

Sport- Palette



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

Ausgabe 415 / Dezember 2009



Sportlich, sportlich!

Bei den SSF Bonn

ist fast alles machbar

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

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

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

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



www.sparkasse-koelnbonn.de

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



 Sparkasse
KölnBonn

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

Inhalt

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



Aus den Abteilungen:	Seite
Schwimmen	10–11
Kanu	12
Tauchen	13
Tischtennis	14–15
Kyudo	16
Karate	18
Judo	18–19
Triathlon	20–21
Volleyball	22–24
Moderner Fünfkampf	25
Tanzen	25
Floorball (Unihockey)	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

Offener Bewegungstreff	Seite 27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info

Seite 30



Neue Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Zum 1. Dezember haben sich die Öffnungszeiten in der SSF-Geschäftsstelle geändert – unser Team ist seither zu folgenden Zeiten in der Kölnstraße 313a erreichbar:

- Montag: 13 – 17 Uhr (bis 13 Uhr geschlossen)
- Dienstag: 9 – 18 Uhr
- Mittwoch: 13 – 17 Uhr (bis 13 Uhr geschlossen)
- Donnerstag: 14 – 20 Uhr (bis 14 Uhr geschlossen)
- Freitag: ..9 – 16 Uhr

SSF-Termine

Do, 03.12.09	Nikolausfeier im Sportpark Nord
Do, 10.12.09	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do, 28.01.10	Delegiertenversammlung im Bootshaus
Sa, 30.01.10	Abteilungsversammlung der Kanuabteilung
So, 31.01.10	Insellauf der Triathlonabteilung
19. – 21.02.10	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Sa, 06.03.10	18. Bonner Swimathlon

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. Januar 2010

Bönnsche Saache - drövr Iaache



... unter diesem Motto startet am 15. Februar 2010 die Fußgruppe der SSF beim nächsten Bonner Rosenmontagszug. Die Teilnahme der SSF-ler ist für viele seit Jahrzehnten eine schöne Tradition, für die bunte und gut gelaunte Fuß-

gruppe suchen wir aber immer wieder neu Unterstützung. Die Teilnehmer am „Zoch“ erwarten jede Menge fröhliche Jecken, ein gemütlicher Gang durch die Bonner City und Säcke voll bunter Kamelle, die in die Menge geworfen werden möchten. Diese jecke Zeit bleibt unvergessen und ist ein freudiges Erlebnis.

Die SSF-Jecken tragen einheitlich rot-blaue Jacken, die gegen ein Pfand (50 Euro) ausgeliehen werden. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro für Erwachsene, 5 Euro für Kinder bis 12 Jahre und maximal 25 Euro pro Familie.

Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Die Anmeldung und die Ausgabe der Jacken erfolgt im Sportpark Nord (Brasserie am Sportpark) an folgenden Terminen:

- Dienstag, 19.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 26.01.2010, 18.00 – 19.00 Uhr
- Dienstag, 02.02.2010, 18.00 – 19.00 Uhr

Infoveranstaltung für alle SSF-Jecken:
Dienstag, 09.02.2010 um 17.30 Uhr

Wir freuen uns über eine rege Teilnahme!

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

Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



Januar

- Lothar Seipel
- Kaethe Knipp
- Wolfgang Heinz
- Iris Knipschild
- Alexander Malldorf
- Ruth Weinreiss
- Hubert Warzok
- Richard Feist
- Stefanie Katzmann
- Hans-Josef Huerthen
- Hartmut Becker
- Susanne Schroeter- Goebel
- Kordula Mehwald
- Günter Rosenstein
- Karl Anspach
- Ingeborg Wend
- Ulrich Link
- Gesine Schubert
- Wilhelm Happe
- Regine Gille
- Friedhelm Boll
- Nikolaus Jaworsky
- Inge Nettersheim
- Anne Berg
- Margot Zender
- Christian Rolffs
- Margret Schueler
- Volker Luh
- Adam Otto Grau
- Walter Janas
- Christa Wenske
- Matthias Fassbender
- Heinz Janowski
- Johannes Frech
- Rosi Schindler
- Jochen Kittan
- Bärbel Wellhausen
- Hans Macherey
- Klaus Troebbs
- Inge Deschler
- Edeltraud Reitzer
- Herbert Dauben
- Willy Schnickel

Dezember

- Wilfried Kasimir
- Bernd Deventer
- Stefan Berger
- Hans-Peter Habbig
- Günter Kluge
- Klaus Walter
- Hans-Leo Kehl
- Satthiarary Navapalasinam
- Klaus Thull
- Ilse Dziallas
- Bernd Gruenes
- Ursel Borrmann
- Gerd Kampers
- Lutz Dietsch
- Dirk Halbach
- Eduard Serebriakov
- Walter Eisheuer
- Elsesmarie Loehers
- Ursula Huesmann
- Reinhold Meidow
- Doris Naeffgen
- Evelyn Wagner
- James Martin Croft
- Waltraud Heerdegen
- Irmela Keppler
- Vera Axer
- Gerhard Seubert
- Hannelore Fisichenich
- Monika Nenoff
- Gisela Wenisch
- Axel Seuser
- Sabine Weris
- Anne Bongartz
- Werner Klick
- Thomas Mertz
- Marina Peters
- Gabriele Wilsberg
- Morteza Ghorbankhani
- Hans-Joachim Knoop
- Rosemarie Gierschmann
- Ulrich Hueck

Bock auf Mäuse?

Zeitmesser suchen Verstärkung

Die Schwimmabteilung besitzt seit einem knappen Jahr eine elektronische Zeitmessanlage für Schwimmwettkämpfe. Diese Zeitmessanlage wird regional und überregional vermietet und – glücklicherweise – ist die Nachfrage danach sehr hoch. Heißt aber auch: Wir müssen unser derzeit fünfköpfiges Team verstärken, um alle Anfragen bewältigen zu können. Wer also ein gutes technisches Verständnis hat, ein „Teampayer“ ist und Lust hat, sich an dem ein oder anderen Wochenende im Jahr ein paar Euro dazu zu verdienen, der sollte sich möglichst bald melden.

Kontakt: Sebastian Höfer/meldungen@ssf-bonn.de

Solidargemeinschaft Sportverein

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

wir bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn bemühen uns, allen unseren Mitgliedern ein ansprechendes Sportangebot zu unterbreiten. Unsere Angebote und Kurse haben vor allem ein Ziel: Ihnen Spaß am Sport und der Bewegung zu vermitteln – ganz egal, ob Sie Sport nun aus gesundheitlichen Motiven betreiben, um Ihr körperliches Leistungsvermögen zu steigern oder einfach nur, um in einer netten Gruppe Spaß daran zu haben, Ihrem inneren Schweinehund „Beine zu machen“. Immer haben wir als Verein dabei das Miteinander von Leistungssport und Breitensport gefördert, wohl wissend, dass es sowohl bei der sportlichen Nutzung – (Leistungssportler trainieren bis zu 30 Stunden die Woche, Breitensportler nutzen unsere Angebote maximal 2 bis 3 mal die Woche –) als auch in der Finanzierung und öffentlichen Wahrnehmung große Unterschiede gibt, die zumindest in Ansätzen in der „Solidargemeinschaft Sportverein“ aufgefangen werden müssen.

Dieses Selbstbild heißt für uns auch: Wir fördern Leistungssport nicht um „jeden Preis“, vertreten eine Null-Toleranz-Politik in Dopingfragen und die klare Auffassung, dass gute Athleten primär aus der eigenen Vereinsjugend zu entwickeln sind und nicht von anderen Vereinen „eingekauft“ werden sollen. Und die Ergebnisse gerade der jugendlichen Leistungssportlerinnen und Leistungssportler des Vereins zeigen, dass man bei den SSF Bonn zum Beispiel Modernen Fünfkampf auf allen Leistungsebenen bis hin zum Olympiasieg betreiben kann. Dass man bei uns Schwimmsport und Floorball (um auch eine nicht-olympische Sportart zu erwähnen) auch im nationalen Spitzenbereich betreiben kann, dass Leichtathleten und Triathleten bei den SSF Bonn bis in die nationale Jahrgangsspitze vordringen können und die Volleyballer und Volleyballerinnen fast das Niveau der 2. Bundesliga erreichen. Im Judo, Wasserball und Tischtennis sind unsere Nachwuchsathleten im Bezirk führend und behaupten sich teilweise auch auf Landesebene (NRW).

Nicht nur im Vorstand sind wir stolz auf diese sehr gute Bilanz und vor allem breite Basis im Verein; wir denken, es lohnt sich auch künftig dafür zu kämpfen, dass bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn Leistungssport betrieben wird. Gerade der Leistungssport ist es, der die Persönlichkeit und das Selbstwertgefühl von Kindern nachhaltig entwickelt. Kinder erfahren – besonders in der schwierigen Phase der Pubertät – Gemeinschaft und Gemeinsinn, lernen Sportler und Sportlerinnen aus anderen Vereinen kennen, unternehmen Reisen zu Wettkämpfen und Trainingslagern und lernen nicht zuletzt mit Siegen und Niederlagen umzugehen.

Leistungssport zu fördern heißt für uns aber auch, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass Kinder die Anforderungen von Schule und Leistungssport miteinander in Einklang bringen können, denn von den wenigen Ausnahmen einmal abgesehen birgt keine der bei den SSF Bonn betriebenen Sportarten die Chance, später sein Auskommen über den Sport bestreiten zu können. Daher kann es nur die „duale Karriere“ geben – das möglichst optimale Zusammenspiel zwischen sportlicher Förderung und schulischer Betreuung.

Gerade in dem Bewusstsein, dass wir die Leistungen unserer Vereinskinder nachhaltig fördern wollen, haben wir vor einigen Wochen Gespräche mit der Schulleitung des Tannenbusch-



Gymnasiums aufgenommen, damit in sehr zeitintensiven Sportarten wie Schwimmen, Triathlon und Moderner Fünfkampf auch eine entsprechende Trainingshäufigkeit ermöglicht wird. Hier ist das Tannenbusch-Gymnasium gefordert den Stundenplan so auszulegen, dass außer dem bereits üblichen täglichen Nachmittagstraining mindestens drei Frühtrainingseinheiten ermöglicht werden. Dieser Standard wird an anderen Standorten im Bundesgebiet schon erreicht und von uns jetzt auch in Bonn angestrebt. In dem gemeinsamen, sehr konstruktiven Gespräch mit der Schulleitung ging es nicht zuletzt um Themen wie Flexibilisierung der Stundentafel sowie individueller Förder- und Nachhilfeunterricht. Mit diesem Unterfangen haben wir als Verein auch eine Diskussion darüber angestoßen, wie wir aus dem Tannenbusch-Gymnasium, der „Eliteschule des Leistungssports“, auch inhaltlich eine Eliteschule werden lassen, auf der unsere Kinder die besten Möglichkeiten haben, Leistungssport betreiben und zugleich einen guten Schulabschluss erreichen zu können.

Nur wenn diese Frage für uns klar und deutlich im Sinne einer „dualen Karriere“ am Tannenbusch-Gymnasium gelöst ist, können wir Ihnen als Eltern von Leistungssport betreibenden Kindern auch empfehlen, einen entsprechenden Schulwechsel zu veranlassen, weil das Kind dort im Vergleich zu anderen Schulen eine bessere Perspektive hat. Für alle Beteiligten gibt es hier jetzt genügend „Hausaufgaben, die erledigt werden müssen“, aber das schreckt uns nicht.

Zum Abschluss noch ein persönliches Wort zum Thema Leistungssport. Leistungssport heißt nicht, dass jeder gleich Olympiasieger werden kann. Jedes Kind aber sollte die Möglichkeit haben, seine persönliche Best- oder Höchstleistung zu erreichen, egal ob als Stadt-, Bezirks-, Westdeutscher-, Deutscher-, Europa- oder Weltmeister. Hart für ein Ziel zu arbeiten und dann am Tag X die bestmögliche Leistung bringen – das ist es, was wir uns unter Leistungssport vorstellen. Dass dies nicht auf Kindheit und Jugend beschränkt bleiben muss, zeigen uns im Übrigen mit schöner Regelmäßigkeit unsere Masters im Schwimmen, Volleyball, Fünfkampf, Triathlon oder Tischtennis. Egal ob Leistungs-, Breiten oder Gesundheitssport – Sport ist eben keine Frage des Alters!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein „bewegtes“ 2010!

Michael Schanz



Infos zu Mitgliederfragen

Beiträge – Ermäßigungen – Kündigungen – Neue Ausweise

Liebe Mitglieder,

Ihrem Briefkasten haben Sie inzwischen das Anschreiben für die Jahresbeiträge 2010 entnehmen können – bitte beachten Sie, dass Ihr Mitgliedsausweis, in Form der Chipkarte, seit 2009 jahresübergreifend für die gesamte Dauer Ihrer Mitgliedschaft gültig ist. (Sollten Sie dieses Anschreiben noch nicht erhalten haben melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 0228 / 676868.)

Nachfolgend einige Antworten auf häufig gestellte Fragen:

Eine Kündigung der Mitgliedschaft zum 31.12.2009 ist jetzt nicht mehr möglich. Der nächstmögliche Kündigungs-

zeitpunkt ist der 31.12.2010. Bitte beachten Sie, dass eine Kündigung immer in schriftlicher Form und möglichst per Einschreiben bis 30.09.2010 an die Geschäftsstelle erfolgen sollte. Dies gilt auch für alle kostenpflichtigen Abteilungen (Kraffraum, Triathlon, Tauchen, Kanu und Ski. In der Abteilung Tanzen ist eine quartalsweise Kündigung möglich.)

Die Rechnung bzw. das Anschreiben bei Lastschrift geht bei einer Familienmitgliedschaft immer nur an den Zahler (dies kann auch ein Kind sein, wenn es vor dem Erwachsenen Vereinsmitglied war!). Es ist nicht möglich alle Familienmitglieder namentlich aufzuführen. Der Status der

Familienmitgliedschaft (z.B.: 2 Erw. oder 2 Erw./2 Jug. oder Jugendliche bis 18) ist aber in jedem Schreiben aufgeführt. Falls schon eine Kündigung eines Familienmitgliedes für Ende 2009 vorliegt, kann es sein, dass dieser Status nicht mit dem übereinstimmt, für den in 2009 noch zu zahlen ist.

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

Sollte es nach dem Einzug des Jahresbeitrages Rückbuchungen geben, werden wir von der jeweiligen Bank mit bis zu 8 Euro pro Rückbuchung

belastet – liegt der Fehler nachweislich beim Mitglied, muss das Mitglied diese Rückbuchungsgebühren tragen.

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

Alle Einzelmitglieder des Jahrgangs 1991 oder älter, auch wenn sie noch Schüler

Beiträge zusatzpflichtige Abteilungen	Jahresbeitrag €
Triathlon (Erw.)	30,00
Triathlon (16-18 J.)	10,00
Tauchen	25,60
Kanu (Erw.)	27,20
Kanu (Jug.)	22,10
Ski	7,00
Fitnessraum einzeln	85,00
Fitnessräume gesamt	99,00
Tanzen (pro Quartal)	30,70

Protokoll der Mitgliederversammlung der SSF Bonn 1905 e.V. vom 17. September 2009

Beginn: 19.40 Uhr
Ende: 21:35 Uhr
Ort: Bootshaus der SSF, Rheinaustr. 269
Anwesend: 41 stimmberechtigte Mitglieder gemäß Anwesenheitsliste

Top 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung

Der Vorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Mitglieder und entschuldigt die Abwesenheit von Vorstandsmitglied Lutz Thieme, der sich z.Zt. im Urlaub befindet. Astrid Schramm wird einstimmig zur Protokollführerin gewählt.

Top 2: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sport-Palette Nr. 413 vom Juli 2009 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig.

Der Vorstand stellt den Dringlichkeitsantrag, die Tagesordnung um den Punkt „Änderung der Delegiertenordnung“ (als Top 10) zu ergänzen. Die Delegierten stimmen dem Antrag zu. Die geänderte Tagesordnung wird von der Versammlung einstimmig genehmigt.

Michael Scharf gedenkt der verstorbenen Clubmitglieder und erinnert dabei an Paul Riegel, der am 2. August 2009 gestorben ist.

Top 3: Mitteilungen des Vorstands

Michael Scharf und Maïke Schramm berichten über aktuelle Entwicklungen des Vereins seit der letzten Delegiertenversammlung im Januar 2009. Der Bericht wird ergänzt durch den Bericht von Jugendwartin Astrid Schramm.

Top 4: Ehrungen

Erich Goebels und Reinhold Meidow werden vom Vorsitzenden für ihr ehrenamtliches Engagement für den Verein geehrt.

Top 5: Haushaltsrechnung 2008

SSF-Finanzreferent Manfred Pirschel erläutert die Haushaltsrechnung 2008 und beantwortet Fragen der Mitglieder. Die vorgelegte Haushaltsrechnung wird einstimmig genehmigt.

Top 6: Jahresbericht 2008 des Rechnungsprüfungsausschusses

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

Top 7: Entlastung des Gesamtvorstands

Der Gesamtvorstand wird von den anwesenden Mitgliedern einstimmig bei Enthaltung des Vorstandes entlastet.

Top 8: Wahl des Rechnungsprüfungsausschusses

Als neue Rechnungsprüfer werden vom Vorstand vorgeschlagen und einstimmig gewählt: Dr. Marina Sikora (Wiederwahl), Wolfgang Pierry (Wiederwahl), Christoph Mertens (Wiederwahl), Joachim Speidel (neu).

Top 9: Satzungs- und Ordnungsänderungen.

Gemäß Vorlage des Vorstandes wird die Satzung des Vereins in folgenden Paragraphen geändert:

- § 5: (Streichung „vom vollendeten 3.“): einstimmig angenommen
- § 23: (Einfügung eines neuen Paragraphen zum Datenschutz): einstimmig angenommen
- § 15: (Ergänzung „Datenschutz-“): einstimmig angenommen
- § 17.4: (Ergänzung „oder Gesamtvorstand“): einstimmig angenommen
- § 17.5: (Ergänzung der Regelung zum Onlinebanking): einstimmig angenommen
- § 20.3: (Ergänzende Aussagen zum Status der Abteilungen im Verein): Erster Ergänzungsanteil: angenommen bei 2 Enthaltungen; Zweiter Ergänzungsanteil: angenommen bei 1 Enthaltung
- § 24–28: (Änderung der Nummerierung der Paragraphen und im §24): einstimmig angenommen

Top 10: Änderung der Delegiertenordnung

In § 3.3 der Delegiertenordnung wird der Satz „Mitglieder können nur in der Fachabteilung als Delegierte gewählt werden, die als Hauptabteilung im Mitgliedsausweis ausgewiesen ist.“ geändert in „Mitglieder können nur in der Fachabteilung als Delegierte gewählt werden, die als Hauptabteilung in der Mitgliederverwaltung angegeben ist.“ Die Änderung wird ohne Gegenstimmen bei einer Enthaltung beschlossen.

Top 11: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Die Mitgliederversammlung beauftragt den Vorstand, mit der Stadt Bonn konkrete Verhandlungen mit dem Ziel einer Übernahme des Frankenbades durch die SSF Bonn aufzunehmen. Dabei sollte nach Möglichkeit ein Vertrag abgeschlossen werden, der dem Verein langfristige Planungssicherheit und größtmöglichen Handlungsspielraum gewährt. (Ohne Gegenstimmen bei 3 Enthaltungen angenommen.)

Top 12: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

Top 13: Verschiedenes

Markus Tölzer schlägt vor, dass beim Bau neuer Toilettenanlagen im Stadion auch neue Umkleidekabinen gebaut werden sollten, um so die Kabinen der Turnhalle wieder zu entlasten.

Es wird lobend erwähnt, dass die defekten Schlüsselbänder an den Schließfächern im Schwimmbad erneuert wurden.

Andreas Menzel schlägt vor, Kooperationen mit anderen Schwimmvereinen anzustreben, um so neue Wasserzeiten zu erhalten. Michael Scharf weist allerdings darauf hin, dass die Umsetzung dieser Idee wenig Aussicht auf Erfolg hat, da andere Vereine auch keine freien Wasserzeiten zu vergeben haben.

Astrid Schramm (Protokollführerin)
 Michael Scharf (Vorsitzender)



sind oder sich in einer Ausbildung befinden, haben den Zahlerstatus „Erwachsene“. Jeder, der bis zum 31.01.2010 den aktuellen Ausweis (Schüler, Student, Azubi etc.) vorlegt, hat Anspruch auf die Differenz vom Erwachsenenbeitrag zum Jugendbeitrag. Man kann uns entweder die Kopie des Studenten/Schüler-Ausweises zuschicken oder kommt persönlich in der Geschäftsstelle vorbei und je nach Zahlweise wird der Betrag verrechnet bzw. ausgezahlt. Innerhalb einer Familienmitgliedschaft besteht auch die Möglichkeit für Schüler, Studenten, Azubi etc. unter Vorlage der entsprechenden Nachweise die Differenz ausgezahlt zu bekommen.

Teilnehmer unseres „Offenen Bewegungstreffs“ zählen ab Jahrgang 1950 und älter als „Senior“ und haben Anspruch auf den reduzierten Tarif, sowohl bei den Zehner- als auch den Jahreskarten.

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

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

Citylauf soll keine „Eintagsfliege“ bleiben

Erstmals seit 1995 wieder eine Laufveranstaltung in der Bonner Innenstadt – 400 Läufer am Start – Veranstalter planen schon für 2010

In jeder Hinsicht eine „runde Sache“ war der erstmals seit 1995 wieder ausgetragene Bonner City-Lauf: Der schnelle, zwei Kilometer lange Rundkurs in der Innenstadt bot Leistungssportlern und Freizeitläufern eine echte Herausforderung und den Veranstaltern, der Sport-Service-Bonn GmbH und der Triathlonabteilung der SSF Bonn, Gelegenheit, ihr Organisationstalent zu zeigen.

Nur eine Woche nach dem Münsterplatz-Festival wehten in der Stadt wieder die blau-roten Fahnen des Vereins; Läufer aus der Region waren eingeladen, sich über zehn Kilometer auf dem Rundkurs durch die Bonner Innenstadt zu messen. Sieger des Citylaufs wurde der Pole Maciek Miereczko: Der für LAZ Puma Siegburg startende Athlet war mit 33:36 Minuten der schnellste von rund 400 Läufern, die sich für die Veranstaltung gemeldet hatten.

In drei Läufen – aufgeteilt in Leistungsgruppen – hatte das Organisationsteam um Christoph Großkopf das Feld auf die Rundstrecke geschickt, wobei am Ende aber nur eine Gesamtwertung ermittelt wurde. Zweiter wurde Andreas Winterholler vom PSV Bonn,



der nach 33:53 Minuten ins Ziel kam. Thurid Buch vom Alfterer SC lief als erste Frau in 39:45 Minuten ins Ziel; bemerkenswert war aber auch die Leistung der 14-jährigen SSF-Triathletin Lena Velten, die die Strecke in 48:32 Minuten meisterte und bei den Damen in der Gruppe 1 des Citylaufs vorne war.

Trotz der nicht optimalen Wetterbedingungen hatten sich etwa 100 Läuferinnen und Läufer noch spontan zu einer Teilnahme entschlossen, und auch die Zuschauer ließen sich von den Schauern nicht abhalten und sorgten für eine stimmungsvolle Atmo-

sphäre auf dem Bonner Marktplatz, wo FDP-Chef Guido Westerwelle den Startschuss gab.

1994 und 1995 hatte es den Citylauf schon einmal gegeben; damals waren etliche Spitzenläufer und hunderte Ausdauersportler auf die Strecke gegangen. Gemeinsam mit Hans-Jürgen Hartmann, dem Leiter des Sport- und Bäderamtes, entwickelte SSF-Triathlontrainer Christoph Großkopf die Idee, nach 14 Jahren wieder eine solche Laufveranstaltung anzubieten. Und nach der erfolgreichen Wiederbelebung einer schönen Tradition soll der Bonner Citylauf keineswegs ein einmaliges Event bleiben – die Veranstalter zogen eine ausgesprochen zufriedene Bilanz und planen – gemeinsam mit dem Hauptsponsor Sportpartner – bereits für 2010. Auch der Vorsitzende der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, der sich unter die Läufer gemischt und einem „echten Fitness-Test“ unterzogen hatte, war begeistert: „Der Citylauf muss wieder zu einer festen Größe im sportlichen Terminkalender werden“, meinte Michael Scharf.

Weitere Infos unter www.citylauf-bonn.de.

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

am Donnerstag, den 28. Januar 2010, ab 19.30 Uhr im Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn Beuel

Tagesordnung

- TOP 1 Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2 Bericht des Vorstandes
- TOP 3 Ehrungen
- TOP 4 Entscheidung über Einzelvorhaben des Clubs
- TOP 5 Haushaltsplanung 2010
- TOP 6 Erhöhung der Mitgliedsbeiträge
- TOP 7 Anträge
- TOP 8 Verschiedenes

Anträge der Delegierten zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selber sind der Geschäftsstelle bis spätestens 07.01.2010 (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.

Wir bewegen die Region.



Ihr Mobilitätsdienstleister mit

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



Laufen in Bonn? Dann lauf' mit den SSF Bonn!



6 Termine an 4 Tagen
– alle Geschwindigkeiten

Montag (18.00 Uhr): „Active“-Lauftreff
Treffpunkt: Active Runningcenter, Kölnstraße 25

Dienstag (08.30 Uhr): „Guten Morgen“-Lauftreff
Treffpunkt: Sportpark Nord

Dienstag (19.00 Uhr): „Classic“-Lauftreff
Treffpunkt: Sportpark Nord

Donnerstag (08.30 Uhr): „Guten Morgen“-Lauftreff
Treffpunkt: Sportpark Nord

Donnerstag (19.00 Uhr): „Classic Plus“-Lauftreff
Treffpunkt: Fitnessraum Beuel

Sonntag (10.00 Uhr): „Je länger, je lieber“-Lauftreff
Treffpunkt: Fitnessraum Beuel

Anfängerkurse für Läufer finden regelmäßig parallel zu den Lauftreffs statt. Informationen hierzu und zu allen anderen Laufangeboten finden Sie im Internet und in der Geschäftsstelle der SSF Bonn.

www.ssf-bonn.de/laufen oder www.laufen-bei-den-ssf.de

Fit für den Marathon!

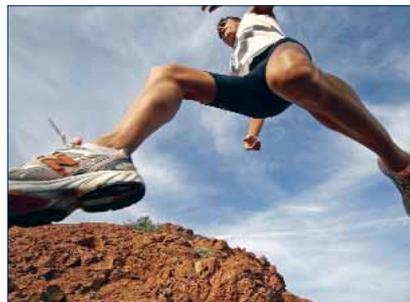
Mal ehrlich, welcher Läufer schafft 42 Kilometer schon aus dem Stand? Fit für diese Strecke kann man sich trotzdem machen:

Im Rahmen ihrer Laufangebote bieten die SSF Bonn im nächsten Jahr nämlich ein ganz besonderes Highlight – einen Vorbereitungskurs auf den Bonn-Marathon am 25. April.

Der 12 Wochen umfassende Kurs, der am 29. Oktober startet, beinhaltet eine Leis-

tungsdiagnostik, mehrere Vorträge zum Thema Marathon-training & Co. sowie Rahmenpläne für ein richtiges Training. Erfahrene Marathon-Läufer stehen als Trainer mit Rat und Tat zur Verfügung.

Die Kosten für diesen Kurs liegen für SSF-Mitglieder bei 119 Euro, für Nichtmitglieder des Vereins bei 139 Euro. Im Rahmen einer optimalen Vorbereitung können die Kursteilnehmer ein Skinfit-Funktions-Shirt bestellen.



Weitere Informationen und die Anmeldung gibt es auf der SSF-Internetseite (www.ssf-bonn.de/sp_arten/laufen.php) oder direkt unter www.laufen-bei-den-ssf.de.

www.sleeping-art.de

Sleeping Art SCHLAFKONZEPTE

Bonns beste Betten!

Schlafen à la Carte
KREMAT

SWISSFLEX
the art of sleeping

SSF PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

Bettssysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring

Sleeping Art Obnernerstr. 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

Hohe Messlatte

Erfolgsserie soll auch in der Saison 2009/2010 weitergehen



Neu und engagiert bei den SSF: Katrin-Heider, Felix Heider sowie Lisa und Denise Gruhn (v.l.n.r.)

Gut gelaunt und sichtlich erholt kehrten Mitte August die Schwimmer zum Trainingsauftakt in den Sportpark Nord zurück. Da die abgelaufene Saison mehr als erfolgreich war, liegt die Messlatte in diesem Jahr etwas höher. Vor allem vier Ziele haben sich Trainer und Abteilungslei-

tung gesetzt: die Etablierung weiterer Athleten in der jeweiligen Jahrgangsspitze, die weitere Verbesserung des Umfeldes für den Leistungssport bei den SSF Bonn, der Aufbau einer C-Jugend Mannschaft sowie eine verstärkte Sichtung und Förderung der Kinder unter acht Jahren.

Zu Beginn einer neuen Saison müssen sich Aktive und Trainer auf so manche Neuerung einstellen, und es dauert immer einige Tage, bis der Trainingsbetrieb wieder ruhig läuft. Auf Grundlage des Gruppen- und Mannschaftskonzeptes 2009/2010 wurden die Mannschaften, besonders im Bereich der TG3 bis TG5 neu eingeteilt und auch Trainingszeiten verschoben, und zudem gab es einige Veränderungen innerhalb der Abteilung.

Uwe Werkhausen trainiert die TG2

Uwe Werkhausen hat mit Beginn der Saison die Betreuung der TG2 übernommen; er ist ein SSF-Urgestein. Als Aktiver ist er viele Jahre für die SSF Bonn geschwommen, in dieser Zeit erreichte er zahlreiche Treppchenplätze bei den Deutschen Jahrgangsmeisterschaften und war an mehreren deutschen Staffelrekorden beteiligt. Nach dem Abitur führte ihn sein Weg zunächst nach Süddeutschland, wo er lange Zeit als Nachwuchstrainer tätig war und seine Trainer A-Lizenz erwarb. 1998 kehrte er nach Bonn zurück und war bis Ende 2004 Cheftrainer. In dieser Zeit wurde der Aufstieg der 1. Damen-Mannschaft in die 1. Bundesliga geschafft,

Christiane Vendel wurde mehrfach Deutsche Jahrgangsmeisterin und gelang der Sprung zu den Jugend-Europameisterschaften (JEM), Lara Heinz schaffte mit seiner Unterstützung für Luxemburg 2004 den Sprung zu den Olympischen Spielen. Mit der TG2 nun hat Uwe Werkhausen 21 ganz junge Aktive übernommen, und mit dem nötigen Trainingsfleiß und Uwes Erfahrung werden diese Kinder sicherlich in ein bis zwei Jahren ganz deutlich auf sich aufmerksam machen.

Neue Gesichter in der TG1

Herzlich willkommen heißt die Abteilung auch die neuen Gesichter in der TG1: Denise und Lisa Gruhn sowie Katrin und Felix Heider (siehe Foto). Felix ist aus Bergisch Gladbach zu den SSF gekommen, die drei Mädchen schwammen bislang für den SV Rhenania Köln. Mit ihrer Fröhlichkeit und positiven Trainingseinstellung sind sie eine große Bereicherung für die TG1.

Mit wissenschaftlicher Unterstützung von Dr. A. Vassiliadis erstellte Cheftrainer Stefan Koch ein Trainings- und Wettkampfprogramm für die neue Saison. Die Schwimmer der 1. Mannschaft führen über jeden Trainingskilometer und Wettkampf genau Tagebuch. Erste Wettkämpfe zeigen, dass Aktive und Trainer auf dem richtigen Weg sind, denn die gezeigten Leistungen lagen deutlich über denen zum Saisonstart 2008/2009. Insgesamt waren die Schwimmer auf 5 Wettkämpfen schon 878-mal am Start, wobei mehr als 400 Bestzeiten erzielt wurden.

Sprung in den Bundes- und Landeskader

Mit Cornelia Bauer (C-Kader), Rebecca Heinen (D/C Kader) und Joseph Kleindl (S-Kader Freiwasser) haben drei Aktive den Sprung in die Bundeskader geschafft. Der Schwimmverband NRW hat seine Kaderbildung komplett umgestellt, d.h. die alten D4/D5 Kader wurden von einem Bezirkskader abgelöst und die Anzahl der Kaderaktiven auf 90 Aktive begrenzt. Im NRW-Bezirkskader sind von den SSF 11 Aktive

Rein ins Becken!

Seepferdchen-Intensivkurs wieder ein voller Erfolg

Mit Beginn der Herbstferien wurde auch in diesem Jahr ein zweiwöchiger Intensivkurs der Seepferdchen angeboten, in dem die Kinder lernten, sich aus eigener Kraft über Wasser zu halten und auf dem Rücken liegend eine Strecke von 25 Metern zu schwimmen.

Zum Auftakt wurden rund 50 motivierte Schwimmbegister vom stellvertretenden Abteilungsleiter der Schwimmabteilung begrüßt. Leiterin der insgesamt drei Kurse war Sepideh Mahrokh, die neben den anderen Übungsleitern im Dauereinsatz war und nicht müde wurde, sich der Kinder einzeln anzunehmen, um sie an ihr Ziel zu bringen – dem Erhalt des Seepferdchen-Abzeichens.

Mit Eifer wurde Sepideh dabei von Johanna Schäfer, Sarah Mahrokh, Kersten Palmer und Mark Wegrzyk unterstützt. Das Übungsleiterteam, das zeitweise durch die überaus erfahrenen Yegan Talabi-Mahrokh und Marianne Funken-Wolf komplettiert wurde, führte die Kinder mit einem derartigen Erfolg an das Element Wasser heran, dass am Ende der Ferien fast alle Kinder einen Seepferdchenaufnäher und die dazugehörige Urkunde erhielten – ein voller Erfolg für Eltern, Kinder und die SSF Bonn.

Alle Kinder erhielten zum Abschluss noch ein kleines Präsent für die tollen, aber auch anstrengenden zwei Wochen, während die Übungsleiter die vergangenen Tage bei einem wohlverdienten gemeinsamen Kaffeetrinken ausklingen ließen.

Julia Reichwald

vertreten, im D1/D2 Kader 10 Aktive und schließlich im SBM Kader 28 Aktive.

Wieder im Netz

Sebastian Höfer hat nach den Sommerferien die Aufgaben von André Bartnick übernommen. An den beiden hat es aber nicht gelegen, dass es so lange gedauert hat, bis die Homepage wieder im neuen Glanz erscheinen konnte. Leider hat der Internetanbieter viele Arbeitstage benötigt, um den Wechsel zu vollziehen. Wie gewohnt können sie unter www.ssf-bonn-schwimmen.com alle Informationen rund um die Schwimmabteilung erfahren.

Von wegen Ferien ...

Alle Aktiven haben sich in den Herbstferien bereits fleißig auf die neue Saison vorbereitet: Für die TG1, die TG2 und die VG1 standen die Ferien unter dem Motto Training, Training und nochmals Training. Die TG2 reiste in der ersten Ferienwoche nach Bremerhaven, alle anderen Mannschaf-

ten trainierten im Sportpark Nord. In Norddeutschland absolvierte die TG1 insgesamt 27 Trainingseinheiten mit einer durchschnittlichen Dauer von zwei Stunden. Am Ende der Ferien stand dann noch ein Wettkampfwochenende auf dem Programm.

Höhepunkte der Winter-Saison

Höhepunkte der Winter-Saison sind im November und Dezember die Deutschen Mannschaftsmeisterschaften und die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften. Bei der DMS hat die Damen-Mannschaft Außenseiterchancen, den Aufstieg in die 1. Bundesliga zu schaffen. Für die Herren lautet das Ziel, einen Platz im vorderen Mittelfeld zu erreichen. Die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften werden nur in der offenen Wertung durchgeführt und es wird für die jungen Aktiven sehr schwierig sein, die A- oder B-Finale zu erreichen. Dennoch sollen sie lernen, ihre optimale Leistung abzurufen. Ute Pilger

Internationales SSF-Meeting

Bereits zum 11. Mal findet vom 19. bis 21. Februar 2010 das Internationale Jugendschwimmfest in Bonn statt. Viele Vereine aus dem europäischen Umland haben bereits ihr Kommen angekündigt und so wird es wieder Nachwuchssport auf höchstem Niveau geben.

Im Jahr 2009 wurden nicht weniger als 14 Meeting-Rekorde verbessert. Einige der jungen Sportler starteten später bei den Jugend-Europameisterschaften in Prag, für Deutschland waren dies Niels Röttgers, Lena Rathzack und die Bonnerin Cornelia Bauer.

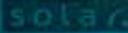
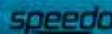
Besonders die Trainer sind von der hervorragenden technischen Ausstattung begeistert. So erhielt 2009 jeder Trainer Unterwasseraufnahmen seiner Schützlinge, um diese zu Hause in Ruhe auszuwerten. Dies und die guten sportlichen Leistungen der Aktiven haben dazu beigetragen dass die Veranstaltung 2010 erstmals in den LEN-Wettkampfkalendar aufgenommen wurde.

Nähere Informationen und auch einen Bericht über die Tradition Internationaler Schwimmwettkämpfe in Bonn finden sie unter www.ssf-jugendmeeting.eu

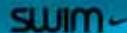



www.sport-vossen.de online abtauchen







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.

Mo-Mi und Fr 10-12 Uhr und 16-18 Uhr, Do 10-18 Uhr, Sa 10-12 Uhr und gerne nach Terminabsprache.
Termine für den Vereinsverkauf bei den SSF Bonn sind:
Mittwoch 02.12.2009 • Mittwoch 06.01.2010 • Mittwoch 03.02.2010, von 15.00 - 20.00 Uhr

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



Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Kanu-Abteilung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Freitag, dem 22. Januar 2010, ab 19.00 Uhr im Restaurant „Brasserie“ im Sportpark Nord.

Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- TOP 2: Wahl des Protokollführers
- TOP 3: Feststellung der Beschlussfähigkeit und Annahme der Tagesordnung
- TOP 4: Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung
- TOP 5: Ergebnisse des Sportjahres 2009
- TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 7: Wahlen (Abteilungsleiter, ggf. stellvertretender Abteilungsleiter, falls der bisherige zum neuen Abteilungsleiter gewählt worden sein sollte, Kassenwart, Schriftführer)
- TOP 8: Vorschau auf das Fahrtenprogramm 2010
- TOP 9: Einigung über Kommunikationswege innerhalb der Abteilung
- TOP 10: Anträge
- TOP 11: Verschiedenes

Anträge sind bis spätestens 14. Januar 2010 schriftlich bei der SSF-Geschäftsstelle, Abteilungsleitung Kanu (Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn) einzureichen.

Bitte vormerken

Folgende Termine sollten sich die Mitglieder der Kanu-Abteilung schon einmal vormerken:

Die **Weihnachtsfeier** findet am 9. Dezember ab 19 Uhr im Weinhaus Lichtenberg in Oberdollendorf statt – Anmeldungen bitte bei Walter Düren einreichen!

Zu einem ersten **Film- und Dia-Abend** trifft sich die Abteilung am Mittwoch, dem 13. Januar 2010, im Multifunktionsraum des Bootshauses. Nähere Infos unter <http://kanu-ssf-bonn.de>.

Am selben Ort ist ein zweiter **Film- und Dia-Abend** für Mittwoch, den 24. Februar 2010, geplant.

Dezember-Aktion mit tollen Schnäppchen im SSF Shop

(auf der letzten Seite)
Gültig vom 01.-31.12.09

ACTIVE RUNNING-CENTER BONN
Running • Walking • Triathlon

Der Laufexperte für Bonn

10% Nachlass für alle Mitglieder des SSF Bonn!*

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

Mizuno Brooks Asics Saucony
Zoot New Balance Lunge 2XU
CEP Laufstoff Gore RunningWear
Icebreaker Aquashpere Hono
Salmish TexWrightSocks K-Socks
Squeazy UltraSports

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

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

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



10%* für SSF Mitglieder

SPORTLER APOTHEKE
powered by URSAPHARM

Rochus Apotheke, Rochusstr. 249, BN Duisdorf
Kosmos Apotheke, Rochusstr. 180, BN Duisdorf

Einhorn Apotheke, Poststr. 34, Bonn Zentrum

Adler Apotheke, Kaiserstr. 126, Siegburg

* auf Freiwahlartikel und rezeptfreie Arzneimittel





Faszination & Abenteuer pur

Sonderkurs Nachttauchen – ein Ausbildungserfolg

Die Welt unter Wasser, so meint man, ist für Taucher doch eine durchaus bekannte Welt. Bei Nacht abzutauchen aber heißt, diese so faszinierende Welt noch einmal ganz neu zu entdecken und mit anderen Augen zu betrachten.

Nachttauchen ist Spannung, Abenteuer und Faszination pur! Und dieser Faszination stellten sich im September die drei Vereinstaucher Jennifer Walgenbach, Nicole Klein und Christian Hensmann, um sich beim frisch gebackenen Tauchlehrer Jochen Müller-

Georgé das dafür notwendige Fachwissen anzueignen. In lockerer, aber professioneller Weise wurden die vom VDST definierten Inhalte und Richtlinien von Jochen im Theorieunterricht gelehrt. Am selben Abend noch ging es dann an den aus vielen Tauchgängen bekannten Fühlinger See in Köln. Nach einem ausführlichen Briefing bereitete sich die Tauchgruppe während der einsetzenden Dämmerung vor, um begleitet vom Lichtschein ihrer Lampen einen Ausflug in den Uferbereich des Sees zu unternehmen. Und es ist er-

staunlich, wie viel Leben nachts in Seen herrscht: Hecht und Aal beginnen nun zu jagen, auch Flusskrebse werden aktiv und kommen hervor – die Nacht erwartet den Menschen mit ganz besonderem Reiz, über wie unter Wasser.

Bestandteil des Spezialkurses Nachttauchen war ein zweiter Nachttauchgang, der am Folgetag in gänzlich dunkler Umgebung durchgeführt wurde. Auch hier agierten Tauchlehrer und Schüler in gewohnt ruhiger Weise und wurden wieder mit einem schönen Erlebnis belohnt.

Durch das Mitführen unterschiedlicher Lampen konnten zudem deren Eigenschaften und Wirkungen begutachtet werden. So wurde der Sonderkurs „Nachttauchen“ für alle ein Erfolgserlebnis und jeder – Lehrer wie Teilnehmer – konnte wertvolle Erfahrungen sammeln und seinen künftigen Brevets einen Schritt näher kommen.

Direkte Anwendung findet das Erlernte bei den regelmäßig durchgeführten Feierabendtauchgängen des wöchentlichen Tauchtreffs, da diese witterungsbedingt nun zu Nachttauchgängen werden. Wie gut, dass drei weitere Kursteilnehmer nun wissen, wie diese sicher zu gestalten sind. Christian Hensmann

Urlaubsfeeling unter Wasser

Hollandfahrt führte Taucher nach Scharendijke

Scharendijke auf Schouwen-Duiveland war das Ziel der diesjährigen Hollandfahrt für fünf Glaukos-Vereinstaucher. Für Jennifer Walgenbach, Miriam Fellner, Holger Lehmann, Georg Osterfeld und Christian Hensmann standen bei diesem Wochenendausflug zunächst zwei

Tauchgänge im eigens ausgewiesenen Tauchgebiet Scharendijke auf dem Programm.

Nach einem Briefing und dem Umziehen ging es bei herrlichem Sonnenschein und der obligatorischen „steifen Brise“ an der Nordsee ins aufgewühlte Wasser, das durch einen Damm von der rauen



Veranstaltungstermine 2010 der STA - Glaukos

21. Februar 2010	Brunch
16. April 2010	Jahreshauptversammlung
18. April 2010	Antauchen
2.-6. Juni 2010	Kleine Vereins- und Ausbildungsfahrt nach Den Osse, Holland (eigene Anreise)
3.-4. Juli 2010	Sommerfest
4. Sept. 2010	Münsterplatzfestival (Anmeldung für die neuen Tauchkurse CMAS *, **, *** 2010-2011)
24. Oktober 2010	Abtauchen

In der Planung: Die Termine zu den Spezialkursen Orientierung, Gruppenführung und Nachttauchen werden rechtzeitig bekannt gegeben. Wahrscheinlich im November 2010 wird ein Einsteigerkurs in die digitale Unterwasserfotografie angeboten.

Kontakt zur Abteilungsleitung für Anregungen und Fragen, Adressenänderungen o.ä. über die E-mail-Adresse info@glaukos-bonn.de

Nordsee getrennt ist und mit 18 Grad schön warm war. Leider spendierte Neptun keine großen Sichtweiten und so beließ es die Tauchgruppe beim Beobachten der vielen Krebse und Hummer, die den Meeresboden bevölkerten. Anschließend wurden die Flaschen an einer Do-It-Yourself-Münzkompressoranlage gefüllt – 400 Liter für 50 Cent, welches ein Vergleich mit Autotankstellen!

Dank Ferienwohnung in Renesse und des herrlichen Spätsommerwetters kam sogar echtes Urlaubsgefühl auf, das man am nächsten Tag im Oostvoornse Meer in einem Unterwasser-Funpark auslebte. Auto- und Schiffswracks

galt es dort zu entdecken, in eigens dazu versenkten Röhren die eigenen Tarriefähigkeiten unter den prüfenden Augen vieler Krebse und Langusten zu testen sowie durch Ringe möglichst berührungsfrei hindurch zu tauchen. Spaß ist hier garantiert, zumal die Wege zu den Attraktionen durch Autoreifen im Boden gepflastert sind – ein Verirren ist kaum möglich. Ein herzhaftes Pfannkuchenessen am Strandcafé diente als Stärkung für den Rückweg nach Bonn, auf dem sich alle Taucher einig waren: Nächstes Jahr geht es wieder nach Holland – gerne auch mit mehr Teilnehmern.

Christian Hensmann



„Hobymäßig“ Vereinsmeister

Überraschend konnte sich Christoph Nussbaum bei den diesjährigen Tischtennis-Vereinsmeisterschaften der Hobby-Spieler den Titel sichern. Nachdem er im Halbfinale in einem spannenden Spiel Titelverteidiger Michael Lücke aus dem Rennen warf, kam auch Peter Hardt im Finale nicht gegen das Abwehr-Bollwerk von Nussbaum an. Christoph Nussbaum siegte 12:10, 11:7, 11:7. Dritter wurde im „kleinen Finale“ Frank Knüttel durch einen 3:1-Erfolg gegen Michael Lücke.

Wie üblich wurden die Vereinsmeisterschaften der Hobby-Spieler an einem Trainings-

abend ausgetragen. Die Beteiligung war mit 20 Sportlern riesig, aber leider waren sowohl die Senioren als auch die Damen deutlich unterrepräsentiert. Besonders spannend verliefen die beiden Halbfinale bei den Männern. Peter Hardt hatte seine liebe Mühe, sich mit 11:8, 9:11, 5:11, 11:4 und 11:6 gegen Frank Knüttel durchzusetzen, und noch spannender machte es Christoph Nussbaum gegen Titelverteidiger Michael Lücke: Beim knappen 11:9, 11:4, 8:11, 7:11, 11:9 nutzte Nussbaum erst den vierten Matchball zum Finalinzug.

Im Spiel um den 3. Platz konnte sich Frank Knüttel mit

11:7, 4:11, 11:5, 11:6 gegen Michael Lücke durchsetzen, und überraschend deutlich verlief das Finale. War der erste Satz zwischen Peter Hardt und Christoph Nussbaum noch hart umkämpft, machte Christoph schließlich mit 12:10, 11:7, 11:7 „kurzen Prozess“ und wurde erstmals Vereinsmeister.

In der Doppel-Konkurrenz mussten Peter Hardt und Ulli Kessler ein Vorspiel absolvieren. Was aber anscheinend ganz hilfreich war, denn die beiden spielten sich hervorragend ein und gaben bis zum Finale keinen Satz ab. Dort trafen sie auf Mario Blumetti / Thomas Glagow, die ebenfalls



durch zwei 2:0-Erfolge das Finale erreicht hatten. Vereinsmeister wurden schließlich Peter Hardt / Ulli Kessler durch einen 11:6, 11:9-Erfolg. Allen Siegern und Platzierten herzlichen Glückwunsch.

Jörg Brinkmann

Bezirksmeisterschaften mit Bonner Beteiligung

Bei den Bezirksmeisterschaften der Schüler B stellten die SSF Bonn mit vier Teilnehmern die Mehrzahl der Sportler aus dem Kreis Bonn, und dass diese letztlich auch mit sportlichen Erfolgen aufwarten konnten, macht die Meisterschaften umso wertvoller.

Schüler B

In der Gruppenphase konnte sich Michael Himmel als Gruppenzweiter durchsetzen, gewann Benjamin Ho in seiner Gruppe souverän und gelang gleiches seinem Bruder Felix

sogar ohne Satzverlust. Kushale Fernando komplettierte den Erfolg des SSF-Quartetts und zog als Gruppenzweiter in die Hauptrunde ein. Dort mussten Kushale und Himmel recht schnell die Segel streichen, während Felix Ho es noch unter die letzten 16 schaffte, wo für ihn bei einem unglücklichen 9:11, 15:17, 9:11 gegen Jonas Bey (TTC Eilendorf) das Aus kam. Benjamin Ho hatte zunächst ein Freilos und zog mit zwei Siegen ins Halbfinale ein, wo er sich erstaunlich souverän mit 11:5, 11:7, 12:10 gegen

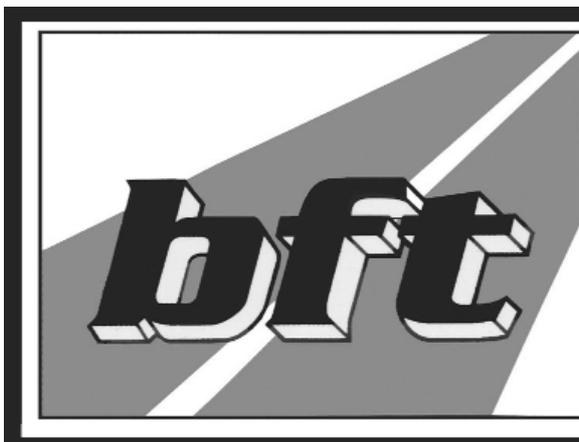
Nikola Kljajic-Peric durchsetzte. Der ganz große Wurf gelang ihm allerdings nicht mehr – im Finale unterlag Benjamin dem favorisierten Robert Pal (TTC indeland Jülich) mit 11:9, 7:11, 6:11, 6:11.

Im Doppel kam für Felix Ho und Michael Himmel leider das sofortige Aus, während Kushale Fernando mit seinem Partner Thomas Widowski (TuRa Oberdrees) sogar ins Halbfinale einziehen konnte. Dort war dann aber gegen Julius Greifenberg / Nils Fröhling (1. FC Köln / SC Pulheim) Endstation. Benjamin

Ho dagegen konnte sich mit seinem Partner Stevan Kljajic-Peric (TTC indeland Jülich) gute Chancen ausrechnen: Nach einem Freilos in der ersten Runde und einem Sieg gegen Lennart Abends / Max Münsterkötter (TV Neunkirchen) erreichten sie das Halbfinale, verloren dort jedoch gegen die späteren Turniersieger Jonas Langer / Martin Schlett (TuRa Oberdrees).

Schüler A

Deutlich höher hingen die Trauben in der Schüler-A-Klasse, in der Christian Hacker und Benjamin Ho vom Kreis nomi-



TANKEN & MEHR





Heimspiele

Sa, 16.01.2010, 15.00 Uhr:	SSF Bonn 1. Jugend – Mettmann Sport
Sa, 16.01.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – TTG Vogelsang
Sa, 23.01.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Damen – DJK BW Friesdorf
Sa, 30.01.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – TV Sürth
Sa, 06.02.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – Pulheimer SC
Sa, 20.02.2010, 15.00 Uhr:	SSF Bonn 1. Jugend – TuS Meinerzhagen
Sa, 20.02.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Damen – TTC BW Alfter
Sa, 27.02.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – TTC Duisdorf
Sa, 06.03.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – DJK BW Friesdorf 2
Sa, 13.03.2010, 15.00 Uhr:	SSF Bonn 1. Jugend – DJK Unitas Langenfeld
Sa, 20.03.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – Fortuna Bonn 3
Sa, 27.03.2010, 18.30 Uhr:	SSF Bonn 1. Herren – Fortuna Bonn

Aktive Senioren



Regelmäßig, Woche für Woche, stehen wir an den grünen Platten, um uns mit unserem Hobby geistig und körperlich fit zu halten. Wir, das sind gut zwei Dutzend Seniorinnen und Senioren zwischen 60 und 80, die unter der fachlichen Leitung von Wolfgang Hinze und aufgeteilt in zwei Gruppen dienstags von 15 bis 17 Uhr in der Turnhalle des Heinrich-Hertz-Kollegs und donnerstags zur gleichen Zeit im Sportpark Nord die weiße Celluloid-Kugel übers Netz jagen. Getreu dem Motto „Jeder gegen Jeden“ spielen wir sowohl in reinen als auch in gemischten Einzeln und Doppeln – egal in welcher Kombination, es kommt richtig Freude auf, wenn eine gelungene Aktion erfolgreich abgeschlossen wird. Bleibt noch zu erwähnen, dass beide Gruppen hoffen, dass Übungsleiter Wolfgang nach erfolgreicher Knie-Transplantation und anschließender Reha die Geselligkeit kaum erwarten kann ...

Franz Rübenach



32 war dann aber für beide schon Endstation.

Im Doppel konnten Christian und Benjamin nach einem Freilos zumindest eine Teilrevanche einfahren und besiegten Florian Meyer / Lukas Dinkelbach (TTC Bärbroich / TV Dellbrück), bevor im Viertelfinale gegen die Topgesetzten Alexander Hilbert / Tobias Streit (TV Düren / SC Pulheim) das Maximum erreicht war. Auch ohne vordere Platzierungen aber haben die beiden die Vereinsfarben hervorragend vertreten – ihnen und allen Platzierten deshalb einen herzlichen Glückwunsch! Jörg Brinkmann

niert wurden. Nach einem 3:1-Erfolg gegen Max Ortega (TTC Aggertal) musste Christian sich Robert Pal (TTC Indeland Jülich) zwar geschlagen geben, kam gegen Henning Schäfer (TTC Bürrig) aber zu einem kampflosen Sieg und erreichte so die Hauptrunde. Für Benjamin Ho reichte es mit zwei 3:0-Erfolgen und einer Niederlage ebenfalls zur Hauptrunde; unter den letzten

Immer eine Freie in Ihrer Nähe!

3. Bonner Kyudo-Wochenende

Am 10. und 11. Oktober gehörte die Halle im Sportpark Nord den Bonner Kyudoka für das 3. Bonner Kyudo-Wochenende. An diesen beiden Tagen fanden ein NRW-Landeslehrgang für Prüfungen bis zum 1. Kyu sowie der 3. Bonner Vereinswettbewerb „Kitty-Cup“ statt. Geleitet wurden die beiden Veranstaltungen von

Sven Zimmermann, Renshi 6. Dan, Gründer der Bonner Kyudo-Gruppe und Zweiter Vorsitzender des Landesverbandes NRW. Die zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den beiden Tagen kamen aus ganz NRW, Hessen, Niedersachsen und Berlin nach Bonn. Hier einige Impressionen vom japanischen Bogen schießen...

Der Zielbereich, auf Japanisch „azuchi“, mit den Zielscheiben „mato“, 36 cm Durchmesser, 28 Meter vom Schützen entfernt. Hier holen die Teilnehmer nach einem Durchgang die Pfeile.



Kurz vor dem Abschuss muss alles stimmen. Der Wangenkontakt stabilisiert jetzt die Position des Pfeiles, für den Abschussimpuls bleibt der Schützin nur ein Sekundenbruchteil.



Lohn der Mühe, die Gewinner des 3. Bonner Kitty-Cups: Darlene Maringer (3. Platz), Joachim Rothermundt (1. Platz), Günther Dauner (2. Platz) mit den begehrten Trophäen.



Frauen und Männer bestreiten Wettkämpfe gemeinsam. Beim japanischen Bogenschießen kommt es nicht auf Muskelkraft an, sondern auf feine Körperbeherrschung und Konzentration.

Fotos: Siegfried Schwarz

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



Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Karate und Kendo

am Montag, dem 21. Dezember 2009, ab ca. 20.30 Uhr im Sportpark Nord im „Roten Salon“, im Sportpark Nord (Kölnstraße 250).

Tagesordnung

- Top 1:** Kassenbericht
- Top 2:** Entlastung der Abteilungsleitung
- Top 3:** Neuwahl der Abteilungsleitung
- Top 4:** Bericht Aktivitäten 2009
- Top 5:** Planung Aktivitäten 2010
- Top 6:** Sonstiges

Im Anschluss an die Versammlung ist ein gemütliches Beisammensein geplant. Fragen zum Ablauf und Ergänzungen zur Tagesordnung nimmt die Abteilungsleitung gerne entgegen.

Burkhard Pahde

„Kuscheltiere“ nicht zu schlagen

SSF-Judoka lassen sich Sieg beim Freundschaftsturnier nicht nehmen

Les jamais doux doudous, mit euch möchte ich aber auch nicht kuscheln!“ ertönte es beim Freundschaftsturnier des Beueler Judo-Clubs für die Mädchen und Jungen der U11 über's Mikro. Nicht ohne Grund, denn übersetzen lässt sich der Team-Name, unter dem die SSF-Judoka starteten, mit „die niemals

weichen Kuscheltiere“. Und die „doudous“ machten ihrem Namen alle Ehre – Resultate wie 8:2 oder 9:1 waren für sie Programm.

Nach der Waage wurde noch schnell ein zweites Team mit dem für den Ausrichter unaussprechlichen Namen „die Judoarchäolügenialkohöllischen Meister“ gebildet und zwei Judoka an den GJC und Bornheimer Judo-Club ausgeliehen, damit auch alle einmal antreten konnten.

International erfolgreich

Maxime Junghänel erkämpft Silber bei den „Warsaw Open“ und in Zakopane

Als einer der wenigen deutschen Judoka konnte er die Phalanx der Osteuropäer durchbrechen: Maxime Junghänel errang bei den „Warsaw Open“ die Silbermedaille in der Gewichtsklasse -55kg. Auch beim internationalen Turnier in Zakopane kämpfte sich der 13-Jährige (wenn auch eine Gewichtsklasse höher -60kg,) souverän ins Finale vor und belegte am Ende Platz 2.

Ebenso wie Gabriel Berg gehörte Junghänel zur U15-Auswahlmannschaft des nordrhein-westfälischen Judoverbandes (NWJV), die bei den Warsaw Open insgesamt sechs Medaillen erkämpfen konnte – einen ersten, zwei zweite und drei dritte Plätze.

Hinter Dynamo Judokan aus der Ukraine belegte das NWJV-Team den zweiten Platz im Medaillenspiegel. Im Anschluss an das Turnier reisten beide mit dem NWJV nach Zakopane zu einem internationalen Trainingslager.

Dort erreichte die Mannschaft des NWJV in der Medaillenwertung Rang 1 und bekam eine vergoldete Axt überreicht. Ob diese Trophäe durch die Sicherungsvorkehrungen der polnischen Fluggesellschaft gekommen ist? Yamina Bouchibane

Mehr dazu im Internet unter: www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2009/sep/0926p.htm sowie www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2009/okt/1003p.htm

Aus SSF-Sicht waren die Ergebnisse ausgesprochen erfreulich: Bei den „Judoarchäolügenialkohöllischen Meistern“ gingen zwar nur sechs Kämpfer an den Start, doch konnte am Ende Rang 7 erreicht werden. Ganz und gar nicht kuschelig auch die „doudous“: Sie besiegten die Teams aus Godesberg und Leverkusen, gewannen gegen die „Hennefer-Bulls“ und die Mannschaft der Beueler und fetten im Finale schließlich die Judoka des PSV Bonn mit 7:2 von der Matte. Platz 1 für das SSF-Team. Yamina Bouchibane



KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.

CARDS

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

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

novo.de





Spannende Kämpfe, knappe Entscheidungen

Westdeutsche Mannschaftsmeisterschaften: Platz 3 für Bonner Judokas

Spannende Kämpfe zeigten die Bonner Judoka bei den Westdeutschen Mannschaftsmeisterschaften der Altersklasse U14 – belohnt wurden die aus Judokas der SSF Bonn und des Beueler Judo-Clubs zusammengestellten Teams jeweils mit dem 3. Platz.

Mit einem Sieg bei den Bezirksmeisterschaften hatten sich die Mädchen der Kampfgemeinschaft SSF Bonn/1. BJC für „die Westdeutsche“ in Leverkusen qualifiziert, wo sie sich zum Auftakt mit 4:2 gegen das Team des PSV Duisburg durchsetzten. Ein 5:3-Sieg gegen die Mädchen aus Stella Bevergen brachte den Einzug ins Halbfinale, wo es dann richtig spannend wurde. Nach drei Kämpfen führte die KG gegen die Sport-Union Wittene-Annem mit 3:0, doch dann punkteten die Wittener und holten sich in den restlichen fünf Kämpfen den Sieg. In der Begegnung gegen Titelverteidiger Bayer 05 Leverkusen zeigte die KG SSF/BJC eine starke Leistung und enormen Siegeswillen – mit 5:3 gelang



den Bonner Mädels eine kleine Sensation: Als einzige Mannschaft des Bezirks Köln konnten sie mit Rang 3 einen Platz auf dem Treppchen erringen.

Für die Mannschaft kämpften: Kim Heimes, Katharina Wigger, Alissa Jagenlauf, Cara Junghänel, Hannah Zigelski und Tabea Reul (alle SSF Bonn) sowie Nathalie Passon, Romy-Lia Amelung und Roxana Conradus (1. Beueler Judo-Club).

Knappe Entscheidung bei den Jungs

Einen Tag zuvor hatten die Jungs (ebenfalls als Kampfgemeinschaft SSF Bonn / 1. Godesberger JC) ihre Kämpfe zu

absolvieren; sie hatten sich mit einem 3. Platz bei den Bezirksmeisterschaften für das Turnier qualifiziert.

In der ersten Runde besiegten sie die Mannschaft aus Holzwickede mit 5:2, mussten sich gegen Titelverteidiger Sport-Union Wittene-Annem nach acht spannenden Begegnungen jedoch mit einem 4:4-Unentschieden zufriedener geben. Das Reglement sieht in diesem Fall eine Wiederholung von drei auszulosenen Gewichtsklassen vor. Leider unterlagen die Bonner am Ende mit 5:6 und mussten in die Trostrunde. Dort gab es einen Sieg über die KG Wülfrath / Remscheid



(4:3) und wiederholte sich das Ergebnis vom Vorkampf – gegen Mönchengladbach kam man über ein 4:4 nicht hinaus, doch konnten die Bonner die Wiederholungskämpfe dieses Mal 6:5 für sich entscheiden. Im „kleinen Finale“ schließlich besiegten sie das Team aus Hennef mit 4:3 und erkämpften sich damit den 3. Platz auf dem Treppchen.

Für die Mannschaft kämpften: Mohamed Kochih, Fewo Nett und Lucas Leibnitz (SSF Bonn), Jens Habermann, Robert Völker, Falk Petersilka, Benjamin Wolf, Dennis und Marvin Ledermann sowie Kai Westphalen (1. Godesberger JC). Yamina Bouchibane

Gold in der Gewichtsklasse -36kg erkämpfte sich Carla Junghänel bei den Mitte September in Setterich ausgetragenen Jahrgangsmesterschaften auf Bezirksebene.

Ergebnisse unter: www.nwjjv.de/blitzinfo/bezirke/dateien/Ergebnisliste_u12w.pdf

Siegreich in der Landesliga

In Ermangelung einer eigenen Frauenmannschaft verstärkt SSF-Kämpferin Karolina Arian die Landesliga-Mannschaft des JC Hennef. Wie stark die erst 16-Jährige ist, bewies sie gleich am ersten Kampftag in Hennef, bei dem sie alle ihre Kämpfe in der Gewichtsklasse -52kg gewann: Gegen Starterinnen aus Leverkusen, Holten und

Essen. In der Gesamtwertung musste sich der JC Hennef diesen Teams dennoch geschlagen geben.

Ergebnisse unter: www.nwjjv.de/index.php?mf=ligen/liga.php&liga=lal_F-RHEIN&jahr=2009

Erfolgreich beim LoT in Duisburg

Zwei 5. Plätze errangen Starter des jüngsten Turnierjahrgangs: Lucas Leibnitz (-81 kg) und Lukas Grönwald (-73 kg) von den SSF Bonn. Beide U14-Kämpfer hatten beim Landesoffenen (U16-)Turnier in Duisburg (LoT) die Chance genutzt, vom Landestrainer für die nächste Altersklasse der U17 gesichtet zu werden.

Noch erfolgreicher waren die SSF-Judoka einen Tag später beim LoT der Jahrgän-

Wettkampf-Splitter

Gold für Cara Junghänel

ge 1999-1997. Mohamed Kochih bestach in der Gewichtsklasse -34kg durch seine variablen Techniken und sicherte sich souverän Platz 1. Die erst 10-jährige Naima Günther, die eigentlich noch in der U11 kämpft, erreichte in der Gewichtsklasse -40kg und der Altersklasse U13 ebenfalls das Finale. Dort unterlag sie zwar ihrer älteren Gegnerin, wurde aber aufgrund ihrer Leistung vom Landestrainer ebenso wie Tabea Reul (-52 kg / Rang 3) für einen Sichtungslehrgang nach Leverkusen nominiert. Einen Medaillenplatz knapp ver-

fehlt hat Alissa Jagenlauf; sie kam in der Gewichtsklasse -33kg auf Platz 5. Katharina Wigger belegte in der gleichen Gewichtsklasse Rang 7. In der Mannschaftswertung erreichten die SSF-Judoka Platz 3.

Alle Ergebnisse der U13 und der U16 finden sich im Internet unter: www.nwjjv.de/index.php?mf=blitzinfo/aktuell/vieweintrag.php&id2=44 bzw. www.nwjjv.de/index.php?mf=aktuell/2009/okt/1003b.htm

Yamina Bouchibane

Zurück in der 2. Liga

Triathleten sichern Wiederaufstieg in Krefeld – Masters wieder auf Platz 1

Durch einen überzeugenden Tagessieg in der Teamwertung beim Ligafinale in Krefeld meldet sich die 1. Herrenmannschaft der SSF-Triathleten nach nur einem Jahr in der NRW-Liga für die nächste Saison zurück in der 2. Bundesliga.

In einem aus Bonner Sicht nahezu perfekten Rennen lagen Mario Konrad, Florian Bauer, Markus Konrad und Max Eggen schon nach 1,5km Schwimmen alle unter den Top 20-Startern. Auf dem Rad ge-

lang es Mario Konrad dann sogar, sich nach vorne abzusetzen und seinen Vorsprung beim Laufen zu halten, so dass er sich am Ende nach 1:59 Stunden über Platz 3 freuen durfte. In 2:00 Stunden folgte ihm sein Bruder Markus Konrad als Neunter. Max Eggen und Florian Bauer überquerten die Ziellinie in 2:01 Stunden gemeinsam auf Platz 10 und 11.

Ebenfalls große Erfolge verzeichneten die Teams der Masters, der Senioren und der

Startgemeinschaft der Damen mit dem PSV Bonn. Die Masters gewannen zum nunmehr vierten Mal in Folge ihre Liga – kein anderes Team in NRW dürfte so erfolgreich sein. Die 2. Mannschaft der Masters schaffte es im Feld der 22 Teams auch noch auf Rang 10. Die Senioren melden sich ebenfalls zurück auf dem Podium: Nach Rang 5 im vergangenen Jahr erreichte das Team dieses Mal Platz 3.

Die Startgemeinschaft der 1. Damenmannschaft mit dem

PSV Bonn, das Triathlon Team Bonn, belegte in der 2. Bundesliga nach fünf Wettkämpfen einen hervorragenden 2. Platz in der Endtabelle.

Ebenfalls gut verkauften sich die 2. Damen- und die 2. Herrenmannschaft, beide in der Regionalliga startend. Die Damen erreichten in ihrer ersten Saison gleich Platz 6, das Team der Herren freute sich nach einem schwachen Start am Ende über Platz 10.

Max Eggen

Glückwunsch – alle im Ziel

Fünf SSFler starteten beim Ironman Hawaii

3,8 Kilometer Schwimmen in der Bucht von Kona, 180 Kilometer Radfahren entlang der Kohala-Berge und 42,195 Kilometer Laufen in den Lavafeldern Big Islands standen beim legendären Ironman Hawaii Anfang Oktober auf dem Programm.

Für die Triathlon-Abteilung waren dabei wie im vergangenen Jahr Annette und Dirk Niederau sowie Georg von Schrader am Start, außerdem Hawaii-Debütant Daniel Mannweiler. Aus den Reihen des Gesamtvereins war wieder Thorsten Jonischkeit mit von der Partie.

Jonischkeit war es auch, der als erster SSFler nach 9:36 Stunden das unglaubliche Gefühl beim Zieleinlauf genießen durfte; nur 3 Minuten später und damit 20 Minuten schneller als 2008 folgte Dirk Niederau. Stolz auf seine Leistung durfte auch Daniel Mannweiler sein: Er blieb mit 9:55 Stunden ebenfalls unter zehn Stunden. Einer der ältesten Teilnehmer im Feld war der 72-jährige Georg von Schrader, der routiniert in 14:27,56 Stunden Rang 7 in der Altersklasse M 70 bis 74 Jahre einnahm. Abgerundet wurde das tolle Ergebnis der SSF-Triathleten der SSF Bonn von Anette Niederau, die nach 11:53,21 Stunden das Ziel erreichte.

Max Eggen



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

Schwimmzubehör * 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

PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder







Noch professioneller und intensiver

SSF Bonn sind Regionalstützpunkt für Talentsichtung und -förderung

Auch wenn derzeit keine Wettkämpfe stattfinden, bedeutet das bei den Nachwuchs-Triathleten noch lange keinen Stillstand. Im Gegenteil: Es hat sich einiges getan und vieles befindet sich in der Planung. Mehr dazu von Jugendtrainer Christoph Großkopf.

Die SSF-Triathleten dürfen sich „Regionalstützpunkt Talentsichtung / Talentförderung“ nennen – was heißt das im Einzelnen?

Um diesen Titel haben wir uns im letzten Jahr beim Landesportbund beworben, da wir der Meinung waren, dass wir uns mit unserer Triathlon-Nachwuchsarbeit nicht verstecken müssen. Seit diesem Schuljahr nun können wir als Regionalstützpunkt Kooperationen mit Bonner Schulen eingehen, um mögliche Triathlon-Talente zu ermitteln und diese zu uns in den Verein zu holen. Wir bieten in vier verschiedenen Schulen Talentsichtungsgruppen an, die den Kindern die Sportart Triathlon näher bringen und uns die Möglichkeit geben, besondere Talente herauszufiltern.

Der Landessportbund unterstützt uns mit Geldern für die Trainer der Talentgruppen und Material, das wir für ein optimales Training nutzen können. Auch spezielle Trainingseinheiten (z.B. in Schul-Freistunden) für unsere Nachwuchs-Aushängeschilder können aus diesem Topf finanziert werden. So ist eine optimale Talentförderung gegeben.

Sie haben ein „Jugend Pro-Team“ gegründet – welche Ziele stehen dahinter?

Dieser Schritt ging von den Jugendlichen aus; sie sind an mich mit dem Wunsch herangetreten, noch intensiver und professioneller trainieren zu wollen. Das freut mich als Trainer natürlich ungemein. Nun wurde ein Team für die Altersklassen Jugend-A und Junioren gegründet, das den Schritt zum (Hoch-)Leistungssport geht. Ein durchschnittlicher Trainingsaufwand von 16 bis 20 Stunden pro Woche, die

Teilnahme an Kader-Sichtungen, internen Leistungsüberprüfungen und NRW-Nachwuchswettkämpfen gehören dazu. Ziel für diese Athleten muss die Nominierung zur Deutschen Meisterschaft sein.

Ist das eine geschlossene Veranstaltung oder kann jeder ins Team?

Momentan trainieren 11 Jugendliche in diesem Team – Katharina Malter, Amalia Sedlmeyer, Zita Groll, Luis Heseemann, Feli Minnemann, Leo Palm, Alex Schmitz, Johanna Schäfer, Robin van de Loo, Elli Hänsel und Tim Schmitz – grundsätzlich aber kann erst mal jeder dem Team beitreten, der hochmotiviert und trainingsfleißig ist. Zum März hin wird dann auch die Leistung zählen und in Leistungsüberprüfungen ermittelt, wer in der gesamten Saison im Pro-Team bleiben darf. Als Gegenleistung bekommen die Nachwuchs-Athleten einiges an Material, individuelle Trainingspläne, Wochenendlehrgänge und ständige Videoanalysen gestellt.

bleibt da noch Raum für die Jugendlichen, die sich nicht für den Leistungssport entscheiden?

Auf alle Fälle, und das ist auch mit ein Grund, warum wir ein Pro-Team „ausgliedert“ haben. All diejenigen, die Triathlon nicht so intensiv betreiben wollen, können die allgemeinen Angebote des Jugend- und Juniorentrainings nutzen, müssen sich aber nicht unter Druck gesetzt fühlen, sondern trainieren so viel es ihre Zeit erlaubt und es ihnen Spaß macht. Anmerken möchte ich aber, dass auch diese Nachwuchs-Athleten noch ein großes Maß an Trainingsfleiß aufbringen und sich bei Wettkämpfen nicht verstecken müssen!

Die Trainingsmethoden werden scheinbar immer ausgefeilter. Dazu braucht man gutes Material. Wie sieht es hier aus?

Gerade in der allgemeinen Vorbereitung bin ich ein großer Freund von Alternativsportar-



ten. Daher stehen im November und Dezember neben den üblichen Triathlon-Disziplinen auch Mountainbiken, Inlineskaten und Klettern auf dem Programm. Viel verspreche ich mir auch von den so genannten Skikes, mit denen man sehr gut die Skatebewegung des Ski-Langlaufs imitieren und somit gelenkschonend sowohl die Bein- als auch die Armmuskulatur in optimaler Weise trainieren kann. Für das Schwimmtraining haben wir auch ein paar Dinge angeschafft, die uns hoffentlich einen Schritt weiterbringen!

Gerade im Jugendbereich ist Triathlon eine boomende Sportart, da ist das Thema Wasserzeiten ein Dauerbrenner. Was tut sich da im Verein?

Wir haben aktuell etwas über 400 Abteilungsmitglieder. Davon nimmt sicherlich ein Viertel ständig am Schwimmtraining teil. Für diese gewachsene Masse haben wir als „jüngere Abteilung“ wenig Wasserzeiten. Wir bemühen uns aber sehr, gerade für unseren Leistungssport weitere Wasserfläche zu bekommen, um den Anforderungen der Bundesliga und der nationalen Wettkämpfe auch in der Nachwuchsklasse gerecht zu werden. In diesem Zuge möchte ich mich auch bei den Trainern der Abteilung Moderner Fünfkampf (Tobias Platek) und der VG1 (Thorsten Fischer) bedanken, die unsere ausichtsreichen Jungathleten

ständig oder teilweise mittrainieren lassen.

Und wo sehen Sie die Triathlon-Jugend in 2010?

Mein Ziel ist es, fünf Athleten für die Deutschen Meisterschaften nominiert zu bekommen und unsere gewonnene Dominanz bei den NRW-Wettkämpfen auszubauen. Beide Vorgaben erscheinen mir realistisch. Was ich aber auch sehen möchte: dass alle weiterhin viel Spaß am Triathlon haben und wir gemeinsam als große Gruppe viele schöne Trainingseinheiten erleben dürfen.

(Das Interview führte Jürgen Heseemann.)



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

Gemeinsam stark

1. Herrenmannschaft startet in Kooperation mit Alter in der Regionalliga

Am Ende hat es nicht gereicht – trotz einer sehr großen Energieleistung, hoher Motivation und ehrgeizigem Einsatz konnte die 1. Herrenmannschaft der SSF-Volleyballer den Abstieg aus der 2. Bundesliga nicht verhindern. Entmutigten aber liebten sich Spieler und Abteilungsverantwortliche nicht; in einer Spielgemeinschaft mit dem SC Alter will die Mann-

schaft in der Regionalliga nun wieder richtig „durchstarten“.

Nicht nur für den Verein ist der Abstieg aus der 2. Bundeslig ein sportlicher Verlust, hatte die Mannschaft Bonn in den vergangenen Jahren doch wieder zu einer Adresse für hochklassigen Volleyball gemacht und auch über Bonn hinaus neues Interesse am Volleyball geweckt. Die Spieler zeigten auch in

schwierigen Zeiten eine tolle Einstellung und bis zum Schluss eine gute Moral, zudem setzten die Verantwortlichen immer wieder alles daran, den erforderlichen großen Etat für eine Zweitliga-Mannschaft zu stemmen. Entsprechend traurig war die Stimmung zum Abschluss der Saison und lange war unklar, wie es nun im Herrenvolleyball weiter gehen sollte.



Bewährt hat sich in dieser Lage die lange und gut regelmäßige Zusammenarbeit mit dem Alterer SC – schnell wurde der Plan entwickelt, eine Spielgemeinschaft zu gründen und wurde ein neues Konzept entworfen, das dem Bonner Volleyball

Fortuna-Damen im Glück

Regionalliga: 1. Damen-Mannschaft hält Anschluss an die Spitze

Mit gemischten Gefühlen schauen Coach René Papenfuß und seine Damen der SSF Fortuna auf die ersten Spieltage der neuen Saison zurück: Die in der Regionalliga spielende 1. Mannschaft musste enttäuschende Niederlagen hinnehmen, durfte sich aber auch über einen tollen Sieg über den Tabellenführer aus Köln freuen. Im heimischen Sportpark Nord konnten die Bonnerinnen in einem spannenden Match über fünf Sätze eine starke Leistung abrufen, stürzten den Tabellenführer aus der Domstadt mit 3:2-Sätzen und lagen damit nach sechs Spielen punktgleich mit

dem Zweiten auf dem 5. Tabellenplatz. „Die kommenden Partien werden richtungsweisend“, so Trainer Papenfuß, „spielt man gegen den Tabellenletzten, besteht immer eine große Gefahr. Danach kommt der neue Tabellenführer TV Werne nach Bonn“.

Unterstützt von einem begeisterten Publikum zeigten die Damen vor allem nach den ersten beiden Sätzen, die mit 24:26 und 20:25 an die Kölnerinnen gingen, eine konzentrierte Leistung. Leisteten sich die Bonner Spielerinnen zunächst noch zahlreiche leichte Fehler, zeigten sie sich im dritten Satz völlig verwandelt. Die Einwechslungen von Anna

Romberg und Caro Klein bzw. Lea Jaklen wirkten sich positiv auf das Bonner Spiel aus: Der Gegner wurde mit guten Angaben unter Druck gesetzt, ein variables Zuspiel führte zu schönen Angriffen und entsprechenden Punkten – am Ende 25:13 für die Fortuna. Im vierten Satz hatten die Bonnerinnen das Glück nicht nur im Vereinsnamen, sondern auch auf ihrer Seite und konnten diesen nicht nur mit 25:23 für sich entscheiden, sondern wehrten im fünften Satz beim Spielstand von 14:12 sogar zwei Matchbälle der Kölnerinnen ab. Sarah Kamarah „durfte“ beim Spielstand von 13:14 zur Angabe und setzte den Gegner durch gute Angaben unter



Druck. Ein Eigenfehler der Kölnerinnen sowie zwei „Monsterangriffe“ von Kathrin Klein ließen die Damen aus Bonn jubeln – genauso wie das Publikum, dem hier ein großes Dankeschön gesagt sei. Mit solcher Unterstützung und konstant starker Leistung dürfen die Damen hoffen, den Anschluss an die Spitze so schnell nicht zu verlieren.

Sebastian Miebach

10%



SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 www.sportpartner-bonn.de



wieder eine Perspektive verleihen soll.

Einige Spieler der ehemaligen 1. Mannschaft der SSF Fortuna schlagen nun für unsere Spielgemeinschaft Alfter/Bonn auf. Mit dem neuen und sehr erfahrenen Trainer El-

mar Wächter wurde ein Team geformt, das am gewohnten Spielort in der Hardtberghalle mit einem klaren Ziel in die neue Saison ging: in der Regionalliga um die vorderen Plätze mitzuspielen. Wie gut die Spieler miteinander harmonisieren, zeigte sich schon in den ersten Wochen: Nach fünf Spieltagen lag die Mannschaft mit einem Spiel Rückstand und nur einer Niederlage auf Platz 2.

Da der Alfterer SC noch über ein Spielrecht in der Regionalliga verfügte, wurde eine weitere Mannschaft in der Verbandsliga gemeldet. Dort soll das „Perspektivteam“ ganz vorne mitmi-

schen, ebenfalls eine Spielgemeinschaft aus der SSF Fortuna und dem Alfterer SC. Hier sollen sich unter der Führung von Jörg Orfgen primär junge Spieler mit ihren Leistungen für die erste Mannschaft bewerben können.

Bei aller Wehmut hat sich für die Abteilung denn auch vor allem eines herauskristallisiert: Die Zukunft des Bonner Herrenvolleyballs liegt in einer Kooperation der einzelnen Vereine. Wir von der SSF Fortuna freuen uns, dazu einen großen Teil beitragen und in der Region weiterhin attraktiven Volleyball anbieten zu können. René Papenfuß



Neuer Vorstand

Seit der letzten Mitgliederversammlung gibt es einige Veränderungen im Vorstand der Volleyballer: Ein neues, motiviertes Team, gespickt mit einigen alten Kräften, aber auch neuen Gesichtern soll von nun an die sportliche Leitung der Abteilung übernehmen.

René Papenfuß wurde zum Abteilungsvorstand gewählt, Fritz Hacke zum Geschäftsführer, Helmut Burkhardt zum Kassenswart; zudem wurden noch Erich Goebels zum Herrenwart und Sebastian Miebach als Damenwart und Jugendkoordinator berufen. Aus privaten und beruflichen Gründen sind Christian Tramm und Thomas Ropertz aus dem Vorstand ausgeschieden – beiden gilt großer Dank für die sehr gute Arbeit und den großen Einsatz in den vergangenen Jahren.

Niemals geht man so ganz ...

Ganz einfach ist es nicht, jemanden zu würdigen, der sich über Jahrzehnte hinweg so um den Bonner Volleyball verdient gemacht hat wie Erich Goebels – gerne aber spricht die Abteilung ihrem ehemaligen Vorsitzenden an dieser Stelle ein ganz großes Dankeschön aus für die einzigartige Arbeit der vergangenen Jahre und hofft zugleich, noch lange von seinem reichen Erfahrungsschatz profitieren zu können.

Erich Goebels hätte sich leicht mit Pokalsiegen, Meisterschaften oder Europacup-Spielen brüsten können. Statt sich aber auf Erfolgen auszuruhen, hat er immer wieder neue Kräfte mobilisiert, um die gesamte Abteilung und den Bonner Volleyball zu stärken.

In den vergangenen Jahren war es unter seiner Führung sogar wieder gelungen, eine Zweitligamannschaft des Vereins auf Punktejagd zu schicken. Hinter diesen beeindruckenden Erfolgen verbergen sich aufregende Situationen, die von Erich Goebels neben starken Nerven auch eine Menge Entbehrungen, Durchhaltevermögen und eiserne Motivation abverlangten. Sein ehrenamtlicher Einsatz geht zudem weit über den Volleyball hinaus, voll Bewunderung kann man bei ihm auf eine Vielzahl von Ehrenämtern und Funktionen zurückblicken.

Davon, dass Menschen sich wie Erich Goebels für das sportliche Wohl einsetzen, profitieren alle – die Sportler selbst und ihr Verein, Bonn und die gesamte Region und letztlich auch die



Zuschauer, die mitfiebern und etwas erleben können. Besonders erfreulich für die Abteilung: Auch mit 71 Jahren hat Erich Goebels sich noch nicht endgültig verabschiedet – im Vorstand wird er sich um den Herrenbereich kümmern und die neue Abteilungsleitung gewohnt engagiert und tatkräftig unterstützen.

René Papenfuß

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



Protokoll der ordentlichen Jahreshauptversammlung der Volleyballabteilung der SSF Bonn vom 2. September 2009

Beginn: 19.30 Uhr

Ende: 20.45 Uhr

Ort: Multifunktionsraum, Rheinaustr. 269, Bonn-Beuel

Anwesend: 9 Teilnehmer nach Anwesenheitsliste

TOP 1: Begrüßung

Abteilungsleiter Erich Goebels begrüßt die Teilnehmer, besonders als Vertreter des Hauptvereins Susanne Sandten und Eckardt Hanke. Es wurde form- und fristgerecht eingeladen (siehe Sportpalette, Juli 2009, Seite 25).

TOP 2: Wahl des Protokollführers

Geschäftsführer Fritz Hacke erklärt sich bereit, die Protokollführung zu übernehmen.

TOP 3: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wird in der vorgelegten Fassung genehmigt.

TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung und Aussprache

Abteilungsleiter Erich Goebels berichtet über die Aktivitäten der Volleyballabteilung in der abgelaufenen Saison. Besonders erwähnt wurde die Teilnahme des männlichen U14-Teams an der Deutschen Meisterschaft in Friedrichshafen. Nach der NRW-Vizemeisterschaft bei eigener Ausrichtung konnte bei der DM ein beachtenswerter 9. Platz belegt werden.

Ein besonderer Dank gilt Jugendtrainer Noureddine Dziri für die erfolgreiche Jugendarbeit in den vergangenen Jahren.

Nach dem unnötigen Abstieg der 1. Herren-Mannschaft aus der 2. Bundesliga in die Regionalliga wurde die Zusammenarbeit mit dem Alfterer SC und SV Rot-Weiß Röttgen im Herrenbereich intensiviert, indem auf den 2. RL-Platz einer Bonner Mannschaft verzichtet wurde. Stattdessen soll die bestehende Spielgemeinschaft gestärkt werden.

Durch private und berufliche Verpflichtungen ist der Vorstand auf drei Personen geschrumpft.

Erich Goebels teilt mit, dass er nicht wieder für das Amt des Abteilungsleiters kandidieren wird und begründet sein Ausscheiden. Er erklärt sich bereit, weiterhin im Vorstand als Koordinator für den Männerbereich mitzuarbeiten. Als Nachfolger schlägt Erich Goebels René Papenfuß vor.

Der kommissarische Jugendwart Thomas Ropertz informiert über die erfolgreiche Jugendarbeit und hebt besonders die Zusammenarbeit mit SV Rot-Weiß Röttgen und Alfterer SC, auch im Jugendbereich, sowie dem Beethoven-Gymnasium und dem Tannenbusch-Gymnasium hervor.

Stefanie de Oliveira Prange wurde mit ihrer Partnerin Anna Capote NRW-Vizemeisterin im Beach-Volleyball der weibl. U18 und hat anschließend bei der Deutschen Meisterschaft in Bostalsee einen 13. Platz (von 24) belegt, obwohl sie noch U16 spielberechtigt ist.

Insgesamt sind in der Jugendabteilung 5 Trainer tätig, deren Finanzierung erhebliche Schwierigkeiten bereitet. Zwei Mädchen haben erfolgreich einen Co-Trainerlehrgang absolviert.

René Papenfuß informiert über die Damenabteilung, wobei die 1. Damenmannschaft im zweiten Jahr der Zugehörigkeit in der Regionalliga West den Klassenerhalt geschafft hat. Besonders erwähnenswert ist die Integration vieler Jugendlicher aus eigener Jugendarbeit.

Es wird keine Aussprache gewünscht.

TOP 5: Bericht des Kassenwartes und Aussprache

Helmut Burkhardt berichtet über die Kassenlage und informiert über erhebliche Mindereinnahmen, wobei die Kosten für die 1. Herrenmannschaft besonders ins Gewicht fallen.

Zur weiteren Finanzierung der zahlreichen Mannschaften (4 Herren-, 4 Damen- und 8 Jugendteams) fallen hohe Trainer- und Übungsleiterkosten an, die durch die Abteilung ohne Spenden und Sponsoren kaum finanzierbar sind.

Spenden in jeder Höhe und Sponsoren sind jederzeit willkommen. Es wird ange-regt, Überlegungen hinsichtlich eines Jugendförderkreises anzustellen.

TOP 6: Wahl eines Versammlungsleiters

Eckardt Hanke wird einstimmig zum Versammlungsleiter gewählt.

TOP 7: Entlastung des Vorstandes

Eckardt Hanke beantragt die Entlastung des Vorstandes und dankt dem Vorstand und den Trainern für ihre Arbeit in den letzten Jahren. Der Vorstand wird einstimmig entlastet. Eckardt Hanke weist auf die Mitgliederversammlung am Do., 17. Sept. 2009, hin.

TOP 8: Neuwahlen

Eckardt Hanke leitet das Wahlverfahren ein. Folgende Mitarbeiter werden jeweils einstimmig in den Abteilungsvorstand gewählt:

Abteilungsleiter: René Papenfuß

Stellvertretender Abteilungsleiter und Geschäftsführer: Fritz Hacke

Kassenwart: Helmut Burkhardt

Koordinator Herren: Erich Goebels

Koordinator Damen: Sebastian Miebach

Koordinator Jugend: Sebastian Miebach

Die Anschriften des neuen Vorstandes wurden an alle zuständigen Amtsträger des Verbandes, dem Hauptverein, dem Sport- und Bäderamt der Stadt Bonn und der Bonner Presse zwischenzeitlich weitergeleitet.

TOP 9: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 10: Verschiedenes

– Als Delegierte für die Delegiertenversammlung des Hauptvereins werden die Vorstandsmitglieder fungieren.

– Fritz Hacke merkt an, dass durch die Hallenreservierung durch die Unihockeyabteilung für die Volleyballabteilung für einige Mannschaften der Landesliga und Bezirksliga nur noch kleine, nicht regelgerechte zu niedrige Hallen vom Sportamt reserviert werden konnten.

– Die Anfrage nach der Pflege der Homepage-Volleyball wurde so geklärt, dass die Beiträge wieder aktueller sein müssen. René Papenfuß und Sebastian Miebach werden hier tätig werden.

Mit Dank für die Teilnahme beendet René Papenfuß die Abteilungsversammlung gegen 20.45 Uhr.

René Papenfuß (Abteilungsleiter)

Fritz Hacke (Protokollführer)

Einladung zum Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn

am Donnerstag, 17. Dezember 2009 ab 18.00 Uhr
Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch

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

Turnier-Beginn: 18.30 Uhr (Einschreibung bis spätestens 18.15 Uhr)

Turnier-Ende: ca. 23.00 Uhr (anschl. Siegerehrung)

Für Sieger und alle Platzierte gibt's große und kleine Preise,
Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein.

Für den Vorstand der Abteilung, Fritz Hacke





Meisterlicher Ritt

Manfred Hüb gewinnt bei den European-Masters Championships in Kopenhagen

80 Athleten aus 14 Nationen kamen zu den European-Masters Championships 2009, Europameister in der Disziplin Reiten wurde nach einem fehlerfreien Ritt Manfred Hüb, der einzige Vertreter der SSF Bonn. Trotz wenig zufriedenstellender Resultate im Fechten und Schießen konnte sich Hüb in der Altersklasse 40+ im Modernen Fünfkampf noch auf Platz 13 vorarbeiten und gelang ihm im Testwettkampf Combined (Schießen/ Laufen) aller Altersklassen ein toller 4. Platz.

Bei dem Mitte Oktober ausgetragenen Wettkampf stellte Deutschland die stärkste Delegation, darunter waren neben Manfred Hüb die NRW-Ma-

sters Peter Baneth, Horst Beber, Winfried Kettler, Achim Bellmann, Kerstin Schwarzer, Frank Grygowski, Kerstin Schley und Gerlind Nagel.

Aufgrund eines neuen Reglements war die Auswertung in 16 Altersgruppen aufgeteilt und daher nicht ganz einfach zu durchschauen, doch wurden gerade von den NRW-Masters zum Teil herausragende Ergebnisse erzielt. Außer Manfred Hüb errangen beispielsweise Peter Baneth (Schwimmen) und Achim Bellmann (Fechten) den Titel eines Europameisters – ein tolles Vorbild für den Nachwuchs, zumal ja einige Masters auch das Jugendtraining aktiv unterstützen. Rüdiger Menz

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 Workshoptag 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:

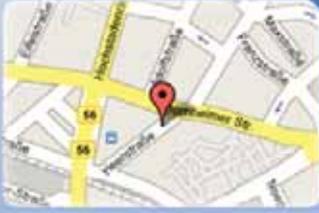
bei Martin Ottmers unter Telefon 0228/92689559
oder E-mail ottmers@gmx.de
oder im Internet unter www.alosamigos.de



Tanzschule Wertenbruch

Tanzen – Fitness - Events

Heerstr. 181
53111 Bonn



10% Nachlass für alle Mitglieder des SSF Bonn pro Person und Kurs !*

*Nach Vorlage des Vereinsausweises.



- Tanzkurse
- Tanzkreise
- Formationen
- Latin-o-Robic
- ... und mehr !

Tel: 0028 634945
Fax: 0228 7218608



www.Tanzschule-Wertenbruch.de Mitglied im

Nach dem Sport kommt Wonneberger

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

Ganz gleich ob Sie unsere umfangreichen Angebote im Bereich der Sauna, Wellness oder Kosmetik nutzen möchten oder unsere Massagen oder Physiotherapie nutzen möchten, Sie sind uns herzlich willkommen. Gegen Vorlage des Mitgliedsausweises der S.S.F erhalten Sie **10% auf alle Leistungen** (außer auf bereits reduzierte Angebote)





WONNEBERGER
Sauna-Centrum & Physiotherapie
Adolfstraße 42-44
53111 Bonn

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

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

Wir haben auch sonntags geöffnet!



Zwei Spiele, zwei Siege

Deutschland gewinnt Floorball-Testspiele gegen Frankreich mit 8:2 und 5:0



Wer jetzt Lust bekommen hat, Floorball mal auszuprobieren, der ist mit seinen Sportsachen zu folgenden Trainingszeiten gerne gesehen.
Kinder von 4-10 Jahren: Mi, 15.30 bis 17.00 Uhr
Kinder von 11-12 Jahren: Mi, 17.00 bis 19.00 Uhr
Jugendliche von 13-17 Jahren: Do, 18.30 bis 20.00 Uhr
Erwachsene ab 18 Jahren: Mi, 20.30 bis 22.00 Uhr
Einfach in der Turnhalle im Sportpark Nord vorbeikommen und mitmachen!!

Drückende Überlegenheit der deutschen Spieler kennzeichnete vor allem die erste Begegnung der beiden Mannschaften; die Franzosen konzentrierten sich weitgehend auf Schadensbegrenzung und kamen kaum einmal gefährlich vor das deutsche Tor. Besonders im zweiten Drittel zeigte das deutsche Team gefällige Kombinationen, ließ Ball und Gegner laufen.

Die Franzosen, in deren Reihen etliche Spieler aus der Schweiz (mit französischem Pass) stehen, sind bislang ein unbeschriebenes Blatt im Floorball. Sie verfügen über einige technisch starke Einzelspieler, sind international aber kein echter Prüfstein. Ein deutsches Team in Bestbesetzung und mit dem Anspruch, sich an der internationalen Spitze zu orientieren, hätte den Gegner wohl auch im Resultat deutlicher besiegen müssen als an diesem Wochenende.

Das Bonner Publikum durfte sich indes nicht nur über das erste Floorball-Länderspiel in Nordrhein-Westfalen und den Sieg des Heimteams freuen, sondern auch über die starke Leistung des Lokalmatadors Mathis Janesch bei seinem Länderspieldebüt.

Hannes Selhofer

Zielvorgabe erfüllt: Gleich beide Testspiele gegen Frankreich endeten mit einem Sieg für die deutsche Floorball-Nationalmannschaft. Vor knapp 300 Zuschauern im Sportpark Nord sicherten ein starker erster Block und ein überzeugendes Überzahlspiel den erwarteten Erfolg mit 8:2 und 5:0. Gegen ein französisches Team, das im internationalen Vergleich nicht wirklich

einen Prüfstein darstellt, hätte allenfalls das Ergebnis noch höher ausfallen können.

„Das Ergebnis allerdings war für uns heute zweitrangig“, meinte Co-Trainer Andreas Kasche nach dem ersten Spiel. Er betonte den Testspielcharakter der Begegnung: „Wir nutzen diese Testspiele, um neue Spieler einsetzen zu können und dann im Frühjahr aus einem möglichst

breiten Kader das Team für die kommende WM auswählen zu können“. So gaben am zweiten November-Wochenende unter anderem Mathis Janesch (SSF Bonn), Benedict Stiglbauer (FC Stern München), Torben Kleinhans (TV Eiche Horn Bremen) und Willy Wunderlich (Leba Floorball 96, FIN) ihr Debüt in der Nationalmannschaft.

Müller's Wohn- und Lebenskultur • Telefon 02 28 - 85 02 99 99
Römerstraße 250 - 53117 Bonn • www.muellers-leben.de • direkt an der Nordbrücke

Müller's
leben und mehr ★

★ Schönes und Nützliches für Wohn- und Lebenskultur • Neues und Antiques für Möbel und Accessoires
Treffpunkt und Koststelle für Kaffeetrinken, Dinner und Events



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 2010 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 20. November 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
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
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	18.15 - 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 <i>Geschw. u. Eltern</i>	Sportpark Nord
Do	16.00 - 17.00 Uhr <i>für Kinder (4 - 6 J.), Geschwister u. Eltern</i>	Sportpark Nord
Do	16.00 - 17.00 Uhr <i>für Kinder (3 - 6 J.) mit oder ohne Eltern</i>	Sportpark Nord
Fr	17.00 - 18.00 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 20. November 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

Pauke, Endenicher Straße 43, Kursdauer: 10 x 1,5 Übungsstunden, Kosten: 50 EUR für Mitglieder, 80 EUR für Nichtmitglieder. Nähere Infos: P. Adami, Tel. 0228/252633, 0173/5332990.

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

Floorball (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
--	-----------	-------------------

Laufangebote

kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich, Ansprechpartner: Christoph Grosskopf, christoph.grosskopf@ssf-bonn.de, Internet: www.laufen-bei-den-ssf.de

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

Beckenbodengymnastik

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

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

Bauchtanz

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 30.09. – 16.12.2009, jeweils 90 Minuten, Nichtmitglieder 60 EUR, Mitglieder 30 EUR, Anmeldung in der Geschäftsstelle

mittwochs	17.30 Uhr – 19.00 Uhr
-----------	-----------------------

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

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

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

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

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.

Abteilungen

(für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Aikibudo

Angebot: Altjapanische Kampfkunst (ab 18 J.), Vorläufer des modernen Aikido
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: David Bender 0228/68448544

Badminton

Angebot: Verschiedene Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Raja Mehlem 0173/7338265, raja.mehlem@ssf-bonn.de
Kurse: SSF Bonn, Geschäftsstelle, 0228/676868

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

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

Breiten- und Gesundheitssport

Angebot: Offener Bewegungstreff: 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 Schloschauer, 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, Raphaela Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“

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

Tischtennis

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

Triathlon

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

Volleyball

Angebot: Wettkampfmansschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386
Sebastian Miebach (Kinder u. Jugendliche), 0178/3441388

Wasserball

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



Stand 12. November 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, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

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

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Montag 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Dienstag 9.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr – 20.00 Uhr
Freitag 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Vorstand

Vorsitzender: Michael Scharf

Stellvertretender Vorsitzender

und Technischer Leiter: Dietmar Kalsen

Stellvertretende Vorsitzende,

Öffentlichkeits- und Lehrarbeit: Maike Schramm

Finanzreferent: Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung: Susanne Sandten

Koordination der Abteilungen: Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung: Lutz Thieme

Sport-Service Bonn GmbH

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

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:

Kölnstraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/672890

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

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

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

Badekappspflicht!

Kostenlose Badbenutzung für Vereinsmitglieder zu folgenden Zeiten:

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
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: Kölnstraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstraße 235; 53117 Bonn

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

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: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

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

Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo, 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!



Rückenansicht



SSF-Laufshirt **15,00 €** statt 19,95 €

Dezember-Aktion Gültig vom 1. bis 31. Dezember 2009



SSF-Sweatshirt
15,00 € statt 19,00 €



SSF-Trainingsanzug
Erwachsene: **69,00 €**
statt 75,00 €
Kinder: **59,00 €**
statt 65,00 €

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

Ansprechpartner: Carolin Piontek

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



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

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

Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **Active Running-Center,**
Könlnstraße 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**
Mechenstraße 57, 53129 Bonn
- **PAX Bruderhilfe,**
Gabriele-Münter Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH,**
Vorgebirgsstraße 94, 53119 Bonn
- **Rochus-Apotheke,** Rochusstr. 249, 53123 Bonn
■ **Kosmos-Apotheke,** Rochusstr. 180, 53123 Bonn
■ **Einhorn-Apotheke,** Poststr. 34, 53111 Bonn-Zentrum
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstraße 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obernerstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße, 53111 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstraße 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen,**
Mommensenstraße 72, 50935 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!