45	Sportpark Nord
☐ für Alle (Änderungen möglich!)	Mo 11.00 - 12.00	Sportpark Nord	☐ FatburnerAerobic	Mo 18.30 - 19.30	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mo 10.15 - 11.30	Bootshaus Beuel	☐ Aerobic (Dance)	Do 17.30 - 19.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Di 18.00 - 19.30	Theodor-Litt-S.	☐ Schon-/EinsteigerAerobic	Fr 18.00 - 19.00	Sportpark Nord
☐ mit Entspannung	Do 18.00 - 19.15	Theodor-Litt-S.	Walking und/oder Nordic Walking		
☐ für Alle	Fr 08.30 - 09.45	Sportpark Nord	☐ für Alle	Mi 11.00 - 12.00	Sportpark Nord
Yogagymnastik			☐ für Alle	Fr 16.15 - 17.45	Bootshaus Beuel
☐ für Alle	Mi 08.00 - 09.15	Sportpark Nord	Wassergymnastik		
Rückenfit			☐ für Alle	Mi 19.30 - 20.30	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 11.15 - 12.30	Bootshaus Beuel	☐ für Alle	Do 19.15 - 20.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Do 08.45 - 10.00	Sportpark Nord	Aqua jogging		
Ausgleichsgymnastik im Sitzen			☐ für Alle	Mi 12.15 - 13.00	Sportpark Nord
☐ für ältere Senioren	Di 10.00 - 11.15	Josefshöhe	☐ für Alle	Do 09.00 - 09.45	Sportpark Nord
Seniorengymnastik			☐ für Alle	Do 10.00 - 10.45	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 09.30 - 10.45	Sportpark Nord	☐ für Alle	Do 10.45 - 11.30	Sportpark Nord
Body and Mind			☐ für Alle	Fr 10.00 - 10.45	Sportpark Nord
☐ für Alle	Di 19.30 - 21.00	Theodor-Litt-S.	Volleyball		
Kräftigung Tiefenmuskulatur			☐ für Anfänger	Fr 18.30 - 20.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Fr 10.00 - 11.30	Sportpark Nord	Spaß und Sport ab 15		
☐ für Alle	Fr 19.00 - 20.00	Sportpark Nord	☐ ab 15 Jahre (ab Jan.09)	Do 18.30 - 20.00	Sportpark Nord
Pilates			Kinderturnen 1,5 - 3 Jahre		
☐ für Alle	Mo 09.00 - 10.00	Bootshaus Beuel	☐ mit Eltern	Di 09.15 - 10.15	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 17.00 - 18.15	Ludw.-Erhard-K.	☐ mit Eltern	Di 10.15 - 11.15	Sportpark Nord
☐ für Anfänger	Di 08.00 - 09.15	Sportpark Nord	☐ mit Eltern u. Geschwistern	Do 17.00 - 18.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 20.30 - 21.45	Sportpark Nord	Kinderturnen 3 - 4 Jahre		
Fitnesstraining			☐ mit Eltern	Fr 17.00 - 18.00	Sportpark Nord
☐ Gesund und fit	Mi 19.00 - 20.30	Sportpark Nord	Kinderturnen 4 - 6 Jahre		
☐ Gesund und fit (ab Jan.09)	Do 20.00 - 21.30	Ludw.-Erhard-K.	☐ mit Eltern u. Geschwistern	Do 16.00 - 17.00	Sportpark Nord
☐ Frauenfitness	Mi 20.00 - 21.30	Gottfr.-Kinkel RS	Kinderturnen 5 - 6 Jahre		
Body Styling			☐ ohne Eltern	Fr 16.00 - 17.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mo 19.45 - 21.15	Sportpark Nord	Fitte Kids von drei bis sechs (für Kindergartenkinder (3 - 6 J.))		
Bauch-Beine-Po			☐ ohne Eltern	Do 15.00 - 16.00	Sportpark Nord
☐ für Alle	Mi 10.00 - 11.15	Bootshaus Beuel			
☐ für Alle	Do 10.00 - 11.15	Sportpark Nord			

Ich bin darüber informiert worden, dass die Jahres- und Multi-Jahreskarten NICHT ÜBERTRAGBAR sind! Bei Nichtnutzung der Kurse sind keine Rückerstattungen möglich! Ich erkenne die Bedingungen des „Offenen Bewegungstreffs“ der SSF Bonn an. Die Zahlung erfolgt so wie der Beitrag für die Mitgliedschaft in den SSF Bonn, per Lastschrift oder per Rechnung!



*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	Ubierstraße 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.**

Die Vereinskollektion der SSF Bonn *für Alle!*



%

%

%

%

!!! Dezember-Special !!!

SSF Trainingsanzug	55,00 € statt 79,00 €
Hose einzeln	23,00 € statt 29,00 €
Jacke einzeln	40,00 € statt 50,00 €

Gültig bis 31.12.2008

**Einkauf und Bestellungen in der SSF Geschäftsstelle,
Sport-Service-Bonn GmbH, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn.**

Ansprechpartner:

Carolin Piontek

Telefon 0228/5594112, Email: piontek@sport-service-bonn.de



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen.

Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock,**
Fraunhoferstraße 8, 53121 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH,**
Dollendorfer Straße 106-110, 53639 Königswinter
- **BONNshop,**
Bonngasse 25, 53111 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille,**
Hans-Böckler-Straße 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,** Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **PAX Bruderhilfe,**
Gabriele-Münter Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH,**
Vorgebirgsstraße 94, 53119 Bonn
- **Rochus-Apotheke OHG,**
Rochusstraße 249, 53123 Bonn
Adler Apotheke, Kaiserstr. 126, 53721 Siegburg
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstraße 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obniederstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße,
53111 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstraße 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen,**
Kringsweg 30, 50931 Köln
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**
Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn

Weitere Infos finden Sie auch unter www.ssf-bonn.de/partner.htm

Das neue Bonner Busnetz

Spielend einfach!



**Das neue Bonner Busnetz -
ab 14. Dezember!**

**Mit besten Verbindungen -
schneller ans Ziel!**

**STADT.
CITY.
VILLE.
BONN.**