

Sport- Palette



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

Ausgabe 425 / März 2012



Unsere Medaillenhoffnung
Rollstuhlsportler Alhassane Baldé

Unsere Druckerei
finden Sie
im Gewerbegebiet
Justus-v.-Liebig-Straße/
Bunsenstraße

Stil bewahren.
Schönheit entdecken.
Ausgewähltes schenken.

Wer Papier und Schreibkultur mag,
wer schöne Stifte schätzt oder
exklusive Geschenke sucht,
der ist in unserem Fachgeschäft
im Bonner Zentrum genau richtig.

Wer Drucksachen von höchster
Qualität schätzt oder einfach das
Besondere für ein Familienereignis
sucht, der ist in unserer Druckerei
im Bonner Norden genau richtig.

JF. CARTHAUS
Papier und Schreibkultur

JF. Carthaus GmbH & Co. KG
Remigiusstraße 16 - Bonn-Innenstadt

carthaus.de



**ALLES
WAS WIR
KÖNNEN.**

Damit
Ihr Bad ein
Wellness-
Tempel wird.

Das finden Sie bei uns:

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

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

*keine Bezahlung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

Schmidt  **Rudersdorf**

FLIESEN • NATURSTEIN

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 7



Aus den Abteilungen	Seite
Tischtennis	9
Mädchenfußball	11
Schwimmen	12–15
Titel: Alhassane Baldé neu bei den SSF Bonn	16–17
Kanu	19
Tauchen	19
Judo	20–21
Triathlon	22–23
Floorball (Unihockey)	24–25

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., Michael Stohldreyer

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. Februar, 1. Mai, 1. September und 1. November

Erscheinungsweise: 4 Mal jährlich (März - Juni - Oktober - Dezember)

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

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

Fotos: Yamina Bouchibane, Jörg Brinkmann, Fabian Ewert Design, Frank-Michael Günther, Nicole Hartmann, Christian Hensmann, Mario Knöppel, Ute Pilger, Christine Ptok, Stefan Rausch, Hannes Selhofer, Anke Vietmeyer

Druck: J F. Carthaus GmbH & Co. KG, Druckerei, Bunsenstr. 4, 53121 Bonn

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote	Seite
Offener Bewegungstreff	26–27
Kurse	28
Abteilungen	29
SSF-Info	30



Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum runden Geburtstag ab 50



März

- Jörg Hempel
Roswitha von Lauvenberg
Veronika Dauben
Helga Lüders
Jutta Ramin
Martina Bender
Heinz Reinders
Susanne Löken
Dieter Klein
Marie-Antoinette Grafchaft
Brigitte Ditzler
Ina Richard
Ursula Schelske
Hans Fischer
Thomas Rugo
Alfred Kottmair
Gerda Gille
Martina Maurus
Ralf Johannes Meyer
Maria Borchard
Karoline Wiemers-Meyer
Gerhard Stoll
Carola Bossert
Georg Osterfeld
Günter Wenzek
Ursula Herboth
Heinz Vierkotten
Norbert Körschgen
Gabor Benedek
Sven Asmus
Gabriele Frank
Waltraud Franz
Beate Angelika Kraus
Ilse Schmid-Hoven
Gabi Brennecke
Norbert Subroweit
Bettina Behle
Rainer Mertens
Andreas Seidel
Rita Merzbach
Rainer Abels
Arno Lander

April

- Roswitha Gemünd
Jürgen Heuser
Alexander Reuter
Eugen Puderbach
Bettina Gronwald
Regina Philippsburg
Regina Sentis
Dagmar Sürtenich
Hans Vollmann
Heinrich Kehe
Margarete Ossig
Cornelia Kleindl
Norbert Prud'homme

- Lisa Rastl
Michael Stahl
Helma Gorlo
Uta Marx
Sabine Bernards
Harriet Heimes
Karl-Heinz Hildebrand
Adolf Behr
Ashok Chadha
Hendrik Van Doesburg
Hans-Josef Esser
Simone Gerken-Dittmann
Hildegard Kelaita
Ingo Becker
Claudia Görden
Hans Josef Harth
Andrea Bernhardt
Martin Hennicke
Johanna Pahl
Gerdi Hertlein

Mai

- Walter Schwedhelm
Rainer Benke
Marianne Krutwig
Marianne Mathy
Monika Klein-Gründmann
Manfred Hugler
Karl-Heinz Rausch
Udo Unkelbach
Marlene Becker
Ulrike Pietsch
Charlotte Regul
Miklos Varsanyi
Alexander Baumgardt
Claudia Schulke
Gisela Pucker
Rüdiger Baden
Axel Brinkmann
Birgitt Hagemeyer
Monika Steffi
Peter Schmidt
Hugo Hubert
Heinz-Jürgen Eich
Patrick Gotthold
Michael Kavsek
Sabine Schmitt
Michael Schemuth
Thomas Werkhausen
Habiba Osmani
Frank Pfeiffer
Wolfram Wichert
Doris Schneider
Elisabeth Hübner
Brigitte Reifferscheid
Margret Sieburg
Hans Herbert Frintrup
Klaus Pannenberg
Thomas Reiff
Anne Schöpe
Renate Clemens
Hans Heibült

KISS-Vortrag: Ausbildung von Fähigkeiten bei Kindern

Am Mittwoch, den 7. März gibt es einen kurzen und knackigen Vortrag über die Ausbildung von vielen verschiedenen Fähigkeiten bei Kindern aus medizinischer Sicht. Die Veranstaltung findet statt um 19.00 Uhr im „Roten Salon“ des Sportparks Nord. Vortragender wird der Mediziner Csaba Losonc, Facharzt für Chirurgie und Mitglied des Sportärztebunds Nordrhein e. V.



Informationen zur Vereinsjugend

Die Jugend organisiert in diesem Jahr folgende Veranstaltungen:

- Ferienfreizeit in den Osterferien nach Dankern vom 30. März bis 06. April 2012 für Kinder von 8-12 Jahren
- Fahrt in den Europa Park vom 30. Juni auf den 01. Juli mit einer Gruppe von 50 Personen. Die neue Achterbahn im Europa Park wird Ende März eröffnet.
- Sportfreizeit in den Sommerferien für Jugendliche von 13-17 Jahren vom 24. Juli bis 06. August

Freie Kapazitäten und weitere Informationen zu den Maßnahmen können in der Geschäftsstelle bei Anke Vietmeyer erfragt werden unter 0228 - 5594118 oder via Mail an anke.vietmeyer@ssf-bonn.de. Anke Vietmeyer

SSF-Termine

Table with 2 columns: Date and Event details. Includes dates like 30.03.-06.04.12, 20.04.12, 21.04.12, etc., and event names like Ferienfreizeit Schloß Dankern, Mädchenfußball: SSF Bonn - TuS Roisdorf - 18:00 Uhr.

Ihr Engagement ist gefragt



Liebe SSF-Mitglieder,

kennen Sie schon Wenlock und Mandeville? Nein? Vielleicht Slavek und Slavko? Auch nicht? Spätestens Mitte des Jahres werden wir uns vor diesen Gesellen nicht mehr retten können. Sie werden uns auflauern, sich uns aufdrängen, uns von Bildern, Plakatwänden, im Fernsehen und im Internet anlächeln. Während Slavek und Slavko als Punks daherkommen, ihre Namen durch ein Internet-Voting bekommen haben und sich immer in den Nationalfarben von Polen und der Ukraine kleiden, sind Wenlock und Mandeville zwei Stahltröpfchen, deren Namen sich von den Orten Much Wenlock und Stoke Mandeville ableiten. Wikipedia meint, dass es in Much Wenlock bereits im Jahr 1850 einen Vorläufer der modernen Olympischen Spiele gegeben hätte und in Stoke Mandeville in Buckinghamshire erstmalig Paralympische Spiele veranstaltet worden wären.

Wenn also Slavek und Slavko oder Wenlock und Mandeville immer häufiger zu sehen sein werden, kann es nicht mehr lange dauern bis zu den medialen Sportgroßereignissen des Jahres 2012, der Fußball-Europameisterschaft in Polen und der Ukraine bzw. den Olympischen und Paralympischen Spielen in London. Kaum jemand, der selbst Sport treibt oder getrieben hat, kann sich der Faszination solcher Großereignisse verschließen, spürt nicht die Gänsehaut bei packenden Endlaufszenen oder leidet nicht mit den Athletinnen und Athleten mit, die ihre Leistung in den entscheidenden Momenten vor einem Millionenpublikum nicht abrufen können.

Auch wenn wir als SSF keine Olympischen Spiele oder Europameisterschaften auszurichten haben, sorgen auch wir für vergleichbare Faszinationen. Haben Sie schon einmal den Stolz in den Augen der jungen Schwimmerin gesehen, wenn die Bestzeit beim Internationalen Jugendmeeting im Frankenbad auf der Anzeigetafel aufleuchtet? Und die geballte Faust des Torschützen beim Floorball, bevor er in der Traube seiner Mitspieler in der Sporthalle im Sportpark Nord verschwindet? Oder eine Etage tiefer den Handschlag des Wasserballers mit seinem Trainer nach dem gewonnenen Punktspiel? Mitte Dezember gab es die Gelegenheit, diese und noch viel mehr Facetten unseres Vereins nahezu gleichzeitig zu erleben. Und wer genau hinhörte, der konnte das Gespräch eines Läufers mit einer Teilnehmerin am offenen Bewegungstreff im Vorraum belauschen, die sich gegenseitig versicherten, welchen positiven Einfluss das regelmäßige Sporttreiben auf ihre Gesundheit und das Wohlbefinden habe.

Ähnlich den Olympischen Spielen bieten auch die SSF eine Plattform zur Verwirklichung sportlicher Ziele. Da unsere Plattform natürlich nicht so große Aufmerksamkeit auf sich zieht, wie dies Olympische Spiele oder Fußball-Europameisterschaften vermögen, müssen wir für den Erhalt und den Ausbau dieser Plattform zu allererst selbst sorgen. Schon seit Jahren tun dies zahlreiche ehrenamtlich Engagierte in allen Abteilungen, aber auch auf Vorstandsebene. Sie sind dafür verantwortlich, dass die Plattform für die Aktivitäten der SSF-Mitglieder stabil für alle gehalten wird und die begrenzten Ressourcen solidarisch eingesetzt werden. Dafür müssen die Vorstandsmitglieder oder vom Vorstand beauftragte Personen verschiedene Kompetenzbereiche abdecken. Grundlegend sind solide **Finanzen** sowie die **Verwaltung und der**

Betrieb der Sportstätten, in denen unsere vielseitigen Vereinsangebote stattfinden können. **Der Kontakt zu den Abteilungen** sichert eine nachhaltige **Vereinsentwicklung**. **Juristische Kompetenz** einschließlich der Beherrschung unserer Satzung hilft, Konflikte zu vermeiden oder diese professionell beizulegen. Gerade als schwimmsporttreibender Verein sind wir auf gute Kontakte zur Sportpolitik angewiesen. Eine intensive **Öffentlichkeitsarbeit** stärkt den Verein nach innen und nach außen. Der **Leistungssport** eröffnet uns Möglichkeiten zu alternativen Finanzierungsformen und bietet talentierten Kindern und Jugendlichen eine sportliche Perspektive. Vorstandsarbeit bedeutet auch die **Vertretung des Vereins nach innen und nach außen**, insbesondere aber die **Vernetzung mit den anderen satzungsgemäßen Vereinsorganen** Mitgliederversammlung, Delegiertenversammlung und Präsidium.

Mit Michael Scharf und Manfred Pirschel werden sich zwei langjährige Vorstandsmitglieder im Herbst nicht mehr zur Wiederwahl stellen. Im Sinne des Vereins sollte es nicht darum gehen, lediglich ausscheidende Vorstandsmitglieder zu ersetzen, sondern engagierte, sachverständige Personen im Vorstand zu versammeln, die die genannten Kompetenzbereiche abdecken. Haben Sie schon einmal daran gedacht, im Vorstand oder als Vorstandsbeauftragter aktiv zu werden? Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Ihrem Abteilungsleiter, Mitglieder der Breitensportabteilung bitte direkt bei Maïke Schramm in der Geschäftsstelle. Wenn Sie darüber nachdenken, ob eine Vorstandsposition oder die Verantwortung als Beauftragter des Vorstandes für einen Aufgabenbereich etwas für Sie ist, stehen Ihnen die derzeitigen Vorstandsmitglieder gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Ich hoffe, dass unser Angebot für viele engagierte Menschen interessant ist und sich die derzeitigen Vorstandsmitglieder bald nicht mehr vor Anfragen und Angeboten zur Mitarbeit retten können. Eben genau so, wie sie nicht mehr an Wenlock, Mandeville, Slavek und Slavko vorbeikommen.

Lutz Thieme

Vorstandsmitglied für Vereinsentwicklung



Geschenke für die Kinder

SSF-Nikolausfeier 2011

Am 07. Dezember lud der Verein wieder einmal alle Kinder zur traditionellen Nikolausfeier ein. Ca. 400 Kinder, teilweise von Eltern oder Geschwisterkindern begleitet,

kamen in die festlich geschmückte Turnhalle des Sportparks Nord. Für beste Unterhaltung bei Groß und Klein sorgten hier neben einer abwechslungsreichen Moderation auch die Mit-

machaktion des Kinderturnens und die Akrobatikführung des Tannenbusch Gymnasiums. Höhepunkt des Nachmittags war jedoch der Auftritt des Nikolaus, der von kleinen Engeln be-

gleitet die Halle betrat. Die Feier endete mit der Bescherung aller Kinder, sodass alle mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause gingen. Dank der Unterstützung von Frau Annemarie Wehner, die sich seit Jahren u. a. liebevoll um die Kostüme kümmert, war auch diese Veranstaltung wieder einmal ein voller Erfolg.
Mario Knöppel



ACTIVE RUNNING-CENTER 

Der Laufexperte für Bonn

Mizuno Brooks Asics Saucony Zoot New Balance Lunge
2XU CEP Laufstoff Gore RunningWear Icebreaker
AquaSphere Rono Sailfish Lex WrightSocks
X-Socks Squeezy Ultra Sports

10% Nachlass
für alle Mitglieder des **SSF Bonn!**

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

Active Running Center GmbH
Kölstr. 25
53111 Bonn / Zentrum
Fon: 0228 - 9 45 88 27

Öffnungszeiten:
Mo: 12.00 - 19.00 Uhr
Di - Fr: 10.30 - 18.30 Uhr
Sa: 10.00 - 16.00 Uhr

www.runningcenter.de
Besuchen Sie uns auch auf Twitter und Facebook!






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



Imping & Schleiff

PHYSIOTHERAPIE

Oppelner Straße 130 · 53119 Bonn
0228 660681 · www.imping-schleiff.de





Nachruf Inge Nettersheim

Meine Mutter wurde 1925 in Luxemburg geboren und kam als junges Mädchen nach Bonn. 1952 heiratete sie Hermann Nettersheim und fortan standen bis 1963 der Fußball und danach die SSF Bonn im Mittelpunkt des Familienlebens. Wie viele Ehefrauen unterstützte sie ihren Mann beim Einsatz zum Wohle des Sports und ihrer Heimatstadt Bonn.

Als Anfang der 1960er Jahre die Idee entstand, das Schwimmlernen in Bonn besser zu organisieren, war es ihr eine Freude, auch einen Teil dazu beizutragen. Diese Schwimmkurse sind bis heute einer der wichtigsten Bestandteile der Schwimmabteilung. Sie half bei der Mitgliederverwaltung und unterstützte das damals sehr rege Vereinsleben mit vielen Festen und Feiern. Denn Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Fleiß waren ihr sehr wichtig.

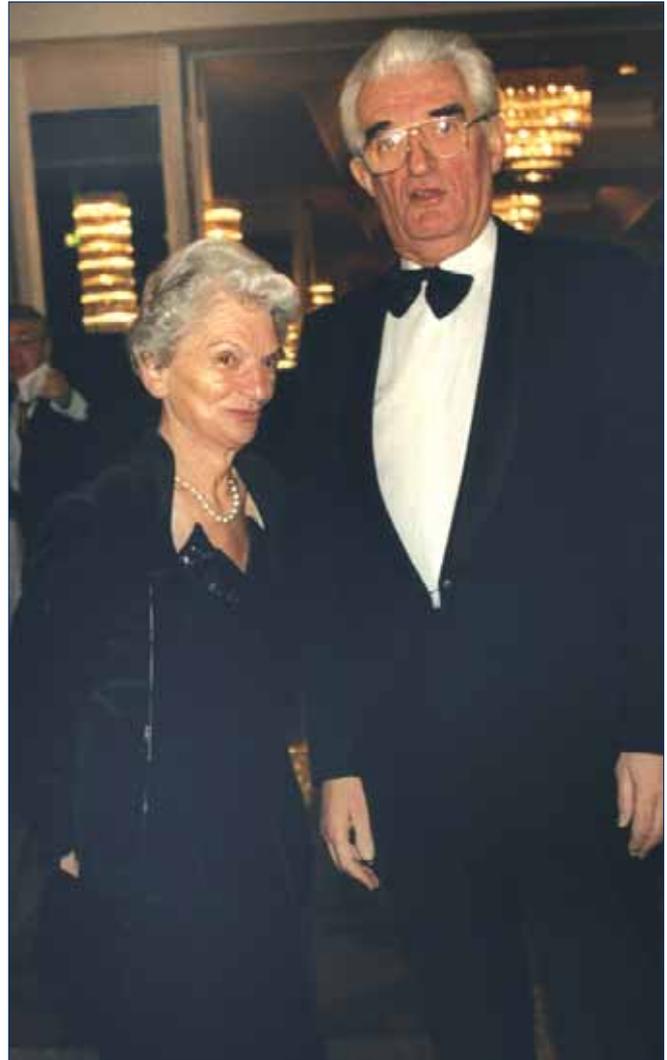
Als 1969 das Schwimmbad im Sportpark Nord eröffnet wurde, zog es zahlreiche junge Schwimmtalente nach Bonn. Für viele war meine Mutter dann Familienerbsatz. Bei selbstgebackenen Apfelkuchen wurden Sorgen und

Probleme besprochen und Heimweh bekämpft. Wenn dies nicht reichte, wurde einfach ein zusätzliches Bett hergerichtet und wir hatten für einige Zeit Familienzuwachs.

Damals war die Organisation von Wettkämpfen – beginnend mit dem Schreiben von Startkarten bis zum Wettkampfprotokoll – noch reine Handarbeit. Auch hier funktionierte die Teamarbeit perfekt. Bei unzähligen Wettkämpfen und Meisterschaften war mein Vater Wettkampfleiter und meine Mutter saß im Protokollraum, um die Ergebnisse zu dokumentieren.

Ohne die Ehefrauen im Hintergrund hätten es auch die „Macher“ nicht geschafft, die SSF Bonn zum erfolgreichsten Schwimmverein der 1970er/1980er Jahre zu machen. Gemeinsam haben sie das Miteinander gepflegt, sich über das Erreichte gefreut und Schicksalsschläge gemeinsam gemeistert.

Auch nach dem Tode ihres Mannes 2002 blieb sie dem Verein immer verbunden. Noch bis wenige Wochen vor ihrem Tod führte sie ihr täglicher Spaziergang an der



Geschäftsstelle vorbei zum Schwimmbad.

Einer nach dem anderen ist gegangen und jeder hinterlässt uns ein Stück Verantwortung mehr. Gemeinsam müssen wir uns

sehr anstrengen, dieser Verantwortung gerecht zu werden und dieses Erbe in Ehren zu halten.

Tschüss, macht es gut da oben.
Ute Pilger

Pauke

LIFE

Kultur Bistro

Essen, Trinken & Kultur

Endenicher Straße 43, 53115 Bonn
0228 969465-0 info@pauke-life.de

Alkoholfrei

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
8:30 - 22:00 Uhr

Sonntag
10:00 - 14:00 Uhr

bei Veranstaltungen länger

www.pauke-life.de

Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

*Reiten ist mein Leben.
Gesunder Schlaf mein Steckenpferd.*

*Weil es mir gut geht, überträgt sich das auf
mein Pferd. Auf meinem neuen Swissflex-Bett
entspanne ich mich so gut wie auf keinem
anderen Bett. Das Zusammenspiel
zwischen Unterfederung und Matratze
gibt die entscheidenden Impulse.*

Anneke Dunkhase, Reiterin

swissflex
swiss made. swiss quality.



Bettssysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring

Sleeping Art Obnierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn

Tel.: (0 22 8) 68 65 56 www.sleeping-art.de

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



Tischtennis-„mini-Meisterschaften“



Neuer Rekord bei den Tischtennis-„mini-Meisterschaften“: 69 Teilnehmer sprengten die Kapazitäten der kleinen Schulturnhalle. Zum Glück konnte zusätzlich auf die Nachbarhalle ausgewichen werden. Natürlich waren auch wieder viele Eltern mit dabei, um zu sehen, wie eifrig ihr Nachwuchs dem kleinen, weißen Ball hinterherjagte.

Gespielt wurde zunächst in Vorrunden-Gruppen, aus denen sich dann die Besten für das Viertelfinale qualifizierten. Trotz der Mammut-Beteiligung lief die Veranstal-

tung zügig und ohne größere Unterbrechungen ab. Dank gilt hier dem Jugendausschuss mit Karolina Schulz, Benjamin Wasiljew sowie unseren Jugendlichen. Denn ihre Unterstützung ließ das Turnier überhaupt erst zu einem richtigen Erfolg werden.

Bei den Mädchen wollten vierzehn „Minis“ Meister werden. Den Pokal durfte schließlich Dina Yahyaoui freudestrahlend nach einem 2:0-Erfolg gegen Michelle Neckel mit nach Hause nehmen. Bei den Jungen gab es eine Einteilung in die Altersklassen A (11 u. 12 Jahre), B

(9 u. 10 Jahre) und C (8 und jünger). Die drei Sieger hießen Jhon Jaime Canola Banguero, Justus Popoff und Ali-Ekber Dogan. Die ersten vier Kinder in jeder Klasse haben sich für den Kreisentscheid am 26. Februar 2012 in Witterschlick qualifiziert.

Alle Kinder wurden eingeladen, in das SSF-Jugendtraining hineinzuschnuppern. Der Ansturm war am ersten Trainingstag mit vierzehn Minis sensationell. Vielleicht können die SSF Bonn den einen oder anderen bald als neues Mitglied begrüßen.

Jörg Brinkmann

Die Ergebnisse im Überblick:

Jungen-A-Klasse (11+12 Jahre):

1. Jhon Jaime Canola Banguero
2. Vincent Steinitz
3. Jonas Krotz
4. Niclas Rütting

Jungen-B-Klasse (9+10 Jahre):

1. Justus Popoff
2. Robert Kautz
3. Maxime Brennon
4. Niklas Jochheim

Jungen-C-Klasse (8 und jünger):

1. Ali Ekber-Dogan
2. Felix Popoff
3. Frederic Glass
4. Henry Märker

Mädchen-Klasse (alle):

1. Dina Yahyaoui
2. Micelle Neckel
3. Ilays Raghe
4. Sila Kaya

Westdeutsche Schüler-Einzelmeisterschaften

Durch seinen 5. Platz bei den letzten Bezirksmeisterschaften hatte sich Michael Himel erstmals für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften der Schüler A in Ostbeveren qualifiziert. Dort musste der von Christian Hacker ge-coachte Tischtennispieler gegen harte Konkurrenz antreten. Im ersten Spiel kämpfte er gegen den Gesetzten Gerrit Engemann (DJK Germania Kamen), unterlag jedoch mit 2:11, 6:11 und 3:11. Im zweiten Spiel ging es nun schon darum, das Hauptfeld noch erreichen zu können. Gegen Jona Stein (SSV Germania Wuppertal) spielte Michael auf Augenhöhe, konnte sich allerdings nicht durchsetzen und verlor mit 6:11, 11:9, 8:11 und 8:11. Im letzten Einzel gegen

Luis Mariscal (DJK Avenwedde) biss er sich durch und verabschiedete sich mit einem respektablen Sieg (11:7, 11:6, 10:12 und 11:8).

Im Doppel bedeutete für Michael Himel und Tom Mykiety (TTC Duisdorf) die Niederlage im ersten Spiel – ein klares 5:11, 7:11 und 2:11 gegen Sebastian Lukey (TV Rondorf)/Jonas Stein (SSV Germania Wuppertal) – das Aus.

Dritter des Turnieres wurde übrigens der Ex-SSF-Spieler Benjamin Ho, der in der Herren-Verbandsliga bei TuRa Oberdrees spielt. Hier gilt das Lob auch den SSF-Trainern, die in vielen Jahren Trainingsarbeit bei den SSF Bonn den Grundstein für diesen Erfolg gelegt haben.

Jörg Brinkmann



Justus Popoff, Dina Yahyaoui, Ali-Ekber Dogan und Jhon Jaime Canola Banguero (von links)

Schnupperkurs für Kids

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

**mittwochs, 17.00 bis 19.00 Uhr
in der Alten Jahnschule**

Der Kurs wird von einem lizenzierten Übungsleiter geleitet. Mitzubringen sind Sportbekleidung und Hallenschuhe. Tischtennisschläger können gestellt werden. Der Schnupperkurs beinhaltet fünf Übungsstunden. Der Kurs kostet 10 Euro für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos.

Einfach mal 'reinschnuppern!

BARMER GEK: Gesundheitsförderung beginnt schon in jungen Jahren

Die BARMER GEK ist offizieller Partner der SSF Bonn 1905 e. V. Und das aus Überzeugung, wie Andreas Heilemann, Marketing- und Vertriebsleiter der BARMER GEK Bonn, versichert: „Als Krankenkasse legen wir großen Wert auf Prävention. Jedes vierte Kind in Deutschland ist übergewichtig, zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen haben motorische Koordinationsprobleme.“ Daraus resultierende Gesundheitsprobleme sind vorprogrammiert.

„Dem können wir nur begegnen, wenn wir es schaffen, sie für den Sport zu begeistern. Das vielfältige Angebot der SSF Bonn spricht uns aus dem Herzen, auch zeichnet den SSF eine hervorragende Jugendförderung aus. Knapp die Hälfte der Mitglieder ist unter 27 Jahren. Es gibt viele Parallelen zu uns“, so Heilemann. Auch die Barmer GEK ist eine junge Kasse, bei der viele Familien versichert sind. „Wir haben unsere Angebote und Services danach ausgerichtet.“ So bietet die Barmer GEK mit dem Kinder- und Jugendprogramm des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen. „Auch fördern wir spezielle Gesundheitsprogramme und -kurse, wenn sich bei Kindern Gesundheitsrisiken einschleichen. Angehenden Berufsstartern helfen wir in einen stressfreien Berufseinstieg, z. B. mit einem ganztägigen Bewerbertraining. Sind sie dann im Job, können die Azubis als Moveguides mit ihren Unternehmen am bundesweiten Wettbewerb teilnehmen und als Gesundheitscoaches für mehr Gesundheit und Fitness im Beruf werben“, so Heilemann. Gesundheitsförderung ist ein zentrales Thema der BARMER GEK. Experten schätzen, dass durch gesundheitsbewusstes Verhalten die Menschen 5-10 Jahre länger leben könnten. „Bewegung, am besten im Sportverein, weil dies die Motivation und den Gemeinschaftssinn fördert, ist der Schlüssel dazu“, ist Heilemann überzeugt. Informationen zum Familien- oder Berufsstarterangebot gibt es unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 - 33206066 - 1511 oder per Mail an bonn-marketing@barmer-gek.de.

BARMER
GEK die gesund
experten



Nasenspülungen lindern den Heuschnupfen

Pollen sollte man sich möglichst wenig im Freien aufhalten und dort anstrengende Aktivitäten vermeiden. Auch wichtig zu wissen: Auf dem Land ist der Pollenflug morgens besonders stark, Städter hingegen sind vor allem in den Abendstunden betroffen. Wer sich im Freien aufhalten muss, wäscht seine Haare am besten vor dem Schlafengehen.

Mit Hasel und Erle hat die Saison der Blütenpollen in diesem Jahr früh begonnen. Birke, Gräser, Roggen und Beifuß werden bald folgen. Neben ärztlicher Hilfe und Medikamenten, die zwar nicht die Ursache, aber die Symptome einer Allergie bekämpfen, gibt es eine Reihe praktischer Tipps für Pollenallergiker, die ihre Leidenszeit erträglicher machen. „Allergiker können einiges selber tun, um allergieauslösende Stoffe zu vermeiden“, so Andreas Heilemann, Marketing- und Vertriebsleiter der BARMER GEK Bonn. Dazu gehört, sich anhand des Pollenflugkalenders auf dem Laufenden zu halten. In der Blühphase der

Auch regelmäßige Nasenspülungen, die bislang meist in der Erkältungszeit Anwendung finden, wirken lindernd bei Heuschnupfen. Allergene werden ganz einfach aus dem Nasenraum geschwemmt. Das beugt trockenen und damit pollenanfälligen Nasenschleimhäuten vor und lindert Nasennebenhöhlen- und Allergiebeschwerden. An das ungewohnte Gefühl einer Nasenspülung gewöhnt man sich schnell. Die Kochsalzlösung ist eine natürliche Alternative zu Nasensprays. „Bei stärker werdenden Beschwerden eines Heuschnupfens sollte allerdings der Arzt eingeschaltet werden, damit kein allergisches Asthma entsteht“, rät Heilemann. Die BARMER GEK hält exklusiv für die Mitglieder der SSF Bonn 1905 e. V. **500 kostenlose Nasenspülkannen** unter den ersten Einsendern bereit. Interessenten senden bitte eine E-Mail an: bonn-marketing@barmer-gek.de.

Hinrunde Saison 2011/2012



Nach 4 Monaten intensivem Training bei Wind und Wetter und Spielen am Freitagabend erreichten die Fußballerinnen der SSF Bonn den 6. Platz in der Hinrunde der Kreisliga C. Aus den insgesamt 9 Partien erzielten die Mädchen 17 Punkte aus 5 Siegen, 2 Unentschieden und 2 Niederlagen. Leider wurde ein Sieg aberkannt und es gingen 3 Punkte verloren, da durch ein Missverständnis eine Spielerin ohne gültigen Pass gespielt hat.



kein Glück beim Torabschluss und verloren erneut. Jetzt war schnelles Handeln im Training gefragt. Neben der Motivation wurde gezielt an den Fehlern gearbeitet und die Mannschaft fand zu alter Stärke zurück.

Innerhalb der Liga ist das Niveau gestiegen. So gibt es inzwischen viele begabte Fußballerinnen, die mit Lust, Spielspaß und Ehrgeiz Fußball spielen. Das Ziel für die Rückrunde ist es, an den Erfolgen der Hinrunde anzuknüpfen und konstant gute Leistungen abrufen zu können.

Nicole Hartmann

Spielergebnisse der Hinrunde:

SSF – Plittersdorf	5:1
Beuel – SSF	1:5
SSF – Flerzheim	2:2
Ippendorf – SSF (aber 2:0 gewertet)	0:3
SSF – Sechtem	6:2
Widdig – SSF	1:0
SSF – Pech	1:4
Roisdorf – SSF	2:2
SSF – Oedkoven	4:0

Bis zu den Herbstferien verlief alles gut: Die Fußballerinnen konnten das Gelernte aus dem Training sehr gut in den Spielen umsetzen und alle Partien für sich entscheiden. Genaue Ballannahme, präzise Pässe, hohe Laufbereitschaft, gute Laufwege und sehr gute Torabschlüsse führten zum Erfolg.

Der Tabellenführer aus Widdig war den SSF-Fußballerinnen jedoch immer einen Schritt voraus und sorgte für die erste Niederlage. Auch in der darauffolgenden Partie kamen die Mädchen nicht richtig ins Spiel. Sie hatten



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



Max Pilger

Rückblick Wintersaison 2011

Mit Zufriedenheit können die Schwimmer auf die abgelaufene Wintersaison mit den folgenden Höhenpunkten zurückblicken:

- Deutsche Kurzbahn Meisterschaften in Wuppertal
- Internationales Jugendmeeting in Bonn

Ein Highlight war der neue deutsche Altersklassenrekord von Josha Salchow (1999) über 200 m Rücken beim Internationalen Jugendmeeting. Dass sich alle Aktiven der Trainingsgruppe 1 für die Deutschen Kurzbahnmeister-

schaften qualifizieren konnten, hatte zu Saisonstart noch niemand zu hoffen gewagt. Dabei erreichten Verena Ebert über 50 m und 100 m Freistil sowie über 50 m und 200 m Rücken wie auch Katrin Heider über 50 m und 200 m Freistil jeweils das B-Finale. Beide steigerten sich in den Finalläufen, sodass am Ende vier neue Vereinsrekorde erschwommen wurden. Daniel Sowa erreichte als Senior im Team das B-Finale über 50 m Brust.

Aber auch auf europäischem Boden konnten die SSF-Schwimmer mit guten

Leistungen überzeugen. So war eine Auswahlmannschaft von 17 Aktiven in Miskolc/Un-garn beim internationalen EU Swimming Invitational 2011. 52 Finalteilnahmen und 5 neue Meetingrekorde bilden die erfolgreiche Bilanz.

Obwohl sich 5 Mannschaften für das NRW-Finale der Deutschen Mannschaftsmeisterschaft/Jugend qualifiziert hatten, schaffte keine den Sprung in das Bundesfinale in Bonn. Für die Ausrichtung dieses Events hat die Schwimmabteilung sehr viel Lob von den Teilnehmern und dem Deutschen Schwimmverband erhalten.

In der Bestenliste des deutschen Schwimmverbands – veröffentlicht zum Jahresabschluss – befinden sich vier Schwimmer und Schwimmerinnen auf den Plätzen 1 bis 3 in ihren Jahrgängen:

Moritz Brand (1998)
Platz 1 200 m Schmetterling

Verena Ebert (1994)
Platz 2 100 m Freistil
Platz 3 100 m Rücken
Platz 3 50 m Rücken

Carlos Fischer (2000)
Platz 2 200 m Rücken

Max Pilger (1996)
Platz 1 200 m Brust
Platz 2 100 m Brust
Platz 2 400 m Lagen

Josha Salchow (1999)
Platz 1 100 m Rücken
Platz 1 200 m Rücken
Platz 3 50 m Rücken
Platz 3 400 m Freistil

Freiwasserspezialist Joseph Kleindl wurde in den B-Kader berufen. Max Pilger schaffte den Sprung in den D/C-Kader und das Juniorteam der DVAG (Deutsche Vermögensberatung). Genauso wichtig waren neben diesen herausragenden Leistungen die mehr als 250 geschwommenen Bestzeiten aller Aktiven und Verbesserungen der Vereinsrekorde. Höhepunkte der Sommersaison werden die NRW-Meisterschaften im April und die Deutschen Meisterschaften im Mai und Juni sein.

Ute Pilger



10%

SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

Wenzelgasse Ecke Friedrichstr. 45 / 0228-98393-0 www.sportpartner-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
Mail: saunacentrum@wonneberger.com

Wir haben auch sonntags geöffnet!

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





Dr. Gerhard Hole, neuer Europarekordhalter über 1500 m Freistil in der AK 75

Mit zwei Paukenschlägen begann das Schwimmjahr für die Masterschwimmer der SSF Bonn am 14. und 15. Januar beim traditionellen Auftaktwettkampf im rheinhessischen Ingelheim. Zuerst schwamm die gemischte Freistil-Staffel über 4 x 200 m in der Altersklasse (AK) 200 (d. h., alle Teilnehmer müssen zusammen über 200 Jahre alt sein) in der Besetzung Thomas Böckeler, Ines Marlow, Sven Leopold und Elke Schmitz in 9:55,27 min einen neuen europäischen Altersklassenrekord. Sie unterboten die bestehende Bestmarke des englischen Spencer Swim Team um mehr als drei Sekunden. Nur wenige Stunden später schlug Dr. Gerhard Hole (AK 75) nach 1500 m Freistil an und holte in 23:50,64 min einen weiteren Europarekord zu den SSF. Hole war auch im Rest des Wettkampfes erfolgreichster Athlet der SSF Masters und erschwamm sechs Siege. In Ingelheim werden Sieger nicht mit einer Medaille, sondern – passend zur Region – mit einer Weinflasche belohnt bzw. mit einer Flasche Sekt per gewonnener Staffel.

SSF-Staffeln zum Jahresanfang in Sektlaune

Zwei Europarekorde für Masterschwimmer der SSF Bonn

Für einige zusätzliche Trommelwirbel sorgten die weiteren gemischten Freistil-Staffeln über 4 x 200 m. Alle Teams gewannen nicht nur, sondern schwammen jeweils einen Deutschen Altersklassenrekord. In der AK 280 siegten Bärbel Binder, Monika Warnusz, Heinz Wichards und Dr. Gerhard Hole in 14:43,62 min. Andreas Seidel, Ute Hole, Birgit Veil und Dieter Lochner schwammen in der AK 240 zum Deutschen Rekord (11:37,74 min). In der AK 120 setzten David Nyeste, Iris Gatzen, Kaija Kontio und Stephan Möhring die neue Bestmarke auf 9:35,26 min. Von insgesamt 20 gemeldeten Staffeln konnten die SSF-Schwimmer 17 für sich entscheiden und waren damit absolut in Sektlaune.

Das Masters-Team um ihre „Chefin“ Margret Hanke und Trainerin Sepideh Mahrokh präsentierte sich auch in den Einzelwettkämpfen sehr erfolgreich. Insgesamt fuhren die 31 angereisten Athleten 56 Siege, 36 zweite Plätze und 18 Bronzeränge ein. „In diesem Jahr sind besonders viele unserer Schwimmer der Einladung nach Ingelheim gefolgt. Wir haben nicht nur sehr gute Leistungen gesehen, sondern auch die Pokalwertung bei den Damen und den Herren überlegen gewonnen“, freut sich Hanke über die Dominanz ihrer Mannschaft. „Wir sind glücklicherweise keine kleine Ansammlung von Spitzenathleten, sondern haben inzwischen eine sehr große Mannschaft aus fast allen Altersklassen mit einem anspruchsvollen Leistungsniveau, in der es auch viele soziale Kontakte außerhalb

des Schwimmbeckens gibt. Bei den Masterschwimmern wird generationenübergreifende Integration seit langem vorgelebt“, ergänzt Mahrokh, die mit ihren knapp 23 Jahren nicht nur die Masters trainiert, sondern auch an Wettkämpfen teilnimmt.

Das Jahr 2012 steht für die Masters ganz im Zeichen der im italienischen Riccione stattfindenden Weltmeisterschaften. „Der Zeitplan bis zum Juni ist zwar relativ eng, aber auf den in Ingelheim gezeigten Leistungen können wir gut aufbauen“, ist sich Margret Hanke sicher. Der nächste größere Zwischenstopp sind die Deutschen Meisterschaften über die langen Strecken im April in Köln. Auch hier wollen die Masters der SSF für einige Überraschungen sorgen.



Schwammen europäischen Altersklassenrekord über 4x 200 m Freistil in der AK 200: Thomas Böckeler, Elke Schmitz, Ines Marlow, Sven Leopold (von links)

Rekordjagd beim 34. Internationalen Jugendmeeting



Ein deutscher Altersklassenrekord und sieben neue Meeting-Rekorde sind die positive Bilanz des 34. Internationalen Jugendmeetings in Bonn. So viel Spannung wie in den Finalabschnitten gab es selten. Hierzu trugen besonders die Herren bei. In fünf Entscheidungen trennten den Sieger und seine Konkurrenten weniger als 5 Hundertstelsekunden. Um die Motivation der Finalteilnehmer zu steigern, erfüllte Bastian Wagner ihnen jeden noch so ausgefallenen Musikwunsch und trieb sie somit zu Höchstleistungen an.

Neue Rekordhalter wurden:

- Sören Meißner über 100 m, 200 m und 400 m Freistil sowie 400 m Lagen
- Pholien Systemann über 200 m Freistil und
- Sander Heiderweit über 50 m und 100 m Rücken

Auch wenn es für Sabrina Marzahn über 200 m Freistil und 400 m Lagen nicht zum Meetingrekord reichte, lieferte sie erstklassige Zeiten. Erfolgreichste weibliche Teilnehmerin mit der punktbes-

ten Leistung war Verena Ebert. Besonders auf sich aufmerksam machte ein ganz junger Aktiver: Josha Salchow (1999). Er schwamm über 200 m Rücken mit 2:20,32 min einen neuen Deutschen Altersklassenrekord für 12-Jährige.

Nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ war das Team der SSF Bonn in diesem Jahr Spitze. 41 Aktive absolvierten 300 Starts. Dabei gelang in 141 Fällen der Sprung auf das Treppchen.



In den Finalläufen verbesserten Justin Kraatz über 50 m Schmetterling und Rücken sowie Tom Pilger über 200 m Brust die Vereinsrekorde.

Wie immer konnten alle Zuschauer, Teilnehmer und Trainer eine professionelle und technisch sehr aufwendige Veranstaltung miterleben. Drei Kameras nahmen das Geschehen am Beckenrand und im Becken auf, dass so auch via Internet vom heimischen Sofa aus verfolgt werden konnte. Die zahlreichen Klicks zeigen, wie gut die Veranstaltung im Internet angenommen wurde und wie gerne diese Bilder von Trainern und Aktiven zur späte-

ren Analyse genutzt werden. Viele technische Raffinessen von Sebastian Höfer und seinem Team garantierten Abwechslung und Unterhaltung. Kulinarisch kamen Zuschauer und Aktive dank Hildegard Bauer und Josefine Schläfke in der Cafeteria voll auf ihre Kosten.

Der späte Termin des Meetings hat sich keineswegs auf seine Qualität ausgewirkt. Allerdings hat er dazu geführt, dass in Bonn rund 150 Aktive weniger als im Vorjahr am Start waren. Schiedsrichterin Ingrid Segschneider und ihr Kampfgericht konnten somit jedoch auch deutlich entspannter arbeiten.

Ein großes Dankeschön an das Organisationsteam und alle Helfer!

Nach dem Meeting ist auch immer vor dem Meeting und so freuen wir uns schon jetzt auf viele nette Aktive und schwimmbegeisterte Eltern, gut gelaunte Trainer und ein bestens vorbereitetes Kampfgericht, wenn es 2012 heißt:

35. Internationales Jugendmeeting – ein Wettkampf von Schwimmern für Schwimmer. Ute Pilger

Deutsche Mannschaftsmeisterschaften der Jugend (DMS/J)

Die DMS/J wurde im Dezember als reiner Staffelwettbewerb in vier Altersklassen ausgetragen. Mannschaftsmeister werden die Mannschaften, die die schnellsten Zeiten geschwommen sind und die Schwimmstrecken somit in der geringsten Gesamtzeit zurücklegen konnten.

Zwei Deutsche Altersklassenrekorde konnten sich dabei Alexander Lohmer (1997) über 100 m Freistil und Marek Ulrich (1997) über 100 m Rücken sichern beim Bundesfinale, das die SSF-Schwimmabteilung austragen durfte.

Doppelsieger mit der männlichen Jugend B und

weiblichen Jugend D wurde der SV Halle (Saale). Die Siege in den anderen sechs Altersklassen verteilten sich auf sechs weitere Vereine oder Startgemeinschaften. Dabei konnten sechs Mannschaften die bis dahin bestehenden Veranstaltungsrekorde verbessern.

Ein Kunststück ist der Jungenmannschaft der Jugend D der SG Schwimmen Münster und der Mädchenmannschaft der Jugend A der SG Essen gelungen. Sie konnten alle Staffeln für sich entscheiden und siegten jeweils sehr souverän. Die engste Entscheidung gab es bei der männlichen Jugend A – hier trennten die drittplatzierte

Mannschaft der Post Telekom Köln nur 16 Hundertstelsekunden von der viertplatzierten der SSG Leipzig.

Auch wenn sich leider keine Mannschaft der SSF Bonn für das Finale qualifizieren konnte, schaffte das Organisationsteam die bestmöglichen Bedingungen für dieses Event. Während des Wettkampfes konnten die Zuschauer Unterwasserbilder bestaunen und die Zwischenergebnisse wurden in weniger als 10 Sekunden übertragen. Kurze Video-Einblendungen und die von den Aktiven selbstgestaltete musikalische Untermalung des Wettkampfes sorgten für Ab-

wechslung und fanden großes Lob.

Die gesamte Veranstaltung wurde live im Internet übertragen. So konnten sich auch die Zuschauer zu Hause von der überaus sportlichen und fairen Leitung des Finales durch die beiden Schiedsrichter Volker Brack und Stefan Strehle und ihrem Kampfgericht überzeugen.

Zur guten Stimmung am Beckenrand trugen die guten Leistungen aller Aktiven wie auch die gute Laune und Einsatzbereitschaft aller SSF-Organisatoren und -Helfer bei, denen an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön gebührt. Ute Pilger



www.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport. Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse KölnBonn

Sport tut gut. Ich setze mich dafür ein, dass alle Kinder beim Sport mitmachen können. Sport machen darf keine Frage des Geldes sein.

Sabrina Mockenhaupt, Siegerin Köln Marathon

Sabrina Mockenhaupt unterstützt den Verein Teamplayer e.V., der Kinder und Jugendliche aus sozial schwachen Familien fördert, damit sie Sport machen können. Auch wir von der Sparkasse KölnBonn sind überzeugt, dass Sport gut tut. Sport steht für Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Er stärkt den Zusammenhalt und schafft Vorbilder. Ob Marathon, Veedelsverein oder Nachwuchsförderung – wir unterstützen im Großen und Kleinen jährlich mehr als 1.000 Projekte in den Bereichen Sport und Bildung, Kultur und Soziales.

Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.



Alhassane Baldé neu bei den SSF Bonn

Medaillen bei den Paralympics 2012
sind das Ziel

Alhassane Baldé wurde 1985 im westafrikanischen Guinea als Zwillingsskind geboren. Ein Arztfehler bei der Geburt führte jedoch dazu, dass er von Geburt an ab dem 8. Brustwirbel

querschnittsgelähmt ist. Weil ihm nur geringe Überlebenschancen in Guinea attestiert wurden, kam er mit vier Jahren nach Deutschland und wurde von seinem Onkel und deren Frau adoptiert. Als er

mit fünf Jahren mit seinen Eltern eine Reha-Messe besuchte, erregte ein Messegerät seine Aufmerksamkeit – ein Mini-Rennrollstuhl. Mit seinem Enthusiasmus beflügelte Alhassane die Hersteller des

Rollstuhls, die ihm das Einzelstück zu seinem sechsten Geburtstag schenkten. Alhassanes Leidenschaft für den Sport war geboren.

Gefördert von seinen Eltern reiften in Alhassane Lebensfreude, Bewegungsdrang und ein Streben nach Unabhängigkeit. War das Rennrollstuhlfahren zunächst noch ein Hobby, wurde es zu einem Leistungssport mit Höhen und Tiefen, die sich nachhaltig auf Alhassanes Leben auswirkten. Niederlagen wurden zu Chancen, aus denen er mental gestärkt hervorgehen und für das Leben lernen konnte. Sein Wissen und seine Motivation teilt er auch mit anderen Menschen als Motivationstrainer und coacht so Einrichtungen, Institutionen, Unternehmen ebenso wie Privatpersonen.

Als Sportler interessiert neben der sportlichen Herausforderung an sich natürlich auch der Erfolg – und er



folgreich war Alhassane. So gewann er bei der Europameisterschaft der Junioren in den Niederlanden im Jahr 2003 drei Goldmedaillen, je eine über 100 m, 400 m und 800 m. Bei den Junioren-Weltmeisterschaften 2006 in Irland wusste er sich dann auch gegen die Konkurrenz aus aller Welt durchzusetzen: Silber über 800 m, 1500 m und 5000 m sowie Bronze über 400 m. 2006 gewann er dann den Sonderpreis bei der Wahl zum Juniorsportler des Jahres ausgezeichnet von der deutschen Sporthilfe. Auch in den Jahren danach war er erfolgreich wie etwa bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften 2010 (Vizemeister über 200 m und Dritter über 400 m) oder den Weltmeisterschaften in Dubai 2011 (Vizeweltmeister über 400 m, Sechster über 800 m und 1500 m).

2011 wechselte Alhassane dann von seinem bisherigen Verein in das Leichtathletik-Team der Schwimm- und Sportfreunde, die sich über den Zugang des hochkarätigen Leistungssportlers freuen. Bei den SSF Bonn trainieren behinderte und nichtbehinderte Menschen Seite an Seite und helfen sich so gegenseitig – im Breiten- wie auch im Leistungssport – das Optimale aus sich herauszuholen.

In der kommenden Saison wird Alhassane für die SSF Bonn starten. Seine Spezialdistanzen sind die 400 m, die 800 m und die 1500 m. Das große Ziel für Alhassane ist der Gewinn einer Medaille bei den Paralympics 2012 in London. Bereits 2004 in Athen und 2008 in Peking vertrat Alhassane Deutschland bei den Paralympics. Vorher muss er sich jedoch für London qualifizieren. Die Vorbereitungen hierfür haben bereits begonnen. Wir wünschen Alhassane einen guten Einstieg und natürlich viel Spaß und Erfolg bei den SSF Bonn.

Michael Stohldreyer

Fotos: Fabian Ewert Design
www.fabian-ewert.de

Alhassane Baldé im Gespräch mit den SSF Bonn

Sport-Palette: Was macht für dich den Reiz des Rennrollstuhlsports aus und welche Rolle spielt er in deinem Leben?

Baldé: Der Rollstuhlsport spielt eine wichtige, sehr große Rolle in meinem Leben. Zum einen ist es so, dass ich natürlich gesundheitlich, mental und körperlich davon profitiere, aber vor allen Dingen auch Spaß daran habe. Ich habe viele Sportarten ausprobiert, doch der Rennrollstuhlsport ist sicherlich die interessanteste für mich, da ich sehr schnell unterwegs sein kann. Der sportliche Wettkampf macht wie bei jeder anderen Sportart natürlich auch einen großen Reiz aus.

Sport-Palette: Was war dein größter sportlicher Erfolg?

Baldé: Die größten Erfolge waren sicherlich meine Teilnahmen bei den Paralympics 2004 in Athen und 2008 in Peking. Hier standen jedoch nicht nur die sportlichen Leistungen, sondern auch besonders die Teilnahme an sich und vor allem auch die großartige Atmosphäre im Vordergrund, die die beiden Events so besonders machten. Einer meiner größten aktuellen Erfolge ist, dass ich kürzlich über 400 m Vizeweltmeister in Dubai geworden bin.

Sport-Palette: Was hat dich zum Wechsel zu den SSF Bonn bewogen?

Baldé: Ich habe schon im letzten Jahr immer wieder bei den SSF Bonn trainiert, da sie räumlich sehr nah zu meiner Wohnung und der Arbeit liegen. Es war es sehr praktisch direkt nach der Arbeit ohne große Anfahrtswege trainieren zu können. Neben dem räumlichen Vorteil spielt natürlich eine große Rolle, dass ich mit den anderen Leichtathleten um Alois Gmeiner zusammen trainieren kann und wir gegenseitig voneinander lernen und uns auch gegenseitig motivieren und antreiben können. Zum Teil gibt es die gleichen Ziele, etwa die 400 m in derselben Zeit zu schaffen. Nur muss ich die Zeit dann halt im Rollstuhl schaffen. Schön ist, dass behinderte wie auch nicht behinderte Menschen Seite an Seite trainieren, um ihren Zielen und den Zielen der gesamten Mannschaft einen Schritt näher zu kommen. Hinzu kommt, dass ich bei den SSF Bonn einfach auch mehr Möglichkeiten habe.

Sport-Palette: Dein Ziel ist eine Medaille bei den Paralympics 2012 in London. Wie wirst du dich darauf vorbereiten?

Baldé: Die Qualifikation zu schaffen, ist mein erstes Ziel. Dies ist natürlich angesichts der Konkurrenz und der Wettbewerbe etwa in der Schweiz oder in England, bei denen ich mich sehr gut platzieren muss, schwer. Um dies zu schaffen, muss ich viel trainieren. Bei den Trai-



ningssessions geht es schwerpunktmäßig darum, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer mit gezieltem Training zu steigern. Das kann dann schon einmal heißen, dass ich je nach Vorbereitungsphase 6-9 Trainingseinheiten pro Woche habe.

Sport-Palette: Wie siehst deine Tätigkeit als Motivationstrainer aus?

Baldé: Ich habe 2011 angefangen, Menschen über die Dinge zu erzählen, die ich erlebt habe, an denen ich Spaß habe und die mich motivieren. Das mache ich bspw. in Form von Vorträgen in Firmen oder Institutionen. Das Motivationstraining ist eine sehr interessante Sache und ich kann mir durchaus vorstellen, es nach meiner sportlichen Karriere weiter professionell auszubauen.

Sport-Palette: Du nimmst an Weltmeisterschaften und den Paralympics teil und betreibst den Rennrollstuhlsport so leidenschaftlich und professionell, hast aber auch noch einen Job. Könntest du nicht irgendwann vom Sport allein leben?

Baldé: Das ist leider noch nicht möglich. Die 10 Top-Athleten der Welt sind in der Regel reine Profisportler und können vom Sport leben. Allerdings kommen sie auch aus anderen Ländern, in denen das möglich ist. Behindertensport in Deutschland dagegen hat es recht schwer und hier muss sich noch viel tun, damit sich seine Reputation ändert und er so auch attraktiver für Sponsoren und Investoren wird.

Sport-Palette: Vielen Dank für das Interview.

Baldé: Gerne, vielen Dank auch an dich.



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 | 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

Tauchen auf Fuerteventura



Das Schöne am Bekannten ist, dass man vorher weiß, worauf man sich einlässt und was einen erwartet. Diese Methode funktioniert bei McDonald's® mit den Burgern – und bei Deep Blue Diving auf Fuerteventura mit dem Tauchen. Denn nicht zum ersten Mal führte eine Abteilungsfahrt die Glaukos-Taucher von Bonn aus in das warme und sonnige Caleta de Fuste auf Fuerteventura. Die Vorfreude auf ein paar wärmende Sonnenstrahlen und über tolle Tauchplätze unter Wasser begleitete das Kofferpacken der diesjährigen 12 Glaukos-Jünger(innen). Mit der weißen „Touristenmuräne“ ging es am 21.11.11 vom Flughafen Köln/Bonn los nach Fuerteventura.

Dort angekommen begrüßte uns bereits Basisleiter Volker persönlich und transportierte die Taucher ins bereits gebuchte Hotel. Die Zimmerverteilung war schnell geregelt und so konnte der Urlaub beginnen. In den kommenden Tagen bewegte sich die Taucherschauer wie auf festgelegten Routen zwischen Hotelbungalow, Restaurant, Tauchbasis und El Capitan Bar. Überhaupt war die El Capitan Bar

wieder ein beliebter Treffpunkt am Abend, was sicherlich auch an der großzügigen Auslegung der Zeiteinheit Stunde lag. So dauerte die Happy Hour von 20:30 bis 22:00 Uhr. Buy one, get one free – das war ein Wort.

Das Tauchen auf der Basis war gekennzeichnet durch die gewohnt professionelle Organisation und die Freiheiten bei Auswahl der Tauchplätze sowie während der Tauchgänge selbst. Meeresherr Glaukos bescherte „seinen Jüngern“ unter Wasser akzeptable Sichtweiten im 21 Grad warmen Wasser und sorgte mit Strömung an einigen wenigen Tauchplätzen auch für etwas Anspruch. Zwölf verschiedene Tauchplätze garantierten Abwechslung mit ihren jeweils besonderen Eigenheiten, die sich zum Teil in ihren Namen widerspiegeln. El Portal, Laberinto, La Pirámide und Anfiteatro sind nur einige klangvolle Namen. Allesamt werden sie mit dem Schlauchboot angefahren, das bei Ankunft einer Boje festgebunden wird, und die Taucherschauer per Rolle rückwärts ins Meer entlässt. Somit gelangt man schnell auf Sporttaucher-Tiefe.

Faszinierend waren die schroffen und kantigen Stein-

formationen unter Wasser. Anders als im Roten Meer, wo bunte Fische und Korallen eine ganz besondere Anziehungskraft ausüben, stehen in Fuerteventura Felsformationen, Durchbrüche, Kamine, Grotten und Steilwände mitsamt ihrem Leben im Vordergrund. Selbst Engelhaie sowie Rochen zeigten sich neben vielerlei kleinen Meeresbewohnern. All dies wurde bestaunt



und fotografisch festgehalten. Beim Apres Plongée auf der Basis tauschte man dann in gemütlicher Runde mit Bier und Bocadillos Eindrücke und Erlebnisse aus. Und weil es in Fuerteventura doch schöner als im winterlichen Bonn war, verlängerten einige Taucher ihren Aufenthalt bereits im Voraus und profitierten so von weiteren Urlaubserlebnissen. Christian Hensmann

Sportjahr der Kanuten: 01.10.2010-30.09.2011



Ein erfolgreiches Jahr liegt hinter uns: Wir haben einige schöne Vereinsfahrten erlebt. Ostern in Luxemburg – hier war schon Wassermangel, sodass wir nicht alle Bäche wie vorgesehen befahren konnten. Die Belgienfahrt zur Semois über Pflingsten musste dann wegen Wassermangel ausfallen. Wir sind auf Mosel und Saar ausgewichen. Im Sommer fuhren einige zur JEM. Dort tummelten wir uns auf Streckenabschnitten der Steir, Enns und Salza. Die Herbstfahrt ging in die Oberrheinische Tiefebene, zum Taubergießen, einem wunderschönen Stück Natur, und zum Oberrhein. Hier, zu Hause, paddelten wir auf Rhein, Sieg, Agger, Sülz, Wupper, Wied, Ahr, Bröl, Mosel, Lahn, Saar und Sauer. Alle unsere

gefahrenen Kilometer aneinandergelegt reichen zu drei Viertel um die Erde!

Wir haben Silvester abgepaddelt und Neujahr wieder angepaddelt. Und wenn nicht alles zusammenfriert, fahren wir weiter. Denn der Frühling kommt bestimmt. Im neuen, laufenden Jahr haben wir uns schon einiges vorgenommen – der Plan liegt vor. Aber es ist auch immer noch Platz, einiges dazwischenzuschieben.

Wir fahren wie immer samstags und sonntags um 10:00 Uhr am Bootshaus ab, im Sommer auch mittwochs um 17:00 Uhr. Wenn wir Fahrten zu weiter entfernten Flüssen planen, treffen wir uns um 8:00 Uhr und es ist ratsam, vorher einmal anzurufen. Walter Düren



Junghänel, Jagenlauf und Nett qualifiziert für Westdeutsche Einzelmeisterschaften

Auf den Bezirkseinzelmeysterschaften des Bezirks Köln qualifizierten sich am 29.01. in Waldfeucht-Haaren 3 Judoka der SSF Bonn für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften (WDEM) der Altersklasse U17 in Herne. Verletzungsbedingt nahmen nur 4 KämpferInnen für die SSF Bonn teil.

Hannah Zigelski hatte sich sich beim Training am Sprunggelenk verletzt und fiel somit aus. Cara Junghänel, Alissa Jagenlauf und Katharina Wigger traten als Jüngste der Altersklassen 96-98 an. Einen hervorragenden zweiten Platz erreichte Cara Junghänel in der Gewichtsklasse bis 52 kg. Auf den Bonn Open gewann Cara gegen Kaderathletin Rutschitzka, musste

sich jedoch dieses Mal geschlagen geben. Alissa Jagenlauf (bis 44 kg) verlor lediglich ihre Auftaktbegegnung gegen die zwei Jahre ältere Kaderathletin Miriam Schneider, gewann dann allerdings über die Trostrunde den 3. Platz. Miriam Schneider siegte nach einem sehr harten Kampf gegen SSF-Kämpferin Katharina Wigger und zog ins Finale ein. Katharina stand im Kampf um Bronze der ebenfalls zwei Jahre älteren Noa Schweinsfeier gegenüber. Nach einer umstrittenen Kampfrichterentscheidung erreichte Katharina den undankbaren 5. Platz. Bei den



Maxime Junghänel 1. Platz

Jungen sicherte sich Fewo Nett in der Gewichtsklasse bis 66 kg die Teilnahme an den WDEM. Auf den WDEM geht es für die Judoka der SSF Bonn um die Qualifikation

zu den Deutschen Einzelmeisterschaften.

Maxime Junghänel wird jüngster Bezirksmeister

In seinem ersten Jahr in der Altersklasse U20 gewann Maxime Junghänel von den SSF Bonn in der Gewichtsklasse bis 66 kg die Goldmedaille. Im Finale schlug er den Kaderathletin Phillip Neihls und qualifizierte sich für die Westdeutschen Einzelmeisterschaften am 11.02. in Bochum. Auf den Bezirksmeisterschaften in Köln war Maxime der jüngste Teilnehmer, der sich den Platz ganz oben auf dem Treppchen sichern konnte.

Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse der BEM U17 und U20 gibt es unter <http://test2.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/bezirkseinzelmeysterschaften/>

Platz 10 in der Teamwertung

Zum 3. Mal in Folge besuchten die Judoka der SSF Bonn am zweiten Januarwochenende 2012 das Internationale Turnier „Trophy van der Donderslag“ in Gruitrode, Belgien. Das erste Mal ohne Schneegestöber kämpften am Samstag die Altersklassen U15, U17 und U20/Senioren. Aufgrund von Verletzungen und Urlaubszei-

ten belegten die immerhin noch 10 SSF-Judoka den 9. Platz von insgesamt 120 Vereinen aus 11 Ländern. Unschlagbar war Cara Junghänel (bis 52 kg) in der U15. Platz 2 erkämpfte sich Katharina Wigger (bis 44 kg) und ihre Schwester Kara kam (bis 36 kg) auf Platz 3. Robert Raabe (bis 38 kg) verlor nur gegen einen starken Italiener. In der U20, die mit den Senioren zusammengelegt wurde, startete nur Maxime Junghänel (bis 66 kg) und erreichte Bronze. Am Sonntag erzielten die Altersklassen U11 und U13 sogar Rang 8 mit nur 9 Startern. Gold sicherten sich bei den Jüngsten Soraya Günther, Daniel Schäfer und Jano Rübo, Silber Sophia Berg und Briag Vander-schaeghe und Bronze Maxi-



Alles Wissenswerte zum Turnier gibt es unter www.judo-meuwen-gruitrode.be/news.php

Euregio Maas-Rhein Turnier

Judoka Hannah Zigelski erkämpft Silber

Beim internationalen Euregio Maas-Rhein Turnier der Altersklasse U16 belegte Hannah Zigelski am 03.12. einen hervorragenden zweiten Platz in der Gewichtsklasse bis 52 kg. Bis zum Finale gewann sie alle ihre Vorkämpfe vorzeitig. Dort traf sie auf die ein Jahr ältere, ebenfalls aus Bonn stammende Romy Lia Amelung, der sie sich allerdings geschlagen geben musste. Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse gibt es unter www.nwfv.de/index.php?mf=aktuell/2011/dez/1203.htm

milian Wolf. In der U13 konnten Ben Hartmann ungeschlagen das Siegetreppchen er-

klimmen. Bronze gab es für Francesca Wolf und Cezary Stadnik. Yamina Bouchibane





U14-Judoka erfolgreich auf bezirksoffenem Turnier



Die Ausbeute der SSF-Judoka beim ersten bezirksoffenen Turnier 2012 in Waldfeucht-Haaren konnte sich sehen lassen: dreimal Gold, zweimal Silber und dreimal Bronze. Am 28. Januar begann das Turnier für die Mädchen, das leider nicht allzu zahlreich besetzt war. Naima Günther startete erstmals in der Gewichtsklas-

se bis 57 kg und hatte wie in den bisherigen Gewichtsklassen keine Konkurrenz zu fürchten. Souverän erreichte sie den ersten Platz. Elisa Gonnot (bis 44 kg) holte nach nur einem Jahr Judoerfahrung, aber sehr guter Kampfleistung nach Finaleinzug Silber. Den dritten Platz in der Gewichtsklasse bis 40 kg sicherte sich Lisa Wallhäußer.

Sie unterlag lediglich der späteren Ersten Pia v. d. Reken. Ebenfalls Bronze hieß es für Hanna Rieger (bis 52 kg).

Das Turnier für die Jungen startete am 29. Januar. Hier gewann Robert Rabe alle seine Kämpfe vorzeitig und somit Gold in der Gewichtsklasse bis 40 kg. In der gleichen Klasse gab es Bronze für Neuzugang

Davide Scala. Nachdem er seinen Auftaktkampf verloren hatte, kämpfte er sich souverän durch die Trostrunde. Eine Gewichtsklasse höher (bis 43 kg) entschied Sebastian Berg ebenso wie Robert Rabe alle seine Kämpfe vorzeitig und landete auf dem ersten Platz. In der Gewichtsklasse bis 46 kg kam Ben Hartmann, der jüngste im Bunde der 4 Jungen, auf einen hervorragenden zweiten Platz. Als einziger Verein konnten die SSF Bonn 3 Finalteilnehmer bei den Jungen stellen.

Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse sind abrufbar unter: <http://www.nwfv.de/index.php?mf=blitzinfo/bezirke/vieweintrag.php&id2=1479>

Geringe Beteiligung bei U17-Meisterschaften im Judo

Gerade einmal 19 Teilnehmerinnen verteilt auf 9 Gewichtsklassen starteten auf den Qualifizierungsmeisterschaften des Kreises Bonn am 21.01.2012 in Bad Honnef. Bis 44 kg war die einzige Gewichtsklasse, in der alle Teilnehmerinnen nicht schon aufgrund der geringen Anzahl automatisch qualifiziert waren. Diese Gewichtsklasse gewann Alissa Jagenlauf von den SSF Bonn. Ihre Vereinskameradin Katharina Wigger qualifizierte sich mit dem 3. Platz in derselben Gewichtsklasse. Die SSF Bonn bekamen mit Hannah Zigelski (bis 52 kg) eine weitere Kreismeisterin.

Bei den Jungs kämpften immerhin 38 Judoka um die Qualifikation zu den Bezirksmeisterschaften am 29.01.

2012 in Waldfeucht-Haaren. Mit dem Gewinn der Bronzemedaille (bis 66 kg) durch Fewo Nett und der gesetzten Athletin Cara Junghänel starten die Judoka der SSF Bonn mit 5 KämpferInnen auf den diesjährigen Bezirkseinzelschaften. Am gleichen Wochenende findet ein Turnier der Altersklasse U14 statt, an dem die SSF Judoka mit 9 Startern vertreten sein werden. Ferner kämpfen auch die U20-Judoka um die Qualifikation zur Westdeutschen Einzelmeisterschaft, an denen Maxime Junghänel (bis 66 kg) von den SSF Bonn teilnimmt. Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse gibt es unter: <http://www.nwfv.de/index.php?mf=blitzinfo/kreise/vieweintrag.php&id2=1071>

Sechs Pokale für die SSF-Bonn-Judoka

Walheimer Pokalturnier

Beim Walheimer Pokalturnier in Aachen-Kornelimünster am 05.12. räumten die Judoka der SSF wieder mächtig ab. Zwar fehlten krankheitsbedingt einige Leistungsträgerinnen, doch konnte sich die Ausbeute auch so sehen lassen. In der Altersklasse U11 waren folgende KämpferInnen nicht zu schlagen und holten sich den Pokal für den ersten Platz: Sophia Berg (bis 43 kg), Briag Vanderschaeghe (bis 30 kg), Jonathan Wassermann (bis 42 kg).

Silber ging an Jano Rübo (bis 28 kg) und Daniel Schäfer (bis 33 kg). Bronze holten sich Anastasia Borowski (bis 26 kg), Oussama El Ghaouti (bis 47 kg) und Liam Thor (bis 35 kg).

Die U14 erkämpfte sich ebenfalls drei Gold-Pokale, wobei es zwei reine SSF-Finale gab:

Gold für Alissa Jagenlauf (bis 44 kg) gegen Elisa Gon-



Anastasia Borowski

not, die ihr erstes Turnier bestritt und Silber gewann. Sebastian Berg siegte gegen Vereinskamerad Robert Rabe (bis 40 kg). Cara Junghänel gewann nach 4 gewonnenen Kämpfen in der Gewichtsklasse bis 52 kg ebenfalls Gold. Bronze hieß es außerdem noch für Lisa Wallhäußer (bis 40 kg) und Jasmin Ismailat (bis 63 kg).

Yamina Bouchibane



Neuer Streckenrekord beim Insellauf der SSF Bonn trotz Umweg

Äthiopier siegt bei der 9. Auflage des Winterklassikers über 15 km in Königswinter

Der international erfahrene Marathon-Läufer Damte Kuashu Taye aus Äthiopien gewann den Insellauf zur Insel Grafenwerth mit neuem Streckenrekord in 47:09 min. Kurios war, dass er dabei versehentlich eine Runde (400 m) zu viel im Stadion lief, bevor es auf die Strecke zur Insel Grafenwerth ging. Taye ist ein erfahrener Marathon-Läufer (Bestzeit 2:11:00 h) und war auch schon Tempoläufer beim Frankfurt Marathon. In Königswinter trat er ohne jedes Startgeld an. „Gerade durch die zusätzliche Runde ist das Ergebnis von Taye Damte Kuashu sagenhaft“, so Joachim Welter, Chef-Organisator des Insellaufs und Breitensportwart der Triathlonabteilung der SSF Bonn.

Zweiter bei den Männern wurde Oliver Strankmann (SSF Bonn Triathlon) in persönlicher Bestzeit über die 15-km-Distanz in 51:22 min. Der Vorjahressieger des Bonn Triathlon lobte die Streckenführung. „Es war kalt

aber nicht glatt und die Strecke war hervorragend ausgeschildert“, so Strankmann nach dem Rennen. Als Hauptziel für die Saison 2012 nannte er die Titelverteidigung beim Bonn Triathlon im Juni. Dritter bei den Männern wurde Torsten Schneider von der LAZ Puma Rhein-Sieg.

Bei den Frauen siegte Nina Kunz aus Oberkassel in hervorragenden 56:48 min über die 15-km-Strecke gefolgt von Melanie Stemper (56:53 min) und Thurid Buch (57:35 min).

Bei kaltem aber trockenem Wetter gingen insgesamt 493 Läuferinnen und Läufer in Königswinter an den Start. Neben der klassischen „Grafenwerth-Distanz“ über 15 km gab es eine 12-km-Walking-Strecke und einen 1000-m-Schülerlauf. Vorab fand ein Leistungstest der Liga-Mannschaften der Triathlonabteilung der SSF Bonn über 5000 m statt.

„Möglich wurde die Veranstaltung auch dieses Jahr



Podium Herren 15 km, v. l. n. r. Oliver Strankmann (Platz 2), Damte Kuashu Taye (Platz 1), Torsten Schneider (Platz 3)

wieder nur durch die Unterstützung unserer Sponsoren und der über 70 Helfer aus der Triathlonabteilung“, sagte Welter im Anschluss an die Rennen. Viele Teilnehmer äußerten sich sehr positiv über die Organisation der Streckenposten und der Verpfle-

gung auf der Strecke und im Stadion. Neu war dieses Jahr eine elektronische Zeitmessung, die eine noch genauere Zeiterfassung möglich machte. Viele Sportler nutzen den Insellauf zu einer Leistungsbestimmung zu Jahresbeginn. Stefan Rausch

SSF-Triathleten fliegen ins Trainingslager auf Mallorca

Auch dieses Jahr nutzen über 30 Mitglieder der Triathlonabteilung das gute Klima auf Mallorca zur ein- bis zweiwöchigen Saisonvorbereitung. Dabei ist dieses Trainingslager, das Markus Konrad und sein Team von TRIATHLEAD veranstalten, etwas Besonderes. Denn es ist angelegt als Jugend- und Familien-Camp, das der ganzen Familie eine bestmögliche Betreuung bieten soll. Christoph Grosskopf, Diplom-Sportwissenschaftler und Lizenztrainer des Nachwuchskaders der SSF Bonn, übernimmt dabei für die Teilnehmer die Trainingssteuerung.

Unter den bisher gemeldeten Teilnehmern sind 20 Li-

ga-Starter, 8 Jugendliche und einige Breitensportler der Triathlonabteilung der SSF Bonn. Geboten werden Trainingseinheiten in allen Disziplinen (Schwimmen/Radfahren/Laufen): Koppeltraining, Radausfahrten, Info-Vorträge und leistungsgerechte Angebote für alle Teilnehmer. Im Vordergrund steht dabei das Gruppenerlebnis. Unterstützt wird das Trainingscamp von SKINFIT, die allen Teilnehmern ein Funktions-Shirt schenken wird sowie der Firma Westberg, die allen Teilnehmern ein Starterpaket mit isotonischen Getränken zur Verfügung stellt und während der 2 Wochen vor Ort ist.



Das Trainingslager findet während der Osterferien statt. Bei Redaktionsschluss waren noch Plätze

frei. Fragen zu Reise, Kosten usw. werden unter www.triathlead.com beantwortet. Stefan Rausch



Carolin Bauer

Mit dem dritten Platz hat das Damen-Triathlon-Team „artegic“ der SSF Bonn den Aufstieg in die 1. Bundesliga 2011 um einen Platz verpasst. So stehen nun im Jahr 2012 fünf Wettkämpfe in der 2. Bundesliga an, darunter zwei olympische (1,5 km Schwimmen, 40 km Laufen, 10 km Rad fahren) sowie drei Sprintdistanzen (750 m, 20 km, 5 km). Es gibt also viel zu tun vor dem Saisonauftakt im Mai in Gladbeck. Doch die acht Teammitglieder Carolin Bauer, Nicole Scholz, Sandra Sommer, Eva

Die Ergebnisse des Insellaufs:

15 km Männer:

Damte Kuashu Taye
Oliver Strankmann
Torsten Schneider

15 km Frauen:

Nina Kunz
Melanie Stemper
Thurid Buch

12 km Walker Männer:

HaJo Siever
Josef Weber
Andreas Frevel

12 km Walker Frauen:

Kathrin Kaiser
Sabine Kümmeler
Eveline Schultheiß

SSF Team artegic greift in der 2. Bundesliga Nord an

Augustin, Hennriette Grassmann, Katharina Malter, Kathrin Mannweiler und Felicitas Minnemann sind gewappnet. Über die Situation in der Damenmannschaft und die Ziele für 2012 sprach Stefan Rausch (SR) mit Carolin (Caro) Bauer.

SR: *Ihr seid acht Damen in der Ligamannschaft und du bist am längsten dabei, richtig?*

Caro: Ich begann mit dem Triathlon 2001 bei den SSF Bonn und startete von Anfang an in einer Mannschaft. Daher bin ich zurzeit die „älteste“ Starterin.

SR: *Wie sah dein bisheriger Weg aus und welche Ziele hast du in der kommenden Saison?*

Caro: Als ich mit dem Triathlon anfang, machte ich Sprint- und olympische Distanzen. 2003 wechselte ich dann auf die Langstrecke und absolvierte bis 2008 jedes Jahr eine Ironman-Distanz und manchmal auch zwei. Seit 2009 trainiere ich wieder überwiegend Grundschnelligkeit für die Liga-Starts. Mein Hauptziel dieses Jahr ist der Aufstieg mit der Mannschaft in die 1. Bundesliga. Da ich in den letzten Jahren schon ein paar Mal in der 1. Bundesliga starten konnte, weiß ich, wie toll dieses Gefühl ist. Ich möchte, dass gerade die jungen Teammitglieder dieses Erlebnis haben können. Persönlich möchte ich dieses Jahr auch wieder Stadtmeisterin beim Bonn Triathlon auf der Mitteldistanz (3,8 km/60 km/15 km) werden.

SR: *Wie stehen dieses Jahr eure Chancen für den Aufstieg?*

Caro: Sehr gut! Seit letztem Jahr haben wir mit artegic einen neuen Hauptsponsor. Dadurch hat sich bei uns vieles verändert und zum Positiven entwickelt. In der letzten Saison hatten wir zwei Mann-

schaften vor uns, die sich im Ausland Sportlerinnen eingekauft haben. Da wir allein mit eigenen Sportlerinnen ohne Zukäufe arbeiten, landeten wir angesichts dieser Konkurrenz auf Platz drei. Dieses Problem stellt sich in der kommenden Saison in der 2. Bundesliga nicht. Wieder in der 1. Bundesliga starten zu können, wäre ein Traum. Denn dort kämpfen die Stars der Triathlonszene und es ist sehr international. Dieses Ziel wollen wir gemeinsam erreichen.

SR: *Was hat sich durch das Engagement von artegic konkret verändert?*

Caro: Einerseits leistet artegic einen nicht unerheblichen finanziellen Beitrag. Ob Ligabühnen, Fahrtkosten, Übernachtungen, Sportbekleidung und ähnliches – wir werden jetzt noch besser unterstützt. Dieses Jahr soll ein Fahrzeug für uns zur Verfügung gestellt werden. Einige Wettkämpfe sind in Nord- und Ostdeutschland und da sind wir lange unterwegs. Wir haben aber auch mehr Schwimmzeiten vom Verein erhalten und insgesamt mehr Trainingseinheiten mit unserem Chef-Trainer Christoph Grosskopf. Auch das hat das Engagement von artegic möglich gemacht.

Durch den Einsatz von artegic ist aber auch ein ganz neuer Schwung in die Mannschaft gekommen. Wir fahren jetzt immer geschlossen zu den Wettkämpfen, sodass auch die Ersatzleute die Starterinnen anfeuern können. Im Bus posten wir schon die Ergebnisse auf der Facebookseite von artegic. Artegic ermöglicht uns auch Treffen außerhalb des Triathlons. Wir waren in einem Klettergarten und bei Kochveranstaltungen. Das gesamte Team ist enger zusammengerückt und wir trainieren viel häufiger gemeinsam als Mannschaft.

SR: *Wie gestaltet sich das Training?*

Caro: Wir haben einen Jahresplan und Schwerpunktwochen. Es werden Schwimm-, Rad-, und Laufblöcke durchgeführt. Im April gibt es ein 14-tägiges Trainingslager auf Mallorca. Auch hier werden wir vom Verein und artegic unterstützt.

SR: *Wir drücken euch die Daumen und wünschen euch viel Spaß und Erfolg auf dem Weg in die 1. Bundesliga! Danke für das Gespräch.*

In der nächsten Ausgabe der Sport-Palette gibt es Informationen rund um die 2. Bundesliga-Mannschaft der Herren.



Aktive Vorsorge für aktive Sportler

Sie wollen beim Sport aufs Ganze gehen
Wir sichern Sie ab

AXA bietet Ihnen als Sportler genau die richtige Absicherung. Ob Haftpflicht, Unfall- oder Krankenversicherung, wir beraten Sie rundum und berücksichtigen Ihre individuelle Lebenssituation. Damit Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen können.

Reden Sie mit uns.



AXA Hauptvertretung
Ronald Kirchner

Haager Weg 93
53127 Bonn

Tel.: 02 28/21 51 75

Fax: 02 28/96 19 360

E-Mail:

ronald.kirchner@axa.de



Bonns Floorball-Nationalspieler Lutz Ackermann im Portrait



Die Floorballer der SSF Dragons Bonn in ihren brandneuen roten Heimtrikots, gesponsert vom Sportpartner adidas. Die Bonner spielen in der Saison 2011/12 in der 2. Bundesliga Nord/West.

Floorball in der Sport-Palette gelesen und einmal das Training besucht. Nach kurzer Zeit habe ich mich dann dafür entschieden, die Sportart zu wechseln.

Sport-Palette: Welche Rolle spielt Floorball in deinem Leben? Wie häufig trainierst du und wie bereitest du dich auf die Spiele vor?

Lutz: Als Spieler und als Trainer der U15 sowie der U11 investiere ich fast meine gesamte Freizeit in den Floorball-Sport. Und auch nach viereinhalb Jahren bin ich noch mit voller Energie und Leidenschaft dabei. Ich selbst habe zweimal in der Woche Training auf dem Feld und zusätzlich eine Konditionseinheit. Darüber hinaus betreibe ich noch Krafttraining, um mich optimal vorzubereiten.

Sport-Palette: Du bist seit kurzem im Kader des deutschen Floorball-Nationalteams. Wie kam das, wie hast du den Sprung in die Nationalmannschaft geschafft? Hast du schon Spiele bestritten?

Lutz: Da war viel Glück im Spiel. Die Herrennationalmannschaft bestritt im Sommer letzten Jahres ein Trainingslager in Köln. Aufgrund vieler Absagen wurde ich mit zwei weiteren U17-Nationalspielern (darunter auch Janos Bröker, ebenfalls von den SSF Bonn) als Ergänzungsspieler eingeladen. Ich konnte somit ganz befreit mittrainieren und einen guten Eindruck hinterlassen. Einen Monat später kam die Einladung für den Vier-Nationen-Cup in Wernigerode, bei dem ich meine ersten drei Länderspiele bestreiten durfte.

Lutz Ackermann (18), Verteidiger der SSF Dragons Bonn, hat trotz seines jugendlichen Alters schon eine steile Floorball-Karriere hinter sich. Bereits mit 16 Jahren debütierte er in der Bundesliga, inzwischen spielt er sogar in der Nationalmannschaft. Die Sport-Palette sprach mit dem Shooting-Star über Floorball, die Geschichte seines Erfolgs und seine weiteren Pläne.

Sport-Palette: Lutz, kannst du dich unseren Lesern bitte kurz vorstellen?

Lutz: Ich heiße Lutz Ackermann, bin gerade 18 Jahre alt geworden und besuche zurzeit die 12. Klasse des Clara-Schumann-Gymnasiums in Bonn.

Sport-Palette: Seit wann spielst du Floorball und wie bist du zu diesem Sport gekommen?

Lutz: Floorball spiele ich jetzt seit knapp viereinhalb Jahren. Davor habe ich bei den SSF Bonn Leichtathletik gemacht. Ich habe einen Artikel über

PARTNER
Das gibt Vorteile für Mitglieder



7G runergy
Bad Honnef
Alles rund ums Laufen

10% Einkaufsrabatt für SSF-Mitglieder*

* gegen Vorlage des Vereinsausweises;
auf alle Artikel, ausgenommen Sonderangebote.

Sonderverkauf
Samstag, 10. März 2012,
beim Swimathlon
im Sportpark Nord

7G runergy

Bahnhofstr. 6 info@7g-runergy.de
53604 Bad Honnef www.7g-runergy.de

Tel.: 0 22 24 - 90 126 81



Sport-Palette: Was war dein bisher größter sportlicher Erfolg?

Lutz: Auf jeden Fall mein Länderspieldebüt für die Herrennationalmannschaft im November letzten Jahres. Allerdings ist es für mich auch extrem wichtig, den Wechsel zu dieser tollen Sportart gemacht zu haben und Teil des Bonner Teams zu sein.



Sport-Palette: Hast du schon Pläne für die Zeit nach dem Abitur?

Lutz: Nach dem Abitur würde ich gerne ein Auslandsjahr in Schweden machen, um die faszinierende „Floorballkultur“ in diesem Land kennenzulernen. Floorball hat dort einen viel höheren Stellenwert, was sich auch in der Spielqualität zeigt. Was danach passiert, will ich mir offenhalten.

Sport-Palette: Was würdest du den Lesern der Palette gern mit auf den Weg geben?

Lutz: Floorball ist eine Sportart, die sich wirklich für jeden eignet – ob jung oder alt, Mann oder Frau. Nicht umsonst wächst die Mitgliederzahl unserer Abteilung jedes Jahr stark an. Wer Floorball einmal ausprobieren möchte, kann sich auf unserer Website informieren und einfach 'mal vorbeischauen. Es gibt für alle ein passendes Angebot, und wir freuen uns über weitere Zugänge!

Floorballdamen haben sich im Westen etabliert

Nach dem 4. Spieltag in Münster konnten sich die Damen von den SSF Bonn auf dem 3. Platz der Tabelle festsetzen. Mit zwei Siegen gegen die Neueinsteigerinnen Holzbüttgen (14:0) und Dümpten (8:4) überzeugten sie mit ihrer Mannschaftsleistung. Lena Haupt und Anne-Marie Nierkamp haben die SSF Bonn in der Spielgemeinschaft mit der PSV München parallel beim Damen-Pokal des Floorball-Verbands in München vertreten und punkteten hier mit einem Unentschieden gegen Leipzig.

Steinfurt statt, an dem auch einige Nachwuchsspielerinnen der SSF Bonn teilnehmen durften. Hier konnten sie den Nationaltrainern zeigen, was sie bisher gelernt haben und woran sie noch arbeiten müssen, damit sie in zwei oder drei Jahren vielleicht den Sprung in die U19 und später in die Damennationalmannschaft schaffen. Ins Trainingslager fuhren Randi Kleebaum, Kaja Walloßek, Mirja Wille und Hannah Grau als Feldspielerinnen und die junge Torhüterin Marlene Oertel (13), die hier erstmalig auf dem Großfeld der „Floorball-Königsklasse“ spielen konnten.

Am 04. und 05. Februar fand für Spielerinnen ab 14 Jahren ein Auswahllager in

Anke Vietmeyer

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

KROBER
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

Drei Schnupperangebote im Offenen Bewegungstreff

Yoga

mittwochs 08.00 - 09.15 Uhr,
Sportpark Nord, kleine Fechthalle
Leitung: Renate Hildebrand



Was reduziert Nacken- und Schulterverspannungen sowie Rücken- und Kopfschmerzen, stärkt das Immunsystem und verhilft dabei auch noch zu körperlicher und geistiger Zufriedenheit? – Yoga. Yoga ist eine Mischung aus Anspannung und Entspannung, Kraft und Flexibilität, Koordination und bewusster Atmung und hilft so, den Energiefluss des Körpers zu verbessern. Stärken Sie mit Yoga Ihren Körper, Ihre Konzentration und Ihr Selbstbewusstsein und steigern Sie Ihre Vitalität und Lebensfreude.

Gesund und fit

freitags, 10.00 - 11.30 Uhr,
Bootshaus Beuel,
Rheinaustr. 269, 53225 Bonn
Leitung: Doris Wennemann



„Gesund und fit“ ist ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, das den Körper umfassend trainiert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination spielen in diesem rundherum rückengerechten Training die Hauptrolle. Kräftigen Sie Arme, Schultern, Rücken, Beckenboden und natürlich auch unsere Problemzonen Bauch-Beine-Po zu motivierender Musik mit und ohne Kleingeräte (Therabänder, Hanteln und Tubes). Mitzubringen sind: Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken

Senioren Aerobic

dienstags 11.30-12.45 Uhr, im Sportpark Nord,
kleine Fechthalle, Leitung: Beatrix Koller-Alan

Fitness und Spaß ohne Altersgrenze

Es ist wissenschaftlich erwiesen: Wer fleißig spazieren geht oder Treppen steigt, tut nicht nur etwas für seinen Körper, sondern trainiert dabei auch noch sein Gehirn. Auch langsames Bewegen reicht hierzu schon aus. Deshalb gilt das Motto:

**„Jeder Schritt hält fit,
jeder Gang macht schlank!“**

Aerobic ist ein effektives Fitness-training, das auf jeden Fitnesszustand angepasst werden kann. So ist für jeden etwas dabei bei den Aerobic-Angeboten der SSF Bonn: „Senioren Aerobic“ (sanft), „Easy Aerobic“ (leicht), „Fatburner Aerobic“ (power: intensivsteigernd) und „Dance Aerobic“ (koordinativ-herausfordernd).

Bewegungsfreude im Rhythmus der Musik

Bei Senioren Aerobic erwartet Sie ein ausgewogenes Herz-Kreislauf-Training, bei dem viele

unterschiedliche Muskelgruppen trainiert und Koordination sowie Rhythmusgefühl geschult werden – und das alles im Takt der Musik. Doch keine Angst – bei uns passt sich das Tempo den Teilnehmern an und es gibt keine Drehungen, Sprünge oder schnellen Schrittfolgen. Wir erlernen gemeinsam Aerobic-Grundschriffe und setzen sie zu einfachen, aber abwechslungsreichen und seniorengerechten Schrittfolgen zusammen, sodass jeder problemlos einsteigen kann.

In einer netten Atmosphäre hat sich mittlerweile eine wirklich tolle Gruppe zusammengefunden, die sich über jeden Neueinsteiger freut.

Mitzubringen sind: feste und bequeme Sportschuhe, lockere Sportkleidung, Handtuch, viel zu trinken



Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde
des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Senioren Aerobic

dienstags, 11.30 bis 12.45 Uhr
kleine Fechthalle im Sportpark Nord
Übungsleiterin: Beatrix Koller-Alan

Name, Vorname

Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde
des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Gesund und fit

freitags, 10.00 bis 11.30 Uhr
Bootshaus in Bonn Beuel, Rheinaustr. 269
Übungsleiterin: Doris Wennemann

Name, Vorname

Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde
des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Yoga

mittwochs, 08.00 bis 09.15 Uhr
kleine Fechthalle im Sportpark Nord
Übungsleiterin: Renate Hildebrand

Name, Vorname

Gutscheine zum Schnuppern!

Mit diesen Gutscheinen können Sie, Bekannte oder Familienangehörige jeweils einmal kostenlos an diesen drei, oben vorgestellten Sportangeboten des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen.

Gültig bis zu den Osterferien (30. März 2012)





Offener Bewegungstreff



Einfach eine Teilnehmerkarte kaufen und hingehen. Keine Anmeldung erforderlich!

Egal ob Sie in ein oder mehrere Angebote hineinschnuppern oder öfter mal etwas anderes machen möchten – beim Offenen Bewegungstreff sind Sie richtig. Nur in den Schulferien sowie an Feiertagen finden keine Veranstaltungen statt.

Wir möchten unseren Teilnehmern ein aktuelles und interessantes Sportangebot bieten. Daher sind Änderungen und Neuerungen in den angegebenen „offenen“ Sportgruppen (z. B. wegen Anzahl der Teilnehmer, Verfügbarkeit der Übungsleiter oder Wechsel der Räumlichkeiten) manchmal auch kurzfristig möglich. Aus diesem Grund bitten wir alle Teilnehmer, sich am Aushang im Eingangsbereich des Sportparks Nord, in der Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite unter www.ssf-bonn.de über den aktuellen Stand zu informieren.

Die Jahres- u. Multi-Jahreskarten sind immer nur bis 31. Dezember gültig. Sie müssen jedes Jahr neu beantragt werden. Anmeldeformulare für 2012 erhalten Sie bei den Übungsleitern, in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen.

Einzel- und Zehnerkartenverkauf in der Geschäftsstelle und in den Fitnessräumen der SSF Bonn während der Öffnungszeiten.

Preise ab Januar 2012

Einzelkarte:

6 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder bis 59 Jahre
5 EUR für Mitglieder und Nichtmitglieder ab 60 Jahre und für Kinder

Zehnerkarte:

15 EUR für Mitglieder
55 EUR für Nichtmitglieder bis 59 Jahre
40 EUR für Nichtmitglieder ab 60 Jahre und für Kinder

Jahreskarten (nur für Mitglieder):

1 Jahreskarte für 1 Angebot

30 EUR bis 59 Jahre, 25 EUR ab 60 Jahre und für Kinder

2 Jahreskarten für 2 Angebote

55 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre und für Kinder

1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote

65 EUR bis 59 Jahre, 50 EUR ab 60 Jahre und für Kinder

Das Angebot von Januar bis 30. März 2012

Stand 7. Februar 2012

Wirbelsäulengymnastik

Mo 09.45 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Mo 10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mo 18.15 – 19.30 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
Fr 08.30 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

Do 18.00 – 19.15 Uhr	Theodor-Litt-Schule
----------------------	---------------------

Rückenfit

Mi 11.00 – 12.15 Uhr	Bootshaus Beuel
Do 09.15 – 10.30 Uhr	Sportpark Nord

Sanftes Yoga

Di 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
----------------------	-----------------

Yoga

Di 10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi 08.00 – 09.15 Uhr	Sportpark Nord

Ashtanga-Vinyasa-Yoga für Fitte

Do 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
----------------------	-----------------

Pilates

Mo 09.15 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
Di 20.00 – 21.30 Uhr (neu ab Januar 2012)	Sportpark Nord
Mi 17.00 – 18.15 Uhr	Ludwig-Erhard-Kolleg

YogaPilates

Mi 20.15 – 21.45 Uhr	Gottfried-Kinkel RS
----------------------	---------------------

Sanftes YogaPilates

Mo 11.00 – 12.15 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Kräftigung Tiefenmuskulatur

Fr 10.00 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr 19.15 – 20.45 Uhr	Sportpark Nord

Senioren-gymnastik

Mi 09.30 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do 10.45 – 12.00 Uhr	Bootshaus Beuel

Senioren Aerobic

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

Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

Di 10.00 – 11.00 Uhr	Seniorenheim Josefshöhe
----------------------	-------------------------

Gesund und fit

Mi 19.00 – 20.15 Uhr	Sportpark Nord
Do 19.30 – 21.00 Uhr	Sportpark Nord
Fr 10.00 – 11.30 Uhr	Bootshaus Beuel

Bauch-Beine-Po

Mi 09.30 – 10.45 Uhr	Bootshaus Beuel
----------------------	-----------------

Body Styling

Mo 19.45 – 21.15 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Easy Aerobic

Fr 17.45 – 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
----------------------	----------------

Wassergymnastik

Do 19.15 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord
----------------------	----------------

Aquajogging

Mi 11.15 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi 12.15 – 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do 09.00 – 09.45 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

Kinderturnen

für Kinder (1,5 - 3 J.) und Eltern	
Di 09.00 – 10.00	Fechtinternat
Di 10.00 – 11.00	Fechtinternat
für Kinder (1,5 - 3 J.) Geschwister u. Eltern	
Do 17.00 – 18.00 Uhr	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 – 17.45 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 7. Februar 2012

**Infos zu allen Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.
Telefon 0228 - 676868 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. Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder bei den angegebenen Ansprechpartnern.

Badmintonkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 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, 10 Einheiten, 5 EUR für Mitglieder, 25 EUR für Nichtmitglieder. Kinder und Jugendliche, die den Anfängerkurs absolviert haben, können in den laufenden Spielbetrieb einsteigen

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

Kung Fu

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

6- bis 9-Jährige	montags	16.30 – 17.15 Uhr
9- bis 12-Jährige	montags	17.15 – 18.00 Uhr
Jgdl. u. Erw.	montags	18.10 – 19.15 Uhr
Fortgeschrittene	montags	19.15 – 22.00 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

Bauchtanz

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

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

Zumba

10 Einheiten, für Mitglieder 30 Euro, für Nichtmitglieder 60 Euro, Infos und Anmeldungen in der Geschäftsstelle (Carina Gimber) oder per E-Mail carina.gimber@ssf-bonn.de

mittwochs ab 18.04.2012	20.00 – 20.45 Uhr	Sportpark Nord (voll)
	20.45 – 21.30 Uhr	Sportpark Nord
freitags ab 20.04.2012	18.30 – 19.15 Uhr	Sportpark Nord
	19.15 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord
sonntags ab 22.04.2012	14.00 – 14.45 Uhr	Bootshaus Beuel (voll)
	15.00 – 15.45 Uhr	Bootshaus Beuel (voll)

Laufkurs

Bootshaus Beuel, 12 Einheiten, 2 x wöchentlich, 30 EUR für Mitglieder, 60 EUR für Nichtmitglieder. Bitte eigene Pulsuhr mitbringen (in der Geschäftsstelle gegen Leihgebühr erhältlich)

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

Sportabzeichen

Stadion im Sportpark Nord, ab Mai bis Oktober, kostenfrei, Abnahme Deutsches und Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth, 0228 - 675701

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

Floorball (Unihockey)

Sportpark Nord, 10 Einheiten, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 EUR. Infos bei Jan Patocka, 0179 - 9496854, jan@ssf-bonn.de

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15.00 – 16.00 Uhr
Anfänger bis Jg. 1999	mittwochs	16.00 – 17.30 Uhr (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1998	mittwochs	19.00 – 20.30 Uhr (nur Mädchen)
Anfänger Erw.	mittwochs	20.30 – 22.00 Uhr

Kurse der Skiabteilung für Erwachsene

Einstieg jederzeit möglich, für Mitglieder der Skiabteilung kostenlos, für Nichtmitglieder und Mitglieder anderer Abteilungen Zehnerkarte à 45 EUR. Infos bei Jürgen-Ludwig Block, 0228 - 690454, ski-abteilung-info@online.de

montags	19.00 – 20.15 Uhr	Heinrich-Hertz-Europakolleg
mittwochs	18.15 – 19.30 Uhr	Sportpark Nord
mittwochs	19.30 – 20.30 Uhr	Sportpark Nord
		(anschließend Ballspiele 20:30 – 21:15 Uhr)

Seniorengymnastik

Seniorenbegegnungsstätte St. Augustin & St. Jakob, Breite Str. 107 a, 53111 Bonn, 35 EUR für Mitglieder, 50 EUR für Nichtmitglieder pro Quartal, Infos und Anmeldung in der Geschäftsstelle

dienstags	10.00 – 11.30 Uhr
-----------	-------------------

Wassergewöhnungs- und Schwimmkurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle

Intensivschwimmkurse nachmittags in den Herbstferien

Schwimmkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, 14 Einheiten, 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
	sonntags	11.00 – 12.00 Uhr (Technik und Kondition I)
	sonntags	12.00 – 13.00 Uhr (Technik und Kondition II)
	sonntags	13.00 – 14.00 Uhr (Delfinschwimmen)

Aquapower

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 40 EUR für Mitglieder, 80 EUR für Nichtmitglieder

(schwimmtief)	donnerstags	19.00 – 19.45 Uhr
	donnerstags	19.45 – 20.30 Uhr
(stehtief)	dienstags	19.45 – 20.30 Uhr
	dienstags	20.30 – 21.15 Uhr

Aquafitness – Präventionskurs für Erwachsene

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 10 EUR für Mitglieder, 45 EUR für Nichtmitglieder, schwimmtief. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den SSF Bonn. Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Kostenerstattung bei verschiedenen Krankenkassen möglich

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

Laufangebote

Kostenfrei für alle Mitglieder, keine Anmeldung erforderlich
Ansprechpartner: Christoph Grosskopf, christoph.grosskopf@ssf-bonn.de
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, sportlicher Wettkampf und Kampfkunst
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Ute Giers, 02241 - 9320670

Capoeira

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Beuel
Auskünfte: Daniel Katayama, 0160 - 2902832

Floorball (Unihockey)

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

Fußball

Angebot: Mädchenmannschaft
Trainingsstätte: Mondorfer Bach
Auskünfte: Nicole Hartmann, 0177 - 8081243, nicole.hartmann88@web.de

Judo

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

Ju-Jutsu

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

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Sam Schmitz, 0228 - 9107530, abtltr@kanu-ssf-bonn.de
Walter Düren, 0228 - 363890
Abteilungsbeitrag: Jgdl. 22,10 EUR und Erw. 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: Jörg Kopka, 0163 - 7652315
karate-erwachsene@ssf-bonn.de
Udo Woelky (Kendo), 02247 - 759416, udo.woelky@online.de

Krafttraining / Fitnesstraining

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

Kyudo

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

Leichtathletik

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

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf und Breitensport

Breiten- und Gesundheitssport

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

Moderner Fünfkampf, Mehrkampf

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
Mastersport: 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
Raphaëla Edeler, 0178 - 4158208
Michael Esser, 0160 - 91062111
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

Tauchen „STA Glaukos“

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

Tischtennis

Angebot: Trainingsgruppen für Jugendliche, Senioren, Hobby- und Mannschaftsspieler
Trainingsstätten: Jahnschule, Sportpark Nord, Heinrich-Hertz-Schule
Auskünfte: Jörg Brinkmann, 0228 - 677910, tischtennis@ssf-bonn.de

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch, 0228 - 8540980, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag: 45 EUR, Jugendbeitrag ab einschl. 13 bis 15 Jahre: 10 EUR und ab einschl. 16 Jahre: 15 EUR

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 7. Februar 2012

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 EUR, Kinder 111 EUR

Familienermäßigung, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr: Erwachsene 26 EUR, Kinder 11 EUR

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

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

Konto-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

Geschäftsstelle

Könlnstraße 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 09.00 Uhr – 18.00 Uhr
Mittwoch 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr – 20.00 Uhr
Freitag 09.00 Uhr – 16.00 Uhr

Vorstand

Michael Scharf

Vorsitzender, Spitzen- und Leistungssport

Maïke 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

Könlnstraße 313 a, 53117 Bonn

Geschäftsführer: Mario Knöppel

Telefon: 0228 - 5594112

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:

Könlnstraße 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 29 Grad (Montag bis Freitag durch Kurse belegt)

Badekappspflicht! Keine Badeshorts!

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

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

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Könlnstraße 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

Theodor-Litt-Schule: Eduard Otto Straße 9, 53129 Bonn

Ludwig-Erhard-Kolleg: Könlnstraße 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: Könlnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 08.00 Uhr – 21.30 Uhr
Di, Do 09.00 Uhr – 21.30 Uhr
Sa 09.00 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 09.00 Uhr – 21.30 Uhr
Sa und So 09.00 Uhr – 17.00 Uhr



Trainingsanzüge, Poloshirts
und vieles mehr...



Einkauf und Bestellung
in der SSF-Geschäftsstelle,
Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Kontakt: Sport-Shop

Sport-Service-Bonn GmbH

Mario Knöppel, Telefon 0228 - 5594112

E-Mail: info@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**, Kölnstr. 25, 53111 Bonn
- **alles fußball – der shop**, Pützchens Chaussee 202, 53229 Bonn
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstr. 6, 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**, Annaberger Str. 128, 53175 Bonn
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**, Fraunhoferstr. 8, 53121 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
- **K. Escher**, Kosmetikerin/Visagistin, Kaiserstr. 19, 53111 Bonn
- **eyespeed / sportoptik online**, Bornplatz 9, 56412 Welschneudorf
- **feld Sanitäre Installation u. Heizungsbau GmbH & Co. KG**, Brungsstr. 34-36, 53117 Bonn
- **Gerwan GmbH**, Immenburgstr. 20, 53121 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille**, Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 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-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **Mareike Laabs**, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin, Husarenstr. 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**, Mechenstr. 57, 53129 Bonn
- **PAX Bruderhilfe**, Gabriele-Münter-Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Rochus-Apotheke**, Rochusstr. 249, 53123 Bonn
- **Kosmos-Apotheke**, Rochusstr. 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, Deutscherstr. 189, 53179 Bonn
- **Servicekarte von Gut-Nass**
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Obnierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, Gewebegebiet Bonn-Buschdorf
- **Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr., 53111 Bonn
- **Sportpraxis Bonn**, Colmantstr. 21, 53115 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen**, im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Parfümerie Vollmar GmbH**, Sternstr. 64, 53111 Bonn
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Tanzschule Wertenbruch**, Heerstr. 181, 53111 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**, Irmintrudisstr. 19, 53111 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **7G runergy**, Bahnhofstraße 6, 53604 Bad Honnef

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



Ausgezeichnet!
STADTWERKE
AWARD 2011

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 und www.immer-am-ball.info im Internet.

stadtwerke-bonn.de