

Sport-Palette



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

Ausgabe 416 / Februar 2010



Konzentriert & kämpferisch

Trendsport Floorball
etabliert sich auch in Bonn

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

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

Rolandsecker Weg 53619 Rheinbreitbach
Tel.: 0 22 24 / 77 06 0 Fax: 0 22 24 / 77 06 22
www.plump.de 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	
Schwimmen	10–11
Wasserball	12
Jugend	13
Tauchen	15
Tischtennis	16–17
Ski	18
Ju-Jutsu	18–19
Judo	20–21
Volleyball	22–23
Floorball (Unihockey)	24–26
Tanzen	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 Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD etc. dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung der Redaktion erfolgen.

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

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

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

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

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote	Seite
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info	Seite
	30



Öffnungszeiten an den Tollen Tagen

Auch dienstbare Geister wollen feiern:

Während der Karnevalstage bleibt die Geschäftsstelle deshalb vom 11. bis 16. Februar (einschließlich) geschlossen. Ab Aschermittwoch wird das Team zu den gewohnten Öffnungszeiten wieder für Sie da sein.

Wir gratulieren unseren Mitgliedern
zum runden Geburtstag
ab 50



Februar

Walter Muffler
Juergen Rees
Norbert Schmitz
Ingeborg Nepicks
Elke Schomerus
José Morin-Suarez
Sigrid Bechstedt
Ulrike Donath
Adolf-Felix Janssen
Miron Fiola
Bettina-Maria Kremser
Hiltrud Goenechea
Eberhardt Hoehne
Guenter Dick
Heinz Peter Euskirchen
Dorothea Kaiser
Martina Kreiß-Nachtsheim
Hannelore Kaltmeyer
Andreas Monschau
Daniela Schulte
Eduard Seibel
Ubirajara Hoog de Almeida
Manfred Schoeneshöfer
Wolfgang Guenther
Beatrix Henning
Manfred Schneider
Angelika Arfmann-Knübel
Karin El Rhazi
Claudia Franz
Barbara Kinder
Wilfried Koehn
Reinhard Tiffe
Elmar Remling
Rudolf Genske
Karin Bredenkamp
Heinrich Voegele
Dietmar Arndt
Mustafa Arslanoic
Helmut von Edig
Ursula Eggert
Gerry Hoffmann
Maria Maiworm
Andrea Fritsch
Kyung-Ja Knauff
Ursula Subroweit

März

Karin Jakobi
Peter Schoenrock
Aurelius Augustin
Alexander Stahl
Silke Fremerey-Bertram
Ute Hueck
Thomas Sasse
Heinz Reinders
Carmen Sommer-Thelen
Siegfried Schwarz
Günter Mielke
Marina Sikora
Barbara Lindner
Anne Muench
Ralph-Guenter Schultz
Ingrid Freesen
Martin Hermann
Ulrike Lechner
Maria Menzel
Werner Nolte
Ruth Schlienkamp
Petra Neuhalben-Buslei
Joseph Steinfelder
Sophia Tegtmeyer
Gera Turner
Monika Wichert
Uwe Koehl
Birgit Paellmann
Christa Seifert
Zarghaona Kabir
Klaus Berg
Werner Ewen
Klaus-Dieter Baehrfeld
Ingrid Muenster
Ralf Schimkus
Annelies Ringel
Gisela Zickenheiner
Gretel Hospes
Nader Dastghaibi S.
Juergen Krall
Alfons Emanuel
Hedwig Zich
Irmgard Koester
Johannes Offermann
Hildegard Suchatzki
Magdalena Kuepper

Streckenkilometer mit Musik



Liebe Sportfreunde,

am Sonntag, dem 25. April 2010, geht der RheinEnergie-Marathon Bonn in seine 10. Auflage. Grund genug für die SSF Bonn, sich als größter Sportverein der Region erneut an dem Großsportereignis schlechthin zu beteiligen, einen Streckenkilometer zu betreuen und dort mit einem eigenen Stand, Moderation und Musik vertreten zu sein. Um dies auch in diesem Jahr wieder ähnlich erfolgreich wie in den Jahren zuvor realisieren zu können, brauchen wir Ihre Hilfe. Sie kennen einen Läufer bzw. wollen den Marathon sowieso anschauen? Warum nicht als Streckenposten mit toller Bekleidung?



Für die Koordination des SSF-Einsatzes ist in diesem Jahr Marc Wegrzyk verantwortlich. Wer Interesse hat, das Clubteam zu ergänzen, schreibt einfach eine kurze Nachricht an marathon@ssf-bonn.de – wir freuen uns auf eine rege Beteiligung.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne auch telefonisch in der Geschäftsstelle zur Verfügung (0228/676868).

SSF-Termine

Do, 18.02.10	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
19. – 21.02.10	Internationales SSF-Meeting im Frankenbad
Mi, 24.02.10	Abteilungsversammlung der Skiateilung
Sa, 06.03.10	18. Bonner Swimathlon
Di, 23.03.10	Abteilungsversammlung Ju Jutsu.
26.03. – 02.04.10	Ferienfreizeit in Schloss Dankern
Do, 20.05.10	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Sa, 05.06.10	SSF-Gesundheitssporttag im Sportpark Nord

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. März 2010

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.
trauern um ihr Ehrenmitglied.



Ruth Henschel

hat uns am 6. Dezember 2009 verlassen.

Sie war 61 Jahre Mitglied bei den SSF Bonn und über viele Jahre erfolgreiche Mastersschwimmerin. Mit ihr haben wir ein Stück Vereinsgeschichte verloren.

Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V.
Der Vorstand

Ziele setzen, Lösungen aufzeigen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde Bonn,

Ziele setzen, Aufgaben formulieren, Lösungswege aufzeigen – wohl jeder Aktive, aber auch wir als Verein richten zu Beginn des Jahres den Blick auf das, was vor uns liegt. Angesichts der Herausforderungen in 2010 lohnt sich allerdings auch ein Blick auf das Erreichte. Mit 8.500 Mitgliedern hat der Club Ende 2009 eine neue historische Höchstmarke erreicht. Zusammen mit den Kursmitgliedern sind es mehr als 10.000 Menschen aus Bonn und der Region, die bei den Schwimm- und Sportfreunden etwas für ihre Gesundheit und körperliche Fitness tun. Damit liegen wir mit dem TSV Bayer Leverkusen und der SG Langenfeld in der Spitzengruppe der mitgliederstärksten Vereine in Nordrhein-Westfalen, ja sogar in Deutschland. Mit anderen Worten: Wir bringen Bonn in Bewegung und sind zugleich Bonns größte Bürgerbewegung.

Durch das ehrenamtliche Engagement von fast 500 Vereinsmitarbeitern werden auf den Feldern Integration, Gesundheit und Fitness, sportliche und außersportliche Bildung und Erziehung, Betreuung von Jungen und Alten, Gemeinsinn und Geselligkeit vielfältige Leistungen und Werte vermittelt, für die „der Staat“ viel Geld bezahlen müsste, wollte er sie selbst organisieren. Beispielsweise möchte ich unsere Vereinsschwimmausbildung aufführen, in der jährlich mehr als 2.000 Menschen in über 160 Kursen Schwimmen lernen, sich Schwimmtechniken aneignen oder sich in Aqua-Jogging-Kursen fit halten. Hinter der Organisation dieses großen Bereichs steht unsere Vereinsmitarbeiterin Iris Gatzien, die mit viel Engagement und Einfühlungsvermögen versucht, alle Interessenten in den „passenden“ Kurs zu vermitteln und darüber hinaus als Übungsleiterin selber Kinder und Erwachsene im Schwimmen unterrichtet. Nur mit dieser persönlichen Begeisterung in Ehren- und Hauptamt ist eine solche Aufgabe zu stemmen. Daher unterstützen wir mit Nachdruck die Meinung von Stadtsportbund und Stadtschwimmverband, dass es angesichts engagierter Vereine – außer den SSF Bonn sind unter anderem auch der SC Hartberg, Al Hilal, der 1. SV Godesberg und Rhenus Beuel in der Schwimmausbildung aktiv – nicht die Aufgabe des Sportamtes der Stadt Bonn sein kann, selbst Schwimmkurse auszurichten und den Vereinen in Bonn gleichzeitig mitzuteilen, die Stadt könnte keine weiteren Schwimmflächen zur Verfügung stellen.

Womit wir schon bei den Herausforderungen des Jahres 2010 wären, den Dauerthemen Schwimmbecken im Sportpark Nord, Übernahme des Frankenbades und der Frage eines „Clubtreffs“ im Sportpark Nord.

Das Becken im Sportpark hält inzwischen seit 39 Jahren, was schon erstaunlich genug ist bei der „normalen“ Lebenserwartung eines Schwimmbeckens von 20 bis 30 Jahren. Da die Stadt vertraglich für die Bauunterhaltung zuständig ist, befinden wir uns seit Mitte der 90er Jahre mit Politik, Rat und Verwaltung in Gesprächen über die Bauunterhaltung im Sportpark Nord. Noch 2009 wurden der Stadt Bonn von Bund und Land öffentliche Mittel für die Modernisierung des Schwimmbades in Aussicht gestellt, doch konnten wir alle im Dezember aus der Presse entnehmen, dass die Stadt auf diese öffentlichen Mittel verzichten wird und statt dessen andere Projekte vorzieht, wie zuletzt einen Flutlichtmast und eine Anzeigetafel im Sportpark Nord für die Fußballer sowie Baumaßnahmen im Römerbad. Damit sind alle Mittel für den Sport aus dem Konjunkturprogramm und aus dem städtischen Sportetat verausgabt.



Natürlich sind wir darüber sehr enttäuscht, haben aber (nachdem die Wünsche und Sorgen des Vereins jetzt zum wiederholten Mal keine Berücksichtigung gefunden haben) beschlossen, die Modernisierung der Wanne des Bades in Eigenregie durchzuführen. Die Mittel hierfür sind über Vereinsgelder und ein Darlehen aufzubringen. Dazu hat der Vereinsvorstand der Delegiertenversammlung eine Beitragserhöhung vorgeschlagen, und wir verhandeln mit der Stadt darüber, dass wir für das aufzunehmende Darlehen einen langfristigen Badvertrag als Sicherheit für unser Kreditinstitut erhalten.

Zum Frankenbad: Hier gibt es seit 2005 einen Beschluss des Sportausschusses, worin die Verwaltung beauftragt wird, Gespräche mit den SSF Bonn mit dem Ziel der Übernahme des Frankenbades zu führen. Bislang sind wir über den Status der Absichtserklärungen nicht hinausgekommen. Das ist sehr schade, denn die Erfolgsgeschichte der SSF Bonn im Sportpark Nord zeigt, dass unser Club strukturell und organisatorisch in der Lage wäre, das Frankenbad – als Familienbad – besser und effektiver zu führen als dies derzeit der Fall ist. Hoffen wir, dass hier jetzt endlich etwas passiert; wir sind seit vielen Jahren bereit, Verantwortung zu übernehmen.

Und zum Clubtreff im Sportpark Nord: Auch der „gefühlte 20. Pächter“ der Gastronomie im Sportpark Nord hat inzwischen aufgegeben. Für Schadenfreude und Besserwisserei ist an dieser Stelle kein Platz, allerdings hoffe ich sehr, dass mit einer jetzt kommenden neuen Pachtsituation dem Ansinnen der SSF Bonn nach einem anderen Konzept für die Gastronomie und die Nebenbereiche Rechnung getragen wird. Auch hier hatten wir der Stadt bereits vor mehreren Jahren mitgeteilt, dass wir an einem langfristigen Vertrag interessiert sind. Derzeit führen wir erste Gespräche mit dem Vorstand des Bonner Sportclubs, ob es eine gemeinsame Lösung für die Gastronomie geben kann. Diese wäre dem Sportpark und seinen vielen Nutzern zu wünschen.

Liebe Mitglieder, wie Sie sehen haben wir für die kommenden Monate anspruchsvolle Pläne und Vorstellungen. Wir hoffen, diese gemeinsam mit Rat und Verwaltung der Stadt umsetzen und durchführen zu können, damit Bonns größte Bürgerbewegung sich auch 2010 zum Wohle der Menschen in der Stadt und der Region weiterentwickeln kann.

In diesem Sinne alles Gute in 2010!

Michael Scharf



LEO-Club bringt Kinder in Bewegung

Mission Olympic würdigt das Sportkonzept an der Bonner Karlschule

Menschen überall in der Bundesrepublik in Bewegung zu bringen ist das Ziel des bundesweiten Wettbewerbs Mission Olympic, der 2007 vom Deutschen Olympischen Sportbund und Coca Cola Deutschland initiiert wurde. Ende Dezember 2009 nun wurde eine Idee der SSF Bonn besonders gewürdigt: Der „LEO-Club“ der Schwimm- und Sportfreunde an der Karlschule in der Bonner Nordstadt wurde bei Mission Olympic zur zweitbesten „Initiative des Monats“ gewählt. Mit der Auszeichnung ist ein Preisgeld von 300 Euro verbunden.

Als Sportverein auch gesamtgesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen – dieser Gedanke liegt dem „LEO-Club“ zugrunde. In der Offenen Ganztagschule (OGS), deren Trägerschaft die SSF zum Schuljahr 2007/2008 übernommen haben, werden 100 Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse möglichst vielseitig sportlich geschult und können bei Bewegung, Spiel und Sport Selbstvertrauen entwickeln und wichtige soziale Erfahrungen machen. Das von Ulla Meurer entwickelte und von Jan Patocka umgesetzte Konzept setzt im Rahmen der Nachmittagsbetreuung mit der LEO-Spielzeit, der LEO-Sportzeit und den (freiwilligen) LEO-AGs zwar unterschiedliche Schwerpunkte, hat aber ein gemeinsames Ziel: Lust und Freude an Bewegung, Spiel und Sport zu wecken und so die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Kinder zu fördern.

„Angesichts der vielfach zu beobachtenden Einschränkung der kindlichen Bewegungsräume und einer daraus resultierenden Zunahme der Kinder mit Bewegungsstörungen, Haltungsschwä-



chen und Übergewicht ist ein solches Angebot wichtiger denn je“, so Ulla Meurer. „Im Sport nehmen die Kinder unterschiedliche motorische Leistungsfähigkeit wahr, lernen die Bedeutung von Spielrollen und -regeln, Kooperation und Konkurrenz, Sieg und Niederlage kennen, entwickeln Vertrauen und Verantwortung, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft.“

Schon wenige Monate nach Gründung des LEO-Clubs zeigen sich erste Erfolge: Die Sporthalle der Karlschule ist





für die Kinder zu einem Erlebnispark geworden und der Sport selbst zum festen Bestandteil ihrer Nachmittagsbeschäftigung. Die meisten Kinder freuen sich schon im Voraus auf ihre nächste Sportstunde und kommen mit Begeisterung in die Sporthalle. Auch sportlich gesehen konnten erste Ziele des Konzepts bereits umgesetzt werden: Gerade bei den Erstklässlern sind deutliche Fortschritte hinsichtlich ihrer grundmotorischen und koordinativen Fähigkeiten sichtbar.

Ein weiteres Ziel des LEO-Clubs ist es, Kindern aller sozialen Schichten die Möglichkeit zu bieten, in einem Sportverein sportlich aktiv zu sein – und über den LEO-Club haben schon etliche Kinder den Weg zu den SSF Bonn gefunden, nehmen beispielsweise am Floorball-Training im Sportpark Nord teil und nutzen regelmäßig die Schwimmangebote des Vereins. Diese Möglichkeit ist für diese Kinder eine echte Bereicherung ihres Alltags und gibt ihnen zusätzliche Motivation für ihre sportlichen Aktivitäten.

Noch Fragen?

Mehr über den LEO-Club und das Sportkonzept der SSF Bonn in der OGS Karlschule erfahren Sie bei Ulla Meurer unter Tel: 015771972361 oder E-Mail: meulla@web.de.



LEO sucht Paten

Das ist nur fair: Im Sport sollen alle die gleichen Möglichkeiten und Chancen haben. Für Familien mit schmalem Geldbeutel jedoch ist oft schon die finanzielle Hürde eines jährlichen Vereinsbeitrages unüberwindbar – und umso wichtiger ist es, gerade Kinder aus solchen Familien zu unterstützen. Über eine Sportpatenschaft beispielsweise, die die Übernahme des jährlichen Vereinsbeitrages für ein Kind beinhaltet oder auch die längerfristige Begleitung eines Kindes im Vereinsleben bedeuten kann.



Gerade im LEO-Club ist in den vergangenen Monaten vielfach sichtbar geworden, wie positiv sich die sportliche Betätigung auf das Selbstwertgefühl von Kindern ausgewirkt und diese in ihrer Persönlichkeitsentwicklung gestärkt hat. Über eine Patenschaft können auch Sie dazu einen Beitrag leisten – es lohnt sich!

Ihre Ansprechpartnerin im Verein ist Anke Vietmeyer; weitere Informationen können Sie unter der E-Mail-Adresse anke.vietmeyer@ssf-bonn.de oder telefonisch unter 0228/5594118 erhalten.

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)



Wir haben auch sonntags geöffnet!

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9.00 - 22.00

Samstag + Sonntag: 9.00 - 18.00

WONNEBERGER

Sauna-Centrum & Physiotherapie
Adolfstraße 42-44
53111 Bonn

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

Wir bewegen die Region.



Ihr Mobilitätsdienstleister mit

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



Und immer rollt der Ball ...

Neues Angebot der SSF: Mädchenfußball

Dienstag, 17 Uhr. Mit Bällen, Hütchen und Fußballschuhen bepackt komme ich zum Sportpark Nord, da stürmen mir die ersten Mädels lachend entgegen. „Was machen wir heute?“, lautet die Frage, deren Antwort die Mädels aber meist gar nicht erst abwarten. Mit meiner Ausstattung im Arm laufen sie zum Werferplatz, wo wir die nächsten beiden Stunden trainieren.

Nach der Aufwärmphase müssen die Mädels verschiedene Übungen mit und ohne Ball ausführen, bei denen individuelle Fehler ausfindig gemacht und behoben werden. Am Ende dann das „große Spiel“, so wie es die Mädels immer nennen. Meistens 30 Minuten, in denen die gelernten Übungen spielerisch umgesetzt werden. Bei Trainingsende um 19 Uhr sind alle zufrieden, die Mädels gehen abgekämpft nach Hause und ich mit einem guten Gefühl.

Gar nicht so einfach war es am Anfang, für all die verschiedenen Talente die passende Position zu finden und sich aufeinander einzuspielen. Das Wichtigste aber ist nach wie vor: Die Mädchen sollen Spaß haben,

technisch und spielerisch dazu lernen. Unsere Aufgabe ist es, das Beste aus ihnen herauszuholen. Das erfordert Geduld, Einfühlungsvermögen und Spaß – Spaß am Fußball und Spaß, den Kindern etwas beizubringen. Was wir aber auch alle sehen und spüren: Die Saisonspiele werden von Mal zu Mal besser, wir wachsen als Team zusammen und machen Fortschritte.

Etwas Ungewissheit gab es schon, als die Idee aufkam, eine Mädchenmannschaft zu gründen, und einige Stolpersteine hatten wir auch zu überwinden. Jetzt aber sind wir auf einem guten Weg und immer offen für neue Mädchen, die Lust auf Fußball haben. Dienstags von 17 bis 19 Uhr trainieren wir am Werferplatz im Sportpark Nord (Treffpunkt: 17 Uhr vor dem Fitnessraum), unsere Spiele finden samstags um 13 Uhr am Mondorfer Bach statt. Wir freuen uns über jeden Zuschauer und natürlich auch auf neue Spielerinnen ab 8 Jahren, die jederzeit beim Training vorbeischauen und mitmachen können.

Nicole Hartmann

Talentsuche einmal anders

SSF Bonn führen Sichtungen an Grundschulen durch

Ganz wie die Profis im Ziel durch eine Lichtschranke zu laufen, die dann die Zeit misst – das war für die Grundschulkinder der Sebastianschule in Bornheim-Roisdorf und in der Werth-Schule in Hervest schon ein spannendes Erlebnis. Für die Trainer der SSF Bonn war es das nicht minder, denn sie waren mit der Anlage eigens angereist, um den ein oder anderen motivierten und sportbegabten Schüler zu „entdecken“, der von sich aus vielleicht nicht den Weg zu den Leichtathleten der SSF Bonn gefunden hätte.

Die Idee zu dieser Form der Talentsichtung entstand

in einem Gespräch zwischen SSF-Trainer Kersten Palmer und Alois Gmeiner, dem Abteilungsleiter und Trainer der Leichtathletikabteilung. Als Unterstützung stellte Gmeiner noch zwei seiner langjährigen Übungsleiterinnen und erfolgreichen Athletinnen, Greta Große und Amelie Werkhausen, für die Talentsichtung zur Verfügung.

Bis zu 100 Kinder pro Schule machten aufmerksam mit beim professionellen Aufwärmen und legten dann los – 20 Meter voller Lauf! Dem erfahrenen Trainerteam um Kersten Palmer entging dabei nichts, und diejenigen Kinder, die Be-

geisterung und Talent zeigten, wurden zum Probetraining für der Leichtathletikgruppen eingeladen.

„Im Grundschulalter befinden sich die Kinder in einer Entwicklungsstufe, in der sie in allen koordinativen Fähigkeiten große Lernerfolge mit gezieltem Training erreichen können“, begründet Palmer das Engagement der SSF. „Das ist ein geeigneter Zeitraum, um mit einer gezielten Förderung zu beginnen.“ Auch künftig werden die SSF Bonn deshalb Talentsichtungen an den verschiedenen Grundschulen in Bonn und Umgebung durchführen.

Auch nach der Grundschule übrigens lassen die SSF Bonn besonders sportbegabte Schüler nicht im Regen stehen: Der Verein bietet Schülerinnen und Schülern ab der 5. Klasse die Möglichkeit, die Zeit zwischen Schulunterricht und Training/Wettkampf im vereinseigenen Teilzeitinternat zu verbringen – Mittagessen und Hausaufgabenbetreuung inklusive.

Derzeit übrigens gibt es noch freie Plätze im Teilzeitinternat; Fragen dazu und zum Thema Talentsichtung beantwortet Kersten Palmer unter Tel. 0228/96779061 oder der E-Mail-Adresse palmer@ssf-bonn.de.

Auf dem richtigen Weg

Gute Leistungen in der Wintersaison des Schwimmjahres 2009/2010



holte Cornelia Bauer über 100m Freistil, 100m Rücken und 50m Schmetterling. Gleichfalls Vizemeisterschaften erreichen die 4x50m Freistil- und die 4x50m Lagen-Staffel der Damen. Mit Ingmar Winterhoff (50m Rücken), Daniel Sowa (50m Brust) und Tom Kochalski (20m Brust) erreichten drei Aktive jeweils die Finalläufe. Titel in der Jahrgangswertung erschwammen sich Verena Ebert, Alina Knees und Cornelia Bauer. Medaillen in ihren Jahrgängen gewannen Annika Walder und Julia Reichwald.

Deutsche Kurzbahnmeisterschaften in Essen

Bereits zum fünften Mal war das Essener Hauptbad Austragungsort dieser Meisterschaften. Durch die frühzeitige Absage von Britta Steffen und den krankheitsbedingten Verzicht von Paul Biedermann hatten die Meisterschaften zwar etwas von ihrem Glanz verloren, doch zeigte das Zuschauerinteresse, dass der Schwimmsport in Deutschland immer populärer wird.

Der erste Teil der laufenden Schwimmsaison ist geschafft, und dabei konnten die Schwimmer im überwiegenden Teil an ihre guten Leistungen der letzten Saison anschließen. Da in der Wintersaison keine Jahrgangsmeisterschaften durchgeführt werden, konnte auch nicht mit einer großen Medaillenausbeute auf den Meisterschaften

gerechnet werden, doch sammelten die jungen Aktiven Wettkampferfahrung auf einigen Internationalen Schwimmwettkämpfen.

Erfolgreiches Abschneiden bei den NRW-Meisterschaften

Mit 9 Medaillen in der offenen Klasse, 16 Medaillen in der Jahrgangswertung sowie 9 Endlaufplatzierungen war dies

eine der erfolgreichsten NRW-Meisterschaften in der jüngsten Vergangenheit.

Denise Gruhn schwamm über 80m und 400m Freistil persönliche Bestzeit und sicherte sich damit beide Titel. Joseph Kleindl belegte über 1500m Freistil und mit Bestzeit über 400m Freistil jeweils Platz 2. Drei Vizemeisterschaften

Meeting-Tour 2010

Der Start in ein neues Jahrzehnt ist ein guter Zeitpunkt etwas Neues zu starten: Ab dem Jahr 2010 also wird es in Bonn deshalb neben dem schon weit über die NRW-Grenzen hinaus bekannten Internationalen Jugendmeeting zwei weitere internationale Wettkämpfe geben.

Am 19. Juni 2010 findet im Sportpark Nord das **1. Internationale Kinderschwimmfest** für Aktive zwischen 14 und 9 Jahren statt. Das bewährte Organisationsteam wird bemüht sein, den Kindern optimale Wettkampfbedingungen in einer freundlichen Atmosphäre zu schaffen.

Im Dezember wird es eine weitere Ausgabe des **Jugendmeetings** im Frankenbad geben. Dabei wird das in den vergangenen Jahren erfolgreich umgesetzte Organisationskonzept in ein neues Gewand verpackt – so sollen die Wettkämpfe für Europas Schwimmjugend noch attraktiver und interessanter werden.

Im Februar 2011 wird ein **Internationales Meeting** auf der 50m-Bahn des Sportpark Nord die Meeting-Tour vervollständigen.

Bei allen Wettkämpfen gleich bleibt das Motto, das sich auch in der Vergangenheit bestens bewährt hat: Schwimmer veranstalten Wettkämpfe für Schwimmer.

Auf Anhieb aufs Treppchen

Joseph Kleindl Dritter bei den Deutschen Pool-Meisterschaften in Mainz

Ein temperaturmäßig betrachtet stoßen die Freiwasser-Schwimmer in unseren Breiten irgendwann an ihre Grenzen, und wenn sie dann ins Becken ausweichen, nennt sich das ganz folgerichtig „Pool-Meisterschaften“. Anstrengend bleibt ein solcher Wettkampf dennoch, denn die geschwommene Strecke ist deutlich länger als im Freiwasser üblich. Drei Aktive der SSF Bonn scheuten diese Anstrengung nicht und gingen Mitte Dezember bei den Deutschen Pool-Meisterschaften in Mainz an den Start.

Auf der 5000-Meter-Strecke gelang Joseph Kleindl mit Platz 3 auf Anhieb der Sprung aufs Treppchen, und auch mit seiner Zeit von 55:42,79 waren er und Trainer Stefan Koch sehr zufrieden. Die zur Zeit noch beim SV Rhenania Köln gemeldete, aber in Bonn trainierende Katrin Heider schaffte bei ihrem ersten Start über die Marathonstrecke gleich einen 12. Platz, Verena Ebert belegte Platz 17.

Mit Endlaufplatzierungen der Bonner Aktiven war nicht zu rechnen; sie hatten sich vielmehr zum Ziel gesetzt, Erfahrungen zu sammeln und auch in einer solchen Atmosphäre Bestleistungen zu erringen. Diese Aufgabe lösten einmal mehr Denise Gruhn und Joseph Kleindl, die mit ihren Leistungen sehr zufrieden sein konnten.

Der Senior im Team, Daniel Sowa, schaffte erneut eine Bestzeit über 50m Brust. Cornelia Bauer gelang über 50m Rücken der Sprung in das B-Finale. Überraschend war der 7. Platz der 4x50m Freistil-Staffel der Damen, die die Finalteilnahme nur um zwei Zehntelsekunden verpassten.

Gute Mannschaftsleistung aller DMS-Mannschaften

Bei dieser Wettkampfform wird der Schwimmsport vorübergehend zum Mannschaftssport: Wie im Fußball wird, je nach Leistungsstärke, in unterschiedlichen Ligen geschwommen und werden alle

geschwommenen Zeiten in Punkte umgerechnet. Deutscher Mannschaftsmeister bei den Damen und Herren wird jeweils die punktbeste Mannschaft in der 1. Bundesliga.

Die 1. Damen und die 1. Herren-Mannschaft der SSF Bonn gingen in der 2. Bundesliga West an den Start und belegten am Ende Platz 3 bzw. 5. Hier stellten sich besonders die „alten Herren“, Max Fingas, Ingmar Winterhof und Daniel Sowa, in den Dienst der Mannschaft und konnten mit zahlreichen guten Leistungen an ihre Glanzzeiten anknüpfen.

Der 2. Herren-Mannschaft war im vergangenen Jahr überraschend der Aufstieg in die Oberliga gelungen, doch musste die stark verjüngte Mannschaft erkennen, dass diese Liga doch noch zu stark für sie ist. So kämpften die Jungs bis zum letzten Start, konnten den Abstieg in die Landesliga aber nicht verhindern. Die 2. Damen-Mannschaft machte es

genau umgekehrt und schaffte mit einer sehr guten Mannschaftsleistung den Aufstieg in die Oberliga. Nachdem die 3. Damen-Mannschaft 2008 den Aufstieg in die Mittelrheinliga geschafft hatte, konnte sie sich 2009 nochmals steigern und schaffte den Aufstieg in die Landesliga.

Umstellungen beim Nachwuchs zeigen Erfolge

Im Sommer 2009 übernahm Uwe Werkhausen die neu zusammengestellte 2. Mannschaft, in der viele junge Aktive auch im schulischen Bereich eine Umstellung zu verkraften hatten – die auf eine weiterführende Schule. Die Herbstferien nutzte die Mannschaft dennoch, um sich im Trainingslager Grundlagen für die Wintersaison zu erarbeiten. Das hat sich gelohnt: Im Verlauf der Wintersaison zeigten insbesondere Joshua Salchow, Moritz Brandt, Mike Heinen und Jan Kaatz gute Leistungen, die für die Zukunft vieles erhoffen lassen.

Viele Bestzeiten der jüngsten Aktiven

Nach den Sommerferien ist es gelungen, die Strukturen in den Pinguin-Gruppen deutlich zu verbessern, wovon sich die beiden verantwortlichen Trainer Kersten Palmer und Oliver Strangmann erhoffen, mehr Kinder in die Trainingsgruppen zu integrieren und auch die Jüngsten ihrem individuellen Leistungsvermögen entsprechend besser fördern zu können. Dass dies ein guter Weg ist, zeigten die teilweise erheblich verbesserten Leistungen beim Nikolaus-Schwimmfest in Godesberg und beim Adventschwimmfest in Duisburg. Ihren ersten größeren Test müssen die Kinder bei der im Februar beginnenden DMS/J bestehen. Hier werden die Kinder des Jahrgangs 2002 als jüngster Jahrgang an den Start gehen.

Viel Zeit zum Verschnaufen blieb allen Aktiven also nicht, denn schon Ende Januar standen die ersten Wettkämpfe an.

Ute Pilger



Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:

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

Mo-Mi und Fr 10-12 und 16-18 Uhr. Do 10-18 Uhr. Sa 10-12 Uhr und gerne nach Terminabsprache.

Termine für den Vereinsverkauf bei den SSF Bonn in der Schwimmhalle im Sportpark Nord sind:

**Freitag 05.03.2010. von 15.00 - 21.30 Uhr. Achtung: Neo-Testschwimmen mit Sailfish.
 Aquaman und AquaSphere von 20.00 - 21.30 Uhr!**

Mittwoch 24.03.2010. 15.00 - 20.00 Uhr • Mittwoch 05.05.2010. von 15.00 - 20.00 Uhr

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



Protokoll der Abteilungsversammlung Wasserball vom 28. September 2009

Beginn: 19:35 Uhr

Ende: 21:20 Uhr

Ort: Bootshaus Bonn-Beuel, Rheinaustr. 269

Anwesend: 9 Mitglieder (s. Anwesenheitsliste)

TOP 1: Begrüßung und Eröffnung

Abteilungsleiter Andreas Menzel begrüßt die Anwesenden, im Besonderen Eckard Hanke, Mitglied im Vorstand der SSF Bonn, und eröffnet die Versammlung. Mit der Veröffentlichung in der Sport-Palette vom September 2009 wurde zu dieser Versammlung ordnungsgemäß eingeladen. Die Versammlung ist somit beschlussfähig.

TOP 2: Agenda

1. Begrüßung und Eröffnung
2. Feststellung der Tagesordnung
3. Wahl des Protokollführers
4. Bericht der Abteilungsleitung
5. Bericht des Kassenwartes
6. Bericht des Wasserballwartes
7. Aussprache zu den Punkten 4 bis 6
8. Neuwahl des Kassenwartes
9. Neuwahl des Wasserballwartes
10. Verschiedenes

TOP 3: Wahl des Protokollführers

Sebastian Becker wird zum Protokollführer gewählt.

TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung

Andreas Menzel berichtet über die vergangene Saison:

Die erste Mannschaft erreichte in der Abstiegsrunde den 4. Platz und spielt daher weiter auf Verbandsliganiveau. Den Nachwuchsspielern kann so eine gute Perspektive geboten werden.

Die zweite Mannschaft platzierte sich im Mittelfeld der Bezirksliga.

Die A-Jugend wurde Vizemeister im Bezirk Mittelrhein. Dies ist ein gutes Ergebnis, jedoch merkte Trainer Christoph Mertens an, dass der erste Platz durchaus in Reichweite war.

Die B-Jugend startete im SV NRW und zahlte dort ordentlich Lehrgeld. Trainer Sascha Pierry war mit dem Verlauf trotzdem zufrieden und wies auf einige sehr knappe Spiele hin.

Die C-Jugend gewann zum 5. Mal in Folge die Bezirksmeisterschaft und ist damit die erfolgreichste Jugend der Bonner.

Die D-Jugend wurde Dritter in der SV NRW-Vorrunde Mittelrhein und qualifizierte sich so für die NRW-Meisterschaften, welche im Sportpark Nord ausgetragen wurden. In Zukunft soll es einen besseren Übergang zwischen der Schwimmausbildung und dem Einstieg in die D-Jugend geben.

Lutz Thieme, Mitglied im Vorstand der SSF, berichtet über aktuelle Themen des Vorstandes:

Die Mitgliederzahl ist weiter steigend, u.a. durch das Drehkreuz als Eingangskontrolle im Schwimmbad.

Das Becken im Sportpark Nord ist in einem sehr schlechten Zustand. Eventuell müssen die SSF das Bad mit einer hohen Eigenleistung saniieren, um es vor einem totalen Verfall zu schützen.

Durch den angekündigten Rücktritt von Michael Scharf wird es im Vorstand nächstes Jahr einige Veränderungen geben.

Eckard Hanke als offizieller Vertreter des Vorstandes stimmte den Punkten zu.

TOP 5: Bericht des Kassenwartes

Karsten Friebe stellt die Zahlen vor: In den vergangenen beiden Jahren und nach bisherigem Stand auch dieses Jahr blieben die Ausgaben hinter dem Haushaltplan zurück, liegen jedoch weiterhin weit über den Einnahmen. Die Abteilung muss daher von anderen Abteilungen quersubventioniert werden. Dieses Problem muss mittelfristig behoben werden. Im Haushaltplan von 2010 ist ein Budget für Wasserhalle, Tornette und Spielfeldmarkierung, sowie für Trainerausbildung vorgesehen. Karsten Friebe erklärt aus privaten Gründen seinen Rücktritt als Kassenwart.

TOP 6: Bericht des Wasserballwartes

Christoph Fibranz erklärte schriftlich seinen Rücktritt vom Amt des Wasserballwartes.

TOP 7: Aussprache zu den Punkten 4 bis 6

Es wird über eine Erhöhung des Zusatzbeitrages für Aktive diskutiert. Das Thema soll weiter in größerem Kreise diskutiert und auf die Agenda der nächstjährigen Abteilungsversammlung aufgenommen werden. Es besteht Einigkeit, dass der Zusatzbeitrag transparenter gemacht werden muss, unter anderem durch Erwähnung in der Sport-Palette. Eckard Hanke weist darauf hin, dass die finanzielle Schieflage der Abteilung sich bessern muss, aber vorerst vom Vorstand akzeptiert wird. Eine Verbandsligamannschaft kostet zwar viel Geld, ist aber auch ein Aushängeschild für den Verein.

TOP 8: Neuwahl des Kassenwartes

Sebastian Becker wird einstimmig gewählt. Andreas Menzel dankt Karsten Friebe für die geleistete Arbeit und seinen Einsatz für die Abteilung.

TOP 9: Neuwahl des Wasserballwartes

Thomas Schaaf wird einstimmig gewählt. Andreas Menzel dankt Christoph Fibranz für die geleistete Arbeit und seinen Einsatz für die Abteilung.

TOP 10: Verschiedenes

Es gibt keine weiteren Anträge.

Sebastian Becker (Protokollführer)
Andreas Menzel (Abteilungsleiter)

Von Erfolg gekrönt

Wasserball: Konzept zur Jugendarbeit geht auf

Auf ein ereignisreiches Sportjahr blickt die Abteilung Wasserball zurück, in dem vor allem die Jugendarbeit von Erfolg gekrönt war. Die A-Jugend etwa wurde Vizemeister im Bezirk Mittelrhein und die C-Jugend zum fünften Mal in Folge Bezirksmeister. Die D-Jugend belegte den 3. Platz im SV NRW und qualifizierte sich damit auch für die Meisterschaften auf Landesebene.

Alle Spieler der A-Jugend und 5 Spieler der B-Jugend haben sich mit ihren Leistungen für den Einsatz in den beiden Herrenmannschaften qualifiziert – die von Trainer Volker Strysak vor eineinhalb Jahren begonnene Verjüngung des Kaders konnte somit weiter fortgesetzt werden. „Das Konzept des Trainers ist aufgegangen, die ersten Erfolge geben ihm recht“, so Abteilungsleiter Andreas Menzel, der zugleich einen langen Atem anmahnt: „Dieser Weg wird noch mindestens

eine weitere Saison zu verfolgen sein“.

Bei den Personalien hat sich einiges verändert. Kassenwart Karsten Friebe und Wasserballwart Christoph Fibranz haben beide nach einigen Jahren in der Verantwortung aus privaten Gründen gebeten, von ihren Aufgaben entbunden zu werden. (In beiden Fällen gab es Familienzuwachs – herzlichen Glückwunsch!) Beide werden weiterhin aktive Spieler bleiben und den sportlichen Umbau mit unterstützen; im Namen aller Wasserballaktivitäten sei an dieser Stelle jedoch noch einmal für ihren Einsatz gedankt. Neu im Amt des Kassenwartes ist Sebastian Becker, der nach seinem Freiwilligen Sozialen Jahr bei den SSF Bonn jetzt sein Studium begonnen hat. Darüber hinaus wurde Thomas Schaaf zum neuen Wasserballwart gewählt. Er ist schon seit langem aktiver Spieler der 1. Mannschaft.



schnell anmelden!!!

Wer in den nächsten Osterferien noch nichts vor hat, sollte sich schnell anmelden. Die SSF Bonn veranstalten in der Zeit vom 26. März bis 2. April 2010 eine Ferienfreizeit auf Schloss Dankern in Norddeutschland. Kinder zwischen 8 und 12 Jahren finden dort ein ideales sportliches Betätigungsfeld; das Ferienzentrum in der Nähe von Papenburg bietet viele Spielmöglichkeiten, ein Spaßbad, Ponyreiten und vieles mehr.

Vom Verein wird diese Ferienfreizeit seit mehreren Jahren angeboten, und für viele Kinder gehört sie mittlerweile zum festen Programm in den Osterferien. Auch 2010 wird die Leitung der Freizeit von Anke Vietmeyer übernommen; zusammen mit einem bewährten Betreuerteam wird sie dafür Sorge tragen, dass es den Kindern im Ferienlager an nichts mangelt.

Die Kosten pro Teilnehmer belaufen sich auf 210 Euro für SSF-Mitglieder bzw. 240 Euro für Nichtmitglieder des Vereins.

Anmeldungen, die übrigens auch aus dem Internet her-

untergeladen werden können (www.ssf-bonn.de), werden ab sofort in der Geschäftsstelle der SSF Bonn (Kölnstraße 313a) entgegen genommen.

Achtung: Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldung.

Die Eltern der teilnehmenden Kinder erhalten eine Anmeldebestätigung. Innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 120 Euro fällig. Eine Ermäßigung für Teilnehmer mit „Bonn-Aus-

weis“ ist möglich (erhöhter Zu- schuss der Stadt Bonn).

Weitere Auskünfte sind in der Geschäftsstelle oder bei Anke Vietmeyer erhältlich (anke.vietmeyer@ssf-bonn.de, Tel. 0228/5594118).



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

Und noch mehr Sport am Meer ...

Sportfreizeit 2010 für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre



Sportlich, sportlich: Radeln, Beachvolleyball, Beachsoccer sind nur einige der Sportarten, die vom 6. August bis 18. August 2010 bei der Ferienfreizeit auf Rügen im Mittelpunkt stehen werden. Anmeldungen, die man übrigens auch im Internet unter [www.ssf-](http://www.ssf-bonn.de)

bonn.de findet, nimmt die Geschäftsstelle der SSF ab sofort entgegen, und lange sollte man damit auch nicht warten – an der Tour können nicht mehr als 18 Jugendliche teilnehmen.

Die An- und Abreise erfolgt mit der Bundesbahn. Fahrräder werden vor Ort angemie-

tet. Als Betreuer radeln mit Sam und Mario, im Tourwagen fahren Astrid, Lissy und Anke.

Die Kosten für die Tour (inklusive Ausleihen der Räder und Besuch der Störtebeker-Festspiele liegen bei 350 Euro für SSF-Mitglieder bzw. 400 Euro für Nichtmitglieder des Vereins. (Bei Bedarf und entsprechendem Nachweis kann dieser Betrag reduziert werden.) Untergebracht und verpflegt werden die Teilnehmer der Freizeit in der Jugendherberge in Binz.

Weitere Auskünfte sind in der SSF-Geschäftsstelle oder bei Anke Vietmeyer erhältlich (anke.vietmeyer@ssf-bonn.de, Tel.: 0228/5594118).

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 Haushaltsskasse 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 widerufen. 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 zurückzugeben 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@g-a-bonn.de



gut informiert
General-Anzeiger
ga-bonn.de



Sonne in Poseidons Garten

Vereinsfahrt der Taucher führte nach Fuerteventura



Sonne, 25 Grad Lufttemperatur und blau glitzerndes, warmes Meer statt schmuddeligem, kühlem Herbstwetter – dafür stehen die Kanaren in der Winterzeit. Und so führte die diesjährige einwöchige Vereinsfahrt der Sporttauchabteilung Glaukos die Vereinstaucher Babett Drees, Frank Engelen, Jochen Müller Georgé mit Lebenspartnerin Pascale, Manuel Minnemann, Michael Diete, Hans Buschmann und Christian Hensmann nach Fuerteventura, genauer gesagt nach Caleta de Fuste auf die dortige Tauchbasis Deep Blue Diving von Volker Berbig, auf der einige der Vereinstaucher bereits Urlaube verbracht haben.

Untergebracht war die Gruppe in der direkt angrenzenden Hotelanlage Barceló Club in gemütlichen und gut ausgestatteten Bungalows. Die Tauchbasis selbst erwies sich als hervorragender Ausgangspunkt für die folgenden sechs Tauchtage, an denen je zwei Tauchgänge pro Tag angeboten wurden. Mit Schlauchbooten wurden die Taucher dabei in einer rasanten Fahrt an die 5 bis 15 Minuten entfernten Tauchplätze gefahren, wo sie sich mit einer Rück-

wärtsrolle in die Tiefen des Atlantiks stürzten. Und Namenspatron Glaukos meinte es gut mit „seinem“ Verein, bescherte er doch jeden Tag gutes Wetter, niedrige Wellen und Sichtweiten jenseits der 20 Meter unter Wasser. Dies ermöglichte ausgedehnte und entspannte Ausflüge in den schroffen und felsigen Unterwassergründen: Engelhaie lümmelten sich im Sand und ließen sich auch von wild wedelnden gelben Flossen nicht aus ihrer Ruhe bringen. Tiegermärunen lugten neugierig aus Felsvorsprüngen hervor, Barrakudas, Hechte und Barsche begleiteten die Glaukos-Taucher auf ihren Ausflügen, ein Rochen vertrat kurzzeitig die Zunft der Großfische. Seine Kollegen allerdings zierten sich und blieben weit draußen im Atlantik unter sich. Gut aufpassen mussten die Taucher auf Seeigel (umgekehrt galt dies natürlich auch), was nicht jedem gelang.

Basisinhaber Volker Berbig erwies sich bei den Ausflügen in Poseidons Garten als umsichtiger und ortskundiger Pfadfinder und führte die Gruppe entlang der mit Korallen bewachsenen Steilwände und dunklen, geheimnisvollen Grotten durch manch enge

Schlucht und Tunnel stets immer wieder rechtzeitig sicher zurück zum Boot. Und so kam es, dass es zwei Taucher bei diesen variationsreichen Tauchgängen persönliche „Meilensteine“ setzen konnten: Christian Hensmann durchbrach die Mauer der dreistelligen Zahl an Tauchgängen, Manuel Minnemann absolvierte gar seinen 400. Tauchgang. Zurück auf der Tauchbasis wurde dies natürlich gebührend gefeiert, und ohnehin stelle sich dort zum Ta-

gesausklang stets eine gemütliche Atmosphäre ein. Kühles Bier, Meerblick, Sonnenuntergang und nette Gesprächspartner luden Basisgäste und Mannschaft zum Verweilen ein; bis lange nach dem Sonnenuntergang wurde gefachsimpelt, erinnert, geschwiegelt und geplant.

Viele schöne Erinnerungen und Erlebnisse werden sich in den Köpfen der mitgereisten Taucher noch lange halten und für alle Daheimgebliebenen haben die Fotografen unter ihnen Über- und Unterwassererlebnisse in Bits und Bytes festgehalten – eine Auswahl findet sich unter www.glaukos-bonn.de und der Rubrik Bilder.

Christian Hensmann

Einladung zur Jahreshauptversammlung der STA Glaukos bei den SSF Bonn 1905 e.V.

am Freitag, den 16. April 2010, ab 19.30 Uhr im Multifunktionsraum, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn

Tagesordnung

- TOP 1:** Eröffnung der Versammlung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2:** Wahl des Protokollführers
- TOP 3:** Annahme der Tagesordnung
- TOP 4:** Jahresbericht/Kassenbericht der Abteilungsleitung
- TOP 5:** Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 6:** Delegiertenwahl (2011-2014)
- TOP 7:** Behandlung von Anträgen
- TOP 8:** Verschiedenes

Anträge zur Versammlung sind bis zum 04. April 2010 schriftlich an Frank Engelen zu richten.

Frank Engelen (Abteilungsleiter der STA Glaukos)



Spielend gegen den Festtagsspeck

Tischtennisabteilung lud zum Weihnachtsturnier 2009



Dem Festtagsspeck keine Chance geben – die Tischtennis-Abteilung baute vor und lud sowohl die Spieler der Jugend als auch die der Erwachsenen und der Seniorenguppe zu vorweihnachtlichen Turnieren.

Bunt gemischt ging es beim Mannschaftsturnier zu, bei dem zehn Teams um den Einzug in die Finalrunde kämpften. In Gruppe A konnten sich Marc Stein/Karolina Schulz gegen Achim Strehlow/Karl-Heinz Mörs durchsetzen, in

Gruppe B hatten Benjamin Ho/Mario Blumetti gegen Jörg Brinkmann/Wolfgang Nussbaum die Nase vorn und in Gruppe C schließlich setzten sich Christian Hacker/Robin Schwindt durch.

So war die Endrunde gespickt mit Spielern der 1. Jugendmannschaft und in der Finalrunde jedes Spiel spannend bis zuletzt. Zunächst spielten Marc Stein/Karolina Schulz gegen Benjamin Ho/Mario Blumetti. Marc konnte sich gegen Benjamin durchsetzen, Karo unterlag Mario denkbar knapp, doch war das Doppel eine klare Angelegenheit für Marc/Karo. Im zweiten Spiel gewann Benjamin Ho gegen Christian Hacker, allerdings patzte Mario gegen Robin Schwindt, so dass auch hier das Doppel die Entscheidung bringen musste –

Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 15 – 16.30 Uhr im Sportpark Nord und dienstags von 15.30 – 17 Uhr in der Turnhalle Jahnschule einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos.

Anmeldungen an
Jörg Brinkmann,
Telefon 0228/677910

Ho/Blumetti siegten denkbar knapp mit 8:11, 11:5, 12:10.

Das abschließende Spiel wurde zu einem Krimi. Christian konnte überraschend und knapp gegen Marc gewinnen und Karo am Nachbartisch Robin ebenso knapp ausglei-

10% SSF-Mitgliederrabatt auf alle Webdesign-, Webhosting- und Domain-Angebote

Gestaltung und Umsetzung Ihrer Webseite Mit uns kommen Sie ans Ziel!

GERWAN GmbH
the next generation of providing

Webdesign

Immenburgstrasse 20
D-53121 Bonn

Tel.: 0228 / 96 96 77-0

Internetserver

www.gerwan.de
www.domainprovider.de
webdesign@gerwan.de

Domains



chen. Also wieder ins Doppel, wo Marc und Karo sich den Entscheidungssatz sicherten und somit „Weihnachtsmann 2009“ und „Weihnachtsfrau 2009“ wurden. Schön, dass ausgerechnet die einzige Dame im Teilnehmerfeld gewinnen konnte.

Senioren: Sieger ohne Spielverlust

Fast wäre das Weihnachtsturnier der Hobby-/Seniorengruppe ins Wasser gefallen, hatte doch der Hausmeister die Halle in vorweihnachtlicher Urlaubsfreude bereits geschlossen. Der Notfallservice des Sport- und Bäderamtes aber konnte helfen und öffnete, wenn auch etwas verspätet. Gespielt wurde mit fünf Zweier-Mannschaften nach dem Modus „Jeder gegen Jeden“. Das Team Ingo Teuchert / Kurt Mannebach erwies sich dabei als unschlagbar und konnte sich ohne Spielverlust den Titel sichern. Den 2. Platz belegten Wolfgang Hinze und Tomy Ho, Dritte wurden Ulli Kessler und Kolja Kolsdorf. Die Ränge 4 und 5 erreichten Tobias Göbel und Anton Reinhardt bzw. Thomas Glagow und Franz Rübenach.

Jugend: Knappe Entscheidungen im Doppel

Bei der Jugend kämpften sieben Teams um den Einzug ins Halbfinale. In der Dreier-Gruppe ging es eng zu, wurden alle Spiele erst im Doppel entschieden und konnten sich Kushale / Michael knapp gegen Felix / Johannes sowie



gegen Benjamin / Christoph durchsetzen.

In der Vierer-Gruppe hatte jeder die Chance weiter zu kommen. In der ersten Runde konnten sich Marc/Ali gegen Joschka/Björn durchsetzen und benötigten Christian/Patrick eine knappe Doppelentscheidung, um gegen Max/Jonas zu gewinnen. Im zweiten Durchgang verloren Marc/Ali knapp gegen Max/Jonas, konnten Joschka/Björn mit 2:0 gegen Christian/Patrick bereits den Halbfinal-Einzug perfekt ma-

chen. Mit einem weiteren 2:0 gegen Max/Jonas wurden sie sogar Gruppensieger.

Im Finale brachte Joschka sein Team durch einen 11:9, 11:5, 11:4-Erfolg gegen Kushale in Führung, doch musste Björn im Parallelspiel trotz einer 2:0-Führung noch eine Niederlage gegen Michael hinnehmen. Das Doppel schließlich wurde mit 11:8 und 11:8 zur sicheren Beute von Joschka und Björn, die damit den 1. Platz belegten.

Jörg Brinkmann

Tischtennis für Jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinstieger, bieten wir

**montags und donnerstags
von 18.30 – 20 Uhr
im Sportpark Nord**

einen betreuten Tischtennis-Kurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für fünf Trainingseinheiten; für Vereinsmitglieder ist dieser Kurs kostenlos.

**Anmeldungen an
Jörg Brinkmann,
Telefon 0228/677910**

KOFFER

WASSERDICHT. NICHT NUR FÜR SCHWIMMER.

Ihre Wertsachen sind gut verpackt. In den Transportkoffern von NOVO. Staubdicht und wasserfest mit Druckausgleich.

Nicht nur für Bonner Schwimmbäder und das Rheinufer. In vielen Größen. Schlagfest und ausdauernd – für Business, Sport, Hobby oder Abenteuerurlaub!

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

novo.de



NOVO

Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Skiateilung



am Mittwoch, den 24. Februar 2010, ab 19.00 Uhr in der Sporthalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250

Tagesordnung

- TOP 1:** Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2:** Bericht des Abteilungsleiters
- TOP 3:** Bericht des Kassenwarts
- TOP 4:** Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 5:** Wahl der Abteilungsleitung
- TOP 6:** Wahl der Delegierten (2011-2014)
- TOP 7:** Verschiedenes

Die Jahreshauptversammlung findet im Anschluss an die Skigymnastik statt, deren 2. Stunde nach der Versammlung fortgesetzt wird. Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens 10. Februar 2010 (Poststempel) schriftlich an die SSF-Geschäftsstelle -Abteilungsleitung Ski-, Kölnstraße 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter)

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Ju-Jutsu



am Dienstag, dem 23. März 2010, ab 19.00 Uhr im Gymnastikraum der Theodor-Litt-Schule, Eduard-Otto-Straße 9

Tagesordnung

- TOP 1:** Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2:** Wahl des Protokollführers
- TOP 3:** Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 4:** Bericht des Abteilungsleiters und Aussprache
- TOP 5:** Bericht des Kassenwarts und Aussprache
- TOP 6:** Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 7:** Wahl der Delegierten (2011-2014)
- TOP 8:** Anträge
- TOP 9:** Verschiedenes

Anträge müssen bis zum 12. März 2010 schriftlich bei der Abteilungsleitung vorliegen (Jens Franken, Burggartenstraße 36, 53115 Bonn).

Jens Franken (Abteilungsleiter)

20 Jahre und kein bißchen müde ...

Udo Seidl kam 1989 als Ju-Jutsu-Trainer zu den SSF Bonn



Eigentlich ein Dienstag wie jeder Dienstag – tagsüber die Arbeit, abends das Vergnügen beim Ju-Jutsu-Training. Der 1. September 2009 allerdings, so hatten es gut unterrichtete Kreise rechtzeitig in Erfahrung

bringen können, war dann doch ein ganz besonderer Dienstag: Udo Seidl feierte an diesem Tag sein 20-jähriges Jubiläum als Trainer bei der Abteilung Ju-Jutsu der SSF Bonn.

Am 1. September 1989 wurde Udo, damals noch 2. Dan und mit längeren Haaren, Ju-Jutsu-Trainer im Club und übernahm bald darauf das gesamte Training. In seiner Zeit brachte er gleich mehrere Träger des 1. und 2. Dan hervor,

er prüfte und verlieh zahllose Kyu-Grade, ohne dabei sein eigenes Training ganz zu vernachlässigen und sein eigenes Wissen und Können ständig weiterzuentwickeln. Den Lohn dafür erhielt Udo Seidl im Jahr 1999 mit dem Erreichen des 5. Dan, des höchsten durch Prüfung erreichbaren Grades beim Ju-Jutsu.

Auch wenn praktisch keiner der „alten Hasen“ mehr da ist, die Udo von Tag 1 an kennen, reicht auch eine deutlich kürzere Zeit, um ihn als Trainer und Mensch schätzen zu lernen. Trotz hoher Belastung durch den Job und, zugegebenermaßen, auch teilweise motivationsresistente Teilnehmer gelingt es ihm immer wieder, ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Ju-Jutsu Training anzubieten, bei dem der Spaß (und natürlich das gelegentliche Fußballspielen nach dem Training) nicht zu kurz kommt.

Um dieses Trainerjubiläum entsprechend zu würdigen, wurden weit im Vorfeld und „hinter den Kulissen“ Ideen per E-Mail gesammelt und kurz vor oder nach dem Training heimlich ausgetauscht.



Ein schöner Bilderrahmen mit Widmung wurde gebastelt, auf dem fleißig Unterschriften aller Ju-Jutsukas gesammelt wurden, und auch eine Katana mit passender Gravur wurde besorgt. Am Tag X wurde Udo beides formell über-

reicht, inklusive Kniefall bei der Überreichung der Katana, und damit die ganz Angelegenheit nicht ganz so trocken blieb, gab es eine Flasche Sekt dazu.

Jens Franken



SPORTPRAXIS

BONN

Sportuntersuchungen und Sportberatung Leistungsdiagnostik

und für SSF-Mitglieder:
Marathon-Check up

Dr. Renate Haaß Dr. Martin Schmitt
Colmantstrasse 21 (Nähe Hauptbahnhof), 53115 Bonn
Telefon 0228 / 63 66 28
info@sportpraxis-bonn.de www.sportpraxis-bonn.de



f e l d bonn
Kanalmanagement

- Überprüfung der Grundstücksentwässerung nach LWG NRW § 61a
 - TV-Untersuchung und Kanalreinigung*
 - Dichtheitsprüfung nach DIN 1610*
 - grabenloses Sanierungssystem mit DIBt-Zulassung

*10% Rabatt - exclusiv für SSF Mitglieder

feld Sanitäre Installation und Heizungsbau GmbH & Co. KG
Brungsgasse 34-36 • 53117 Bonn



Tel. 0228-55588-0 · 24 Stunden Notdienst · www.feld1.de



Bonner erobern Aachen

SSF stellen erfolgreichste Mannschaft beim Jugendpokal-Turnier

Zum 6. Walheimer Jugendpokal-Turnier der Altersklassen U11 und U14 hatte der Kreis Aachen auch den Kreis Bonn eingeladen – und die SSF Bonn stellten mit ihren 8 Judoka der U11 und 9 Judoka der U14 nicht nur den Verein mit den meisten Meldungen, sondern auch den erfolgreichsten. Insgesamt 7 goldene, 5 silberne und 4 Bronzemedaillen entlockten dem Ausrichter der Satz „Die Bonner haben uns einen Strich durch die Rechnung gemacht!“

Jeweils Platz 1 ging an Robert Rabe, Sebastian Berg, Naima Günther, Mohamed Kochih (der auch noch einen Technik-

erpokal gewinnen konnte), Fewo Nett, Gabriel Berg und Katharina Wigger. Silber erkämpften sich Klara Wigger, Paula Sica, Lucas Leibnitz, Cara Junghänel und Tabea Reul. Eine Bronzemedaille sicherten sich Jonathan Wassermann, Leo Rieger, Marlene Floer und Alissa Jagenlauf.

Yamina Bouchibane



Dritter auf Bezirksebene

U-11 Judoka der SSF Bonn sammeln Medaillen

Aus dem Kreis Bonn waren nur der JC Hennef und der Brühler TV besetzt: Bei den Einzelmeisterschaften der U11 auf Bezirksebene, den höchsten Meisterschaften dieser Altersklasse, erkämpften sich die Judoka der SSF Bonn mit ihren Medaillen hinter diesen Vereinen einen guten dritten Platz.

Naima Günther gewann in der Gewichtsklasse -40kg souverän den Titel. Birte Krämer (-28 kg) erreichte klar das Finale, wurde dort allerdings mit einer Fußtechnik „kalt erwisch“! Klara Wigger startete mit ihren 28 Kilogramm in der Gewichtsklasse -30kg und zeigte großen Kampfgeist, bevor auch sie im Finale mit einer Fußtechnik besiegt wurde. Kathi Utschakowski, die Jüng-

ste im Team und noch weitere zwei Jahre bei den U11, zeigte, was schon jetzt in ihr steckt und erreichte den 5. Platz in der Gewichtsklasse -33kg. Ebenfalls Rang 5 erreichte Jasmin Ismailat (-48 kg).

Robert Rabe errang in der Gewichtsklasse -34kg die Bronzemedaille, nachdem er im Kampf um den Einzug ins Finale in einen Konter lief. Stark kämpfte Sebastian Berg (-37kg): Im Halbfinale stand er dem Kreismeister gegenüber, dem er mehr als nur Paroli bieten konnte. Erst nach zwei Entscheidungen der Kampfrichter musste Sebastian recht demotiviert in den Kampf um Platz 3, den er genauso wie Ben Hartmann in der Gewichtsklasse -40kg verlor. Y. B.



Pauke
LIFE
Kultur Bistro
Essen, Trinken & Kultur
Endenicher Straße 43, 53115 Bonn
0228 969465-0 info@pauke-life.de

Alkoholfrei

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

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
8:30 - 22:00 Uhr
Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr
bei Veranstaltungen länger
www.pauke-life.de



16 Titel für die SSF

Mit 16 ersten, 7 zweiten und 19 dritten Plätze landeten die Schwimm- und Sportfreunde bei den Stadtmeisterschaften im Judo erstmals ganz vorne in der Rangliste aller Bonner Vereine – und das will etwas heißen, hat man doch mit dem Beueler JC den größten Judoverein des Landes und mit dem JC Hennef und dem Godesberger JC starke Konkurrenz direkt vor der Haustür.

Einige Athleten konnten ihren Titel vom vergangenen Jahr erfolgreich verteidigen: Bei den „Minis“ (Jahrgang 2002/03) waren dies Daniel Schäfer, bei der U11 (1999/2001) schon zum vierten Mal Naima Günther und in der U14 (1998/1996) Katharina Wigger, Hannah Zigelski und Gabriel Berg. Mohamed Kochih erhielt für seine Techniken eine Anerkennung in Form eines Pokals.

Die Ergebnisse im Einzelnen

„Minis“:

1. Platz: Sophia Berg, Jano Rübo, Daniel Schäfer, Briag Vanderschaeghe, Hendrik Rabe, Maxime Brennion
2. Platz: Soraya Günther, Lina Schultheiss
3. Platz: Anastasia Borowski, Lucia Leibnitz, Matteo Palmbusch

Altersklasse U11:

1. Platz: Birte Krämer, Naima Günther, Robert Rabe
2. Platz: Jasmin Ismailat
3. Platz: Cora Pridik, Lised Morawitz, Paula Sica, Benedikt Ermert, Sebastian Berg, Ben Hartmann, Christian Groteklaes

Altersklasse U14:

1. Platz: Kim Heimes, Katharina Wigger, Hannah Zigelski, Tabea Reul, Mohamed Kochih, Gabriel Berg
2. Platz: Cara Junghänel, Fewo Nett, Lucas Leibnitz
3. Platz: Alissa Jagenlauf, Hannah Zigelski, Leon Meier, Lukas Grönwald

Altersklasse U17:

2. Platz: Maxime Junghänel

Senioren:

1. Platz: Hans-Martin Kühn
3. Platz: Delphine Künsting, Nicole Vanderschaeghe, Markus Koslowski, Andreas Bressler, Matthias Geub



2. Platz. Gabriel Berg kam in der Gewichtsklasse -66 kg auf Rang 7. Y. B.

Positiv in Szene gesetzt

Internationale Konkurrenz musste er an diesem Tag nicht fürchten: In der Altersklasse U16 setzte sich der erst 13-jährige Lukas Grönwald beim 4. Euregio-Maas-Turnier, an dem Judokas aus Belgien, Holland, dem Landesverband Rheinland-Pfalz sowie den Bezirken Köln und Düsseldorf teilnehmen dürfen, positiv in Szene. In der Gewichtsklasse -81 kg erreichte Grönwald einen hervorragenden

10% 

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware



Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



Verletzungspesch dämpft Siegesfreude

Genesung der Teamkolleginnen steht für die Volleyball-Damen an erster Stelle



In der Hoffnung auf die Genesung ihrer Teamkolleginnen sehnte die erste Damenmannschaft das neue Jahr herbei. Auch wenn am letzten

Spieltag der Regionalliga ein sehr schön heraus gespielter 3:1-Erfolg gegen die Konkurrentinnen aus Iserlohn verbuht werden konnte, kam nur

bedingt Freude auf – Pech im Spiel, zu viele schwarze Tage und viele Verletzungen haben das Bonner Team letztlich doch zu weit zurückgeworfen, um in den nächsten Wochen noch die Rückkehr an die Tabellenspitze zu schaffen.

Gleich drei Spielerinnen haben sich schwerwiegende Verletzungen zugezogen und stehen dem Team wenn überhaupt, dann erst spät in der Saison wieder zur Verfügung. „Obwohl die Mannschaft auch gegen Iserlohn wieder gezeigt hat, dass der Kader zu den stärksten der Liga gehört, fehlen taktische Veränderungen am Spieltag und vor allem hohes Niveau im Training. Alle leiden zudem natürlich mit den Betroffenen mit, die möglichst schnell wieder für uns auf-

schlagen möchten“, resümiert Spielführerin Yvonne Lanzerath. Auch das Trainerteam stimmt dem zu und hofft auf ein wenig mehr Glück in 2010. „Die Saison ist noch lange nicht vorbei, wir wollen und werden noch einige Erfolge feiern und Stück für Stück wieder alle gesund an die Leistungsgrenze heranbringen, um den momentan fünften Platz bis zum Saisonende nach oben zu korrigieren“, so Co-Trainer Jürgen Janesch.

Auch bei den anderen Damenteams wird der sportliche Erfolg von zahlreichen Verletzungen überschattet. Die zwei-

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, Shiatsu-Praktikerin
Praxisraum

Mechenstr. 57, 53129 Bonn

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

sport-shiatsu@online.de

www.sport-shiatsu.de

Sport Shiatsu
Massage



te Mannschaft konnte die lange besetzte Tabellenspitze gegen den direkten Verfolger nicht verteidigen und musste in diesem Spiel neben einer Niederlage mit dem Kreuzbandriss von Tina Reuter zusätzlich einen schweren Rückschlag hinnehmen. Es bleibt zu hoffen, dass Fortuna ihrem Namen wieder gerecht wird, alle Spielerinnen sich erholen und keine neuen Verletzungen auftreten. Die Ausgangsposition des Teams ist immer noch sehr gut und somit darf weiter auf die Spitzenposition gehofft werden.

René Papenfuß

Harmonisches Fest

Teilnehmerrekord beim Weihnachtsturnier

Ein Teilnehmerrekord verzeichnete das von den Volleyballern für Mitglieder und Freunde ausgerichtete Weihnachtsturnier: In per Losentscheid zusammengestellten Mannschaften konnten rund 70 Spieler aller Leistungsklassen ihr Können am Netz unter Beweis stellen und sich zugleich abseits des Feldes bei kleinen Köstlichkeiten und Knabberen besser kennen lernen. Natürlich konnte dies das Sportliche nicht in den Hintergrund rücken – nach vielen spannenden Ballwechseln wurde das Team „Sterne Bethlehem“ zum Sieger gekürt und durfte als Erster an den begehrten Gabentisch treten.

Dank der hervorragenden Organisation von Sebastian Miebach, der leckeren mitgebrachten

Gerichte einzelner Spieler und der Rundumbetreuung durch Helmut Burkhard konnte jeder nach rund fünf Stunden sportlich und kulinarisch zufrieden die Weihnachtspause antreten.

Die Volleyballabteilung bedankt sich bei allen Teilnehmern für dieses tolle gemeinsame Fest – schön zu sehen, wenn sich zum Jahresende nochmal alle in der Halle begegnen. Für das kommende Jahr ist es natürlich ein Wunsch, dass dies sich auch bei den Zuschauerzahlen bei den einzelnen Mannschaften bemerkbar macht und die ganze Abteilung weiterhin eng zusammenrückt. In diesem Sinne wünschen wir allen ein frohes neues Jahr, Gesundheit und viele sportliche Höhepunkte 2010!

René Papenfuß

www.sleeping-art.de

SleepingArt
SCHLAFKONZEPTE

Bonns beste Betten!



Schlafen à la Carte
KREISMA



SWISSFLEX
the art of sleeping

Bettsysteme

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

Matratzen

Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn Tel. (0 22 8) 68 65 56

Luftbetten

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

Wasserbetten

www.sleeping-art.de

Boxspring



Mit der Option auf den Titel

Toller Saisonverlauf: Alle Unihockey-Teams auf Platz 2 der Tabelle



Was das Toreschießen und den Spaß am Spiel angeht, da wollen die Kleinen nicht hinter den Großen zurückstehen – und beides trifft in der laufenden Saison auf sämtliche Unihockey-Teams der SSF Bonn zu. Jeweils Platz 2 in der Tabelle und die Chance auf den Gewinn ihrer Liga: Diese vorläufige Bilanz kann sich sehen lassen.

„Minis“ trumpfen auf

Acht Mannschaften treten in der laufenden Unihockey-Saison in der „Mini-Klasse“ der U11 an, wo sie neben ihren eigenen Spielen auch bei den Gegnern mal als Schiedsrichter fungieren oder am Spielsekretariat die Uhr und Anzeigetafel bedienen dürfen – was sie übrigens mit großer Begeisterung tun. Spaß macht jedoch auch die Platzierung: Die U11 mit Annika Weißkirchen, Elena Bröker, Ulla Debeur, Jakob Grau, Torsten und Tobias Rumi, Niklas Berens, Georg Thiebes, Maximilian Spöhle und Julius Thelen lag zum Jahresende auf dem zweiten Tabellenplatz – mit 18 Punkten und 73 Toren in 7 Spielen. Durchschnittlich 10 Tore pro Spiel, eine Klasse Leistung!

Ziel der U15: Titelverteidigung

Bei der U13 gibt es in dieser Saison leider nur fünf Mannschaften, doch sind auch sie gut in die Saison gestartet. Zum Jahresende wurden 4 Siege und eine Niederlage gegen die Dümptener Füchse, den Dauerrivalen in allen Ligen, auf dem SSF-Konto verbucht. Trotz einiger Umbrüche (einige Leistungsträger sind bereits in die U15 gewechselt und stellen dort ihr Können unter Beweis) konnte auch die U13 das Jahr auf Tabellenplatz 2 abschließen. Und klar: In 2010 wird sie erneut angreifen und versuchen, ihren Ligatitel aus der vergangenen Saison zu verteidigen. Das Team spielt mit Randi Kleerbaum, Marlene und Niklas Oertel, Niklas Merdian, Nicklas John, Markus Minnemann, Tom Grossmann, Florian Weißkirchen, Fynn Klapkarek, Philipp Hemme, Jannes Debeur und Jan Ballester.

Auch in der U15 können die SSF in der laufenden Saison eine durchaus schlagkräftige Mannschaft stellen und mit dem 2. Platz in der Tabelle aufwarten. Um die Tabellenspitze wird es nach bislang drei Siegen und einer Niederlage (ge-

gen die Dümptener Füchse, (wen sonst?) weiter spannend bleiben, denn mit 9 Punkten liegen beide Teams gleichauf und die Bonner nur aufgrund der schlechteren Tordifferenz auf dem 2. Platz. Auch von dieser Mannschaft mit Lukas Grunewald, Paul Grau, Marius Giefer, Yannik Scory, Sebastian Spöhle (Tor), Leif Ritter, Jan Herter, Elias Stenzel, Niklas Bröker, Kilian Wolter, Max Grossmann und Christian

Hacker ist noch einiges zu erwarten. Nicklas John, Niklas Merdian und Jannes Debeur sowie Florian Weißkirchen werden vermutlich auch an den nächsten Spieltagen zu ihren Einsätzen in der U15 kommen und diese verstärken.

Die Spieltage der U15 werden in dieser Saison gemeinsam mit der U17 ausgetragen, da in beiden Ligen nur vier Vereine gemeldet haben. Wie in der U15 gibt es auch in der U17 einen Zweikampf zwischen Bonn und Dümpten um die Tabellenführung. Die Füchse sind in der U17 im vergangenen Jahr Deutscher Meister geworden und wollen diesen Titel sicher verteidigen, aber auch die Bonner haben nicht geschlafen: Sie wollen die Westliga in der U17 offen halten und treten mit einer starken Truppe an. Das Team der SSF Bonn besteht aus vielen ehemaligen U15-Spielern, die ihr erstes U17-Jahr spielen, aber bereits Erfahrungen bei den Deutschen Meisterschaften (U15) sammeln konnten. Zwar haben auch sie in der laufenden Saison gegen die Dümptener Füchse bereits den Kürzen ziehen müssen, doch werden auch Siege gegen den Erzrivalen drin sein und die





Bonner sicher mit um die Meisterschaft kämpfen. In der Tordifferenz führen die Bonner mit 2 Zählern und Janos Bröker steht mit 28 Punkten an der Spitze der Scorerwertung. Zusätzlich befinden sich fünf weitere Bonner unter den besten Sieben dieser Wertung.

Das Team um Kapitän Lutz Ackermann setzt sich in dieser Saison wie folgt zusammen: Tom Kollmar (Tor), Jan Stein-kamp, Janos Bröker, Lukas Lüke, Lukas Mönnig, Ole Langer-beins, Patrick Ruppel, Andreas Fössing, Alexander Neuhalben und Hannah Grau.

Einige der U17-Spieler werden in dieser Saison auch zusätzliche Einsätze in den Herren- und Damenligen haben – dazu unser Glückwunsch. Trainiert fleißig weiter und lernt bei den Spieltagen etwas dazu, damit ihr vielleicht, wie im November schon Mathis Janesch, in der Nationalmannschaft für Deutschland spielen darf. Zufrieden darf man allerdings auch schon jetzt sein – alle Teams auf Rang 2 ihrer Tabelle und mit der Chance, ihre Liga noch zu gewinnen und damit in ihren Altersklassen zu den Deutschen Meisterschaften zu fahren. Die Fans jedenfalls drücken die Daumen und versprechen auch für die Spieltage in 2010 lautstarke Unterstützung.



Nichts für schwache Nerven

SSF-Floorballer auch in der 2. Bundesliga erfolgreich

Nach einem 6:5-Erfolg gegen Tabellenführer TV Lilienthal im ersten Rückrundenspiel haben die SSF-Floorballer weiterhin Chancen auf den Titelgewinn in der 2. Bundesliga Nord. Die Bonner liegen einen Punkt hinter Lilienthal und dem TSV Neuwittenbek auf dem dritten Tabellenplatz, haben aber ein Spiel weniger absolviert.

Das Schlagerspiel gegen Lilienthal war nichts für schwache Nerven. Dreimal wechselte die Führung, ehe die Bonner letztlich glücklich gewinnen konnten. Die Bonner, erstmals in den neuen feuerroten Trikots, begannen die Partie offensiv und versuchten Lilienthal von Anfang an unter Druck zu setzen. Effektiver agierten zunächst allerdings die Gäste, die hinten gut standen und immer wieder brandgefährliche Konter vortrugen. Einer davon führte zur Führung, und kurz vor Drittelende erhöhten die Gäste in Überzahl sogar auf 0:2.

Im zweiten Drittel wechselten Hahnen und Mettler die Positionen in der Mitte bzw. auf dem rechten Flügel, was sich als spielfentscheidend erweisen sollte: Nun avancierte diese Reihe, in der auch Wrossok als linker Flügel sowie Mayer und Rühlemann in der Verteidigung spielten, zur Torfabrik. Lilienthal, jetzt stark unter Druck, konnte sich nur noch mit Foulshelfen. Zwar ließen die Bonner zunächst zwei Überzahlspiele ungenutzt, aber in der Folge erzielten die an diesem Tag überragenden Mettler und Wrossok innerhalb von sieben Minuten drei Treffer zur zwischenzeitlichen 3:2-Führung. Lilienthal glich postwendend wieder aus, ehe Wrossok mit seinem dritten Treffer für die erneute Führung der Bonner sorgte.

Der Schlussabschnitt war an Spannung und Hektik kaum mehr zu überbieten. Nach nur zwei Minuten glich Lilienthal aus und trotz Überzahlspiel kassierte das Heimteam einen Shorthander, lag plötzlich wieder in Rückstand. Im Unterschied zum Pokalspiel gegen Chemnitz, als die Bonner ebenfalls nach zwei Dritteln geführt hatten und doch noch verloren, gab es gegen Lilienthal jedoch ein Happy-End. Noch in Überzahl gelang Kapitän Patocka der Ausgleich, und in der 53. Minute erzielte Mettler den spielfentscheidenden Treffer zum 6:5.

Die Bonner dürfen mit dem Saisonverlauf bislang sehr zufrieden sein. Das SSF-Team spielt erst seine zweite Saison

auf dem Großfeld und ist Neuling in der 2. Bundesliga (direkter Aufstieg nach dem Titelgewinn in der NRW-Regionalliga in 2009). Der Stammkader, bestehend aus dem erfolgreichen Kleinfeldteam der vergangenen Jahre sowie jungen Talenten aus der eigenen Nachwuchsschmiede, wurde für die 2. Bundesliga gezielt mit Leistungsträgern aus der Region (Niklas Eriksson, Sven Wrossok) aufgestockt. Durch den Zuzug von Clemens Rühlemann und Heiko Packeiser (beide vom SSC Hochdahl), die im Herbst in Bonn ihr Studium aufnahmen und nun im Verein trainieren, konnte der Kader zusätzlich verstärkt werden. Hannes Selhofer

SSF PARTNER
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder

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 MOT sowie alle Sonderpreise.

Mizuno Brooks Asics Saucony
Zoot New Balance Lunge 2XU
CEP Laufstößl Gore RunningWear
Icebreaker Aquashphere Reno
Salming Tex WrightSocks X-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



Flächendeckend Floorball

Kurse jetzt auch in Poppelsdorf und Kessenich

Gerade bei Kindern und Jugendlichen erfreut sich die Sportart Floorball, eine Mischung aus Hockey und Eishockey, immer größerer Beliebtheit und an genau diese Zielgruppe richtet sich das neueste Angebot der SSF Bonn. Auch in Poppelsdorf und Kessenich besteht jetzt die Möglichkeit, diesen Trendsport einfach mal auszuprobieren oder regelmäßig den Schläger zu schwingen. Floorball übrigens kann jeder erlernen, der Spaß an schneller Bewegung hat – egal, welches Alter man hat, und egal, ob Junge oder Mädchen.

Wo: Turnhalle der Gottfried-Kinkel-Realschule,
August-Bier-Str. 2, 53129 Bonn

Wann: freitags, 17 bis 18 Uhr: 4 bis 10 Jahre
freitags, 18 bis 19 Uhr: 11 bis 15 Jahre

Am 5. März, 12. März und am 19. März kann jeder zu einem kostenlosen Schnuppertraining vorbeischauen, nach den Osterferien am 16. April 2010 beginnen neue Kurse. Diese finden über 10 Wochen statt und kosten für Mitglieder der SSF Bonn 25 Euro bzw. für Nichtmitglieder 50 Euro.

Weitere Auskünfte bei Jan Patocka

(E-mail: jan@ssf-bonn.de, Tel.: 0179/9496854) oder bei
Anke Vietmeyer (E-mail: anke.vietmeyer@ssf-bonn.de,
Tel.: 0228/5594118).

Angebot in Zusammenarbeit mit den SSF

Tango Argentino

Workshops und Kurse mit Martin und Corine

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

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

Anfängerworkshop Tango Argentino (2-teilig)

Der Workshop richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. In insgesamt 5 Unterrichtsstunden wollen wir Tanzhaltung, Umarmung, Eleganz in der Bewegung sowie einige Basischritte des argentinischen Tangos vermitteln. Unser Ziel ist es, allen Teilnehmern ein schönes und entspanntes Tanzen zu ermöglichen.

Termine: Freitag, 12. März 2010, 19 – 22 Uhr
Freitag, 19. März 2010, 19 – 21 Uhr
(anschließend Tango-Salon)

Kosten: 50 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:

Martin Ottmers: Telefon 0228/ 92689559

Mail: ottmers@gmx.de

10%* 
für SSF Mitglieder powered by URSAPHARM

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

Einhorn Apotheke, Poststr. 34, Bonn Zentrum

Adler Apotheke, Kaiserstr. 126, Siegburg

* auf Freiwahlartikel und rezeptfreie Arzneimittel



Tanzschule Wertenbruch

Tanzen – Fitness - Events



Heerstr. 181
53111 Bonn

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

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

*Nach Vorlage des Vereinsausweises.

Tel: 0228 634945

Fax: 0228 7218608



www.Tanzschule-Wertenbruch.de

Mitglied im





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 18. Januar 2010

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

Seniorengymnastik

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

Senioren Aerobic

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

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

Easy 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	Fechtinternat
----	------------------	---------------

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

Do	17.00 - 18.00 Uhr	Geschw. u. Eltern
----	-------------------	-------------------

für Kinder (4 - 6 J.), Geschwister u. Eltern	
--	--

Do	16.00 - 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

für Kinder (3 - 6 J.) mit oder ohne Eltern	
--	--

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 18. Januar 2010

**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
----------	-------------	-------------------

Kung Fu

Bootshaus Beuel,
Nähre 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: 70 EUR für Mitglieder, 100 EUR für Nichtmitglieder. Nähre 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. Nähre 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. Nähre 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 Skiateilung für Erwachsene

Sportpark Nord, Einstieg jederzeit möglich. Für Mitglieder der Skiateilung 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
Dynamiches 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), 02244/969545

Ju-Jutsu

Angebot:	Selbstverteidigung, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Theodor-Litt-Schule

Auskünfte: Jens Franken, 0228/2437204, jensfranken@gmx.de

Kanu

Angebot:	Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten:	Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte:	Alfons Kruse, 0228/798079, abtltr@kanu-ssf-bonn.de, Walter Düren, 0228/363890
Abteilungsbeitrag:	Jugendliche: 22,10 EUR pro Jahr Erwachsene: 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot:	Karate: für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte:	Sportpark Nord

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

Krafttraining /Fitnessstraining

Angebot:	Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte:	Sportpark Nord
Auskünfte:	Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer, 0228/6193755
Trainingsstätte:	SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte:	Inga Rogge, 0228/4229272
Abteilungsbeitrag:	85 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 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 nationalen 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-triathlon.de
Abteilungsbeitrag:	30,- EUR pro Jahr ab 18 J., 10 EUR pro Jahr 16–17 J.

Volleyball

Angebot:	Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene, Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten:	Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte:	Fritz Hacke (Erwachsene), 02244/3386 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 18. Januar 2010

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 Pirsche

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)

Badekappenpflicht!

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 Josefum 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!



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

Sport Bonn GmbH
Service

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,**
Königstraße 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
- **feld Sanitäre Installation und Heizungsbau GmbH & Co. KG,** Brungsstraße 34-36, 53117 Bonn
- **Gerwan GmbH,**
Immenburgstraße 20, 53121 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,** Rochusstraße 249, 53123 Bonn
Kosmos-Apotheke, Rochusstraße 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,**
Obernierstraße 10, 53119 Bonn
- **Sportpartner Bonn,**
Wenzelgasse/Friedrichstraße, 53111 Bonn
- **Sportpraxis Bonn,**
Colmantstraße 21, 53115 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen,**
im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH,**
Sternstraße 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen,**
Mommsenstraße 72, 50935 Köln
- **Tanzschule Wertenbruch,**
Heerstraße 181, 53111 Bonn
- **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!