

Sport- Palette



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

Ausgabe 426 / Juni 2012



Gemeinsam
für den Sport in Bonn

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 – 9



Aus den Abteilungen	Seite
Jugend	8
Schwimmen	10 – 15
Titel: Pro Sportstadt Bonn	16 – 17
Triathlon	18 – 19
Ju-Jutsu	20
Kanu	20
Mädchenfußball	20
Tischtennis	21
Judo	22 – 23
Floorball (Unihockey)	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: Susanne Beisenherz, Yamina Bouchibane, Jörg Brinkmann, Jens Franken, Peter Gammersbach, Frank-Michael Günther, Margret Hanke, Gerry Hoffmann, Uwe Klotzowski, Mario Knöppel, Daniel Link, 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



Vereinsjubiläen



25 Jahre

Doris Appel-Hamm
 Anni Grommes
 Claudia Hospes
 Udo Kretschmer
 Birgit Marx
 René Meyer
 Fred Müller
 Annegret Philipsenburg
 Inge Scharf
 Hans-Josef Sonntag
 Otto Zickenheiner

Franz Ermert
 Sybille Ermert
 Rudolf Genskef
 Irene Geuthner
 Manfred Geuthner
 Joanna Hahlbohm
 Hans Kalbhens
 Marielene Kalbhen
 Birgit Kersten
 Doris Kopka
 Jörg Kopka

30 Jahre

Ralf Dobrin
 Cornelius Schwandt

Wolfgang Kopka
 Alfred Kottmair
 Magdalena Küpper
 Bernhard Liebig
 Christa Liebig
 Elke Marschner
 Josip Moric
 August Schlienkeamp
 Ruth Schlienkeamp

40 Jahre

Egon Bode
 Helga Bode
 Arnd Böhm
 Ingrid Drüen

SSF-Termine

Sa., 01.09.12	SSF Festival auf dem Münsterplatz
Mi., 12.09.12	Gesamtvorstandssitzung im Bootshaus
Do., 20.09.12	Delegiertenversammlung im Bootshaus
So., 23.09.12	Citylauf der Triathlonabteilung

Fritz Schmid
 Ilse Schmid-Hoven
 Anton Schmitz
 Theresia Schmitz
 Hubert Schüller
 Ingelore Seidel
 Martin Seidel
 Birgit Sonntag
 Margarete Sonntag
 Petra Sonntag
 Alexander Stahl
 Hildegard Stahl
 Margot Zimmermann

50 Jahre

Eva Jakob
 Willi Nürnberger
 Michael Schemuth

60 Jahre

Fredy Deckers

65 Jahre

Wilfried Streiber

80 Jahre

Annemarie Wehner



GUT GERÜSTET FÜR DEN SPORT?



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

HANS DANCKER
 BRILLEN - CONTACTLINSEN

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

KRÖBER
 HÖREN + SEHEN

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

Optik Kamphues

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

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

Pro Sportstadt Bonn

Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

wenn sie in den letzten Monaten die Presseberichterstattung in Bonn aufmerksam verfolgt haben, dann werden Sie die Bewegung „Pro Sportstadt Bonn“ (PSB) kennen. Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn sind dabei PSB sowohl als Verein beigetreten als auch in der Struktur von PSB sehr aktiv. So bin ich selbst einer von drei Sprechern von PSB. Mein Vorstandskollege Prof. Lutz Thieme und Ute Pilger leiten Arbeitskreise zu den Themen „Sportförderrichtlinien für Bonn“ und „Angelegenheiten der Schwimmsport treibenden Vereine“. Weitere SSF-Mitglieder arbeiten in den Ausschüssen sehr aktiv mit.

Die Bewegung PSB ist im Dezember auf Initiative von Rainer Wolff (Beueler Judo Club), Wolfgang Wiedlich (Telekom Baskets Bonn) und Michael Scharf (SSF Bonn) entstanden. Die Hauptmotivatoren dazu waren das Gefühl der mangelnden Wertschätzung der Sportvereine selbst und der dort ehrenamtlich tätigen Menschen, zu geringe Unterstützung der Sportvereine durch die Sportverwaltung und die Kommunalpolitik sowie ein großes finanzielles Ungleichgewicht in der finanziellen Förderung der Vereine. Im Rahmen der bisherigen Strukturen, in denen der Stadtsportbund Bonn (SSB) die Bonner Vereine vertrat, war eine breite Bürgerbewegung, wie sie jetzt in PSB entstanden ist, anscheinend nicht möglich. Allerdings sehen sich sowohl PSB wie auch SSB als Partner, die gemeinsam die Interessen der Bonner Sportvereine und deren Mitglieder vertreten. PSB haben sich mittlerweile 60 Bonner Sportvereine mit fast 60.000 Mitgliedern angeschlossen.

PSB hatte inzwischen Gespräche mit allen politischen Parteien sowie der Stadtverwaltung mit Herrn Oberbürgermeister Nimptsch an der Spitze, dem Stadtsportbund Bonn und diversen anderen Initiativen und Vereinen in Bonn. In einem 10-Punkte-Programm wurden wesentliche Punkte für eine bessere Unterstützung des Vereinssports in Bonn präsentiert. Die Gespräche und der 10-Punkte-Plan haben zu ersten Teilerfolgen und Zugeständnissen an die Bonner Sportvereine geführt. So scheint das Thema Sportstätten-Nutzungsgebühr für die Bonner Sportvereine derzeit vom Tisch zu sein. Außerdem gibt es eine Absichtserklärung der Regierungsparteien CDU und Grüne, dass die Mittelkürzungen beim Sport, die in den städtischen Haushalten 2010 und 2011 vorgenommen wurden, zurückgenommen werden.

Die Mitgliedsvereine von PSB haben auf einer Versammlung am 19. April 2012 beschlossen, am 08. Mai 2012 drei Anträge an die Mitgliederversammlung des SSB zu richten. Zum einen werden die von der PSB-Arbeitsgruppe erarbeiteten, neuen Sportförderrichtlinien an den SSB übergeben. Verbunden damit ist der Auftrag, diese zukunftsweisenden und nachhaltigen Richtlinien für den Bonner Sport mit der Politik in Bonn zu beraten und beschließen zu lassen. Außerdem soll der bisherige „Pakt für den Sport“, der zum einen inhaltlich nicht konkret war und andererseits von Politik und Verwaltung in Bonn nicht beachtet wurde, gekündigt werden. Er soll durch einen neuen, nachhaltigen und wirksamen Pakt für den Sport zu ersetzt werden. Weiterhin wird der SSB



beauftragt, die Stadtverwaltung dazu zu bewegen, dass der Vertrag zur Verpachtung der Werbung in den Bonner Sportstätten mit sofortiger Wirkung gekündigt und die Verpachtung von Werbung wieder in die Hände der Vereine gegeben wird.

Sicherlich ist auch der vor allem in den Medien immer wieder hervorgehobene Konflikt zwischen Sport und Kultur ein Aspekt, den PSB zu beachten hat. Denn es gilt nicht nur, den Blick auf den Sport zu legen sondern auch über den Tellerrand auf die Gesamthaushaltssituation der Stadt Bonn zu richten und vor allem zu prüfen, wie der Sport in Relation zu anderen Bereichen gefördert wird. Hierbei ist PSB das riesige Ungleichgewicht im Förderverhältnis Kultur zu Sport aufgefallen (6 zu 1) und zum zweiten das Ungleichgewicht in der Kulturförderung selbst, wo die „offizielle Kultur bestehend aus Oper, Schauspiel, Beethoven Orchester und Kunstmuseum“ den größten Anteil der Kulturgelder erhält. Dahingegen sind andere Bereiche wie die freie Kultur, der Bonner Sommer, die Konzerte auf der Museumsmeile oder Rheinkultur bereits gestrichen oder haben lediglich drastisch reduzierte Zuschüsse erhalten.

Fazit: PSB wird sich zukünftig im Rahmen des bürgerschaftlichen Engagements für die Zukunft der Stadt Bonn und hier insbesondere für die Interessen des Bonner Sports einsetzen. Hierbei sind sicher noch weitere Schritte in der finanziellen Förderung zu unternehmen. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist die Renovierung und Modernisierung der Bonner Sportstätten und Schwimmbäder. Hier hat es in den letzten Jahren eine Mangelverwaltung gegeben. Damit muss Schluss sein! Von der Sportverwaltung erwarten wir ein Selbstverständnis, dass das Engagement der Vereine wertschätzt und Hilfe zur Selbsthilfe leistet. Orientierung und Richtschnur für unser Handeln sollte dabei sein, was für die Zukunft unserer Kinder und Jugendlichen wichtig ist.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich über die Bewegung informieren und sie unterstützen würden. *Alle weiteren Informationen zu Pro Sportstadt Bonn finden sie im Leitartikel dieser Sport-Palette und auf der Website www.pro-sportstadt-bonn.de.*

Michael Scharf



Ankündigung Veranstaltungen 2012

Zwei große SSF-Veranstaltungen werfen ihre Schatten voraus.

Zum mittlerweile 37. Mal findet am 01.09.2012 ab 11 Uhr das SSF-Festival auf dem Münsterplatz statt. Neben abwechslungsreichen Auftritten auf der Bühne und interessanten Ständen aller Vereinsabteilungen bieten die SSF Bonn ihren Besuchern zahlreiche Mitmachaktionen. Abgerundet wird das bunte Programm durch den Live-Auftritt der Kölsch-Rock-Band „Astrhein“.

Nur gut drei Wochen später steht den SSF Bonn das nächste Highlight bevor. Auf einem 2-km-Rundkurs durch die Bonner Innenstadt stellen die Läufer des vierten Bonner Citylaufs am 23.09.2012 ihre Sportlichkeit unter Beweis. Neben den eigentlichen Laufwettbewerben sorgen zahlreiche Informationsstände im Start- und Zielbereich auf dem Marktplatz sowie das abwechslungsreiche Bühnenprogramm für eine spannende Veranstaltung.



Vorbeischaun lohnt sich!

Mario Knöppel



Käthe Ziertmann verstorben

Am 22. März 2012 verstarb Käthe Ziertmann im Alter von 90 Jahren. Sie war zeitlebens dem Sport verbunden und aktiv. So hatte sie noch vor zwei Jahren ihr Sportabzeichen erworben, war aber auch als Prüferin über viele Jahre im Sportpark Nord gern gesehen.

Der Anfang der Skiabteilung ist eng mit dem Namen Käthe Ziertmann verknüpft. Auf ihren Antrag hin stimmte der Hauptvorstand der SSF Bonn am 22. Februar 1973 der Gründung der Abteilung „Skilauf“ zu. Es war nur naheliegend, sie auch zur 1. Vorsitzenden der Abteilung zu wählen. Ihre Begründung für die teilweise umstrittene Einrichtung einer Skiabteilung in einem Schwimmverein: „Skisport passt schon deshalb in das Programm eines Schwimmvereins, weil beide Wasser, einmal in seiner ursprünglichen Form, zum anderen in seiner kristallinen Form als Schnee zur Ausübung des Sportes benötigen.“ Käthe Ziertmann hat den Aufbau der Skiabteilung durch Veranstal-

tungen wie Wanderungen, Fahrradtouren, Grill- und Hüttenabende gefördert. Die wöchentliche Skigymnastik hat sie begleitet und dazu beigetragen, dass sich aus einer Gemeinschaft Gleichgesinnter wertvolle Freundschaften mit Bestand entwickelt haben.

Käthe Ziertmann hat sich sehr für den Breitensport und den Erwerb des Sportabzeichens eingesetzt. Sie hat die Interessenten auf dem Sportplatz in den einzelnen Disziplinen betreut, die Prüfungen abgenommen und somit vielen Mitgliedern zum Erfolg verholfen.

Gegen eine heimtückische Krankheit, die ihr letztendlich die Kraft nahm, konnte sie aber leider nicht mehr ankämpfen. Der Vorstand der SSF Bonn hatte sie noch Ende letzten Jahres für ihr großes Engagement bei der Delegiertenversammlung geehrt. Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Frank Herboth und
Jürgen-Ludwig Block

Tschüss Siegfried!

Am Mittwoch, den 21.03.2012, ist unser Vereinskamerad Siegfried Hahlbohm von uns gegangen. Wir verlieren mit Siegfried einen langjährigen Freund und Weggefährten, der die Skiabteilung von ihren Anfängen bis heute fast 40 Jahre lang ganz wesentlich geprägt und unter anderem auch im Vorstand unterstützt hat. Zeitweise war Siegfried sogar als Koordinator im Gesamtvorstand.

Viele Veranstaltungen hat er maßgeblich mitgestaltet. Er nahm regelmäßig an der Skigymnastik teil und hat häufig vertretungsweise die Übungsstunden geleitet. Siegfried war auch ein eifri-

ger Läufer, der über die Jahre einmal wöchentlich eine Jogginggruppe im Kottenforst um sich scharte. In den letzten 20 Jahren vor seiner schweren Krankheit hat Siegfried sich besonders durch die Organisation von Skifahrten und deren Betreuung beliebt gemacht. Er hat den Teilnehmern so erlebnisreiche, unvergessliche Urlaubstage geschaffen, bei denen alles bis ins kleinste bestens organisiert war. Jedes Jahr im Januar ging es mit dem Bus in die Alpen. Nicht zuletzt wird er unserer Gemeinschaft dank dieser Fahrten in dankbarer Erinnerung bleiben.

Jürgen-Ludwig Block




skinfit[®]
 SIMPLY MULTISPORT.

Skinfit Deutschland GmbH
 Holzer Weg 4-6 • DE 51766 Engelskirchen
 Langjähriger Sponsor und Ausrüster der
 SSF Bonn Triathleten - ab sofort auch Teambekleidung
 für alle Vereinsmitglieder.
www.skinfit.eu

Skinfit neuer Partner für die SSF- Vereinskollektion



Skinfit weitet sein langjähriges Engagement bei der Triathlonabteilung auf den Gesamtverein aus, wie Skinfit-Geschäftsführer und langjähriges SSF-Mitglied Mario Konrad und die SSF-Geschäftsführerin Maïke Schramm bekanntgaben. Der Hersteller hochwertiger Funktionskleidung bietet nun allen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, ausgewählte Skinfit-

Artikel zu vergünstigten Preisen erhalten. „Wir freuen uns, mit Skinfit einen zuverlässigen Partner für unsere neue Vereinsausstattung gefunden zu haben und wünschen allen Vereinsmitgliedern viel Spaß mit der neuen Kollektion“, zeigte sich Maïke Schramm sehr zufrieden über kommende Zusammenarbeit.

Mario Knöppel

SSF Bonn rufen Perspektivteam ins Leben

Bei der Gesamtvorstandssitzung am 23. Mai 2012 stellte Michael Scharf die Idee zur Schaffung eines Perspektivteams allen Abteilungsleitern vor.

Die Verantwortlichen möchten dabei junge Sportler unterstützen, ihre sportlichen Leistungsgrenzen zu erreichen, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln und ihr Verantwortungsbewusstsein im Innen- und Außenverhältnis für den Verein zu schärfen.

Zur Mitgestaltung und insbesondere zur Findung valider Leistungskriterien sind alle Abteilungen herzlich eingeladen zu einem Round Table in das Restaurant im Sportpark Nord. Vom Vorstand sind Ute Pilger und Sascha Pierry mit der Leitung des Projekts betraut.

Wann: Montag, 4. Juni 2012

Wo: Restaurant im Sportpark Nord

Beginn: 19:30 Uhr

Bei Fragen erreichen Sie uns unter

perspektivteam@ssf-bonn.de Ute Pilger & Sascha Pierry



Sportpark Nord: Neue Gastronomie und Umzug des Fitnessstudios

Nach zweijährigen Verhandlungen haben die SSF Bonn mit der Stadt Bonn eine Einigung erzielt und konnten einen Pachtvertrag über die lange ungenutzte Gastronomie im Sportpark Nord unterschreiben. Unser langjähriges Mitglied Amin Rashid Miyavaghi wird dort im Juni eine Sports-Bar eröffnen, die es den Sportlern und allen Interessierten endlich ermöglicht, gesunde und frische kulinarische wie auch sportliche Leckerbissen – dank ausgiebiger Sportberichterstattung – zu kombinieren. Herr Rashid ist gelernter Koch und hat bereits in der Südstadt selbstständig Gastronomie betrieben.



Das Fitnessstudio im Sportpark Nord wird im Juni in die erste Etage des Sportparks Nord umziehen. Neben den größeren Räumlichkeiten ergibt sich beim Training ein faszinierender Blick auf das Stadion in einem hellen und freundlichen Ambiente. Gerne geben wir bevorzugt den Mitgliedern der SSF Bonn die Möglichkeit, sich im Fitnessstudio anzumelden, bevor wir für das neue Fitnessstudio außerhalb der SSF Bonn werben.

Michael Stohldreyer

Informationen zur neuen Gastronomie und dem neuen Fitnessstudio gibt es in der Geschäftsstelle der SSF Bonn unter 0228 - 67 68 68 und info@ssf-bonn.de.



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

Sommercamp

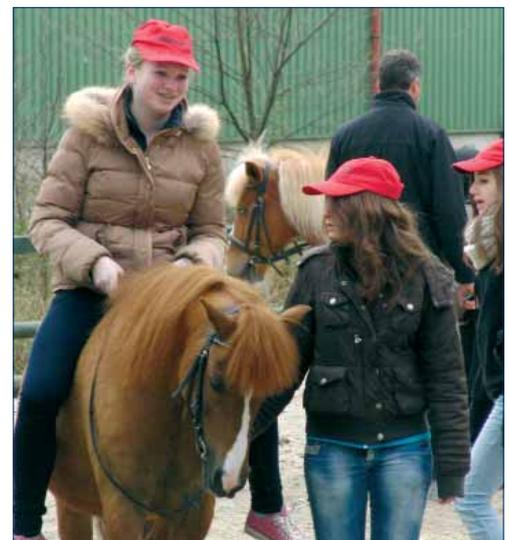
Vom 13.-17.08.2012 sind alle Kinder zwischen 6-12 Jahren eingeladen, am Sommercamp im Sportpark Nord (täglich von 9-17 Uhr) teilzunehmen. Neben Sport sind weitere Freizeitaktivitäten geplant. Informationen gibt es bei Anke Vietmeyer unter anke.vietmeyer@ssf-bonn.de



Osterferien in Schloss Dankern

Am 30. März machte sich eine Gruppe von 45 Kindern und 12 Betreuern bei frostigen Temperaturen, aber mit guter Laune für eine Woche auf den Weg ins Emsland. Dort erwarteten die Teilnehmer ein Abenteuerspielplatz, Wasserrutschen, Affenschaukeln, Seespaziergänge, ein Spieleland mit Autoscooter und Kletterberg, ein Hochseilgarten, Billard, Bowling und neben einer Menge Spaß natürlich auch Stockbrot am Lagerfeuer.

Im nächsten Jahr freuen wir uns auf wärmeres Wetter, die Einweihung der neuen Adventure Golfanlage und auf ein pünktliches Busunternehmen.
Anke Vietmeyer





Susanne Beisenherz beim Königsforst- marathon

Zum 38. Mal fand der traditionsreiche Landschaftsmarathon im Königsforst in Bergisch Gladbach statt. Nur mit einer Sondergenehmigung der Unteren Landschaftsbehörde des Rheinisch-Bergischen Kreises konnte dieser Marathon am 24. März durchgeführt werden. Denn Naturschützer befürchteten, dass die 1300 Sportler die zurzeit brütende Tierwelt stören könnten.

Nachdem ich 2006 bei eisigen Temperaturen, Graupelschauer und Regen beim Königsforst-Marathon startete und als schnellste Frau gewann, fiel der Startschuss dieses Mal gegen 14 Uhr bei Temperaturen um die 20 Grad. Schon nach 200 m kommt die erste Verengung vor einem Tunnel, an der sich alles knubbelt. Ein Überholen ist auch auf dem nächsten Kilometer nicht möglich. Danach führt ein 3 km langer Abschnitt an der Landstraße leicht bergauf nach Forstbach wieder in den Wald hinein. Dort gibt es auch die erste Verpflegungsstelle. Leider sind die isotonischen Getränke stark mit Wasser verdünnt und es gibt auch keine Cola auf der gesamten Marathonstrecke. Später wird sogar warmes Wasser gereicht, als das Kalte ausgeht. Man hatte sich sogar für einen Kälteeinbruch gewappnet!

Nach weiteren 3 km, die leicht bergab führen, geht es über den Wolfsweg zum Monte Troodelöh, die höchste Erhebung Kölns. So etwas kann es nur in Köln geben, einen Gipfel, den man nicht bergauf, sondern bergab erreicht. Ein Fels-

stein kennzeichnet den „Berg“, der immerhin stolze 118,04 m in den Himmel ragt und eine der bekanntesten Erhebungen in NRW ist. Selbstverständlich hat der Monte Troodelöh auch seine eigene Homepage. Das alles passt gut zum närrischen Köln.

Von insgesamt über 1300 gestarteten Läufern gingen 237 auf die Marathonstrecke. Schon nach der ersten Runde (21 km) macht der plötzliche Temperaturanstieg den Läufern zu schaffen und die Ersten müssen gehen. Mir geht es gut, da ich nur einen lockeren Trainingslauf ohne Zeitdruck laufen will. Das Wetter ist fantastisch, die Vögel zwitschern und die Landschaft ist einfach nur toll.

In der 2. Runde werde ich dann von einer Mitläuferin angesprochen, da ihr auffällt, dass ich so ganz ohne Uhr und Pulsmesser laufe. Ich antworte ihr, dass ich das immer so handhabe und lieber nach meiner inneren Uhr laufe. Irgendwie kommen wir auf das Thema Triathlon und so erzähle ich ihr und einem anderem Mitläufer, der sich mittlerweile dazugesellt hat, von meinen Triathlonabenteuern. Ich quatsche die ganze Zeit und merke erst bei Kilometer 40, dass wir nun fast im Ziel sind. Noch ein kleiner Anstieg, dann laufen wir zu dritt ins Ziel ein. Mit einem 5. Platz bei den Frauen und dem 1. Platz in der AK 35 fahre ich zufrieden nach Hause.

Susanne Beisenherz



ACTIVE RUNNING-CENTER



Der Laufexperte für Bonn

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



10% Nachlass

für alle Mitglieder des SSF Bonn!

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

Active Running Center GmbH
Kölnstr. 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!



Abteilungsleitung der Schwimmabteilung in neuer Zusammensetzung



Die neue Abteilungsleitung der Schwimmabteilung: Margret Hanke, Dieter Padberg, Anke Dahmen, Thomas Fischer, Hildegard Bauer, Uwe Klotzowski, Birgit Veil, Sebastian Höfer (v. l.)

Bei der Mitgliederversammlung der Schwimmabteilung am 15.03.2012 hat sich über die Hälfte der Mitglieder der bisherigen Abteilungsleitung auf eigenen Wunsch nicht erneut zur Wahl gestellt, erklärte sich aber bereit, der neuen Abteilungsleitung so lange wie nötig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Im Vorfeld der Mitgliederversammlung bildete sich rund um den neu gewählten Abteilungsleiter Dieter Padberg ein Team, das die Aufgaben nun nach der erfolgreichen Wahl übernehmen bzw. weiterführen wird:

Dieter Padberg, Abteilungsleiter – Vater zweier Töchter, die bei den SSF schwimmen und ehemaliger Leistungsschwimmer. Als globaler Leiter der Beratung für das Gesundheitswesen in einer der größten Beratungsgesellschaften der Welt verfügt er über langjährige Führungserfahrung, die er in die

Schwimmabteilung einbringen wird.

Sebastian Höfer, Stellvertretender Abteilungsleiter – Er übernahm bereits vor drei Jahren das Amt des Fachwartes für das Meldewesen und Internet, das er auch weiterhin zusätzlich ausübt. Nicht nur bei SSF-Wettkämpfen, sondern weit darüber hinaus, ist er im Bereich des Protokolls und der EDV-Betreuung aktiv.

Uwe Klotzowski, Fachwart für Wettkampf- und Leistungssport – Er schwimmt bei den Bonner Masters und war bis zum 31.03.2012 in der Fachsparte Masters des Deutschen Schwimm-Verbands für die Finanzen zuständig. Diese Funktion gab er zugunsten des neuen Amtes auf.

Thomas Fischer, Fachwart Finanzen – Er blickt auf mehr als 10 Jahre Erfahrung als Angehöriger der Finanzverwaltung Niedersachsen zurück und verwaltet als ausgebildeter Diplom-Ökonom und

Diplom-Finanzwirt (FH) von nun an die Finanzen der Schwimmabteilung. Auch er kam über die Kinder zur Schwimmabteilung: 2 schwimmen, 1 spielt Volleyball.

Dr. Birgit Veil, Fachwartin für Schriffführung – Als ehemalige Leistungsschwimmerin ist sie bei den Masters aktiv. In ihrem bisherigen Vereinsleben bei den SSF unterstützte sie Margret Hanke im Bereich der Masters und Hildegard Bauer bei der Veranstaltungsorganisation.

Margret Hanke, Fachwartin Mastersschwimmen – Als „Rentnerin mit wenig Zeit“ steht sie weiterhin an der Spitze der Bonner Masters. Vor 24 Jahren kam sie zu den SSF, um nur sieben Jahre später Fachwartin für das Mastersschwimmen zu werden. Seitdem füllt sie dieses Amt erfolgreich aus und wird dies auch mindestens die nächsten zwei Jahre weiter tun.

Anke Dahmen, Fachwartin für Freizeitsport – Seit 2003 Vereinsmitglied, hat sie das Amt als Fachwartin für Freizeitsport 2008 übernommen und vertritt seitdem und auch in Zukunft die Belange und Wünsche der Freizeitschwimmer in der Abteilungsleitung. Neben Ihrem Engagement in der Abteilungsleitung ist sie Vorsitzende des Fördervereins der SSF Bonn.

Hildegard Bauer, Fachwartin für Veranstaltungsorganisation – Sie übernahm 2010 dieses Amt und setzt Ihr Engagement fort. Durch ihre Tochter kam die ehemalige Schwimmerin zu den SSF, engagiert sich als Kampfrichterin und organisiert die Cafeteria auf eigenen Veranstaltungen der Schwimmabteilung sehr professionell.

Die Schwimmabteilung und der Vorstand der SSF Bonn wünschen der Abteilungsleitung viel Erfolg bei der zukünftigen Arbeit.

Markus Patt



Interview mit der Abteilungsleitung zu Ausrichtung und Zielen

Herr Padberg (DP), Herr Höfer (SH) und Herr Klotzowski (UK), was haben Sie sich für die nächsten Monate und Jahre vorgenommen?

DP: Wir haben uns 3 Kernpunkte vorgenommen. Zuerst möchten wir für alle Mitglieder der Schwimmabteilung eine Atmosphäre schaffen, die dazu führt, dass insbesondere die Aktiven – von der Grundausbildung bis zu den Masters, von den Freizeitsportlern bis zu den Leistungssportlern – bei den SSF Bonn bleiben und ihrem Sport nachgehen können.

Das klingt gut, doch was dürfen wir darunter verstehen?

UK: Die Kinder sollen nach der Schwimmausbildung in den Kursen der Schwimmabteilung einen reibungslosen Übergang in die Kindersportschule (KISS) erfahren. Innerhalb der KISS will sich die Schwimmabteilung stärker als bisher um die Schwimmentwicklung kümmern, damit die Ausbildungsziele beim Übergang zum leistungsorientierten Schwimmen erreicht werden. Dabei sollen nicht nur „Superschwimmer“, sondern alle schwimmfreudigen Kinder ihre sportliche Heimat bei den SSF Bonn finden und behalten. Die späteren Altersklassen (14-16) benötigen spezielle Trainingsangebote, um den Übergang zum weniger leistungsorientierten Schwimmen, zu den Masters oder den Freizeitschwimmern zu schaffen. Die Angebote für Masters und ältere Freizeitschwimmer funktionieren bereits sehr gut.

Ist das auch ein bedingungsloses Bekenntnis zur KISS?

UK: Bekenntnis zur KISS: Ja. Bedingungslos: Nein. Wir benötigen bis zur nächsten Saison im September eine kritische und konstruktive Auseinandersetzung mit der KISS. Hierzu hat es bereits einen Workshop gegeben. Über die Ergebnisse und die weitere Arbeit in diesem Bereich wird sicher später im Jahr zu berichten sein. Meine persönliche Meinung ist, dass wir mit der Formel „Kurse + KISS + Trainingsgruppen“ erfolgreich sein werden – aber nur wenn sich alle bewegen.

Wie wird sich das Kurssystem verändern, das als wichtiger Stützpfeiler der Schwimmabteilung und sowohl „Talentschmelde“ als auch finanzieller Sockel gilt?

SH: Auch im Kurssystem wird es über Wochen, Monate und Jahre schrittweise Veränderungen geben. Kleinere Neuerungen hat es sogar bereits gegeben. Das Kurssystem als Grundausbildung im Schwimmen ist eine wichtige Schnittstelle zur KISS. Hier müssen wir es den Kindern leichter machen, die Angebote der KISS wahrnehmen zu können. Dabei steht das Kurssystem weiterhin in meiner Verantwortung und ich bin bspw. auch für deren finanziellen Erfolg verantwortlich. Die Organisation der Kurse übernimmt jedoch Elke Schmitz.

Warum ist die Organisation weitergegeben worden?

SH: Elke Schmitz verfügt über langjährige praktische Erfahrung in der Grundausbildung und hat schon vor der Neuwahl im März angeboten, uns mit ihrer Fachkompetenz und ihrem Organisationstalent zu unterstützen. Sie kann die inhaltliche Weiterentwicklung des Kurssystems theoretisch und praktisch vorantreiben.

DP: Wir sind zuallererst unserer Familie und unserem Job verpflichtet. Dabei sind wir natürlich gerne ehrenamtlich tätig,

können aber teilweise nicht so viel Zeit für dieses Amt aufwenden, wie es vielleicht bei unseren Vorgängern der Fall war. Aus diesem Grund haben wir uns schon frühzeitig vor der Neuwahl dazu entschieden, Funktionen an sogenannte „Unterstützer“ zu delegieren. Es ist sehr gut, dass uns einige Leute bei konkreten Projekten oder auch dauerhaft unter der Kontrolle der Abteilungsleitung unterstützen möchten.

Welche 2 weiteren Kernpunkte gibt es?

DP: Transparenz und Kommunikation müssen in beide Richtungen großgeschrieben werden. Miteinander statt übereinander zu reden ist hier das Ziel.

SH: Als Sofortmaßnahme haben wir sehr frühzeitig Meldelisten für Wettkämpfe an die „betroffenen“ Elternteile versendet. Das macht es möglich, die Terminkalender frühzeitig abzugleichen und früher als sonst Zu- oder Absagen erteilen zu können.

UK: Dadurch erreichen wir eine bessere Meldedisziplin und können bei den Startgeldern und beim ENM (Erhöhtes Nachträgliches Meldegeld) wegen Nichtantretens zukünftig Einsparungen erzielen. Eine weitere Sofortmaßnahme ist die Nutzung paralleler Kommunikationswege, um möglichst alle erreichen zu können bspw. via E-Mail, Elternbrief und Informationen auf der Webseite. Für die Trainingszeiten während der Osterferien haben wir dieses Prinzip schon angewendet und das positive Feedback bestärkt uns darin weiterzumachen.

Und was ist der dritte Kernpunkt?

DP: Wir haben die Vision von einer großen, in allen Bereichen gut aufgestellten sowohl finanziell als auch sportlich erfolgreichen Schwimmabteilung. Wir wollen, dass alle Spaß am Schwimmen haben und sich im Team wohlfühlen.

UK: Praktisch umfasst dies Teambesprechungen mit Aktiven auf Wettkämpfen, gemeinsame An- und Abreisen bei großen Wettkämpfen und ein geschlossenes Auftreten der Schwimmer. Ein großer Teil der Motivation der Schwimmer ergibt sich aus dem sozialen Umfeld. Der Teamgedanke und die „Freunde in der Trainingsgruppe“ sind da zwei wichtige Faktoren. Außerdem möchten wir den Wahlspruch „Leistung soll sich lohnen“ unserer Vorgänger weiterführen und in die Tat umsetzen.

DP: Dank der hervorragenden Vorarbeit der vorigen Abteilungsleitung halten wir den ersten „echten“ Sponsorenvertrag in Händen, der neben einer finanziellen Unterstützung der Abteilung auch Sachzuwendungen für die leistungsstärksten Aktiven enthält. Eine Arbeitsgruppe wird sich mit der Akquisition von Förderern beschäftigen.

SH: Zu einer guten sportlichen und finanziellen Aufstellung gehört auch, unser Verhältnis zu den Schwimmverbänden zu verbessern. Der Landesleistungsstützpunkt Schwimmen muss schon aus Sicht des Gesamtvereins erhalten werden, da hierdurch sportliche und auch (indirekte) finanzielle Vorteile für die SSF entstehen können. Je mehr Mitglieder die Schwimmabteilung hat und je aktiver die Kommunikation mit den Verbänden ist, desto einfacher wird es für die SSF Bonn bzw. die Schwimmabteilung sein, für ihre Interessen ein offenes Ohr zu finden.

Die Deutsche Vermögensberatung (DVAG) hat ein DVAG-Juniorteam gegründet und fördert mit Max Pilger auch einen unserer Schwimmer – ein Grund, um sich mit der DVAG und Max Pilger zu unterhalten.

Was hat die DVAG zur Gründung des DVAG-Juniorteams bewegt?

Das DVAG-Juniorteam wurde gegründet, um talentierte Nachwuchsschwimmer auf ihrem Weg in den Profi-Sport zu begleiten, d. h. die Stars von morgen gezielt zu unterstützen. Mit Weltmeister Paul Biedermann und Europameister Marco Koch sind zwei Spitzenathleten Partner der DVAG und gleichzeitig Paten des Juniorteams.

Nach welchen Kriterien berufen Sie Talente in das DVAG-Juniorteam?

Neben der sportlichen Leistungsfähigkeit sind die persönliche Entwicklung sowie die schulischen Leistungen der Bewerber wichtig. Sportlich müssen Kandidaten mindestens 600 Punkte, ermittelt anhand der 1.000 Punkte Tabelle des Deutschen Schwimm-Verbandes, vorweisen.



Daniel Link

Warum unterstützen Sie und Herr Gammersbach Max Pilger?

Ich war früher selbst Leistungssportler und möchte heute jungen Menschen bei der Erreichung ihrer Ziele unterstützen. Wir möchten mit unserem Engagement für eine bessere und flächendeckendere Kinderschwimmbildung bei Kindern und Erwachsenen

sorgen. Denn Sicherheit und Vorsorge sind Themen, die auch DVAG-Vermögensberater tagtäglich beschäftigen.

Wie sieht die Förderung der jungen Schwimmer konkret aus?

Die Förderung der Nachwuchsschwimmer ist auf vier Jahre ausgelegt und erfolgt stufenweise, jährlich zunehmend. Neben Sach- und Geldleistungen wie einer eigenen arena-Ausrüstung oder eines Ausbildungsfonds profitieren die Jugendlichen vor allem von Tipps ihrer sportlichen Paten Paul Biedermann und Marco Koch. Herr Gammersbach und ich stehen den jungen Talenten in erster Linie bei außersportlichen Fragen zur Seite wie bspw. Ausbildung und Zukunftsplanung.

Welche Aktivitäten sind in dieser Saison geplant?

Neben dem DVAG-Cup in Dillenburg Ende April sind im Herbst dieses Jahres bzw. im

Frühjahr des nächsten Jahres Trainingslager im Ausland geplant. Hier bietet sich die Gelegenheit, sich noch besser kennenzulernen und sich in Ruhe auszutauschen. Wir besuchen unsere Talente allerdings auch zwischendurch, um zu hören, was es Neues gibt.

Plant die DVAG, die SSF Bonn 1905 e. V. noch in anderer Form zu unterstützen?

Mit dem SSF-Vorstandsmitglied Sascha Pierry arbeiten wir zurzeit an Möglichkeiten, die gesamte Schwimm-Jugendabteilung der SSF Bonn zu unterstützen. Wir planen bspw. Zuschüsse für Vereinsfeiern, Einladungen zu DVAG-Vorträgen über Zielerreichung und Zukunftsplanung und die Gründung eines Perspektivteams zur nachhaltigen Förderung des Vereins.

Alle wichtigen Infos und die Bewerbungsplattform gibt es unter www.dvag-juniorteam.de.

Wie kam es zur DVAG-Förderung und der Berufung ins DVAG-Juniorteam?

Der „Werbe-Clip“ 2011 bei den Deutschen Meisterschaften hat mich auf das DVAG-Juniorteam aufmerksam gemacht. Zuhause hab ich mich weiter informiert und war von der Idee überzeugt, sodass ich mich später beworben habe.



Max Pilger beim DVAG-Cup

Lässt sich die Schule denn gut mit dem Schwimmen in Einklang bringen?

Meine Schule fördert den Sport sehr gut, sodass ich bspw. anstelle des regulären Sportunterrichts Frühtraining während der Schulzeit habe. So muss ich nicht wie früher um 4:30 Uhr aufstehen, um zu trainieren.

Welche Wettkämpfe bestreitest du in dieser Saison und welche Ziele hast du?

Der wichtigste Wettkampf seit meiner Mitgliedschaft im DVAG-Juniorteam waren die Deutschen-Kurzbahnmeisterschaften im vergangenen Winter. Vom 24.-27. Mai steht der Höhepunkt der Saison an, die Deutschen-Jahrgangsmesterschaften (DJAM) in Magdeburg. Hier möchte ich gut abschneiden und meinen Titel über 200 m Brust verteidigen.



Max Pilger und Peter Gammersbach

Wie wirst du von der DVAG gefördert?

Ich erhalte Bekleidungspakete und werde in den folgenden Jahren auch noch finanziell unterstützt bspw. durch Fahrtkostenzuschüsse oder die Einzahlung in einen Ausbildungsfonds in Höhe von 600 Euro pro Jahr.

Wie oft trainierst du jetzt und wie viele Wettkämpfe hast du im Jahr?

Momentan trainiere ich durchschnittlich 9 Mal pro Woche, und ich schätze, dass ich jährlich so ca. 25 Wettkämpfe habe.

Auf der Erfolgswelle
mit dem Original
der Allfinanz.



Zielstrebigkeit, Leistungsbereitschaft und Fleiß. Das sind die Werte, die uns mit Spitzensportlern, wie dem Weltklassenschwimmer Paul Biedermann verbinden. So unterstützen wir auch den SSF Bonn 1905 e.V..

Wenn es um erfolgreiche Vermögens- und Vorsorgeplanung geht, ist unser Team für Sie am Start. Bauen Sie auf das Original der Allfinanz und verleihen Sie Ihren Finanzen Auftrieb. Rufen Sie uns an:

Direktion für
Deutsche Vermögensberatung
Peter Gammersbach

Kölner Str. 234
51149 Köln
Telefon 02203 13094
Peter.Gammersbach@dvag.de



**Deutsche
Vermögensberatung**
Vermögensaufbau für jeden!

2. Bonner Langbahnmeeting



Die erfolgreiche Mannschaft der SSF Bonn auf dem 2. Bonner Langbahnmeeting

Am 28.-29.04.2012 luden die SSF Bonn in den Bonner Sportpark Nord zum 2. Bonner Langbahnmeeting. Insgesamt 270 Aktive aus 36 Vereinen in 7 Bundesländern führten zu knapp 1150 Meldungen zzgl. Finalteilnahmen. Zwei Vereine reisten sogar aus dem benachbarten Ausland an.

Ziel der Aktiven war es, mit neuen Saisonbestleistungen in der DSV-Bestenliste in die Top 40 zu gelangen, die zu den Deutschen Jahrgangsw

meisterschaften (DJaM) zugelassen werden. Dabei entsprach das Meeting exakt dem Meisterschaftsprogramm. Im Schwimmehrkampf der Jahrgänge 2000 (m/w) und 1999 (m) qualifizieren sich die besten 60 über 200 m Lagen. Das Programm des Schwimmehrkampfs umfasst 200 m Lagen, 400 m Freistil sowie 50 m Beineschwimmen sowie 100 m und 200 m ganze Lage in der jeweiligen Hauptschwimmart.

Aus schwimmerischer Sicht können die Bonner zufrieden sein. Angetreten, um 59 Starts zu absolvieren, wurden 37 Finalteilnahmen erreicht. Hinzu kamen 80 Starts im Schwimmehrkampf. Zu den herausragenden Ergebnissen trug Josha Salchow (1999) bei, der den Schwimmehrkampf Rücken mit über 700 Punkten Vorsprung zum Zweitplatzierten gewann. Jede der fünf oben genannten Strecken beendete er als Erster. Tim Schacht

(1997) gewann sein Jahrgangsfinale über 100 m Brust in 1:13,04 min. Über 50 m Freistil siegte Krischan Warnusz (1997) in 26,13 sec.

Mit insgesamt 80 persönlichen Bestzeiten, die die Aktiven auch abseits der Finale erreichten, war der betreuende Trainer Henrik Würdemann insgesamt sehr zufrieden. „Auch wenn nicht alle am oberen Leistungslimit geschwommen sind, zeigt die Formkurve bei allen in die richtige Richtung. Und das ist wichtig für die Vorbereitung zu den Saisonhöhepunkten in 4-6 Wochen, den Deutschen und den Mittelrhein-Jahrgangswmeisterschaften.“

Die Schwimmabteilung bedankt sich auf diesem Wege nochmals bei allen Helfern, die tatkräftig bei der Durchführung der Veranstaltung geholfen und diese so erst möglich gemacht haben. Alle Beteiligten waren sich einig, dass auch das gemeinsame Ausklingen der Wettbewerbstage bei gemütlichem Grillen künftig zum festen Programmpunkt gehören werden.

Markus Patt, Uwe Klotzowski

Saisonüberblick Januar-April

Anfang März schwammen 50 Aktive mit 67 Starts bei den SBM Meisterschaften „Lange Strecken“ in Köln insgesamt 52 Kilometer. Mit dabei waren auch die Masterschwimmer, die mit einigen Bestzeiten und Titeln überzeugen konnten.

Am 10.03.2012 ging es für Elisabeth Lohner, Hendrik Sels und Kai Uhlig nach Hamm zum NRW Jugendmehrkampf. Hier musste der Jahrgang 2001 50 m Kraulbein- und 15 m Delfinbewegung, 7,5 m Gleiten, 400 m Freistil-, 200 m Lagen-, 100 m Freistil- oder Brust- sowie 100 m Rücken- oder Schmetterlingsschwimmen absolvieren. Kai Uhlig erreichte neue Bestzeiten über

100 m Rücken (1:22,39 min), 400 m Freistil (5:36,30 min) und 200 m Lagen (3:03,11 min), womit er Platz 3 in der Gesamtwertung belegte. Über 400 m Freistil konnten auch Elisabeth Lohner (5:55,37 min) und Hendrik Sels (5:59,33 min) persönliche Wettkampfbestzeiten erzielen.

Am 24.03.2012 ging es darum, die persönlichen Bestzeiten in Köln bei den Mittelrhein-Meisterschaften zu verbessern, was bei 66 von 144 Starts gelang. Max Pilger (1996) beendete die 200 m Brust nach 2:24,61 min und gewann damit seine Wertung. Sein Bruder Tom Pilger (1994) sicherte sich über diese Strecke (2:26,42 min) und die halbe Distanz (1:09,39 min) die Goldmedaille und er-

reichte die punktbeste Leistung des Jahrgangs 1994 mit 660 Punkten über 200 m Brust. Verena Ebert (1994) schwamm der Konkurrenz über 100 m (0:58,77 min) und 200 m Freistil (2:08,69 min) sowie über 100 m (1:07,31 min) und 200 m Rücken (2:23,62 min) davon. Nur über 50 m war jemand schneller. Außerdem gewann sie die punktbeste Leistung der Jahrgänge 1993-1994 mit 728 Punkten für ihr Ergebnis über 100 m Freistil. Rebecca Heinen (1996) siegte in ihrer Jahrgangswertung über 100 m (1:10,92 min) und 200 m Rücken (2:31,91 min). Über 200 m Lagen wurde sie Zweite (2:33,77). Justin Kraatz (1992/AK 20) erreichte Platz 1 über 50 m Freistil (0:25,13

min.), 50 m Schmetterling (0:26,20 min), 100 m Rücken (1:01,16 min) und 100 m Schmetterling (0:58,45 min).

Den bisherigen Abschluss bildeten die NRW Jahrgangswmeisterschaften vom 21.-22.04.2012. 2 Schwimmerinnen und 7 Schwimmer absolvierten 43 Starts und erreichten 22 persönliche Bestzeiten, vier erste, fünf zweite und vier dritte Plätze. Über einen Meistertitel im Jahrgang 1997 und eine neue Bestzeit freut sich Jan Kaatz (200 m Lagen, 2:18,03 min). Einen Hat trick schaffte Josha Salchow (1999) mit dem Gewinn der 200 m Lagen (2:30,22 min), 100 m Rücken (1:06,04 min) und 200 m Rücken (2:21,41 min) mit jeweils neuem persönlichen Rekord.

Markus Patt,
Uwe Klotzowski



Erfolgreiche Mallorca Open Masters

Seit 1997 starten einige SSF-Masters bei den Mallorca Open Masters, dem einzigen internationalen Masterswettkampf in Spanien.

Monika Warnusz konnte in der AK 65 den Wettkampf „Kompletto“, bestehend aus 50 m Rücken, 50 m Schmetterling, 50 m Freistil, 50 m Brust sowie 100 m Lagen, gewinnen. Über 400 m Freistil wurde sie Zweite. Bärbel Binder, AK 75, wurde Erste über 100 m Lagen, Zweite über 50 m Brust und Dritte über 50 m Freistil. Ulla Held konnte in der AK 80 alle 4 Strecken (50 und 100 m Rücken, 50 und 100 m Freistil) gewinnen. Ebenfalls erste Plätze belegte Margret Hanke in der AK 65 über 50 m und 100 m



v. l. Margret Hanke, Monika Warnusz, Bärbel Binder, Ulla Held

Rücken und 50 m und 100 m Freistil. Die „Bonner Mädels“, wie Organisator Jorge Gonzales sie nennt, waren auch über 2 Staffeln in der AK 280 nicht zu schlagen.

Natürlich wurde der Wettkampf mit einigen Tagen Urlaub versüßt. Wir würden uns freuen, wenn im nächsten Jahr mehr SSF-Masters an diesem Wettkampf teilnehmen würden.

Margret Hanke

28. Deutsche Meisterschaften Masters Lange Strecken in Köln

Vom 20.04.-22.04.2012 trafen sich im Kölner LZ die schnellsten Masters Deutschlands, um die Meistertitel über die langen Strecken zu verteilen. Mit dabei waren auch 26 Aktive aus Bonn.

Ulla Held, Monika Warnusz, Bärbel Binder und Margret Hanke dürfen sich ganz besonders freuen. Denn sie erreichten in der Altersklasse 280-319 Jahre über 4 x 200 m Freistil mit 16:12,43 min einen neuen Deutschen Altersklassenrekord und sind „Internationale Deutsche Meister der Masters“. Ebenfalls über diesen Titel freuen dürfen sich Ingrid Segschneider, Ute Hole, Bärbel Binder und Margret Hanke, die ebenfalls in der AK 280-319 über 4 x 200m Brust nach 18:45,36 min ins Ziel ka-

men. Alle bis auf eine Staffel ergatterten Medaillen und setzten die erfolgreiche Staffelbilanz der letzten Jahre fort.

Margret Hanke (AK 65) erschwamm über 200 m in 3:41,05 min den Meistertitel. Ulla Held (AK 80) wurde über die gleiche Strecke nach 5:13,09 min ebenfalls Meisterin. Gerhard Hole (AK 75) wurde Deutscher Meister über 200 m Rücken in 3:16,64 min. Tom Schürmann (AK 40) schwamm über 200 m Brust überraschend auf den ersten Platz (2:41,02 min).

Insgesamt belegten die SSF Bonn hinter dem SC Wiking Herne und dem WSV Speyer einen knappen, aber guten dritten Platz.

Markus Patt, Uwe Klotzowski

www.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Sport.
Gut für Köln und Bonn.

S 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, Veedelverein 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.

Pro Sports



Pro Sportstadt Bonn – Oder wie man die Evolution vorantreibt

Wie Michael Scharf im Editorial geschrieben hat, dürfte beinahe jeder, der die regionalen Medien verfolgt hat, etwas von der Bürgerinitiative Pro Sportstadt Bonn (PSB) mitbekommen haben. Warum PSB gegründet wurde, ist denkbar einfach: Hier geht es um Fairness. Fairness oder Unfairness, so sind sich viele Wissenschaftler einig, sind Begriffe, die ein Gefühl beschreiben, das jemand hat, wenn er sich bewusst oder unbewusst mit anderen vergleicht und den Zustand dann als positiv oder negativ für sich einschätzt. Fairness oder Unfairness gibt es schon seit Menschengedenken und auch unsere nächsten Verwandten, die Primaten, kennen es zu gut.

Vielleicht kennen Sie die Versuche, die mit Primaten gemacht wurden, um zu schauen, wie sie auf eine ungleiche bzw. nachteilige Behandlung reagieren. 2 Primaten werden in 2 Käfigen direkt nebeneinander gehalten. Der eine Affe erhält einen Stein, den er einem Menschen zurückgibt, um im Austausch dafür süße Weintrauben zu erhalten. Der andere Affe ahmt das Verhalten genau nach, doch bekommt er lediglich ein Stück Gurke. Während er beim ersten Mal noch an der Gurke knabbert und zunächst verwundert ist, schleudert er kurz darauf das Gurkenstück aus dem Käfig auf die Person, die ihm die Gurke gegeben hat. Aber der Affe scheint Hoffnung zu haben, denn auch beim nächsten Mal gibt er artig den Stein zurück, erhält jedoch wieder nur ein Stück Gurke,

das er erneut aus dem Käfig schleudert. Diesmal ist er wütender, rüttelt am Käfig und schaut immer wieder zu seinem Zellengenossen von nebenan. Der Affe begreift, dass er unfair behandelt wird.

Doch sobald es 2 unfair behandelte gibt oder 2 mit einem gemeinsamen Interesse, ändert sich das Verhalten, denn beide werden zu Leidensgenossen. In Versuchen hat man Affen eine Kiste vor den gemeinsamen Käfig gestellt, von der aus 2 Tuae zum Käfig führten. Wenn jeweils nur ein Affe daran gezogen hat, war er nicht in der Lage, die Kiste näher an den Käfig heranzuziehen. Wenn sich die Affen aber gegenseitig animieren konnten, gemeinsam an den Strängen zu ziehen, schafften sie es, die Kiste so nah an den Käfig heranzuziehen, dass sie an die Bananen herankommen und essen konnten. Und jetzt stellen Sie sich vor, wie viel mehr sie mit mehreren Verbündeten leisten könnten.

Lassen sie uns gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten, das allen Menschen in Bonn zu Gute kommt und anderen Vereinen in weiteren Städten Deutschlands bereits als Vorbild gedient hat. Lassen sie uns gemeinsam am selben Strang ziehen und bessere Bedingungen für den Sport in Bonn schaffen, damit Sportangebote bezahlbar bleiben, weiterhin angeboten und dringende Restaurierungsmaßnahmen vorgenommen werden können.

Machen auch Sie mit bei Pro Sportstadt Bonn!

Michael Stohldreyer



Im Interview: Michael Scharf

Was genau ist Pro Sportstadt Bonn (PSB)?

Die Initiative Pro Sportstadt Bonn ist eine Bürgerinitiative, die es sich zum Ziel gesetzt hat, die sportlichen Bedingungen in der Stadt Bonn zu verbessern.

Seit wann gibt es PSB?

PSB wurde im Dezember 2011 von Rainer Wolff (Beueler Judo Club), Wolfgang Wiedlich (Telekom Baskets Bonn) und Michael Scharf (SSF Bonn) beschlossen und im Januar 2012 gegründet.

Warum wurde PSB gegründet?

PSB wurde gegründet, weil die Fördermittel für Sport in Bonn stark und zum Teil auch sehr kurzfristig gekürzt wurden. Im Kontrast dazu wurden andere Bereiche wie etwa Kultur sehr stark gefördert. Aus dieser Gewichtung ergibt sich, dass Sport, Sportvereine und somit auch die ehrenamtliche Tätigkeit, die Sportangebote überhaupt oft erst möglich macht, von der Politik nicht ausreichend gewürdigt werden. Das Sportangebot in Bonn kann langfristig weder in seiner Vielfalt noch in seiner Qualität bestehen bleiben, genauso wenig wie bestehende Engpässe oder Missstände beseitigt werden können. Sport wird im Vergleich zur offiziellen Kultur im Verhältnis 1:6 gefördert.

Sind Sport und Kultur Konkurrenten?

Isoliert betrachtet sind Sport und Kultur auf die Fördermittel bezogen Konkurrenten. Allerdings ist sich PSB natürlich bewusst, dass Sport nicht das

Maß aller Dinge ist und Kultur und Sport zusammengehören. Sport gehört zur Kultur dazu, so wie sich in jeder Kultur bestimmte Sportarten herausgebildet haben neben anderen kulturellen Aspekten wie Essen, Unterhaltung, Politik etc. Politisch betrachtet werden Kultur und Sport allerdings wie 2 Paar Schuhe behandelt. Jedoch muss man in Bonn differenzieren zwischen der offiziellen Kultur und der „ungeschützten“ Kultur.

Was ist der Unterschied zwischen offizieller und „ungeschützter“ Kultur?

Die offizielle Kultur erhält 45 Millionen Euro im Jahr 2012. Zur offiziellen Kultur zählen bspw. Oper, Schauspielhaus, Beethovenorchester sowie das städtische Kunstmuseum. Dabei ist hier die Förderung oft rechtsverbindlich geschützt, was die Dauer und die Höhe der Aufwendungen angeht. Demgegenüber ist die „ungeschützte“ Kultur eben nicht durch rechtsgültige Verträge geschützt. Einige kulturelle Aspekte sind diesem Status schon zum Opfer gefallen: Rheinkultur gibt es nicht mehr, der Bonner Sommer und die Museumsplatzkonzerte sind ebenfalls weggefallen. Gebühren für die Musikschule wurden erhöht und der Haushalt für die freie Kultur insgesamt sehr stark beschnitten.

Welches Verhältnis der Förderung am Beispiel Sport und offizielle Kultur möchte PSB erreichen?

Beträgt das Förderungsverhältnis Sport-offizielle Kultur nun 1:6, möchte PSB es auf 2:5 verschieben. Allerdings spricht sich PSB generell dafür aus, Sport und Kultur als gleichrangig anzusehen, wie es eigentlich auch in der Landesverfassung NRW, Artikel 18, Absatz 1 und 3 geschrieben steht.

Warum sollte die Politik hier umdenken?

Die Politik ist generell dazu da, ein gesellschaftliches Miteinander zu regeln und gesellschaftlich wünschenswerte Dinge zu bestärken. PSB sieht im Sport

Stadt Bonn

eine gesellschaftlich wünschenswerte Sache. Sport eint Menschen egal welcher Herkunft, Religion oder Anschauung, welchen Alters oder Geschlechts. Sport baut eine Brücke zwischen Menschen. Und das Interessante dabei ist, das sich Sport größtenteils in gemeinnützigen Vereinen organisiert, die in weiten Teilen davon leben, dass sich Menschen für andere Menschen ehrenamtlich engagieren. Dafür fallen dann noch nicht einmal – im Gegensatz bspw. zur offiziellen Kultur – Personalkosten an. Sportlich aktive Menschen leben gesünder als sportlich inaktive, lernen mit vielen unterschiedlichen Menschen zu kooperieren und auf ein Ziel hinzuarbeiten, können ihren Stress im Sport abbauen und einen Ausgleich zum Berufsleben schaffen. Und dies ist nur ein Auszug der gesellschaftlich wünschenswerten Dinge, die mit Sport einhergehen.

Wie stehen Bonns Vereine PSB gegenüber?

Bonns Vereine stehen PSB sehr positiv gegenüber, weil sie ihre Interessen vertreten sehen. Fast jeder Verein war schon einmal davon betroffen, dass Fördermittel gekürzt wurden oder

dass bestimmte Dinge nicht mehr haltbar waren aufgrund finanzieller Engpässe. Bei manchen Vereinen waren Kurse oder ganze Sportgruppen oder sogar Abteilungen betroffen. Bei anderen Vereinen geht es vielleicht darum, dass z. B. zu wenige oder beschädigte Sportmittel und Sportgeräte vorhanden sind oder dass etwa Sportanlagen sanierungsbedürftig sind. Bei sehr großen Vereinen ist es in der Regel eine Mischung aus all den genannten Punkten. Wenn dann noch Mittel gekürzt werden, fragen sich die Betroffenen zu Recht, wie es weitergehen soll, sind nicht selten verzweifelt und würden gerne etwas ändern. Aus diesem Drang, eine Veränderung zu bewirken haben sich mittlerweile schon ca. 60 Vereine mit rund 60.000 Mitgliedern PSB angeschlossen.

Welche Erfolge konnte PSB bisher erzielen?

Ein großer Erfolg ist zunächst, dass sich überhaupt so viele Vereine und Menschen PSB angeschlossen haben. Darüber hinaus haben wir es geschafft, dass die sportpolitischen Probleme und mögliche Lösungen öffentlich diskutiert werden mit den Parteien, dem Oberbürgermeister, dem Stadtsportbund, di-

versen Sportvereinen und Initiativen und natürlich auch in den Medien. Vorher haben viele Menschen überhaupt nicht gewusst, wie es um den Sport in Bonn steht, wenn sie nicht direkt selbst davon betroffen waren.

Diese Gespräche und unser 10-Punkte-Plan scheinen dazu geführt zu haben, dass sich das Thema Sportstätten-Nutzungsgebühr für die Bonner Sportvereine zurzeit erledigt hat. CDU und Grüne haben in einer Absichtserklärung versichert, dass Mittelkürzungen beim Sport in den städtischen Haushalten 2010 und 2011 zurückgenommen werden.

Ist die Situation in Bonn ein Einzelfall?

Nein, überall in Deutschland gibt es diese Probleme. PSB wurde schon von Vereinen und Initiativen aus ganz Deutschland angesprochen, weil sich viele mit den gleichen Problemen konfrontiert sehen. Ein einzelner Verein kann hier allerdings oft wenig bewegen, selbst wenn es ein sehr großer Verein ist. Der Spruch mag vielleicht schon etwas zu häufig verwendet worden zu sein, aber er trifft die Problematik im Kern: Gemeinsam sind wir stark!

Also ist PSB offen für alle Bonner Sportvereine?

PSB ist offen für alle Bonner Sportvereine. Es geht uns darum, etwas für Bonn zu bewegen und eine bessere Grundlage für den Sport zu schaffen, damit er erschwinglich für alle Menschen bleibt und gleichzeitig ein vielfältiges Sportprogramm in einem angemessenen Rahmen angeboten werden kann. Wir sind offen für jeden der sich bei uns engagieren möchte und freuen uns über jeden neuen Beitritt.

Wie geht es mit PSB weiter?

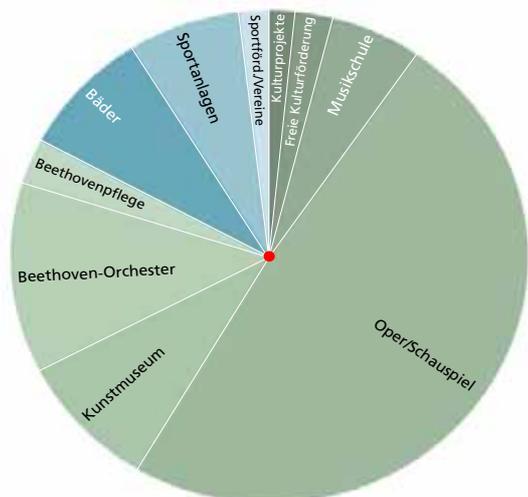
PSB wird am 08. Mai 2012 drei Anträge an die Mitgliederversammlung des Stadtsportbunds richten: neue Sportförderrichtlinien, Kündigung des bisherigen, inhaltlich nicht konkreten und wenig beachteten „Pakt für den Sport“ und Ersetzung durch einen neuen Pakt sowie Kündigung des Vertrag zur Verpachtung der Werbung in den Bonner Sportstätten, sodass die Verpachtung von Werbung wie-

Die 10 Ziele von PSB

- 1 Sportkonzept für Bonn auf der Basis von objektiven und zuverlässigen Daten
- 2 Zuständigkeitswechsel innerhalb der Stadt Bonn für den Sport
- 3 Sportgebundene Verwendung der an die Stadt Bonn gezahlten NRW-Sportpauschale
- 4 Bessere regionale Vernetzung von Offener Ganztagschule (OGS) und Sportverein
- 5 Umwandlung von städtischen Sportanlagen in vereinseigene
- 6 Förderung vereinseigener Sportanlagen
- 7 Keine Einführung einer Sportstätten-Nutzungsgebühr
- 8 Keine Benachteiligung schwimmsporttreibender Vereine
- 9 Einstellung der städtischen Sportangebote
- 10 Förderung des Sports in Relation zur Kultur im Verhältnis 2:5 statt wie bisher 1:6

Weitere Details und wissenschaftliche Hintergrundinfos gibt es unter www.pro-sportstadt-bonn.de

Ausgewählte freiwillige Leistungen der Stadt Bonn (Haushaltsplan 2010/11)



Nutzungen pro Jahr	Subvention pro Nutzung
Sportanlagen*: > 6.000.000	000,70 EUR
Oper/Schauspiel: 190.000	165,00 EUR
Kunstmuseum: 135.000	082,00 EUR
Beethoven-Orchester: 50.000	159,00 EUR

* inklusive Schulsport

der in die Hände der Vereine gegeben wird. PSB möchte darüber hinaus natürlich noch weitere Maßnahmen zur finanziellen Förderung anstoßen wie etwa die Renovierung und Modernisierung der Bonner Sportstätten und Schwimmbäder. Die Sportverwaltung möchten wir dazu bewegen, dass das Engagement aller Vereine geschätzt wird und wir die nötige Hilfe erhalten, um uns selbst helfen zu können. Nur auf diese Weise kann der Sport in Bonn zukunftsweisend betrieben werden, sodass Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch künftig eine Basis haben, die es ihnen ermöglicht Sport treiben zu können.



Team artigie im Trainingslager auf Mallorca

Bundesligamannschaften bereiteten sich auf die kommende Saison vor

Auf der sonnigen Ferieninsel Mallorca bereiten sich in den Osterferien 32 Athleten der Triathlonabteilung im Triathlead-Trainingslager auf die kommende Saison vor. Denn die SSF Bonn starten dieses Jahr sowohl bei den Damen wie auch bei den Herren in der 2. Bundesliga.

Die Baleareninsel dient jedes Jahr vielen Profis und tausenden ambitionierten Sportlern als optimaler Ort für ihre Saisonvorbereitung. Im Fokus steht dabei das Radtraining. Das milde Klima, die Berge und eine auf Sportler gut abgestimmte Infrastruktur machen die Insel so beliebt.

Mit zwei Flugzeugen ging es los. Der erste Flug startete bereits um 4.45 Uhr in der Frühe. Da es für die Triathleten wichtig ist, auf ihren eigenen Rädern zu trainieren, da die meisten eigens vermessen sind, wurden sie bereits am Vorabend am Flughafen aufgegeben.

Direkt am Sonntag gab es dann auch eine „lockere“ Eingewöhnungsfahrt von 62 km und anschließendes Laufen über 11 km.

Radtrainingseinheiten bis 220 km Länge standen für die Langstrecken-Triathleten mit auf dem Programm. Die Landschaft und insbesondere das Höhenprofil der Insel machen die Strecken bei allen Rad-sportlern so interessant. Ob flache Strecken am Meer oder Bergstrecken zum Puig Major mit ca. 900 Höhenmetern ermöglichen allen Leistungsgruppen optimale Vorbereitungsmöglichkeiten.

Die Bundesligamannschaften des Team artigie haben in der 2. Bundesliga jeweils fünf Wettkämpfe zu bestreiten. Dabei werden unterschiedliche Distanzen absolviert, in denen vier von fünf Athleten einer Mannschaft gewertet werden. Ein Wettkampf umfasst die Olympische Distanz mit 1500 m Schwimmen, 40 km



Team artigie auf Mallorca

Rad und 10 km Laufen. Im Mannschaftssprint geht es über 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. „Das Rad-Training für die Ligamannschaften umfasste daher ‚kürzere‘ Strecken von 60 km bis 120 km sowie Schwimmen und Laufen“, so Cheftrainer Christoph Grosskopf, hauptamtlicher Trainer der Triathlonabteilung der SSF Bonn.

Das Training begann oft vor dem Frühstück mit Laufeinheiten. Nach Frühstück und Erholungsphase starteten dann die Radeinheiten. „Wir hatten 4 Radgruppen mit unterschiedlichen Längen und Intensitäten im Programm“, so Markus Konrad, Geschäftsführer von Triathlead. Die Clubanlage in Puerto Pollencia ist mit zwei Pools und genügend Schwimmzeiten ausgestattet. Unmittelbar vor der Anlage schwammen die Triathleten auch in der Bucht von Pollencia. Die Wassertemperaturen von 17 Grad waren im Neoprenanzug gut auszuhalten. Insgesamt kamen für die Ligastarter zwischen 5 und 8 Trainingsstunden pro Tag zusammen.

Besonders froh sind die Triathleten, dass durch das Engagement von Triathlead, der Plattform für Triathlontrainingscamps, das Nachwuchstraining auf Mallorca ermöglicht wurde. Alleine hätten das die Eltern und der Verein nicht stemmen können. Für die Schüler und Jugendlichen war

es etwas ganz Besonderes, mit den Bundesligateams zwei Wochen in den Osterferien zusammen trainieren zu können. Dabei waren die Trainingseinheiten natürlich altersgerecht

abgestimmt. Aber auch die Jüngsten trainierten bis zu vier Stunden täglich. Nachwuchsarbeit wird bei den SSF Bonn ganz groß geschrieben.

Stefan Rausch



Kurz notiert

Leon Heuel (Jg. 97) und Moritz Stader (Jg. 93) am besten zurecht. So wurden sowohl Leon als auch Moritz aufgrund ihrer gezeigten Leistungen für das Jahr 2012 in den E-Förderkader des Verbands berufen. Durch die Qualifizierung hat Leon nun die Chance, am 19. Mai am Ländervergleichswettkampf der Jugend B in Halle (Saale) teilzunehmen. Moritz hingegen wird sich auf eine Teilnahme am Deutschland Cup freuen können. Auch Felix Reifenberg (Jg. 95) versuchte sich an der Kadernorm. Die Nachwirkungen einer langwierigen Verletzung im Winter verhinderten jedoch, dass er sein ganzes Potential zeigen konnte. (Carsten Herboth)

- Daniel Mannweiler von den SSF Bonn ist Duathlon Europameister – Gold für Deutschland und Europameistertitel für den SSF Triathleten – Ausführlicher www.ssf-bonn-triathlon.de/de/news/presse/
- Am 10. März fand in Witten die diesjährige Kader-sichtung des Nordrhein-Westfälischen Triathlon-Verbands statt. Auch die Triathleten der SSF Bonn reisten mit einer Gruppe junger Athleten ins Ruhrgebiet, um sich dort zu präsentieren. Auf sie warteten verschiedene Prüfungen. Neben den aus Jugendtriathlonwettkämpfen bekannten Distanzen von 400 m oder 800 m Schwimmen und 3000 m beziehungsweise 5000 m Laufen mussten auch Sprints absolviert werden. Aus Bonner Sicht kamen

- Oliver Strankmann, SSF Bonn Team artigie belegte in 01:13:28 h den 7. Platz beim Halbmarathon in Bonn.



Gerry Hoffmann startet beim 21. Int. Triple-Ultra-Triathlon in Lensahn



Am Freitag, den 27.07.2012, fällt in Lensahn an der Lübecker Bucht um 7 Uhr morgens der Startschuss zum 21. Int. Triple-Ultra-Triathlon. Wie der Titel der Veranstaltung vermuten lässt, nehmen die bisher ca. 50 Teilnehmer unvorstellbare Strapazen auf sich: Das Zeitlimit liegt bei 58 Stunden.

Gerry Hoffmann (GH) vertritt dabei die Triathlonabteilung der SSF Bonn. Das Interview mit ihm führte Stefan Rausch (SR).

SR: Gerry, du startest beim 21. Int. Triple-Ultra-Triathlon in Lensahn. Welche Strecken musst du dort zurücklegen?

GH: Zum einen eine Distanz von 11,4 km Schwimmen in einem 50-m-Schwimmbecken (228 Bahnen). Dann 540 km Fahrradfahren in 67 Runden und anschließend 126,6 km Laufrunde in 96 Runden. Das Zeitlimit liegt bei 58 Stunden und die Sieger brauchen meistens 33-35 Stunden. Jeder kann seine Pausen einteilen, wie und wann er möchte.

SR: Die meisten Menschen können sich eine solche Distanz gar nicht vorstellen. Da würde auch ein Zeitlimit von 58 Stunden nichts nutzen. Was ist Dein Ziel?

GH: Aufgrund meines Leistungsvermögens plane ich ca. 45 Stunden. Ich setze 4 Std. für das Schwimmen an, inklusive Trink- und Esspausen ca. 4,5 Std. Danach ziehe ich mich direkt um und gehe auf das Rad. Meine Netto-Radzeit sehe ich so ungefähr bei 20 Std. Da spielt auch das Wetter eine große Rolle. Nach ca. 12 Std. Radfahren plane ich nachts eine 2-stündige Schlafpause. Das wird so von Mitternacht bis

2 Uhr morgens sein. Danach geht es wieder für ca. 8 Std. auf das Rad. Am Samstag gegen 10 Uhr will ich dann auf die Laufstrecke und am Sonntag gegen 4 Uhr in der Frühe über die Zielinie laufen.

SR: Wie viel tausend Kalorien verbrauchst du in dieser Zeit?

GH: Ich verbrauche ca. 20.000 Kalorien, die ich gar nicht alle zuführen kann. Auf dem Rad und beim Laufen esse ich ca. 20 Riegel und 10 Gels. Dazu kommen mehrfach Nudeln und Nüsse für den Proteinhaushalt.

SR: Wo liegen die Gefahren bei solch einer Anstrengung?

GH: Die Gefahr besteht darin, dass der Körper an die eigenen Eiweiße geht. Daher muss ich bei der Ernährung darauf aufpassen, dass der Körper zuerst Kohlenhydrate und Fette verbrennt. Darum kümmern sich vor allem meine Betreuer: Die steuern meine Nahrungszufuhr und achten ständig auf trockene Schuhe, Socken und Kleidung. Denn das Aufweichen der Fußsohlen ist ebenfalls eine große Gefahr.

SR: Welche Gedanken hat man in einem so langen Wettkampf?



GH: In dieser Zeit erlebt man sehr viele Höhen und Tiefen. Warum tue ich mir das an? Das ist eine Frage, die ich mir stelle. Ich weiß aber, dass diese Momente vorbeigehen und dann kommen die Glücksgefühle. So war es ebenfalls bei meinem Hawaii-Start und beim Race Across America.

SR: Was ist Deine Motivation?

GH: Ich bin 52 Jahre alt. In diesem Alter werde ich nicht mehr schneller. Daher suche ich die Herausforderung in längeren Distanzen.

SR: Dazu wünschen wir dir viel Erfolg und natürlich auch die nötige Gesundheit!

Mehr Informationen gibt es unter www.triathlonlensahn.de

10% **INTERSPORT**[®]
SSF Mitgliedsrabatt
auf nicht reduzierte Ware **SPORTPARTNER**

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



Ju-Jutsu – Highlights des vergangenen Jahres



Michael Geulen (von hinten) und Udo Seidl (Trainer SSF Bonn)

Sowohl in diesem, als auch im vergangenen Jahr haben insgesamt acht Sportler der Abteilung Ju-Jutsu erfolgreich an Gürtelprüfungen in der Kampfsportart Ju-Jutsu teilgenommen.

Bei einer Vereinsprüfung im Juni 2011 erwarben fünf Ju-Jutsuka Graduierungen zwischen dem 3. und 5. Schülergang (Kyu), also den grünen, orangenen oder gelben Gürtel. Im Dezember desselben Jahres nahmen außerdem zwei Sportler unserer Abteilung mit Erfolg an einer Bezirksprüfung zum 1. Kyu, dem braunen Gürtel teil, der nur eine Stufe unter dem ersten Meistergrad (1. Dan) liegt.

Auch in diesem Jahr waren erneut zwei Prüflinge auf einer Vereinsprüfung der SSF Bonn in Kooperation mit dem TUS Quettingen erfolgreich. Sie legten den 4. bzw. 5. Kyu gemeinsam mit insgesamt fünf Prüfungsteilnehmern aus Quettingen ab, die ebenfalls alle ihre Prüfungen zum 5. Kyu bestanden.

Neben der Vorbereitung auf Prüfungen sind die Danträger der Abteilung jedoch auch auf dem Gebiet der realistischen Selbstverteidigung aktiv. So bieten zwei unserer Sportler bereits wieder seit Mai 2011 Selbstverteidigungskurse für Frauen an. In diesem Rahmen konnten bislang schon mehr als 60 Teilnehmerinnen einfache und effektive Techniken zur Verteidigung gegen häufige Angriffe erlernen. Der nächste Kurs ist bereits für Samstag, den 23. Juni geplant (Anmeldung über die SSF-Geschäftsstelle).

Ein weiterer bedeutender Punkt in der Arbeit der Abteilung ist selbstverständlich der normale Trainingsbetrieb. Seit vielen Jahren ist unser Trainer Udo Seidl hier sehr engagiert tätig und wird von den weiteren Danträgern der Abteilung tatkräftig unterstützt.

Zwei dieser Veteranen, Josef Müller und Willi Kaesberg, feierten in den vergangenen 12 Monaten runde Geburtstage, was natürlich entsprechend gewürdigt wurde, und sind trotz des nun etwas höheren Alters weiterhin aktive Mitglieder des Vereins. Wir gratulieren auch auf diesem Wege nochmals herzlich und bedanken uns auch für die jahrzehntelange Mitgliedschaft bei den SSF.

Interessierte Sportler aus anderen Abteilungen des Vereins oder auch von außerhalb sind natürlich jederzeit zum Probetraining willkommen. Trainingszeiten sind immer dienstags von 19.00-22.00 Uhr und donnerstags von 19.30-22.00 Uhr.

Michael Geulen

Halbzeit

Bei den Kanuten ist Halbzeit



Bei den Kanuten ist Halbzeit. Ja, das Sportjahr fängt bei uns am 1. Oktober an, das heißt, wir haben über sechs Monate hinter uns. Manch einer zählt schon stolz seine gefahrenen Kilometer zusammen.

Unsere für die Sommerferienzeit geplante dreiwöchige Vereinsfahrt auf Regen, Altmühl, Donau u. a. möchte sich an dieser Stelle in Erinnerung bringen: 28.07.2012-17.08.2012. Das Foto zeigt eine der schönsten Stellen

auf der Donau: den Donaudurchbruch in der Nähe vom Kloster Weltenburg. Das Kloster ist ebenfalls sehenswert und verspricht eine gute Stärkung zur Mittagspause: Schweinshaxe mit Bier aus der Klosterbrauerei. Kalorienreich, aber Kanuten dürfen das.

Was fehlt: Anmeldungen!

Schaut noch einmal auf die Liste „Zusätzliche Termine der SSF-Kanuten“ und wagt es, euch anzumelden.

Christine Ptok

Mädchenfußball

Die Saison neigt sich dem Ende – Rückblick der C-Juniorinnen



Das berühmte Quantchen Glück fehlte der Mannschaft bei vielen Spielen. Die letzten Spiele konnte sie nicht konstant erfolgreich bestreiten und ließ mit vielen Großchancen auch viele Punkte liegen. Zeitgleich mit dem Trainingsbeginn im März begann auch die Rückrunde. Den konditionellen Rückstand merkte man deutlich bei den Spielen. Doch kämpften sich die C-Juniorinnen zurück und gewannen die letzten

zwei Spiele wieder mit dem Ziel, auch die nächsten vier verbliebenen Spiele der Saison erfolgreich abzuschließen und einen Platz im hinteren Mittelfeld aufzurücken. Leider schied die Mannschaft trotz Kampfgeist und vollem Einsatz in der 3. Pokalrunde gegen den Bezirksligisten Oberkassel aus, doch kann sie dennoch stolz auf sich sein und die Saison mit einem guten Gefühl beenden.



Rückblick auf die Saison 2011/2012

Der interessierte Beobachter hat ja mittlerweile über ClickTT bzw. unsere Homepage ausreichend Gelegenheit, die Spiele unserer Mannschaften zu verfolgen. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle nochmals einen traditionellen Rückblick auf die gerade beendete Saison werfen.

Unsere Damen haben sich im ersten Jahr ohne Karo Schulz erwartungsgemäß im Mittelfeld der Bezirksklasse etablieren können. 17:15 Punkte bedeuteten letztlich den 5. Platz. Topleistungen zeigte dabei mit 12:6 Spielen Angela Tropartz, die für Karo ins obere Paarkreuz aufgerückt war.

Große Probleme hatten wir in der Rückserie im Herren-Bereich. 55 Ersatzstellungen sowie zwei Spielabsagen zeugten von massiven Aufstellungsproblemen vor allem in den ersten vier Mannschaften. An dieser Stelle sei aber insbesondere den Mannschaftsführern ein dickes Lob ausgesprochen, die das größte Chaos durch verstärkten Einsatz noch verhindern konnten. Sehr erfreulich war unter diesen Aspekten das Abschneiden unserer 1. Herrenmannschaft. Der Totalausfall von Horst Stein in der Rückserie konnte insbesondere durch unsere jungen Spieler kompensiert werden, sodass am Ende mit 26:18 Punkten der 4. Platz herausrang. Was wäre wohl mit einem gesunden Horst Stein möglich gewesen? Herausragend war die Ausbeute von Jan Gilge mit 12:2 Spielen an der Spitze. Insbesondere Christian Hacker, der für Horst ins obere Paarkreuz rutschte, konnte mit 11:9 Spielen überzeugen. Eine geschlossene Mannschaftsleistung wurde durch Tim Fix (13:5), Harald Kautz (10:6) und Michael Himmel (10:5) abgerundet.

Die 2. Herrenmannschaft hatte nicht nur mit den Ersatzstellungen für die 1. Mannschaft zu kämpfen, sondern auch noch mit eigenen Ausfällen. Hatten wir unserem Team

bereits vor der Saison wenige Chancen im Kampf um den Klassenerhalt in der Kreisliga eingeräumt, so war es umso erstaunlicher, dass man bis zum vorletzten Tag noch auf den Klassenerhalt hoffen konnte. Letztlich war es schon traurig, dass wir mit 15:29 bei schlechterem Spielverhältnis den Gang in die 1. Kreisklasse antreten mussten. Eine überzeugende Bilanz spielte in der Rückserie lediglich Michael Diete mit 11:5 Siegen.

Die 3. Mannschaft kämpfte bis zuletzt um den Klassenerhalt in der 1. Kreisklasse. Mit sechs Punkten aus den letzten fünf Spielen wurde auch soeben noch der 10. Platz erreicht, der zu einem Relegationsspiel gegen den TTC Uendorf 3 am 11./18.05. berechtigt. Dieses Ergebnis wurde durch eine geschlossene Mannschaftsleistung erreicht. Erfreulicherweise erzielt mit Johannes Knopp ein Jugendlicher mit 9:4 die beste Bilanz.

Auch die 4. Herrenmannschaft musste bis zuletzt um den Klassenerhalt in der 2. Kreisklasse bangen. Der 10. Platz war mit 7:33 Punkten zwar schon relativ früh gesichert, doch drohte noch lange die Relegation. Erst durch den Klassenerhalt des Bonner SC auf Bezirksebene am letzten Spieltag entschied sich, dass auch dieser Platz zum Klassenerhalt ausreichte.

Die 5. Herrenmannschaft machte uns die ganze Saison über viel Spaß. Sie spielte in der 3. Kreisklasse immer in der Spitze mit und belegte letztlich mit 34:6 Zählern den 2. Platz, der noch Chancen auf den Sprung in die 2. Kreisklasse über die Relegation zulässt. Das Stammquartett Johannes Küsel (15:5), Christoph Nussbaum (13:5), Michael Lüke (15:6) und Wolfgang Nussbaum (9:3) erzielte tolle Bilanzen.

In der 6. Mannschaft tummelten sich eine Menge Hobby-Spieler, die sich häufig abwechselten, damit auch jeder einmal zum Zug kommen konnte. So wurden letztlich

zehn Spieler eingesetzt, die mit 8:28 Punkten den 8. Platz erreichten. Als Stütze erwies sich hierbei insbesondere Daniel Hannaske mit 10:9 Spielen.

Im Großen und Ganzen hat die Saison unsere Erwartungen erfüllt, sodass man allen – auch den Absteigern – zu ihren gezeigten Leistungen gratulieren kann. Insbesondere die Leistungen unserer Jugendlichen lassen uns zuversichtlich nach vorne sehen. Drücken wir aber zunächst unseren Teams, die noch in die Relegation gehen, die Daumen.

Unserer 1. Jugendmannschaft hatten wir nach dem 2. Platz in der Hinserie zugehört, um den Aufstieg in die Verbandsliga eingreifen zu können. Zum Start der Rückserie gab es allerdings insbesondere bei Michael Himmel und Johannes Knopp den einen oder anderen Durchhänger, sodass sich das Team plötzlich im Abstiegsstrudel befand. Christian Hacker (15:5) und Felix Ho (13:11) konnten dies allerdings mit hervorragenden Leistungen kompensieren, sodass letztlich mit 6:12 Punkten knapp der 6. Platz und somit der Klassenerhalt erreicht wurde.

Bei der 2. Jugendmannschaft wussten wir von Anfang an, dass es um den Klassenerhalt gehen würde. Der wurde dann mit 7:11 Punkten auf Platz 6 relativ schnell gesichert. Hierzu trug insbesondere die hervorragende Leistung von Kushale Fernando mit 19:3 Spielen bei.

Die 3. Jugendmannschaft spielte in der 2. Kreisklasse und hätte bei etwas höherer



Angela Tropartz

Konstanz durchaus mehr erreichen können. Letztlich langte es aber mit 8:10 Punkten nur zu Platz 7, wobei zwei Spielwertungen gegen uns wegen Falschaufstellung sowie ein kampflös verlorenes Spiel nicht gerade ein Ruhmesblatt darstellen. Spielerisch schnitten Jonas Sels (9:3) und Daniel Kostjunin (12:3) am besten ab.

Unsere B-Schüler schlugen sich in ihren Spielklassen recht tapfer. Die 1. B-Schüler kamen in der Kreisliga mit 6:8 Punkten auf Platz 5. Hier konnte Linus Pethes mit 7:1 Spielen überzeugen. Die 2. B-Schüler erreichten in der Kreisklasse mit 8:6 Punkten den 4. Platz. Hier zeigten alle eingesetzten Spieler eine ausgeglichene Mannschaftsleistung.

Insgesamt kann man alle Jugend- und Schülermannschaften zu einer erfolgreichen Rückserie beglückwünschen. Mal sehen, wie es in der kommenden Saison weitergeht. Wie gewohnt wird es wieder zu einigen Umbrüchen kommen, aber gerade die Vielzahl unserer B-Schüler, die gerne in einer Mannschaft spielen wollen, macht uns Mut für die Zukunft.

Jörg Brinkmann



Judoabteilung der SSF Bonn unter den Top Ten der Judovereine

Mit der Veröffentlichung der Vereinsrangliste des Nordrhein-Westfälischen Judo-Verbandes ist es amtlich. Vier Bonner Vereine befinden sich unter den Top 10. Der mitgliederstärkste Verein in NRW belegt mit dem Beueler JC Rang 9. Nur einen Platz dahinter landete der Godesberger JC. Auf Rang 7 schaffte es der Verein mit der kleinsten Judoabteilung von allen: die Judoabteilung der SSF Bonn. Nur der mehr als viermal so große JC Hennef erkämpfte mehr Punkte und landete auf Platz 4. Yamina Bouchibane

Bronze, Silber und Gold auf dem Landeseinzeltourier



1. v. r. Davide Scala und 3. Robert Rabe

Mehr war an diesem Wochenende (17. u. 18. März) auf dem Landeseinzeltourier der Altersklasse U14 in Essen nicht drin für die Judoka der SSF Bonn. Die einzige Goldmedaille – dafür aber schon zum 3. Mal in Folge bei diesem Turnier – erkämpfte sich Naima Günther (bis 57 kg).

Ebenfalls das Finale erreichte Davide Scala, der in der am zweitstärksten besetzten Gewichtsklasse bis

40 kg Silber holte. In der gleichen Gewichtsklasse belegte Robert Rabe Platz 3. Hanna Rieger und Ben Hartmann erlangten Rang 7 in den Gewichtsklassen bis 52 kg und 46 kg. Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse der Jungen:
www.nwfv.de/aktuelle-meldung/en/article/landeseinzeltourier-u-14-in-essen/

Alle Ergebnisse der Mädchen:
www.nwfv.de/aktuelle-meldung/en/article/landeseinzeltourier-u-14-in-essen-1/

SSF Bonn nur in der U11 vertreten

Bei den diesjährigen Rhein-Sieg-Meisterschaften starteten die Judoka der SSF Bonn nur in der Altersklasse der U11. Da die Judoabteilung am Vortag der Einladung des JC Wermelskirchen beim Koga-Cup gefolgt war, konnte sie nur am Sonntag (29.04.) in Bornheim teilnehmen. Von den 11 Nachwuchsjudoka der SSF Bonn gelangten 7 ins Finale. Insgesamt erkämpften sie 4 Mal Gold, dreimal Silber und zweimal Bronze. Tom Hartmann war der einzige des jüngsten Jahrgangs 2004, der in den höheren Gewichtsklassen ins Finale kam.

Gold holten: Anastasia Borowski (bis 26 kg), Soraya Günther (bis 48 kg), Jano Rübo (bis 29 kg) und Daniel Schäfer (bis 34 kg).

Silber ging an Luisa Overbeck (bis 24 kg), Matteo Palmbusch (bis 34 kg) und Tom Hartmann (bis 37 kg).

Bronze erkämpften sich: Elgin Vanderschaeghe (bis 33 kg), Jan Wallhäußer (bis 27 kg) und Briag Vanderschaeghe (bis 31 kg). Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse gibt es unter www.judoverband.de/index.php?mf=blitzinfo/kreise/vieweintrag.php&id2=1101

12 Koga-Cup Siege

Schon zum dritten Mal hintereinander folgten die Judoka der SSF Bonn der Einladung des JC Wermelskirchen am 28. April. In gewichtsnahen Pools wurden die Jahrgänge der U11 (2002-2004) nach ihrem Gewicht eingeteilt und mit maximal 5 Judoka besetzt. Diese traten dann jeder gegen jeden an, um ihre Meister zu ermitteln. In der U11 waren 5 SSF-Judoka unschlagbar und landeten auf Platz 1: Luisa Overbeck, Soraya Günther, Jan Wallhäußer, Daniel Schäfer und Briag Vanderschaeghe. Elgin Vanderschaeghe, Jano Rübo und Tom Hartmann erreichten Rang 3.

In der U14 erreichten alle ihr Finale. Ben Hartmann glänzte in einem spannenden Kampf und gewann trotz Wazzari-Rückstand (bis 46 kg). Lisa Wallhäußer konnte in allen ihren Kämpfen vorzeitig auftrumpfen (bis 40 kg)

ebenso wie Hanna Rieger (bis 52 kg) und Jasmin Ismailat (über 63 kg). Cezary Stadnik (bis 37 kg) kam souverän ins Finale, verlor dann allerdings.

Die einzige U17-Kämpferin Kim Heimes startete erstmals nach ihrer Knie-OP und erlangte Silber in der Gewichtsklasse bis 44 kg, da in ihrer Gewichtsklasse bis 40 kg keine Gegner anwesend waren.

Am Nachmittag kämpften dann die „Minis“ gegeneinander. Iman Kochih legte ihre Gegnerinnen rechts wie links auf die Matte und gewann Gold genau wie Nouri Günther und Karl Gonnot, der in einem einzigen Kampf 8 Mal Ippon erzielte. Patrik Junck unterlag nur gegen Vereinskamerad Karl Gonnot und kam auf Platz 2. Martin Jäger erkämpfte sich auf seinem ersten Turnier die Bronzemedaille.

Yamina Bouchibane



Naima Günther erkämpft die einzige Bonner Bronze-Medaille der Mädchen

Beim bundesoffenen Sichtungsturnier der Jahrgänge 1998/99 erkämpfte sich die 13-jährige Naima Günther in der Gewichtsklasse bis 57 kg die Bronzemedaille. Zuerst lief es gar nicht gut in dem mit 20 Kämpferinnen besetzten Feld. Naima verschlief geradezu ihren Auftaktkampf gegen die spätere Zweite Alexandra Ganter aus Bayern – genauso wie ihre Vereinskameradinnen Lisa Wallhäußer (bis 40 kg) und Alissa Jagenlauf (bis 44 kg). Lediglich Cara Junghänel (bis 52 kg) konnte ihren ersten Kampf gewinnen.

In der zweiten Runde zeigte sie ein gänzlich anderes Bild. Konnten alle SSF-Starterrinnen in der Trostrunde punkten, verlor Cara in der Hauptrunde und musste wie ihre Kolleginnen in die Trostrunde. Alle befanden sich nun in ihrem 3. Kampf. Da Alissa diesen leider verlor, schied sie vorzeitig aus. Im 4. Kampf



Naima in Aktion

traf es auch Lisa gegen die spätere 3., wodurch sie auf Rang 9 landete. Cara ließ sich in ihrem 4. Kampf von ihrer Gegnerin überraschen und erreichte Platz 5.

Nun war nur noch Naima im Rennen. Sie raste aber förmlich durch die Trostrunde und siegte in allen Kämpfen in kürzester Zeit. Nach 4 gewonnenen Kämpfen stand sie so im Kampf um Bronze. Auch diesen gewann sie vorzeitig nach nur einigen Se-

kunden, sicherte sich den 3. Platz in ihrem ersten U15-Turnier und bekam anschließend den begehrten Sichtungsbogen der Bundesjugendleitung. Der Judoabteilung der SSF Bonn bescherte sie somit die einzige Medaille.

Denn am Vortag unterlagen die Jungs in ihren Gewichtsklassen und konnten jeweils nur einen Kampf für sich entscheiden. Sebastian Berg (bis 43 kg) hatte zudem etwas Los-Pech und musste

direkt gegen den späteren Ersten, Robert Rabe gegen den späteren Dritten, Davide Scala gegen den Fünften und Siebten der Gewichtsklasse bis 40 kg antreten.

Yamina Bouchibane



Siegerehrung bis 57 kg: 3.v.l. Naima Günther

Alle Ergebnisse sind nachzulesen unter: www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/sichtungsturnier-u-15-weiblich-in-backnang/ und www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/sichtungsturnier-u-15-maennlich-in-backnang/

Comeback von Mohamed Kochih

Nach seiner Ellenbogen-Operation und einer langen Verletzungspause scheint der SSF-Bonn-Judoka Mohamed Kochih nichts von seiner alten Form eingebüßt zu haben. Fulminant besiegte er einen Gegner nach dem anderen auf den Rheinland Open am 10. März in Mönchengladbach. Im Finale in der Gewichtsklasse bis 43 kg der Altersklasse U17 stand er Sergei Rempel, dem Bronzemedailengewinner der diesjährigen Deutschen Meisterschaft, gegenüber. Dieser bekam eindrucksvoll zu spüren, dass sein Konkurrent Mohamed wieder zurück ist. So konnte Mohamed die Rheinland Open zum 5. Mal für sich entscheiden.

Seine Vereinskameradin Cara Junghänel besticht momentan mit einer hervorragenden konstanten Leistung

in ihrem ersten Jahr der U17. Denkbar knapp verlor sie das Finale im Golden Score gegen die Beuelerin Romy-Lia Amelung in der Gewichtsklasse bis 52 kg. Alissa Jagenlauf und Katharina Wigger ärgerten sich ein wenig über die eigentlich guten Plätze 2 und 3 (bis 44 kg), da sie beide gegen die gleiche Gegnerin Mona Heeb aus Hennef verloren hatten.

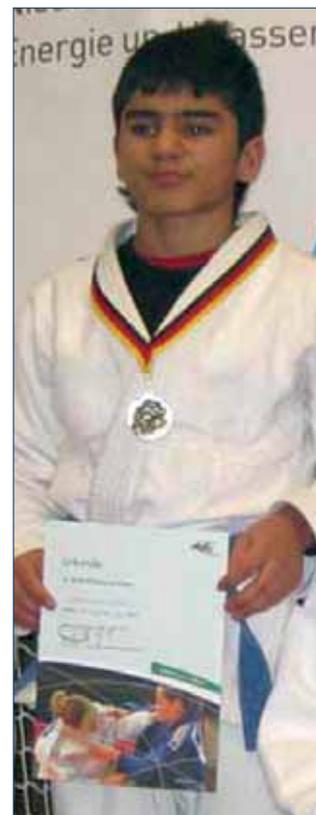
Vereinskamerad Maxime Junghänel startete zwar in „seiner“ Gewichtsklasse bis 66 kg, aber dieses Mal bei den Männern. Denn bei den Rheinland Open werden die Altersklasse U20 und die Senioren zusammengelegt. Aber unser „Benjamin“ schlug sich mehr als tapfer und erreichte das Finale.

Am nächsten Tag starteten die Kämpfe der U14. Bei den Mädchen konnte Naima Günther wie schon im letzten

Jahr all ihre Konkurrentinnen besiegen und holte Gold in der Gewichtsklasse bis 57 kg. Ebenfalls Gold sicherte sich Robert Rabe (bis 40 kg), wobei er alle Kämpfe vorzeitig mit Ippon gewann. Ins Finale kam auch Sebastian Berg (bis 43 kg), konnte sich gegen seinen Gegner jedoch nicht durchsetzen. Bei den Mädchen standen zwei SSF-Judoka im Kampf um Bronze: Lisa Wallhäußer (bis 40 kg) und Elisa Gonnot (bis 44 kg). Lisa siegte, Elisa verlor leider. Die jüngeren Jahrgänge konnten sich dieses Mal leider nicht durchsetzen, doch gingen sie mit einem Plus an Erfahrung nach Hause.

Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse unter: www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/rheinland-open-in-moenchengladbach/



Mohamed Kochih 1. Platz



Saubere Leistung mit der RVK

Jana ist Torhüterin des Mädchenfußballteams der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e.V. Sie macht genau das, woran sie Freude hat. Spaß und Sport an der frischen Luft – das gefällt ihr und den anderen Mädchen der Mannschaft. Frische Luft gefällt auch der RVK. Die RVK ist zertifiziert für ihr Umweltmanagementsystem nach DIN EN ISO 14001. In den Unternehmensgrundsätzen ist das Ziel „Null Emission“ für den Fuhrpark bis zum Jahr 2030 verankert. Damit Jana und ihre Elf auch zukünftig tief durchatmen können. **RVK – Wir bewegen die Region.**

www.rvk.de | RVK-Service-Nummer: 0180 4 131313

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

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



Standing Ovations im Sportpark Nord:

SSF Dragons holen Meistertitel in der 2. Bundesliga



Grenzenlose Freude über den Titelgewinn in der 2. Floorball-Bundesliga: Das junge Team der SSF Dragons Bonn übertraf in dieser Saison alle Erwartungen.

Mit einem 8:5-Erfolg gegen den TV Eiche Horn Bremen holten sich die SSF Dragons Bonn am 14. April 2012 den Titel in der 2. Floorball-Bundesliga. Mit Standing Ovations feierten die Fans nach dem Schlusspfeif ihr Team, das sich seinerseits mit einem Transparent für die tolle Unterstützung in der Saison bei seiner Community bedankte. Die Tribüne war an diesem Abend voll besetzt – Rekordkulisse bei einem Floorballspiel in Bonn! In einem lange Zeit offenen und spannenden Spiel erwischten die Gäste zwar den besseren Start. Doch nicht zuletzt dank der Treffsicherheit ihres jungen Goalgetters Janos Bröker (18), der bereits im ersten Spiel der Best-of-Three-Serie in Bremen die entscheidenden Tore zum 10:7 Erfolg beigesteuert hatte, durften am Ende die Dragons jubeln und den Meisterpokal in Empfang nehmen.

Die Bonner wären als Meister zum Wiederaufstieg in die Bundesliga berechtigt (das Team war 2011 nach einem Jahr in der Bundesliga abgestiegen), verzichteten aber auf den Aufstieg. Spielertrainer und Abteilungsleiter Jan Patocka begründet diese Entscheidung mit dem enormen Aufwand aufgrund der weiten Distanzen zu den anderen Bundesligateams: „Es gibt keine andere Mannschaft im Umkreis von 350 km. Jedes Auswärtsspiel bedeutet somit eine Wochenendreise von 700 bis 1200 km. Das ist an einem Tag kaum zu machen, wir müssten oft übernachten. Dieser zeitliche und finanzielle Aufwand ist für uns als Amateursportler kaum zu meistern, vor allem, wenn man bedenkt, dass fast die Hälfte der Mannschaft Schüler sind.“

Auch sportliche Gründe spielen eine Rolle. Zur Erinnerung: Im ersten Bundesligajahr holten die Bonner aus den 14 Spielen der Vor- und

Rückrunde gerade einmal vier Punkte. Aufsteiger Lilienthal ging es diese Saison sogar noch schlechter – drei Pünktchen standen am Ende auf dem Konto des Tabellenletzten. Die Rolle des Prügelnaben kann im Verlauf einer Saison demotivierend sein, insbesondere wenn man dann noch hunderte Kilometer fahren muss, um sich die vorprogrammierte Niederlage abzuholen. Die Bonner haben da so ihre Erfahrungen aus der Saison 2010/11 gesammelt.

Trotz des Aufstiegsverzichts haben die Dragons die deutschlandweite Community mit dem Titelgewinn aufhorchen lassen, zumal sie auf dem Weg zur Meisterschaft beide Bundesliga-Aufsteiger eliminierten. In der Halbfinalserie setzten sie sich in drei heiß umkämpften Spielen gegen den UHC Döbeln durch (Meister der 2. BL Staffel Ost), ehe sie mit Bremen auch noch den zweiten Aufsteiger und Meister der

Staffel West (vor Bonn) bezwangen. Ein Riesenerfolg, zumal das Hauptziel der Saison an sich darin bestand, die jungen Spieler aus dem eigenen Nachwuchs (im Alter von 15 bis 18 Jahren) ins Team zu integrieren. Das ist hervorragend geglückt, und das Trainergespann Patocka/Kandziora ist zu Recht stolz darauf.

In der kommenden Saison ist die Ausgangslage nun freilich eine andere: Als Meister werden die Bonner die Gejagten sein, stehen also unter Druck. Jan Patocka ist sich dessen bewusst, sieht das aber gelassen und bleibt zuversichtlich: „Ich bin mit der Entwicklung der jungen Spieler sehr zufrieden und hoffe, dass wir nächste Saison noch eine Schippe drauflegen können. Die Saison wird zeigen, ob wir dann bundesligareif sind oder nicht.“ Man darf schon gespannt sein, wie sich unser Meisterteam dieser Herausforderung stellen wird!

Hannes Selhofer

Gutscheine zum Schnuppern!

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



Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Seniorengymnastik

donnerstags, 10.45 – 12.00 Uhr,
Bootshaus Beuel, Rheinaustr.269, 53225 Bonn
Leitung: Reinhild Ruhnau

Name, Vorname



Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte

donnerstags, 9.15 – 10.30 Uhr,
Bootshaus Beuel, Rheinaustr.269, 53225 Bonn
Leitung: Martina Zimmer

Name, Vorname



Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

Easy Aerobic

freitags, 17.45 – 19.00 Uhr,
Sportpark Nord, hinteres Drittel Turnhalle
Leitung: Beatrix Koller-Alan

Name, Vorname

Gültig bis zu den Sommerferien (6. Juli 2012)



Drei Schnupperangebote im Offenen Bewegungstreff

Seniorengymnastik

donnerstags, 10.45 – 12.00 Uhr

im Bootshaus Beuel
Leitung: Reinhild Ruhnau

Wer wünscht sich das nicht – 20 Jahre lang 50 bleiben?

Je früher man mit aktivem Sport beginnt, desto länger lässt sich die eigene körperliche Fitness erhalten. Bewegung und Gymnastik sind ein Muss in allen Altersgruppen. Für ältere Menschen ist schon eine mäßige sportliche Betätigung eine optimale Möglichkeit, körperlich leistungsfähig zu bleiben. Besuchen Sie die abwechslungsreiche Gymnastik speziell für Senioren. Mitzubringen sind: Turnschuhe, lockere Sportbekleidung, ein Handtuch und zu trinken.

Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte

donnerstags, 9.15 – 10.30 Uhr

Bootshaus Beuel, Rheinaustr.269, 53225 Bonn
Leitung: Martina Zimmer

Kraft und Energie

Ashtanga Vinyasa Yoga ist ein intensives, kraftvolles und anspruchsvolles Training für Geübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gefördert und der Körper wird gestärkt und geschmeidig gehalten. Beim Ashtanga Vinyasa Yoga werden verschiedene Körperhaltungen (Asanas) dynamisch und auch statisch durchgeführt. Die dynamischen Bewegungsabläufe regen den Organismus an und bringen den Kreislauf auf Touren. Nach Möglichkeit bitte eigene Yogamatten mitbringen sowie etwas zu trinken. Bei kühleren Temperaturen bitte Decke und Socken mitbringen.

Easy Aerobic

freitags, 17.45 – 19.00 Uhr

Sportpark Nord, hinteres Drittel Turnhalle
Leitung: Beatrix Koller-Alan

Freude an Bewegung mit Musik

Easy Aerobic ist, wie es der Name verrät, Aerobic ohne großen Schwierigkeitsgrad für jedermann. Alter und Fitnesslevel spielen bei diesem ausgewogenen Herz-Kreislauftraining keine Rolle. Es ist ideal für Einsteiger, aber auch Geübte sind nicht unterfordert. Mitzubringen sind: feste Turnschuhe, lockere Sportbekleidung und viel zu trinken.

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

PARTNER
des RHEINLANDISCHEN BUNDES



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

Stand 8. Mai 2012

Wirbelsäulengymnastik

Mo 09.45 – 10.45 Uhr (vorübergehend gestrichen)	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	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 (vorübergehend gestrichen)	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

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 8. Mai 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
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 05.09.12	20.00 – 20.45 Uhr	Sportpark Nord
	20.45 – 21.30 Uhr	Sportpark Nord
freitags ab 14.09.12	18.30 – 19.15 Uhr	Sportpark Nord
	19.15 – 20.00 Uhr	Sportpark Nord
sonntags ab 09.09.12	14.00 – 14.45 Uhr	Bootshaus Beuel
	15.00 – 15.45 Uhr	Bootshaus Beuel

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 Anke Vietmeyer, 0228 - 5594118, anke.vietmeyer@ssf-bonn.de

Anfänger 4 – 10 Jahre	mittwochs	15.30 – 17.00 Uhr
Anfänger bis Jg. 2000	mittwochs	17.00 – 18.30 Uhr (nur Mädchen)
Anfänger ab Jg. 1999	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)	

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	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
	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	18.30 – 19.15 Uhr
	donnerstags	19.15 – 20.00 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: Dr. Ralf Reiche, badminton@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: Anke Vietmeyer, 0228 - 5594118, anke.vietmeyer@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, Kampftraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jens Franken, 0228 - 2437204, jensfranken@gmx.de

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: 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, Freie Waldorfschule, Berthold Brecht Turnhalle
Auskünfte: Jörg Kopka, 0163 - 7652315
karate-erwachsene@ssf-bonn.de
Udo Woelky (Kendo), 02247 - 759416, udo.woelky@online.de

Krafttraining / Fitnessstraining

Angebot: Individuelles u. wirbelsäulenschonendes Ganzkörpertraining an Geräten, gezieltes Gymnastikprogramm sowie Tests zur Einschätzung des Trainingszustandes
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schloschauer, 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: Uwe Klotzowski, 0157 - 83047561
Masterssport: Margret Hanke, 0228 - 622899
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228 - 676868

Ski

Angebot: Ganzjährige Skigymnastik, Skilauf aktiv, Skiwandern, Skiferien für jedermann, Schiltschuhlaufen, 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
Raphaella 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, 0170 - 3894057, sascha.pierry@ssf-bonn.de

Stand 8. Mai 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

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

Internet: www.ssf-bonn.de

E-Mail: info@ssf-bonn.de

Öffnungszeiten: Montag 13.00 Uhr – 17.00 Uhr
Dienstag 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

Maika Schramm

Rechts- und Sozialangelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit

Dietmar Kalsen

Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Manfred Pirschel

Finanz-, Vermögens- und Steuerangelegenheiten, Finanzreferent

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vereinsverwaltung und Vereinsentwicklung

Frank Herboth

Breitensport und Koordination der Fachabteilungen

Sascha Pierry

Unterstützung des Finanzreferenten

Prof. Dr. Jürgen Reul

Kontaktpflege zu Wirtschaft und Politik

Sport-Service Bonn GmbH

Kölnstraße 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:

Kölnstraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0228 - 672890

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

Lehrbecken: 12,5 m lang, 5,80 m breit, Wassertiefe 0,40 m / 1,20 m, Wassertemperatur 29 Grad (Montag bis Samstag 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:

Frankenbad: Am Frankenbad 2, 53111 Bonn

Sporthallen und Trainingsplätze

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

SSF-Bootshaus: Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

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

Ludwig-Erhard-Kolleg: Kölnstraße 235, 53117 Bonn

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

Jahnschule: Herseler Straße 3, 53117 Bonn

Schulzentrum Tannenbusch: Hirschberger Straße, 53119 Bonn

Beethoven-Gymnasium: Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

Seniorenheim Josefshöhe: Am Josefinum 1, 53117 Bonn

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

Heinrich-Hertz-Berufskolleg: Herseler Straße, 53117 Bonn

Fitnessräume

Sportpark Nord: Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 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



Teamvereinbarung SSF Bonn

Artikelbilder finden Sie unter: <http://ssf-bonn.de/shop/shop.php>



Kundendaten:

Vorname und Nachname: _____
 Straße: _____
 PLZ / Ort: _____
 Telefon / Fax: _____
 E-Mail: _____
 SSF - Mitgliedsnummer: _____
 Liefer- bzw. Gruppenanschrift (falls abweichend): _____

per Mail an: skinfit.de@skinfit.eu
oder per Fax an: +49 (0)2263/ 9023539



Bestellformular:

Art.nr.	Bezeichnung	Farbe	Stk.	Gr.	Preis
6221	Aero Loose Fit Kurzarmshirt	blau			41,65
9202	Basics Funktions-t-Shirt	blau			27,20
7612	Vento Jacke	blau			79,20
7902	Vento Hose	schwarz			79,20
9701	Basics Funktionsmütze	schwarz			26,10
9529	Basics Sporttasche klein	schwarz			39,20
9710	Basics Swim Cap	schwarz			4,50
9521	Badehandtuch	schwarz			18,-
6290	Bimbi Aero Shirt	blau			25,65
7690	Bimbi Vento Jacke	blau			62,10
6990	Bimbi Aero Tights	schwarz			32,40

SIMPLY MULTISPORT.

www.skinfit.eu



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 Hoinig**, 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, Deutschherrenstr. 189, 53179 Bonn
- **Servicekarte von Gut-Nass**
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrnierstr. 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

Weitere Infos finden Sie auch unter www.ssf-bonn.de/partner/partner.php

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 wir-fuer-hier.com und immer-am-ball.info im Internet.

stadtwerke-bonn.de