

# Sport- Palette



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

Ausgabe 411 / Februar 2009



Fit  
in den  
Frühling!

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

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



 Sparkasse  
KölnBonn

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

# Inhalt

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



## Aus den Abteilungen:

	Seite
Jugend	9
Schwimmen	10–11
Wasserball	12
Tauchen	13
Fit in den Frühling	14–15
Judo	16
Ju-Jutsu	16
Kyudo	16
Karate	17
Tischtennis	18
Triathlon	19
Kanu	20
Moderner Fünfkampf	20
Unihockey	21



## 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. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Verfielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

**Redaktionsschluss:** 1. Januar, 1. März, 1. Juni, 1. September und 1. November

**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	24
Abteilungen	25
Offener Bewegungstreff	22–23

## SSF-Info

26



**Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50**



## Februar

Fehime Biallahs  
 Monika Jacobs-Lülsdorf  
 Irmgard van de Laar  
 Regina Wenge  
 Hans Jürgen Rautenberg  
 Hans Jochen Schondorf  
 Wilfried Bluhm  
 Harald Kesberg  
 Margret Loch  
 Wilhelm Haake  
 Jürgen Marschner  
 Heidrun Schleier  
 Hildegard Bosch  
 Gaby Gross  
 Ursula Kleinheyder-Thomas  
 Matthias Fox  
 Sabine Sielke  
 Peter Tews  
 Joachim Hertlein

Horst Loedorf  
 Gabriele Michalek  
 Hannelore Schuerholz  
 Wilhelm Steven  
 Manfred Zavelberg  
 Marianne Sartoris  
 Günther Becher  
 Manfred Simon  
 Rainer Heike  
 Peter Siegfried Schurig  
 Peter Nickel  
 Doris Jasse  
 Kerstin Valléry  
 Liselotte Bensch  
 Michael Gollbach  
 Henryk Bogdan Roszkowski  
 Josip Moric  
 Dietrich Otte  
 Josef Singler  
 Margit Wessel  
 Eva Marie Siepe  
 Wiebke Meinardus-Winterhoff  
 Hans Radermacher

## März

Ulrich Beloch  
 Ingeburg Mueller  
 Andrea Stader  
 Ulrich Eßmann  
 Uwe Schoettler  
 Heinz Reinders  
 Eckhard Heins  
 Rosi Lemm  
 Ilse Rohde  
 Volker Brix  
 Jochen Schoening  
 Konrad Laube  
 Barbara Holzhausen  
 Maria Mueller  
 Mathilde Billing  
 Jörg Brinkmann  
 Dieter Hillnhuetter  
 Joachim Schubert  
 Susanne Schaefer  
 Gabriele Hoffmann  
 Eckhard Rinn  
 Michael Gerhards  
 Hans Laehn  
 Inge Schott  
 Vahid Eslampanahnohari  
 Doris Bleckmann  
 Werner Feltens  
 Fernando Zepeda  
 Mohammad Haghight  
 Ingo Teuchert  
 Bärbel Dieckmann  
 Gisela Herzmann  
 Uta Raschke  
 Jürgen Bredenkamp  
 Helga Bode  
 Ingeborg Nothbaum  
 Agnes Fandel



### 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

## KARNEVAL

Während der Karnevalstage ist die SSF-Geschäftsstelle wie folgt geöffnet:

Donnerstag, 19.02.09 9.00 – 12.00 Uhr  
 Freitag, 20.02.09 geschlossen  
 Montag, 23.02.09 geschlossen  
 Dienstag, 24.02.09 9.00 – 18.00 Uhr

## SSF-Termine

06. – 08.02.09	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Do, 12.02.09	Gesamtvorstandssitzung
02. – 08.03.09	2. SSF-Gesundheitswoche
So, 08.03.09	17. Swimathon im Sportpark Nord
Di, 17.03.09	Abteilungsversammlung der Ju Jutsu-Abteilung
03. – 10.04.09	Ferienfreizeit in Dankern
Fr, 24.04.09	Abteilungsversammlung der STA Glaukos
Di, 12.05.09	Gesamtvorstandssitzung
Di, 19.05.09	Abteilungsversammlung 2009 der Tischtennis-Abteilung
29.05.– 01.06.09	Jugend- und Ausbildungsfahrt der STA Glaukos
Fr, 05.06.09	Jugendversammlung 2009 der Tischtennis-Abteilung
So, 07.06.09	Schleifchenturnier 2009 (Tischtennis)
Do, 20.08.09	Gesamtvorstandssitzung
Sa, 05.09.09	SSF-Festival auf dem Münsterplatz

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. März 2009

## SSF beim Marathon

Liebe Sportfreunde,

am Sonntag, den 26. April, geht der Bonn Marathon in seine 9. Auflage. Als größter Sportverein der Region werden wir uns selbstverständlich wieder am Gelingen dieses Events beteiligen und einen Streckenkilometer betreuen. Gemeinsam mit euch wollen wir mit Moderation und Musik erneut für Stimmung sorgen. Lasst euch das Großsportereignis des Jahres in Bonn nicht entgehen und seid dabei!

Für die Koordination unseres Einsatzes sind in diesem Jahr Sebastian Becker und Sascha Pierry verantwortlich. Solltet ihr also Interesse haben, unser Team zu ergänzen, würden wir uns über eine kurze Nachricht an [marathon@ssf-bonn.de](mailto:marathon@ssf-bonn.de) freuen. Für weitere Fragen stehen wir euch auch gerne telefonisch in der Geschäftsstelle zur Verfügung (0228 / 676868).

# Vom Verein – und für den Verein



Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wenn Sie diese Ausgabe der Sportpalette in den Händen halten, ist der erste Monat des Jahres 2009 schon wieder vorbei. Die SSF Bonn haben das Jahr 2008 mit fast 8.200 Mitgliedern abgeschlossen und damit seit 16 Jahren in Folge einen Mitgliederzuwachs verzeichnen können. Dies ist eine enorme Bestätigung unserer Arbeit, aber natürlich auch eine Verpflichtung, das Angebot des Vereins ständig weiter zu entwickeln. Im laufenden Jahr werden deshalb nicht nur die (jetzt elektronischen) Mitgliedsausweise eine Neuerung darstellen, auch in der Geschäftsstelle des Vereins in der Kölnstraße 313a hat sich baulich viel getan und verändert.

Besondere Aufmerksamkeit verdient zudem das neue Laufangebot der SSF Bonn, das unseren Mitgliedern zahlreiche Möglichkeiten bietet, ihr Ausdauertraining vielseitig zu gestalten. Dieses Angebot ist so aufgebaut, dass jeder – vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Läufer – das für sich Passende finden kann. Schon wenige Wochen nachdem das Angebot angelaufen ist, zählt es mehr als 60 Teilnehmer – das verspricht eine Erfolgsgeschichte zu werden. (Mehr zum Laufangebot übrigens auf Seite 14-15.)

Während dieses Laufprogramm wie auch das für 2009 geplante Radprogramm in erster Linie die Freizeit- und Breitensportler im Verein anspricht, ist der Olympiastützpunkt Rheinland Ende 2008 eine Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Bonn (St. Elisabeth, St. Petrus und St. Johannes) eingegangen, von der vor allem die Leistungs- und Spitzensportler in Bonn profitieren sollen. Ziel ist es, dass die Leistungssportler bei akuten Notfällen, Verletzungen und Unfällen möglichst sofort kompetente Hilfe sowie eine zeitnahe Behandlung mit einer umgehenden Einleitung von therapeutischen Maßnahmen erhalten. So soll dafür gesorgt werden, dass unsere Sportler die bestmögliche medizinische Betreuung erhalten und ihr Training möglichst schnell wieder aufnehmen können.

Von dieser Kooperation zwischen dem Gemeinschaftskrankenhaus und dem Olympiastützpunkt profitieren auch die Abteilungen der SSF Bonn und damit unsere Sportlerinnen und Sportler im Verein. Hervorzuheben ist, dass zum medizinischen Netzwerk für die Bonner Sportler neben dem Gemeinschaftskrankenhaus auch die Kaiser-Karl-Klinik, das Zentrum für Ambulante Rehabilitation und viele niedergelassene Kolleginnen und Kollegen zählen. Viele Bonner Mediziner sind langjährige Mitglieder bei den SSF, so zum Beispiel Dr. Axel Seuser, Dr. Klaus Ignatzy, Dr. Helmut Klippert, Dr. Peter May und Maren Thiel. Teilweise selbst noch im Sport aktiv, in jedem Fall

aber mit großem Verständnis für die Notwendigkeiten des Sports sorgen sie dafür, dass sich unsere Spitzensportler gut betreut fühlen können. Hier gilt auch für Sie, liebe Vereinsmitglieder, wieder das Motto: „Was für den Spitzensport gut ist, kann für unsere Breitensportler sicher nicht schlecht sein!“



Die Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus in Bonn wurde übrigens von der ehemaligen Weltklasseathletin im Modernen Fünfkampf, Maren Thiel, initiiert. Maren Thiel startete für die SSF Bonn und war Juniorenweltmeisterin 1995 und Deutsche Meisterin 1994. Nach ihrem Medizinstudium in Bonn arbeitet sie seit einigen Jahren am

Gemeinschaftskrankenhaus und steht zusammen mit ihrem Kollegen Dirk Schemmann als erste Ansprechpartnerin für unsere Spitzensportler u.a. im Schwimmen, Modernen Fünfkampf, Leichtathletik, Triathlon, Tischtennis und Wasserball im Gemeinschaftskrankenhaus zur Verfügung. Mehr noch: Bei der zweiten Gesundheitswoche der SSF Bonn, bei der sich Anfang März alles um das Thema Fitness und Gesundheit dreht, werden Thiel und Schemmann allen interessierten (auch den noch nicht Sport treibenden) Besuchern Ratschläge und Tipps geben können. Ein, wie ich finde, schönes Beispiel dafür, wie Sport und Gesundheitsmanagement in Bonn miteinander verzahnt werden – und das auch noch auf Initiative eines unserer Vereinsmitglieder. In diesem Sinn hoffe ich auf weitere Ideen und Vorschläge auch von Ihnen. Tragen Sie dazu bei, dass unser Verein modern und attraktiv bleibt!

*Michael Schanz*



# Sterntaler fördert Mädchentreff

## Kooperation mit den SSF Bonn in Dransdorf

Über einen „Geldregen“ der besonderen Art freuen sich die Schwimm- und Sportfreunde Bonn: Im Jahr 2009 wird der Verein Sterntaler die Hälfte der Personalkosten der Mädchen-Gruppe im Fitnesstreff Dransdorf übernehmen. Bereits seit Sommer 2007 wird der dortige Fitnesstreff für Jungen von Sterntaler bezuschusst, dessen positive Resonanz an die Einrichtung eines solchen Angebotes auch für Mädchen nachdenken ließ.

Der Fitnesstreff in Dransdorf ist jedoch nur eines von vielen Projekten, die mit Hilfe von Sterntaler Bonn initiiert wurden. Der Verein gewährt insbesondere Zuschüsse für Freizeit-

ten, Klassenfahrten, Tagesausflüge, Stadtranderholung, er bezuschusst Maßnahmen zur Lernförderung und Psychomotorikkurse, Angebote für ein gesundes Mittagessen und Schulrühstück für Kinder in sozialen Einrichtungen. Zudem fördert Sterntaler kulturelle Angebote und Instrumentalunterricht, Maßnahmen zur Antigenwärtprävention (Coolnesstraining) und hilft unbürokratisch in sozialen Notlagen.

Sterntaler Bonn wurde 1995 für Kinder und Jugendliche aus Enderich/Dransdorf gegründet, ist inzwischen aber auch in Auerberg, Tannenbusch, der Nordstadt und auf dem Brüser Berg aktiv. Als überparteiliche und überkonfessionelle Vereinigung dient Sterntaler ausschließlich und unmittelbar gemeinnützig und



### Kontakt

Doris Meyer (1. Vorsitzende),  
Osler Str. 46, 53117 Bonn,  
Telefon: 0228/9892750,  
www.sterntaler-bonn.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Köln Bonn,  
BLZ 370 501 98, Kto.-Nr. 33 10 661  
Volksbank Bonn Rhein-Sieg e.G.,  
BLZ 380 601 86, Kto.-Nr. 1006 202 019



**SIEGERURKUNDE**  
Der Sportverein „Schwimm- und Sportfreunde Bonn 87 e.V.“  
erreichte im Wettbewerb „Der integrative Sportverein“ des  
Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und der RWE Rhein-  
Ruhr AG in der Wettbewerbsklasse 4 (über 1.000 Mitglieder) den

3. Platz

*Walter Schneeloch*  
Walter Schneeloch  
Präsident des Landessportbundes NRW

*Rainer Gille*  
Rainer Gille  
Präsident des RWE Rhein-Ruhr AG

VORWEG GEHEN



## Integrativer Sportverein

Ganz offiziell und mit Urkunde dürfen die SSF Bonn nun als „integrativer Sportverein“ für sich werben. Einen erfreulichen 3. Platz nämlich erreichte der Club beim Wettbewerb „Der integrative Sportverein“, der vom Landessportbund NRW und der RWE Rhein-Ruhr AG ausgeschrieben wurde. In der Kategorie 4 (Vereine mit mehr als 1.000 Mitgliedern) hatten sich 20 Großvereine aus Nordrhein-Westfalen beworben.

Die mit dem 3. Platz verbundene Siegerurkunde überreichte LSB-Präsident Walter Schneeloch im Rahmen einer Feierstunde in der neuen Philharmonie in Essen. Die SSF Bonn wurden damit für ihr langjähriges Engagement im Bereich Integration ausgezeichnet, denn schon seit Beginn des Jahres 2003 ist der Club Stützpunktverein im Rahmen des Programms „Integration durch Sport“.

## 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





# Rund um's Thema Fitness

## 2. Gesundheitswoche der SSF Bonn vom 2. bis 8. März

**F**rüh genug etwas für die eigene Fitness tun – das ist die beste Vorsorge, die jeder von uns für seine Gesundheit treffen kann. Jede Menge informativer Tipps und praktische Ratschläge rund

um das Thema Gesundheit und körperliche Fitness erhalten interessierte Besucher in der Zeit vom 2. bis 8. März bei der zweiten Gesundheitswoche der SSF Bonn.

Im Sportpark Nord stellen sich Mediziner, Fitness-Experten der SSF Bonn und die Kooperationspartner des Vereins den Fragen der Besucher, werden kostenfreie Untersuchungen wie etwa Fußdruckmessung, Venen-, Blutdruck- und Blutzucker- sowie Körperfettmessung angeboten. Zum Sonderpreis von 10 Euro für Vereinsmitglieder und 25 Euro für Nichtmitglieder kann man eine Haltungsanalyse vornehmen und darauf abgestimmte Sport-

tipps von den SSF-Experten ausarbeiten lassen. Vorträge von Medizinerinnen und physiotherapeutische Workshops runden das Angebot ab.

Wie schon 2008 ist das Bonner Sanitätshaus Hohn auch bei der zweiten SSF-Gesundheitswoche mit von der Partie und als weitere Kooperationspartner konnten die Barmer Ersatzkasse Bonn, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Gabriela Sabatschus sowie die Bonner Firma Sleeping Art gewonnen werden. Diese bietet eine kostenlose optische Vermessung der lateralen und

dorsalen Körperhaltung an und berät bei der Auswahl des ergonomisch optimalen Schlafsystems. Maren Thiel und Dirk Schemmann, Ärzte am Gemeinschafts Krankenhaus Bonn, stehen während der gesamten Woche zur Beratung und offenen Fragerunden zur Verfügung, Expertise wird zudem von Andreas Stommel, dem Geschäftsführer des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation, in die Gespräche eingebracht werden.



### Öffnungszeiten:

Montag, 2. März	16.00 – 20.00 Uhr
Dienstag, 3. März	16.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch, 4. März	9.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr
Donnerstag, 5. März	16.00 – 20.00 Uhr
Freitag, 6. März	9.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr
Samstag, 7. März	10.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 8. März	10.00 – 16.00 Uhr

**SSF Gesundheitstage**  
**02. – 08. März 2009**  
Mo.-Fr.: 16-20 Uhr; Sa.+So.: 10-16 Uhr  
In den Geschäftsräumen von Sleeping Art, Obenriesterstr. 10, 53119 Bonn

Kostenlose, optische Vermessung der lateralen und dorsalen Körperhaltung und Auswertung des ergonomisch optimalen Schlafsystems. Wir erstellen Ihnen im Anschluss Ihr individuelles „Schlafen à la Carte“  
Terminreservierung wird erbeten unter Tel.: 0228 / 686556

**KOSTENLOSE VERMESSUNG**

**Wasserbetten**  
Sleeping Art

**Matratzen**  
www.sleeping-art.de

**Luftbetten**  
Obenriesterstr. 10  
Nähe Verteilerkreis  
53119 Bonn

**Bettssysteme**  
Tel. (0 22 8) 68 65 56

**Boxspring**  
Fax (0 22 8) 68 97 833

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



# Besser geht's mit der RVK

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

[www.rvk.de](http://www.rvk.de) | RVK-Hotline: 0180 4 131313  
0,20 /Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk abweichend

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH

## Mehr Meer – aber mit dem Rad

Jugendliche von 13 bis 17 radeln auf Rügen

**A**uch in diesem Jahr bieten die SSF Bonn eine Fahrradtour für Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren an – wieder auf Rügen, wo Scharber-nack, ein englisches U-Boot, Stralsund und die Sörtebe-ker-Festspiele besucht werden. Wir starten am 21. Juli, reisen mit der Bahn nach Rügen und kehren von dort am 2. August zurück. Die An- und Abreise erfolgt mit der Bundesbahn, übernach-ten werden wir in der Ju-

gendherberge Binz. Fahr-räder werden vor Ort ange-mietet. Die Kosten liegen bei 350 Euro (Vereinsmitglieder) bzw. 400 Euro (Nichtmitglie-der); bei entsprechendem Nachweis kann der Betrag reduziert werden.

*Anmeldung:  
Ab sofort in der  
Geschäftsstelle  
(die Teilnehmer-  
zahl ist auf  
18 Personen  
beschränkt!)*



## Hoch hinaus

Angebote an der Kletterwand

- **Wöchentliches Kindertraining für Kids im Alter von 8 bis 12 Jahren**  
Dauer: 10 Wochen à 90 min
- **Workshops „Klettertechnik“**  
Die Teilnehmer erlernen verschiedene Klettertechniken, um ihr Klettern voranzubringen.
- **Workshops „Sicherungstechnik“**  
In diesen Kursen erlernen die Teil-nehmer den Umgang mit verschie- denen Sicherungsgeräten.

*Anmeldung und weitere Informationen bei Matthias Hannemann  
(E-mail: matsches999@gmx.de,  
Telefon 0157 71468599.*

## Noch freie Plätze: Ferien auf Schloss Dankern

**O**sterferien 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-Mit-

glieder (240 Euro für Nichtmitglieder), dafür bekommen die Kinder viel geboten: Bewegung und Spiele an frischer Luft, Besuch im Spaßbad, Ponyreiten, Abenteuerspielplatz, Minigolf, Hochseilgarten und Lagerfeuerro-

mantik – all das begleitet von einem engagierten Betreuungsteam unter der Leitung von Anke Viemeyer, die weitere Informationen zur Ferienfreizeit geben kann (Tel.: 0228 / 676868, E-mail: info@ssf-bonn.de).

saniteam • rehearteam • 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

# Hoffnung auf Bestzeiten erfüllt

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften in Essen

Die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften waren der erste Schritt in eine bessere Zukunft für den Deutschen Schwimmsport. Besonders die jungen Talente Jahrgang 1992 und jünger bei den Damen und 1989 und jünger bei den Herren machten auf sich aufmerksam. Leider gelang es nicht allen Aktiven, die Leistungen der letzten Wochen nochmals zu verbessern, aber alle schwammen im Bereich ihrer persönlichen Bestzeiten.

Joseph Kleindl war mit seinen Leistungen sehr zufrieden und freute sich besonders über die Bestzeiten über 800m Freistil in 8:21,66 (Platz 13), 400m Lagen in 4:35,79 (19. Platz), 1500m Freistil in 15:54,64 (12.) sowie über 200m Schmetterling in 2:05,65 (27.).

Verena Ebert war trotz Erkältung sehr gut dabei und konnte sich über viele Bestzeiten freuen: 100m Freistil in 0:58,48 Minuten, 50m Rücken in 0:30,67 Minuten, 100m Rücken in 1:06,63.

Cornelia Bauer musste zu Beginn nicht nur im Wasser kämpfen, sondern auch mit einer Erkältung, konnte sich dann aber von Tag zu Tag steigern und am Sonntag das B-Finale über 100m Lagen erreichen. Als Siegerin im B-Finale steigerte sie sich nochmals auf eine sehr gute neue Bestzeit von 1:04,25. Ihre Zeiten über folgende Strecken: 100m Brust – 1:14,11 (Platz 30), 50m Rücken – 0:30,90 (Platz 48), 200m Lagen – 2:22,70 (Platz 18) Bestzeit, 100m Schmetterling – 1:03,73 Bestzeit, 50m Freistil –

0:26,71 Bestzeit sowie 100m Lagen Vorlauf – 1:05,18.

Larissa Herboth konnte ihre guten Leistungen der vergangenen Wochen bestätigen: 50m Schmetterling in 0:29,25, 100m Schmetterling in 1:05,36, 200m Schmetterling in 2:26,45 sowie 100m Lagen in 1:08,83.

Auch Markus Schwarze kann mit seinen erreichten Leistungen sehr zufrieden sein, könnte aber bei etwas mehr Training sicherlich noch deutlich mehr erreichen (100m Freistil – 0:52,17 Bestzeit sowie 50m Freistil – 0:23,74).

Tom Kochalski sammelte bei seinem ersten Start auf einer Deutschen Meisterschaft viele neue Erfahrungen und mit 2:26,11 über 200m Brust

blieb er im Bereich seiner Möglichkeiten.

Für Matthias Annweiler hatte das Studium bis zum Sommer absoluten Vorrang und er begann erst im September wieder mit dem Training, zunächst nur, um die DMS-Mannschaft zu verstärken. Da seine Leistungen aber deutlich besser als gedacht waren, trainiert er jetzt wieder regelmäßig. In Essen ging er über 50m Rücken an den Start und verpasste mit 0:27,51 knapp seine Bestzeit.

Auch im ersten Jahr nach dem Weggang von Nina Schiffer konnten wir einen Endlauf erreichen und bei dem Niveau der diesjährigen Meisterschaften mit drei Europarekorden, vielen Deutschen Rekorden und Jahrgangsrekorden ist um die Zukunft in unseren Reihen gut gesorgt.

Ute Pilger

Alle Ergebnisse unter:

[www.ssf-bonn-schwimmen.com](http://www.ssf-bonn-schwimmen.com)

## Jahrgangsschwimmfest in Solingen

Super-Kracher durch Rebecca Heinen

Da die anderen Aktiven ihrer Mannschaft entweder in Essen bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften oder aber bei der DMS-Kreisklasse gemeldet waren, musste Rebecca Heinen beim Jahrgangsschwimmfest das „Unmögliche“ ohne die Unterstützung ihrer Mannschaftskameraden schaffen. In Solingen hatte sie die letzte Möglichkeit, den Altersklassenrekord für 12-Jährige über 200m Schmetterling von Nikole Hasse aus dem Jahre 1977 zu unterbieten. Mit Erfolg: In einem Rennen gegen die Uhr (die Nächstplatzierte in ihrem Jahrgang war 1:03 Minuten langsamer) verbesserte sie den Rekord um 3,39 Sek. auf 2:23,61. Für ihren Trainer Stefan Koch ist diese Leistung noch höher einzuschätzen, als die gezeigten Leistungen in Essen. Rebecca verbesserte ihre alte Bestmarke damit um gut 6 Sekunden.

Traditionell stehen in Solingen freitagabends die 400m Lagen auf dem Wettkampfprogramm. Für Evelyn Heinen und ihre 2. Mannschaft war dies eine gute Möglichkeit, den Leistungsstand der Aktiven zu überprüfen und so ging die komplette Mannschaft an den Start. Besonders die jüngsten Aktiven überzeugten an diesem Abend; so konnte sich Mike Heinen (Jg. 1998) um mehr als 15 Sekunden auf 6:23,23 steigern und wurde Zweiter in seinem Jahrgang. Besonders positiv überrascht war Evelyn Heinen von Moritz Brandt (Jg. 1998): er konnte seine Bestzeit am deutlichsten verbessern und belegte mit einer Zeit von 6:35,70 den 3. Platz. Yannik Lüdtko gewann in seinem Jahrgang mit der Zeit von 5:47,54 und Rebecca Heinen im Jahrgang 1996 in 5:26,80.

Alle Ergebnisse unter:  
[www.ssf-bonn-schwimmen.com](http://www.ssf-bonn-schwimmen.com)

## Garantiert spannend

Internationales Jugendschwimmfest 2009

Die Vorbereitungen für das weit über die Bonner Stadtgrenzen bekannte Meeting sind nahezu abgeschlossen und auch in diesem Jahr werden wieder einige der besten Nachwuchsschwimmer am Start sein – beim 31. Jugendschwimmfest der SSF Bonn, das vom 6. bis 8. Februar im Bonner Frankenbad ausgetragen wird.

Für 2009 konnte die technische Ausstattung nochmals verbessert werden. So werden Zeitmessmatten an beiden Beckenseiten für exakte Zwischenzeiten sorgen und mit Hilfe von Reaktionsmatten auf den Startblöcken können die Trainer die Startzeiten ihrer Aktiven auf der Leinwand ablesen. Wie schon 2008 wird es Live-Bilder vom Wettkampfgeschehen auch im Internet geben.

Zwischen den beiden Veranstaltungsabschnitten am Samstag wird es einen Emp-



fang mit einer interessanten Talkrunde in der Vorhalle des Frankenbades geben. Für die musikalische Unterhaltung wird die Big-Band des Tannenbusch Gymnasiums sorgen. Anschließend laden wir alle Sponsoren, Förderer sowie Vertreter aus Politik und Sport zum Finalabschnitt auf die Tribüne des Frankenbades ein.

In drei Tagen werden die Sieger in 36 Wettkämpfen ermittelt.

# Auf dem Weg nach oben

Nach dem Umbruch in der Schwimmabteilung

**A**uch wenn Britta Steffen mit ihrem Olympiasieg viel für das Ansehen des deutschen Schwimmsports getan hat – die deutschen Nachwuchsschwimmer haben vielerorts mit ungünstigen Rahmenbedingungen und nicht zuletzt dem Problem zu kämpfen, Schule und Sport unter einen Hut zu bringen. Um Höchstleistungen im Schwimmen zu erbringen, bedarf es eines eisernen Willens, eines hervorragenden Trainers und einer intakten Trainingsgruppe. Diese Voraussetzungen sind bei den SSF Bonn erfüllt und so hat sich im Verlauf der vergangenen Monate eine hoffnungsvolle Nachwuchsgruppe herausgebildet.

Gemeinsam mit Verena Ebert, Franziska Heinen, Kai Winterhof, Tom Pilger und Jo-

seph Kleindl bilden die Deutschen Jahrgangsmeisterinnen Cornelia Bauer und Rebecca Heinen das Kernteam, zu dem im Dezember mit Nina Yousefi an eine weitere junge Aktive kam. Da es aber im Schwimmsport ohne Fleiß keinen Preis zu gewinnen gibt, ist es ganz wichtig, dass auch Familie und Freundeskreis den sportlichen Einsatz der jungen Aktiven unterstützen.

## Ziele und Grenzen

Das neue Trainerteam der SSF hat sich ehrgeizige Ziele gesetzt, aber schon wenige Monate nach den Umbesetzungen haben sich sowohl einigen Aktiven als auch Trainern und Abteilungsleitung Grenzen aufgezeigt. Derzeit zum Beispiel schwimmen bei den SSF Bonn 154 Aktive in

sechs Trainingsgruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen – so viele Aktive wie in den vergangenen fünf Jahren nicht. Vor dem Hintergrund, dass viele Vereine sich inzwischen zu teils sogar überregionalen Startgemeinschaften zusammenschließen, ist dies für einen einzelnen Verein schon etwas Besonderes.

Auch ein Großverein wie die SSF Bonn kann den gegenwärtigen Trainingsbetrieb nur mit breiter Rückendeckung, dem Engagement ehrenamtlicher Organisatoren und einsatzfreudigen Trainern „stemmen“. Dass dies funktionieren kann und die Arbeit zudem auch noch viel Spaß macht, haben die vergangenen Monate gezeigt. Besonders die Leistungssteigerung der im Verein groß gewordenen Aktiven war sehr erfreulich.

## Erfolg und Einsatzwille

Rebecca Heinen knackte einen der ältesten Deutschen Altersklassenrekorde und führt ganz souverän die Jahrgangsbestenliste über alle Schmetterlingsstrecken an, Cornelia Bauer konnte sich über 50 und 100 Meter Schmetterling durchsetzen und belegt über alle Bruststrecken jeweils Platz 2.

Verena Ebert (Jg. 1994) machte mit den größten Leistungssprung und belegt über 800m Freistil Platz 2 und liegt auf allen anderen Freistilstrecken im Bereich der Plätze 5 bis 8. Den Verlust seiner Trainingspartnerin Nina Schiffer hat Joseph Kleindl sehr gut verkraftet; er füllt die Führungsrolle im jungen Trainings-team hervorragend aus, konnte seine Leistungen deutlich verbessern, gehört dem C-Kader im Freiwasser-Schwimmen an und ist in der Bestenliste auf vielen Strecken auf den vorderen Plätzen zu finden. Tom Pilger schaffte es, sich über alle Bruststrecken im vorderen Mittelfeld seines Jahrgangs zu platzieren.

Diese Aktiven waren bereit, den nötigen Einsatz zu erbrin-

gen und auf viele Dinge zu verzichten. Neben der Schule trainieren sie drei Stunden täglich und im Ausdauerblock noch zwei zusätzliche Einheiten vor der Schule. Auch in der Nachwuchsgruppe (TG2) unter Leitung von Evelyn Heinen haben einige Aktive gute Fortschritte gemacht und sind durch Trainingsfleiß ihrem Ziel, die Pflichtzeiten für die Deutschen Jahrgangsmeisterschaften zu schaffen, ein Stück näher gekommen.

Schwierig wird es für das Trainerteam, wenn Jungen und Mädchen über viel Talent verfügen, nicht aber über den nötigen Ehrgeiz und Einsatzwillen. Dann ist der Psychologe im Trainer gefragt, um diese Aktiven gut durch das tägliche Training zu führen. In den vergangenen Wochen sind wir vor allem dann an Grenzen gestoßen, wenn weniger motivierte Aktive die Stimmung in den Trainingsgruppen gerade dann negativ beeinflussten, wenn das Training am härtesten war. Nicht jeder muss gleich einsatzbereit sein, bestimmte Regeln aber müssen eingehalten werden – dies deutlich zu machen und den trainingsfleißigen Aktiven weiterhin optimale Bedingungen zu bieten, hat viel Zeit und Einsatz gekostet.

## Kontinuität und Aufbauarbeit

Wir sind dennoch überzeugt: Der Umbruch sowohl im Bereich des Trainerteams als auch in der Abteilungsleitung wurde gut bewältigt und die vor vier Jahren begonnene Aufbauarbeit kontinuierlich fortgesetzt. Im Bereich der Nachwuchsgruppen TG3/TG4 /TG5 konnte mit Trainer Kersten Palmer eine bessere Strukturierung der Arbeit erreicht werden, die Zusammenarbeit mit Udo Voss und Christopf Grosskopf von den Abteilungen Moderner Fünfkampf und Triathlon zeigt im Kinderbereich ausgesprochen positive Ergebnisse. Wenn die Arbeit von Trainern, Aktiven und Funktionären weiter so gut funktioniert, werden die Erfolge bei den anstehenden Meisterschaften nicht ausbleiben!

Ute Pilger



Die Finale in der offenen Klasse finden jeweils Samstag und Sonntagnachmittag ab 15 Uhr statt.

Aktive, Trainer, Kampfrichter und Zuschauer werden viele Stunden im Schwimmbad verbringen – bestens versorgt vom Team unserer Cafeteria, die 2009 von der KostBar der Bonner Caritas unterstützt werden. Bestückt wird die Cafete-

ria aber auch wieder mit Kuchen und Salatpenden unserer Eltern.

Die Schwimmer der SSF Bonn freuen sich auf ihre Gäste. Alle Neuigkeiten und wichtige Informationen können auf der eigens zum Meeting eingerichteten Homepage nachgelesen werden: [www.SSF-jugendmeeting.com](http://www.SSF-jugendmeeting.com) Ute Pilger



## Vision verwirklicht

Wasserball: Abteilungsleiter dankt für Unterstützung und Engagement

Viel hat sich im vergangenen Jahr bei den Wasserballern getan – der besondere Dank von Abteilungsleiter Andreas Menzel gilt deshalb allen Betreuern und engagierten Eltern. Sie haben „Tolles geleistet und damit einen wertvollen Beitrag zur Umsetzung unserer Vision „SSF BONN steht auch für Wasserball“ geleistet“, meint Menzel, der in einem ganz persönlichen Rückblick einige Punkte auflistet:

- Umsetzung des neuen Trainingskonzepts für die Herrenmannschaft durch das Trainergespann Volker Stryzak / Sascha Pierry
- Erfolgreiche Integration von Jugendspielern in die 1. und 2. Herrenmannschaft
- Wiederaufstieg der 1. Mannschaft in die Verbandsliga
- Jugend A und B: Vizemeister Mittelrhein
- Jugend C: Bezirksmeister Mittelrhein + Platzierung unter den besten 8 Mannschaften NRWs
- Jugend D: NRW Zwischenrunde
- In den Sommerferien Trainingslager Jugend B/C/D in Bochum

- SSF meldet Kaderathleten, die regelmäßig an Lehrgängen teilnehmen
- Verabschiedung von Norbert Baum, der sehr erfolgreich ehrenamtlich das Training der D-Jugend verantwortete
- Elke Schmitz übernimmt das Training der D-Jugend
- Zusammenarbeit mit der Schwimmabteilung zur Förderung der gemeinsamen Talententwicklung als Ergebnis des Koordinationskreises Schwimmen
- Tatkräftige Unterstützung bei der Renovierung des Bades durch Mitglieder der Abteilung

Für 2009 haben sich die Wasserballer – d.h. Abteilungsleitung, der Wasserball- und der Kassenwart sowie das Trainerteam – vorgenommen, weiter an der Professionalisierung des Angebotes zu arbeiten. Mit viel Engagement soll die Position des Vereins in der Region in und um Bonn weiter gestärkt werden, wofür es (das versteht sich von selbst) auch 2009 wieder tatkräftiger Unterstützung bedarf.



Wenn auch du Lust hast, diese spannende Mannschaftssportart einmal auszuprobieren und zwischen 9 und 12 Jahren alt bist, dann komm' beim Training vorbei:

**Mittwoch 16.15–18.00 Uhr**  
**Samstag 15.30–18.00 Uhr**

Bei Fragen kannst du dich gerne an uns wenden:

Sebastian Becker:  
02222/938464

Sascha Pierry 0228/676868  
(SSF-Geschäftsstelle)

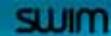
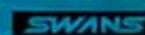
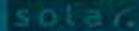
Schnapp dir also deine Freunde und sei dabei!



### Sport Vossen

[www.sport-vossen.de](http://www.sport-vossen.de)

online abtauchen



**Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:**

Schwimmanzügen 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 • Kringsweg 30 • 50931 Köln • Tel.: 0221 - 41 96 29 • [j.vossen@sport-vossen.de](mailto:j.vossen@sport-vossen.de)



## Veranstaltungstermine 2009 der STA Glaukos

8. Februar	Brunch
19. April	Antauchen
24. April	Jahreshauptversammlung
29. Mai – 1. Juni	Jugend- und Ausbildungsfahrt
8. – 10. Mai	Spezialkurs Gruppenführung (Anmeldung nach Ausschreibung)
22./23. August	Sommerfest
5. September 2009	SSF-Festival auf dem Münsterplatz (Anmeldung für die neuen Tauch- kurse CMAS *, **, *** 2009 – 2010)
25. Oktober	Abtauchen
<b>Weitere Planungen</b>	
ca. Sept. 2009	Vereinsfahrt nach Fuerteventura
ca. Nov. 2009	Theoriekurs für Einsteiger in die digitale Unterwasserfotografie

Termine für die Spezialkurse Orientierung, Gruppenführung und Nachtauchen werden rechtzeitig bekannt gegeben.

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

## Einladung zur Jahreshauptversammlung der STA Glaukos

am Freitag, den 24. April 2009 um 19.30 Uhr  
im Multifunktionsraum, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

### Tagesordnung

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

Anträge zur Versammlung sind bis zum 05. April 2009 schriftlich an Frank Engelen (Auf dem Bachfeld 20, 53229 Bonn) zu richten.

Frank Engelen (Abteilungsleiter)

# 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](http://www.metzgerei-haupt.de)  
e-mail: [metzgerei-haupt@t-online.de](mailto: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

Endlich – nach dem Rekordwinter stellt sich unsere innere Uhr langsam wieder auf hellere Tage und höhere Temperaturen ein. Wer sich jedoch der vielzitierten Frühjahrsmüdigkeit hingibt, dem wird es schwer fallen, zu seiner gewünschten Form zu finden. Körperliche Aktivität und frische Luft dagegen vertreiben die Antriebslosigkeit. Wie man am besten wieder in Schwung kommt verraten die Frühlingstipps der SSF.

# Setzen Sie sich in Bewegung!



**M**ag der Winter noch so lang und grau gewesen sein – Sport kann negative Gedanken verschrecken, weckt Unternehmungslust und hebt die Laune. Körperliche Aktivität steigert die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener Glückshormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin – mit durchweg positiven Nebenwirkungen haben Ausdauersportarten einen ähnlichen Effekt wie Antidepressiva aus der Apotheke. Unabhängig davon, ob man nun durch den Wald joggt oder Nordic Walking betreibt, ins Fitnessstudio geht oder zum Yoga. Dabei reicht bereits ein moderates, aber regelmäßiges Ausdauertraining. Optimal für die Gesundheit sind drei bis fünf Einheiten pro Woche (jeweils 30 bis 60 Minuten), wobei Anfänger mit einer geringeren Belastung starten sollten.

Um den Kreislauf nach der Winterpause wieder in Schwung zu bringen, helfen schon ein paar gymnastische Übungen am Morgen, aber auch Radfahren kann ein ideales Fitnessprogramm für den Alltag sein. Nordic Walking wiederum ist eine Sportart, die für Fitnessneulinge und Menschen mit Rückenproblemen, für Übergewichtige

und ältere Menschen geeignet ist. Und Laufen kann zwar grundsätzlich fast jeder, allerdings ist gerade hier nach der kalten Jahreszeit oder für Ungeübte ein langsamer Einstieg ins Training sinnvoll. Es dauert einige Wochen bis sich der Körper an das Joggen gewöhnt hat, sowohl das Herz-Kreislaufsystem als auch der Bewegungsapparat müssen sich erst anpassen. Das innere „Murmeltier“ zu überwinden fällt mit jedem Lauf leichter – und ganz besonders mit Gleichgesinnten.

Wichtig ist aber auch: Übertreiben Sie am Anfang nicht und nehmen Sie möglichst viel Flüssigkeit (Säfte und Wasser) sowie Obst und Gemüse zu sich.



## Laufangebote der SSF

Die SSF Bonn haben ihr Angebot für Läufer aller Leistungsklassen ausgebaut – vormittags oder abends und an fünf Tagen der Woche muss niemand einsame Runden drehen. Mehr Infos haben die Geschäftsstelle unter der Telefon-Nr. 0228/ 676868 und Diplom-Sportwissenschaftler Christoph Grosskopf unter der Email-Adresse [christoph.grosskopf@ssf-bonn.de](mailto:christoph.grosskopf@ssf-bonn.de).

Nähere Infos auch unter [www.laufen-bei-den-SSF.de](http://www.laufen-bei-den-SSF.de)



## Tipps g

- Gehen weg
- Anfänger vor
- Überforderung vermeiden
- Denke an gezielte
- Trinken, e



## Rund um's Thema Fitness

Bei der zweiten Gesundheitswoche der SSF im Sportpark Nord erfahren Sie mehr zum Thema körperliche Fitness – lassen Sie sich testen und vermessen, fragen Sie Mediziner um Rat, informieren Sie sich über die Angebote der SSF Bonn im Gesundheitssport.

**Wann: 2. bis 8. März 2009**  
**Wo: Sportpark Nord**

## Mit den SSF Bonn fit in den Frühling

### Leichtathletin Heike Drechsler empfiehlt: Raus in die Natur und laufen

„Ich denke, wenn die Sonne scheint, dann läuft es sich bereits besser. Im Frühling werden die Tage wieder länger und man sollte einfach den ersten Schritt machen, in die Natur gehen und sie genießen. Man sollte auf jeden Fall mindestens dreimal die Woche etwas tun, denn gerade diese Regelmäßigkeit macht am Ende die Fitness aus.“

[www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de)



### Zehnkampf-Olympiasieger Christian Schenk vertreibt Wintermüdigkeit mit Bewegung und gesunder Ernährung

„Wenn die Sonne wieder durch die Wolken kommt und der Frühling einzieht, verlockt mich das, nach draußen zu gehen und die warme Jahreszeit von Anfang an zu genießen. Das ist für mich auch der beste Zeitpunkt, die Wintermüdigkeit zu vertreiben. Und das Tolle ist, dass es so viele Möglichkeiten dafür gibt, von Spazierengehen über Wandern bis hin zu Rad fahren - die Hauptsache ist, sich mehr zu bewegen. Und wenn man schon anfängt, neue Kraft zu schöpfen, lassen sich vielleicht ja auch Gewohnheiten ablegen, die sich eingeschlichen haben: Anstatt am Morgen in Eile nur mal schnell einen Kaffee hinunterzuschütten, mache ich mich lieber fit und frühstücke ausgewogen. Ich achte darauf, dass mein Körper die Energiezufuhr bekommt, die er benötigt, auch über den ganzen Tag verteilt. Und ganz ehrlich: Ein schöner kalter Orangensaft oder ein frischer Salat, das macht mir schon gute Laune.“



### Gegen die Wintermüdigkeit

Gehen Sie viel an die frische Luft und in die Natur. Bewegung vertreibt Müdigkeit und gibt neuen Schwung.

Ältere Menschen sollten sich vor Beginn einer Ausdauersportart vom Arzt durchchecken lassen, ob Gelenke, Herz und Kreislauf den Belastungen gewachsen sind.

Überfordern Sie Ihren Körper nicht. Planen Sie am Anfang kürzere Trainingszeiten bei geringer bis mäßiger Belastung ein.

Achten Sie beim Training an die Aufwärmphase und auf viele Dehnungsübungen.

Achten Sie viel, achten Sie auf die Zufuhr von Vitaminen, essen Sie viel frisches Obst und Gemüse.



### Fußballtrainer Thomas Doll stellt die Turnschuhe vors Bett

„Es ist wichtig, dass man sich ein Ziel setzt. Am besten ist es, die Turnschuhe vors Bett zu stellen. Und wenn man dann vor die Türe gehen will und die Turnschuhe sofort sieht, weiß man: Ich fange jetzt mit 15 oder 20 Minuten Laufen an und mache etwas für mich.“



## Mäuseturnier war „mega“ besetzt



Beim 9. Siershahner-Mäuseturnier für Judoka der Altersklasse 1999-2001 waren einige Gewichtsklassen zahlenmäßig dermaßen besetzt, dass man für die „Mäuse“ durchaus hätte zwei Listen aufstellen können. Die Nachwuchsjudoka der SSF ließen sich aber ob der großen Teilnehmerzahl nicht beeindrucken: Von 14 Kämpferinnen kämpften sechs das erste Mal, in 9 Gewichtsklassen



holten sie sich 7 Medaillen, insgesamt wurden 35 Kämpfe gewonnen.

Yamina Bouchibane

## Ju-Jutsu



### Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Ju-Jutsu

am 17. März 2009 ab 19.30 Uhr im Gymnastikraum der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9

#### Tagesordnung

- TOP 1 Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2 Wahl des Protokollführers
- TOP 4 Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 5 Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache
- TOP 6 Bericht des Kassenwartes und Aussprache
- TOP 7 Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 8 Wahl der Abteilungsleitung
- TOP 9 Anträge
- TOP 10 Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 09. März 2009 (Poststempel) schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Alexander Zumbeck, Unter der Windmühle 55, 53332 Bornheim).

## Erfolgreich in Aachen

6 erste, 8 zweite und ein dritter Platz für die SSF-Judoka

Für den Judonachwuchs der SSF ging es in Wahlheim bei Aachen zur Sache: Anfang Dezember kämpften unsere U16-Kämpfer Maxime Junghänel und Karolina Arian beim 4. Internationalen Euregio-Maas-Rhein-Turnier. Internationale Konkurrenz aus den benachbarten Ländern Belgien, Frankreich und Holland galt es zu schlagen, was unseren Athleten auch in eindrucksvoller Manier gelang. Maxime erkämpfte sich als noch U14-Kämpfer bei den „Großen“ die Silbermedaille in der Gewichtsklasse bis 50 kg und Karolina Arian (-52 kg) errang den dritten Platz.

Gewichtsklassen, was zu folgenden Ergebnissen führte: Katharina Wigger, Cara Junghänel und Naima Günther erkämpften sich jeweils den 1. Platz und Alissa Jagenlauf erhielt Silber. Bei den männlichen U11 erkämpften sich Joshua Bach, Robert Rabe, Noah Fode und Philipp Sieber jeweils Platz 2, Bronze ging an Jacomo Stefani.

Ebenso erfolgreich ging es bei der U14 weiter. Mohamed Kochih erkämpfte sich so souverän die Goldmedaille wie Maxime Junghänel, der an diesem Wochenende zweimal startete. Silber ging an Lucas Leibnitz. Die einzigen beiden U14-Kämpferinnen erreichten jeweils das Finale; Frederieke Kuczniarz holte Gold und Hanna Ziegelski Silber.

Am Sonntag starteten dann die „Kleinen“ der U11 beim Wahlheimer-Pokal-Turnier. Die SSF-Mädels dominierten ihre

Yamina Bouchibane

## Kyudo

### Hohe Weihen in Japan

Im Mutterland des Kyudo-Sports errangen zwei Mitglieder der SSF Bonn hohe Weihen: Sven Zimmermann, Leiter der Kyudo-Gruppe bei den SSF Bonn, bestand am 31. Oktober in Tokio die Prüfung zum 6. Dan der Alljapanischen Kyudo-Föderation (ANKF). Außer ihm gibt es in Deutschland, dem zweitgrößten Kyudo-Land nach Japan, nur noch einen anderen Träger dieser hohen Graduierung. Monika Nadler hat bei einer Prüfung in Kofu (Japan) den 4. Dan erworben.

### Zweites Bonner Kyudo-Wochenende

In der kurzen Zeit ihres Bestehens (seit April 2006) hat sich die Bonner Kyudo-Gruppe bei den SSF Bonn zu einem engagierten und festen Bestandteil des Kyudo-Geschehens in Nordrhein-Westfalen entwickelt, dessen qualifiziertes Lehr- und Trainingsangebot weit über Bonn hinaus wahrgenommen wird. Das hat sich auch beim zweiten Bonner Kyudo-Wochenende gezeigt, zu dem die SSF-Gruppe Ende Oktober in den Sportpark Nord eingeladen hatte. Zum Wettkampf am Samstag und dem Kyudo-Lehrgang am Sonntag waren Teilnehmer aus ganz NRW und anderen Landesverbänden angereist. Erfreulicherweise machen inzwischen auch die Anfänger in der Gruppe nicht nur tüchtige Prüfungsfortschritte, sondern entwickeln auch Wettkampfabitionen: Sabine Törber, die im ersten Bonner Anfängerkurs 2006/07 mit Kyudo begonnen hatte, errang in ihrem ersten „großen“ Wettkampf (40 Pfeile) gleich den vierten Platz.



### SSF-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf:

- Dauerhafte und effektive **Haarentfernung** von: Achselhaaren, Haaren im Gesicht oder an den Beinen ab 50,- €
- **Permanent-Make-up** Lidstrich nur 149,- € Augenbrauen 199,- € dauerhaft und viele Jahre haltbar
- **Hautstraffungs-/Hautglättungsbehandlung** mit IPL, verbessert sofort sichtbar Mimikfältchen und erschlaffte Hautpartien
- **Entspannende Gesichtsbehandlung** inkl. Massage, Ultraschallbehandlung und Make-up 48,- €



**K. Escher** – Kosmetikerin/Visagistin  
Bonn-City · Kaiserstraße 19 · Telefon 02 28 / 22 48 44  
www.kosmetik-escher.de



# Protokoll der Jahresmitgliederversammlung der Abteilung Karate/Kendo vom 24. November 2008

**Beginn:** 20.00 Uhr

**Ort:** Roter Salon, Sportpark Nord

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

## TOP 1: Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Die amtierende Abteilungsleiterin, Petra Theobald, begrüßt die Anwesenden. Sie stellt die Beschlussfähigkeit fest und dass satzungsgemäß über die Sportpalette Oktober 2008 eingeladen wurde.

## TOP 2: Genehmigung Tagesordnung

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

## TOP 3: Bericht der Abteilungsleitung und der Dojo-Vertreter

Das Training wurde vom November 2007 bis November 2008 regelmäßig durchgeführt. Es gab keine großen unvorhergesehenen Trainingsunterbrechungen. An den letzten drei Montagen der Sommerferien wurde ein Training von Jörg angeboten. Die Abteilungsleiterin bedankt sich bei allen Trainern für ihre geleistete Arbeit, aber auch dafür, dass kurz- und längerfristiger Trainerausfall durch die Einsatzbereitschaft aller Trainer problemlos ausgeglichen werden konnte. Als neuer Trainer ist nach den Sommerferien Karl Heinz Rathgens hinzugekommen.

Zum Jahresausklang 2007 wurde wie in den Vorjahren ein gemeinsames Jahresabschlusstraining angeboten mit anschließendem gemütlichen Beisammensein. Das Sommerfest hat wie jedes Jahr mit einem gemeinsamen Grillen stattgefunden.

Seit der letzten Mitgliederversammlung gab es keine gravierenden Veränderungen in der Mitgliederzahl beider Dojos. Ende September 08 hatten wir 113 Mitglieder im Dojo Karate und 42 Mitglieder im Dojo Kendo. Durch den erfolgreichen Anfängerkurs im Herbst 2008 in der Abteilung Karate ist ein Trend nach oben zu erwarten. Eine weitere Aktion wird im Januar 2009 erforderlich sein, um die Mitgliederzahlen zu stabilisieren.

Die Karateabteilung beteiligte sich im März an der bundesweiten Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“ im Rahmen eines Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Workshops. Zu dieser Aktion, an der sich über 100 Sportvereine beteiligten, hatte der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) erstmals mit fünf Kampfsportverbänden aufgerufen. Wie im zurückliegenden Jahr war die Mitgliedererwerbung anlässlich der Vorstellung der SSF Bonn 1905 e.V. auf dem Münsterplatz positiv. Die Abteilung hatte einen Stand mit vielen Informationen rund um die Sportarten Karate und Kendo. Karate und Kendo beteiligten sich wie jedes Jahr aktiv an der Vorführung. Im Jahr 2008 haben wir feststehende Prüfungstermine angeboten, um so jedem Karateka die Möglichkeit zu geben, sich langfristig auf eine Prüfung vorzubereiten. Es wurden 25 Kyu-Prüfungen bei den Erwachsenen (Prüfer: Jörg) und 9 Kyu-Prüfungen bei den Kindern (Prüfer: Petra) durchgeführt und alle haben bestanden. Ganz besonders gratulieren möchten wir unseren erfolgreichen Dan-Prüflingen, Petra Theobald zum 3. Dan im Dezember 2007 und Jörg Kopka zum 4. Dan im September 2008.

Im Kindertraining sind seit Herbst Neuzugänge zu verzeichnen. Von Januar bis Juni 2008 wurde das Kindertraining in Zusammenarbeit mit der OGS Karlschule dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr durchgeführt. Zurzeit findet das Kindertraining dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr statt, das von Ingo,

Julia, Marie und Isabel geleitet wird. Petra Theobald bedankte sich bei den Trainern für ihre hervorragende Arbeit.

Monika Krämer berichtet zum Kendo:

Monika berichtet über die hervorragende Arbeit der Kendo-Abteilung und bedankt sich bei Udo, der sich seit einem Jahr um die Administration kümmert. In 2008 wurden zwei Anfängerkurse angeboten mit insgesamt 30 Teilnehmenden. Am Training beteiligen sich regelmäßig 12 bis 15 Kendoka. Monika engagiert sich zusätzlich im Kader-Frauentraining in NRW. Monika berichtet, dass der Kendo-Bundestrainer am 20. Januar 2009 bei den SSF in der Kleinen Fechtthalle ein Training geben wird.

## TOP 4: Bericht der Kassenwartin

(Der komplette Bericht liegt zur Einsicht bei der Abteilungsleitung.) Der Haushalt hat sich gegenüber 2007 nur unwesentlich geändert. Die größte Ausgabenposition wird wie immer für Trainerhonorare in den Dojos Karate und Kendo veranschlagt. Einnahmen werden im geringen Maße durch Nichtmitglieder der SSF Bonn bei den Anfängerkursen Karate und Kendo erwirtschaftet.

## TOP 5: Diskussion der Berichte

Eva erläuterte auf Nachfrage das Verfahren des jährlichen Zuweisungsbeitrages für die Abteilung.

## TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Dem Antrag auf Entlastung der Leitung wird einstimmig bei drei Enthaltungen zugestimmt.

## TOP 7: Wahl der Abteilungsleitung

Petra Theobald und Eva von Gäßler stehen für die Abteilungsleitung aus beruflichen Gründen nicht mehr zur Verfügung. Burkhard Pahde stellt sich weiter zur Verfügung.

Burkhard Pahde wird einstimmig zum Abteilungsleiter gewählt, Markus Goell zum Stellvertreter und Jörg Kopka zum Kassenwart.

## TOP 8: Nachwahl der Delegierten

Es findet keine Nachwahl von Delegierten statt, da durch die Neuwahl des Abteilungsleiters dieser automatisch Delegierter wird. Ursula Kleinheyer-Thomas und Burkhard Pahde stehen weiterhin als Delegierte, Udo Woelky als Vertretung zur Verfügung.

## TOP 9: Verschiedenes

Die Mitglieder der Karateabteilung bedanken sich mit je einem Präsent bei Petra Theobald für die geleistete Arbeit als Abteilungsleiterin und bei Eva von Gäßler für ihre sieben Jahre als Kassenwartin.

Der Termin für ein gemeinsames Jahresabschlusstraining ist am Montag den 15.12.2008 ab 20.00 Uhr. Die Prüfungstermine für 2009 stehen noch nicht fest, Jörg wird diese im Training mitteilen. Geplant ist im Dezember noch ein Prüfungstermin für die Kinder.

Petra Theobald  
Burkhard Pahde  
Eveline von Gäßler  
Markus Goell



## 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



## Spannend bis zuletzt

### Weihnachtsturnier 2008

**B**unt gemischt aus allen Gruppen der Abteilung waren die zehn Teams, die am Weihnachtsturnier der Tischtennispieler teilnahmen. Sportkameraden aus Damen- und Herrenmannschaften wurden gemischt mit Jugendlichen oder Hobbyspielern, was nach anfänglicher Skepsis zu einer tollen Atmosphäre führte. Schade nur, dass aus den Herrenmannschaften nicht mehr Spieler den Weg in die Halle gefunden hatten.

Bevor es los ging, konnte Abteilungsleiter Jörg Brinkmann noch die Prämien für Mitglieder-Werbung überreichen. Hier hatte sich insbesondere Robin Schwindt hervorgetan, der sich den Vereinstrainingsanzug redlich verdient hatte. Zur Nachahmung empfohlen!

Beim Turnier selbst ging es in drei Gruppen zunächst da-

rum, sich für die Platzierungsspiele in Dreier-Gruppen zu qualifizieren. Klare Verhältnisse gab es in Gruppe 1, wo alle Spiele 2:0 endeten. Jörg Brinkmann / Benjamin Ho qualifizierten sich für die Finalrunde. Ein ähnliches Bild bot Gruppe 2; nur das entscheidende Spiel musste ins Doppel. Überraschend hatte Ben Wasiljew gegen Tim gewonnen, was Joschka Hermans gegen Karo Schulz wieder ausgeglichen hatte. Im Doppel setzten sich Ben / Karo dann jedoch durch. In Gruppe 3 hingegen ein völlig anderes Bild: Alle Spiele mussten in die Doppel, wo sich schließlich Marc Stein / Wolfgang Hinze gegen Guido Richrath / Reinhard Puder durchsetzten.

In den Platzierungsspielen um Platz 7 setzten sich Benjamin Fürstenberg / Angela Tropartz zweimal mit 2:0 vor Robin Schwindt / Wilfried Drews

durch. Platz 4 erspielten sich Tim Fix / Joschka Hermans vor Achim Strehlow / Christian Hacker und Guido Richrath / Reinhard Puder.

In der Endrunde ließ zunächst Benjamin Wasiljew Jörg keine wirkliche Chance, doch in einem spannenden Spiel konnte Benjamin gegen Karo Schulz ausgleichen. Im Doppel führten Jörg/Benjamin in beiden Sätzen, mussten sich aber 12:14 und 10:12 geschlagen geben. Im zweiten Spiel gegen Marc Stein / Wolfgang Hinze zeigte das unterlegene Team wieder eine starke Leistung und gewann beide Einzel souverän mit 3:0.

Im letzten Spiel des Tages wurde es dann noch mal für das Gesamtergebnis spannend. Nachdem Marc den ersten Satz mit 8:11 gegen Ben verloren hatte, drehte er das Spiel noch mit 11:2, 11:8, 11:6. Umgekehrt schien das Spiel am Nebentisch zu verlaufen. 11:7, 11:7 gewann Wolfgang die ersten beiden Sätze gegen Karo. Diese konnte jedoch mit 12:10, 11:9. Im Entscheidungssatz warf Wolf-

## Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 15.00-16.30 Uhr im Sportpark Nord einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Mitglieder: 10 Euro, Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten.

Anmeldungen an  
Jörg Brinkmann,  
Tel. 0228 / 677910.

gang jedoch seine ganze Routine in die Waagschale und gewann mit 11:1. Und durch diesen 2:0-Erfolg waren doch alle Mannschaften punktgleich, so dass das Spielverhältnis zur Entscheidung erhalten musste. Und jetzt wurden doch zwei die Weihnachtsmänner 2008, die gar nicht mehr damit gerechnet hatten: Jörg Brinkmann und Benjamin Ho. Der Dank war den Zweitplatzierten Marc und Wolfgang gewiss. Herzlichen Glückwunsch!

Jörg Brinkmann

## Fünf von Zwölf

### Kreisrangliste Schüler B

**T**oll eingeschlagen haben unsere B-Schüler bei der Kreisrangliste 2008 – fünf Schüler waren gemeldet worden und alle erreichten die Endrunde.

Die Endrunden-Teilnehmer wurden in zwei Gruppen ermittelt. In Gruppe 1 duellierten sich Felix Ho und Michael Himel. Etwas überraschend konnte Michael sogar einen Satz gewinnen, der wie sich zum Schluss herausstellte, sogar entscheidend war. Felix verlor danach etwas unglücklich gegen Jegor Hamm (TsT Merl) und anschließend gegen Jonas Langer (TuRa Oberdrees), ließ dann aber nichts mehr anbrennen und qualifizierte sich mit 5:2-Spielen als Dritter für die Endrunde. Spannender machte es Michael. Drei Siege schienen für ihn schon das sichere Weiterkommen zu bedeuten. Nach einer 2:0-Führung gegen Luca Schulte (Fortuna Bonn) musste er aber noch eine bittere 2:3-Niederlage hinnehmen. Nun mussten sogar die Sätze zwischen drei punktgleichen Spielern gezählt werden – zugunsten von Michael, der mit dem besten

Satzverhältnis als Vierter in die Endrunde einzog.

In der Parallel-Gruppe trafen Johannes Knopp und Kushale Fernando aufeinander. Kushale siegte 11:9, 11:9, 11:9. Da Fernando gegen Luca Chrysan (TTC Duisdorf) und Thomas Widowsky (TuRa Oberdrees) chancenlos war, seine anderen Spiele aber sicher nach Hause brachte, qualifizierte er sich als Gruppendritter souverän für die Endrunde. Johannes konnte mit zwei Siegen gegen die schwächer eingeschätzten Buchheister und Ernsting die Grundlage für eine gute Platzierung bilden. Gegen Thomas Widowski ergatterte er in einem engagierten Spiel sogar einen Satz. Chancenlos war er gegen Luca Chrysan, 3:0-Siege gegen Carlos Planas (Fortuna Bonn) und Fabian Rönick (TuRa Oberdrees) jedoch bescherten ihm Platz 4. Zusammen mit dem für die Vorrunde freigestellten Benjamin Ho stellen wir dann in der Endrunde fünf von zwölf Teilnehmern. Da sollte doch was gehen! Jörg Brinkmann

## Zwei kamen durch

### Kreisrangliste der Schüler A

**B**ei der Kreisrangliste der Schüler A waren die SSF mit acht Teilnehmern unter allen Bonner Vereinen am stärksten vertreten und auch die Qualität konnte sich durchaus sehen lassen. Als Gesetzte erreichten Christian Hacker und Benjamin Ho die Zwischenrunde jeweils ungeschlagen als Gruppensieger. Ihnen folgten als jeweils Dritte ihrer Gruppen Felix Ho, Kushale Fernando und Johannes Knopp. Bedenkt man, dass bis auf Christian alle noch in der Schüler B-Klasse spielen, ist dies schon ein toller Erfolg.

Für Nedim Beste, Christoph Knecht und Jonas Sels war diese Altersklasse noch eine Nummer zu groß, Nedim aber konnte mit 3:1 gegen Kilian Theil (TuS Oberkassel) zumindest schon mal einen Sieg einfahren.

In der Zwischenrunde musste Christian, nachdem er sich bereits für die Endrunde qualifiziert hatte, im letzten Spiel gegen Felipe Camus (Fortuna

Bonn) noch eine Niederlage einstecken. Felix Ho, der gerade erst der Schüler C-Klasse entwachsen ist, musste erkennen, dass er in der Schüler A-Klasse noch eine Schippe drauf legen muss.

Benjamin Ho musste sich ganz schön strecken, um die Zwischenrunde als Gruppensieger abschließen zu können. Gegen Philipp Mykietin (TTC Duisdorf) gab es einen mühsamen Erfolg. Kushale Fernando musste bei zwei weiteren Niederlagen leider knapp die Segel streichen. Entscheidend war dabei die knappe Niederlage gegen Niklas Weber (Fortuna Bonn).

Auch für Johannes Knopp war in der Zwischenrunde Endstation. Allerdings hatte er insbesondere bei der knappen Niederlage gegen Cecil Menicken (TTC Duisdorf) seine Chancen, was für die Zukunft auf mehr hoffen lässt.

Jörg Brinkmann



# Auf ein Neues in 2009

Saisonstart steht unmittelbar bevor – TriKids gut gerüstet

Im Winter ist auch der Trainer der TriKids manches etwas gelassener angegangen. Es wurde zwar zunächst etwas für die Grundlagenausdauer getan, zum Jahreswechsel war dann aber auch mal eine Woche Pause drin. Erholung vom Schulstress tanken, Weihnachten genießen und mit Böllern und Raketen das neue Jahr begrüßen. Muss ja auch mal sein! Zu Jahresbeginn war dann aber wieder Schluss mit

lustig. Obwohl – Spaß macht das Training mit Chris ja auch.

Für alle – insbesondere aber die älteren, schon eher leistungsorientierten – Nachwuchs-Triathleten ging's da gut zur Sache. Von nix kommt halt nix! Momentan arbeitet der Trainer am so genannten Feinschliff, damit alle auf den Punkt fit sind, wenn's zählt. Systematisches Training bringt den Erfolg und Erfolg bringt zusätzlichen Spaß,

denn dann hat sich die Mühe auch gelohnt. Die guten Platzierungen im Jahr 2008 in fast allen Altersklassen sind der Beweis dafür, dass sich eine optimale Vorbereitung auszahlt.

## Rheinland Nachwuchscup 2009 erweitert

Der Rheinland Nachwuchscup wurde um einige attraktive Veranstaltungen erweitert. Das Angebot an echten Triathlons ist nun deutlich grö-

ßer. Gut für uns, denn dafür werden ja auch alle drei Disziplinen intensiv trainiert. Der Start in den ersten Saison-Wettkampf steht unmittelbar bevor. Hier wird man erstmalig sehen können, wie die Vorbereitung angeschlagen hat.

Allen Athleten und dem Trainer drücken wir die Daumen für eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2009. Und wenn's am Anfang nicht direkt bei jedem so läuft, dann immer daran denken: Die Saison ist noch lang und es kann noch viel passieren. Nie aufgeben, denn abgerechnet wird zum Schluss!

Jürgen Hesemann

## Swimathlon im Sportpark Nord



Nach dem 6. Insellauf Anfang Februar steht bereits die zweite von den SSF-Triathleten ausgerichtete Veranstaltung an: Am 8. März bittet Organisator Roman Klinkert im heimischen Sportpark Nord zum 17. Swimathlon, einer Kombination aus Schwimmen

und Laufen über verschiedene Streckenlängen (Hauptrennen mit 1 km Schwimmen und 5 km Laufen). Hier werden um die 200 Sportler erwartet. Nähere Infos finden sich auf der Veranstaltungsseite unter [www.ssf-bonn-triathlon.de/swimathlon/](http://www.ssf-bonn-triathlon.de/swimathlon/)

## Termine des Rheinland Nachwuchscup 2009:

07. Februar 2009	<b>Swim &amp; Run</b>	Leverkusen
08. März 2009	<b>Swimathlon</b>	Bonn
26. April 2009	<b>X-Duathlon</b>	Schleiden
17. Mai 2009	<b>Triathlon</b>	Mülheim-Kärlich
24. Mai 2009	<b>Triathlon</b>	Montabaur
06. Juni 2009	<b>Triathlon</b>	Leverkusen
20. Juni 2009	<b>Triathlon</b>	Hückeswagen
05. Juli 2009	<b>Triathlon</b>	Bad Neuenahr
18. Juli 2009	<b>Triathlon</b>	Kronenburg
29. August 2009	<b>Duathlon</b>	Rheinbach
06. September 2009	<b>Triathlon</b>	Brühl
20. September 2009	<b>Duathlon</b>	Bad Honnef
26. September 2009	<b>X-Duathlon</b>	Ahrweiler

## WASSERDICHT. NICHT NUR FÜR SCHWIMMER.

KOFFER



Ihre Wertsachen sind gut verpackt. In den Transportkoffern von NOVO. **Staubdicht und wasserfest mit Druckausgleich.** Nicht nur für Bonner Schwimmbäder und das Rheinufer. In vielen Größen. Schlagfest und ausdauernd – für Business, Sport, Hobby oder Abenteuerurlaub!

Besuchen Sie uns am **Verteilerkreis Bonn** oder fordern Sie unseren Kofferprospekt unter **0228 98984-0** an.

[novo.de](http://novo.de)






## Idylle am Oberrhein



Vier Tage lang befuhren die Kanuten der SSF Bonn bei ihrer zweiten Herbstfahrt Flüsse in der oberrheinischen Tiefebene: die Nahe, den Taubergießen, die Elz und den Rhein zwischen Bingen und St. Goar. Und sammelten dort wunderschöne, aber auch kuriose Eindrücke wie den von einem ausgeschlafenen Wildschwein, das den Paddlern nahe Bad Kreuznach vor die Linse geriet. Mehr dazu von Walter Düren.

**F**rüh los, denn es ging es zur Nahe. Einsatzpunkt war unterhalb der Staustufe Niederhausen. Nach fünf Kilometern passieren wir den Rotenfels, die höchste außeralpine Felswand Deutschlands. Schon liegt links Bad Münster am Stein, ein schöner Kurort, wo noch eine Gierfähre am Drahtseil verkehrt, die nur schräg zur Strömung gestellt und von der Nahe ans andere Ufer gedrückt wird. Wieder zieht eine Burg auf hohem Fels unsere Blicke an, die Kuranlagen von Bad Kreuznach mit den Salinen liegen vor uns. Plötzlich zeigt Herbert – wild-

niserfahren und wortlos – mit ausgestrecktem Arm zum linken Ufer. Da liegt ein Wildschwein direkt am Wasser unterhalb der Kuranlagen, man könnte es mit dem Paddel berühren. Nach dem ersten Foto richtet sich das Tier auf, noch ein Foto, und es trotzelt davon. Es folgen die bekannte Kanu-Slalomstrecke Bad Kreuznach, dann die Altstadt und die Brücke mit den Brückenhäusern im Sonnenschein. Am Wehr verlieren wir viel Zeit. Noch ein paar Kilometer und links anlegen. Unser Chauffeur wartet schon. Dann auf die Autobahn nach Süden, und bei Dunkelheit und Nieselregen erreichen wir unser Naturfreundehaus.

Am zweiten Tag befahren wir den Taubergießen. Gießen = Quelle, taub = ohne Kohlensäure. Es ist Rheinwasser, das irgendwo versickert und hier durch den Kies gefiltert glasklar wieder ans Licht kommt. Wir sind ganz allein unterwegs, außer uns keine Menschenseele. Nur Silberreiher, Eisvögel, Enten und Schwäne lassen sich sehen. An flachen

## Danke Udo

**M**it kurzen Unterbrechungen war Udo Voss jetzt fünf Jahre lang als Landestrainer für das Training der Modernen Fünfkämpfer in Bonn bei den SSF Bonn zuständig. Ende November 2008 teilte uns Udo mit, dass er eine Lehrerstelle in Bonn-Beuel antreten möchte. Wir wünschen Udo, der dem Verein in der ein oder anderen Funktion sicher erhalten bleibt, für diese neue Herausforderung alles Gute!



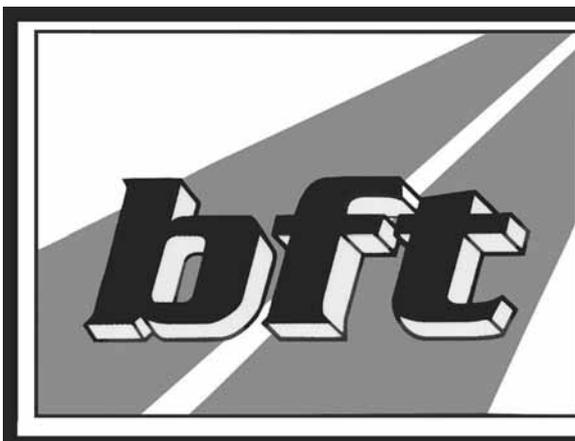
Gleichzeitig danken wir ihm für die Arbeit der vergangenen Jahre. So war Udo auch Teil des größten sportlichen Erfolgs der SSF Bonn, dem historischen Olympiasieg von Lena Schöneborn in Peking. Auch wenn Udo selbst an der Betreuung Schöneborns in den vergangenen beiden Jahren nur partiell beteiligt war, so haben 2008 fünf Aktive aus seiner Trainingsgruppe den Sprung in den Nationalkader geschafft. Paria Mahrokh (Junioren-Weltmeisterschaften) und Matthias Sandten (Jugend-Europameisterschaften) haben sich im letzten Jahr neben Lena Schöneborn für internationale Meisterschaften qualifiziert. Es gab drei Medaillen auf Deutschen Meisterschaften und weitere sechs SSF-Fünfkämpfer haben sich bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren im Vorderfeld qualifiziert. In der nächsten Ausgabe der Sport-Palette werden wir die Nachfolger von Udo präsentieren. Heute sagen wir Udo danke und wünschen ihm alles Gute für die Zukunft!

Michael Scharf

Stellen scheuchen wir schon mal Karpfen auf. Pappeln, Weiden, Erlen und prächtige Eichen bilden die Kulisse für unsere Paddeltour.

Am dritten Tag ist die Elz eingeplant, ein gemächlich fließender Wanderfluss zwischen Wiesen und Auen. Zunächst geht es durch den Vergnügungspark Rust, bis wir wieder in die Einsamkeit der

Natur eintauchen. Am vierten Tag schließlich fahren wir noch ein Stück auf dem schönen deutschen Rhein. Wir setzen in Bingen ein, die Mittagspause ist auf Pfalzgrafenstein. Es grüßen Bacharach, Oberwesel und die Loreley. In St. Goar verladen wird die Boote, und es verabschieden sich Sybille, Herbert, Gisela, Peter, Resi und Walter, und wir freuen uns auf eine neue Tour – bis bald!



# TANKEN & MEHR





# Premiere geglückt

Erstmals in NRW regionale Meisterschaft auf dem Großfeld

Zum ersten Mal in NRW wird im Rahmen der laufenden Unihockey-Saison eine regionale Großfeld-Meisterschaft ausgetragen. Die neue Liga besteht aus fünf Teams – neben den SSF Bonn sind der ASV Köln, TV Refrath, TV Südkamen und der UHC Münster mit von der Partie – und soll dem international üblichen Großfeldspielbetrieb auch in NRW zum Durchbruch verhelfen. Auf dem Großfeld wird, wie im Eishockey, mit einem Torhüter und fünf Feldspielern gespielt, auf dem

Kleinfeld hingegen nur mit drei Feldspielern. Der Sieger der neuen Großfeldliga kann direkt in die 2. Bundesliga aufsteigen.

Dabei glückte den SSF Drachons ein erfolgreicher Einstand in die neue Liga. Das erste Spiel gegen den starken UHC Münster war hart umkämpft und blieb lange Zeit völlig offen. Erst im Schlussabschnitt setzten sich die Bonner durch und landeten einen letztlich verdienten Arbeitssieg (6:3). Den Unterschied machte in diesem Spiel der starke er-

ste Block der SSF mit Kapitän Kandziora, Patocka, Janesch, Wolk und Hahnen. Diese Reihe erzielte fünf der sechs Treffer. Insgesamt kamen auf Bonner Seite 14 Spieler zum Einsatz; fast der gesamte Kader konnte somit Erfahrung auf dem Großfeld sammeln. Neben den zuvor Genannten spielten Tölzer (im Tor), Kuznecov, Rojcek, Furch, Mayer, Macht, Mittermüller, Würdemann und Selhofer.

Weniger Mühe hatten die SSF-Drachen im zweiten Spiel gegen den TV Südkamen. Zwar gelang es den ausschließlich defensiv agierenden Südkamenern ein Drittel lang ihr Tor sauber zu halten (0:0), mit dem 1:0 in der 21. Minute aber war der Bann gebrochen. Am Ende siegten die Bonner auch in dieser Höhe verdient mit 11:0. In diesem Spiel kam auch die zweite Reihe zu Treffern.



Auf dem Kleinfeld musste das erfolgsverwöhnte Team der SSF in der Regionalliga eine unerwartete Niederlage (4:5) gegen den UHC Münster einstecken. Die Westfalen sicherten sich mit dem Erfolg überraschend und mit nur einem Punkt Vorsprung auf Bonn den Herbstmeistertitel. Das verspricht Spannung für die Rückrunde im Frühjahr. Die Entscheidung wird wohl erst am letzten Spieltag im März 2009 fallen, wenn beide Teams erneut aufeinander treffen. Dabei geht es dann auch um die Qualifikation für die gesamtdeutsche Meisterschaft.

Hannes Selhofer

## Girls only

Erste Mädchengruppe im Unihockey bei den SSF Bonn

Unihockey ist ein Mannschaftssport, den Jungen und Mädchen gleichermaßen ausüben können, doch ist es immer schwer, sich alleine gegen die Jungs durchzusetzen. Deshalb bieten wir ab dem 18. Februar und nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ zwei neue Kurse im Sportpark Nord nur für Mädchen an.

### Trainingszeiten

**Bis Jahrgang 1997:** mittwochs von 15.30 bis 17.00 Uhr

**Ab Jahrgang 1996:** mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr

Zum Reinschnuppern bieten wir den Nichtmitgliedern die Möglichkeit bis zu den Osterferien für 20 Euro den Kurs zu besuchen. Mitglieder bei den SSF Bonn auch aus anderen Abteilungen können kostenlos an diesem Angebot teilnehmen.

Mehr über unseren Sport findet sich auf unserer Homepage ([www.unihockey-bonn.de](http://www.unihockey-bonn.de)) und zusätzliche Infos haben Jan Patocka (Tel.: 0179/9496854 oder E-mail: [jan@unihockey-bonn.de](mailto:jan@unihockey-bonn.de)) und Anke Vietmeyer (Tel.: 0228/676868) oder E-mail: [anke.vietmeyer@ssf-bonn.de](mailto:anke.vietmeyer@ssf-bonn.de)).



**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

# Immer eine Freie in Ihrer Nähe!



# Offener Bewegungstreff



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

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

Wir wollen mit unseren Angeboten aktuell bleiben und unsere Teilnehmer mit einem gesunden Sportangebot zufriedenstellen. In den Sommermonaten finden bei schönem Wetter manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt. Strukturelle Veränderungen und Neuerungen in den angebotenen „offenen“ Sportgruppen (z.B. Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer oder Räumlichkeiten) sind möglich, manchmal leider auch kurzfristig. Daher sollten sich Interessenten bitte vorher am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der SSF-Geschäftsstelle oder im Internet über den aktuellen Stand informieren.

Die Jahres- 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 und in den Fitnessräumen.

### 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 14. Januar 2009

### 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

Di	11.00 - 12.15 Uhr (ab 3. März 2009)	Bootshaus Beuel
Mi	11.15 - 12.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi	8.45 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord

### Yoga

Mi	8.00 - 9.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-----------------	----------------

### Yoga für Frauen

Mi	20.00 - 21.30 Uhr (ab 4. Feb. 2009)	Gottfried-Kinkel RS
----	-------------------------------------	---------------------

### Body and Mind

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

### Pilates

Mo	9.00 - 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

### Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

### Seniorengymnastik

Mi	9.30 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
----	------------------	----------------

### Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

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

### Gesund und fit

Mi	19.00 - 20.15 Uhr	Sportpark Nord
Do	20.00 - 21.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg

### Bauch-Beine-Po

Di	9.15 - 10.45 Uhr (ab 3. März 2009)	Bootshaus Beuel
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
----	-------------------	----------------

### 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	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	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

Neu! seit Januar 2009

**Erweitertes Sportangebot im Bootshaus Beuel**

Da sich unsere beiden Sportangebote Rückenfit und Bauch-Beine-Po, mittwochvormittags im Bootshaus Beuel großer Nachfrage erfreuen, werden wir diese Sportangebote ab März 2009 zusätzlich dienstagsvormittags zu folgenden Zeiten in Beuel anbieten.

**Bauch-Beine-Po**

Dienstags 9.15 - 10.45 Uhr (ab 3. März 2009)

**Rückenfit**

Dienstags 11.00 - 12.15 Uhr (ab 3. März 2009)

Beide Gruppen leitet Doreen Robel

**Erweiteretes Angebot Yoga**

Zusätzlich zu unserem Yoga-Angebot (für Männer und Frauen) mittwochs 8.00 - 9.15 Uhr im Sportpark Nord bieten wir ab 4. Februar 2009 eine weitere Yogagruppe an:

**Yoga für Frauen**

Mittwochs 20.00 - 21.45 Uhr  
in der Gottfried-Kinkel Realschule in Kessenich

Beide Yogagruppen leitet Renate Hildebrand



**Spaß und Sport ab 15 (bis 90)**

Donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr im Sportpark Nord

**"UN POCO LOCO" – ein bisschen verrückt.**

Für Jeden was dabei, das sportliche Allerlei.

Wir bieten ein vielfältiges und abwechslungsreiches Sportangebot an, für junge und ältere Erwachsene und all Jene, die fit sind und sich ewig jung fühlen.

Für Mädels, Jungs, Frauen und Männer.

Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit ... Spaß, Sport und Raum zum Austoben. Teilnehmer und Übungsleiter entscheiden je nach Wetterlage, Teilnehmeranzahl, Teilnehmerwünschen und Übungsleiterplänen, welches der folgenden Angebote am jeweiligen Abend durchgeführt wird.

Badminton, Basketball, Handball, Fussball, Volleyball, Flag Football, Prellball, Tchukball, Laufen, (im Stadion und umliegender Umgebung), Seilspringen, Akrobatik auf Matten, Kräftigungsübungen mit (Therabänder, Kleinhanteln) und ohne Geräte, Schach, Skat, ...

Neugierig? Dann kommt vorbei und macht mit!  
Wir warten auf Euch!

Leitung: Julian Bentrup und Frederic Letzner



**Sleeping Art** SCHLAFKONZEPTE

*classic collection*

15% für SSF Mitglieder\*



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



\* gilt nicht für Angebots- bzw. reduzierte Ware

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



**Infos zu allen Kursen bitte  
in der Geschäftsstelle erfragen.  
Telefon 0228 / 67 68 68 und  
info@ssf-bonn.de**

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

## Badmintonkurse für Erwachsene

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

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

## Badmintonkurse für 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
----------	--------------------------	-------------------

## 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 bis Jg. 1997	mittwochs	15:30 – 17:00 Uhr	SPN (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1996	mittwochs	19:00 – 20:30 Uhr	SPN (nur Mädchen)
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	18.00 – 19.00 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 Fitnessstraining	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

<b>Anfänger</b>	dienstags	19.00 – 19.45 Uhr
<b>Fortgeschr.</b>	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

<b>Aquajogging</b> (schwimmtief)	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (schwimmtief)	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (stehtief)	dienstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
	dienstags	20.30 – 21.15 Uhr	SPN
<b>Aquapower</b> (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.

# Abteilungen (für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



## Aikibudo

Angebot: Altjapanische Kampfkunst (ab 18 J.), Vorläufer des modernen Aikido  
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule  
Auskünfte: David Bender 0228/68445844

## 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: Burkhard Pahde, 0228/234302, karate-erwachsene@ssf-bonn.de  
Udo Woelky (Kendo), 02247/759416, Udo.Woelky@online.de

## Krafttraining /Fitnessstraining

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

## Kyudo

Angebot: Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
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, Raphaela 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  
Abteilungsbeitrag: 30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

## Volleyball

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



Stand 14. Januar 2009

## 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

Könlnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)

e-mail: [info@ssf-bonn.de](mailto: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

Könlnstraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführerin: Carolin Piontek

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

e-mail: [info@sport-service-bonn.de](mailto:info@sport-service-bonn.de)

## Restaurant „Canal Grande“

im vereinseigenen Bootshaus

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel),

Tel. 0228/467298

## Schwimmhallen

**Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:**

Könlnstraße 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)

**Badekapfenpflicht!**

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

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Bahnen</b>	3	3	3	3	3	mind.4	8
<b>von</b>	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
<b>bis</b>	–	–	–	–	–	–	–
<b>Uhrzeit</b>	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 Schwimmhallen 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:** Könlnstraße 250; 53117 Bonn

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

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

**Ludwig-Erhard-Kolleg:** Könlnstraße 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:** Könlnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

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

Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

**SSF-Bootshaus Beuel:** Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo, 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

# Die Vereinskollektion der SSF Bonn *für Alle!*



**Neu!!!**

**Neu!!!**

**Neu!!!**

## **Der neue SSF Präsentationsanzug**

(mit Kordelstoppfern, offener Beinabschluss mit RV an der Rückseite, RV-Taschen)

<b>Kinder</b>	<b>65,00 €</b>	Größe 128 – 164
<b>Herren</b>	<b>75,00 €</b>	Größe S – 4XL
<b>Damen</b>	<b>75,00 €</b>	Größe 34 - 46 (spezieller Damenschnitt)



**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
- **K. Escher,** Kosmetikerin/Visagistin,  
Kaiserstr. 19, 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,**  
Obernerstraße 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](http://www.ssf-bonn.de/partner.htm)

*Für Bonner.*



**Es lebe Bonn!**