

# Sport-Palette



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

Ausgabe 419 / Oktober 2010



## Bonner in Bewegung

35. SSF-Festival auf dem Münsterplatz



**Farbenfreude entdecken.**

Vom Satz über den Druck bis zur Weiterverarbeitung und dem Versand.

Rolandsecker Weg 33  
53619 Rheinbreitbach  
Tel.: 02224 - 7706-0  
Fax: 02224 - 7706-22

medienhaus@plump.de  
www.plump.de

medienHaus  
**PLUMP** GmbH

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     |



| Aus den Abteilungen   | Seite   |
|-----------------------|---------|
| Schwimmen             | 8 – 10  |
| Jugend                | 11      |
| Tauchen               | 11      |
| Tischtennis           | 12 – 13 |
| Ju-Juts               | 15      |
| Festival-Impressionen | 16 – 17 |
| Judo                  | 18 – 19 |
| Floorball (Unihockey) | 20 – 21 |
| Moderner Fünfkampf    | 22 – 23 |
| Triathlon             | 24 – 25 |
| Volleyball            | 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



## Gesundheitstag der SSF Bonn

Besucher freuten sich über breites Angebot

**F**itter, sportlicher und gesünder: Zusammen mit ihren Kooperationspartnern zeigten die Schwimm- und Sportfreunde Bonn, wie's geht. Beim Gesundheitstag des Vereins fühlten sich Breiten- und Leistungssportler genauso angesprochen wie Kinder und Erwachsene – sie ließen sich im Sportpark Nord von Fachleuten ausführlich beraten und über Angebote des Vereins informieren.

Ein breites Angebot des Offenen Bewegungstreffs stieß dabei auf ebenso großes Interesse wie die Vorträge zum Thema „Gesunde Ernährung“; viele Besucher ließen sich zudem von Fachleuten des Sanitätshauses Hohn eine Haltungsanalyse vornehmen und testeten die angebotene Shiatsu-Massage. Beliebt vor allem bei jüngeren Besuchern: die Waveboards von Intersport Sportpartner.



## SSF-Termine

|                 |                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|
| 18.-22.10.2010  | Herbstcamp im Sportpark Nord                        |
| Sa, 23.10.2010  | SSF Dragons : Floor Fighters Chemnitz (15 Uhr, SPN) |
| Sa, 13.10.2010  | Traditionsabend im Bootshaus                        |
| Sa, 21.10.2010  | SSF Dragons : ETV Hamburg (16 Uhr, SPN)             |
| 26.- 28.11.2010 | Internationales Jugendmeeting im Frankenbad         |
| Do, 02.10.2010  | Nikolausfeier im Sportpark Nord                     |
| Do, 09.12.2010  | Gesamtvorstandssitzung                              |
| Sa, 18.12.2010  | SSF Dragons : DHfK Leipzig (19 Uhr, SPN)            |

Redaktionsschluss für die nächste Palette ist der 1. Dezember 2010

Wir gratulieren unseren Mitgliedern  
zum runden Geburtstag  
ab 50



Ernst Hromadka  
Irmgard Reuter  
Oliver Meissner  
Uwe Fuhr  
Heike Heuser  
Sonja Schultes  
Jochen Hill  
Michaela Latus

## Oktober

Christel Flashhoff  
Gerda Müller  
Herbert Schultes  
Roswitha Sieg  
Simone Skaide  
Margot Zimmermann  
Gerhard Vollberg  
Doris Kopka  
Helge Horn  
Manfred Werner  
Dieterich Veil  
Rolf Schneider  
Gisela Thoma  
Ursula Friedrichs  
Sigrid Hermanns  
Cornelia Ebersold  
Bruno Masshoefer  
Elisabeth Scharf  
Margarete Feit  
Michael Hassel

## Dezember

Reinhardt Lutz  
Philipp Stricker  
Klaus Weber  
Barbara Schött- von Zwehl  
Albrecht Gundlach  
Ralf Adlassnig  
Hans Bosselmann  
Inge Vogelsberg  
Judith Fox  
Rudolf Jakob  
Brigitte Runkel  
Karl-Heinz Gierschmann  
Galina Rukina  
Helge-Henning Goretzky  
Hans-Peter Heck  
Kaethe Maria Laschet  
Elmar Steinbach  
Ursula Meixner  
Michael Endemann  
Theo Varnholt  
Hans Müller  
Dorothee Oehm-Haeneke  
Ghulam Qader Sherzada  
Reinhard Puder  
Michael Harth  
Konstantin Klaffke  
Edith Michalski  
Dieter Brennecke  
Christina Mohrenweiser  
Ludwig Bley  
Uwe Werkhausen  
Hildegard Pacanda  
Horst Posselt  
Cornelia Jeier  
Anton Reinhard  
Heinz Feith  
Martin Lutat  
Silvia Schänzler

## November

Mehdi Radfar  
Eva Ruebenach  
Theresa Leisner  
Beatrix Pfromm-Facilides  
Renate Refardt  
Johann Wexeler  
Martin Walossek  
Manfred Lünser  
Beate Merkes  
Kristiane Wagner  
Uwe Rothhardt  
Maria Siebertz  
Ria Warrlich  
Walter Emmerich  
Herbert Gildenring  
August Veltens  
Gisela Arand  
Ingrid Elsner  
Myrta Wünsch  
Manfred Orth  
Herbert Hillemacher  
Irene Jellen  
Claus W. Dittmer

**10%** **INTERSPORT**  
SSF Mitgliedsrabatt  
auf nicht reduzierte Ware

**SPORTPARTNER**

**Beratungspower mit Bestpreis Garantie**

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 [www.sportpartner-bonn.de](http://www.sportpartner-bonn.de)



# Immer in Bewegung

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

ich hoffe, Sie hatten einen angenehmen Sommer und starten sportlich aktiv in den Herbst. Vielleicht ist gerade jetzt der richtige Zeitpunkt, sich einmal an einer neuen Sportart zu versuchen – informieren Sie sich doch auf den letzten Seiten der Vereinszeitschrift über unser Angebot, Sie finden ganz sicher etwas Passendes!

Bereits mehrfach und zuletzt im Juli dieses Jahres habe ich an dieser Stelle einige der für die Zukunft des Vereins zentralen Fragen angesprochen, etwa die einer langfristigen Verlängerung des Nutzungsvertrages für das Schwimmbad im Sportpark Nord und die Übernahme der dortigen Gastronomie. Eine abschließende Antwort auf diese Frage kann ich Ihnen derzeit noch nicht geben, nicht zuletzt bedingt durch die neue Lage, die sich mit der Insolvenz des Bonner Sport Clubs ergeben hat.

Meine Einschätzung aber ist: „Atmosphärisch“ hat sich einiges getan. Zusammen mit der Stadt Bonn sind wir als Verein auf dem richtigen Weg! Vermutlich werden die Schwimm- und Sportfreunde Bonn im Sportpark Nord künftig noch mehr Verantwortung übernehmen, Verantwortung in Bezug auf die Sportstätten, Verantwortung in Bezug auf das Restaurant und die Nebenräume, die ja seit mehr als einem halben Jahr nicht bewirtschaftet werden, aber natürlich auch Verantwortung in Bezug auf die sportlichen Aktivitäten, die derzeit stattfinden und zukünftig noch ausgebaut werden sollen.

Seitens des Sport- und Bäderamtes wurde der Wunsch an uns herangetragen, den derzeitigen Badvertrag zwischen der Stadt Bonn und den SSF Bonn auf den gesamten Sportpark Nord auszuweiten. Für diese Idee sind wir offen, zumal sich auch abzeichnet, dass die notwendige Modernisierung im Schwimmbad (unsere zentrale Forderung seit vielen Jahren) nunmehr in mehreren Teilschritten vollzogen werden soll. Unser vereinseigener „Schwimmbad-Ausschuss“, Vereinsgeschäftsführerin Maike Schramm und die städtischen Gremien tauschen sich in regelmäßigen Abständen aus, und ich persönlich habe das Gefühl, dass die notwendigen Modernisierungsmaßnahmen im Schwimmbad beim städtischen Gebäudemanagement unter der Federführung von Thomas Frenzel zeitnah angegangen werden.



Eine gute Nachricht haben die technischen Untersuchungen in diesem Sommer bereits erbracht: Das Becken im Sportpark Nord verfügt auch nach 40 Jahren über eine nach wie vor funktionsfähige Aluminiumwanne, die gut und sicher im darunter befindlichen Sandboden verankert ist. Derzeit werden die ersten Maßnahmen zur Verbesserung der Wasserqualität umgesetzt; die Modernisierung der Wanne, der Belüftung und der Fenster soll im nächsten Jahr erfolgen. Haben wir bis dahin einen langfristigen Nutzungsvertrag für den Sportpark Nord abgeschlossen, können wir uns ab 2011 wieder voll und ganz auf den Sportbetrieb konzentrieren und dafür Sorge tragen, unser Sportangebot für Sie, liebe Mitglieder, auszuweiten und zu optimieren.

Einen ersten Schritt hierzu kann ich an dieser Stelle bereits nennen: In Kürze wird ein neues Breitensportangebot für Kinder und Jugendliche starten. Ziel ist es, gerade dem Nachwuchs ein vielseitiges und sportart-unabhängiges Angebot zu unterbreiten, das die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder stärken soll und zugleich einen Schwerpunkt in Sachen Bildung setzt. Lassen Sie sich überraschen!

Klar ist schon jetzt: Dieses und andere Angebote zeigen, dass die Schwimm- und Sportfreunde Bonn auch als Verein immer in Bewegung bleiben. Ein schöner Beleg dafür war auch unser diesjähriges SSF-Festival. Bei wunderbarem Wetter hat sich der Verein auf dem Bonner Münsterplatz von seiner besten Seite präsentiert – ein herzlicher Dank an die mehr als 200 Vereinsmitglieder, die durch ihre ehrenamtliche Arbeit zum Gelingen beigetragen haben, und an die Teilnehmer des Arbeitskreises „SSF-Festival“, die sich um das neue Konzept für die Veranstaltung gekümmert haben. Dass wir beim Festival gleich zwei WM-Medaillen von Lena Schöneborn verkünden konnten, war natürlich ein ganz besonderer sportlicher Glanzpunkt – während wir Besucher aus Bonn und Umgebung zur sportlichen Betätigung ermunterten, holte Lena bei den Weltmeisterschaften in Chengdu (China) Bronze im Einzel und mit der Mannschaft. Sportlich gesehen spricht also alles für einen „heißen Herbst“!

Michael Schanz



**swissflex**

swiss made. swiss quality.

*Tanz ist mein Leben.  
Gesunder Schlaf meine Balance.*

*Als Tänzerin wird mein Körper bis  
an die Grenzen beansprucht. Gut,  
dass ich über Nacht auf meinem  
Swissflex-Bett die richtige Balance  
für Körper und Seele wiederfinde.*

*Ines Eisner, Tänzerin*



**Sleeping Art**  
SCHLAFKONZEPTE

**Bettsysteme    Matratzen    Luftbetten    Wasserbetten    Boxspring**

**Sleeping Art    Obernerstr. 10    Nähe Verteilerkreis    53119 Bonn**

**Tel.: (0 22 8) 68 65 56    [www.sleeping-art.de](http://www.sleeping-art.de)**

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



# Schule und Sport? Geht doch!

Das Teilzeitinternat der SSF Bonn bringt beides unter einen Hut

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

Der Verein bietet sportbegeisterten Schülerinnen und Schülern aus Bonn und der Umgebung ab der 5. Klasse die Möglichkeit, nach der Schule die Zeit bis zum Training/Wettkampf im Teilzeitinternat zu verbringen – Mittag-



essen und Hausaufgabenbetreuung inklusive. Bei einem monatlichen Grundbetrag von 95 Euro sowie 5 Euro pro Essensbon können die Schüler montags bis freitags

## Infos und Anmeldung

Weitere Informationen zur Anmeldung im Teilzeitinternat hat Kersten Palmer unter Telefon 0228/96 77 90 61 oder der Email palmer@ssf-bonn.de.

zwischen 13 und 17 Uhr in den Räumlichkeiten des Deutschen Fechterbundes direkt neben dem Sportpark Nord (Am Lindenhof 2) gemeinsam essen und lernen und werden dabei von ausgebildeten Lehrkräften beaufsichtigt und betreut. Das angebotene Mittagessen wird in der Mensa des Fechterbundes eingenommen; gegen Aufpreis besteht die Möglichkeit einer zusätzlichen schulischen Förderung. Darüber hinaus können sich die Jugendlichen bei der Planung ihrer schulischen und sportlichen Laufbahn beraten lassen.

## Protokoll der Mitgliederversammlung Breitensport vom 9. Juni 2010

**Beginn:** 19.10 Uhr  
**Ende:** 19.45 Uhr  
**Ort:** Bootshaus, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
**Anwesend:** 44 Mitglieder gem. Anwesenheitsliste

### TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Der Vorsitzende der SSF Bonn, Michael Scharf, begrüßt die Anwesenden als Leiter der Sitzung. Stellvertretend für die Ehrenmitglieder begrüßt er Dr. Walter Emmerich und Inge Wend. Weiterhin begrüßt er namentlich Gerd Groddeck, der über viele Jahre Abteilungsleiter der Tauchabteilung bei den SSF Bonn war und darüber hinaus als Rechnungsprüfer im Verein ehrenamtlich engagiert war. Michael Scharf stellt fest, dass die Einladung zu dieser Versammlung über ein Einlegeblatt in der Vereinszeitschrift Sportpalette Nr. 417 / April 2010 gemäß Satzung und Ordnungen der SSF Bonn erfolgt ist. Die Versammlung ist somit beschlussfähig.

Als Protokollführerin wird Geschäftsstellenleiterin Anne Bühner bestimmt. Weiterhin wird gemäß Geschäftsordnung (Punkt 3.10.2) vom Vorsitzenden eine Wahlkommission, bestehend aus Eckhard Hanke, Sascha Pierry und Susanne Sandten bestellt, die, sofern notwendig bei der Wahl der Delegierten unter Top 3 eingesetzt werden könnte.

Der Vorsitzende erläutert, dass das Ziel der Versammlung die Wahl der breitensportlichen Delegierten sei, also der Delegierten gemäß Punkt 4.1. der Delegiertenordnung. Die Wahl erfolge für die Jahre 2011 bis 2014. Die Aufgaben der Delegierten seien, wie in der Vereinssatzung festgeschrieben, u.a. die Wahl des Vorstandes und die Abnahme des Vereinshaushaltes sowie sonstige wichtige Entscheidungen.

Der Vorsitzende stellt weiterhin fest, dass Anträge zur Versammlung nicht gestellt wurden. Auf Nachfrage besteht aus der Versammlung kein Wunsch auf Änderung der Tagesordnung.

### Top 2: Bericht des Vorstandes

Michael Scharf berichtet über wichtige Entwicklungen bei den SSF Bonn. Hierbei bezieht er sich insbesondere auf die aktuelle Entwicklung zum Badvertrag und zur Sanierung des Schwimmbades. Er selber habe auf Bitten von Vorstandskollegen, aber auch aus der Erkenntnis heraus, dass alle in dieser für den Verein sehr wichtigen Phase zusammenstehen müssten, von seinen Überlegungen Ab-

stand genommen, den Vereinsvorsitz im September diesen Jahres niederzulegen. Er werde somit für zwei weitere Jahre als Vorsitzender kandidieren, so wie auch der Vorstand zu großen Teilen wieder antreten wolle.

Eine Aussprache zum Bericht wird nicht gewünscht.

### Top 3: Wahl der Breitensportdelegierten

Dem Vorsitzenden und der Versammlung wird mitgeteilt, dass sich 44 anwesende Mitglieder im Raum befinden, wovon 39 Mitglieder stimmberechtigt sind. Der Vorsitzende erläutert, dass sich entsprechend der Einladung Delegierte zur Wahl gestellt haben. Diese sind auf einer allen Versammlungsteilnehmern als Tischvorlage zur Verfügung gestellten Liste aufgeführt. Insgesamt besteht die Liste aus 34 zu wählenden Delegierten und einer Anzahl von 6 Reserverdelegierten. Die Kandidaten sind teilweise persönlich anwesend oder haben eine schriftliche Erklärung zur Kandidatur vorgelegt. Aus der Versammlung heraus ergibt sich mit Gertrud Markja eine weitere Kandidatin.

Da der anwesende Jan Patocka, der bereits auf der Kandidatenliste stand, bereit ist, auf eine Kandidatur zu verzichten, bleibt es inklusive Gertrud Markja bei 34 Kandidaten und einer Reserverliste von 6 Kandidaten. Der Antrag auf Blockwahl wird von der Versammlung einstimmig angenommen. Anschließend werden alle 34 Kandidaten in Blockwahl einstimmig gewählt.

Ein weiteres stimmberechtigtes Mitglied betritt den Versammlungsraum (jetzt 40 stimmberechtigte Mitglieder). Die 6 Kandidaten der Reserverliste werden in der Reihenfolge, wie sie auf der Liste (Tischvorlage) aufgeführt sind einstimmig gewählt.

Der Vorsitzende bedankt sich bei der Versammlung und stellt fest, dass nunmehr 34 Breitensportdelegierte sowie 6 Reserverdelegierte (Breitensport) für den Zeitraum 2011 bis 2014 gewählt seien.

### Top 4: Anträge

Anträge liegen nicht vor.

### Top 5: Verschiedenes

Herr Willi Nürnberger bittet um Aushang der Badbelegungszeiten. Dies wird ihm vom Vorstand zugesagt.

Michael Scharf (Vorsitzender)  
 Anne Bühner (Protokollführerin)



# Klasse in Masse

SSF-Masters mit starken Leistungen bei der WM in Göteborg

**M**it einer starken Mannschaft waren sie ange-reist und mit tollen Ergebnissen kehrten sie zurück: Bei den 13. Weltmeisterschaften der Masters-Schwimmer im schwedischen Göteborg stellten die Aktiven der SSF Bonn Klasse und Können unter Beweis. Erfolgreichster Bonner Teilnehmer war Sven Leopold (AK 45), der bei jedem seiner Einzelstarts unter die besten Zehn der Welt schwimmen konnte. Über 50m Rücken verpasste er den Sprung aufs Treppchen als Vierter nur knapp, über 100m Rücken wurde er Sechster und auf der langen Strecke, über 200m Rücken, belegte er den 9. Platz.

## Medaillenränge nur knapp verfehlt

Ebenfalls ganz knapp an einer Medaille vorbei schwamm Elke Schmitz (AK 45) über 50m Brust. Nur zwei Hundertstel trennten sie am Ende von der Bronzemedaille. Über die 100m Brust konnte sie sich den 7. Platz sichern – trotz

Schulterproblemen und dadurch bedingtem Trainingsrückstand.

Auch Margret Hanke (AK 65) konnte sich gleich vier Mal unter den Top Ten platzieren, davon drei Mal in ihren Einzelrennen: Über 50m Freistil und 50m Rücken wurde sie jeweils Fünfte sowie über 100m Rücken Siebte. In der gleichen Altersklasse belegte Monika Warnusz über 200m Brust einen beachtlichen 6. Platz und über 100m Brust Platz 10. Auch Tom Schürmann (AK 40) zeigte mit den Plätzen 9 und 14 über 200m bzw. 100m Brust sowie den Plätzen 11 und 12 über 200m bzw. 400m Lagen, dass er in der Weltspitze mitschwimmen kann.

## Auch mit den Staffeln vorne dabei

Aber nicht nur in den Einzelstarts waren die SSF-Schwimmer erfolgreich, auch in den Staffeln konnten sie vorne mitschwimmen. So belegte die Mixed-Staffel über 4x50m La-



gen in der Besetzung Sven Leopold, Elke Schmitz, Tom Schürmann und Silke Lübbert Platz 6. Besonders Silke Lübbert konnte sich in der Staffel über ihre gute Leistung freuen, war sie doch zwei Tage zuvor über die gleiche Strecke im Freibad mit einer für sie enttäuschenden Zeit aus dem Wasser gestiegen. Eine weitere Staffel über diese Strecke mit Margret Hanke, Gerd Frorath, Bernt Dittrich und Birgid Behl kam auf Platz 14 und die 4x50m Freistil-Staffel der Damen (Birgid Behl, Margret Hanke, Brigitte Obergfell, Silke Lübbert) belegte Platz 8.

Aber nicht nur die Top-platzierten Schwimmer durften wohlverdient in die Sommerpause gehen, auch die übrigen SSF-Teilnehmer Tina Boltersdorf, Claus Lewandowski, Ute Michaelis, Christiana Ernst, Corina Boldt,

Thomas Niehaus, Heinz Richards und Marion Freundel schwammen einen tollen Wettkampf mit zahlreichen persönlichen Bestzeiten und trugen so zum erfolgreichen Gesamtergebnis bei.

Geschwommen übrigens wurde in einem Hallen- und einem Freibad. Das Valhalla Hallenbad ist bei den Schwimmern bekannt und beliebt; hier werden seit mehreren Jahren Welt- und Europameisterschaften ausgetragen. Entsprechend perfekte Bedingungen boten sich den Aktiven. Im Lundby-Freibad mussten die Athleten ihre Leistungen unter freiem Himmel unter Beweis stellen. Bei zum Teil frischen Morgentemperaturen und Dauerregen waren die Schwimmer aus aller Welt dort leider zum Teil erschwerten Bedingungen ausgesetzt.

# Kaum zu schlagen

Masters-Meisterschaften in Hamburg: 2 Titel für die Staffeln – 4 Siege im Einzelwettbewerb

**I**n einem packenden Dreikampf sicherte sich die Mixed-Staffel der SSF Bonn bei den Deutschen Meisterschaften in Hamburg den

Titel über 4x50 m Lagen. Sven Leopold, Elke Schmitz, Tom Schürmann und Silke Lübbert waren auf den letzten Metern nicht zu schlagen; sie

freuten sich über ihre Siegerzeit von 2:05,66 Minuten. Eine weitere Goldmedaille errangen die Frauen der Altersklasse 200 ebenfalls über 4x50 m Lagen: Margret Hanke, Elke Schmitz, Ines Marlow und Marion Freundel benötigten 2:31,44 Minuten. Neben den Staffelerfolgen feierten die SSF Bonn auch vier Einzeltitel.

Elke Schmitz (AK45) triumphtierte gleich auf beiden Bruststrecken und schwamm der Konkurrenz über 50m und 100m Brust davon. Über 200m Lagen (AK65) wurde Monika Warnusz Meisterin. Ebenfalls den Titel holte Max Fingas (AK20) über 200m Freistil. Das gute Abschneiden verspricht einiges für den

Saisonhöhepunkt, die Weltmeisterschaften Anfang August in Göteborg.

Ebenfalls über 4x50m Lagen holte die Mixed-Staffel in der AK 240 in der Besetzung Margret Hanke, Gerd Frorath, Ines Marlow und Bernt Dittrich eine Silbermedaille. Vizemeister über 4x100m Lagen Mixed (AK160) wurden Sven Leopold, Elke Schmitz, Tom Schürmann und Silke Lübbert. Eine Bronzemedaille auf gleicher Strecke in der Altersklasse 240 konnten Margret Hanke und Ines Marlow zusammen mit Gerd Frorath und Dieter Lochner erringen.

Einen weiteren Vizemeistertitel errangen über 4x50m Brust in 3:17,68 Minuten die





# Motiviert & erfolgreich

Deutsche Meisterschaften in Berlin: Katrin Heider wird Vize-Meisterin über 400m Freistil

**K**atrin Heider von den SSF Bonn hat bei den 122. Deutschen Meisterschaften und Deutschen Junioren Meisterschaften über die 400m Freistil in 4:26,77 Minuten die Silbermedaille im Jahrgang 1992 erkämpft. Mit vier neuen Bestzeiten und Platz 7 über 50m und 100m Freistil sowie Platz 8 über 50m Schmetterling im Jahrgangsvergleich 1992 war sie die erfolgreichste Schwimmerin der SSF Bonn.

Cornelia Bauer (Jg. 94) schaffte als Einzige den Sprung in ein A-Finale und wurde als jüngste Teilnehmerin neunte über 50m Schmetterling. Über 50m Rücken gelang Cornelia Bauer der Einzug ins B-Finale. Auch Denise Gruhn (Jg. 90) gelang der Sprung ins B-Finale, daß sie dank einer deutlichen Steigerung gewinnen konnte.

Die jüngste Bonner Einzelstarterin und Rücken-Spezialistin Alina Knees (Jg. 95) freute sich über das Erreichen des B-

Finales über 100m Rücken. Sie schwamm alle Rückenstrecken und konnte dabei an ihre guten Leistungen der vergangenen Wettkämpfe anknüpfen.

Obwohl sie in Berlin eine der jüngsten Mannschaften stellen, gelang es den Staffelmädels die „Alten“ ein wenig zu ärgern: Mit einer tollen Mannschaftsleistung errangen Katrin Heider, Denise Gruhn, Jessica Warnusz und Verena Ebert Platz 5 in der 4x100m Freistilstaffel (3:54,50 Minuten) sowie Platz 7 in der 4x200m Freistilstaffel (8:38,87 Minuten).



Ute Pilger

Frauen der Altersklasse 240; es freuten sich Brigitte Obergfell, Monika Warnusz, Margret Hanke und Birgit Veil. Die jüngeren Männer (AK100) konnten bei starker Konkurrenz einen dritten Platz erringen. In 2:11,30 schlugen Max Fingas, Tom Schürmann, Daniel Gillnick und Tom Kochalski an. Ebenfalls erfolgreich war die Damenstaffel der AK240 über 4x50m Freistil. Auch hier wurde Margret Hanke zusammen mit Brigitte Obergfell, Monika Warnusz und Birgit Veil mit Bronze belohnt.

Diese erfolgreichen Staffelleistungen waren ohne gute Einzelleistungen jedoch nicht möglich. Auch in den Einzelwertungen räumten die Schwimmer der SSF Bonn ab. Neben Elke Schmitz (AK45), die auf beiden Bruststrecken siegte, wurde Monika Warnusz deutsche Meisterin

über 200m Lagen in der AK 65. Meisterlich schwamm auch Max Fingas (AK20) über 200m Freistil. Über Vizemeistertitel freuten sich Brigitte Obergfell (AK55) über 100m Rücken, Margret Hanke (AK65) über 50m Freistil sowie 50m Rücken.

Bronzemedallien erhielten für ihre tollen Leistungen über 50m Schmetterling Margret Hanke und Ines Marlow. Ines Marlow schlug auch über die längere Strecke als Dritte an. Sven Leopold wurde über 100m Rücken Dritter, ebenso wie Tom Kochalski über 100m Brust und Silke Lübbert über 200m Freistil.

Weitere Platzierungen in ihrer Altersklasse errangen außerdem Corina Boldt, Christiana Ernst, Ingrid Segschneider, Lutz Thieme, Thomas Niehaus, Benjamin Bott, und Ari Rodosthenous.

## Cool geblieben

Fördergruppe erfolgreich in Leichlingen

**C**ool trotz Premierenfieber: Für einige der 14 Teilnehmer – und ihre Eltern – war das Schwimmfest in Leichlingen der erste Wettkampf überhaupt, doch ließen sich auch die jüngsten Schwimmer der SSF Bonn trotz Aufregung nicht von tollen Leistungen abhalten.

Bei dem dank der zahlreichen Wettkampfrichter gut und schnell durchgeführten Wettkampf standen zunächst 25 Meter Freistil auf dem Programm. Vor allem Lea Uhlig, Sophie Mösel, Lukas Lie und Max Renner konnten auf dieser Strecke ihre ersten Medaillen einfahren. Die beiden Mixed-Staffeln eroberten sich mit Rang 2 (Brustschwimmen) und 3 (Kraul) ebenfalls einen Platz auf dem Podium.

Spaß machte den SSF-Aktiven aber nicht nur der Wettkampf; nachdem sie mit ihren Eltern die tolle Atmosphäre genossen hatten, ging's zum Wiederauffrischen der Leistungsbatterie noch zu einem amerikanischen Burger-Brater.

### Ergebnisse im Einzelnen

**Lea Uhlig:** 1. Platz über 25m Freistil (0:20,53), 1. Platz über 25m Rücken (0:26,31), 1. Platz über 25m Delphin (0:26,69)

**Emely Reichwald:** 1. Platz über 25m Brust (0:28,10), 1. Platz über 25m Delphin (0:28,70), 3. Platz über 25m Rücken (0:27,37)

**Sophie Mösel:** 2. Platz über 25m Freistil (0:24,73), 2. Platz über 25m Delphin (0:33,26)

**Lukas Li:** 1. Platz über 25m Rücken (0:27,73), 3. Platz über 25m Freistil (0:25,88)

**Karl Kaminski:** 1. Platz über 25m Delphin (0:35,46)

**Max Renner:** 1. Platz über 25m Freistil (0:19,71), 1. Platz über 100m Lagen (2:00,80), 3. Platz über 25m Rücken (0:25,38)

**Richard Schaumburg:** 2. Platz über 25m Brust (0:25,46), 3. Platz über 25m Freistil (0:21,37), 3. Platz über 100m Lagen (2:09,50)

**Moritz Weid:** 3. Platz über 25m Delphin (0:34,37)



# Aktive der SSF Bonn auf dem Treppchen

Deutsche Freiwasser-Meisterschaften in Strausberg

Ideale Bedingungen fanden die Teilnehmer der Deutschen Freiwasser-Meisterschaften im Straussee bei Berlin vor – entsprechend motiviert gingen auch die Bonner Starter Iris Gatzen und Jürgen Arck ihre Wettkämpfe an. Mit Erfolg: In der AK 50 belegte Iris Gatzen Platz 2 über 5 Kilometer sowie Rang 4 über 2,5 Kilometer. Jürgen Arck (AK 55) wurde Zweiter über 2,5 Kilometer sowie Dritter über 5 Kilometer.

Die Bonner zeigten sich vom Wettkampf begeistert: „Eine tolle Stimmung bei

Athleten und Zuschauern, eine Wassertemperatur von 20 Grad Celsius, eine phantastische Organisation und dazu herrliches Sommerwetter“, so Iris Gatzen. Sie schwamm die 5-Kilometer-Strecke in 1:27:21,44 Stunden sowie die 2,5 Kilometer in 41:30,67 Minuten. Jürgen Arck erreichte Zeiten von 35:54,48 Minuten über 2,5 Kilometer sowie 1:13:59,98 Stunden über 5 Kilometer.

Zufrieden zeigten sich auch die Veranstalter, die in jedem Jahr wachsende Teilnehmerzahlen ver-



zeichnen sowie zunehmende Anmeldungen aus dem Ausland. So waren in diesem Jahr deutsche Olympiateilnehmer, Weltmeister, Europameister

und Deutsche Meister am Start, gaben sich an den vier Wettkampftagen rund 700 Schwimmer ein Stelldichein in Strausberg.



Sport Vossen

www.sport-vossen.de

online abtauchen

arena  
aquaman



solar

speedo

sailfish

VIEW

SWANS

swim



**Schwimmer und Triathleten finden bei uns eine große Auswahl an:**

Schwimmanzügen 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.

Die Termine für den Vereinverkauf im Sportpark Nord entnehmen Sie bitte dem Aushang der Schwimmabteilung im Schwimmbad, oder unserer Homepage [www.sport-vossen.de](http://www.sport-vossen.de).

Sport Vossen • Mommienstraße 71 (Ecke Gleiwitz Str.) • 50935 Köln Tel.: 0170-5042000 • [j.vossen@sport-vossen.de](mailto:j.vossen@sport-vossen.de)



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

am Mittwoch, dem 1. Dezember 2010, ab 18 Uhr  
im Roten Salon im Sportpark Nord

### Tagesordnung

- TOP 1:** Begrüßung und Eröffnung der Versammlung  
Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2:** Feststellung der Tagesordnung
- TOP 3:** Bericht des Jugendausschusses
- TOP 4:** Aussprache zu Top 3
- TOP 5:** Wahl des Jugendausschusses
- TOP 6:** Anträge
- TOP 7:** Verschiedenes

Aktives Wahlrecht und Stimmrecht haben alle Jugendlichen der SSF Bonn unter 18 Jahren, die mindestens sechs Monate Mitglied bei den SSF Bonn sind. Anträge zur Jugendversammlung müssen bis zum 24.11.2010 in der Geschäftsstelle eingegangen sein.

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

## Mit Sternchen

Herzlichen Glückwunsch an Christoph Brezina, Olga Vashcenko, Vladislav Vashcenko zum bestandenen CMAS \*-Taucher. Wir wünschen Euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Die Abteilungsleitung STA Glaukos



## SPORTPRAXIS

BONN

- Sport-check-up
- Sportorthopädie
- Leistungsdiagnostik
- Tauchsportuntersuchung

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



# 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



## Protokoll der Abteilungsversammlung Tischtennis vom 1. Juni 2010

**Beginn:** 19.30 Uhr  
**Ende:** 21.10 Uhr  
**Ort:** Gaststätte „Bacco“  
**Anwesend:** 23 Mitglieder (s. Anwesenheitsliste)

### TOP 1: Begrüßung und Ehrungen

Die Versammlung wurde vom Abteilungsleiter um 19.50 Uhr eröffnet. Er konnte 23 stimmberechtigte Mitglieder begrüßen. Als Vertreter des Hauptvereins konnte er Eckhard Hanke begrüßen.

### TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung

Die Tagesordnung wurde einstimmig genehmigt.

### TOP 3: Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung

Zur Niederschrift der letzten Abteilungsversammlung, die im „Aufschlag Juni“ sowie in der „Sport-Palette Nr. 413“ aus Juli 2009 veröffentlicht worden ist, gab es keine Wortmeldungen.

### TOP 4: Bericht der Abteilungsleitung

Die Mitgliederzahl der Tischtennis-Abteilung ist bei weiterhin starker Fluktuation um 12,38% (21,8%) angestiegen auf aktuell 236 (210), darunter 81 (65) Kinder, 45 (42) Erwachsene, 73 (64) Hobby-Spieler und 37 (39) Senioren. Die Abteilungsleitung hat im vergangenen Jahr zweimal getagt, um die notwendigen aktuellen Dinge zu regeln.

**Kassenbericht:** Bei den Ausgaben (Sportbetrieb, Personalkosten) wurde gegenüber dem Vorjahr eingespart. Die Einnahmen (ohne SWB) waren konstant. Daher hat sich die finanzielle Gesamtsituation weiter positiv entwickelt.

Die sportlichen Erfolge des vergangenen Jahres wurden aufgeführt (siehe auch diverse Berichte im Aufschlag). Insbesondere wurde der Aufstieg 3. und 6. Herren- und der 1. Schüler-Mannschaft gewürdigt.

### TOP 5: Wahl eines Versammlungsleiters

Zum Versammlungsleiter wurde einstimmig Eckhard Hanke gewählt.

### TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Auf Antrag wurde der Abteilungsleitung einstimmig die Entlastung erteilt.

### TOP 7: Neuwahlen

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

### TOP 8: Mannschaftsaufstellungen Saison 2010/2011

Insgesamt 1 Damen und 7 Herren-Mannschaften (siehe Anlage)  
 Doppelspielberechtigung Jugend-/Herrenmannschaften: Marc Stein

spielt nun auch wieder in der Jugend. Zusätzlich wird Benjamin Ho an Position 7 in die 1. Herren gemeldet. Christian Hacker und Joschka Hermans werden in die 2. Herren gemeldet, wobei Christian fest mitspielen will. Felix Ho soll in die 3. Herren gemeldet werden. Alle anderen Jugendlichen, die ebenfalls im Herrenbereich spielen wollen, werden in der untersten Mannschaft gemeldet.

**Änderungen:** Aufgrund der Punktwertung rücken Benjamin Fürstenberg und Robin Schwindt für Benjamin Stein und Oliver Gobert in die 3. Herren. Die 5. Herren wird nach dem Aufstieg mit Rückkehrer Johannes Küsel und Maximilian Lücke (Jugend) aufgestockt. 7. Herren (Hobby) will nun geschlossen in der regulären 3. KK spielen.

Die Probleme im Herrenbereich, insbesondere in der 2. Herren sollten durch die Verstärkung mit den Jugendlichen deutlich verbessert werden.

### TOP 9: Anträge

Anträge lagen nicht vor

### TOP 10: Verschiedenes

- Auswertung Fragebogen Hobby-/Senioren-Gruppe: Trainer wird weiter gewünscht; donnerstags sind noch Kapazitäten frei
- Umorganisation des Trainings (siehe neue Trainingszeiten), verbindlich nach den Sommerferien
- Es werden vier neue Tischtennis-Tische inklusive Netzgarnitur angeschafft. Vorschlag, auch ein Return-Board anzuschaffen wird geprüft.
- Aufruf zur Mithilfe bei der Badsanierung
- Gesundheitstag der SSF Bonn am 19.06.2010
- Spendenaufruf bzw. Vermittlung von Trikotwerbung
- 28.08.2010L: Vereinsmeisterschaften Damen (14.00 Uhr) und Herren (15.00 Uhr)
- 18.-20.06.2010: Kreismeisterschaften Damen und Herren
- 06.06.2010: Schleifchen-Turnier (11.00-18.00 Uhr)
- SSF-Festival am 04.09.2010 auf dem Münsterplatz
- Sommerferien: letzter Trainingstag: Mittwoch, 14. Juli 2010. Während der Ferien Mo-Fr, 18.00-22.00 Uhr. Erster offizieller Trainingstag: 30.08.2010
- Saisonbeginn: 06.-12.09.2010 (Hin-Serie)
- Jugendbetreuung bei Meisterschaftsspielen: Bekanntgabe der Ordnungsgelder, Saison 2010/2011 wieder zwei Termine für jeden Aktiven. Es werden jetzt aber auch Helfertermine bei Kreismeisterschaften oder beim SSF-Festival mitgezählt.
- Aktualisierung Email-Adressen und Telefonnummern
- Aktualisierung Trikotgrößen für Bestellungen neue Saison  
 Jörg Brinkmann (Abteilungsleiter)

## 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](http://www.wonneberger.com)  
 Mail: [saunacentrum@wonneberger.com](mailto:saunacentrum@wonneberger.com)

Wir haben auch sonntags geöffnet!

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





# Alles beim (jungen) Alten

Benjamin Ho verteidigt Vereinsmeistertitel bei den Herren

**D**er neue Meister ist der alte: In einem hochklassigen Endspiel gegen Marc Stein konnte Vorjahres-

sieger Benjamin Ho seinen Titel bei den Vereinsmeisterschaften der Tischtennis-Herren verteidigen. Um diesen Titel be-

worben hatten sich insgesamt 21 Spieler – bei sieben Herren-Mannschaften keine herausragende, aber doch eine schöne Beteiligung.

Unerwartet schied Benjamin Fürstenberg schon in der Vorrunde aus, bis ins Viertelfinale dagegen kamen Robin Schwindt, Horst Stein, Jörg Brinkmann, Ben Wasiljew, Guido Richrath, Khalid Saber, Benjamin Ho und Marc Stein. Im Viertelfinale setzte sich Titelverteidiger Benjamin Ho mit 11:9, 11:8, 7:11, 11:6 gegen Robin Schwindt durch und erkämpfte sich Horst Stein einen 11:8, 14:12, 11:7-Erfolg gegen Ben Wasiljew. Guido Richrath kam überraschend mit 7:11, 5:11, 4:11 gegen Khalid Saber unter die Räder, Marc Stein setzte sich mit 11:8, 8:11, 11:5, 11:5 gegen Jörg Brinkmann durch.

Im Halbfinale triumphierte dann die Jugend: Benjamin Ho gewann überraschend deutlich mit 11:9, 11:9, 11:7 gegen Horst Stein und verhinderte damit ein Familienduell. Marc Stein kam mit 12:10, 11:6, 11:9 gegen Khalid Saber souverän ins Finale. Im Spiel um Platz 3 behielt Horst Stein mit 10:12, 11:8, 12:10, 11:2 gegen Khalid Saber die Oberhand, und in einem tollen Match konnte Benjamin Ho seinen Titel mit 6:11, 12:10, 12:10, 11:7 gegen Marc Stein verteidigen.

Die Doppelauslosung ergab recht ausgeglichene Paarungen und den nach spannenden Begegnungen ermittelten Sieger hatte letztlich wohl kaum jemand auf der Rechnung: Robin Schwindt und Christoph Nussbaum konnten sich mit einem sensationellen 11:5, 16:14, 11:1-Erfolg gegen Ben Wasiljew und Karl-Heinz Mörs durchsetzen.

**Herzlichen Glückwunsch!**

Jörg Brinkmann



Vereinsmeister:  
Marc Stein (li.) bei den Jungen,  
Benjamin Ho (re.) bei den Herren.

## Doppelter Meister

Vereinsmeisterschaften der Jungen

**J**eder gegen jeden hieß es bei den Vereinsmeisterschaften der Jungen, doch zeichnete sich relativ schnell ab, wer von den acht Bewerbern am Ende den Titel erringen sollte: Ungeschlagener Sieger war (wieder einmal) Marc Stein, der sich in einem spektakulären Spiel mit 3:1 gegen Christian Hacker durchsetzen konnte.

Den dritten Platz schnappte sich überraschend Björn Becker, der nur gegen Marc und Christian keine Chance hatte. Platz 4 ging an Johannes Knopp, Rang 5 an Michael Himel. Die Plätze 6 bis 8 belegten Kushale Fernando, Lukas Bentrup und Patrick Meier.

Im Doppel ergaben sich folgende Paarungen. Marc Stein/Patrick Meier, Christian Hacker/Lukas Bentrup, Björn Becker/Kushale Fernando und Johannes Knopp/ Michael Himel. Johannes/ Michael gewan-

nen, da sie auch in der Mannschaft zusammen spielen, erwartungsgemäß 2:1 gegen Björn/Kushale. Währenddessen fegten Marc/ Patrick ihre Gegner Christian/Lukas überraschend deutlich mit 2:0 von der Platte. Gegen Björn/Kushale gelang ihnen dann ebenfalls noch ein 2:1-Sieg. Johannes/Michael besiegten Christian/Lukas sehr knapp mit 2:1, womit Marc/ Patrick und Johannes/Michael im Finale standen. Zuerst aber holten sich Björn/Lukas den dritten Platz mit einem 2:0-Sieg gegen Christian/Lukas, die damit Vierte wurden. Marc/ Patrick ließen Johannes/Michael im Entscheidungsspiel keine Chance, so dass Patrick Vereinsmeister im Doppel und Marc doppelter Vereinsmeister wurde.

Allen ein herzlicher Glückwunsch! Ben Wasiljew



**Dr. med. Regina Schäfer**  
Frauenärztin

Deutscherrenstraße 189 | Telefon (02 28) 34 88 34  
53179 Bonn | Telefax (02 28) 34 03 56

### Frauenheilkunde und Geburtshilfe:

- Krebsfrüherkennung
- Kontrazeptionsberatung
- Mutterschaftsvorsorge
- Teenagersprechstunde
- IUGL: 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  |



# *In Bewegung bleiben mit der RVK*

**Christa Jacques** ist mehrfache Oma und achtet auf ihre Gesundheit. Mit Aquajogging, einem Kurs der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V., hält sie sich fit. Mobil bleibt sie auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. In den Bussen der Regionalverkehr Köln GmbH schätzt sie den leichten Ein- und Ausstieg – auch für Rollstuhlfahrer. Die nächsten Haltestellen werden angesagt und auf einem Monitor angezeigt. Zusätzlichen Schutz bieten Rollatorenhalter und Videoüberwachungssysteme. Bus fahren wird so sicherer und leichter. **RVK – Wir bewegen die Region.**

[www.rvk.de](http://www.rvk.de) | RVK-Service-Nummer: 0180 4 13 13 13

(0,20 Euro/Anruf aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH



## Protokoll der Abteilungsversammlung Ju-Jutsu vom 23. März 2010

**Beginn:** 19.00 Uhr  
**Ende:** 20.15 Uhr  
**Ort:** Gymnastikraum Theodor-Litt-Schule,  
 Eduard-Otto-Straße 9

**Anwesend:** 13 Mitglieder (12 Stimmberechtigte)

### TOP 1: Begrüßung und Eröffnung

Der Abteilungsleiter, Jens Franken, begrüßt die Anwesenden und stellt die Beschlussfähigkeit fest. Anwesend sind 13 Mitglieder, von denen 12 stimmberechtigt sind.

### TOP 2: Wahl des Protokollführers

René Klein wird einstimmig gewählt.

### TOP 3: Genehmigung der Tagesordnung

Einstimmig angenommen, TOP 5 wird vorgezogen.

### TOP 4: Bericht des Abteilungsleiters und Aussprache

Der Abteilungsleiter bedankt sich bei Udo Seidl für das sehr gute Training, außerdem bei den stellvertretenden Abteilungsleitern Miron Fiola und Gabi Krings sowie Kassenwartin Claudia May. Zudem möchte sich die Abteilung bei Josef Müller bedanken, der sich wieder engagiert um die Organisation des Sommerfestes sowie der Weihnachtsfeier gekümmert hat.

Dank des Besuchs eines Fotografen im vergangenen Jahr existiert wieder eine schöne Sammlung von Trainingsfotos, die sowohl im Netz stehen als auch zusätzlich noch im Glaskasten vor der Sporthalle hängen.

Die Duschen in den Trainingsstätten sind jetzt seit deutlich über einem Jahr gesperrt; es gibt auch immer noch keine offiziellen Meldungen darüber, wann und ob sich etwas daran ändern wird.

Im letzten Juni gab es eine Kyu-Prüfung mit 9 Prüflingen, die sich alle zum 5.Kyu (Gelbgurt) haben prüfen lassen. Alle haben die Prüfung bestanden, doch ist von der Abteilungsleitung negativ anzumerken, dass einige Prüflinge nicht den nötigen Einsatz in der Prüfungsvorbereitung gezeigt haben und sich teilweise erst kurz vor dem Prüfungstermin entschlossen haben, daran teilzunehmen, bzw. dazu überredet werden mussten, doch an der Prüfung teilzunehmen und nicht einfach ein paar Wochen vorher abzuspringen.

Das SSF-Festival ist 2009 sehr gut für uns abgelaufen. Vielen Dank an alle Helfer! Die Organisation für die Vorführung war jedoch alles andere als perfekt, da es uns nicht gelungen ist, gleichzeitig mit allen Teilnehmern zu üben.

Dieses Jahr sind wir 64 Mitglieder stark, davon haben 51 als Hauptabteilung Ju-Jutsu angegeben. Die Abteilungsleitung schlägt vor, demnächst öfters die Mitgliederliste beim Verein anzufordern, um die neuen Trainingsteilnehmer besser zu kontrollieren, ob sie auch wirklich angemeldet und damit versichert sind.

Die Abteilungsleitung freut sich, dass Miron Fiola nach einer langen Trainingspause wegen einer Schulterverletzung die ärztliche Erlaubnis bekommen hat, wieder mitzutrainieren.

### TOP 5: Bericht der Kassenwartin und Aussprache

Die Haushaltsmittel für 2009 waren – wenn auch erst nach einer Nachforderung an die Geschäftsstelle – ausreichend. Für dieses Jahr ist noch keine Rückmeldung zur Mittelbeantragung gekommen, möglicherweise muss aber über eine Trainingskürzung in den Ferien nachgedacht werden, falls die Mittel nicht komplett bewilligt werden. Es muss abgewartet werden, welchen Betrag wir vom Verein zugesprochen bekommen; wir können aber von einer Unterdeckung ausgehen.

### TOP 6: Entlastung der Abteilungsleitung

Abgesehen von einer Enthaltung wird die Abteilungsleitung einstimmig entlastet.

### TOP 7: Wahl des Delegierten (2011-2014)

Die Delegiertenwahl wird für den Zeitraum 2011 bis 2014 durchgeführt. Secundus Kühn wird vorgeschlagen und bis auf eine Enthaltung einstimmig gewählt.

### TOP 8: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

### TOP 9: Verschiedenes

Udo Seidl bedankt sich bei der gesamten Abteilungsleitung für die gute Arbeit im letzten Jahr und ein besonderer Dank gilt Josef Müller, der sehr oft kurzfristig eingesprungen ist, wenn Udo das Training nicht leiten konnte. Außerdem freut er sich besonders, dass Miron nach der Erlaubnis seines Arztes wieder mittrainieren darf. Aufgrund der bevorstehenden Prüfung im Sommer weist Udo darauf hin, dass es auch für den Trainer angenehmer ist, wenn die Prüflinge regelmäßig zum Training kommen.

René Klein (Protokollführer)

**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](http://www.kosmetik-escher.de)

## Praxis für Osteopathie & Physiotherapie

Christian Wolski und Carsten Meyer

Sportler für Sportler!

10 % Rabatt für SSF-Mitglieder auf alle Leistungen

**Christian Wolski**  
 Heilpraktiker & Physiotherapeut, Osteopathie

**Carsten Meyer**  
 PNF-, Manual- & Sportphysiotherapeut, Lymphdrainage

Irmintrudisstr. 19  
 53111 Bonn  
 T 0228 1802566  
 F 0228 1802567

[info@krankengymnastik-bonn.de](mailto:info@krankengymnastik-bonn.de)  
[www.krankengymnastik-bonn.de](http://www.krankengymnastik-bonn.de)  
 Termine nach Vereinbarung  
 Privat und alle Kassen



# Festival

Die Mischung macht's  
dem Bonner Münsterper  
den Mitarbeitern und  
informieren oder bei d  
davon machen, was de



# 1-Impressionen

's: Die Besucher des 35. SSF-Festivals auf  
platz konnten selbst aktiv werden, sich bei  
d Helfern der Schwimm- und Sportfreunde  
den Darbietungen auf der Bühne ein Bild  
der Verein in Sachen Sport zu bieten hat.





# Meister im Westen

Mohamed Kochihs Siegesserie reißt nicht ab



eine sehr gute Leistung. Er kam nach drei gewonnenen Kämpfen wie seine beiden Vereinskollegen ins Finale. Wie schon im Jahr zuvor sicherte sich Katharina Wigger (-36kg) die Bronzemedaille. Ihre Schwester Klara kam in ihrem ersten Jahr schon in Medaillennähe und erkämpfte sich Platz 5. Zu ihr gesellte sich Hannah Zigelski in der Gewichtsklasse -52 kg.

**S**eine Siegesserie reißt nicht ab – nach dem Gewinn des internationalen Turniers im holländischen Venray und dem Sieg beim internationalen Turnier in Erfurt wurde Mohamed Kochih seiner Vormachtstellung in der Gewichtsklasse bis 37kg gerecht und errang auch bei den Westdeutschen-Meisterschaften der U14 in Duisburg den Titel.

Vereinskameradin Naima Günther (-44kg) gelang eine kleine Sensation, denn sie erreichte in ihrem ersten Jahr der Altersklasse U14 als einzige ihres Jahrgangs das Finale. Auch Fewo Nett (-55kg) zeigte

Mit drei Finalisten, einem dritten und zwei fünften Plätzen haben es die SSF-Judoka geschafft, ihr Ergebnis vom vergangenen Jahr (4x Bronze) beim höchsten nationalen Turnier dieser Altersklasse zu toppen! Yamina Bouchibane

**Alle Ergebnisse unter:** <http://www.nwjjv.de/index.php?mf=aktuell/2010/jun/0619.htm> und <http://www.nwjjv.de/index.php?mf=aktuell/2010/jun/0620.htm>

**Fotos unter:** [http://bilderdienst-bonn.de/Judo/WDEM-U14w-Juni-2010/12613558\\_5x8UE#906230648\\_pePVw](http://bilderdienst-bonn.de/Judo/WDEM-U14w-Juni-2010/12613558_5x8UE#906230648_pePVw) sowie [http://bilderdienst-bonn.de/Judo/WDEM-U14m-Juni-2010/12626699\\_dM6Sb#907292168\\_zUHH5](http://bilderdienst-bonn.de/Judo/WDEM-U14m-Juni-2010/12626699_dM6Sb#907292168_zUHH5)



## Kommen, kämpfen, siegen

Bonner Judoka beim Thüringer Messe-Cup

**B**eim internationalen Thüringer Messe-Cup waren Gabriel Berg und Mohamed Kochih von den SSF Bonn von keinem ihrer Gegner zu schlagen. Judoka aus ganz Deutschland und acht weiteren Nationen kämpften in der Leichtathletikhalle im Steigerwaldstadion um die Medaillen.

wo er den Österreicher Alexander Pilz vorzeitig mit Ippon besiegte. Vereinskameradin Naima Günther startete am Sonntag in der Gewichtsklasse bis 44kg der Altersstufe U13 und holte sich nach sechs Kämpfen die Bronzemedaille. Die SSF Bonn waren mit diesen Ergebnissen der erfolgreichste Verein des Turniers.

Yamina Bouchibane

Gabriel Berg stand nach vier gewonnenen Kämpfen im Finale der Gewichtsklasse bis 66kg dem starken Niederländer Douwe Yntema gegenüber. Aber auch der hatte an diesem Tag keine Chance – Gabriel ließ sich den Siegerplatz nicht nehmen. Mohamed Kochih stand seinem Vereinskamerad in nichts nach und erreichte in der Gewichtsklasse bis 37kg ebenfalls das Finale,

**Mehr unter** [www.erfurter-judo-club.buissness.t-online.de/2010/Ergebnisse\\_2010.htm](http://www.erfurter-judo-club.buissness.t-online.de/2010/Ergebnisse_2010.htm)



**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

## 11 neue Rhein-Sieg-MeisterInnen

**V**on wegen Fußball – in der Europaschule in Bornheim trafen sich die Judoka der Kreise Bonn und Rhein-Sieg zur Rhein-Sieg-Meisterschaft. Gekämpft wurde an zwei Tagen in unterschiedlichen Altersklassen, am Samstag die Nachwuchsjudoka der U14 sowie am Sonntag die Kleinsten in der U11 und die Jugendlichen der U17. Am Samstag fanden im Anschluss die Kreiseinzelmeisterschaften der Senioren statt, an der leider nur 24 männliche und 4 weibliche Kämpfer teilnahmen. Erfolgreichster Verein des Wochenendes waren die SSF Bonn, deren Starter sich insgesamt 28 Medaillen erkämpften: 11 x Gold, 9 x Silber und 8 x Bronze.

Yamina Bouchibane

**Alle Ergebnisse unter:** [www.nwjjv.de/index.php?mf=blitzinfo/kreise/vieweintrag.php&id2=841](http://www.nwjjv.de/index.php?mf=blitzinfo/kreise/vieweintrag.php&id2=841)



## Sieg über den „ewigen Rivalen“

Bonner Judoka gewinnen Rheinland Cup

**E**in echter Klassiker: Zum fünften Mal in Folge bestritten die U14-Auswahlmannschaften aus Köln und Bonn das Finale des Rheinland Cups, erstmals aber konnte die scheinbar ewige Siegesserie der Kölner gebrochen werden. Während sich das Bonner Auswahlteam in den vergangenen Jahren noch knapp geschlagen gegeben musste, gewannen die Judoka aus der Bundesstadt das Finale 2010 mit 13:3 Punkten.

Beim Rheinland Cup bestehen die Mannschaften aus den besten Judoka der im jeweiligen Kreis vertretenen Vereine, gekämpft wird in 16 Gewichtsklassen, immer abwechselnd Mädchen und Jungen. Ausgerichtet wurde der Rheinland-Cup dieses Jahr vom Brühler TV. Nominiert wurde das Bonner Team vom Kreistrainer Abraao Dias, und obwohl es mehr als 30 Vereine im Kreis Bonn gibt, bestand die Mannschaft nur aus KämpferInnen der folgenden Vereine: JC Hennef, SSF Bonn, Godesberger JC und Beueler JC.

Im ersten Kampf fegte das Bonner Team die Mannschaft aus Oberhausen/Essen mit einem klaren 12:2-Sieg von der Matte; im Halbfinale erging es

dem Team aus Düsseldorf (ebenfalls 12:2) nicht besser. Die Rivalen aus Köln gewannen 10:6 gegen Wuppertal und 10:5 gegen Krefeld – die fast schon traditionelle Paarung fürs Finale stand damit fest. Riesengroß war die Bonner Fan-Gemeinde, die mit selbstgedichteten Liedern und Schlachtrufen ihrer Mannschaft den Rücken stärken wollte und sich über den unerwarteten deutlichen Sieg von 13:3 freuen durfte.

Im Auswahlteam Bonn kämpften: Lilo und Sebastian Winzer, Johanna und Jonas Schulze, Hanna Schneider, Nils Weberbauer, Nicola Schubert und Julian Patt (alle JC Hennef), Kim Heimes, Klara und Katharina Wigger, Robert Rabe, Mohamed Kochih, Naima Günther, Hannah Zigelski und Fewo Nett (alle SSF Bonn), Benedikt Clemens, Dennis und Marvin Ledermann sowie Silke Schmitz (alle Godesberger JC) sowie Jonathan Benyachou, Darian Amelung, Ann-Freya Bernhagen und David Zerres (alle Beueler JC). Yamina Bouchibane

**Alle Ergebnisse unter:** [http://www.nwjjv.de/index.php?mf=aktuell/2010/jul/0703\\_rl\\_erg.htm](http://www.nwjjv.de/index.php?mf=aktuell/2010/jul/0703_rl_erg.htm)

**Fotos unter:** [http://picasaweb.google.de/BJC.Zerres/2010\\_07\\_03?feat=email#5489743637388427234](http://picasaweb.google.de/BJC.Zerres/2010_07_03?feat=email#5489743637388427234)



**natürlich gesund saunieren**



**Saunapark Siebengebirge**



*„Um zu neuen Kräften zu kommen, braucht es keinen langen Weg, sondern einen ganz besonderen Ort“*

★★★★★  
**SaunaPremium**

DEUTSCHER SAUNA-BUND



**Als SSF-Mitglied erhalten Sie 10% Nachlass auf die Sauna-Eintrittspreise für die 2-Std.-Karte, 4-Std.-Karte und Tageskarte**



**Saunapark Siebengebirge  
Dollendorfer Str. 106 - 110  
53639 Königswinter-Oberpleis**

**Tel: (02244) 9217-0**

**[www.saunapark-siebengebirge.de](http://www.saunapark-siebengebirge.de)**



# Drei für die Dragons

Frische Kräfte für die Bundesliga: Dennis Schiffer, Kai Richter und Patrick Lamers



Erstmals ist in der laufenden Saison mit den SSF Dragons eine Mannschaft aus NRW in der höchsten Spielklasse des deutschen Floorball-Verbandes vertreten. (Foto: Florian Büchting)

Allmählich nimmt der Kader der SSF Bonn für die Premiersaison in der Bundesliga Gestalt an. Nach den Abgängen von Niklas Eriksson (ASV Köln) und

Daniel Mettler meldet der Verein nun seine ersten Neuzugänge. Dennis Schiffer (18) gilt als eines der größten Talente in NRW. Der dynamische Vollblutstürmer, der be-

reits an Trainingslagern des Juniorennationalteams teilgenommen hat, wird als Leihspieler des DJK Holzbüttgen mit einer Zweitlizenz für die „Dragons“ spielen. Mit Kai

Richter (26) wird ein weiterer Stürmer die Bonner Offensive stärken. Kai hat mit dem USV TU Dresden bereits Erfahrung in der 2. Bundesliga gesammelt. Schließlich kam im Sep-

**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](http://www.pauke-life.de)



## Heimspiele 1. Bundesliga

|            |                                                    |
|------------|----------------------------------------------------|
| 18.09.2010 | SSF Dragons : BA Tempelhof Berlin<br>19.00 SPN     |
| 26.09.2010 | SSF Dragons : Red Devils Wernigerode<br>16.00 SPN  |
| 23.10.2010 | SSF Dragons : Floor Fighters Chemnitz<br>15.00 SPN |
| 21.11.2010 | SSF Dragons : ETV Hamburg<br>16.00 SPN             |
| 18.12.2010 | SSF Dragons : DHfK Leipzig<br>19.00 SPN            |

### Einladung zur Gründungsversammlung der Abteilung Floorball

am 6. November 2010 ab 14 Uhr im Bootshaus der SSF  
Bonn, Rheinaustraße 269 (Großer Saal), Bonn-Beuel

#### Tagesordnung

- TOP 1:** Eröffnung der Versammlung
- TOP 2:** Abstimmung zur Tagesordnung
- TOP 3:** Gründung der Abteilung
- TOP 4:** Wahl des Abteilungsleiters und seines Stellvertreters
- TOP 5:** Beschluss einer Abteilungsordnung  
(der Entwurf kann per Email an Markus Tölzer  
angefordert werden; [toelzer@gmail.com](mailto:toelzer@gmail.com))
- TOP 6:** weitere Wahlen
- TOP 7:** Verschiedenes

Michael Scharf

tember auch Patrick Lamers (28), ein kampfstarker und technisch guter Spieler, zu den Bonnern – er soll dort eine Lücke auf der Center-Position schließen. Hannes Selhofer

Ein ausführliches Interview mit den Spielern findet sich unter [www.ssf-bonn.de/floorball/newsitem.php?nesid=26](http://www.ssf-bonn.de/floorball/newsitem.php?nesid=26).

## Mit Einsatz zum Erfolg

U17 der Dragons erkämpft 3. Platz bei DM



Noch jung, aber schon mit ausgereifter Spielanlage:  
Die U17-Mannschaft der SSF Dragons. (Fotos: Florian Büchting)

Mit einem begeisternden 5:3-Erfolg im kleinen Finale gegen den TSV Tetenbüll erkämpfte sich die U17 der SSF Dragons Bonn den dritten Platz bei den Deutschen Meisterschaften im Kleinfeld. Den Titel holte sich der TV Lilienthal. Die Gastgeber, die zuvor im Halbfinale auch die Bonner mit 5:1 besiegt hatten, setzten sich gegen den MTV Mittelnkirchen mit 6:1 durch.

Das auch für eine U17 noch junge Team der SSF Bonn (al-

le Spieler Jahrgang 1994 oder jünger) beeindruckte nicht nur durch tollen Teamgeist und enormen Einsatz, sondern auch durch gute Technik und eine ausgereifte Spielanlage, mit deutlich erkennbarer Handschrift der Betreuer Jan Patocka und Simon Kandziora.

Bonn spielte mit: Tom Kollmar (Tor); Lutz Ackermann (C), Janos Broeker, Niklas Broeker, Marius Giefer, Lukas Lueke, Lukas Moennig, Patrick Ruppel, Jan Steinkamp.

Hannes Selhofer

## 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





Sport ist gesund und macht glücklich. Er fördert gemeinschaftliche Begegnungen und insbesondere bei Kindern und Jugendlichen die persönliche Entwicklung. Unsere Ursprünge liegen in der Jugend- und Vereinsarbeit – in der Förderung von internationalen Jugend-, Sport- und Kulturbeteiligungen.

Seit Jahren ist es unser Anliegen, den Bonner Breitensport an der Basis zu unterstützen. Wir haben bereits zahlreiche Bonner Aktionen gesponsert, und wissen aus jahrelanger Erfahrung im Bereich Vereins- und Breitensport, wie wichtig es ist, das richtige Equipment zu haben.

„alles fussball – der shop“ vertreibt hochwertige Sportartikel aller führenden Markenhersteller (beispielsweise adidas, Nike, Puma, Jako, etc.) zu fairen Preisen und bietet zudem einen Veredelungsservice an. Dabei gilt das Augenmerk vor allem der Mannschaftsausrüstung – egal, ob für Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Badminton, Judo, Kanu, Karate, Tischtennis oder Ju-Jitsu. Als Teamsportler sind Sie bei uns genau richtig – wir sind für Sie und Ihren Verein da. Ob Vereinsbedarf, Teamsport- oder Runningausrüstung, Fußball-Equipment, Fan-Trikots mit individueller Beflockung oder Sport- und Fußballschuhe: „alles fussball – der shop“ hat viel zu bieten – nicht nur für den Fußballfan.

Wir freuen uns, dass wir nun auch den Schwimm- und Sportfreunden Bonn unsere besonderen Vereinsrabatte anbieten können. Bei Vorlage Ihres SSF-Mitgliederausweises erhalten Sie bei uns

**50% auf alle vorrätigen Running- und Fitnessartikel und 10 – 20% auf alle weiteren vorrätigen Markenartikel.**

Und was wir nicht vorrätig haben, das bestellen wir Ihnen in kürzester Zeit! „alles fussball – der shop“ steht seit Jahren für Service, Qualität und vor allem Flexibilität. Testen Sie uns! Bringen Sie einfach Ihren SSF-Mitgliederausweis mit und lassen Sie sich von unserem Experten-Team beraten.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## Moderner Fünfkampf

### 2 Titel und 4 Medaillen für die SSF Bonn

Offene Deutsche Biathle-Meisterschaften in Neuss

Mehr als 280 Teilnehmer gingen in Neuss bei den Offenen Deutschen Biathle-Meisterschaften in den Disziplinen Laufen und Schwimmen an den Start und immerhin sechs Starter der SSF Bonn durften sich über Treppchen-Plätze freuen – allen voran Carsten Herboth (Jg.1988), der bei den Senioren in der Zeit von 13:17,3 Minuten Platz 1 belegte, und Hans Jörg Kuck, der in der Altersklasse Masters 40+ und der Zeit von 09:16,1 Minuten die Silbermedaille holte.

Mit nur wenigen Sekunden Unterschied belegten in der Jugend B die Zwillingschwwestern Debbi und Rabea Schöneborn die Plätze 1 und 2 in 10:48,8 bzw. 10:50,3 Minuten. Luis Hessemann startete in der A-Jugend und errang in 12:54,6 Mi-



nuten ebenso Platz 2 wie Lena Graf (Jg.1988) bei den Seniorinnen (16:09,4 Minuten).

Über eine Platzierung unter den Top Ten freuten sich Philip-Alexander Becker (Rang 5, B-Jugend), Indira Ertl (Rang 9, B-Jugend), Alex Schmitz (Rang 4, A-Jugend), Robin van de Loo (Rang 8, A-Jugend), Hanna Graf (Rang 7, Juniorinnen) und schließlich Christoph Großkopf, der Trainer der SSF-Triathleten (Rang 4 bei den Senioren).

## Der Teamsportexperte!



**www.alles-fussball-bonn.de**  
**Tel.: 02 28 / 433 03 03**



- \* Running Equipment
- \* Trainingsanzüge
- \* Regenjacken
- \* Laufschuhe
- \* T-Shirts
- \* Hosen
- \* etc.

**statt 54,95 €  
27,50  
EUR**

**statt 39,95 €  
19,95  
EUR**

**\*bis zu 50 %  
Rabatt, exklusiv  
für SSF - Mitglieder  
(solange der  
Vorrat reicht)**

**statt 124,95 €  
62,50  
EUR**



**Öffnungszeiten**  
Mo - Fr: 11 - 19 Uhr  
Samstag: 10 - 15 Uhr

**Pützchens Chaussee 202**  
Parkplätze und Bushaltestelle  
(Ennertbad, Linie 537) vor der Tür



# Bronze für Lena Schöneborn

Damenteam holt bei der Fünfkampf-WM ebenfalls Bronze

**L**ena Schöneborn hat ihre Medaillensammlung bei Weltmeisterschaften um eine Bronzemedaille im Einzel und mit dem Team erweitert. Mit 5.216 Punkten holte sie sich den dritten Platz hinter der Siegerin und mittlerweile dreifachen Weltmeisterin Amelie Caze aus Frankreich (5.344 Punkte) und Dauerrivalin Donata Rimsaite aus Litauen (5.272 Punkte).

Die Olympiasiegerin startete etwas holprig in den Tag, legte aber nach einer Aufholjagd noch ein gutes Fechtergebnis hin (952 Punkte). Im Schwimmen holte Schöneborn 1.100 Punkte. Nach einem sehr guten Ritt auf einem schnellen Pferd (1.180 Punkte) verbesserte sich die Pentathletin im Zwischenklassement von Rang 5 auf 2. Nur Caze ging mit fast 40 Sekunden Vorsprung vor ihr ins Combined (Laufen und Schießen). Die spätere Siegerin ließ sich nicht mehr von Position Eins verdrängen, nur Schöneborn



musste nach mäßigem Schießen noch Rimsaite passieren lassen. Weitere starke Gegnerinnen konnte Schöneborn aber aufgrund ihrer Laufstärke hinter sich halten.

Ein sehr guter Wettkampf gelang der Berliner Juniorin Annika Schleu mit Platz 13

(4.956 Punkte: 760, 1.088, 1.180, 1.928). Schleu krönte eine lange Saison mit Starts bei Junioren und Senioren WMs und EMs mit einem tollen Ergebnis und wurde zweitbeste Deutsche. Gemeinsam mit Lena Schöneborn und Eva Trautmann wurde sie dafür mit dem Gewinn der Bronzemedaille im Team belohnt.

Deutschland (14.832 Punkte) wurde nur von Frankreich (15.108) und Großbritannien (14.876 P.) besiegt. Diese Leistung konnte nur zustande kommen, da die Darmstädterin Eva Trautmann trotz eines Infekts den Wettkampftag durchstand und sich mit Platz 24 völlig entkräftet ins Ziel kämpfte. Ihr Durchhaltevermögen wurde aber schließlich belohnt. Trautmanns Einzelergebnisse waren: Fechten 736 Punkte, Schwimmen 1.136 Punkte, Reiten 940 Punkte und Combined 1848 Punkte, Gesamtpunkte 4.660.

Die vierte deutsche Starterin Claudia Knack aus Berlin

belegte im Abschlussklassement Rang 28 mit 4.532 Punkten. Die Sportsoldatin startete mit einem guten Fechtergebnis von 808 Punkten in den Tag, zeigte sich aber über ihr Schwimmergebnis (1.092) etwas enttäuscht. Im Reiten hatte sie Pech mit dem zugestellten Pferd, mit dem auch die zweite Reiterin große Probleme hatte. Hier schlugen am Ende nur 960 Punkte zu Buche. Ein Combined-Ergebnis von 1.672 Punkten konnte nichts mehr zur Ergebnisverbesserung beitragen. Schon am Sonntag hat Claudia Knack allerdings eine neue Chance auf eine gute Platzierung. Sie wird mit dem Potsdamer Matthias Lehmann in der Mixed Staffel an den Start gehen.

Ergebnislisten unter [www.cardsys.hu/competitions.html](http://www.cardsys.hu/competitions.html)



## 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](mailto:ronald.kirchner@axa.de)

# Ins Schwarze getroffen

DM der Sportschützen: Platz 3 für Rita Konertz

**I**n die Riege der deutschen Spitzenschützen vorgearbeitet hat sich Rita Konertz von den SSF Bonn: Die Hobby-Schützin bei den Modernen Fünfkämpfern belegte bei den Deutschen Meisterschaften mit der Luftpistole Platz 3 in der Damenklasse. Auf der Olympiaschießanlage in Garching-Hochbrück bei München landete die Bonnerin mit 371 Ringen (94/90/94/93) nur denkbar knapp hinter der Zweitplatzierten Lioba Falck (SV Selzerbrunn) mit 372 Ringen und Siegerin Gabriel Haas (SGes 1851 Ludwigshafen) mit 382 Ringen.

Etwa 5.000 Sportschützen aus ganz Deutschland gingen in Garching-Hochbrück

an den Start – und damit, dass die SSF-Athletin in ihrer Disziplin am Ende so weit vorne landen würde, hatte auch sie selbst kaum erwartet. „Das freut mich natürlich riesig“, so die 49-jährige Apothekerin, die seit mehr als zehn Jahren zu den Hobby-Schützen der SSF gehört. „Für mich ist das Schießen vor allem ein Ausgleich zum Berufsalltag.“ Mindestens genauso gefreut hat sich die Apothekerin über den Erfolg der erst 15 Jahre alten Rebecca Guse, die ebenfalls bei den Fünfkämpfern der SSF Bonn das Ziel anvisiert – die junge Athletin, die erst vor eineinhalb Jahren überhaupt zum Schießsport kam, erreichte in der Jugendklasse



und ebenfalls mit der Luftpistole 337 Ringe (82,84,89, 82) und belegte damit einen respektablen Platz 54.

## Auf nationaler Ebene mitgemischt

Rückblick auf den DTU Cup 2010 der Junioren

Erstmals nahmen zwei Athleten der Triathlon-Jugend am DTU Cup teil, bei dem auch über die Vergabe der Deutschen Meistertitel entschieden wird: Katharina Malter, die bereits 2009 DTU-Luft schnuppen konnte, und Luis Hesemann, für den die Teilnahme eine Premiere darstellte. Während Kathi Malter als festes Kadermitglied des nordrhein-westfälischen Triathlonverbandes automatisch das Ticket löste, qualifizierte sich Luis bei einem Sichtungslehrgang in Duisburg für den Wettkampfkader und damit auch für den DTU Cup 2010.

Der DTU Cup ist eine Serie von vier bundesweiten Triathlon-Wettkämpfen (Halle/Saale, München, Braunschweig, Merzig) für Jugend A und Junioren, wobei der Wettkampf in Merzig gleichzeitig auch die Deutsche Meisterschaft beinhaltet.

### Bilanz mit „Luft nach oben“

Im Interview ziehen die beiden Athleten und Triathlon-Trainer Christoph Großkopf eine positive Bilanz, sehen aber auch Verbesserungsmöglichkeiten.

**Christoph Großkopf:** Wir konnten unsere beiden DM-Qualifizierten des Vorjahres, Kathi und Luis, auf nationaler Ebene weiter nach vorne bringen. Das hat mich sehr gefreut. Mein Ziel, diesmal mit mehr SSF-Athleten zur DM zu fahren, konnte leider nicht erreicht

werden. Allerdings wurde Lena Velten für den Ländervergleichswettkampf in Halle ins NRW-Team berufen.

**Kathi Malter:** Insgesamt bin ich zufrieden, da ich im Vergleich zum Vorjahr bei jedem Rennen punkten konnte. Ich bin in allen Disziplinen schneller geworden und konnte eine persönliche Bestzeit über 5 Kilometer Laufen erzielen. Meine beste Platzierung war Platz 6 in Halle; in der Endabrechnung des DTU Cups habe ich Platz 10 erreicht. Bei der DM kam ich auf Platz 10 und damit unter die Top Ten (Vorjahr Platz 20), und mit der NRW-Mannschaft habe ich eine Silber-Medaille gewonnen.

**Luis Hesemann:** Die Wettkampfserei verlief für mich zufriedenstellend, da ich mit Ausnahme von einem Wettkampf gute Ergebnisse erreichen konnte, obwohl ich selten meine optimale Leistung abrufen konnte. Außerdem habe ich wertvolle Erfahrungen gesammelt, was meine einzigen persönlichen Erwartungen an den DTU Cup waren. Darauf kann man nächstes Jahr aufbauen.

**Kathi, inwiefern hast Du von Deinen Erfahrungen in 2009 profitiert?**

**Kathi Malter:** Über den Winter habe ich mich stärker auf das Schwimmen konzentriert und mehr in das allgemeine Training investiert. Außerdem geht man mit einer gewissen Lock-

## Einladung zur Jahreshauptversammlung der Abteilung Triathlon

am Mittwoch, den 17. November 2010, ab 19.30 Uhr im „Roten Salon“ des Sportpark Nord, Kölnstraße 250, 53117 Bonn

### Tagesordnung

- TOP 1:** Begrüßung und Feststellung der Beschlussfähigkeit
- TOP 2:** Genehmigung der Tagesordnung
- TOP 3:** Bericht der Abteilungsleitung
- TOP 4:** Bericht des Kassenwartes
- TOP 5:** Diskussion der Berichte
- TOP 6:** Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung sind bis spätestens 17. Oktober per Email an [gersch@ssf-bonn-triathlon.de](mailto:gersch@ssf-bonn-triathlon.de) einzureichen.

erheite an die Rennen heran, weil ich wie zum Beispiel in Halle und Merzig die Strecken aus dem Vorjahr kannte.

**Luis, was waren neue Erfahrungen auf bundesweiter Ebene?**

**Luis Hesemann:** Eine neue Erfahrung für mich war sicherlich die „nationale Härte“. So war das Fahren in der Radgruppe deutlich härter, da um jeden Platz verdrängt gekämpft wird und auch schon mal die Ellbogen ausgefahren werden. Auch waren die Wettkampfreisen eine Erfahrung, mit der ich erst umgehen lernen musste. Anspannung und Nervosität waren viel höher als sonst, aber eine gewisse Gelassenheit muss man sich bewahren – schließlich kochen auch die Konkurrenten alle nur mit Wasser.

**Was muss noch verbessert werden?**

**Christoph Großkopf:** Weiterhin steht und fällt der Erfolg bei nationalen Wettkämpfen mit der Schwimmleistung. Hier müssen wir uns noch weiter entwickeln. Deshalb müssen wir weiter darum kämpfen, unseren talentierten Triathleten bessere Schwimmbedingungen bieten zu können. Mögliche Lösungen liegen in Kooperationen mit der Schwimmabteilung und dem Ausbau des Frühtrainings vor der Schule.

**Gibt es noch Ziele in 2010 und was sind die Ziele für 2011?**

**Christoph Großkopf:** Wir haben uns in der Eifel noch einmal eine Woche lang auf die

verbleibenden Wettkämpfe vorbereitet. Daher sehe ich unserem Restprogramm, der NRW-Meisterschaft in Krefeld und dem NRW-Nachwuchscup in Saerbeck und Ratingen, sehr optimistisch entgegen. Bei jedem Wettkampf wären zwei bis drei Plätze auf dem „Stockerl“ schon schön!

**Kathi Malter:** Ganz wichtig sind natürlich die NRW-Meisterschaft und die Wettkämpfe im NRW Cup, wo ich zur Zeit den ersten Platz belege. Für mich war 2010 mein letztes Kaderjahr, da es nach dem Juniorenbereich leider keinen U 23-Kader mehr gibt. Ich mache nächstes Jahr Abitur und muss schauen, wie sich alles entwickelt. So gesehen ist es für mich sportlich und schulisch ein Umbruchjahr. Ich möchte dennoch weiter Leistungssport betreiben und würde mich freuen, 2011 in der zweiten Bundesliga zu starten. Außerdem trainiere ich für meinen ersten Halbmarathon in Bonn sowie für die olympische Distanz.

**Luis Hesemann:** Bei den 2010 noch ausstehenden drei NRW-Wettkämpfen will ich wichtige Punkte für das Gesamtklassament sammeln, da ich zurzeit in einer aussichtsreichen Position (Platz 2) bin. Vielleicht mache ich dann noch ein paar kleinere Wettkämpfe mit, damit ich nicht schon „wettkampfhungrig“ in die Saisonpause gehe. Im nächsten Jahr will ich mich vor allem im Schwimmen noch steigern.



**PARTNER**  
Hier gibt's Vorteile für Mitglieder



Wintersportfreizeiten in den Weihnachtsferien - zu Karneval - in den Osterferien

**Sportausrüstungen - Verleih - Service**

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

[www.ski-und-fun.com](http://www.ski-und-fun.com) Tel.: 0178 6946849



## Zweimal Zweiter

Kathi Malter und Luis Hesemann  
bei den NRW-Meisterschaften



Gehörten zu den SSF-Aktiven, die bei Wind und Wetter in Krefeld unterwegs waren: Kathi Malter, Lena Velten und Luis Hesemann (v.li.).

Große Freude beim Tri-Nachwuchs und ihrem Trainer Christoph Großkopf: Bei den Landesmeisterschaften in Krefeld konnten die Junioren Kathi Malter und Luis Hesemann am letzten August-Wochenende jeweils den Titel des Vize-Landesmeisters erringen.

Kathi Malter musste sich lediglich ihrer Dauer-Rivalin geschlagen geben, der amtierenden Junioren-Europameisterin Annika Vössing aus Essen. Nachdem er über weite Strecken des Rennens klar in Führung gelegen hatte, wurde Luis Hesemann auf der letzten Runde vom laufstarken Kölner Dennis Lücke noch

abgefangen, der momentan auch die Landescup-Wertung anführt.

Auch die übrigen Jugendlichen der SSF Bonn schlugen sich bei windigem Wetter und starken Regenschauern erfolgreich.

**Jugend B:** Lena Velten (7), Leonore Seifert (11), Ruben Gruber (7), Tom Golla (16), Jannik Lammersmann (18), Ben Becker (21)

**Jugend A:** Tim Schmitz (16)

**Junioren:** Alex Schmitz (6), Leo Palm (8)

Weitere Ergebnisse unter <http://results.frielingsdorf-datenservice.de/2010/krefeld/>

Die Faszination ist ungebrochen: Auch in diesem Jahr stellten sich zahlreiche SSFler in mehreren europäischen Ländern der Herausforderung über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen. Christian Resch und Thorsten Pütz blieben bei ihren Rennen deutlich unter zehn Stunden.

Beim **Ironman Lanzarote**, aufgrund starker Winde und zahlreichen Anstiegen auf der Radstrecke bekannt für seine harten Bedingungen, kam Daniel Nyeste mit einer Zeit von 10:12hins Ziel. Gleich vier SSFler gingen beim **Ironman Germany** an den Start: Christian Resch, Manfred Holthausen, Jochen Brenig und Wolfgang Ruttscheid. Zeitsoldat Christian Resch blieb erstmas unter zehn Stunden (9:45h), was Platz 11 in seiner Altersklasse (M25) bedeutete. Yannick Fouquet hielt als einziger SSF-Starter beim **Ironman Austria** die Fahnen hoch und beendete den Wettkampf in einer Zeit von 11:53h.

Die **Challenge Roth** ist für seine schnelle Rad- und Laufstrecke bekannt. In diesem Jahr unterbot Chrissie Wellington ihren eigenen Streckenrekord aus dem Vorjahr und erzielte mit einer Zeit von 8:18h einen neuen Frauen-Weltrekord über die Langdistanz. Nicht weniger erfolgreich waren Michael Scholz, Jan

## Unterwegs in ganz Europa

SSF-Triathleten bei europäischen Langdistanzrennen

Lütkefent, Martina Nellessen und Janet Schriever. Martina Nellessen, die im Vorjahr aufgrund von Magenproblemen nicht an den Start gehen konnte, benötigte 11:50h für ihr Langdistanzdebüt und belegte damit Platz 9 in ihrer Altersklasse (W45).

Mit Nicole Scholtz, Stephanie de Pury, Thorsten Pütz, Christoph Grosskopf, Roman Klinkert und Andreas Rehn waren beim **Ironman Switzerland** gleich sechs Athleten am Start. Thorsten Pütz schaffte es als einziger

SSFler an diesem Tag, die magische Schallmauer von zehn Stunden zu knacken (9:45:25h), gefolgt von Christoph Grosskopf (10:26h) und Roman Klinkert (10:36h). Beste Frau vom SSF war bei ihrer Langdistanzpremiere Nicole Scholtz (10:49h), die Platz 11 in ihrer Altersklasse (W30) erreichte.

Uwe Gersch nahm am einzigen deutschen Langdistanzrennen teil, bei dem im offenen Meer geschwommen wird, dem **Ostseeman**. Trotz Knieprobleme konnte er mit

einer Zeit von 11:12h den 5. Platz seiner Altersklasse (M50) erzielen.

Beim zum ersten Mal ausgetragenen **Ironman Regensburg** gingen Alexander Malldorf, Rebecca Fondermann, Annette Niederau und Marco Kock an den Start. Am schnellsten war bei den SSF-Herren Alexander Malldorf (10:44h). Für Rebecca Fondermann blieb die Uhr nach 10:47h stehen, was Platz 5 in ihrer Altersklasse (W 30) bedeutete.

### ABNEHMEN in LOW FAT konkret- Gruppen

Gruppentreffen:

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 16:30 - 19:30  
Die. & Do. 17:15-18:00  
+ 18:45-19:30

kl. Gruppen mit max. 15 Teilnehmer/innen + Einzelgespräche

### Ernährungsumstellung mit normalen Lebensmitteln

Petra Frings  
Siegburger Str. 32  
53225 Bonn  
0228-82384006  
[www.lowfatkonkret-nrw.com](http://www.lowfatkonkret-nrw.com) [petra.frings@lowfatkonkret.com](mailto:petra.frings@lowfatkonkret.com)

**LOW FAT konkret**

STIFTUNG WARENTEST  
sehr empfehlenswert  
Im Test: 60 Diäten

test

**PARTNER**  
des Sport-Palastes für Rheinland

### Gemeinsam in ein schlankes Leben ©



## Platz 2 und 4 für Bonn

Beach-Meisterschaften der U18-Volleyballerinnen



Strahlende Miene bei Jule Rutz, Vanessa Carmesin und Stefanie Prange de Oliveira (von links).

**D**amit war nicht zu rechnen und die Freude umso größer: Bei den Beach-Meisterschaften des Westdeutschen Volleyball-Verbandes belegten die U18-Damen der SSF Bonn die Plätze 2 und 4.

Aufgrund einer Trainingsverletzung hatte es ob des Starts von Stefanie Prange de Oliveira (SSF Bonn) zunächst noch Bedenken gegeben; dank einer guten physiotherapeutischen Behandlung und mit Tape aber konnte sie im Team mit Ronja Schroer (Essen-Borbeck) sogar die Titelaspiranten Kappmeyer/van Gemmeren aus Dingden unter Druck setzen, den amtierenden deutschen Vizemeister im Beach-Volleyball. In einem spannenden

und hart umkämpften Match ging es in den Tie Break, den das Bonner Team für sich entscheiden und damit ins Halbfinale einziehen konnte, wo bereits das zweite Bonner Team wartete, bestehend aus Jule Rutz und Vanessa Carmesin.

Das Halbfinale ging in einem schönen Spiel mit 2:0 an Prange de Oliveira/Schroer, die im Finale gegen Seyer/Meis vom SV Borken-Burlo letztlich jedoch chancenlos blieben. Jule Rutz und Vanessa Carmesin konnten sich im kleinen Finale um Platz 3 nicht gegen Kappmeyer/van Gemmeren durchsetzen, dennoch endete das Turnier aus Bonner Sicht überaus erfolgreich – herzlichen Glückwunsch! Sebastian Miebach

## Engagierter Einsatz

Volleyballer sanieren  
Beachfelder in Eigenleistung

**V**on „Allroundorganisator“ Sebastian Miebach kam die Idee, von freiwilligen Helfern aus der Abteilung der tatkräftige Einsatz: Auf der Beachvolleyball-Anlage im Sportzentrum Tannenbusch wurde der alte Bausand gegen jenen Quarzsand ausgetauscht, der nach dem „Smart Beach Cup“ auf dem Bonner Münsterplatz ohnehin hätte entsorgt werden müssen.

Schon seit geraumer Zeit waren die Spieler, die auf der Tannenbuscher Anlage trainieren, sehr unzufrieden mit der Qualität des Sandes (auf dem es bisweilen sogar Schürfwunden gab); die Ausrichtung eines eigenen Beachvolleyball-Turniers auf der Anlage erschien bislang nicht sinnvoll. Nach endlosen Telefonaten mit Baufirmen, städtischen Angestellten, Volleyballabteilungen anderer Vereine und Sponsoren konnte Mitte Juli der erste Teil der Baumaßnahme beginnen. Zahlreiche freiwillige Helfer aus den unterschiedlichen Damen- und Herrenmannschaften trafen sich, um Felder auszubaggern, den alten Sand zu entsorgen, das Gebüsch zu schneiden, Randbefestigungen der Spielfelder anzubringen und ein wasserdurchlässiges Bodenvlies zu verlegen. Von der zunächst favorisierten Idee, die 300 Tonnen Sand, die eine Woche später geliefert werden sollten, mit Schaufeln zu verteilen, nahm man schnell Abschied – statt dessen setzte man auf technisch versiertere Hilfsmittel, sprich einen Schaufelbagger.

Ab sofort kann die neue Beachvolleyball-Anlage übrigens von allen Mitgliedern des Vereins kostenlos genutzt werden. Diesbezügliche Anfragen nimmt Sebastian Miebach per Email unter [bonnvolley@gmx.de](mailto:bonnvolley@gmx.de) entgegen; an dieser Stelle aber noch einmal ein herzlicher Dank an alle Freiwilligen, Sponsoren sowie den Hauptverein – und vor allem an Sebastian Miebach für sein großes Engagement, das die Neugestaltung der Anlage ermöglicht hat. Thomas Ulrich



**Krankengymnastik, auch am Gerät**  
**Manuelle Therapie · Bobath · PNF**  
**Massage · Prävention · Reha-Sport**  
**und vieles mehr für Ihre Gesundheit...**



PHYSIOTHERAPIE

Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn  
 0228 660681 · [www.imping-schleiff.de](http://www.imping-schleiff.de)





# Offener Bewegungstreff



**Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!**

**Egal, ob Sie nur mal schnuppern oder regelmäßig Sport treiben wollen, ob Sie sich für ein Angebot entscheiden oder öfter etwas anderes machen möchten: Bei den Angeboten des „Offenen Bewegungstreffs“ ist alles möglich. In den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Angebote statt.**

Wir wollen mit unseren Angeboten aktuell bleiben und unsere Teilnehmer mit einem gesunden Sportangebot zufriedenstellen. In den Sommermonaten finden bei schönem Wetter manche Gymnastik- und Fitnessangebote auch im Stadion statt. Strukturelle Veränderungen und Neuerungen in den angebotenen „offenen“ Sportgruppen (z.B. Verfügbarkeit der Übungsleiter, Anzahl der Teilnehmer oder Räumlichkeiten) sind möglich, manchmal leider auch kurzfristig. Daher sollten sich Interessenten bitte vorher am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der SSF-Geschäftsstelle oder im Internet über den aktuellen Stand informieren.

- Die Jahres- u. Multi-Jahreskarten sind immer nur bis 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden.
- Anmeldeformulare für 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 10. September 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         |
| Mo 18.15 - 19.30 Uhr                         | Seniorenheim Josefshöhe |
| 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 11.30 - 12.45 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 |

### Ashtanga-Yin-Yoga

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Do 10.00 - 11.30 Uhr (neu ab 2. Sept. !!!) | Bootshaus Beuel |
|--------------------------------------------|-----------------|

### Pilates

|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Mo 9.15 - 10.30 Uhr  | Bootshaus Beuel      |
| 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 - 20.15 Uhr | Sportpark Nord |

### Senioren-gymnastik

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| Mi 9.30 - 10.45 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 10.15 - 11.30 Uhr | Sportpark Nord  |

### Body Styling

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

### Senioren Aerobic

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

### Easy Aerobic

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| Fr 17.45 - 18.45 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 11.15 - 12.00 Uhr | Sportpark Nord |
| 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 16.00 - 17.30 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 10. September 2010

**Infos zu allen Kursen bitte in der Geschäftsstelle erfragen.  
Telefon 0228 / 67 68 68 und [info@ssf-bonn.de](mailto: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, Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, nähere Infos: Sabine Haller-Schretzmann, [kung-fu@ssf-bonn.de](mailto: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](mailto: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               |

### Bauchtanz

Bootshaus Beuel, jeweils 90 Minuten, Nichtmitglieder 60 EUR, Mitglieder 30 EUR, Anmeldung in der Geschäftsstelle

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

### Laufangebote

kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich, Ansprechpartner: Christoph Grosskopf, [christoph.grosskopf@ssf-bonn.de](mailto:christoph.grosskopf@ssf-bonn.de), Internet: [www.laufen-bei-den-ssf.de](http://www.laufen-bei-den-ssf.de)

### 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 |
|-----------|-------------------|

### 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 |

### 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](mailto: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

Intensivschwimmkurs in den Herbstferien.

### 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

|                  |             |                       |
|------------------|-------------|-----------------------|
| <b>Aquapower</b> |             |                       |
| (schwimmtief)    | donnerstags | 19.00 – 19.45 Uhr SPN |
|                  | donnerstags | 19.45 – 20.30 Uhr SPN |
| (stehtief)       | dienstags   | 19.45 – 20.30 Uhr SPN |
|                  | dienstags   | 20.30 – 21.15 Uhr SPN |

### Aquafitness - Präventionskurs für Erwachsene

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

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

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



## Aikibudo

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

## Badminton

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

## Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

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

## Breiten- und Gesundheitssport

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

## Capoeira

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

## Floorball (Unihockey)

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

## Judo

|                   |                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Angebot:          | Judotraining für Kinder (ab 5 J.), Jugendliche und Erwachsene, Judogymnastik     |
| Trainingsstätten: | Sportpark Nord, Theodor-Litt-Schule                                              |
| Auskünfte:        | Jörg Buder (Erwachsene), 02222/63060<br>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<br>Erwachsene: 27,20 EUR pro Jahr                        |

## Karate, Ken-Do

|                  |                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angebot:         | <b>Karate:</b> für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen<br><b>Ken-Do:</b> für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene |
| Trainingsstätte: | Sportpark Nord                                                                                                                                              |
| Auskünfte:       | Burkhard Pahde, 0228/234302, karate-erwachsene@ssf-bonn.de<br>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,<br>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<br>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<br>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,<br>Raphaella Edeler, 0178/4158208; |
| Abteilungsbeitrag: | 30,70 EUR pro Quartal                                                        |

## Tauchen „STA Glaukos“

|                    |                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Angebot:           | ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationaler Tauchsportabzeichen, Übungstauchgänge im Freigewässer nach Absprache, Jugendtraining |
| Trainingsstätte:   | Sportpark Nord                                                                                                                              |
| Auskünfte:         | Frank Engelen, 0228/4798887; info@glaukos-bonn.de;<br>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<br>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 19. September 2010

### Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Ab 2011: 138 EUR pro Erwachsenen; 111 EUR pro Kind;  
Familienermäßigung, Studentenrabatt

**Aufnahmegebühr:** 26 EUR pro Erwachsenen;  
11 EUR pro Kind

**Zusätzliche Gebühren:** In den Abteilungen können noch Kosten für Wettkampfpässe, ärztl. Untersuchungen, Lizenzen, Prüfungen usw. anfallen

### Bankverbindung

**Sparkasse Köln Bonn**  
Kto.-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

### Geschäftsstelle

Kölustraße 313 a, 53117 Bonn  
Telefon: 0228/676868,  
Fax: 0228/673333  
Internet: [www.ssf-bonn.de](http://www.ssf-bonn.de)  
e-mail: [info@ssf-bonn.de](mailto: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

#### Michael Scharf

Vorsitzender, Spitzen- und Leistungssport

#### Maike Schramm

Rechts- und Sozialangelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit

#### Dietmar Kalsen

Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

#### Manfred Pirschel

Finanz-, Vermögens- und Steuerangelegenheiten – Finanzreferent

#### Prof. Dr. Lutz Thieme

Vereinsverwaltung und Vereinsentwicklung

#### Frank Herboth

Breitensport und Koordination der Fachabteilungen

#### Sascha Pierry

Unterstützung des Finanzreferenten

#### Prof. Dr. Jürgen Reul

Kontaktpflege zu Wirtschaft und Politik

### 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](mailto: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 bis Fr 9.00 Uhr – 21.30 Uhr  
Sa und So 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

# Die Vereinskollektion der SSF Bonn *für Alle!*



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

**Ansprechpartner:** Carolin Piontek

Telefon 0228/5594112, Email: [piontek@sport-service-bonn.de](mailto: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
- **alles fußball – der shop**, Pützchens Chaussee 202, 53229 Bonn
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**, Fraunhoferstraße 8, 53121 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Straße 106-110, 53639 Königswinter
- **BONNshop**, Bonngasse 25, 53111 Bonn
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
- **K. Escher**, Kosmetikerin/Visagistin, Kaiserstraße 19, 53111 Bonn
- **feld Sanitäre Installation u. 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
- **Imping & Schleiff Physiotherapie**, Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
- **Knipper-Kimmel & Univers Reisen**, Justus von Liebigstraße 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstraße 73, 53111 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **Mareiike 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
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **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**, Obnirerstraße 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, Gewebegebiet 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**, Mommsenstraße 72, 50935 Köln
- **Tanzschule Wertenbruch**, Heerstraße 181, 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**, Irmintrudisstr. 19, 53111 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstraße 42-44, 53111 Bonn

Weitere Infos finden Sie auch unter [www.ssf-bonn.de/partner.htm](http://www.ssf-bonn.de/partner.htm)

MENSCHEN.  
PEOPLE.  
ÊTRES HUMAINS.  
BONN.

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

# „Umwurfend gut!“

Maxime, Deutscher Vizemeister U17, mit Tabea,  
Judoabteilung SSF Bonn



## Wir fördern Kinder und Jugend!

**Energie, die verbindet:** Während andere mit harten Bandagen kämpfen, unterstützen wir den Breitensport in Bonn und der Region. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [www.wir-fuer-hier.com](http://www.wir-fuer-hier.com) und [www.immer-am-ball.info](http://www.immer-am-ball.info) im Internet.

[www.stadtwerke-bonn.de](http://www.stadtwerke-bonn.de)