

Sport- Palette



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

Ausgabe 428 / Dezember 2012



Demonstrieren für den Sport
Bonner setzen Zeichen

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

Stil bewahren.
Schönheit entdecken.
Ausgewähltes schenken.

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

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

JF. CARTHAUS
Papier und Schreibkultur

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

carthaus.de



**ALLES
WAS WIR
KÖNNEN.**

Damit
Ihr Bad ein
Wellness-
Tempel wird.

Das finden Sie bei uns:

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

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

*keine Beratung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

Schmidt  **Rudersdorf**

FLIESEN • NATURSTEIN

Inhalt

	Seite
Inhalt, Impressum	3
Aktuelles, Editorial	4 – 5
Vereinsnachrichten	6 – 10



Foto: Dominik Wöhleke



Aus den Abteilungen

	Seite
Moderner Fünfkampf	11
Triathlon	12 – 14
Volleyball	15
Mädchenfußball	15
Tauchen	16 – 17
Kanu	19
Kyudo	19
Judo	20
Tischtennis	21
Tanzen	22 – 23
Floorball (Unihockey)	25



Impressum

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

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

Redaktion:

Geschäftsstelle der Schwimm- und Sportfreunde Bonn 1905 e. V., Michael Stohldreyer

Redaktionsanschrift:

SSF Bonn 1905 e. V., „Sport-Palette“, Kölnstr. 313 a, 53117 Bonn

E-Mail: palette@ssf-bonn.de

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

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

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

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

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

Fotos: Yamina Bouchibane, Rebecca Fondermann, Christoph Großkopf, Frank-Michael Günther, Manfred Häb, Nicole Hartmann, Jessica Hierer, Max Junghänel, Mario Knöppel, Katharina Kolbe, Rudolf Meier, Monika Nadler, Georg Osterfeld, Ute Pilger, Christine Ptok, Stefan Rausch, Georg von Schrader, Siegfried Schwartz, Michael Stohldreyer, Dominik Wöhleke.

Titelfoto: Dominik Wöhleke

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

Papier: chlorfrei gebleicht

Sportangebote

	Seite
Offener Bewegungstreff	26 – 27
Kurse	28
Abteilungen	29

SSF-Info

30



Foto: Dominik Wöhleke

Rund 5.000 Menschen demonstrieren friedlich für den Sport und um ihrem Ärger Luft zu machen... lesen Sie mehr dazu auf Seite 6

SSF-Termine

- Mi, 05.12. Nikolausfeier im Sportpark Nord
- Mi, 12.12., Gesamtvorstandssitzung im Sportpark Nord
- Do, 20.12. Volleyball-Weihnachtsturnier Sporthalle Schulzentrum Tannenbusch
- So, 24.02. Brunch der Tauchabteilung
- 22.-29.03. Osterfreizeit in Schloss Dankern

Info und Beratung im Sportpark Nord

Auch die Mitgliederbetreuung und -beratung ist in den Sportpark Nord umgezogen!

Seit Montag, 22. Oktober 2012 sind wir zu neuen Zeiten in der 1. Etage des Sportpark Nord für Sie da:

Öffnungszeiten:

montags-freitags: 10.00 - 18.00 Uhr

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

Ihr SSF-Team



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-Mitgliedsausweis - Nicht in Verbindung mit anderen Aktionen

Neuanfang



Liebe SSF-Mitglieder,

das gab es in Bonn noch nie: Eine Demonstration von rund 5000 Menschen zu einem kommunalpolitischen Thema. Es war der Sport in Bonn, für den sich die Demonstranten eingesetzt haben. Mit dabei natürlich auch die SSF, deren Transparente, Fahnen und Schilder im Zug und auf dem Münsterplatz nicht zu übersehen waren. Ich möchte mich bei allen bedanken, die sich die Zeit genommen haben, die Ziele der Demonstration zu unterstützen.

Das sportpolitische Engagement der letzten Monate hat bereits zu Ergebnissen geführt. Im Haushaltsentwurf der Stadt Bonn sind die Mittel für die Sportförderung gestiegen. Auch die Sanierung der Wanne im Sportpark Nord ist im Haushalt für 2014 eingeplant. Das ist ein gutes Zeichen in Zeiten enger Kommunalhaushalte. Allerdings ist der Bonner Sport mit seinen Forderungen nach vertraglicher Absicherung der Sportfördermittel für einen Zeitraum von 5 Jahren noch nicht erfolgreich gewesen. Ebenso hakt es nach wie vor bei Regelungen zur Übernahme städtischer Sportstätten bzw. der Mitwirkung bei deren Sanierung und Unterhaltung. Und jeder Schwimmerin und jedem Schwimmer blutet das Herz angesichts der Schließungspläne der Stadt Bonn für das Hardtbergbad, das „Friesi“ und das Melbbad.

In meinem Editorial in der ersten Ausgabe der Sportpalette 2012 hatte ich die Vereinsmitglieder aufgerufen, möglichst zahlreich im neuen Vorstand mitzuwirken oder sich bereit zu erklären, zeitlich befristet an Projekten auf Ebene des Gesamtvereins mitzuarbeiten. Vielen Dank an die Vereinsmitglieder, die signalisiert haben, in welchen Bereichen sie sich einbringen könnten. Es gab aber auch vier Vereinsmitglieder, die an einer Position im neuen Vorstand Interesse bekundeten. Dabei fügte sich glücklich, dass ihre Erfahrungen und Kompetenzen und die der Vorstandsmitglieder, die sich einer Wiederwahl stellen wollten, sehr gut miteinander in Übereinstimmung zu bringen waren.

Der Delegiertenversammlung konnte daher am 20. September 2012 ein Vorschlag für einen neuen Vorstand unterbreitet werden, der inhaltlich und personell Bewährtes fortsetzt, aber auch neue Akzente setzt. Die Wahl in der Delegiertenversammlung erfolgte dann einstimmig. Zum Finanzreferent wurde Harald Göbel gewählt. Er ist verantwortlich für das Vorstandsressort Finanz-, Vermögens- und Steuerangelegenheiten. Die Vereinsverwaltung, Rechts- und Steuerangelegenheiten liegen in den Händen von Thomas Schaaf. Ferdinand Krause unterstützt Thomas, ist aber vor allem im Ressort Spitzen- und Leistungssport tätig. Hier wiederum wird er von Jürgen Reul unterstützt. Die Öffentlichkeitsarbeit hat Ute Pilger federführend unter Mitarbeit von Maika Schramm übernommen. Dietmar Kalsen obliegen weiterhin die Verwaltung und der Betrieb der Sportstätten. Frank Herboth arbeitet sich in dieses Ressort ein. Wie in den vergangenen Jahren

sind aber der Breitensport und die Koordination der Fachabteilung sein Aufgabengebiet. Zwei Ressorts wurden neu geschaffen. In Verantwortung von Jürgen Reul soll die Koordination der Vereinsorgane und das Sponsoring vorangebracht werden. Anknüpfend an die Gründung eines SSF-Perspektivteams wollen wir weitere abteilungsübergreifende Projekte initiieren und auf den Weg bringen. Sascha Pierry wird sich mit Unterstützung von Ute Pilger dieser Aufgabe annehmen.

Die Delegiertenversammlung hat mich zum neuen Vorsitzenden der Schwimm- und Sportfreunde gewählt. Ich habe die Aufgabe gerne übernommen und hoffe mithelfen zu können, dass die Entwicklung des Vereins anknüpfend an seine Traditionen weiter positiv verläuft. Dies wird nicht einfach werden, da in den nächsten beiden Jahren Weichenstellungen für den Vereinssport in Bonn, aber wohl auch auf die SSF zukommen. Die Sportinfrastruktur in Bonn ist stark sanierungsbedürftig. Der Sanierungsstau wird grob auf 200 Mio. Euro geschätzt. Die Entwicklung der Sportinfrastruktur erfolgte in den letzten 20 Jahren eher zufällig. Getroffene Entscheidungen wurden nicht immer durchgesetzt, sodass Verlässlichkeit und Vertrauen nicht ausreichend wachsen konnten. Die Aufgabenteilung zwischen Sportamt, Schulamt, Gebäudemanagement und manchmal noch Grünflächenamt macht die Arbeit in allen Sportvereinen nicht einfacher. Aber die Sportvereine vertreten gerne einmal eigene Interessen, auch wenn diese zu Lasten anderer Sportvereine gehen.

Voraussichtlich werden die SSF in diesem Jahr wieder ein Mitgliederwachstum zu verzeichnen haben. Hier schöpfen wir seit Jahren Reserven aus. Die Wachstumsgrenze scheint schon wegen mangelnder Sportstätten langsam erreicht. Eine weitere Mitgliederentwicklung ist abhängig von den Sportstättenkapazitäten und vom Zusammenwirken zwischen den Abteilungen, den Fitnessräumen, dem offenen Bewegungstreff, der KISS, der OGS, der Geschäftsstelle und unserem neuen Klubbtreff. Die größten Herausforderungen der nächsten Jahre werden in der Vorbereitung und Durchführung der Beckensanierung sowie in der Herstellung zuverlässiger Rahmenbedingungen für den Verein liegen.

Lassen Sie es uns gemeinsam anpacken!

Ihr
Lutz Thieme

Bonner Sportvereine sen



Wie viele von Ihnen vielleicht in den letzten Ausgaben der Sport-Palette, der Website der SSF Bonn oder lokalen Medien erfahren haben, steht es nicht sonderlich gut um den Sport in Bonn. Kürzungen und Einschränkungen seitens der Stadt auf sportpolitischer Ebene bedeuten langfristig weniger Sportvereine und Sportangebote, weniger Trainingszeiten, we-

niger funktionierende Sportgeräte, marode Sportstätten und Sanitäreinrichtungen und natürlich unzufriedene Sportlerinnen und Sportler wie auch Sportvereine.

Die stetigen Kürzungen der letzten Jahre gepaart mit dem desaströsen Zustand, in dem sich viele der Bonner Sportstätten befinden, ließen das sprichwörtliche Fass überlaufen. Aus diesem Grund hatte die Initiative Pro Sportstadt Bonn zu

einer friedlichen Demonstration aufgerufen, in der es darum ging, Flagge für den Bonner Sport zu bekennen und auch der Öffentlichkeit zu zeigen, dass sich die sportbegeisterten Bonner etwas nicht gefallen lassen.

Trotz strömenden Regens nahmen rund 5.000 Sportlerinnen und Sportler an der größten Demonstration des Bonner Sports am Samstag, den 3. November teil. Sie startete in der Poppelsdor-

fer Allee und fand dann auf dem Münsterplatz in den Reden der Sportbefürworter ihren Höhepunkt. Wer dabei glaubte, der Regen könne die Entschlossenheit der Sportlerinnen und Sportler brechen, sah sich mächtig getäuscht: „Sportler sind hart im Nehmen. Der Regen wird uns nicht aufhalten“, fasste Lutz Thieme als neuer Vorsitzender der SSF Bonn es treffend zusammen.

nden deutliches Zeichen



Fotos: Dominik Wöhleke

Sichtlich gerührt vom Willen aller Beteiligten zeigte sich unter anderem auch Michael Scharf, Ehrenvorsitzender der SSF Bonn und Sprecher der Bürgerinitiative Pro Sportstadt Bonn: „Ich bin unsagbar stolz auf diese mächtige Demonstration des Bonner Sports“. Und auch bei den „Oberen“ von Verwaltung und Politik kam die Nachricht dieser Veranstaltung eindrucksvoll an. Oberbürgermeister Jürgen

Nimptsch musste feststellen, dass „da schon deutlich wird, dass bei den Bonner Sportvereinen ein großes Herz schlägt“.

Die „sauberste und friedlichste Demo aller Zeiten“ hatte Rainer Wolff als Organisator der örtlichen Polizei versprochen und damit schlussendlich auch Wort gehalten. Friedlich und den nicht weniger eindringlich und nachdrucksvoll formulierten die Beteiligten ihr An-

liegen: Vertraglich zugesicherte Sportförderung, Abbau des Sanierungsstaus bei den Sportstätten und der Erhalt aller Bäder sind und bleiben die wesentlichen Ziele aller Sportlerinnen und Sportler in Bonn.

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals ausdrücklich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die tolle Unterstützung. Der Bonner Sport hat bewiesen, dass er eine mächtige

Solidargemeinschaft ist! Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Rainer Wolff als Organisator der DEMO: Ohne sein Engagement wäre dies alles nicht möglich gewesen. Wir hoffen, ein deutliches Zeichen gesetzt zu haben, das auf sportpolitischer Ebene hoffentlich einige Zahnräder in Bewegung setzen wird.

Sascha Pierry und Michael Stohldreier



SV NRW schickt Max Pilger nach Shanghai

Das war schon echt ein Erlebnis“, berichtet Max Pilger von seinem Aufenthalt mit der Auswahlmannschaft des SV NRW in Shanghai. Für 2 Wochen durften die 10 Athleten einmal völlig neue Eindrücke

sammeln und sich unter besten Trainingsbedingungen weiter auf die neue Saison vorbereiten. Neben dem Training standen aber selbstverständlich auch Freizeitaktivitäten wie etwa eine nächtliche Bootstour oder aber ein Besuch auf dem örtlichen Markt auf dem Programm.



Max Pilger

„Das ist halt eine völlig andere Kultur, mit der man da konfrontiert wird. Ein solcher Austausch ist daher immer spannend“, berichtet Max sichtlich beeindruckt weiter.

Zusätzlich zu den kulturellen Erlebnissen konnte sich Max jedoch insbesondere über seine erfolgreiche Genesung freuen. Nach wochenlangen Knie- und Schulterproblemen zum Ende der Sommerferien hin konnte er endlich wieder – mit Ausnahme einer kleinen Gehörgangsentzündung an den beiden ersten Tagen – voll mittrainieren. Den ersten Erfolg für sein konsequentes Training erntete er dann auch gleich beim Trainingswettkampf in Shanghai: Über

100 m Brust lag Max nur 0,5 sek über seiner eigenen Bestzeit von den Deutschen Meisterschaften. Nicht zuletzt aufgrund dieser aktuellen Entwicklung blickt er positiv in die Zukunft. „Alles in allem bin ich natürlich froh, jetzt wieder anständig trainieren zu können. Die aktuellen Zeiten stimmen mich zudem positiv“.

Am 10./11. November startet Max bei den NRW Kurzbahnmeisterschaften und kurz darauf folgen dann auch schon die deutschen Kurzbahnmeisterschaften, ehe im Januar die Langbahnsaison beginnt. Wir wünschen beste Gesundheit und viel Erfolg!

Sascha Pierry

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

10% Nachlass für alle Mitglieder des SSF Bonn!

*Nach Vorlage des Vereinsausweises. Auf alle Artikel, außer MBT 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 - 16.00 Uhr

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

Nach dem Sport kommt Wonneberger - seit 50 Jahren.

Wir feiern Jubiläum - und Sie können profitieren:

- Frühstarter Sauna:** von 9 Uhr - 12 Uhr für nur 11,- € (eine Stunde geschenkt!)
- Sauna-Sonntag:** Ab in die Sauna für 11,- € statt 13,- € (2,- € gespart!)

Mitglieder des SSF erhalten bei uns generell 10% Ermäßigung auf alle Angebote und Leistungen*.
*Bei Vorlage des SSF-Mitgliedsausweises - ausgenommen sind bereits reduzierte Angebote und Heilmittelleistungen.

WONNEBERGER

SAUNA CENTRUM: Wellness · Kosmetik · Physiotherapie
Adolfstraße 42-44 · Telefon: 633 633 · www.wonneberger.com



Athleten des Perspektivteams mit guten ersten Eindrücken in der neuen Saison

Die Athleten des Perspektivteams der SSF Bonn erwischten insgesamt einen guten Start in die noch junge Saison 2012/2013. Stellvertretend für den Rest des Teams standen Janos Bröker und Rabea Schöneborn Rede und Antwort.

„Insgesamt bin ich zufrieden mit unseren ersten 5 Spielen in der 2. Liga bisher“, resümiert Janos Bröker bescheiden die deutlichen Siege der SSF-Floorballer. „In keinem der 5 Saisonspiele hatte der Gegner unserer Mannschaft etwas entgegenzusetzen und unterlag jeweils deutlich.“ Während sich z. B. der Westfälische Floorball-Club gleich mit 16:6 dem Team der SSF geschlagen geben musste, kam der Lokalrivale vom ASV Köln mit einem 8:2 noch vergleichsweise glimpflich davon.

Doch Nachwuchstalent Janos Bröker sieht noch Handlungsbedarf im Spiel der Dragons: „Insbesondere unsere Chancenverwertung lässt noch zu wünschen übrig. Bis vors Tor des Gegners machen wir schon viel richtig, aber da müssen wir konsequenter abschließen, das gilt nicht zuletzt auch für mich. Da haben wir definitiv noch Luft nach oben!“

Für den frühen Zeitpunkt der Saison lässt sich dennoch festhalten, dass mit den bisherigen Siegen ein ordentlicher Start geschafft ist. Mit dem Gastspiel unseres Teams in Neuwittenbeck am 14. Oktober galt es dann jedoch eine ganz andere Hürde zu nehmen, wie auch Janos vor dem Spiel warnend zu berichten wusste: „Da müssen wir uns voll konzentrieren. Insbesondere in den Schlussminuten der ersten drei Spiele haben wir durch einige Unachtsamkeiten noch unnötige Gegentreffer hinnehmen müssen. Unser Ziel in dieser Saison ist klar: Wir wollen eine Saison ohne



Rabea Schöneborn ist mit ihrer bisherigen Vorbereitung auf die neue Saison sehr zufrieden

Punktverlust hinlegen. Dafür werden wir uns gegen Neuwittenbeck strecken müssen“. Diese Ansprache beherzigte das Team und gewann erneut sehr deutlich mit 15:4 Toren.

Vor dem eigentlichen Beginn der Saison hingegen befinden sich unsere Modernen Fünfkämpfer, die derzeit noch an ihrer Grundlagenausdauer arbeiten. „In Bern sind wir bei den offenen Schweizer Meisterschaften zum Ende der Sommerferien quasi ohne Vorbereitung gestartet. Dafür war das Ergebnis wirklich gut. Insbesondere im Schießen habe ich für meine Verhältnisse gut abgeschlossen. Im Schwimmen war ich sogar schneller als meine Schwester Debbie“, freut sich Rabea Schöneborn über ihren kleinen familieninternen Erfolg.

Neben diesem Wettkampf nahm sie außerdem im September an den Landesmeisterschaften Fechten in Solingen teil. Auch hier konnte sich Rabea über gute Leistungen freuen: „Ich habe eine gute Vorrunde hingelegt und bin somit recht weit vorne gesetzt gewesen. Das war entscheidend für mein



Janos Bröker vom Perspektivteam der SSF Bonn blickt auf 5 deutliche Siege zurück



gutes späteres Abschneiden“. Am Ende erreichte Rabea Platz 9 in der Junioren-Klasse und konnte auch mit diesem Ergebnis sehr zufrieden sein, geschah die Teilnahme doch aus dem vollen Trainingsbetrieb heraus.

Im Dezember steht dann mit der ersten Kaderqualifikation der erste richtige Härtest an, ehe Ende Januar die zweite und schlussendlich im März die dritte Kaderqualifikation anstehen. „Da wird es dann darauf ankommen. Das Abschneiden bei diesen Qualifikationen entscheidet schlussendlich über unseren weiteren Saisonverlauf und etwaige internationale Auftritte“, ordnet Rabea die Wichtigkeit dieser Wettkämpfe entsprechend hoch ein.

Neben ihren sportlichen Leistungen will sich Rabea aber auch in der Schule im übertragenen Sinne nicht mit dem zweiten Platz zufrieden geben. „Danach wird der Fokus dann erst einmal auf dem

Abitur liegen. Hier will ich einen Schnitt von 1,5 oder besser schaffen, um später ohne Einschränkungen studieren zu können“. Was genau Rabea nach ihrem Abitur machen will, steht indes noch nicht endgültig fest. „Denkbar ist derzeit auch ein einjähriger Auslandsaufenthalt mit entsprechendem sportlichem Schwerpunkt“. Eines ist jedoch klar: Auch Trainer Kersten Palmer ordnet die Wichtigkeit einer guten schulischen Ausbildung richtig ein, was bei den Athletinnen entsprechend gut ankommt. „Kersten verlangt uns Athleten zwar alles ab, aber sein eigenes Engagement ist eben auch absolut top. Wichtig ist ihm zudem, dass wir ein sehr gutes Abitur machen. Man könnte quasi sagen: Weder sportlich noch schulisch sind mit Kersten halbe Sachen zu machen“.

Die ersten Eindrücke der neuen Saison lassen also auf vieles hoffen. Wir freuen uns auf die nächsten Wettkämpfe unserer Nachwuchsathleten und wünschen an dieser Stelle viel Erfolg!

Sascha Pierry



Matthias Sandten freut sich über einen Platz in der Sportförderkompanie

Der Moderne Fünfkämpfer Matthias Sandten wird ab November 2012 Mitglied der Sportförderkompanie der Bundeswehr am Stützpunkt Hannover. Sein Trainings- und Lebensmittelpunkt wird aber auch in Zukunft in Bonn bleiben.

Matthias zeigte sich in unserem Gespräch sehr zufrieden, dass es doch noch im letzten Moment mit dem Platz bei der Bundeswehr geklappt hatte. So erhält er die Möglichkeit, sich hauptsächlich auf seinen Sport zu konzentrieren, aber auch sein Physikstudium in Bonn zu beginnen.

Die guten Trainingsmöglichkeiten und die kurzen Wege zwischen den einzelnen Sportstätten sind dabei für ihn sehr hilfreich.

Den genauen Ablauf hat er mit seinem Trainer Kersten Palmer sehr genau geplant. Dies ist auch nötig, da der Moderne Fünfkampf sowohl aus den Ausdauersportarten Schwimmen und Geländelauf als auch den technischen Disziplinen Schießen und Fechten sowie dem Springreiten besteht. Praktisch bedeutet dies für Matthias, dass er neben den täglichen Laufeinheiten vier Mal in der Woche in das Schwimmbecken springt. Zweimal in der Woche nimmt er am OSP Rheinland am Fechttraining teil. Seit vor vier Jahren die Disziplinen Schießen und Laufen in einem „Combined Wettkampf“ zusammengefasst wurden, ist es hier besonders wichtig, die wechselnden Bewegungsabläufe immer wieder

zu trainieren. Das regelmäßige Reittraining auf verbandseigenen Pferden vervollständigt die Trainingswoche von Matthias.

Mit diesem großen persönlichen Einsatz ist sich Matthias sicher – Gesundheit vorausgesetzt –, seine sportlichen Leistungsgrenzen erreichen und somit das Optimum aus sich herausholen zu können. Ganz selbstbewusst sprach Matthias aber auch über seine Schwächen im Schwimmen. Wie wichtig ihm der Sport ist, zeigte Matthias auch in diesem Feld. So absolvierte er zu Beginn der Saison ein Schwimmtrainingslager bei Hannes Vietense in Saarbrücken, um weiter akribisch an dieser Schwäche zu arbeiten. Knapp 4 Wochen lang trainierte er dort unter

anderem mit Olympiateilnehmern im Freiwasserschwimmer. Mit 2 Schwimmeinheiten am Tag konnte Matthias seine durchschnittlichen wöchentlichen Trainingskilometer von 11 auf rund 25 steigern. Dass sich dieser Aufwand wirklich gelohnt hat, zeigte die Verbesserung seiner Bestzeit um mehr als 4 Sekunden auf der 200 m Freilstrecke.

Nach Abschluss seiner jetzt anstehenden Grundausbildung in Hannover hat Matthias die Ende Dezember und Anfang 2013 anstehenden Kaderqualifikationen als weitere Meilensteine auf dem Programm. Mit guten Leistungen möchte er sich hier wieder für internationale Meisterschaften im Sommer 2013 qualifizieren.

Sascha Pierry

SSF-Gesundheitstag 2012

Gemeinsam mit den Hauptinitiatoren Sanitätshaus Hohn und Gemeinschaftskrankenhaus Bonn veranstalteten die SSF Bonn am 27. Oktober von 10 bis 16 Uhr den Gesundheitstag 2012 im Sportpark Nord.

Das diesjährige Angebot streckte sich von einer Ernährungs- über eine sportmedizinische Beratung des Gemeinschaftskrankenhauses Bonn bis hin zur Fußdruckmessung am Stand des Sanitätshauses Hohn.

Auch die Physiotherapiepraxis des Sportpark Nord um Ansgar Löchel und Beate Göke war beim Gesundheitstag vor Ort und informierte alle Besucher über ihr Angebot.

Neben stündlich beginnenden Kursen (z. B. Aero-



bic, Wirbelsäulengymnastik, Yoga) aus dem Offenen Bewegungstreff waren zahlreiche Besucher auch im neuen Fitnessraum des Vereins aktiv. Insbesondere die Power Plate, ein Vibrationstraininggerät, war an diesem

Tag stark gefragt. Ein besonderes Highlight im diesjährigen Mitmachprogramm waren die Zumba-Kurse.

Zur Stärkung nach dem aktiven Sport lud Amin Rashid ins neue Bistro „Startblock“ ein und versorgte alle

Besucher mit frischen Speisen und Getränken.

Ein besonderer Dank an dieser Stelle gilt allen Partnern und Sponsoren der Veranstaltung!

Mario Knöppel

Matthias Sandten erstmals Deutscher Meister

Bei den Deutschen Meisterschaften vom 27./28. Oktober in Berlin gelang Matthias Sandten, Mitglied im Perspektivteam der SSF Bonn, eine große Überraschung. Er erkämpfte sich nicht nur den Sieg in der Juniorenklasse sondern siegte mit 5712 Punkten gleich auch in der offenen Klasse.

Mit Debbie Schöneborn stand eine weitere Aktive des Perspektivteams auf dem Siegerpodest. Sie belegte Platz 3 in der Juniorinnenwertung.

Ihre Schwester – und gleichsam Patin des Perspektivteams – Lena Schöneborn konnte sich mit 5260 Punkten über Platz 2 in der offenen Wertung so richtig freuen, blieb ihr aufgrund eines derzeitigen Praktikums doch kaum Zeit fürs Training.

Dabei begannen die Meisterschaften alles andere als optimal für Matthias. Nach einer eher mäßigen Fechtleis-

tung konnte er nur 880 Punkte verbuchen. Beim Schwimmen jedoch zahlte sich dann Matthias' hartes Training der letzten Wochen zum ersten Mal aus. Denn mit 2:04,00 min schwamm er eine neue persönliche Bestzeit. Bei der Auslosung der Pferde hatte Matthias etwas Pech, weil ihm ein sehr nervöses Tier zugelost wurde. Irgendwie haben es dann Ross und Reiter geschafft, sich gegenseitig zu beruhigen. Am Ende stand eine respektable Reitleistung mit nur drei Abwürfen in den Ergebnislisten. Nach kurzer Pause sollte dann der abschließende Combined-Wettkampf die Entscheidung bringen.

Hierbei müssen die Aktiven dreimal im Schießstand fünf Treffer landen und zwischen den Schießeinlagen jeweils einen 1000-m-Geländelauf absolvieren. Die Startreihenfolge und die Abstände zwischen den Aktiven ergeben sich durch die Addition der Ergeb-

nisse aus den ersten drei Disziplinen. Am Ende wird Sieger, wer als erstes die Ziellinie überläuft. Das Finale der diesjährigen Meisterschaften wird dabei allen Akteuren sicher noch lange im Gedächtnis bleiben, da es bis zur letzten Laufrunde immer wieder Wechsel an der Spitzenposition gab.

Mit einem superschnellen letzten Schießen konnte Matthias den Grundstein zu seinem ersten Titelgewinn legen. Doch sein ärgster Widersacher Stefan Köllner gab sich nicht so leicht geschlagen und spurtete zunächst an Matthias vorbei. Dank einer sehr guten Renneinteilung konnte Matthias seinerseits jedoch nochmals kontern und das Tempo auf den letzten 200 m sukzessive anziehen. Diesem Schlussspurt hatte Stefan Köllner nichts mehr entgegenzusetzen, sodass Matthias die



Meisterschaft folgerichtig zu seinen Gunsten entscheiden konnte. Ute Pilger

Alle Einzelergebnisse: <http://www.cardsys.hu/versenyek/2012ger/index.htm>

Hüb gewinnt Gold und Silber bei den Master-Weltmeisterschaften

Auf der Weltmeisterschaft der Fünfkampf-Masters vom 4.-7. Oktober in Hertogenbosch/Vught (Niederlande) gewann Manfred Hüb von den SSF Bonn in der Mannschaft Gold und im Einzel die Silbermedaille.

Am ersten Tag konnte der SSF-Athlet mit 173 Ringen beim Luftpistolenschießen und einer 100-m-Schwimmzeit von 1:14 min bei der alle 2 Jahre stattfindenden Weltmeisterschaft erfolgreich starten. Nach nur einem Abwurf bei sonst fehlerfreiem Ritt gelang es Hüb, das internationale Publikum mit 1.180 Punkten zu begeistern. Der zweite Tag begann mit dem Fechten, das nach dem intensiven Training beim OFC Bonn 19 Siege einbrachte.



Der abschließende Geländelauf führte zur Entscheidung. Nach dem Handycapstart zeichnete sich die Sensation schon nach wenigen Metern ab. Manfred Hüb konnte durch sein tägliches Lauftraining an den Brühler Seen den Russen Gospodynov bereits nach 200 m auf matschigem Boden überholen und behielt den Abstand zu seinem nach ihm startenden Konkurrenten Filatov in einer Zeit von 8:09 min. Sein Neußer Kollege Winfried Kettler kam als erster ins Ziel und erreichte eine Gesamtpunktzahl von 5.358 Punkten gefolgt von Matthias Hüb mit 23 Sekunden Rückstand und 5.289 Punkten. Dritter wurde der Russe Valeriy Filatov mit 5.198 Punkten. Manfred Hüb



1. & 2. Bundesliga – Ausblick 2013

Nach dem Aufstieg der Damen in das Oberhaus der Deutschen Triathlonliga wird das Team weiter verstärkt. Allerdings bleibt das TEAM artegic der SSF Bonn seinen Vorgaben treu, keine Einkäufe zu tätigen, sondern auf Athleten zu setzen, die auch vor Ort mit uns trainieren. Dazu dürfen wir in unserer Trainingsgruppe Annika Peiler (Seriensiegerin in der Bonner Laufszene), Lea Wevelsiep (NRW-Kader Triathlon), Lena Nitzge (Bundesligastarterin aus Hessen) und Lisa Jaschke (ehem. B-Kader Langstreckenlauf) begrüßen. Weiterhin kommt mit Lena Velten ein Eigengewächs aus unserem Jugendteam hinzu.

Bei den Männern wird das Team durch unseren Lokalmatador Oliver Strankmann (Sieger Bonn-Triathlon, Transvoralberg und Mallor-



Siegesfeier zum Aufstieg in die 1. Bundesliga

ca 2012) und Felix Hebenstreit (Ligastarter aus Bielefeld) verstärkt. In die Trainingsgruppe aufgerückt sind auch hier aus unserem Jugendteam die schnellen Jungs Felix Reifenberg und Jannik Lammersmann.

Mit diesen Athleten und unseren überaus erfolgreichen Startern aus 2012 sehen wir sehr optimistisch in die kommende Saison. Vielleicht folgen die Herren ja den Damen in die 1. Bundesliga? Christoph Großkopf

hin bergauf wälzen will. Der Berg ist unverrückbar; aber der Stein kann gespalten und wieder gespalten und schließlich an einer Kette um den Hals getragen werden. Der Mensch selbst wird zu seinem Stein, den er aufwärts wälzt. Eines nicht zu fernem Tages wird er die Spitze kaum mehr erreichen können – doch versuchen will er es bis zum Schluss.

SR: Was bedeutet es für dich, in deinem Alter an einem Ironman teilzunehmen?

GvS: Es wird schon schwieriger, mit zunehmendem Alter das notwendige Training noch hinzukriegen. Die Trainingsgruppen mit den viel jüngeren Athleten sind einfach zu überlegen. Ein Trainingspartner in meinem Alter ist kaum zu finden. Da muss ich oft alleine trainieren, wenn ich die Sportklamotten nicht an den Nagel hängen will. Mein sportliches Tun aufgeben? Unvorstellbar! Intensive Bewegung gehört zu meinem Leben. Ich bin damit verwachsen. Mir liegen die Vielseitigkeit und die Ausdauer. So ist mir der Ironman auf den Leib geschnitten. Für eine Teilnahme muss aber eine Mindesttrainingsleistung erbracht werden. Dann nehme ich gerne die Herausforderung an und starte.

SR: Du bist Vorbild für viele Menschen in der Abteilung, dem Verein und weit darüber hinaus. Welche Ziele setzt du dir nach deinem Weltmeistertitel und wie motivierst du dich zu diesen Top-Leistungen?

GvS: Ich trete wieder an, um den Titel zu verteidigen. Doch so wichtig ist es mir nicht mehr. Ich habe das unvorstellbare Glück gehabt, auf der obersten Ebene gewinnen zu können. Ein einmaliges Erlebnis. Dafür bin ich dankbar. Zurzeit werde ich von einer Welle der Zuwendung und des Mitfreuens getragen. Unglaublich.

SR: Danke für das Gespräch. Noch einmal herzlichen Glückwunsch, Georg, und alles Gute für die nächsten Wettkämpfe!

Ironman-Weltmeister Georg von Schrader im Interview

Georg von Schrader (GvS) wurde vor wenigen Wochen Weltmeister bei den Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii in der Altersklasse 75. In einem packenden Wettkampf unter höchsten Strapazen gelang es ihm 12 km vor Schluss, den Japaner Yukata und den vorher führenden Ron Ottaway zu überholen. Mit einer Zeit von 14:32 h erreichte er das Ziel – als Weltmeister.

Das Interview führt Stefan Rausch (SR).

SR: Georg, Glückwunsch von allen Mitgliedern der Abteilung und auch des Vereins. Weltmeister, wie fühlt sich das an?

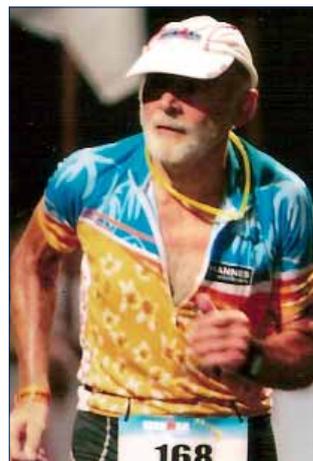
GvS: Ich bin schon ganz schön „happy“.

SR: Ein Lebenstraum ist für dich in Erfüllung gegangen. Was bedeutet das für dich nach fast 30 Jahren Triathlon-Sport?

GvS: Davon habe ich nie zu träumen gewagt. So gut bin ich nie gewesen. Ich wusste schon, dass, wenn 'mal alles gelingen sollte, ich ganz weit vorne landen könnte. Aber auf der Weltebene gewinnen? Undenkbar. Der Gewinn meiner Altersklasse bedeutet für mich die Krönung meines Sportlebens.

SR: Ein Thema, das dir sehr wichtig ist, ist das Alter oder besser Älterwerden. Was bewegt dich dabei?

GvS: Was sich im Alter ausprägt, ist das Ergebnis des Lebens in den vorhergehenden Jahrzehnten. Es zeigt sich, was ich gedacht und vor



Georg von Schrader

allen Dingen getan habe. Das hoffe ich wenigstens. Mein Vorbild ist Sisyphos im Alter, der bei nachlassenden Kräften ständig gezwungen ist, Erleichterungen zu finden, wenn er seinen Stein weiter-



Rebecca Fondermann ist Vierte in der Hawaiian Airlines Double Weltmeisterschaft

Rebecca Fondermann erreichte bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii nach 11:44 h das Ziel. Trotz der im Beutel vergessenen Sonnenbrille und starkem Wind auf der Radstrecke überwog das Gefühl des Glücks im Zieleinlauf: „Und dann kam er, der Moment, von dem sicherlich jeder Langstreckentriathlet träumt, ich bog auf den Zielkanal am Alii Drive ein und genoss jeden Meter bis zum Ziel. Ich habe es geschafft, mein Traum ist wirklich wahr geworden!“

Doch nicht genug mit dem Ironman. Mit dieser Superleistung war Rebeccas Hawaii-Abenteuer noch nicht vorbei.

Am 28. Oktober startete sie bei der X-Terra Weltmeisterschaft auf Maui, nur zwei Wochen später. Doch den Abend zuvor gab es eine Tsunami-Warnung auf Hawaii und Rebecca wurde evakuiert. Dabei wurde die erste Welle für 22:28 Uhr erwartet und Entwarnung gab es erst am nächsten Morgen. Da zum Glück nichts passierte, startete der Wettkampf am nächsten Morgen bei starkem Wellengang für Rebecca mit nur wenigen Stunden Schlaf. Gleich die erste Welle riss die Schwimmbrille weg. „Glücklicherweise gab es einen Landgang, den ich dazu nutzte, meine Brille wieder richtig aufzusetzen, sodass ich den zweiten Teil ohne Zwischenstopps schwimmen konnte. Irgendwie müssen die Wellen mit mir gewesen sein, denn ich kam als 6. meiner Altersklasse aus dem Wasser – überraschend gut für mich. Ja, und nun durfte ich endlich (!) mit meinem neuen Radon-29er auf die Mountainbike-Strecke. Meine Übermotivation wurde schon nach wenigen Meilen durch einen kleinen, unfreiwilligen Abgang über den Lenker gebremst, vielleicht auch besser so. Den Rest der Stre-



cke kam ich super durch, alle Uphills fahrend hoch und auch die kniffligen Trails gut runter.“

Nach 1,5 Kilometern Schwimmen im wellenreichen Pazifik, 30,4 äußerst anspruchsvollen Mountainbike-Kilometern und 9,4 Kilometern Crosslauf wurde Rebecca 8. in ihrer Altersklasse und 38. Frau insgesamt. Für die „tropische Achterbahnfahrt durch Ananasfelder und Wälder“, wie der Veranstalter die Strecke beschreibt, be-

nötigte Rebecca 3:41:30 h. Zudem wurde sie Vierte bei der Hawaiian Airlines Double Weltmeisterschaft, die sich aus dem Ergebnissen der Ironman Weltmeisterschaft vor zwei Wochen und der X-Terra Weltmeisterschaft zusammensetzt. „Wow, das war ein toller Abschluss einer Saison mit am Anfang leider vielen Tiefen, aber am Ende unglaublich vielen schönen Momenten.“ Wir gratulieren!

Stefan Rausch



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



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

Triathlon

Rheinland Nachwuchs Cup Ahrweiler (Crossduathlon)



Bei trübem und trockenem Herbstwetter fand in Ahrweiler am 15. September der letzte Wettkampf im Rheinland Nachwuchs Cup statt. Bei diesem Wettkampf hat sich unsere SSF-Triathlon-Jugend wieder einmal bewährt.

Amelie Philipsenburg, Mattia Wesseling und Felix Reifenberg haben jeweils in ihrer Altersklasse den 1. Platz belegt. Nick Emde erreichte den 3. Platz. In der Gesamtwertung des Nachwuchscups erreichten Amelie

und Mattia den 1. und Nick den 2. Platz.

Janna Stremmel war zum ersten Mal mit Begeisterung bei einem Wettkampf dabei. Ihr hat es sehr viel Spaß gemacht und sie ist nächstes Jahr hoffentlich voll dabei. Leonard Rings und Nicolay haben den Wettkampf ebenso erfolgreich bestritten.

Insgesamt bereitete es sehr viel Spaß, als Betreuer der Triathlon-Jugend dabei gewesen zu sein.

Rudolf Meier

Mädchenfußball

Elf Freundinnen sollt ihr

Die neue Saison hat einige Veränderungen für die Mädchenfußballmannschaft der SSF gebracht: Wir haben den Sprung gewagt und spielen mit unseren C-Juniorinnen nicht länger als 7er- sondern als 11er-Mannschaft in der Bezirksliga. Wie die Profis müssen die Mädchen nun über das gesamte Spielfeld laufen und auf große Tore schießen. Gut, dass die Trainerin Nicole bereits in der Sommerpause Lauftraining angesetzt hatte.

Nachdem die Personaldecke zu Beginn der Hinrunde noch recht dünn

war, sodass in der ersten Begegnung noch nicht einmal eine Auswechselspielerin zur Verfügung stand, ist der Kader im Verlauf der Saison stetig gewachsen. Mittlerweile stehen den Trainerinnen 18 Spielerinnen zur Verfügung. Und das ist auch gut so, denn die Anforderungen werden wachsen: Wird in der zurzeit laufenden Herbstrunde noch in einer lokalen Staffel gespielt, so werden die Teams ab dem Frühjahr leistungsbezogen in neue Staffeln aufgeteilt. Dann warten wohl noch stärkere Gegner auf das Team, das die Hinrunde auf Tabellenplatz 2 abgeschlossen hat.

Dritte Liga mit dem Damenteam der SSF Fortuna Bonn



In der letzten Saison gelang den Bonner Damen der Sprung in die dritte Liga. Diese startete am 29. September mit einem Sieg gegen den Moerser SC. Dabei stand allerdings nicht mehr der Trainer der Vorsaison, Daniel Mey, an der Linie. Dieser hatte sich aus verschiedenen Gründen gegen eine weitere Saison bei den SSF Fortuna Bonn entschieden. An seiner Stelle hat Er-

folgstrainer Bernd Werscheck die Führung des Bonner Teams übernommen. Damit ist dem Verein eine sensationelle Neuverpflichtung gelungen. Bernd Werscheck ist seit Jahren erfolgreich im Spitzenvolleyball tätig und bundesweit bekannt. Zuletzt trainierte er den Zweitligisten VC Eintracht Mendig.

Grund für seinen Wechsel dürfte auch die Entscheidung seiner Tochter Lilli ge-

wesen sein, in der kommenden Saison für die Bonner Damen. Sie schließt zudem die Lücke, die durch den Wechsel von Lena Maasewerd zum Zweitligisten TSV Bayer 04 Leverkusen auf der Außenposition entstanden ist.

Darüber hinaus konnte der Verein Frank Görlach (ehem. VC Menden-Much) als Co-Trainer gewinnen. Der ehemalige Nationalspie-

ler Ilja Wiederschein unterstützt das Team als Zuspieldrainer. Aus der 2. Damemannschaft sind Mara von Heydebrandt und Katharina Kolbe hinzugestoßen. Im Übrigen hat es jedoch keine personellen Veränderungen gegeben.

Ziel der Saison ist zum jetzigen Zeitpunkt, einen Platz im Mittelfeld zu erreichen. Die ersten Weichen dafür wurden bereits gestellt. Nach vier Spielen in der dritten Liga belegen die Damen mit 6:2 Punkten den 3. Platz. Es verspricht somit eine spannende Saison zu werden.

Katharina Kolbe

Kader Saison 2012/2013: Jennifer Papenfuß, Luisa Reinhardt, Berivan Diebeo, Lea Jaklen, Svenja Pohlmann, Sarah Kamarah, Meike Liesner, Lilli Werscheck, Stefanie Prange de Oliveira, Mara von Heydebrandt, Tina Marschall, Svenja Häger, Katharina Kolbe
Zugänge: Lilli Werscheck, Mara von Heydebrandt, Katharina Kolbe
Abgänge: Lena Maasewerd (TSV Leverkusen)



hr sein...

Nicht nur das Spielfeld ist größer geworden, sondern auch die Mädchen – ein neuer Satz Trikots war fällig. Zum Glück konnten die Kinder- und Jugendärzte der Stadt als Sponsor gewonnen werden, die die Kosten für die Sportkleidung und die Beflockung übernommen haben. Mit großem Bild und halbseitigem Bericht hat es das Team mit seinen Sponsoren sogar in den General-Anzeiger geschafft.

Besonderer Dank gilt einem Spielerinnenvater, der außerdem ein prall gefülltes Netz neuer Trainingsbälle spendiert hat.

Wir freuen uns auf den Start der Rückrunde!

Nicole Hartmann





Taucherfahrt nach Hemmoor

Vom 11.-14. Oktober machten sich 12 Taucher der Glaukos-Gruppe zum Kreidesee Hemmoor auf. Dieser See hat bei Tauchern fast einen Kultstatus erworben wegen der Möglichkeit zu tieferen Tauchgängen, seiner im Regelfall guten Sicht und seiner hervorragenden Infrastruktur. Die Tauchbasis bietet alles, was ein Taucher braucht und die Häuser sind hervorragend ausgestattet und erschwinglich. Mit einer Tiefe von 60 Metern ist der vor Cuxhaven gelegene See das drittiefste Gewässer Norddeutschlands. Aufgrund seiner Tiefe und den damit verbundenen Phänomenen Dunkelheit, Kälte und Druck dürfen bei den „interessanten“ Einstiegen nur erfahrene Trockentaucher in den See, die über eine entsprechende für das Kaltwasser geeignete Ausrüstung verfügen.

Der hohe Ausbildungsstand der Gruppe mit 3 Tauchlehrern (Pascale Kube, Arno Wertenbruch und Jochen Müller-Georgé), 8 Goldtauchern (Petra Spieß, Regina Kikas, Miriam Fellner, Christian Hensmann,



Frank Meyer, Holger Lehmann, Joachim Hoffmann und Georg Osterfeld) und einer Silbertaucherin mit deutlich über 100 Tauch-

gängen (Jennifer Walgenbach) ermöglichte, dass alle Tauchplätze von uns betaucht werden konnten. Das wichtigste Ziel dieser Ver-

einfahrt war die weitere Verbesserung der Trockentauchfähigkeiten in größeren Tiefen und bei niedrigen Temperaturen.

Durch einen schweren Verkehrsunfall bei Bremen geriet die Planung für den Donnerstag durcheinander, da nur 4 Taucher, die vor dem Unfall an Bremen vorbeigefahren waren, zur verabredeten Zeit ankommen konnten. Diese vereinbarten spontan einen ersten Tauchgang zum Rüttler. Der Rüttler ist ein 12 m hohes Betongebäude, in dem früher der abgebaute Kalk zerkleinert wurde. Beim Abstieg begegnet man in ca. 10 m Tiefe einem LKW, kann über die angrenzende Brücke tauchen, um dann durch das Gebäude, in dem noch Werkzeugbänke, Blechschränke und Werkzeuge

Vorläufige Terminplanung 2013

24. Februar	Brunch
April	Jahreshauptversammlung
21. April	Antauchen
29. Mai bis 02. Juni	Kleine Vereins- und Jugend-Ausbildungsfahrt nach Den Osse, Holland (eigene Anreise)
13. und 14. Juli	Sommerfest
07. September	Münsterplatzfest
13. Oktober	Abtauchen

Hierbei handelt es sich um die vorläufige Terminplanung für 2013

Die genauen sowie weiteren Termine, z. B. für die Spezialkurse Orientierung, Gruppenführung und Nachttauchen werden rechtzeitig in der Sportpalette, an unserer „Pinnwand“ und per E-Mail bekannt gegeben.



Wir gratulieren unseren neuen CMAS***-Tauchern Miriam Fellner, Holger Lehmann, Andreas Lichius und Jennifer Walgenbach.

Wir wünschen euch viele schöne und erlebnisreiche Tauchgänge.

Die Abteilungsleitung STA Glaukos

Unterschlupf suchenden Fischen unternommen werden konnte.

Am Freitag und am Samstag wurden verschiedene Tauchplätze aufgesucht, einige besuchten nochmals den Rüttler. Fast alle nahmen am Abstieg zum Wald mit ca. 10 m hohen Bäumen teil, die direkt am Steilhang in einer Tiefe von 35 bis 55 m mit einer weißen Kalkschicht überzogen sind. Eine Tauchgruppe nahm den Weg vom Segelboot über die Wohnwagen, ein andere wählte die Route über das „Raumschiff Orion“ eine Luftblase unter Wasser zurück. Ein dritter Tauchgang suchte die Piper 28 auf, die vor über 20 Jahren dem Astronauten Alan Shepard gehörte. Dann ging es an Maschinenresten der alten Fabrikanlage vorbei zum Kunsthai. Insgesamt konnten sieben



zu sehen sind, tiefer zu tauchen. Am Ende des Steilhangs befinden sich große Holztreppe, die bis zu einer Tiefe von mehr als 50 m führen. Nach Abschluss dieses Tauchganges waren weitere Mittaucher angekommen, sodass ein zweiter Tauchgang in flacherem Gewässer der Pflasterstraße folgend mit Besichtigung der Segelyacht, der Förderbänder und den dort

Tauchgänge unternommen werden, allerdings schaffte es nur ein Taucher, an allen teilzunehmen.

Die Taucherfahrt hat nicht nur viel Freude bereitet, sondern auch bestätigt, dass Tauchen auch unter schwierigeren Bedingungen

bei gutem Ausbildungsstand kein Problem ist. Das Rad musste nicht neu erfunden werden, aber Altbekanntes hat sich bewährt: Die Einhaltung der Regeln (z. B. eine klare Zuweisung von Partnern) verhindert mögliche Sicherheitsprobleme.

Georg Osterfeld

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.**

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



Saubere Leistung mit der RVK

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

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

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

RVK
Regionalverkehr Köln GmbH



NRW-Meisterschaften

Von den diesjährigen NRW-Meisterschaften am 28. Oktober in Möhnesee kehrte Sven Zimmermann, Leiter der Kyudo-Gruppe bei den SSF, mit einem Erfolg nach Bonn zurück: Er erlangte den Titel des Landesmeisters im Einzelwettkampf.

Monika Nadler

Sven Zimmermann schießt die Eröffnungszерemonie

Doping jetzt auch bei den Kanuten? Der war's!

Wildwasserwoche. Eine Gruppe Kanuten versucht, sich über die Tour des Tages zu unterhalten.

Eine junge Frau hatte das Jaköbchen auf dem Arm. Der schrie wie wild.

Ich krabbelte das Jaköbchen an den Fingern. Jaköbchen hörte auf zu schreien.

Plötzlich zeigte die junge Frau auf mich und sagte zu den umstehenden Kanuten: „Der war's!“

Ich bekam schon ein schlechtes Gewissen...

Und dann erzählte sie. Vor etlichen Jahren war sie in Begleitung ihrer Eltern die Sieg hinunter gefahren. Sie war damals etwa zehn und hatte keine Lust mehr. Die Sieg lief zu langsam, das Paddel war zu schwer, der Anorak kratzte am Hals. Und der Wind – Gegenwind! Ihre Arme waren schlaff und Hunger hatte sie wohl auch. Die ganze Welt war gegen sie. Es war zum Weinen. Man sah ihr die Unlust von weitem an.



Ich fragte sie, was sie denn hätte. Sie erzählte mir: alles. Dazu noch, dass ihr der Hintern wehtat.

„Das ist alles nicht so schlimm“, erwiderte ich. „Ich hab' da was ganz Besonderes“, und so zog ich ein in Goldpapier verpacktes Bonbon aus der Tasche und sug-



gerierte ihr, dass das eine ganz geheimnisvolle Wirkung habe. Vorsichtshalber gab ich ihr ein Zweites als Reserve, die sie aber sicher nicht brauchen würde.

Mit neuem Schwung paddelte sie weiter. Die Wirkung war gut und – wie man sieht – unvergessen. Walter Düren

Segel-, Sportboot- und Schifffahrtsschule

Schulungen für Patente der Berufs- und Sportschifffahrt

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



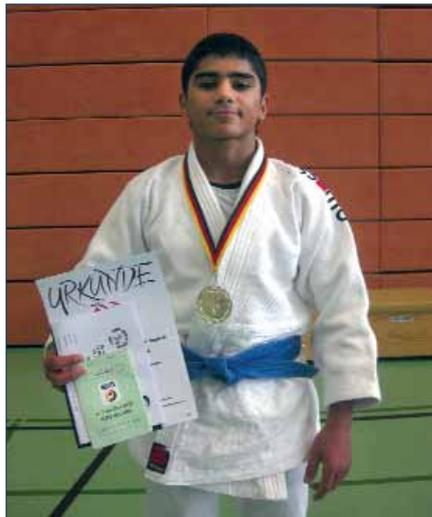
www.nrwsail.de
info@nrwsail.de

Informationen & Anmeldung:
0151 / 539 570 79



Kochih holt Bronze für NWJV

Beim Bundesoffenen Sichtungsturnier der Altersklasse U16 war Mohamed Kochih von den SSF Bonn erneut erfolgreich. In der stark besetzten Gewichtsklasse bis 50 kg mit 38 Teilnehmern sicherte er sich nach 5 gewonnenen Kämpfen unter den Augen von Bundestrainer Sven Hesse die Bronzemedaille und gleichzeitig die einzige Medaille für den Kreis Bonn. Lediglich durch eine Unachtsamkeit verlor er den Kampf um den Poolsieg und musste in die Trostrunde. Insgesamt konnten die Starter aus NRW 6 Medaillen für den Nordrhein-Westfälischen Judo-Verband (NWJV) ergattern: 1 x Gold, 1 x Silber und 4 x Bronze. Yamina Bouchibane



Mohamed Kochih

Alle Ergebnisse unter: <http://www.nwJV.de/aktuelle-meldungen/article/sichtungsturnier-u-16-maennlich/>

Gold für Kochih und Hartmann

Auf dem Landeseinzeltturnier (LET) der Altersklassen U16 und U13 in Mülheim holten die Judoka der SSF Bonn 5 Medaillen. In der Altersklasse U16 (1997-1999) gewann Mohamed Kochih in fast schon gewohnter Manier in der Gewichtsklasse bis 50 kg souverän Gold. Seine gleichaltrige Vereinskameradin Tabea Reul (bis 70 kg) erkämpfte sich, nach fast einjähriger Kampfpause wegen eines Auslandsaufenthalts, einen hervorragenden 3. Platz. Ebenfalls in der U16 stand Alissa Jagenlauf (1998, bis 48 kg) im Kampf um Bronze, den sie jedoch verlor, was Platz 5 bedeutete, genauso wie für Klara Wigger (1999, bis 40 kg). Naima Günther (1999) hatte Anlaufschwierigkeiten und blieb mit Rang 7 weit hinter ihren Leistungsmöglichkeiten. Ihr Vereinskamerad Ben Hartmann zeigte sich derweil in bestechender Form. Gewann er vor kurzem die Bonn Open so konnte er auch auf dem LET mit Leistung glänzen und holte erneut in der Altersklasse U13 (2000-2002, bis 46 kg) nach 4 gewonnenen Kämpfen Gold. Jasmin Ismailat (2000, über 57 kg) erreichte Silber und Soraya Günther (2002, bis 52 kg) als Jüngste in ihrem ersten U13-Jahr eine Bronzemedaille.

Yamina Bouchibane

Alle Ergebnisse der U16 unter: <http://www.nwJV.de/aktuelle-meldungen/article/landeseinzeltturnier-u-16/>

Alle Ergebnisse der U13 unter: <http://www.nwJV.de/aktuelle-meldungen/article/11-landessichtungsturnier/>

Pokalregen in Remagen

Am zweiten Wochenende der NRW-Herbstferien fand in Remagen zum 9. Mal der Bonsai Cup der Altersklassen U11 und U13 statt. Die Judoka der SSF nahmen mit 8 Judoka in der U11 und 7 in der U13 teil. Da der Jahrgang 2002 doppelt startberechtigt war, ergriffen Soraya Günther und Daniel Schäfer die Gelegenheit und bestritten an einem Tag zwei Turniere. Gold gewannen in der U11 (2002-2004) Maximilian Wolf (Jg. 2003, Gewichtsklasse über 46 kg). Er machte nicht nur den schnellsten Ippon des Tages (2 sek!), sondern siegte auch im Kampf mit dem größten Gewichtsunterschied. In der Gewichtsklasse bis 38 kg gewann sein Vereinskamerad Daniel Schäfer ebenfalls souverän Gold. Ganze 7 sek benötigte Soraya Günther (über 44 kg) für ihre zwei Kämpfe und durfte ebenfalls einen goldenen Pokal in den Händen halten. Bronze erreichte Elgin Vanderschaeghe (bis 36 kg).

In der Altersklasse U13 (2000-2002) gelang Soraya



v. l.: Maureen Petersilka, Hanna Rieger, Jasmin Ismailat, Soraya Günther

Günther die Sensation. Eine Stunde nach ihrem Sieg in der U11 startete sie in der U13 (bis 52 kg), ließ auch hier sämtliche ältere Konkurrentinnen hinter sich und sicherte sich ihren zweiten goldenen Pokal an nur einem Tag. Ihr Vereinskamerad Daniel Schäfer (U13, bis 37 kg) stand ebenfalls an nur einem Tag zweimal auf dem Treppchen und konnte mit Gold und Bronze nach Hause fahren. Gold für die SSF Bonn holten noch Cezary Stadnik

(bis 40 kg), Silber Francesca Wolf (bis 44 kg), Hanna Rieger (bis 57 kg) und Jasmin Ismailat (über 63 kg). Den Goldpokal staubte auch Maureen Petersilka (bis 44 kg) vom befreundeten GJC ab, die seit zwei Jahren als Gaststarterin für die Mädchenmannschaft der SSF Bonn kämpft. Insgesamt freuen sich die SSF-Judoka über 6 Gold-Pokale, 3 silberne und 2 bronzene.

Yamina Bouchibane



Vereinsmeisterschaften Jungen + Schüler



Zu den diesjährigen Vereinsmeisterschaften der Jungen fanden sich

ganze 4 Teilnehmer in der Halle ein. Eine Beteiligung, die so nicht zu akzeptieren ist. Immerhin wird hier ein großer Aufwand für die Jugendlichen betrieben.

Christian Hacker, Michael Himel, Johannes Knopp und Patrick Meier hießen die Kandidaten. So spielten sie jeder gegen jeden. In der ersten Runde konnte sich Christian klar 3:0 gegen Patrick durchsetzen während Michael schon

hart kämpfen musste, um mit 3:2 gegen Johannes zu gewinnen. In der nächsten

Runde gab sich Christian gegen Johannes wieder keine Blöße und auch Michael wahrte seinen Favoritenstatus mit einem 3:1 gegen Patrick.

In der finalen Runde konnte sich Patrick überraschend mit 3:1 gegen Johannes durchsetzen. Im Spiel um den Pokal zeigte Christian Michael klar seine Grenzen auf und schlug ihn mit 3:0, sodass er ungefährdet Vereinsmeister 2012 wurde.

Im darauffolgenden Doppel traten dann Christian/Johannes gegen Michael/Patrick an. In einem sehr engen Match konnten sich Christian/Johannes nach Matchbällen gegen sich mit 3:2 den Vereinsmeistertitel sichern.

Bei den Schülern ließ sich eine erfreulichere Teilnehmerzahl verbuchen. Nach einigen Verspätungen kamen neun Jungen zusammen, die dann ebenfalls jeder gegen jeden spielten. Relativ souverän konnten sich die beiden Favoriten Christoph Konitz und Jari Supper, die als Einzige schon eine Saison hinter sich haben, bis zu ihrem entscheidenden Spiel durchschlagen. Nur Christoph musste sich auf den Weg dorthin Simon Schroers knapp 2:3 geschlagen geben. Gegen Jari konnte er sich dann jedoch klar mit 3:0 durchsetzen und wurde so Vereinsmeister der Schüler, Jari Vizemeister. Um den dritten Platz gab es einen spannenden Kampf zwischen Tobias Schroers und Luis Strehl. Da Luis das direkte Duell für sich entscheiden konnte, schnappte er sich den Platz auf dem Treppchen und Tobias wurde Vierter – beide mit 5:3 Spielen. Der 5. Platz ging klar an Maxime Brennon, der mit 4:4 Spielen nur den vier vor ihm platzierten gratulieren musste. Platz 6 machte Leon Blüm vor Simon, beide mit 3:5 Spielen. Auf den achten Platz kam Max Breuer mit

Mach' mit und bleib' fit !

Für alle Senioren bieten wir donnerstags von 14.00-15.30 Uhr im Sportpark Nord einen betreuten Tischtenniskurs an. Kursgebühr für Mitglieder: 10 Euro, Nichtmitglieder: 30 Euro für 5 Trainingseinheiten

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 677910

2:6 Spielen vor Lennart Burgunder.

Aufgrund der Einzelergebnisse entstanden folgende Doppelpaarungen: Christoph/Max, Jari/Simon, Luis/Leon und Tobias/Maxime. Es ging sehr spannend zu, denn am Ende hatten drei Doppel 2:1 Spiele. Den Titel holten sich mit einem Abstand von einem Sieg mehr Christoph/Max vor Tobias/Maxime und Jari/Simon.

Allen Platzierten und Siegern herzlichen Glückwunsch!
Benjamin Wasiljew

Kreismeisterschaften Damen und Herren

Am 24. Juni fanden die diesjährigen Kreismeisterschaften in Merl statt. Leider waren die SSF Bonn zahlenmäßig sehr dünn vertreten. Aufgrund der regen Beteiligung in der Herren-D-Klasse wurde im K.O.-System gespielt. Robin Schwindt hatte in der ersten Runde ein Freilos, Benjamin Fürstenberg siegte souverän 3:0 gegen Stefan Dick. Runde 2 und das Achtelfinale überstanden beide ebenfalls souverän. Robin siegte jeweils 3:0 gegen Ingo Breitscheid und Sven Kutz, Benjamin 3:0 gegen Leonard Blome und 3:1 gegen den an 2 gesetzten Klaus-Dieter Kirsch (BSV Roleber). Vor dem Viertelfinale stand bereits fest, dass beide im Halbfinale aufeinander treffen könnten. Dieses war natürlich eine zusätzliche Motivation. Robin musste alles geben, um Stefan Lehrmann (FC Lesse- nich) in 5 hart umkämpften

Sätzen mit 9:11, 7:11, 11:5, 14:12 und 11:4 in die Knie zu zwingen. Benjamin schied leider gegen den späteren Turniersieger Alexander Elter (TV Geislar) mit 1:3 aus. Dieser besiegte im Halbfinale auch Robin mit 5:11, 11:2, 15:17, 11:6 und 11:7. Für Robin gab es als Trost eine Urkunde für Platz 3, eine Flasche Wein und einen Gutschein.

In den übrigen Klassen sah man leider von Sportkameraden der SSF Bonn recht wenig. Unser Seriensieger Wolfgang Hinze war schon einige Tage früher zu den Europameisterschaften in Stockholm angereist und fehlte somit, ohne jedoch freigestellt zu werden. In der AK5 gab es zumindest ein Lebenszeichen durch Rainer Puder, der zusammen mit Helge Fedeler (FC Pech) im Doppel den 2. Platz belegte.

Robin Schwind

Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir donnerstags von 19.00-20.00 Uhr im Sportpark Nord einen Tischtenniskurs (freies Spielen) an. Kursgebühr für Nichtmitglieder: 20 Euro für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos

Anmeldungen an Jörg Brinkmann, Tel. 0228 - 677910



1x Gold und 2x Silber bei den Landesmeisterschaften in Standard und Latein

Am 01. September fanden in Leverkusen die diesjährigen Landesmeisterschaften der HGR II Latein in den D-S-Klassen statt. Der ausrichtende Verein, die TSG Leverkusen, hatte alles perfekt organisiert, sodass der lange Turniertag problemlos ablief. Für den TTC Orion in d. SSF Bonn starteten Mario Funke und Jessica Hierer in der C-Klasse. Obwohl sie erst seit 2 Monaten miteinander tanzten, wollten sie sich trotzdem der Konkurrenz stellen – und die war zahlreich erschienen. In der C-Klasse gingen, mit den Aufsteigerpaaren der D-Klasse, insgesamt 18 Paare an den Start. Mario und Jessica konnten sich von Runde zu Runde steigern und qualifizierten sich souverän für das Finale. Dort gaben sie unter Anfeuerungsrufen der Fans noch einmal alles und sicherten sich am Ende einen fantastischen zweiten Platz und wurden somit Vize-Landesmeister. Beide waren überglücklich, dass sie bereits bei ihrem ersten gemeinsamen Turnier die Silbermedaille mit nach Hause nehmen konnten.

Nur eine Woche nach den Latein-Meisterschaften fanden die Landesmeisterschaften der HGR II im Standardtanz statt. Bei schönstem Wetter versammelten sich die Paare der Klassen D bis



S in den Räumen des Grün-Weiß Aquisgrana Aachen, um die besten zu ermitteln. Mario und Jessica wollten sich in ihrem ersten gemeinsamen Standardturnier in der B-Klasse mit der Konkurrenz messen. Mit insgesamt 17 Paaren, inklusive Aufsteigerpaar aus der C-Klasse, war diese Klasse auch am stärksten besetzt. Wie bereits in Latein tanzten sich Mario und Jessica auch in Standard problemlos ins Finale.

Hier holten sie noch einmal alles heraus und zeigten ihre beste Leistung des Tages. Die Wertungsrichter honorierten das, indem sie bei jedem Tanz die Majorität an Einsen für die beiden zogen. Im Quickstep konnten Mario und Jessica sogar alle sieben Einsen abräumen. Beide konnten ihr Glück immer noch nicht fassen, als sie bei der Siegerehrung ihre Goldmedaille und den Pokal in Empfang nahmen. Dort gab

es dann noch die nächste Überraschung. Obwohl es ihr erstes gemeinsames Turnier war, entschied sich die Turnierleitung dazu, die beiden in die A-Klasse aufsteigen zu lassen.

Zwei Wochen nach den Lateinmeisterschaften der HGR II fanden am 16. September beim TTC Mönchengladbach Rheydt die Lateinmeisterschaften der HGR in den Klassen D und C statt. Bei herrlichem Spätsommerwetter strömten die Paare und Zuschauer reichlich in die Begegnungsstätte Niederkrüchten, um ihren Landesmeister zu küren. Nach ihrem Vize-Landesmeistertitel in der HGR II-C hatten sich Mario und Jessica vorgenommen, auch in der jüngeren Startklasse um die vorderen Plätze mitzutanzten. Von den 28 gestarteten Paaren erreichten zunächst 19 Paare die erste und 12 Paare die zweite Zwischenrunde. Mario und Jessica ließen von der ersten Runde an keine Zweifel aufkommen, dass sie aufs Treppchen wollten und zogen klar ins 6-paarige Finale ein. Dort gaben sie noch einmal alles und lieferten sich am Ende einen harten Kampf um den Titel des Landesmeisters mit Elias Karutz und Jennifer Stoll vom TTC Rot-Gold Köln. Nachdem Mario und Jessica den 1. Platz in Samba und Rumba für sich verbuchen konnten, gewannen Elias und Jennifer den Cha-Cha-Cha und den Jive. Am Ende siegte nach Skatingregel ganz knapp das Kölner Paar. Doch Mario und Jessica strahlten bei der Siegerehrung, da sie schon wieder eine Silbermedaille mit nach Hause nehmen konnten und auch in der HGR-C den Vize-Meistertitel nach Bonn geholt hatten.

Jessica Hierer



10%

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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



Round Dance – Spaß im Kreis für Paare

Round Dance kombiniert bekannte Rhythmen aus Standard- und Lateintänzen mit den dazugehörigen Melodien. Heraus kommt eine neue, sehr einfach zu erlernende Tanzart für Männer und Frauen, die ein Paartanzangebot suchen. Viele Tänzer beginnen mit Round, wenn die Partnerin Tanzen lernen will. Die Paare erleben es als enorm stressfrei, das keiner der Partner führt, sondern alle Paare gleichmäßig den Ansagen des Tanzleiters (Cuer) folgen.

Round Dance ist ein choreografierter Gesellschaftstanz, der weltweit in vielen Square- und Round-Dance-Clubs getanzt wird. Wie auch beim Square Dance sagt ein Tanzleiter die Figuren während des Tanzens der Reihe nach an, die die Paare dann synchron ausführen. Ebenso haben die Figuren überall auf der Welt dieselbe Bezeichnung. Dabei lernen die Tänzer die einzelnen Figuren, nicht aber die Figurenfolgen.

Denn die Choreographie der Figurenfolgen ist Sache



Tänzer aus der Region: Das Tanzen nach Vorgaben macht offenbar viel Spaß. Wie sich Paartanz im kleinen und im größeren Team anfühlt, kann man bei Square Dance und Round Dance in Anfängerkursen erfahren

des Cuers. Das macht den Tanz abwechslungsreich und gleichbleibend spannend. Die Paare bewegen sich nahezu synchron am Rande der Tanzfläche entlang. Das ist reizvoll anzusehen und es bewirkt ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Die von allen Paaren erzeugte räumliche Form sieht nahezu kreisförmig

aus. Daher kommt der Begriff „Round“.

Jeder Tänzer kennt die Figurenbezeichnungen. So können auch sprachlich unterschiedlich zusammengesetzte Paare sofort miteinander tanzen. Im In- und Ausland wird Round Dance an vielen schönen Orten der Welt getanzt.

Tanzclubs laden gelegentlich zu Schnupperkursen ein, die Interessierten einen einfachen Zugang und das Kennenlernen von Round Dance ermöglichen. Am 13. Januar 2013 beginnt im Bootshaus in Beuel ein Anfängerkurs (siehe Kurse).

Beate und Herbert Neumaier



Kurs für AG-Leiter „Square Dance Fun im Ganztag“

Tanzt du gern? Singst du gern? Bist du fit und gut drauf für einen Nebenjob nach Maß für alle Fälle, fast nebenan? Könntest du dir vorstellen, im kommenden Schulhalbjahr nachmittags eine Schul-AG mit Freude zu leiten? Na dann nichts wie los. Warm up! Der Basis-Workshop „Square Dance Fun“ für AG-Leiter im Ganztag bereitet dich bald gezielt darauf vor (nicht nur für Übungsleiter, Lehramtsstudenten, Erziehern, sondern auch für Tanzpädagogen u. a.).

Der Kurs umfasst 16 Unterrichtseinheiten und findet im Bootshaus Beuel vom 28.-30. Dezember statt, Fr. 15.00-21.00 Uhr (mit Abendtanz), Sa. 11.00-17.00 Uhr und So. 10.00-16.00 Uhr.

Mitglieder zahlen 75 Euro, Nichtmitglieder 125 Euro. Ein Ausbilder mit langjähriger Praxis zeigt dir, wie man in Schul-AGs Freude am Square Dance vermittelt.

Information und Anmeldung bei Herbert Neumaier unter 0176 - 23941776

Weitere Informationen und einen Flyer findest du unter <http://squaredance.ssfbonn.de>

Schnupperkurs: Modern Square Dance für alle

Erlebe den Tanz mit neuen Freunden im Team! Aus einfachen Figuren setzt sich ein ganzer Tanz zusammen.

**Für Groß und Klein ab 7 Jahren:
Sa., 23. und/oder So., 24. Februar 2013,
jeweils 12.00 - 13:30 Uhr im SSF-Bootshaus,
keine Vorkenntnisse erforderlich,
Kurse bauen nicht aufeinander auf!**

Jeder der beiden Termine kann einzeln besucht werden.
Wer zweimal kommt, hat doppelt Spaß.

**Die Kursgebühr je Termin beträgt 1 Euro für SSF-Mitglieder, 2 Euro für Nichtmitglieder.
Geschwisterkinder haben freien Eintritt.**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, für Parkettboden geeignete Schuhe

**Ansprechpartner: Herbert Neumaier,
0176 - 23941776, squaredance@ssf-bonn.de**



Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

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

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

Anneke Dunkhase, Reiterin

swissflex
swiss made. swiss quality.



Bettsysteme Matratzen Luftbetten Wasserbetten Boxspring

Sleeping Art Obnierstr. 10 Nähe Verteilerkreis 53119 Bonn

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

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

Gelungener Saisonstart

Für die Floorballer der SSF Bonn begann im September die neue Saison. Das Herrenteam liegt nach fünf Runden ohne Punkteverlust an der Tabellenspitze der Staffel Nord/West und steht bereits in der dritten Runde des Pokalwettbewerbs. Bis Ende des Jahres wird der Abteilungsvorstand dem Verband melden müssen, ob der Verein in diesem Jahr (die sportliche Qualifikation vorausgesetzt) aufstiegsbereit wäre. Die Bonner hatten in der Vorsaison als Titelverteidiger der 2. Bundesliga aus finanziellen und zeitlichen Gründen auf den Aufstieg in die 1. BL verzichtet.



Dafür spielen die Bonner Damen in einer Spielgemeinschaft mit Holzbüttgen gleich in ihrer ersten Großfeldsaison in der Bundesliga als eines von fünf Teams der BL-Staffel West.

Die SSF Dragons sind zudem in allen regionalen Kleinfeld-Jugendligen vertreten, teilweise sogar mit zwei Teams, und bestätigen dort die ausgezeichnete Jugendarbeit des Vereins.

Ergebnisse der laufenden Saison

Herren, 2. Bundesliga Nord/West

23.09.2012	SSF Dragons Bonn – SV Floorball Butzbach 04	6:3
29.09.2012	SSF Dragons Bonn – ASV Köln	8:2
07.10.2012	SSF Dragons Bonn – Westfälischer FC	16:6
14.10.2012	TSV Neuwittenbek – SSF Dragons Bonn	4:15
27.10.2012	SSF Dragons Bonn – SG Mittelkirchen/Stade	6:2

Damen, Bundesliga

30.09.2012	SG Floorball Hessen – SG Bonn/Holzbüttgen	4:0
07.10.2012	SG Bonn/Holzbüttgen – Pink Ladies BW Aasee	2:3 n. V.
21.10.2012	SG Bonn/Holzbüttgen – ASV Köln	2:9

Jugendligen (Kleinfeld)

U17	30.09.2012	SSF Dragons Bonn – SG TV Refrath/ASV Köln	12:0
U17	30.09.2012	Dümpfener Füchse – SSF Dragons Bonn	5:16
U15	23.09.2012	SSF Dragons Bonn – DJK Holzbüttgen	12:9
U15	30.09.2012	SSF Dragons Bonn – SG TV Refrath/ASV Köln	32:5
U13	30.09.2012	SSF Dragons Bonn II – ASV Köln	6:1
U13	30.09.2012	SSF Dragons Bonn I – DJK Holzbüttgen	10:8
U13	30.09.2012	SSF Dragons Bonn I – SSF Dragons Bonn II	14:10
U11	23.09.2012	SSF Dragons Bonn I – SSF Dragons Bonn II	18:1
U11	23.09.2012	TV Refrath – SSF Dragons Bonn I	1:30
U11	23.09.2012	SSF Dragons Bonn II – ASV Köln	3:5
U11	28.10.2012	SSF Dragons Bonn I – TV Refrath	14:3
U11	28.10.2012	ASV Köln – SSF Dragons Bonn II	8:3
U11	28.10.2012	SSF Dragons Bonn I – ASV Köln	12:6
U11	28.10.2012	SSF Dragons Bonn II – TV Refrath	3:5



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“

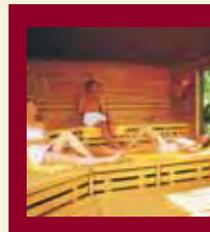
★★★★★

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



Passfoto
nur für Multikarte,
sofern bisher noch
keine Jahres-
oder Multikarte
beantragt wurde

Antrag auf 1 bis 2 Jahreskarten u. Multi-Jahreskarte 2013 (nur für Mitglieder der SSF Bonn möglich!)

Offener Bewegungstreff

2013

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Hiermit beantrage ich (bitte ankreuzen)

- 1 Multi-Jahreskarte für alle Angebote des „Offenen Bewegungstreff“** (65 EUR bis 59 Jahre, 50 EUR ab 60 Jahre)
- 1 Jahreskarte für 1 Angebot des „Offenen Bewegungstreff“** (30 EUR bis 59 Jahre, 25 EUR ab 60 Jahre) (bitte 1 Angebot ankreuzen)
- 2 Jahreskarten für 2 Angebote des „Offenen Bewegungstreff“** (55 EUR bis 59 Jahre, 40 EUR ab 60 Jahre) (bitte 2 Angebote ankreuzen)

(Stand: 15. November 2012)

Bis 59 Jahre = Jg. 1954 u. jünger. Ab 60 Jahre = Jg. 1953 u. älter

Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort	Angebot	Tag/Uhrzeit	Ort
Wirbelsäulengymnastik			Fitnesstraining		
<input type="checkbox"/> für alle	Mo 09.45 – 10.45	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> Gesund und fit	Mi 19.00 – 20.30	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Mo 10.30 – 11.45	Bootshaus Beuel	<input type="checkbox"/> Gesund und fit	Do 19.30 – 21.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Mo 18.15 – 19.30	Seniorenh. Josefshöhe	Aerobic		
<input type="checkbox"/> mit Entspannung	Do 18.00 – 19.15	Theodor-Litt-S.	<input type="checkbox"/> Aerobic 50plus	Di 11.30 – 13.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Fr 08.30 – 09.45	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> Fatburner Aerobic	Mo 18.15 – 19.30	Sportpark Nord
Yoga			<input type="checkbox"/> Aerobic (Dance)	Do 17.30 – 19.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> sanftes Yoga	Di 09.15 – 10.30	Bootshaus Beuel	<input type="checkbox"/> Easy Aerobic	Fr 18.00 – 19.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Di 10.30 – 11.45	Bootshaus Beuel	Body Styling		
<input type="checkbox"/> für alle	Mi 08.15 – 09.30	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> für alle	Mo 19.45 – 21.15	Sportpark Nord
Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte			Wassergymnastik		
<input type="checkbox"/> für Fitte	Do 09.15 – 10.30	Bootshaus Beuel	<input type="checkbox"/> für alle	Do 19.15 – 20.00	Sportpark Nord
YogaPilates			Aquajogging		
<input type="checkbox"/> sanftes YogaPilates	Mo 11.00 – 12.15	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> für alle	Mi 11.15 – 12.00	Sportpark Nord
Pilates			<input type="checkbox"/> für alle	Mi 12.15 – 13.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Mo 09.15 – 10.30	Bootshaus Beuel	<input type="checkbox"/> für alle	Do 09.00 – 09.45	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Di 20.00 – 21.30	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> für alle	Do 10.00 – 10.45	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Mi 17.00 – 18.15	Ludw.-Erhard-K.	<input type="checkbox"/> für alle	Do 10.45 – 11.30	Sportpark Nord
Kräftigung Tiefenmuskulatur			<input type="checkbox"/> für alle	Fr 10.00 – 10.45	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Fr 10.00 – 11.30	Sportpark Nord	Kinderturnen 1,5 - 3 Jahre		
<input type="checkbox"/> für alle	Fr 19.15 – 20.45	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> mit Eltern	Di 10.00 – 11.15	Fechtiinternat
Rückenfit			<input type="checkbox"/> mit Eltern u. Geschwistern	Do 17.00 – 18.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für alle	Mi 11.00 – 12.15	Bootshaus Beuel	Kinderturnen 4 - 6 Jahre		
<input type="checkbox"/> für alle	Do 09.15 – 10.30	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> mit Eltern u. Geschwistern	Do 16.00 – 17.00	Sportpark Nord
Seniorengymnastik			Kinderturnen 3 - 6 Jahre		
<input type="checkbox"/> für alle	Mi 09.45 – 11.00	Sportpark Nord	<input type="checkbox"/> mit Eltern	Fr 16.00 – 17.00	TH der Karlschule
<input type="checkbox"/> für alle	Do 10.45 – 12.00	Bootshaus Beuel	Fitte Kids von drei bis sechs (für Kindergartenkinder (3 - 6 Jahre))		
Ausgleichsgymnastik im Sitzen			<input type="checkbox"/> ohne Eltern	Do 15.00 – 16.00	Sportpark Nord
<input type="checkbox"/> für ältere Senioren	Di 10.00 – 11.00	Josefshöhe			
Bauch-Beine-Po					
<input type="checkbox"/> für alle	Mi 09.30 – 10.45	Bootshaus Beuel			

Ich bin darüber informiert worden, dass die Jahres- und Multi-Jahreskarten NICHT ÜBERTRAGBAR sind! Bei Nichtnutzung der Kurse sind keine Rückerstattungen möglich! Bei Kursstreichungen im laufenden Jahr ist eine Umschreibung der Jahreskarte möglich. Ich erkenne die Bedingungen des „Offenen Bewegungstreff“ der SSF Bonn an. Die Zahlung erfolgt wie der Beitrag für die Mitgliedschaft in den SSF Bonn per Lastschrift oder Rechnung!

Ort, Datum

Unterschrift





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 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 2013 erhalten Sie bei den Übungsleitern, an der SSF-Infotheke und in den Fitnessräumen, sowie in der Dezember Palette, Seite 26.

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

Preise

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 15. November 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
----	-------------------	-------------------------

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
----	-------------------	----------------

Fatburner Aerobic

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

Aerobic (Dance)

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

Easy Aerobic

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

Aerobic 50plus

Di	11.30 – 13.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

Wassergymnastik

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

Aquajogging

Mi	11.15 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord
Mi	12.15 – 13.00 Uhr	Sportpark Nord
Do	09.00 – 09.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.00 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
Do	10.45 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Fr	10.00 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord

Kinderturnen

für Kinder (1,5 – 3 J.) und Eltern		
Di	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



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.

Aquafitness – Präventionskurs für Erwachsene

Sportpark Nord, 10 Einheiten, 15 EUR für Mitglieder, 55 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

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

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

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

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

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

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

Laufangebote

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

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 15.01.13 18.30 – 19.30 Uhr Sportpark Nord
montags ab 03.12.12 18.30 – 19.30 Uhr Bootshaus Beuel

Round Dance

Bootshaus Beuel, für Paare ab Januar 2013, pro Person 10 Einheiten à 120 Minuten, 15 EUR für Mitglieder bis 25 J., 25 EUR ab 26 J., 50 EUR für Nichtmitglieder.

Anfänger sonntags 15.00 – 17.00 Uhr
Erstmals am 13.01.2013 und dann jeweils an 2 Sonntagen im Monat.

Schwimmkurse für Erwachsene

Sportpark Nord, 14 Einheiten, außerhalb der Schulferien, 60 EUR für Mitglieder, 110 EUR für Nichtmitglieder

Anfänger dienstags 19.00 – 19.45 Uhr (Schwimmanfänger)
mittwochs 19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
freitags 19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)

Technik mittwochs 19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
freitags 19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)

Wiederholer freitags 20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
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)

Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle

Intensivschwimmkurse (Seepferdchen) für wassergewöhnte Kinder ab 5 Jahren nachmittags in den Osterferien 2013 ab 15 Uhr

Ski – Kurse 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)

Sportabzeichen

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

dienstags 18.00 – 19.30 Uhr

Square Dance

Bootshaus Beuel, Bootshaus Beuel, 10 Einheiten jeweils 90 Minuten 10 EUR für Mitglieder bis 25 J., 20 EUR ab 26 J., 40 EUR für Nichtmitglieder, 50 % Rabatt für Geschwisterkinder

alle Anfänger, mit Karaoke freitags 15.15 – 16.15 Uhr
8 – 12 J., bilingual freitags 16.30 – 17.45 Uhr
alle Anfänger sonntags 12.15 – 13.45 (15.30) Uhr

Sonntags einige Termine kompakt: 2 x 90 Minuten. Für Neulinge an verschiedenen Freitagen 17.45 – 19.15 Uhr, an einigen Samstagen 12.00 – 13.30 Uhr.

Zumba

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

mittwochs ab 09.01.13 20.00 – 21.00 Uhr
freitags ab 11.01.13 19.00 – 20.00 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, Kampfttraining und Fitness für Jugendliche ab 16 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Theodor-Litt-Schule
Auskünfte: Jens Franken, 0228 - 2437204, jensfranken@gmx.de

Kanu

Angebot: Ausbildung, regelmäßige Fahrten, Teilnahme an Wettbewerben und sonstigen Veranstaltungen
Trainingsstätten: Sportpark Nord, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Sam Schmitz, 0228 - 9107530, abtltr@kanu-ssf-bonn.de
Walter Düren, 0228 - 363890
Abteilungsbeitrag: Jgdl. 22,10 EUR und Erw. 27,20 EUR pro Jahr

Karate, Ken-Do

Angebot: **Karate:** für Kinder ab 8 J., Jugendliche und Erwachsene, Anfängerkurse und Trainingsgruppen
Ken-Do: für Jugendliche ab 14 J. und Erwachsene
Trainingsstätte: Sportpark Nord, Freie Waldorfschule, Bertolt-Brecht-Gesamtsch.
Auskünfte: Jörg Kopka, 0163 - 7652315
joerg@karate.ssfbonn.de und julia@karate.ssfbonn.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 Schloschauer, 0228 - 6193755
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Bonn Beuel
Auskünfte: Inga Rogge, 0228 - 4229272
Abteilungsbeitrag: 85 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 EUR

Kyudo

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

Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn
Auskünfte: Manuela Wahlen, leichtathletik-info@ssf-bonn.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
Masterssport: Margret Hanke, 0228 - 622899
Schwimmkurse: SSF-Geschäftsstelle, 0228 - 676868

Ski

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

Tai Chi

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

Tanzen

„Tanz-Turnier-Club ORION“

Angebot: Breitensport-Tanzen, Turniertanz Standard
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, SSF-Bootshaus
Auskünfte: Carola Reuschenbach-Kreutz, 0171 - 6817751
Raphaela Edeler, 0178 - 4158208
Michael Esser, 0160 - 9106211
Abteilungsbeitrag: 30,70 EUR pro Quartal

Square Dance

Angebot: Square Dance u. verwandte Tanzarten für Ki., Jgdl. u. Fam.
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus
Auskünfte: Herbert Neumaier 0176 - 23941776
squaredance@ssf-bonn.de

Tauchen „STA Glaukos“

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

Tischtennis

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

Triathlon

Angebot: Vielseitigkeitssport: Schwimmen, Laufen, Radfahren
Trainingsstätte: Sportpark Nord
Auskünfte: Uwe Gersch, 0228 - 8540980, gersch@ssf-bonn.com
Abteilungsbeitrag: 45 EUR Erwachsenenbeitrag ab 18 Jahre, Jugendbeitrag ab einschl. 13 bis 15 Jahre: 10 EUR und ab einschl. 16 bis 17 Jahre: 15 EUR

Volleyball

Angebot: Wettkampfmannschaften für Kinder und Erwachsene
Hobby-Volleyball-Gruppen, Kurse für Anfänger
Trainingsstätten: Gottfried-Kinkel-Realschule, Beethoven Gymnasium, Schulzentrum Tannenbusch, Sportpark Nord
Auskünfte: Fritz Hacke (Erwachsene), 02244 - 3386
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 15. November 2012

Mitgliedsbeitrag pro Jahr

Erwachsene 138 EUR, Kinder 111 EUR

Familienermäßigung, Studentenrabatt

Aufnahmegebühr: Erwachsene 26 EUR, Kinder 11 EUR

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

Bankverbindung

Sparkasse Köln Bonn

Konto-Nr. 72 03, BLZ 370 501 98

Geschäftsstelle

Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

Telefon: 0228 - 676868

Fax: 0228 - 673333

Internet: www.ssfbonn.de

E-Mail: info@ssfbonn.de

Vereinsinfotheke im Sportpark Nord, 1. Etage

Montag bis Freitag 10.00 Uhr – 18.00 Uhr

Vorstand

Prof. Dr. Lutz Thieme

Vorsitzender

Dietmar Kalsen

Stellv. Vorsitzender, Verwaltung und Betrieb der Sportstätten

Maika Schramm

stellvertretende Vorsitzende

Harald Göbel

Finanzreferent

Thomas Schaaf

Vereinsverwaltung, Rechts- und Sozialangelegenheiten

Ute Pilger

Öffentlichkeitsarbeit

Frank Herboth

Breitensport, Koordination der Fachabteilungen

Dr. Ferdinand Krause

Spitzen- und Leistungssport

Sascha Pierry

Abteilungsübergreifende Projekte

Prof. Dr. Jürgen Reul

Koordination Vereinsorgane, Sponsoring

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

Praxismgemeinschaft Physiotherapie

Göke und Löchelt

Kölnstraße 250, 53117 Bonn (im Sportpark Nord)

Telefon: 0228 - 85030215

Internet: 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 dieser Schwimmhalle 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

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
oder per Fax an: +49 (0)2263/ 9023539



Bestellformular:

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

SIMPLY MULTISPORT.

www.skinfit.eu



Nutzen Sie Ihre Vorteile als Vereinsmitglied bei den SSF Bonn!

Unter Vorlage Ihres Mitgliedsausweises können Sie bei folgenden Partnern der SSF Bonn vergünstigt einkaufen oder Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Bitte beachten Sie die speziellen Angebote in der Vereinszeitung.

- **7G runergy**, Bahnhofstraße 6, 53604 Bad Honnef
- **Active Running-Center**, Kölnstr. 25, 53111 Bonn
- **alles fußball – der shop**, Pützchens Chaussee 202, 53229 Bonn
- **Anwaltskanzlei Gille**, Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn
- **Apura Services GmbH**, Schenkendorfstr. 6, 53173 Bonn
- **Aschenbrenner Immobilien**, Annaberger Str. 128, 53175 Bonn
- **bonaViva Verwaltung GmbH**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **BRONX ROCK Kletterhalle GmbH**, Vorgebirgsstraße 5, 50389 Wesseling
- **City Fahrschule Bonn**, Bertha-von-Suttner-Platz 8, 53111 Bonn
- **Deutsche Vermögensberatung Wolfgang Bock**, Fraunhoferstr. 8, 53121 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
- **Gut-Nass-Servicekarte**
- **Imping & Schleiff Physiotherapie**, Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
- **IREBO-Sport e. K.**, Dornierstr. 15, 53125 Bonn
- **Knipper-Kimmel & Unvers Reisen**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **Mareike Laabs**, ShenDo Shiatsu-Praktikerin/Physiotherapeutin, Husarenstr. 9, 53117 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **Claudia Manz, Sport-Shiatsu-Massage**, Mechenstr. 57, 53129 Bonn
- **Parfümerie Vollmar GmbH**, Sternstr. 64, 53111 Bonn
- **Peugeot Rheinland GmbH**, Vorgebirgsstr. 94, 53119 Bonn
- **Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Christian Wolski und Carsten Meyer**, Irmintrudisstr. 19, 53111 Bonn
- **Radladen Hoenig**, Hermannstr. 30, 53225 Bonn
- **Sanitätshaus Hohn**, Gangolfstr. 6, 53111 Bonn
- **Saunapark Siebengebirge**, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter
- **Dr. med. Regina Schäfer**, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Deutschherrenstr. 189, 53179 Bonn
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Oberrnierstr. 10, 53119 Bonn
- **Schmidt-Rudersdorf Fliesen**, Christian-Lassen-Str. 6, Gewebegebiet Bonn-Buschdorf
- **Ski & Fun GmbH**, Wiedstr. 7, 53859 Niederkassel
- **Sportpartner Bonn**, Wenzelgasse/Friedrichstr. 45, 53111 Bonn
- **Sportpraxis Bonn**, Colmantstr. 21, 53115 Bonn
- **Sport-Service-Werkhausen**, im Schwimmbad Sportpark Nord
- **Sport Vossen**, Mommsenstr. 72, 50935 Köln
- **Tanzschule Wertenbruch**, Heerstr. 181, 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

Weitere Infos finden Sie auch unter ssfbonn.de/sportpartner.html

NACHHALTIGKEIT.
SUSTAINABILITY.
DURABILITÉ.
BONN.

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



„Nahtürlich!“

Jörg Bertram, Chefredakteur Radio Bonn/Rhein-Sieg



 [facebook.com/
Blaue.Couch](https://facebook.com/Blaue.Couch)

Strom mit Verantwortung.

Für Ihre persönliche Energiewende: **BonnNatur Strom** ist Ökostrom ohne Wenn und Aber. Das bestätigt uns auch der unabhängige „Grüner Strom Label e.V.“ mit seinem Siegel in Gold. Denn unser Naturstrom besteht zu 100% aus erneuerbaren Energien wie Biomasse, Sonnen-, Wind- und Wasserkraft. Mehr Infos im Internet oder gebührenfrei unter 0800 1 011700.

stadtwerke-bonn.de