

Sport-Palette



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

Ausgabe 417 / April 2010



In Richtung Nationalkader

Maxime Junghänel holt Silber bei DM

medienHaus
PLUMP GmbH

Farbe bekennen ...

Druckvorstufe

Digitaldruck

Druckerei

Satz u. Layout

Buchbinderei

Cross-Media

CD-Produktion

Logistik

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

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



www.sparkasse-koelnbonn.de

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



 Sparkasse
KölnBonn

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

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4–5
Vereinsnachrichten	7–9



Aus den Abteilungen	Seite
Schwimmen	10–12
Wasserball	13
Tischtennis	14–15
Judo	16–18
Ski	19
Floorball (Unihockey)	21
Triathlon	22–23
Volleyball	24
Moderner Fünfkampf	25
Breitensport	26



Impressum

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

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

Redaktion:

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

Redaktionsanschrift:

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

e-mail: palette@ssf-bonn.de

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

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

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

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

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

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote

	Seite
Offener Bewegungstreff	27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info

30



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



April

Petra Hartmann-Sadrina
Britta Koerschgen
Werner Heidenreich
Tamara Probst
Emanuel Bringas
Rolf Mutterlose
Manfred Schreiner
Dorothee Juergens
Alfred Lang
Waldmar Bahr
Klaus Michel
Matyas Fabian
Andreas Rieck
Gagik Arshakyan
Richard Philipp
Eva-Maria Poltowski
Hanno Juehe
Ursula Balthasar
Iris Gatzel
Irene Otte
Karl Groß
Joachim Toeter
Joachim Sackel
Guenter Ropertz
Klara Maria Fartasch
Brigitte Albrecht
Lucia Beier - Steinke
Dirk Schmalenbach
Bernhard Hengst
Johannes Jankowski
Karl-Eduard Schneweis
Michael Henn
Antje Tolksdorf-Richter
Wilfried Dung
Renate Wolbring
Hans Georg Becker
Bruno Schoeneshoefer
Sarojinidoui Sritharan

Mai

Claudia Bluhm
Jan Graff
Astrid Ellinghaus
Christoph Lankers
Elisabeth Schmitz
Edgar Panholzer
Olivia Priester
Bernhard Schloeder
Helmut Mager
Ulrike Becks-Malorny
Wolfgang Henkel
Nikolaus Lange
Heinz Naylor
Manfred Geuthner
Ingrid Warzok
Mandana Franeyaz-Nadali
Margret Schuermann-Nebeling
Guenter Grabs
Ramachandran Nadarajah
Manuela Nauschuetz
Wilfried Macke
Gabriele Hark

Karin Veith
Lore Heinze
Hedda Kurze-Jeschar
Reiner Kost
Margarete Sonntag
Helmut Kiefer
Marianne Sorger
Hannelore Zoche
Georg Piontek
Gisela Bandholtz
Barbara Ebner
Rolf Stiemerling
Ulrich Nitzschke
Klaas Behrens
Hans-Henning Derpa
Gisela Linneken
Solange Abribat-Zimmermann
Orietta Partenopeo

Juni

Massoud Forouz-Mehr
Anneliese Simons
Christine Bobzien
Elisabeth Grupe
Marie-Louise Sengonca
Margret Schulte
Ingrid Pruckner
Peter Huebner
Gerda Pleuger
Ursula Ullmann
Elke Apelt
Hannelore Reuschel
Michael Gielnik
Hartmut Blachut
Heiner Balke
Michael Moser
Suse Janes
Marie - Helene Grabs
Louise Omlor
Heide Holtzmann
Hans Georg Wiggers
Marie-Luise von Kintzel
Lolita Weißenfels
Gabriele Prues
Martina Deutsch
Rita Kesnich
Heidemarie Rauscher
Hermann True
Rüdiger Philipowski
Marlies Stommel

SSF-Termine

Sa, 01.05.2010	Blockwettbewerb der Leichtathleten im Stadion Sportpark Nord
Sa, 15.05.2010	Kreismeisterschaften Leichtathletik im Stadion Sportpark Nord
Do, 20.05.2010	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
28. - 30.05.2010	Deutsche Meisterschaften Jugend B im Modernen Fünfkampf
Sa, 19.06.2010	Gesundheitstag der SSF Bonn im Sportpark Nord
Sa, 04.09.2010	SSF-Festival auf dem Münsterplatz

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 1. Juni 2010

Kamelle-Regen statt Schnee und Matsch



Bei kaltem, aber prima Wetter mit sonnigen Abschnitten startete die Fußgruppe der SSF mit rund 60 Teilnehmern in den diesjährigen Rosenmontagszug. Judoka, Triathleten, Schwimmer und Breitensportler ließen auf die 180.000 Jecken am Straßenrand reichlich Kamelle und buntes Konfetti niederregnen. Nicht zuletzt mit ihrer Fröhlichkeit und dem einheitlichem Erscheinungsbild vertrat die Gruppe den Verein bei dieser besonderen Facette des Straßenkarnevals standesgemäß. Kinder und Erwachsene, neu dabei oder schon routiniert: Für alle war es ein besonderes Erlebnis.

Ein Dankeschön an alle Teilnehmer und ganz besonders die fleißigen Hände und Köpfe hinter den Kulissen.
Conny Theodor

Mitläufer am Morgen gesucht

Gibt Kraft und macht Laune: Wer mit einem lockeren Lauf in den Tag starten möchte, ist beim „Guten Morgen-Lauftreff“ der SSF Bonn gut aufgehoben. Zweimal pro Woche (dienstags und/oder donnerstags) trifft sich die Gruppe im Treppenhaus im Eingangsbereich des Sportparks Nord, um sich von 8.30 bis 9.30 Uhr fit zu machen für den Tag. Unter Leitung von Lauftherapeutin Anke Bauz können auch weniger Lauferfahrene eine lockere Runde drehen – Mitläufer sind herzlich willkommen!

Die Gruppe trifft sich bei jedem Wetter, läuft mal zum Rhein in Richtung Kennedybrücke, mal in Richtung Hersel oder Sieg und legt je nach Lauftempo in 45 bis 60 Minuten etwa 6 bis 10 Kilometer zurück.



Ausgezeichnet

Einsatz für die Abnahme des Sportabzeichens wurde honoriert

Sich jedes Jahr wieder neu den Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zu stellen – dafür wurden all jene Sportlerinnen und Sportler, die dies mindestens 25 Mal getan haben, vom Stadtsportbund im Beueler Rathaus ausgezeichnet.

Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden die SSF Bonn durch die Barmer Ersatzkasse und die Commerzbank für das Sportabzeichenengagement in der Kategorie Sportvereine über 1.000 Mitglieder mit ei-

nem Scheck über 700 Euro für die Vereinsarbeit bedacht – ein Ansporn, auch 2010 wieder möglichst viele Sportabzeichen abzunehmen.

Trainingsmöglichkeiten und Abnahmetermine werden in den Monaten Mai bis Oktober ab 18 Uhr im Sportpark Nord angeboten. Die eigens hierfür angesetzten Schwimmtermine sind im Badbereich bekannt gegeben oder können auf der Geschäftsstelle angefragt werden (Tel.: 0228/676868). Auch beim Gesundheitstag der SSF Bonn, dem 19. Juni, soll es die Möglichkeit geben, das Sportabzeichen abzulegen. Darüber hinaus hat der Stadtsportbund für den 10. Juli wieder einen Sportabzeichentag eingeplant, der mit Unterstützung der SSF im Sportpark Nord durchgeführt werden wird.
Frank Herboth

Ehrenamt? Ehrensache!

Liebe Schwimm und Sportfreunde,

vom 19. bis 22. Februar fand, organisiert von unserer Schwimmabteilung, das 32. Internationale Jugendschwimmfest statt – eine mitreißende Veranstaltung mit herausragenden sportlichen Leistungen von Kindern und Jugendlichen aus acht Nationen, unter denen unser SSF-Nachwuchs sehr gut vertreten war. Vor allem aber war das Schwimmfest ein erneuter Beweis dafür, was ein Verein ehrenamtlich leisten kann. Fast 200 Helfer sorgten dafür, dass wir von einem rundum gelungenen Wettkampf sprechen können.

In diesem Zusammenhang sei daran erinnert, dass diese Veranstaltung im Jahre 1976 als HARIBO-Jugendschwimmfest von den SSF Bonn gestartet wurde und alles das, was früher über Sponsoring ermöglicht wurde, seit 1997 ehrenamtlich ermöglicht wird. Würde man eine solche Veranstaltung – wie das heute üblich ist – an eine Agentur auslagern, müsste man vermutlich einen hohen fünfstelligen Betrag dafür bezahlen. Deshalb geht mein besonderer Dank an unsere Schwimmabteilung mit ihren vielen Helfern vor Ort. Danken möchte ich aber auch der Stadt Bonn, die uns getreu dem Motto, die Städte und Kommunen stellen die Sportanlagen und die Vereine füllen sie mit Leben' erneut das Frankenbad für unser „Internationales“ zur Verfügung gestellt hat. Stellvertretend für die zahlreich vertretenen Bonner Politiker danke ich Bonns Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch für sein Kommen – das hat der diesjährigen Veranstaltung eine besondere Note gegeben!

Ich hoffe, dass das Beispiel unseres Schwimmfestes uns gerade in einer Zeit knapper Kassen – in denen die kommunale Förderung des Sports keine Selbstverständlichkeit ist – allen Mut macht. Wir werden bei den SSF Bonn auch in Zukunft Verantwortung übernehmen und über ehren- und bürgerschaftliches Engagement Dinge bewegen, die bei rein kaufmännisch-finanzieller Betrachtung nicht funktionieren würden. Ich darf in diesem Zusammenhang übrigens ein weiteres Mal auf unsere Bereit-

schaft verweisen, die Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord zu weiten Teilen selbst zu übernehmen, bevor das Bad, in dem die meisten Menschen in Bonn seit nunmehr 40 Jahren schwimmen „kaputtgespart“ wird. Die Delegiertenversammlung des Vereins hat hierzu am 28. Januar einen eindeutigen Beschluss gefasst und dem SSF-Vorstand klare Vorgaben in Sachen Badsanierung mit auf den Weg gegeben, die es jetzt umzusetzen gilt.

Doch zurück zur Bedeutung der Sportvereine für unsere Gesellschaft. Hier hat sich NRW-Sportminister Ingo Wolf beim NRW-Sportkongress Anfang Februar vor 1.200 Vereinsvertretern klar positioniert. Er bezifferte den Wert des gemeinnützigen Engagements der Vereine auf 121 Millionen Euro und stellte fest, dass „ein solches System unersetzbar ist.“ Minister Wolf verwies auf das große Potenzial der Sportvereine bei der Erziehung von Kindern und Heranwachsenden, beim Verstehen und Zusammenführen von Menschen unterschiedlicher Herkunft sowie bei der Aneignung und Einübung von zentralen gesellschaftlichen Werten wie Fair Play, Teamgeist, Übernahme von Verantwortung und Leistungswille. Wolfs Fazit: „Wir können auf das Potenzial der Sportvereine auf gar keinen Fall verzichten.“

Ich kann nur hoffen, dass möglichst viele Menschen sich der Meinung des Sportministers anschließen können und dass gerade jetzt, in Zeiten knapper Kassen, die Vereine nicht kaputtgespart werden. Die Leistungen, die hier aus Spaß an der Sache ehrenamtlich erbracht werden, werden die Städte und Kommunen sonst für alle Zeit verlieren.

Michael Schanz



Wir bewegen die Region.



Ihr Mobilitätsdienstleister mit

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



Gesund durch Sport – von Breitensport bis Leistungssport

Vorbeischaun lohnt sich: Gesundheitstag der SSF Bonn am 19. Juni

Fitter, sportlicher und gesünder – zusammen mit ihren Kooperationspartnern zeigen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, wie's geht. Beim Gesundheitstag des Vereins am 19. Juni werden Breiten- und Leistungssportler genauso angesprochen wie Kinder und Erwachsene, Vereinsmitglieder ebenso wie alle Bonner Bürger – sie können sich im Sportpark Nord von Fachleuten ausführlich beraten, über Angebote des Vereins informieren und die eigene Fitness testen lassen.

Sport- und Ernährungsmediziner, Gesundheitsexperten und Sportler aus dem Verein machen in der Zeit von 10 bis 16 Uhr deutlich, wie wichtig regelmäßiger Sport für ein gesundes Leben ist, wie Sport auch bei körperlichen Einschränkungen betrieben werden kann und Sportverletzungen vermieden werden können. Dass dabei auch der Leis-



tungsgedanke nicht zu kurz kommen soll, versteht sich von selbst – einfach mal „antesten“ können die Besucher zum Beispiel Sportarten wie Floorball (Unihockey). Neben Schnelligkeitstests wird unter anderem ein Kinderturnfest im Rahmen der Aktion „Deutschland bewegt sich“ angeboten.

Zudem bietet sich für die Besucher ein ganztägiges Mitmachprogramm mit gesundheitsorientierten Sportangeboten aus dem Offenen Bewegungstreff des Vereins (Wirbelsäulengymnastik, Aerobic, Fitness, Senioren Aerobic, Seniorengymnastik, Kräftigung der Tiefenmuskulatur sowie eine Einführung in Nordic Walking).

Kompetente Partner aus dem Gesundheitsbereich flankieren diese Angebote – die Besucher können an verschiedenen Messstationen Körperfettanalysen vornehmen, ihre



Muskelmasse bestimmen und ihren Body-Mass-Index erstellen lassen. Haltungs- und Muskelstatusanalysen, Sehtests und Fußdruckmessungen runden das Programm ab.

Informativ – auch für Leistungssportler – sind Vorträge und Workshops beispielsweise zum Thema Sportverletzungen und Reanimationstraining, die von Medizinern des Gemeinschaftskrankenhauses Bonn durchgeführt und für die DLRG-Ausbildung oder als Übungsleiterlizenz-Verlängerung angerechnet werden können. Die richtige Ernährung beim Sport ist Thema bei Oberarzt Dr. Sauer vom Gemeinschafts-krankenhause Bonn, einen Workshop „Kinesiotaping“, z.B. bei Beschwerden im Knie bietet Andreas Stommel an, der Geschäftsführer des Bonner Zentrums für Ambulante Rehabilitation.

Neben den beiden Haupt-Kooperationspartnern, dem Gemeinschafts-krankenhause Bonn und dem Sanitätshaus Hohn, werden der „Biomarkt basic“, Intersport Sportpartner, Claudia Manz (Shiat-su-Massage), die Rochus-Apotheke, das Optikunternehmen Kröber Hören und Sehen, die Barmer Ersatzkasse sowie das UnternehmenSport Vossen mit Informations- und Beratungsständen im Sportpark Nord vertreten sein – vorbeischaun lohnt sich!



KARTEN. AUS BONN. FÜR BONN.

CARDS

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

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

novo.de





Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn 1905 e.V. vom 28. Januar 2010

Beginn: 19:30 Uhr

Ende: 21.00 Uhr

Ort: Bootshaus Bonn-Beuel, Rheinaustraße 269

Anwesend: 49 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste

Begrüßung und Eröffnung

Michael Scharf, der Vorsitzende der SSF Bonn, begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere Arnim Kuhn, den neuen Abteilungsleiter der Kanuabteilung. Gleichzeitig bedankt er sich in diesem Zusammenhang für das große ehrenamtliche Engagement, das im Verein und insbesondere in den Abteilungen geleistet wird. Der SSF-Vorsitzende gratuliert Sascha Pierry zum hervorragenden Abschluss seiner Ausbildung im Verein als Sport- und Fitnesskaufmann.

TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sport-Palette Nr. 415 vom Dezember 2009 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Das Protokoll der letzten Delegiertenversammlung vom 17. September 2009 wurde ebenfalls in der Sport-Palette Nr. 415 vom Dezember 2009 veröffentlicht. Da dem Protokoll nicht widersprochen wurde, ist es genehmigt (§ 11.3 der GO). Astrid Schramm wird von Michael Scharf zur Protokollführerin bestimmt.

TOP 2: Bericht des Vorstandes

Michael Scharf berichtet über die aktuellen Entwicklungen im Verein, insbesondere über die aktuellen Sachstände zu den Themen Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord, Übernahme der Gastronomie im Sportpark Nord und Übernahme Frankenbad. Die Mitgliederentwicklung des Vereins ist weiterhin positiv. Ergänzt werden die Ausführungen durch den Bericht von Jugendwartin Astrid Schramm.

Es wird nachgefragt, was mit dem Konjunkturpaket der Stadt Bonn geschehen ist. Aus diesem Paket sollte ursprünglich auch Geld für die Sanierung des Bades verwendet werden. Michael Scharf berichtet, dass das gesamte Geld in die Sanierung des Stadions im Sportpark Nord fließen soll, um dieses regionalligatauglich zu machen, und dass keine Gelder für die restliche Sanierung des Sportpark Nord vorgesehen sind.

TOP 3: Ehrungen

Karsten Friebe und Rafi Hafeez werden für ihre langjährige ehrenamtliche Tätigkeit für die SSF Bonn geehrt. Außerdem ehrt Michael Scharf Fünfkämpferin Sabine Kirsch für ihre sportlichen Erfolge in 2009, die er als Beispiel dafür würdigt, wie man Schule und Spitzensport optimal verbinden kann.

TOP 4: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Die Wanne im Schwimmbad im Sportpark Nord ist seit mehr als zehn Jahren stark sanierungsbedürftig und wird in der Badschließungszeit immer nur notdürftig ausgebessert. Da in den nächsten Jahren nicht damit zu rechnen ist, dass die Stadt Bonn ihrer vertraglichen Verpflichtung nachkommt und das Becken umfassend saniert, prüft der Vorstand z.Zt. die Möglichkeit einer Sanierung der Wanne durch die SSF Bonn, nach Möglichkeit innerhalb der Badschließungszeit 2010. Die Delegiertenversammlung stimmt diesem Vorhaben einstimmig zu unter der Voraussetzung, dass seitens der Stadt Bonn über einen langfristigen Badvertrag abgesichert wird, dass der Verein mindestens bis einschließlich 2030 zu annehmbaren Konditionen Betreiber des Bades im Sportpark Nord bleiben. Außerdem muss sich die Sanierungsmaßnahme in einem Kostenrahmen bewegen, der vom Verein solide finanziert werden kann.

Die Delegiertenversammlung bekräftigt einstimmig das Interesse des Vereins an einer Übernahme der Räumlichkeiten der Gastrono-

mie im Sportpark Nord, verbunden mit einer Umsetzung des dafür geplanten Raumkonzeptes (Erweiterung des Fitnessraumes, Einrichtung einer Physiotherapie, Verkleinerung der Gastronomie, Multifunktionsraum) und ermächtigt den Vorstand, entsprechende Verhandlungen mit der Stadt Bonn und dem Bonner SC zu führen.

Peter Jakob ist seit dem 01.04.2008 mit einem Zweijahresvertrag und einer Arbeitsamtsförderung von 75% bei den SSF Bonn angestellt. Das Arbeitsamt hat jetzt die Möglichkeit einer unbefristeten Weiterförderung in Aussicht gestellt. Die Delegiertenversammlung stimmt einer Weiterbeschäftigung von Peter Jakob einstimmig zu, unter der Voraussetzung, dass die Finanzierung der Stelle über einen entsprechenden Arbeitsamtszuschuss sichergestellt wird.

TOP 5: Haushaltsplan 2010

Manfred Pirschel und Maike Schramm erläutern den Haushaltsplan 2010. Michael Scharf erklärt, dass der Haushaltsplan bereits vom Vorstand und Gesamtvorstand einstimmig genehmigt wurde und stellt ihn zur Abstimmung. Die Delegierten stimmen dem Haushaltsplan für 2010 einstimmig in der vorgelegten Form zu.

TOP 6: Erhöhung der Mitgliedsbeiträge

Die letzte Beitragserhöhung erfolgte vor vier Jahren durch die Delegiertenversammlung am 14.09.06 zum 1. Januar 2007.

Aufgrund der finanziellen Lage der Stadt Bonn ist davon auszugehen, dass die SSF Bonn sich noch mehr als bisher mit Eigenmitteln am Erhalt der Sportstätten beteiligen müssen (z.B. Schwimmbad). Außerdem ist eine Erweiterung der Sportangebote aufgrund der begrenzten Hallenkapazitäten der Stadt Bonn langfristig nur möglich, wenn der Verein sich eigene Sporträume schafft. Zusätzlich gilt es die allgemeine Kostensteigerung (z.B. Übungsleitervergütungen, Sportkosten, Verwaltungskosten) aufzufangen.

Daher schlägt der Vorstand der Delegiertenversammlung eine Erhöhung des Grundbeitrages zum 1. Januar 2011 von derzeit 128 Euro auf 138 Euro pro Mitglied / Jahr vor.

Die Erhöhung der Beiträge wird bei einer Gegenstimme beschlossen.

TOP 7: Anträge der Delegierten

Es liegen keine Anträge vor.

TOP 8: Verschiedenes

Die nächste Delegiertenversammlung findet am Donnerstag, dem 16. September 2010, ab 19.30 Uhr im Bootshaus statt.

Bis zum 30. September 2010 müssen die Abteilungen ihre Delegierten für die Wahlperiode 2011 bis 2015 wählen. Daher findet voraussichtlich am 16. September 2010 ab 18.30 Uhr unmittelbar vor der nächsten Delegiertenversammlung eine Mitgliederversammlung der Breitensportabteilung für die Wahl der Breitensportdelegierten statt.

Zum Sommer 2010 stellen die SSF Bonn wieder Jugendliche im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen Jahres (statt Zivildienst) bzw. eines Jahrespraktikums ein. Voraussetzung ist eine Übungsleiterlizenz, die im Vorfeld z.B. über den Landesverband für Modernen Fünfkampf erworben werden kann. Bevorzugt werden Jugendliche aus dem Verein gesucht.

Auf Nachfrage von Dr. Reinhard Holubek erklärt Maike Schramm, dass die von der Mitgliederversammlung beschlossene Satzungsänderung veröffentlicht wird, sobald sie vom Amtsgericht genehmigt wurde.

Es wird angeregt, am Bootshaus noch mehr Fahrradständer anzulegen, da gerade im Sommer viele Leute mit dem Fahrrad kommen. Diese Anregung wird positiv aufgenommen und von Inga Eimann und Maike Schramm bearbeitet.

Michael Scharf (Vorsitzender)
Astrid Schramm (Protokollführerin)



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-tägig)

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

Termine: Freitag, 7. Mai 2010, 19 – 22 Uhr
Freitag, 8. Mai 2010, 13 – 16 Uhr

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

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

Weiterführende Kurse finden freitags zwischen 20 – 21.30 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

Streckenkilometer mit Musik



Foto: Presseamt der Stadt Bonn

Bereits in die 10. Runde geht der RheinEnergie Marathon Bonn am Sonntag, dem 25. April 2010 – 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 Hilfe. Sie kennen einen Läufer bzw. wollen den Marathon sowieso anschauen? Kilometer 6 und 27 (in Beuel) werden 2010 zu den „SSF-Kilometern“, auf denen eine Moderatorin, ein DJ, die Samba-

Band „Los Beuelos“ und hofentlich natürlich viele Zuschauer eine Extra-Motivation für die Marathonis sein wollen. Helfer, die möglicherweise selbst noch einen kleinen Motivationsschub benötigen, sei gesagt, dass auch in Jahr wieder eine Einladung zur offiziellen Helferparty winkt.

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 – das Orgateam freut sich auf eine rege Beteiligung und steht bei weiteren Fragen gerne auch telefonisch in der Geschäftsstelle zur Verfügung (0228 / 676868).

Nach dem Sport kommt Wonneberger

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

Ganz gleich ob Sie unsere umfangreichen Angebote im Bereich der Sauna, Wellness oder Kosmetik nutzen möchten oder unsere Massagen oder Physiotherapie nutzen möchten, Sie sind uns herzlich willkommen.

Gegen Vorlage des Mitgliedsausweises der S.S.F erhalten Sie **10% auf alle Leistungen** (außer auf bereits reduzierte Angebote)

WONNEBERGER

Sauna-Centrum & Physiotherapie
Adolfstraße 42-44
53111 Bonn

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

Wir haben auch sonntags geöffnet!

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





Werbung für den SSF

SSF-Meeting im Frankenbad: Spannende Wettkämpfe



Großes Kompliment an Organisatoren und Athleten: Das 32. SSF-Meeting im Bonner Frankenbad war Schwimmsport vom Feinsten. Mehr als 400 Aktive aus 8 Nationen lieferten sich spannende Wettkämpfe, bei denen es aus sportlicher Sicht natürlich vor allem um Medaillen, Rekorde und Treppchenplätze ging, doch ist das Treffen in Bonn immer auch eine ausgesprochen stimmungsvolle Veranstaltung und für die Aktiven ein ganz besondere Erlebnis.

Fast 2.500 Starts hatten Aktive und Veranstalter bei der dreitägigen Veranstaltung über die Bühne zu bringen, Siegerehrungen vorzunehmen und für eine möglichst perfekte Rundum-Versorgung der Sportler zu sorgen – das gelang wie in den vergangenen Jahren reibungslos, brachte dem Organisationsteam Lob und Anerkennung von allen

Internationale Meeting-Tour 2010

Neu am Jugendmeeting 2010 der SSF Bonn war auch, dass dieses erstmals Teil einer ganzen Meeting-Tour war – drei übers Jahr verteilten Wettkämpfen von Schwimmern für Schwimmer. Schon im Mai 2010 wird es ein Internationales Kindermeeting im Sportpark Nord geben, dann startet Ende des Jahres die zweite Auflage des Jugendmeetings im Frankenbad.

Ab 2011 wird die Tour im Februar mit einem Meeting der offenen Klasse im Sportpark Nord eröffnet, gefolgt vom Kindermeeting im Frühling und dem Jugendmeeting im Frankenbad.





Schwimmsport

Kämpfe – tolle Stimmung bei den Aktiven



zum zweiten Mal im Finale mit einer Zeit

von 02:29,91 Minuten. Über die 100m Brust unterbot die 16-Jährige den bestehenden Rekord um genau eine Sekunde auf 01:09,82 Minute. Rath-sack stand in 8 Finalläufen, war dabei 7 Mal die Schnellste und absolvierte insgesamt 2.700 Wettkampfmeter.

Seiten. Höchstleistungen er-brachte nicht zuletzt das Team um Sebastian Höfer, das die Wettkämpfe dank modernster Technik auch für die Zuschauer zu einer hautnahen Angele-genheit machte.

Noch nie übrigens war das Durchschnittsalter in den Final-läufen so jung wie in diesem Jahr, dennoch waren die Siege hart umkämpft. Das zum 1. Januar durchgesetzte Verbot der superschnellen „High-Tech“-Schwimmanzüge war natürlich ein viel diskutiertes Thema am Beckenrand – die seit Jahresbeginn erzielten Ergebnisse zeigen deutlich, dass es noch lange dauern wird, bis der Schwimmsport wieder das Niveau der vergangen-ten beiden Jahre erreichen wird. Auch die Siegerzeiten in Bonn lagen deutlich unter den des Vorjahres.

Sportliche Glanzpunkte

Sportliche Glanzpunkte setzte die erfolgreichste Schwimmerin: Lina Rath-sack vom SC Riesa brach den bestehenden Meeting-Rekord über 200m Brust gleich zweimal, das erste Mal im Vorlauf,

Sander Helderweit vom Team MEGA erhielt für seine Siegerzeit über 100m Rücken den Ehrenpreis für die beste männliche Leistung. Das Team Brabo, schon seit Einführung des Jugendmeetings dabei, konnte 2010 den Pokal für die punktbeste Mannschaft entgegennehmen.

Vier Mädels = 21 Finalteilnahmen

Ohne besondere Vorbereitung waren die SSF-Schwimmer an den Start gegangen, doch durfte sich Cheftrainer Stefan Koch über 21 Finalplätze freuen. Dabei teilten sich Cornelia Bauer, Verena Ebert und Katrin Heider alle 15 Medaillenplätze der SSF und siegten gemeinsam mit Jessica Warnusz auch in der La-gen- und Freistil-Staffel.

(Fortssetzung Seite 12)



Nicht nur schön anzusehen, sondern auch richtig schnell waren Ebert und Heider, die ihre Konkurrenz über die 400m Freistil immer unter Kontrolle hatten. Die 15-jährige Cornelia Bauer siegte nach einem spannenden Duell mit Anne Leuthold aus Dresden über die 50m Schmetterling in 0:28,6min, gewann über 100m Rücken in 1:04,1min, holte Bronze über 50m Brust und 50m Rücken in 0:34,24 bzw. 0:30,6min. Großer Jubel auch bei Verena Ebert (Jg. 94): Sie beendete das offene Finale über 200m Rücken (2:17,85) und 50m Rücken (0:30,12) jeweils mit Platz 1, gewann Silber über

100m Rücken (1:05,10) und Bronze über 50m Freistil (0:26,70). Die erst seit kurzem für die SSF Bonn startende Katrin Heider (Jg. 92) landete nach 100m Schmetterling mit einer Zeit von 1:05,32 Minuten auf Rang 2 und holte sich über 200m Schmetterling (2:23,78) und 100m Freistil (0:57,65) ebenfalls Silber.

Aber auch mit den Leistungen seiner Jungen war Stefan Koch sehr zufrieden. Da sie im Vergleich zur Konkurrenz zwei Jahre jünger sind, wäre jeder Finalplatz eine Überraschung gewesen. Timo Hoffmann über 200m Schmetterling und Tom Pilger über 200m Brust verfehlten als Siebte die Finalläufe jeweils nur um einige Zehntelsekunden. In der Jahrgangswertung 1996 und jünger hatten die Jungen jedoch die Nase vorn. Besonders erfolgreich waren hier Josha Salchow (Jg. 99) und Jan Kaatz (Jg. 97) mit jeweils sechs ersten Plätzen.

Ute Pilger



Monate an der Organisation gefeilt

Dass das Bonner Meeting weit mehr ist als nur ein ganz normaler Schwimmwettkampf, wird schon dadurch belegt, dass das Organisationsteam fünf Monate an Planung und Durchführung feilte. Ohne die tatkräftige Unterstützung von 80 Helfern an den Wettkampftagen wäre es dennoch kaum möglich, Live-Bilder des Wettkampfgeschehens in Echtzeit (und brillanter Qualität) über das Internet zu verbreiten, namentliche Teilnehmerkarten mit dem jeweiligen Wettkampfprogramm zu drucken, in der Cafeteria mit ganz viel elterlicher Hilfe alles für das leibliche Wohl der Aktiven (und der Kampfrichter) bereit zu halten und den Finalabschnitten ein ganz besonderes Flair zu verleihen.





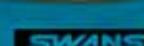
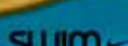
www.sport-vossen.de

online abtauchen







Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:

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

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:
Mittwoch 05.05.2010, 02.06.2010 und 07.07.2010, jeweils von 15.00 - 20.00 Uhr

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



Nachwuchs Reloaded

„Team 2012“ – die neue D-Jugend im Wasserball

An dieser Stelle geht es nicht etwa um die Wasserball-Mannschaft für die Olympischen Spiele 2012 in London, sondern um die brandneu formierte Mannschaft der D-Jugend der SSF Bonn. Zwar ist die Saison schon einige Monate alt, für Elke Schmitz aber, die Trainerin des Wasserball-Nachwuchses, hätte der Einstieg in die Spielzeit ruhig noch ein wenig später kommen können. „Im Oktober oder November 2009 wären wir noch gar nicht einsatzfähig gewesen, weil wir schlicht und einfach nicht genügend Spieler für die Mannschaft hatten“, kommentiert Schmitz den damaligen Nachwuchsmangel. Das gehört inzwischen erfreulicherweise der Vergangenheit an. Der Kader ist zwölf Spieler stark und hat Ende Februar beim Pokalturnier des Schwimmbezirks Mittelrhein für die Jugend D seine ersten offiziellen Spiele absolviert.

Aufschlussreiches Turnier

Extrem erfreulich war, dass sich alle – auch die ganz neu hinzugestoßenen Spieler – zu einer Mannschaft zusammengefügt haben, in der mit Navid Masoudpur und Ammar Salman zwei Spieler Ambitionen auf den wichtigen Torwartposten anmeldeten, aber auch als Feldspieler überzeugen konnten. Bei ihren Mannschaftskameraden konnten Trainerin und Zuschauer ebenfalls bereits besondere Talente entdecken. So ließen sich beispielsweise Max Mann und Julian Reichartz von der Erfahrung, Spielpraxis und dem teilweise deutlichen Größenunterschied ihrer Gegner nicht beeindrucken und machten diesen das Spielen so schwer wie möglich. Vadim Stoll und Alexander Zhmachinsky stellten unter Beweis, dass die Verteidigung zu ihren großen Stärken gehört und verteilten mit gutem Stellungsspiel und fairen Balleroberungen so manchen Angriff. Einen klugen Spielaufbau, starkes Angriffsspiel und den richtigen

Torinstinkt bewiesen Sinan Dogan, Steffen Kajkin und Arthur Wambach. Zusammen mit den drei (noch) nicht beim Turnier vertretenen Spielern Warren Kokott, Boris Kraiczy und Ramy Mohammed ergibt sich für die Trainerin die Möglichkeit, Schlüsselpositionen mehrfach besetzen und im Spiel mit taktischen Auswechslungen flexibel und kräfteschonend agieren zu können.

Sehr junge Mannschaft mit viel Potenzial

Eine vordere Platzierung im Turnier war bei dieser ersten Bewährungsprobe sicher nicht zu erwarten, aber immerhin gab es einen Achtungserfolg gegen die zweite Mannschaft der SG Düren/Hürth. Noch erfreulicher war jedoch für Elke Schmitz das Spiel gegen den starken SC Poseidon Koblenz. Nach vollem Einsatz aller Spieler ging das Spiel zwar knapp verloren, zeigte aber, was in dieser Besetzung noch möglich sein wird.



Die Wasserballer der D-Jugend : Alexander Zhmachinsky, Arthur Wambach, Sinan Dogan, Steffen Kajkin (hintere Reihe v.li.), Ammar Salman, Vadim Stoll, Julian Reichartz (mittlere Reihe v.li.), Navid Masoudpour, Thorsten Rumi, Maxim Shevchishin, Boris Kraiczy (vordere Reihe v.li.). Auf dem Foto fehlen: Warren Kokott, Max Mann und Ramy Mohammed.

Die Mannschaft hat das erste Mal überhaupt in einem offiziellen Einsatz zusammen gespielt. Weiter ist zu bedenken, dass die überwiegende Anzahl der Spieler zu den Jahrgängen 1999 und 2000 zählt und damit sogar noch als E-Jugend spielen darf. Hier liegt das große Potenzial dieser sehr jungen Mannschaft. „Wenn die Jungs weiter so viel Spaß an Training und Spiel haben, können sie noch zwei weitere Jahre zusammenwachsen und Erfahrungen sammeln. Wenn sich dann auch noch der Zulauf in

die D-Jugend weiter so entwickelt, wie er in dieser Spielzeit begonnen hat, wird die Mannschaft in zwei Jahren größere Erfolge erzielen können“, meint Elke Schmitz und zielt damit in Richtung einer guten Platzierung beim NRW-Endrundenturnier 2012. Bei den in NRW vertretenen Wasserball-Hochburgen wie Bochum, Duisburg oder Krefeld ist dies sicherlich eine ambitionierte, aber nicht ganz unrealistische Zielsetzung für das „Team 2012“. Viel Erfolg!

Uwe Klotzowski

Starker Start & hohe Ziele

A-Jugend verbucht Auftaktsieg in der neuen Saison

Das war ein guter Start für die Jugend A in die neue Meisterschaftssaison 2009/2010: Nachdem der erste Spielabschnitt gegen die Spielgemeinschaft aus Aachen noch 3:3 unentschieden endete, siegte man am Ende souverän und deutlich mit 17:5 Toren. Dabei konnte die zweite Spielhälfte gleich mit 10:1 Toren gewonnen werden – ein Beweis für die gute konditionelle Verfassung der Mannschaft.

Dennoch weiß Trainer Christoph Mertens die eigene Position realistisch einzuschätzen: „Favorit in der Meisterschaftsrunde sind ganz eindeutig die Kölner. Nach der Fusion von Poseidon Köln und Rhenania Köln stehen wir einer sehr starken neuen Spielgemeinschaft gegenüber, die außerdem noch einen qualitativ hochwertigen

Zugang aus Italien zu vermelden hat und darüber hinaus im Schnitt mehr als eineinhalb Jahre älter ist als unsere Truppe“.

Zwar habe die SSF-Mannschaft im Dezember vergangenen Jahres den Bezirkspokal gegen eben jene Kölner durch ein Unentschieden sowie ein besseres Torverhältnis zum ersten Mal überhaupt nach Bonn holen können, doch sagt der Trainer auch: „Unsere Stärke ist die geschlossene Mannschaftsleistung, mit der wir auftreten. Bei uns fällt kein Spieler von der Leistung her ab, wir stehen sehr gut in der Verteidigung und haben gute Konterschwimmer, das macht uns stark.“ Diese Vorteile kann die Mannschaft jedoch am allerbesten in Bonn auf dem großen Spielfeld ausspielen, im kleinen Kölner KW-Bad werde

das ein anderes Spiel werden, viel körperbetonter. „Man darf dabei einfach nicht vergessen, dass wir im Endeffekt mit einer B-Jugend spielen. Die Kölner bleiben für mich daher ganz eindeutig der Favorit, wenngleich das natürlich nicht heißen soll, dass wir nicht gegen sie gewinnen wollen – und werden!“, so Trainer Christoph Mertens.

Alle Wasserball-Fans dürfen also gespannt sein, ob der Jugend A bereits in dieser Saison der große Wurf gelingen und die SSF Bonn nach dem Gewinn des Pokals auch den Gewinn der Meisterschale in der Königsklasse der Jugend werden umjubeln dürfen.

Übrigens: Sämtliche Spieltermine und Spielberichte sind auf der homepage der Wasserballer zu finden – unter <http://wasserball.ssf-bonn.de> erfährt man mehr. Sascha Pierry

UNIVERS



Europas Hauptstädte:

Amsterdam	1 Tg	€ 22,-
Paris	1 Tg	€ 39,-
Berlin	1 Tg	€ 39,-
Brüssel	1 Tg	€ 20,-
Strassbourg	1 Tg	€ 33,-

Kurztrips:

Hamburg	3 Tg	ab € 220,-
Dresden	3 Tg	ab € 189,-
Prag	4 Tg	ab € 228,-
Paris	3 Tg	ab € 189,-
München	4 Tg	ab € 275,-
Rothenburg	3 Tg	ab € 266,-

Kultur:

Toskana	7 Tg	ab € 525,-
Blumenriviera	5 Tg	ab € 333,-
Golf von Sorrent	7 Tg	ab € 565,-
Normandie	5 Tg	ab € 626,-
Comer See	5 Tg	ab € 399,-
Italien Rundreise	10 Tg	ab € 989,-
Rom	8 Tg	ab € 899,-
Flandern	3 Tg	€ 298,-
Cote d'Azur	7 Tg	€ 939,-

Flugreisen:

Madrid	4 Tg	€ 599,-
Lissabon	5 Tg	€ 599,-
Kreta	8 Tg	€ 979,-
Ostkanada	9 Tg	ab € 1.510,-
Japan	11 Tg	€ 2.199,-

Informationen unter
Tel. 0228-98900 16 oder
www.univers-reisen.de



Tischtennis

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Tischtennis

am Dienstag, dem 1. Juni 2010, ab 19.30 Uhr in der Gaststätte „Bacco“, Oppelner Str. 2, 53119 Bonn-Tannenbusch

Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung und Ehrungen
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 3: Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung
- TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 5: Wahl eines Versammlungsleiters
- TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 7: Neuwahlen (a. Abteilungsleiter, b. Stv. Abteilungsleiter, c. Sportwart, d. Damenwart, e. Kassenwart)
- TOP 8: Mannschaftsaufstellungen Saison 2010/2011
- TOP 9: Anträge
- TOP 10: Verschiedenes

Anträge zur Abteilungsversammlung sind bis Freitag, dem 28. Mai 2010, schriftlich an die Abteilungsleitung zu richten. Aufgrund der Bedeutung einzelner Punkte bitten wir um vollzähliges Erscheinen. Mitglieder, die trotzdem verhindert sind, werden gebeten, unbedingt vor der Versammlung telefonisch mit unserem Sportwart Benjamin Wasiljew Kontakt aufzunehmen (Tel. 0176/38246589).

Am Dienstag, dem 1. Juni 2010, ist die Halle ab 19.00 Uhr geschlossen.

i.A. Jörg Brinkmann

Mach' mit und bleib' fit!

Für alle Senioren bieten wir
donnerstags von 15.00 – 16.30 Uhr im Sportpark Nord und
dienstags von 15.30 – 17.00 Uhr in der Turnhalle Jahnschule
einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Vereinsmitglieder der
SSF: 10 Euro (für Nichtmitglieder: 30 Euro) für fünf Trainingseinheiten.
Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Telefon 0228/677910

Mehr als nur eine Mitfahrgelegenheit!

Mit dem Bekenntnis zur Leidenschaft am Reisen setzt UNIVERSEN-Reisen Bonn seit mehr als 80 Jahren Maßstäbe in puncto Urlaub. Profitieren Sie von unserer neuen Kooperation und sichern Sie sich einen 6% Preisvorteil auf Ihre nächste Reise!

Auf fast 200 Seiten bietet UNIVERSEN Flug-, Schiffs-, und selbstverständlich Busreisen weltweit zu fairen und attraktiven Preisen. Ob „Sparfuchs“ oder „Goldclass“, die Auswahl der Reiseroute und die Hotels haben die Reiseprofis getroffen.

Seit 2009 gibt es sogar ein „HANDICAP“-Programm für Reiselustige mit Gehbehinderung, d.h. auch Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen!

Unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer sichern Sie sich Ihren 6% Rabatt direkt bei UNIVERSEN.

Bei Anfragen und Buchungen wenden Sie sich bitte an:

UNIVERS & Knipper – Kimmel Reisen GmbH
Justus-von-Liebig-Str. 20
53121 Bonn- Dransdorf
Telefon: 0228/989 00-16

Anzeige



Da war mehr drin

Spiele zur Kreisrangliste der Jungen stellen nur bedingt zufrieden

Nicht wirklich zufriedenstellen kann die Endrangliste des Tischtennis-Nachwuchses auf Kreisebene: Mit Marc Stein und Benjamin Ho waren nur zwei Teilnehmer der SSF Bonn in der Endrunde vertreten, und auch sie mussten den Spielern anderer Vereine den Vortritt lassen.

Dabei hatte es bei der Ranglisten-Qualifikation zunächst noch recht vielversprechend für die Jugendlichen der SSF ausgesehen; sie zeigten sich ungewohnt durchsetzungsstark auch im Einzel. Insgesamt 45 Jugendliche „kabelten“ sich bei der Qualifikation um zehn Plätze für die Endrangliste, freigestellt war Marc Stein, der ein Spiel mit der 1. Herrenmannschaft absolvierte.

In der Vorrunde konnte sich Benjamin Ho souverän ohne Satzverlust durchsetzen. Auch

Christian Hacker zog in die Zwischenrunde ein, musste aber eine knappe 2:3-Niederlage gegen Stefan Schröder (TTC Duisdorf) einstecken. Auch Joschka Hermans setzte sich bei einer überraschend deutlichen 0:3-Niederlage gegen Alexander Hoffmann (TTC Duisdorf) sicher durch. Ausscheiden mussten in der Vorrunde leider Björn Becker als Vierter und Christian Peters, die aber beide wertvolle Erfahrungen sammeln konnten.

In der Zwischenrunde siegte Benjamin mit 3:1 gegen Niklas Weber (Fortuna Bonn) und machte dann die Qualifikation für die Endrunde mit einem schwer erkämpften 3:2 gegen Michael Medovoj (TTC Duisdorf) klar.

Pech hatten die in der Verbandsliga spielenden Joschka Hermans und Christian Hacker, für die schon in der Zwischenrunde Endstation

war. Schade eigentlich, denn für beide Spieler wäre mit mehr Nachdruck auch mehr „drin“ gewesen, und beide ließen teilweise deutlich niedriger spielende Jugendliche an sich vorbeiziehen.

Nur zwei SSF-Spieler unter den TopTen

Bei der Endrangliste wurden aus den 13 Teilnehmern zwei Gruppen à sechs bzw. sieben Mann gebildet, aus denen sich dann jeweils die ersten drei für die Endrunde qualifizierten. Benjamin Ho startete mit zwei sehr knappen 3:2-Siegen, musste eine deutliche 0:3-Schlappe einstecken, konnte einen ebenso deutlichen 3:0-Erfolg verbuchen und landete nach einer knappen 2:3-Niederlage schließlich auf Rang 4 seiner Gruppe, d.h. er musste um die Plätze 7 bis 13 kämpfen. Ein wenig war die Luft da raus, doch gelang Ho noch ein knapper Sieg, der ihm letztlich Platz 9 verschaffte – was angesichts seines jungen Alters als Erfolg zu werten ist und angesichts der Tatsache, dass er in der Rangliste der Schüler A an vorderster Stelle landete, zu verschmerzen war.

Marc Stein war in seiner Gruppe einer der Favoriten und machte seiner Stellung gleich mit einem ungefährdeten 3:0 alle Ehre. Nachfolgend machten eine doch recht deutliche 1:3-Niederlage und zwei 3:0-Siege seinen Einzug in die Runde der besten Sechs fast schon perfekt, und trotz einer weiteren klaren Niederlage reichte dafür sein gutes Satzverhältnis. In der Endrunde wirkte Stein ausgelaugt, spielte er nicht mehr überlegt genug und etwas überhastet. Zwei 10:12-Niederlagen im fünften Satz und eine herbe 0:3-Schlappe gegen den späteren Sieger Julian Röttgen bedeuteten für Stein am Ende den 6. Platz. Ob dieser für die Qualifikation zur Bezirksrangliste ausreicht, muss noch geklärt werden.

Alles in allem also wäre in der Rangliste mehr möglich gewesen, was die Platzierungen angeht, doch gibt es auch einen Trost: Den SSF-Spielern bleibt ja noch etwas Zeit, sie alle können mindestens noch ein Jahr bei den Jungen spielen.

Jörg Brinkmann/
Benjamin Wasiljew

Ungeschlagener Sieger

Benjamin Ho belegt Platz 1 in der Kreisrangliste Schüler A

Zur den Spielen der Kreisrangliste der Schüler traten die SSF in diesem Jahr mit fünf Teilnehmern an – Felix Ho, Michael Himel, Christian Peters, Kushale Fernando und Ali Salehi. Für die Endrunde freigestellt war Benjamin Ho.

Leider schon in der Vorrunde schieden Ali aus, für den die Klasse noch eine Nummer zu groß war, und Christian, der bereits ein paar Sätze für sich verbuchen konnte. Michael und Felix qualifizierten sich souverän für die Zwischenrunde, was auch Kushale gelang, das jedoch nur überraschend knapp als Dritter. Michael und Felix konnten auch in der Zwischenrunde überzeugen und schafften es, als Gruppenerster bzw. -zweiter in die

Endrunde vorzudringen. Für den erkältungsgeschwächten Kushale, den Vierten seiner Gruppe, war in der Zwischenrunde unerwartet früh Endstation.

Für Felix und Michael war der klare Einzug in die Endrunde schon ein Erfolg; sie taten sich in ihren ersten Spielen entsprechend schwer. Beiden gelang jeweils ein Sieg gegen Felix Amely (TTG Witterschlick), und Michael konnte Felix ganz knapp in einem schönen Spiel 3:2 schlagen. Benjamin Ho dagegen gab nur einen Satz ab und spielte sich so überragend sicher in die Runde der ersten Sechs. Michael und Felix gelangen noch jeweils zwei Siege, wodurch sie Rang 9 bzw. 10 belegten. Top-Favorit Benjamin Ho gab

Landete auf Platz 9 der Endrangliste der Jungen und auf Platz 1 bei den Schülern A: Der zwölfjährige Benjamin Ho.

in der Schlussrunde nur noch gegen Felipe Camus zwei Sätze ab und wurde ungeschlagen und souverän Sieger der Kreisrangliste der Schüler A. Herzlichen Glückwunsch!

Benjamin Wasiljew



Schnupperkurs für Kids

Kinder ab acht Jahren, die einmal ausprobieren möchten, ob ihnen Tischtennis gefällt, sind herzlich eingeladen zu unserem Schnupperkurs **mittwochs, 17.00 bis 18.30 Uhr in der Alten Jahnschule**

Der Kurs wird von einer lizenzierten Übungsleiterin geleitet. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe, Tischtennis-Schläger können gestellt werden. Der Schnupperkurs beinhaltet fünf Übungsstunden. Die Kursgebühr beträgt 10 Euro für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos. **Einfach mal reinschnuppern!**



Unschlagbar in Meeuwen

Erstmals waren die SSF Bonn beim internationalen Turnier im belgischen Meeuwen in den Altersklassen U15 und U17 vertreten und räumten gleich ordentlich ab: Mohamed Kochih war in der Gewichtsklasse -37kg auch von den ausländischen Judoka nicht zu bezwingen und gewann nach seinem Turniersieg in Erfurt auch in Belgien. Ebenfalls unschlagbar startete sein Mannschaftskollege Gabriel Berg in der Gewichtsklasse -66kg. Auch er gewann alle seine Kämpfe vorzeitig und brachte mit seinem Sieg die SSF-Bonn an die erste Stelle der Mannschaftswertung der U15 männlich.

Maxime Junghänel startete eine Altersklasse höher in der U17 (-60kg). Nach einer knappen Auftaktniederlage gegen den späteren Ersten aus Schweden setzte er sich in der Trostrunde durch und gewann Bronze. Die Mädchen der Altersklasse U13 standen ihren männlichen Kameraden in nichts nach und erreichten durch Katharina Wigger (-30kg) einmal Gold, durch Cara Junghänel (-37kg) einmal Silber und durch Klara Wigger (-28kg) und Naima Günther (-45kg) zweimal Bronze.

Bilder und Infos unter http://www.judo-meeuwen-gruitrode.be/e107_plugins/oppermene_menu/ Y. B.



Katharina Wigger (oben),
Cara Junghänel,
Klara Wigger
und Naima Günther

Platz 5 im ersten Jahr

Lukas Grönwald erfolgreich bei den Westdeutschen Meisterschaften

Nicht nur karnevalistisch betrachtet und wegen des zweiten Platzes für Maxime Junghänel waren die Westdeutschen Judo-Meisterschaften für die SSF Bonn tolle Tage. Einen hervorragenden 5. Platz erreichte dort am Karnevalswochenende auch Lukas Grönwald – und das in seinem ersten U17-Jahr. Grönwald unterlag im ersten Kampf dem späteren Sieger Jonas Breier-Neteler aus Holzwickede, setzte sich in der Trostrunde aber unerwartet gegen Djaba Chankvetadz durch, einen weiteren gesetzten Kaderathleten. In der Trostrunde zwang er Darius Tschier zur Aufgabe, der zum Bezirkskader gehört. Endstation für Grönwald war Max Kischel, gegen den er im Viertelfinale verlor. An der Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften scheiterte er damit nur denkbar knapp.

Yamina Bouchibane

Ranglistenpunkte für SSF-Judoka

Die erst 10 Jahre alte Naima Günther erkämpfte sich in Osnabrück bei einem bundesoffenen Turnier der Altersklasse U14 die Silbermedaille in der Gewichtsklasse bis 44kg. Bronze holte sich Mohamed Kochih in der Gewichtsklasse bis -37kg. Der Crocodiles-Cup zählt aufgrund der Qualität und Quantität seiner Teilnehmer zu den Turnieren, bei denen die Athleten des nordrhein-westfälischen Judoverbandes Punkte für die Rangliste sammeln können, die jeweils zum Jahresende ermittelt wird. Alissa Jagenlauf, Katharina Wigger und Robert Rabe blieben in Osnabrück zwar ohne Medaillen, gewannen aber an Erfahrung.

Yamina Bouchibane

Im Internet sind die jeweiligen Ranglisten zu finden unter:

http://www.nwjjv.de/index.php?mf=jugend/rangliste_u14w.htm bzw.

http://www.nwjjv.de/index.php?mf=jugend/rangliste_u14m.htm.

anwaltskanzlei gille

www.ragille.de

RAINER GILLE

RECHTSANWALT UND FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT

ARBEITSRECHT – SPORT-, VEREINS-, VERBANDSRECHT – VERKEHRSRECHT – INKASSO

HANS-BÖCKLER-STR. 3, 53225 BONN

TEL.: 0228 46 66 55 E-MAIL: GILLE@RAGILLE.DE



In Richtung Nationalkader

Maxime Junghänel erringt Silber bei den Deutschen Meisterschaften

Das war super: Mit einer Silbermedaille und dem Vizemeistertitel kehrte SSF-Judoka Maxime Junghänel von den Deutschen Meisterschaften zurück. Diesen bislang größten Erfolg in seiner Karriere hat sich der erst 14 Jahre alte Junghänel in der Altersklasse U17 erkämpft und damit in der neuen Ring-Arena in Nürburg (Rheinland-Pfalz) zugleich einen großen Schritt in Richtung Nationalkader geschafft.

In seinem ersten Kampf in der Gewichtsklasse -60kg warf Junghänel gleich den fünfmaligen thüringischen Landesmeister Marcel Schmittke aus dem Rennen; ähnlich erging



es dem Rheinland-Pfälzer Rüstem Kempirbaev und dem württembergischen Landesmeister Alec Meiling. Im Halbfinale schließlich traf Junghänel auf den jungen, aber sehr gefährlichen Martin Matijass, den Sohn der Bronze-Medallengewinnerin von Athen. In einem heißen Gefecht konnte der 14-Jährige kühlen Kopf bewahren und das Duell mit Wazari für sich entscheiden.

Ein alter Bekannter schließlich stand Junghänel im Finale gegenüber: Joris Kruger aus Langenfeld. Ihm hatte sich der SSF-Judoka schon Ende Februar bei den Westdeutschen Meisterschaften geschlagen und mit Platz 2 zufrieden geben müssen. Der routinierte Nationalkader-Kämpfer gewann auch dieses Mal, wenn auch nicht mehr so deutlich wie bei den Westdeutschen,

nach vier Minuten Kampfzeit mit Wazari-Wertung. Für den jungen SSF-Kämpfer ist der zweite Platz persönlich und sportlich ein Riesenerfolg – gleich nach der Siegerehrung wurde er für ein Internationales Turnier nach St. Petersburg nominiert.

Alle Ergebnisse im Internet unter <http://www.nwjuv.de/index.php?mf=/aktuell/2010/feb/0228.htm> Y. B.

10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware



SPORTPARTNER



Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



2. Internationaler Sieg für Gabriel Berg



Bei den 5. Offenen Belgischen Meisterschaften in Antwerpen, dem zweiten internationalen Turnier, an dem die SSF-Judoka 2010 teilnahmen, bestach Gabriel Berg in der Altersklasse U15 und der Gewichtsklasse -66kg mit seinem Können. Drei Kämpfe gewann er vorzeitig und stand wieder einmal ganz oben auf dem Treppchen. Lohn für diesen zweiten internationalen

Erfolg in diesem Jahr: eine Goldmedaille und ein Handy.

Zufrieden war damit auch Landestrainer Sebastian Heupp, der ihm den Start in Antwerpen ermöglicht hatte, obwohl zur gleichen Zeit die Einzelmeisterschaften der U17

auf Kreisebene stattfanden. Für die Bezirksmeisterschaften ebenfalls gesetzt war Maxime Junghänel. Der Kreis und Bezirksmeister des vergangenen Jahres erkämpfte sich in der mit mehr als 40 Teilnehmern sehr stark besetzten Ge-

wichtsklasse der U17 bei den „Antwerpen Open“ einen beachtlichen 9. Platz.

Lucas Leibnitz und Lukas Grönewald qualifizierten sich mit einem 1. und 2. Platz bei den Kreismeisterschaften für die Wettkämpfe auf Bezirksebene. Mit Frederik Horn (Dritter in der Gewichtsklasse bis 50kg) konnten die SSF Bonn bei diesen Meisterschaften fünf Judoka aufbieten. Y. B.



GUT GERÜSTET FÜR DEN SPORT?



MIT:
SPORTBRILLEN & CONTACTLINSEN
* **SCHWIMM- & GEHÖRSCHUTZ**

HANS DANCKER
BRILLEN - CONTACTLINSEN

Zweigniederlassung der Firma W. Kröber GmbH Co., KG
Hausdorffstraße 158 · 53129 Bonn-Kessenich
Telefon (02 28) 23 27 19

KRÖBER
HÖREN + SEHEN

Sternstr. 73 - am Friedensplatz - 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 63 60 68 - Fax: 0228 / 69 60 38

Optik Kamphues

Hermannstraße 19 · 53225 Bonn-Beuel
Telefon: (02 28) 46 74 16 · Fax: (02 28) 47 86 65

Partnervorteile erhältlich gegen Vorlage des SSF-Mitgliedausweis · Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen

Auf die Rolle

Inline-Angebot der Skiabteilung in neuem Format



Wer kennt das nicht? – Es ist Frühjahr, und man hat sich vorgenommen, sich endlich wieder mehr zu bewegen. Kein Problem mit dem Inline-Angebot der Ski-Abteilung, einer guten Möglichkeit zur gelenkschonenden Steigerung der allgemeinen Fitness und zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls. Ab April bietet die Abteilung Inlinern in einem neuen Format an: Im Laufe des Sommers soll einmal monatlich ein Angebot zu einem bestimmten Schwerpunkt rund um das Thema Inlinern stattfinden.

Ganz wichtig bevor man sich „auf die Rolle“ begibt: Die Beantwortung solcher Fragen wie: Wie funktioniert das mit dem Skaten?, Wie bremsen

ich?, Wie steuere ich um ein Hindernis bzw. fahre ich eine Kurve?, Wie werde ich schneller?, Welches Material brauche ich?, Sind meine im Keller gelagerten Skates noch fahrtüchtig?

Rat und Tat vom Fachmann

Antworten auf diese und andere Fragen bietet die Ski-Abteilung am **Samstag, dem 17. April**. An diesem Tag steht Grundsätzliches auf dem Programm – sicheres Stehen, Bremsen und Kurvenfahren mit den Inlineskates – und werden Dinge wie Rollen- und Stopperwechsel praktisch veranschaulicht sowie Tipps zur Pflege der Skates gegeben. Das Angebot ist in drei Kategorien unterteilt:

10 – 12 Uhr: Kinder bis 10 Jahre (Eltern müssen nicht dabei bleiben)

14 – 16 Uhr: Erwachsene & Jugendliche (Anfänger, fortgeschrittene Anfänger)

16.30 – 18.30 Uhr: Erwachsene & Jugendliche (Fortgeschrittene, die noch etwas dazu lernen wollen).

Für die Teilnahme ist bis zum 10. April eine entsprechende Anmeldung über die SSF-Geschäftsstelle erforderlich (Kölnstraße 313a); die Angebote finden nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von je-



weils 7 Personen statt. Kostenfrei ist das Angebot für Mitglieder der Skiabteilung, bei Vereinsmitgliedern der SSF wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben und bei Nichtmitgliedern eine Gebühr von 10 Euro. Kinder zahlen ermäßigt 3 Euro als Mitglied und 5 Euro als Nichtmitglied. Diese Gebühr wird bei Anmeldung fällig. Der Veranstaltungsort (Nähe Bootshaus oder Sportpark Nord) wird nach Eingang aller Anmeldungen bekannt gegeben.

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


PARTNER


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

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

Immenburgstrasse 20
D-53121 Bonn

Tel.: 0228 / 96 96 77-0

www.gerwan.de
www.domainprovider.de

webdesign@gerwan.de

Webdesign

Internetserver

Domains

Fliesen für Alle! Hier ist für jeden was dabei: Besuchen Sie unsere



Riesenfliesenwelt

Das finden Sie bei uns:

- Fliesen und Naturstein fürs ganze Haus und die Terrasse
- Auf rund 1000 m² Ausstellungsfläche über 40 Bad- und Wohnwelten
- Über 1000 Musterfliesen bekannter, hochwertiger Marken und Hersteller
- Besuchen Sie unseren Profimarkt: Top-Material und -Zubehör auf Lager!
- Virtuelle Planung Ihres Traum-bads in Originalgröße an unserer „Living Wall“



jeden Sonntag ist
Schahtag*
11.00 - 16.00 Uhr
*keine Beratung, kein Verkauf

Christian-Lassen-Str. 6 • Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
Telefon 0 22 8 - 55 91 6-0 • www.riesenfliesenwelt.de

Schmidt  **Rudersdorf**

Gestaltete deine Welt



Erschwerte Bedingungen

Floorball-Damen müssen auf wichtige Leistungsträger verzichten



Wenig Hoffnung, um einen der vorderen Tabellenplätze mitspielen zu können, haben derzeit die Floorball-Damen der SSF Bonn – sie sind unter erschwerten Bedingungen in die Saison gestartet. Liefen die Damen im vergangenen Jahr noch in einer Spielgemeinschaft mit Heidelberg auf, sind sie in der Westliga jetzt nicht nur auf sich allein gestellt, sondern auch noch vom Verletzungspech zweier Leistungsträgerinnen geplagt und nimmt der bevorstehende Studiumsabschluss die Zeit einiger Spielerinnen besonders in Anspruch.

Noch bis zum Saisonende werden die Bonnerinnen auf

wichtige Leistungsträger verzichten müssen, und das machte sich bereits an den ersten Spieltagen bemerkbar. Schon in Berkersheim mussten die SSF-Damen mit einer jungen unerfahrenen Mannschaft antreten, die gegen die Kölner Mädels leider nicht viele Akzente setzen konnte und das Spiel mit 7:1-Toren verloren geben musste. Gegen die Spielgemeinschaft Dümpener Fuchse/TV Refrath kamen die Bonnerinnen besser ins Spiel und zur Halbzeit stand es 3:3. Die zwischenzeitliche Führung von 5:3 für Bonn jedoch konnte leider nicht gehalten werden, am Ende verloren die Bonnerinnen 5:7. Entmutigen lassen wollen sich die SSF-



Fotos:
Florian
Büchting

Spielerinnen dennoch nicht – sie zogen aus beiden Spielen wichtige Schlüsse, die sie im Training und vor allem auf dem Spielfeld umsetzen wollen.

Unterstützung erwünscht

Über weitere Unterstützung beim Training und bei den Spieltagen würden sich die Damen der Floorball-Abteilung dennoch freuen – wer ab dem Jahr 1995 geboren ist und Lust hat, diese Sportart

auszuüben, sollte einfach einmal beim Training mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr im Sportpark Nord vorbeischauchen (Sportkleidung und Getränke – Wasser für die Spielpause! – bitte mitbringen).

Impressionen vom Floorball unter www.unihockey-pics.de; weitere Infos hat Anke Vietmeyer (anke.vietmeyer@ssf-bonn.de oder Telefon: 0228/5594118).



Dr. med. Regina Schäfer
Frauenärztin

Deutscherrenstraße 189
53179 Bonn

Telefon (02 28) 34 88 34
Telefax (02 28) 34 03 56

Frauenheilkunde und Geburtshilfe:

- Krebsfrüherkennung
- Kontrazeptionsberatung
- Mutterschaftsvorsorge
- Teenagersprechstunde
- IGE: erweiterte Vorsorge, IUP-Einlage, Brustultraschall



Sportmedizin, insbesondere:

- Zyklussteuerung vor Wettkämpfen
- Zyklusstörungen bei Leistungssportlerinnen
- individuelle leistungsoptimierende Auswahl der Pille

Privat und alle gesetzlichen Kassen

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag	8.00 – 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
nach Absprache Samstag	9.00 – 12.00 Uhr

10%* **SPORTLER APOTHEKE**
für SSF Mitglieder powered by URSAPHARM

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

Einhorn Apotheke, Poststr. 34, Bonn Zentrum

Adler Apotheke, Kaiserstr. 126, Siegburg

* auf Freiwahlartikel und rezeptfreie Arzneimittel



Dieses Training ist der HIT

Nachgefragt: Mehr zum High-Intensity-Training der Nachwuchstriathleten

Ende vergangenen Jahres wurde auf Wunsch besonders ambitionierter Nachwuchs-Athleten für die Jugend A und Junioren ein so genanntes Pro-Team gegründet. Insbesondere für diese leistungsorientierten Triathleten ist ein möglichst professionelles und individuelles Training unabdingbar. Um hier auf höchstem sportwissenschaftlichen Niveau arbeiten zu können, kooperiert Trainer Christoph Großkopf, selbst studierter Sportwissenschaftler, mit der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln, dem führenden Institut in Deutschland. Ein wichtiger Baustein in dieser Zusammenarbeit: Die SSF-Athleten wirkten als Probanden an einer Studie über ein High-Intensity-Training mit, kurz HIT



ACTIVE
RUNNING-CENTER BONN
Running • Walking • Triathlon



An uns soll es nicht liegen.
Nike Free - Der Laufschuh
für Kinder.

**Der Laufexperte
für Bonn**

NIKE FREE für Kids
39,00 €
statt 44,95 €*
*Nach Vorlage des Vereinsausweises.

Mizuno Brooks Asics Saucony
Zoot NewBalance Lunge 2XU
CEP Laufstoff Gore RunningWear
Icebreaker Aquashpere Rono
Saltfish LexWrightSocks X-Socks
Squeazy UltraSports



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

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

genannt. Mehr dazu von Patrick Wahl und Christoph Zinner (Wissenschaftliche Mitarbeiter an der DSHS) sowie Christoph Großkopf.

Was hat man sich als Laie unter HIT vorzustellen?

Wahl: Es handelt sich dabei um ein hochintensives Intervalltraining, bei dem sich intensive Phasen mit niedrigintensiven Phasen abwechseln. Ziel ist es, eine möglichst lange Zeit im hochintensiven Bereich zu trainieren.

Ist das in der Sportwissenschaft ein völlig neuer Ansatz? Wie unterscheidet sich HIT von bisherigen Trainingsformen?

Zinner: Der Ansatz ist nicht neu. Intensives Intervalltraining gibt es schon seit der Erfindung durch Woldemar Gerschler (1904-1982). Es ist nur ein wenig in Vergessenheit geraten. Durch Laktatschwellenmodelle usw. hat sich in den letzten Jahrzehnten ein stark umfangorientiertes niedrigintensives Training etabliert. Nun gilt es, das Pendel zwischen intensivem und um-



gangsorientiertem Training aus dem einen Extrem zu holen und wieder ein bisschen mittiger auszurichten.

Wurden Sportler aus anderen Sportarten in die Studie einbezogen?

Wahl: Ja. Nach dem HIT-Konzept trainieren neben anderen schon die Deutsche Turn-Nationalmannschaft der Damen und die Fußballer von Bayer 04 Leverkusen.

Wie sieht das Test-Programm für die SSF-Jugendlichen konkret aus?



Zinner: Die Jugendlichen haben insgesamt fünf Tests absolviert. Dabei ging es zum einen um praxisnahe Parameter, wie die Leistung während eines Zeitfahrens, zum anderen um die Bestimmung von VO₂max, der Hämoglobinmasse/Plasmavolumen und von Laktatwerten. Diese Tests wurden an insgesamt drei Tagen durchgeführt.

Die Jugendlichen waren ja nicht nur in der Sporthochschule gespannt. Wie war das HIT-Training in Bonn gestaltet?

Großkopf: Die Athleten haben zwei Wochen an jeweils sechs Trainingstagen abwechselnd ein oder zwei Einheiten absolviert. Diese waren zwar vom Umfang her geringer als normal, dafür aber deutlich intensiver. Das ist eben High Intensity. Übrigens fand die erste Einheit oft schon vor Schulbeginn statt. Und unseren Swimathlon und die Ka-



dersichtung galt es auch noch zu meistern.

Besteht das gesamte Jahrestraining dann aus HIT und damit in der Folge für die Jugendlichen die Gefahr einer Überbelastung?

Wahl: Nein, denn Haupttrainingsinhalt bleibt das um-

fangsorientierte Training. Es geht nur um das Anreichern des Trainings durch gezielte HIT-Blöcke, um das System stark auszulasten und Adaptationen anzustoßen, die durch umfangorientiertes Training nicht zustande kommen. Irgendwann gewöhnt sich der Körper an die dauernden niedrigintensiven Belastungen und auch weitere Umfangssteigerungen bringen keinen weiteren Effekt. Hier gilt es, abwechslungsreiche Reize zu setzen, wie HIT.

Ist die Studie nach wenigen Wochen für die Athleten beendet oder wird die Studie fortgeführt?

Zinner: Die Athleten haben zwei Wochen lang HIT trainiert. Nach einer Woche Regeneration kamen sie dann zur Ausgangsdiagnostik. Derzeit ist geplant, dass sie nach ihrem Trainingslager im April auf Mal-

lorca erneut zu uns kommen, um auch langfristige Leistungsentwicklung und Effekte zu erfassen.

Werden die Ergebnisse so individuell für die einzelnen Triathleten aufbereitet, dass dem Trainer für das „normale“ Training wichtige Erkenntnisse vorliegen?

Wahl: Auf jeden Fall. Jeder Athlet erhält seine individuelle Auswertung der Tests. Diese Daten werden, wenn die Eltern zugestimmt haben, auch dem Trainer zur Verfügung gestellt. Dieser kann dann anhand der Daten das zukünftige Training besser und individueller planen und gestalten.

Wie beabsichtigt der Trainer mit den Erkenntnissen der Studie umzugehen?

Großkopf: Wenn die Ergebnisse eine klare Steigerung der Sauerstoffaufnahme zeigen, werden wir deutlich öfter als bisher solche hochintensiven Einheiten einplanen, dann als ganze Trainingsblöcke.

Ist eine weitergehende Kooperation zwischen der Triathlon-Abteilung und der Sporthochschule Köln denkbar?

Zinner: Durchaus. Aus der aktuellen Studie ergeben sich bestimmt weitere Fragestellungen. Ohnehin gibt es noch viele offene Fragen zum HIT-Training.

(Das Interview führte Jürgen Hesemann.)

Gelungener Start in die neue Saison

Swim & Run in Leverkusen

Endlich ist die lange Winterpause vorbei: Der Startschuss zur Rheinlandcup-Serie fiel für den Nachwuchs am 20. Februar beim Swim & Run in Leverkusen. Ein gelungener Start, denn mit Amelie Philippsburg (Platz 2 bei den Schülern C) und Elli Hänsel (Platz 3 bei der Jugend A) konnten zwei Athletinnen gleich schon Treppchenplätze einheimsen. Dabei verpasste Amelie den begehrten ersten Platz nur hauchdünn um eine Sekunde.

Aber auch die anderen Jung-Trias – Louisa Zweacker, Marie Velten, Jonas Dörflinger, Leon Heuel, Aaron Rieger, Georg van Doesburg, Lilly Zweacker, Hannah Rieger, Lukas

Brustein, Christine van Doesburg – haben sich richtig „rein gehängt“ und werden uns in den nächsten Wettkämpfen sicher noch viel Freude bereiten.



Stolz auf ihre Auszeichnung: Amelie Philippsburg

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





Spannender Endspurt

Volleyball-Saison mit Überraschungen, Enttäuschungen und Höhepunkten

Kurz vor Ende der Saison machte vor allem die erste Herrenmannschaft der SSF Fortuna-Volleyballer auf sich aufmerksam. Das neu zusammen gefundene Team war Anfang März seit zehn Spieltagen in der Regionalliga ungeschlagen und hatte nach einem direkten Sieg über den Verfolger aus Senden die Tabellenspitze erobern können. Ein wenig überraschend lautete nun das große Ziel, diese Spitzenposition zu verteidigen und somit zur Nummer 1 in NRW zu werden. Mit dem ersten Platz könnte die Mannschaft sich zudem für das Aufstiegsturnier qualifizieren, bei dem es gegen drei andere Regionalliga-Meis-



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

ter um den Aufstieg in die zweite Bundesliga geht.

Motivationsschub bei den Damen I

In der Hoffnung auf Ergebniskosmetik trat die erste Damenmannschaft in der Regionalliga die letzten Spiele an. Nach überraschenden Niederlagen gegen Mannschaften der Spitzengruppe und einer deutlichen eigenen Leistungssteigerung im Vergleich zur Vorrunde hat das Team um Mannschaftsführerin Yvonne Lanzerath wieder Anschluss gefunden und zumindest einen respektablen Platz 3 in Visier. Einen weiteren Motivationsschub gab es durch das Erreichen des Bezirkspokalfinales. Nach einem hart erkämpften Sieg gegen den Regionalligisten Alemannia Aachen besteht die Möglichkeit, die Saison mit einem echten Highlight und doch noch einem Titel abzurunden.

Überzeugende Verbandsliga-Herren

Spannend wurde es auch noch bei dem Herrenteam aus der Verbandsliga. Mit überzeugenden Leistungen konnten die direkten Abstiegsplätze verlassen werden, und es bestand sogar noch die Chance, auch den Relegationsplatz hinter sich zu

lassen. Das Team von Jörg Origen hat zahlreiche Jugendspieler integriert, die besonders zum Ende der Saison sportliche Fortschritte auch in Punkte wandeln konnten.

Verhaltene Freude bei den Damen II

Als Tabellenzweiter der Landesliga nahm die zweite Damenmannschaft Anfang März einen Relegationsplatz für den Aufstieg in die Verbandsliga ein. Dennoch war die Freude im Team sehr verhalten, haben sich doch zahlreiche Leistungsträger verletzt. Der erste Tabellenplatz kann aus eigener Kraft nicht mehr erreicht werden, daher richtete sich der Blick auf die Verfolger, die man mit letzten Kräften auf Abstand halten möchte.

Im Mittelfeld der Landesliga

Als großes Überraschungspaket ist die Herrenmannschaft von Thomas Ulrich in die Landesligasaison gestartet. Schon zu Saisonbeginn war abzusehen, dass die Personaldecke über die Saison sehr dünn sein wird, und damit auch große Leistungsschwankungen zustande kommen könnten. So kam es dann auch – nach einem Sieg gegen den Tabellen-

fürer folgte prompt eine Niederlage gegen den Tabellenletzten. Folgerichtig findet sich die Mannschaft nun im gesicherten Mittelfeld wieder.

Enttäuschte Damen III

Große Enttäuschung machte sich leider im dritten, aus Jugendspielerinnen bestehenden Damenteam breit. Mit großen Ambitionen war man in die Bezirksliga-Saison gestartet und hatte sich fest vorgenommen, den Aufstieg zu erreichen, doch machten den Damen schwankende Leistungen und die eigene Nervosität letztlich einen Strich durch die Rechnung. Dennoch steckt so viel Potenzial in dieser Mannschaft, dass sicher schon bald auch von großen Erfolgen berichtet werden kann.

Feierstimmung bei den Damen IV

Erfolgreich präsentierte sich das vierte Damenteam um Trainerin Helen Schradder: Nach einer spannenden Saison konnte die Mannschaft den zweiten Tabellenplatz erspielen. Da der Vorsprung auf die Verfolger schon zu groß ist, ist der Aufstieg in die Bezirksliga gesichert und darf schon gefeiert werden.

René Papenfuß



Wintertraining zeigt Früchte

Gutes Abschneiden der SSF-Athleten bei der zweiten Kaderqualifikation



Sabine Kirsch

Das intensive Wintertraining hat sich gelohnt: Bei der zweiten nationalen Kaderqualifikation am 6. und 7. Februar im Sportpark Nord und auf der Reitanlage Schönenstein in Bornheim-Widdig zeigten die Fünfkämpfer aus NRW, dass sie unter Bundesnachwuchstrainer Tobias Piatek und seinem Trainerteam gut gearbeitet haben.

So belegte Sabine Kirsch von den SSF Bonn mit 4.932 Punkten bei den Frauen den 3. Platz in der Gesamtwertung. Im Frauenwettkampf, den Annika Schleu aus Berlin mit 5.104 Punkten gewann, belegte Sara Mahrokh mit 4.748 Punkten einen guten sechsten Rang. Vom jüngeren Nachwuchs empfahlen sich Deborah Schöneborn (3.436 Punkte) mit einem 9. Platz und Rabea Schöneborn mit Rang 13 (3.304 Punkte). NRW Landes-

trainer Stefan Porr (Leverkusen/Neuss) stellte mit Pia Hartwig (TSV Bayer Leverkusen) eine neue Athletin vor, die gleich den Schwimmwettkampf mit einer überragenden Zeit von 2:11 Minuten über 200 Freistil gewann.

Schade, dass Olympiasiegerin Lena Schöneborn und Mannschaftsweltmeisterin Janine Kohlmann verletzungsbedingt nur am Reiten teilnehmen konnten und auch Paria Mahrokh nach dem Gewinn der Fechters und Reitens aufgrund einer Grippe auf Schwimmen und Combined (Laufen, Schießen) verzichten musste.

Bei den Männern erreichte der Neuzugang Sascha Vetter von den SSF Bonn mit 5.492 Punkten auf Anhieb einen sehr guten zweiten Platz. Die übrigen NRW-Athleten Matthias Sandten (16. Platz / 5.048 Pkt.), Johannes Heuser (17. Platz / 5.044 Punkte), Carsten Herboth (18. Platz / 4.712 Punkte) zeigten in der ein oder anderen Disziplin noch Schwächen, was eine bessere Platzierung verhinderte.

Garantiert spannend

28. bis 30. Mai: Deutsche Fünfkampf-Meisterschaften erneut in Bonn

Eine Nummer kleiner als bei den Internationalen Deutschen Fünfkampf-Meisterschaften 2009 werden die Wettkämpfe wohl ausfallen, aber sicher nicht weniger spannend, wenn die nationale Fünfkampf-Elite der B-Jugend vom 28. bis 30. Mai in Bonn ihre Kräfte messen wird. Zu den großen Favoriten unter den 15- bis 16-jährigen Startern zählen neben den Starterinnen aus Berlin auch Debbie und Rabea Schöneborn, die beiden Schwestern von Fünfkampf-Olympiasiegerin Lena Schöneborn.

Außer den Schöneborn-Schwestern werden die Vereinsfarben durch Indira Ertl, Annika Schulz, Nicola Thomaschewski, Annika Böhm, Rebecca Guse, Lukas Heuser, Lukas Arlbörn und Frederik Hartung vertreten – ebenso wie die Organisatoren freuen sie sich auf hoffentlich zahlreiche Zuschauer an den jeweiligen Veranstaltungsorten.

Für die weiblichen Teilnehmer startet der Wettkampf am Samstag; die männlichen Teilnehmer gehen am Sonntag an den Start. Die jeweils erste Disziplin, das Fechten, wird ab ca. 8.30 Uhr in der Fechthalle des OFC ausgetragen. Hier wird Jeder gegen Jeden gefechten. Im Anschluss gegen 12.30 Uhr findet das Schwimmen über eine Distanz von 200 Metern im Schwimmbad der SSF Bonn statt. Nach dem Schwimmen werden die Sportler „umziehen“ zum Reitstall Aluta in Bornheim-Hersel, wo die Disziplinen Reiten und Combined (Laufen und Schießen im Wechsel, vergleichbar mit dem Biathlon) ausgetragen werden.

Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Moderner Fünfkampf

am Mittwoch, dem 19. Mai 2010, um 19.00 Uhr im „Roten Salon“ des Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Tagesordnung

- TOP 1: Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2: Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 3: Wahl der Delegierten
- TOP 4: Verschiedenes

Joachim Krupp (Abteilungsleiter)

SSF-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf:

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



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

Offener Bewegungstreff

Volleyball für Anfänger

In der Schule oder im Urlaub am Strand, da haben die meisten schon einmal Volleyball gespielt. Schon weniger Freizeitsportler aber betreiben Volleyball auch im Alltag – zum einen gibt es nur wenige öffentliche Volleyball-Anlagen, zum zweiten macht das Spiel vielen erst mit der Anleitung durch einen Trainer richtig Laune. Für all diejenigen, die sich einen solchen Einstieg wünschen oder deren Spielpraxis einer Auffrischung bedarf, gibt es im Offenen Bewegungstreff die Gruppe „Volleyball für Anfänger“.

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm folgen in der 90-minütigen Trainingseinheit zunächst einige technische und spielerische Übungen, die dem Niveau der Teilnehmer angepasst sind. Abschließend treten zwei Mannschaften gegeneinander an, um das Erlernte im Spiel umzusetzen.

Die Gruppe ist bunt gemischt, sie besteht aus Spielern unterschiedlichen Alters, aus Männern und Frauen und Spielern mit unterschiedlicher Erfahrung – und spielbegeisterte Neulinge mit etwas Ballgefühl sind immer willkommen! Interessierte sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen, abgesehen von Hallensportschuhen ist keine besondere Ausrüstung nötig.

Treffpunkt: immer freitags von 18.30 bis 20 Uhr im mittleren Segment der Dreifachhalle im Sportpark Nord. (Denjenigen, die bereits etwas Erfahrung gesammelt haben, bietet sich im Anschluss an das Training noch die Möglichkeit, sich einer fortgeschrittenen Gruppe anzuschließen.)

Jacob Vieth



www.sleeping-art.de

Sleeping Art
SCHLAFKONZEPTE

Bonns beste Betten!



Bettssysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring
Sleeping Art Obernierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn Tel. (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 10:00 - 16:00 Uhr



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 8. März 2010

Wirbelsäulengymnastik

Mo	9.45 - 10.45 Uhr (Änderung vorbehalten!)	Sportpark Nord
Mo	11.00 - 12.15 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	Sportpark Nord
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 8. März 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,
Nähere Infos: Sabine Haller-Schretzmann, kung-fu@ssf-bonn.de

6-9 Jährige	montags	16.30 – 17.15 Uhr
9-12 Jährige	montags	17.15 – 18.00 Uhr
Jugendl. u. Erwachs.	montags	18.10 – 19.15 Uhr
Fortgeschrittene	montags	19.15 – 22.00 Uhr

Laufkurs

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 12 Übungsstunden, 2 x wöchentlich, Kosten: 12 EUR für Mitglieder, 36 EUR für Nichtmitglieder, eigene Pulsuhr mitbringen (Pulsuhr in der Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich).

Anfänger	dienstags u. donnerstags	18.00 – 19.00 Uhr
----------	--------------------------	-------------------

Yoga

Pauke, Endenicher Straße 43, Kursdauer: 10 x 1,5 Übungsstunden, Kosten: 70 EUR für Mitglieder, 100 EUR für Nichtmitglieder. Nähere Infos: P. Adami, Tel. 0228/252633, 0173/5332990.

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

Floorball (Unihockey)

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

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15.30 – 17.00 Uhr	SPN
Anfänger bis Jg. 1995	mittwochs	15.30 – 17.00 Uhr	SPN (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1994	mittwochs	19.00 – 20.30 Uhr	SPN (nur Mädchen)
Anfänger Erwachsene	mittwochs	20.30 – 22.00 Uhr	SPN

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai bis Oktober, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, kostenfrei, ohne Anmeldung. Nähere Infos: Frank Herboth, Tel. 0228/675701

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

Laufangebote

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

Capoeira

Bootshaus Beuel, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 oder 45 EUR

Kinder unter 12 Jahre	freitags	16.30 – 17.30 Uhr
Anfänger	dienstags	17.15 – 18.15 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	19.00 – 21.00 Uhr
Alle	donnerstags	16.45 – 18.45 Uhr

Beckenbodengymnastik

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

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

Bauchtanz

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

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

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

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

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

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

Erwachsenenkurse der Schwimmabteilung

Schwimmkurse: Sportpark Nord, 14 Übungsstunden, Kosten: 47,50 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: 40 EUR für Mitglieder, 80 EUR für Nichtmitglieder

Aquapower (schwimmtief)	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr	SPN
(stehtief)	dienstags	19.45 – 20.30 Uhr	SPN
	dienstags	20.30 – 21.15 Uhr	SPN
	samstags	11.15 – 12.00 Uhr	Rheinische Kliniken Bonn

Aquafitness - Präventionskurs für Erwachsene

Aquafitness (schwimmtief): Sportpark Nord, Kursdauer: 11 Übungsstunden, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

freitags	10.45 – 11.30 Uhr
----------	-------------------

In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich.

Abteilungen

(für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



Aikibudo

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

Badminton

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

Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

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

Breiten- und Gesundheitssport

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

Capoeira

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

Floorball (Unihockey)

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

Judo

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

Ju-Jutsu

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

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Armin Kuhn, 0179/4513128, abttr@kanu-ssf-bonn.de, Walter Düren, 0228/363890
Abteilungsbeitrag: Jugendliche: 22,10 EUR pro Jahr
Erwachsene: 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot: **Karate:** für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen
Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Burkhard Pahde, 0228/234302, karate-erwachsene@ssf-bonn.de
Udo Woelky (Kendo), 02247/759416, Udo.Woelky@online.de

Krafttraining /Fitnesstraining

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, 0170/9541940
Masterssport: Margret Hanke, 0228/622899
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228/676868

Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für Jedermann, Schlittschuhlaufen, Wanderungen
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de
Peter Bruderreck, 0228/3361730, skipeter@netcologne.de
Abteilungsbeitrag: 7 EUR pro Jahr

Tai Chi

Angebot: Tai Chi für Erwachsene
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus
Auskünfte: Sabine Haller-Schretzmann, tai-chi@ssf-bonn.de

Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171/6817751, Raphaela Edeler, 0178/4158208;
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“

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

Tischtennis

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

Triathlon

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

Volleyball

Angebot: 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 8. März 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, Lizen-
zen, Prüfungen usw. anfallen

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

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

Geschäftsstelle

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228/676868,

Fax: 0228/673333

Internet: www.ssf-bonn.de

e-mail: info@ssf-bonn.de

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

Vorstand

Vorsitzender: Michael Scharf

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

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

Finanzreferent: Manfred Pirschel

Vereinsverwaltung: Susanne Sandten

Koordination der Abteilungen: Eckhard Hanke

Vereinsentwicklung: Lutz Thieme

Sport-Service Bonn GmbH

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführerin: Carolin Piontek

Telefon: 0228/5594112

Fax: 0228/5594129

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

Restaurant „Canal Grande“

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

Schwimmhallen

Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:

Kölustraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228/672890

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

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

Badekappspflicht!

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

Tag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
von	14.00	06.00	06.30	06.00	06.30	07.00	08.00
bis	–	–	–	–	–	–	–
Uhrzeit	21.30	21.30	22.30	21.30	21.30	16.45	14.45

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

An folgenden Tagen ist das Bad geschlossen:

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

Für die übrigen Feiertage bitte Aushang im Bad beachten.

In diesen Schwimmhallen finden nur Schwimmkurse statt :

Gustav-Heinemann-Haus: Waldenburger Ring 44, 53119 Bonn

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

Rheinische Kliniken Bonn: Kaiser-Karl-Ring 20, 53111 Bonn

Josef-von-Eichendorff-Schule: Am Propsthof 102, 53121 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Kölustraße 250; 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor Litt Schule: Eduard Otto Straße 9; 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölustraße 235; 53117 Bonn

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

Jahnschule: Herseler Straße 3, 53117 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Straße, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

Till-Eulenspiegel-Schule: Renoisstraße 1a, 53129 Bonn

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Straße, 53117 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölustraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755

Auskünfte: Beate Schukalla; Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 8.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr
Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

SSF-Bootshaus Beuel: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Telefon: 0228/4229272

Auskünfte: Inga Rogge

Öffnungszeiten: Mo, Do 9.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di, Mi, Fr 9.00 Uhr – 21.00 Uhr
Sa 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
So 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Die Vereinskollektion der SSF Bonn für Alle!



SSF-Laufshirt 19,95 €

Mit dem
SSF-Laufshirt
in die neue Laufsaison...



Rückenansicht

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

Ansprechpartner: Carolin Piontek

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



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

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

Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **Active Running-Center,**
Kölnstraße 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
- **Knipper-Kimmel & Univers Reisen**
Justus von Liebigstraße 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen,**
Sternstraße 73, 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
- **Dr. med. Regina Schäfer,** Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Deutschherrenstraße 189, 53179 Bonn
- **Service Karte von Gut Nass**
- **Ski & Fun GmbH,**
Wiedstraße 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art,**
Obniederstraße 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen,**
Christian-Lassen-Str. 6, Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **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,**
Mommensenstraße 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

MENSCHEN.
PEOPLE.
ÊTRES HUMAINS.
BONN.



SWB

Energie und Wasser
Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



„Begeisterung springt über!“

Tilia und Luna Udelhoven
Hürdenläuferinnen, Bonn

Schneller, höher, weiter.

Dem Nachwuchs über die ersten Hürden helfen, Teams und einzelne Athleten unterstützen, den Breitensport fördern: Mit viel Energie setzen wir uns dafür ein, den Sport in Bonn und der Region ganz nach vorn zu bringen.

www.stadtwerke-bonn.de