

# Sport- Palette



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

Ausgabe 427 / Oktober 2012



Neueröffnung  
Sport-und Gesundheitszentrum

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](http://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 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche über 40 Bad- und Wohnwelten.
- Über 1000 Musterfliesen bekannter, hochwertiger Marken und Hersteller.
- Besuchen Sie unseren Profimarkt: Top-Material und -Zubehör auf Lager!
- Virtuelle Planung Ihres Traumbads in Originalgröße an unserer „Living Wall“.

Christian-Lassen-Str. 6  
Gewerbegebiet Bonn-Buschdorf  
Offener Sonntag\* 11.00 - 16.00 Uhr  
[www.riesenfliesenwelt.de](http://www.riesenfliesenwelt.de)

\*keine Bezahlung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

**Schmidt**  **Rudersdorf**

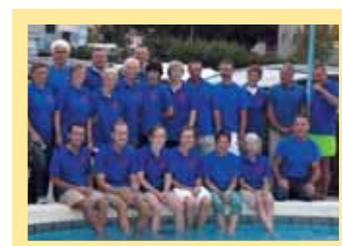
FLIESEN • NATURSTEIN

# Inhalt

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



|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| <b>Aus den Abteilungen</b> | <b>Seite</b> |
| Schwimmen                  | 11–13        |
| Triathlon                  | 14–15        |
| Kanu                       | 16           |
| Wasserball                 | 17           |
| Tauchen                    | 17           |
| Moderner Fünfkampf         | 18           |
| Kraft und Fitness          | 19           |
| Mädchenfußball             | 19           |
| Kyudo                      | 19           |
| Judo                       | 20–21        |
| Leichtathletik             | 23           |
| Floorball (Unihockey)      | 24           |
| Tischtennis                | 25           |
| Tanzen                     | 26           |



## Impressum

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

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

**Redaktion:**

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V., 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:** Jesus Arsenio, Yamina Bouchibane, Jörg Brinkmann, Anne Bühner, Frank-Michael Günther, Manfred Hüb, Sebastian Höfer, Uwe Klotzowski, Armin Kuhn, Markus Patt, Max Pilger, Stefan Rausch, Hannes Selhofer, Michael Stohldreyer, Maren Pachutani, Ralf Wallhäußer

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

**Papier:** chlorfrei gebleicht

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| <b>Sportangebote</b>   | <b>Seite</b> |
| Offener Bewegungstreff | 27           |
| Kurse                  | 28           |
| Abteilungen            | 29           |
| <b>SSF-Info</b>        | <b>30</b>    |



### Neu – Info und Beratung im Sportpark Nord



Auch die Mitgliederbetreuung und -beratung zieht in den Sportpark Nord um. Wir sind ab jetzt zu neuen Zeiten bei allen Mitgliederangelegenheiten in der 1. Etage des Sportpark Nord für Sie da.

#### Öffnungszeiten:

montags + mittwochs: 15.00 - 18.00 Uhr

dienstags + donnerstags: 9.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 18.00 Uhr

freitags: 9.00 - 12.00 Uhr

Zu diesen Zeiten erreichen Sie uns auch telefonisch unter 0228 - 676868  
Ihr SSF-Team

### SSF-Termine

- Sa, 27.10., Gesundheitstag im Sportpark Nord
- Sa., 27.10., Tischtennis: SSF Bonn 1. Jugend – TTC GW Fritzdorf
- Sa., 27.10., Tischtennis: SSF Bonn 1. Herren – TTG St. Augustin II
- Sa, 03.11., Mädchenfußball: SSF Bonn – SV Rot-Weiß Merl
- Sa., 03.11., Tischtennis: SSF Bonn 1. Jugend – 1. FC Köln II
- Sa., 03.11., Tischtennis: SSF Bonn Damen – TuS Eudenbach II
- Sa., 10.11., Tischtennis: SSF Bonn 1. Herren – TTF Wahn-Grengel
- Sa, 17.11., jährlicher Traditionsabend im SSF-Bootshaus
- Sa, 17.11., Mädchenfußball: SSF Bonn – JSG Beuel
- Sa., 17.11., Tischtennis: SSF Bonn 1. Jugend – TTC Bonn-Duisdorf II
- Sa., 17.11., Tischtennis: SSF Bonn 1. Herren – TTC Troisdorf II
- 30.11.-02.12., Internationales Jugend-Schwimmfest im Frankenbad
- Sa., 01.12., Tischtennis: SSF Bonn 1. Jugend – TTV DJK Hürth
- Sa., 01.12., Tischtennis: SSF Bonn 1. Herren – TTC Eschmar
- Mi, 05.12., Nikolausfeier für Kinder bis 10 Jahren, die Mitglied sind



## 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

Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

dies ist mein letztes Editorial als Vorsitzender der Schwimm- und Sportfreunde Bonn, denn am 20.09.2012 wählt die Delegiertenversammlung einen neuen Vorstand. Ich habe mich bereits vor längerer Zeit dazu entschieden, nach 16 Jahren Vorsitz bei den SSF Bonn nicht mehr zu kandidieren. Gemeinsam mit mir wird auch Manfred Pirschel, der seit 1992 zunächst als Schatzmeister und dann als Finanzreferent im Vorstand für die Finanzen zuständig war, aus dem Vorstand ausscheiden. Ich bin sehr dankbar für die Zeit bei den Schwimm- und Sportfreunden Bonn. Als Leistungssportler im Modernen Fünfkampf bin ich bei den SSF Bonn groß geworden und habe zunächst als Trainer von 1989 bis 1992, dann als Geschäftsführer ab 1993 und schließlich als Vorsitzender ab 1996 Verantwortung für den Club getragen. Mit der Eröffnung des neuen Sport- und Gesundheitszentrums im Sportpark Nord hat sich für mich ein Kreis geschlossen, und für die Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V. beginnt eine neue Zeitrechnung.

Mit dem neuen Fitnessraum, der Physiotherapie und der Gastronomie haben die SSF Bonn jetzt ein Gesamtkonzept, dass Fitness, Wellness und Gesundheit durch sportliche Betätigung in idealer Weise an einem Ort ermöglicht. Dazu kommt mit der Gastronomie ein Clubtreff, in dem sich unsere Mitglieder wie auch die Bonner Bürger im sportiven Umfeld zwanglos im Herzen des Sportzentrums treffen können. Durch die Zusammenführung der einzelnen Teilbereiche ist das neue Sport-, Kultur- und Kommunikationszentrum der SSF Bonn entstanden. Ergänzt wird es durch den Judo- und Gymnastikraum, der auch in Kürze fertiggestellt ist. Mein Dank gilt allen Mitarbeitern und Helfern, wie auch dem Architekten des Sportpark Nord Jan van Dorp. Gemeinsam haben Sie dieses ambitionierte Projekt umgesetzt! Jetzt liegt es an uns allen, das Sportangebot wie auch die Gastronomie reichlich zu nutzen, damit der Sportpark Nord seinem Ruf als herausragender Sporttreff in Bonn gerecht wird.

Heute stehen die Schwimm- und Sportfreunde Bonn im Vergleich zum Jahr 1993 in allen Bereichen viel besser da. Wir haben seitdem die Abteilungen Triathlon (1993), Leichtathletik (1996), Tischtennis (2001) und Floorball (2010) neu aufgenommen und endgültig den Schritt vom Schwimmclub zum klassischen Mehrspartenverein vollzogen. Durch das Engagement in den neuen, aber auch in den alten Abteilungen haben wir heute mit annähernd 8500 Mitgliedern fast 5000 Mitglieder mehr als Anfang der 90er Jahre. Wir haben seitdem mehr als 20 hauptamtliche Stellen geschaffen und verfügen über ein sehr umfangreiches Kursangebot wie auch zwei Fitnessräume. Wir haben mit der Geschäftsstelle, einer Sportlerwohnung sowie unserem Bootshaus in Beuel mehrere Immobilien erworben und unseren wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb zur Risikovermeidung zu weiten Teilen auf die Sport-Service-Bonn GmbH ausgelagert, an der die SSF Bonn mit 50 % beteiligt sind. In den Jahren haben wir unseren Jahreshaushaltsumsatz von 600.000 Euro in 1993 auf fast 1,8 Millionen Euro in 2011 gesteigert. Wir haben ein Leitbild für den Verein entwickelt, in dem unter anderem auch ein klares Bekenntnis zu Breiten- und Leistungssport enthalten ist. Last but not least haben wir mit Lena Schöneborn 2008 die erste Olympiasiegerin der SSF Bonn in der Vereinsgeschichte feiern können.

Das sind viele gute Argumente, um dankbar zurück- und hoffnungsfroh in die Zukunft zu schauen. Die Basis für diese Entwicklung – und hierfür bin ich sehr dankbar – war, dass ich in all den Jahren die uneingeschränkte Unterstützung meiner Vorstandskollegen und -kolleginnen hatte. Wir sind diesen Weg gemeinsam gegangen und das, bis auf eine kurze Phase, auch immer mit einem Maximum an Diskussionsfreude, Harmonie, gegenseitigem Vertrauen und Respekt. Ich danke gleichfalls für die Unterstützung der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter über all die Jahre, insbesondere für die Loyalität der Geschäftsführerin Maike Schramm. Ich habe über die vielen Jahre viele tolle, engagierte Menschen in unseren Sportabteilungen kennenlernen dürfen. Danke dafür, dass wir gemeinsam etwas bei den SSF Bonn bewegt haben.

Ich werde nie vergessen, dass es Inge Wend und Dr. Walter Emmerich (mein Vorgänger als Vorsitzender) waren, die mir 1996, als 35-jährigem, noch nicht etablierten Youngster, die Chance offerierten,



Vorsitzender der SSF Bonn zu werden. Die Vorstandsarbeit und Leitung des Vereins hat mir viel Freude gemacht. Diese Arbeit hat mich geprägt und entscheidend zu meiner Persönlichkeitsentwicklung beigetragen. Wenn ich heute weit über die Grenzen von Bonn hinaus im Sport einen guten Namen habe, dann hat dieser Weg bei den SSF Bonn seinen Ursprung genommen. Bei allem Positiven blieb über all die Jahre aber ein Problem offen, dass nunmehr meine Nachfolger lösen müssen: die Modernisierung unseres Schwimmbads.

Bereits Mitte der 90er Jahre habe ich einmal mehr und einmal weniger deutlich auf dieses Problem bei Rat und Verwaltung der Stadt Bonn und bei unseren Mitgliedern hingewiesen. Es gab unzählige Gespräche mit diversen Leitern des Sportamts und auch mit diversen Vertretern des städtischen Gebäudemanagements. Es gab auch Gespräche mit Bund und Land, die einer anteiligen Finanzierung einer Baumaßnahme offen gegenüberstanden, da wir in Bonn ja einen Bundesstützpunkt für Modernen Fünfkampf haben. Es gibt Zuschüsse über den Landesverband für Modernen Fünfkampf und es gibt die Bereitschaft der SSF Bonn, eine Modernisierung selbst zu tragen. Aber – und das ist unterm Strich zu konstatieren – es fehlt bis heute die konkrete Zusage für den von den SSF Bonn vorgeschlagenen Weg oder die Bewilligung von Mitteln für diese Baumaßnahme über die Stadt Bonn selbst. Die Absichtserklärung unseres Bonner Oberbürgermeisters, die Verantwortung für den Sportpark Nord in einer gemeinsamen Vereinbarung an die SSF Bonn zu übertragen und hierzu einen langfristigen Vertrag abzuschließen wie auch die Eröffnung unseres Sport- und Gesundheitszentrums sind auf diesem Weg gute Zwischenschritte. Doch es fehlt auch nach 16 Jahren Gesprächen und Verhandlungen immer noch der finale Abschluss. Das ist leider kein Beweis für Wertschätzung von ehrenamtlicher Arbeit durch die Verantwortlichen unserer Stadt. Aber was nicht ist, kann ja vielleicht noch werden. Ich selbst werde jedenfalls auch zukünftig alles dafür tun, dass das Bad möglichst bald modernisiert wird.

Ansonsten freue ich mich darauf, ein ganz „normales“ Mitglied in diesem tollen Verein zu sein. Das hat den Vorteil, dass ich zukünftig relativ ungestört meinen Sport ausüben kann, ohne zu allen möglichen Dingen des Vereins befragt zu werden. Ich bin mir ganz sicher, dass der neue Vorstand den Verein gut führen wird. Stellvertretend für die vielen engagierten Menschen, die in der Zeit meines Vorsitzes heimgegangen sind, nenne ich die beiden Ehrevorsitzenden Hermann Henze und Werner Schemuth. Sie, wie viele andere, haben sich in ihrem Club um die schönste Nebensache der Welt gekümmert und die Schwimm- und Sportfreunde Bonn zusammen mit vielen anderen zu dem gemacht, was sie sind: schlicht und einfach eine echte Institution in Bonn und im Rheinland.

Ich wünsche Ihnen alles Gute: Bleiben Sie gesund und munter!

Michael Schanz



## Neu: SSF-Film



**A**b jetzt haben die SSF Bonn einen Film, in den nahezu alle Abteilungen und Sportangebote integriert werden konnten. So können potenzielle Interessenten, Investoren, Sponsoren und Vereinsmitglieder gleichermaßen ein kleines Bisschen mehr über das große und abwechslungsreiche Angebot der SSF Bonn erfahren. Viele Bonner haben mit den SSF Bonn bisher nämlich häufig nur Schwimmen in Verbindung gebracht. So wurde es Zeit, die Vielfalt des Mehrspartenvereins besser herauszuarbeiten, um auch in Zukunft möglichst viele für das interessante Angebot der SSF Bonn zu interessieren. Der Film ist u. a. auf der Website der SSF Bonn ([www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)) abrufbar.

Michael Stohldreyer

## Neue Gastronomie



Nach mehr als zweijähriger Schließung ist die Gastronomie im Sportpark Nord unter dem Namen **„Startblock – Bistro im Sportpark Nord“** ab sofort wieder geöffnet.

Im freundlich eingerichteten Gästebereich freut sich Wirt Amin Rashid darauf, die Besucher mit sportlergerechten Köstlichkeiten zu versorgen.

Natürlich sind auch die Wünsche aller Gäste herzlich willkommen.

## Neueröffnung Fitnessraum im Sportpark Nord



**N**ach der erfolgreichen Entwicklung des Kraftraums und dem hohen Zuspruch unserer Mitglieder wurde eine Erweiterung notwendig (seit 1997 bis dato mit 700 Mitgliedern), sodass eine Expansion in größere Räumlichkeiten geplant wurde. Es war ein großes Ereignis, 3 Tonnen Gewichte in der Luft schweben zu sehen. Der alte Kraft- und Fitnessraum zog am 21. Juni 2012 in die neuen Räumlichkeiten im 1. OG des Sportpark Nord um. Nach einer intensiven Planungs- und Organisations-

phase konnten alle Gerätschaften dank vieler engagierter und zuverlässiger Helfer in nur 3,5 Stunden mit einem Kran nach oben transportiert werden.

Wo einst im „roten Salon“, ein Foyer und Aufenthaltsraum für die Besucher der Veranstaltungen war, entstand in fünf Monaten ein moderner und attraktiver Trainingsraum.

Auf großzügig geplanter Fläche, die mit einer 16 m langen Fensterfront einen weiten Blick ins Stadion bie-

tet, haben die Mitglieder alles, was das Sportlerherz begehrt: Möglichkeiten zum Ausdauertraining auf den Fahrradergometern und Cross-Trainern, gelenkschonendes Training an Maschinen mit Gewichten und einen kleinen Freihantelbereich. Ein Stretch-Boy von Dr. Wolff lädt im Gymnastikbereich zum Dehnen ein. Das Angebot wird durch das moderne Stabilisationstraining auf der Power Plate und am TRX-Seilsystem ergänzt.

Ein kompetentes Übungsleiter-Team erstellt nach Bedarf Trainingspläne und sorgt für fachliche Beratung, kontinuierliche Betreuung sowie eine freundliche Trainingsatmosphäre. Am 26. August wurden die neuen Räumlichkeiten feierlich eingeweiht.

Beate Schukalla

*Vereinbarung von Terminen zur Einführung an Geräten unter 0228 - 6193755 oder per Mail an [fitnessraumspn@ssf-bonn.de](mailto:fitnessraumspn@ssf-bonn.de)*



## Neueröffnung Physio

**D**ie Praxismgemeinschaft für Physiotherapie hat am 3. September 2012 im Sportpark Nord ihre Pforten geöffnet, um Nichtsportler wie auch Sportler zu therapieren, zu mobilisieren und zu massieren.

Beate Göke (Physiotherapeutin seit 1991) und Ansgar Löchelt (Physiotherapeut seit 2002 und Bachelor of Science in Physiotherapie) behandeln ihre Patienten ganzheitlich. Wichtig dabei: Sie gehen ganz individuell auf die persönliche Krankheitsgeschichte ein und nehmen sich dabei ausreichend Zeit.



# Start des SSF Bonn Perspektivteams

Am 24. August 2012 trafen sich die Mitglieder des zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte nominierten Perspektivteams um Sascha Pierry und Ute Pilger im Restaurant „Startblock“, um ihre Nominierungsurkunden und die Teambekleidung entgegenzunehmen.

Seit Ende der Olympischen Spiele in London wird eine große Diskussion über die Förderung des Nachwuchssports und die Stellung des Sports in der Gesellschaft geführt. Mit der Teamgründung möchten die SSF Bonn ein erstes positives Zeichen setzen. In den

nächsten Jahren werden junge, aufstrebende Sporttalente durch eine vielfältige Unterstützung auf ihrem Weg in den Spitzensport begleitet. Für die Saison 2012/2013 wurden 4 Sportlerinnen und 8 Sportler zwischen 15 und 20 Jahren in das Team berufen.

Besonders im Zuge der aktuellen Diskussion hinsichtlich der Vereinbarkeit von Leistungssport und Schule bzw. Studium steht die Laufbahnberatung für Athleten und Teamleitung im Fokus. Diese soll mit Unterstützung des Olympiastützpunkts Rheinland und seinem Leiter Michael Scharf durchgeführt werden.

Durch eine Kooperation mit dem Gemeinschaftskrankenhaus Bonn und der neuen Physiotherapeutischen Praxis im Sportpark Nord ist eine adäquate sportmedizinische Betreuung der Sportler gewährleistet. Künftig werden die Athleten des Perspektivteams durch die beiden leitenden Ärzte der sportmedizinischen Ambulanz im Gemeinschaftskrankenhaus Bonn, Maren Pachutani und Dirk Schemmann, beide Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, betreut. Die Physiotherapeuten der neuen Physiotherapeutischen Praxis im Sportpark Nord, Beate Göke und Ansgar Löchelt, werden eng mit den Ärzten, Trai-



nen und Sportlern zusammenarbeiten. Insbesondere die Verletzungsvorbeugung und das Vorantreiben der Genesung nach Verletzungen spielen eine große Rolle.

Jo-Jo Nolte als Leiter des Sportzweiges am Tannenbusch Gymnasium (TABU) erläuterte die Kooperation zwischen Schule und Verein. Dabei unterstrich er besonders das Frühtraining als positive Errungenschaft. Fünf Sportler besuchen die Oberstufe des TABU und profitieren von der Möglichkeit, Schule und Sport zu vereinen. Diese stets positive Kooperation soll auch in Zukunft gepflegt und ausgebaut werden.

Dank der Unterstützung durch die Sponsoren der Deutschen Vermögensberatung (DVAG) und der Firma Sport Vossen konnten sich die Mit-

glieder des Teams sogar über eine einheitliche Bekleidung freuen. Herr Link von der DVAG stellte dabei die Möglichkeiten zur Verzahnung von beruflichem Werdegang und leistungssportlichen Ambitionen mit Hilfe der DVAG heraus und betonte die verschiedensten Bildungsmöglichkeiten wie etwa Praktika, Ausbildungsplätze sowie berufs begleitendes Studium.

Die Vermarktung des Teams nach außen wird dabei über die Sport-Service-Bonn GmbH abgewickelt. Unterstützt werden die jungen Sportler durch ihre sportlichen Paten Lena Schöneborn, eine der erfolgreichsten Modernen Fünfkämpferinnen der letzten Jahre sowie Alhassane Baldé, Rennrollstuhlsportler und mehrfacher Paralympics-Teilnehmer. Sascha Pierry

## Athleten des SSF Perspektivteams in der Saison 2012/2013

### Floorball

Bröker, Janos (1994)  
Ackermann, Lutz (1994)

### Judo

Junghänel, Maxime (1995)

### Moderner Fünfkampf

Schöneborn, Debbie (1994)  
Schöneborn, Rabea (1994)  
Hoffmann, Svenja (1993)  
Sandten, Matthias (1993)

### Schwimmen

Ebert, Verena (1994)  
Pilger, Max (1996)  
Pilger, Tom (1994)  
Kraatz, Justin (1992)

### Tischtennis

Himel, Michael (1997)

## Physiotherapiepraxis im Sportpark Nord

Das Behandlungsspektrum umfasst

- orthopädische Erkrankungen wie Verletzungen oder Einschränkungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems
- physiotherapeutische Behandlung nach Operationen, Knochenbrüchen oder Unfällen
- neurologische Erkrankungen des Nervensystems z. B. infolge von Schlaganfällen
- gynäkologische Erkrankungen wie etwa eine Schwäche des Beckenbodens

Das physiotherapeutische Team möchte auch gerne sportlich ambitionierte Breiten- und Leistungssportler betreuen und fördern, die Freude an Bewegung haben. Durch eigene Erfahrung im Triathlon sowie durch den Schulsport fühlen sie sich dem Sportpark Nord seit Jahren verbunden.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Therapeuten und ihre Räumlichkeiten kennenzulernen.

Termine für Vereinsmitglieder und Patienten aller Krankenkassen gibt es nach telefonischer Vereinbarung.



### Praxisgemeinschaft für Physiotherapie Göke & Löchelt

Kölnstraße 250 (im Sportpark Nord), 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 85030215

[www.physio-sportpark-nord.de](http://www.physio-sportpark-nord.de)



## Olympia/Paralympics 2012 in London

Es hat einfach nicht sollen sein für Lena Schöneborn und Alhassane Baldé. Als Moderne Fünfkämpferin hatte sich Lena für die Olympischen Spiele in London qualifiziert und galt nach dem Gewinn der Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 als eine der Favoritinnen. Doch bei den diesjährigen Spielen landete sie auf Platz 15. Da konnten leider auch die Anfeuerungsrufe beim vereinsinternen Viewing in der neuen Gastronomie am Sportpark Nord keine Wunder bewirken.

Rennrollstuhlsportler Alhassane Baldé konnte trotz erreichter Paralympics-Qualifikationsnormen nicht an den Paralympics teilnehmen. Hatte Alhassane die Olympianorm um 18 Hundertstel-

sekunden unterboten, lag er nur 2 Hundertstelsekunden über der des deutschen Verbandes. Obwohl er also hervorragende Leistungen erbracht hatte und Platz 10 der Weltrangliste über 400 m belegte, war seine Paralympics-Teilnahme geplatzt.

Nicht als Sportler, aber als ebenso wichtiges Glied im olympischen Dorf waren Carsten Rohde und Maren Pachutani nach London gekommen. Maren Pachutani (geborene Thiel), frühere Weltklasseathletin im Modernen Fünfkampf und Orthopädin sowie Unfallchirurgin des Petruskrankenhauses in Bonn, war als offizielle Olympiaärztin im Team des Deutschen Olympischen Sportbundes mit den Spezialsportarten Moderner Fünfkampf und Fechten dabei. Als be-

sondere Eindrücke sind ihr die vielen Sicherheitskontrollen, aber auch die Privilegien wie eigene Check-in-Schalter und besondere Serviceleistungen für Olympioniken und Olympiahelfer, die dichte Atmosphäre bei Olympia oder auch Dimensionen von Olympia in Erinnerung geblieben.

Carsten Rohde, ehemaliger Moderner Fünfkämpfer der SSF Bonn, kümmerte sich um die tierischen Athleten der Olympischen Spiele – die Pferde der Vielseitigkeitsreiter, ehemals Military genannt. Als Klinikleiter der Pferdeklinik am Kottenforst mit seinen Spezialgebieten Orthopädie, Chirurgie und Sportmedizin hieß es auch für ihn und sein Team, höchste Konzentration zu wahren.



Maren Pachutani

Ein Erlebnis der ganz anderen Art machte die junge Moderne Fünfkämpferin Indira Ertl, die als Nachwuchssportlerin am Jugendlager der Olympischen Spiele teilnahm und u. a. mit Bundespräsident Joachim Gauck frühstückte.

Michael Stohldreier

## SSF-Gesundheitstag 2012

Auch in diesem Jahr veranstalten die SSF Bonn wieder den SSF-Gesundheitstag am 27. Oktober 2012 von 10-16 Uhr im Sportpark Nord. An diesem Tag sorgen die SSF Bonn gemeinsam mit den Hauptinitiatoren Sanitätshaus Hohn und Gemeinschaftskrankenhaus Bonn sowie weiteren Partnern (bspw. Saunapark Siebengebirge) für ein abwechslungsreiches und informatives Programm rund um das Thema Sport und Gesundheit. Neben informativen Präsentationsständen aller Partner können sich die Besucher auch auf eine individuelle Ernährungsberatung freuen. Ebenfalls vor Ort sein wird die neue Physiotherapie des Sportpark Nord. Die Fachärzte des Gemeinschaftskrankenhauses nehmen sich Zeit für Ihre Fragen. Wer darüber hinaus gerne eine Fußdruck- oder Venenmessung oder eine Haltungsanalyse durchführen lassen möchte, kann dies am Stand des Sanitätshauses Hohn tun. Darüber hin-

aus besteht die Möglichkeit, sich beim SSF-Sponsor „Saunapark Siebengebirge“ über das Thema Gesundheitsförderung durch saunieren zu informieren.

Natürlich können und sollen alle Besucher des Gesundheitstages auch selbst aktiv werden. So werden den ganzen Tag über Gesundheitssportangebote (u. a. Aerobic und Wirbelsäulengymnastik) aus dem Offenen Bewegungstreff der SSF Bonn angeboten. Auch der neue Kraft- und Fitnessraum des Vereins hält für alle Besucher ein tolles Angebot bereit. Nicht nur, dass die gesamte Trainingsfläche samt Power Plate, einem Vibrationstrainingsgerät, an diesen Tagen allen Besuchern offen zugänglich ist, es werden auch unterschiedliche Freigutscheine an alle Interessierten verteilt. Ein weiteres Highlight der Veranstaltung wird die Durchführung einer Zumba-Übungsstunde sein, an der alle eingeladen sind teilzunehmen.

Alle Angebote des Tages können kostenfrei genutzt werden. Selbstverständlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Die Gastronomie „Startblock“ wird ab

10.00 Uhr geöffnet sein und alle Besucher bestens versorgen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!** Mario Knöppel

## 4. Sportpartner Citylauf Bonn



Am 23. September erönte auf dem Bonner Marktplatz der Startschuss zum 4. Sportpartner Citylauf Bonn. Über einen 2-km-Rundkurs ging es, wie gewohnt, mitten durch die Bonner Innenstadt. Durchgeführt wurden folgende Läufe: Barmer GEK-Schülerlauf über 2 km, JF.Cart-haus-Smartlauf über 4 km, RVK-Hobbylauf über 10 km sowie der SPORT-LAPS-Eil-telauf über 10 km. Neben den eigentlichen Laufwettbewerben bot die Veranstaltung auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit interessanten Infoständen unserer Partner



und Sponsoren, denen wir an dieser Stelle ganz herzlich danken möchten!

Nähere Informationen sowie Fotos und Ergebnisse zum Citylauf erhalten Sie unter [www.citylauf-bonn.de](http://www.citylauf-bonn.de) Mario Knöppel



# SSF-Festival 2012

Am 1. September 2012 fand das 37. SSF-Festival auf dem Bonner Münsterplatz statt. Neben abwechslungsreichen Auftritten auf der Bühne sorgten bei sonnigem Wetter auch die Infostände der einzelnen Vereinsabteilungen wieder einmal für eine schöne Veranstaltung.

Wie immer bestand natürlich für alle Besucher auch die Möglichkeit selbst aktiv

zu werden. So konnten sie beispielsweise klettern, streetkickern, Floorball spielen oder Ihre Schnelligkeit im Sprinttest unter Beweis stellen. Musikalisches Highlight des Festivals war der Auftritt der Band „astrhein“, die mit kölschem Rock überzeugten.

Ein besonderer Dank geht auch in diesem Jahr an die vielen tatkräftigen Helfer und Sponsoren! Mario Knöppel



## 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 Squeezy Ultra Sports

**PARTNER**  
des Sportsvereins

# 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 86 27

Öffnungszeiten:  
Mo: 12.00 - 19.00 Uhr  
Di - Fr: 10.30 - 18.30 Uhr  
Sa: 10.00 - 18.00 Uhr

www.runningcenter.de

Besuchen Sie uns auch auf Twitter und Facebook!



# *In Bewegung bleiben mit der RVK*

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

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

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

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH

# Sehr gute Ergebnisse bei der DM

Vom 10. bis zum 14. Mai 2012 fanden in Berlin als Saisonhöhepunkt die 124. Deutschen Meisterschaften statt, an denen 7 Bonner Schwimmerinnen und Schwimmer teilnahmen.

Bereits der erste Wettkampftag begann für die SSF Bonn mit positiven Ergebnissen wie etwa Tom Pilgers (1994) neuer Bestzeit von 4:42,49 min im Vorlauf über 400 m Lagen. Auch die 4-x-100-m-Freistil-Staffeln der SSF konnten mit guten Leistungen aufwarten. Die Herren (Justin Kraatz, Max Pilger, Jan Kaatz, Tom Pilger) zeigten in 3:41,16 min sowohl eine gute Mannschafts- als auch gute Einzelleistungen. Die Damen (Katrin Heider, Verena Ebert, Nina Yousefian, Jasmin Maurer) belegten in 3:57,92 min bei extrem starker Konkurrenz einen hervorragenden siebten Platz.

Am zweiten Tag schwamm Nina Yousefian (1996) über 200 m Freistil der Damen mit 2:10,57 min eine neue persönliche Bestzeit. Nur kurze Zeit später schlug Verena Ebert nach 2:05,87 min an – ebenfalls Bestzeit – und qualifizierte sich damit für das B-Finale der Juniorinnen. Katrin Heider rundete das Bild persönlicher Rekorde mit 2:04,40 min über diese Strecke ab. Zwei Finalteilnahmen erreichten Verena Ebert und Justin Kraatz jeweils über 50 m Rücken. Tom Pilger gelangte über 200 m Brust erneut ins JEM-Finale. In 2:25,12 min setzte er sich gegen die Konkurrenz durch.

Justin Kraatz qualifizierte sich zu Beginn des dritten Tages in 57,20 sek für das Junioren-Finale. Auch über die schnellste Strecke der Meisterschaften, die 50 m Freistil, erfüllte Kraatz die Erwartungen mit 25,22 sek. Nina Yousefian ging als einzige qualifizierte Teilnehmerin der Bonner über 400 m Freistil an den Start und schwamm gute 4:39,10 min. Über die



Max Pilger (Mitte) holt Gold bei den Jahrgangsmesterschaften, siehe nächste Seite

100 m Freistil erreichte sie nach 1:01,14 min Ziel. Katrin Heider bestätigte ihre Form auf derselben Strecke mit 57,63 sek – nur 16/100 Sekunden über ihrer Bestzeit. Über 200 m Rücken schwamm sich Verena Ebert ebenso in das B-Finale der Juniorinnen wie in das Finale über 100 m Freistil. Im Rücken-Finale standen schließlich 2:24,40 min zu Buche, im Freistil-Endlauf sogar ein persönlicher Rekord mit 58,21 sek.

Am vierten Tag zog Justin Kraatz mit sehr guten 59,82 sek in das Finale über 100 m Rücken bei den Junioren ein. Verena Ebert (1:07,74 min) und Rebecca Heinen (1:10,48 min) traten ebenfalls über diese Strecke an und verpassten ihre Finals trotz beinahe erzielter Bestzeiten. Tom Pilger erreichte über die 100 m Brust nach 1:08,33 min die zweite und letzte Finalteilnahme (JEM-Finale) des Tages. 1:09,26 min im Finallauf bedeutete am Ende Platz 10. Rebecca Heinen zeigte über ihre Spezialstrecke 200 m Schmetterling in 2:30,76 min, dass ihre Formkurve weiter ansteigt. „Nach längeren, krankheitsbedingten Rückschlägen befindet sich Rebecca wieder auf dem

richtigen Weg“, erläutert Stefan Koch, Trainer der Bonner Spitzschwimmer. Über 50 m Freistil bewiesen Katrin Heider (27,06 sek), Verena Ebert (27,48 sek) und Nina Yousefian (27,89 sek) ihre Stärken.

Den krönenden Abschluss – auch aus Bonner Sicht – bildete die Staffel über 4 x 100 m Lagen der Frauen. So erkämpften sich Verena Ebert, Rebecca Heinen, Katrin Heider und Nina Yousefian in 4:30,65 min den elften Platz. Die 50 m Schmetterling meisterte Justin Kraatz in 25,56 sek, was ihm die Teilnahme am Juniorenfinale bescherte. Nina Yousefian beendete die

800 m Freistil nach 9:29,93 min und kam auf den zehnten Platz im JEM-Jahrgang 1996. „Nina ist unsere Spezialistin für die längeren Strecken“, erläutert Cheftrainer Stefan Koch.

13 Bonner Finalteilnahmen bewerten sowohl der Trainer als auch die sportliche Leitung der Schwimmabteilung positiv. „Die Ergebnisse aller Aktiven aus den letzten fünf Tagen zeigen, dass die Leistungskurve nach oben zeigt und das Training punktgenau angesetzt war.“

Uwe Klotzowski,  
Sebastian Höfer, Markus Patt

**Segel-, Sportboot- und Schifffahrtsschule**

Schulungen für Patente der Berufs- und Sportschifffahrt

- Sportbootführerschein Binnen & See
- Sportküstenschifferschein
- Praxis- und Urlaubs-Törns
- Skipper- und Schleusentraining
- Funkscheine



www.nrwsail.de  
info@nrwsail.de



Informationen & Anmeldung:  
**0151 / 539 570 79**

# Vier Medaillen für die SSF bei den Deutschen Jahrgangsmesterschaften

Die Deutschen Jahrgangsmesterschaften im Schwimmen in Magdeburg (24. bis 27. Mai) sind für die SSF-Schwimmer erfolgreich verlaufen. Auf den Mesterschaften ermittelten die Frauen (Jg. 1998 u. 1999) und die Männer (Jg. 1996, 1997 u. 1998) die Besten ihrer jeweiligen Jahrgänge. Zusätzlich fand der „Schwimm-Mehrkampf“ für Damen (Jg. 2000) und für Herren (Jg. 1999 u. 2000) statt. Hier wurden die Leistungen von fünf Strecken (200 m Lagen, 400 m Freistil, 100 m und 200 m ganze Lage sowie 50 m Bein-

bewegung in der gewählten Hauptlage) in Punkte umgerechnet und anschließend addiert, um die Deutschen Meister zu küren.

Die herausragenden Leistungen aus Bonner Sicht zeigten Max Pilger (1996), Moritz Brandt (1998) und Josha Salchow (1999). Max Pilger sicherte sich zwei Jahrgangsmestertitel und verbesserte damit seine Bilanz aus dem vergangenen Jahr. Über 200 m Brust verteidigte er seinen Titel in 2:21,64 min und deklassierte die Konkurrenz um mehr als fünf Sekunden. Dasselbe Kunststück gelang ihm über 100 m Brust in einer persönlichen Bestzeit von 1:05,45 min. Er qualifizierte sich damit auch für einen Platz in der Jugendnationalmannschaft Mitte Juli in Berlin. Moritz Brandt schwamm zwar über 100 m Schmetterling ins Finale, aber noch deutlich an den Medaillnrängen vorbei (Platz 7), doch revanchierte sich mit einer Silbermedaille über die 200-m-Strecke in 2:14,64 min. Im Schwimm-Mehrkampf des Jahrgangs 1999 beendete Josha Salchow alle Spezialstrecken als Zweiter hinter dem einsam an der Spitze schwimmenden Johannes Hintze (Wasserfreunde Brandenburg), der auf mehreren Strecken Deutsche Altersklassenrekorde erzielte und damit verdient gewann. „Josha hat unsere Erwartungen voll erfüllt“, fasst Trainer Henrik Würdemann das Ergebnis zusammen. „Im vergangenen Jahr hat er den Mehrkampf gewonnen, aber die Konkurrenz ist erheblich härter geworden. Aufgrund seiner positiven Entwicklung konnte er erfreulicherweise erneut eine Medaille gewinnen. Nun müssen wir weiter am Ball bleiben, damit er im kommenden Jahr auf seinen Parade- strecken nicht nur das Jahr-

gangsfinale erreicht, sondern auch Medaillenchancen hat.“

Mit insgesamt 8 Finalqualifikationen (5 durch Max Pilger, 3 durch Moritz Brandt) und einer Reihe von Bestleistungen präsentierten sich alle qualifizierten Aktiven in bestechender Form bei ihrem Saisonhöhepunkt. Dabei ließ Max Pilger sogar eine Finalteilnahme über 400 m Lagen aus, da es kurz vor dem wichtigen Endlauf über 100 m Brust stattfand und eine Medaille nicht in greifbarer Nähe schien.

Carlos Fischer (2000) schloss den Mehrkampf mit einem hervorragenden siebten Rang ab und unterbot in jedem geschwommenen Rennen seinen bisherigen persönlichen Rekord. Auch Mike Heinen (1998), Jan Kaatz und Krischan Warnusz (beide 1997) konnten mit mehreren Bestzeiten glänzen, auch wenn es für sie jeweils leider nicht zum Endlauf gereicht hat.

„Alle Bonner Schwimmer sind mit den schwierigen Bedingungen des großen Wettkampfs in einer für Aktive und Zuschauer etwas zu eng dimensionierten Schwimmhalle extrem gut umgegangen und haben sich nicht beeindruckend lassen. Nach den offenen Deutschen Mesterschaften vor zwei Wochen ist dies ein weiterer Beweis, dass die Trainer ihre Schützlinge in dieser Saison passgenau auf die Höhepunkte vorbereitet haben“, resümiert Sebastian Höfer, stellvertretender Abteilungsleiter Schwimmen bei den SSF Bonn. „Wie bereits nach der DM in Berlin angedeutet, werden sportliche Leitung und Trainer nun daran arbeiten, die Potenziale der Schwimmer noch besser auszuschöpfen, damit sie mit Spaß an ihrem Sport die notwendige Entwicklung zeigen können, um an die deutsche Spitze heranzurücken.“

Uwe Klotzowski



## 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

## 7 Medaillen für Master

Aus Sicht der SSF Bonn lieferte Gerhard Hole in der AK 75 das überraschende Ergebnis bei der WM der Masters im italienischen Riccione: 3 x Gold (800 m Freistil in 12:42,39 min, 200 m Rücken in 3:17,72 min, 200 m Lagen in 3:12,01 min), 1 x Silber (100 m Rücken in 1:31,09 min) und 1 x Bronze (400 m Freistil in 6:09,96 min). „Ich genieße den Wettkampf und die großartige Atmosphäre hier“, sagt Gerhard Hole, wenn er auf das Geheimnis seines Erfolges angesprochen wird und bleibt bescheiden. Neben seiner Nervenstärke und Gelassenheit sind sicher auch das mehrmals in der Woche absolvierte Schwimmtrai-

ning und die täglichen Kraft- und Dehnungsübungen Voraussetzungen für seine herausragenden Leistungen.

2 weitere Medaillen sicherte sich Elke Schmitz (AK 45) über die Bruststrecken. Silber erkämpfte sie über 100 m in 1:20,12 min und verbesserte ihren eigenen deutschen Altersklassenrekord um fast eine Sekunde. Eine weitere Silbermedaille errang sie über die 50 m in 36,67 sek.

Mit mehreren Top-10-Platzierungen und vielen Bestleistungen komplettierte das Masters-Team um „Chefin“ Margret Hanke die guten Leistungen in den Einzelwettbewerben. Rang 4 und 5 gab es bei

# SSF-Masterschwimmer bei DM in Bestform

Bei den 44. Deutschen Meisterschaften der Masters im Schwimmen in Dortmund gelang dem Team der SSF Bonn ein im wahrsten Sinne des Wortes glänzender Abschluss der Saison 2011/2012 mit insgesamt 29 Medaillen (8 x Gold, 14 x Silber, 7 x Bronze). Somit war das SSF-Team eine der erfolgreichsten Mannschaften der Wettbewerbe. 18 Einzelmedaillen und 11 Podestplätze für die Staffeln zeigten, dass Schwimmer auch ausgesprochene Teamplayer sein können.

Erfolgreichste Schwimmerin der Bonner war mit 9 Medaillen Margret Hanke (AK 65): 2 x Gold in den Einzelwettbewerben über 50 m Rücken und 100 m Freistil, Silber über 50 m Freistil, Bronze über 100 m Rücken sowie 2 x Gold und 3 x Silber in den Staffeln. Vizeweltmeisterin Elke Schmitz (AK 45) konnte sich über 2 Deutsche Meistertitel über 50 m und 100 m Brust freuen. In der

silbernen Bruststaffel der Frauen (AK 120+) über 4 x 50 m stellte Sie zudem als Startschwimmerin in 36,49 sek einen neuen deutschen Altersklassenrekord über 50 m Brust auf. Dreifach-Weltmeister Gerhard Hole (AK 75) wurde über 100 m Rücken Deutscher Meister und Vize-Meister über die kurze Rückenstrecke ebenso über 200 m Freistil und Dritter über 50 m Freistil.

Weitere Einzelmedaillen teilten Ute Hole (AK 65, Silber über 200 m Freistil, Bronze über 50 m Brust), Ines Marlow (AK 50, Silber über 100 m Schmetterling, Bronze über 50 m Schmetterling), Sepideh Mahrokh (AK 20, Silber über 200 m Freistil), Henning Dre-



Die Goldmedaillengewinner von Dortmund: Margret Hanke, Brigitte Obergfell, Ute Hole, Ines Marlow, Elke Schmitz (die Damen vorne von links), Andreas Seidel, Gerd Frorath, Henning Drebenstedt, Bernt Dittrich, Gerhard Hole (die Herren hinten von links)

benstedt (AK 75, Silber über 50 m Brust) und Tom Schürmann (AK 40, Silber über 200 m Lagen, Bronze über 100 m Brust) unter sich auf. „Mit 18 Einzelmedaillen präsentieren wir eines der besten Ergebnisse der letzten zehn Jahre“, freut sich Margret Hanke, Me-

dailenjägerin und Chefin der Masters. „8 verschiedene Medaillengewinner in den Einzelwettbewerben, die wir ebenfalls sehr lange nicht mehr verbuchen konnten, unterstreichen das hohe Niveau unserer Mannschaft.“

11 der 13 Staffeln erreichten Medaillen: 3 x Gold, 6 x Silber und 2 x Bronze. Gold ergatterten die Herren der AK 280+ in 2:59,74 min über 4 x 50 m Brust (Gerd Frorath, Henning Drebenstedt, Bernt Dittrich, Gerhard Hole). In der AK 240+ siegten Margret Hanke, Brigitte Obergfell, Ines Marlow und Ute Hole über 4 x 50 m Lagen der Frauen (2:56,13 min). Gerhard Hole, Elke Schmitz, Andreas Seidel und Margret Hanke wurden in 5:40,35 min bei der Mixed-Staffel über 4 x 100 m Lagen Deutsche Meister.

Mit den gezeigten Leistungen setzten die Masters der SSF Bonn einen runden Schlusspunkt für die Saison 2011/2012. Die neue Wettkampfperiode schließt sich nun fast ohne Pause an und wird ihren Höhepunkt im September 2013 mit den Europameisterschaften im niederländischen Eindhoven erleben.

Uwe Klotzowski

## rs bei WM

der Staffel in der Altersklasse 280-319. In der Freistil-Mixed-Staffel über 4 x 50 m wurden Margret Hanke, Ute Hole, Wolfgang Ewald und Gerhard Hole in 2:35,30 min Vierte ebenso wie Gerhard Hole, Gerd Frorath, Bernt Dittrich und Wolfgang Ewald über die 4 x 50 m Lagen der Männer in 2:47,35 min. Platz 5 erlangte die Mixed-Staffel über 4 x 50 m Lagen (Margret Hanke, Gerd Frorath, Gerhard Hole und Ute Hole) in 2:51,47 min.

„Gegenüber der WM vor zwei Jahren in Göteborg konnten wir unsere Medallenausbeute erheblich steigern, und das ist zuallererst Gerhard Hole zuzuschreiben“, so Margret



Elke Schmitz, Gerhard Hole

Hanke. „Ich bewundere aber auch, dass Elke Schmitz nach zwei Jahren konzentrierter Aufbauarbeit wieder eindrucksvoll an die Weltspitze zurückge-

kehrt ist und dass wir mit einigen Staffeln durchaus konkurrenzfähig auf Weltniveau schwimmen konnten.“

Uwe Klotzowski

## Halbzeit im NRW-Nachwuchs-Cup



Nach den drei Rennen in Haltern, Versmold und Kleve hieß es für die Jugend der Bonner Triathleten erst einmal Sommerferien und Halbzeitpause. Denn nach den anstrengenden Wochen der ersten Saisonhälfte, die für zwei Athleten mit der Deutschen Meisterschaft endete, sollten sie sich ordentlich erholen, um dann erneut angreifen zu können.

Wie in der Bundesliga werden auch beim Nachwuchs-Cup die Platzierungen der einzelnen Starter einer Mannschaft addiert und ergeben so das Ergebnis der gesamten Mannschaft. Die Mannschaft der Altersklasse Jugend A/Junioren, die als einzige Mannschaft der SSF Bonn in der Wertung vertreten ist, führt die Tabelle an. Ben Becker, Felix Reifenberg, Jannik Lammersmann, Julian Klein und Moritz Stader liegen fünf Punkte vor dem Kölner Triathlon-Team 01 und dem SV Hullern. Bei den kommenden Wettkämpfen in Krefeld (26.08.), Goch (02.09.) und Vreden (08.09.) wird sich zeigen, ob sie ihren zweiten Platz aus dem letzten Jahr überbieten können. Bei den anderen Altersklassen sind besonders die Leistung von Laura-Mila Steinhauer, die bei den weiblichen Schülern A nach drei Wettkämpfen Platz

2 belegt, zu erwähnen. Bei jedem der Wettkämpfe kam sie auf den zweiten Platz. Ebenfalls besonders erfolgreich war bei den männlichen Schülern A Mattia Wessling, der Fünfter in der Tabelle ist.

Zum ersten Saisonhöhepunkt der Jugend sollte die Deutsche Meisterschaft der Jugend am 14. und 15. Juli werden. Doch besonders Leon Heuel, der in der Jugend B an den Start ging, war vom Pech verfolgt. Kurz nach dem Beginn der Radstrecke musste er aufgrund eines defekten Hinterrades aussteigen. Verursacht wurde der Defekt durch einen Fahrfehler eines anderen Teilnehmers, der Leon ins Hinterrad fuhr. Zum Glück ist Leon dabei nichts passiert, aber so war an ein Weiterfahren nicht zu denken. Moritz Stader hatte nach dem Schwimmen als Starter bei den Junioren schon einen Rückstand von über eineinhalb Minuten, den er nicht mehr aufholen konnte. Am Ende nahm er einen Platz im zweiten Drittel ein.

Der zweite Höhepunkt ist für viele die NRW-Meisterschaft, die zusammen mit dem Nachwuchs-Cup am 8. September in Vreden stattfindet. Dort haben noch einmal alle die Möglichkeit sich von ihrer besten Seite zu zeigen. CH

**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](http://www.skinfit.eu)



# SeniorInnen und Masters



Die Ligasaison der älteren Damen und Herren von den SSF-Triathleten ist bereits beendet. Und es gibt viele Erfolge zu vermelden.

Die Seniorinnen – Damen, die mindestens 35 Jahre alt sein müssen – gingen 2012 erstmals in der Liga an den Start. Natürlich waren sie als Novizen sehr nervös und unsicher, ob sie der Herausforderung gewachsen sein würden. Aber sie lösten das Problem mehr als gut, erreichten bei den vier Ligawettkämpfen Platzierungen zwischen Platz 2 und Platz 4 und durften sich am Ende über einen hervorragenden zweiten Tabellenplatz in der Gesamtwertung freuen.

Die Senioren der SSF haben schon eine lange Ligaerfahrung und die wollten sie in die Waagschale werfen, um endlich einmal wieder einen „Trepchenplatz“ zu erreichen. Zudem war vor der Saison ein weiteres Ziel ausgegeben worden: Unsere

Bonn Tria wollte die Seniorinnenmannschaft auf jeden Fall gewinnen. Beide Ziele wurden erreicht. Der Bonn Tria wurde gewonnen und nach den Plätzen 2, 5 und 6 bei den weiteren Wettkämpfen

stand am Ende ein dritter Tabellenplatz zu Buche.

Die Masters gingen, wie auch in den letzten Jahren schon, mit drei Mannschaften an den Start. Erklärtes Ziel dieser Herren – als Master muss man mindestens 45 Jahre alt sein – war es, mit der ersten Mannschaft den Titel zu gewinnen, die zweite

Mannschaft weit nach vorne zu bringen und die dritte Mannschaft in der ersten Hälfte der 34 Mannschaften starken Liga zu platzieren. Auch hier wurden die Ziele erreicht. Die Erste wurde souveräner Sieger der NRW-Liga. Die Zweite platzierte sich auf Platz vier nur ganz knapp hinter den „Medaillenträgern“ und die Dritte erreichte mit Platz 12 sogar fast das erste Drittel der Tabelle. Joa



**Segel-Club Rhein-Sieg e.V.**

**Segeln lernen im Verein**

Kinder  
Jugendliche  
Erwachsene

☎ 02223 – 296330  
www.segel-club-rhein-sieg.de  
ausbildung@segel-club-rhein-sieg.de



## Kurz notiert:

Die Damen des SSF Bonn Team artig sind auf dem Weg in die 1. Bundesliga. Nach vier Wettkämpfen steht nur noch eine aus und dann ist das große Ziel erreicht. Hier die bisherigen Ergebnisse:

- K. Malter, E. Augustin, H. Grassmann, Platz 1, Tabellenrang 1
- Eutin: C. Bauer, H. Grassmann, K. Mannweiler, E. Augustin, Platz 2, Tabellenrang 1
- Grimma: E. Augustin, H. Grassmann, K. Malter, N. Scholtz, Platz 1, Tabellenrang 1
- Witten: C. Bauer, H.

Grassmann, K. Malter, N. Scholtz, Platz 1, Tabellenrang 1

- Das Ziel der Herren in der 2. Bundesliga Nord hieß zu Saisonbeginn „Klassenerhalt“. Zuletzt belegten sie in Witten sogar den vierten Platz. Nun ist in der Endtabelle auch ein Platz unter den Top 10 möglich.
- Die zweite Herrenmannschaft hat in Hückeswagen eine kleine Sensation geschafft und die Tageswertung in der NRW-Liga gewonnen.
- Daniel Mannweiler von den SSF Bonn ist Duathlon Europameister.

- Oliver Strakmann gewinnt nach dem Bonn Triathlon auch den Vorarlberg Triathlon im Einzel.
- Rebecca Fondermann holt sich neben der Qualifikation für den Ironman auf Hawaii auch noch die Qualifikation für die Xterra Crosstriathlon WM in Maui auf Hawaii und wird zweitmalig starten.
- Gold-Medaille für Deutschland und Europameistertitel für den SSF-Triathleten
- Über 70 Mal wurden bereits in dieser Saison bei Triathlon-Veranstaltungen Podiumsplätze in den Altersklassen gewonnen.

Stefan Rausch

## Nach dem Sport kommt Wonneberger

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

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

Gegen Vorlage des Mitgliedsausweises der S.S.F erhalten Sie **10% auf alle Leistungen**

(außer auf bereits reduzierte Angebote)

### WONNEBERGER

Sauna-Centrum & Physiotherapie  
Adolfstraße 42-44  
53111 Bonn

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

Wir haben auch sonntags geöffnet!

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





# Bodensee- und Hiddenseemarathon – ein Erlebnisbericht

Für die Liebhaber des offenen Kanumarathons gibt es nur wenige Angebote in Deutschland, und zwei davon finden innerhalb einer Woche im Sommer statt: der Bodenseemarathon (42 km) in Iznang in der zweiten Junihälfte und der Hiddenseemarathon (70 km) in Stralsund am letzten Juniwochenende. Als ich 2007 mit Kanumarathons anfang, hatte ich es geschafft, beide Wettkämpfe zu absolvieren. In den folgenden Jahren kam immer wieder etwas dazwischen – Absagen, Erkrankungen oder Verletzungen. Einmal habe ich es auch geschafft, am falschen Tag anzureisen. Dieses Jahr war es nun endlich wieder so weit. Beide Veranstaltungen gingen bei schönstem Wetter über die Bühne und ich versuchte, mich möglichst teuer zu verkaufen trotz eines gewissen Trainingsrückstands.

Beim Bodenseemarathon herrschte heißes, relativ windstilles Wetter, sodass ich mich ohne Bedenken für mein schnelles, aber etwas kippligeres Holzleistenboot entscheiden konnte. Trotz des schnellen Untersatzes war es mir nach dem Start nicht möglich, Anschluss an die Spitzengruppe zu halten, die überwiegend mit Flachbahn-Rennkajaks unterwegs war. Die Hitze, die knallige Sonne sowie die kreuz und quer über den Untersee laufenden, unregelmäßigen Motorbootwellen machten allen Teilnehmern zu schaffen. Nach der nördlichen

Umfahrung der Insel Reichenau bewegte sich das Feld südwestlich auf dem Rheinsee zwischen deutschem und schweizerischem Ufer in Richtung Stein am Rhein. Nach ca. 25 km wurde bei Öhningen gewendet und es ging an Wangen und Hemmenhofen vorbei zurück Richtung Iznang.

Nun mussten wir gegen die Rheinströmung anpaddeln und darauf achten, nicht in die am linken Ufer ausgeschilderten Naturschutzgebiete zu fahren. Wäre die Sache nicht so anstrengend, hätte ich vielleicht noch mehr auf die schöne Urlaubslandschaft schauen können. Nach 35 km fing es an, richtig weh zu tun und zu allem Überfluss musste ich mir auf den letzten drei Kilometern noch ein Rennen mit Rolf Johannes aus München liefern. Dieser wollte mir gerne (vergeblich) meinen Platz streitig machen. Immerhin schaffte ich es noch, gerade unter 4 Stunden zu bleiben, was mir den 7. Platz unter 48 männlichen Startern einbrachte.

Nun hatte ich 7 Tage Zeit, um mich für den Hiddenseemarathon zu erholen. Das wäre bei einem Laufmarathon eigentlich zu wenig, aber Kajakfahren geht trotz aller Anstrengung doch etwas weniger „auf die Knochen“ und die Muskulatur. So kann man kürzere Pausen zwischen Wettkämpfen oder auch mehrtägige Etappenrennen durchaus verkraften. Leider ist Stralsund, der Veranstaltungsort des Hid-



denseemarathons, mehr als 700 km von Bonn entfernt, womit allein für die Anreise zwei volle Tage eingeplant werden müssen. Dafür wird man mit einem der schönsten und anspruchsvollsten Kajakrennen weltweit belohnt. Man umrundet von Stralsund aus die Insel Hiddensee, was auf dem kürzesten Weg 70 km in Anspruch nimmt. Die Strecke führt erst von Stralsund durch die Boddenlandschaft südwestlich von Rügen an der Südspitze der Insel Hiddensee vorbei. Dieses Jahr gab es Rückenwind, wodurch ich trotz des etwas sichereren Seekajaks mit mehr als 10 km/h unterwegs war. Dann kommt der schönste Streckenschnitt: 20 km Ostsee an der gesamten Länge der Insel Hiddensee entlang. Hier gab es Welle von schräg links hinten, was eigentlich ein Absurden ermöglicht hätte, wenn meine Steueranlage dafür geeignet gewesen wäre. So hingegen war es mir nicht möglich, „die Welle zu halten“,

doch dafür wurde ich vom wunderschönen Anblick der steilen Nordspitze Hiddensees entschädigt. Nach Umfahrung der Nordspitze biegt man, Rügen nun zur Linken, wieder in den Stralsunder Bodden ein. Hier verwandelte sich erwartungsgemäß der Rücken- in einen Gegenwind. Nach einer kurzen „Bedürfnispause“ am Strand machte ich mich auf die zweite Streckenhälfte.

Im Boddengewässer muss man unbedingt den gekennzeichneten Fahrrinnen folgen, sonst landet man im Flachwasser des für Kajaks gesperrten Nationalparks. Ab etwa Kilometer 40 sieht man die noch 30 km entfernten alten Kirchtürme von Stralsund am Horizont. Dieser Anblick ist unvergesslich wegen seiner Schönheit, aber auch weil man sich schon so gut wie am Ziel wähnt, obwohl man noch mindestens drei Stunden zu paddeln hat. Der Wind frischte am frühen Nachmittag auf und sorgte im Kubitzer Bodden für eine giftige Kreuzsee – in diesem Moment war ich froh, ein sicheres Boot gewählt zu haben. Irgendwann war die Anstrengung zu Ende und ich kam nach 7 Stunden und 22 Minuten als 7ter von 25 Paddelkameraden ins Ziel. Der schnellste Teilnehmer, der Multisportler Steffen Burkhardt, war übrigens schon über eine Stunde vor mir im Ziel und verbesserte den Streckenrekord beim 11. Hiddenseemarathon um fast eine halbe Stunde. Arnim Kuhn



10%

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

## Zusammenarbeit mit der KISS zeigt Erfolge

D-Jugend überraschend Bezirksmeister



In der abgelaufenen Saison 2011/2012 wurde die D-Jugend der Spielgemeinschaft SSF Bonn/Aqua Köln überraschend Meister des Schwimmbezirks Mittelrhein (SBM). Die fast komplett neu zusammengestellte Mannschaft erzielte zunächst auswärts beim haushohen Favoriten TPSK Köln ein Unentschieden, um sich dann im Heimspiel mit 14:9 durchzusetzen. Alle weiteren Spiele gegen Düren/Hürth und Aachen konnte die Mannschaft ebenfalls für sich entscheiden und wurde so ungeschlagen Tabellenerster in der SBM-Liga.

Mehrere Faktoren trugen zum Erfolg der Mannschaft bei. Zum einen konnten sich Steffen Kajkin, Ramy Mohammed und Boris Kraiczyc als Spieler mit Erfahrung zu echten Leistungsträgern weiterentwickeln. Durch Ihre Schnelligkeit und Übersicht setzten

sie in den Spielen die entscheidenden Akzente. Auch die Neuzugänge Torsten und Tobias Rumi sowie Sascha Kraiczyc konnten sich in den Spielen behaupten und erfreuten mit ihrem Spielverständnis. Zum anderen zeigte das Angebot der Wasserball-AG innerhalb der KISS Wirkung. Hierdurch gewannen wir seit Januar 2012 5 neue Kinder für den Wasserball, die auf die Spiele ab April vorbereitet wurden. Alle Spieler integrierten sich sehr gut in die Mannschaft. Lukas Talaga im Sturm und Christian Birkenstock wie auch Rick Hartmann in der Verteidigung zeigten in den Spielen beeindruckende Leistungen.

Nicht zuletzt hat sich auch die Spielgemeinschaft mit Aqua Köln als Vorteil herausgestellt. Die Kölner konnten 6 Spieler zum Team beisteuern, sodass eine große Mannschaftsstärke und damit die in den jüngeren Jahrgängen so wichtigen Auswechsellmöglichkeiten gegeben waren. Mehrere gemeinsame Trainingstermine sorgten dafür, dass die Mannschaft auch städteübergreifend zusammenwachsen konnte. Ebenso vorteilhaft war die Trainerkooperation zwischen Elke Schmitz (Bonn) und Kalman Todt (Aqua Köln). Mit Todt haben die Kölner einen sehr erfahrenen Trainer in der Jugendarbeit, der immer den richtigen „Draht“ zu den jüngsten Spielern hat und sie auch in kritischen Situationen so motiviert, dass sie mit Freude über sich hinauswachsen und Spiele souverän gewinnen können.

Elke Schmitz



## Tauchen

### CMAS\*-Taucher

Herzlichen Glückwunsch an Katharina Böhm, Anne Lichius (Jugend), Volker Probst und Roelant Wondergem zum bestandenen CMAS\*-Taucher.

Wir wünschen Euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Ganz besonders gratulieren wir unserer neuen DOSB Übungsleiterin im Tauchen Miriam Fellner. Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß bei der zukünftigen Vereinsarbeit.

Die Abteilungsleitung  
STA Glaukos



WELLNESS • WASSER • SPORT • BEAUTY

natürlich gesund saunieren



Saunapark Siebengebirge



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

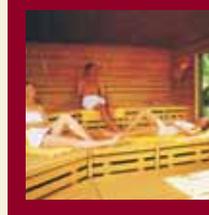


★★★★★  
**SaunaPremium**

DEUTSCHER SAUNA-BUND



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



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

Tel: (02244) 9217-0

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

# Manfred Hüb ist Deutscher Meister

Bei den Internationalen Deutschen Meisterschaften der Fünfkampf-Masters in Passau belegte Manfred Hüb von den SSF Bonn in der Altersgruppe 45 bis 60 Jahre in der nationalen Wertung den 1. Platz.

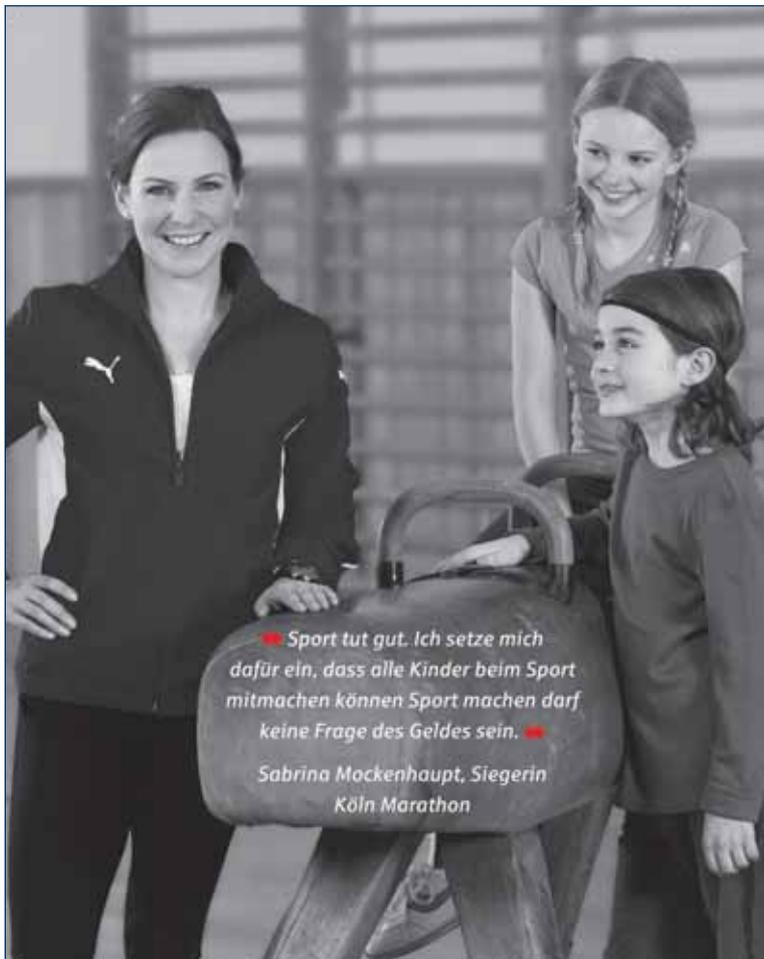
Nach dem ersten Tag konnte sich Manfred Hüb mit einem fehlerfreien Ritt und einer 100-m-Schwimmzeit von 1:15 min eine gute Ausgangsposition unter 38 Teilnehmern sichern. Am zweiten Tag gelang es ihm, mit 168 Ringen beim Luftpistolenschießen und 20 Siegen beim Degenfechten seine Platzierung zu stabilisieren. Nach dem abschließenden 2000-m-Geländelauf erreichte er mit einer persönlichen Bestleistung von 7:13 min eine Gesamtpunktzahl von 5373 Punkten und holte noch vor den Favoriten Peter Engeris-



Manfred Hüb (Mitte)

ser (5263 Punkte) und Winfried Kettler (5208 Punkte) den begehrten Titel des Deutschen Meisters im Modernen Fünfkampf nach Bonn.

Manfred Hüb und Tom Berchem



„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

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

Unser Engagement für Sport.  
Gut für Köln und Bonn.

 Sparkasse KölnBonn

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

# Power Plate im Sportpark Nord – schonend und effektiv trainieren



Das multifunktionelle Gerät – die Power Plate – steht im Fitnessraum Sportpark Nord zur Verfügung.

Die Power Plate aktiviert durch gezielte dreidimensionale Vibrationen die Reflexe sodass

– bis zu 97 % der Muskeln unseres Körpers angesprochen werden mit bis zu 3000 Muskelkontraktionen pro Minute

– 2 Trainingseinheiten pro Woche ausreichend sind

Die effektive Trainingszeit beträgt max. 25 min für Fortgeschrittene und 15 min für Anfänger. Insgesamt dauert eine Trainingseinheit auf der Vibrationsplatte mit Vor- und Nachbesprechung so nur zwischen 20-30 min.

Die Power Plate eignet sich dazu, unseren Körper zu kräftigen, zu massieren, zu entspannen und die Beweglichkeit zu steigern:

– gleichen Sie muskuläre Dysbalancen aus

– verbessern Sie Ihre Haltung

– vermeiden Sie Rückenbeschwerden

– steigern Sie die Durchblutung des Körpers

– lockern Sie verspannte Muskulatur

– lösen Sie Gewebe-Verklebungen

Laut wissenschaftlichen Studien führt das Training mit der Power Plate im Vergleich zum konventionellen Training zu

– einem größeren Anstieg von Kraft und Muskelmasse

– einem größeren Anstieg der Knochendichte

– einer Verbesserung der Haltungskontrolle

– höheren Kraftzuwächsen und einer größeren Patientenzufriedenheit mit geringerem Schmerzerleben in der Rehabilitation

– einer höheren Beweglichkeitszunahme (300 %)

Die Vibrationen der Power Plate haben eine Vielzahl Auswirkungen auf unseren Körper wie etwa auf die Koordination und Innervierung der Muskulatur oder das Bindegewebe wie auch das Kreislauf- und Hormonsystem. Bei manchen Erkrankungen und Beschwerden kann es sein, dass die Benutzung der Power Plate nicht oder nur unter Einschränkungen zu empfehlen ist. Bitte kontaktieren Sie uns bei Fragen und besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt.

Das Training wird über ein 10er-Karten-System auch für Nichtmitglieder angeboten und findet nur unter Aufsicht eines Übungsleiters statt. Wir bitten um eine telefonische Terminvereinbarung unter Tel. 0228 - 6193755.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Ihr Fitnessteam  
Sportpark Nord

## Mädchenfußball



# Saisonbeginn 2012/2013

Am 1. September begann unsere neue Saison mit dem Auftaktspiel in Merl und vielen Neuheiten: neue Gegner, das große Feld mit einer 11er-Mannschaft, große Tore und die Bezirksliga. Die Mannschaft wird sich langfristig auf die neuen Umstände einstellen und die längeren Laufwege wie auch das neue Spielsystem einüben. In den Ferien war die Trainingsbeteiligung leider noch sehr gering, doch seit Schulbeginn ist der Kader von 21 Spielerinnen komplett.

Wir freuen uns sehr auf die neuen Erfahrungen und die neue Spielweise. Weiterhin sind wir jederzeit offen für neue interessierte Spielerinnen im Jahrgangsbereich 1998-2000.

Trainings finden nun dienstags und donnerstags von 16.30-18.30 Uhr auf dem Mondorfer Bach im Sportpark Nord statt. Gespielt wird samstags.

Nicole Hartmann

Weitere Infos gibt es unter <http://fussball.ssfbonn.de>

## Kyudo

## Sven Zimmermann ist Deutscher Vize-Meister

Sven Zimmermann, Gründer und Leiter der Kyudo-Gruppe bei den SSF Bonn, wurde bei den Deutschen Sempai-Meisterschaften (Wettkämpfer ab 5. Dan) Vize-Meister nach Stechen. Mit der NRW-Mannschaft erreichte Sven Zimmermann Platz 3 der Mannschaftsmeisterschaften.

Dieses Jahr fanden die Deutschen Meisterschaften im Kyudo in Dresden vom 9.-10. Juni statt. An einem Wochenende wurden vier Wettkämpfe ausgetragen: Einzelmeisterschaft, Einzelmeisterschaft für Kyu-Grade, Sempai-Einzel sowie die Mannschaftsmeisterschaft. Monika Nadler



## Medaillenregen für die Judoka

Nach dem sensationellen Erfolg im letzten Jahr auf den Westdeutschen Einzelmeisterschaften (WdEM) der Altersklasse U14 mit 5 Medaillen bei 6 Startern rechneten die Judoka dieses Jahr mit weniger Erfolgen, da der starke Mädchenjahrgang 1998 nicht mehr startberechtigt war. Nach dieser Meisterschaft dürfen die SSF Bonn allerdings von einem ebenso starken Jahrgang 1999 sprechen. 6 von den 9 qualifizierten Judoka gehören diesem Jahrgang an. 4 von 5 Qualifizierten starteten am Samstag bei den Mädchen. Elisa Gonnot befand sich im Ausland und konnte daher leider nicht starten.

Naima Günther (bis 57 kg) siegte bei den WdEM und verteidigte ihren Titel sehr souverän, dauerte doch ihre kürzeste Begegnung 4 sek und die längste 1:44 min. Lisa Wallhäußer (bis 44 kg) gewann

nach Ausflug in die Trostrunde durch willensstarken kämpferischen Einsatz 3 Begegnungen hintereinander und ergatterte Bronze. Dies gelang ebenfalls Vereinskameradin Jasmin Ismailat (über 63 kg), die als einzige SSF-Starterin des Jahrgangs 2000 eine Medaille holte. Hanna Rieger (bis 52 kg, Jg. 2000) konnte sich auf ihrer ersten WdEM noch nicht durchsetzen.

Am zweiten Tag gingen 4 männliche Judoka der SSF Bonn auf die Matte. Davide Scala und Robert Rabe starteten in der gleichen Gewichtsklasse bis 40 kg. Robert Rabe stand nach zwei gewonnenen Kämpfen im Halbfinale gegen Marcel Gardias vom JC Hennef. Da die Kampfzeit jedoch ohne Punktwertung verstrich,

kam es zur Kampfrichtersentscheidung, die zugunsten des Spaniers ausfiel. Im Kampf um Bronze setzte sich Robert gegen Vereinskamerad Davide Scala mit einer kleinen Wertung durch. Die 2. Medaille der Jungs erkämpfte sich Sebastian Berg (bis 43 kg) im Kampf um Bronze im Golden Score mit einer Wertung. Ben Hartmann (bis 46 kg, Jg. 2000) konnte sich dieses Mal noch nicht durchsetzen.

5 Medaillen sind eine stolze Bilanz, gelang es nur dem mitgliederstarken JC Mönchengladbach, mehr Medaillen (7) zu holen. Y. Bouchibane



v. l. n. r.: Sebastian Berg, Robert Rabe



v. l. n. r.: Lisa Wallhäußer, Naima Günther, Jasmin Ismailat

Alle Ergebnisse gibt es unter: <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdem-u-14-maennlich/> sowie unter <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/wdem-u-14-weiblich/>

## Bonner Judoka zum 3. Mal in Folge siegreich beim Rheinlandcup

Insgesamt nahmen nur 7 Auswahlteams aus 10 Kreisen am Rheinlandcup teil, den die Bonner als Titelverteidiger ausrichten durften. Diese Aufgabe übernahm der PSV Bonn und lud in die Hardtberghalle ein. In zwei Pools kämpfte zunächst jeder gegen. Die Bonner um Kreistrainer Abraao Dias setzten sich deutlich gegen die per Los zugewiesenen Teams aus Essen/Oberhausen (11:5) und Wuppertal (13:2) durch und konnten im Halbfinale auch das Aachener Team mit 10:4 bezwingen. Im Finale trafen sie auf die Krefelder Judoka.

Die Bonner stellten fast das komplette Team um, was sich im Nachhinein als richtige Entscheidung erwies. In der Gewichtsklasse bis 33 kg brachte Malin Fischer die Bonner in Führung. Die Krefelder glichen gleich in der nächsten Begegnung in der Gewichtsklasse bis 34 kg durch den Westdeutschen Vize-Meister aus Anna-Karolina Kazunin (bis 36 kg) er-

kämpfte für Bonn den nächsten Punkt. Alexander Neihls (bis 37 kg) erhöhte auf ein 3:1. In der Gewichtsklasse bis 40 kg siegte die Dritte der Westdeutschen Meisterschaft für Krefeld, doch in der nächsten Begegnung Marcel Gardias (bis 40 kg) wieder für Bonn. In der Gewichtsklasse bis 44 kg gewann die Westdeutsche Meisterin für Krefeld. Bei einem Stand von 4:2 holte Robert Rabe in der höheren Gewichtsklasse bis 43 kg ein wichtiges Unentschieden für Bonn. Lilo Winzer (bis 48 kg) sicherte den nächsten Punkt für Bonn, Sebastian Berg (bis

46 kg) verlor hingegen. In der Gewichtsklasse bis 52 kg trennten sich die zwei amtierenden Westdeutschen Meisterinnen Hannah Schneider und Jana Lecloux unentschieden. Darian Amelung (bis 50 kg) gewann souverän und erhöhte für die Bonner zum 6:4.

Leider konnten die Bonner die Gewichtsklasse über 55 kg bei den Jungs nicht besetzen. Die Westdeutsche Meisterin Naima Günther (bis 57 kg) holte eindrucksvoll eine Wazari-Wertung auf und gewann mit Ippon. Nun hing alles von Haadi Maloko ab, der ein Un-

entschieden erkämpfte und dem Bonner Team die Titelverteidigung bescherte. Die beiden Punkte im Schwergewicht für Krefeld brachten einen Endstand von 7:6 für die Bonner.

Berufene Judoka der SSF-Bonn: Lisa Wallhäußer, Hanna Rieger, Naima Günther, Jasmin Ismailat, Robert Rabe, Sebastian Berg und Ben Hartmann Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse gibt es unter <http://www.nwjjv.de/aktuelle-meldungen/article/rheinlandcup/>





## Größter internationaler Erfolg in der U 20 von Maxime Junghänel

Nominiert durch Landes-trainer Stefan Küppers startete der SSF-Bonn-Judoka Maxime Junghänel mit einer Delegation aus NRW auf dem European-Cup U20 in La Coruna, Spanien. In der Gewichtsklasse bis 66 kg gewann Maxime seine ersten 3 Kämpfe und traf im

Halbfinale auf den Engländer Connor Ireland, der in diesem Jahr die Silbermedaille bei den Internationalen Holländischen Meisterschaften in Antwerpen erkämpfen konnte. Gegen Connor verlor er trotz einer genialen Kombination mit Uranage und Wurf. Motiviert jetzt noch die Bronzeme-



Maxime im Kampf um Bronze gegen Idarreta



Maxime im ersten Kampf gegen Gerrero

daille zu in Angriff zu nehmen, kämpfte Maxime gegen den zwei Jahre älteren Spanier Jon Idarreta Elgustondo. Seine kontinuierlichen Attacken brachten den Spanier zwar immer wieder zu Fall, führten bei den Kampfrichtern aber leider zu keiner Bewertung. Anders bei dem Spanier: Seine Technik wurde mit einer mittleren Wertung belohnt,

die er über die Zeit brachte. Somit musste sich Maxime leider mit dem undankbaren 5. Platz begnügen, zeigte sich aber dennoch in einer bestechenden Form.

Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse:

<http://www.nwlv.de/aktuelle-meldungen/article/european-cup-u-20-in-spanien/>

## Gold, Silber und Bronze für Bezirksauswahl Köln beim NRW-Pokal

Ungeschlagen blieb die Auswahl der U18-Judoka des Bezirks Köln mit 5 Judoka aus dem Kreis Bonn beim diesjährigen NRW-Pokal am 30. Juni in Mülheim. Damit setzte sie sich gegen die Bezirke Münster, Arnsberg und Düsseldorf durch. Als einziger SSF-Judoka gewann Maxime Junghänel (bis 66 kg) alle seine Kämpfe vorzeitig.

In der Altersklasse U15 sah es hingegen anders aus. Hier bestand die Bezirksauswahl fast ausschließlich aus Judoka des Kreises Bonn. Die Bezirke Münster und Arnsberg schlugen sie mit jeweils 8:5, Team Detmold sogar mit 10:3. Im Finale stand die Auswahl nun gegen Düsseldorf.

Das Bezirkstrainergespann Grazyna Schweinoch und Thomas Berg versuchte, durch die Mannschaftsaufstellung das beste Ergebnis zu erzielen. Fast ging die Rechnung auf. Eva Jung-

bluth aus Aachen holte den ersten Punkt für Köln. Leider verletzte sich in der vorigen Begegnung der einzige Nominierte in der Gewichtsklasse bis 43 kg und der Punkt ging kampflos an die Düsseldorfer. Annika Weber aus Bonn (bis 44 kg) punktete für Köln, ebenso wie der Bonner Till-Moritz Riehl (bis 46 kg). Mona Heeb (bis 48 kg) verlor gegen die amtierende Westdeutsche Meisterin Jana Lecloux. Bei einem Stand von 3:2 für Köln folgten 4 unglückliche Begegnungen, die allesamt Unentschieden endeten.

In der Gewichtsklasse bis 60 kg stand der amtierende Westdeutsche Meister dem Drittplatzierten Haadi Maloko gegenüber, der unglücklich kurz vor Ende der Kampfzeit verlor. Sophie Dudzak (bis 63 kg) erlangte die Führung für Düsseldorf. Falk Petersilka (bis 63 kg) aus Bonn glich mit einem Sieg zum 4:4 aus. In der Schwergewichtsklasse ab 63 kg fichtete Naima Günther

gegen die amtierende Westdeutschen Meisterin im Schwergewicht, Samira Bouzigarne. Leider verlor sie mit 3 zu 2 Strafen trotz einer hervorragenden Leistung gegen ihre 36 kg schwerere Gegnerin. Da der nächste Kampf ebenfalls in einer Niederlage mündete, siegten die Düsseldorfer mit einem knappen 6:4.

Für die SSF Bonn starteten in der U18 Maxime Junghänel, in der U15 Lisa Wallhäußer, Alissa Jagenauf, Katharina Wigger, Cara Junghänel, Naima Günther und Sebastian Berg.

Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse gibt es unter <http://www.nwlv.de/aktuelle-meldungen/article/nrw-pokal-in-muelheim/>



Naima vs. Samira: Ungleiches Kampf – Naima Günther und Ihre Gegnerin trennten mehr als 30 kg



# Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

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

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

*Anneke Dunkhase, Reiterin*

**swissflex**  
swiss made. swiss quality.



**Bettssysteme**

**Matratzen**

**Luftbetten**

**Wasserbetten**

**Boxspring**

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

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

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



# Alois Gmeiner geht nach 16 Jahren

Genau 16 Jahre nach dem ersten Training mit genau drei Aktiven trete ich nun als Abteilungsleiter und Trainer bei den SSF Bonn ab, um mich neuen Aufgaben zu widmen. Erst jetzt wurde mir klar, welch intensive Nebenbeschäftigung das eigentlich war.

So war es für mich schon ungewohnt, im Oktober 1996 mit drei Aktiven der neu gegründeten Abteilung Leichtathletik in der Sporthalle des COJOBBO zu stehen, lagen doch der Bundessieg bei „Jugend trainiert für Olympia“ 1988, die DM über 400 m von Thomas Kälicke 1991, eine Junioren-EM- und Junioren-WM-Teilnahme, die Leitung eines Landesleistungszentrums über mehrere Jahre, viele Landesmeister-Titel mit Schule und Verein und noch mehr Titel bei Stadtmeisterschaften und Kreismeisterschaften hinter mir. Eine Portion Selbstzweifel war damals mit am Start. Denn ich wusste genau, wie weit der Weg zu einer weiteren DM sein würde. Das war aber mein Anspruch, der genau 10 Jahre später auch Wirklichkeit werden sollte – doch nun der Reihe nach.

Ein Jahr nach der Gründung der Abteilung war die Zahl der SSF-Leichtathleten so gewachsen, dass Holger Bois als Übungsleiter vor allem für die jüngeren Athleten eingestellt wurde, wäh-

rend ich mich den älteren Jahrgängen widmete. Die Anzahl der wöchentlichen Trainingseinheiten stieg genauso wie die Anzahl der Mitglieder der neuen Abteilung. Trainer Anri Grigorov brachte fast alle seine Athleten mit nach Bonn, so auch den jungen Alexander Grimm, heute verantwortlich für die gesamte Sporttechnik der Abteilung. Nach Anri Grigorov folgte Thomas Eickmann, der mit Maximilian Bahn und Oliver Mintzloff zwei der damals besten jugendlichen Langstreckler Deutschlands betreute. Die Trainingsbedingungen insbesondere auch im Winter konnten mit dem Ausbau des Raums unter der Tribüne zur Trainingshalle verbessert werden. Ein eigener Krafraum, eine Laufbahn aus Kunststoff, eine Kugelstoßanlage und eine Weitsprunganlage ließen die Wettkampfleistungen unserer Aktiven deutlich steigen.

Als fast logische Folge konnten die SSF Bonn auch bei den Landesmeisterschaften erste Erfolge feiern etwa mit Jessica Müßeler (Platz 1 AK W15 über 80 m Hürden) oder Amelie Werkhausen (3 x in Folge Platz 1 über 400 m Hürden, Platz 1 bei den Westdeutschen Meisterschaften, Platz 8 bei der DM in Ulm und als Jugendliche Platz 11 bei den Frauen in Nürnberg). Amelie gehörte außerdem zur sehr



v. l. n. r.: Alois Gmeiner, Nadiya Koyuncu, Matthias Werner

erfolgreichen Staffel über 4 x 100 m bei der DM und zur Staffel über 4 x 400 m, die mehrfach Landesmeister war und in Erfurt bei der DM startete.

In der Zwischenzeit kam Christoph Wahlen von Hennef zu den SSF Bonn und kümmerte sich systematisch um die SchülerInnen C und D. Im Wurfbereich unterstützte uns Matthias Werner. Vom LC Bonn stießen mit Hilla und Dirk Wöhleke zwei erfahrene Trainer zu uns. Im Langstreckenbereich bereicherte uns Peter Udelhofen auch mit seinen Töchtern Tilia und Luna, die später sehr erfolgreich wurden. Mit Nadiya Koyuncu (Sieglarer TV) und Maximilian Korn (SSG Königswinter) schlossen sich uns talentierte junge Athleten an. 2 Jahre später wurde Nadiya in Hannover mit 15 Jahren Deutsche Meisterin im Blockwettkampf Wurf nach Aufstellung eines neuen Deutschen Rekords bei den LVN-Meisterschaften in Wesel. Das Trainerteam wuchs um Maria Stankovicova (Stabhochsprung) und freute sich zwei Jahre später über den 3. und 4. Platz im Achtkampf bei der DM von Rafael Vallery und Maximilian Korn. Nadiya Koyuncu rückte in den C-Kader des DLV im Sieben-

kampf auf. Zu den größten Erfolgen gehören sicher auch die Teilnahme von acht SSF-Aktiven an der DM in Berlin, Platz 8 von David Rössel (mJB) über 200 m und Platz 7 der Staffel über 4 x 100 m in 42,69 sek bei der DM in Ulm.

Nach mehr als 30 Jahren in der Leichtathletik als Abteilungsleiter und ehrenamtlicher Trainer verspüre ich nicht mehr die Motivation, die man braucht, um einen so aufwändigen Job gut zu machen. Daher habe ich mich entschlossen, mein Engagement bei den SSF Bonn zu beenden und mich neuen Aufgaben zu widmen. Dazu gehört seit Januar 2012 das Training von Rennrollstuhlfahrer Alhassane Baldé. Außerdem bin ich seit März 2010 Athletiktrainer bei den Bundesligafrauen von Bayer Leverkusen und bestreite dort bereits meine dritte Erstliga-Saison.

Ausdrücklich bedanken möchte ich mich bei Michael Scharf, der mich zu den SSF geholt hat und mir jede Unterstützung zukommen ließ und bei Maïke Schramm und den Mitarbeitern der Geschäftsstelle, die immer zur Stelle waren, wenn ich Hilfe brauchte. Meinem Nachfolger wünsche ich viel Glück.

Alois Gmeiner

**Gratisschnuppern bei der  
Erwachsenenleichtathletik auf Spaßbasis,  
montags und donnerstags  
von 18.00-20.00 Uhr  
im Sportpark Nord  
unter der Leitung von Norbert Baur  
(ehemaliger 10-Kämpfer)**



## U19: Deutscher Vizemeister nach Herzschlagfinale

Der Titel war zum Greifen nahe, doch am Ende fehlte das Quäntchen Glück in Schriesheim am 23./24. Juni. In einem mitreißenden Finalspiel um die deutsche U19-Kleinfeldmeisterschaft 2012 unterlagen die Floorballer der SSF Dragons Bonn den „RedHocks“ VfL Kaufering mit 6:7 nach Verlängerung. Den Bayern gelang in der ersten Minute der Verlängerung das Golden Goal. Ein bitterer Moment für Ackermann, Bröker und Co.,

zumal das Team bereits im Vorjahr (damals noch bei den U17) den Titel vor Augen hatte und ebenfalls im „Sudden Death“ scheiterte. Die Bonner hatten zuvor ihre Gruppenspiele souverän gewonnen und sich im spannenden Halbfinale nach einem zwischenzeitlichen 1:4-Rückstand doch noch gegen die Junioren des Bundesligisten ETV Ham-

burg durchgesetzt. Ein erfreulicher Nebenaspekt: Einmal mehr stellte die SSF-Floorball-Community unter Beweis, dass sie geschlossen hinter ihren Jungs steht. Denn die Bonner waren mit der deutlich

größten Schar an Anhängern zum Finalturnier angereist und sorgten für mächtig Wirbel in der Schriesheimer Sporthalle – es herrschte Heimspielatmosphäre für die Dragons. Hannes Selhofer



Das erfolgreiche U19 Team der SSF Dragons Bonn (mit Betreuern) bei den deutschen Kleinfeldmeisterschaften in Schriesheim, 23./24. Juni 2012. Vorne (v. l.): Tom Kollmar, Janos Bröker, Lukas Mönnig, Lutz Ackermann, Marian Hentschel. Stehend (v. l.): Markus Tölzer, Marius Giefer, Paul Grau, Lukas Lücke, Alexander Neuhalfen, Niklas Bröker, Patrick Lamers, Jan Patocka

### Ergebnisse der SSF Bonn (U19 DM 2012)

#### Vorrunde:

|   |      |
|---|------|
| SSF Bonn – Floorball Grizzlys Salzwedel | 13:5 |
| SSF Bonn – TV Schriesheim               | 16:2 |
| SSF Bonn – SG Tetenbüll/Wyk             | 9:2  |

#### Halbfinale:

|                        |     |
|------------------------|-----|
| SSF Bonn – ETV Hamburg | 7:6 |
|------------------------|-----|

#### Finale:

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| SSF Bonn – VfL „RedHocks“ Kaufering | 6:7 n. V. |
|-------------------------------------|-----------|

## Saisonvorschau zur 2. Bundesliga: Interview mit den Spielertrainern

Die SSF Dragons Bonn hoffen auf einen positiven Start in die Saison 2012/13 der 2. Floorball-Bundesliga. Die Sport-Palette (Hannes Selhofer) sprach mit den Spielertrainern Patrick Lamers und Simon Kandziara.

**Sport-Palette:** Wie verlief die Saisonvorbereitung und gibt es personelle Veränderungen?

**Kandziara:** Die Vorbereitung war anfangs ferien- und urlaubsbedingt etwas durchwachsen. Von der verbleibenden Saisonvorbereitung erhoffe ich mir noch einen Schub nach vorne, auch durch die Teilnahme an Vorbereitungsturnieren in Prag und Stuttgart. Im Team hatten wir 2 Abgänge, Jeroen Risse und Kai Richter. Dafür bekommen wir eventuell einen neuen Torhüter und vielleicht noch neue Feldspieler im Laufe der Saison.

**Lamers:** Nach dem Rückzug von Jan Patocka haben Simon und ich das Training übernommen. Leider gibt es in unserer jungen Sportart noch sehr wenige Trainer, weswegen wir als Spielertrainer arbeiten.

**Sport-Palette:** Was sind eure Ziele für diese Saison?

**Kandziara:** Wir möchten den Erfolg konsolidieren und eine ähnlich gute Rolle in der Liga spielen wie im Vorjahr. Zudem hat der Pokalwettbewerb einen höheren Stellenwert für uns als zuletzt.

**Lamers:** Wir wollen insgesamt reifer und konstanter in unserem Spiel werden und die Tendenz abstellen, uns der Spiel-

stärke des jeweiligen Gegners – leider auch nach unten – anzupassen.

**Sport-Palette:** Besteht Gefahr, dass die Spieler sich auf den Lorbeeren der letzten Saison ausruhen?

**Kandziara:** Natürlich besteht die Gefahr. Aber gerade unsere jungen Leistungsträger haben einen starken persönlichen Bezug zum Floorballsport entwickelt und sind hochmotiviert. Sie verfolgen teilweise auch höhere Ziele wie etwa die Nominierung für die Nationalmannschaft.

**Sport-Palette:** Wie bewertet ihr die Ausgangssituation als Titelverteidiger in der 2. BL Nord/West?

**Kandziara:** Als schärfsten Konkurrenten sehe ich den ASV Köln. Denn unsere Partien hatten stets Derby-Charakter und waren oft sehr eng. Auch die Teams aus dem Norden, Mittelkirchen und Neuwittenbek, sind sehr stark, und Butzbach könnte das Überraschungsteam der Liga werden.

**Lamers:** Mittelkirchen jedoch dürfte nach dem Abgang von Jonas Hoffmann etwas geschwächt sein.

**Sport-Palette:** Wie kommt ihr mit eurer Doppelrolle als Spielertrainer zurecht?

**Kandziara:** Unsere Doppelbelastung versuchen wir durch ein Arbeiten im Verbund etwas zu reduzieren. Auch Jan Patocka und Antti Wolk unterstützen uns fallweise im Training. So werden die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt.



# Vorschau Saison 2012/2013



Robin Schwindt

Eine gute Grundlage für eine Prognose bieten die Q-TTR-Zahlen. Obwohl mit Angela Tropartz die drittstärkste Spielerin in unserem Team steht, werden unsere Damen voraussichtlich wieder im Mittelfeld der Damen-Bezirksklasse, Gruppe 5 landen. Vielleicht können sie aber das eine oder andere Mal eine der vorderen Mannschaften ärgern. Hier ist ein Vierkampf zwischen Fortuna Bonn 3, TuS Eudenbach, TTG Niederkassel 3 und DJK Friesdorf zu erwarten, sodass hier sicherlich diejenigen die Nase vorn haben, die am häufigsten komplett antreten.

In der Herren-Bezirksklasse, Gruppe 5 ist der TV Berg-

heim mit den drei punktbesten Spielern klarer Favorit. Am ehesten wird hier die TTG St. Augustin 2 mithalten können. Danach kommen sechs Mannschaften, die im Mittelfeld zu erwarten sind. Hier könnte sich auch unsere 1. Herrenmannschaft tummeln. Wer sich eher nach oben oder unten orientieren muss, ist sicherlich von den Spielen untereinander abhängig. Aber auch gegen die

potenziell schwächer einzuschätzenden Mannschaften TTG Niederkassel 3, TTG St. Augustin 3, TTC Eschmar und TV Lohmar muss jeder überaus wachsam sein.

In der Kreisliga wird unserer 2. Herrenmannschaft kaum eine Chance auf den Klassenerhalt einzuräumen sein. Sie hat mit Abstand die wenigsten Punkte, aber vielleicht gelingt unserer Sechs ja gegen die eine oder andere Mannschaft eine kleine Überraschung. Vorne wird es

einen Zweikampf zwischen CTF Bonn und TuS Odenorf geben, die beide mächtig aufgerüstet haben.

In der 1. Kreisklasse, Gruppe 2, wird es unserer 3. Herrenmannschaft kaum besser ergehen. Alles andere als die rote Laterne am Saisonende wäre eine Riesenüberraschung. Aber abwarten, was unsere stark verjüngte Mannschaft mit Johannes Knopp und Felix Ho an der Spitze zeigen kann. Vorne sind in dieser Gruppe TTG Witterschlick 3, TsT Merl und TTC Uedorf 2 zu erwarten.

Unsere 4. Herrenmannschaft hatte auf den Aufstieg verzichtet und wird wohl auch in der kommenden Saison in der 3. Kreisklasse, Gruppe 3 weit vorne landen. Allerdings wird der TV Geislar 3 mit dem punktstärksten Spieler Marcel Hoffmann ein ernstzunehmender Gegner sein.

In der 3. Kreisklasse, Gruppe 5, steht bei unserer 5. Herrenmannschaft der Spaß an der Freude im Vordergrund. Sicherlich werden hier alle Spieler irgendwann einmal zum Einsatz kommen. Daher ist damit zu rechnen, dass sich unser Team wieder in der zweiten Tabellenhälfte platzieren wird.

Im Jugendbereich wird ja altersbedingt häufig komplett neu sortiert. Da unsere 1. Jugend keinen Abgang zu verzeichnen hat, rückt sie in der Bezirksliga, Gruppe 2, sogar in die Rolle des Favoriten. Mit Christian Hacker und Michael Himmel stellen wir zwei der stärks-



Benjamin Wasiljew

## Mach mit und bleib fit!

Für alle Senioren bieten wir **donnerstags, 14.00-15.30 Uhr im Sportpark Nord** einen betreuten Tischtennis-kurs. Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder 10 Euro, für Nichtmitglieder 30 Euro für fünf Trainingseinheiten. Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 677910

ten Akteure dieser Gruppe. Ärgster Konkurrent um den Platz an der Sonne wird der TTC Duisdorf 2 sein. Aber auch Verbandsliga-Absteiger Fortuna Bonn mit dem stärksten Spieler Felipe Camus will ein Wörtchen mitreden.

Anders sieht es für unsere 2. Jugend in der Bezirksklasse, Gruppe 3 aus. Mit Johannes Knopp stellen wir zwar den punktstärksten Spieler, ob allerdings seine Mannschaftskameraden genügend Punkte im Kampf um den Klassenerhalt beisteuern können, ist fraglich. Da voraussichtlich die Hälfte aller Mannschaften gegen den Abstieg kämpft, gibt es genügend Chancen. Vorne werden sich TTG Witterschlick, TsT Merl und TTC Alfter einen Dreikampf liefern.

Sehr schwierig zu beurteilen sind die Mannschaften der Schülerklassen. Unsere A-Schüler stellen mit Daniel Kostjunin zumindest nominell schon einmal den punktstärksten Spieler und haben somit gegenüber den anderen vielleicht einen kleinen Vorteil.

Bei den B-Schülern ist erst recht keine Prognose angebracht, da hier die meisten erstmals in einer Mannschaft spielen. Hier sollen unsere Kinder einfach Spaß bei ihren ersten Meisterschaftsspielen haben. Erwähnenswert ist allerdings, dass wir mit vier Mannschaften die meisten Teilnehmer stellen und somit einmal mehr unsere gute Nachwuchsförderung unter Beweis stellen.

Jörg Brinkmann

## Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir **mittwochs, 19.00-20.30 Uhr in der Turnhalle der Jahnschule** einen betreuten Tischtenniskurs an. Die Kursgebühr beträgt für Nichtmitglieder 30 Euro für fünf Trainingseinheiten und ist für Mitglieder kostenlos.

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 67791

# Square Dance – Spaß im Quadrat

Beinahe jeder, der schon einmal Square Dance ausprobiert hat, hatte Spaß an den ausgelassenen und nach einfachen Regeln ablaufenden Einheiten und der extravaganten Bekleidung wie etwa den bauschigen, umherwirbelnden Röcken. Wer Square Dance tanzt, vergisst den Alltag, erfrischt Körper und Geist und gibt sich ganz dem Mit-einander in der Musik hin. Freizeit- und Erholungswert sind immens, denn auf Wettbewerbe wird verzichtet.

Beim Square Dance tanzen 4 Paare auf einer imaginären Piazza, dem Square (Quadrat). Das kleinste Square-Dance-Team besteht aus 8 Personen und einem Tanzleiter, dem „Caller“, der den Tänzern die Figuren zuruft, die als nächstes getanzt werden sollen.

„Do Sa Do!“ Die Bezeichnungen der Figuren mit Spracheinflüssen des alten Europa werden englisch ausgesprochen und klingen miteinander geheimnisvoll. Die Musikwünsche der Teilnehmer fließen bei den Kursangeboten im SSF-Bootshaus mit ein, denn grundsätzlich ist jede melodische und singbare Musik im 4/4-Takt für Square Dance geeignet, muss jedoch etwas angepasst werden. Die Tänzer bewegen sich zu immer wieder neuen Figurenfolgen im Rhythmus der Musik.



Square Dance zu aktueller Musik ergänzt die Tanzsportpalette der SSF Bonn. Familien, Kinder und Jugendliche können die Tanzart bei Mitmach-Workshops im SSF-Bootshaus in Beuel selbst miterleben

Der Mix aus Kopfarbeit und Bewegung im interaktiven Dialog mit Tanzpartnern und dem Caller machen Square Dance zum Breitensport. Die kommunikativen und sozialen Werte und Verhaltensweisen wie Gemeinschaftssinn, Freundlichkeit und Humor werden intensiv gepflegt. Dies ermöglicht nicht nur ein generationen-, sondern auch nationenübergreifendes Miteinander. Denn wer eine bestimmte Anzahl Figuren beherrscht, kann weltweit mittanzen und wird sich in der Regel sofort zu Hause fühlen. So sind die Gepflogenheiten des Square Dance standardisiert und die

Tanzfiguren heißen überall auf der Welt gleich.

Square Dance wird im SSF-Bootshaus ganz in der Nähe der idyllischen Rheinuferpromenade getanzt. Der klimatisierte Raum im ersten Stock ist über eine Treppe erreichbar. Sitzgelegenheiten und Tische sind vorhanden. Square Dance und verwandte Tanzarten sind ideal für Gruppen fast jeder Größe. So lassen sich etwa auch Firmen, Jubiläen oder Fami-

lienfeste stimmungsvoll bereichern. Zu bestimmten Zeiten kann der Service der angegliederten italienischen Gastronomie in Anspruch genommen werden.

Beate und  
Herbert Neumaier

Ansprechpartner für Square Dance und verwandte Tanzarten ist Herbert Neumaier unter 0176 - 23941776. Weitere Informationen gibt es unter Kurse (S. 28) und Abteilungen (S. 29)



**SKI & FUN**

jeweils mit 10 % Frühbucherrabatt

Wintersportfreizeiten in den Weihnachtstagen - zu Karneval - in den Osterferien

Sportausrüstungen - Verleih - Service

25% Sonderrabatt gewähren wir gegen Vorlage dieser Werbung auf den Skiservice (inkl. Karten-, Belagschleifen und Wachsen)

www.ski-und-fun.com Tel.: 0176 6946849

## Schnupperkurs Round Dance beim Tanztee im November

Wer gern sonntags gemütlich und synchron mit anderen durch den November schweben möchte, kann den führungsreichen Round Dance ausprobieren, der Elemente des Standard- und Lateintanzes enthält, und von einem Cuer (Tanzleiter) moderiert wird. Alle tanzfreudigen Pärchen ab 16 Jahren sind herzlich eingeladen zu unserem Einführungskurs.

**Wir treffen uns am 11. und 18. November 2012 um 16:30-18:30 Uhr im SSF-Bootshaus.**

Der Kurs wird von einer Round-Dance-Tanzleiterin durchgeführt. Die Teilnehmer können bequeme Tanzkleidung und Tanzschuhe für den Parkettboden mitbringen.

**Der Schnupperkurs in 4 Zeitstunden kostet 8 Euro für Nichtmitglieder und ist für Mitglieder kostenlos.**

Ansprechpartner: Herbert Neumaier, 0176 - 23941776, weitere Informationen unter [www.nettsquare.de](http://www.nettsquare.de)



# 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 Sportpark Nord, in der Geschäftsstelle oder auf unserer Webseite unter [ssfbonn.de](http://ssfbonn.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 11. September 2012

### Wirbelsäulengymnastik

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

### Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung

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

### Rückenfit

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

### Sanftes Yoga

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

### Yoga

|    |                   |                 |
|----|-------------------|-----------------|
| Di | 10.30 – 11.45 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Mi | 08.15 – 09.30 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 |

### Sanftes YogaPilates

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

### Kräftigung Tiefenmuskulatur

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

### Senioren-gymnastik

|    |                   |                 |
|----|-------------------|-----------------|
| Mi | 09.45 – 11.00 Uhr | Sportpark Nord  |
| Do | 10.45 – 12.00 Uhr | Bootshaus Beuel |

### Ausgleichsgymnastik im Sitzen für ältere Senioren

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

### Senioren Aerobic

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

### Bauch-Beine-Po

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

### Gesund und fit

|    |                   |                |
|----|-------------------|----------------|
| Mi | 19.00 – 20.15 Uhr | Sportpark Nord |
| Do | 19.30 – 21.00 Uhr | Sportpark Nord |

### Body Styling

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

### Easy Aerobic

|    |                   |                |
|----|-------------------|----------------|
| Fr | 18.00 – 19.00 Uhr | Sportpark Nord |
|----|-------------------|----------------|

### Fatburner Aerobic

|    |                   |                |
|----|-------------------|----------------|
| Mo | 18.15 – 19.30 Uhr | Sportpark Nord |
|----|-------------------|----------------|

### Aerobic (Dance)

|    |                   |                |
|----|-------------------|----------------|
| Do | 17.30 – 19.00 Uhr | Sportpark Nord |
|----|-------------------|----------------|

### Wassergymnastik

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

### Aqua jogging

|    |                   |                |
|----|-------------------|----------------|
| Mi | 11.15 – 12.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Mi | 12.15 – 13.00 Uhr | Sportpark Nord |
| Do | 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  | 10.00 – 11.15     | Fechtinternat            |
| für Kinder (1,5 – 3 J.) Geschwister u. Eltern |                   |                          |
| Do  | 17.15 – 18.15 Uhr | Sportpark Nord           |
| für Kinder (4 – 6 J.) Geschwister u. Eltern   |                   |                          |
| Do  | 16.15 – 17.15 Uhr | Sportpark Nord           |
| für Kinder (3 – 6 J.) und Eltern              |                   |                          |
| Fr  | 16.00 – 17.00 Uhr | Turnhalle der Karlschule |

### Fitte Kids von drei bis sechs

|   |                   |                |
|---|-------------------|----------------|
| für Kindergartenkinder (3 - 6 J.) ohne Eltern |                   |                |
| Do  | 15.15 – 16.15 Uhr | Sportpark Nord |



**Infos zu allen Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.  
Telefon 0228 - 676868 und info@ssfbonn.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 |

#### Kung Fu

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

|                                   |         |                   |
|-----------------------------------|---------|-------------------|
| Kinder, Anfänger                  | montags | 16.30 – 17.15 Uhr |
| Kinder, Fortgeschr.               | montags | 17.15 – 18.10 Uhr |
| Anfänger (Jgdl. u. Erw.)          | montags | 18.15 – 19.20 Uhr |
| Fortgeschrittene (Jgdl. u. Erw.)  | montags | 19.20 – 20.30 Uhr |
| Sondertraining, Organisatorisches | montags | 20.30 – 22.00 Uhr |

#### Capoeira

für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 40 EUR für Kinder und 55 EUR für Erwachsene

|                      |             |                   |                 |
|----------------------|-------------|-------------------|-----------------|
| Kinder von 5 – 7 J.  | dienstags   | 16.30 – 17.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Anfänger (Erw.)      | dienstags   | 17.30 – 18.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Fortgeschr. (Erw.)   | dienstags   | 18.30 – 20.00 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Kinder von 8 – 12 J. | donnerstags | 16.30 – 17.30 Uhr | Bootshaus Beuel |
| Alle Erwachsene      | mittwochs   | 19.00 – 21.00 Uhr | Sportpark Nord  |

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

#### Square Dance

**Bootshaus Beuel**, 10 Einheiten, 10 EUR für Mitglieder bis 25 Jahre, 20 EUR ab 26 Jahre, 40 EUR für Nichtmitglieder, 50 % Rabatt für Geschwisterkinder

|                                   |          |                           |
|-----------------------------------|----------|---------------------------|
| Fortgeschr.                       | freitags | 15.15 – 16.00 (17.45 Uhr) |
| Anf. ab 9 J. (Ki., Jgdl. u. Fam.) | freitags | 16.15 – 17.45 Uhr         |

Zusätzliche Workshop-Einheiten mit Einstiegsmöglichkeit für Neulinge an verschiedenen Samstagen 12.00 – 13.30 Uhr

#### Zumba

**Sportpark Nord**, 10 Einheiten, für Mitglieder 30 EUR, für Nichtmitglieder 60 EUR, 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 |
|                       | 20.45 – 21.30 Uhr |
| freitags ab 14.09.12  | 18.30 – 19.15 Uhr |
|                       | 19.15 – 20.00 Uhr |

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

#### Outdoor Fitness

10 Einheiten, 15 EUR für Mitglieder, 55 EUR für Nichtmitglieder.

|                       |                   |                 |
|-----------------------|-------------------|-----------------|
| dienstags ab 23.10.12 | 18.30 – 19.30 Uhr | Sportpark Nord  |
| montags ab 17.09.12   | 18.30 – 19.30 Uhr | Bootshaus Beuel |

#### Laufangebote

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

#### 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)

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 | Sportpark Nord      |
| Anfänger 4 – 10 Jahre | freitags  | 17.00 – 18.30 Uhr | Gottfried-Kinkel-RS |
| Anfänger Erwachsene   | mittwochs | 20.30 – 22.00 Uhr | Sportpark Nord      |
| nur Mädchen           |           |                   |                     |
| Anfänger bis Jg. 2000 | mittwochs | 17.00 – 18.30 Uhr | Sportpark Nord      |
| Anfänger ab Jg. 1999  | mittwochs | 19.00 – 20.30 Uhr | Sportpark Nord      |

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

# Abteilungen

(für Vereinsmitglieder, Probetraining möglich)



## 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, 0171 - 1438107

## Floorball (Unihockey)

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Till-Eulenspiegel-Schule, Tannenbusch Gymnasium und Gottfried-Kinkel-Realschule  
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 / Fitnesstraining

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

## Kyudo

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

## Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn  
Auskünfte: Jochen Leipertz, 0178 - 4130288, Jochen.leipertz@freenet.de

## 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: SSF-Geschäftsstelle, 0228 - 676868, info@fuenf-nrw.de  
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  
Mastersport: Margret Hanke, 0228 - 622899  
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228 - 676868

### Ski

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

### Tai Chi

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

### Tanzen

#### „Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard  
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus  
Auskünfte: Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171 - 6817751  
Raphaella Edeler, 0178 - 4158208,  
Michael Esser, 0160 - 91062111  
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

### Square Dance

Angebot: Square Dance u. verwandte Tanzarten für Ki., Jgdl. u. Fam.  
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus  
Auskünfte: www.nettsquare.de, Dr. Herbert Neumaier 0176 - 23941776

### Tauchen „STA Glaukos“

Angebot: ABC-Ausbildung, Ausbildung zum Erwerb aller nationalen Tauchsportabzeichen, Übungstauggänge 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 Erwachsenenbeitrag ab 18 Jahre, Jugendbeitrag ab einschl. 13 bis 15 Jahre: 10 EUR und ab einschl. 16 bis 17 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 12. September 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: [ssfbonn.de](http://ssfbonn.de), E-Mail: [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)

**Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage,**

Öffnungszeiten:

Montag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Dienstag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Mittwoch 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Freitag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

### Vorstand

**Michael Scharf**

Vorsitzender, Spitzen- und Leistungssport

**Maïke Schramm**

Rechts- und Sozialangelegenheiten, Öffentlichkeitsarbeit

**Dietmar Kalsen**

Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

**Manfred Pirschel**

Finanz-, Vermögens- und Steuerangelegenheiten, Finanzreferent

**Prof. Dr. Lutz Thieme**

Vereinsverwaltung und Vereinsentwicklung

**Frank Herboth**

Breitensport und Koordination der Fachabteilungen

**Sascha Pierry**

Unterstützung des Finanzreferenten

**Prof. Dr. Jürgen Reul**

Kontaktpflege zu Wirtschaft und Politik

### Sport-Service-Bonn GmbH

Geschäftsführer: Mario Knöppel

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 5594112, Fax: 0228 - 5594129

E-Mail: [info@sport-service-bonn.de](mailto:info@sport-service-bonn.de)

### Praxisgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchel

Kölnstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: [www.physio-sportpark-nord.de](http://www.physio-sportpark-nord.de)

### 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

**Beethoven-Gymnasium:** Adenauerallee 51-53, 53113 Bonn

**Bertolt-Brecht-Gesamtsch. Bonn:** Schlesienstr. 21-23, 53119 Bonn

**Fechtinternat:** Am Neuen Lindenhof 2, 53117 Bonn

**Freie Waldorfschule Bonn:** Stettiner Straße 21, 53119 Bonn

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

**Heinrich-Hertz-Berufskolleg:** Herseler Straße, 53117 Bonn

**Jahnschule:** Herseler Straße 3, 53117 Bonn

**Karlschule Bonn:** Dorotheenstraße 126, 53111 Bonn

**Ludwig-Erhard-Kolleg:** Kölnstraße 235, 53117 Bonn

**Schulzentrum Tannenbusch:** Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn

**Seniorenheim Josefshöhe:** Am Josefinum 1, 53117 Bonn

**Sportpark Nord:** Kölnstraße 250, 53117 Bonn

**SSF-Bootshaus:** Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

**Tannenbusch Gymnasium:** Hirschberger Straße 3, 53119 Bonn

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

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

### Fitnessräume

**Sportpark Nord:** Kölnstraße 250, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 6193755

Auskünfte: Beate Schukalla, Jutta Schlosshauer

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 08.00 Uhr – 21.30 Uhr

Sa und So 10.00 Uhr – 16.00 Uhr

An Feiertagen: 09.00 Uhr – 14.00 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

### Bistro „STARTBLOCK“

Im Sportpark Nord

Kölnstraße 250, 53117 Bonn, Telefon: 0178 - 1809070

### Restaurant „Canal Grande“

Im vereinseigenen Bootshaus

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn (Beuel), Telefon: 0228 - 467298



# 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](mailto: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](http://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 Welschendorf
- **feld Sanitäre Installation u. Heizungsbau GmbH & Co. KG**, Brungsstr. 34-36, 53117 Bonn
- **Gerwan GmbH**, Immenburgstr. 20, 53121 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille**, Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn
- **Radladen Hoenig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Imping & Schleiff Physiotherapie**, Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
- **IREBO-Sport e. K.**, Dornierstr. 15, 53125 Bonn
- **Knipper-Kimmel & Univers Reisen**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **Mareike Laabs**, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin Husarenstr. 9, 53117 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**, Mechenstr. 57, 53129 Bonn
- **PAX Bruderhilfe**, Gabriele-Münter-Weg 3, 53859 Niederkassel
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Dr. med. Regina Schäfer**, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Deutscherrenstr. 189, 53179 Bonn
- **Servicekarte von Gut-Nass**
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Obernerstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, Gewebegebiet Bonn-Buschdorf
- **Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 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
- **Unternehmens- und Personalberatung, Stefan Rausch**, Kaiserstr. 34, 53113 Bonn
- **Wonneberger Sauna-Centrum & Physiotherapie**, Adolfstr. 42-44, 53111 Bonn
- **Yves Rocher**, Sternstr. 10, 53111 Bonn
- **7G runergy**, Bahnhofstraße 6, 53604 Bad Honnef

Weitere Infos finden Sie auch unter [ssfbonn.de/sportpartner.html](http://ssfbonn.de/sportpartner.html)

MENSCHEN.  
PEOPLE.  
ÊTRES HUMAINS.  
BONN.

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

# „Umwurfend gut!“

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



## Wir fördern Kinder und Jugend!

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

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