

# Sport- Palette



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

Ausgabe 420 / Dezember 2010



## Traumziel Triathlon: Höchstleistung trotz Diabetes

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](http://www.sparkasse-koelnbonn.de)

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

 **Sparkasse  
KölnBonn**

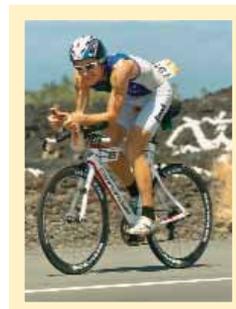
Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ein breites Sportangebot ist wichtig für die Menschen und macht unsere Region lebenswert und attraktiv. Deshalb unterstützt die Sparkasse KölnBonn den Sport und sorgt für die notwendigen Rahmenbedingungen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

# Inhalt

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



Aus den Abteilungen	Seite
Wasserball	11
Kanu	11
Schwimmen	12 – 13
Kyudo	15
Tischtennis	16 – 17
Traumziel Triathlon	18 – 19
Ju-Jutsu	21
Karate	21
Judo	22 – 23
Ski	25
Triathlon	26 – 28
Floorball (Unihockey)	29
Volleyball	30



## Impressum

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

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

**Redaktion:**

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

**Redaktionsanschrift:**

SSF Bonn 1905 e.V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn  
e-mail: palette@ssf-bonn.de

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

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

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

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

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

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

**Papier:** chlorfrei gebleicht

## Sportangebote

Offener Bewegungstreff	Seite	31
Kurse	32	
Abteilungen	33	

## SSF-Info

34



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



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
Ghullam 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

Januar

- Anette Driesen
Heinz Kandetzki
Eneyda Arredondo Schmoll
Angelika Schütz
Dietmar Schütz
Marlies Effern
Walter Peschel
Louise Labedzke
Hildegard Merdian
Mathias Scholl
Herbert Richter
Christa Huland
Mechtild Schmidt
Wilhelm Happe
Wolfgang Kopka
Erhard Schwarz
Dierk Zahnw
Trudel Müller-Seidel
Manfred Bastin
Ulrich Dettmann
Monika Czernik
Martin Agena
Margret Schubert
Beate Straeter
Jürgen Friedrich
Richard Schönl
Günter Meller
Irmtraud Röder
Petra Stoll
Norbert Grütznar
Erika Welsch
Gaby Graf
Sigrid Schütze
Josef Berkenheide



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.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner
Haager Weg 93
53127 Bonn
Tel.: 02 28/21 51 75
Fax: 02 28/96 19 360
E-Mail: ronald.kirchner@axa.de

SSF-Termine

Table with 2 columns: Date and Event Name. Includes events like Nikolausfeier im Sportpark Nord, Gesamtvorstandssitzung, SSF Dragons - DHfK Leipzig, etc.

Redaktionsschluss für die nächste Sport-Palette ist der 1. Februar 2011

Schule und Sport? Geht doch!

Das Teilzeitinternat der SSF Bonn bringt beides unter einen Hut

Schule und Sport miteinander in Einklang bringen, für Klassenarbeiten lernen und gleichzeitig einen Ausgleich durch Bewegung haben...



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.

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...

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

# Jetzt Weichen stellen

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

im September wurde der Vorstand der SSF Bonn gewählt. Die Vorstandsmitglieder Manfred Pirschel, Dietmar Kalsen, Lutz Thieme, Sascha Pierry, Maika Schramm und Michael Scharf wurden wiedergewählt. Frank Herboth und Jürgen Reul wurden neu in den Vorstand gewählt.

Eckhard Hanke, der aus dem Vorstand ausgeschieden ist, wurde für seine langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit im Vorstand, der Abteilungsleitung der Schwimmabteilung sowie weiteren Funktionen im Verein einstimmig zum Ehrenmitglied der SSF Bonn gewählt. Die Schwerpunktgebiete, für die die Vorstandsmitglieder verantwortlich zeichnen, sind in der Sport-Palette aufgeführt (Seite 6). Da auch die Schwimmabteilung im September ihre Abteilungswahlen durchgeführt hat, sind die wichtigsten Personalentscheidungen für die nächsten Jahre jetzt gefallen. Jetzt geht es darum, die für den Verein wichtigsten Strukturfragen zügig zu klären. Der Vorstand hat auf seiner konstituierenden Sitzung die wichtigsten Themen für die nahe Zukunft festgelegt. Dies sind:

- Zukunftssicherung für den Sportpark Nord als zentralem Sportstandort der SSF Bonn. Dazu gehören Sanierung und Modernisierung des Schwimmbades, Modernisierung der weiteren Sportbereiche, Übernahme des Restaurants als Clubtreff der SSF Bonn (verbunden mit einem neuen Konzept, in das die Bereiche Sport und Wellness integriert sind),
- Erweiterung der Sportstätten durch die Übernahme beziehungsweise Nutzung weiterer Schwimmbäder, Fitnessräume und Sporthallen,
- weitere Professionalisierung des betriebswirtschaftlichen Controllings im Verein unter Kosten-Nutzen Gesichtspunkten,
- eine Erweiterung und Verbesserung des Netzwerkes der Freunde und Förderer des Vereins.

## Anmerkung der Redaktion:

Bei Redaktionsschluss lag das von Oberbürgermeister Jürgen Nimptsch auf den Weg gebrachte „Aktionsprogramm 2020“ zum Ausbau des Sportparks Nord noch nicht vor; auf den Internet-Seiten der SSF Bonn aber finden Sie mehr (<http://www.ssf-bonn.de>).



Nun habe ich an dieser Stelle ja bereits mehrfach festgehalten, dass wir als Vorstand abhängig sind von der Unterstützung der Stadt Bonn gerade bei der so wichtigen Frage der Modernisierung unseres Schwimmbades. Nachdem hier in den vergangenen beiden Jahren intensive Abstimmungsgespräche stattfanden, muss jetzt noch in diesem Jahr festgelegt werden, welche Maßnahmen 2011 durchgeführt werden sollen, damit die entsprechenden Ausschreibungen frühzeitig erfolgen können. Hier sind uns als Verein die Hände gebunden, ist die Stadt Bonn als Eigentümer des Sportparks Nord verantwortlich! Der Leiter des Sportamtes, Hans-Jürgen Hartmann, hatte uns zugesagt, dass diese verbindliche Abstimmung zwischen Sportamt, dem Städtischem Gebäudemanagement und den SSF Bonn noch im November dieses Jahres stattfinden werde.

Unterstützung aber wünschen wir uns auch von Ihnen, liebe Mitglieder; auch Sie können einen aktiven Beitrag zur Zukunft des Vereins leisten. Nutzen Sie unser Sportangebot, geben Sie unserer Geschäftsstelle Hinweise, wie wir unser Vereinsangebot verbessern können und vor allem helfen Sie uns, neue Mitglieder zu werben, denn wir leben davon, dass unsere Sportangebote eine entsprechende Auslastung haben. Unterstützen Sie unsere Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“, denn das ist der Beitrag, den wir alle leisten können, damit sich die Schwimm- und Sportfreunde Bonn auch künftig weiterentwickeln können und für möglichst viele ein Sportangebot liefern. In diesem Sinne interessante Einblicke und viel Vergnügen bei der Lektüre dieser Ausgabe unserer Vereinszeitung,

Michael Scharf



## Protokoll der Delegiertenversammlung der SSF Bonn vom 16. September 2010

**Beginn:** 19.30 Uhr  
**Ende:** 21.30 Uhr  
**Ort:** Bootshaus der SSF Bonn, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
**Anwesend:** 65 Delegierte gemäß Anwesenheitsliste, 17 Anwesende ohne Stimmrecht

Der Vereinsvorsitzende Michael Scharf begrüßt die anwesenden Delegierten, insbesondere die ehemaligen Vorstandsmitglieder und Ehrenmitglieder Inge Wend und Walter Emmerich. Er entschuldigt Dietmar Kalsen, der nach einer Hüftoperation eine RehaMaßnahme absolviert, und Manfred Pirschel, der sich in Kur befindet. Astrid Schramm wird vom Vorsitzenden zur Protokollführerin ernannt.

### TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Mit Veröffentlichung in der Sport-Palette Nr. 418 vom Juli 2010 wurde die Versammlung ordnungsgemäß eingeladen und ist somit beschlussfähig. Das Protokoll der Delegiertenversammlung vom 28.01.2010 wurde in der Palette Nr. 417 vom April 2010 veröffentlicht. Es gab keine Widersprüche; das Protokoll ist damit genehmigt.

Michael Scharf stellt den Antrag, den ursprünglichen Tagesordnungspunkt 10 „Änderung der Finanzordnung“ im Anschluss an TOP 5 abzuhandeln, da der Steuerberater des Vereins, Jürgen Lange, eigens zu den Tagesordnungspunkten „Haushaltsrechnung“ und „Änderung der Finanzordnung“ anwesend ist und anschließend die Versammlung verlassen kann. Die Delegiertenversammlung stimmt der Änderung der Tagesordnung zu und genehmigt sie in der geänderten Form.

Zur Durchführung der Vorstandswahlen (TOP 10) ernennt Michael Scharf einen Wahlausschuss bestehend aus Wolfgang Pierry, Anne Bühner und Anton Schmitz.

Auf Vorschlag von Michael Scharf wählen die Delegierten Inge Wend als Versammlungsleiterin für die Tagesordnungspunkte „Entlastung des Vorstandes“ (TOP 9) und „Wahl des Vorstandes“ (TOP 10).

### TOP 2: Mitteilungen des Vorstandes

Michael Scharf gibt einen Rückblick über die Vereinsentwicklung der vergangenen Jahre und berichtet über aktuelle Themen. Die Ausführungen werden ergänzt durch den Bericht von Jugendwartin Astrid Schramm.

### TOP 3: Ehrungen

Michael Scharf ehrt Martina Schlolaut und Yegan Mahrokh für ihre langjährige, ehrenamtliche Tätigkeit, vor allem in den Bereichen Kinderturnen und Kinderschwimmen. Auf Vorschlag der Jugendwartin werden außerdem Anke Vietmeyer und Thomas Mittermüller für ihr langjähriges, ehrenamtliches Engagement in der Jugendarbeit des Vereins geehrt.

### TOP 4: Entscheidungen über Einzelvorhaben des Clubs

Der Vorstand bittet um Zustimmung zu folgender Personalentscheidung: Christoph Kugel war bis zum 31.08.2010 für zwei Jahre im Rahmen des Arbeitsamtsprogramms „Job-Perspektive“ mit einem Lohnkostenzuschuss von 75% bei den SSF Bonn angestellt. Sein Haupteinsatzbereich ist das Schwimmbad im Sportpark Nord, wo er Aufsichts- und Reinigungsarbeiten übernimmt. Die ARGE hat jetzt eine unbefristete Förderung von 70% bewilligt. Daher beantragt der Vorstand, Christoph Kugel unter diesen Bedingungen mit einem unbefristeten Arbeitsvertrag weiter zu beschäftigen.

Die Delegiertenversammlung stimmt dem Antrag einstimmig zu.

### TOP 5: Gründung einer Floorball-Abteilung

Die Floorballgruppe des Vereins hat die Gründung einer eigenen Abteilung beantragt, was vom Vorstand befürwortet wird. Die Delegiertenversammlung folgt dem Antrag und beschließt die Gründung einer Floorball-Abteilung in den SSF Bonn.

Die Volleyball-Abteilung gibt zu bedenken, dass die Gründung einer Floorball-Abteilung, die in großen Hallen spielt, den Volleyballern die Hallenzeiten nimmt. Michael Scharf regt an, dass dort eine interne Einigung zwischen den Floorballern und den Volleyballern gefunden werden sollte.

### TOP 6: Änderung der Finanzordnung

Eckhard Hanke erläutert die Vorschläge des Vorstandes zur Änderung der Finanzordnung. Die Änderungen werden von den Delegierten mit 3 Gegenstimmen beschlossen.

### TOP 7: Haushaltsrechnung 2009

Maike Schramm erläutert die Haushaltsrechnung 2009 und die Anlage mit den Detailinformationen zur Position „Interne Veranstaltungen“.

Die Haushaltsrechnung 2009 wurde bereits vom Gesamtvorstand genehmigt und wird von den Delegierten einstimmig angenommen.

### TOP 8: Jahresbericht 2009 des Rechnungsprüfungsausschusses

Wolfgang Pierry verliest den Bericht der Rechnungsprüfer und beantragt die Entlastung des Vorstandes. Michael Scharf dankt den Rechnungsprüfern Dr. Marina Sikora, Wolfgang Pierry, Christoph Mertens und Joachim Speidel für die geleistete Arbeit.

### TOP 9: Entlastung des Gesamtvorstandes

Inge Wend übernimmt die Versammlungsleitung. Auf Antrag der Rechnungsprüfer wird der Vorstand von den anwesenden Delegierten einstimmig bei Enthaltung des Vorstandes entlastet.

### TOP 10: Wahl des Vorstandes

Gemäß Punkt 3.10.5 der Geschäftsordnung ist zunächst die Position des Vorsitzenden zu wählen. Michael Scharf wird zur Wiederwahl als Vorsitzender vorgeschlagen und von den Delegierten einstimmig gewählt. Er nimmt die Wahl an und übernimmt wieder die Leitung der Versammlung.

Michael Scharf schlägt folgende Kandidaten zur Wahl in den Vorstand vor:

- **Manfred Pirschel, Finanzreferent** (einstimmige Wahl)
- **Dietmar Kalsen, Stellvertretender Vorsitzender und Technischer Leiter** (einstimmige Wahl)

Beide haben ihre Kandidatur und die Annahme der Wahl schriftlich erklärt.

- **Maike Schramm, stellv. Vorsitzende, Öffentlichkeitsarbeit, Recht- und Sozialangelegenheiten**

Susanne Sandten wird als Gegenkandidatin vorgeschlagen. In geheimer Wahl entfallen auf Maike Schramm 45 Stimmen und auf Susanne Sandten 15 Stimmen. Maike Schramm nimmt die Wahl an.

- **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**

Die vier Positionen werden en block einstimmig gewählt. Alle Gewählten nehmen die Wahl an.

Michael Scharf bedankt sich bei den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Susanne Sandten und Eckhard Hanke für deren Mitarbeit im Vorstand. Der Vorsitzende schlägt der Versammlung die Ernennung von Eckhard Hanke zum Ehrenmitglied vor. Die Delegierten folgen dem Vorschlag und wählen Eckhard Hanke zum Ehrenmitglied des Vereins. Michael Scharf dankt ihm im Namen des Vereins für sein langjähriges ehrenamtliches Engagement im Vorstand.

### TOP 11: Anträge

Es liegen keine Anträge vor.

### TOP 12: Verschiedenes

Es wird gefragt, wie lange die Sanierung der kleinen Fechthalle voraussichtlich dauern wird. Michael Scharf erklärt, z.Zt. sei eine Renovierungsdauer von drei Monaten geplant.

Auf Nachfrage von Wolfgang Kopka erläutert Michael Scharf, warum die SSF Bonn z.Zt das Angebot des Sport- und Bäderamtes prüfen, dass der Verein statt des Frankenbades besser das Hallenbad in Beuel übernehmen soll.

Uwe Werkhausen erkundigt sich, wie lange das Bad im nächsten Jahr voraussichtlich geschlossen ist. Da die Detailplanungen erst beginnen und der Gesamtumfang der Sanierungsmaßnahmen noch nicht bekannt ist, kann diese Frage derzeit noch nicht beantwortet werden.

Michael Scharf (Vorsitzender)  
Astrid Schramm (Protokollführerin)

## Einladung zur Delegiertenversammlung der SSF Bonn 1905 e.V.

am Donnerstag, dem 27. Januar 2011, ab 19.30 Uhr im Bootshaus, Rheinaustr. 269, in 53225 Bonn Beuel

### Tagesordnung

- TOP 1:** Feststellung der Tagesordnung
- TOP 2:** Bericht des Vorstandes
- TOP 3:** Ehrungen
- TOP 4:** Entscheidung über Einzelvorhaben des Clubs
- TOP 5:** Haushaltsplanung 2011
- TOP 6:** Anträge
- TOP 7:** Verschiedenes

**Anträge** der Delegierten zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung oder zur Tagesordnung selbst sind der Geschäftsstelle **bis spätestens 13. Januar 2011** (Poststempel oder persönliche Abgabe) zuzuleiten.



# Unerlässlich & umfassend

## Geplante Sanierung im Schwimmbad im Sportpark Nord



Die Sanierung des Schwimmbades im Sportpark Nord beschäftigt den Vereinsvorstand schon seit Jahren, vor dem Hintergrund der Schließung städtischer Bäder jedoch hat das Thema in diesem Jahr erheblich an Brisanz gewonnen. Die Korrosionsschäden an der Aluwanne sind größer als erwartet, der Wasserkreislauf zwischen Lehr- und Sportbecken musste aufgrund verschärfter Hygienebestimmungen getrennt werden. Mehrere Gutachten wurden in Auftrag gegeben und für den Sommer 2010 angesetzte Sanierungsarbeiten verschoben, weil zunächst die Beckentechnik verbessert werden soll.

Verantwortliche des Vereins und der Stadt stimmen sich derzeit über das notwendige Vorgehen ab; klar ist schon jetzt, dass das Schwimmbad im Sportpark Nord aufgrund der Renovierungsarbeiten im nächsten Sommer länger geschlossen bleiben muss als üblich. Klar aber ist auch: Das

Städtische Gebäudemanagement und die SSF Bonn haben mit ihrem Handeln sichergestellt, dass das Bad bis dahin in vollem Umfang genutzt werden kann. Hierzu hat die Stadt Bonn für mehrere Sofortmaßnahmen kurzfristig 200.000 Euro investiert.

Die jüngsten Verhandlungen haben allerdings ergeben, daß 2011 aller Voraussicht nach nur die Lüftungssysteme und die Fensterfronten im Schwimmbad erneuert werden. An der zunächst ebenfalls für 2011 geplanten Sanierung der Badtechnik und der Wanne des Sportbeckens werde zwar festgehalten, heißt es bei der Stadt, doch werde diese erst 2014 vorgenommen werden können.

Den schlechten Zustand der Aluminiumwanne monieren die Schwimm- und Sportfreunde seit Jahren gegenüber der Stadt. Das 50x20m große Sportbecken besteht aus einer Aluwanne, die wenige Jahre nach der Eröffnung zum Schutz vor Korrosion mit einer Kunst-

stoffolie ausgekleidet wurde. Seit mehr als zehn Jahren ist diese Folie undicht und löchrig, so dass sich unter der Folie immer wieder Wasser sammelt und es zu Lochfraß in der Aluwanne kommt. Seit dieser Zeit werden in jedem Sommer in der Badschließungszeit schadhafte Stellen in der Folie ausgebessert und Löcher im Becken geschweißt. Aufgrund der Vielzahl der schadhafte Stellen konnten allerdings in den letzten Jahren immer nur die größten Schäden beseitigt werden.

„Man wird nicht umhin können, den Beckenboden komplett zu erneuern“, bestätigt Maïke Schramm, „das allerdings bietet die Chance, die Badtechnik entsprechend der DIN-Normen zu verbessern“.

Trotz der umfangreichen Sanierungsmaßnahmen hofft der Verein, das Schwimmbad „nur einige wenige Monate“ schließen zu müssen, „vielleicht in der Sommerpause der städtischen Bäder“. Das Planungsteam, bestehend aus Vertretern des Städtischen Gebäude-

managements, des Sport- und Bäderamtes, ehren- und hauptamtlichen Mitarbeitern der SSF Bonn sowie dem mit der Planung beauftragten Architekten, sei bemüht, „die Maßnahmen so vorzuplanen und aufeinander abzustimmen, dass die Badschließungszeit so kurz wie möglich gehalten wird“, so Maïke Schramm. „Wir suchen in enger Abstimmung mit dem Sport- und Bäderamt bereits jetzt nach Ausweichmöglichkeiten für unsere Mitglieder und hoffen, das Frankenbad während der Sommerpause der städtischen Bäder voll nutzen zu können.“

Da das Sportamt der Stadt Bonn mit den SSF Bonn einen neuen, erweiterten Vertrag für den kompletten Sportpark Nord (Schwimmbad, Restaurant, Hallen, Freiflächen, Leichtathletikanlage, Halle unter der Tribüne) abschließen möchte, haben sich der Vorstand der SSF Bonn und die Sportamtsleitung darauf verständigt, dass es zunächst eine Absichtserklärung zur weiteren Zusammenarbeit zwischen Stadt und Verein auf Basis des bestehenden Badvertrages geben soll. Bestehende Investitionen der SSF Bonn in die städtische Sportanlage werden dabei angemessen berücksichtigt. Dabei sind die SSF Bonn Garant für eine sachgerechte sportliche Nutzung der Anlage. Die ist gleichzeitig eine Absicherung für die Mittel, die der Bund im Rahmen des Investitionsprogramms II für den Sportstättenbau im Sportpark Nord zur Verfügung gestellt hat. Diese Absicherung gilt für die nächsten 15 Jahre.

## anwaltskanzlei gille

www.ragille.de

**Rainer Gille**  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht

Arbeitsrecht – Vereins- und Sportrecht – Verkehrsrecht - Inkasso

Jetzt: Annagraben 11, 53111 Bonn

Tel: 0228 466655

Mail: [gille@ragille.de](mailto:gille@ragille.de)

Web: [www.ragille.de](http://www.ragille.de)





# Infos zu Mitgliederfragen

Beiträge – Ermäßigungen – Kündigungen – Neue Ausweise



Liebe Mitglieder,

Ihrem Briefkasten haben Sie inzwischen das Anschreiben für die Jahresbeiträge 2011 entnehmen können – bitte beachten Sie, dass Ihr Mitgliedsausweis, in Form der Chipkarte, seit 2009 jahresübergreifend für die gesamte Dauer Ihrer Mitgliedschaft gültig ist. (Sollten Sie dieses Anschreiben noch nicht erhalten haben, melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle unter Tel. 0228 / 676868.)

Zum ersten Mal seit 2007 mussten die Mitgliedsbeiträge der SSF Bonn für 2011 erhöht werden: Auf Beschluss der Delegiertenversammlung vom Januar 2010 steigt der jährliche Grundbeitrag zum 1. Januar 2011 von derzeit 128 Euro auf 138 Euro pro Mitglied, von einer Erhöhung der Zusatzbeiträge für einzelne Abteilungen wurde jedoch abgesehen. Begründet wurde die Erhöhung des Grundbeitrages seitens des Vereinsvorstandes mit der finanziellen Lage der Stadt Bonn, so der Vereinsvorstand bei der Delegiertenversammlung. Es sei davon auszugehen, dass die SSF Bonn sich künftig noch mehr als bisher mit Eigenmitteln am Erhalt der Sportstätten beteiligen müssen (z.B. Schwimmbad). Außerdem sei eine Erweiterung der Sportangebote aufgrund der begrenzten Hallenkapazitäten der Stadt Bonn langfristig nur möglich, wenn der Verein sich eigene Sporträume schaffe. Zusätzlich gelte es, allgemeine Kostensteigerungen (z.B. Übungsleiterver-

gütungen, Sportkosten, Verwaltungskosten) aufzufangen.

### Nachfolgend einige Antworten auf häufig gestellte Fragen:

Eine Kündigung der Mitgliedschaft zum 31.12.2010 ist jetzt nicht mehr möglich. Der nächstmögliche Kündigungszeitpunkt ist der 31.12.2011. Bitte beachten Sie, dass eine Kündigung immer in schriftlicher Form und möglichst per Einschreiben bis 30.09.2011 an die Geschäftsstelle erfolgen sollte. Dies gilt auch für alle kostenpflichtigen Abteilungen (Kraffraum, Triathlon, Tauchen, Kanu und Ski. In der Abteilung Tanzen ist eine quartalsweise Kündigung möglich.)

Die Rechnung bzw. das Anschreiben bei Lastschrift geht bei einer Familienmitgliedschaft immer nur an den Zahler (dies kann auch ein Kind sein, wenn es vor dem Erwachsenen Vereinsmitglied war!). Es ist nicht möglich, alle Familienmitglieder namentlich aufzuführen. Der Status der Familienmitgliedschaft (z.B.: 2 Erw. oder 2 Erw./2 Jug. oder Jugendliche bis 18) ist aber in jedem Schreiben aufgeführt. Falls schon eine Kündigung eines Familienmitgliedes für Ende 2011 vorliegt, kann es sein, dass dieser Status nicht mit dem übereinstimmt, für den in 2011 noch zu zahlen ist.

Wir bitten alle, die uns eine Einzugsermächtigung erteilt haben, ihre Bankverbindung zu überprüfen. Die Daten, die bei uns hinterlegt sind, finden

Sie in dem an Sie gerichteten Anschreiben.

Sollte es nach dem Einzug des Jahresbeitrages Rückbuchungen geben, werden wir von der jeweiligen Bank mit bis zu 8 Euro pro Rückbuchung belastet – liegt der Fehler nachweislich beim Mitglied, muss das Mitglied diese Rückbuchungsgebühren tragen.

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

Alle Einzelmitglieder des Jahrgangs 1992 oder älter, auch wenn sie noch Schüler sind oder sich in einer Ausbildung befinden, haben den Zahlerstatus „Erwachsene“. Jeder, der bis zum 31.01.2011 den aktuellen Ausweis (Schüler, Student, Azubi etc.) vorlegt, hat Anspruch auf die Differenz vom Erwachsenenbeitrag zum Jugendbeitrag. Man kann uns entweder die Kopie des Studenten/Schüler-Ausweises zuschicken oder kommt persönlich in der Geschäftsstelle vorbei, und je nach Zahlweise wird der Betrag verrechnet bzw. ausgezahlt. Innerhalb einer Familienmitgliedschaft besteht auch die Möglichkeit für Schüler, Studenten, Azubi etc. unter Vorlage der entsprechenden Nachweise die Differenz ausgezahlt zu bekommen.

Teilnehmer unseres „Offenen Bewegungstreffs“ zählen ab Jahrgang 1951 und älter als „Senior“ und haben Anspruch

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

auf den reduzierten Tarif, sowohl bei den Zehner-, als auch den Jahreskarten.

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

Mitgliedszahl	Jahresbeitrag €
1 Jgdl	111,00
2 Jgdl	177,00
3 Jgdl	234,00
4 Jgdl	267,00
1 Erw	138,00
2 Erw	249,00
3 Erw	333,00
4 Erw	387,00
5 Erw	414,00
1 E / 1 J	201,00
1 E / 2 J	252,00
1 E / 3 J	282,00
1 E / 4 J	321,00
2 E / 1 J	273,00
2 E / 2 J	300,00
2 E / 3 J	336,00
2 E / 4 J	360,00
3 E / 1 J	315,00
3 E / 2 J	351,00
3 E / 3 J	375,00
3 E / 4 J	429,00
4 E / 1 J	366,00
4 E / 2 J	387,00
4 E / 3 J	444,00
4 E / 4 J	498,00
5 E / 1 J	502,00



10%

SSF Mitgliedsrabatt  
auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



# KISS – Kindersportschule der SSF Bonn

**O**ft fragen sich Eltern, deren Kinder sich gerne bewegen, welche Sportart denn die Richtige sei. Sie möchten ihr Kind Verschiedenes ausprobieren lassen, da

ein bisschen Fußball, hier ein bisschen Basketball, dort ein bisschen Schwimmen. ... Oft führt dies zu Verwirrung und Orientierungslosigkeit; mit ihrer im neuen Jahr startenden

Kindersportschule (KISS) zeigen die SSF Bonn da neue Möglichkeiten auf.

Wichtig für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren ist, dass sie eine gute Ausbildung in den Grundbewegungsformen erhalten, dann stehen ihnen je nach Neigung und Talent viele Wege offen, erfolgreich eine Sportart auszuüben und die Freude an Bewegung mit in ihr Leben zu nehmen.

Die im neuen Jahr startende Kindersportschule des Vereins ist da genau das Richtige. Jeden Samstagvormittag werden die Kinder in Gruppen von maximal 15 Teilnehmern optimal und sportartübergreifend in ihren motorischen Grundfertigkeiten geschult. Schlüsselthemen werden sein: Bewegungserfahrungen, Gesundheitserziehung, Selbsterfahrung, Fairplay, Schulung der Kreativität



und Freude am gemeinsamen Spiel.

Der ab dem 30. Oktober und bis zum Ende des Jahres angebotene Schnupperkurs war schnell ausgebucht.

**Informationen über Umfang des Angebots, Kosten und Anmeldung ab Jahresbeginn haben Kersten Palmer (Email: palmer@ssf-bonn.de) und Ulla Meurer (Email: ulla.meurer@ssf-bonn.de).**

## Spurensuche

### 11. Deutsch-Polnische Partnertagung im Sport

**D**as hat Tradition: Auch in diesem Jahr lud die Deutsche Sportjugend (DSJ) Multiplikatoren aus Deutschland und Polen zur Partnertagung. In der Hansestadt Bremen befassten sich die Teilnehmer mit aktuellen Fragen des deutsch-polnischen Jugendaustauschs und diskutierten unter dem Leitthema „Spurensuche“ Erfahrungen aus der Praxis sowie die künftige Gestaltung und Förderung von Austauschprogrammen.

Gekommen waren Vereine mit so unterschiedlichen Sportarten wie Kanu, Ringen, Boxen, Ski und Fußball, wobei die meisten Klubs bereits auf viele Jahre erfolgreichen Jugendaustauschs zurückblicken, der zum Teil auch weit über europäische Grenzen hinausreicht. Zum festen Programm der Partnertagungen gehört es, gemeinsam Sport zu treiben, aber eben auch, Land und Leute besser kennen zu lernen.

Auch für das nächste Jahr sind im Vorfeld der Fußball-Europameisterschaft bereits eine Reihe deutsch-polnischer Jugendtreffen geplant, bei denen das sportliche Miteinander, nicht aber der Leistungsgedanke im Vordergrund steht.

Auch mit anderen Ländern als Polen übrigens gibt es zahlreiche Austauschprogramme, die mit öffentlichen Geldern bezuschusst werden. Wer sich darüber einen Überblick verschaffen möchte, kann das auf den Internetseiten der Deutschen Sportjugend unter <http://www.dsj.de/> tun, gerne aber auch Kontakt mit Martin Hermann aufnehmen, Übungsleiter im Fitnessbereich bei den SSF Bonn (Tel.: 0228/634272 oder Email: [hermann.bonn@freenet.de](mailto:hermann.bonn@freenet.de))

Die deutsche Sportjugend bündelt die Interessen von rund 9,5 Millionen Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen im Alter bis zu 27 Jahren, die in über 91.000 Sportvereinen in 16 Landessportjugenden, 53 Spitzenverbänden und 10 Sportverbänden mit besonderen Aufgaben organisiert sind. Damit ist die Deutsche Sportjugend der größte freie Träger der Kinder- und Jugendhilfe in der Bundesrepublik Deutschland.

Martin Hermann

## SPORTPRAXIS

BONN

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

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



## 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





# *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 der Abteilung Wasserball vom 1. September 2010

**Beginn:** 19.05 Uhr  
**Ende:** 21.10 Uhr  
**Ort:** Bootshaus Bonn-Beuel, Rheinaustr. 269  
**Anwesend:** s. Teilnehmerliste

### Top 1: Begrüßung und Eröffnung

Abteilungsleiter Andreas Menzel begrüßt die Anwesenden, im Besonderen Eckard Hanke, Mitglied im Vorstand der SSF Bonn, und eröffnet die Versammlung. Mit der Veröffentlichung in der Sport-Palette Juli 2010 wurde zu dieser Versammlung ordnungsgemäß eingeladen. Die Versammlung ist somit beschlussfähig.

### Top 2: Feststellung der Tagesordnung

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

### Top 3: Wahl des Protokollführers

Sebastian Bernickel wird zum Protokollführer gewählt.

### Top 4: Bericht der Abteilungsleitung

Andreas Menzel berichtet über die vergangene Saison:

Die erste Mannschaft erreichte in der Abstiegsrunde den 7. Platz und ist somit abgestiegen.

Die zweite Mannschaft belegte den letzten Platz.

Die A-Jugend wurde Meister im Bezirk Mittelrhein. Sie setzten sich hier gegen die Spielgemeinschaft von Rhenania und Poseidon Köln durch. Die B-Jugend startete im SV NRW und belegte in ihrer Gruppe einen hervorragenden 4. Platz und ließ somit sogar eine Mannschaft hinter sich. Im Bezirk wurde die Jugend B Erster von 3 Mannschaften

Die C-Jugend wurde nun zum inzwischen sechsten Mal in Folge Meister in ihrer Liga.

Die D-Jugend belegte den 4. Platz von sechs Mannschaften im Schwimmbezirk Mittelrhein

### Top 5: Bericht des Kassenwartes

Andreas Menzel berichtet knapp über den finanziellen Stand der Abteilung und weist darauf hin, dass die Anhebung des Zusatzbeitrages in einem separaten Punkt noch besprochen wird!

### Top 6: Bericht des Wasserballwartes

Thomas Schaaf berichtet kurz über die im Raum stehende Trainerdiskussion. Die Abteilungsleitung hat bereits mit Volker über das Thema gesprochen und eine Einigung erzielt, was die Gestaltung des Trainingsinhaltes betrifft.

### Top 7: Aussprache zu den Punkten 4 bis 6

Hier wird über den Zusatzbeitrag diskutiert. Die Entscheidung hierzu findet sich unter Punkt 8.

### Top 8: Anhebung des Zusatzbeitrages

Es wurde beschlossen, eine schrittweise Anhebung des Zusatzbeitrages durchzuführen: in der Saison 2010/11 auf 40 EUR und in der darauf folgenden Saison auf 50 EUR. Für Schüler und Studenten soll der Betrag weiterhin bei 30 EUR bleiben. Andreas Menzel wird hiermit beauftragt, die notwendige Entscheidung des Vereinsvorstands zu erwirken.

### Top 9: Wahl eines Stellvertretenden Vorsitzenden

Es wird einstimmig entschieden, dass der Wasserballwart offiziell der Stellvertreter des Abteilungsleiters ist und somit den Abteilungsleiter auch als Delegierten vertreten kann. Thomas Schaaf nahm seine neue Aufgabe an.

Es wird einstimmig entschieden, dass Karsten Friebe neben dem Abteilungsleiter (Andreas Menzel) die Wasserballabteilung als Delegierter repräsentiert.

Manfred Rumi und Hans-Peter werden per Vorratsbeschluss zu automatischen Nachrückern (in der genannten Reihenfolge) bestimmt, falls einer der beiden gewählten Delegierten vorzeitig aus dem Amt ausscheidet.

### Top 10: Verschiedenes

Es liegen keine weiteren Anträge vor.

Andreas Menzel (Abteilungsleiter)  
 Sebastian Bernickel (Protokollführer)

## Flussfahrt in den Herbst

Die Südheide zieht auch uns Kanuten der SSF Bonn immer wieder magisch an. Von magischer Schönheit die herbstfarbenen Flusslandschaften, durch die die Boote am Freitagnachmittag bis in die Dämmerung auf der Aller glitten, spritzig nur in den Bootsgassen an zwei Wehren.

Am Samstag war die Oker unser Vergnügen und am Sonntag die Fuhse. Wir lassen nichts aus. Einige umgestürzte Bäume mussten mit kraftvollem Schwung – oder mit ebensolcher Hilfe – überwunden werden. Wir haben dazugelernt, wie man es am besten macht, auf dem Fluss und dann abends beim Essen in der Celler Altstadt.

Der Höhepunkt an landschaftlicher Schönheit aber war die Lachte mit ihren Waldschluchten. Wir hatten zuerst Bedenken, ob wir die geplante Halbtagestour am Abreisetag auf einem so kleinen Fluss mit vielen Baumhindernissen zeitlich gut schaffen könnten. Aber menschenfreundliche Kanuten – oder kanutenfreundliche Menschen – hatten ganz dis-



kret die entscheidenden Äste abgesägt, so dass wir ohne große Mühe die herbstfarbener Schönheit dieses wildromantischen Baches genießen konnten.

Und wieder haben zwei beherzte Frauen, Resi und Gisela, dafür gesorgt, dass wir mit unserem Bus sicher und zügig überall hin- und wieder zurück kamen. Ihnen und unserem Fahrtenleiter Walter, der – trotz zahlreicher anderweitiger Urlaubstermine bei den Kanuten – wieder diese Fahrt in die Heide zustande gebracht hat, sagen wir an dieser Stelle noch einmal unseren Dank.

Christine Ptok

### Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung der Kanuabteilung

am Freitag, dem 21. Januar 2011, ab 19.00 Uhr im Multifunktionsraum des Bootshauses in Beuel, Rheinaustraße 269.

#### Tagesordnung

- TOP 1:** Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
- TOP 2:** Wahl des Protokollführers
- TOP 3:** Feststellung der Beschlussfähigkeit und Annahme der Tagesordnung
- TOP 4:** Berichte der Mitglieder der Abteilungsleitung
- TOP 5:** Ergebnisse des Sportjahres 2010
- TOP 6:** Entlastung der Abteilungsleitung
- TOP 7:** Wahlen (Wanderwart, Bootshauswart)
- TOP 8:** Vorschau auf das Fahrtenprogramm 2011
- TOP 9:** Anträge
- TOP 10:** Verschiedenes

**Anträge sind bis spätestens 13. Januar 2010** schriftlich bei der SSF-Geschäftsstelle, Abteilungsleitung Kanu (Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn) einzureichen.

Zuvor sehen wir uns aber im gemütlichen Rahmen zu unserer **Weihnachtsfeier** im Schaumburger Hof, Saal Godesberg, am **15. Dezember** ab 19 Uhr.  
 (Bitte bei Walter Düren anmelden).

## Prominenter Besuch

Weltmeister Iwanow trainierte bei den SSF Bonn

Nur wenige Wochen nach seinem Titelgewinn durften die Schwimm- und Sportfreunde Bonn Mitte September einen ganz besonderen Trainingsgast im Sportpark Nord begrüßen – Sebastian Iwanow, Weltmeister bei der paralympischen Schwimm-WM 2010. Fünf Tage lang, zwischen dem 13. und 18. September, trainierte Iwanow begleitet von SSF-Pentathletin Paria Mahrokh. Der für den TSV Bayer Leverkusen startende 25-Jährige ist ohne Kniescheiben und Schienbeine zur Welt gekommen und hatte im August Gold über 100m Freistil sowie Bronze über 50m Freistil errungen.

Nach kurzer Trainingspause und Erholung hatte Iwanow bereits Anfang September mit dem Aufbautraining für die kommende Saison begonnen, in der die im Juli in Berlin statt-



findenden Europameisterschaften den Höhepunkt darstellen. Nachdem das Trainingsbecken im Schwimmzentrum Köln für die Dauer der Semesterferien geschlossen wurde und sich unter der Woche auch in Leverkusen keine Trainingsmöglichkeiten fanden, hatte Iwanow ein entsprechendes Angebot der SSF Bonn gern angenommen: „Es war sehr nett, wie der Verein mich empfangen hat und die Trainingsmöglichkeiten waren optimal! Ich danke ganz herzlich allen Beteiligten dafür.“

## Immer obenauf

Erfolgreiche Starter beim 30. ISF Mainz

14 Aktive reisten zum 30. Internationalen Schwimmfest des SSV Bingen, und obwohl die Aktiven sich noch im Aufbautraining befanden und es keine besondere Vorbereitung auf diesen Wettkampf gab, zeigte sich Trainer Stefan Koch sehr erfreut über die Leistungen seiner Schützlinge: Im Vergleich zur Vorsaison starteten alle Aktiven mit deutlich besseren Leistungen.

Rebecca Heinen und Jessica Warnusz eröffneten die Saison für die SSFler mit 100m Lagen. Denise Gruhn war mit 1.600 Wettkampfmeter die Fleißigste und schaffte es – genau wie Timo Hoffmann und Max Pilger – bei jedem Start auf Treppchen.

Bei Verena Ebert hieß es sogar: Jeder Start ein Sieg! Sie gewann auch das Finale über 50m Freistil vor ihren Vereinskolleginnen Jessica Warnusz und Cornelia Bauer. Cornelia erreichte auch über 50m Schmetterling und Rücken das Finale.

Auch als Mannschaft waren die Aktiven stark und gewannen über 4x100m Freistil (weiblich) und über 4x100m Lagen (weiblich) Silber und Bronze. Aber auch die übrigen Teilnehmer konnten reichlich Edelmetall in ihren Jahrgangswertungen sammeln und zufrieden von diesem gut organisierten Wettkampf mit 2.500 Meldungen und harter Konkurrenz die Heimreise antreten.



**PARTNER**  
Der 1. FC Köln

[www.sport-vossen.de](http://www.sport-vossen.de)

online abtauchen

arena solarz 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 • Schwimmbekleidung aller Art • Badesandalen  
Taschen und Rucksäcke • Neoprenanzüge • Triathlonbekleidung und -zubehör  
Aqua jogging-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 (nahe Gleisdreieck) • 50955 Köln Tel.: 0170-5042000 • [j.vossen@sport-vossen.de](mailto:j.vossen@sport-vossen.de)

# „Nachhilfe“ dank Stundenplan

Schwimmer starten mit sehr guten Leistungen in die Saison



Nach sechs Wochen Sommerpause freuten sich alle wieder auf Training und den Wettkampfbetrieb, doch lag das Hauptaugenmerk zunächst auf der Schule: Die mit dem Tannenbusch-Gymnasium erarbeitete Kooperation in der Leistungs-Sportförderung musste sich bewähren. Einmal mehr zeigte die Schule ihr großes Interesse an der Förderung junger Sportler und konnten die individuellen Stundenpläne der Aktiven noch so umgestellt werden, dass allen ein optimales Training ermöglicht wird.

An drei Tagen in der Woche ist das Frühtraining nun schon in den Stundenplan eingearbeitet. Ansonsten wurden Kurse so zusammengelegt, dass nur begrenzt Freistunden entste-

hen oder aber ausreichend Zeit für eine eingeschobene Trainingseinheit bleibt. Auch die Verschiebung des Frühtrainings in der Sekundarstufe 1 von Freitag auf Donnerstag klappte reibungslos. Bereits am ersten Wettkampfwochenende Mitte September zeigten die Aktiven deutlich bessere Leistungen als zum Start der Saison 2009/2010.

Verena Ebert wird immer mehr eine der Leistungsträgerinnen in der Damen-Mannschaft: Besonders mit ihren Leistungen über die Rückenstrecken und Freistilstrecken schwamm sie sich in den Vordergrund. Die Sprinterinnen Cornelia Bauer und Jessica Warnusz steigerten sich von Wettkampf zu Wettkampf. Aber auch die „jungen Wilden“, Timo Hoffmann, Niklas Fischer und Max Pilger, machten ganz deutlich auf sich aufmerksam.

Bei den SBM Kurzbahn-Meisterschaften erzielten die SSF Bonn mit 147 Finalteilnehmern eindeutig das beste Ergebnis. Insgesamt wurden 30 Gold-, 19 Silber- und 21 Bronze-Medaillen gewonnen. Hier zeigte sich aber auch, dass die Arbeit von Nachwuchstrainer Uwe Werkhausen erste Früchte trägt: Besonders Annika Gotthold konnte sich im Jahrgang 1998 in den Vordergrund schwimmen, Jan Kaatz (Jg. 1997) über die Bruststrecken überzeugen, wie überhaupt die Bruststrecken bei

den Jungen zurzeit die Stärke der SSF sind.

Nach den Herbstferien stand dann der nächste Test in Neuchâtel/Schweiz sowie Dortmund und Siegen an. Eine geschlossene gute Mannschaftsleistung zeigte die TG 1 in der Schweiz. Dabei wurden insgesamt acht neue Meeting Rekorde aufgestellt.

Uwe Werkhausen hatte seine jungen Aktiven zu einem

Langstreckentest nach Siegen gemeldet. Hier zeigte sich ganz deutlich, dass besonders jene Aktiven gute Leistungen zeigten, die auch in den letzten Wochen gewissenhaft trainiert hatten.

Die VG 1 war mit ihrem Trainer nach Dortmund zum Pokalschwimmen gereist. Hier standen die Kurz- und Mittelstrecken auf dem Programm, wurden sehr ansprechende Leistungen gezeigt. Einmal mehr überzeugte Aline Knees über alle Rückenstrecken; ihr gelang die Qualifikation für die Deutschen Kurzbahn-Meisterschaften in Wuppertal. Ute Pilger

## Auf der Erfolgsspur

NRW-Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal

**38** Medaillen konnten die SSF-Schwimmer bei den NRW-Titelkämpfen in der im neuen Glanz erscheinenden Wuppertaler Schwimmoper erreichen. Herausragendes Ergebnis bei den Ende Oktober ausgetragenen Kurzbahn-Meisterschaften war der Sieg in der 4x50m Freistil-Staffel der Damen.

Verena Ebert war die erfolgreichste Teilnehmerin mit jeweils 7 Jahrgangstiteln und jeweils 3 Silber- und Bronze-Medaillen in der offenen Wertung. Die 4x50m Freistil-Staffel der Damen schwamm in der Zeit von 1:44,42 den deutlichsten Sieg heraus.

Freiwasser-Spezialist Joseph Kleindl konnte auch im Becken überzeugen: Er wurde Landesmeister über 1500m Freistil sowie Vizemeister über 400m Lagen und 400m Freistil.

Erneut stellte das Bonner Damen-Team seine Sprintstärke unter Beweis: In allen Finalläufen über 50m und 100m Freistil, Rücken und Schmetterling waren Starterinnen der SSF vertreten. Bei den Herren überzeugten insbesondere Tom Kochalski mit Platz 2 über 200m Rücken sowie Daniel Sowa als Fünfter über 50m Brust.

Ute Pilger

## WASSERDICHT. NICHT NUR FÜR SCHWIMMER.

KOFFER



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

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

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

novo.de



PARTNER

NOVO

**trinkForm<sup>®</sup> sports**

**Energie tanken.  
Alles geben.  
Finishen.**

**trinkForm<sup>®</sup> sports  
Iso- und Recovery-Drink**

- ✓ ohne Fructose
- ✓ ohne Lactose
- ✓ frei von Konservierungsstoffen
- ✓ natürliche Farbstoffe
- ✓ natürliche und natürliche Aromen
- ✓ gentechnikfrei
- ✓ glutenfrei

Schon probiert?  
**ENERGY-GEL** in zwei fruchtigen Sorten  
**MALTODEXTRIN 19**  
die Extra-Energie

Ideal für Training & Wettkampf

Weitere Informationen unter [www.trinkformsports.de](http://www.trinkformsports.de)

**Lyprinol<sup>®</sup>**  
SPORT EDITION

Lyprinol<sup>®</sup> beinhaltet eine einzigartige Kombination von Lipid-Gruppen und essentiellen Omega-3-Fettsäuren.

Der einzigartige Lipidkomplex von Lyprinol<sup>®</sup> - Die Basis für die Leistungsfähigkeit eines jeden Ausdauersportlers!

Eine optimale Versorgung mit ausgewählten Fettsäuren

- Schützt die Muskulatur
- Hemmt Entzündungen
- Verbessert die Regeneration

**Feel More POWER!**

Weitere Informationen unter [www.Lyprinol-Sport.de](http://www.Lyprinol-Sport.de)

## Neuer Partner der SSF Bonn

Die Firma IREBO-SPORT e.K. freut sich, die SSF Bonn zukünftig als Partner unterstützen zu dürfen.

Das kleine, aber feine Familienunternehmen wird geführt von der Geschäftsführerin Iris Rehn (Buchhaltung und Finanzen) und ihrem Mann Andreas Rehn (Marketing und Vertrieb). Gemeinsam ist es beiden gelungen, die Marken Lyprinol<sup>®</sup> und Lyprinol Sport Edition<sup>®</sup> in Deutschland zu etablieren. Lyprinol<sup>®</sup> beinhaltet den Lipidextrakt (PCSO<sup>®</sup>) der neuseeländischen Grünlippmuschel. Dieses einzigartige Produkt wird in ca. 30 Ländern weltweit sowohl zur natürlichen Behandlung entzündlicher Erkrankungen, als auch zum Schutz der Muskulatur und zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit von Sportlern eingesetzt.

Vor einigen Monaten hat IREBO-Sport e.K. die Marke trinkForm Sports<sup>®</sup> übernommen. Die Marke wurde gemeinsam mit dem Top-Triathleten Olaf Sabatschus entwickelt.

Dipl. Oec.-troph. Andreas Rehn: „trinkForm Sports<sup>®</sup> Produkte vereinigen eine rasche Energieversorgung der Athleten, sind optimal an die Bedürfnisse von Sportlern angepasst und darüber hinaus sehr gut verträglich.“

Das Sortiment umfasst zur Zeit Energie-Drinks, Energie-Gele und einen Recovery-Drink.

Als aktivem Triathleten liegt Andreas Rehn natürlich das Wohl der Triathleten sehr stark am Herzen. Aus diesem Grunde unterstützt IREBO-Sport e.K. sowohl den Lauf zur Insel Grafenwerth, den Bonner Citylauf, als auch den Swim and Run im nächsten Frühjahr.

Außerdem starteten zwei Staffeln der SSF Triathleten beim Röntgenlauf in Remscheid unter dem Namen „Team Lyprinol Bonn“.



**IREBO Sport**

IREBO-Sport e.K. gewährt allen Mitgliedern der SSF Bonn einen Rabatt von 20% auf ihre Produkte.

# Kyudo – mehr denn je

Das Bonner Kyudo-Wochenende im Oktober, das in diesem Jahr zum vierten Mal stattgefunden hat, hat sich zu einer renommierten Veranstaltung in der deutschen Kyudo-Szene entwickelt. Samstags fand in der Halle der Bertolt-Brecht-Gesamtschule ein Prüfungslehrgang statt, am Sonntag dann der 40-Pfeile-Wettkampf um den „Kitty-Cup“.

Gemäß der Prüfungsordnung des Deutschen Kyudo-Bundes werden zunächst Prüfungen vom 5. bis zum 1. Kyu



Die Zielscheiben (mato) in 28 Meter Entfernung



*In der Prüfung: Jeweils fünf Kyudoka bilden eine Gruppe. Der korrekte Bewegungsablauf und die Haltung gehören zu den Prüfungsfächern.*

absolviert und danach die Dan-Prüfungen ab 1. Dan. Von den 31 Prüflingen haben nach dem ganztägigen Lehrgang 29 ihre Prüfung bestanden. Gewinner des Kitty-Cups sind Darlene Maringer (Erkrath), Minh-Anh Dang (Berlin) und Johannes Maringer (Bonn).

Die Teilnehmerzahlen sind seit 2007, als das erste Kyudo-Wochenende der noch jungen, 2006 gegründeten Bonner Kyudo-Gruppe stattfand, stetig angewachsen: In diesem Jahr kamen 31 Kandidatinnen und Kandidaten zum Lehrgang – aus ganz NRW, aber auch aus Freiburg, Würzburg, Offenbach, Kassel, Wolfsburg und Berlin. Dies unterstreicht die

## Kontakt

Kyudo, das japanische Bogenschießen, bereichert seit 2006 das Bonner Sportangebot. Die derzeit etwa 20 Mitglieder umfassende Gruppe wird von Sven Zimmermann (Renshi 6. Dan) geleitet. Trainingsort ist die „Untertribüne“ im Sportpark Nord. Ein neuer Anfängerkurs ist geplant, Interessenten können sich auf die Warteliste aufnehmen lassen und werden dann per Email informiert.

**Kontakt: [kyudo-bonn@web.de](mailto:kyudo-bonn@web.de) sowie Sven Zimmermann (Tel.: 02224/1237190) oder über die Website [www.rhein-dojo.de](http://www.rhein-dojo.de).**

Fotos: Jürgen Rödel



Attraktivität des Bonner Kyudo-Angebots, das mit Lehrgang und Wettkampf über das reine Trainingsangebot hinausgeht. Die Gruppe wird geleitet von Sven Zimmermann, einem von nur zwei Trägern des 6. Dan in Deutschland, zudem Träger des japanischen Lehrtitels Renshi, B-Trainer und Haupttrainer des Deutschen Kyudo-Bundes. Ihn unterstützen in Bonn Marco Zingsheim (5. Dan) und Monika Nadler (4. Dan). Sven Zimmermann unterrichtet in der Tradition der rund 450 Jahre alten Schule der Heki-ryu Insai-ha.

Pauke

LIFE

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn  
0228 969465-0 [info@pauke-life.de](mailto: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)



# Double für Wolfgang Hinze

## Bezirksmeisterschaften 2010

**S**ouveräne Siege, unerwartet frühe Endstationen – die Bezirksmeisterschaften im Tischtennis boten in allen Altersklassen packende Duelle an der Platte.

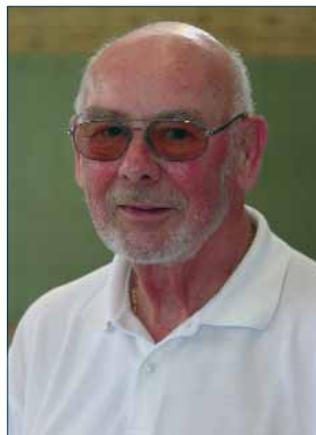
Gleich am ersten Abend der Bezirksmeisterschaften musste Wolfgang Hinze in der **AK 80** an die Tische. In einem spannenden Spiel besiegte er Wolfgang Holst (DJK Friesdorf) 11:4, 8:11, 13:11, 11:9. Souverän dann seine 3:0-Erfolge gegen Werner Gerlach (TSV Runderoth) und Adolf Krenzke (TuS Niederpleis), so dass er ungeschlagen Bezirksmeister wurde. Und Wolfgang legte natürlich noch eine Schippe drauf: Zusammen mit Wolfgang Holst holte er sich souverän gegen Gerlach/Krenzke auch den Bezirksmeister-Titel im Doppel. Die Titel werden zwar fast schon zur Gewohnheit, aber die Anerkennung zu dieser tollen Leistung im hohen Alter wird immer größer. Herzlichen Glückwunsch!

Am Samstag war Felix Ho der Einzige, der unsere Farben in der **Schüler-B**-Klasse vertrat. Seine Vorrunden-Gruppe konnte er locker durch einen 11:5, 11:7, 12:10-Erfolg gegen Vito Conego (TV Haaren) sowie ein 11:7, 7:11, 11:6, 11:7 gegen Philipp Weigele (DJK Schlich) als Erster abschließen. Durch einen 11:3, 11:9, 6:11, 11:5-Sieg gegen Arwin

Sedagath (TTC Lövenich) zog Felix ins Achtelfinale ein. Eine schmerzhaft 5:11, 8:11, 8:11-Niederlage gegen Marc Hecht (TTC Troisdorf) bedeutete aber schon das frühe Aus.

Eben mit Marc Hecht trat Felix dann im Doppel an. Nach einem Freilos zogen sie mit einem Sieg gegen Maxim Block/Ralph Heeger (TTG St. Augustin / TTG Niederkassel) ins Viertelfinale ein. Gegen David Börger / Jonas Tamowsky (TTC Dreiborn / TTC Vernich) war dann allerdings Endstation.

Bei den **Schülern A** war die Abteilung durch Benjamin Ho und Michael Himel gleich zweimal vertreten. Benjamin war dabei topgesetzt und legte auch gleich los wie die Feuer-



*Titel gesammelt wie gewohnt: Wolfgang Hinze*

wehr, gewann seine Vorrundengruppe ohne Satzverlust. Erfreulicherweise tat es ihm Michael nach. Etwas unerwartet gab auch er keinen Satz ab.

In der Hauptrunde musste sich nun beweisen, was diese Erfolge wert waren. Michael gewann nach anfänglichen Schwierigkeiten gegen Sebastian Völl (TTC Karlen) 14:12, 11:8, 11:6. Mit 11:5, 10:12, 11:6, 11:9 gegen Tim Henkel (Borussia Brand) zog er ins Viertelfinale ein. Dort hatte er gegen Jonas Bey (TV Düren) beim 4:11, 9:11, 4:11 nur im zweiten Satz eine Chance. Aber hey, mit dem 5. Platz ist Michael in der Spitze des Bezirks angekommen.

Benjamin gehört schon länger dazu und hatte deshalb erst mal ein Freilos. Durch einen 13:11, 7:11, 11:7, 12:10-Erfolg gegen Tobias Schloßmacher (TV Baesweiler) zog er in die nächste Runde ein. Mit 11:7, 8:11, 11:7, 11:8 gegen Jonas Lichtenstein (Alemannia Aachen) erreichte er das Halbfinale. Trotz heftiger Gegenwehr musste er dann mit 5:11, 9:11, 11:5, 11:5, 5:11 Jonas Bey (TV Düren), dem späteren Bezirksmeister, den Vortritt lassen.



*In der Bezirksspitze angekommen: Michael Himel*

Im Doppel spielte Michael mit Jonas Langer (TuRa Oberdrees) zusammen. Mit einem Erfolg gegen Lanzen/Kallscheuer (DJK Schlich/DJK Kreuzau) erreichten sie die nächste Runde. Dort behielten sie gegen Röll/Nikas (TV Heiligenhaus/TTC indeland Jülich) etwas überraschend die Oberhand. Im Halbfinale musste sie aber gegen Gervens/ Kettler (TV Kohlscheid/TTC Herzogenrath) die Segel streichen. Aber der 3. Platz war aller Ehren wert.

Benjamin spielte mit Michael Medovoj (TTC Duisdorf) zusammen. Auch sie erreichten durch Siege gegen Kalinowski-Ortega/ Steinert (TTC Aggertal / TTC Klaswipper) und Gündogdu/Chrysant (TTC Brühl-Vochem / TTC Duisdorf) das Halbfinale. Gegen Camus/Schlett (Fortuna Bonn/TuRa Oberdrees) hatten sie dann aber das Nachsehen.

Jörg Brinkmann

**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

**Schnupperkurs für Kids**

Kinder ab 8 Jahren, die einmal ausprobieren möchten, ob ihnen Tischtennis gefällt, sind herzlich eingeladen zu unserem Schnupperkurs

**mittwochs 17.00 bis 18.00 Uhr in der Alten Jahnschule.**

Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe. Tischtennis-Schläger können gestellt werden. Der Schnupperkurs beinhaltet fünf Übungsstunden. Die Kursgebühr beträgt 10 EUR für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos.

**Einfach mal reinschnuppern!**



## Heimspiele

Sa, 15.01.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TV Bergheim
Sa, 22.01.2011, 15.00 Uhr	SSF Bonn 1. Jugend – TV Rheindahlen
Sa, 22.01.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – DJK BW Friesdorf 2
Sa, 29.01.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TTC Eschmar
Sa, 05.02.2011, 14.30 Uhr	SSF Bonn 1. Jugend – TTC Indeland Jülich
Sa, 05.02.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – DJK Wolsdorf-Stallberg
Sa, 19.02.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – TTC Fritzdorf 3
Sa, 12.03.2011, 15.00 Uhr	SSF Bonn 1. Jugend – TSC Euskirchen
Sa, 12.03.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – TTG St. Augustin 2
Sa, 19.03.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – TTC Alfter
Sa, 26.03.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – ESV BR Bonn 3
Sa, 02.04.2011, 15.00 Uhr	SSF Bonn 1. Jugend – TuRa Oberdrees
Sa, 02.04.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Damen – Fortuna Bonn 4
Sa, 09.04.2011, 18.30 Uhr	SSF Bonn 1. Herren – Fortuna Bonn 3

Alle Heimspiele werden in der Turnhalle Alte Jahnschule (Herseler Str. 3, Bonn-Graurheindorf) ausgetragen.

### Mach' mit und bleib' fit !

Für alle Senioren bieten wir  
**donnerstags von 15.00-16.30 Uhr**  
**im Sportpark Nord**

einen betreuten Tischtenniskurs an.  
Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 EUR für fünf  
Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos.  
Anmeldungen an Jörg Brinkmann,  
Telefon 0228/677910.

### Tischtennis für Jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen,  
egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger,  
bieten wir **montags und donnerstags**  
**von 18.30-20.00 Uhr**

im Sportpark Nord einen betreuten Tischtennis-  
kurs an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 EUR  
für fünf Trainingseinheiten, für Mitglieder kosten-  
los. Anmeldungen an Jörg Brinkmann,  
Telefon 0228/677910.

# Der Teamsportexperte!



**alles fussball**  
der shop

[www.alles-fussball-bonn.de](http://www.alles-fussball-bonn.de)  
Tel.: 02 28 / 433 03 03



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

statt 54,99 €  
**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



# Traumziel

Rebecca Fondermann: Höc

**W**oche für Woche bis zu 300 Kilometer Radfahren, 50 bis 80 Kilometer Laufen und bis zu 10 Kilometer Schwimmen – für Rebecca Fondermann sieht so ein ganz normaler Trainingsplan aus. Ende Oktober lief die Bonner Ausdauerathletin bei den XTERRA-Weltmeisterschaften auf Hawaii in ihrer Altersklasse als Siebte über die Ziellinie und erfüllte sich damit einen langgehegten Traum. „Normal“ nämlich ist ihr Alltag nicht; Rebecca Fondermann ist seit ihrem neunten Lebensjahr Diabetikerin. Als wäre ein Triathlon-Rennen nicht Herausforderung genug, tritt sie nicht nur gegen die Konkurrenz, sondern auch gegen den eigenen Körper an.

Unbehandelt kann Diabetes lebensgefährlich sein, und viele Patienten leben mit erheblichen Einschränkungen. Ambitioniert Sport treiben mit Diabetes – dass dies geht, denkt kaum jemand, aber Rebecca Fondermann stellt es unter Beweis. Zu sportlichen Höchstleistungen verhilft der 31 Jahre alten Powerfrau eine neuartige Insulinpumpe mit einem Überwachungssystem, das ihre Zuckerwerte kontinuierlich misst. Damit weiß die Sportlerin genau, wann Insulin und wann beispielsweise ein Stück Traubenzucker nötig ist.

Nach der ersten Unsicherheit angesichts der Diagnose Diabetes Typ-1, sagt sie, hät-

ten ihre Eltern ihr das Gefühl gegeben, ohne zu jammern ein ganz normales Leben führen zu können. „Kein Mitleid, keine Sonderbehandlungen“, erinnert sich die 31-Jährige, „für mich gehörte die Berechnung von Insulingaben, das Abwiegen von Kohlehydraten und das häufige Spritzen schon als Kind ganz schnell zum Alltag“. Genau wie der Sport – gut und mit vollem Einsatz spielte Rebecca als Jugendliche Feldhockey, schaffte es mit Bayer Leverkusen sogar bis in die Bundesliga. Viel Disziplin war nötig, doch von hoch gesteckten Zielen habe sie sich noch nie abschrecken lassen, sagt die gebürtige Mülheimerin.

## Ausdauersport ohne Einschränkungen

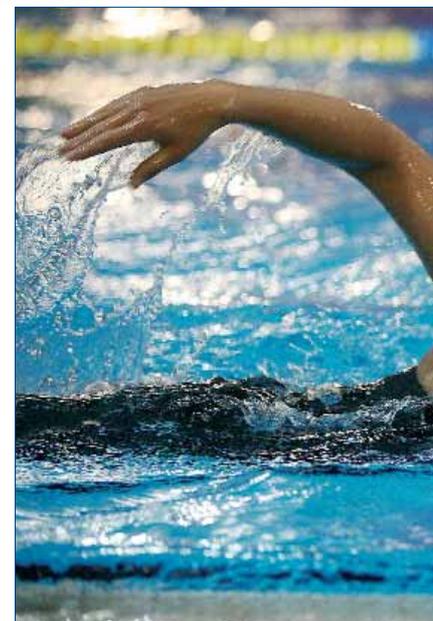
**Z**um Studium ging sie nach Bonn, wo sie vom Balkon ihrer Wohnung aus die Teilnehmer des jährlich ausgetragenen Triathlons beobachten konnte. „Das will ich auch mal machen“, sei ihr beim Anblick der aus dem Rhein und ohne Pause noch tropfnass aufs Rad steigenden Sportler durch den Kopf gegangen, lacht die promovierte Chemikerin, die heute als Software-Entwicklerin arbeitet. Bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn fand sie ideale Trainingsbedingungen, im Siebengebirge und in der Eifel ein geeignetes Gelände für das Training auf dem Rennrad und



dem Mountainbike. Rund 25 Stunden pro Woche trainiert Rebecca Fondermann seither und nur beim Schwimmtraining oder unter der Dusche legt sie ihre Insulinpumpe zur Seite.

Nicht viel größer als ein Mobiltelefon ist ihre „Paradigm Veo“, die kontinuierlich Insulin abgibt. Erkennt das Überwachungssystem eine drohende gefährliche Unterzuckerung, schaltet die Pumpe die Insulinzufuhr automatisch ab. Damit ist die neuartige High-Tech Pumpe eine wichtige Hilfe für Diabetiker – besonders beim Sport und in der Nacht, wenn der Blutzuckerspiegel unbemerkt absinkt. „Die Pumpe gibt Alarm, wenn meine Werte zu sehr abfallen oder ansteigen, und das ist gerade während eines Wettkampfs extrem wichtig für mich. Von den Kampfrichtern werde ich allerdings regelmäßig

angehalten, weil sie glauben, ich trage einen bei den Rennen verbotenen MP3-Player am Gürtel“, lacht Rebecca Fondermann. „Meine Vereinskameraden nehmen die Pumpe und meinen Diabetes schon gar nicht mehr zur Kenntnis.“



# Triathlon

## Bestleistung trotz Diabetes



### Lauf durch die Lava-Felder

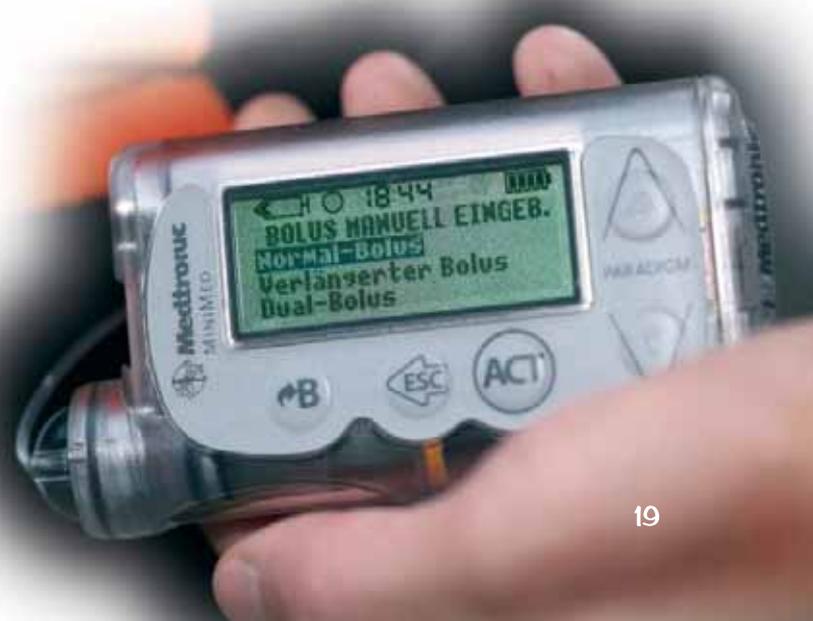
Umso bemerkenswerter die sportlichen Leistungen, die die Ausdauerathletin trotz Diabetes erzielt: Beim Crossduathlon in Schleiden etwa (7km Geländelauf / 22km Bike / 3,3km Lauf) be-

legte die Amateursportlerin im April Platz 2 hinter einer niederländischen Profiathletin. Und ganz knapp nur verpasste sie in diesem Jahr die Qualifikation für den Ironman Hawaii, den härtesten Ausdauerwettkampf der Welt. Stattdessen startete die Bonnerin gemeinsam mit 550 Athleten aus mehr als 20 Nationen auf der Nachbarinsel Maui: Erst musste sie 1,5 Kilometer durch den Pazifik schwimmen, danach 32 Kilometer auf dem Mountainbike zurücklegen und schließlich noch einen Crosslauf über 12 Kilometer durch die Lava-Felder der Vulkaninsel hinter sich bringen. „Extreme Hitze macht mir nichts aus, eigentlich bin ich dann erst richtig gut“, freute sich Rebecca Fondermann im Vorfeld.



An sportlichen Zielen mangelt es der Athletin nicht – 2011 werden die XTERRA-Europameisterschaften in Deutschland ausgetragen, und da will Rebecca Fondermann möglichst weit vorne mitmischen. „Warum denn auch nicht?“, fragt sie, „mein Diabetes hat mich noch nie von dem abhalten können, was ich wirklich wollte. Natürlich, man muss die Krankheit annehmen und

sich mit dem Gedanken anfreunden, den eigenen Körper einem kleinen Gerät anzuvertrauen.“ Auch beim Deutschen Diabetikertag hat sie damit aufmerksame Zuhörer gefunden – und anderen Diabetes-Patienten ihr Alltagsrezept verraten: „Regelmäßig den Blutzuckerspiegel messen und ein ganz normales Leben führen!“  
Susanne Laux





**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

**Bettssysteme    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**



# Frühling, Prüfung, Herbst und Winter

## 2. und 4. Kyu für Ju-Jutsuka der SSF

**A**uch wenn es bereits auf Weihnachten zugeht – für Ju Jutsu-Prüflinge ist der Sommer immer eine ganz besondere Zeit. Kurz vor den großen Ferien traten zwei Sportler bei der Bezirksprüfung an, die beim TuS 05 Quettingen e.V. in Leverkusen ausgetragen wurde. Der Weg war wie immer steinig, beschwerlich und leider von einigen, auch unfreiwilligen, Ausfällen gezeichnet. Für die verbliebenen Kämpfer aber hat es sich gelohnt: Seit dem 4. Juli sind sie berechtigt und verpflichtet den 2. beziehungsweise 4. Kyu (Gürtel) zu tragen.

Auch wenn sich die Prüfung in Leverkusen über rund fünf Stunden hinzog und somit für

alle Beteiligten (es waren neben den Ju Jutsuka der SSF noch sechs weitere Prüflinge angetreten) eine konditionelle und nervenaufreibende Veranstaltung wurde, war sie doch sehr interessant und lehrreich. Wie immer gut vorbereitet und unterstützt von unserem Trainerteam um Udo Seidel und allen Abteilungsmitgliedern wurde es eine erfolgreiche Vorführung, die auch Lob und Anerkennung der Prüfer brachte – ein Lob, dass an die Trainer und alle Vereinskameraden weitergegeben werden soll, zeigt es doch das technisch hohe Niveau, auf dem die Abteilung arbeitet und auf Prüfungen vorbereitet.

### Grillen mit Kick

Wie jedes Jahr lockte auch dieses Sommerfest wieder viele Ju Jutsuka in die Rheinauen. Die Grundausstattung bestand, ebenfalls wie jedes Jahr, aus einem Grill, viel Fleisch, noch mehr Salaten und natürlich einem Fußball. Nach kurzer Zeit hatte Grillmeister Josef mit seinen weltmeisterlichen Grillkünsten alle hungrigen Mägen gefüllt und nach etwas längerer Erholungszeit dann das traditionelle Fußballspiel, das dieses Jahr aufgrund einiger Blessuren leider etwas dünn besetzt war. Aber auch im WM-Jahr 2010 wurde gekickt, und alle Teilnehmer hatten riesigen Spaß.



Mittlerweile sind die Vorbereitungen der Weihnachtsfeier in vollem Gange, und alle Ju Jutsuka, die vielleicht in den vergangenen Wochen nicht so häufig beim Training waren und davon nichts mitbekommen haben, dürfen sich gerne angesprochen fühlen, vorbei zu kommen – bitte nur kurz vorher bei Jens oder René anmelden!

Secundus Kühn/René Klein

### Einladung zur Mitgliederversammlung der Abteilung Karate und Kendo

am Montag, dem 20. Dezember 2010, ab 19:30 Uhr im „Roten Salon“ im Sportpark Nord

#### Tagesordnung

- TOP 1: Kassenbericht
- TOP 2: Entlastung Vorstand
- TOP 4: Bericht Aktivitäten 2010
- TOP 5: Planung Aktivitäten 2011
- TOP 6: Sonstiges

Fragen zum Ablauf und Ergänzungen zur Tagesordnung werden gerne entgegengenommen.

Im Anschluss an die Versammlung ist ein gemütliches Beisammensein bei einer Weihnachtsfeier geplant. Für das Buffet ist die Mitarbeit der Mitglieder gefragt, für Getränke wird gesorgt.

Burkhard Pahde

**Auch Sportler brauchen ein Zuhause!**

**APURA**servicesGmbH  
Immobilien-service, -beratung, -vermittlung

**Das passende Maklerhaus für ausgeschlafene Hausbesitzer – von Bonner Hauseigentümern gegründet. Ihre Wünsche sind uns wichtig. Und das ist unser Leistungsspektrum:**

- 🏠 Unterstützung des Immobilienverkaufs - auch ohne Provision
- 🏠 Bonitätsprüfung und Kautionsgarantie (bei Vermietung)
- 🏠 Transparenz: ständige Einsicht in Ihre Online-Immobilienakte
- 🏠 kostenlose Wertermittlung
- 🏠 Premium-Exposé
- 🏠 keine unnötige Vertragsbindung
- 🏠 alle Abläufe nach ISO 9001 TÜV-zertifiziert
- 🏠 ... noch ein Wunsch offen? Kontaktieren Sie uns! Wir tun was!

**Effizient, transparent, fair!**

**CERT**  
ISO 9001

**PARTNER**  
für APURA Services GmbH

0800-228 7777 (freecall) [www.apura-services.de](http://www.apura-services.de) [info@apura-services.de](mailto:info@apura-services.de)

**Imping & Schleiff**

PHYSIOTHERAPIE

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

**Krankengymnastik, auch am Gerät**

**Manuelle Therapie · Bobath · PNF**

**Massage · Prävention · Reha-Sport**

**und vieles mehr für Ihre Gesundheit...**



# Einmal sichten, bitte

Judoka setzen sich in Duisburg in Szene



Kim Heimes, Naima Günther, Cara Junghänel und Alissa Jagenlauf

Beim traditionellen Sichtungsturnier der Altersklasse U13 in Duisburg setzten sich zwei Athletinnen der SSF Bonn besonders in Szene: Naima Günther (Jg. 1999) erkämpfte sich als jüngste Starterin in der Gewichtsklasse bis 48 Kilogramm souverän die Goldmedaille und nur ein halbes Jahr nach einem komplizierten Bruch im Fußgelenk kam Cara Junghänel (-44kg) auf einen hervorragenden 3. Platz. „Gesichtet“ wurden nicht nur in der U13 jene Jahrgänge, die im kommen-

den Jahr eine Altersklasse höher starten dürfen.

Alissa Jagenlauf musste der starken Konkurrenz in der Gewichtsklasse -40kg Tribut zollen und erreichte ebenso wie Kim Heimes (-33kg) Rang 7. Sebastian Berg (-40kg) sammelte Erfahrung.

Bei den Jungs in der Altersklasse U16 lief es aus Sicht der SSF Bonn fast optimal. Niemand beispielsweise kam an Mohamed Kochih (-40kg) vorbei, der mit seinen fulminanten Techniken auch die äl-

tere Konkurrenz auf die Matte warf und souverän Platz 1 erreichte. Ebenso gekonnt verwies der Zweite der Deutschen Meisterschaften, Maxime Junghänel, in der Gewichtsklasse -66kg sämtliche Gegner auf die hinteren Ränge und stand am Ende ganz oben auf dem Treppchen. Fewo Nett schnupperte als U14er schon mal in die zukünftige Konkurrenz, blieb aber wie Vereinskameradin Hannah Zigeliski (-52kg) ohne Medaille. Y. Bouchibane



Maxime Junghänel, Erster in der Gewichtsklasse -66kg

## „Bonsais“ in Remagen

Mächtig anstrengen mussten sich die Judo-Bonsais der SSF Bonn im rheinland-pfälzischen Remagen. Es ging bei diesem Wettkampf der Jahrgänge 2000 bis 2003 zwar „nur“ um Pokale, doch kam die Konkurrenz aus Rheinland-Pfalz und ganz Nordrhein-Westfalen.

Anbrennen ließen vor allem die Mädels dennoch nichts: Soraya Günther (Jg. 02) erkämpfte sich in der Gewichtsklasse -33kg den ersten Platz ebenso wie Vereinskameradin Francesca Wolf (Jg. 01) und Jasmin Ismailat (Jg. 2000) in den Klassen -36kg und +44kg. Eine grandiose Leistung zeigte Daniel Schäfer (-29 kg), der als jüngster im Bunde auf Platz 2 kam, den in der Gewichtsklasse (-40kg) Ben Hartman (Jg. 2000) belegte. Mit diesem Ergebnis waren die Bonsais der SSF Bonn der erfolgreichste Verein des Turniers.

Yamina Bouchibane

Fotos unter: <http://picasaweb.google.de/ssfjudo/7BonsaiCupU11#5528791724599817490> und [http://bilderdienstbonn.de/Judo/Bonsai-Cup-October-2010/14123593\\_4TcGB#1041252199\\_cRJGu](http://bilderdienstbonn.de/Judo/Bonsai-Cup-October-2010/14123593_4TcGB#1041252199_cRJGu)

# Kampfstarke Kuscheltiere

U11-Team der SSF Bonn verteidigt Titel beim Mixed-Turnier

Zum zweiten Mal luden der Beueler Judo Club und der 1. Godesberger Judo Club zum Mixed-Turnier der U11-Mannschaften, und zum zweiten Mal waren es die SSF-Judoka, die den Titel mit nach Hause nehmen durften.

In Teams von 10 Startern und in 10 Gewichtsklassen wurde in der Hardtberghalle um den Sieg gekämpft, und jede Mannschaft startete unter einem selbst ausgesuchten Namen – die SSF-Judoka traten dabei in die Fußstapfen der Vorjahressieger und nannten sich „Les jamais doux doudous“, was soviel bedeutet wie: „die Kuscheltiere, die niemals weich sind“. Dem hatten die „Godesberger Haie“, die „Black Mambas“ und die Mann-

schaft der PSV Bonn wenig entgegen zu setzen, und auch gegen die „Leverkusener Lions“ zeigten die „Kuscheltiere“ mit einem 6:4-Sieg im Finale ihres Pools Härte. Ebenso souverän hatten sich im zweiten Pool die „Hennefer Bulls“ durchgesetzt, die sich den Kuscheltieren im großen Finale mit 6:4 geschlagen geben mussten.

Belohnt wurden alle Kämpfer mit einer Medaille und einer Urkunde, für die Vereine gab es einen Pokal. Zusätzlich mit einem Technikerpokal ausgezeichnet wurden Birte Krämer, die jeden ihrer Kämpfe vorzeitig gewann, sowie der erst acht Jahre alte Daniel Schäfer, der ebenfalls keinen Kampf verlor. Doch auch dies war noch nicht

alles – den „Kuscheltieren“ überreichte der Ausrichter ein fünf Kilogramm schweres Marzipanschwein, das nach der Siegerehrung gemeinsam mit den Fans geschlachtet wurde. Schade, dass es Turniere dieser Art viel zu selten für die U11 gibt – sie sind eine kindgerechte Hinführung zum Wettkampf-Judo, bei der Spaß und Teamgeist im Vordergrund stehen.

Für die SSF Bonn kämpften: Daniel Schäfer, Benedikt Ermert, Cora Pridik, Elena Düren, Birte Krämer, Joshua Sikala, Hendrik Rabe, Phillip Frauenstein, Jonathan Was-

sermann, Soraya Günther, Leo Rieger, Hanna Rieger, Sophia Berg, Francesca Wolf, Ben Hartmann, Leon Mitsching, Jasmina Ismailat, Christian Groteklaes und Marc Müller-Martinez. Y. Bouchibane

Mehr unter [http://bilderdienstbonn.de/Judo/Mannschaftsmeisterschaften-U11/13932085\\_dcytM#1023043739\\_ndTe4](http://bilderdienstbonn.de/Judo/Mannschaftsmeisterschaften-U11/13932085_dcytM#1023043739_ndTe4) sowie <http://picasaweb.google.de/ssfjudo>.



„Les jamais doux doudous“



# Fast perfektes Ergebnis

U14-Jungs werden Westdeutscher Mannschaftsmeister – Mädchen holen Bronze

**H**och motiviert und zeitgleich, wohl aber zu unterschiedlichen Wettkampforten reisten die Judoka der SSF Bonn zu den Westdeutschen Meisterschaften der U14 an: Während die Mädchen ihre Kämpfe in Holzwickede absolvierten, standen die Jungs in Bottrop auf der Matte. Und wurden die Mädchen schon im Vorfeld als Finalisten gehandelt, so galt die Kampfgemeinschaft der Jungs als zwar stark, ob der Konkurrenz aber verwundbar. Am Ende jedoch waren sie es, die den Westdeutschen Meistertitel mit nach Hause nehmen konnten, während sich die Mädchen mit Platz 3 zufrieden geben mussten.

Zunächst lief es bei den Mädchen erwartet rund – die erste Begegnung gegen Stella Bevergen gewannen sie mit 6:2, die zweite gegen Langenfeld sogar mit 7:1. Gegen die Bonner Jungs blieb die Mannschaft aus Dorsten chancenlos und wurde mit 8:0 von der Matte gefegt, und auch gegen Börde Union blieb die aus Judoka der SSF Bonn und des 1.Godesberger Judo Clubs

(GJC) gebildete Kampfgemeinschaft mit 5:3 siegreich.

Beide SSF-Teams hatten damit das Halbfinale erreicht, wo die Mädels auf Mönchengladbach trafen und die Jungs auf Münster. Auf dem Papier hatten die Mädchen den vermeintlich leichteren Gegner erwischt, doch stand es nach vier Kämpfen unentschieden 2:2. Drei Kämpfe in Folge mussten die Mädels verloren geben, bevor Naima Günther auf 3:4 verkürzte. Um die letzte Chance auf eine Finalteilnahme zu wahren, hätten die Mädels den letzten Kampf schon mit Ippon gewinnen müssen, am Ende jedoch blieb es bei einem 3:5-Sieg für Mönchengladbach.

Genau entgegengesetzt der Wettkampferverlauf bei den Jungs: Die JG Münster wurde als starker Gegner eingestuft, mit einem souveränen 7:1-Sieg jedoch in die Trostrunde geschickt. Im Finale trafen die Bonner Jungs ebenfalls auf die Judoka aus Mönchengladbach, mit denen sie sich einen dramatischen Schlagabtausch lieferten.

Vor dem letzten Kampf stand es 4:3 für Mönchengladbach, die Bonner mussten diesen also mindestens mit Wazzari gewinnen. Fewo Nett von den SSF bewies Nervenstärke und schaukelte den Sieg mit Ippon nach Hause – zum ersten Mal überhaupt konnte sich die Mannschaft aus SSF Bonn/1.GJC damit den Westdeutschen Meistertitel erkämpfen. Auch die Mädchen konnten ihre Niederlage schnell wegstecken, schlugen das Team aus Leverkusen mit 5:3 und holten sich wie im Vorjahr Bronze.

Für die Mädchen kämpften: Klara und Katharina Wigger, Kim Heimes, Alissa Jagenlauf, Paula Sica, Hanna Rieger, Cara Jungähnel, Marlen

Floer, Luana Thor, Naima Günther, Hannah Zigelski, Tabea Reul, Jasmin Isamailat sowie vom 1.GJC Michelle Petri und Silke Schmitz.

Für die Jungen traten an: Leon Meier, Robert Rabe, Mohamed Kochih, Sebastian Berg, Jonas Rieger und Fewo Nett (alle SSF Bonn) sowie Jens Habermann, Benedikt Clemens, Falk Petersilka, Dennis und Marvin Ledermann (alle 1.GJC) Y. Bouchibane

**Alle Ergebnisse im Internet unter** [http://www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2010/okt/1003m\\_a.htm](http://www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2010/okt/1003m_a.htm) **sowie** [http://www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2010/okt/1003w\\_a.htm](http://www.nwvj.de/index.php?mf=aktuell/2010/okt/1003w_a.htm)



## Verdienter Lohn

SSF-Judoka holen Silber beim Sichtungsturnier in Frankfurt/Oder

**L**etztlich sollte sich die lange Reise in Richtung Osten mehr als lohnen: Beim bundesoffenen Sichtungsturnier des Deutschen Judobundes in Frankfurt/Oder ließ Maxime Junghänel in der Gewichtsklasse bis 66kg die komplette nationale Konkurrenz hinter sich und holte gemeinsam mit Gabriel Berg die einzigen Medaillen für den nordrhein-westfälischen Judo-Verband.

Dominiert wurde das Turnier von den kampfstarken Judoka der usbekischen Nationalmannschaft, gegen die auch Maxime Junghänel mit wechselndem Kampfglück antreten musste. So auch im Finale der Gewichtsklasse bis

66kg: Eine kleine Unachtsamkeit zu Beginn des vier Minuten dauernden Kampfes brachte dem usbekischen Gegner eine Wertung ein, die Maxime bei aller Konditionsstärke auch in einem beherzten Kampf nicht mehr aufholen konnte.

Gabriel Berg lieferte sich in der Gewichtsklasse bis 73kg ungewöhnliche lange, teilweise bis zu 6,5 Minuten dauernde Duelle und traf im Finale ebenfalls auf einen usbekischen Gegner. Leider erwischte es Gabriel eiskalt schon in der ersten Minute, doch können beide SSF-Judoka stolz auf ihre Leistungen sein, die mit Silber belohnt wurden. Y. Bouchibane

## Üben für den Übergang

SSF-Judoka bei den „International Bonn Open“

**D**ie „International Bonn Open“ waren auch für die Judoka der Schwimm- und Sportfreunde eine gute Gelegenheit, schon einmal für die nächsthöhere Altersklasse zu üben – jahrgangsübergreifend und zusätzlich zu den regulären Wettkämpfen trafen Kämpfer der U11, der U14, der U17 und der U20 in der Hardtberghalle aufeinander.

Sinn und Zweck dieser Turniere ist es, den älteren Kämpfern den Übergang in die nächste Altersklasse zu erleichtern, und die Judoka der SSF nutzen ihre Chance. Hannah Zigelski etwa startete zum ersten Mal auf einem U16-Turnier und kam in einem Feld von 26 Startern auf Rang 11. Mohamed Kochih kämpfte sich in der Gewichtsklasse -40kg bis ins Halbfinale, musste dort verletzungsbedingt und trotz einer Wazzari-Führung gegen den Belgier Aymeric Conet aufgeben und erreichte letztlich Rang 5. Auch Fewo Nett (-55kg) kam nicht in Medaillennähe, freute sich aber über die gewonnene Kampferfahrung. In der Altersklasse U19 starteten Markus Koslowski (-66kg) und Andreas Bressler (-73kg), denen es diesmal nicht gelang, sich aufs Treppchen vorzukämpfen.

Gabriel Berg startete erstmals in der Gewichtsklasse -73kg und bewies kämpferische Ausdauer, musste sich im Kampf um Bronze jedoch knapp geschlagen geben. Auch Maxime Junghänel, Zweiter bei den Deutschen Meisterschaften seiner Altersklasse, ging erstmals eine Gewichtsklasse höher an den Start (-66kg) und eroberte dort Platz 3. Beide Athleten starteten am dritten September-Wochenende beim Bundesoffenen Sichtungsturnier des Deutschen Judo-Bundes in Frankfurt/Oder.



# 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



**ALLES  
WAS WIR  
KÖNNEN.**

Damit  
man Sie  
um Ihren Stil  
beneidet.



Das finden Sie bei uns:

- Fliesen und Naturstein fürs ganze Haus und die Terrasse.
- Auf rund 1000 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche über 40 Bad- und Wohnwelten.
- Über 1000 Musterfliesen bekannter, hochwertiger Marken und Hersteller.
- Besuchen Sie unseren Profimarkt: Top-Material und -Zubehör auf Lager!
- Virtuelle Planung Ihres Traumbads in Originalgröße an unserer „Living Wall“.

Christian-Lassen-Str. 6  
Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf  
Offener Sonntag\* 11.00 - 16.00 Uhr  
www.schmidt-rudersdorf.de www.riesenfliesenwelt.de

\*keine Beratung, kein Verkauf

**Schmidt Rudersdorf**  
FLIESEN • NATURSTEIN

# Protokoll zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Ski-Abteilung vom 24. Februar 2010

**Beginn:** 19.10 Uhr  
**Ende:** 19.30 Uhr  
**Ort:** Sportpark Nord  
**Anwesend:** 14 Teilnehmer gemäß Teilnehmerliste

## TOP 1: Begrüßung und Eröffnung der Jahreshauptversammlung

Begrüßung der Teilnehmer der Jahreshauptversammlung durch die Abteilungsleitung. Keine Ergänzung/Änderung der Tagesordnung.

## TOP 2: Bericht der Abteilungsleitung

– In 2009 erfolgten zwei Trainerwechsel: Doreen Robel (ausgeschieden zu den Sommerferien 2009) und Werner Klemm (ausgeschieden zum 31.10.2009) wurden ersetzt durch Benjamin Fabry und Harald Mikulski. Neben Danksagung an die ausgeschiedenen und Begrüßung der neuen Übungsleiter Danksagung an Thomas Ropertz für die Durchführung des Inlineskating-Angebots im Sommer sowie an Stefan Necking und Robert Fass für Vertretung der Übungsleiter.

– Danksagung an Peter Bruderreck für die Organisation diverser Wochenendveranstaltungen sowie Kurzreisen, u.a. Skitagestouren ins Sauerland, Wandertour ins Ahrtal mit Besuch eines Weinfestes, Radtouren, Ausflug in die Skihalle Landgraaf, Skireisen zum Wilden Kaiser (Frühjahr 2009) und nach Sölden (Dezember 2009).

– Mitgliederentwicklung: Mitgliederzahl bleibt stabil, Austritte und Neueintritte halten sich die Waage.

– Dank an den gesamten Vorstand für die gute Zusammenarbeit.

## Kurzer chronologischer Überblick über das vergangene Jahr:

– Die erstmals ausschließlich von Jürgen und Petra Block perfekt organisierte Skireise vom 17.01.2009 bis 24.01.2009 führte 25 Teilnehmer ins Hotel Almhof Lackner in Ried am Eingang des Zillertals, mit dem Gebiet Ski-Optimal Hochfügen-Hochzillertal. Es war wie immer eine harmonische und rundum gelungene Reise.

– Das Sommerangebot Inlineskaten für Erwachsene und Kinder montags abends wird in der bisherigen Form wegen unzureichender Teilnehmerzahl eingestellt.

– In den Sommerferien 2009 gab es wieder ein Ersatzprogramm in Form eines Lauftreffs im Kottenforst. Es konnten zwei Laufgruppen für unterschiedliche Leistungsstärken angeboten werden.

– Das traditionelle Grillfest fand am 04.09.2009 auf dem Grillplatz in Witterschlick statt.

– Münsterplatzfest war am 05.09.2009. Dank den aktiven Mitgliedern, die auf der Bühne aufgetreten sind. Dank auch an alle, die sich aktiv an der Standbetreuung beteiligt haben oder auch als Gast den Stand besucht haben. Es konnten wieder zahlreiche Interessenten angesprochen und geworben werden. Am Stand war eine ständig laufende Präsentation über ein Laptop in Form eines Videos aus unserer Sportstunde zu sehen.

– Neues Gymnastikangebot „Sportliche Fitnessgymnastik“ ab Mitte August 2009 montags abends von 18:30 Uhr bis 19:45 Uhr in der Sporthalle des Heinrich-Hertz-Kollegs.

– Der Stammtisch der Ski-Abteilung findet nun wieder regelmäßig mittwochs nach dem Sport ab 21 Uhr statt. Treffpunkt ist das RosaLu in der Vorgebirgsstraße.

– Das Weihnachtsessen fand am 27.11.2009 im Restaurant „Zur Tränke“ statt. Aufgrund der eher geringen Beteiligung soll die Weihnachtsfeier im kommenden Jahr in anderer Form stattfinden.

## TOP 3: Bericht des Kassenwartes

Der Bestand am 01.01.2009 betrug 226,13 EUR, die Ski-Abteilung erhielt in 2009 insgesamt 3.000,- EUR Zuschüsse von den SSF Bonn. Die Ausgaben für Trainer-Honorare, Bankgebühren, Materialien (z.B. Kompressen und Hanteln) sowie die Gebühr für die Nutzung des Grillplatzes betragen in 2009 insgesamt 2.854,40 EUR.

Der Bestand per 31.12.2009 beläuft sich somit auf 371,73 EUR.

Ein besonderer Dank gilt Robert Fass, Harald Mikulski und Jürgen Block, die in Vertretung Trainerstunden ohne Honorare erbracht haben.

## TOP 4: Entlastung des Vorstands

Der Entlastung des Vorstands wird einstimmig zugestimmt.

## TOP 5: Wahl des Vorstands

Ohne Gegenstimmen und Enthaltungen wird der bisherige Vorstand als „Komplettpaket“ wiedergewählt: Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter), Peter Bruderreck (Stellvertreter), Dieter Wagenknecht (Sportwart), Edgar Marx (Kassenwart), Christine Sander (Schriftwart).

## TOP 6: Wahl der Delegierten 2011-2014

Für den Zeitraum 2011 bis 2014 sind neue Delegierte zu wählen, die die Ski-Abteilung bei der zweimal jährlich stattfindenden Delegiertenversammlung der SSF vertreten. Als 1. Delegierter wird Peter Bruderreck gewählt, als Nachrücker (in der angegebenen Reihenfolge) Edgar Marx, Manfred Orth und Mechthild Stengert.

## TOP 7: Verschiedenes

### Angebote der Ski-Abteilung

Das Angebot konnte u.a. durch die neue Montags-Gymnastik kontinuierlich erweitert werden. Um diesen Termin jedoch langfristig anbieten zu können, muss eine höhere Beteiligung erzielt werden. Durch Veröffentlichung auf der Internet-Seite der SSF Bonn sowie in der Sport-Palette soll gezielt Werbung gemacht werden. Parallel wird geprüft, ob eine spätere Anfangszeit als 18.30 Uhr möglich ist.

Das Inlineskating-Angebot soll im kommenden Sommer in anderer Form jeweils an einigen Samstagen fortgesetzt werden. Beginn ist der 17.04.2010; von 14 bis 16 Uhr findet dann ein Kurs für Anfänger und von 16 bis 18 Uhr ein Kurs für Fortgeschrittene statt. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an erwachsene Teilnehmer, für die Kinder wird es ein separates Angebot am Samstagvormittag geben.

Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter)  
 Silvia Blied (Protokollführerin)

## Einladung zur ordentlichen Jahreshauptversammlung der Ski-Abteilung

am Mittwoch, den 23. Februar 2011, ab 19.00 Uhr in der Sporthalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 250

### Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung und Eröffnung
- TOP 2: Bericht des Abteilungsleiters
- TOP 3: Bericht des Kassenwarts
- TOP 4: Entlastung des Vorstands
- TOP 5: Wahl des Vorstands
- TOP 6: Verschiedenes

Die Jahreshauptversammlung findet im Anschluss an die Skigymnastik statt, deren zweite Stunde nach der Versammlung fortgesetzt wird. **Anträge** zur Tagesordnung sind **bis spätestens 9. Februar 2011** (Poststempel) schriftlich an die SSF-Geschäftsstelle, -Abteilungsleitung Ski-, Kölnstr. 313a, 53117 Bonn, zu richten.

Jürgen-Ludwig Block (Abteilungsleiter)



**SSF-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt auf:**

- Dauerhafte und effektive **Haarentfernung** von: Achselhaaren, Haaren im Gesicht oder an den Beinen ab 50,- €
- **Permanent-Make-up** Lidstrich nur 149,- € Augenbrauen 199,- € dauerhaft und viele Jahre haltbar
- **Hautstraffungs-/Hautglättungsbehandlung** mit IPL, verbessert sofort sichtbar Mimikfältchen und erschlafte 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)



# Den Rheinland Cup gerockt

Gute Nachwuchsarbeit trägt Früchte

Amelie Philipsburg (Mitte)

Die Wettkämpfe sind vorbei, die jüngsten Nachwuchs-Athleten der Triathlon-Abteilung genießen die besinnliche Vorweihnachtszeit und fiebern den Weihnachtsferien entgegen. Die älteren Jugendlichen trainieren schon wieder fleißig Grundlagenausdauer, denn man weiß ja: Der Triathlet wird im Winter gemacht.

Höchste Zeit also, die tollen Leistungen der Tri-Jugend im Rheinland Cup Revue passieren zu lassen. Beispielsweise die der jüngsten Athleten: Bei den Schülern D belegte das Team Platz 3, Vincent Heiser verpasste als Gesamtvierter nur ganz knapp das Treppchen. Die übrigen Wettkämpfer Noah Sistig (7), Bennet Heiser (8) und Paul Justus Busch (10) konnten sich alle in den Top Ten platzieren.

Gleich zwei Podestplätze gab es bei den Schülern C: Amelie Philipsburg sicherte sich mit schier unglaublichen sieben Siegen und einem Platz 2 souverän den Gesamtsieg. Platz 3 ging an Louisa-Marie Lütz und Christine van Doesburg errang Position 11 in einem großen Gesamtfeld von

27 Athletinnen. Das Team landete auf Platz 6 von 11.

Eine ähnliche Erfolgsgeschichte konnte bei den Schülern B Laura Mila Steinhauer schreiben: Stattliche sechs Siege bescherten ihr ebenfalls Platz 1 in der Cup-Serie. Mit ihren Mitstreitern Leah Sophie Suttner, Ricarda Seifert, Hannah Rieger, Lilly Zweiacker, Lisa Weber, Lukas Brustein und Leonhard Rings belegte ihr Team Platz 4 von 15 Mannschaften.

Bei den Schülern A gingen aus den Reihen der SSF sage und schreibe drei Teams (Plätze 6,10, 15) an den Start. Am Erfolg maßgeblich beteiligt waren Thea Barocha, Marie Velten und Jonas Dörflinger mit ihren Top Ten-Platzierungen, aber auch Louisa Zweiacker, Jeannine Bussjäger, Aaron Rieger, Leon Heuel, Georg van Doesburg, Max Graf und Justin Löchel.

Auch bei der Jugend B konnte die Tri-Jugend immerhin zwei Teams (Plätze 4 und 11) aufstellen und Leonore Seifert trotz ihrer Einsätze im Landescup einen tollen 3. Platz erringen. Auch Ben Becker und Konstantin Ullrich sicherten sich Top Ten-Ränge. Unterstützung gab's durch



Franziska Nessler, Ruben Gruber, Felix Turck, Jannik Lammermann, Tom Golla und Benjamin Malov.

Deutlich ausgedünnter, aber durchaus erfolgreich das Starterfeld bei der Jugend A mit Eli Hänsel (Platz 5) sowie Hendrik Ahlborn und Tim Schmitz.

Von den wenigen Junioren stellten die SSF den Löwenanteil. Dass die Athleten trotz der vielen Landes- und zum Teil auch Bundeswettkämpfe auch im Rheinland Cup noch an den Start gingen und dabei auch noch schöne Erfolge erzielten, zeugt von einer Extra-Portion Engagement. Mit besonderem Fleiß konnte sich Feli Minnemann den Sieg sichern, Kathi

Malter belegte Platz 2 und Zita Groll erreichte Rang 5.

Und das Fazit von Trainer Christoph Großkopf: „Ich freue mich, dass schon unsere Jüngsten solch tolle Erfolge einfahren konnten. Das lässt auf gute Ergebnisse in den nächsten Jahren hoffen. Aber weiterhin sollen in den Schülerklassen durch den Rheinland Cup der Spaß und das Sammeln von Erfahrung im Mittelpunkt stehen. Unsere Jugendlichen nutzen diese Serie ‚nur‘ als Testwettkämpfe für den NRW-Nachwuchscup. Umso schöner also, dass auch hier einige Platzierungen eingefahren werden konnten.“

Jürgen Hesemann

**Diät? Nein Danke!**  
 Ernährungsumstellung mit normalen Lebensmitteln aus Ihrem Supermarkt

Gemeinsam in ein schlankes Leben<sup>©</sup> mit LOW FAT konkret-Gruppen

Petra Frings  
 Siegburger Str. 32  
 53225 Bonn

0228-82384006

petra.frings@lowfatkonkret.com  
 www.lowfatkonkret-nrw.com

**LOW FAT konkret**

STIFTUNG WARENTEST  
 sehr empfehlenswert  
 im Test: 50 Diäten

test

## Protokoll der Mitgliederversammlung der Abteilung Triathlon vom 21. September 2010

**Beginn:** 20.20 Uhr  
**Ende:** 20.30 Uhr  
**Ort:** Roter Salon, Sportpark Nord  
**Anwesend:** s. Anwesenheitsliste

### TOP 1: Feststellung der Tagesordnung

Der Abteilungsleiter begrüßte um 20.20 Uhr die erschienenen Teilnehmer. Die Tagesordnung wurde in der in der Juli-Ausgabe der Sport-Palette (Nr. 418) veröffentlichten Form genehmigt.

### TOP 2: Feststellung der Beschlussfähigkeit

Der Abteilungsleiter stellte die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest.

### TOP 3: Wahl der Delegierten (2011-2014)

Als Vertreter der Abteilung für die Delegiertenversammlung der SSF Bonn vorgeschlagen wurden: Oliver Rösch, Bruno Hoenig, Silke Velten, Susanne Sandten, Ingo Lochmann als 1. Ersatzdelegierter und Jürgen Hesemann als 2. Ersatzdelegierter. Die Vorgeschlagenen stellten sich zur Wahl, wurden jeweils einzeln einstimmig gewählt und nahmen die Wahl an.

Uwe Gersch (Abteilungsleiter)  
 Christoph Grosskopf (Protokollführer)



# Ungteilter Respekt

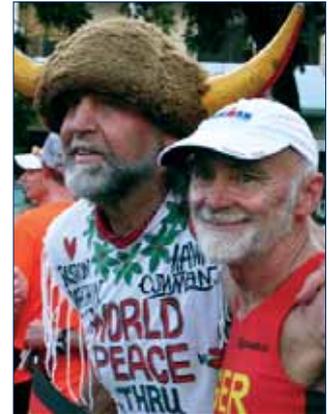
Ironman Hawaii 2010: 13. Teilnahme für Georg von Schrader (72)

Eine eisenharte Kondition muss man schon mitbringen, wenn man beim legendären Ironman Hawaii an den Start geht – und SSF-Athlet Georg von Schrader ist nicht nur ein Ausdauer-, sondern auch ein Ausnahmesportler: Er nahm im Alter von 72 Jahren Anfang Oktober zum 13. Mal am härtesten Triathlon-Wettkampf der Welt teil. Neben ihm gehörten Kathrin und Daniel Mannweiler, Matthias Blatt und Gerry Hoffmann zu den knapp 220 deutschen Startern.

Die Qualifikation für Hawaii hatte sich von Schrader beim Ironman Australien erkämpft, schon dies als ältester Teilnehmer des Wettkampfs. Zum Triathlon kam von Schrader über seine zahlreichen Weltreisen mit dem Rad, die ihn nach Südamerika, China und eben auch nach Hawaii führten. Hier nahm er 1984 zum ersten Mal am Ironman Hawaii teil.

Doch die Vorbereitungen auf die diesjährigen Weltmeisterschaften waren mit zahlreichen Tiefschlägen verbunden: „Beim Ironman Regensburg,

der als Hauptvorbereitung für Hawaii gedacht war, bin ich im Laufen auf Kopfsteinpflaster gestolpert, ganz unangenehm gestürzt und habe mir einen Muskelbündelriss in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zugezogen, sodass ich kaum noch gehen konnte. Mit einem Pressverband habe ich die letzten 20 Kilometer humpelnd zurückgelegt und auch einige Schritte ganz langsam gelaufen, um innerhalb von vier Stunden, die mir noch blieben, das Ziel zu erreichen. Als der dritte Starter in meiner AK



Georg von Schrader (re.)

wollte ich unbedingt ankommen. Das gelang.“

Eine Untersuchung der Hand nach mehreren Wochen Schmerzen erbrachte die Diagnose Handwurzelbruch. Der Start beim Ironman Hawaii stand bis zuletzt auf der Kippe. „Solange ich nicht eine bleibende Schädigung riskiere, will ich natürlich an den Start gehen“, so seine Überlegung. Kurz vor der geplanten Abreise dann das o.k. vom Arzt. Erklärtes Ziel von Georg war „ankommen“, was ihm in einer Gesamtzeit von 16 Stunden und 15 Minuten erfolgreich gelang. Damit überquerte Georg von Schrader zum 37. Mal die Ziellinie bei einem Ironman. „Ich bin froh, genieße es fast, dass ich angekommen bin, zumal ich verletzt war und nicht schmerzfrei an den Start konnte“, lautet sein Resümee. Und mit einem Lächeln merkt von Schrader an: „Wie es so manch anderem Älteren auch passiert“. Janet Schriever

## Ergebnisse der SSF-Startler

Teilnehmer	AK-Platzierung	Schwimmen	Rad	Laufen	Gesamtzeit
Mannweiler, Daniel	31./M30-34	01:04:16	04:57:54	03:22:47	09:29:29
Blatt, Matthias	144./M35-39	01:04:06	05:09:23	03:58:45	10:17:30
Mannweiler, Kathrin	15./W25-29	01:04:17	05:57:28	03:41:51	10:48:18
Hoffmann, Gerry	46./M50-54	01:26:08	05:34:51	03:55:29	11:02:46
Von Schrader, Georg	20./M70-74	01:55:32	07:58:17	06:03:36	16:15:39

## Platz 2 in der 2. Liga

Triathlon Team Bonn wird Vizemeister – Masters siegen zum fünften Mal in Folge

Seit 2009 startet die erste Damenmannschaft nicht ausschließlich für die SSF Bonn, sondern zusammen mit den Triathletinnen des PSV Bonn als „Triathlon Team Bonn“ in der 2. Bundesliga Nord. Nach sehr guten Platzierungen in Witten (Platz 1), Gütersloh (Platz 3), Grimma (Platz 2), Schwerin (Platz 4) und Krefeld (Platz 5) konnten sich Nicole Scholtz, Eva Augustin und Carolin Bauer zusammen mit den Athletinnen des PSV Bonn über einen hervorragenden Platz 2 in der Gesamtwertung freuen.

Die erste Herrenmannschaft um Trainer Christoph Grosskopf war mit großen Ambitionen in die 2. Bundesliga Nord gestartet, doch verlief die Saison nicht so erfolgreich wie erwartet. Zu

stark waren die anderen Mannschaften, am Ende fehlte das nötige Quäntchen Glück. Mit einem 18. Platz in der Gesamtwertung muss sich die Mannschaft aus der 2. Bundesliga Nord verabschieden und wird 2011 in der NRW-Liga an den Start gehen.

Nachdem die zweite Damenmannschaft 2009 erstmals an den Start ging, gelang im ersten Jahr direkt der Aufstieg in die NRW-Liga. Die Mannschaft um Stéphanie de Pury konnte hier nach Wettkämpfen in Gladbeck (Platz 5), Harsewinkel (Platz 15), Sassenberg (Platz 4), Krefeld (Platz 7) und Xanten (Platz 7) einen guten 8. Platz unter 16 Mannschaften belegen. Die zweite Herrenmannschaft belegte in der Regionalliga nach Wettkämpfen in Niederkrüchten (Platz 5), Steinbeck (Platz

9), Rheine (Platz 3), Hückeswagen (Platz 12) und Xanten (Platz 2) einen hervorragenden Platz 4 unter 19 Mannschaften.

Die Seniorenmannschaft um Thorsten Pütz verpasste nach Rang 3 im Vorjahr bei Wettkämpfen in Bonn (Platz 3), Steinbeck (Platz 4), Hennen (Platz 4) und Sassenberg (Platz 5) nur knapp das Podium. Erstmals mit drei Mannschaften waren die Masters an den Start gegangen. Insgesamt 19 Athleten kamen bei den Wettkämpfen in Bonn, Voerde, Saerbeck und Rheine zum Einsatz. Am Ende belegten die Masters die Plätze 1, 3 und 13 unter 25 Mannschaften. Dies bedeutet zum fünften Mal in Folge den Titel für die Mannschaft um Joa Welter.

Janet Schriever





# Marathon und mehr

Susanne Beisenherz wird Siegerin beim AWB Ultra-Lauf in Köln

Für die meisten ist ein Marathon schon Ausdauersport am Limit, für Susanne Beisenherz gibt es noch eine Steigerung: Sie gehörte zu den 73 Teilnehmern des AWB Ultra-Laufs, der anlässlich des Köln-Marathons erstmals angeboten wurde.

Für die Läufer stand zunächst ein Lauf über 10 Kilometer an, im direkten Anschluss daran folgte die Halbmarathondistanz und am Ende der Marathon – insgesamt 73 Kilometer also. Für die beiden ersten Läufe hatte sich die für die SSF Bonn startende Susanne Beisenherz feste Endzeiten gesetzt, die sie trotz schlechter Bedingungen auch einhalten konnte. Auch der Wechsel zum Halbmarathon verlief für die Athletin zunächst reibungslos, allerdings musste sie sich in eine Startergruppe

einreihen, deren Läufer eine Endzeit von 2:20 Stunden anvisiert hatten. „Bei 12.000 Startern allein für den in sechs Startblöcke unterteilten Halbmarathon bedeutete das für mich, an die 4.000 Läufer überholen zu müssen. Dieses Überholen war kräftezehrend und zeitraubend, oft lief ich im Zickzack durch die Menge“, so Beisenherz. Für den 10 Kilometer-Lauf benötigte die Athletin dennoch nur 52 Minuten, für den Halbmarathon wie vorgesehen 1:52 Stunden, und wie immer sei ihre „innere Uhr“ für sie dabei der beste Maßstab gewesen.

Nach dem Halbmarathon blieben den Ultra-Läufern 40 Minuten Zeit bis zum Marathonstart – um die Motivation der Extremsportlerin aber war es noch immer gut bestellt. Susanne Beisenherz: „Die ersten

10 Kilometer liefen nicht so gut, obwohl meine Muskulatur immer noch locker war. Ich musste erst wieder meinen gewohnten Laufrhythmus finden. Das Wetter war fantastisch, Sonne satt, 24 Grad, für mich genau das Richtige. Hunderttausende jubelnde Menschen an der Strecke, deswegen genieße ich den Köln Marathon, den ich bereits zum 8. Mal laufe! Bei Kilometer 18 wird es anstrengend, zu diesem Zeitpunkt habe ich immerhin schon insgesamt 49 Kilometer in den Beinen. Dann treffe ich einen netten Mitläufer, und wir unterhalten uns eine ganze Weile, das lenkt mich von der Anstrengung ab, und ich fühle mich wieder gut. Nach 6:38 Stunden laufe ich gutgelaunt ins Ziel!“

Was Susanne Beisenherz zu diesem Zeitpunkt noch nicht



wusste: Sie war tatsächlich Siegerin im Ultra-Lauf geworden, die schnellste Frau im Starterfeld und belegte am Ende Platz 8 unter allen Teilnehmern des Ultra Köln-Marathons. „Das freut mich unheimlich, denn der Ultrasport wird oftmals nicht entsprechend gewürdigt und gefördert“, so die Athletin zu ihrem Abschneiden.

Mehr zum Thema unter: [www.susanne-beisenherz.de](http://www.susanne-beisenherz.de)



# Olympiade 2012 London

das sollten Sie sich nicht entgehen lassen!



In Zusammenarbeit mit UNIVERS Reisen in Bonn bieten wir eine einwöchige Reise nach LONDON vom 06.08.-13.08.2012 an! Die An- und Abreise erfolgt ganz bequem im Fernreisebus bis zum Hotel in London, auch die Fährüberfahrt ist im Preis eingeschlossen. Unser Vertragshaus, das **\*\*bis\*\*\*** Royal National Hotel in London ist ein großes Hotel im Zentrum gelegen. Die vor allem ideale Lage am Russel Square ist der ideale Ausgangspunkt um London zu entdecken. Der Covent Garden, das British Museum und viele Restaurants und Geschäfte sind zu Fuß zu erreichen. Das Hotel verfügt über geräumige Zimmer; folgende Belegungsvarianten sind vorgesehen (Preis pro Person):

- Dreibettzimmer 477,- Euro
- Doppelzimmer 698,- Euro
- Einzelzimmer 868,- Euro

Da uns nur eine begrenzte Zimmeranzahl zur Verfügung steht, wäre eine kurzfristige Anmeldung sinnvoll.

Diese nimmt entgegen:

## Knipper-Kimmel & Univers Reisen

Frau Julia Schmidt  
Justus-von-Liebigstraße 20, 53121 Bonn,  
Tel.: 0228-9890043, Fax: 0228-9890054





# Achterbahnfahrt der Gefühle

Bonner Zwischenbilanz zur Floorball-Bundesliga

Seit September spielen die SSF Dragons Bonn als erstes Team aus Nordrhein-Westfalen in der deutschen Floorball-Bundesliga. Der Auftakt gestaltete sich für den Aufsteiger erwartungsgemäß schwierig, dennoch enthält die Zwischenbilanz auch erfreuliche Aspekte.

## Anerkennung trotz Niederlage

Die Saison begann mit zwei knappen Niederlagen gegen die starken Teams aus Berlin (3:5) und Wernigerode (3:4), für die die Bonner bereits Anerkennung ernteten. Im dritten Spiel gab es dann aber das ersehnte und inzwischen auch verdiente Erfolgserlebnis: Mit einem 4:3-Erfolg im „Sudden Death“ gegen den ETV Hamburg fuhren die Dragons die ersten Punkte ein. Dabei hatte es zunächst nach einer weiteren Niederlage ausgesehen, zumal die Hamburger nach dem ersten Drittel bereits mit 2:0 geführt hatten. Zum Helden des Abends wurde in dieser Begegnung der erst 16jährige Janos Bröker. Das Nachwuchstalent der Bonner verhinderte bei seinem Bundesligadebüt zunächst mit dem Ausgleichstrefen zum 3:3 eine weitere Niederlage der Bonner, ehe er in der Verlängerung 33 Sekunden vor Schluss auch noch das vielumjubelte „Golden Goal“ erzielte.

## Zurück auf den Boden der Realität

Aber schon das nächste Spiel machte deutlich, dass diese Saison eine Achterbahnfahrt der Gefühle werden wird: Serienmeister UHC Sparkasse Weißenfels holte den Aufsteiger brutal auf den Boden der Realität zurück. Die Bonner schlitterten in ein unfassbares 21:2-Debakel und erlebten mit die bittersten Stunden ihrer

Vereinsgeschichte. Im darauffolgenden Aufsteigerduell gegen ihren Angstgegner, die Floor Fighters Chemnitz (drei Niederlagen in der Vorsaison), zeigten sich die Bonner von diesem Schock recht gut erholt und erkämpften sich in einem äußerst spannenden, sehenswerten Match ein 8:8-Unentschieden, nachdem sie bereits mit 3:6 zurückgelegen waren.



Das Golden Goal erzielten im Unterschied zum Spiel gegen Hamburg diesmal leider die Gäste – Bonn holte damit „nur“ einen Punkt.

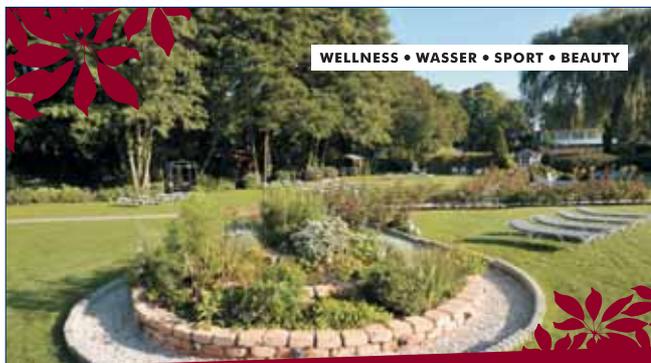
## Erfolgreich im Pokal

Im Pokal zogen die Bonner mit zwei Erfolgen bei den Regionalligisten SG Schriesheim/Heidelberg (9:3) und Bosch Anchors Stuttgart (6:1) ins Achtelfinale ein. Dort kam es zum NRW-Derby gegen den Westfälischen Floorball-Club, der in der 2. Bundesliga mit Erfolgen für Aufsehen sorgte (das Ergebnis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest).

## Klassenerhalt zum Ziel gesetzt

Das Fazit, nachdem etwa ein Drittel der Saison absolviert ist, fällt somit gemischt aus. Einerseits wurden dem Aufsteiger in vielen Situationen seine Grenzen klar aufgezeigt, und die Bonner müssen sich jeden Punkt hart erarbeiten. Andererseits haben die Dragons bewiesen, dass sie zumindest in der eigenen Halle ein sehr unangenehmer Gegner sind, der (fast) alle Teams der Liga ernsthaft fordern kann. Erfreulich ist auch die positive Entwicklung der Talente aus dem eigenen Nachwuchs, was für die Zukunft hoffen lässt. In dieser Saison aber müssen die Ziele noch bescheiden gesetzt werden: Dazulernen und am Ende den Klassenerhalt schaffen.

Hannes Selhofer



WELLNESS • WASSER • SPORT • BEAUTY

natürlich gesund saunieren



Saunapark Siebengebirge



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

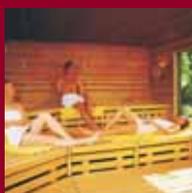


★★★★★  
SaunaPremium

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)



# Heimspiele in der Regionalliga West



## Damen

Samstag, 20.11.2010 - 19.00 Uhr	SSF - FCJ Köln	Sportpark Nord
Samstag, 22.01.2011 - 19.00 Uhr	SSF - SV BW Dingden	Sportpark Nord
Samstag, 29.01.2011 - 20.00 Uhr	SSF - TSV Bayer Leverkusen	Hardtberghalle
Samstag, 19.02.2011 - 19.00 Uhr	SSF - Warendorfer SU	Sportpark Nord
Samstag, 19.03.2011 - 20.00 Uhr	SSF - SG Langenfeld	Tannenbusch
Sonntag, 03.04.2011 - 16.00 Uhr	SSF - FdG Herne	Sportpark Nord
Samstag, 09.04.2011 - 17.30 Uhr	SSF - VC FdG Olpe	Hardtberghalle

## Herren

Sonntag, 28.11.2010 - 16.00 Uhr	SSF - TuB Bocholt	Hardtberghalle
Sonntag, 19.12.2010 - 16.00 Uhr	SSF - VV Humann Essen	Hardtberghalle
Sonntag, 23.01.2011 - 16.00 Uhr	SSF - Rumelner TV	Hardtberghalle
Sonntag, 13.02.2011 - 16.00 Uhr	SSF - SV Bayer Wuppertal	Hardtberghalle
Samstag, 26.02.2011 - 19.00 Uhr	SSF - TSV Germania Windeck	Hardtberghalle
Sonntag, 27.03.2011 - 16.00 Uhr	SSF - Dürener TV II	Hardtberghalle
Samstag, 09.04.2011 - 20.00 Uhr	SSF - Alemannia Aachen	Hardtberghalle

## Einladung zum Volleyball-Weihnachtsturnier der SSF Fortuna Bonn



am Dienstag, 21. Dezember 2010 ab 18.00 Uhr  
Sporthalle im Schulzentrum Tannenbusch

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

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

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

**Ehrungen?** Für Sieger und alle Platzierte gibt's große und kleine Preise,  
Getränke und kleine Knabbereien stiftet der Verein !!!

SSF Fortuna Bonn  
Abteilungsvorstand Fritz Hacke

Bonn, im Oktober 2010



# 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 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 2011 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 16. November 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	9.00 - 10.15 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	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	18.00 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Fatburner Aerobic

Mo	18.15 - 19.30 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Aerobic (Dance)

Do	17.30 - 19.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Walking und/oder Nordic Walking

Mi	11.00 - 12.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

### Wassergymnastik

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

### Aqua jogging

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	16.30 - 18.00 Uhr	Sportpark Nord

### Fitte Kids von drei bis sechs

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



### Kurse Stand 16. November 2010

**Infos zu allen Kursen bitte in der Geschäftsstelle erfragen.  
Telefon 0228 / 67 68 68 und info@ssf-bonn.de**

**Kurse werden für Mitglieder und Nichtmitglieder angeboten. Sie umfassen eine befristete Anzahl an Trainingsstunden und haben einen festen Anfangs- und Endtermin. Für Kurse ist eine separate Anmeldung erforderlich. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.**

#### Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kosten: 10 EUR für SSF-Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	montags	20.00 – 20.45 Uhr
Anfänger	mittwochs	20.00 – 20.45 Uhr
Fortgeschrittene	mittwochs	20.45 – 21.30 Uhr
Fortgeschrittene	montags	20.45 – 21.30 Uhr

#### Badmintonkurse für Kinder u. Jugendliche

Sportpark Nord, Kursdauer: 10 Übungsstunden, Kinder und Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen, Kosten: 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger	donnerstags	15.00 – 16.00 Uhr
----------	-------------	-------------------

#### Kung Fu

Bootshaus Beuel, Kursgebühr richtet sich nach der Länge des Kurses, nähere Infos: Sabine Haller-Schretzmann, kung-fu@ssf-bonn.de

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

#### Laufkurs

Bootshaus Beuel, Kursdauer: 12 Übungsstunden, 2 x wöchentlich, Kosten: 20 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder, eigene Pulsuhr mitbringen (Pulsuhr in der Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich).

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

#### Yoga

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

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

#### Floorball (Unihockey)

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

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

#### Bauchtanz

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

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

#### 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

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

#### Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, nähere Informationen in der Geschäftsstelle

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.

#### Laufangebote

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

# Abteilungen

(für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



## Aikibudo

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

## Badminton

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

## Bo-Jutsu, Jiu-Jitsu

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

## Breiten- und Gesundheitssport

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

## Capoeira

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

## Floorball (Unihockey)

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

## Judo

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

## Ju-Jutsu

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

## Kanu

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

## Karate, Ken-Do

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

## Krafttraining /Fitnessstraining

Angebot: Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer, 0228/6193755  
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Bonn Beuel  
Auskünfte: Inga Rogge, 0228/4229272  
Abteilungsbeitrag: 85 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 EUR

## Kyudo

Angebot: Japanisches Bogenschießen, ab 16 Jahre, Anfängerkurs, Training für Fortgeschrittene  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Sven Zimmermann, 02224/1237190

## Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn  
Auskünfte: Alois Gmeiner, 02208/5243

## Moderner Fünfkampf

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Fechten, Schießen und Reiten, Hobbyschießgruppe für Erwachsene  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Joachim Krupp, 0228/640218  
Anton Schmitz, 0228/664985

## Schwimmen

Angebot: Schwimmkurse / Leistungssport- und Breitensportgruppen (Zusatzbeiträge in einigen Trainingsgruppen)  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Frankenbad u.a.  
Auskünfte: Ute Pilger, 0170/9541940  
Masterssport: Margret Hanke, 0228/622899  
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228/676868

## Ski

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

## Tai Chi

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

## Tanzen „Tanz-Turnier-Club ORION“

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

## Tauchen „STA Glaukos“

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

## Tischtennis

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

## Triathlon

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

## Volleyball

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

## Wasserball

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



Stand 16. Oktober 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**  
Konto-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

### Geschäftsstelle

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn  
Telefon: 0228/676868  
Fax: 0228/673333  
Internet: www.ssf-bonn.de  
e-mail: info@ssf-bonn.de

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

### Vorstand

- Michael Scharf**  
Vorsitzender, Spitzen- und Leistungssport
- Maika 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

Königsstraße 313 a, 53117 Bonn  
Geschäftsführerin: Carolin Piontek  
Telefon: 0228/5594122  
Fax: 0228/5594129  
e-mail: info@sport-service-bonn.de

### Restaurant „Canal Grande“

im vereinseigenen Bootshaus  
Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel)  
Telefon: 0228/467298

### Schwimmhallen

**Vereinseigene Schwimmhalle im Sportpark Nord:**  
Königsstraße 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 Montag bis Freitag 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:** Königsstraße 250, 53117 Bonn
- SSF-Bootshaus:** Rheinaustraße 269, 53225 Bonn
- Theodor Litt Schule:** Eduard Otto Straße 9, 53129 Bonn
- Ludwig-Erhard-Kolleg:** Königsstraße 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:** Königsstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228/6193755  
Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schloschauer  
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!



## Dezember-Aktion

Gültig vom 1. bis 31. Dezember 2010



Bei Kauf eines SSF-Trainingsanzugs erhalten Sie ein SSF-T-Shirt gratis dazu



**Trainingsanzug**  
Erwachsene **75,00 EUR**  
Kinder **65,00 EUR**



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

Ansprechpartner: Carolin Piontek

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



## Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

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

Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **Active Running-Center**, Kölnstraße 25, 53111 Bonn
- **alles fußball – der shop**, Pützchens Chaussee 202, 53229 Bonn
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstraße 6, 53173 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
- **IREBO-Sport e.K.**, Dornierstr. 15, 53125 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
- **Mareike Laabs**, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin, Husarenstraße 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**, Mechenstraße 57, 53129 Bonn
- **PAX Bruderhilfe**, Gabriele-Münter Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstraße 94, 53119 Bonn
- **Rochus-Apotheke**, Rochusstraße 249, 53123 Bonn
- **Kosmos-Apotheke**, Rochusstraße 180, 53123 Bonn
- **Einhorn-Apotheke**, Poststr. 34, 53111 Bonn-Zentrum
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Dr. med. Regina Schäfer**, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Deutscherrenstraße 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, Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf
- **Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstraße, 53111 Bonn
- **Sportpraxis Bonn**, Colmantstraße 21, 53115 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen**, im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH**, Sternstraße 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen**, 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)