

# Sport- Palette



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

Ausgabe 429 / März 2013



## Rekordjagd beim 35. Int. Jugendmeeting

## DAS FINDEN SIE BEI UNS:

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



**ALLES  
WAS WIR  
KÖNNEN.**

Damit  
Ihr Bad ein  
Wellness-  
Tempel wird.

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

\*keine Beratung, kein Verkauf / Feiertags geschlossen

**Schmidt**  **Rudersdorf**

FLIESEN • NATURSTEIN

# Inhalt

	Seite
<u>Inhalt, Impressum</u>	<u>3</u>
<u>Aktuelles, Editorial</u>	<u>4 – 5</u>
<u>Vereinsnachrichten</u>	<u>6 – 10</u>



<u>Aus den Abteilungen</u>	<u>Seite</u>
<u>Kanu</u>	<u>11</u>
<u>Leichtathletik</u>	<u>11</u>
<u>Schwimmen</u>	<u>12–15</u>
<u>Triathlon</u>	<u>16–17</u>
<u>Kendo</u>	<u>19</u>
<u>Karate</u>	<u>20</u>
<u>Judo</u>	<u>21</u>
<u>Tischtennis</u>	<u>22</u>
<u>Tanzen</u>	<u>23</u>
<u>Floorball (Unihockey)</u>	<u>24</u>



## 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 Vervielfältigung 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:** Husam Azrak, Ute Baur, Yamina Bouchibane, Jörg Brinkmann, Aysel Dohmann, Walter Düren, Frank-Michael Günther, Henner Hildebrand, Julia Hombach, Max Jung-hänel, Birgit Kampmann, Christiane Kappes, Joseph Kleindl, Uwe Klotzowski, Sandra Kuhn, Beate Neumaier, Christine Ptok, Stefan Rausch, Astrid Schramm, Sandra Then Fotografie, Anke Tölzer, Bärbel Weides.

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

**Papier:** chlorfrei gebleicht

## Sportangebote

<u>Offener Bewegungstreff</u>	<u>26–27</u>
<u>Kurse</u>	<u>28</u>
<u>Abteilungen</u>	<u>29</u>

## SSF-Info

30



## SSF-Termine

Sa, 09.03.	Swimathlon der Triathlon-Abteilung im Sportpark Nord
22.-29.03.	Ferienfreizeit in Schloss Dankern
Fr, 19.04.	Jahreshauptversammlung STA-Glaukos um 19.30 Uhr im „Bistro Canal Grande“, Rheinhausstraße 269
Mi, 15.05.	Gesamtvorstandssitzung in der Gaststätte „Startblock“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn
Di, 28.05.	Abteilungsversammlung der Tischtennis-Abteilung um 19.30 Uhr in der Gaststätte „Startblock“ im Sportpark Nord, Kölnstr. 250, 53117 Bonn

### 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 - 67 6868

Ihr SSF-Team



## Die Sport-Palette braucht euch!

In diesem Jahr wird die Sport-Palette in neuem optischen und inhaltlichen Gewand erscheinen. Was fehlt, ist euer Input: Was lässt sich verbessern? Zu gewinnen gibt es auch etwas – Mitmachen lohnt sich!

weiterlesen auf Seite 7

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  
Fachgeschäft · Remigiusstraße 16 · Bonn-Innenstadt  
Druckerei · Bunsenstraße 4 · Bonn-Dransdorf  
Verlag · Stiftsgasse 11 · Bonn

[carthaus.de](http://carthaus.de)

# Sport und Finanzen



Liebe Schwimm- und Sportfreunde,

keine Angst, dies wird am Beginn eines neuen Jahres kein Lamento über geringer ausfallende Zuschüsse, Einnahmen, den Gürtel enger schnallen oder Ähnliches. Denn nach einer ersten Schätzung haben wir das abgelaufene Jahr wieder mit einem Überschuss abgeschlossen, sodass wir die Rücklagen weiter stärken können.

Der Verein steht finanziell auf einer gesunden Basis. Der (alte) Vorstand hat die letzten Jahre genutzt, um Vermögen aufzubauen und die SSF auf zukünftige Aufgaben vorzubereiten. Als Verantwortlicher für die Finanzen werde ich weiter daran arbeiten, dass wir diesen Weg erfolgreich fortführen. Das erfordert jedoch eine Haushaltsdisziplin in allen Bereichen des Vereins.

Seit meiner Wahl im September habe ich bei der Aufstellung des Budgets 2013 viele Gespräche mit den Abteilungen geführt, um ihre Wünsche und Bedürfnisse zu verstehen und mit ihnen gemeinsam das Budget zu planen. Als neuer und neutraler Finanzmann konnte ich einige Anregungen zur besseren Finanzplanung und Gestaltung geben.

Ziel von mir ist es, diejenigen Abteilungen, die heute pro Mitglied einen Finanzbedarf weit über dem Durchschnitt (ohne Leistungssport) aufweisen, in den nächsten 2 Jahren an diesen Durchschnitt heranzuführen. Dass dies kein leichter Weg ist, habe ich bereits bei den Budgetdiskussionen erlebt. Aber auch hier haben wir in den meisten Fällen konstruktive Lösungen gefunden. Allerdings lassen der Finanzrahmen und auch die Fairness gegenüber allen Abteilungen kein anderes Vorgehen zu.

Nach Abschluss der Buchungen für das Jahr 2012 werden die oben genannten Finanzgespräche mit den Abteilungen weitergeführt, deren Abweichungen zwischen Budget und tatsächlichen Kosten erheblich ausfallen. Dies gilt auch für sonstige Angebote des Vereins. Es ist gut und wichtig, dass der Verein neue Trendsportarten anbietet und neue Wege geht (z. B. Kursangebote über Groupon). Wenn allerdings der Trend weitergezogen ist, sollten wir nicht zögern, kaum genutzte Angebote wieder einzustellen.

Wichtig ist, dass der Vorstand eine Zahlenbasis hat, mittels der er entscheiden kann, welche Sportangebote er für die Mitglieder anbieten will, soll und auch kann. Natürlich kann dabei die finanzielle Lage nur ein Aspekt der Entscheidungen sein.

Gleiches gilt auch für den Leistungssport. Obwohl er mir als ehemaliger Leistungssportler sehr am Herzen liegt, kann der Verein eine Förderung nicht unbegrenzt leisten. Wenn es nötig wird, sind die entsprechenden Abteilungen aufgefordert, zusätzliche Einnahmen (z. B. durch Sponsoring) zu generieren.

Sehr erfreulich ist, dass wir im Dezember mit 4 Firmen neue Sponsorenverträge abschließen konnten. 3 Verträge sind abteilungsbezogen und ein Vertrag ist übergreifend. Die Einnahmen aus dem letztgenannten Vertrag fließen dem Perspektivteam auf Wunsch des Sponsors zu.

Die SSF sind mit rund 1,8 Millionen Euro Jahresumsatz und rund 30 angestellten Mitarbeitern in der Größenordnung eines mittelständischen Unternehmens angekommen. Wie in Unternehmen auch müssen wir uns ständig fragen, ob der eingeschlagene Weg bzw. die Vereinsorganisation den Anforderungen der Zukunft entspricht. Diskussionen zeigen, dass in vielen Bereichen noch zu problemorientiert statt lösungsorientiert gedacht und gearbeitet wird. Dies zu verändern wird eine der wesentlichen Aufgaben 2013 sein.

Dann werden wir die weitere Vereinsentwicklung in Richtung 10.000 Mitglieder erfolgreich gestalten.

Darauf freue ich mich

Harald Göbel



# 100 Jahre Deutsches Sportabzeichen

Die Schwimm- und Sportfreunde Bonn waren gerade 8 Jahre alt, als am 7. September 1913 in Berlin die ersten Sportabzeichen verliehen wurden. Dass das Deutsche Sportabzeichen nicht an Bedeutung verloren hat, kann man an seiner nun 100-jährigen Geschichte ablesen.

Das Sportabzeichen können jährlich all diejenigen erlangen, die ihre Fitness in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination unter Beweis stellen. Das Besondere: Leistungen in diesen 4 Bereichen können in unterschiedlichen Sportarten nachgewiesen

gewiesen werden. Selbstverständlich können Schwimmer aber nach wie vor auch Leistungsnachweise in den 4 Bereichen ablegen wie zum Beispiel 800 m Schwimmen als Ausdauer- oder 25 m Schwimmen als Schnelligkeitsnachweis.

Darüber hinaus können die eigenen Verbandsabzeichen zum Teil auf die Leistungen des Sportabzeichens angerechnet werden – zurzeit in den Bereichen Ausdauer und Koordination. Bei den SSF sind dies bspw. das Deutsche Triathlon- oder das Duathlonabzeichen oder etwa das Deutsche Fünfkampf-abzeichen.



werden. Ein neuer Anreiz zum Erwerb ist, dass das Sportabzeichen jetzt in allen Altersklassen in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold direkt erworben werden kann. Dabei stellt Schwimmen keine eigene Hauptgruppe mehr dar, sondern es muss lediglich Schwimmkompetenz nach-

Zeigen Sie Flagge und erwerben Sie 2013 Ihr Deutsches Sportabzeichen bei den SSF. Wir starten am 2. Mai mit den Abnahmen im Sportpark Nord jeweils ab 18 Uhr. Schwimmen können Sie bereits am 23.02. und 13.04. im Sportbecken der SSF Bonn.

Weitere Informationen zum Deutschen Sportabzeichen und die Leistungstabellen finden Sie unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

Frank Herboth



## Jubiläumsfahrt in den Sommerferien

Vom 28. Juli bis 09. August machen die Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren die Insel Rügen zum 7. Mal unsicher. Einmal da gewesen will man immer wieder hin. So fahren frühere Teilnehmer jetzt als Betreuer mit und erzählen gerne von alten Geschichten auf den Touren von Kiel nach Plön oder der Bo-Ko-Ru (vom Bodensee über Konstanz nach Rust). Auch die Trainer am Sportstrand erkennen uns direkt und freuen sich immer auf unser Kommen. Denn mit uns ist immer was – ob Zumba am Stand oder Strandkörbelaufen beim „Red Bull Day“.

Wenn ihr Lust bekommen habt und wissen wollt, was 2013 auf dem Programm steht, könnt ihr euch bei Anke Tölzer unter [anke.toelzer@ssf-bonn.de](mailto:anke.toelzer@ssf-bonn.de) melden. Die Anmeldung findet ihr auch im Internet unter <http://www.ssfbonn.de/freizeit/articles/sportfreizeit-in-ruegen-2012.html>.

Übrigens beißen den Letzten bekanntlich die Hunde, denn es sind nur 16 Plätze frei. Wer also einen Platz ergattern will, muss sich schnell anmelden.

Anke Tölzer

## Europa-Park – wir kommen!



Am 13. und 14. Juli laden wir Kinder und Jugendliche ab 10 ein, mit der Vereinsjugend kostengünstig in den Europa-Park nach Rust zu fahren. 80 Euro für Fahrt, Eintritt und Übernachtung sind ein Schnäppchen. Wenn ihr Freunde habt, die nicht im Verein sind, können diese für 100 Euro mitfahren.

Im Park habt ihr dann die Möglichkeit, Samstag und

Sonntag in kleinen Gruppen alles auszuprobieren und 2 tolle Tage zu verbringen. Übernachten werden wir in Blockhütten im Schlafsack. Bei schönem Wetter machen wir es uns abends am Lagerfeuer bequem.

Wer Lust bekommen hat, meldet sich bitte bei Anke Tölzer unter [info@jugendssf-bonn.de](mailto:info@jugendssf-bonn.de) an.

Anke Tölzer

**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](http://www.nrwsail.de)  
[info@nrwsail.de](mailto:info@nrwsail.de)

Informationen & Anmeldung:  
 0151 / 539 570 79



# Die Sport-Palette braucht euch!



Michael Stohldreyer

Nach langer Zeit wird die Sport-Palette in diesem Jahr in neuem Gewand erscheinen. Das betrifft nicht nur das Layout der Sport-Palette, sondern auch ihren Inhalt. Viele von den Schwimm- und Sportfreunden haben uns mitgeteilt, dass sie sich ein zeitgemäßes, modernes Layout wünschen und darüber hinaus auch spannendere und interessantere Beiträge sowie einen besseren inhaltlichen Aufbau. Zu diesem Zweck fand Anfang Januar ein Treffen statt, zu dem alle Verantwortlichen der Abteilungen eingeladen waren. Obwohl nur Wenige ihren Weg in das Bistro „Startblock“ fanden, ließen sich dennoch viele Ideen erarbeiten.

Doch eines fehlte dabei noch, liebe Schwimm- und Sportfreunde – und das ist euer aller Input. Wir benötigen eure Ideen, Wünsche und Bedürfnisse, um das Vereinsmagazin der SSF Bonn dauerhaft interessant zu gestalten. Denn ihr seid die SSF Bonn. Ohne euch gäbe es uns nicht und auch nicht die Sport-Palette.

Wenn die Sport-Palette für euch interessanter wird, heißt das auch, dass sie für Anzeigenkunden interessanter wird, die bei uns Werbung schalten und so dazu beitragen, den Druck der Sport-Palette zu finanzieren. Gleichzeitig legen Anzeigen indirekt auch fest, wie umfangreich die Sport-Palette werden

kann. Mehr Anzeigenkunden resultieren in der Regel auch in mehr Platz für euch, den ihr nutzen könnt, um interessante Geschichten zu erzählen.

Eine attraktive Sport-Palette macht darüber hinaus auch Sponsoren aufmerksam, die helfen können, die finanzielle Lage der SSF Bonn, einzelner Abteilungen oder Gruppen entscheidend zu verbessern und so ganz neue Möglichkeiten zu schaffen, das sportliche Angebot aufrechtzuerhalten und zu vergrößern.

Kurzum bedeutet eine Attraktivitätssteigerung der Sport-Palette zufriedene Leserinnen und Leser, Anzeigenkunden, Sponsoren wie auch Sportlerinnen und Sportler. Und für so manchen wird dies vielleicht auch bedeuten, dass die Sport-Palette, ganz selbstkritisch formuliert, überhaupt oder wieder interessant wird.

Einige wesentliche inhaltliche Änderungen der Sport-Palette bestanden schon darin, dass beschlossen wurde, Protokolle und Einladungen zu Versammlungen wie auch Geburtstage nicht mehr abzudrucken. Das hat in letzter Zeit schon Raum geschaffen

für mehr redaktionelle Beiträge. Einladungen zu Versammlungen befinden sich, wenn sie uns übermittelt wurden, auf der SSF-Webseite (ssfbonn.de) unter dem Punkt Veranstaltungen. Die Protokolle der einzelnen Abteilungen sind, wenn sie uns zugesandt wurden, im internen Bereich der Webseite abrufbar, zu dem man sich ganz unten rechts auf der Webseite anmelden kann. Wer sich noch nicht angemeldet hat, kann sich hier registrieren und nach Überprüfung der aktuellen Mitgliedschaft so Einsicht in die Vereinsprotokolle und andere vereinsinterne Informationen erhalten.

Doch bei diesen wenigen Änderungen werden wir nicht Halt machen. Wir möchten, dass die Sport-Palette für euch alle ein Vereinsmagazin wird, das gern gelesen wird, über das man sich austauscht und bei dem man das Gefühl hat, dass jeder etwas beisteuern kann. Natürlich können wir nicht jedem gerecht werden, zählen die SSF Bonn doch 8000 Mitglieder, die – vielleicht jeder für sich – andere Vorstellungen haben,

wie die Sport-Palette inhaltlich und optisch auszusehen hat. Aber wir können alle versuchen, die Sport-Palette besser zu machen.

Daher fragen wir euch: Was können wir besser machen? Was sollte sich optisch ändern? Wie sollte der Aufbau der Sport-Palette aussehen? Welche neuen Rubriken und Beiträge sollten Einzug in die Sport-Palette erhalten? Wie lässt sich die Sport-Palette aktueller und zeitgemäßer gestalten? Was wünscht ihr euch, um aktiver an der Sport-Palette mitzuwirken und uns Beiträge, Fotos und Ideen zuzusenden?

Schickt uns eure Vorschläge mit dem Betreff „Sport-Palette“ per E-Mail (palette@ssf-bonn.de), Fax (0228 - 673333) oder Brief (SSF Bonn, Stichwort „Schönere Palette“, Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn). Unter den Teilnehmern verlosen wir 3 x 1 SSF-T-Shirt nach Wahl (Sport Vossen oder Skinfit) Einsendeschluss ist der 30. April 2013.

Michael Stohldreyer





## Fitness-Dino verlässt uns

**13** Jahre lang war Ramy Azrak Fitness-trainer im Sportpark Nord – und nun sagt er „tschüss“. Eigentlich wollte Ramy im Sportpark Nord nur seine Schwimmfertigkeiten trainieren für den Eignungstest an der Deutschen Sporthochschule Köln und nebenbei den DLRG-Schein Silber bestehen. Doch seine Sportlichkeit fiel dem damaligen Geschäftsführer Michael Scharf sofort auf, der ihm daraufhin einen Job im da-

maligen Fitnessraum anbot. Der heute 34-Jährige absolvierte nach dem Abitur den ersten Übungsleiter-C-Lehrgang der SSF und ist heute ausgebildeter Personal Trainer der Deutschen Sporthochschule Köln.

Durch seinen Job bei der RheinFlanke und seinen freiberuflichen Redaktionsjob als Basketballexperte bei Trainingsworld fehlt ihm nun allerdings leider die Zeit, bei den SSF weiterzumachen.

„Es war ein toller Lebensabschnitt, den ich nicht missen möchte. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt und werde viele Mitglieder vermissen, deren Bekanntschaft ich über den langen Zeitraum machen durfte“, sagt der Diplom-Sportwissenschaftler. In Zukunft wird Ramy den SSF jedoch zumindest bei den Lehrgängen weiterhin als Referent zur Verfügung stehen. Die SSF bedanken sich für die erfolg-



reiche Zeit und wünschen Ihm für die Zukunft alles Gute.

## Lena Schöneborn gewinnt Nachwuchsförderungspreis der Zurich Versicherungsgruppe und übergibt ihn an das SSF Perspektivteam

**A**nlässlich der olympischen Spiele in London führte die Zurich Versicherungsgruppe eine weitere Runde ihrer Aktion zur Förderung des Sportnachwuchses durch. Im Vorfeld der Olympischen Spiele konnte man die beliebtesten Sportler im Internet aus einer Auswahl von 200 Sportlerinnen und Sportlern wählen, bei der Lena den 3. Platz belegte. Das damit verbundene und von Michael Tollmann (Zurich) überreichte Preisgeld in Höhe von 1000 Euro gab Lena nach einer kleinen Feierstunde an das Perspektivteam weiter. So bescherte sie dem Perspektivteam ein schönes Weihnachtsgeschenk. Als kleines Dankeschön erhielt Lena einen Blumenstrauß sowie ein neues Trikot des Perspektivteams. Ein Kamerateam von N24 hielt die große Freude aller Beteiligten in einem Beitrag fest, der am 12.02. zu sehen war.

Als Versicherer und Partner der Deutschen Olympiamannschaft fördert die Zurich Versicherungsgruppe seit Beginn der Aktion die Nachwuchsarbeit von mehr



als 40 Vereinen in Deutschland. Als Repräsentant der Zurich Versicherungsgruppe erläuterte Michael Tollmann den hohen Stellenwert der Nachwuchsförderung in seinem Unternehmen. Als ehemaliger Leistungssportler und erfolgreicher Ruderer weiß er, wie wichtig es ist, gerade junge Sportler zu

unterstützen und würdigen. Die Idee des Perspektivteams der SSF Bonn.

Für das Perspektivteam ist Lena durch ihre Zielstrebigkeit und ihre positive Lebenseinstellung ein großes Vorbild. Am Rande erklärte Lena, dass sie auf jeden Fall bis zu den nächsten Olympischen Spielen in Rio weiter-

machen möchte. Da eine Olympiateilnahme das Ziel einiger Teammitglieder ist, werden sie auf ihrem Weg ganz sicher von Lenas Erfahrungen profitieren können.

Nach gemütlicher Kaffeetunde und Scheckübergabe leitete Lena eine kurze Trainingseinheit im Schwimmbecken. Ute Pilger



# Perspektivteam: Rückblick 2012 – Ausblick 2013

## Rückblick

In den ersten 6 Monaten seines Bestehens war die sportliche Entwicklung aller 11 Nachwuchsaktiven sehr positiv, sodass sie die SSF Bonn hervorragend auf der internationalen und nationalen Sportbühne vertreten konnten.

### Herausragende Leistungen und Ergebnisse

– Matthias Sandten wurde im November erstmals Deutscher Meister im Modernen Fünfkampf

– Lutz Ackermann belegte mit der Floorballnationalmannschaft der Herren den 4. Platz bei den Weltmeisterschaften in der Schweiz

– Max Pilger erreichte Platz 9 bei den offenen Deutschen Meisterschaften über 200 m Brust und startete mit der Jugendnationalmannschaft in Budapest

– Debbie Schöneborn konnte bei der Kaderüberprüfung der Modernen Fünfkämpfer ihren C-Kaderstatus bestätigen

Auch außerhalb der Sportstätten wächst das Team langsam, aber stetig zusammen. Die Weihnachtsfeier mit einem Kletter-Event war für alle eine gute teambildende Maßnahme.

Die sportlichen Erfolge haben weitere Förderer auf das Team aufmerksam gemacht. So wird in Zukunft CAR-BOO4U alle Aktiven mit der nötigen Zusatzernährung bei Training und Wettkampf versorgen. Damit dies optimal gelingt, steht Dr. Erbil Kurt den Aktiven mit vielen Informationen zur Seite.

Mit Herrn Küpper von der Kletterhalle Bronx Rock kam ein neuer Kooperationspartner für die SSF Bonn hinzu. Hiervon werden in Zukunft alle Abteilungen profitieren können.



Mit großer Unterstützung und großem Interesse trugen Gaby Tasch von der Firma Sport Vossen und Daniel Link als Vertreter der DVAG zum erfolgreichen Start maßgeblich bei.

Ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk machte Patin Lena Schöneborn dem Perspektivteam. Am 22. Dezember gab sie ihren anlässlich der Olympiade gewonnen Preis der Zurich Versicherungsgruppe an das Team weiter.

## Ausblick

Der Ausblick auf das Jahr 2013 verheißt eine aufregende erste Jahreshälfte. Neben allen sportlichen Höhepunkten haben Debbie und Tabea Schöneborn, Tom und Max Pilger sowie Verena Ebert

die Abiturprüfungen im April und Mai vor sich. Damit ihnen auch in Zukunft die Verknüpfung von Studium/Ausbildung und Sport gelingt, erhalten sie von Horst Schlüter, in seiner Funktion als Laufbahnberater des Olympiastützpunktes Rheinland, die nötige Unterstützung und Hilfestellungen.

Ein wichtiger Saisonhöhepunkt für die Modernen Fünfkämpfer wird die 2. Kaderüberprüfung im Februar. Die dort gezeigten Leistungen gelten als Grundlage, um sich für die im Sommer stattfindenden internationalen Meisterschaften zu qualifizieren. Zwischen Juni und August finden in den 3 unterschiedlichen Altersklassen sowohl Europa- als auch Weltmeisterschaften statt. Mit den Seniorenweltmeisterschaften vom 29. August bis 04. September 2013 wird die Saison dann abgeschlossen sein.

Bereits am 2. Märzwochenende müssen die Judokas in Topform sein, da in der Alters-

klasse U21 die Deutschen Meisterschaften stattfinden. Ab Mai stehen dann die ersten Kampftage in der 1. Bundesliga auf dem Wettkampfprogramm.

Der erste Höhepunkt für die Schwimmer werden die offenen Deutschen Meisterschaften vom 25. bis 28. April 2013 sein. Ähnlich wie bei den Fünfkämpfern entscheiden auch hier die Ergebnisse über einen Start bei internationalen Meisterschaften. Bevor dann eine endgültige Nominierung ausgesprochen wird, müssen die Leistungen bei den im Juni stattfindenden Junioren- und Jugendmeisterschaften und bei den German Open bestätigt werden. Die EM der Jugend findet vom 10. bis 14. Juli in Posen statt. Anschließend finden die Weltmeisterschaften in Barcelona statt.

Ungeschlagen gehen die Floorballer der SSF Bonn in die Rückrunde und können sich so große Hoffnungen machen, im Mai ihr großes Ziel zu erreichen, über die Qualifikationsspiele den Aufstieg in die erste Bundesliga zu schaffen. Daneben bilden aber auch Turniere mit der Jugend und der Nationalmannschaft der Männer das Wettkampfprogramm.

In den nächsten 4 Jahren wird Radio Bonn/Rhein-Sieg Maxime Junghänel, Matthias Sandten, Max Pilger und ihre Teamkollegen begleiten. In regelmäßigen Abständen wird der Sender über Wettkampfergebnisse, Trainingsalltag, Höhen und Tiefen des Sportlerlebens und Ereignisse rund um Team und Partner und dem Verein berichten.

Begleiten sie unser Team auf diesen spannenden Wochen und Monaten. Ute Pilger

## Wichtige Termine:

### Moderner Fünfkampf:

16./17. Februar	Kaderüberprüfung
23. März	Kaderüberprüfung
24./25. Mai	Internationale Deutsche Meisterschaften der Junioren/offene Klasse
20./26. Juni	Europameisterschaften der Junioren
11./17. Juli	Europameisterschaften der Senioren
25.-30. Juli	Weltmeisterschaften der Junioren

### Judo:

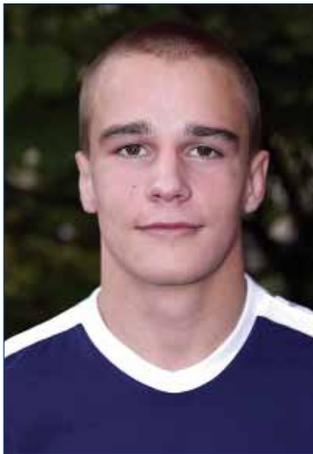
09./10. März	Deutsche Meisterschaften U21
13./14. April	Kadersichtung
04. Mai	1. Kampftag 1. Bundesliga

### Schwimmen:

24./28. April	Offene Deutsche Meisterschaften
12./16. Juni	Deutsche Junioren- und Jahrgangsmeysterschaften
10./14. Juli	Europameisterschaften der Jugend

### Tischtennis:

26./27. Januar	Westdeutsche Meisterschaften der Jugend
20./21. April	Deutsche Meisterschaften der Jugend



## Max Junghänel – Judoka des Perspektivteams

Spanien 2012 sein größter Erfolg.

Um seine mittelfristigen sportlichen Ziele wie Deutscher Einzelmeister in der U20, vordere Platzierungen bei Europa- und Weltmeisterschaften zu erreichen und langfristig bei den Olympischen Spielen für Deutschland zu kämpfen, trainiert Maxime 15 Einheiten in der Woche in Bonn und am Olympiastützpunkt (OSP) in Köln. Dieser hohe Trainingsaufwand ist Maxime nur möglich, weil er Schüler des Tannenbusch Gymnasiums ist. Obwohl Judo nicht zu den Kernsportarten der Schule gehört, wurde Maxime in das Sportförderprogramm aufgenommen. Jetzt hat er die Möglichkeit 3 zusätzliche Frühtrainingseinheiten mit Landestrainer Eduard Matijass im heimi-

schen Dojo zu absolvieren. Maxime ist sich sicher, dass der Gewinn der Bezirksmeistertitel bei den Senioren 2012 auf den erhöhten Trainingseinsatz zurückzuführen ist.

Das Jahr 2013 begann für Maxime mit zwei anstrengenden Trainingslagern. Vom 2. Januar an absolvierte er mit seinen Kollegen der U21-Nationalmannschaft 5 harte Trainingstage in Berlin. Nach einem Tag Ruhepause ging es dann gleich weiter nach Österreich, um dort am offiziellen Trainingslager der EJU (Europäische Judo-Union) teilzunehmen. Für die Saison 2013 wurde Maxime von Bundestrainer Stefan Küppers in den D/C-Kader berufen und für das Ranglistenturnier am 02. Februar in Berlin nominiert.

Ganz wichtig sind für Maxime aber auch seine Kämpfe mit der Mannschaft des TSV Hertha Walheim in der 1. Bundesliga. Als jüngstes Team der 2. Bundesliga schaffte der TSV Walheim den Aufstieg in die erste Liga. In diesen beiden Ligen ist es ganz normal, dass sich ein Team mit Gastkämpfern verstärkt. So wird besonders jungen Sportlern die Möglichkeit gegeben, viel Erfahrung auf hohem sportlichen Niveau zu sammeln.

Dank der Unterstützung durch den Verein, den OSP und seine Familie gelingt es Maxime, Schule und Sport optimal miteinander zu verbinden.

Wenn Sie mehr über Maxime und seinen Sport erfahren wollen, hören Sie einmal in das Programm von Radio Bonn Rhein/Sieg. Ute Pilger

Seit 8 Jahren ist Maxime Junghänel Mitglied der Judoabteilung der SSF Bonn. Bei seinen Trainern Yamina Bouchibane und Frank Michael Günther hat er die Grundlagen für eine bis heute sehr erfolgreiche Karriere gelegt. Neben mehreren vorderen Platzierungen bei Landes- und Deutschen Meisterschaften sowie Platz 1 bei der Deutschen Meisterschaft der Landesauswahlmannschaften, ist für Maxime sein 5. Platz beim Europa Cup in

## Weltmeisterschaft mit SSF-Floorballer Lutz Ackermann

Im Team Deutschland stand mit dem 19-jährigen Lutz Ackermann auch ein Spieler aus den Reihen der SSF Bonn im Aufgebot bei der Unihockey Weltmeisterschaft vom 02. bis 09. Dezember in Bern. Für das Mit-

glied des Perspektivteams war es ein großes Erlebnis, als Youngster in die Herrennationalmannschaft berufen zu werden.

Bereits in der Vorrunde konnte Lutz seine Fähigkei-

ten als Verteidiger in der Partie gegen den späteren Weltmeister Schweden unter Beweis stellen. Mit großem Einsatz und starkem Kampfwillen überstand das Team die Vorrunde und zog als Tabellenzweiter in die



K.O.-Runde ein. Im Viertelfinale wurde dann das Team aus Lettland bezwungen. Eine weitere Überraschung blieb im Halbfinale gegen den späteren Weltmeister Schweden leider aus. Dennoch war der 4. Platz ein sensationeller Erfolg für das junge Team aus Deutschland. Ute Pilger



10%

INTERSPORT®

SPORTPARTNER

SSF Mitgliedsrabatt auf nicht reduzierte Ware

Beratungspower mit Bestpreis Garantie

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

## Die höchste Wildwasserstufe



So wurde schon 'mal die Wahl des Flusses für die Tagestour begründet. Wildwasser (WW)? Ja, es gibt Passagen auf den

Kleinflüssen der Umgebung, die im Flusswanderbuch mit WW I-II ausgewiesen werden. Und dafür fahren wir weit mit dem Auto, um an den Ein-

satzort zu kommen – und wieder weit zurück. Und weil der Aufwand groß ist, muss sich auch die Strecke lohnen, die wir dann paddeln. Damit ist der Tag voll und alles eine Sache der Leistungsbereitschaft.

Wie entspannt wäre da eine kurze Fahrt, ohne langen PKW-Einsatz mit Laden und Abladen, Umsetzen etc. – und nach dem sportlichen Teil vielleicht noch ein bisschen Zeit für einen Kaffee beim Italiener. Keiner muss mehr Auto fahren, wer will, kann noch mit anderen Pläne schmieden für die Sommerferien, NRW-Wildwasserwochen, Wanderfahrten auf Saale und Unstrut...



Aber wo ist solch entspanntes Paddeln möglich, noch dazu mit einem gewissen sportlichen Aspekt und ohne Umsetzen?

Rheinauf und rheinab zurück – Ausprobieren!

Und das können wir lernen: Außentraining mit Sam Schmitz oder Arnim Kuhn, Donnerstagabends ab Beginn der Sommerzeit.

Christine Ptok

## Erfolgreiches Meisterschafts-Wochenende der SSF-Leichtathleten

Ein erfolgreiches Wochenende konnten die Leichtathleten der SSF Bonn bei den Nordrhein-Meisterschaften in Leverkusen verbuchen. Mit 4 Podiumsplätzen im Gepäck kehrten sie am Sonntagnachmittag zufrieden heim.

Vor allem Carolin Krupop zeigte sich in blendender Verfassung: 3 Starts, 3 x ein Platz auf dem Treppchen. Über die 60 m Hürden lief sie zunächst im Vorlauf beeindruckende 9,04 sek und erreichte damit locker das Finale. Dort packte sie dann noch einmal einen drauf und holte in 8,96 sek Platz 2 in der Altersklasse U18. Den Silberrang konnte sie tags darauf auch beim Weitsprung feiern. Mit einer tollen Serie, in der sie alle 6 Sprünge über die 5,20 m setzte, und einer neuen Bestleistung im 5. Versuch von 5,45 m be-



Carolin Krupop und Lukas Baur

endete sie freudestrahlend den Wettkampf. Viel Zeit zum Verschnaufen blieb jedoch nicht. Denn nur 20 min später ging es im Finale über die 60-m-Sprintstrecke um die vordersten Plätze. Mit 8,01 sek im Zwischenlauf und damit Bestleistung Nr. 3 hatte sich Caro als Fünfte qualifiziert. Aufgrund des langen Wett-

kampfes in den Knochen hieß es am Ende dann Platz 8 in 8,19 sek.

Für Lukas Baur standen erstmals die 60 m Hürden der männlichen U18-Jugend auf dem Programm. Die 91 cm hohen Hindernisse überwand Lukas im Vorlauf in sehr guten 8,98 sek und qualifizierte sich damit über-

raschend für das B-Finale. Mit 9,03 sek zeigte er, dass man auf dieser Strecke noch einiges von ihm erwarten darf.

Einen Platz auf dem Treppchen konnte auch Maximilian Schölzel feiern. Im Kugelstoßen der männlichen U18-Jugend ging es nach anfänglichen Problemen doch über die 13-m-Marke. Mit 13,18 m und Platz 4 rundete Max das erfolgreiche Abschneiden der SSF Bonn an diesem Wochenende ab.

Während es für die U18-Athleten nun mit Schwung Richtung Sommersaison geht, stehen für die U16-Jugend die Nordrhein-Meisterschaften erst Mitte März auf dem Programm. Man darf gespannt sein, ob die jungen Athleten ähnlich erfolgreich auftrumpfen können. Tina Fellerhoff

## 6 Meetingrekorde und 2 Deutsche Rekorde



Die Doppelrekord-Staffel des SV Würzburg 05 mit ihrem Trainer Stefan Lurz

An allen 3 Tagen des Internationalen Jugendmeetings der SSF Bonn im Frankenbad erlebten die Zuschauer spannende und hochklassige Wettkämpfe. Insgesamt 6 Meetingrekorde fielen und die Damen vom SV Würzburg schwammen 2 Deutsche Rekorde. Lena Kalla und Cédric Delvoie schafften die besten Einzelleistungen und der SV Würzburg gewann die Teamwertung.

Der 1. von 3 Tagen des Jugendmeetings begann im Bonner Frankenbad auf hohem Niveau. Nachdem Lena Kalla (SV Würzburg 05) über 200 m Lagen den Meetingrekord in 2:15,15 min nur knapp um 11 Hundertstelsekunden verpasste, konzentrierten sich alle bei den 50 m Brust auf den letzten Lauf, in dem Lisa Fissneider (Bolzano Nuoto) mit einer Zeit weit unterhalb des Meetingrekords gemeldet war. Lisa war aber leider verletzt und konnte nicht nach Bonn reisen. Den Rekord holte sich eine andere Schwimmerin.

Caroline Reitshammer vom Team Tirol schwamm fast unbemerkt im vorletzten Vorlauf 32,14 sek und verbesserte damit die alte Bestmarke um fast 6 Zehntelsekunden.

Über die 100 m Schmetterling startete Lena Kalla einen erneuten Anlauf auf die Meeting-Bestmarke. Die frisch gebackene Bronzemedallengewinnerin der Deutschen Kurzbahnmeisterschaften über diese Strecke scheiterte auch hier nur knapp (59,64 sek).

Nach dem regulären Wettkampfprogramm hatten sich 4 Damen vom SV Würzburg 05 am Ende der Veranstaltung noch Großes vorgenommen: Daniela Wachter, Svenja Zihlsler, Leonie Antonia Beck und Lena Kalla hatten einen Deutschen Rekordversuch über 4 x 200 m Schmetterling angemeldet. Mehrere hundert Zuschauer waren Zeugen, wie sich die 4 nicht nur den Rekord in 9:08,29 min sicherten, sondern die Bestmarke der SGS

Münster von 2004 um fast 10 sek unterboten.

Am 2. Tag des Schwimmwettkampfs revanchierte sich Lena Kalla (SV Würzburg 05) für die ausgelassenen Chancen zur Verbesserung der Meetingrekorde am 1. Tag und schlug gleich 2 Mal zu. Nach Eröffnung des ersten Finalabschnitts durch OB Jürgen Nimptsch war sie über 200 m Lagen nicht zu halten und gewann mit sehr deutlichem Vorsprung in 2:14,81 min. Die 200 m Rücken meisterte sie in 2:12,31 min. Caroline Reitshammer vom Team Tirol bestätigte ihre gute Zeit vom Freitag und gewann die 50 m Brust in 32,16 sek. Auch über die doppelte Distanz schwamm sie den Konkurrentinnen davon und schlug in sehr guten 1:09,92 min an – nur 1 Zehntelsekunde über dem Meetingrekord.

Wie am 1. Tag hatten sich 4 Damen vom SV Würzburg 05 nach dem regulären Wettkampfprogramm wieder vorgenommen, einen Deut-

schen Rekord zu brechen. Daniela Wachter, Leonie Antonia Beck, Lena Kalla und Svenja Zihlsler schwammen eine Staffel über 4 x 100 m Schmetterling. Unter den Anfeuerungen von der Tribüne des Frankenbades verbesserten sie die 15 Jahre alte Rekordmarke um mehr als 3 sek in 4:08,76 min.

Die Wettkämpfe des Internationalen Jugendmeetings der SSF Bonn endeten, wie sie begonnen hatten: spannend, hochklassig und mit vielen Bestleistungen der kleinen und großen Aktiven im „schnellen Becken“ des Bonner Frankenbads. Lena Kalla (SV Würzburg 05) war mit 4 Siegen nicht nur die erfolgreichste Schwimmerin der Veranstaltung, sondern verbesserte während der Wettkämpfe 3 Meetingrekorde (200 m Lagen, 200 m Rücken, 50 m Rücken). Damit hält sie nun insgesamt 7 der 16 möglichen Bestmarken. Caroline Reitshammer vom österreichischen Team Tirol gewann alle 3 Bruststrecken.

# ... beim 35. Internationalen Jugendmeeting

Bei den Männern dominierte Cédric Delvoie (Liège Mosan) aus Belgien die Freistilstrecken (50, 100 und 200 m). Über 50 m Freistil verbesserte er am Sonntag zweimal den bisherigen Meetingrekord und schraubte diesen auf 22,58 sek herunter. Damit fielen insgesamt 6 Veranstaltungsbestmarken. Kalla und Delvoie waren jeweils auch Sieger in der Kategorie „Beste Einzelleistung“ bei den Frauen und Männern.

Die SSF Bonn erreichten als Gastgeber insgesamt 25 Finalqualifikationen und 15 Medaillen (4 Gold, 4 Silber, 7 Bronze). Tom Pilger siegte über 200 m Schmetterling (2:11,34 min) und Bruder Max schwamm der Konkurrenz um mehr als 1,5 sek über 200 m Brust davon

(2:17,91 min). Weitere Medaillen holten am 3. Tag Sabrina Marzahn (Bronze: 200 m Schmetterling, 400 m Freistil), Verena Ebert (Silber: 50 m Rücken) und Justin Kraatz (Bronze: 50 m Freistil). Damit waren Max Pilger (2 Siege, 1 x Bronze) und Justin Kraatz (1 x Gold, 1 x Silber, 2 x Bronze) die erfolgreichsten Bonner Schwimmer. Sabrina Marzahn zeigte in ihrer ersten Saison bei den SSF Bonn mit 4 Medaillen (1 x Silber, 3 x Bronze) und ansteigender Form, dass sie sich erfolgreich in das Bonner Team integriert hat.

Die guten Leistungen der SSF-Schwimmer zahlten sich mit dem 2. Platz in der Teamgesamtwertung aus (121 Punkte). Das Team des SV Würzburg 05 siegte unange-

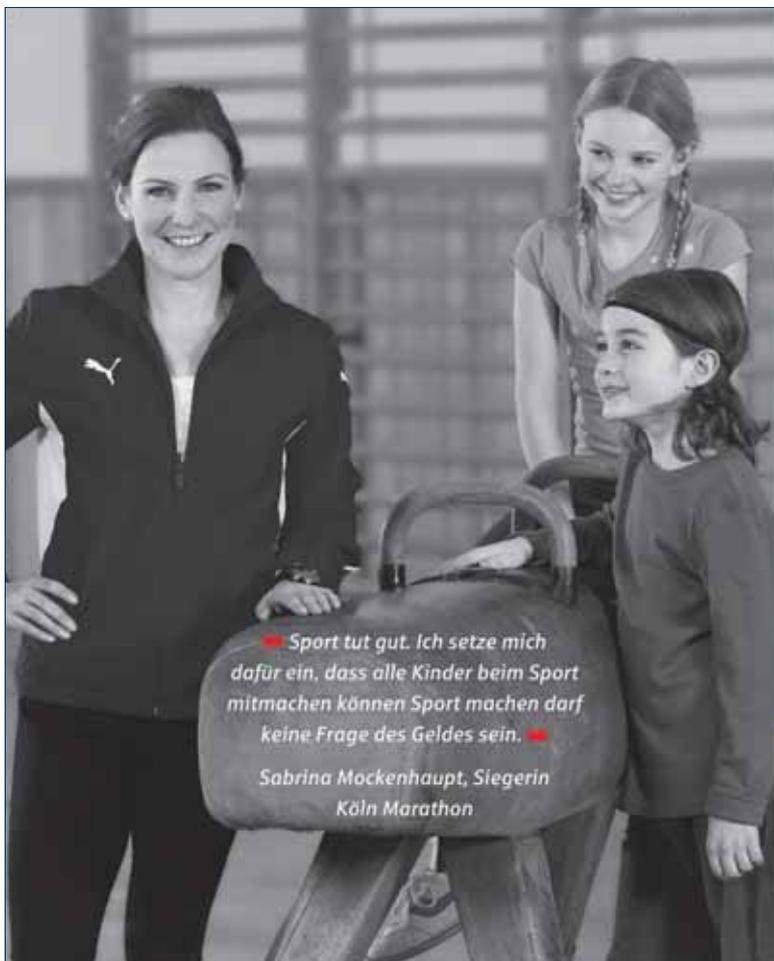


Max Pilger (SSF Bonn) schwimmt zum Sieg über 200 m Brust

fochten mit 177 Punkten und nahm den Mannschaftspokal – reichlich gefüllt mit Fruchtgummiprodukten aus Bonn – mit nach Hause. Platz 3 ergatterte die erstmals in Bonn angetretene Mannschaft aus Bozen (Bolzano Nuoto) mit 109 Punkten.

Der Termin für das nächste Jugendmeeting steht bereits fest: Vom 29. November bis zum 1. Dezember 2013 treffen sich die jugendlichen Schwimmer zur 36. Auflage der Veranstaltung.

Uwe Klotzowski



■ Sport tut gut. Ich setze mich dafür ein, dass alle Kinder beim Sport mitmachen können Sport machen darf keine Frage des Geldes sein. ■  
 Sabrina Mockenhaupt, Siegerin Köln Marathon

www.sparkasse-koelnbonn.de

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.**



# *In Bewegung bleiben mit der RVK*

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

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

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

**RVK**  
Regionalverkehr Köln GmbH



# Deutsche Mannschaftsmeisterschaften

Am 26. und 27. Januar waren 4, jeweils 2 Damen- und 2 Herrenmannschaften, der SSF Bonn auf unterschiedlichen Wettkämpfen der Deutschen Mannschaftsmeisterschaften (DMS) unterwegs. Die DMS sind in unterschiedlichen Ligen von der 1. Bundesliga bis zur Mittelrheinklasse unterteilt. Die Mannschaften der SSF schwimmen derzeit in der 2. Bundesliga, der Oberliga NRW und der Mittelrheinklasse.

Die 1. Damenmannschaft trat am 26. Januar in der 2.

Bundesliga in Gladbeck an und belegte dort mit 20.550 Punkten den 4. Platz hinter Telekom Post-SG Köln, SG Essen 2 und dem Gastgeber VfL Gladbeck. Wir gratulieren zu diesem Ergebnis, das das Team für die Aufstiegsrunde zur 1. Bundesliga Anfang Februar in Bochum qualifiziert.

Am 27. Januar fanden im Frankenbad die von den SSF Bonn ausgerichteten DMS-Wettkämpfe der Oberliga NRW der Herren statt. Die 1. Herrenmannschaft kam mit 18.265 Punkten auf den

dritten Platz hinter dem SC Hardtberg und der SG Neuss. Leider reicht es für die Herren nicht für die Aufstiegsrunde, sodass sie erneut in Bonn zur Abstiegsrunde antreten müssen.

Eine besonders gute Leistung zeigte 2. Damenmannschaft. Sie trat zusammen mit der 2. Herrenmannschaft im Hardtbergbad in der Mittelrheinklasse an. Die Damen siegten mit 13.639 Punkten vor dem SC Hardtberg 1+2, SG Delphin Wago 2 und der SG Bergheim 3 und konnten sich so den Auf-

stieg in die Mittelrheinliga sichern. Die sehr junge 2. Herrenmannschaft erreichte Rang 5 mit 10.096 Punkten und musste so den erfahrenen Schwimmern aus Lülsdorf-Ranzel, Hardtberg, Lindlar und Bergheim den Vortritt lassen. Die Stimmung im Hardtbergbad war jedoch trotzdem sehr gut: Alle Schwimmerinnen und Schwimmer der SSF Bonn wurden von ihren Mannschaftskollegen lautstark und mit viel Begeisterung angefeuert. Josephin Schlaefke

## SSF-Schwimmer am 3. Januarwochenende auf 3 Wettkämpfen aktiv

### Luxemburg/Luxemburg

Vom 18.-20. Januar nahmen 8 Schwimmerinnen und Schwimmer begleitet von Stefan Koch am 15. Luxembourg Euro Meeting teil. Unter ihnen: Verena Ebert, Rebecca Heinen, Sabrina Marzahn, Jasmin Maurer, Justin Kraatz, Tom und Max Pilger sowie Tim Schacht. Auf diesem internationalen, sehr gut besetzten Wettkampf starteten die SSF-Athleten mit 5 A- und 8 B-Finals mit sehr guten Ergebnissen in die neue Langbahnsaison.

Verena Ebert kam bei all ihren Starts in das B-Finale und belegte dort über 50 m Freistil, 50 m Rücken und 100 m Rücken jeweils den 7. und über 100 m Freistil den 8. Platz.

Rebecca Heinen überlegte mit guten Leistungen über 200 und 400 m Freistil und steigerte ihre persönlichen Bestleistungen auf 2:18,88 min bzw. 4:42,32 min.

In gleich 2 A-Finals schaffte es Sabrina Mar-

zahn über 200 m Freistil (2:07,53 min) und 200 m Schmetterling (2:23,01 min) auf Rang 8.

Jasmin Maurer zeigte ihre beste Leistung über 50 m Rücken in 32,88 sek.

Justin Kraatz schob sich trotz starker Konkurrenz ins A-Finale über 100 m Rücken und landete dort in 1:01,74 min auf Platz 10. Über 50 m Schmetterling wurde er im B-Finale Sechster.

Tom und Max Pilger glückte der gemeinsame Sprung ins A-Finale über 200 m Brust, in dem Max Rang 5 und Tom Rang 8 belegte. Im gemeinsamen B-Finale über 50 m Brust konnten sie mit Platz 5 und 8 an ihre Leistung anknüpfen. Im B-Finale über 100 m Brust hieß es Platz 2 für Tom.

Tim Schacht schloss alle seine 5 Starts (50 m Freistil, 50 m Schmetterling, 50 m Brust, 100 m Brust und 200 m Brust) in persönlicher Bestzeit ab.

### Linz/Österreich

3 in den Kader des Schwimmbezirks Mittelrhein (SBM) berufene Bonner Schwimmer waren am 19./20. Januar auf dem 23. Internationalen McDonald's Mehrlagencup in Linz aktiv. Daniel Schäfer, Josha Salchow und Carlos Fischer überlegten mit sehr guten Leistungen und halfen so tatkräftig mit, den Mannschaftspokal für den SBM (wie in den vergangenen Jahren auch) zu gewinnen.

Josha Salchow (1999) erzielte persönliche Bestzeiten über 200 m Freistil in 2:06,88 min und über 100 m Rücken in 1:01,98 min.

Daniel Schäfer (2001) und Carlos Fischer (2000) kamen in das Lagenfinale ihrer Altersklasse als 2 der 5 punktbesten Schwimmer aus den vier 100-m-Strecken (Freistil, Brust, Schmetterling und Rücken). Beide erkämpften sich einen hervorragenden 2. Platz.

### Bonn/Bad Godesberg

Eine weitere Station der SSF-Schwimmer war am

19. Januar das 15. Frühjahrsschwimmen der SG Delphin-WAGO im Bonner Kurfürstenbad. Hier traten 19 Schwimmerinnen und Schwimmer der Schwimmabteilung auf einer 25-Meter-Bahn an. Heraus kamen dabei eine ganze Reihe Gold-, Silber und Bronzemedailen. Ihre persönlichen Bestzeiten steigerten: Svenja Boese, Elisabeth Lohner, Judith Padberg, Amelie Philipsenburg, Laura Schnürle, Hannah Stegmeier, Laura Mila Steinhauer, Bettina Schäfer, Hannah Wiedemann, Marcel Ament, Kilian Früchte, Boris Kraiczky, Samuel Müntz, Mats-Lennart Petersen, Thomas Steinhauer, Kai Uhlig, Lukas vom Eyser, Aurel Wambach und Mattia Weßling.

Trainer Henrik Würdemann zeigte sich besonders erfreut, dass alle aktiven über 200 m Schmetterling Gemeldeten die sehr anspruchsvolle Strecke problemlos meisterten.

Josephin Schlaefke



# Triathlon – eine Abteilung mit vielen Facetten



Seit vielen Jahren gibt es die Abteilung Triathlon, diesen Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Und seit genauso vielen Jahren wachsen wir. Was macht eigentlich die Abteilung Triathlon aus?

Zum einen konnten die Triathleten große sportliche Erfolge verbuchen. Unsere 1. Damenmannschaft – SSF Bonn Team artegic – ist in diesem Jahr in die 1. Bundesliga aufgestiegen. Ähnlich stark ist die 1. Herrenmannschaft – ebenfalls SSF Bonn Team artegic –, die in der 2. Bundesliga einen hervorragenden Mittelfeldplatz belegen konnte. 2013 wird sie versuchen, den Damen in die 1. Bundesliga zu folgen.

Auch unsere 2. Mannschaften der Damen und Herren erreichten gute Plätze in der NRW-Liga.

Und unsere „älteren Semester“ sind von den Top-Plätzen der Ligen in NRW gar nicht mehr wegzudenken. Die Seniorinnen (ab 35) erzielten einen bemerkenswerten 2. und die Senioren einen hervorragenden 3. Platz in NRW. Die „Masters“ (ab 45) sind die NRW-Abonnementmeister, errangen sie doch 5 Mal in Folge (2006-2010) die Meisterschaft. Hinzu kommen noch die Plätze 4 und 12 für unsere 2. und 3. Mastersmannschaften – eine starke Leistung. Alle diese Leistun-

gen wurden von insgesamt 58 SportlerInnen erbracht. Man sieht also, dass nicht nur die „Spitze“ in unseren Mannschaften aktiv ist.

Neben den Mannschaften gibt es auch viele herausragende Einzelresultate unserer TriathletInnen. So haben sich bspw. Rebecca Fondermann und Georg von Schrader für die Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii qualifiziert und Georg wurde in seiner Altersklasse sogar Weltmeister.

Mit Oliver Strankmann stellten wir den Sieger des Bonn Triathlon 2012. Zudem gewann er diverse internationale Wettkämpfe gegen starke Konkurrenz. Carolin Bauer, Kathi Malter, Carsten Herboth und Michael Schubert gewannen in Inden, Buschhütten, Eutin und Stutensee. Dazu konnten wir 2012 über 70 Platzierungen unter den ersten 3 der jeweiligen Altersklassen verbuchen.

All diese sportlichen Erfolge sind nur möglich, weil wir mit Christoph Grosskopf und seinem Trainerteam über hervorragende Coaches verfügen und weil uns die Sportanlagen im Sportpark Nord ideale Trainingsbedingungen bieten.

Die Triathlon-Abteilung veranstaltet den „Inselauf“ zur Insel Grafenwerth im Rhein in Bad Honnef, den Swimathlon am Sportpark

Nord und den „Bonner Citylauf“ mitten in der Bonner Innenstadt. Auf diese Weise sorgen rund 60-100 ehrenamtliche Helfer dank ihrer Eigeninitiative für gelungene Veranstaltungen, aber auch dafür, dass sich die Abteilungskasse mit Geld füllt. Dadurch wiederum wird das gesamte Trainingsprogramm für alle Mitglieder bezahlt: Schwimmtraining, Bahntraining auf der Laufbahn, „Rollentraining“ mit dem Rennrad auf eigenen Rollen unter der Tribüne, „Bauch, Beine, Po“ (ein 2 x in der Woche stattfindendes „Stabi-Programm“) und natürlich auch Radtraining auf

der Straße oder Mountainbike-Training im Wald.

Neben all dem Sport ist auch das Feiern Bestandteil des Abteilungslebens: Helferparty, After-Bonn-Tria-Party am Rheinufer, Weihnachtsfeier sowie regelmäßiges gemeinsames Frühstück am Samstag sind die wichtigsten Termine. Dazu kommen noch unzählige private Feiern, Trainingslager, gemeinsame Urlaube etc. Und dass sich bei uns auch schon Paare gefunden haben, ist bei all den Aktivitäten auch kein Wunder, oder?

Joachim Welter,  
Breitensportwart

## Mit neuer Trainerin zu





# Frischer Wind im SSF Bonn TEAM artegie

Für die Saison 2013 gibt es in den Triathlon-Bundesliga-Teams kleine personelle Veränderungen. 5 Damen wollen sich für den Erste-Bundesliga-Kader qualifizieren: Mit Annika Peiler und Lisa Jaschke kamen im Herbst zwei ausgesprochen starke Läuferinnen in die Trainingsgruppe. Annika war 2012 für den PSV Bonn am Start, Lisa kommt vom Laufsport und arbeitet momentan hart an ihrer Schwimm-Performance.

Weiterhin hat Lena Nitzge den Weg zu uns gefunden. Sie wohnt aus beruflichen Gründen seit Oktober in Bonn und kann mit vielen Starts in der 2. Triathlon-Bundesliga Süd aufwarten. Ihre Stärke ist ihre Ausgeglichenheit in allen drei Disziplinen.

Unsere Nesthäkchen sind Lena Velten, die aus dem eigenen Nachwuchs hervorgeht, und Lea Wevelsiep, die aus Hennef stammt und dem NRW-Kader angehört. Beide wollen versuchen, Erfahrung in „Erwachsenen-Wettkämpfen“ zu sammeln und werden dabei langsam an die Trainingsumfänge der Großen herangeführt.



v. l. n. r.: Lena Nitzge, Lisa Jaschke, Annika Peiler, Felix Reifenberg, Lea Wevelsiep, Felix Hebenstreit, Lena Velten (fehlend: Oliver Strankmann und Jannik Lammersmann)

Bei den Herren gibt es 4 „Neue“ in der Trainingsgruppe. Allerdings gehört der eine schon seit 2012 dem erweiterten Team an – Oliver Strankmann. Er ist Sieger der Bonn-, Voralberg- sowie Mallorca-Triathlons 2012. Oliver wird nun auch in der 2. Bundesliga für das TEAM artegie an den Start gehen. Zusätzlich wird noch Felix

Hebenstreit, Jura-Student aus Bielefeld, das Team verstärken.

Aus dem SSF-Nachwuchs kommen Felix Hebenstreit und Jannik Lammersmann hinzu, die als Junioren nun auch schon im Männerfeld starten dürfen. Auch sie sollen, wie unsere jungen Athletinnen, vorsichtig an die Eli-

te-Wettkämpfe herangeführt werden.

Verlassen haben uns Moritz Stader, der nun in Rosstock studiert und auch für den dort ansässigen Verein starten wird und Kathrin Mannweiler, die sich voll und ganz auf die Langdistanz konzentrieren will.

Christoph Grosskopf,  
Trainer

## ur Titelverteidigung

Im letzten Jahr konnten die Junioren- und A-Jugend-Mannschaften den Gesamtsieg im NRW Nachwuchs-Cup gewinnen. Dieses Jahr wollen sie ihren Titel in der höchsten Triathlon-Wettkampfsreihe der Jugend in NRW verteidigen. Um das Ziel zu erreichen, wurden bereits im Herbst einige Weichen gestellt. Neben neuen Trainingszeiten sticht besonders die Veränderung im Trainerstab der Triathlon-Abteilung hervor. Denn trotz des Aufstiegs der ersten Da-

menmannschaft in die 1. Triathlon-Bundesliga soll das Training der Jugend nicht zu kurz kommen. In der Vergangenheit hat sich gezeigt, dass besonders in der Jugend viel Potential steckt und der eigene Nachwuchs ein wichtiges Standbein für die Bundesligamannschaften ist. Als neue Lauf- und Schwimmtrainerin konnte Melanie Stemper gewonnen werden. Die 21-jährige Sportstudentin machte zuletzt bei der Europameisterschaft im Crosslaufen auf

sich aufmerksam. In der Mannschaft belegt sie dort den dritten Platz. Zudem ist sie amtierende Deutsche Juniorenmeisterin über die halbe Marathondistanz.

Wichtig wird es in diesem Jahr, den Nachwuchs speziell auf die lange Saison vorzubereiten, weil die Jugend mit den ersten Wettkämpfen im Februar deutlich früher in die Wettkampfphase startet als beispielsweise die Bundesliga-Athleten. Am 23. Februar fand ein Swim & Run in Leverkusen statt und am 9. März folgt der von den SSF Bonn organisierte

Swimathlon. Beide Veranstaltungen bringen Punkte für den Rheinland-Nachwuchs-Cup, der parallel zum landesweiten Cup des NRW Triathlon-Verbandes läuft. Die Wettkämpfe für die NRW Nachwuchs-Cup-Wertung beginnen im April und enden im September. Zusätzlich werden einige Athleten bei Kadersichtungen teilnehmen, um eine Chance zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften am 21.07. am Schluchsee zu haben.

Carsten Herboth,  
Jugendwart

# Sleeping Art

SCHLAFKONZEPTE

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

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

*Anneke Dunkhase, Reiterin*

**swissflex**  
swiss made. swiss quality.



**Bettssysteme    Matratzen    Luftbetten    Wasserbetten    Boxspring**

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

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

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

# Jahresrückblick 2012



Jan Bertram, Udo Woelky, Kastytis Belazaras (von hinten links), Malte Karow und Jörg Fuchs (von vorne links)

Das Interesse an Kendo war 2012 so groß, dass zwei gut besuchte Anfängerkurse angeboten werden konnten. Die Teilnehmer erhielten einen Einblick in den japanischen Schwertkampf und konnten Grundkenntnisse erlernen, um nach zehn Terminen am regulären Training teilzunehmen. Der Kurs des ersten Quartals führte zu den drei neuen Kendo-kas Martin Obersheimer, Jan Bertram und Jörg Fuchs. Sie nahmen rege am Training teil und waren nach den Sommerferien für die Bogu bereit für die Rüstung aus Men (Fechtmaske), Do (Rumpfschutz), Tare (Hüftschutz) und Kote (Handschuhe). Außerdem bestanden sie in diesem Jahr ihre ersten beiden Prüfungen. Prüfungen werden vom 6. Kyu aufwärts gezählt, sodass sie nun den 5. Kyu haben. Im vierten Quartal fand der zweite Anfängerkurs statt, durch den 2013 sechs neue Mitglieder zum Training hinzustoßen werden.

Leider konnten 2012 keine Platzierungen in den verschiedenen Wettkämpfen erreicht werden, aber zumindest wur-

de wieder mehr Präsenz gezeigt. In der zweiten Mannschaft des Kendo Dojo Kölns startete Malte Karow auf der NRW-Mannschaftsmeisterschaft und dem Yamashibu-Turnier, beim letzteren auch in den Einzelkämpfen.

Im September hatten wir hohen Besuch aus Japan von Sakei-sensei, 7. Dan der Polizei von Tokyo, der in den 1980er Jahren in Deutschland Bundestrainer war. Er brachte den Kölner Kendokas und uns die Itto-ryu-Kata bei.

Wir hoffen für 2013, wieder vermehrt an Turnieren teilnehmen zu können und auch eine eigene Mannschaft zu stellen. Dank der Verstärkung aus 2012 können wir zuversichtlich sein. Außerdem wird unsere Gruppe im neuen Jahr von Kastytis Belazaras, einem 3. Dan aus Litauen, verstärkt.

Erwähnenswert ist auch, dass die Kendo Europameisterschaften 2013 in Berlin ausgerichtet werden. Zwei ehemalige SSFler, die nach Köln gewechselt sind, werden daran teilnehmen. Wir werden ihnen die Daumen drücken.

Malte Karow



**natürlich gesund saunieren**



**Saunapark Siebengebirge**



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

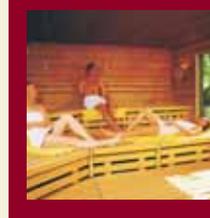


★★★★★  
**SaunaPremium**

DEUTSCHER SAUNA-BUND



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



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

**Tel: (02244) 9217-0**

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



# Jahresrückblick 2012

Durch zwei Anfängerkurse im Erwachsenenbereich konnten wir 2012 insgesamt 12 neue Mitglieder gewinnen, die bereits alle die ein oder andere Prüfung erfolgreich abgelegt haben. Insgesamt wurden 79 Prüfungen bei uns abgenommen, davon

42 in der Kindergruppe. Besonders erwähnenswert sind die beiden 2.-Dan-Prüfungen, die Benno Kuhberg und unser Trainer Steffen Balzer im Februar bei Franz Bork († 8. Dan) und Rainer Katteluhn (6. Dan) in Gelsenkirchen mit Bravour bestanden haben.

Im Sommer haben sich unsere Trainer Jörg Kopka und Christina Herrmann für den Dreh des SSF-Films zur Verfügung gestellt, um unsere Abteilung zu repräsentieren. Das Resultat der durchaus spaßigen Dreharbeiten ist nun auf der Webseite der SSF für jedermann zu sehen.

Zum 1. Mal haben wir in diesem Jahr unser gut besuchtes Sommerfest im „Startblock“ mit einem Selbstverteidigungs- und

Selbstbehauptungslehrgang bei unserem Trainer Jörg Kopka gekoppelt. Dadurch entstand die Idee zur nebenstehenden Lehrgangsreihe.

Aufgrund diverser privater Umstellungen bei einigen aus unserer Abteilungsleitung mussten wir bei der Jahresmitgliederversammlung einige Posten neu wählen. Die Abteilungsleitung Karate/Kendo setzt sich nun wie folgt zusammen:

Abteilungsleitung	Julia Hombach
Kassenwart	Thomas Horchem
1. Stellvertreterin/Jugendwartin	Christina Herrmann
2. Stellvertreter/Sport-, Materialwart	Jörg Kopka
3. Stellvertreter Kendo	Malte Karow

Wir danken allen, die sich im vergangenen Jahr für unsere Abteilung stark gemacht haben und freuen uns auf ein tolles und ereignisreiches Jahr 2013.

Julia Hombach

## Neuer Karate-Anfängerkurs im April 2013

Mit Karate könnt ihr das ganze Jahr hindurch aktiv etwas für eure Fitness und Gesundheit tun – egal in welchem Alter, ob alleine oder zusammen, Anfänger oder Fortgeschrittene. Im Training dürfen Fauststöße oder Fußstritte keine Trefferwirkung erzielen. So werden die Techniken kurz vor dem Trainingspartner abgestoppt, wodurch die Verletzungsgefahr so gering ist wie in den anderen Sportarten, die die SSF anbieten.

- Karate ist eine Kampfkunst für Körper und Geist
- Karate ist eine vielfältige Bewegungsform mit selbstbehauptungsfördernden Elementen
- Karate ist traditionell und modern
- Karate schult die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit

Aufgrund der vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist stellt Karate einen idealen Ausgleich zum Alltagsstress dar. Außerdem werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in hohem Maße trainiert und durch Atem- und Konzentrationsübungen ergänzt. Im Vordergrund stehen dabei die Entfaltung der Persönlichkeit, Selbstbeherrschung, Konzentration und die Achtung des Gegners.

### Anfängerkurs

Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 13 Jahren).

**Trainingszeit und -ort:** vom 08.04.-15.07.2013 immer montags um 19.00 Uhr im Sportpark Nord sowie donnerstags um 19.30 Uhr im Ludwig-Erhard-Berufskolleg

**Trainingskleidung:** lange Sporthose und weißes T-Shirt, trainiert wird barfuß

**Kosten:** Mitglieder 35 Euro, Nichtmitglieder 50 Euro

Der Kurs schließt bei regelmäßiger Teilnahme (2 Mal pro Woche) mit der Weißgurt-Prüfung ab.

**Weitere Infos:** karate.ssfbonn.de/karatestart.html

## Selbstverteidigung – Selbstbehauptung

Als Selbstbehauptung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Solche Angriffe beginnen bei der Nichtbeachtung, unbedachten Äußerungen, Grenzüberschreitung, Beleidigungen und Mobbing. Durch Haltung, Gestik, Mimik und Sprache sollen Konfliktsituationen entschärft werden. Wenn dennoch Grenzen überschritten werden, setzt die Selbstverteidigung ein. Und hierbei helfen wir Ihnen!

- Theorie:**
- Erwartungshaltung
  - Erläuterung des Notwehrparagrafen § 32 StGb
  - Erläuterung der Begriffe Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Praxis:**
- eigene Grenzen erkennen
  - Körperhaltung
  - verbale und nonverbale Kommunikation
  - taktile Ebene
  - Waffenabwehr

- Termine:**
- |        |           |                        |
|--------|-----------|------------------------|
| 14.04. | 11-17 Uhr | Frauen + Mädchen ab 14 |
| 12.05. | 11-17 Uhr | Kinder von 8-13        |
| 09.06. | 11-17 Uhr | Senioren ab 50         |
| 14.07. | 11-17 Uhr | Männer + Jungen ab 14  |

**Ort:** Judohalle im Sportpark Nord, Kölnstraße 313 a, 53117 Bonn

**Kosten:** 45 Euro für Erwachsene + Jugendliche (ab 14), 30 Euro für Kinder, Verpflegung inklusive

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei [info@karate.ssfbonn.de](mailto:info@karate.ssfbonn.de)

Die verbindliche Anmeldung muss bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Der Kurs ist auf maximal 16 Teilnehmer begrenzt.

Der Veranstalter und Ausrichter lehnt jegliche Haftung für die Inhalte des Kurses ab.



## Jeweils 5 Titel für die Judoka der SSF Bonn und Hennef

**T**raditionell fanden die U18-Kreiseinzelmeisterschaften in Bad Honnef leider mit geringer Beteiligung statt. Gerade einmal 11 weiblichen Judoka starteten in 6 Gewichtsklassen. Die Titel teilten sich die Judoka der SSF Bonn und dem JC Hennef. Bei den männlichen Judoka starteten immerhin 35 Kämpfer in 8 Gewichtsklassen. Auch hier dominierten die SSF Bonn und der JC Hennef. Beide Vereine konnten 2 Titel für sich verbuchen.

Folgende Judoka der SSF Bonn qualifizierten sich für die Bezirkseinzelschaft in Waldfeucht-Haaren: Gold für Hannah Zigelski (-57 kg), Cara Junghänel (-63 kg), Tabea Reul (-70 kg), Mohamed Kochih (-50 kg) und Daniel Wegner (-81 kg); Silber für Platz 2 für Alissa Jagenlauf (-48 kg).

Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse unter: <http://www.judoverband.de/index.php?mf=blitzinfo/kreise/vieweintrag.php&id2=1202>

## 2 Bezirkstitel für die SSF Bonn

**B**ei den Bezirkseinzelschaften (BEM) der Altersklassen 2002-2004 kämpften die Kreise Bonn, Aachen, Bergisches Land und Köln. Hinsichtlich der Ausrichtung gab sich Bushido Köln sichtlich Mühe: So wurden kostenlos Obst und Wasser sowie eine Aufwärmmatte zur Verfügung gestellt. Auch ging es nach den Gewichtsklassen-Finals zügig zur Siegerehrung. Da jedoch die Kämpfe erst um 14.30 Uhr begonnen, dauerte die Veranstaltung bis in den frühen Abend und einige Judoka waren so zur gewohnten Schlafenszeit noch nicht mit ihren Kämpfen fertig. Von allen startenden Vereinen konnten lediglich 4 mehr als einen Titel gewinnen. Davon stammten 2 aus dem Kreis Bonn. Der JC Hennef war mit 5 Titeln der stärkste Verein aus dem Bezirk gefolgt von den SSF Bonn mit 2 Titeln (Soraya Günther, +48 kg; Daniel Schäfer, -37 kg), einem 2. (Jano Rübo, -31 kg), zwei 3. (Maximilian Wolf, +46 kg; Tom Hartmann, -43 kg) und vier 5. Plätzen (Matteo Palmbusch, -37 kg; Lina Schultheiß, -27kg; Briag Vanderschaeghe, -34 kg; Elgin Vanderschaeghe, -36 kg).

Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse unter: [http://www.nwfv.de/fileadmin/2012/november/bem\\_u11\\_koeln.pdf](http://www.nwfv.de/fileadmin/2012/november/bem_u11_koeln.pdf)

## Judo-Mädchenmannschaft der SSF Bonn holt Bronze

**A**ls einziger Verein ohne Fremdstarterinnen holten die SSF Bonn auf den Bezirksvereinsmannschaftsmeisterschaften der Jahrgänge 1996-1999 in Baesweiler den 3. Platz. Im letzten Kampf trafen die Judoka der SSF Bonn auf das Team aus Erkelenz mit drei Fremdstarterinnen und Kämpferinnen des ältesten Jahrgangs. In einer spannenden Auseinandersetzung stand es am Ende 4:3 für die Erkelenzer. Mit dem 3. Platz qualifizierten sich die Mädchen für die Westdeutschen Vereinsmannschaftsmeisterschaften (WVMM).

Bei den Jungs gewann die Mannschaft des 1. Godesberger JC, die sich mit 3 Kämpfern der SSF Bonn verstärkte. Im Finale setzten sie sich mit einem deutlichen 5:1 gegen das Team aus Leverkusen durch und qualifizierten sich so ebenfalls für die WVMM.

Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse unter: <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/bvmm-u-17/>

## Bonner Judo-Vereine im Bezirk an der Spitze

**W**ie auf der Kreiseinzelmeisterschaft dominierten auch bei der Bezirksmeisterschaft in Waldfeucht-Haaren 2 Bonner Vereine. Hier konnten sich jeweils 4 Teilnehmer pro Gewichtsklasse für die Westdeutschen Meisterschaften qualifizieren. Insgesamt konnten 3 Vereine jeweils 4 Titel für sich verbuchen. Die Jungen und Mädchen der SSF Bonn sicherten sich jeweils 2 Titel bei

den Jungs und 2 bei den Mädchen. Siegreich waren: Mohamed Kochih (-50 kg), Daniel Wegner (-81 kg), Hannah Zigelski (-57 kg) und Tabea Reul (-70 kg). Der Vize-Titel ging an Alissa Jagenlauf (-48 kg) und Bronze an Cara Junghänel (-63 kg).

Y. Bouchibane  
Alle Ergebnisse unter: <http://www.nwfv.de/aktuelle-meldungen/article/bem-u-18-u-21/>

## Maxime Junghänel ist Bezirksmeister der Männer



Maxime Junghänel in Aktion

**B**ei seiner ersten Bezirksmeisterschaft in der Seniorenklasse schlug der erst 16-jährige Maxime Junghänel von den SSF Bonn alle seine Konkurrenten in der Gewichtsklasse bis 66 kg vorzeitig. Damit qualifizierte er sich für die Westdeutschen-Einzelmeisterschaften in Bochum.

Y. Bouchibane

Alle Ergebnisse unter: <http://www.judoverband.de/index.php?mf=blitzinfo/bezirke/vieweintrag.php&id2=1608>



# 30. Tischtennis-„mini“-Meisterschaften



Siegerfoto: v. l.: Alexander Schlecht, Jakob Timour, Fabio Stapper und Gina Stapper

Die Sieger des Ortsentscheids Bonn-Nord der Tischtennis-„mini“-Meisterschaften heißen Gina Stapper und Jakob Timour. Insgesamt waren am 13. Januar 37 Jungen und Mädchen bis 12 Jahren am Start. Die Minis zeigten in drei Altersklassen unter den Augen ihrer Eltern manch sehenswerten Ballwechsel. „Es war wieder eine tolle Veranstaltung“, freute sich Abteilungsleiter Jörg Brinkmann von den ausrichtenden SSF Bonn. „Die Kinder hatten vor allem viel Spaß an unserem Sport, und einige haben deutlich ihr Talent bewiesen“.

Die ersten 4 in jeder Altersklasse sind zugelassen zum Kreisentscheid am 3. März und können sich über weitere Entschiede auf Bezirks- und Verbandsebene für das Bundesfinale in Bad Marienberg (Rheinland) qualifizieren. Dort winkt den Siegern u. a. eine Reise zu einer Veranstaltung mit deutschen Tischtennisnationalspielern.

Die SSF Bonn 1905 e. V. bieten allen interessierten Kindern mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr (Turnhalle Alte Jahnschule, Herseler Str.3) einen Schnupperkurs an  
Jörg Brinkmann

### Tischtennis für jeden – Hobbykurs

Für alle, die Spaß beim Tischtennis haben wollen, egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, bieten wir

**mittwochs  
von 19.00-20.30 Uhr  
in der Turnhalle  
der Jahnschule  
einen betreuten  
Tischtenniskurs an.**

Kursgebühr für Nichtmitglieder: 30 Euro für 5 Trainingseinheiten, für Mitglieder kostenlos.

Anmeldungen an  
Jörg Brinkmann  
unter 0228 - 677910

## Jugend im Aufwind

Mächtiger Dampf macht derzeit unsere 1. Jugendmannschaft. In der Hinserie konnten Christian Hacker, Michael Himel, Felix Ho und Kushale Fernando ohne Punktverlust Herbstmeister in der Bezirksliga werden. Sogar der Tabellenzweite BC Efferen wurde mit 8:1 abgefertigt. Stützen der Mannschaft sind insbesondere Christian Hacker, der als bester Spieler der Liga mit 18 Siegen sogar ungeschlagen blieb, und Michael Himel, Mitglied des Perspektivteams, der auf 17:1 Siege kam.

So richtig zählt es aber erst in der gerade angelaufenen Rückserie. Denn nur wer hier am Ende die Nase vorn hat, schafft den Aufstieg in die Jungen-Verbandsliga. Und das soll natürlich das SSF-Team sein, das sich jetzt mit Johannes Knopp sogar noch verstärkt hat. Drücken wir den Jungs die Daumen. Wer sie unterstützen will, ist gern zu den Heimspielen in der Turnhalle der Alten Jahnschule eingeladen. Die nächsten Termine sind am 02.03. um 14.30 Uhr gegen den TV Refrath und am 16.03. um 14.30 Uhr gegen BC Efferen.

Jörg Brinkmann

### Die Ergebnisse im Überblick:

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

- 1. Jakob Timour, 2. Florian Ahrlé, 3. Lennart Klein

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

- 1. Alexander Schlecht, 2. Lasse Kelp, 3. Finn Hagedorn

#### Jungen-C-Klasse (8 und jünger):

- 1. Fabio Stapper, 2. Libaan Raghe, 3. Berdan Gunai

#### Mädchen-Klasse (alle):

- 1. Gina Stapper, 2. Dina Yahyaoui, 3. Jule Kelp

**GUT GERÜSTET FÜR DEN SPORT?**

**MIT: SPORTBRILLEN & CONTACTLINSEN "SCHWIMM- & GEHÖRSCHÜTZE"**

**PARTNER**

**HANS DANCKER**  
BRILLEN - CONTACTLINSEN  
Zweigniederlassung der Firma W. Kröber GmbH Co., KG  
Hausdorffstraße 158 · 53129 Bonn-Kessenich · Tel. (02 28) 23 27 19

**KRÖBER**  
TIORER-SEHEN  
Sternstr. 73 · am Friedensplatz · 53111 Bonn  
Tel.: 0226 / 63 60 68 · Fax: 0226 / 69 60 38

**Optik Kamphues**  
Hermannstraße 19 · 53225 Bonn-Beuel  
Telefon: (02 28) 46 74 18 · Fax: (02 28) 47 86 65

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



# Frühling bei den SSF Studio Squares

„Square Dance“-Tanzabteilungen in größeren Vereinen geben sich traditionsgemäß einen eigenen Namen, mit dem sie innerhalb der Square Dance Community angesprochen und erwähnt werden. Die Square Dancer der SSF Bonn heißen jetzt „SSF Studio Squares“. Das findet sich auch auf den Namensschildern der Tänzerinnen und Tänzer bei Veranstaltungen. So wird nicht nur das Zugehörigkeitsgefühl der SSF Square Dancer gestärkt, sondern auch der Kontakt innerhalb der Square Dance Community und bei Veranstaltungen vereinfacht.

Unsere Tänzer haben, unterstützt von fortgeschrittenen Tänzern aus anderen Verei-

nen, ihren ersten Auftritt bereits hinter sich: Anlässlich der Weihnachtsfeier für die langjährigen Mitglieder bei den SSF tanzten sie „Les Champs Elysées“. Im Anschluss daran baten sie einige Gäste auf die Tanzfläche und lernten – zur Freude aller anwesenden Aktiven und Zuschauer – gemeinsam einen kleinen Tanz.

Inzwischen haben die SSF Studio Squares schon mehr als 35 Figuren gelernt. Daher konnten sie auch bei den beliebten „Square Dance“-Treffen für Students mitmachen und besuchten erste Studentparties in Dortmund und Bonn sowie den Karnevalstanz in Kerpen bei den „Beech Birds“.



Am 28. Dezember 2012 lernten Anfänger und fortgeschrittene Square Dancer bei Caller Andreas Hennecke Western-Tänze. Wer sich für Square Dance interessiert, kommt so schnell auf den Geschmack

Für März ist der Besuch des „Lenz Dance“ in Düsseldorf bei den „Cart Wheelers“ geplant.

haus in Beuel ein neuer Anfängerkurs (siehe „Kurse“). Beate und Herbert Neumaier



## Wann tanzen wir

Wir tanzen fast jedes Wochenende sowie an Freitagen und Sonntagen. Im April gibt es eine Special Club Night. Die Termine stehen in der Kurs-Rubrik. Weitere Einstiegstermine für Anfänger teilen wir im Internet fortlaufend mit.

## Tanzen ohne Vorkenntnisse

Die Studio Squares freuen sich über Zuwachs! Es gibt 2 Tanztreffen für Unentschlossene im April und Mai, bitte achtet auf die Webseite! Am 10. März 2013 beginnt im Boots-

## Square Dance – Extras

### Special Club Night (B2) MS/PLUS

26. April,

Freitag 19.00 – 22.00 Uhr

### 2 x Tanztreff für Familien

20. April, 25. Mai, samstags

11.30 – 13.00 Uhr

### Intensivtermine (2 x 90 Minuten) nach Vereinbarung

## 2 Tanztreffen für Familien, bei denen junge Gäste im Mittelpunkt stehen

Ab 7 J. für Tänzer und Nichttänzer (Minderjährige in Begleitung Erwachsener)

### „Comic Rockt“

Square Dance und Clogging (Stepptanz): Samstag, 20. April

Angebote für alle 11.30-13.00 Uhr

nur für Tänzer 13.00-14.00 Uhr

### „Tanzmäuschen in Bonn“

Square Dance und Contra: Samstag, 25. Mai

Angebote für alle 11.30-13.00 Uhr

nur für Tänzer 13.00-14.00 Uhr

Die Veranstaltungen im April und Mai können einzeln besucht werden und bauen nicht aufeinander auf. Doch wer zweimal kommt, hat doppelt Spaß.

Erlebt gelungene Veranstaltungen mit Tanz, Spiel und Bewegung für die ganze Familie, an der auch Väter und Jungen ihre Freude haben. Wer eine der Western-Partys im Dezember 2012 oder Februar 2013 besucht hat, weiß schon, wie viel Freude und Spaß das Miteinander-Tanzen macht.

Jeder Tanz setzt sich aus einfachen Figuren zusammen. Die Figuren sagt der Tanzleiter (Caller) an, sodass beinahe nichts schiefgehen kann, wenn man gut zuhört. Dabei haben die Kinder manchmal die Nase vorn. Denn ihnen gelingt die Umsetzung der Figuren häufig etwas rascher als den Erwachsenen. Square Dance ist einerseits sehr entspannend, weil nicht im Wettbewerb getanzt wird. Andererseits bleibt Square Dance aber auch spannend, weil der Caller bei jedem Tanz andere Tanzfiguren ansagt.

**Kosten:** für Geschwisterkinder frei, für SSF-Mitglieder je Termin 1 Euro, 2 Euro für Nichtmitglieder

**Tanzort:** SSF-Bootshaus in Beuel (für Änderungen siehe Online-Info am Tag der Veranstaltung)

**Bitte mitbringen:** bequeme, dehnbare Kleidung und bequeme, feste Schuhe mit hellen Sohlen.

Es kann außerdem Verpflegung mitgenommen werden sowie etwas Persönliches je nach Thema wie bspw. ein Bild, ein Kleidungsstück oder eine Figur zum Spielen.

**Informationen:** Herbert Neumaier (0176 - 23941776), [squaredance@ssf-bonn.de](mailto:squaredance@ssf-bonn.de), [squaredance.ssfbonn.de](http://squaredance.ssfbonn.de)



# Wie ein Wintermärchen: SSF Dragons liefern Pokalsensation im Sportpark Nord

Mehr als 250 Zuseher erlebten im „ausverkauften“ Sportpark Nord Mitte Januar eine Sternstunde des Bonner Floorballsports: die SSF Dragons Bonn besiegten im Pokalviertelfinale als Zweitligist den deutschen Rekordmeister und in dieser Saison noch ungeschlagenen BL-Tabellenführer UHC Sparkasse Weißenfels in einer packenden Partie mit 2:1. Das von den Spielertrainern Patrick Lamers und Simon Kandziora bestens eingestellte Team lieferte damit eine der größten Sensationen der letzten Jahre im deutschen Floorballsport.

Die Dragons haben sich mit diesem Erfolg erstmals in der Vereinsgeschichte für das Pokal-Finalturnier „Final4“ qualifiziert, das dieses Jahr (am 2./3. März) in Chemnitz ausgetragen wird. Dort warten 3 weitere große Brocken aus der Bundesliga auf die Meisterbezwinger aus Bonn; im Halbfinale treffen die Dragons auf die Red Devils Wernigerode (aktuell 3. in der Bundesliga). In der anderen Halbfinalbegegnung stehen sich der ETV Hamburg (2. der BL) und die MFBC Löwen Leipzig (4. der BL) gegenüber.



Jubel im Sportpark Nord: Die SSF Dragons Bonn besiegen im Pokalviertelfinale sensationell den UHC Sparkasse Weißenfels, ungeschlagener Tabellenführer in der Bundesliga

Als sich die Nachricht vom Pokalergebnis in Bonn am Abend nach dem Spiel auf den Internetportalen und -foren der Community verbreitete, konnte es zunächst niemand glauben. „Mich haben ständig Leute aus ganz Deutschland angerufen“, berichtete Jan Patocka, Torschütze zum 1:1-Ausgleich, „und gefragt ob das Ergebnis wirklich stimmt. Die meinten, das muss ein Fehler sein.“

Es klingt wirklich wie ein Märchen. Noch vor 2 Jahren wurde Bonn, damals selbst Bundesligist, von Weißenfels in der Liga regelrecht gedemütigt und mit 21:2 (auswärts) bzw. 3:9 (Heim) vom Platz geschossen. Der sensationelle Erfolg bestätigt somit eindrucksvoll die enorme Weiterentwicklung des Teams in den vergangenen 2 Jahren. Aber es muss schon alles zusammenpassen, damit so ein Floorballwunder Wirklichkeit werden kann. „Ich denke, unser unglaublicher Sieg hat drei Gründe“, analysiert Patocka. „Erstens: Wir hatten die richtige Taktik. Zweitens: Das gesamte Team hat von der ersten bis zur letzten Sekunde unglaublich gekämpft. Drittens: unser Torhüter. Der Rico (Mazoleni, Anm.) hat ein sensationelles Spiel gemacht.“

Ein vierter Faktor war an diesem Abend das Publikum.

Es herrschte Rekordbesuch im Sportpark Nord, die untere Tribüne musste ausgefahren werden und es knisterte in der Halle. Die Zuschauer waren ob des unerwartet knappen Spiels elektrisiert und gingen von Anfang bis Ende voll mit. Je länger die Dragons das Spiel offenhalten konnten und ein Sieg auf einmal im Bereich des Möglichen schien, desto begeisterter war die Unterstützung.

Die Dragons setzten auf eine Mischung aus strikter Defensivarbeit und dem Versuch, mit dem Rekordmeister offen mitzuspielen. So sollte verhindert werden, dass sich die Gäste auf ein bestimmtes Schema einstellen. Die Idee ging auf. Weißenfels machte zwar das Spiel, drückte, zog in routinierter Weise sein Kombinationsspiel auf, tat sich aber schwer, den Bonner Abwehrriegel zu knacken. Erst 3 Minuten vor der Drittelpause gelang dem Rekordmeister in Überzahl der Führungstreffer. Im 2. Drittel bot sich ein ähnliches Bild. Je länger allerdings der knappe Spielstand hielt, desto besser kamen die Dragons ins Spiel, witterten Morgenluft und fanden auch zu Chancen. Prompt fiel der Ausgleich. Pa-

tocka nutzte eine 5:3-Überzahlsituation.

Den entscheidenden Treffer in diesem denkwürdigen Pokalfight erzielte ausgerechnet der Jüngste in den Reihen der Bonner. U17-Nationalspieler Niklas Bröker, gerade erst 16 Jahre alt geworden, machte sich mit dem Siegestor 4 Minuten vor Schluss wohl selbst das schönste Geburtstagsgeschenk.

Neben der Teilnahme am Final4 steht für die Dragons im März und April auch in der Liga viel auf dem Spiel. Im Unterschied zur letzten Saison, als das Team auf den Aufstieg in die Bundesliga verzichtete, wäre die Mannschaft diesmal aufstiegsbereit. Der „kleine Meistertitel“ in der 2. Bundesliga Nord/West ist dem Team praktisch nicht mehr zu nehmen. Es folgen nun die Play-Offs mit den Teams aus der Staffel Süd/Ost und, falls sich die Mannschaft für das Finale qualifiziert, die Relegationsspiele gegen die BL-Teams um den möglichen Aufstieg.

Hannes Selhofer

Weitere Informationen über die Spiele der Dragons: <http://floorball.ssfbonn.de/floorballstart.html>



## 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](mailto:ronald.kirchner@axa.de)

**Sport Vossen**  
www.sportvossen.de  
Ihr Schwimm- und Triathlon Spezialist

Offizieller Lieferant und Ausstatter der  Vereinsbekleidung

**Liebe Mitglieder der Schwimm- und Sportfreunde Bonn.**

Im Jahr 2013 wird die Firma Sport Vossen wieder regelmäßig im Eingangsbereich des Fitnessraumes im Sportpark Nord anwesend sein und Sie gerne sachkundig beraten.

Mittwoch: 06.02.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Mittwoch: 08.05.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Mittwoch: 06.03.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Mittwoch: 05.06.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Mittwoch: 10.04.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Mittwoch: 03.07.2013	15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Dort können Sie sich dann die neue Vereinsbekleidung ansehen und noch viele nützliche Dinge für Ihren Sport entdecken.

Auch im neu gestalteten Online-Shop der Firma Sport Vossen können Sie in Ruhe stöbern und bestellen.



**Sport - Vossen Mommsenstr. 72 50955 Köln . Fon. 0170 3042000**  
**www.sport-vossen.de shop@sport-vossen.de**

Wir haben alles für Profi- und Hobbyschwimmer und vieles mehr...



## 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 Welschneudorf
- **feld Sanitäre Installation u. Heizungsbau GmbH & Co. KG**, Brungsstr. 34-36, 53117 Bonn
- **Gerwan GmbH**, Immenburgstr. 20, 53121 Bonn
- **Gut-Nass-Servicekarte**
- **IREBO-Sport e. K.**, Dornierstr. 15, 53125 Bonn
- **Knipper-Kimmel & Univers Reisen**, Justus-von-Liebig-Str. 20, 53121 Bonn
- **Kröber Hören + Sehen**, Sternstr. 73, 53111 Bonn
- **LOW FAT konkret**, Petra Frings, Siegburger Str. 32, 53225 Bonn
- **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, Deutscherrenstr. 189, 53179 Bonn
- **Schlafsysteme Sleeping Art**, Obnernerstr. 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 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](http://ssfbonn.de/sportpartner.html)



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

Der Offene Bewegungstreff bietet verschiedene Yogaangebote im Sportpark Nord und im Bootshaus Beuel. Stundeninhalt, Aufbau, Schwerpunkt, Intensität sowie Fitnesslevel sind in den einzelnen Gruppen unterschiedlich. Einstieg ist in allen Gruppen jederzeit möglich. Probieren Sie aus, welches Yoga Ihnen guttut! Aus hallentechnischen Gründen können wir derzeit nur Vormittagsangebote anbieten.

## Yoga



**Bootshaus Beuel**  
 Yoga für den Rücken  
 Yoga  
 Yoga  
 Ashtanga Vinyasa-Yoga für Fitte  
  
**Sportpark Nord**  
 Sanftes YogaPilates  
 Yoga

montags, 9.30 – 10.30 Uhr, mit Ruth Pütz  
 montags, 10.45 – 11.45 Uhr, mit Ruth Pütz  
 dienstags, 10.30 – 11.45 Uhr, mit Maaila H. B. Shrestha  
 donnerstags, 9.15 – 10.30 Uhr, mit Martina Zimmer  
  
 montags, 11.00 – 12.15 Uhr, mit Aysel Dohmann  
 mittwochs, 10.45 – 12.00 Uhr, mit Renate Hildebrand



### Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

### Yoga

montags, 10.45 – 11.45 Uhr,  
 Bootshaus Beuel, Rheinaustr. 269, 53225 Bonn  
 Leitung: Ruth Pütz

Name, Vorname



### Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

### Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte

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

Name, Vorname



### Gutschein

einmal kostenlos an folgender Kursstunde des Offenen Bewegungstreffs teilnehmen:

### Yoga

mittwochs, 10.45-12.00 Uhr,  
 Sportpark Nord, Multifunktionsraum  
 Leitung: Renate Hildebrand

Name, Vorname

## Gutscheine zum Schnuppern!

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

Gültig bis 31. Mai 2013





# 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 ([ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html](http://ssfbonn.de/offener-bewegungstreff.html)) über den aktuellen Stand zu informieren.

Die Jahres- und 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 11. Februar 2013

### Wirbelsäulengymnastik

Mo	09.45 – 10.45 Uhr	Sportpark Nord
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

### Yoga für den Rücken

Mo	09.30 – 10.30 Uhr	Bootshaus Beuel
----	-------------------	-----------------

### Yoga

Mo	10.45 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Di	10.30 – 11.45 Uhr	Bootshaus Beuel
Mi	10.45 – 12.00 Uhr	Sportpark Nord

### Ashtanga Vinyasa Yoga für Fitte

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

### Pilates

Di	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

### Seniorengymnastik

Mi	09.15 – 10.30 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

### Wassergymnastik

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

### Aquajogging

Mi	10.45 – 11.30 Uhr	Sportpark Nord
Mi	11.45 – 12.30 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 – 3 J.) und Eltern

Di	09.30 – 10.30 Uhr	Fechtinternat
Di	10.30 – 11.30 Uhr	Fechtinternat

#### für Kinder (1,5 – 3 J.) Geschwister u. Eltern

Do	17.00 – 18.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

#### für Kinder (4 – 6 J.), Geschwister u. Eltern

Do	16.00 – 17.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------

#### für Kinder (3 – 6 J.), mit Eltern

Fr	16.30 – 17.30 Uhr	Turnhalle der Karlschule
----	-------------------	--------------------------

### Fitte Kids von drei bis sechs

#### für Kindergartenkinder (3 – 6 J.) ohne Eltern

Do	15.00 – 16.00 Uhr	Sportpark Nord
----	-------------------	----------------



**Infos zu allen Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle, Telefon 0228 - 676868 und [info@ssfbonn.de](mailto:info@ssfbonn.de)**

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

#### 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	19.30 – 20.15 Uhr
	dienstags	20.15 – 21.00 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 Erwachsenen	mittwochs	19.00 – 21.00 Uhr	Sportpark Nord

#### Floorball (Unihockey)

10 Einheiten, für Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder 30 EUR. Infos bei Anke Tölzer, 0228 - 5594118, [anke.toelzer@ssf-bonn.de](mailto:anke.toelzer@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](mailto: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](mailto:christoph.grosskopf@ssf-bonn.de)  
[www.laufen-bei-den-ssf.de](http://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	18.30 – 19.30 Uhr	Sportpark Nord
montags	18.30 – 19.30 Uhr	Bootshaus Beuel

#### Schwimmkurse für Erwachsene

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

Anfänger	dienstags	18.45 – 19.30 Uhr (Schwimmanfänger)
	freitags	19.00 – 19.45 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Technik	freitags	19.45 – 20.30 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
Wiederholer	freitags	20.30 – 21.15 Uhr (Kraul- u. Rückenschwimm.)
	sonntags	11.00 – 12.00 Uhr (Technik und Kondition)
	sonntags	12.00 – 13.00 Uhr (Technik und Kondition)
	sonntags	13.00 – 14.00 Uhr (Technik und Kondition)
	sonntags	14.00 – 14.45 Uhr (Delfinschwimmen)

#### Schwimm- und Wassergewöhnungskurse für Kinder

Umfangreiches Angebot, Infos in der Geschäftsstelle  
Freie Plätze ab 2014.

#### 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](mailto: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 und Bayerisches Sportabzeichen, keine Anmeldung erforderlich. Infos bei Frank Herboth, 0228 - 675701

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

#### Square Dance, Round Dance und mehr

##### Square Dance

**Bootshaus Beuel (i. d. R.)**, 10 Einheiten, jeweils 90 Minuten, 10 Euro für Mitglieder bis 25 J., 20 Euro ab 26 J., 40 Euro für Nichtmitglieder, 50 % Rabatt für Geschwisterkinder

ab 8. März:

9-12 J. Figur 1-30 Blabada Dance & Relax	freitags	15.15 – 16.15 Uhr
Karaoke & Tanzfiguren	freitags	16.30 – 17.30 Uhr
Reteaching bis Figur 51	freitags	17.30 – 19.00 Uhr
Basic 1: Figur 1-35/Tanz (für Anfänger ohne Vorkenntnisse)	sonntags	13.15 – 14.45 Uhr (15.30 Uhr)
Basic 2/MS Tanz (insgesamt 3 x im Monat wahlweise)	sonntags	11.30 – 13.00 Uhr
	freitags	19.30 – 21.00 Uhr

##### Round Dance für Paare

**Bootshaus Beuel (i. d. R.)**, ab 14. April 2013 an 2 Sonntagen im Monat. 10 Einheiten, jeweils 120 Minuten, 15 Euro für Mitglieder bis 25 J., 25 Euro ab 26 J., 50 Euro für Nichtmitglieder

Anfänger	sonntags	15.00 – 17.00 Uhr
----------	----------	-------------------

#### Zumba

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

mittwochs	ab April 2013	20.00 – 21.00 Uhr
freitags	ab April 2013	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

## 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 Tölzer, 0228 - 5594118, anke.toelzer@ssf-bonn.de

## Fußball

Angebot: Mädchenmannschaft  
Trainingsstätte: Mondorfer Bach  
Auskünfte: Nicole Hartmann, 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: Sportpark Nord  
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 Schlosshauer, 0228 - 6193755  
Trainingsstätte: SSF-Bootshaus Bonn Beuel  
Auskünfte: Inga Rogge, 0228 - 4229272  
Abteilungsbeitrag: 85 EUR pro Jahr, Nutzung beider Fitnessräume 99 EUR

## Kyudo

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

## Leichtathletik

Angebot: Trainingsgruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Trainingsstätten: Sportpark Nord, Collegium Josephinum Bonn  
Auskünfte: 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, mfk@ssf-bonn.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, Heinrich-Hertz Berufskolleg  
Auskünfte: Jürgen-Ludwig Block, ludwig.block@web.de  
Peter Bruderreck, 0228 - 3361730, skipeter@netcologne.de  
Abteilungsbeitrag: 7 EUR pro Jahr

## Tai Chi

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

## Tanzen

### „Tanz-Turnier-Club ORION“

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

### Square Dance – „SSF Studio Squares“

Angebot: Square Dance, Round Dance und noch mehr – Tanzen für die Sinne  
Trainingsstätte: Bootshaus Beuel  
Auskünfte: squaredance@ssf-bonn.de  
Herbert Neumaier, 0176 - 23941776

## 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, 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 13 bis 15 Jahre einschl.: 10 EUR und ab 16 bis 17 Jahre einschl.: 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: Rene Papenfuß, volleyball@ssf-bonn.de

## Wasserball

Angebot: Mannschaften für alle Altersstufen  
Trainingsstätte: Sportpark Nord  
Auskünfte: Sascha Pierry, 0170 - 3894057, sascha.pierry@ssf-bonn.de

Stand 11. Februar 2013

### 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](http://www.ssfbonn.de)

E-Mail: [info@ssfbonn.de](mailto: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](mailto: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](http://www.physio-sportpark-nord.de)

E-Mail: [info@physio-sportpark-nord.de](mailto:info@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“

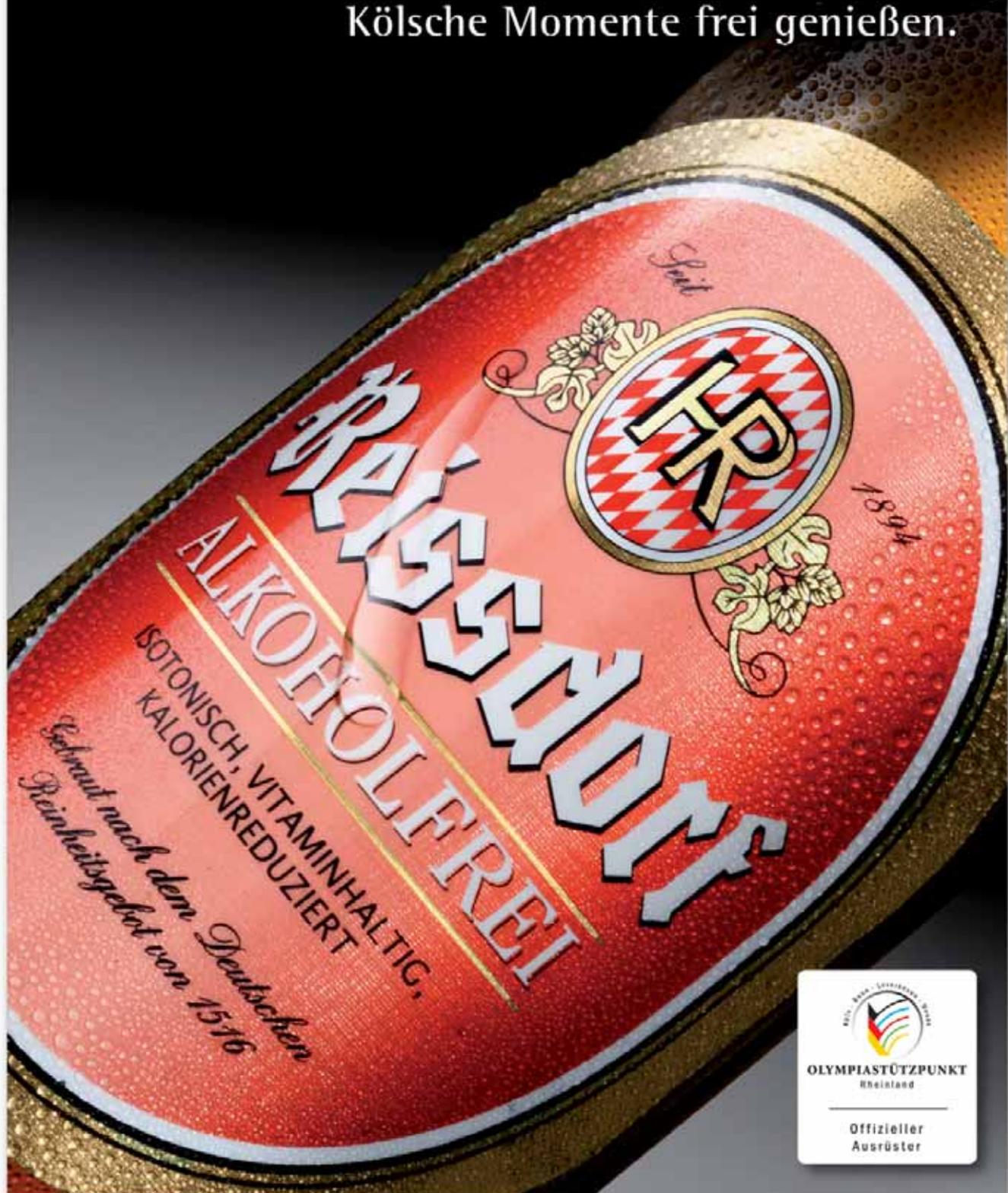
Im vereinseigenen Bootshaus

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



# Das **neue** Reissdorf Alkoholfrei

Kölsche Momente frei genießen.



KÖLNER BRAUTRADITION SEIT 1894 – PRIVAT-BRAUEREI REISSDORF

NACHHALTIGKEIT.  
SUSTAINABILITY.  
DURABILITÉ.  
BONN.



**SWB**

Energie und Wasser

Starke Partner. Bonn/Rhein-Sieg.



# „Forza Natur!“

Rico Fenoglio, Geschäftsführer Wanted GmbH  
Veranstaltungsagentur, Bonn



facebook.com/  
Blaue Couch

## Strom mit Verantwortung!

Für Ihre persönliche Energiewende: **BonnNatur Strom** ist Ökostrom ohne Wenn und Aber. Das garantiert unser Partner MANN Naturenergie, der vom unabhängigen „Grüner Strom Label e.V.“ mit dem Siegel in Gold zertifiziert ist. Deshalb besteht unser Ökostrom zu 100% aus erneuerbaren Energien und fördert den Bau von Neuanlagen. Mehr Infos im Internet oder unter 0800 1 011700.

stadtwerke-bonn.de