

Sport- Palette



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

Ausgabe 413 / Juli 2009



Heimspiel bei den SSF

Deutsche Fünfkampf-
Meisterschaften in Bonn

www.ssf-bonn.de

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

Druckvorstufe Digitaldruck
Druckerei Satz u. Layout
Buchbinderei Cross-Media
CD-Produktion Logistik

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

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



www.sparkasse-koelnbonn.de

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

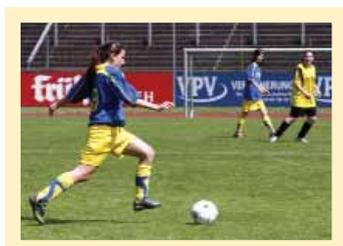


 Sparkasse
KölnBonn

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

Inhalt

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



Aus den Abteilungen:	Seite
Schwimmen	10–13
Jugend	14
Wasserball	15
Tauchen	16
Tischtennis	17
Am besten Allerkötter	18–21
Judo	22–23
Tanzen	23
Ski	24
Ju-Jutsu	24
Volleyball	25
Triathlon	26–27
Unihockey	28–29
Breitensport	30



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

Offener Bewegungstreff	Seite 31
Kurse	32
Abteilungen	33

SSF-Info

Seite 34



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

Juli

Hans Günter Wessel
 Margret Bauer
 Klaus Hagemeyer
 Claudia Wendel
 Robert Geub
 Hildegard Kirch
 Iris Lankers
 Erika Blank
 Horst Pieper
 Claudia Seeger
 Jutta Schuerhoff
 Hans Dirk Fischer
 Hans Peter Rieck
 Rudolf Schuetze
 Ruth Priska Hoffmann-Dreyer
 Margret Schloesser-Laber
 Angela Lenné
 Heinrich Anke
 Thomas Schug
 Hardy Stuesser
 Rudolf Walter
 Ute Michaelis
 Marita Sprenger
 Frank Herboth
 Paul Gerhard Hempe
 Christian Nietzel
 Ilona Mueller
 Mechthild Pannenbecker
 Robert Feld
 Rudolf Neff
 Gisela Veith
 Margareta Kempf
 Wolfgang Kusen
 Günter Schweyer
 Lothar Arndt
 Heidrun Borsbach
 Christel Streiber
 Bärbel Bressler
 Ursula Exner
 Nelly Grunwald
 Gisela Franz
 Nahid Gast

August

Hedwig Henschel
 Else Bechstedt
 Monika Faßbender
 Marlies Schulke
 Helmuth Broecker
 Hannelore Cigan
 Peter Jensen
 Hans Kalbhen
 Waltraud Latzer
 Ingrid Scheben
 Ellen Sterbies
 Otto Zwierlein
 Gisela Veltens
 Eleonore Weber
 Stamos Harinos
 Günter Piduch



Stephan Herfurtner
 Barbara Romes
 Kathrin Retzlaff
 Thea van der Lei
 Ingrid Segsneider
 Hela Nowack
 Jürgen Merkes
 Michael Buttgerit
 Erika Onnen
 Berti Fassbender
 Bernd Bollmus
 Margret Pohl-Odent
 Erika Nestler
 Rosemarie Guetelhoefer
 Günter Plum
 Frank Rissmann
 Wilfried Schaefer
 Armin Banzer
 Therese Appel

September

Thomas Heilmann
 Martina Heinen
 Andreas Menzel
 Detlef Rosenbaum
 Ursula Schneider
 Juergen Dreißigacker
 Christoph Wahlen
 Walter Ciezki
 Rolf Lichterfeld
 Maurizio Papa
 Wilhelm Runkel
 Friedrich Deutsch
 Anita Michael
 Paul Kreuz
 Klaus Krummrich
 Rosa Staffa
 Kiumars Fartasch
 Aloys Schnitzler
 Barbara Schallenberg
 Eduard Schell
 Klaus Zorn
 August Schlienkamp
 Peter Jakob
 Thomas Preisler
 Gottfried Mueller
 Marese Hoenig
 Waltraud Schoeneseifen
 Ferdinand Frings
 Wolfgang Junge
 Ingeborg Luenser
 Rolf Stengert
 Matthias Ludwig
 Asegedech Budczinski
 Gerhard Bungert
 Horst Fleischhauer
 Siegfried Hahlbohm

SSF-Termine

21.07.-02.08.09	SSF-Fahrradtour nach Rügen
10.-14.08.09	SSF-Sommercamp im Sportpark Nord
Do, 20.08.09	Gesamtvorstandssitzung
Fr, 21.08.09	Jugendvollversammlung im Sportpark Nord
Mi, 02.09.09	Abteilungsversammlung der Volleyball-abteilung im Bootshaus
Sa, 05.09.09	SSF-Festival auf dem Münsterplatz
So, 13.09.09	Citylauf Bonn
Do, 17.09.09	Mitgliederversammlung
Sa, 17.10.09	Fahrt der SSF-Jugend zum Europa Park Rust

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. September 2009

Sommerferien in der Geschäftsstelle

Während der Sommerferien, also in der Zeit vom 2. Juli bis 16. August 2009, ist die Geschäftsstelle der SSF Bonn zu folgenden Zeiten geöffnet:

montags	13 – 17 Uhr
dienstags	9 – 14 Uhr
mittwochs	13 – 17 Uhr
donnerstags	9 – 14 Uhr

Freitags bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Startschuss zum 34. SSF-Festival

Am 5. September geht es in die nächste Runde, dann sind alle Mitglieder gefragt, Bonns größten Sportverein würdig zu vertreten. Wieder einmal gilt es, den Besuchern auf dem Bonner Münsterplatz ein kreatives und spannendes Programm zu bieten, das die Vielseitigkeit des Vereins repräsentiert.

Neben actionreichen sportlichen Darbietungen und informativen Interviews können vor allem Kinder einen erlebnisreichen Tag mit vielen Mitmachaktionen genießen.

Damit ein – im wahrsten Sinne des Wortes – bühnenreifes Programm geboten werden kann, ist jede helfende Hand willkommen – Anmeldungen hierzu bitte an die SSF-Geschäftsstelle (Kölnstr. 313a, Tel.: 0228/676868).

Citylauf Bonn – mit Speed durch die Innenstadt

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn wagen sich an eine neue Großveranstaltung. Eine Woche nach dem Münsterplatz-Festival wird die Stadt wieder in blau-roten Farben schwelgen, denn am 13. September laden die Triathleten der SSF Bonn und die Sport Service Bonn GmbH alle Läufer aus der Region ein, sich über zehn Kilometer auf einem schnellen, zwei Kilometer langen Rundkurs durch die Bonner Innenstadt zu messen. Neben dem Elitelauflauf als Höhepunkt



wird es auch Läufe für Fitness- und Freizeit-Läufer geben. Weiterhin wird ein Schülerlauf über zwei Kilometer angeboten. Start und Ziel werden auf dem Marktplatz sein. Die Organisation liegt in den Händen von Carolin Piontek und Christoph Großkopf. Weitere Infos finden Sie unter www.citylauf-bonn.de.

Welch ein Verein!

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

was war das doch für ein tolles Wochenende am 23./ 24. Mai! Unsere Schwimmer räumen bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Hamburg ab wie seit zehn Jahren nicht mehr und Cornelia Bauer sichert sich dabei gleichzeitig die Startberechtigung für die Jugend-Europameisterschaften. Zur gleichen Zeit erringt unsere Fünfkampf-Olympiasiegerin Lena Schöneborn ihren dritten Deutschen Meistertitel beim Heimspiel in Bonn. Bereits vorher hatten sich die D-Jugend Volleyballer wie auch einige Leichtathleten für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifiziert.

All dies sind deutliche Anzeichen dafür, dass wir bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn – vielleicht sogar – im Gegensatz zum bundesdeutschen Trend eine positive Entwicklung im Leistungssport verzeichnen können. Das liegt sicher auch daran, dass wir mit unseren Trainern (und hier nenne ich stellvertretend nur die „Hauptamtlichen“ Stefan Koch und Kersten Palmer im Schwimmen, Christoph Großkopf im Triathlon und Tobias Piatek im Modernen Fünfkampf) eine gute Wahl getroffen haben. Wichtig ist vor allem auch, dass es bei den SSF Bonn ein klares Nachwuchskonzept gibt, dessen „Rückgrat“ die schwimmerische Ausbildung der Kinder ist, die daran anschließend und entsprechend ihrer Talente in die Sportart weitergeleitet werden, in der sie für sich die höchste Zufriedenheit finden und die größten Erfolgsmöglichkeiten haben. Diese Entwicklung wird der Vereinsvorstand durch ein zusätzliches Konzept zur Leistungssportförderung bei den SSF Bonn unterstützen. Mit diesem Konzept sollen eine optimale duale Karriere – also das Zusammenspiel von sportlicher und schulisch-beruflicher Entwicklung – unterstützt sowie die Gesundheit der Sportler und deren Leistungsentwicklung gefördert werden. Dazu wird es bei den SSF Bonn ein Top Team der Spitzenathleten und ein Perspektivteam der besten Nachwuchsathleten geben.

Wenn wir von dieser positiven Entwicklung sprechen, so dürfen wir den Abstieg unserer Volleyballer aus der 2. Bundesliga nicht verschweigen. Hier ist es uns eben leider nicht gelungen, genügend talentierte Nachwuchssportler aus der Region an die 1. Mannschaft heranzuführen. Dadurch war die Konkurrenzsituation dort überschaubar und nicht leistungsfördernd genug.

Längst nicht alle der heutigen Clubmitglieder kennen die Historie des Schwimmbades im Sportpark Nord. Dieses Bad wurde 1969 mit Mitteln von Bund und Land gebaut. Die Stadt Bonn stellte das Grundstück, und die SSF Bonn führten das Bad im Sportpark Nord seit 1970



mit der Auflage, Leistungs- und Spitzensport im Verein zu betreiben. Dieses Modell hat sich zum Glücksfall für alle Beteiligten entwickelt, denn so hat der Verein zum einen ein tolles Angebot im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport für die Bonner Bevölkerung eingerichtet und zum anderen seit 1970 dreizehn Sportlerinnen und Sportler im Schwimmen und Modernen Fünfkampf zu den Olympischen Spielen entsandt. Ihre Kompetenz bei der Führung eines Schwimmbades möchten die SSF Bonn jetzt auch auf das Frankenbad ausweiten. Hierzu wird es in den nächsten Wochen Gespräche mit dem Sportamt der Stadt Bonn geben, um zu prüfen, ob eine solche Lösung Vorteile für die Stadt und die SSF Bonn hat. Wir werden Sie an dieser Stelle über die aktuelle Entwicklung informieren und hoffen, dass sich aus dieser Idee ein ökonomischer und sportfachlicher Nutzen für alle Parteien generieren lässt.

Abschließen möchte ich meine Bemerkungen mit einem Hinweis an Sie, liebe Mitglieder der SSF Bonn. 2009 ist das Jahr des Deutschen Sportabzeichens. Also meine herzliche Bitte an die vielen tausend Clubmitglieder: Machen Sie es unserem Bundespräsidenten a.D. Richard von Weizsäcker nach, der sich diesem Fitness-test auch im Alter immer wieder stellt. Legen Sie in diesem Jahr ihr Sportabzeichen ab und zeigen Sie damit, wie aktiv die Mitglieder der SSF Bonn sind! Ich selbst bin da inzwischen mit gutem Beispiel vorangegangen und kann nur sagen, es hat Spaß gemacht. Die Termine fürs Sportabzeichen übrigens erfahren Sie in unserer Geschäftsstelle – auf bald also beim Sport!

Michael Schanz



Gute Zeiten, gute Stimmung

SSF beim Bonn-Marathon

Supersound und Superstimmung an den Streckenkilometern 6 und 27 – an den von den SSF Bonn betreuten Abschnitten des diesjährigen Bonn-Marathons kamen Sportler und Fans auf ihre Kosten. In der Hermannstraße wurden nicht nur die Läufer von lauter, an-

spornender Musik begleitet, sondern auch die gewohnt souveräne Moderation von Silke Velten und Silvia Köster-Kaldenbach sorgte für eine tolle Atmosphäre und lockte zusätzlich Fans an.

Ganztägig wurden die freiwilligen Helfer und Streckenposten der SSF, die extra früh

aufgestanden waren, mit Essen und Trinken versorgt und konnten die Teilnehmer so gestärkt lautstark anfeuern und zusätzlich motivieren. Kann durchaus sein, dass die SSF-Athleten dadurch „zweite Luft“ erhielten, ihre Ergebnisse jedenfalls können sich sehen lassen: Auf Platz 24 kam Christoph Aschemann (Abteilung Triathlon) mit einer Zeit von 2:56:28, auf Platz 53 landete Manfred Holthausen (ebenfalls Abteilung Triathlon) mit 3:03:48 Stunden.



Holger Hennecke

Tolle Leistungen beim Halbmarathon

Beim Halbmarathon erkämpfte sich SSF-Triathlet Oliver Strankmann einen sensationellen 4. Platz in 1:14:50 Stunden, Platz 25 erreichte René Göldner von der Abteilung Triathlon (1:19:09). Herausragend auch die Leistung von Holger Hennecke, der eine Woche zuvor in den USA den Boston-Marathon absolviert hatte: In Bonn über die halbe

Distanz startend qualifizierte er sich mit einer Zeit von 1:29:29 Stunden für den New York-Marathon im November 2009.

Alles in allem also ein voller Erfolg für die SSF – wir bedanken uns bei einem grandiosen Helferteam, das neben der Absicherung der Straßen für tolle Stimmung sorgte, bei Bruno Hoenig für die Bereitstellung seines Fahrradladens sowie für die Verpflegung der Helfer und Streckenposten.

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

am Donnerstag, dem 17. September 2009, um 19.30 Uhr im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

- Top 1 Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- Top 2 Feststellung der Tagesordnung
- Top 3 Mitteilungen des Vorstandes
- Top 4 Ehrungen
- Top 5 Haushaltsrechnung 2008
- Top 6 Jahresbericht 2008 des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 7 Entlastung des Gesamtvorstandes
- Top 8 Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses
- Top 9 Satzungsänderungen
- Top 10 Einzelvorhaben des Clubs
- Top 11 Anträge
- Top 12 Verschiedenes

Zu Top 9: Änderungen sind geplant für § 5 Mitgliedschaft, § 17 Vorstand, § 18 Gesamtvorstand, § 20 Abteilungen, § 23 Datenschutz: Die Änderungsvorschläge können auf der Homepage und in der Geschäftsstelle des Vereins eingesehen werden. Anträge der Mitglieder zu einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle der SSF Bonn 1905 e.V., Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn, bis spätestens zum 03.09.2009 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

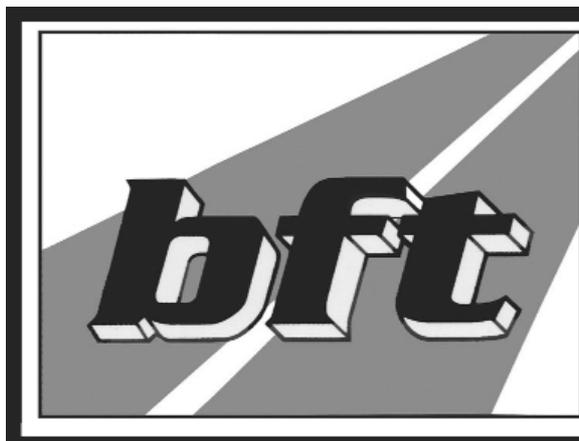
Michael Scharf (Vorsitzender)

Michael Scharf im DOSB-Beirat

Michael Scharf, Vorsitzender der SSF Bonn und Leiter des Olympiastützpunktes Rheinland, ist bei der 26. Sitzung des DOSB-Präsidiums in Berlin in den Beirat Leistungssportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) berufen worden.

Nach dem Ausscheiden einiger Mitglieder aus dem Beirat Leistungssportentwicklung war eine Reihe von Nachbesetzungen erforderlich geworden. Neben Michael Scharf wurden Rolf Beilschmidt

(Hauptgeschäftsführer des Landessportbundes Thüringen), Heiner Gabelmann (Sportdirektor des Deutschen Schützenbundes), Dr. Lutz Nordmann (Direktor der Trainerakademie), Prof. Dr. Arndt Pfützner (Direktor des Instituts für Angewandte Trainingswissenschaften), Dirk Schimmelppfennig (Sportdirektor des Deutschen Tischtennisbundes), sowie Thomas Schwab (Generalsekretär des Bob- und Schlittenverbandes für Deutschland) in das Gremium berufen.



TANKEN & MEHR





An die Bälle, fertig, los!

SSF Bonn wollen mit einer Mädchenmannschaft in die Fußballsaison starten



Spaß mit uns am Ball“ – Unter diesem Motto stand der Tag des Mädchenfußballs, zu dem die SSF Bonn am 10. Mai in den Sportpark Nord eingeladen hatten. Dabei ging es den Teilnehmerinnen denn auch weniger um

Tore und Punkte, als darum, dieses Motto voll und ganz in die Tat umzusetzen.

Im Vordergrund standen an diesem Tag die Mädchen, die gerne Fußball spielen und Spaß an Bewegung haben. Die Schwimm- und Sport-

freunde Bonn wollen den Mädchen die Möglichkeit geben, diesen Sport auszuüben und auf lange Sicht den Mädchenfußball im Verein etablieren. Insgesamt haben schon über 20 Mädchen Interesse gezeigt, bei den SSF Bonn zu trainieren, und finden sich noch mehr interessierte Mädchen ab 7 Jahren, kann auch der Verein sein Ziel umsetzen, mit einer Mädchenfußballmannschaft in die kommende Saison zu starten.

Wer neugierig geworden ist und Spaß am Fußballspielen hat, der kann dienstags und donnerstags von 16 bis 19 Uhr am Werferplatz im Sportpark Nord vorbeischauen; weitere Infos hat die Geschäftsstelle unter Tel. 0228 / 676868.

Nicole Hartmann

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Yoga-Kurse bei den SSF Bonn

Unter Leitung von Parivash Adami (Nirmala) bieten die SSF Bonn jetzt auch Yoga-Kurse für Anfänger und Übende an. Neue, acht Abende umfassende Kurse starten am 20. August, Treffpunkt ist in der Internationalen Begegnungsstätte in der Quantiusstraße 9. Mitzubringen sind Lust und Neugier, den eigenen Körper zu spüren, bequeme Kleidung und Socken, eine Matte, evtl. eine dünne alte Decke und Kissen sowie, wenn vorhanden, ein Yoga-Kissen.

Termine und Anmeldung

Donnerstags, 17.30-19 Uhr:
Sanftes Yoga für alle

Donnerstags, 19-20.30 Uhr:
Yoga der Mittelstufe

Info und Anmeldung bei Parivash Adami (Tel.: 0173/5332990) oder in der Geschäftsstelle der SSF Bonn (Tel.: 0228/676868). Zusätzliche Infos unter www.ssf-bonn.de.

Werben trägt Früchte

Förderverein der SSF unterstützt Ferienfreizeiten

Das Werben des Fördervereins der SSF Bonn hat weitere Früchte getragen – nach der Kletterwand im Sportpark Nord konnten in diesem Frühling neue Projekte angeschoben werden. Dank der eingegangenen Spenden wurden die Jugendfreizeit auf Schloss Dankern (3. bis 10. April) sowie die Ferienfreizeit der Schwimmabteilung (11. bis 18. April) mit

Zuschüssen unterstützt. Das freut nicht nur die Verantwortlichen im Verein, sondern auch zwei junge Dankern-Fahrer, die ohne diese finanzielle „Aufpolsterung“ nicht an der Jugendfreizeit hätten teilnehmen können.

„Die Projekte zeigen, dass wir im Club immer mehr zu einer festen Größe werden“, meint Anke Dahmen, die Vor-



sitzende des Fördervereins, die zugleich hofft, „dass sich mit diesem guten Start weitere Spender von der Idee der guten Sache anstecken lassen“ – mit einem Jahresbeitrag von

nur 10 Euro pro Fördermitglied kann bereits viel erreicht werden. Entsprechende Anregungen der Abteilungen des Vereins nimmt Anke Dahmen gern entgegen.

Seit kurzem übrigens ist der Förderverein auch über die Internetseite der SSF Bonn erreichbar. Über www.ssf-bonn.de/foerder/foerder.php besteht die Möglichkeit, sich einen Aufnahmeantrag, einen Info-Flyer und die Satzung des Fördervereins herunter zu laden und mehr über die geförderten Projekte zu erfahren.

Immer eine Freie in Ihrer Nähe!

Wir bewegen die Region.



Ihr Mobilitätsdienstleister mit

- modernen Bussen
- kundenorientiertem Fahrpersonal
- kompetenten Servicekräften
- effizienten und bedarfsgerechten ÖPNV-Angeboten.



Spielerisches Turnen – Fitte Kids

Schon die Kleinsten kommen zu den SSF Bonn

Schon die Kleinsten im Alter von eineinhalb bis drei Jahren haben bei den SSF Bonn im Offenen Bewegungstreff die Möglichkeit, zu spielen, toben, turnen, klettern und singen. Bei Spiel, Spaß und Bewegung lernen die Kinder motorische Grundfertigkeiten und das Zusammenspiel in der Gruppe kennen – gemeinsam mit ihren Eltern oder aber schon ganz eigenständig und allein wie die „Großen“.



Donnerstagnachmittag, kurz vor 15 Uhr. Unge-duldig und zappelig stehen die ersten „fitte Kids“ vor der Glastür. Ausgerüstet mit Turnrucksack können sie es kaum erwarten, das letzte Drittel der großen Sporthalle im Sportpark Nord zu erobern. „Kommt der Alex heute? Ja? Dann bleib ich zwei Stunden“, ruft die kleine Lea und ihre Schwester Nele zeigt stolz ihre neuen Turnschuhe. Punkt 15 Uhr gibt es kein Halten mehr – die Tür geht auf und die fitte Kids stürmen die Turnhalle.

Die Eltern winken ihrem Nachwuchs zum Abschied noch einmal kurz zu, schließlich kommen zur ersten Turnstunde von 15 bis 16 Uhr die 3- bis 6-jährigen Kindergartenkinder. Diese Turngruppe wurde vor zwei Jahren ins Angebot des offenen Bewegungstreffs übernommen – als Zusatzangebot zu den anderen, bereits sehr vollen Gruppen. Und gerade mit den fitte Kids, das hat die Erfahrung gezeigt, lässt sich viel intensiver arbeiten, wenn die Eltern nicht dabei sind.

Phantasievolles Spielen und Turnen

Psychomotorik, Rhythmus-, Koordinations- und Körperschulung, das Erlernen motorischer Grundfertigkeiten, das Zusammenspiel in der Gruppe sowie erste leichte Turnübungen auf der Matte stehen wie auch die von Nicole und Alex immer wieder phantasievoll und kreativ aufgebauten Bewegungslandschaften im Vordergrund aller Kinderturnkurse. Auch Kindertänze und ein kindgerechtes Fitnessprogramm kommen nicht zu kurz. Höhepunkt in allen Gruppen ist der „Theo“ – ein Kinderbewegungslied, das in allen Gruppen zu Anfang der Stunde gesungen und getanzt wird. Zum Abschluss einer Stunde stehen Laufspiele auf dem Plan. Sehr zur Freude der Kinder, denn hier ist dann auch die aktive Teilnahme der Eltern gefragt und manche kommen



beim Laufen oder beim Hampelmann ganz schön ins Schwitzen.

Rennen und Toben erlaubt

Spaß und die Freude an der Bewegung stehen jedoch im Vordergrund.

Die Kinder sollen spielerisch an Turngeräte „gewöhnt“ werden, ohne dass Druck aufgebaut wird. Sicher ist ein gewisses Maß an Disziplin notwendig, denn in manchen Gruppen turnen bis zu 25 Kinder. Da muss es dann auch mal der Reihe nach gehen; Toben, Rennen und Spielen aber sind unbedingt erlaubt!

In den Eltern-Kindturngruppen (16-17 Uhr für 4- bis 6-Jährige mit Geschwistern und 17-18 Uhr für Kinder zwischen eineinhalb und drei Jahren mit Geschwistern) gleicht die Halle dann einem Bienenschwarm. Da laufen Omas und Opas, Papas und Mamas mit dem Kleinen um die Wette, begleitet vom großen Bruder oder dem gerade geborenen Geschwisterchen. Im Sommer, wenn es draußen um die 20 Grad warm und trocken ist, werden alle Kinderturngruppen ins Stadion verlagert, wo Laufspiele, Weitspringen und Geschicklichkeitsspiele mit Kleingeräten auf dem Programm stehen.

Spaß und Freude haben nicht zuletzt die Übungsleiter – für sie ist es nach eigenem Bekunden „immer wieder unglaublich schön“, die Fortschritte bei den Kindern zu be-



obachten, den Spaß, den sie beim Toben und Spielen haben. „Auch wenn es manchmal ganz schön laut und hektisch zugeht, so ist es doch für uns ein riesengroßes Dankeschön, wenn sich beim Abschiedslied ein kleines Kind mit strahlenden Augen auf unseren Schoß setzt und mitsingt.“

Übungsleiter und Ansprechpartner sind Ingrid Berger-Knipp, Nicole Hartmann und Alexander Grenz; weitere Infos hat die SSF-Geschäftsstelle unter Tel. 0228/676868.

Kein Zutritt ohne Ausweis

Seit Mai im Fitnessraum im Sportpark Nord

Wie schon das vereinseigene Schwimmbad kann auch der Fitnessraum im Sportpark Nord nur noch nach Vorlage des Mitgliedsausweises genutzt werden. Seit Mai sind alle Besucher gehalten, ihren Mitgliedsausweis vorzulegen – ohne diesen ist der Zutritt nicht mehr möglich. Das Einschannen des Ausweises hilft dem Verein, seine Statistik über die Nutzung der Sportstätten elektronisch und damit zeitsparend zu führen; gleichzeitig aber sollen auch jene „schwarzen Schafe“ außen vor gehalten werden, die den Fitnessraum nutzen, ohne überhaupt Mitglied bei den SSF Bonn zu sein. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Das Team der Geschäftsstelle

Schnell und schlagkräftig

Die Badminton-Gruppe für Kinder und Jugendliche

dienstags

von 18.30 – 20.00 Uhr

sucht weitere Teilnehmer!

Jeder, der Interesse an dieser zugleich schnellen und taktischen Sportart hat, ist herzlich eingeladen im Sportpark Nord in der großen Dreifachturnhalle zum Ausprobieren vorbei zu kommen. Bitte einen Schläger mitbringen!



Geradewegs nach oben

Schwimmabteilung freut sich über Erfolgsbilanz 2008/2009



Cornelia Bauer

Statistik eines Schwimmjahres

Wettkämpfe: 36
Meisterschaften (bis Ende Mai): 8
Einzelmeldungen: 4.048
Teilnehmer: 189

Erfolge

Deutsche Meisterschaft in der DMS/J Jugend B weiblich
Deutsche Jahrgangsmesterschaften: 3xGold, 6xSilber, 6xBronze, 29 Finalteilnahmen
NRW-Meisterschaften: 18xGold, 10xSilber, 13xBronze
Mittelrheinmeisterschaften: 77xGold, 53xSilber, 53xBronze



Eine mehr als zufriedene Bilanz zieht die Schwimmabteilung der SSF Bonn – das Schwimmjahr 2008/2009 ist von vielen Erfolgen geprägt. Ihren Leitsatz, Kinder behutsam und zielorientiert an ihre Leistungsgrenzen zu führen, hatten Evelyn Heinen, Kersten Palmer und Torsten Fischer mit ihrem „Chef“ Stefan Koch in den vergangenen Monaten immer vor Augen, und Unterstützung fanden sie nicht nur in der Abteilungsleitung, sondern auch bei vielen sportbegeisterten und hilfsbereiten Eltern.

Nötige Überzeugungsarbeit

Schon in den ersten 100 Tagen im Amt merkte Cheftrainer Stefan Koch, dass oft viel Überzeugungsarbeit zu leisten ist, um junge Menschen zu Höchstleistungen zu führen. Dies gilt nicht nur für die Sportler, sondern auch für ihr Umfeld. Ins Berufsleben hineinzuschnuppern ohne das tägliche Training zu vernachlässigen, Termine von Klassenarbeiten, die in den Zeitraum der Deutschen Meisterschaften fallen – hier sind Trainer und Verein gefragt, die für alle Seiten bestmögliche Lösung zu finden.

Erfolge sind die beste Motivation

Wurde uns im Sommer noch nachgesagt der Schwimm-Leistungssport in Bonn sei Geschichte, konnten die Kritiker inzwischen eines Besseren belehrt werden: Auch ohne große Namen, aber mit vielen jungen Talenten waren Bonner Schwimmer erfolgreich wie seit 1990 nicht. Die vielfältige Ausbildung der Kinder und erst eine sehr späte Spezialisierung auf eine Lage/Strecke spiegeln sich besonders bei den jungen Aktiven wider – so findet man beispielsweise Rebecca Heinen auf allen Lagen unter den TOP 10 ihres Jahrgangs wieder. Seit Wochen und Monaten ist der Zulauf unserer Kindergruppen ungebrochen, ein ganz wichtiger Meilenstein war hier die erfolgreiche Teilnahme am DMS/J Finale der Jugend D (1998/1999).

Wissenschaftliche Unterstützung

Seit August 2008 arbeitet Stefan Koch sehr eng mit Dr. Argiris Vassiliadis von der Sporthochschule Köln zusammen. So wurden in den einzelnen Trainingsblocks immer wieder Laktatuntersuchungen durchgeführt, um den Leistungsstand der Aktiven festzustellen. Auch die Trainingsinhalte wurden sehr intensiv mit Dr. Vassiliadis besprochen;

für die so erfolgreich verlaufenen Deutschen Jahrgangsmesterschaften in Hamburg hat er wertvolle Ratschläge für die Versorgung der Schwimmer gegeben.

Trainingsfleiß und Teamgeist zahlen sich aus

Auch die Aktiven der zweiten Mannschaft konnten ihre Leistungen deutlich steigern. Unter der behutsamen Führung von Evelyn Heinen wächst hier eine viel versprechende Gruppe heran. Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass die Vormacht der Mädchen ein wenig gebrochen wurde – besonders Timo Hoffmann bereitete seiner Trainerin regelrechte Glücksmomente. Sein Leistungssprung war

so groß, dass er dieses Jahr erstmals NRW-Jahrgangsmester wurde und sich für die Deutschen Jahrgangsmesterschaften qualifizierte. Die Trainings- und Wettkampfeinstellung gerade der jungen Aktiven ist absolut vorbildlich.

Unverzichtbare VG 1

Die Mannschaftswettkämpfe 2009 sind ohne die Aktiven aus der VG 1 nicht mehr möglich. Mit hohem Trainings- und persönlichen Einsatz ihres Trainers Torsten Fischer konnten die Leistungen teilweise erheblich gesteigert werden, und so gelang drei Aktiven der Sprung zu den Deutschen Jahrgangsmesterschaften. Aber besonders hier darf der

Einladung zur Mitgliederversammlung 2009 der Schwimmabteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Donnerstag, den 24. September 2009 um 20.00 Uhr im Bootshaus, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

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

Anträge sind bis zum 11. September 2009 schriftlich an die Abteilungsleitung Schwimmen, Kölnstrasse 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Ferenc M. Warnusz

Spaß nicht zu kurz kommen (und tut er auch nicht).

Optimistisch in die Zukunft

Seit einem Jahr ist Kersten Palmer für den Nachwuchsbereich verantwortlich; in diese Zeit fallen bereits deutliche Verbesserungen. Nicht nur die Anzahl der schwimmenden Kinder hat sich deutlich erhöht, auch die Wettkampfergebnisse können sich sehen lassen. So waren die Jüngsten beim NRW-Finale der DMS/J vertreten und schwammen allein beim Sommerfestival 239 Bestzeiten.

Obwohl Ende Mai noch drei Meisterschaften ausstanden, war die Bilanz zu diesem Zeitpunkt schon deutlich positiver als 2008 – ein Beleg dafür, dass die Aufbauarbeit sportlich wie auch organisatorisch erste Früchte zeigt. Zielsetzung für das nächste Schwimmjahr ist, die Aktiven aus der zweiten Reihe näher an ihre Jahrgangsspitze heranzuführen und den schon jetzt an der Spitze schwimmenden Aktiven zu helfen, ihre Führungsposition auszubauen. Ute Pilger

Erfolgreich wie seit Jahren nicht

Jahrgangsmeisterschaften in Hamburg waren ein Höhepunkt der Saison

Es waren die erfolgreichsten Meisterschaften seit 1996: Zwölf SSF-Schwimmer gingen bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften in Hamburg 45 Mal an den Start und erschwammen sich dabei 15 Medaillen und 29 Finalplätze.

Rebecca Heinen konnte über 200m und 400m Lagen gewinnen sowie über 200m Schmetterling, Team-Kollegin Cornelia Bauer schaffte den Sprung in die Jugend Nationalmannschaft und wird bei den Jugendeuropameisterschaften in Prag an den Start gehen.

Nina Yousefian wurde Vize-Meisterin über 400m und 800m Freistil, Verena Ebert verbesserte sich ganz deutlich und freute

sich am Ende über vier Bronzemedailles. Alina Knees schaffte über 100m Rücken den Sprung ins Finale und wurde Fünfte.

Timo Hoffmann schaffte bei seinen ersten Deutschen gleich zweimal den Sprung in ein Finale und belegte über 200m Freistil Platz 8 sowie über 200m Lagen Platz 7. Brustspezialist Tom Pilger wurde Achter über 100m und Siebter über 200m Brust.

Auch wenn Jessica Warnusz, Svenja und Annika Walder sowie Julia Reichwald kein Finale erreichten, gehören sie zu den Besten der deutschen Schwimmjugend und unterstützen ihre Mannschaftskameraden nach Kräften. Ute Pilger



Rebecca Heinen

Kleines Team mit großem Erfolg

SSF-Schwimmer bei der Masters-DM über die langen Strecken

Eine kleine Mannschaft nur reiste zu den Deutschen Meisterschaften der Masters über die langen Strecken, deren Ausbeute an Medaillen und guten Platzierungen aber kann sich sehen lassen. Fünfmal Gold, einmal Silber und dreimal Bronze errangen die acht SSF-Starter bei den Wettkämpfen, die vom 24. bis 26. April in Uelzen in der Lüneburger Heide ausgetragen wurden.

Fast schon erwartungsgemäß gewannen die Bonner Damen beide Staffeln der Alterklasse 240 Jahre über 4x200m Brust und 4x200m Kraul. Den spannendsten Wettkampf lieferte allerdings Inge Seidel bei ihrem Einzelrennen über 200m Brust: Von vier Konkurrentinnen, die nur 0,8 Sekunden auseinander lagen, konnte sie sich am Ende nach einem harten Endspurt überraschend durchsetzen und gewann den Lauf.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Monika Warnusz (Alterklasse 65): 4 x Gold über 400m Freistil, 200m Brust und mit den Staffeln

Inge Seidel (AK 60): 3 x Gold über 200m Brust und mit den Staffeln, Silber über 400m Lagen, Bronze über 200m Rücken

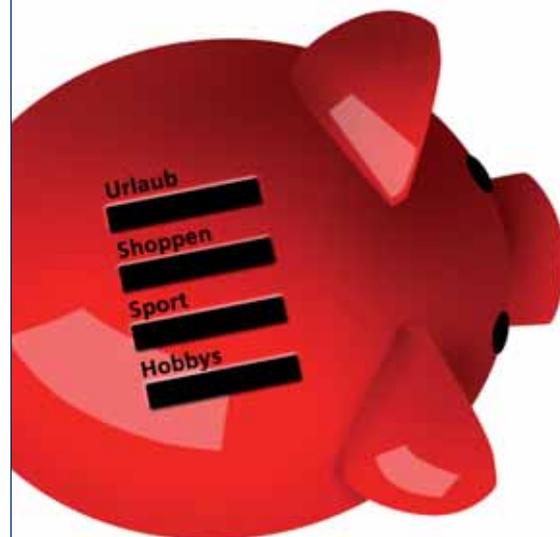
Margret Hanke (AK 60): 2 x Gold mit den Staffeln

Je 1 x Gold für **Iris Gatzert** (AK 45) und **Brigitte Obergfell** (AK 55) mit den Staffeln

Zwei Bronze-Medaillen für **Jürgen Arck** (AK 55) über 400m und 1500m Freistil

Vierte Plätze belegten **Thomas Böckeler** (AK 50) über 1500 m Kraul, **Birgit Veil** über 400 m Kraul und **Margret Hanke** über 200m Rücken
Birgit Veil

FÜTTERN SIE! IHR SPARSCHWEIN!



Verdienen Sie sich etwas dazu, mit dem Zustellen von Zeitungen und Prospekten.



Rheinische Direkt-Werbung GmbH & Co. KG
Ettore-Bugatti-Straße 45 51149 Köln

Einfach anrufen unter: **02203 - 18 83 0**
Internet: www.rdw-koeln.de jobs

Hallo und auf Wiedersehen

Evelyn Heinen verabschiedet und Uwe Werkhausen begrüßt



Aus beruflichen und privaten Gründen hat Evelyn Heinen ihre Arbeit als Trainerin der Trainingsgruppe 2 nach nur einem Jahr beenden müssen. Mit ganz viel Einfühlungs-, aber auch dem nötigen Durchsetzungsvermögen ist es ihr in dieser Zeit gelungen, eine tolle Nachwuchsmannschaft zu formen.

So gab es bei der Verabschiedung doch einige Tränen

bei Aktiven und Evelyn zu trocken. Zum Abschied schenkten ihr die Kinder ein liebevoll gestaltetes Album mit vielen guten Wünschen für ihre Zukunft.

Mit Uwe Werkhausen übernimmt ein waschechter Bonner die Aufgabe des Nachwuchstrainers. Bevor Uwe 2004 zum S.V. Bergisch Gladbach wechselte, war er von 1998 bis 2004 Cheftrainer bei den SSF Bonn, damals hieß

der Nachwuchstrainer Stefan Koch. In dieser Zeit gelang es Christiane Vendel, sich zweimal für die Jugend-Europameisterschaften zu qualifizieren und Lara Heinz startete zweimal für Luxemburg bei den Olympischen Spielen. In seiner Jugend war er aktiver Schwimmer und Wasserballer bei den SSF Bonn; sein eigener größter sportlicher Erfolg war Platz 3 bei den Deutschen Meisterschaften 1980 über 200 Meter Rücken. Von seiner Erfahrung verspricht sich das Trainerteam der SSF-Schwimmer positive Einflüsse. Ute Pilger

Wettkampf mit Urlaubsfeeling

Fast schon so etwas wie „Urlaubsfeeling“ verspürten die Masterschwimmerinnen der SSF Bonn, die Mitte April zu den Offenen Masters-Wettkämpfen nach Mallorca gereist waren. Bei herrlichem Wetter standen Besichtigungen und Strandläufe (natürlich zur Konditionsverbesserung) auf dem Programm, die Wettkämpfe aber im Mittelpunkt. Seit Jahren schon nehmen Ulla Held, Ingrid Segschneider, Monika Warnusz, Margret Hanke und Bärbel Binder an den Mallorca Open Masters teil und haben dort einen herzlichen Kontakt zur mallorquinischen Konkurrenz aufgebaut.

Das „Completo“, bestehend aus je 50m Schmetter, Freistil, Brust und Rücken sowie 100m Lagen, gewannen Monika Warnusz in der AK 65, Margret Hanke in der AK 60 und Bärbel Binder in der AK 70. Ingrid Segschneider holte Gold über 100m Rücken und 100m Brust sowie Silber über 50m Rücken und 50m Brust. Ulla Held errang Silber über 50m Rücken und 50m Kraul. Zweimal Gold in den Staffeln waren für die Schwimmerinnen der SSF Bonn eine Ergänzung und ein ebenso toller Erfolg.



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



Leistung der A-Klasse

Mädels der B-Jugend werden Deutscher Mannschaftsmeister

Sie sind zwar erst B-Jugend, ihre Leistung aber war A-Klasse: Die SSF-Schwimmerinnen der Jahrgänge 1994/1995 wurden in Essen Deutsche Mannschaftsmeister ihrer Altersklasse. Diese Leistung von Cornelia Bauer, Verena Ebert, Tabea Georgi, Alina Knees, Annika Walder und Jessica Warnusz war der erste Erfolg des Clubs bei einer DMS/J seit 1990; ihre Konkurrenz aus München verwiesen die Mädels auf Rang 2.

Über die jeweiligen Landesfinale hatten sich die acht schnellsten Mannschaften in den Altersklassen D bis A für das Mitte März auf der 50m-Bahn ausgetragene DSV-Finale im Schwimmleistungszentrum Essen/Rüttscheid qualifiziert. Die Jungen der Jugend D sowie die Mädchen-Mann-

schaften der Jugend C und B hatten sich für Essen qualifizieren können; dabei hatte die Jugend B-Mannschaft schon beim NRW-Finale in Remscheid gezeigt, dass sie um den Titel mitschwimmen kann.

Gehofft, gekämpft und gewonnen

Schon nach dem NRW-Finale war klar, dass der Deutsche Meistertitel für Cornelia Bauer, Verena Ebert, Tabea Georgi, Alina Knees, Annika Walder und Jessica Warnusz zu schaffen sein könnte – den dann aber auch wirklich zu erreichen, ist nochmals eine besondere Leistung. Die Mädchen errangen nicht nur den ersten Titel seit 1990 für die SSF Bonn, sondern waren auch die einzige Mannschaft aus NRW, die am Ende ganz

oben auf dem Treppchen stand.

Spaß bei der Premiere

Für Moritz Brand, Lars Gräfen, Mike Heinen und Josha Salchow war es der erste Start bei einer so großen Meisterschaft. Am Ende reichte es für den 7. Platz in der Gesamtwertung. Besonders in den jüngsten Alterklassen haben es Vereinsmannschaften deutlich schwerer als die Startgemeinschaften. So mussten unsere Jungs jeweils alle fünf Staffeln bestreiten, aber dennoch gaben sie ihr Bestes – und zu den besten Mannschaften

in Deutschland zu gehören, ist eine super Leistung.

Rebecca Heinen, Jasmin Maurer, Sharon Muschy und Nina Yousefian bildeten die Mannschaft in der Jugend C. Sie trainieren nicht nur zusammen, sondern gehen auch alle in die Sportklassen des Tannenbusch Gymnasiums. Nach dem Vorkampf war eine Platzierung zwischen Platz zwei und sieben möglich. Am Ende erkämpften die SSF-Mädchen mit toller Einstellung und Willenskraft den 4. Platz.

Ute Pilger

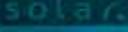




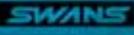
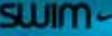
Sport Vossen

www.sport-vossen.de

online abtauchen



Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:

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

Termine für den Vereinsverkauf bei den SSF Bonn sind:
Mittwoch 19. August • Mittwoch 02. September • Mittwoch 07. Oktober
Von 15.00 - 20.00 Uhr

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

Mit der SSF-Jugend zum Europa Park



Wie schon in den vergangenen Jahren wollen wir mit der SSF-Jugend auch 2009 in den Europa Park nach Rust fahren; Termin ist der 17. bis 18. Oktober, übernachten werden wir im Tipidorf im Europa Park Camp Resort.

Die beheizten Zelte sind mit Matratzen, frischen Spannbettlaken und Kopfkissen ausgestattet, Schlafsack oder Decke sind selber mitzubringen. Start ist am 17.10. gegen 9.30 Uhr am Sportpark Nord, wo wir am 18.10. gegen 23 Uhr auch zurück erwartet werden. Die Kosten für diese Fahrt liegen bei 45 Euro für Kinder und Ju-

gendliche sowie 50 Euro für Erwachsene. Kinder unter 14 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen mitfahren; Jugendliche (14-17 Jahre) ohne Begleitung eines Erwachsenen benötigen eine schriftliche Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Kartenverkauf ab sofort in der Geschäftsstelle der SSF Bonn, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, bei gleichzeitiger Bezahlung der Teilnahmegebühr.

Achtung: Die Zahl der Plätze ist begrenzt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

Hoch hinaus

Angebote an der Kletterwand

Wöchentliches Kindertraining für Kids im Alter von 8 bis 12 Jahren

Montags von 16.30 bis 18 Uhr,
Dauer: 10 Wochen à 90 min
(Quereinstieg möglich,
Anmeldung erforderlich)

Workshops „Klettertechnik“

Die Teilnehmer erlernen verschiedene Klettertechniken, um ihr Klettern voranzubringen. (Auf Anfrage bei genügend Interessenten)

Workshops „Sicherungstechnik“

In diesen Kursen erlernen die Teilnehmer den Umgang mit verschiedenen Sicherungsgeräten. (Auf Anfrage bei genügend Interessenten)

Anmeldung und weitere Informationen bei Henrik Würdemann (mail: henrik.wuerdemann@ssf-bonn.de, Tel. 0228/676868).



Einladung zur Jugendvollversammlung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Freitag, 21. August 2009, um 18.00 Uhr, im Roten Salon im Sportpark Nord

Tagesordnung

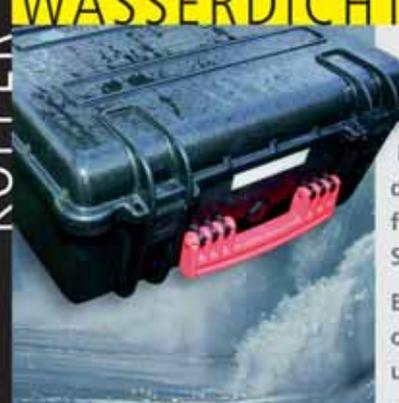
- Top 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
- Top 2: Feststellung der Tagesordnung
- Top 3: Bericht des Jugendausschusses
- Top 4: Aussprache zu Top 3
- Top 5: Entlastung des Jugendausschusses
- Top 6: Wahl des Jugendwartes / der Jugendwartin
- Top 7: Wahl des Jugendausschusses
- Top 8: Anträge
- Top 9: Verschiedenes

Aktives Wahlrecht und Stimmrecht haben alle Jugendlichen der SSF Bonn unter 18 Jahren, die mindestens 6 Monate Mitglied bei den SSF Bonn sind. Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 14.08.2009 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

Zusätzlich laden wir nach der Versammlung die teilnehmenden Mitglieder zu einer kleinen sportlichen Betätigung ein.

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






Tolle Leistung gegen den Spitzenreiter

C-Jugend der Wasserballer unterliegt nur knapp mit 3:5 gegen Düsseldorf

Ein insgesamt ordentliches Spiel, das viel Selbstvertrauen für die Zukunft geben sollte, lieferten die C-Jugendsspieler der SSF-Wasserballer gegen den SC Düsseldorf ab, der wie bereits im Spiel der Jugend B auf seinen Topspieler Kostas Gouvis verzichten musste.

Ohne Gouvis blieb die Mannschaft aus der Landeshauptstadt über die gesamte Länge des Spiels vieles schuldig. Besonders in der ersten Halbzeit tat sich insgesamt wenig: Bei beiden Mannschaften bewiesen die Abwehrreihen ihre Qualitäten, Centerverteidiger Philipp Bremer lieferte abermals ein tolles Spiel gegen die teils übermotivierten Düsseldorf, so



dass lediglich ein Treffer zustande kam und das Protokoll im ersten Abschnitt keinen, im zweiten Abschnitt lediglich zwei Einträge verbuchen konnte.

Im dritten Abschnitt konnte dann jedoch eine regelrechte Torflut verzeichnet werden. Mit 2:3 behielten die Düsseldorf nach dem dritten Abschnitt die Oberhand und bauten ihre Führung somit auf 2:4 aus. Auf Bon-

ner Seite entscheidend war vor allem die Tatsache, dass man es jetzt mehr und mehr schaffte, Thomas Temming im Center anzuspielen, ehe die Düsseldorf in der Lage waren ihre Zonenverteidigung aufzubauen.

Im letzten Abschnitt lief das Spiel unserer Jungs dann eigentlich richtig gut: Hinten stand man gewohnt sicher in der Verteidigung und gab Torhüter David Sternitzke wenig Möglichkeiten sich auszuzeichnen (diese wenigen aber nutzte er hervorragend). Der schnelle Pass in den Center funktionierte immer besser, so dass es im letzten Abschnitt zu insgesamt

vier Überzahlspielen für unsere Mannschaft kam.

Bedauerlicherweise scheiterten diese allesamt, zumeist am guten Gästetorwart Luca Cekovic, der bereits zuvor einige sehenswerte Aktionen von Centerspieler Thomas Temming auf der Linie klären konnte.

Alles in allem bot unsere Mannschaft ein ordentliches Spiel und zeigte ganz klar auf, wie hilflos die Düsseldorf ohne ihren besten Spieler Kostas Gouvis sind. Ein Unentschieden wäre im Endeffekt sicherlich leistungsgerecht gewesen. Mit dem Selbstbewusstsein und Vertrauen, das man in diesem Spiel gewinnen konnte, sollen die nun folgenden Aufgaben entsprechend angenommen und die ersten NRW Punkte dieser Saison erspielt werden.

Sascha Pierry
Es trafen für Bonn: Thomas Temming (2) und Philipp Bremer (1).

Souverän aus dem Abstiegsstrudel

Wasserball-Herren feiern wichtigen Sieg gegen WSG Vest



Einen ungefährdeten Sieg konnte die erste Mannschaft der SSF-Wasserballer gegen die Mannschaft der WSG Vest einfahren: Das wichtige Match im Kampf gegen den Abstieg endete mit 18:4 Toren.

Bereits von Beginn an setzten die Bonner den Gegner unter Druck und erkämpften sich ein ums andere Mal den Ball. Gestärkt durch einen sicheren Torwart, der einige Distanzwürfe gut parierte, ging es auf in den Angriff. Der freie Mann wurde meist gefunden und verwandelte dann sicher im Tor des Gegners.

Besonders hervor hob sich hierbei Nachwuchsspieler Anton Thun, der auf der für ihn neuen rechten Seite ein sehr gutes Spiel absolvierte und sich mit gleich drei Treffern in die Torschützenliste eintragen konnte. Nun fehlten den Bonnern nur noch zwei weitere Punkte aus den verbleibenden fünf Partien, um den Klassenerhalt endgültig perfekt zu machen und auch in der nächsten Saison wieder auf Verbandsliganiveau spielen zu können.

Für die SSF Bonn trafen: Nico Schmid (4), Dennis Pierry (4), Robert Spieker (4), Anton Thun (3), Thomas Panten (1), Matthias Petersheim (1) und Kai Weinreich (1).

Vereinskooperation mit Orthomol Sport® gestartet

Anzeige

Für die meisten Profisportler und Sportärzte ist längst klar: Wer dem Körper viel abverlangt, muss ihm auch viel zurückgeben – und sollte eine ausgewogene, gesunde Ernährung zusätzlich durch eine gezielte Nahrungsergänzung kompletieren. An den Olympiastützpunkten Rheinland und Rhein-Ruhr vertrauen deshalb viele Athleten auf die Mikronährstoffkombination Orthomol Sport®.

Orthomol Sport® enthält eine ausgewogene Mikronährstoffkombination, die speziell auf den Bedarf von Sportlern abgestimmt ist. Auch die bruchsaferen PET-Trinkflaschchen sind sportgerecht und ermöglichen eine unkomplizierte Einnahme, egal ob zu Hause oder unterwegs.

Top-Konditionen exklusiv für Mitglieder



In einer gemeinsamen Initiative der SSF Bonn und Orthomol Sport® erhalten Vereinsmitglieder die Monatspackung Orthomol Sport® zu Top-Konditionen von 39,90 Euro. Von diesem Betrag kommen ihnen zwei Euro indirekt wieder zu Gute, denn sie fließen in die Arbeit der SSF.

Weitere Infos: Alles rund um Orthomol Sport® erfahren Sie unter www.orthomol-sport.de. Fragen zu Bestellungen und der Aktion hier im Verein erhalten Sie in den Fitnessstudios im Sportpark Nord und im Bootshaus Beuel (Rheinaustraße 269).



Die Welt aus neuer Perspektive

Tauchkurse bei der STA Glaukos

Einmal schwerelos durchs Wasser gleiten, einmal so lange unter Wasser bleiben, wie man möchte, einmal die Welt aus einer ganz neuen Perspektive erleben – all das bietet der neue Anfängerkurs der Tauchabteilung der SSF Bonn, der Mitte Oktober startet und bis Juni 2010 dauern wird. Ein Schnuppertraining am 10. September im Sportpark Nord vermittelt erste Einblicke in eine neue, faszinierende Welt und ist vielleicht sogar der Anfang einer neuen Leidenschaft.

Wer daran interessiert ist, kann sich beim SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz (5. September) weiter schlau machen – wie immer ist die STA Glaukos dort mit einem Informationsstand vertreten und nimmt Anmeldungen entgegen.

Infos unter info@glaukos-bonn.de.

Tauchen übrigens ist ein Sport, fast ohne Altersbegrenzung – Kinder ab 12

Jahren werden bei der STA Glaukos in die Welt unter Wasser eingeführt. In der Jugendgruppe wird das Trainingsprogramm altersgemäß modifiziert, werden die angehenden Taucher gefordert, aber nicht überfordert.

Momentan sind bei der Tauchjugend sogar noch Plätze frei – wer sich das Jugendtraining vor Ort einmal anschauen möchte, ist herzlich willkommen. Das Training für die Tauchjugend findet samstags von 17 bis 18.45 Uhr im Sportpark Nord statt; dort wird der Umgang mit Tauchermaske, Schnorchel und Flossen vermittelt. Angeboten wird ein Ausdauer- und Apnoetraining, und je nach Alter und Fortschritt kommt noch das Training mit dem Drucklufttauchgerät dazu.

Infos unter www.glaukos-bonn.de und jugend@glaukos-bonn.de.

Zum Auftakt einen Brunch

Traditionell startete die STA Glaukos mit einem gemütlichen Brunch in die Saison – für viele Mitglieder eine willkommene Gelegenheit, sich ganz ohne „Ablenkung“ durch das Training bei leckerem Essen und in gemütlicher Atmosphäre über die jüngsten Taucherfahrten auszutauschen. Auch die Kleinsten hatten dabei ihren Spaß; sie wurden von einem Clown bespaßt, der die verschiedensten Zaubertricks vorführte und Luftballontiere bastelte.

Ernster zur Sache ging es bei der nächsten Veranstaltung der Abteilung, bei der die Auffrischung der Ersten Hilfe-Kenntnisse und der Umgang mit dem Sauerstoffkoffer auf dem Programm standen. Interessant war dieser Termin für alle Mitglieder, besonders zahlreich erschienen waren jedoch jene Mitglieder, die sich für eine Aufsicht an der Aggertalsperre gemeldet haben und unsere Tauchanfänger. **Babett Drees**

Protokoll der Jahreshauptversammlung 2009 der STA Glaukos vom 24. April 2009

Beginn: 19.35 Uhr

Ort: Multifunktionsraum, Rheinaustraße 269,

Ende: 20.43 Uhr

Anwesend: 15 stimmberechtigte Mitglieder, s. Anwesenheitsliste

Top 1: Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit

Abteilungsleiter Frank Engelen eröffnete die Versammlung und stellte die Beschlussfähigkeit fest, da rechtzeitig – durch Veröffentlichung in der Sportpalette – und außerdem eine Erinnerungs-Email eingeladen worden ist. Heide Grebe wies – wie schon bei der Versammlung 2008 – darauf hin, dass sie die Mitteilungen, die über den Email-Verteiler der Abteilungsleitung versendet werden, nicht erhält.

Top 2: Wahl des Protokollführers

Petra Spieß wurde einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 3: Annahme der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde unverändert angenommen.

Top 4: Jahresbericht / Kassenbericht der Abteilungsleitung

Der Jahresbericht 2008 liegt allen Anwesenden schriftlich vor. Der Jahresbericht wie auch der Kassenbericht wurden einstimmig angenommen.

Top 5: Wahl des Versammlungsleiters

Zum Versammlungsleiter wurde Thomas Sesterhenn einstimmig bestimmt.

Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung der STA Glaukos wurde von der Versammlung mit 7 Enthaltungen ohne Gegenstimme entlastet.

Top 7: Wahl der Abteilungsleitung

Vor Neuwahl der Abteilungsleitung stellten sich alle Mitglieder der bisherigen Abteilungsleitung kurz der Versammlung vor. Andreas Ott wurde in Abwesenheit vorgestellt. Die bisherige Abteilungsleitung stellt sich erneut vollständig zur Wahl. Weitere Kandidaten gab es nicht. Zunächst wurde darüber entschieden, ob die Wahl zur Abteilungsleitung als Blockwahl durchgeführt werden kann. Es wurde sich ohne Gegenstimmen mit 7 Enthaltungen für Blockwahl ausgesprochen.

Das Ergebnis der anschließenden Wahl der Abteilungsleitung sieht wie folgt aus: Die neue Abteilungsleitung, bestehend aus: Frank Engelen (Abteilungsleiter), Arno Wertenbruch (stellv. Abteilungsleiter), Knut Schäffler (Kassenführer), Rainer Eisheuer (Schriftführer), Rainer Meyer (Ausbildungsleiter), Babett Drees (Pressewartin), Regina Kikas (Sportwartin) und Andreas Ott (Gerätewart) wurde mit 8 Ja-Stimmen bei 7 Enthaltungen gewählt. Alle Gewählten nahmen die Wahl an.

Top 8: Behandlung von Anträgen

Es lagen keine Anträge vor.

Top 9: Verschiedenes

Arno Wertenbruch schilderte die aktuelle Ausbildungssituation mit Hinweis auf den Jahresbericht 2008 als sehr bescheiden. Für den laufenden Ausbildungszeitraum konnten nur mit großer Mühe einige wenige Tauchschüler gewonnen werden. Es schloss sich eine umfangreiche Diskussion über die Hintergründe und was man daran ändern könnte an. Einige Vorschläge hieraus: – Ein Probetraining durchzuführen, zu dem auch Journalisten der Bonner Presse eingeladen werden. – Pressewirksames Schnuppertauchen. In diesem Zusammenhang wurde auch gesehen, dass die Mitgliederzahl der STA Glaukos am Jahresende erstmalig auf unter 100 gesunken ist. Festgestellt wurde, dass andere Abteilungen des SSF nicht das Problem haben, dass Ausbildung und Mitgliederzahl nachlassen (Beispiel Tischtennis, Michael Diете berichtete).

Die Aggertalsperre ist auch in 2009 an Sonn- und Feiertagen in der Zeit von 10 – 16 Uhr zum Tauchen geöffnet. Die aufsichtsführenden Vereine können auch am Samstag tauchen, es muss allerdings eine Aufsicht gestellt werden. Das Tauchen dort kostet wie im letzten Jahr 3,- EUR für Mitglieder der aufsichtsführenden Vereine und für alle anderen Taucher 6,- EUR am Tag. Näheres findet sich im Internet unter www.tfs-siegen.de/Aggerordnung.html. Ange-rissen wurde die Thematik „Besetzung der Termine“ durch Mitglieder der STA Glaukos. In diesem Jahr war es wieder ausgesprochen schwierig, Interessenten für die Agger-Aufsicht zu finden. Auf der Jahreshauptversammlung erklärten sich spontan Markus Kleene und Kurt Barabas bereit, den Termin am 21. Mai wahrzunehmen. Für den 10. Mai meldete sich Thomas Sesterhenn, so dass für diesen Termin nur noch eine Person gefunden werden muss.

Auch 2009 wird es ein Sommertauchen geben. Georg Osterfeld und Petra Spieß werden ab Ende April wieder wöchentlich zum Tauchen in umliegenden Seen einladen.

Es wird eine Vereinsfahrt vom 14.11.-21.11.09 nach Fuerteventura geplant. Gewohnt wird im Barcelo Club Hotel, in Caleta del Fuste und getaucht wird bei der Tauchbasis Deep-Blue Fuerteventura (www.deep-blue-diving.com), die Frank Engelen gut kennt, da er dort seine Basis-Assistenz im Zuge seiner Tauchlehrer-Ausbildung durchgeführt hat. Sobald die Winterflugpläne und Reisepreise für November 2009 bekannt sind, wird eine Ausschreibung von Organisationsteam Jochen Müller-Georgé und Babett Drees per Rundmail verschickt. Zurzeit wird davon ausgegangen, dass der Reisepreis inkl. Flug und Hotel ca. 690 bis 750 Euro betragen wird. Hinzu kommen die Kosten für das Tauchen.

Petra Spieß (Protokollführerin)
Frank Engelen (Abteilungsleiter)



Marc Stein, Benjamin Ho, Benjamin Wasiljew, Alexander Szafarowicz (v.l.)

In letzter Sekunde

Nachwuchs in Verbandsliga aufgestiegen

Nach drei Jahren in der Bezirksliga und quasi in letzter Sekunde gelang der ersten Jungen-Mannschaft der Tischtennis-Abteilung der Aufstieg in die Verbandsliga. In der Relegationsrunde gab eine geschlossene Mannschaftsleistung unserer Jungs, die die Saison in der Bezirksliga „nur“ mit Platz 3 abgeschlossen hatten, den Ausschlag für 8:2-Siege gegen TTV Salzkotten und die Warendorfer SU. Ein 7:7 gegen die TS Krefeld machte den Gruppensieg perfekt. Damit schaffte erstmals in der noch jungen Vereinsgeschichte ein Team den Sprung in die Verbandsliga – herzlichen Glückwunsch! Jörg Brinkmann

Tischtennis für Jeden

Unter dem Motto „Tischtennis für Jeden“ bietet die Abteilung donnerstags von 18.30-20.00 Uhr einen betreuten Tischtenniskurs an. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr liegt bei 30 Euro für fünf Trainingseinheiten und ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Der Kurs findet statt im Sportpark Nord (Kölnstr. 250). Anmeldung und weitere Einzelheiten bei Jörg Brinkmann, Tel. 677910.

Protokoll der Abteilungsversammlung Tischtennis vom 19. Mai 2009

Beginn: 19.30 Uhr

Ende: 21.15 Uhr

Ort: Gaststätte „Bacco“

Anwesend: 27 stimmberechtigte Mitglieder

Top 1: Begrüßung und Ehrungen

Die Versammlung wurde vom Abteilungsleiter um 19.50 Uhr eröffnet. Er konnte 27 stimmberechtigte Mitglieder begrüßen. Ein Vertreter des Hauptvereins war nicht anwesend.

Top 2: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

Top 3: Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung

Zur Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung, die im „Aufschlag Juni“ sowie in der „Sportpalette Nr. 408“ im Juli 2008 veröffentlicht worden ist, gab es keine Wortmeldungen.

Top 4: Bericht der Abteilungsleitung

Die Mitgliederzahl der Tischtennis-Abteilung ist bei zunehmender Fluktuation stark um 21,8% angestiegen auf aktuell 210 (173), darunter 65 (66) Kinder, 42 (39) Erwachsene, 64 (41) Hobby-Spieler und 39 (27) Senioren. Das Trainingsangebot für die Hobbyspieler konnte durch neue Trainingskapazitäten montags und donnerstags im Sportpark Nord erweitert werden. Karolina Schulz wurde zur C-Trainerin ausgebildet.

Die Abteilungsleitung hat im vergangenen Jahr zwei Mal getagt, um die notwendigen aktuellen Dinge zu regeln.

Kassenbericht: Bei den Ausgaben (Sportbetrieb, Personalkosten) wurde gegenüber dem Vorjahr eingespart. Die Einnahmen konnten deutlich erhöht werden. Daher hat sich die finanzielle Gesamtsituation weiter positiv entwickelt.

Die sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres wurden aufgeführt (siehe auch diverse Berichte im Aufschlag). Insbesondere wurde der Aufstieg 1. Jugend- und der 1. Schüler-Mannschaft gewürdigt.

Top 5: Wahl eines Versammlungsleiters

Zum Versammlungsleiter wurde einstimmig Klaus Gehrman gewählt.

Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Antrag wurde die Abteilungsleitung mit 24 Ja-Stimmen die Entlastung erteilt.

Top 7: Neuwahlen

Bei den Neuwahlen wurden folgende Sportkameraden einstimmig gewählt: a. Abteilungsleiter: Jörg Brinkmann / b. stv. Abteilungsleiter: Michael Diete / c. Sportwart: Benjamin Wasiljew / d. Damenwartin: Alice Kautz / e. Kassenwartin: Silvia Feldeisen.

Top 8: Mannschaftsaufstellungen

Saison 2009/2010

Da bis zum Wechseltermin 31.05. und durch ein mögliches Nachrücken der 4. Herren in die 2. Kreisklasse vorerst noch Unsicherheit besteht, wurden die Aufstellung aufgrund des aktuellen Zustandes diskutiert. In die 1. Herren wird Benjamin Wasiljew eingebaut. Da in der 2. und 3. Herren einige Spieler nicht alle Spiele mitmachen können, wird die 2. bis 4. Herrenmannschaft „flexibel“ aufgestellt, d.h. erst mal so als ob alle immer spielen. Die unteren Mannschaften stellen Ersatz und ggf. spielt sich jemand in einer höheren Mannschaft fest. Mit Oliver Gobert (TV Oschatz) haben wir einen Neuzugang für die 3. Herren. Die 4.-7. Herren spielen in der 3. Kreisklasse und werden jeweils mit fünf Spielern gemeldet. Die 8. und 9. Mannschaft spielt in der Sondergruppe (Hobby).

Die Heimspieltage wurden bekannt gegeben. Mannschaftsführer wurden weitestgehend benannt (intern wird noch geklärt bei der 1. und 2. Herren).

Top 9: Anträge

Anträge lagen nicht vor.

Top 10: Verschiedenes

- Aufruf zur Mitgliederwerbung und Akquisition von Werbung (Trikots und Anzeigen im Aufschlag)
- 22.08.2009 Vereinsmeisterschaften Damen (14.00 Uhr) und Herren (15.00 Uhr)
- 19.-21.06.2009 Kreismeisterschaften Damen und Herren im Sportpark Nord (Meldungen an Benjamin Wasiljew, Kuchenspenden, Helfer)
- 07.06.2009: Schleifchen-Turnier (11.00-18.00 Uhr)
- SSF-Festival am 05.09.2009 auf dem Münsterplatz
- Sommerferien: letzter Trainingstag: Mittwoch, 1. Juli 2009, während der Ferien Mo-Fr, 18.00-22.00 Uhr, erster offizieller Trainingstag: 17. August 2009.
- Saisonbeginn: 24.-30.08.2009 (Hinserie)
- Jugendbetreuung bei Meisterschaftsspielen: Bekanntgabe der Ordnungsgelder, Saison 2009/2010 wieder zwei Termine für jeden Aktiven. Es werden jetzt aber auch Helfertermine bei Kreismeisterschaften oder beim SSF-Festival mitgezählt.
- Aktualisierung e-mail-Adressen und Telefonnummern
- Aktualisierung Trikotgrößen für Bestellungen neue Saison

Jörg Brinkmann (Abteilungsleiter)



Sport-Service-Werkhausen GmbH

Goldfußstr. 6, 53125 Bonn, Tel. 0228/9258438 o. 0177/1986502, 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.

Schwimmb Zubehör • Schwimmbekleidung • Trainingsmaterial • Sporttextilien • Fitnesswear • Freizeitwear der Marken:

ARENA – SPEEDO – SOLAR – OLYMPIA – ZOGGS – Aquashere

und vieler anderer Hersteller



Mit einem Auge sieht man besser – Sabine Kirsch beim Schießtraining

Am besten

Moderner Fünfkampf – die

Er gilt als die vielseitigste aller Sportarten – der Moderne Fünfkampf setzt – das Schießen, Schwimmen und Laufen eine Kraft, Ausdauer, eine ruhige Hand, ein blitzschnelles Denken und nicht zuletzt ein gutes Pferdeverständnis voraus. Bei den SSF Bonn kommen die Schützlinge in 12 Disziplinen zum Einsatz – seit Jahren und mit großem Erfolg.

Erfolgreiche Tradition

Moderner Fünfkampf hat bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn eine lange und erfolgreiche Tradition – seit 1997 wird der bei den SSF angesiedelte Landesleistungszentrum (einem von vier in NRW) aufgrund der guten infrastrukturellen Voraussetzungen, der Anzahl der Nationalkaderathleten und deren Erfolge beim Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF) als Bundesleistungszentrum geführt.

Ein hoher leistungsportlicher Ansatz, eine erfolgreiche Talentsuche, der geduldige Aufbau von Nachwuchsmannschaften und die intensive Begleitung junger Athleten steht bei der Abteilung Moderner Fünfkampf seit ihrer Gründung im September 1973 im Mittelpunkt – mit dem Ungarn **Gabor Benedek** konnten die SSF gleich einen Olympiasieger (1952) und Weltmeister (1953) als ersten hauptamtlichen Trainer gewinnen. Sportler wie **Michael Scharf** (heute Vereinsvorsitzender der SSF Bonn), **Maren Thiel**, **Oliver Strangfeld**, **Andreas Perret** gehörten Ende der 1980er/Anfang der 1990er Jahre zur nationalen und internationalen Fünfkampf-Elite. **Elena Reiche** nahm als erste Fünfkämpferin des Vereins an Olympischen Spielen teil (Sydney, 2000), SSF-Athletin **Lena Schöneborn** schrieb mit ihrer Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Peking (2008) deutsche Fünfkampf-Geschichte, und beide wurden gemeinsam mit der heutigen Bundestrainerin



Auch das Schießen verlangt höchste Konzentration – Lena Schöneborn beim Wettkampf in Bonn (s. nächste Seite)

Kim Raisner, 2005 Weltmeisterinnen im Staffelwettbewerb.

1994, 2000 und 2007 wurde die Abteilung Moderner Fünfkampf mit dem Grünen Band der Dresdner Bank für **erfolgreiche Nachwuchsarbeit** ausgezeichnet. In den Jahren

2003 und 2004 führte Michael Scharf als Bundestrainer die Nationalmannschaft der deutschen Fünfkämpferinnen, und auch als **Ausrichter von nationalen und internationalen Meisterschaften** sowie der Weltmeistermeisterschaften im Biathle hat sich der Verein einen Namen gemacht.

Immer wieder gelingt es der Abteilung, **junge Talente** an die nationale Leistungsspitze heranzuführen. Zu dieser neuen Garde im Jugend- und Juniorenbereich gehören Sara und Paria Mahrokh, Sabine Kirsch, Carsten Herboth, Eduard Schadt, Johannes und Lukas Heuser, Svenja Hoffmann,

den Alleskönner

die Sportart für den „Allround-Athleten“

arten, weil er sich aus völlig unterschiedlichen Disziplinen
ampf. Tatsächlich wird den Athleten beim Reiten, Fechten,
e Menge abverlangt: umfangreiches technisches Können,
in scharfes Auge, äußerste Konzentrationsfähigkeit, Mut,
cht zuletzt Einfühlungsvermögen und eine gute Portion
ommt noch dazu: Hier wird Fünfkampf mit Leidenschaft
em Erfolg.



Fünfkampf – ganz modern

Der Moderne Fünfkampf wurde 1912 erstmals ins olympische Programm aufgenommen - Pierre de Coubertin wollte in der Tradition des antiken Pentathlon (Diskus, Weitsprung, Speer, Laufen, Ringen) der beginnenden Spezialisierung des Sports mit einem besonders vielseitigen Wettkampf entgegenwirken.

Der Moderne Fünfkampf verbindet sehr unterschiedliche und oft konträre Sportarten miteinander. Zu den athletischen Disziplinen Schwimmen und Laufen gesellen sich das von der Konzentrationsfähigkeit bestimmte Schießen und das die schnelle Aktion und Reaktion verlangende Fechten. Praktisch als Krönung muss der Athlet beim Reiten Mut und Einfühlungsvermögen auf einem zu gelosten Pferd beweisen.

Die Disziplinen des Modernen Fünfkampfs können an zwei bis drei Tagen abgewickelt werden. Um seine Attraktivität bei den Medien und Zuschauern zu steigern, wird er bei Weltmeisterschaften, Weltcups und Olympischen Spielen an einem Tag durchgeführt. Die Reihenfolge der Finalwettkämpfe: Fechten, Schwimmen, Reiten, Laufen/Schießen (Combined).



Nicht umsonst heißt es Fünfkampf...

Matthias Sandten sowie Deb-
bie und Rabea Schöneborn,
die jüngeren Schwestern von
SSF-Ausnahmeathletin Lena
Schöneborn. Ihre Leistungen
lassen Bonn bei Kadersichtun-
gen für die Jugend-National-
mannschaft zu einer der er-
sten Adressen in Deutschland
werden.

Glückwunsch an Sieger und C

Mit den Internationalen Deutschen Meisterschaften wird Bonn zu einer der ersten



Lukas Heuser – Gerade bei den athletischen Disziplinen Laufen und Schwimmen kommt das kämpferische nicht zu kurz.



Bloß keine Blöße

Der Moderne Fünfkampf ist eine Sportart, in der man sich in keiner Disziplin eine Blöße erlauben kann. Dies bewiesen einmal mehr Lena Schöneborn und Janine Kohlmann, die sich ein tolles Kopf-an-Kopf-Rennen mit herausragendem Fechten (beide 18 Siege bei nur 4 Niederlagen), gutem Schwimmen, guten Ritten und schließlich einem spannenden Combined lieferten. Erst beim letzten Schießen konnte Lena ihre Kontrahentin in die Schranken weisen. Man sah es an der geballten Faust nach dem Schießen, dass dies der Sieg war, obwohl noch der letzte Kilometer im Laufen anstand, aber ein Vorsprung von 8 Sekunden bedeuteten den Sieg für Lena mit insgesamt 5.608 Punkten. Die übrigen SSF-Athletinnen Paria Mahrokh (Platz 8 bei der nationalen Wertung der Frauen mit 4.928 Punkten), Sabine Kirsch (6. Platz bei den Juniorinnen sowie 9. Platz bei den Frauen mit 4.920 Punkten) und Sara Mahrokh (7. Platz bei den Juniorinnen sowie 10. Platz bei den Frauen mit 4.768 Punkten) hatten im Laufe des Wettkampfs die ein oder andere Schwächephase, konnten aber alle drei zeigen, dass es bei den SSF Bonn nicht nur Olympiasiegerinnen, sondern eine ganze Reihe guter Fünfkämpferinnen gibt.

Nicht alles ausgereizt

Im Gegensatz zu den Frauen und Juniorinnen war das Bild bei den Männern und Junioren nicht ganz so erfreulich. Hier war von vornherein klar, dass keiner der Bonner Fünfkämpfer einen Spitzenplatz belegen würde. Dies zeigte sich dann auch im Gesamtergebnis; Edurad Schadt (Platz 10 in der nationalen Wertung, 5.448 Punkte) und Carsten Herboth (Platz 18, 4.700 Punkte) blieben im Männerfeld unter ihren Möglichkeiten. Deutscher Meister wurde ein alter Bekannter: Eric Walther, dreifacher Olympiateilnehmer und Weltmeister von 2003 siegte mit 5.940 Punkten. Bei den Junioren lieferte Johannes Heuser (Platz 10, 5.212 Punkte) einen guten Wettkampf, während sich Christian Lindner (Platz 13, 4.124 Punkte) sicher mehr erhofft hatte (sich dafür allerdings über sein gerade bestandenes Abitur freuen darf). Sieger bei den Junioren wurde der Berliner Alexander Nobis mit 5.724 Punkten.

So konnte sich Joachim Krupp nach zwei ereignisreichen Tagen bei seinem Team mit mehr als 50 Wettkampfhelfern bedanken – zum wiederholten Mal hat sich Bonn als toller Gastgeber gezeigt. Michael Scharf

Joachim Krupp, Chef des Organisationskomitees der in Bonn ausgetragenen Internationalen Deutschen Meisterschaften, lachte über das ganze Gesicht. Zu Recht, denn an ihm führte bei der Siegerehrung der Frauen und Juniorinnen kein Weg vorbei. Dem Abteilungsleiter der Modernen Fünfkämpfer bei den SSF Bonn konnte man zum Meistertitel für „seine“ Vorzeigethletin, Olympiasiegerin Lena Schöneborn, gratulieren. Als Vorsitzendem des Landesverbandes NRW konnte man Krupp aber auch zum Doppelerfolg von Lena Schöneborn und Janine Kohlmann (Neusser SV) beglückwünschen, denn wie Lena bei den Frauen gelang Janine bei den Juniorinnen der Gewinn des Deutschen Meistertitels. Schließlich und endlich hatte Joachim Krupp als Organisationschef allen Grund zur Zufriedenheit: Eine reibungslos organisierte Meisterschaft mit tollen Wettkampfstätten, mehr als 1.000 Zuschauern allein beim Reiten und Combined – lediglich das tolle Sommerwetter an den Wettkampftagen fiel nicht in seinen Verantwortungsbereich.



Joachim Krupp, geb. 1955, hat die Leitung der Abteilung Moderner Fünfkampf bei den SSF Bonn von Toni Schmitz übernommen. Im Hauptberuf bei der Polizei ist Krupp „nebenbei“ Cheftrainer im Fechten, Vorsitzender des NRW-Landesverbandes Moderner Fünfkampf und Präsidiumsmitglied im Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF).

Organisatoren

Adressen im Modernen Fünfkampf



Svenja Hoffman (li.) und Eduard Schadt (re.) – Bonner Talente im Nationalkader

5 mal anders

Fechten: Gefochten wird mit dem elektrischen Degen. Dabei ficht jeder gegen jeden, d.h. die Dauer des Fechtturniers ist demnach abhängig von der Teilnehmerzahl.

Schwimmen: Beim Schwimmen haben Männer und Frauen jeweils eine 200m-Freistilstrecke zu absolvieren.

Reiten: Mit einem zugelosten Pferd reitet der Athlet über einen 350-450 Meter langen Parcours mit 12 Hindernissen bis 1,20 Meter Höhe, davon je eine zwei- und eine dreifache Kombination. In dieser Disziplin können bis zu 1.200 Punkte erreicht werden, wenn der Sportler fehlerfrei und im Zeitlimit durch den Parcours kommt.

Schießen und Laufen: Auf Beschluss der UIPM, der „Union Internationale de Pentathlon Moderne“, vom Herbst 2008 werden seit der Saison 2009 die Disziplinen Schießen und Laufen im „Combined Event“ ausgetragen. Im Wettkampf müssen die Athleten nun in drei Durchgängen jeweils 1000 Meter laufen und dazwischen je fünf Treffer (in einer Zeitspanne von 70 Sekunden) erzielen. Insgesamt ergeben sich dadurch 15 Schüsse und 3000 Meter Laufweg. Geschossen wird mit der Luftpistole auf stehende Ziele in 10 Meter Entfernung.

Trainerteam am Bundesstützpunkt Bonn

am Bundesleistungstützpunkt Moderner Fünfkampf in Bonn arbeitet seit 2009 ein Team von jungen und erfahrenen Trainern Hand in Hand



Evelyn Höller, geb. 1978, studierte Juristin und Volkswirtin, trainiert der Landeskader der Damen des Rheinischen Schützenbundes (Pistole) und ist an der Schießleiterausbildung des Rheinischen Schützenbundes beteiligt. Die vielfache Deutsche Meisterin schießt seit Jahren selbst nahezu alle Kurzwaffendisziplinen des Deutschen Schützenbundes (Luft-, Klein- und Großkaliber) und ist Spezialistin für Präzision & Klappscheiben.

Anton (Toni) Schmitz, langjähriger Leiter der Abteilung Moderner Fünfkampf bei den SSF Bonn leitet die Hobbygruppe Schießen des Clubs und ist Trainer der Jugendschützen. Er ist seit 34 Jahren Mitglied der Abteilung; seine Verdienste um den Modernen Fünfkampf werden weit über Bonner Grenzen hinaus geschätzt.

Meike Arfmann-Knübel, geb. 1986, hat selbst Fünfkampf bei den SSF betrieben und gibt ihre Erfahrungen an unzähligen Wettkämpfen an den Nachwuchs weiter. Sie ist von Beruf Polizistin und trainiert die Athleten im Fechten.

Tobias Piatek, geb. 1979, ist seit März 2009 Landestrainer beim Verband für Modernen Fünfkampf und Bundesnachwuchstrainer im Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF). In seinen Zuständigkeitsbereich fallen die Disziplinen Laufen und Schwimmen und die Koordination aller Trainingseinheiten.

Matthias Hannemann, geb. 1986, ist zuständig für die neue Wettkampfform Combined (Laufen und Schießen in Kombination) und Student an der Sporthochschule in Köln.

Fotos: Siegfried Schwarz



SSF-Judoka auch bundesweit erfolgreich

Sensationell im Finale: Beim Bundesoffenen Sichtungsturnier im Württembergischen Backnang konnte sich Maxime Junghänel in der Gewichtsklasse bis 50kg unerwartet bis ins Finale vorkämpfen. In der Hauptrunde hatte er den amtierenden Westdeutschen Meister vorzeitig zur Aufgabe zwingen können, und nach zwei weiteren gewonnenen Kämpfen traf Maxime im Finale auf einen belgischen Teilnehmer, der für eine Abtauchtechnik einen Ippon bekam. Klasse – aufgrund seiner Leistung wurde Maxime zu drei Tageslehrgängen ins Bundesleistungszentrum eingeladen.

Ein Trainingscamp in Berlin war für Maxime auch der Lohn für seinen Trainingsfleiß bei den an der Spree ausgetragenen Internationalen Deutschen-Einzelmeisterschaften. In seinem ersten Jahr in der U17 hatte er dort gegen die starke Konkurrenz zwar noch wenig ausrichten können, war

dem Landestrainer aber dennoch wegen seines Einsatzes aufgefallen.

In Backnang startete der Erste der NRW-Rangliste, SSF-Judoka Gabriel Berg, in der Gewichtsklasse bis 55kg mit einer Niederlage, doch ergriff er seine Chance in der Trostrunde und gewann dort alle Kämpfe vorzeitig. Auch im Kampf um Platz 3 ließ Gabriel nichts anbrennen; mit seinem Sieg verteidigte der noch in der U14 startende Kämpfer seinen Platz in der NRW-Rangliste.

Yamina Bouchibane

Mehr unter www.nwvjv.de/index.php?mf=aktuell/2009/apr/0404.htm



Maxime Junghänel: Vize im Westen

Bei den diesjährigen Westdeutschen Einzelmeisterschaften des Jahrgangs 1995 stand der gerade vom internationalen Trainingscamp aus Berlin heimgekehrte Maxime Junghänel in der Gewichtsklasse bis 55kg nach zwei vorzeitig gewonnenen Kämpfen souverän im Finale. Dort traf er auf seinen Kaderkollegen Chris Koppers vom Judo-Team Holten. Der lag zunächst in Führung, doch konnte Maxime, bekannt für seine fulminanten Übergänge in den Boden, seinen Gegner mit der Zeit zur Aufgabe zwingen. Ärgerlich allerdings, dass dies vom Kampfrichter nicht wahrgenommen wurde und Maxime somit um seinen verdienten Titel kam. Frederik Horn belegte in der Gewichtsklasse bis 43kg Platz 7. Alle Ergebnisse unter www.nwvjv.de/index.php?mf=aktuell/2009/mai/0516a.htm



Anzeige

Golfen zu Vorzugskonditionen

Möglicherweise hat es Sie schon immer gereizt, und doch haben Sie sich von Zeit und Kosten abschrecken lassen – jetzt aber haben Vereinsmitglieder der SSF die Möglichkeit, Golf zeitlich völlig flexibel und zu absoluten Vorzugskonditionen erlernen und auch schon spielen zu können.

Unser langjähriger Kooperationspartner bonaViva aus Oberpleis bietet auf der Anlage des Golf & Countryclubs Gut Heckenhof in Eitorf (ca. 20 Kilometer von Bonn) immer samstags Kleingruppentrainings für absolute Anfänger und auch Fortgeschrittene über je 1,5 Zeitstunden an. Hierbei wird das erforderliche Equipment gestellt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Darüber hinaus besteht täglich die Möglichkeit, das neu Erlernte auf dem öffentlichen Kurzplatz umsetzen und festigen zu können. Voraussetzung hierfür ist lediglich der Abschluss einer bonaViva-Mitgliedschaft im Kompettarif vital-life, für die folgendes gilt: Die Mitgliedschaft ist jederzeit mit einer Frist von drei Monaten kündbar, die Mitgliedschaft kann jederzeit über Monatszeiträume (z.B. Urlaub, Krankheit) ruhend gestellt werden, der reguläre Monatsbeitrag von 79 Euro reduziert sich bei Nachweis der SSF-Mitgliedschaft auf 69 Euro pro Monat, und Sie können alle weiteren Angebote von bonaViva, wie z.B. Saunananlagen in Bonn und Umgebung, beliebig oft nutzen.

Weitere Infos erhalten Sie direkt von bonaViva (Tel. 02244 / 877890, www.bonaviva.de).

Rheinland Open 2009

Mohamed Kochih und Gabriel Berg verteidigten ihren Titel in der U14 und Maxime Junghänel sicherte sich in der U17 die Goldmedaille. Tabea Reul und Katharina Wigger erkämpften sich Platz 2, Lukas Grönwald und Cara Junghänel (beide U14) sowie Karolina Arian und Frederieke Kuczniertz (U17) Platz 3. Alissa Jagenlauf und Thomas Blaser erreichten Rang 5. Die Mannschaftswertung sicherte sich Gastgeber JC Mönchengladbach vor Leverkusen, Hennef, Brühl und den SSF Bonn.

Rurauen-Cup

Beim Rurauen-Cup, einem Einzeltturnier auf Bezirksebene in Jülich, erkämpften sich Tabea Reul (U14) in der Gewichtsklasse bis 52kg die Goldmedaille. In der gleichen Altersklasse konnte Katharina Wigger (-30kg) Silber mit nach Hause nehmen. Yamina Bouchibane

Fast schon unheimlich gut drauf

Fast schon unheimlich gut agiert derzeit Gabriel Berg auf der Judo-Matte: Beim Landesoffenen Sichtungsturnier in Essen wurde er in der Gewichtsklasse bis 55kg mit einem goldenen Pokal belohnt und bestätigte seinen ersten Platz in der Rangliste des NRW-Judoverbandes. Beständig in seiner Leistung zeigt sich auch Mohamed Kochih, der in Essen in einer starken Konkurrenz auf Platz 3 kam. Ebenfalls Dritter wurde Lukas Grönewald (+60kg), dessen Leistungskurve momentan ebenfalls nach oben zeigt. Immerhin Rang 5 konnten Tabea Reul (-52kg) und Cara Junghänel (-33kg) für sich verbuchen.



Lukas Grönewald

Vier Kämpfer der SSF-Bonn hatten sich damit für das Bundesoffene Sichtungsturnier im württembergischem Backnang qualifiziert: Gabriel Berg, Lukas Grönewald, Lucas Leibnitz und Maxime Junghänel.



Mohamed Kochih (li.)

Angebot in Zusammenarbeit mit den SSF Bonn

Tango Argentino

Workshops und Kurse mit Martin und Corine

Der Tango kommt aus Buenos Aires (Argentinien), wo er für die Bevölkerung nach wie vor zum täglichen Leben gehört. Dieser wunderbare Tanz ist im ausgehenden 19. Jahrhundert am Rio de la Plata entstanden und hat inzwischen die ganze Welt für sich erobert – auch in Deutschland erfreut er sich in fast allen Städten großer Beliebtheit.

Martin und Corine (Amsterdam) vermitteln im Unterricht den authentischen argentinischen Tanzstil. Ihre Inspiration und ihre Kenntnisse erhalten sie von den Tänzern und Lehrern aus Buenos Aires. Jährliche Reisen nach Buenos Aires beleben ihr Tanzen und versorgen sie mit neuen Ideen. Corine und Martin unterrichten in Amsterdam, Alkmaar, Enschede und veranstalten Tango-Ferien in Frankreich und den Niederlanden.



Anfängerworkshop Tango Argentino (2-tägig)

Der Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In 6 Unterrichtsstunden wollen wir Tanzhaltung, Umarmung, Eleganz in der Bewegung sowie einige Basisschritte des argentinischen Tangos vermitteln. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmern ein schönes und entspanntes Tanzen zu ermöglichen.

Termin:

Freitag, 28. August 2009, 19-22 Uhr
Samstag, 29. August 2009, 14-17 Uhr

Kosten: 60 Euro pro Person für Nichtmitglieder (SSF-Mitglieder zahlen die Hälfte). Die Gebühr ist am ersten Workshopstag bar zu bezahlen.

Ort: „Canal Grande“ (Bootshaus mit Restaurant, großer Saal), Rheinaustraße 269, Bonn-Beuel (Eingang Fitnessstudio SSF)

Weiterführende Kurse finden freitags zwischen 19 und 21 Uhr im „Canal Grande“ statt. Einstieg ist jederzeit möglich. Gesellige Abende am 3. Freitag im Monat (Eintritt 5 Euro).

Anmeldung und Info:

Martin Ottmers: 0228/92689559
Mail: ottmers@gmx.de
Internet: www.alosamigos.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

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 erschlafte 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 zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiabteilung vom 25. Februar 2009

Beginn: 19.10 Uhr

Ende: 19.30 Uhr

Ort: Sportpark Nord

Anwesend: 16 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste

Top 1: Begrüßung und Eröffnung des Jahreshauptversammlungs

Begrüßung der Teilnehmer der Jahreshauptversammlung durch die Abteilungsleitung. Keine Ergänzung/Änderung der Tagesordnung.

Top 2: Bericht der Abteilungsleitung

Danksagung an die Übungsleiter Mabube Mesbar (ausgeschieden zu den Sommerferien 2008), Doreen Robel, Werner Klemm und Thomas Ropertz.

Danksagung an Siegfried Hahlbohm für die Organisation und Vorbereitung der Ski-reise 2008 nach Vorderlanersbach.

Dank an Peter Bruderreck für die Organisation der Familien-Ski-reise 2008.

Mitgliederentwicklung: Mitgliederzahl hat sich im Vergleich zum Vorjahr gehalten. Zurzeit halten sich Austritte und Neueintritte die Waage.

Dank an den gesamten Vorstand für die gute Zusammenarbeit.

Kurzer chronologischer Überblick über das vergangene Jahr:

Die wie immer von Siegfried Hahlbohm perfekt organisierte Ski-reise vom 19.01.2008 bis 26.01.2008 ging ins Zillertal mit den Gebieten Raskogel, Penken, Eggalm und dem Hintertuxer Gletscher in der Unterkunft Hotel Kirchlhofer.

Unterschiedliche Veranstaltungen organisiert von Peter Bruderreck (siehe Punkt 4).

Neues Sommerangebot Inlineskaten für Erwachsene und Kinder montags ab 21.04.2008, Fortsetzung ab 16.03.09.

Ersatzprogramm in den Sommerferien 2008 der Skiabteilung in Form eines Lauf-treffs im Kottenforst. Es wurden zwei Laufgruppen für unterschiedliche Leistungsstärken angeboten.

Das traditionelle Grillfest fand am 29.08.2008 auf dem Grillplatz in Witterschlick statt.

Neues Gymnastikangebot donnerstags im Rahmen des Offenen Bewegungstreffs, welches zum Jahresende leider wieder eingestellt werden musste.

Münsterplatzfest war am 06.09.2008: Dank an die Mitglieder, die auf der Bühne auf-

traten, was sogar im Generalanzeiger erwähnt wurde. Dank auch an alle, die sich aktiv an der Standbetreuung beteiligt haben. Zahlreiche Interessenten konnten angesprochen und geworben werden.

Stammtisch ist leider auseinander gebrochen, da das „Mosaik“ dafür nicht mehr unbedingt geeignet ist. Das Weihnachtsessen fand am 05.12.2008 im Restaurant „Zur Tränke“ statt.

Top 3: Bericht des Kassenwarts

Die Ausgaben in 2008 betragen 3.067,50 Euro. Der Bestand per 31.12.2008 beträgt 226,13 Euro.

Top 4: Bericht des Sportwarts über Freizeitaktivitäten

Skitagestouren ins Sauerland (wegen schlechtem Wetter ausgefallen)

Wandertouren unter anderem auch ins Ahrtal mit Besuch eines Weinfestes

Familienskireise nach Südtirol vom 15.03. - 22.03.2008

Skireise ins Pitztal 20.11. - 23.11.2008

Top 5: Entlastung des Vorstands

Der Entlastung des Vorstands wird einstimmig zugestimmt.

Top 6: Wahl des Vorstands

Bei 0 Gegenstimmen und 4 Enthaltungen wird der bisherige Vorstand als „Komplett-paket“ wieder gewählt: Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter), Peter Bruderreck (Stellvertreter), Dieter Wagenknecht (Sportwart), Edgar Marx (Kassenwart), Christine Sander (Schriftwart).

Top 7: Verschiedenes

7a) *Änderung der Satzung:* Es wurde abgestimmt, ob die Abteilungsordnung wegen Änderung der Satzung geändert werden soll: „10.2. Die Höhe des Ski-Abteilungsbeitrages wird durch die Ski-Abteilungsversammlung beschlossen und dem Vorstand als Vorschlag vorgelegt. Dieser setzt den Ski-Abteilungsbeitrag fest.“ Einstimmig angenommen.

7b) *Anschaffung eines Erste-Hilfe-Koffers:* Vom Abteilungsbudget soll ein Erste-Hilfe-Koffer angeschafft werden.

Christine Sander (Protokollführerin), Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter)



Protokoll der Abteilungsversammlung der Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn am 17. März 2009

Beginn: 19.40 Uhr

Ende: 21.00 Uhr

Ort: Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Str. 9

Anwesend: 12 Mitglieder (s. Liste)

Top 1: Begrüßung

Alexander Zumbeck begrüßt alle Anwesenden und stellt die Beschlussfähigkeit fest. Unter den 12 Anwesenden befinden sich 9 Wahlberechtigte.

Top 2: Wahl des Protokollführers

Es wird vorgeschlagen, René Klein zum Protokollführer zu wählen. Es gibt 8 Ja-Stimmen und eine Enthaltung.

Top 3: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird einstimmig angenommen.

Top 4: Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache

Alexander bedankt sich im Namen der Abteilung bei Trainer Udo Seidl für das Training im letzten Jahr. Zudem bedankt er sich bei seinen Stellvertretern, Miron und Gabi, und bei Claudia für die Erstellung des Haushaltsplans sowie die Kassenführung. Bei Josef und Jens bedanken wir uns für die gute Organisation des Sommerfestes und vielen Dank auch an „Nicosine“ [sic] Dem ehemaligen Vereinsmitglied Fabian gilt ebenfalls ein besonderer Dank, da er die Pressearbeit wieder sehr gut hat aufleben lassen, der sein Amt aufgrund des Vereinsaustrittes jedoch nicht weiterführen kann.

Die Frauen- sowie die Senioren-SV-Kurse, die im letzten Jahr angeboten wurden, waren leider nicht sehr erfolgreich. Es sollte vielleicht überlegt werden, die Kurse nicht nah an die Herbstferien zu legen.

Alexander berichtet von einer Infoveranstaltung Anfang 2009, die von den SSF zum Thema Pressearbeit veranstaltet wurde. Dort wurde den Abteilungen jeweils eine Mappe mit Tipps zu diesem Thema mitgegeben; zudem hat sich Susanne Laux von den SSF bereit erklärt, bei etwaigen Problemen unter die Arme zu greifen.

Zur Mitgliederentwicklung: 66 Mitglieder sind Grundbeitragsmitglieder Ju-Jutsu; es gab im Jahr 2008 insgesamt 19 Zugänge, allerdings in den Jahren 2007 und 2008 auch viele Kündigungen, weswegen die Mitgliederzahl in den letzten Jahren ungefähr konstant blieb. Insgesamt sind 85% der Mitglieder Grundbeitragsmitglieder im Bereich Ju-Jutsu.

Zum Inventar: Jens und Alex haben im Februar eine Inventur gemacht. Bei den „kleinen Trainingsgegenständen“ wie z.B. Prätzen, gab es keine Differenz zum Vorjahr. Auch die Mattenzahl blieb konstant, jedoch bemerkt man immer stärker den Ver-

schleiß. Man sollte über einen möglichen Austausch mit der Judoabteilung reden. Der Bericht hierzu ging im Februar noch an die Geschäftsstelle.

Top 5: Bericht der Kassenwartin

Claudia wendet sich an die anwesenden Mitglieder und richtet ein Dankeschön von Udo aus, der leider nicht anwesend sein konnte. Zur Kasse gibt es folgendes zu berichten: 2008 konnten die Erträge letztendlich zwar die Aufwendungen decken, allerdings war hierzu eine nachträgliche Anpassung der gewährten Zuwendungen des Vereins erforderlich. Von der Haushaltsplanung für 2009 wurden der Ju-Jutsu-Abteilung wiederum bisher leider nur circa 75% von Seiten des Vereins bewilligt. Um den Trainingsbetrieb das ganze Jahr über aufrecht zu erhalten, ist demzufolge eine Nachforderung zusätzlicher Mittel vom Verein wahrscheinlich. Alex Zumbeck bedankt sich bei Claudia für die gute Arbeit.

Top 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Die Abteilungsleitung wird einstimmig entlastet.

Top 7: Wahl der Abteilungsleitung

Alexander Zumbeck muss leider von seinem Amt als Abteilungsleiter zurücktreten, da er diese Aufgabe zeitlich nicht mehr erfüllen kann und er es auch nicht halbherzig machen will. Er schlägt Jens als seinen Nachfolger vor, da er auch schon Interesse signalisiert hat und sich auch gut in der Abteilung auskennt. Miron und Gabi möchten gerne weiterhin Stellvertreter bleiben.

Die Wahl zur Abteilungsleitung findet im Block statt; es werden einstimmig gewählt: Jens zum neuen Abteilungsleiter sowie Gabi und Miron zu seinen Stellvertretern. Alex gratuliert den Gewählten zu ihrer Wahl.

Top 8: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

Top 9: Verschiedenes

Pressearbeit: Alex ermuntert jeden, sich zu überlegen, ob er nicht das Amt des Pressewartes übernehmen möchte.

SV-Kurse: Es scheint Bedarf zu geben, aber wie schon erwähnt sollten die Kurse nicht in die Zeit der Herbstferien gelegt werden. Außerdem sollte man Frau Laux von der Geschäftsstelle darum bitten, bei der Gestaltung der Werbung zu helfen. Zum Thema Werbung kam der Vorschlag z.B. einen Gutschein in das Neubonner Gut-scheinheft zu legen oder auch beim Blutspenden Werbung zu machen (andere Vereine bzw. Abteilungen machen das wohl so). Man sollte auch überlegen zusätzlich zu den Kursen für Frauen und Senioren auch Kurse für junge Mädchen anzubieten.

Alexander Zumbeck beschließt die Versammlung und freut sich vor allem darüber, dass so viele neue Gesichter dabei waren.

René Klein (Protokollführer)



Ziel ganz knapp verfehlt

Deutsche Meisterschaft der U14-Volleyballer in Friedrichshafen



schen Meisterschaft Ende März in Bonn für die am Bodensee ausgetragene DM qualifiziert.

Unterstützt und angefeuert von Eltern und Betreuern gewannen die Jugendlichen ihre Spiele gegen den USC Braunschweig (Sätze: 25:23; 29:27; Endstand 2:0) und die SSG Langen (Sätze: 25:21, 25:23; Endstand: 2:0). Im für den Gruppensieg – und damit die direkte Qualifikation für das Viertelfinale – entscheidenden Match gegen den VC Dresden gewannen die Bonner den ersten Satz knapp mit 27:25. Trotz einer überlegenen Führung von 18:11 ging der zweite Satz noch mit 19:25 verloren, und auch im dritten Satz konnte eine Führung von 13:10 nicht verwertet

werden – dieser ging noch mit 13:15 verloren.

Das Ziel, eine Platzierung unter den ersten Acht, war mit einem Sieg gegen die L.E. Vollyeys aus Leipzig immer noch erreichbar, doch endete dieses für die Bonner immerhin schon vierte Spiel des Tages mit einer relativ deutlichen Niederlage von 17:25 und 15:25. Jetzt ging es für die Mannschaft darum, die eigene Enttäuschung zu verkraften und am nächsten Tag die Spiele um Platz 9 für sich zu entscheiden. Dies gelang mit Siegen gegen die TG Bad Waldsee (Endstand: 2:1; Sätze: 25:22, 18:25, 15:13) sowie gegen den PSV Eutin (Endstand: 2:1; Sätze: 15:25, 25:15, 19:21). Damit war das selbst gesteckte Ziel zwar knapp verfehlt, auch mit einem neunten Platz bei den Deutschen Meisterschaften aber darf man zufrieden sein.

Spieler der SSF Fortuna Bonn:

Mauriz Schuck, Joshi Herzog, Jakob Weigeldt, Moritz Naatz, Hakim Dziri, Florian Wittich, Robin Heuser, Luis Fischer, Leo Krämer, Nico Buller, Tobias Sica, Tijani N., Max Meinert.

Das Ziel war klar formuliert: Bei den Deutschen Meisterschaften in Friedrichshafen wollten die U14-Volleyballer der SSF Fortuna Bonn mindestens unter die ersten Acht kommen. Die Mannschaft unter Trainer Nourredine Dziri hatte sich durch ihren zweiten Platz bei der Westdeut-

Im abschließenden Finale gewann der TV Mömlingen nahe Augsburg vollkommen überraschend gegen den Ausrichter und Favoriten VfB Friedrichshafen mit 2:0. Mit der Siegerehrung und der abschließenden Heimfahrt nach Bonn endete ein schönes, aber auch anstrengendes Wochenende. Der Dank der Mannschaft gilt unserem Trainer Nourredine Dziri, den Mannschaftsbetreuerinnen Katrin und Christina sowie allen Eltern, die uns begleitet und angefeuert haben.

Jakob Weigeldt



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Volleyballabteilung SSF Fortuna

am Mittwoch, 2. September 2009, um 19.30 Uhr im Multifunktionsraum der SSF Bonn, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Tagesordnung

- Top 1: Begrüßung und Eröffnung
- Top 2: Wahl des Protokollführers
- Top 3: Genehmigung der Tagesordnung
- Top 4: Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache
- Top 5: Bericht des Kassenwartes und Aussprache
- Top 6: Wahl eines Versammlungsleiters
- Top 7: Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 8: Neuwahlen
- Top 9: Anträge
- Top 10: Verschiedenes

Anträge sind bis spätestens 25.08.2009 schriftlich bei der SSF Geschäftsstelle, Abteilungsleitung Volleyball, Kölnstr. 3131a, 53117 Bonn, einzureichen.

Erich Goebels (Abteilungsleiter)



SPORT PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

Sie möchten sich ganz auf sich konzentrieren!

Nach sportlichen Leistungen angenehm regenerieren!

Ihre strapazierten Muskeln entspannen!

Steifheit und Krämpfen vorbeugen!

Wieder Kraft schöpfen!

Ganz gleich ob Alltag, Sport, Beruf, Studium oder Schule – Shiatsu bietet Ihnen und Ihrer Familie die Möglichkeit Ihren Körper rundum gesund zu erhalten.

Shiatsu-Massage
ca. 50 min. 40,00 €
10% Rabatt für SSF-Mitglieder

Für Fragen, Terminvereinbarungen oder wenn Sie einen Gutschein verschenken möchten, erreichen Sie mich unter:

Claudia Manz
Shiatsu-Praktikerin
0228 - 71 01 08 77
0157 - 74 49 12 19
www.pur-bonn.de
sport-shiatsu@online.de



Drei Mädels räumen ab

Triathlon-Nachwuchs trotz widrigen Bedingungen

Nach gutem Start bei den Duathlon-Landesmeisterschaften in Hullern konnten die SSF-Jugendlichen ihre Erfolgsserie Mitte Mai bei der zweiten Nachwuchs-Cup-Veranstaltung fortsetzen. Allen voran überzeugten die Mädels beim Swim & Run in Krefeld. Dabei waren die Bedingungen denkbar ungünstig – Dauerregen machte insbesondere den Wechsel und das Laufen zu einer reinen Schlitterpartie. Auch war das Laufen auf einer kompletten Rasenstrecke entsprechend kräftezehrend.

Kathi Malter konnte nach ihrer Vize-Landesmeisterschaft im Duathlon mit einer hervorragenden Laufleistung erneut den 2. Platz bei den Juniorinnen belegen – wieder einmal nur um wenige Sekunden geschlagen. Nach einer starken Schwimmleistung sicherte sich

Sandra Hoffmann, ebenfalls Juniorin, den dritten Platz. Den Triumph unserer Mädels machte der 3. Platz von Zita Groll bei der weiblichen Jugend A perfekt. Als Sahnehäubchen bekam Kathi Malter noch vor Ort von der Landestrainerin die Einladung zur Teilnahme am Deutschland Cup in Halle/Saale. Und Kathi hat das in sie gesetzte Vertrauen absolut gerechtfertigt: Mit einem 13. Platz beim Bundeswettkampf hat sie sich direkt für die im August in Merzig stattfindende Deutsche Meisterschaft qualifiziert.

In den Altersklassen Jugend A und B konnten sich Feli Minnemann und Lena Velten ebenfalls in den Top Ten platzieren – ein toller Ansporn, um im Rheinland Cup einen begehrten Treppchenplatz zu ergattern. Bei den Jungs der Ju-



Kathi Malter, Sandra Hoffmann und Zita Groll (v.l.n.r.)

gend A wurde leider kein Podestplatz erreicht. Luis Heseemann hatte beim Gerangel mit

der Konkurrenz im kurvigen Zielbereich das Nachsehen und landete mit zwei Sekunden Rückstand auf dem undankbaren 4. Platz. Nach starker Laufleistung konnte der lange erkrankte Alex Schmitz den 8. Platz erringen.

Positiv fiel auf, dass sich unsere Jugendlichen A deutlich vor dem größten Teil der älteren Junioren platzieren konnten. Das Konzept von Trainer Christoph Großkopf geht scheinbar auf – vor den kommenden Wettkämpfen muss uns nicht bange sein.

Jürgen Heseemann



Motiviert bis in die Haarspitzen

Dennoch nur ein Treppchenplatz für die TriKids in Herscheid

Herscheid war der Ort der Entscheidung – beim dortigen Wettkampf ging es schließlich nicht nur um Lorbeeren auf Landesebene, sondern auch um die Qualifikation zur Deutschen Meisterschaft. Obwohl bis in die Haarspitzen motiviert, sprang am Ende nur für Kathi Malter (Juniorin) mit Rang 2 ein Treppchenplatz heraus.

Bei den Duathlon-Landesmeisterschaften im westfälischen Hullern (bei Haltern am See) konnten die jugendlichen Triathleten bei idealen Bedingungen einige beachtliche Ergebnisse erzielen. Mit einem zweiten Platz bei den Juniorinnen konnte Kathi Malter (Jg. 91) den größten Erfolg für unsere Abteilung erzielen. Für die Distanzen 2,7/18/1,3 benötigte sie lediglich 46:28 min und kam nur 11 Sekunden nach der Landesmeisterin ins

Ziel. Zwischenzeitlich gehandicapt durch den Verlust einer Kontaktlinse war damit sogar noch der erste Platz in greifbarer Nähe gewesen.

Bereits Mitte Mai hatte Kathi Malter sich durch einen 13. Platz beim Deutschland Cup in Halle/ Saale ihre Teilnahme an der DM gesichert. Bei der Jugend A konnte Zita Groll mit Platz 5 ihren Erfolg von Krefeld (Platz 3) leider nicht wiederholen; Elli Hänsel landete auf Platz 9. Bei den Jungs sicherte sich Max Krause nach starker Laufleistung Platz 7, Luis Heseemann und Alex Schmitz erreichten Platz 10 und 12, nachdem sie durch Unachtsamkeit der Kampfrichter 50 Meter zu viel schwimmen mussten. Leo Palm kämpfte sich auf einem anspruchsvollen Kurs auf Rang 15 vor. Bewundernswert die Leistungen unserer jüngsten Teilnehmer (Jugend B) Leono-

re Seifert, Lena Velten, Jannik Lammersmann und Felix Turck, denn auf der Radstrecke waren satte 12% Steigung zu bewältigen, und auch der Laufkurs hatte es mit einer dicken Steigung in sich. Auch wenn es mit Ausnahme von Kathi nicht zur DM gereicht haben dürfte, so ist unsere Jugend auf Landesebene durchaus ernst zu nehmen.

Jürgen Heseemann

Unter spanis

Ironman mit SSF-Beteiligung – 2

Als eines der härtesten Rennen der weltweit 23 Rennen umfassenden Serie gilt der Ironman-Spain auf der Kanareninsel Lanzarote. Mit 2.500 Höhenmetern und starken Winden hält der bei Triathleten geschätzte Wettkampf in Puerto del Carmen viele Schwierigkeiten bereit. Aus den Reihen der SSF Bonn Triathlon gingen das Ehepaar Annette und Dirk Niederau sowie ihre Abteilungskollegen Marco Kock und Karsten Kunkel an den Start.

Kunkel beendete sein Rennen nach 12:54h auf Platz 640 der über 1.200 Starter. Kock folgte nach 13:41h auf Platz 786. Be-



Hoch motiviert zum Liga-Auftakt

SSF-Herren belegen Platz 3 in Gladbeck



Beim Ligaauftritt der SSF-Triathleten NRW-Liga gab es gleich schon die erste Podiumsplatzierung in der neuen Saison zu vermelden. Im Mannschaftssprint über 550m Schwimmen, 20km Radfahren und 5km Laufen kam das Team in der Besetzung Florian Bauer, Maurice Müller, Torsten Farnschläder und Markus Konrad in 58:62min auf Platz 3 hinter den Teams aus Witten und Uerdingen.

Beim Mannschaftssprint starten vier Starter einer

Mannschaft gleichzeitig ins Rennen; nach dem Schwimm-auftritt sind spektakuläre Bilder beim Radfahren garantiert, wenn die Teams mit Spitzengeschwindigkeiten von 45km/h an der Wechselzone vorbeifahren. Das Team der SSF gehörte hier nach der Schwimmbestzeit zu den gejagten Mannschaften, konnte sich aber erfolgreich vorne festsetzen.

Auf den abschließenden Laufkilometern sieht man dann den ein oder anderen Athleten, der geschoben wird,

da mindestens drei Starter gleichzeitig ins Ziel gelangen müssen. Dieses Schicksal aber ersparte sich das SSF-Quartett – mit einer geschlossenen Mannschaftsleistung erreichten Bauer, Müller, Farnschläder und Konrad gleichzeitig das Ziel. Dieses Kunststück gelang im Feld der 18 Mannschaften nur noch drei anderen Teams.

Weitere Infos und Ergebnislisten unter <http://www.ele-triathlon.de/>

Max Eggen

schener Sonne

2 Qualifikationen für Hawaii

sonders jubeln konnte Dirk Niederau, der mit 9:45:59h als 33. ins Ziel kam. Mit einem sehr guten Marathon (3:17h) holte er sich seine siebte Hawaii-Qualifikation. Ebenfalls für Hawaii qualifizieren konnte sich Annette Niederau. Mit einer starken Marathonzeit von 3:43h wurde sie 18. des Frauen-Wettbewerbs.

Olaf Sabatschus (Troisdorf) wurde im selben Rennen Gesamtdritter in der Zeit von 8:59h und musste sich nur dem Olympia-Zweiten von Sydney, Stephan Vuckovic (D) und Gesamt-Sieger Bert Jammaer aus Belgien geschlagen geben. Max Eggen



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

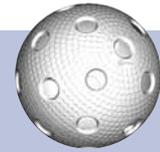
E-Mail:

ronald.kirchner@axa.de



Eifrige Titelsammler

Floorballer beenden Saison mit 3 Westliga-Meistertiteln und 4 Vizemeistertiteln



Hoch gesteckte Ziele hatten sich die Floorballer der SSF Bonn zu Beginn der Saison in allen Spielklassen – am Ende dürfen sie zufrieden sein mit der Ausbeute an Titeln. Insgesamt drei Meistertitel in der Westliga sowie vier Vizemeistertitel und die auf dem Weg dorthin gezeigten Leistungen stimmen zudem hoffnungsfroh für die kommende Spielzeit.

Beachtliche Leistung der Jugend

Im ersten Jahr der Regionalliga West U11 konnten sich die Jüngsten im Ligabetrieb erstmals richtig mit anderen Mannschaften messen und erreichten gegen den TV Refrath und die Dümptener Füchse Platz 2. In der Regionalliga West U13 starteten die SSF mit zwei Mannschaften und dem erklärten Ziel, sich für die Deutsche Meisterschaft zu qualifizieren. Den Titel des Westdeutschen Meisters in der U13 sicherte sich die 1. Mannschaft am letzten Spieltag, als man die härtesten Konkurrenten, TV Südkamen und Dümptener Füchse, mit zwei Siegen bezwang – das Ticket für die Mitte Juni in Ingolstadt ausgetragene Deutsche Meisterschaft hatte man damit in der Tasche. Die um einige U11-Spieler ergänzte 2. Mannschaft der SSF Bonn schlug sich in der U13 beach-

lich und beendete die Saison als Fünfter.

Die U15-Mannschaft hatte sich ebenfalls die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften zum Ziel gesetzt, doch mussten dazu erst einmal die Dümptener Füchse von der Tabellenführung fern gehalten werden – nur der Tabellenführer der Regionalliga West U15 war für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert. Da es so eng zur Sache ging, überlegten sich die Mannschaftsverantwortlichen, ob sie sich nicht für die Ausrichtung der Meisterschaft bewerben sollten, um als Ausrichter sicher für die DM qualifiziert zu sein. Ein Glück für die Spieler, denn beim letzten Spieltag ging das Entscheidungsspiel gegen die Füchse knapp verloren und blieb der Mannschaft in dieser Saison nur der Vizemeistertitel.

In der nächst höheren Altersklasse U17 waren die Ziele nicht ganz so hoch gesteckt; für sie hieß es einfach Spaß haben und mindestens ein Spiel gewinnen. Dies gelang schon beim Saisonauftakt mit einem 11:10 gegen den TV Refrath. Die Dümptener Füchse waren in dieser Liga nicht zu schlagen, das war schon im Vorfeld klar, doch werden die Bonner in der nächsten Saison mit einem neuen Kader wieder angreifen. Mit den zwei Siegen



gegen den TV Refrath sicherte man sich den Vizemeistertitel schon vor dem letzten Spieltag und dies ist nach der vorherigen Saison (ohne Sieg) schon eine beachtliche Leistung.

Aufgaben mit Bravour gelöst

Auch die Bonner Damen konnten in ihrer Saison in der Spielgemeinschaft mit dem UHC Heidelberg in der Südliga den Vizemeistertitel erreichen und sich so für die Deutsche Meisterschaft der Damen (KF) qualifizieren.

Bei den Herren konnten die SSF gleich drei Mannschaften aufbieten, die allerdings mit völlig unterschiedlichen Zielen

aufs Feld liefen. Während die dritte Mannschaft sich vorgenommen hatte, einfach nur Spaß zu haben und eventuell das eine oder andere Team zu ärgern, steuerte die zweite Mannschaft den Titel in der Verbandsliga West Kleinfeld an. Die erste Mannschaft, die bis auf eine Position seit 2004 unverändert spielt, hatte angekündigt, ihre letzte Saison im Kleinfeld spielen und dabei den Westdeutschen und den Deutschen Meistertitel auf dem Kleinfeld verteidigen zu wollen.

Alle drei Teams lösten ihre Aufgaben bislang mit Bravour. Die dritte Mannschaft konnte sogar zwei Siege gegen den Vorjahresmeister Münster II einfahren, dem Aufstiegs kandidaten Südkamen II Punkte abtrotzen und deutlich zeigen, welches Potenzial in ihr steckt. Team 2 dominierte die Liga

Physiotherapie und ShenDo Shiatsu für Sportler!

Nutzen Sie diese wohltuende Energiemassage aus China zur Unterstützung Ihrer Selbstheilungskräfte und Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit!

Mitglieder des SSF erhalten 10% Rabatt auf alle Leistungen.



- gleicht aus • fördert die Regeneration • gibt neue Kraft

Mareike Laabs · Husarenstr. 9 · 53117 Bonn · Tel. 0228 850 390 04 · Mobil 0178 83 23 777 · www.mareike-laabs.de



Pokale satt zum Saisonende

U13 im Unihockey als NRW-Meister für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert

und sicherte sich bereits am vorletzten Spieltag die Meisterschaft. Die erste Mannschaft begann die Saison ebenfalls dominant, stolperte dann jedoch über den vermeintlichen Außenseiter Münster I und ließ den Titelkampf damit noch einmal spannend werden: Erst am letzten Spieltag verließ man als Westdeutscher Meister das Feld. Die direkte Qualifikation zur DM stand jedoch schon weit vorher fest, da die Konkurrenten ihre Tickets mit der Ausrichtung der Qualifikation und der Endrunde gelöst hatten.

Erwähnenswert ist auch der Großfeldauftritt der SSF Bonn. In der ersten Saison mit einem eigenständigen Großfeld-Team musste man zwar den ersten Spieltag aussetzen, erkämpfte aber dennoch bereits am 2. Spieltag die Tabellenführung und absolvierte die Saison ohne Punktverlust. Ein weiteres Highlight der Großfeld-Saison war ohne Frage der Pokal-Auftritt gegen den Deutschen Rekordmeister Weißenfels. Vor gut 150 Zuschauern verlor man zwar mit 8:1, was aber in ganz anderem Licht erscheint, wenn man bedenkt, dass Weißenfels in dieser Saison nur gegen zwei deutsche Teams nicht zweistellig gewonnen hat.

Anke Vietmeyer/
Markus Tölzer



Freud und Leid hielten sich am letzten Spieltag der Saison für die erste und zweite Mannschaft der U13 die Waage: Die einen konnten ausschlafen, weil ihre Spiele später begannen als

geplant, die anderen ihr Können nicht unter Beweis stellen, weil die Gegner aus Köln und Refrath erst gar nicht ange-reist waren. Dabei ging es für die erste Mannschaft um die NRW-Meisterschaft und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Ingolstadt Mitte Juni – beides hoch gesteckte Ziele, die in spannenden Spielen auch erreicht wurden.

Erster Gegner der U13 I war der Tabellendritte Südkamen, den die Bonner in der Halbzeit-pause mit 5:1 und einem Endstand mit 10:8 in die Kabine schickten. Auch gegen die Dümptener Fuchse blieb Südkamen ohne Sieg; damit war das dritte Spiel das entscheidende um die NRW-Meisterschaft. Nach einem zögerlichen Start gingen die Fuchse zunächst gegen Bonn in Führung, doch gelang den Bonnern ein schneller Ausgleich. Zur Pause (und bis kurz vor Spielende) stand es unentschieden – Niklas Bröker aus

Bornheim gelang 30 Sekunden vor Abpfiff der Siegtreffer zum 5:4.

Klar, dass dieser Sieg mit einer La-Ola-Welle gefeiert wurde und die Spieler im Jubel ihrer Fans fast nicht mehr auszumachen waren. Mit dem NRW-Meistertitel und der Qualifikation für die DM in Ingolstadt sind die U13-Spieler die erste Jugendmannschaft, die es den alten Hasen (ihren Trainern) nachgemacht hat, den Titel nach Bonn holte und verdient zu den Deutschen Meisterschaften fahren darf.

Bei der Siegerehrung gab es nicht nur Pokale für den Ersten, Zweiten und Dritten in der Liga, sondern für alle Mannschaften, die besten Spieler, die besten Torhüter und die beiden besten Schiedsrichter der Saison. Und da gab es noch zwei Siege für die U13 I: Sebastian Spöhle konnte am letzten Spieltag zwar nicht zwischen den Pfosten der Bonner Mannschaft stehen, wurde von den Spielern aber als bester Torhüter der Saison 2008/2009 ausgezeichnet. Mannschaftskapitän Randi Kleerbaum hatte in der Saison auch verschiedene Einsätze als Schiri und konnte für die dabei gezeigte Leistung den Pokal des besten Schiedsrichters mit nach Hause nehmen. Niklas Merdian

Nur für Mädchen

Unihockey ist ein Mannschaftssport, den Jungen und Mädchen gleichermaßen ausüben können, doch haben die Mädels es oft schwer, sich alleine gegen die Jungs durchzusetzen. Deshalb bieten wir ab dem 19. August und unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ zwei neue Kurse nur für Mädchen an.

Trainingszeiten

bis Jahrgang 1995: mittwochs von 15.30 bis 17 Uhr

ab Jahrgang 1994: mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr

Zum 'Reinschnuppern bieten wir Nichtmitgliedern die Möglichkeit, diesen Kurs bis zu den Herbstferien für 30 Euro zu besuchen. Mitglieder der SSF Bonn (auch aus anderen Abteilungen) können das Angebot kostenlos nutzen.

Mehr zum Thema Floorball und Trainingsgruppen findet sich unter www.unihockey-bonn.de, zusätzliche Informationen haben Jan Patocka (unter 0179 / 9496854 oder jan@unihockey-bonn.de) und Anke Vietmeyer (unter 0228 / 5594118 oder anke.vietmeyer@ssf-bonn.de).



Laufen in Bonn? Dann lauf' mit uns!

Die Laufangebote der SSF Bonn

Montag	18-19 Uhr	„Active“ offen und kostenlos für alle in Kooperation mit Active	Innenstadt
Dienstag	8.30 - 9.15 Uhr	„Guten Morgen“	Sportpark Nord
	18 - 19 Uhr	Laufkurs für Anfänger	Beuel
	19 - 20 Uhr	„Classic“	Sportpark-Nord
Donnerstag	8.30 - 9.15 Uhr	„Guten Morgen“	Sportpark Nord
	18 - 19 Uhr	Laufkurs für Anfänger	Beuel
	19 - 20.15 Uhr	„Classic Plus“	Beuel
	20.15 Uhr	„Lokal-Run.de“	Beuel
Sonntag	10 - 12.30 Uhr	„Je länger, je lieber“ 14-30km Rhein, Sieg, Kottenforst, Siebengebirge mehr als nur Brückenrunden...	Beuel

Testtraining kostenlos und ohne Mitgliedschaft!

Mehr Informationen unter: www.ssf-bonn.de/laufen oder www.laufen-bei-den-ssf.de

saniteam • rehatteam • orthoteam

SONDERKONDITION
für SSF- Mitglieder 10% –
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



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 12. Juni 2009

Wirbelsäulengymnastik

Mo	9.45 - 10.45 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo	11.00 - 12.00 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo	10.30 - 11.45 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	Bootshaus Beuel
Mi	11.15 - 12.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Do	8.45 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord

Yoga

Mi	8.00 - 9.15 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 21.45 Uhr	Gottfried-Kinkel RS

Body and Mind

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

Pilates

Mo	9.15 - 10.30 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
----	------------------	----------------

Senioren Aerobic

Di	11.30 - 12.45 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

Di	10.00 - 11.15 Uhr	Seniorenh. Josefhöhe
----	-------------------	----------------------

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	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
----	-------------------	----------------

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 (bis 26.Juni 2009)	Bootshaus Beuel

Wassergymnastik

Mi	19.30 - 20.30 Uhr	Sportpark Nord
Do	19.15 - 20.00 Uhr	Sportpark Nord

Aqua jogging

Mi	12.15 - 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	9.00 - 9.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.45 - 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	10.00 - 10.45 Uhr	Sportpark Nord

Volleyball für Anfänger

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

Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern		
Di	9.00 - 10.00 Uhr	Fechtinternat
Di	10.00 - 11.00 Uhr	Fechtinternat
Do	17.00 - 18.00 Uhr	Geschw. u. Eltern
für Kinder (4 - 6 J.), Geschwister u. Eltern		
Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
für Kinder (3 - 4 J.) und Eltern		
Fr	17.00 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord
für Kinder (5 - 6 J.) ohne Eltern		
Fr	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord

Fitte Kids von drei bis sechs

für Kindergartenkinder (3 - 6 J.) ohne Eltern		
Do	15.00 - 16.00 Uhr	Sportpark Nord



Kurse Stand 12. Juni 2009

**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

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

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

Kinder	dienstags	16.30 – 17.30 Uhr
Kinder	freitags	16.30 – 17.30 Uhr
Erwachsene	dienstags	17.15 – 18.15 Uhr
	donnerstags	17.45 – 18.45 Uhr
	mittwochs	19.00 – 21.00 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

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
--	-----------	-------------------

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 Fitnesstraining	mittwochs	19.30 – 20.30 Uhr
anschließend Ballspiele		20.30 – 21.15 Uhr

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Schwimmkurse: Sportpark Nord, 14 Übungsstunden, Kosten: 45 EUR für Mitglieder, 95 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	dienstags	19.00 – 19.45 Uhr (Schwimmanfänger)
	freitags	19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
Technik	freitags	19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
Wiederholer	freitags	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimmen)
	sonntags	12.45 – 13.45 Uhr (Technik und Ausdauer)
	sonntags	13.45 – 14.45 Uhr (Technik und Ausdauer)

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

Aquapower (schwimmtief)	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr	SPN
(stehtief)	dienstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
	dienstags	20.30 – 21.15 Uhr	SPN
	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 0228/68448544

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, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Alexander Zumbeck, 02222/922957

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Alfons Kruse, 0228/798079, abttr@kanu-ssf-bonn.de, 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 12. Juni 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

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 13.00 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

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführerin: Carolin Piontek

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

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

Restaurant „Canal Grande“

im vereinseigenen Bootshaus

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel),

Tel. 0228/467298

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Königsstraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/672890

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

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

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

Badekappenflicht!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder
zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Bahnen	3	3	3	3	3	mind.4	8
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	–	–	–	–	–	–	–
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	16.45	14.45

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten.

In diesen 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: Königsstraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Königsstraße 235; 53117 Bonn

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

Robert-Wetzlar-Kolleg: Dorotheen-/Ellastraße, 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: Königsstraße 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 im SSF-Shop

SSF-Laufshirt
atmungsaktiv
Größen XS-XL
19,95 €

Rückenansicht



Gewinnspiel

Beantworten Sie folgende Frage und gewinnen Sie attraktive Preise aus unserem Shop:

Wer gewann bei den Olympischen Spielen in Peking Gold im Modernen Fünfkampf:
a) Britta Heidemann
b) Lena Schöneborn

Schicken Sie Ihre Lösung
bis zum **24. Juli** an:

piontek@sport-service-bonn.de

1. Preis: 1 SSF-Laufshirt
2. Preis: 1 SSF-T-Shirt
3. Preis: 1 SSF-Schlüsselband

**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
- **Mareike Laabs, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin**
Husarenstr. 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**
Nordstr. 102, 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,**
Obnierenstraße 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

Für Bonner.



Es lebe Bonn!