

Sport-Palette



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

Ausgabe 414 / Oktober 2009



Einsatz für den Sport: 34. SSF-Festival

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

Druckvorstufe

Digitaldruck

Druckerei

Satz u. Layout

Buchbinderei

Cross-Media

CD-Produktion

Logistik

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

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



www.sparkasse-koelnbonn.de

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



 Sparkasse
KölnBonn

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

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4–5
Vereinsnachrichten	6–8



Aus den Abteilungen:	Seite
Wasserball	9
Tauchen	9
Schwimmen	10–11
Jugend	12–13
Tischtennis	14–15
Kanu	17
Ju-Jutsu	18
Judo	19
Leichtathletik	20–21
Triathlon	22–23
Unihockey	24–25
Moderner Fünfkampf	26



Impressum

Sport-Palette, Vereinsnachrichten der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Herausgeber: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Redaktion:

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V., Susanne Laux

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e.V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

e-mail: palette@ssf-bonn.de

Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Abteilungsseiten liegen in der Verantwortung der Abteilungen. Für unverlangte Einsendungen übernehmen Redaktion und Verein keine Verantwortung. Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Verfielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

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

Erscheinungsweise: 5 mal jährlich (Februar/ April/ Juli/ Oktober/ Dezember)

Herstellung: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.

Satz/Layout: Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V., Beatrix Koller-Alan

Druck: medienHaus Plump GmbH, Rolandsecker Weg 33, 53619 Rheinbreitbach

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote

	Seite
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info

30



Kyudo: Faszination des japanischen Bogens



Das 3. Bonner Kyudo-Wochenende findet in diesem Jahr am 10. und 11. Oktober statt. Ort der Veranstaltung ist die große Halle im Sportpark Nord.

Schnell hat sich das Bonner Kyudo-Wochenende etabliert

und zieht seit 2007 Kyudoka auch aus anderen Vereinen und Landesverbänden an – nicht zuletzt aufgrund der Kombination aus Lehrgang und Wettkampf, die auch für Nicht-Bonner eine Reise an den Rhein lohnenswert macht. In Bonn ist mit Sven Zimmermann, dem Leiter der Gruppe, einer der nur zwei deutschen Träger des 6. Dan des Japanischen Kyudo-Verbandes ZNKR beheimatet.

Programm: Am 10. Oktober findet ein NRW-Landeslehrgang statt mit Prüfungen vom 5. bis zum 1. Kyu. („Kyu-Grade“ sind Anfänger-Graduierungen, an die sich später die Dan-Grade anschließen.) Am 11. Oktober ist Wettkampftag; es wird um den Bonner Kitty-Cup gekämpft.

Genaue Zeiten bitte aktuell auf der Website www.rhein-dojo.de nachsehen. Zuschauer sind herzlich willkommen (und werden gebeten, sich zu ihrer eigenen Sicherheit an die Absperren zu halten).



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

SSF-Termine

Sa, 17.10.09	Fahrt der SSF-Jugend zum Europa Park Rust
Mi, 28.10.09	Abteilungsversammlung der Wasserball-Abteilung im Bootshaus
Sa, 14.11.09	Traditionsabend im Bootshaus
Do, 03.12.09	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do, 10.12.09	Gesamtvorstandssitzung

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. November 2009

Anfängerworkshop Tango Argentino

Der zweitägige Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse – in 6 Unterrichtsstunden sollen Tanzhaltung, Umarmung, Eleganz in der Bewegung sowie einige Basisschritte des argentinischen Tangos vermittelt werden. Kursleiter sind Martin und Corine, die ihre Inspiration und Kenntnisse von Tänzern und Lehrern aus Buenos Aires erhalten und in Amsterdam, Alkmaar, Enschede und Frankreich unterrichten.

Wann: Freitag, 4. Dezember 2009, 19-22 Uhr,
Samstag, 5. Dezember 2009, 12-15 Uhr

Kosten: 60 Euro pro Person für Nichtmitglieder (SSF-Mitglieder zahlen die Hälfte). Die Gebühr ist am ersten Workshop-tag 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 (ein Einstieg ist jederzeit möglich). Gesellige Abende am 3. Freitag im Monat (Eintritt 5 Euro).

Anmeldung und Info:

bei Martin Ottmers unter Tel. 0228/ 92689559 oder
E-Mail ottmers@gmx.de oder im Internet unter www.alosamigos.de

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50

Oktober

Edda Koch
Volker Weyel
Brigitte Dorten-Ebermann
Irmtraud Kielhorn
Ulrike Runge
Hubert Schueller
Frank Knuettel
Dieter von Rueden
Ivan Hriberski
Otmar Plassmann
Egon Bode
Gunther Frohn
Friedhelm Voss
Toni Weber
Christian Praßer
Anni Hoppe
Marita Schmidt
Ewald Holtmann
Petra Kasperek
Astrid Robbins
Jutta Freund



Beate Jakoby
Erika Seide
Arnd Boehm
Andre Zern
Gustav Weis
Peter Kelz
Stefan Fahnemann
Luise Rooth
Linda Lorenzen
Anke Seuster
Margarete Stegemann
Dagmar Grentrup
Jörg Pioch
Alfred Elsas
Jianhua Weng-Fidelak
Gerd Grodeck
Jürgen Schroeder

November

Bobbi Pieper
Karl Koenig
Barbara Voosen
Toni Frings
Georg Roedl
Alfons Aigner
Roland Hein
Natalia Lechelt
Annemariea Heike Knees
Dietmar Schroeter
Wassilios Klein
Margrit Kraus
Marlis Fußmann
Toni Kemmerling
Kristina Kornmesser
Christiane Samzow
Matthias Gruber
Christa Brandt
Friederike Goetzke
Pia Basten
Rainer Bremer
Wolfgang Weiss
Rainer Mewis-Körner
Ulrike Schuldenzucker
Mob. Baschir Kabir
Erika Preusser

Immer eine gute Wahl: Die SSF Bonn



Liebe Schwimm- und Sportfreude,

in den vergangenen Wochen gab es einige wichtige Ereignisse, die für die weitere Zukunft Bonns von Bedeutung sind. Zunächst einmal wurde bei der Kommunalwahl Ende August Jürgen Nimptsch zum neuen Oberbürgermeister gewählt – natürlich gratulieren auch wir dem neuen ersten Bürger der Stadt und wünschen ihm eine gute Hand im neuen Amt. Welche Vorstellungen OB Nimptsch zum Sport in Bonn und der Rolle der Schwimm- und Sportfreunde im Bonner Sport hat, können Sie im Internet unter www.ssf-bonn.de nachlesen. Vor der Wahl hatte der Verein ihn wie alle anderen Kandidaten auch zu ihrem sportpolitischen Konzept befragt – jetzt sind wir gespannt auf dessen Umsetzung!

Viele der im Wahlkampf angesprochenen Themen – soziale Gerechtigkeit, Gesundheit und Sport, Schule und Sport und nicht zuletzt die Frage des Bäderkonzepts und der Zukunft des Frankenbades – betreffen die SSF Bonn unmittelbar. Wir hoffen, dass jetzt endlich Bewegung in die für unseren Verein so wichtigen Fragen kommt, die Badrenovierung im Sportpark Nord etwa und die von den SSF angestrebte Übernahme des Frankenbades. Den Stellenwert dieser Themen für den Verein und seine Mitglieder zeigt ein Blick auf die aktuelle Mitgliederzahl: Zusammen mit den Neueintritten beim diesjährigen SSF-Festival hat der Club die Marke von 8.000 Mitgliedern weit überschritten; wir gehen davon aus, dass der Verein zum Jahresende 2009 an die 8.500 Mitglieder zählen wird. Das heißt, wir wachsen weiter und brauchen daher für unsere Mitglieder ausreichende und gute Sportstätten. Das ist und bleibt eine der wichtigsten Aufgaben der kommenden Jahre.

Aber auch ganz ohne Statistik zeigt sich jeden Tag: Die Attraktivität der SSF ist ungebrochen. Zeitgleich mit dem Boom im Breiten- und Gesundheitssport bewies der Leistungssport Stärke. Lena Schöneborn bestätigte ihren Olympiasieg mit der Bronzemedaille bei der Fünfkampf-

Weltmeisterschaft in London, führte das deutsche Frauenteam zur Goldmedaille und errang in der Staffel noch eine Silbermedaille. Dass es in unserer Fünfkampf-Abteilung auch noch guten Nachwuchs gibt, bewies unter anderem Sabine Kirsch mit ihrem 12. Platz bei den Weltmeisterschaften der Jugend in Kairo sowie der Bronzemedaille in der Mannschaft. Auch für die Schwimmer und Schwimmerinnen war 2009 ein gutes Jahr, herausragend etwa die Teilnahme von Cornelia Bauer an den Jugend-Europameisterschaften im Schwimmen. Abgerundet wird das Gesamtbild im Leistungssport durch die tollen Erfolge unserer Leichtathleten bei den Deutschen Jugend-Mehrkampfmeisterschaften, das Abschneiden unserer Unihockey-Teams bei den Deutschen Meisterschaften und die Teilnahme von vier SSF-Triathleten an den inoffiziellen Weltmeisterschaften im Triathlon auf Hawaii. An dieser Stelle deshalb auch ein sehr herzliches Dankeschön an alle Trainer, Übungsleiter und alle ehrenamtlichen Helfer – sie sind die Garanten für diese herausragenden sportlichen Erfolge.

Große Sorgen bereitet uns dagegen die Entwicklung im Bereich Schule und Leistungssport. Sowohl die Offene Ganztagesgrundschule als auch das G8-Abitur (acht statt bisher neun Jahre bis zum Schulabschluss im Gymnasium) machen es immer schwerer, Schule und (Leistungs-)Sport im Verein miteinander zu verbinden. Da ist es sicher gut, dass der neue Bonner OB sich gerade auf diesem Feld hervorragend auskennt. Wir freuen uns auf konstruktive Diskussionen und hoffen auf gute Lösungen.

Michael Schanz

Ein General-Anzeiger-Abo macht das Leben leichter,



weil wir:

- ▶ verlässliche Informationen in bester Qualität bekommen
- ▶ alles Wissenswerte aus der Region und der Welt erfahren
- ▶ jeden Tag den besten Rat und Service für den Alltag erhalten
- ▶ mit vielen Geldspartipps die Haushaltskasse entlasten
- ▶ so immer auf dem neuesten Stand sind

Ich bin dabei und freue mich auf den GA

Bitte liefern Sie den GA ab _____ zum derzeit gültigen Bezugspreis von 25,40 € pro Monat.

Name _____

Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon* _____

Geburtsdatum _____

* Mit der Angabe meiner Telefonnummer erkläre ich mich einverstanden, über interessante Angebote des Verlages informiert zu werden. Ihre Daten müssen von uns für interne Logistik- und Marketingzwecke elektronisch gespeichert werden.

B06/91/

Ihr gutes Recht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) oder – wenn Ihnen die Sache vor Fristablauf überlassen wird – durch Rücksendung der Sache widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht, bevor Ihnen auch eine Vertragsurkunde, Ihr schriftlicher Antrag oder eine Abschrift der Vertragsurkunde oder des Antrags zur Verfügung gestellt worden ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs oder der Sache. Der Widerruf ist zu richten an: General-Anzeiger, 53100 Bonn

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Bei der Überlassung von Sachen gilt dies nicht, wenn die Verschlechterung der Sache ausschließlich auf deren Prüfung – wie sie Ihnen etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre – zurückzuführen ist. Im Übrigen können Sie die Pflicht zum Wertersatz für eine durch die bestimmungsgemäße Ingebrauchnahme der Sache entstandene Verschlechterung vermeiden, indem Sie die Sache nicht wie Ihr Eigentum in Gebrauch nehmen und alles unterlassen, was deren Wert beeinträchtigt. Paketversandfähige Sachen sind auf unsere Kosten und Gefahr zurückzusenden. Nicht paketversandfähige Sachen werden bei Ihnen abgeholt. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung oder der Sache, für uns mit deren Empfang. Ende der Widerrufsbelehrung.

Mein Zahlungswunsch: (bitte ankreuzen)

- ☐ monatlich
- ☐ vierteljährlich (2% Skonto)
- ☐ halbjährlich (3% Skonto)
- ☐ jährlich (5 % Skonto)

☐ Ich nutze den einfachen Bankeinzug

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

Name Kreditinstitut _____

☐ Ich möchte eine Rechnung

Datum, Unterschrift _____

Bonner Zeitungsdruckerei und Verlagsanstalt H. Neusser GmbH, 53100 Bonn, Gf J. Friedrich Orths, Norbert Finken, Gerichtsstand Bonn, AG Bonn HRB 5061

Post:
General-Anzeiger
53100 Bonn

Fax:
0228 / 66 88 251

Telefon:
0228 / 66 88 222

Email:
vertrieb@ga-bonn.de

gut informiert
General-Anzeiger
ga-bonn.de



Bonn in Bewegung: 34. SSF-Festival





Schule und Sport? Geht doch!

Das Teilzeitinternat der SSF Bonn bringt beides unter einen Hut



Schule und Sport miteinander in Einklang zu bringen, für Klassenarbeiten lernen und gleichzeitig einen Ausgleich durch Bewegung haben – für Kinder und Jugendliche wird das oft genug zum Spagat, auch wenn sie keinen Leistungssport betreiben. Sportbegeisterte Jugendliche, bei denen beides nicht zu kurz kommen soll, sind bei den SSF Bonn bestens aufgehoben: Im Teilzeitinternat des Clubs werden sie schulisch und sportlich betreut.

Der Verein bietet 40 sportbegeisterten Schülerinnen und Schülern aus Bonn und der Umgebung ab der 5. Klasse die Möglichkeit, nach der Schule die Zeit bis zu ihrem

Training/Wettkampf im Teilzeitinternat zu verbringen – Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung inklusive. Bei einem monatlichen Grundbetrag von 95 Euro können die Schüler montags bis freitags zwischen 13 und 17 Uhr in den Räumlichkeiten des Deutschen Fechterbundes direkt neben dem Sportpark Nord gemeinsam essen und lernen und werden dabei von ausgebildeten Lehrkräften beaufsichtigt und betreut. Das angebotene Mittagessen, das pro Schüler zurzeit 5 Euro kostet, wird in der Mensa des Fechterbundes eingenommen; gegen Aufpreis besteht die Möglichkeit einer zusätzlichen schulischen Förderung. Darüber hinaus können sich die Jugendlichen bei der Planung ihrer schulischen und sportlichen Laufbahn beraten lassen.

Infos und Anmeldung

Weitere Informationen zur Anmeldung im Teilzeitinternat hat Kersten Palmer unter Telefon 0228/96779061 oder der E-Mail-Adresse palmer@ssf-bonn.de.

Trauer um Paul Riegel

Plötzlich und unerwartet ist Haribo-Mitinhaber Paul Riegel in der Nacht zum 3. August im Alter von 82 Jahren verstorben – mit ihm verloren die Schwimm- und Sportfreunde Bonn einen engagierten Förderer, der die Geschicke des Vereins über Jahrzehnte als Mitglied verfolgt und begleitet hat. In der Region Bonn und darüber hinaus hat sich Paul Riegel für zahlreiche soziale Projekte und Organisationen engagiert; für seine Verdienste um die SSF Bonn wurde ihm im Jahr 1988 die Ehrenmitgliedschaft verliehen.

Sport spielte im Leben von Paul Riegel eine wichtige Rolle. Er, dem bei Haribo die Verantwortung für Produktion und Technik oblag, konnte auf diesem Feld auf viele Erfolge zurückblicken. Im Badminton etwa belegte er den 2. Platz bei den Deutschen Meisterschaften, als Motorboot-Rennfahrer wurde er fünfmal Deutscher Meister und Weltrekordler, als Segler errang er vier Siege bei der Kieler Woche im Katamaran. Paul und Hans Riegel waren es, die den Badminton-Sport aus Dänemark



nach Deutschland brachten – sie bauten in Bonn-Kessenich die erste deutsche Badminton-Halle überhaupt.

Der Verein wird Paul Riegel ein ehrendes Andenken bewahren; unser Mitgefühl gilt seinen Angehörigen.

Gesunde Investition

Zusatzbeiträge der Fitnessräume ab 2010 leicht erhöht

Auf Beschluss des Vereinsvorstandes werden die Gebühren der SSF-Fitnessräume im Sportpark Nord und in Bonn-Beuel geringfügig erhöht: Ab dem 1. Januar 2010 wird der Jahresbeitrag für die Nutzung eines Raumes bei 85 Euro liegen; wer die Trainingsmöglichkeiten in beiden Räumen nutzen möchte, zahlt künftig 99 Euro pro Jahr. Zum ersten Mal seit zehn Jahren werden damit die Zusatzbeiträge erhöht, bislang lagen sie bei 76,70 bzw. 90 Euro.

Voraussetzung für die Nutzung der Fitness-Studios ist eine Mitgliedschaft bei den SSF Bonn (Jahresbeitrag 128 Euro) – ein Einsatz für die eigene Gesundheit, der sich lohnt. Im Fitnessraum Sportpark Nord wird ein gesundheitsorientiertes Training

an Geräten mit Gewichten für Erwachsene ab 18 Jahren sowie an diversen Ausdauergeräten und seit kurzem der Power Plate angeboten, ein Vibrationstraining zur Steigerung der Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Fachkompetente Betreuung ist im Sportpark Nord genauso selbstverständlich wie im Fitnessstudio in Bonn-Beuel – in der Rheinaustraße 269 kann man sich am Bauchtrainer und Rückenstrecker, an der Rumpfdrehmaschine und diversen Beinmaschinen sowie dem Tri-Stretch von Dr. Wolff und dem M-Extender auspowern. Zwei Fahrradergometer und zwei Crosstrainer mit eingebauten Handsensoren für eine genaue Kontrolle des Trainings sowie ein Ruderergometer runden das Angebot an Geräten ab.

Fitnessraum Sportpark Nord

Montag 8.00 – 21.30 Uhr
Dienstag 9.00 – 21.30 Uhr
Mittwoch 8.00 – 21.30 Uhr
Donnerstag 9.00 – 21.30 Uhr
Freitag 8.00 – 21.30 Uhr
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Fitness-Studio Bonn-Beuel

Montag 9.00 – 21.30 Uhr
Dienstag 9.00 – 21.00 Uhr
Mittwoch 9.00 – 21.00 Uhr
Donnerstag 9.00 – 21.30 Uhr
Freitag 9.00 – 21.00 Uhr
Samstag 9.00 – 17.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 16.00 Uhr

Weitere Informationen sind bei der SSF-Geschäftsstelle unter Telefon 0228 / 67 68 68 erhältlich.



Einladung zur Abteilungsversammlung der Abteilung Wasserball

am Mittwoch, dem 28. Oktober 2009, um 19.30 Uhr im Bootshaus der SSF, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel (kleiner Saal)

Tagesordnung

- Top 1: Begrüßung und Eröffnung
- Top 2: Feststellung der Tagesordnung
- Top 3: Wahl des Protokollführers
- Top 4: Bericht des Abteilungsleiters
- Top 5: Bericht des Kassenwartes
- Top 6: Bericht des Wasserballwartes
- Top 7: Aussprache zu den Punkten 4 bis 6
- Top 8: Neuwahl des Kassenwartes
- Top 9: Neuwahl des Wasserballwartes
- Top 10: Verschiedenes (Jugendarbeit, Pressewart)

Andreas Menzel

Glückwunsch!



Jochen Müller-Georgé

Sechs auf einen Streich: Ein halbes Dutzend Prüflinge haben sich dem Test gestellt und können nun ein neues Abzeichen vorweisen. Ein herzlicher Glückwunsch geht an die neuen CMAS*-Taucher Jennifer

Walgenbach, Miriam Feller, Holger Lehmann und Thomas Zander. Eine Stufe weiter sind Nicole Klein und Christian Hensmann; sie legten die Prüfung zum CMAS**-Tauschein ab. Für sie alle kann's mit dem Tauchen jetzt richtig losgehen – Congratulations also und viele schöne Tauchgänge.

Nicht so häufig und dafür umso schöner: Es gibt einen neuen Tauchlehrer (TL*) im Verein. Der Glückwunsch geht an Jochen Müller-Georgé zur bestandenen Tauchlehrerprüfung. Ihm viel Spaß und Erfolg bei der künftigen Vereinsarbeit.

Die Abteilungsleitung



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
Aqua jogging-Zubehör • Powerbar-Sporternährung und vieles mehr.

Termine für den Vereinsverkauf bei den SSF Bonn sind:
Mittwoch 07. Oktober • Mittwoch 04. November • Mittwoch 02. Dezember
Von 15.00 - 20.00 Uhr

NEU! Sport Vossen • Mommsenstraße 72 (Ecke Gleueler Str.) • 50935 Köln
Tel.: 0170-3042000 • j.vossen@sport-vossen.de

Edelmetall-Achse zwischen Magdeburg und

Deutsche Meisterschaften der Masters: Elke Schmitz mit 5. Deutschen Rekord

Starke Staffeln als Medaillengaranten, Elke Schmitz über die Bruststrecken in Gold- und Rekordlaune und viermal Edelmetall bei den Freiwassermeisterschaften. So lautet die komprimierte, aber erfolgreiche Bilanz der SSF Bonn bei den Deutschen Meisterschaften der Masters im Schwimmen – aber auch die Langversion bleibt beeindruckend.

An zwei aufeinander folgenden Wochenenden gingen die Masterschwimmer der SSF Bonn bei den Deutschen Meisterschaften „Kurze Strecke“ in Magdeburg und bei den nationalen Titelkämpfen im Freiwasserschwimmen in Lindau im Bodensee auf Edelmetalljagd. In der Magdeburger Elbeschwimmhalle setzte dabei einmal mehr Elke Schmitz im Einzel die goldenen Akzente: Sie holte nicht nur über 50m und 100m Brust die einzigen Einzeltitel für die Bonner, sondern verbesserte über die 50m-Strecke auch den Deutschen Rekord in der Altersklasse (AK) 45 um knapp eine Sekunde auf 0:36,61min.

Nach den bisher in dieser Saison erschwommenen Rekorden auf der 25m-Bahn war dies der erste Langbahn-Rekord und nationale Bestmarke Nummer Fünf im laufenden Jahr. „Natürlich freue ich mich



über die Einzeltitel. So etwas bei Deutschen Meisterschaften zu schaffen ist immer etwas Besonderes. Bei den Zeiten ist jedoch trotz Rekord über die 50m noch mehr drin“, merkte Schmitz selbstkritisch nach den Wettkämpfen an. Am Ende konnte sie inklusive der Staffelerfolge mit der fast optimalen Ausbeute von viermal Gold und einmal Silber im Gepäck die Heimreise antreten.

Staffeln kaum zu schlagen

In diesem Jahr liefen – zumindest wenn man auf den Medaillenspiegel schaut – die Bonner Staffeln den Einzelschwimmern den Rang ab. „Unsere Staffeln sind traditionell stark, aber auf dieses Er-

gebnis haben wir noch nicht einmal hoffen können“, kommentierte die Chefin der Masters, Margret Hanke, mehr als zufrieden die jeweils drei goldenen und silbernen sowie die zwei bronzenen Medaillen der Staffeln. „Dabei freut mich besonders, dass alle drei Meistertitel von Mixed-Staffeln erschwommen wurden. Ähnlich wie bei den jungen Wettkampfmannschaften der Schwimmabteilung wird die traditionell in Bonn vorhandene Frauenpower anscheinend langsam von den Männern durchbrochen“, ergänzte Hanke.

Hervorzuheben ist hier die Mixed-Lagenstaffel der AK 160-199 (alle Teilnehmer zusammen müssen 160 bis 199 Jahre alt sein). Diese konnte in derselben Besetzung, also mit Sven Leopold, Elke Schmitz, Tom Schürmann und Silke Lübbert, sowohl die 4x100m- als auch die 4x50m-Strecke für sich entscheiden und schwamm dabei Zeiten, die man getrost zur deutschen Spitze in dieser Altersklasse zählen darf.

Insgesamt kamen von neun gestarteten Staffeln acht zu Medaillenehren. Eine beeindruckende Bilanz und ein Zeichen für das untrügliche Gespür von Margret Hanke und Elke Schmitz bei den Staffelaufstellungen – auch vor dem Hintergrund, dass in Magde-

burg insgesamt 549 Staffeln an den Start gingen.

Neben den bereits Genannten schwammen noch weitere SSF-Athleten auf das Treppchen. Ulla Held sammelte wieder einmal fleißig Edelmetall in der AK75 – in Magdeburg waren es drei Bronzemedailien. Monika Warnusz (AK65) sicherte sich Silber über 100m Brust und den dritten Platz über 200m Lagen. Warnusz erweiterte ihr Medaillenbrett durch Silber mit der 4x50m Freistil-Staffel der Damen (AK 240-279) und sicherte der 4x50m Lagen-Mixed-Staffel in derselben Altersklasse durch ihren fulminanten Endspurt auf der Kralstrecke auch noch eine Bronzemedaille. Tom Schürmann schwamm über 200m Lagen in der AK40 auf den dritten Platz und damit zu seiner ersten Einzelmedaille bei Deutschen Mastersmeisterschaften.

Freiwasser-Meisterschaften im Bodensee

Für Iris Gatzen und Jürgen Arck müssen die Meisterschaften in Magdeburg aus der Ferne wie ein Warmbadetag im Dorfhallenbad gewirkt haben, als sie eine Woche später zu ihren Freiwasserwettkämpfen im Bodensee antraten. Die angeblichen 20,3 Grad Wassertemperatur fühlten sich auf jeden Fall – vielleicht auch wegen des kurz vorher niedergelassenen Gewitterregens – erheblich kälter an, als es zunächst auf die 2,5km-Strecke ging. Beide behielten jedoch lediglich einen kühlen Kopf und schwammen sich nicht nur warm, sondern auch noch zu Edelmetall.

In der AK45 belegte Iris Gatzen den dritten Platz, während Jürgen Arck in der AK55 Silber erschwamm. Dasselbe Kunststück schafften beide nochmals einen Tag später bei noch kälterem Wasser und doppelter Strecke (5km). Im Gegensatz zu einigen anderen Schwimmern behielten sie die



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

Lindau

Internationale Erfahrung gesammelt

Cornelia Bauer bei der JEM Prag

Orientierung auf dem Dreieckskurs im „Schwäbischen Meer“ und ließen sich nicht vom Medaillenkurs abbringen.

Höchstleistung war am Bodensee jedoch auch von allen anderen Teilnehmern gefordert – ein ordentlicher Wellengang, wechselnde Strömungen und eine nur durch wenige Bojen markierte Strecke machen das Freiwasser zu einem im Vergleich zum Becken ungewohnten Element. Zudem erfordert der Massenstart eine gewisse Durchsetzungskraft und ist auf dem Rundkurs besonderes Orientierungsvermögen gefragt.

Nicht für die Masters, wohl aber in der offenen Klasse gingen für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn auch Joseph Kleindl und Katrin Werkhausen an den Start. Kleindl schwamm die 10 Kilometer in 2:00:58,37 Stunden und Werkhausen die 5 Kilometer in 1:11:35,27 Stunden – beides Zeiten, mit denen die beiden angesichts von Kälte, Regen und böigem Wind durchaus zufrieden sein dürfen.

Breite Leistungsbasis bei den Masters

„Mit 20 Podestplatzierungen bei den beiden Deutschen Titeltämpfen haben wir einmal mehr unterstrichen, dass die SSF Bonn zu den besten Adressen im Deutschen Mastersschwimmen zählen“, resümiert Margret Hanke und ergänzt: „Darüber wollen wir jedoch nicht vergessen, dass auch die Erfolge abseits des Edelmetalls zahlreich waren.“ Mit mehr als 50 Top-Ten-Platzierungen haben die SSF-Masters nicht nur eine kleine Elite zu bieten, die Spitzenleistungen erbringt, sondern diese Mannschaft schöpft ihre Kraft aus einer breiten Basis guter und sehr guter Leistungen. Hanke bringt es auf den Punkt: „Ohne diese Basis wäre es auch erheblich schwieriger, so herausragende Leistungen wie in den letzten Jahren zu erbringen.“



Medaillen waren bei der Premiere nicht zu erwarten und dennoch kehrt SSF-Schwimmerin Cornelia Bauer zufrieden von den Junioren-Europa-Meisterschaften (JEM) in Prag zurück – ihr ging es vor allem darum, Erfahrung auf internationalem Parkett zu sammeln.

Über 50m Rücken belegte Cornelia mit 0:30,68min den 18. Platz, über 100m Schmetterling mit 1:02,67min Rang 21. In der Zeit von 1:05,72min kam die junge Schwimmerin über 100m Rücken auf Platz 20, über 200m Lagen und in 2:28,00min auf Platz 40. Mit einer Zeit von 0:27,94min

(Platz 11) hätte es für Cornelia für das Halbfinale über 50m Schmetterling gereicht, doch waren auf dieser Strecke zwei andere deutsche Schwimmerinnen schneller und die erlaubte Zahl der deutschen Starterinnen damit ausgeschöpft.

Meisterschafts-Marathon

Fünf Titel-Wettkämpfe an einem Wochenende

Gleich fünf Schwimm-Meisterschaften wurden Ende August auf der Regattastrecke am Fühlinger See ausgetragen – das Organisationstalent von zwei Schwimmverbänden und rund 60 Helfern war dabei gefragt. Trotz anfänglicher Skepsis der Aktiven, in einem See zu schwimmen, überwog aus SSF-Sicht am Ende doch die Freude über die erbrachten Leistungen.

Ausgetragen wurden die 1. Internationalen NRW-Meisterschaften über 10.000 Meter, die 10. Internationalen NRW- und Südwestfälischen Meisterschaften, die 7. Internationale SBM-Meisterschaft über 5000 Meter, das 7. Offene Freiwasserschwimmen über 2500 Meter und schließlich das 4. Freiwasser-

Schnupperschwimmen über 500 Meter. Bei optimalen Wassertemperaturen nutzte die komplette 1. Mannschaft der Schwimm- und Sportfreunde Bonn die Wettkämpfe als Trainingseinheit und Schnupperstunde im Freiwasserschwimmen.

Freiwasserspezialist Joseph Kleindl ging über 2,5km, 5km sowie 10km an den Start. Sowohl über die 2,5km und die 5km war er an diesen Tagen nicht zu schlagen. Über 10km freute er sich über den dritten Platz. Verena Ebert konnte bei ihrem ersten Freiwasserwettkampf über 2500m gleich den 2. Platz in der offenen Wertung belegen.

Timo Hoffmann wurde vor seinem Clubkamerad Niklas

Fischer Erster über 2500m im Jahrgang 1995. Über die gleiche Distanz belegte Franziska Rupprecht den ersten Platz im Jahrgang 1990 und Franziska Heinen wurde Dritte im Jahrgang 1993. Beim Schnupperschwimmen der Jahrgänge 1997 und jünger über 500m siegte Nina Yousefian; Rebecca Heinen wurde Dritte und Max Pilger belegte den 2. Platz.

Auch die Mastersschwimmer der SSF Bonn waren sehr erfolgreich: Sie konnten sich über insgesamt 7 Medaillen freuen. Am Ende dieses „Meisterschafts-Marathons“ konnten die Aktiven der SSF auch die interne Mannschaftswertung klar vor der SG Ruhr und der SG Dortmund für sich entscheiden. Ute Pilger



Protokoll der Jugendvollversammlung der SSF Bonn vom 21. August 2009

Beginn: 18.05 Uhr

Ende: 18.45 Uhr

Ort: Roter Salon, Sportpark Nord

Anwesend: s. Anwesenheitsliste

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung, Festlegung der Beschlussfähigkeit

Die Jugendvollversammlung ist beschlussfähig, da die Einladung in der Juli-Ausgabe der Sportpalette veröffentlicht wurde. Jugendwartin Astrid Schramm begrüßt die Anwesenden.

TOP 2: Feststellung der Tagesordnung

Die vorliegende Tagesordnung wird einstimmig genehmigt. Es liegen keine Anträge vor.

TOP 3: Bericht des Jugendausschusses

Berichtet wird von der Ferienfreizeit in Dankern (April 2009), an der 49 Kinder und 10 Betreuer mit sehr viel Spaß und bei sehr gutem Wetter teilnahmen. Auf viel Anklang stieß die Fahrt zum Waldklettergarten nach Bad Neuenahr (Juni 2009), die auch 2010 wieder angeboten werden soll.

Zur Fahrradtour auf Rügen (Juni 2009) gab es viele Anfragen, doch musste die Teilnehmerzahl auf 11 Kinder und Jugendliche sowie 4 Betreuer beschränkt werden. Trotz der durchwachsenen Wetterlage wurde auf Rügen viel unternommen (u.a. Besuch der Störtebeker-Festspiele) und fand der Sportstrand an der Jugendherberge mit Möglichkeiten zum Beachsoccer und Beachvolleyball großen Zuspruch.

Am Sommercamp im Sportpark Nord (August 2009) nahmen 48 Kinder teil, die von 5 Betreuern beaufsichtigt wurden. Neben Sport und Bewegung

standen auch ein „Offenes Kunst-Atelier“ und naturwissenschaftliche Experimente sowie ein Ausflug in die Kluterthöhle mit einer Abenteuerführung auf dem Programm.

Im laufenden Jahr plant der Jugendausschuss noch folgende Aktivitäten: Herbstfreizeit im Sportpark Nord, Stand beim SSF-Festival, Bowling für Jugendliche, Fahrt in den Europa Park Rust im Oktober, Nikolausfeier im Sportpark Nord sowie einen Kinderaktionstag im November.

TOP 4: Aussprache zu TOP 3

Es gibt keine Nachfragen von den Anwesenden.

TOP 5: Entlastung des Jugendausschusses

Der Jugendausschuss wird einstimmig entlastet.

TOP 6: Wahl des Jugendwartes

Astrid Schramm wird einstimmig in ihrem Amt als Jugendwartin bestätigt, Thomas Mittermüller wird einstimmig zum stellv. Jugendwart gewählt.

TOP 7: Wahl des Jugendausschusses

Johannes Kalsen, Mario Mittermüller, Andreas Bressler, Bero Bressler, Michelle Mittermüller, Florian Prinz und Anke Vietmeyer werden einstimmig als Jugendausschussmitglieder gewählt.

TOP 8: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 9: Verschiedenes

Unter Punkt Verschiedenes gibt es keine Wortmeldungen.

Anke Vietmeyer (Protokollführerin)
Astrid Schramm (Jugendwartin)

www.sleeping-art.de

Sleeping Art

Bonns beste Betten!

Schlafen à la Carte
- KESAMAT

SWISSFLEX
the art of sleeping

Bettsysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring

Sleeping Art Obernlierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn Tel. (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

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

Sportliche Ferien

Sommercamp 2009

Auch in diesem Jahr lernten die Teilnehmer des SSF-Sommercamps völlig neue Sportarten kennen und konnten sie ausgiebig erproben. Absoluter Favorit der 48 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren war die vereinseigene Kletterwand, kräftig geübt wurde aber beispielsweise auch im Armbrust-Schießen.

Angeleitet von ihren Betreuern waren die Kinder in vier Gruppen eingeteilt. Für sie alle stand unter anderem Unihockey, Brennball, Klettern, Schwimmen, Kunst, Chemie, Zirkus und Theater auf dem Programm. Ein Mittagessen im benachbarten Fechtinternat

sorgte dafür, dass die Kinder bei Kräften und Laune blieben; gegen 17 Uhr nahmen die Eltern ihren Nachwuchs meist müde, aber zufrieden wieder in Empfang. Abwechslung brachte der Olympic Day, an dem sich jede Gruppe eine Sportart oder ein Spiel aussuchen durfte, in dem alle gegeneinander antraten. Hierbei wurden die Kreativität und der Zusammenhalt der Kinder gefördert.

Zum Abschluss fuhr die gesamte Gruppe in die Klutertöhle im Ennepetal, mit 300 Gängen von über 5.497 Metern Länge eine der größten Natur- und Schauhöhlen Deutschlands. In dieser Höhle

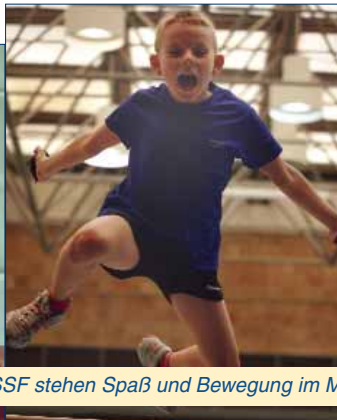


mit unterirdischen Seen, Bächen, ca. 370 Millionen Jahre alten Fossilien und ausgesprochen lebendigen Fledermäusen gab es für die Kinder viel

zu entdecken – leicht verschmutzt, aber völlig begeistert kamen sie nach eineinhalb Stunden wieder ans Tageslicht zurück. Astrid Schramm



Sportlich, sportlich: Im Sommercamp der SSF stehen Spaß und Bewegung im Mittelpunkt.



Sommer, Sonne, Sport & Spaß

Ferienfreizeit in Binz auf Rügen

Von Regen und Kälte am Abreisetag ließen sich die Rügen-Fahrer der SSF nicht schrecken, das Ziel der Ferienfreizeit war klar: Fahrradfahren und ganz viel Spaß miteinander haben.



Immerhin: Die Reise nach Binz erfolgte per Bahn und dort angekommen, schien bereits die Sonne und war es warm genug für Beachvolleyball und Fußball am Strand. Am zweiten Tag erst wurden die Fahrräder beim Fahrradverleih abgeholt und es radelten alle zum in Sassnitz liegenden U-Boot H.M.S. Otus. Das 90 Meter lange Boot liegt hier zu Museumszwecken und bietet einen beeindruckenden Anblick.

In den nächsten Tagen ging es mit den Rädern zu verschiedensten Stränden der Insel, wobei der Strand in Binz besonders viel zu bieten hatte: Am neu eingerichteten Sportstrand hielt sich die Gruppe oft auf, standen Beachvolleyball, Fußball, Ultimate Frisbee und andere Angebote auf dem Programm. Das Highlight der Fahrt über Rügen war der Besuch der Störtebeker-Freilichtspiele. In detailreichen Kulissen und vielfältigen Kostümen wurde die Geschichte Störtebekers einmal mehr dem Publikum nahe gebracht.

Viel zu schnell hieß es da schon wieder Kofferpacken – schon jetzt aber freut sich die ganze Gruppe wieder auf die Tour im nächsten Jahr. Astrid Schramm



Erfahrung setzt sich durch

Marc Stein gewinnt die Vereinsmeisterschaften der Jugend, Benjamin Ho den Titel bei den Schülern

Mit konzentrierter Entschlossenheit gewann Marc Stein die diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Jugend vor Benjamin Ho und Christian Hacker. Im Doppel konnten Christian Hacker und Felix Ho den Titel gewinnen. Bei den Schülern setzte sich Benjamin Ho vor Christian Hacker und seinem Bruder Felix durch, das Doppel gewannen Jonas Sels und Patrick Meier.

Durchmarsch für Benjamin

Jeweils sechs Starter stellten sich bei den Schülern in zwei Gruppen der Konkurrenz, wobei die Vorrunden weitgehend ohne Überraschungen verliefen. In Gruppe 1 setzte sich Benjamin Ho klar mit nur einem verlorenem Satz durch. Hinter ihm landete erwartungsgemäß Johannes Knopp, der nur gegen Benjamin Lehrgeld zahlen musste. Dritter wurde Michael, der gegen Benjamin und Johannes jeweils einen Satz für sich entscheiden konnte und sich knapp gegen Patrick mit 3:2 durchsetzen konnte. In Gruppe 2 waren Sensationen ebenfalls Fehlanzeige. Christian Hacker wurde ohne Satzverlust Erster, Felix Ho schaffte es auf Platz 2. Platz 3 ging an Jonas Sels, der außer gegen die beiden Erstplatzierten eine souveräne Vorstellung abgab und sonst jedes Spiel 3:0 gewinnen konnte. Da-

mit waren die Teilnehmer der zweiten Runde komplett, in der es um die Plätze 1 bis 6 ging.

In den ersten Spielen der Endrunde setzten sich die Favoriten Christian Hacker und Benjamin Ho jeweils klar durch, wodurch es im Spiel Felix Ho gegen Johannes Knopp praktisch schon um Platz 3 ging. Hier konnte sich Felix denkbar knapp mit 3:2 durchsetzen. Seinen dritten Platz konnte Felix durch einen ebenfalls sehr knappen 3:2-Sieg gegen Michael sichern, während Johannes 3:1 gegen Jonas gewann. Währenddessen kam es zwischen Benjamin und Christian schon zum vermeintlichen Endspiel, das Benjamin mit etwas Glück mit 3:1 für sich entschied. Vor den letzten Spielen standen die Platzierungen schon mehr oder weniger fest, die am Ende wie folgt aussahen: Jonas schaffte es auf den 6. Platz, Michael wurde Fünfter und Johannes etwas unzufrieden Vierter. Felix, dessen knappe Siege auch von seiner Erfahrung zeugen, belegte den 3. Platz, Christian wurde Zweiter. Ohne Niederlage sicherte sich Benjamin Ho den Titel des Vereinsmeisters auch bei den Schülern.

Spannende Spiele bot der Kampf um die Plätze 7-12, die am Ende an folgende Spieler gingen: Patrick wurde ohne Spielverlust Siebter, Samuel er-



Mit Konzentration und Erfahrung zum Sieg: Marc Stein, Vereinsmeister bei der Jugend.

reichte den 8. Platz, Christian Platz 9 und Nicolai Rang 10. Saskia und Rebecca (Platz 11 und 12) hatten bei ihrer ersten Teilnahme den Nachteil, dass es keine Mädchen-Konkurrenz gab – deshalb ein großes Lob für ihre Teilnahme und die schon schönen Ballwechsel.

Konzentriert zum Sieg

In der Jugend gingen nur fünf Teilnehmer an den Start, da hieß es „Jeder gegen jeden“. In der ersten Runde trafen Marc Stein und Felix Ho aufeinander. Zwar konnte Felix Marc einen Satz abknöpfen, für einen Sieg aber reichte es am Ende nicht. Auch Jonas Sels konnte gegen Benjamin nichts ausrichten und verlor 0:3; Felix jedoch konnte einen Sieg gegen Jonas verbuchen (3:0). Zwischen Marc und Christian Hacker kam es dann schon zu einem entscheidenden Spiel, in dem Christian

lange gut mithalten und einen Satz für sich entscheiden konnte, doch behielt Marc dank seiner Sicherheit zuletzt mit 3:1 die Oberhand.

In der dritten Runde schließlich entschieden die Favoriten ihre Spiele klar für sich: Christian gewann gegen Jonas, Benjamin gegen seinen Bruder Felix. Marc konnte einen 3:0-Sieg gegen Jonas landen. Zum nächsten „Aufreger“ kam es zwischen Christian und Benjamin: Wieder startete Christian gut, gewann den ersten Satz, konnte einen 3:1-Sieg Benjamins jedoch nicht verhindern – das packende Finale trugen Benjamin und Marc gegeneinander aus. Mit Marc siegte die Erfahrung; er gewann 3:1 und wurde damit Vereinsmeister der Jugend, ohne ein einziges Spiel verloren zu haben.

Benjamin Wasiljew

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





Der Kleinste war der Größte

Benjamin Ho (12) wird Vereinsmeister bei den Herren

Kampf und Routine reichten den „alten Hasen“ nicht mehr: Bei den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Herren gelang der Jugend ein sportlicher Durchbruch – allen voran Benjamin Ho (12), der sich mit einem tollen Coup den Titel des Vereinsmeisters bei den Herren sicherte. Auch bei den Schülern übrigens durfte sich der 12-Jährige über den Meistertitel freuen sowie in der Jugend über den Titel des Vizemeisters.

Vizemeister bei den Herren wurde Titelverteidiger Horst Stein vor Benjamin Wasiljew; mit Marc Stein (4.) und Joschka Hermans (6.) hatten zwei weitere Jugendliche die Endrunde erreicht. Den Titel im Doppel gewannen Marc Stein und Robin Schwindt vor Jörg Brinkmann und Christian Hacker.

Insgesamt ließ die Beteiligung an den Vereinsmeisterschaften allerdings zu wünschen übrig – den Damen war es erst gar nicht gelungen, eine Konkurrenz auf die Beine zu stellen, und von ca. 50 Herren gingen gerade mal zehn an den Start. Eigentlich ein trauriges Bild, das aber deutlich aufgepeppt wurde durch die Teilnahme der Verbandsliga-Jugendlichen. Kann es sein, dass die Herren die Konkurrenz der Jungen fürchteten? Nicht zu Un-

recht, denn am Ende war der Kleinste der Größte.

In der Vorrunde wurde in drei Gruppen gespielt. In Gruppe 1 konnte Jörg Brinkmann als Gruppensieger den Angriff der Jugend gerade noch abwehren, in Gruppe 2 setzte sich Titelverteidiger Horst Stein ohne Satzverlust an die Spitze. Hier schaffte mit Joschka Hermans nach Marc Stein in Gruppe 1 ein weiterer Jugendlischer den Einzug in die Endrunde. Er verwies Robin Schwindt, Rainer Puder und Tobias Göbel auf die Plätze. In Gruppe 3 konnte sich Benjamin Ho in einem spannenden Spiel gegen Benjamin Wasiljew überraschend mit 11:9, 7:11, 11:9, 2:11, 14:12 den Gruppensieg erkämpfen.

Die Endrunde wartete mit etlichen Überraschungen auf. So sah sich Jörg einem clever spielendem Joschka gegenüber, der einen 1:2-Satzrückstand und ein 3:5 zum 11:5, 11:6-Erfolg drehte. Auch Horst musste schwer kämpfen, um gegen Benjamin mit 11:13, 11:2, 12:14, 11:3, 11:7 die Oberhand zu behalten. Marc siegte glatt 3:0 gegen Ben. In der nächsten Spielrunde überraschte Benjamin Jörg mit 12:10, 12:10, 11:3. Horst wiederum musste sich strecken, um gegen Ben mit 8:11, 8:11, 12:10, 12:10, 11:5 die

Oberhand zu behalten. Joschka konnte sich mit 13:11, 11:6, 6:11, 11:13, 12:10 gegen Marc durchsetzen. In der nächsten Runde hielt er sich überraschend mit 3:1 gegen seinen Vater schadlos, dem eine alte Verletzung zu schaffen machte. Jörg verlor auch sein nächstes Spiel gegen Ben mit 1:3 – Kampf und Routine reichten eben gegen die Jungs nicht mehr. Joschka zog im Jugend-Duell gegen Benjamin Ho mit 1:3 den Kürzeren. Als Benjamin dann auch noch mit 11:7, 8:11, 12:10, 11:6 gegen Marc triumphierte, war die Sensation perfekt.

Die Doppel-Konkurrenz rundete letztlich den Tag ab. Nach der 0:2-Auftaktniederlage gegen Jörg/Christian konnten sich Marc/Robin doch noch als Vereinsmeister feiern lassen. Joschka/Ben schafften nämlich gegen diese einen 2:1-Erfolg.

Insgesamt war es eine wahnsinnig spannende Vereinsmeisterschaft mit Überraschungen am laufenden Band und einem letztlich sensationellen Ausgang – wer nicht dabei war, hat etwas verpasst. Und aus sportlicher Sicht ist es natürlich ausgesprochen positiv, dass die Jungen sich endlich gegen die Alten durchsetzen konnten. Jörg Brinkmann



War auch von den erfahrenen Routiniers in diesem Jahr nicht zu schlagen: der 12-jährige Benjamin Ho.

Pauke
LIFE

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn
0228 969465-0 info@pauke-life.de

Alkoholfrei

- Mittagstisch ab 11:30 Uhr
- Sonntags Frühstücksbuffet 10:00 bis 14:00 Uhr
- Live Events
- Previews
- Kabarett
- Comedy
- Wednesday Night Live
- Familienfrühstück
- Tango Argentino
- Salsa
- Philosophisches Café
- Ausstellungen
- Lesungen

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8:30 - 22:00 Uhr

Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr

bei Veranstaltungen länger
www.pauke-life.de

Wir bewegen die Region.



Ihr Mobilitätsdienstleister mit

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



Attraktiv nicht nur für Aktive

Verändertes Programm der Kanu-Abteilung spricht mehr Mitglieder an

Über Jahre hinweg erpaddelten sich die SSF-Kanuten beim jährlichen Wander-Wettbewerb des Kanuverbandes Erfolge; dank hoher Kilometerleistungen und gesammelter „Flusspunkte“ schienen sie den ersten Platz auf Bezirksebene fast schon gepachtet zu haben. Der Grundstock dafür wurde bei ganztägigen Fahrten am Wochenende, Paddeltouren mittwochs nach Feierabend sowie gemeinsamen Mehrtagesfahrten gelegt, doch steckt in der Abteilung mit ihren weit mehr als 100 Mitgliedern noch mehr Potenzial: Neue Fahrten-Angebote sind auch für viele, bislang weniger aktive Kanuten attraktiv.

Zusatzfahrt am Sonntag

Am Sonntag bietet die Abteilung beispielsweise eine zusätzliche Gruppenfahrt um 9 Uhr ab Bootshaus an. Dem lag der Wunsch zugrunde, das sehr attraktive Fahrtenangebot zu Zeiten des früheren Abteilungsleiters Hubert Schrick wieder aufleben zu lassen. Die Sonntagsfahrten waren zuletzt zunehmend im kleineren Kreis aktiver Fahrer vereinbart und organisiert worden – weniger aktiven Mitgliedern fiel es da mitunter schwer, vor dem Wochenende den richtigen Ansprechpartner zu erreichen. So erschien die Idee vielversprechend, mit „sonntags 9 Uhr“ eine früheren Treffpunkt anzu-

bieten, der unter Umständen auch spontane Fahrten in die Eifel erlaubt, wenn Regen dort nachts die Flüsse gefüllt hat. Bleibt es bei einem der „Hausbäche“, hat man nach der Fahrt mehr vom Nachmittag, und im Sommer lässt sich noch ein bisschen Morgenkühle genießen. Wer lieber etwas später starten möchte, kann sich wie bisher zu Sonntagsfahrten auf Flüssen der näheren Umgebung um 10 Uhr am Bootshaus treffen.

Paddel-„Basics“ am Mittwoch

Auch am Mittwochabend hat sich etwas getan: Statt bisher zwei Wandergruppen startet während der Sommerzeit nun um 17 Uhr (Abfahrt!) nur noch eine Gruppe von Erpel aus rheinabwärts nach Bonn. Dafür bietet Arnim Kuhn um 18 Uhr einen Paddeltreff ab Bootshaus an, bei dem – abhängig vom Teilnehmerkreis – unterschiedlichste Übungseinheiten auf dem Rhein auf dem Programm stehen: Manövrieren mit dem Kanadier, Sicherheits- und Rettungstechniken im Kajak, Konditionstraining, Probefahrten mit verschiedenen Boots- und Paddeltypen.

Erste Erfolge dieser Veränderungen im Angebot sind bereits sichtbar: Unter den Teilnehmern an den fünf regelmäßigen Terminen finden sich zunehmend auch Kanuten, die



Das neue Mittwochsangebot eröffnet neue Sichtweisen: SSF-Kanuten im Kanadier auf dem Rhein.

man vorher bestenfalls im Halentraining gesehen hatte.

Neuer Bus und neue Sammeladresse

Für Gemeinschaftsfahrten übrigens hat die Abteilung einen Ford Transit aus zweiter Hand beschafft, der einen größeren Planungsspielraum ermöglicht und zwei PKW ersetzt (was nicht zuletzt jene Kameraden etwas entlastet, die ihre Autos für die Gruppe einsetzen).

Um die abteilungsinterne Kommunikation zu verbessern, wurde eine Sammeladresse für alle Mitglieder der SSF-Kanuabteilung eingerichtet. Wer

Regelmäßige Fahrtetermine (Abfahrt!)

Mi, 17 Uhr:	Von Erpel rheinabwärts zum Bootshaus
Mi, 18 Uhr:	Paddel-Basics für den Rhein (Treff Bootshaus)
Sa, 10 Uhr:	Offene Wanderfahrt
So, 9 Uhr:	Organisierte, offene Wanderfahrt
So, 10 Uhr:	Wanderfahrt nach individueller Absprache

Aktuelle Infos und Ansprechpartner unter <http://kanu-ssf-bonn.de>

über diese Sammeladresse Informationen über Vereinsaktivitäten beziehen möchte, schickt bitte eine E-mail an Arnim Kuhn (arnimkuhn@yahoo.de) – ein Angebot, von dem reger Gebrauch gemacht werden sollte, denn es erleichtert die Arbeit der Abteilungsleitung ganz enorm und umgekehrt profitieren die Mitglieder von aktuellen Informationen zum Fahrten- und Sportprogramm. Alexander Glass

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



Lohn der Mühe für die Prüflinge: Alle erhielten die Urkunde zum Gelbgurt.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ sagt der Volksmund, und für neun Mitglieder der Abteilung Ju-Jutsu (4 Jungs und 5 Mädels) war dies nur allzu zutreffend. Ende Juni stand für neun Weißgurte die Prüfung zum Gelbgurt an, die mehr oder weniger aufgeregt, in den Wochen vor der Prüfung aber bestens betreut von Trainer Udo Seidl zur „Arbeit“ antraten.

Schon am Morgen trudelten die Prüflinge vor der Sporthalle der Theodor-Litt-Schule in Kessenich ein, bauten gemeinsam die „Richterbank“ auf, gingen ein weiteres Mal das Prüfungsprogramm durch. Gegen

16 Uhr gaben Udo Seidl und Miron Fiola dann den Startschuss – nach einer kurzen Einführung in den „Prüfungsknigge“ (schließlich war es für alle die erste Prüfung überhaupt) durften alle nacheinander zeigen, was sie in den vergangenen sechs Monaten gelernt hatten.

Zum ersten Mal präsentierten alle ihr Programm in 20 bis 30 Minuten am Stück und knallhart unter Prüfungsbedingungen, entsprechend geschafft waren die Prüflinge im Anschluss. Nach unzähligen Handkantenblöcken, Seitstreckhebeln und Kreuzfesselgriffen aber war es soweit, die

Erst die Arbeit ...

Gelbgurt-Prüfung und Sommerfest der Ju-Jutsu-Abteilung

Prüfer baten ihre Probanden, die Halle zu verlassen, um die Bewertung vornehmen zu können. Eine halbe Stunde dauerte die „Urteilsfindung“, dann durften sich die Prüflinge freuen: „Herzlichen Glückwunsch, Ihr habt alle bestanden!“, lautete die freudige Nachricht. Auch an dieser Stelle deshalb noch einmal Gratulation an Ariane, Christina, Daniel, Franziska, Ina, Katharina, Marten, Max und René. Und Dank auch an die Trainer Udo Seidl und Miron Fiola, die die (bestimmt nicht immer pflegeleichten) Schüler vorbereitet und bei der Prüfung begleitet haben.

Das Vergnügen nach der Arbeit folgte am gleichen Woche-

nende; am Sonntag hatte die Abteilung wie jedes Jahr zum gemütlichen Grillen und Beisammensein in der Rheinaue geladen. Josef und Jens hatten fleißig Grillgut und Getränke eingekauft (lieben Dank auch an diese Beiden!), Salate rundeten das Buffet ab. Irgendwann regte das Spitzenwetter und der „Spitzen“ball, der zur Verfügung stand, zu einem kleinen Fußballmatch an, das bis auf einige kleine Rempelen unter Freunden zu einem – natürlich – Spitzenspiel wurde. Bei brütender Hitze und knallender Sonne übrigens. Trotz einer zweiten Grillrunde ging dieser gesellige Tag wie jedes Jahr viel zu schnell zu Ende, aber das nächste Sommerfest kommt ja bestimmt. René Klein

Lebensfreude - Vitalität - Beweglichkeit

Tanken Sie Energie
mit einer
Shiatsu-Massage

SSF-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt

Mobil und Praxisraum:

Wo Sie entspannen möchten, entscheiden Sie!

Claudia Manz, zert. Shiatsu-Praktikerin
Praxisraum

Gesundheitszentrum Kessenich

Mechenstr. 57, 53129 Bonn

0228 - 71 01 08 77, 0157 - 74 49 12 19

sport-shiatsu@online.de, www.pur-bonn.de

Sport
Shiatsu
Massage



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



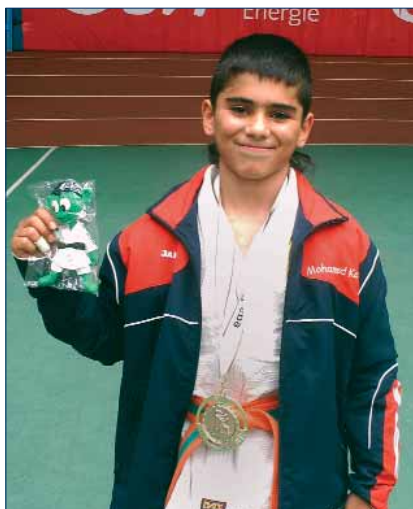


Kühlen Kopf bewahrt

Mohamed Kochih gewinnt internationales Turnier in Erfurt

Beim 17. Internationalen ega-Pokal in Erfurt und in der Altersklasse U13 ließ SSF-Judoka Mohamed Kochih die gesamte Konkurrenz in der Gewichtsklasse bis 34kg hinter sich. Drei Kämpfe in der Vorrunde gewann er vorzeitig, ebenso sein Halbfinale. Im Finale stand Mohamed dem Lokalmatador Sebastian Goethe gegenüber, der sich zwei Passivitätsstrafen einhandelte, was die Unterstützung der Zuschauer anging, natürlich aber einen Heimvorteil hatte. Mohamed jedoch bewahrte einen kühlen Kopf und eine Sekunde vor dem Schlußgong beförderte er sich mittels eines Fußfegers ganz oben aufs Siegerpodest.

Seine Vereinskameradin Cara Junghänel erkämpfte sich in der Gewichtsklasse -36 kg nach sehr starker Leistung einen 5. Platz. Gabriel Berg, im vergangenen Jahr noch Sieger in der Gewichtsklasse -50kg, startete erstmals in der U15 (-60kg) und musste sich gleich im ersten Kampf einem sehr starken Holländer geschlagen



geben. In der Trostrunde gewann Gabriel zwei Kämpfe, verlor aber gegen den späteren Dritten, Philipp Gänshirt aus Baden. Platz 7 beim ersten internationalen U15-Turnier ist dennoch beachtlich!

Yamina Bouchibane

Eindrucksvoll „vorgetastet“

Internationales Kannebäckerland-Turnier der U13 und U16

Erstmals und auf Wunsch der Landestrainer nahmen Judoka der SSF Bonn am Internationalen Kannebäckerland-Turnier in Höhr-Grenzhausen teil, das diese zur Sichtung nutzen wollten. Dabei hatten auch jüngere Athleten die Chance, sich schon einmal in die nächsthöhere Altersklasse „vorzutasten“, was die SSF-Kämpfer Gabriel Berg (Jg. 1996) und Maxime Junghänel (Jg. 1995) denn auch eindrucksvoll taten.

Beide gewannen ihre Vorrundenkämpfe vorzeitig im Stand bzw. am Boden, beide scheiterten im Halbfinale lediglich an den zwei sehr starken DJB-Athleten Philip Neihls aus Hennef und Joris Kuger aus Langenfeld, um sich dann wiederum im Kampf um Platz 3 mit einem vorzeitigen Sieg in Szene zu setzen. Mit der Bronzemedaille in den Gewichtsklassen -5kg bzw. -60kg bestätigten Maxime und Gabriel ihre Nominierung zu zwei internationalen Turnieren in Polen sowie einem internationalem Trainingslager Ende September. Daran nahmen aus dem Rhein-Sieg-Kreis außer den beiden SSF-Judoka nur Moritz Plaffky und Lars Krautscheid (JC Hennef) teil.

Yamina Bouchibane

Prestige-Duell knapp verloren

Kreisauswahlmannschaft Bonn unterliegt Köln beim Rheinland Cup mit 6:7

Es hätte ein ganz besonderer Tag werden können für die Kreisauswahlmannschaft aus Bonn. Trainingseinsatz und Mannschaftsgefühl unter den 24 Nachwuchsjudoka aus 6 Bonner Vereinen stimmten; auf das beim Rheinland-Cup in Köln-Worringen stattfindende Prestige-Duell gegen Köln hatte man sich unter Trainer Abraao Dias bestens vorbereitet.

Aufgeteilt in zwei Pools mussten dafür aber erst andere aus dem Feld geschlagen werden, von den Bonnern etwa die Auswahlmannschaft aus Duisburg. Gekämpft wurde in Reihenfolge der Gewichtsklassen und abwechselnd Mädchen/Jungen; bei jeweils 8 Gewichtsklassen macht das 16 Begegnungen. Duisburg wurde von den Bonnern mit 14:2 regelrecht von der Matte gefegt, einziger Wermutstropfen war die Disqualifikation einer Bonner Kämpferin, die damit für das komplette Turnier gesperrt wurde. Ab da mussten vier Kämpferinnen eine Gewichtsklasse höher kämpfen,

um den fehlenden Platz zu besetzen.

Im zweiten Kampf erging es Essen trotzdem nicht wesentlich besser als den Duisburgern – Essen verlor 11:4. Haushoch wurde auch der nächste Gegner geschlagen, Düsseldorf mit 12:3. Das Halbfinale gegen Krefeld gewannen die Bonner ebenfalls souverän mit 12:3. Währenddessen hatten auch die Kölner ihre Gegner aus dem Feld schlagen können; fast schon traditionsgemäß kam es zum Finale Bonn gegen Köln.

Drei Siege auf Bonner Seite brachten die 3:1-Führung, die die Kölner jedoch schnell ausgleichen konnten. Bis zum 5:5 Unentschieden konnten die Bonner die Begegnung offen halten, dann allerdings setzten die Kölner mit einem Sieg sowohl bei den Jungen als auch bei den Mädchen den Schlusspunkt. Geschlagen, aber schon motiviert fürs nächste Mal kehrten die Bonner vom Wettkampf zurück: „Nächstes Mal schaffen wir's bestimmt“.

Im Bonner Team standen auf der Matte: Alissa Jagenlauf, Cara Junghänel, Hannah Ziegelski, Tabea Reul, Gabriel Berg und Lucas Leibnitz (alle SSF Bonn), Robert Völker, Kai Westphalen und Silke Schmitz (alle Godesberger Judo-Club), Mona Heeb, Miriam Schneider, Nicola Schuberth, Maïke Riehl, Moritz Plaffky, Jonas Schulze, Tobias Paskiert und Julian Patt (alle JC Hennef), Nathalie Pason, Romy-Lia Amelung, Devin Waldenburg, Leon Peter und Jan-Igor Bernhagen (alle Beueler Judo Club) sowie Stefanie Hock (PSV Bonn) und Nils Weberbauer (S.C. Taisho Siegburg).

Yamina Bouchibane

SSF-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf:

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

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

SSF PARTNER
 THE BEST PARTNER FOR JUDO



Kleine Sensation durch SSF-Starter

Deutsche Mehrkampf-Meisterschaften in Bad Oeynhausen



Rafael Vallery



Maximilian Korn

Für eine kleine Sensation sorgten die Leichtathleten der SSF Bonn bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Bad Oeynhausen: Mit 4.512 Punkten sicherte sich LVN-Meister Rafael Vallery die Bronzemedaille im Achtkampf in der Altersklasse M14. Mit 4.473 Punkten folgte ihm Trainingskollege Maximilian Korn auf dem vierten Platz. Damit haben die Leichtathleten des Clubs mit C-Kaderathletin Nadiya Koyuncu drei Mehrkämpfer in der Deut-

schen Spitzenklasse und mit dem LVN-Dritten im Zehnkampf, Hendrik Vallery, der die DM-Qualifikation nur knapp verpasst hatte, sogar noch ein viertes Eisen im Feuer.

So erfreulich die Ergebnisse am Ende aussahen, so chaotisch begann für beide Starter der Wettkampf. So lief Rafael Vallery alle Hürden mit dem falschen Bein und verlor dadurch 9/10 Sekunden; eine Medaille schien außer Reichweite. Im Weitsprung jedoch konnte sich Rafael auf für ihn sensationelle 5,68m (bisher 5,25m) steigern – das Punktekonto war wieder ausgeglichen, die Motivation wieder da. Mit neuem Schwung ließ Rafael Vallery, traditionell ein guter Kugelstoßer, ebenfalls sensationelle 14,60m im Kugelstoßen folgen – persönliche Bestleistung, neuer Kreisre-

kord und von keinem anderen Starter zu übertreffen. Im abschließenden Hochsprung stellte Vallery mit 1,76m eine weitere Bestleistung auf und beendete den ersten Wettkampftag auf einem komfortablen zweiten Platz in der Gesamtwertung.

Maximilian Korn hatte sich vor allem im Hürdenlauf viel vorgenommen. Als die Uhr bei 12,69s stehenblieb, war er deshalb nicht gerade glücklich, genau wie Rafael Vallery im Weitsprung aber wieder hellwach: 5,67m waren für ihn neue persönliche Bestleistung. Wahrscheinlich übermotiviert traf Korn beim Kugelstoßen die Kugel nicht optimal und erzielte mit 13,18m eine kaum zufriedenstellende Leistung. Als er darauf im Hochsprung mit übersprungenen 1,60m aus dem Wettkampf gehen musste, war dies für ihn eine bittere Enttäuschung. Dabei hatte er aus Trainersicht mit nur sieben Punkten weniger als bei den LVN-Meisterschaften in Wesel, wo er hinter Rafael den zweiten Platz belegt hatte, einen guten Wettkampf abgeliefert.

Kämpferisch und motiviert an Tag 2

Für den zweiten Wettkampftag hatten sich sowohl Rafael Vallery als auch Maximilian Korn einiges vorgenommen – Magenprobleme und eine Zerrung im Adduktorenbereich hinderten Rafael nicht, den Diskus 41,31m weit zu werfen

und seine Position nach fünf Disziplinen zu verteidigen. Auch Maximilian hatte sich nach einer bitteren Nacht dazu entschlossen, am zweiten Tag noch einmal anzugreifen. Das konnte er mit 40,06m im Diskuswurf auch deutlich unter Beweis stellen. Im anschließenden Stabhochsprung waren alle Beteiligten froh, dass Rafael mit 2,90m sein Minimalziel erreicht hatte. Seine Beschwerden hatten sich kaum gebessert, er die Chancen auf eine Medaille aber gewahrt.



bft

**TANKEN
& MEHR**





In einen wahren Rausch steigerte sich Maximilian Korn, der seine Bestleistung unter den Augen von Stabhochsprung-Trainerin Maria Stancovicova auf hervorragende 3,30m schraubte und damit auf Platz 4 der Gesamtwertung landete. Nach dem Speerwerfen, bei dem beide mit 37,95m bzw. 38,57m (Maximilian) leicht unter ihren Möglichkeiten blieben, standen die SSF-Athleten vor dem entscheidenden 1000-Meter-Lauf auf den Plätzen 3 und 4 der Gesamtwertung. Zu diesem Lauf wollte Rafael Vallery wegen seiner Schmerzen zunächst gar nicht antreten, erreichte dann jedoch mit tollem kämpferischen Einsatz mit 3:12,48min eine Zeit, die schließ-

lich für den hoch umjubelten dritten Platz reichte. Maximilian Korn fehlten genau 40 Punkte zur Medaille. Auch dieser Platz wurde vom Betreuerstab und den mitgereisten Fans und Mannschaftskameradinnen frenetisch gefeiert.

Für die Leichtathletikabteilung sind die Leistungen von Rafael Vallery und Maximilian Korn nach dem Titel von Nadiya Koyuncu im Blockwettkampf 2006 der größte Erfolg in der Vereinsgeschichte. Glückwunsch an die Athleten und das Trainerteam Matthias Werner und Alois Gmeiner, dessen Konzept sehr gute Früchte trägt und außerhalb des Verbandsgebietes bereits aufmerksam beobachtet wird.



Überzeugende Leistung

David Rössel und Nadiya Koyuncu bei den Deutschen Jugendmeisterschaften



Mit David Rössel und Nadiya Koyuncu gingen bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Leichtathleten in Rhede zwei Aktive der SSF Bonn an den Start und lieferten eine überzeugende Leistung ab, mit denen sich nicht nur die Athleten vollauf zufrieden zeigten.

Mit 11,05 Sekunden im Vorlauf und 11,06 Sekunden im Zwischenlauf über 100 Meter präsentierte sich David Rössel deutlich besser als noch vor einem Jahr in Berlin. Dabei verschenkte er im Vorlauf eine deutlich bessere Zeit, als er in Führung liegend einen Seitenblick riskierte und dadurch aus dem Rhythmus kam. Im Vergleich zu den LVN-Jugendmeisterschaften in Kvelaer stellen diese Zeiten einen klaren Aufwärtstrend dar – die magische Grenze von 11 Sekunden hofft David bald unterbieten zu können. Über 200 Meter erzielte David 22,33 Sekunden – immerhin Jahresbestleistung.

Nadiya Koyuncu, die am zweiten Tag ebenfalls über 200 Meter am Start war, erreichte im Vorlauf 25,36 Sekunden, was für sie den Einzug in den B-Endlauf bedeutete. Hier erzielte sie mit 25,00 Sekunden persönliche Bestzeit, eine Zeit, die im A-Endlauf für Platz 6 gereicht hätte. In der Endabrechnung landete Nadiya über 200 Meter auf dem 10. Platz.

Beide Athleten gehören dem jüngeren Jahrgang ihrer Altersklasse an und erreichten beim Saisonhöhepunkt persönliche Bestleistungen oder Jahresbestleistungen – Grund genug auch für Trainer Alois Gmeiner, mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden zu sein.

Immer eine Freie in Ihrer Nähe!

Eisenharte Serie

SSF-Triathleten beim Ironman in Nizza, Frankfurt, Klagenfurt und Zürich

Die Qualifikation für das „härteste Rennen der Welt“, den Ironman Hawaii, haben sich Georg von Schrader sowie Annette und Dirk Niederau bereits eingangs der Saison in China und Lanzarote gesichert – aber auch andere SSF-Athleten waren in Sachen Ironman unterwegs. Sie vertraten die Vereinsfarben bei den großen Ironman-Rennen im französischen Nizza, Frankfurt, Klagenfurt (Österreich) und Zürich (Schweiz).

Große Augen machten die mitgereisten SSF-Fans vor allem an der Côte d'Azur, als Florian Bauer und sein Teamkollege Maurice Müller das Schwimmen über 3,8 Kilometer bei ihrer Langdistanz-Premiere als Zweiter bzw. Fünfter im Gesamtklassement der Schwimmer beendeten. Mit ei-

ner vernünftigen Renn-Einteilung beendeten die beiden eines der (wegen der schweren Radstrecke und den extremen Temperaturen) wohl härtesten Rennen der Serie in 10:45 Stunden und 11:51 Stunden. Ebenfalls in Nizza am Start waren Carolin Bauer und Rebecca Fondermann, die sehr nah beieinander nach 11:21 Stunden und 11:32 Stunden ins Ziel kamen.

Den deutschen Doppel-Erfolg durch Timo Bracht und Sandra Wallenhorst beim Ironman Europe in Frankfurt erlebten die Triathleten Christian Resch, Alexander Rabanus, Marc Sitzer, Manfred Holthausen und Karl-Heinz Seer nicht nur als Zuschauer, sondern als aktive Teilnehmer. Schnellster SSF-Athlet war bei seiner zweiten Teilnahme in Frankfurt Christian Resch in 10:13 Stun-

den knapp vor Manfred Holthausen (10:15h), Alexander Rabanus (10:19h), Karl-Heinz Seer (10:26h) sowie Marc Sitzer (10:55h).

Den weiten Weg nach Klagenfurt hatte Torsten Pütz bei seiner Premiere über die Langdistanz gewählt. Der ehemalige Rad-Amateur hatte sich ausgiebig vorbereitet und glänzte am Ende mit einer Zeit von deutlich unter zehn Stunden (9:33h). Ebenfalls in Klagenfurt am Start waren Routinier Jörg Zinserling (10:35h) und Judith Richter (12:28h).

Beim Ironman Switzerland in Zürich waren ebenfalls mehrere SSF-Athleten am Start. Markus Konrad (9:35h) und Rene Göldner in (9:39h) beendeten ihr Rennen dabei fast zeitgleich – mit nur geringem Abstand folgte Andras Rehn (10:02h).
Max Eggen



René Göldner beim Ironman in Zürich.

3 Trias – 3 Treppchenplätze

SSF-Athleten beim Zülpich Triathlon 2009

Der Zülpich Triathlon erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit, was sicher nicht zuletzt an der familiären Atmosphäre und der aufopferungsvollen Arbeit der Multisportfreunde aus Brühl liegt. Zwar tummeln sich bei der Mitte August am Wassersportsee ausgetragenen Veranstaltung regelmäßig und

schon am frühen Morgen zahlreiche Athleten, doch ist es auch für Kurzschnellere recht unproblematisch, noch einen Startplatz zu bekommen.

Einer dieser Kurzschnellere war Mario Konrad, der trotz Rennradtour am Vortag noch an den Start des Zülpich Light (500 - 22 - 5) ging. Eben-



Trotz der brütenden Hitze: Marian Krämer, Mario Konrad und Luis Hesemann (v.l.n.r.).

falls gemeldet hatten Luis Hesemann, im Vorjahr Gesamtzweiter und Sieger bei der Jugend A, sowie Marian Krämer (Junior), der nach schwerem Unfall und drei Monaten Zwangspause wieder Wettkampfluft schnuppern wollte.

Bei brütender Hitze und ohne den Hauch einer Chance auf ein Quäntchen Schatten lohten sich die Strapazen für alle

drei Athleten dennoch: Mario Konrad sicherte sich in 1:02:21 Stunden den zweiten Platz im Gesamtklassement und den ersten Platz in der AK 30, Luis Hesemann platzierte sich als Gesamtsiebter (1:07:20) und als Sieger in der AK 16. Marian Krämer kam auf Platz 34 in der Gesamtwertung (1:14:40) und schaffte es mit Platz 3 auch noch aufs Treppchen in der AK 18. Jürgen Hesemann

PARTNER

Was gibt's Vorteile für Mitglieder

SKI & FUN

Wintersportfreizeiten in den Weihnachtsferien - zu Karneval - in den Osterferien

Sportausrüstungen - Verleih - Service

25% Sonderrabatt für SSF Mitglieder gewähren wir
vom 15.10. - 15.11.2009 auf den Skiservice (inkl. Kartens., Belagschleifen und Wachsen)

www.ski-und-fun.com

Tel.: 0178 6946849



Erfolgreichstes Damenteam des Landes

NRW-Nachwuchscup wurde zur Erfolgsstory für die Triathlon-Jugend

Alle Achtung: Trainer Christoph Großkopf kann für die vergangenen zwölf Monate einen fulminanten Leistungssprung seiner Schützlinge bilanzieren. Wurde 2008 lediglich ein Treppchenplatz im Nachwuchscup der NRW-Triathleten erreicht, so gelangen dieses Jahr sage und schreibe 13 Platzierungen auf den Plätzen 1 bis 3. Diese exzellenten Einzelleistungen brachten auch in der Teamwertung (Jugend A/Junioren) ein Traumresultat:

Die Herren-Mannschaft belegte mit Rang 3 ebenfalls einen Platz auf dem Podest und die Damen-Mannschaft stellt mit einem ersten Platz sogar das beste Team in ganz NRW.

Beim letzten Wettkampf im Nachwuchscup NRW, einer Serie von fünf Veranstaltungen auf Landesebene, schnitten die ausgesuchten Nachwuchsatleten der SSF Bonn Triathlon-Jugend am vorletzten August-Weekende in Saerbeck bei

Münster noch einmal besonders gut ab.

Allen voran Kathi Malter, die mit einem erneuten 1. Platz bei den Juniorinnen ihre Berufung in den Landeskader nachdrücklich rechtfertigte. Bei der weiblichen Jugend A nahmen Zita Groll (Platz 2) und Elli Hänsel (Platz 3) zwei von drei Treppchenplätzen für die SSF Bonn in Beschlag. Dieses erfreuliche Ergebnis wurde durch den 4. Platz von Feli Minnemann (First out of water) komplettiert.

Bei der männlichen Jugend A konnte Luis Hesemann nach dem Erfolg in Gütersloh erneut mit Platz 3 einen Platz auf dem Treppchen erringen. Alex Schmitz und Leo Palm belegten die Plätze 11 und 13. In der Jugend B platzierten sich Lena Velten, Felix Turck und Jannik Lammersmann auf den Plätzen 9, 22 und 28.

Auch in der Gesamtabrechnung des NRW-Nachwuchscups konnten sich die Trias aus Bonn deutlich vorne platzieren, sowohl in den Einzel- als auch in den Teamwertungen. So stellen die SSF mit Kathi Malter die Gewinnerin des Landes-cups bei den Junioren. Zita Groll (Jugend A), wie Kathi Malter Teilnehmerin an der Deutschen Triathlon-Meisterschaft, errang den zweiten Platz in der Cup-Wertung. Luis Hesemann, ebenfalls Jugend A, lag nach der Gesamtpunktzahl aller fünf Veranstaltungen zwar auf Platz 3, doch werden beim Nachwuchscup lediglich drei Wettkämpfe in die Wertung genommen, was ihm am Ende einen guten, letztlich aber auch undankbaren 4. Platz einbrachte. Lena Velten verpasste mit Platz 11 nur ganz knapp eine Platzierung unter den Top Ten.

Jürgen Hesemann



Freuen sich über eine traumhafte Leistungsbilanz: Trainer Christoph Großkopf (vorne links) mit seinem Erfolgsteam.

In bestechender Form

Kathi Malter wird Landesmeisterin im Triathlon

Nach dem Gewinn der Nachwuchscupserie unterstrich Kathi Malter auch bei den NRW-Meisterschaften in Krefeld Ende August ihre bestechende Form: Mit einem Vorsprung von mehr als drei Minuten sicherte sie sich den Titel der Landesmeisterin bei den Junioren. Abgerundet wurde der erfolgreiche Wettkampftag durch den dritten Platz von Zita Groll (Jugend A), die 2009 bereits zum vierten Mal bei Landeswettkämpfen aufs Podest durfte. Feli Minnemann erreichte wie in Saerbeck Platz 4, Elli Hänsel lief als Achte ins Ziel. Beim letzten Landeswettkampf dieser Saison erkämpften Leo Palm und Alex Schmitz bei der männlichen Jugend A die Plätze 7 und 8.

Trainer Christoph Großkopf blickt zufrieden auf die diesjährigen NRW-Wettkämpfe zurück: „Nachdem wir 2008 erstmals am Nachwuchs-Cup, einer Wettkampfsreihe der besten NRW-Nachwuchsatleten, teilgenommen hatten, konnten wir im zweiten Jahr gleich für Aufmerksamkeit sorgen. Durch den Gesamtsieg von Kathi Malter, den zweiten Platz von Zita Groll, den vierten Platz von Luis Hesemann, den Gesamtmannschafts-Sieg der Mädchen und den dritten Platz der Jungen sind wir zu einem der führenden Nachwuchsvereine in NRW aufgestiegen. Davon zeugt auch die Nominierung dreier Athleten zur Deutschen Meisterschaft. Besonders freue ich mich, dass wir 2009 erstmals eine Kader-Athletin vorweisen können: Kathi Malter hat sich durch den 8. Platz beim Deutschlandcup die Kader-Zugehörigkeit gesichert.“

Jürgen Hesemann

ACTIVE
RUNNING-CENTER
Running • Walking • Triathlon

Der Laufexperte für Bonn

10% Nachlass für alle Mitglieder des SSF Bonn!*

*Nach Vorlage des Vereinsausweises. Auf alle Artikel, außer MDT sowie alle Sonderpreise.

Mizuno Brooks Asics Saucony
Zoot New Balance Lululemon
CEP Laufstoff Gore RunningWear
Icebreaker Aquashpere Rono
Salish TextWrightSocks T-Socks
Squeazy UltraSports

Öffnungszeiten:
Mo: 11.00 - 20.00 Uhr
Di - Fr: 10.30 - 18.30 Uhr
Sa: 9.30 - 16.00 Uhr

Kölnerstr. 25
53111 Bonn
Tel: 0228 / 9 45 86 27
www.runningcenter.de

PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder



Meistertitel gepachtet

SSF Bonn erneut beste deutsche Mannschaft im Kleinfeld-Floorball

Die Floorballer der SSF Bonn setzten auch in der vergangenen Saison ihre Erfolgsserie fort: Zum dritten Mal in Folge seit 2007 gewannen die Herren die Deutsche Meisterschaft im Kleinfeld (1 Torhüter, 3 Feldspieler). In einem packenden Finalspiel setzten sich die Bonner gegen den SSC Hochdahl mit 3:2 durch, nachdem sie zur Pause noch mit 0:2 zurückgelegen hatten.

Die acht besten deutschen Teams aus drei regionalen Ligen hatten sich für das Finalturnier qualifiziert, darunter auch die beiden NRW-Teams aus Bonn und Hochdahl als Meister und Vizemeister der Regionalliga West. Mit Vorrundensiegen gegen den TV Lilienthal (7:4) und gegen Nürnberg (6:4) sowie einer Niederlage gegen Kiel (2:4) zogen die Bonner ins Halbfinale ein

und besiegten dort den TSV Berkersheim (7:2). Da sich auch der Veranstalter SSC Hochdahl bis ins Finale durchkämpfte, kam es zum ersten Mal bei deutschen Unihockey-Meisterschaften zu einem reinen NRW-Finale. Hochdahl dominierte zunächst und führte verdient mit 2:0. Nach der Pause mobilisierten die Bonner nochmals alle Kräfte und drehten prompt mit drei Toren innerhalb von nur zwei Minuten (Janesch, Hahnen, Kuznetsov) die Partie. Das Unihockey-Team der SSF fixierte damit den vierten Meistertitel der Vereinsgeschichte nach 2005, 2007 und 2008.

Das Großfeld-Team der Herren (1 Torhüter, 5 Feldspieler) übrigens hat 2009 den Aufstieg in die 2. Bundesliga geschafft und wird 2009/10 in der 2. Bundesliga Nord antreten.



Erfolgsbilanz

Unihockey-Saison 2008/09

- Aufstieg in die 2. Bundesliga Großfeld
- 1. Platz Deutsche Meisterschaft Herren Kleinfeld
- 4. Platz Deutsche Meisterschaft U15
- 4. Platz Deutsche Meisterschaft U13
- 6. Platz Deutsche Meisterschaft Damen Kleinfeld
- NRW-Meister Herren Kleinfeld und Großfeld
- NRW-Meister U13 Kleinfeld



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



Sensationell Vierter

U15-Mannschaft überrascht bei den Deutschen Meisterschaften

Spiel
der Nationalmannschaften
Deutschland gegen Frankreich
am 7. November 2009, im Sportpark Nord
Anstoß: 18.00 Uhr

Eintritt: Kinder, Jugendl. & Ermäßi-
gungen 2,50 Euro/Erwachsene
5 Euro



Erneut waren die SSF Bonn am ersten Juni-Wochenende Ausrichter einer Deutschen Meisterschaft, und nicht nur aufgrund der gut besetzten Zuschauerränge kam beim Wettstreit um den Titel in der Altersklasse U15 schnell Stimmung auf. Das von Jan Patocka betreute, noch im Aufbau befindliche Unihockey-Team, das erst seit knapp zwei Jahren zusammen spielt, überzeugte von Anfang an – belohnt wurde der Einsatz der U15 mit einem sensationellen 4. Platz.

Im ersten Gruppenspiel traf man auf das favorisierte Team aus Döbeln, ließ sich einer schnellen 2:0-Führung für Döbeln jedoch nicht entmutigen, und Treffer von Lukas, Janos und Paul bedeuteten die 3:2 Halbzeitführung. Lutz erhöhte zu Beginn der 2. Halbzeit auf 4:2, und dieser Bonner Vorsprung von zwei Toren konnte immer wieder hergestellt und am Schluss sogar noch ausge-

baut werden – bis zum Endstand von 9:5. Entsprechend zufrieden zeigte sich der Trainer und lobte Einstellung, Spielweise und vor allem den Teamgeist seiner Mannschaft.

Einsatz und Teamgeist ließen keine Wünsche offen

Zu Beginn des zweiten Gruppenspiels gegen Köln spielte das Team zunächst konzentriert weiter und führte zur Halbzeit mit 3:0. Zwar hatte auch der Gegner gute Chancen, doch mit etwas Glück stand hinten (noch) die Null.

In der Folge allerdings wirkten die SSF-Spieler seltsam passiv und langsam; es lief nur wenig zusammen und plötzlich stand es aus Bonner Sicht 4:5. Nach dem enorm wichtigen Ausgleich durch Janos ging der berühmte Ruck durch die Reihen der SSF: Mit dem zweiten Sieg im zweiten Spiel war die vorzeitige und vorab für völlig unmöglich gehaltene Qualifikation fürs Halbfinale erreicht und die erste 6:8-Niederlage im dritten Spiel gegen Hamburg zu verschmerzen.

„Aufreger“ im Halbfinale

Das Halbfinale gegen Mittelkirchen geriet zum Aufreger schlechthin. Zunächst in Rückstand geraten (0:1 und 1:2), kämpfte sich die U15 wieder heran und glich zum 2:2-Halbzeitstand aus. Unmittelbar nach Wiederanpfiff ging der Gegner erneut in Führung und Jan, vom Schläger des Tor-schützen unabsichtlich am Auge getroffen, zu Boden. Sichtlich geschockt mussten die Jungs zwei weitere Gegentreffer hinnehmen, ehe Lukas Lücke in der 26. Minute noch auf 3:5 verkürzte.

Im letzten Spiel würde es also um Platz 3 gehen, wieder ge-

gen den Vorrundengegner aus Hamburg. Ein echter Krimi, denn vom Start weg entwickelte sich ein verteiltes Spiel, bei dem die Bonner zweimal führten (1:0 und 2:1) und einmal in Rückstand gerieten (2:3). Durch gekonntes Ausnutzen des Überzahlspiels gelang diesmal jedoch noch der Ausgleich zum 3:3 vor Ende der regulären Spielzeit. Somit kam es zur Verlängerung, dem „sudden death“ – und hier waren die Hamburger die glücklichere von zwei völlig gleichwertigen Mannschaften, von denen keine die Niederlage verdient hatte. Die verständliche Enttäuschung über die verpasste Bronzemedaille allerdings war nur von kurzer Dauer – niemand hatte vor der DM mit dieser großartigen Leistung und dieser tollen Platzierung rechnen können.





Weltmeisterlich

Fünfkampf-WM in London: Lena Schöneborn gewinnt Bronze im Einzel und Gold mit der Mannschaft

Mit einer hervorragenden Leistung holten sich die DVMF-Athletinnen Lena Schöneborn, Janine Kohlmann, Eva Trautmann und Claudia Knack den Weltmeistertitel – noch vor den Teams aus Großbritannien und Ungarn. Olympiasiegerin Lena Schöneborn sorgte mit ihrer Bronzemedaille zudem für eine weitere Topleistung bei den Weltmeisterschaften in London.

Zunächst hatte der Wettkampf verhalten begonnen, am Ende aber konnten die deutschen Damen auf ganzer Linie überzeugen. SSF-Athletin Lena Schöneborn, die in der Qualifikation noch 1.000 Punkte gefochten hatte, schaffte dies im Wettbewerb zwar nicht ganz, doch waren 880 Punkte für 20 Siege eine solide Basis für den weiteren Wettkampf. Im Schwimmen präsentierte sich



die Bonnerin in guter Verfassung und schlug nach 2:19,57min an.

Schlüssel zum Erfolg war dann das Reiten – ganz anders als bei der EM in Leipzig, als die 22-Jährige noch mehrere Abwürfe, Verweigerungen und gar einen Sturz hinnehmen musste, der alle Chancen zunichte machte. Auch in London gab es für die Fans eine kurze Schrecksekunde, nur das beherzte Einwirken der Olympiasiegerin am vorletzten Sprung verhinderte ein Verweigern des Pferdes. Damit erreichte Schöneborn 1.164 von 1.200 möglichen Punkten. Vor dem abschließenden Combined-Wettbewerb belegte Schöneborn den 10. Platz. Doch sie zeigte gute Nerven beim Schießen und machte auf der Laufstrecke mehrere Plätze gut. Mit erhobenen Armen und einem strahlenden Lächeln überquerte sie nach 11:57,18 min als Drittplatzierte die Ziellinie.

Einen hervorragenden sechsten Platz erkämpfte sich

die Darmstädterin Eva Trautmann, die im Fechten gegen 16 Gegnerinnen (784 Punkte) siegte. Erwartungsgemäß stark war Trautmanns Leistung im Schwimmbecken: 2:15,27 min bedeuteten 1.180 Punkte und die siebtschnellste Zeit im Feld. Souverän auch ihr Auftritt im Parcours: 1.168 Punkte sicherten ihr weiterhin die Chance auf eine Platzierung unter den Top Ten der Weltmeisterschaft. Ihre starke Combined-Leistung mit 11:55,32min wurde mit dem sechsten Platz im Gesamtklassement belohnt.

Die Berlinerin Claudia Knack zeigte einen überzeugenden Wettkampf im Kreis der besten Modernen Fünfkämpferinnen der Welt. Sie siegte gegen 19 Gegnerinnen und startete mit 856 Punkten. Im Schwimmen schlug sie nach 2:21,63min an. Eine souveräne Leistung beim Springreiten sicherte ihr 1.160 Punkte. Im Combined-Wettbewerb lief sie nach 12:37,37min über die Ziellinie und sicherte sich so einen sehr guten 13. Platz in der Gesamtwertung.

Janine Kohlmann aus Neuss krönte mit der Goldmedaille im Team-Wettkampf einen guten Wettkampf. Sie startete mit 14 Siegen im Fechten (736 Punkte) und sammelte 1.108 Punkte für 2:21,07min beim Schwimmen. Die Neusserin zeigte DVMF-intern die beste Reitleistung und freute sich über 1.184 von 1.200 möglichen Punkten. Das Combined schloss sie nach 12:50,95min ab und rangiert nun in der WM-Siegerliste mit 5.308 Punkten auf Rang 24.

Medaillenregen in Kössingen

Deutsche Meisterschaften im Biathle – Matthias Sandten Vizemeister in der B-Jugend

Bei den Deutschen Meisterschaften im Biathle stellten die die SSF Bonn erneut ihr Können unter Beweis: Alle angereisten Athleten standen auf dem Siegerpodest, bei 8 Starts wurden 8 Medaillen erkämpft – eine ausgesprochen erfolgreiche Bilanz zum Saisonabschluss.

Etwas Stolz durfte im Kommentar von Trainer Tobias Piatek da wohl mitklingen: „Ich freue mich, dass die SSF Bonn so erfolgreich abgeschnitten haben, die Athleten unter eigener Regie sehr diszipliniert waren und sich dafür selbst belohnt haben. Ich bin stolz darauf, dass sich alle meine Athleten für die Welt-

meisterschaften in Monaco qualifiziert haben. Ein großes Dankeschön geht natürlich an den Veranstalter für einen reibungslosen und sehr gut organisierten Wettkampf.“

Die Ergebnisse im Einzelnen:

B-Jugend weiblich:

1. Platz - Debbie Schöneborn
3. Platz - Rabea Schöneborn

B-Jugend männlich:

2. Platz - Matthias Sandten

A-Jugend weiblich:

2. Platz - Katja Rüss

A-Jugend männlich:

3. Platz - Johannes Heuser

Juniorinnen weiblich:

1. Platz - Sara Mahrokh

Seniorinnen weiblich:

1. Platz - Paria Mahrokh

Masters 40+:

3. Platz - Hans Jörg Kuck

Sport-Service-Werkhausen

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

Besuchen Sie auch unseren
mobilen Shop im Vereinsbad
Montag/Dienstag/Freitag von 15.00-19.00 Uhr
Samstag von 9.30-13.00 Uhr

Schwimmbekleidung * Trainingsmaterial
Sporttextilien * Fitnesswear * Freizeitwear

Wir drucken Ihr Shirt!
Textildruck in allen Varianten!

Bei uns können Sie 24 Stunden am Tag einkaufen! www.waveswimming.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 11. September 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	9.15 - 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Di	18.00 - 19.30 Uhr (findet derzeit nicht statt)	Theodor-Litt-Schule
Fr	8.30 - 9.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Do	18.00 - 19.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
Rückenfit		
Mi	11.15 - 12.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Do	8.45 - 10.00 Uhr	Sportpark Nord

Yoga

Di	10.30 - 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Di	19.30 - 21.00 Uhr (findet derzeit nicht statt)	Theodor-Litt-Schule
Mi	8.00 - 9.15 Uhr	Sportpark Nord
Mi	20.00 - 21.45 Uhr	Gottfried-Kinkel RS

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

Senioren-gymnastik

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. Josefshöhe
----	-------------------	-----------------------

Gesund und fit

Mi	19.00 - 20.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Ganzkörperfitness

Do	20.00 - 21.30 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg
----	-------------------	----------------------

Bauch-Beine-Po

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

Body Styling

Mo	19.45 - 21.15 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

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

Wassergymnastik

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

Aquajogging

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

Volleyball für Anfänger

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

Kinderturnen

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

Fitte Kids von drei bis sechs

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



Kurse Stand 11. September 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	donnerstags u. freitags	16.30 – 17.30 Uhr
Erwachsene	dienstags	17.15 – 18.15 Uhr
	donnerstags	17.45 – 18.45 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	19.00 – 21.00 Uhr

Unihockey

Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: Für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 EUR. Nähere Infos: Jan Patocka 0179/9496854, jan@ssf-bonn.de

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15.30 – 17.00 Uhr	SPN
Anfänger bis Jg. 1995	mittwochs	15.30 – 17.00 Uhr	SPN (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1994	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 bis Oktober, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701

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

Beckenbodengymnastik

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

dienstags	09.30 – 10.30 Uhr
-----------	-------------------

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen: Zehnerkarte 45 EUR, Ansprechpartner: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de

Skigymnastik	mittwochs	18.15 – 19.30 Uhr
Dynamisches Fitnesstraining	mittwochs	19.30 – 20.30 Uhr
anschließend Ballspiele		20.30 – 21.15 Uhr

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

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

Anfänger	dienstags	19.00 – 19.45 Uhr (Schwimmanfänger)
	freitags	19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Technik	freitags	19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Wiederholer	freitags	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
	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.



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: verschied. Gruppen u. Kursangebote für Mitglieder u. Nichtmitglieder, siehe gesonderte Flyer
Auskünfte:	SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

Capoeira

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene;
Trainingsstätte:	SSF - Bootshaus Beuel
Auskünfte:	Daniel Katayama, 0160/290 28 32

Floorball (Unihockey)

Angebot:	Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule
Auskünfte:	Jan Patocka, 0179/9496854; jan@ssf-bonn.de

Judo

Angebot:	Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Jörg Buder (Erwachsene), 02222/63060 Yamina Bouchibane (Kinder), 02224/969545

Ju-Jutsu

Angebot:	Selbstverteidigung, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Theodor-Litt-Schule
Auskünfte:	Jens Franken, 0228/2437204, jens.franken@gmx.de

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 Schlosshauer, 0228/6193755
Trainingsstätte:	SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte:	Inga Rogge, 0228/4229272
Abteilungsbeitrag:	76,70 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 90 EUR ab 2010: 85 EUR / 99 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, Jugendliche und 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, 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:	Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten:	Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751, Raphaella Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag:	30,70 EUR pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“

Angebot:	ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Frank Engelen, 0228/4798887; info@glaukos-bonn.de; Jugendtraining: jugend@glaukos-bonn.de
Abteilungsbeitrag:	25,60 EUR pro Jahr

Tischtennis

Angebot:	Jugendgruppe, Hobbygruppe, Seniorengruppe
Trainingsstätten:	Jahnschule, Sportpark Nord
Auskünfte:	Jörg Brinkmann, 0228/677910

Triathlon

Angebot:	Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Uwe Gersch, 0228/8540980, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16-17 J.

Volleyball

Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten:	Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte:	Erich Goebels (Erwachsene), 0228/234981 Sebastian Miebach 0178/3441388 (Kinder und Jugendliche)

Wasserball

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



Stand 11. September 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

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Di 9.00 Uhr – 18.00 Uhr
Do 9.00 Uhr – 20.00 Uhr

Vorstand

Vorsitzender: Michael Scharf

**Stellvertretender Vorsitzender
und Technischer Leiter:** Dietmar Kalsen

**Stellvertretende Vorsitzende,
Öffentlichkeits- und Lehrarbeit:** Maike Schramm

Finanzreferent: Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung: Susanne Sandten

Koordination der Abteilungen: Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung: Lutz Thieme

Sport-Service Bonn GmbH

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführerin: Carolin Piontek

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

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

Restaurant „Canal Grande“

im vereinseigenen Bootshaus
Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel),
Tel. 0228/467298

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölustraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/672890

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m,
Wassertemperatur 27 Grad
(Dieses Becken ist Mo.-Fr. durch Kurse belegt)

Badekappenflicht!

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

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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

Für das freie Training der Mitglieder stehen normalerweise 3 Bahnen zur Verfügung

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: Kölustraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölustraße 235; 53117 Bonn

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

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

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Straße , 53117 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölustraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

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

Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo, 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 – 16.00 Uhr

Die Vereinskollektion der SSF Bonn *für Alle!*



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

Ansprechpartner: Carolin Piontek

Telefon 0228/55941 12, 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.

- **Active Running-Center,**
Kölustraße 25, 53111 Bonn
- **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,
Kaiserstraße 19, 53111 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille,**
Hans-Böckler-Straße 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig,**
Hermannstraße 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn,**
Gangolfstraße 6, 53111 Bonn
- **Mareike Laabs, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin**
Husarenstraße 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**
Mechenstr. 57, 53129 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,**
Kaiserstraße 126, 53721 Siegburg
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstraße 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obniederstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße, 53111 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstraße 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen,**
Kringsweg 30, 50931 Köln
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie,**
Adolfstraße 42-44, 53111 Bonn

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

Für Bonner.



Es lebe Bonn!